

April 2022 | Ausgabe 91

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Im Licht der Ostersonne
bekommen die Geheimnisse der
Erde ein anderes Licht.*

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

MONAT APRIL

Glück und Gemeinschaft zusammenhalten ...

Liebe Leserinnen und Leser,

langsam rückt die Osterzeit näher. Ostern – für viele eine besondere Zeit und Fest. Vielleicht sollten wir auch gerade in dieser schweren Zeit dieses Osterfest annehmen. Was gibt es im Moment Wichtigeres als ein Zusammenhalt in diesen Zeiten? Gemeinschaft als Symbolik für den Zusammenhalt – auch dafür steht das Osterfest.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen etwas Licht ins Dunkel bringen und haben uns wieder nach schönen Themen umgeschaut. Dabei sind wir auf die Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt in Wolbeck gestoßen, die wir Ihnen auf den Seiten 10 und 11 vorstellen. Sich treffen und gemeinsam etwas erleben und erlernen, das ist schon lange Tradition dieser Einrichtung.

Kommen Sie in den italienischen Genuss – mit dem neuen Feinkostladen Mercato Roma in Sendenhorst. Pino Bonfissuto und sein Team heißen Sie herzlich willkommen! Treten Sie ein in einen einzigartigen italienischen Supermarkt und lassen sich von der landestypischen Vielfalt überzeugen. Weitere Infos dazu finden Sie auf den Seiten 6 und 7.

Ob als Osterschmuck oder als leckere Nascherei: Bunte Eier gehören für uns untrennbar zum Osterfest. Zwei Drittel der Deutschen bemalen noch Ostereier und mehr als die Hälfte versteckt sie während der Feiertage im Haus oder Garten. Ostereier färben macht Spaß und ist kinderleicht. Wie man Ostereier mit natürlichen Farben färbt, zeigen wir Ihnen auf den Seiten 4 und 5. Aus Zwiebelschalen, Karotten und Co. lassen sich tolle Farben zaubern. Wer

Im Licht der Ostersonne bekommen die Geheimnisse der Erde ein anderes Licht.

Friedrich von Bodelschwingh

dann noch schöne Muster auf den Eiern erzeugen möchte, findet auch dazu einen schönen Tipp.

Osterzeit ist auch Spargelzeit! Kaum ein anderes Gemüse wird so sehnsüchtig im Frühjahr erwartet wie Spargel. Probieren Sie doch mal gebratenen Spargel! Johanna Austermann vom Hofladen Austermann in Warendorf stellt in diesem Monat auf der Seite 19 dieses Rezept vor.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling, ein frohes Osterfest und einen Platz in einem Kreis, der das Glück zusammenhält. Den Kindern wünschen wir viele bunte Ostereier, einen fleißigen Osterhasen und sonnige Osterferien!



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin



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

markilux

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

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

www.eustergerling.de

THIEMANN'S RASENHOF

Rollrasen aus eigener Produktion

Rollrasen ist ein natürliches Produkt und wird auf unseren Flächen über mehrere Monate intensiv gepflegt, bevor er zu Ihnen kommt. Das Verlegen von Rollrasen bietet für sie zahlreiche Vorteile gegenüber der eigenen Aussaat:

- Rollrasen ist sofort grün
- Rollrasen ist dicht und frei von Dauerkrautbütteln
- Rollrasen ist sofort begehbar und nach ca. vier Wochen voll belastbar
- Rollrasen ist leicht zu verlegen
- Rollrasen kann ganzjährig verlegt werden (außer bei Frost)

Thiemann's Rasenhof - West II Nr. 3
48324 Sendenhorst-Albersloh
Telefon: 02535 - 931865 • Fax: 02535 - 931866
jochen@thiemann-rollrasen.de • www.thiemann-rollrasen.de

Moment mal bitte

Trotz Schicksalsschlägen immer wieder aufstehen

Die Angst ist da, aber wir sind nicht allein
– Gedanken von Wolfram Opperbeck



Ostern feiern die Christen das Fest der Auferstehung. Und dabei stellt sich Menschen aller Zeiten oft auch die zentrale Frage: Was kommt denn eigentlich nach dem Tod? Auferstehung ist die zentrale Aussage des christlichen Glaubens über das Heilshandeln Gottes am gekreuzigten Jesus von Nazareth. Wir sollen heute sagen: Christus ist auferstanden! Was bewegt sich da in unseren Herzen, in unserem Leben? „Ostern hat einen Sinn, wenn wir neue Menschen werden. Und wir haben ja jetzt auch Frühling, die Zeit neuen Lebens.“

Die Natur blüht auf. Wir spüren ihn, den Sieg des Lebens über den Tod.

Wir können ihn auch in der Schöpfung wahrnehmen. Und das macht uns auch innerlich lebendiger. „So jedenfalls sieht es Pater Anselm Grün. Der Frühling verwandelt unsere Seele. Wir fühlen uns voller Lebendigkeit und Frische. Die Fesseln, die uns oft genug hemmen, fallen von uns ab und der Stein, der oft auf uns liegt und uns bedrückt, wird weggewälzt. Ostern, eine Erfahrung der Freiheit. Wir können spüren, was es heißt, alle Fesseln der Angst und der inneren Hemmungen abzulegen, aufzustehen und selbst zu leben, wenn wir öfter etwas unternehmen: Jetzt schon aufstehen vom Tod zum Leben. Aufstehen aus dem Grab mei-

ner Angst, meiner Resignation, meiner Dunkelheit, meiner Depression, meiner Hemmungen und Blockaden. Und das hält mich lebendig. So wird die Osterzeit zu einer Zeit der Erneuerung. Das neue Leben der Auferstehung will das Alte und Verbrauchte in uns erneuern, so wie der Frühling die abgestorbene Natur erneuert und erfrischt. Und dabei gilt für uns immer: Sich selbst annehmen – ein Weg zur Freiheit und zu neuem Leben. Dabei können wir dann auch die Kraft entdecken, die in uns ist, um uns vor den Bedrohungen des Lebens zu schützen und an den Verletzungen – gerade in der aktuellen Zeit – nicht zu zerbrechen. Wir können immer der Kraft trauen, die in uns ist. Und uns dabei aber auch von übertriebenen Erwartungen verabschieden. So wird die Osterzeit, die Auferstehung Jesu, auch zu einem Weg, jeden Tag auf neue Weise aufgerichtet in dieser Welt zu leben, die es uns dazu aber gerade in dieser aktuellen Zeit nicht leicht macht.

Ostern heißt auch: zu glauben, dass für Jeden die Liebe stärker ist als der Tod, und dass es wichtig für unser Leben ist, Liebe nicht nur zu spüren, sondern auch weiterzugeben.

Wir brauchen dazu die Offenheit Gottes, die uns konkret im österlichen Christus begegnet,

um etwas von der Weite und Größe Gottes in unsere kleinen und engen Verhältnisse hinein zu holen. In der Mitte des christlichen Glaubens steht das Kreuz und Gott – ein Gott, der sich vom Leid des Menschen treffen und betreffen lässt. Gott selbst ist in seinem Sohn in die dunklen Abgründe der Menschheit eingegangen und hat sie auf sich genommen, um den Menschen in all ihren Leiden unter das befreiende Licht der Hoffnung zu stellen. Ich weiß, dass klingt alles sehr fromm und nicht für jeden nachvollziehbar. Aber es lohnt sich doch, öfter mal darüber nachzudenken, oder?

Osterzeit als eine Zeit der Erneuerung betrachten.

Das neue Leben der Auferstehung will das Alte und Verbrauchte in uns erneuern. „Trau der Kraft, die in dir ist. Trau der Quelle, die in dir fließt. Trau deinem eigenen Gefühl. Trau deiner inneren Fröhlichkeit und Leichtigkeit. Tanze sie aus. Drücke sie im Spiel aus. Lache sie aus dir heraus...“ Ja, solche Worte der Erleichterung von einer Theologin und Psychotherapeutin könnten doch für uns Worte gegen die Untröstlichkeit, gegen das Verstummen und sogar gegen die Hoffnungslosigkeit sein. Denn wir blockieren uns selbst, wenn wir in den schicksalhaften Gegebenheiten unseres Lebens nichts sehen als Steine, die uns in den Weg gelegt werden. Manchmal sind es sogar gerade die am bedrohlichsten erscheinenden Wogen, die uns ans rettende Ufer tragen können und zum rettenden Neubeginn werden!

Ja, dazu dann „Frohe Ostern“...



Bist du stahlhart genug? Dann komm in unser Team!

Bewerbung an bewerbung@duennewald.de

Ausbildung

Fachlagerist

(m/w/d)

ab 01.08.2022

Hölteweg 44, 48155 Münster
www.duennewald.de



Ausbildung

Fachkraft für Lagerlogistik

(m/w/d)

ab 01.08.2022

Dünnewald
Stahlhandel

Ostereier färben mit Naturfarben

Ostereier färben macht Spaß und ist kinderleicht. Wer Eier natürlich mit z. B. Zwiebelschalen oder Karotten färbt, vermeidet außerdem ungesunde Farbstoffe.

Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Auf die synthetischen Farben, die Ostereier aus dem Supermarkt üblicherweise zum Glänzen bringen, können Sie locker verzichten: Mit Naturmaterialien wie Zwiebelschalen, Karotten, Rote Beete, Kurkuma, Spinat und Co. können Sie ganz einfach Naturfarben selbst herstellen und natürliche Farben wie Gelb, Grün, Rot und Violett zaubern. Probieren Sie es aus!

Farbe Gelb mit Kurkuma

Zehn Gramm fein gemahlene Kurkumawurzel/ Kurkumapulver in einen halben Liter Wasser geben und etwa zehn Minuten lang kochen lassen. Fertig ist der Farbsud für goldgelb gefärbte Ostereier!

Farbe Goldbraun mit Zwiebelschalen

Mindestens eine Handvoll alte Zwiebelschalen in einem halben Liter Wasser etwa 20 Minuten lang kochen lassen. So erhalten Sie den Farbsud für goldbraune Ostereier!

Orangegelb mit Karotten

Geben Sie 250 Gramm möglichst klein geschnittene Karotten in einen Liter Wasser und lassen den Sud 30 bis 40 Minuten köcheln.

Farbe Rot mit Rote Beete

Drei bis vier Knollen Rote Beete schälen und diese anschließend 30 bis 45 Minuten lang zugedeckt köcheln – der fertige Sud färbt die Ostereier rot bis violett.

Spinat bringt die Farbe Grün

Für grüne Ostereierfarbe etwa 300 Gramm Spinat mit Wasser bedecken und 30 bis 45 Minuten lang kochen lassen.

Birkenblätter ergibt die Farbe Hellgelb
Einen Liter Wasser mit etwa 30 Gramm Birkenblättern aufkochen und 10 Minuten köcheln. In diesem Farbsud werden die Ostereier hellgelb.

Kaffee bringt die Farbe braun

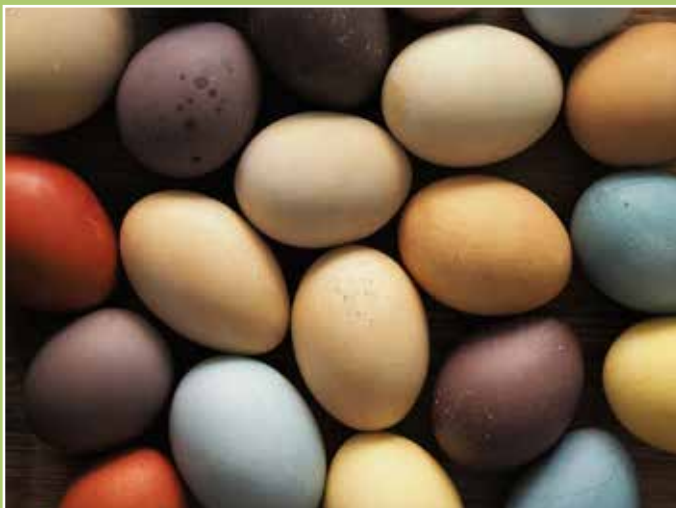
Geben Sie 30 bis 50 Gramm Kaffeepulver mit zwei Litern Wasser in einen Topf und lassen Sie den Sud etwa 20 bis 30 Minuten köcheln.



Anwendungstipps:

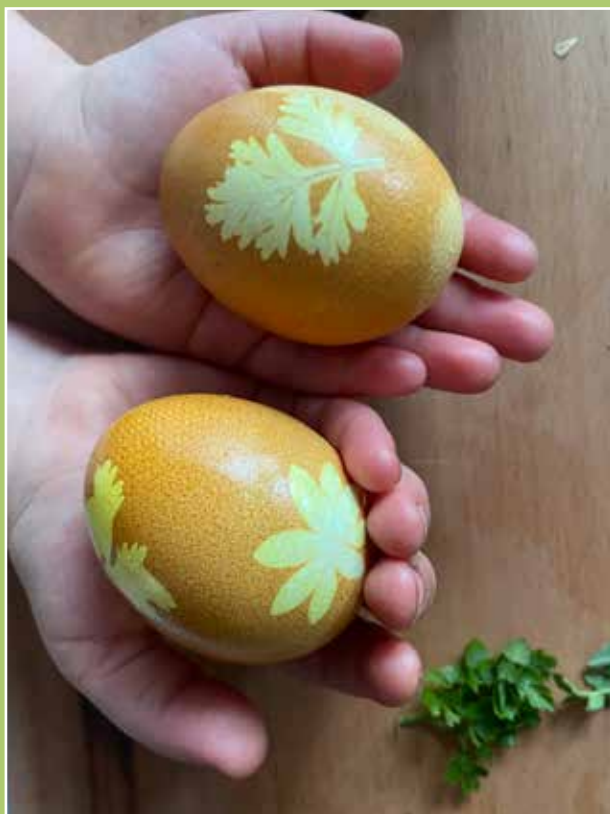
Verwenden Sie möglichst einen alten Emailletopf, da sich manchmal nicht alle Farbreste entfernen lassen. Waschen Sie die Eier vor dem Färben vorsichtig mit einem Schwammtuch ab, um sie von Schmutzresten zu befreien und eine unregelmäßige Färbung zu vermeiden. Um keine Fingerabdrücke auf den gefärbten Eiern zu hinterlassen, bewegen Sie das Ei beim Färbeprozess am besten nur mit einem Löffel. Geben Sie außerdem einen Esslöffel Essig ins Wasser – so nehmen die Eier die Farbe besser an. Kochen Sie die Eier zehn Minuten im jeweiligen Farbsud. Wenn Sie eine möglichst gleichmäßige Färbung erhalten möchten, seihen Sie den Sud vorher am besten ab und kochen die Eier ohne die Pflanzenteile. Zum Schluss das Ei mit ein paar Tropfen Speiseöl einreiben, das gibt Glanz.

Fertig sind die natürlich gefärbten Ostereier!



Ostereier mit Motiv

Um schöne Muster auf dem Ei zu erzeugen, nehmen Sie nun einzelnes Blattwerk oder schneiden Sie aus Papier gewünschte Motive mit einer Schere aus – zum Beispiel Osterhasen oder Herzen. Jetzt das Wahlmotiv auf das Ei legen und in einen alten Nylon- oder Perlonstrumpf stecken. Mit dem Bindfaden den Strumpf so fest am Ei verknoten, dass er stramm aufliegt und das Motiv gut festhält. So dringt keine Farblösung unter das Blatt und das Motiv kann nicht verrutschen. Die Eier werden dann in die Naturfarbenflüssigkeit getaucht. Anschließend die Eier im Strumpf trocknen lassen, erst danach den Bindfaden abschneiden und aus dem Nylon/Perlon entfernen.



Wir
wünschen
Ihnen frohe
Ostern!



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

Barrierefreie
Badezimmer



BENVENUTO BEI MERCATO ROMA SENDENHORST

Mehr als ein italienischer Supermarkt - Hier ist Italien

Möchten Sie original italienisch kochen und suchen dafür typische Zutaten? Oder möchten Sie Ihre Vorräte durch hochwertige Grundnahrungsmittel und erlesene Köstlichkeiten ergänzen? Mercato Roma garantiert Ihnen die hohe Qualität eines Spezialitäten-Handels zu Preisen und Warenvielfalt eines Großmarktes! Treten Sie ein in einen einzigartigen italienischen Supermarkt an der Schulstraße und lassen Sie sich von der landestypischen Vielfalt überzeugen.



„Getreu unserem Motto ‚Aus Italien das Feinste für Feinschmecker‘ arbeiten wir unentwegt daran, unsere Kundinnen und Kunden vollkommen zufriedenzustellen. Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sprechen Sie uns einfach an!“



Entdecken Sie die Vielfalt der italienischen Pasta. Spaghetti, Penne und vieles mehr

Das Sortiment umfasst Weine und Lebensmittel namhafter Hersteller und ausgewählter Familienunternehmen, die ihre Waren in Handarbeit in Italien herstellen. Diese Tradition macht sich bezahlt – im Geschmack, nicht aber im Preis. Von A bis Z, von Aceto Balsamico bis zur Zwiebelkonfitüre Confettura cipolle – der italienische Lebensmittelladen bietet all das und noch viel mehr! Ob Sie sich mit süßen Cantuccini, feinem Grappa oder herben Oliven in Ihren letzten Italienurlaub kulinarisch zurückversetzen möchten – Mercato Roma macht es möglich. Schier unzählige verschiedene Produkte finden Sie in den Regalen und Kühltruhen an der Schulstraße 14 - 18 in Sendenhorst, aus jeder Stiefelregion etwas.

„Wir bieten Ihnen die hohe Qualität und die breite Vielfalt eines Spezialitäten-Händlers zu Preisen eines Großmarktes.“

Natürlich dürfen Kaffee und Spirituosen ebenfalls nicht fehlen – sie runden ein italienisches Menü schließlich erst ab!

Verschenken Sie doch einfach ein Stück Italien. Das Team von Mercato hat für diesen Zweck geschmackvolle Geschenkkörbe oder Geschenkgutscheine im Angebot. Selbstverständlich können Sie sich auch Ihren Präsentkorb nach Ihren Wünschen selbst zusammenstellen.

Kommen Sie in den italienischen Genuss und gewinnen Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von 25 €

↑ Weitere Infos dazu auf der Gewinnspielseite



„Auf den Geschmack gekommen? Lassen Sie sich bei uns für Ihren nächsten Kochabend inspirieren oder gehen Sie auf die Suche nach passenden Geschenken für Freunde und Verwandte. Bei uns wird jeder Italien-Fan fündig.“



Gönnen Sie sich eine kleine Pause und genießen Sie direkt vor Ort eine der frisch zubereiteten Kaffeespezialitäten. Passend dazu hat Pino Bonfissuto süßes und salziges Gebäck für Sie im Angebot. Eine kleine italienische Auszeit mitten im Herzen von Sendenhorst!

Benvenuto!

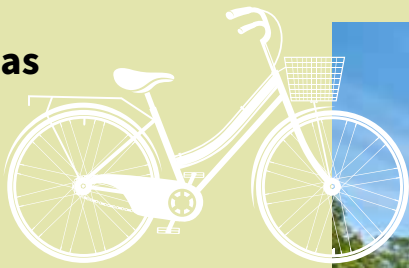
1/2 **mercato roma**
ITALIENISCHE FEINKOST

Groß- & Einzelhandel | Feinkost

Schulstraße 14-18 | 48324 Sendenhorst
Tel 02526 9394-456 | Fax 02526 9394-491
info@mercato-roma.de | www.mercato-roma.de

Mit dem Rad durch das Münsterland

Die Vier-Schlösser-Route



In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen eine Vier-Schlösser-Radtour vor, welche man problemlos mit dem Fahrrad an einem Tag bewältigen kann.

Die Tour beginnt an der Burg Lüdinghausen in unmittelbarer Nähe zum Ortskern. Im Umfeld der Burg gibt es mehrere große Parkplätze mit einigen kostenlosen Parkplätzen.

Wer kein eigenes Fahrrad dabei hat, für den besteht die Möglichkeit, im Ort und sogar direkt an der Burg ein Rad zu leihen.

Die Burg Lüdinghausen hat ihren Ursprung im 12. Jahrhundert. Sie war Sitz der Herren von Lüdinghausen, nach 1500 war sie in kirchlichem Besitz, Anfang des 19. Jahrhunderts wurde die Burg an die Bürger von Lüdinghausen verkauft. Direkt von der Burg Lüdinghausen führt ein gut ausgeschilderter Radweg nach Nordkirchen. Der Weg verläuft nach Nordkirchen größtenteils über die sogenannten „Pättkes“, jene gut asphaltierten Wirtschaftswege zwischen den Feldern. Man benötigt für die zir-

ka zwölf Kilometer etwa eine Stunde, wenn man gemütlich von Lüdinghausen nach Nordkirchen fährt. Dort angekommen findet man das Schloss Nordkirchen südlich der kleinen Innenstadt.

Es ist das größte Schloss in der Region und für Besucher*innen immer wieder ein absolutes Highlight. Das „Westfälische Versailles“, wie das Schloss Nordkirchen auch genannt wird, feiert in diesem Jahr sein 1000-jähriges Bestehen.

Ein ganzes Jahr lang begleiten große und kleine Veranstaltungen und Aktionen dieses besondere Jubiläum. Der Radausflug führt nun weiter über Capelle zum Schloss Westerwinkel bei Herbern. Inmitten einer beeindruckenden Parkanlage liegt das Schloss Westerwinkel. Es gilt als eines der ältesten Barock-Wasserschlösser Westfalens. Eine

erste urkundliche Erwähnung stammt aus dem Jahr 1225. Die Gebäude, die man heute bestaunen kann, stammen aber aus dem Neubau der Anlage nach 1663.

Anschließend führt die Tour zurück nach Capelle. Und dieser Weg, der schon Teil des Hinwegs war, führt zum letzten Ziel der Tour, die Burg Vischering. Sie ist eine der beliebtesten Wasserburgen der Region. Ihre runde Form und die Rot-Weiß bemalten Fensterläden geben ihr einen fast spielzeugartigen Charme.

Von der einstigen Ritterburg führt ein Radweg dann in wenigen Minuten zurück zum Ausgangspunkt der Tour am Schloss Lüdinghausen. Ein Ausflug für die ganze Familie.

Das Team vom stadtland magazin wünscht Ihnen eine gute Fahrt.





IBOsHAARSTUDIO

Chapeau Clique

**TYPGERECHTES STYLING
UND PERSÖNLICHE BERATUNG SEIT
2010 IN SENDENHORST**

**Ab sofort finden Sie uns in unseren
neuen Räumlichkeiten auf der
Kirchstraße 22.**

*Buchen Sie jetzt Ihren nächsten Termin!
Wir freuen uns auf Sie!*

**DU BIST
FREUNDLICH,
AUFGESCHLOSSEN
UND KREATIV ?**

Wir suchen ab sofort für unseren
Salon!

Friseur (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Empfangsmitarbeiter (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit

Interesse? Dann freuen wir uns auf
deinen Anruf oder deine Mail!

Ihr Team von Ibos Haarstudio

Tel. 0 25 26/ 939 11 55
iboshaarstudio@hotmail.de
www.ibos-haarstudio.de

Öffnungszeiten

Montags-Ruhetag

Dienstags-Freitags 8.30 Uhr – 18.00 Uhr

Samstags 7.30 Uhr – 13.00 Uhr



AWO WOLBECK MIT VIELFÄLTIGEM PROGRAMM

Sich treffen und gemeinsam etwas erleben und erlernen

Schon lange ist die Einrichtung der Tradition der Arbeiterwohlfahrt erwachsen. An sie erinnert eigentlich nur noch der Name. Zeitgemäße Kursangebote und kurzweilige Informations- und Spaßveranstaltungen für unterschiedliche Altersgruppen prägen das Spektrum des Vereins.



In einem indes bleibt die AWO allerdings ihrer Tradition treu: Eine ganze Riege engagierter Organisatorinnen und Organisatoren, Helferinnen und Helfer – derzeit etwa 20 Frauen und Männer – kümmern sich ehrenamtlich in ihrer Freizeit darum, ein möglichst stimmiges und an den Bedürfnissen der Bürgerinnen und Bürger im Südosten Münsters orientiertes Programm zu entwickeln und dessen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Das fällt manchmal nicht so ganz leicht, da Ehrenamt nun einmal kein Vollzeitjob ist. Will heißen: Man könnte oftmals gut und gerne noch die eine oder andere helfende Hand gebrauchen. Wer Interesse und Zeit hat, darf sich also gern im AWO-Team einbringen, wenn es darum geht, die vielfältigen Kurse und Veranstaltungen reibungslos abzuwickeln.

Da findet man im AWO-Treff wöchentlich Partner*innen und Mitstreiter*innen in Doppelkopf- und Skatrunden, kann mit Gleichgesinnten Handarbeitskenntnisse austauschen und Handarbeiten erlernen oder von Honorarkräften geleitete Sprachkurse belegen. Die Tablet- und Smartphonehilfe unterstützt Menschen, sich im digitalen Zeitalter besser zurechtzufinden. Da trifft sich eine Gruppe von Profi- und Hobbyfotograf*innen einmal im Monat, um sich auszutauschen, neue Bilder kritisch zu besprechen und gemeinsame Ausflüge zu lohnenden Zielen zu planen. Ein separater, bestens ausgestatteter Dartraum bietet aktiven Anhänger*innen dieses Sports an gleich fünf Scheiben professionelle Bedingungen.

Weniger als sportliche Veranstaltung, dafür aber mit gemütlichem Beisammensein und interessanten Zielen werden darüber hinaus geführte Radtouren angeboten.



↑ Sportliches Miteinander im professionell ausgestatteten AWO-Dartstreff



↑ Spannende Vorträge und Veranstaltungen im Themenkreis



↑ Gemütliches Beisammensein während des monatlichen Sonntagsfrühstücks



Im donnerstäglichen Themenkreis sind Reiseberichte aus Apulien und Lanzarote, aus Westaustralien und Mexiko mit den persönlichen Erfahrungen der Referent*innen gespickt, werden literarische Themen angesprochen und interessante Persönlichkeiten unter die Lupe genommen. Musikalische Vorträge gehören ebenso zum Programm wie Spaßveranstaltungen zu Karneval.

Hier kann man lernen, erfahren und erleben. Aber der AWO-Treff ist mehr. Es sind die Kontakte zu den Referent*innen und gleichgesinnten Frauen und Männern, die den eigentlichen Wert der Veranstaltungen ausmachen: Menschen kennenlernen, die etwas zu erzählen haben und mit denen man sich austauschen kann.

Um dieses jetzt schon reichhaltige Programm auf einem aktuellen, zeitgemäßen Stand zu halten, möchten die Verantwortlichen der AWO Wolbeck ihr Repertoire gerne noch erweitern. Neue, frische Ideen sind gefragt.

Wer glaubt, ein interessantes Angebot machen zu können, ist herzlich eingeladen, sich einzubringen.

Ansprechpartnerin: Marianne Jaehnike-Köstens, E-Mail mariannejaehnike@gmx.de oder Tel. 0160 / 8 57 81 48 Gern wird man versuchen, die Vorschläge im Angebot des Ortsvereins unterzubringen. Denn der AWO-Treff versteht sich als ein Angebot von Bürger*innen für Bürger*innen.



↑ Ein bedarfsgerechtes Kursangebot (hier z.B. der Spanisch Sprachkurs)



↑ Abendlichen Spaß bei Doppelkopf und Skat



↑ Wolbecker Fotofreunde

Fasten – Resetknopf für Körper und Seele



Viele Menschen legen zu bestimmten Jahreszeiten eine Phase des Verzichtes ein, um z.B. zwischen Karneval und Ostern kein Fleisch zu essen, keinen Alkohol zu trinken oder Süßigkeiten wegzulassen. Das Fasten ist integraler Bestandteil des Lebens in praktisch allen Religionen und Kulturen.

Das hat seinen Ursprung in der Notwendigkeit des Nahrungsverzichts aufgrund in der Geschichte der Menschheit regelmäßig vorkommender Knappheit von Nahrungsmitteln, z.B. nach dem Winter. Hier geht es nicht um das religiös motivierte Fasten, sondern ums Heilfasten, also den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit zu einem therapeutischen Zweck. Die Menschheit hat immer notgedrungen fasten müssen, nicht nur aus religiösen Gründen, sondern weil es phasenweise schlicht nicht genug Nahrung gab.

» Fasten ist also für uns Menschen nichts Ungewöhnliches. «

Die Situation, ständig an Nahrung kommen zu können, ist evolutionsgeschichtlich relativ neu. Dass es heutzutage ein Überangebot an Lebensmitteln gibt, ist für viele Menschen eher Fluch als Segen.

Es geht dabei nicht vordergründig darum, Gewicht zu verlieren, obwohl dies meist ein willkommener Nebeneffekt ist. Die Idee ist eher, den Organismus von Verdauungsarbeit zu entlasten, der Leber die Möglichkeit zur Entgiftung zu ge-

ben und die Zellen im Mangelzustand dazu zu bringen, überflüssige und schadhafte Eiweißstoffe (sog. Schlacken) loszuwerden. Die Tatsache, dass es Schlackenstoffe gibt und dass diese beim Fasten abgebaut werden, ist mittlerweile auch in der Schulmedizin angekommen. Autophagie bedeutet „selbst-fressen“ und beschreibt die Fähigkeit der Zellen, schadhafte und überflüssige Bestandteile aufzulösen, neu zu verwerthen oder zu entsorgen.

» Sozusagen ein Anti-Aging-Programm der Zelle, welches Entzündungen entgegenwirkt. «

Diese Umstellung des Stoffwechsels wird im Zustand des Nahrungsmangels durch ein Schalterprotein (mTOR) ausgelöst und funktioniert nur bei gesunden Zellen. Krebszellen können das nicht. Sie produzieren Wachstumsfaktoren, die die Zelle auf Unsterblichkeit programmieren und daher eine ständige Nährstoffzufuhr benötigen. Somit kann Fasten auch als Krebsprophylaxe und begleitende Tumorbehandlung therapeutisch genutzt werden. Der Krebs wird gewissermaßen ausgehungert, gesunde Zellen verjüngen sich. Eine Fastenkur beginnt typischerweise mit der möglichst vollständigen Entleerung des Darmes. Die Leber entgiftet sich über die Gallenflüssigkeit, die sie an den Darm abgibt. Daher ist es wichtig, während des Fastens regelmäßig dafür zu sorgen, dass der Darm weiter abführt, damit Giftstoffe nicht wieder in den Organismus gelangen. Bleibt der Darm durch den Nahrungsverzicht entlastet, sind Ne-

benwirkungen wie z.B. Kopfschmerzen sehr gut beherrschbar. Auch Hungergefühle treten nach dem zweiten Tag kaum noch auf.

Im Gegenteil: Man fühlt sich von Tag zu Tag besser. Energie und Antrieb kehren zurück, es tut nichts mehr weh und der Geist wird klarer. Probleme oder ungelöste Lebensentscheidungen klären sich wie von alleine.

Da man täglich nur etwa 200-300 Kalorien zu sich nimmt und die Zuckerspeicher des Körpers rasch aufgebraucht sind, beginnt der Organismus mit der Fettverbrennung. Und zwar beim besonders ungesunden Organfett im Bauchraum. Dem Proteinabbau an der Muskulatur beugt man mit einem moderaten Sportprogramm vor. Reichlich Tee und Wasser unterstützen die Nieren bei der Entgiftung.

Nach dem Fasten kann man gut beobachten, welche Nahrungsmittel einem eigentlich gar nicht bekommen und vorher nur die Beschwerden gar nicht dem zuordnen konnte.

Um es zusammenzufassen: Fasten tut gut! Fasten ist natürlich, weil es der menschlichen Natur entspricht. Und es ist gesund, da es Mechanismen der Zellerneuerung anregt. Es hilft gegen Übergewicht und Diabetes, wirkt gegen Entzündungen und gegen Stress. Darüber hinaus ist es lehrreich, weil wir uns mit unserem Körper auseinandersetzen und uns fragen:

» Was brauche ich eigentlich wirklich? «

In diesem Sinne,
Ihr Domingos Schrader,
Facharzt für Allgemeinmedizin und HNO



HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

~ Vitalfeldtherapie ~

WIR SIND VOM
18. - 22.04.22
 IM URLAUB

www.hausarzt-schrader.de

Telefon: 02506-1264



Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER





Finden Sie uns auf

facebook



MEHR LEBENSFREUDE

Momente der Unbeschwertheit

Durch negative Gedanken, Überlastung und Stress geht die Leichtigkeit im Leben manchmal verloren. Für mehr Unbeschwertheit und Lebensfreude können dann kleine Wohlfühlmomente sorgen – Augenblicke, die die Seele streicheln.

Momente des Glücks und Aktivitäten, die einen Ausgleich zum Gewohnten schaffen, haben Auswirkungen auf unsere Psyche: Sie sorgen für positive Gefühle und können dabei helfen, den Belastungen im Alltag gelassener zu begegnen. „Mach mehr von dem, was dir guttut“ – lautet das Motto. Wir haben Strategien, die für mehr Leichtigkeit im Leben sorgen können.

Ein Abend mit Freunden wirkt oft Wunder. Auch wenn es auf der Couch viel gemütlicher ist und man irgendwie keine Lust hat, sich aufzurappeln: Das Ausgehen mit anderen lohnt sich! Egal, ob ernsthaft geredet, gealbert oder einfach nur zusammen geschwiegen wird, Freunde machen glücklich und gesund. Studien belegen positive Effekte auf die Psyche und die Immunabwehr, wenn man sich regelmäßig mit Freunden trifft.

Fotoalben ansehen, alte Tagebücher lesen oder einfach in Erinnerungen schwelgen: Sich an schöne Momente und Erlebnisse zu erinnern,

erzeugt positive Gefühle und kann schlechte Stimmung mindern.

»
**Vom kindlichen Ich lernen:
Was habe ich als Kind gerne
gemacht? Welches Hobby hat
Freude bereitet?**
«

Auch wenn es ganz simple Dinge sind wie zum Beispiel Basteln oder mit dem Fahrrad herumfahren: Wenn es früher Spaß gemacht hat, tut es das vielleicht auch heute wieder und kann das Gefühl der kindlichen Sorglosigkeit wiederbeleben.

Angenehme Gerüche können positive Gefühle auslösen: Zimt, Kaffee, frisch gebackener Apfelkuchen oder Blumen – gute Düfte sind kostbar, man sollte sie ganz bewusst genießen. Kreativ werden: Ein Erwachsenen-Malbuch, auch Mandala genannt, kann ebenfalls für ein Plus an Unbeschwertheit und Leichtigkeit sorgen. Das Ausmalen ist einfach, wirkt entspan-

nend und meist ist man so vertieft in die Tätigkeit, dass auch die Seele abschalten kann. Und am Ende bleibt das zufriedene Gefühl, etwas geschafft zu haben.

Musik hören und mitsingen: Wenn der Lieblingssong im Radio läuft und man lauthals mitsingt, schüttet das Gehirn Glückshormone aus. Gleichzeitig wird Stress abgebaut. Noch besser ist der Effekt in einer Gruppe: Vielleicht sucht der örtliche Chor noch Mitglieder?

Bewegung ist immer ein guter Ausgleich zum hektischen Alltag. Bereits ein täglicher Spaziergang in der Natur kann sich positiv auf die Stimmung auswirken.

*Momente der Unbeschwertheit im
April wünscht Ihnen
die Engel-Apotheke in Wolbeck!*



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 einen Artikel der Wahl. Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich.

* dieser Gutschein ist gültig bis 30.04.2022!
* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile u. Bücher.

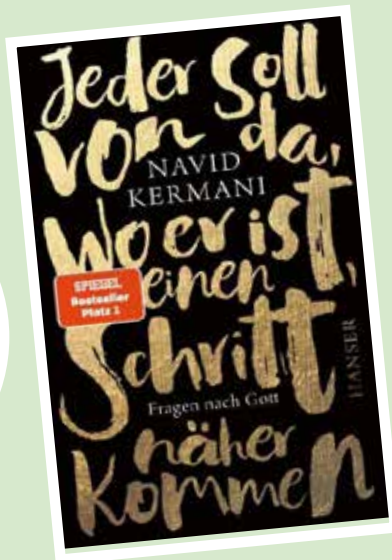


Verlosung

Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Was wagt sich
Navid Kermani?**



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

**„JEDER SOLL VON
DA, WO ER IST, EINEN
SCHRITT NÄHER
KOMMEN“**

Autor: Navid Kermani
Verlag: Hanser Verlag

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.04.2022** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

JEDER SOLL VON DA, WO ER IST, EINEN SCHRITT NÄHER KOMMEN

Bestsellerautor und Friedenspreisträger Navid Kermani über Religion und den Sinn des Lebens – die Essenz seines Denkens und ein Aufruf zum Miteinander

„Als er im Krankenhaus lag, sollte ich Opa versprechen, dich den Islam zu lehren, wenn

er nicht mehr da ist, unseren Islam, den Islam, mit dem ich aufgewachsen bin.“ So beginnt ein Vater Abend für Abend seiner Tochter zu erzählen – nicht nur von seiner eigenen Religion, sondern von dem, was alle Gläubigen eint, von Gott und dem Tod, von der Liebe und der Unendlichkeit um uns herum. Dieses sehr persönliche Buch ist nicht nur Verzauberung und literarisches Meisterstück, sondern ein wahrer Erkenntnisgewinn, gerade weil Navid Kermani auch ins Dunkle zu schreiben wagt und damit seiner, unserer Ratlosigkeit einen Ausdruck gibt. Und weil seine Sprache, seine

Offenheit, sein Wissen aus zwei Kulturen einzigartig sind, so hell und so tief.

DER AUTOR: NAVID KERMANI

Navid Kermani, geboren 1967 in Siegen, lebt in Köln. Für sein literarisches und essayistisches Werk erhielt er u. a. den Kleist-Preis, den Joseph-Breitbach-Preis, den Friedenspreis des deutschen Buchhandels 2015, den ECF Princess Margriet Award for Culture 2017, den Staatspreis des Landes NRW 2017, den Hölderlin-Preis der Stadt Bad Homburg 2020 und den Ehrenpreis des Österreichischen Buchhandels 2021.

Wir
wünschen
Ihnen schöne
Ostertage!



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 / 30277 64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de

DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

Wir fördern das Lesen!

Buchgewinn diesen Monat

DIE DREI!!! – MISSION PFERDESHOW

Autorin: Henriette Wich

Verlag: Kosmos Verlag

Altersempfehlung: ab 10 Jahren

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



DIE DREI!!! – MISSION PFERDESHOW

Eine Pferdeshow gastiert in Billershausen und bietet Kim, Franzi und Marie Abwechslung in der langweiligen Zeit ohne Detektivfall. Schon der erste Blick hinter die Kulissen zeigt den Freundinnen, dass das Artistenleben nicht nur bunt ist. Als der Medikamentenschrank der Truppe aufgebrochen wird, nehmen die gegenseitigen Beschuldigungen kein Ende. Welcher der vielen Spuren sollen die drei!!!

nur als Erstes folgen?

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

DIE AUTORIN: HENRIETTE WICH

Henriette Wich wurde 1970 in Landshut geboren und wuchs mit sechs Geschwistern und drei Katzen auf. Sie studierte Germanistik und Philosophie in Regensburg und arbeitete als Lektorin in verschiedenen Kinderbuchverlagen. Danach hat sie sich einen großen Traum erfüllt: selbst zu schreiben. Heute ist Henriette Wich erfolgreiche Autorin zahlreicher Kinder- und Jugendbücher.

SCHÖNE OSTERTAGE!



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training



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

ANETTE
KREYSERN
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

KINDER.JUGEND.WERK.STADT

KOMMT ZUR KINDER.JUGEND.WERK.STADT!

Du bist zwischen 10 und 21 Jahre alt?
 Dann schnapp dir am Samstag,
 den 30.04.22, 11:00 – 14:30 Uhr,
 deine Freundinnen und Freunde und kommt zur
 KINDER.JUGEND.WERK.STADT
 im Haus Siekmann in Sendenhorst.
 Das ist eure Chance,
 eure Freizeit mitzugestalten.

Seid ihr dabei?



als WERK.STADT.TISCHE vorbereitet. Die Stationen werden von Experten aus den Themenfeldern unterstützt, die euch helfen, das Beste aus euren Ideen heraus zu holen.

Und das Beste ist: Die Stadt Sendenhorst hat Geld zur Seite gelegt, um bei der Umsetzung eurer Projekte zu unterstützen.

**Neben den WERK.STADT.TISCHEN
 gibt es ein buntes Programm und
 coole Snacks & Drinks.
 Da ist für jeden etwas dabei!**

Die Gewinner*innen der fünf Kinogutscheine werden an der KINDER.JUGEND.WERK.STADT bekannt gegeben.

Rund 380 Kinder und Jugendliche haben an der Fragebogenaktion „KINDER.JUGEND.STADT.IDEEN“ im Zeitraum vom 01.11.21 bis zum 30.11.21 mitgemacht und u.a. Fragen zum Freizeitverhalten, Treffpunkten, Verkehr, Klimaschutz und Sicherheit beantwortet.

Erste Ergebnisse seht ihr in den Grafiken. Neben Anregungen und Vorschlägen wie z.B. Busverbindungen besser oder der Straßenverkehr für Radfahrer sicherer gestaltet werden kann, wurden auch zahlreiche Ideen eingereicht, um das Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche attraktiver zu gestalten. Kinder

und Jugendliche in Sendenhorst und Albersloh wünschen sich vor allem Orte, um mit Freunden abzuhängen, auszugehen und was zu erleben sowie zum Radfahren/Mountainbiken, Skaten oder Basketball spielen.

JETZT SEID IHR ERNEUT GEFRAGT!

In der KINDER.JUGEND.WERK.STADT könnt ihr in Teams eure Ideen weiterentwickeln und euch überlegen, wie ihr bei der Umsetzung eurer Ideen unterstützen könnt. Ihr habt das Programm vorgegeben: Die von euch am häufigsten genannten Themen, wurden

ALTER DER TEILNEHMENDEN

ÜBER 22 JAHRE

8 Teilnehmende

18 bis 21 Jahre

90 Teilnehmende

10 bis 13 Jahre

109 Teilnehmende

14 bis 17 Jahre

153 Teilnehmende

ohne Antwort: 3

STADTMACHER*INNEN gesucht! KINDER.JUGEND.WERK.STADT



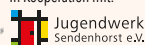
Ihr gestaltet die Stadt von morgen.

Kommt zur KINDER.JUGEND.WERK.STADT
 im Haus Siekmann und setzt in kreativen
 Workshops Eure Ideen um.

30. APRIL 11:00 Uhr bis 14:30 Uhr



In Kooperation mit:



Workout Fitness

EGYM KRAFTGERÄTE – AKTUELL DIE WELTBESTE TRAININGSMÖGLICHKEIT

Sieben unterschiedliche eGym Trainingsprogramme – für jedes Trainingsziel das passende. Die eGym Kraftgeräte setzen je nach gewähltem Programm automatisch die richtigen Reize. Wechselnde Trainingsmethoden und variierende Parameter sorgen für Spaß und Abwechslung und werden individuell für Sie berechnet. Abnehmen, Allgemeine Fitness, Athletik, Figurtraining, Metabolic Fit, Muskelaufbau, Reha Fit – wählen sie Ihr Ziel und los geht's!

EGYM KURVE

Die beliebte eGym Kurve ist seit 2012 das Markenzeichen von eGym und verhilft zu noch effektiverem Training. Sie verändert sich bei jeder Trainingsmethode innerhalb der verschiedenen eGym Trainingsprogramme. Den Unterschied macht die Kadenz, die jeweilige Dauer der exzentrischen und der konzentrischen Bewegungen- sowie der Haltephase.

FIGURTRAINING

Liebe Damen, neben „Abnehmen“ ist „Figurtraining“ eines Ihrer Lieblings-Ziele. Und das zu Recht: Das eGym Trainingsprogramm „Figurtraining“ kombiniert Kraftausdauertraining und Muskelaufbau für eine sanfte Körperdefinition.

MUSKELAUFBAU

Ihr Ziel ist es, durch Krafttraining Muskeln aufzubauen? Das eGym Trainingsprogramm „Muskelaufbau“ ist genau darauf optimiert. Es beansprucht Ihre Muskeln und sorgt so für optimales Muskelwachstum.

ABNEHMEN

Mit eGym macht das Abnehmen Spaß! Entscheiden Sie sich für das eGym Trainingsprogramm „Abnehmen“, das Ihren Stoffwechsel ankurbelt und für maximalen Kalorienverbrauch sorgt.

**Starten Sie
jetzt mit dem
eGym Training
im Workout
Fitness!**

REHA FIT

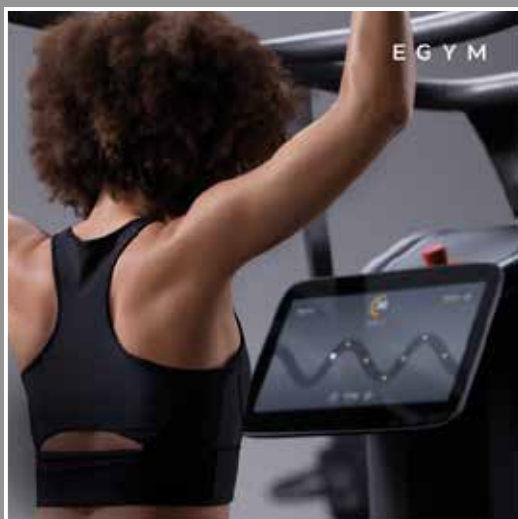
Sie möchten nach einer Verletzung oder Einschränkung schonend wieder ins Training einsteigen? Dann ist das eGym Trainingsprogramm „Reha Fit“ genau das Richtige für Sie! Eine geringe Intensität und niedrige Bewegungsgeschwindigkeit unterstützen Sie dabei, Ihr Ziel optimal zu erreichen.

ATHLETIK

Höher, schneller, weiter. Das eGym Trainingsprogramm „Athletik“ fördert Ihre Schnellkraft, steigert Ihre Muskelkraft und baut Ihre Muskulatur auf.

METABOLIC FIT I UND FIT II

Sag Diabetes Typ 2 ganz natürlich den Kampf an – mit dem neuen eGym Trainingsprogramm „Metabolic Fit“. Es unterstützt wissenschaftlich bewiesen bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und sorgt für mehr Lebensenergie. Auch Ihr Blutdruck wird durch gleichmäßiges Training mit wenig Gewicht geschont.



Jetzt starten

keine Aufnahmegebühr,
keine Trainerpauschale,
keine Servicepauschale

mehr erfahren

Telefon: 02526 / 9390171

WORKOUT FITNESS
REHA FIT

Raumausstattung Hölscher - Neue Optik in kürzester Zeit

In der Zeit vom
1. April bis zum 30. April,
gewährt Ihnen
das Hölscher-Team
einen Rabatt von 20 %
auf alle Plisseesysteme
des Herstellers
AL-Designhaus!

AL-DESIGNHAUS PLISSEES – DAS IDEALE SYSTEM FÜR JEDEN FENSTERTYP

Sie haben besondere Wünsche für Ihre Fensterdekoration? Das Hölscher-Team macht daraus Realität. Das Ergebnis sind individuelle Design-Lösungen, die zu Ihnen und Ihrem Zuhause passen. Ob Sonnenschutz, Gardinen, Plissees oder ein funktionaler Schutz gegen Insekten: Das Portfolio ist umfassend. Genauso wie der Service. Das Team berät Sie gern und kompetent am Telefon, im Showroom an der Weststraße oder direkt bei Ihnen Zuhause.

„Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, dass Entscheidungen zur Innendekoration besonders schwierig sind, denn man trifft sie

für längere Zeit. Unsere Produkte besitzen eine hohe Qualität und daher auch eine lange Lebensdauer. Wir stehen Ihnen zur Seite, damit Sie lange Freude an der außerordentlichen Qualität unserer Gardinen, Vorhänge und Plissees haben.“

Plissees schützen nicht nur vor Sonnenstrahlen, sie dienen gleichzeitig auch als Sicht- und Blickschutz sowie zur Beschattung bis hin zur Verdunkelung. Dank besonderer Beschichtungen gibt es mittlerweile Lösungen, die für viele Bereiche des Hauses besonders geeignet sind. Plissees bieten ein umfassendes Angebot für alle Anforderungen am Fenster. Mit einer Faltenbreite von 20 mm und einer umfangreichen Typenvielfalt lassen sich alle Fensterformen harmonisch gestalten. Ob Senkrecht- oder Drehkippfenster, große und kleine Fensterflächen, Dachflächenfenster, Wintergarten oder Drei-, Fünf und Sechseckformen: Das Plissee passt sich jeder denkbaren Anforderung an. Plissees

bestechen durch eine besondere Vielfalt des Angebotes in Farben und Design. Mit der gesamten Palette und besonderen Strukturen von einlagig glatt bis hin zu den Wabenplissees können fast alle geforderten Funktionen erfüllt werden.

Plissees nach Maß vom Raumausstatter Hölscher bedeutet erstklassige Qualität der Stoffe und Komponenten sowie perfekte Verarbeitung bis ins kleinste Detail. Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich überzeugen.



Hölscher
Fachgeschäft für Raumausstattung



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

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

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

DAS LECKERE FRÜHLINGSGEMÜSE

Endlich wieder Spargelzeit!



↑ Johanna Austermann

Kaum ein anderes Gemüse wird so sehnsüchtig im Frühjahr erwartet wie Spargel.

Die Spargelzeit hängt vom Wetter ab. Frischer Spargel aus der Region hat keine fest definierte Saison, denn die Ernte ist vom Wetter abhängig. Die ersten Stangen gibt es in der Regel Mitte April passend zur Osterzeit. Johanna Austermann vom Hofladen Austermann in Warendorf verrät uns ein knackiges Spargelrezept aus der Pfanne.



GEBRATENER SPARGEL

Zutaten:

(für 2 Personen)

1 kg Spargel
3 Zwiebeln
Kräutersalz
Pfeffer
Bärlauchpesto
Sonnenblumenöl, Rapsöl
oder Olivenöl (je nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Zunächst den Spargel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Danach die Zwiebeln abpellen und würfeln.
3. Mit dem gewünschten Öl die Spargelstückchen und Zwiebeln anschließend in der Pfanne schmoren.
4. Mit etwas Pfeffer und Kräutersalz würzen.
5. Nach ständigem Umrühren die Pfanne eventuell mit einem Deckel abdecken, um den Spargel vollständig zu garen.
6. Zum Schluss 2–3 TL Bärlauchpesto dazugeben und mit dem Spargel vermischen.

Guten Appetit

Kleiner Tipp:
Hierzu passt hervorragend ein paniertes Schnitzel, oder etwas vom Grill. Dazu ein leckeres Vollkorn-Baguette, Ciabatta oder ein französisches Landbrot.



„Gurken vom Feinsten!“

- frischer Spargel
- Gurken
- Obst & Gemüse
- Marmeladen/ Gelees
- Wurst-Spezialitäten
- Pesto/ Saucen
- Fertiggerichte

Hausgemachte
Spezialitäten
aus dem Münsterland



Besuchen Sie uns jetzt in der Spargelzeit!
Wir schälen Ihren Spargel kostenlos!

Hofladen Austermann GmbH & Co. KG

Neuwarendorf 24
48231 Warendorf

www.hofladen-austermann.de
Tel.: 02581 - 61941

DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR LANGSAMES INTERNET.

Jetzt
informieren!

Lieber auf lichtschnelle Glasfaser umstellen.

Glasfaser ist die leistungsstärkste Technologie, wenn es um die Nutzung des Internets geht. Mehr Geschwindigkeit – um genau zu sein: Lichtgeschwindigkeit –, aber auch mehr Stabilität und mehr Energieeffizienz. Damit Fernsehen immer ein Erlebnis ist.





TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Ein sicheres Zuhause

Fenster, Haustüren und Balkon- oder Terrassentüren sind die entscheidenden Stellen am Gebäude, an denen effektive Einbruchhemmung ansetzt. Wesentlich wirksamer als elektronische Vorwarn- und Alarmsysteme sind mechanische Verriegelungs- und Verschlusseinrichtungen, die bei einem Einbruchversuch möglichst großen Widerstand leisten.

Bei der Planung einbruchhemmender Bauteile ist es notwendig, dass alle Komponenten aufeinander abgestimmt und einbruchhemmend ausgeführt werden.

Sie suchen Kompetenz in Sachen Fenster und Türen? Die Türengalerie Schlüter ist Ihr Partner für den zuverlässigen Einbruchschutz an Ihren Fenstern und Türen. „Gemeinsam sind wir stark“ lautet der Leitsatz des Netzwerkes Zuhause sicher. Die Türengalerie Schlüter ist Mitglied des Netzwerkes und setzt die Empfehlungen der Polizei werkgerecht um.

„Gerade Kellerfenster und Fenster im Erdgeschoss sind leichte Ziele für einen Einbruch, wenn Sie keinen ausreichenden Einbruchschutz besitzen. Diese werden entweder aufgebrochen oder ausgehebelt. Wir treffen die nötigen Vorkehrungen, damit das nicht mehr passieren kann.“

„Sprechen Sie uns an – ob bei Neubauplanung oder Sanierung/Nachrüstung im Bestand. Wir werden Ihnen die sicherste Technik einbauen.“

FÖRDERUNG DURCH DIE KFW

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) unterstützt unter Umständen eine Fenstersanierung mit Fördergeldern, Investitionszuschüssen oder zinsgünstigen Krediten. Zu beachten ist, dass die Antragstellung vor Beginn des Sanierungsvorhabens erfolgen muss. Ausführliche Informationen zu den Fördermöglichkeiten hat das Team der Türengalerie Schlüter in Sendenhorst für Sie parat.



**Ihr Ansprechpartner
für ein sicheres Zuhause!**

TÜRENGALERIE
SCHLÜTER
Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net

www.tuerengalerie.net

WIE SPARE ICH EINE MILLION?

Wie viel Geld muss ein junger Mensch monatlich sparen, um zu Beginn der Rente Millionär zu sein? Weniger, als Sie wahrscheinlich denken. Nehmen wir an, die Rente beginnt mit 67. Das Geld wird in einen Korb aus weltweiten Aktien investiert. Historische Daten legen nahe, dass man im Schnitt 7 bis 9 Prozent Rendite pro Jahr erwarten kann. Wir rechnen mit 8 Prozent und lassen Steuern und Inflation außen vor.



Nehmen wir an, das Depot wird mit 21 eröffnet. Dann genügen rein rechnerisch 200 Euro im Monat, um bei Renteneintritt mehr als eine Million Euro zusammenzuhaben: genauer 1,05 Millionen Euro.

Nun haben die meisten in jungen Jahren anderes im Kopf, als fürs Alter zu sparen.

Beginnt der Sparer zehn Jahre später, mit 31, kommt bis zum 67. Geburtstag nicht mal eine halbe Million zusammen. Das ist über-raschend. Grund ist der Zinseszinsseffekt: Wenn das Sparvermögen längere Zeit liegt, gibt es nicht nur Zinsen aufs angelegte Geld, sondern auch Zinsen auf die Zinsen, die schon erwirtschaftet wurden. Das löst ein exponentielles Wachstum aus. Dasselbe Phänomen, durch das in der Pandemie aus ein paar Infektionen eine

Corona-Welle wurde. Wie wirksam der Zinseszinsseffekt ist, wird noch klarer, wenn man sich anschaut, wie viel man einzahlen muss, um mit späterem Start noch Millionär zu werden:

Wer im Alter von 26 Jahren einsteigt, muss bereits 300 Euro im Monat anlegen. Wer erst mit 36 loslegt, muss sogar 680 Euro einsetzen.

Monat für Monat. Das macht die Sache unnötig kostspielig: So hat der frühe Sparer (mit 21) am Ende 110 000 Euro ins Aktiendepot eingezahlt, der späte (mit 36) dagegen 250 000 Euro - nur um zu Beginn der Rente dieselbe Summe auf dem Konto zu haben. Auch die Höhe der Rendite macht einen großen Unterschied. Rechnen wir unseren Ursprungsfall mit 4 Prozent Zinsen durch, kommen mit 67 gerade mal rund 300 000 Euro heraus. Die höhere Renditechance ist das

Argument, das für Aktien als Teil der Altersvorsorge spricht. Also sind demnach drei Dinge zu beachten: Der Startpunkt, die Höhe des monatlichen Beitrags und die renditeorientierte, langfristige Anlage. Am besten über ETFs oder Nachhaltigkeitsfonds, weil dieses Thema zurecht unser weiteres Leben bestimmen wird. Also, die Zeit ist unser Freund und der Zinseszinsseffekt ein starker Helfer, wenn man sich große Träume erfüllen will.

Wir helfen gern mit den wichtigen Details der Geldanlage. Je früher, desto besser!

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

Immer da, immer nah.

**Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort.
Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.**

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Geschermann & Schumann OHG

Osttor 1, 48324 Sendenhorst, Tel. 02526/939990, geschermann-schumann@provinzial.de

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen



ERBFALL ELTERNHAUS: ACHTUNG VOR STEUERFALLEN

Was passiert eines Tages mit unserem Haus? Diese oder ähnliche Fragen stellen sich viele Ehepaare. Eltern haben vielfach den Wunsch, dass ihr Eigenheim in der Familie bleibt. Der Nachwuchs hat oft andere Vorstellungen, und bei mehreren Geschwistern auch noch unterschiedliche. Nicht selten wird die Frage, was mit dem Haus nach dem Tod der Eltern passieren soll, schon zu Lebzeiten kontrovers in der Familie diskutiert. Bei allen Überlegungen sollten aber auch steuerliche Folgen berücksichtigt werden.

FAMILIENHEIM KANN STEUERFREI ÜBERTRAGEN WERDEN

Gut zu wissen: Bei der Bemessung der Erbschaftsteuer wird positiv berücksichtigt, wenn ein Kind das Elternhaus nach dem Tod der Eltern übernimmt und selbst einzieht. Der Wert des Hauses bleibt bei der Bemessung der Erbschaftsteuer dann außen vor. Will heißen: Das Haus wird nicht als Vermögen, das nach Abzug eines Freibetrags von 400.000 Euro steuerpflichtig ist, berücksichtigt. Allerdings sind für diesen Steuerbonus strenge Voraussetzungen zu beachten. Sonst besteht das Risiko, dass die Vorteile aberkannt werden, wie der Bundesfinanzhof bereits entschieden hat (BFH Urteil vom 28.05.19, Az.: II R 37/16).

Folgender Sachverhalt lag dem Urteil zugrunde: Ein Witwer mit zwei Söhnen hatte bis zu seinem Tod allein in dem Haus der Familie gelebt. Seine Erben waren entsprechend dem Testament, das er mit seiner Frau gemacht hatte, die beiden Söhne. Einer der Söhne, der spätere Kläger vor Gericht, sollte das Elternhaus als Vermächtnis erhalten. Der andere Sohn stand unter Betreuung und daher musste das Betreuungsgericht der Übertragung des Hauses auf den Bruder zustimmen. Es vergingen mehr als eineinhalb Jahre, bis die Genehmigung des Gerichts vorlag und die Umschreibung im Grundbuch erfolgen konnte. Weitere acht Monate später holte der Erbe schließlich Angebote von Handwerkern für die Renovierung des Hauses ein. Einen Monat später begannen die Bauarbeiten. Beim Finanzamt für die Erbschaftsteuer forderte der Erbe die Steuerbefreiung für das selbst genutzte Familienheim.

Er erklärte, dass er nach der Renovierung selbst in das Haus einzuziehen wolle. Doch mit dieser Begründung scheiterte er beim Finanzamt, weil er das Haus nicht „unverzüglich“, wie es das Gesetz für die Steuerbefreiung fordert, nach dem Tod des Vaters zur Selbstnutzung bestimmt hatte. Das Finanzamt setzte also den Wert des Hauses beim geerbten Vermögen an und forderte rund 78.000 Euro Erbschaftsteuer. Zu Recht, wie das höchste Steuergericht bestätigte.

VORAUSSETZUNGEN KENNEN UND BEACHTEN

Das Finanzamt gewährt die Steuervorteile nur unter folgenden Voraussetzungen: Zum einen muss der Erblasser in dem Haus oder in der Wohnung, die den Mittelpunkt der Familie ausmacht, bis zuletzt gewohnt haben bzw. aus zwingenden Gründen, zum Beispiel eine alters- oder krankheitsbedingte Unterbringung in einem Seniorenheim, an der Selbstnutzung gehindert sein. Der Erwerber, ein Kind des Erblassers bzw. bei einem vorverstorbenen Kind ein Enkelkind, muss das Haus oder die Wohnung „unverzüglich“, sprich ohne schuldhaftes Zögern, zur Selbstnutzung bestimmen. Dies bedeutet in der Regel innerhalb von sechs Monaten nach dem Erbfall. Verstreicht wie im Streitfall vor Gericht mehr Zeit, kann dies zwar immer noch „unverzüglich“ sein. In diesem Fall muss der Familienheimübernehmer jedoch darlegen und glaubhaft machen, wann er sich für den Einzug ins Haus entschieden hatte und weshalb es zu Verzögerungen kam. Dies könne zum Beispiel ein Erbenstreit sein. Renovierungen zählten nur, wenn erst nachträglich gravierende Mängel an dem Haus entdeckt werden, die vor dem Einzug noch beseitigt werden müssen, hob der BFH in der oben zitierten Entscheidung hervor. Tendenziell gilt: Je größer der Abstand zwischen Erwerb und Einzug, desto höher die Anforderungen an die Darlegung und Glaubhaftmachung für Verzögerungen beim Einzug. „Ratsam ist es bei Renovierungen vor dem Einzug, den Zustand des Hauses im Erbfall mit Fotos festzuhalten, um für mögliche Rückfragen des Finanzamts Beweise zu haben. Der Steuervorteil für das Familienheim ist auf eine Wohnungs- bzw. Hausgröße von 200 qm beschränkt und wird nachträglich wieder aberkannt, wenn das Kind nicht weitere

zehn Jahre in dem Haus lebt oder aus zwingenden Gründen daran gehindert ist. Die Voraussetzungen sind zwar streng, aber dennoch zählt es sich bei großen Nachlässen aus, sie zu beachten. Leicht lassen sich dadurch sechsstelligen Summen an Erbschaftsteuer sparen.

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

JETZT SAMMELN WIR MAL LEBENSMITTELLÄDEN...

Wer kann sich erinnern?

Es gab unzählige dieser kleinen Läden und Supermärkte hier im Ort.

FANGEN WIR EINFACH MAL AN! WIR BEGINNEN MIT EINER LOSEN AUFGÄHUNG:

1. Baumeister: Ecke Auf dem Bült/Karl-Wagenfeld-Straße
2. Hagemann, später Füzler: Osttor
3. Kolonialwaren Höne: Ecke Kühl/Drostenhof
4. Milchwarenladen Kersting: Ecke Schlabberpohl/Kirchstraße/Fuselpättken
5. A & O, am Restaurant Elmenhorst: Westtor
6. Schlautmann: Neustraße



4.



6.



5.



Die Liste ist noch lange nicht komplett. Wir kommen da bestimmt auf 20 Läden. Beiträge sind willkommen!

Fortsetzung folgt.

Zusammengestellt von Christian Hölscher
Infos unter: www.Heimatvereinsendenhorst.de
Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst



Trés Beau
SALON DE BEAUTÉ

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

Wir
wünschen
Ihnen schöne
Ostertage!



www.tresbeausalon.de

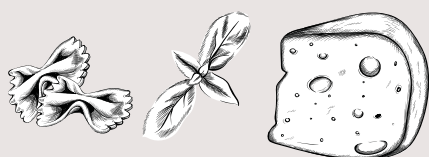
APRIL

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE

Auf welcher Straße befindet sich der italienische Feinkostladen Mercato Roma in Sendenhorst?



Gewinne einen
25 Euro Gutschein
von Mercato Roma in
Sendenhorst.

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

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

EINSENDESCHLUSS:

10.04.2022

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

APRIL

Kinder-Gewinnspiel

LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!

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

1



2



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.04.2022. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER BLÜHT AUF!

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

- und das zu fairen Preisen!

Borsigstr.11
48324 Sendenhorst
Mobil 0177-4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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



Janusz Foit
Immobilienmakler

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

MÄRZ

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlen die Nadeln im Haar.

DIE GEWINNERIN IST:

Marie Averbek (9 Jahre) aus Hoetmar

Sie gewann das Buch „Die drei!!! – Achtung Promihochzeit!“ von Henriette Wich.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

In welcher Welt lebt der dreizehnjährige Geoffroy?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Der dreizehnjährige Geoffroy lebt in einer imaginären Welt.

DER GEWINNER IST:

Bernhard Esselmann aus Alverskirchen.

Er gewann das Buch „Die wärmste aller Farben“ von Gregoire Delacourt.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Welchen Akku bringen die neuen Modelle von Cube 2022 mit?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Die neuen Modelle von Cube bringen den Akku Power Tube 750 mit.

DIE GEWINNERIN IST:

Jasmin Springer aus Sendenhorst.

Sie gewann einen 50 Euro Gutschein von Zweirad Hagedorn.

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. April 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
Monika Paul

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:

Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck, Christian Hölscher, Birgit
Stumm /Stadt Sendenhorst, Annemarie Potthoff/AWO

Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

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 frohe Ostertage!

SO VERBUNDEN. SO STARK.

Gemeinsam bringen wir das Ostmünsterland nach vorne.
Mit Energie und Engagement.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND