

Oktober 2024 | Ausgabe 121

# stadtland<sup>®</sup>

## magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Der Herbst ist der  
Frühling des Winters.*

Zum Mitmachen. **Kostenlos mitnehmen!**

MONAT OKTOBER

# Goldener Herbst



Der Herbst ist der Frühling  
des Winters.

(Henri de Toulouse-Lautrec)

## Liebe Leserinnen und Leser,

so langsam verabschieden wir uns von der Jahreszeit Sommer und gehen in den goldenen Herbst über. Die ersten kühlen Nächte haben uns gezeigt, dass die Zeit naht. Jetzt macht das Wandern richtig Spaß, weil die Natur ihr schönsten Farbenkleid anlegt. Atemberaubende Landschaften beleben unsere Sinne, kunterbunte Drachen steigen gen Himmel und die Kürbiszeit bringt Freude und Lust zum Basteln, Kochen und Backen.

Wie schnitzt man den schönsten Kürbis? Ideen und Tipps für Ihr Kunstwerk finden Sie auf der Seite 6. Eine große Auswahl an Kürbissen hat der

Hofladen Austermann in Warendorf. Den sollten Sie auf jeden Fall besuchen. Wir von der Redaktion waren begeistert von den Kunstwerken auf dem Hof Austermann. Auch Produkte rund um den Kürbis werden Sie hier auf jeden Fall finden. Weitere Infos dazu auf der Seite 7. Wenn sie dann noch nach einer herbstlichen Köstlichkeit zum Thema Kürbis suchen, dann sollten Sie das Rezept vom Kürbis-Flammkuchen auf der Seite 12 ausprobieren. Einfach lecker!

Auch Ausflugstipps und Veranstaltungen finden Sie wieder einige in dieser Ausgabe. Der Freckenhorster Herbst in Freckenhorst, der Fettmarkt in Warendorf, Wandertipps in der Region, das Plattdeutsche Theater in Albersloh und der

Herbsttreff in Sendenhorst sind Termine, die Sie sich im Kalender vermerken sollten.

Diese Themen und noch einige mehr finden Sie in dieser Oktober Ausgabe. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Genießen Sie den goldenen Herbstanfang mit den wunderschönen facettenreichen Farbbildern, die der Herbst so zu bieten hat. Es ist eine wunderschöne Jahreszeit! Den Kindern wünsche ich schöne Herbstferien mit tollen Erlebnissen.



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

**Chefredakteurin**  
und das Team vom  
stadtland magazin



**WAREMA** Markisen schaffen  
**FreiRaum**  
für Fantasie.

**warema**

**EUSTERGERLING**  
Rollläden • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5 • 59227 Ahlen  
Telefon 02382-2611 [www.eustergerling.de](http://www.eustergerling.de)



# Moment mal bitte

## Das Leben kann eine gute Ernte sein

Was ist in mir gewachsen und gibt mir Geschmack?  
– Gedanken von Wolfram Opperbeck



Das Licht des Oktobers. Der Geruch des Herbstes. Die Farbenpracht der Natur. Aber es macht auch Sinn, nicht nur die Farbigkeit der Natur zu entdecken, sondern besonders auch die Farbe des eigenen Lebens. Denn dafür können wir dankbar sein. Herbstzeit ist auch Erntezeit. Dabei sollten wir öfter daran denken: Das Äußere ist immer ein Bild für das Innere! Und die Ernte in der Natur stellt uns die Frage: Wie weit bringt auch mein Leben eine gute Ernte ein? Was ist in mir in diesem Jahr gewachsen? Dabei sollten wir dann nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf die anderen Menschen mit viel Milde schauen, so, wie es die herbstliche Sonne über uns tut. Wir können nicht nur den Geruch des Herbstes spüren, sondern sollten auch mal darüber nachdenken, welchen „Geschmack“ wir mit unserem Leben bei anderen hinterlassen! Und je älter wir werden, desto klarer wird, was in uns authentisch ist und was nicht, was in uns wirklich zum Segen geworden ist und was nur Effekthascherei war. Pater Anselm Grün hat dazu mal gesagt: „Die Stunde der Ernte ist die Stunde der Wahrheit...“ Und mit unserem christlichen Glauben lohnt es sich dabei auch, öfter mal darüber nachzudenken, dass alle Gaben, die Gott uns geschenkt hat, unsere Begabungen und Fä-

higkeiten, wir öfter mit anderen teilen sollten. Denn nur wenn wir sie teilen, bleiben sie lebendig und frisch. Und wenn die Liebe dabei eine Rolle spielt, sollten wir öfter mal daran denken: In jeder Liebe ist etwas Lauteres und Reines und in jeder menschlichen Liebe ist auch etwas von der reinen Gottesliebe. Ich weiß, solche Gedanken sind nicht für jeden nachvollziehbar. Aber das heißt ja noch nicht, dass wir einfach mal darüber nachdenken... Und bei allem sollten wir auf jeden Fall immer beachten: Das Herz sieht gut. Und so entdeckt es auch das Gute im anderen.

**Denn wer nur mit einer schwarzen Brille auf den anderen sieht, wird auch nur das Dunkle in ihm/ihr wahrnehmen. Licht und Helle, das Gute und Milde wird übersehen...**

Aber wenn ich den Wert des anderen dankbar anerkenne, verbindet mich das mit ihm und wir müssen uns nicht als Konkurrenten sehen. So hat jeder Mensch dann auch genügend Grund, dankbar zu sein für das, was in ihm steckt. Und Dankbarkeit lehrt, all das dankbar anzunehmen, was geschenkt wurde. Denn Dankbarkeit ist eine Bedingung dafür, dass ich dem anderen wirk-

lich begegnen kann. Sie ist der Resonanzboden, auf dem Gespräche und Begegnungen gelingen. Dankbarkeit vor allem für die Menschen, die uns geschenkt wurden. Aber ich sollte auch öfter daran denken: Ich muss nicht alles nur in mir allein haben. Es ist schön, bei anderen etwas bewundern zu können, was uns selbst fehlt. Wichtig für unser Leben ist aber auch, sich von übertriebenen Erwartungen zu verabschieden. Stattdessen sich lieber mit der eigenen Durchschnittlichkeit zu versöhnen und das Positive in uns sehen, was uns – von wem auch immer – geschenkt wurde. Wichtig ist aber auch, darauf zu verzichten, sich mit anderen zu vergleichen. Viel wichtiger ist es, auf die Quelle der Kraft zu vertrauen, die in uns ist. Und wer aus dieser Quelle schöpft, wird nicht ausbrennen... Wichtig in einem solchen Leben ist es auch, sich selbst zu verzeihen. Das heißt, sich von der Illusion zu verabschieden, wir könnten fehlerlos und perfekt durchs Leben gehen. Stattdessen sich lieber von der Schönheit der Welt berühren lassen und das eigene Leben genießen. Aber oft auch daran denken: Aufhören können ist auch eine Kunst! Und so geht es im Leben immer wieder darum, etwas loszulassen, damit das Neue in uns wachsen kann. Dazu wünsche ich uns allen viel Erfolg und Zufriedenheit!



### Unser Ausbildungsangebot:

- Feinwerkmechaniker Fachrichtung Maschinenbau (m/w/d)
- Feinwerkmechaniker Fachrichtung Zerspanungstechnik (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Metallbauer Fachrichtung Konstruktionstechnik (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)
- Fachinformatiker Systemintegration (m/w/d)



SCAN für  
weitere Infos!



Wir suchen:

## STARKE HÄNDE FÜR DIE ENERGIEWENDE

Ausbildung beim Spezialbetrieb für Anlagenbau

[www.pumpegbh.de](http://www.pumpegbh.de)



## Kultur und Natur am Wegesrand

# Wandern durch Stadt und Land

In dieser Ausgabe haben wir für Sie ein paar Wandertipps parat. Entdecken Sie selbst die Region. Wanderer, die sich sowohl für Natur als auch für Architektur begeistern können, sind im Münsterland genau richtig. Schlösser, Burgen und Kirchen gibt es hier in großer Anzahl. Die Burg Hülshoff, die Wasserburg Anholt und die Burg Bentheim sind nur einige Beispiele der zahlreichen Bauwerke. Neben den vielen historischen Bauwerken prägen die weitläufigen, flachen Felder mit vielen Bauernhöfen das Bild des Münsterlands. Wir haben für Sie einige schöne Touren gefunden und wünschen viel Spaß beim Wandern und Spazieren gehen.



### Burgenpatt in Lüdinghausen

Zwei Burgen und ihre Park-Landschaft, Natur und Kultur, Seeidylle und Wandern. LandStreifer wie aus einer anderen Zeit. Das erleben Sie auf der knapp 10 Kilometer langen Tour. Startpunkt für den Beginn Ihrer Wanderung ist die Burg Lüdinghausen. Die Burg ist eine typische Renaissance-Burg. Sie ist von einem herrlichen Park umgeben, der früher das Befestigungssystem bildete und wird von den Lüdinghausern als „Burg der Bürger“ bezeichnet. Weiter geht es zum Klutensee. Genießen Sie die Ruhe und den Klang der Natur. Kleine Buchten und wunderbares Grün umrunden den See. Zwischen Wiesen und Feldern, auf kleinen Wegen geht es anschließend weiter durch eine wunderbar ländliche Gegend. Wandernd geht es dann

zum nächsten Namensgeber dieses LandStreifers, zur Burg Vischering. Sie gilt als das Ideal einer münsterländischen Wasserburg. Heute ist sie Kulturzentrum und Herberge des Münsterlandmuseums, doch vor Jahrhunderten hatte sie eine ganz andere Aufgabe, nämlich die einer Festung. Trutzig wirkt sie mit ihrer Zugbrücke, den Schießscharten und Wehrgängen.

### Wild Wald Weitsicht

Stolze Hirsche, fantastische Ausblicke und Natur satt – mehr Abwechslung als auf dem rund 12 Kilometer langen Wanderpatt geht kaum. Der Startpunkt liegt am Parkplatz unweit der Biologischen Station Kreis Recklinghausen. Sie liegt malerisch auf dem historischen Hof Punsmann und sorgt seit über 30 Jahren für den Erhalt he-

mischer Tier- und Pflanzenarten. Ein Blick hinein lohnt sich. Auf schattigen Waldpfaden geht es anschließend durch die idyllische Landschaft der Hohen Mark. Nach vier Kilometern öffnet sich der Wald und lädt an einer sonnigen Bank zu einer aussichtsreichen Verschnaufpause ein. Sie überqueren die Halterner Straße und spazieren zum Wildpark Granat, wo es allerlei Getier zu entdecken gibt. Am Galgenberg wartet mit dem Feuerwachturm nicht nur ein wenig Training für die Waden auf Sie. Haben Sie die 21 Etagen erklimmt, liegt Ihnen das bewaldete Gebiet der Hohen Mark zu Füßen. Von hier ist es nun nur noch ein gemütliches Stück ohne nennenswerte Höhenmeter zurück zum Parkplatz.

### Salinenpark in Rheine

Diese zu jeder Jahreszeit lohnende und äußerst abwechslungsreiche Rundtour ist knappe 10 Kilometer lang, liegt im Naherholungsgebiet Rheine-Bentlage und bietet auf der einen Seite viel Natur und eine reizvolle Flusslandschaft an der Ems sowie andererseits mehrere interessante kulturhistorische Zeugnisse. Der Salinenpark Rheine wurde 2004 eröffnet und ist als solches schon eine Reise wert. Das großzügig mit Rasenflächen und herrlichen Pflanzenarrangements gestaltete Areal integriert die beiden Gradierwerke und lässt sich auf unterschiedlichen Wegen erkunden. Dabei laden viele Bänke zu einem Pauschen ein. Auf dem Gelände des Salinenparks befindet sich auch das Salzsiedehaus und angrenzend das Geburtshaus des Heimatdichters Josef Winkler. Vor diesem Haus steht eine 160 Jahre alte, beeindruckende Tanzlinde. Lässt man den Salinenpark hinter sich, geht es in Richtung Bentlager Wald, der zwar von Menschen an-





gelegt wurde, aber durch die Wegführung am Salinenkanal und an der Ems durchaus verwunschene, naturnahe Bereiche aufweist. Die Ems ist in eine herrliche Flusslandschaft eingebettet und als Deutschlands kleinster Strom führt sie mal mehr oder weniger Wasser. Im Bereich der dritten Schleuse zweigt ein Kanal ab, um so eine Stromschnelle zu umgehen. Von der Schleuse geht es Richtung Hummeldorf zunächst wieder entlang der Ems, durch schönen Wald und vorbei an Ackerflächen sowie Wiesen. Auf dem Rückweg gelangt man schließlich auf einem Waldpfad längs des Flusses zum Kleinod Kloster Bentlage. Dieses kulturhistorisch bedeutende Ensemble enthält unter anderem ein Museum mit wertvollem Reliquienschein und ist Sitz der europäischen Märchengesellschaft.

### Teutoschleifchen Ladbergener Pättken

Das Ladbergener Pättken führt abwechslungsreich zu den bekannten und weniger bekannten Ecken Ladbergens und folgt dabei meistens dem leise fließenden Mühlenbach. Mit der reizvollen Mischung aus quirligem Dorfleben und entspannendem Grün bietet der Premium-Spazierwanderweg eine ideale Kurzpause vom Alltag. Unterwegs hält der schön inszenierte Friedenspark die Erinnerung an den Westfälischen Frieden im Jahre 1648 wach. Vorbei an weitläufigen Pferdekoppeln, entlang der Uferböschungen und durch farbenprächtige Wiesen gelangt man zu den lebensechten Bronzefiguren eines Torfstechers. Die Skulptur soll den besonderen Anteil dieser Zunft an der Entwicklung Ladbergens würdigen.

Die Tour startet an der Dorfstraße in Ladbergen und ist etwas mehr als 3 Kilometer lang.

### Wanderung rund um den Aasee

Für all diejenigen, die Münster beim Wandern entdecken möchten, ist eine Rundwanderung um den idyllischen Aasee ein absolutes Muss. Im Rahmen einer solchen Wanderung lohnt es sich, dem „Vier vom Aasee“ einen Besuch abzustatten. Hierbei handelt es sich um den Allwetterzoo, das Mühlenhof-Freilichtmuseum, das Westfälische Museum für Naturkunde sowie das Pferdendom „Hippomaxx“. Eine Fahrt mit dem Wasserbus auf dem See ist ebenfalls ein großartiges Erlebnis. Die Wanderung rund um den Aasee ist etwa acht Kilometer lang und präsentiert sich somit eher als längerer Spaziergang. Nennenswerte Steigungen müssen Wanderer hier nicht bewältigen, so dass die Rundwanderung ebenfalls ohne Probleme für Ungeübte geeignet ist. Der Aasee steht im Mittelpunkt des größten Naherholungsgebietes in Münster und ist somit ein attraktives Ziel für Naturliebhaber, die in Münster leben oder hier ihren Urlaub verbringen. Am Ufer des Aasees entlang, der die Münstersche Aa staut, durchstreifen Fußgänger die grüne Vegetation und befinden sich so in einem wahren Naturparadies, ohne sich weit von Münster entfernen zu müssen. Segel-Fans und Ruderer kommen ebenfalls gerne an den Aasee, um sich ihrer Passion zu widmen. Die Aasee-Wiesen sowie die Aaseeterrassen runden das Freizeitangebot rund um das Gewässer ab.



GRAFIKEN UND FOTO : DESIGNED BY FREEPIK

Wir suchen für die Sozialstation Sendenhorst

## Hauswirtschaftskräfte

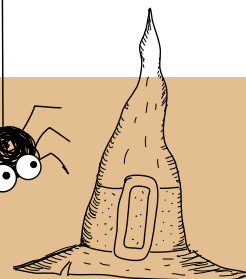
(m/w/d)

mit Freude und Engagement für die Arbeit mit älteren Menschen.

Ansprechpartnerin:  
Daniela Handt  
Tel.: 02526 3003030

Mehr Infos:  
[www.caritas-ahlen.de](http://www.caritas-ahlen.de)

## WERDE FEEL-GOOD HELFERIN IN ANNI'S ZUHAUSE



## Halloweenzeit – Kürbiszeit

# Idee und Tipps für Ihr Kunstwerk

Das Schnitzen von Kürbissen hat einen irisch-keltischen Ursprung. Die Aufgabe der Kürbisse bestand darin, böse Geister vom Haus fernzuhalten, deshalb sollte er auch möglichst furchterregend aussehen. Heutzutage ist es ein großer Spaß für alle Kinder und auch Erwachsene, wenn sie die Kürbisse schnitzen und ihre Meisterwerke stolz auf dem Gartenzaun, im Garten oder dem Fensterbrett präsentieren können. Wir haben einige Tipps für Sie, damit das Fertigen des Halloween Kunstwerkes auch gelingt.

### Mit welchem Messer schnitzt man am besten?



Kurze, stabile, aber scharfe Schälmesser sind am besten. Sie liegen gut in der Hand und lassen sich sicher führen. Kleine Sägemesser mit Wellenschliff eignen sich auch bestens. Cuttermesser aus der Werkzeugkiste taugen nicht zum Kürbis schnitzen. Aus der Werkstatt können Stecheisen und Beitel zur Hilfe genommen werden – auch Linolschnittmesser eignen sich, um filigrane Muster in die Kürbisschale zu ritzen.

### Ab wann kann man mit dem Kürbis schnitzen anfangen?

Eine Woche vor Halloween reicht. Die Kürbislaternen ist in weniger als zwei Stunden fertig. Der geschnittene Kürbis aber ist nur begrenzt haltbar. Steht er zu lange rum, welkt und fault er – das kann auch gruselig sein, sieht aber nicht mehr schön aus.



### Wo bekomme ich Ideen zum Kürbis schnitzen her?

Motive und Vorlagen zum Kürbis schnitzen gibt es im Internet oder auf den Höfen, die Kürbisse zum Verkauf anbieten. Statt Standard-Vorlagen zu benutzen, können Sie auch selbst kreativ werden und die Motive vor dem Schnitzen selbst zeichnen. Malen Sie die Konturen erst auf einem Blatt Druckerpapier vor und übertragen Sie diese dann erst auf den Kürbis. So können Sie erst ein wenig rumprobieren und eigene Ideen für Kürbislaternen entwickeln, ehe es ans Schnitzen geht.

### Welcher Kürbis ist ideal fürs Schnitzen?

Der klassische Halloween-Kürbis ist ein großer, oranger Zierkürbis, der für den Verzehr nicht geeignet ist. Ihn bekommt man im Oktober überall günstig zu kaufen. Seine Schale ist fest, aber nicht hart und lässt sich daher gut bearbeiten. Natürlich können Sie auch andere Sorten Kürbis schnitzen, aber Speisekürbis-Sorten sind als reine Halloween-Deko zu schade.

### Was macht man mit dem Inhalt des Kürbisses?

Beim Kürbis schnitzen entfernt man vor allem die Kürbiskerne und das faserige Gewebe, das die Kerne im Inneren des Kürbisses umgibt. Da der Kürbis ungenießbar ist, lohnt auch das Trocknen oder Rösten der Kürbiskerne nicht. Sie können die Kerne aber aufheben und als Vogelfutter im Garten ausstreuen! Der Rest des Kürbissinneren wandert auf den Komposthaufen.

### Wie lange ist ein geschnittener Kürbis haltbar?

Wärme und Sonnenstrahlung mag der geschnittene Kürbis nicht, also lieber kurz vor Halloween schnitzen und frisch vor die Tür stellen. Die Kürbislaternen können Sie von innen und außen mit Haarspray oder Essig einsprühen. Damit verlängern Sie deutlich die Haltbarkeit.





# Kürbisparadies Austermann in Warendorf

## Mehr als nur Gemüse

Wenn es herbstlich wird, startet die Kürbissaison. Aber nicht nur als Halloween-Dekoration oder würzig-scharfe Suppe kann der kalorienarme Sattmacher überzeugen. In ein farbenprächtiges Kürbisparadies verwandelt sich auch in diesem Jahr wieder der Hofladen Austermann. Seit Ende August ist die große Kürbisausstellung geöffnet. Ein Besuch lohnt sich allemal. 60 verschiedene Kürbisarten, darunter über 30 Speisekürbisse gibt es zu bestaunen und entdecken. Traditionell hat das Austermann Team auch in diesem Jahr wieder zahlreiche beeindruckende Figuren aus Kürbissen für Groß und Klein erschaffen. Die jüngsten Kunden können vor Ort auch wieder ihre Kürbisse kostenlos bemalen. Für Farben, Stifte, sowie auch Vorlagen ist gesorgt. Auch bei weniger gutem Wetter gibt es genügend Sitzplätze, um in aller Ruhe sein eignes Kunstwerk zu schaffen.



**„Auch Gruppen sind bei uns herzlich willkommen. Vereinbaren Sie hierzu einen Termin mit uns“**

Neben den frisch geernteten Kürbissen hat der Hofladen Austermann darüber hinaus eine Reihe sehr beliebter und schmackhafter Kürbisprodukte, wie Kürbismarmelade oder verschiedene eingelegte Kürbisse für Sie vorrätig.

Kürbisernte war Ende August / Anfang September, wobei späte Sorten wie z.B. Muskat Kürbisse erst Mitte September geerntet werden konnten. Entdecken Sie die immense Auswahl – auch an außergewöhnlichen und skurrilen Kürbissen und besuchen Sie den Hofladen Austermann in Warendorf. Der Hofladen ist von Montag bis Samstag in der Zeit von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet. An Sonn- und Feiertagen haben Sie die Möglichkeit in der Zeit von 10:00 Uhr bis 18:00 einzukaufen. Neben Kürbissen erwartet Sie ebenfalls ein reichhaltiges



Angebot an verschiedensten frischen und eingelegten Produkten. Von Gurken über Gemüse und Obst bis hin zu Suppen und Eintöpfen. Es gibt eigentlich nichts, was es nicht gibt.

**„Wir haben auch zahlreiche Kürbisrezepte kostenlos zur Mitnahme für Sie parat. Sprechen Sie uns einfach an“**

Besuchen Sie doch auch den Café Bereich mit Selbstbedienung. Den Kaffee und Kuchen erwerben Sie im Hofladen und genießen diesen dann an einem der 20 Indoor-Plätzen. Sollte die Herbstsonne strahlen, stehen auch im Außenbereich gemütliche Sitzplätze zur Verfügung. Die jüngeren Besucher können sich dann in der Zeit im Sandkasten austoben.

**Das Austermann Team freut sich auf Sie!**



*„Gurken vom Feinsten!“*

Probieren Sie unsere leckeren Gurkenspezialitäten, Obst, Gemüse, viele Kürbisse, Pestos und weitere Köstlichkeiten aus unserer Produktion oder genießen sie die Torten und Kuchen im Hofcafé.

**Hofladen Austermann GmbH & Co.KG**

Neuwarendorf 24  
48231 Warendorf

[www.hofladen-austermann.de](http://www.hofladen-austermann.de)  
[info@hofladen-austermann.de](mailto:info@hofladen-austermann.de)

Tel.: 02581 - 61941



**Besuchen Sie jetzt unsere große Kürbisausstellung!**

## HOLTZ physio team

# Ein Team für Ihre Gesundheit

Als Physiotherapeuten in Sendenhorst und Ahlen (Südstraße 9) kümmert sich die Physiopraxis Holtz Gesundheit um die Regeneration und Förderung Ihrer körperlichen Funktion und Mobilität. Obwohl Verletzungen und Beschwerden von Person zu Person sehr ähnlich sein können, wissen die Experten, dass Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele einzigartig sind.

Wir sprechen mit Stefan Lehmann von Holtz Gesundheit Physio Teams in Sendenhorst über die verschiedenen Möglichkeiten der Behandlungen in der Praxis. Stefan Lehmann ist seit dem 1. Juli 2021 Teil des Teams und leitet mittlerweile die Praxis in Sendenhorst. Als Heilpraktiker, Physiotherapeut, Osteopath für Erwachsene, Kinder und Säuglinge, in Ausbildung TCM und Therapeut für Dry Needling, hat er ein großes Aufgabengebiet. Seine ehemaligen Berufe als Vokalpädagoge und Musicaldarsteller nutzt er in der Osteopathie. Hier verknüpft er seine Expertise, Stimmbildung, mit seinem aktuellen Beruf, um seine Patienten besser zu behandeln und zu betreuen.

### Stefan Lehmann, was versteht man eigentlich genau unter dem Begriff Osteopathie?

Osteopathie ist eine ganzheitliche Betrachtung des Patienten. Osteopathen betrachten den Körper als eine Einheit, in der alle Teile miteinander verbunden sind. Bei der Behandlung wird die Ursache der aktuellen Probleme gesucht, um seine Symptome zu beseitigen. Darüber hinaus werden dem Patienten Tipps für den Alltag und spezifische Übungen mitgegeben.



↑ Stefan Lehmann

### Bei welchen Krankheitsbildern kann die Osteopathie angewandt werden?

Das sind auf jeden Fall einige. Zum Beispiel am Bewegungsapparat wie Rücken und Nackenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Blockaden. Auch bei internistischen

Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Atemwegserkrankungen, Herzbeschwerden, die nicht organisch bedingt sind und urogenitale Beschwerden, wie zum Beispiel Menstruationsstörungen oder Unterleibsschmerzen kommt die Behandlungsart zum Einsatz. Weiterhin auch bei neurologischen Symptomen wie Migräne, Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeitssyndrom, Beschwerden im Kopfbereich zum Beispiel Tinnitus, Nebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen, Kiefergelenksschmerzen. Aber auch Verletzungs- und Unfallfolgen können, sobald sie nicht mehr akut sind, behandelt werden, beispielsweise ein Schleudertrauma, Narbenschmerzen oder Folgen von Brüchen.

### Stefan, welche weiteren Möglichkeiten der Behandlungen bietet ihr an?

Bei der Behandlung von muskuloskelettalen Schmerzen, Sehnenentzündungen sowie bei der Muskelentspannung setzen wir radiale Stoßwellen ein. Diese fördern die Durchblutung, sowie



↑ Osteopath Stefan Lehmann in der Behandlung





↑ v.l.: Stefan Lehmann und Julian Holtz

den Stoffwechsel und können zur Schmerzlin-  
derung und Heilungsförderung beitragen. Die  
Stoßwelle ist eine kurze Behandlung von etwa  
2-5 Minuten und ist je nach Behandlungsfeld mit  
Schmerzen verbunden. Durch den gezielten Reiz  
wird die Regeneration des Areal gefördert und  
beschleunigt. Dann bieten wir auch Akupunktur  
an. Die Akupunktur wird im Bereich der festge-  
legten Meridiane im Körper eingesetzt. Hierbei  
ist es wichtig den Menschen in seiner Gesamt-  
heit zu betrachten und eine besondere Anamnese  
aus Sicht der TCM zu machen. Durch das Nutzen  
der Nadeln wird der Qi Fluss im Körper reguliert  
und so die Organfunktionen verbessert. Die Aku-  
punktur ist wie bei der Osteopathie auf der Suche  
der Ursache für die Probleme des Menschen.  
Die Nadeln bleiben im Körper für eine gewisse  
Zeit und werden im Verlauf immer mal wieder  
neu bewegt oder gedreht. Eine Behandlungsform  
aus der Akupunktur ist Dry Needling. Sie dient

zur Schmerzbehandlung und kümmert sich um  
die Triggerpunkte der Muskulatur. Diese werden  
vom Therapeuten erfüllt und abgefragt. Die Na-  
deln werden entweder direkt am Schmerzpunkt  
oder daneben platziert. Die Dauer des Einsatzes  
der Nadeln ist nicht vorgeschrieben. Wichtig ist,  
dass man die Punkte stimuliert. Entweder dreht  
man die Nadeln oder bewegt sie schnell in ihrer  
Tiefe. Dadurch wird ein Zucken der Muskulatur  
erreicht und die Muskelfilamente können sich  
besser voneinander lösen. Dies führt zu einer To-  
nuslinderung und Schmerzreduktion.

**Vielen Dank Stefan Lehmann für das Ge-  
spräch und die Einblicke in das Portfolio der  
Praxis Holtz Gesundheit.**



↑ Akupunktur



**Physiotherapie, Osteopathie, Krankengymnastik & Heilpraktik**

info@holtz-physio.de      www.holtz-physio.de

**Holtz Sendenhorst**  
Weststr. 8  
48324 Sendenhorst  
Tel. 02526 861 40 47

**Holtz Südstraße**  
Südstraße 9  
59227 Ahlen  
Tel. 02382 804 248



Seit 3 Jahren  
auch in Sendenhorst

## 37. Freckenhorster Herbst

# Kirmes, Trödelmeile und zahlreiche Überraschungen

Auch in diesem Jahr lockt der Freckenhorster Herbst mit Kirmes, großem Trödel und viel Programm die Besucher nach Freckenhorst. Eine Mallorca-Party, Unterhaltungsprogramm auf der Sparkassen-Bühne, eine OpenAir Schlagerparty, eine Gewerbeschau auf dem Weberplatz und in der Industriestraße hat der Freckenhorster Herbst hat auch in diesem Jahr wieder so einiges zu bieten. Ein Besuch lohnt sich hier auf jeden Fall. Weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist der Freckenhorster Herbst der Freckenhorster Werbegemeinschaft. Viele Vereine beteiligen sich und sorgen für ein reichhaltiges Programm mit attraktiven Angeboten. Beim Freckenhorster Herbst bietet sich die Gelegenheit, Freunde zu treffen oder der Heimat einen Besuch abzustatten.

Am Freitag wird das Fest mit Schroeders Mallorca Party in der Schirmbar eröffnet. Rein ins Malle Outfit und nochmal den Partymodus anwerfen. Bei freiem Eintritt brennt bis 01:30 Uhr der Baum in und um die Schirmbar auf dem Stiftsmarkt. Seit dem Jahr 2000 wird verdienten Bürgern oder Bürgerinnen die Ehre zuteil, das erste Bierfass auf die althergebrachte Art anzustechen. Ist es erneut eine verdiente Freckenhorster Bürgerin oder doch wiederum ein volksnaher Mann oder ein aktives Team? Das bleibt bis zum Samstag ein gut gehütetes Geheimnis. Der Fassanstich erfolgt am Samstag um 11.00 Uhr auf dem Stiftsmarkt. Anschließend folgt der traditionelle Rundgang mit unserem Kiepenkerl Udo Barkewitz.

### TRÖDELMEILE – DAS HERZ DES FRECKENHORSTER HERBSTES

Die Trödelmeile ist das jährliche Highlight des Freckenhorster Herbstes. Samstag und Sonntag kommen die Trödel Liebhaber voll auf ihre Kosten. Knapp 700 Stände ziehen sich auf einer Länge von zwei Kilometern durch den Ortskern. Am Samstag ist die Meile von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr geöffnet. Sonntag können die Besucher dann in der Zeit von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr auf Schnäppchenjagd gehen.

Am Sonntag verwandelt sich Freckenhorsts gute Stube in ein kleines, feines Stück Holland. Auf



knapp 130 Meter zaubert „Holland on Tour“ mit Patrick Spooler einen typisch holländischen Markt zwischen Schloss und Stiftsmarkt. Mit knusprigem Backfisch, leckeren Poffertjes, bunten Blumen, würzigem Käse und vielem mehr werden wir von unseren Nachbarn verwöhnt.

**Die Kirmes in der Innenstadt ist am Samstag von 10.00 Uhr bis 21.00 Uhr sowie am Sonntag von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr geöffnet.**





# Krebs sollte nur ein Sternzeichen sein

Sollten aber Sie oder jemanden den Sie gut kennen die Diagnose „Krebs“ bekommen haben, spielen viele Faktoren eine große Rolle.

Dem Essen wird oft aus Zeit- und Therapiegründen verständlicherweise nicht so viel Bedeutung zugeschrieben. Doch gerade dann kann das Essen Sie in dieser schwierigen Lebenssituation unterstützen.



*Verena Schemmann*  
**Diätassistentin & Coach**

## GUT ZU WISSEN:

Sie bekommen eine Ernährungsberatung/Therapie bei Ihren behandelnden Ärzten mit einer ärztl. Notwendigkeitsbescheinigung für Ernährungsberatung anteilig von den ges. Krankenkassen erstattet. Sprechen oder schreiben Sie mich gerne dazu an.

*Essen Sie, als ginge es um Ihr Leben, denn das tut es.*

Das Problem ist nur: Wenn Sie sich darüber informieren möchten, welche Ernährungsweise besonders vorteilhaft ist, ob zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel helfen oder ob bestimmte „Krebsdiäten“ die Therapie unterstützen – dann sind Google und Co. meist sehr schlechte Ratgeber.

Gerade im Ernährungsbereich gibt es sehr viel selbsternannte „Experten“ und Influencer, deren Empfehlungen sich nicht nur widersprechen, sondern die zum Teil sogar gefährlich sein können. Um die positiven Wirkungen der Ernährung für Ihre Gesundheit nutzen zu können, kann ich Sie mit konkreten Ernährungsempfehlungen unterstützen, die ernährungswissenschaftlich fundiert sind. Doch Sie wissen vermutlich aus eigener Erfahrung: Pauschale Ernährungs- und Diättipps sind selten hilfreich. Die bestmögliche Ernährung ist immer individuell und berücksichtigt Ihre Vorlieben, Ihre Ziele und Ihre gesundheitliche Situation.

Essen ist auch Lebensqualität! Bitte vergessen Sie nicht, dass Essen neben Nährstoffzufuhr auch Lebensqualität, Genuss und Gemeinschaftserlebnis bedeutet.



**Verena Schemmann**  
Ernährungsberatung & Coaching

## Diätassistentin & Coach

Carl-Diem-Straße 9  
48324 Sendenhorst  
Telefon 02526 9380495

info@verena-schemmann.de

[www.verena-schemmann.de](http://www.verena-schemmann.de)

# Herbstliche Köstlichkeiten

Was könnte besser die kulinarische Vielfalt dieser Jahreszeit repräsentieren als der vielseitige und herzhaft- süße Kürbis?

Aber der Kürbis kann mehr als Suppe. Kürbis – Flammkuchen ist ein Rezept, mit dem Sie ihre Gäste oder sich selbst überraschen können. Denn wem normaler Flammkuchen zu langweilig ist, der sollte dieses Kürbisrezept einmal ausprobieren.

## Kürbis – Flammkuchen

### Zutaten:

(für 2 große Flammkuchen)

- einen halben Kürbis
- 600 g Mehl
- 80 ml Speiseöl
- 250 ml Wasser mit Kohlensäure
- einen Teelöffel Salz
- 200 g Schmand oder veganen Schmand- Ersatz
- 200 g Creme fraiche oder veganer Creme fraiche Ersatz
- 200 g Ziegenfrischkäse, Feta oder veganer Feta
- 6 Teelöffel Honig oder vegane Honig-Alternative

### Zubereitung:

1. Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und zwei Kugeln formen. Legen Sie diese für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.
2. Den Kürbis vierteln, aushöhlen und in zwei bis drei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Diese kommen dann zum Vorgaren für fünf Minuten in einen Topf kochendes Wasser.
3. Währenddessen den Schmand und Creme fraiche miteinander verrühren.

4. Nach einer halben Stunde einen der Teigklumpen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Er muss etwa so groß wie ein Backblech sein.

5. Den Teig mit der Creme fraiche bestreichen und die Kürbisscheiben dicht nebeneinander legen.

6. Den Ziegenfrischkäse über den Kürbis zerbröseln und den Flammkuchen für circa 20 Minuten in den Backofen. (Umluft 180 Grad)

7. Wenn die Creme zwischen den Kürbisscheiben goldbraun wird, ist der Kürbis-Flammkuchen fertig. Aus dem Ofen holen und drei Teelöffel Honig über den Flammkuchen tropfen. Achten sie darauf, dass der Ziegenkäse genug Honig abbekommt.

8. Wiederholen Sie dann die Schritte vier bis sieben für die zweite Portion Teig im Kühlschrank.

**Guten Appetit!**



Unsere Teams in Ahlen und in Sendenhorst finden für verschiedene Anliegen die passende Unterstützung:

- Ambulante Pflege und Betreuung
- Alltagsbegleitung
- Hauswirtschaft
- Hausnotruf
- Menü Service
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften Ludgeri Höfe



In Ahlen  
02382 893530  
In Sendenhorst  
02526 3003030

**DAHEIM –  
SO LANGE  
WIE MÖGLICH**

- Individuelle Beratung
- 24 Stunden Bereitschaft

[www.caritas-ahlen.de](http://www.caritas-ahlen.de)



# Engel – Apotheke Wolbeck

## Die Apotheke vor Ort: Ein wenig Standespolitik...

Immer für Sie da, flächendeckend und ohne Termin - und dass sogar nachts und am Wochenende. Ihr Arzneimittel ist gerade nicht vorrätig? Innerhalb weniger Stunden aber schon - und das oft „prime“: auf Wunsch mit Zustellung am selben Tag. Wo gibt es das heute noch? In der Apotheke vor Ort!

Die knapp 160.000 Beschäftigten in mehr als 17.500 Apotheken im Land versorgen und beraten täglich drei Millionen Menschen. Apothekerinnen und Apotheker beraten zur Anwendung, Wirksamkeit, Verträglichkeit oder auch Wechselwirkungen von Arzneimitteln. Andere Anbieter können da nicht mithalten: Laut Stiftung Warentest sind Online-Versender in Sachen Beratung „fachlich selten überzeugend“. Die Apotheken sparen dem Gesundheitssystem durch die Umsetzung der Rabattverträge (Sparverträge der Krankenkassen) jährlich etwa 5,8 Milliarden Euro ein. Die Ausgaben des Gesundheitssystems für die Apothe-

ken sind zudem deutlich niedriger als die reinen Verwaltungsausgaben der Krankenkassen. Zum Apothekenteam gehören verschiedene Berufsgruppen. Und besonders für Teilzeitbeschäftigte ein Arbeitsplatz, der Beruf und Familie möglich macht. Wichtig zu wissen: In jeder Apotheke ist immer eine Apothekerin oder ein Apotheker anwesend. Nur so wird die hohe Kompetenz in der Arzneimittelversorgung gewährleistet. Apotheken haben die gesetzliche Aufgabe, die Bevölkerung mit Arzneimitteln zu versorgen. Das leisten sie – auch in schwierigen Situationen, wie etwa den immer weiter verbreiteten Lieferengpässen. Aber wir Apotheken bieten noch viel mehr: Wer zum Beispiel gegen Bluthochdruck oder Lungenkrankheiten Arzneimittel verordnet bekommt oder fünf oder mehr verschiedene rezeptpflichtige Medikamente braucht, kann zusätzlich die pharmazeutischen Dienstleistungen nutzen. Diese sind für Patientinnen und Patienten kostenlos. Ein weiteres Beispiel: Die Apothekenteams stellen jedes Jahr rund elf Millionen Rezepturen allein für gesetzlich krankenversicherte Menschen her. Das sind zum Beispiel Kapseln mit sehr geringer Dosierung für Kinder oder Salben bei speziellen Hautproblemen. Sie sind allein in Apotheken erhältlich – eine unverzichtbare Ergänzung zu industriell hergestellten Fertigarzneimitteln. Nur die Apotheke vor Ort kann eine flächendeckende, niedrigschwellige und vor allem kompetente Arzneimittelversorgung gewährleisten. Denn das ist

# WIR HABEN NOTDIENST STAND



GESUNDHEIT  
SICHERN.  
JETZT.  
DIE APOTHEKE.



# 3 MILLIONEN ANTWORTEN

So viele Menschen kommen jeden Tag mit ihren Fragen in die Apotheke vor Ort. Wir beantworten jede einzelne. Das soll auch so bleiben.



OHNE  
GEHT'S NICHT.  
DIE APOTHEKE.



schon immer ihre Mission: Gesundheit sichern. Um diesen Standard aufrechtzuerhalten sind die öffentlichen Apotheken auf Solidarität ihrer Kunden und Kundinnen angewiesen, aber vor allem auch auf politische Rahmenbedingungen, die dies ermöglichen! Das BMG geht davon aus, dass eine Umverteilung der Apothekenvergütung ausreicht, um die flächendeckende Versorgung sicherzustellen. Das ist jedoch eine Fehlannahme, denn die Zahl der Apotheken geht seit Jahren zurück, auch in Großstädten. Das bedeutet, dass alle Apotheken unter wirtschaftlichem Druck stehen – das ist auch kein Wunder, denn das Fixum wurde zuletzt 2013 um 25 Cent erhöht. Somit ist die Vergütung der Apotheken seit 2004 praktisch von der Inflation und der Lohnentwicklung abgekoppelt. Gleichzeitig dürfen Apotheken seit diesem Jahr bei ihren Großhandlungen kein Skonto mehr für den Einkauf verschreibungspflichtiger Arzneimittel ziehen, was den wirtschaftlichen Druck auf jedes Unternehmen enorm erhöht.

**Die Politik trägt die Verantwortung für die ambulante flächendeckende Versorgung, auch für deren Finanzierung. Investitionen in die Apotheken vor Ort sichern flächendeckend die Arzneimittelversorgung und garantieren sichere, am Patientenwohl orientierte Zugangswege.**



Münsterstr. 9  
48167 Münster-Wollbeck  
Tel 025069317-11  
info@engel-apotheke.de  
www.engel-apotheke.de

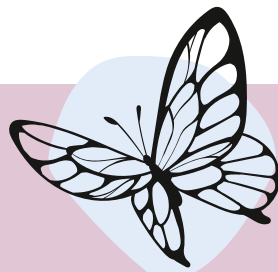
Inh. Alexandra Hochstein  
Fachapothekerin für Offizinpharmazie,  
Ernährungsberatung, Naturheilverfahren & Homöopathie

# Verlosung

Jeden Monat ein Buch  
von der Buchhandlung  
Buchfink in Wolbeck

## GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Wann versteht Anne wie  
zerbrechlich das Leben  
ihres Vaters war?**



# 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*

**„BEVOR ICH ES  
VERGESSE“**

Autorin: Anne Pauly

Verlag: Luchterhand Verlag



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.10.2024** eine E-Mail an [gewinnspiel@stadtlandmagazin.de](mailto:gewinnspiel@stadtlandmagazin.de) oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

## BEVOR ICH ES VERGESSE

**Eine warmherzige Vater-Tochter-Geschichte  
über das Abschiednehmen und den Versuch  
einer späten Versöhnung. „Wunderschön.“  
Le Monde des livres**

„Die Reusen einholen“ - das wären die Worte ihres Vaters gewesen, denkt Anne, als sie im Krankenhaus von Poissy steht und mit ihrem Bruder die Habseligkeiten des Verstorbenen zusammenpackt. Während sie sich um die Formalitäten kümmert, die Beerdigung organisiert,

das Elternhaus ausräumt, muss sie sich den widersprüchlichen Gefühlen stellen, die sie mit ihrem Vater verbindet. Diesem zwiespältigen und scheinbar unbezwingbaren Mann, der aus einfachen Verhältnissen kam, ein Autodidakt war, auf seine Art ein Punk, ein leidenschaftlicher Anhänger orientalischer Philosophien, aber auch ein Alkoholiker und gewalttätiger Mann, der seine Familie in einen ständigen „Bürgerkrieg“ verwickelt hat. Erst als ein Brief von einer Jugendfreundin des Vaters eintrifft, beginnt sie zu verstehen, wie zerbrechlich sein Leben in Wahrheit war.

## AUTORIN: ANNE PAULY

Anne Pauly wurde 1974 geboren. Ihr Debüt „Bevor ich es vergesse“ war für alle wichtigen literarischen Preise in Frankreich nominiert und wurde mit dem Prix Inter als „Bestes Buch des Jahres“ ausgezeichnet. Derzeit arbeitet Anne Pauly mit Virginie Despentes zusammen an einem Theaterstück.



## Buchhandlung Buchfink

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr / 15:00 - 18:00 Uhr | Sa 10:00 - 13:00 Uhr

Kompetente Beratung, persönliche Empfehlungen, schöne Geschenkideen und Papeterie, wechselnde kulturelle Veranstaltungen, Autorenlesungen, Austausch mit Buchfreunden, Online-Lieferservice, umfangreiches Kartensortiment, Buchgenuss nach Ladenschluss

Regina Hermen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster · Telefon: 02506 / 302 77 64 · Mail: [info@buchfink-buchhandlung.de](mailto:info@buchfink-buchhandlung.de) · [www.buchfink-buchhandlung.de](http://www.buchfink-buchhandlung.de)



# VERLOSUNG

STADTLAND MAGAZIN | BÜCHERWELT

IN KOOPERATION MIT DEM  
COPPENRATH VERLAG  
VERLOST DAS STADTLAND MAGAZIN  
JEDEN MONAT EIN KINDERBUCH.



Der Coppenrath Verlag mit seinem prägnanten Speicher-Ensemble am Hafen ist durch seine Kinderbuch-Charaktere bekannt geworden.

„Wenn Kunden oder Besucher unseren Verlag verlassen und sagen ‚solch einen verrückten Verlag habe ich noch nicht gesehen‘, macht mich das stolz“, sagt der Verleger Wolfgang Hölker.

*Buchgewinn in diesem Monat:*

**„DIE POLIDORIS – UND  
DER PAKT MIT DER FINSTERNIS“**

Altersempfehlung: ab 10 Jahren  
Autorin: Anja Fislage  
Illustratorin: Verena Wugeditsch



**Löse das  
Rätsel auf der  
Gewinnspielseite  
und gewinne  
dieses Buch  
sowie eine  
Stirnlampe und  
eine Spinne.**

Ergänzend dazu sponsert Die Spiegelburg eine  
Stirnlampe und eine Spinne, beides aus der  
Serie Nature Zoom Wild.

## DIE POLIDORIS – UND DER PAKT MIT DER FINSTERNIS

Seit ihre Eltern bei einer Tiefsee-Expedition im südlichen Atlantik verschollen sind, leben Petronella Polidori und ihre Geschwister bei ihren exzentrischen Großeltern im „Polidorium“, einer heruntergekommenen Villa am Meer. Schnell wird ihnen klar, dass das Beerdigungsinstitut im Keller nicht das einzige Geheimnis hinter den alten Mauern ist. Welche Macht haben die seltsamen Gestalten, die dort herumirren, wie Mausgret, die Tote Tante, Klamme Finger ... und vor allem Hodder Morkel, der tote Walfänger, dem das Polidorium einst gehörte? Was verbirgt sich noch zwischen den wandernden Wänden? Als ein Erinnerungsstück an ihren Vater bei ihrer fiesen Mitschülerin Marie-Hedwig wieder auftaucht, beschließt Petronella, ihre Angst zu überwinden und den seltsamen Vorkommnissen auf den Grund zu gehen.

Ein Buch, in dem man wohnen möchte – und ein wahrer Schatz der Kinderliteratur für Mädchen und Jungen.



ANETTE  
KREYSERN  
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

## Warendorfer Fettmarkt

### Tradition und Töttchen

Der Warendorfer Fettmarkt bietet seit mehr als 365 Jahren Gelegenheit zum Handel mit „fettem“ Vieh, Pferden oder Federvieh und allerlei Haushaltsgeräten und Gegenständen. Über die Jahre hat sich aus dem ursprünglich eintägigen Markt ein langes Veranstaltungswochenende mit Kirmes und großem Trödel entwickelt. Höhepunkt des Fettmarkt-Wochenendes ist der Fettmarkt-Mittwoch mit Altstadttrödel und Kram- und Landwirtschaftsmarkt. Unterhaltung und Kirmesvergnügen stehen in der heutigen Zeit beim Warendorfer Fettmarkt im Vordergrund. Das war nicht immer so. Als vor mehr als 365 Jahren der erste Fettmarkt abgehalten wurde, diente der Markt dem Handel. Im Vordergrund stand hier der Verkauf von fettem Vieh.

Feiern und Zeigen der Tradition, so ist das Motto für das Fettmarktweekende im Oktober. Während sich auf der Linnenwiese vom 19. bis zum 23.10.2024 die Karussells drehen, gibt es weitere attraktive Angebote in der Altstadt. Am Fettmarktsonntag sind die Geschäfte verkaufsoffen. Beim bunten Markttreiben stellen sich auch zahlreiche Vereine und ehrenamtliche Aktive vor.

Am Montag lädt der Familientag mit zahlreichen Vergünstigungen zu einem entspannten Rummelbesuch ein. Am Dienstagnachmittag lässt der Heldentag mit Elsa, Anna, Captain America und Spiderman die Kinderherzen höherschlagen. Am Abend stimmt das Höhenfeuerwerk schon auf den Fettmarktmittwoch ein.



FOTOS: STADT WARENDORF

## IHR NEUER JOB IN MÜNSTER?!

Vertriebsmitarbeiter im Außendienst (m/w/d)  
in Vollzeit – unbefristet

Folgen Sie uns auf Social Media!



Wir suchen einen Außendienstmitarbeiter (m/w/d) für die Vermarktung unserer Kerndienstleistungen und digitalen Vertriebslösungen. Nähere Informationen sowie direkt bewerben können Sie sich auf **karriere.econ-tel.de**

Bei Rückfragen melden Sie sich gerne bei **Claudia Hegemann** unter **bewerber@econ-tel.de**



Foto: Dario Ronge / Jan Wesselmann

**ECON TEL**  
ECHTE VERKAUFCHANCEN



Der Mittwoch startet dann in der Früh. Hier können die Schnäppchen- und Schatzjäger auf dem großen Altstadttrödel fündig werden. Wer Gegenstände wie Pötte und Pannen, Miederwaren, Gewürze oder auch Putzmittel oder Lederwaren sucht, wird beim Krammarkt auf der Linnenwiese fündig.

**Zusätzlich werden allerhand landwirtschaftliche Produkte angeboten. Selbst Federvieh, süße Kaninchen und anderes kleines Getier warten auf neue Besitzer.**



## Öffnungszeiten

### Kirmes

Samstag, 19.10.24: 15.00 Uhr – 22.00 Uhr

Sonntag, 20.10.24: 12.00 Uhr – 22.00 Uhr

Montag, 21.10.24: 15.00 Uhr – 22.00 Uhr

Dienstag, 22.10.24 15.00 Uhr – 22.00 Uhr

### Fettmarktmittwoch, 23.10.24

Altstadttrödel: 7.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kram- und Landwirtschaftsmarkt:

8.00 Uhr– 16.00 Uhr

Kirmes: 10.00 Uhr – 20.00 Uhr



Die große Hundeaktionsfläche zeigt die Facetten rund um den "besten Freund". Bei so viel Aktionen schmeckt die regionale Spezialität "Töttchen" besonders gut. Aber auch sonst ist für das leibliche Wohl der Besucher wie in den vergangenen Jahren auch bestens gesorgt.



## DEIN NEUER JOB IN MÜNSTER?!

Mitarbeiter im telefonischen Vertrieb (m/w/d)  
in Teilzeit – unbefristet

Folge uns auf Social Media!



Wir suchen neue Mitarbeiter (m/w/d) für die telefonische Kundenakquise und -betreuung. Nähere Informationen sowie direkt bewerben kannst du dich auf [karriere.econ-tel.de](https://karriere.econ-tel.de)

Bei Rückfragen melde dich gerne bei **Claudia Hegemann** unter [bewerber@econ-tel.de](mailto:bewerber@econ-tel.de)



Foto: Dario Ronge / Jan Wesselmann

**ECON TEL**  
ECHTE VERKAUFSSCHANCEN

[www.stadtlandmagazin.de](https://www.stadtlandmagazin.de)



## Sendenhorster Herbsttreff

# Die Herbstmode hat es in sich - Shoppen nach Herzenslust

Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit für schöne Spaziergänge. Die Temperaturen sind angenehm und Landschaften präsentieren sich in warmen Herbsttönen. Doch was zieht man an die Füße, um zu schlendern und sowohl bequem als auch stylisch unterwegs zu sein? Das Schuhmodengeschäft Wiedehage hat hier das Richtige für Sie im Sortiment.

**Am 11. und 12. Oktober lädt das Schuhmodengeschäft Wiedehage in Sendenhorst zum traditionellen Herbsttreff ein. Mit verlängerten Öffnungszeiten, Freitag in der Zeit von 09.00 Uhr bis 19.00 Uhr und Samstag in der Zeit von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr, und einigen großartigen Angeboten sowie Überraschungen begrüßt Edith Wiedehage den Herbst.**

Das Farbbild in diesem Herbst wird durch Neutrales wie Grau, Schwarz und Camel bestimmt. Diese werden mit kräftigen Beertönen akzentuiert. Zum Vorbild hat sich die Herbstmode die Natur ausgewählt. So sorgen Nuancen von Erde und Schlamm sowie Heide für ein vielfältiges Farbspektrum. Natur und Technik begegnen kernigen Outdoors aus Nylons, Cord und Strick, urbanen Hikerstyles sowie sportiven Winterboots. Die Materialkombinationen aus glatt und strukturiert beleben insbesondere monochrome Stylings. Die sportiven Themen werden in die-

sem Herbst preppy und clean umgesetzt. Relax und Vintage Vibes ebnen den Weg für coole und lockere Streetwear mit viel Leder, Denim und derben Boots. Farbliche Prints sind bei den Boots der Trend 2024.

Runden Sie ihr neues herbstliches Outfit durch farbliche Taschen und Gürtel ab. Auch hier hat Edith Wiedehage das passende für Sie im Sortiment.



## Einladung zum Herbsttreff am 11. und 12. Oktober

Jetzt bei uns:

Die neue Herbstkollektion H/W 2024 zum Stöbern.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten:

Fr., 11. Okt. von 9.00 – 19.00 Uhr

Sa., 12. Okt. von 9.00 – 16.00 Uhr

[www.schuhmode-wiedehage.de](http://www.schuhmode-wiedehage.de)



**WIEDEHAGE**

SCHUHMODEN · SPORT + FREIZEIT

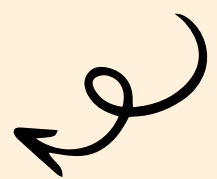
Sendenhorst · Kirchstraße 5 · Telefon (02526) 1588



Parkplätze hinter dem Haus!



Newsletter





Volkswagen Economy Service

Je älter  
Ihr Fahrzeug,  
**desto höher**  
**Ihr Rabatt**

**Fahrzeugalter × 2**  
**= Ihr Preisnachlass in Prozent<sup>1</sup>**

**Bei unserer Aktion sparen Sie gleich doppelt:**

Multiplizieren Sie Ihr Fahrzeugalter mal zwei und schon erhalten Sie Ihren prozentualen Teilerabatt für Ihren nächsten Werkstattbesuch. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und wir helfen Ihnen gerne weiter.

<sup>1</sup> Angebot gilt nur für Privatkunden und deren Fahrzeuge bis Modelljahr 2020 und älter (ausgenommen FIN beginnend mit WV1, WV2 und WV3). Der Maximalrabatt beträgt 30% ab dem 15. Fahrzeugjahr. Der Rabatt gilt auf unsere Preise für ausgewählte Volkswagen Original und Economy Teile, ausgeschlossen sind Schmier-/Betriebsstoffe und Lack. Angebot gültig bis 31.12.2024.



Ihr Volkswagen Partner



**Knubel**

**Versprochen ist versprochen.**

**Knubel GmbH & Co. KG**

Zweigniederlassung Sendenhorst  
Industrieweg 5, 48324 Sendenhorst  
Tel. 02526 9340-0

[volkswagen-knubel-sendenhorst.de](http://volkswagen-knubel-sendenhorst.de)

[www.stadtlandmagazin.de](http://www.stadtlandmagazin.de)

ANZEIGE

19

**Das Plattdeutsche Theater des Heimatvereins Albersloh präsentiert im Oktober und November ihre neue Komödie**

# „De spaanske Flaig“

**(Die spanische Fliege)**

**von Franz Arnold und Ernst Bach,  
Theaterverlag Ahn & Simbrock, Hamburg**

Das Stück spielt im Jahr 1913. Ein Seitensprung vor 30 Jahren treibt dem angesehenen Senffabrikanten Ludwig Klink Schweißperlen auf die Stirn. In dem plötzlich auftauchenden Heinrich Meisel vermutet er das Ergebnis seines Tschelmechtels. Das sittenstrenge Umfeld ist empört. Doch es gibt noch weitere vermeintliche Väter und eine brillante Verwechslungskomödie nimmt seinen Lauf.



**Nach der Uraufführung 1913 ist dies  
Stück ein Dauerbrenner auf deut-  
schen Bühnen, sei es in Hamburg,  
Köln, Berlin, Wien, München und  
jetzt auch in Albersloh.**

zu und die Geduld der Lehrerin ist gefordert. Die jungen Leute haben sichtlich Spaß, sich an der plattdeutschen Sprache zu versuchen.

**Schauen Sie gerne vorbei, vergnüg-  
liche Stunden sind garantiert!**



Im Vorprogramm zeigen unsere jungen Künst-  
ler unter der Leitung von Mathilde Krevter ihr  
Können. In einer Schulstunde geht es turbulent

Ihr Ensemble des Plattdeutschen Theaters des  
Heimatvereins Albersloh

## Plattdeutsches Theater

### „De spaanske Flaig“

*Komödie von F. Arnold und E. Bach  
Ahn & Simbrock Verlag*

**Freitag 25.10.2024 um 19.30 Uhr**  
**Samstag 26.10.2024 um 19.30 Uhr**  
**Sonntag 27.10.2024 um 15.00 Uhr**  
**Donnerstag 31.10.2024 um 19.30 Uhr**  
**Samstag 02.11.2024 um 19.30 Uhr**  
**Sonntag 03.11.2024 um 15.00 Uhr**

**Karten auch online!**

in der **Wersehalle**  
an der Grundschule  
Bergstraße, Albersloh

**Kartenvorverkauf**  
bei **Hesselmann**, Kirchplatz 13, Albersloh  
und bei **Seite an Seite**, Bahnhofstr. 9, Albersloh  
oder unter  
[www.heimatverein-albersloh.de](http://www.heimatverein-albersloh.de)  
Eintritt 10€  
Vorprogramm  
**Junge Lue ut Abschlau**



## HörKraft Hörgeräte

# Für ihr Ohr die optimale Lösung finden

„Sechs Jahre ist es nun her, dass wir unser erstes Geschäft in Sendenhorst eröffnet haben. Unseren erfolgreichen Start und das Bestehen haben wir natürlich in erster Linie unseren Kunden zu verdanken“ berichtet Jan-Bernd Althoff, Hörakustikmeister und Inhaber von HörKraft Hörgeräte. Johannes Wilms, der als Meister das Geschäft an der Schulstraße 7 führt, ist fachlich und menschlich der Qualitätsgarant für Sendenhorst. Seine Kompetenz die neusten Hörtechniken auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden zu programmieren, spiegelt sich in der hohen Kundenzufriedenheit wider. „Viele unserer Kunden kommen auf Empfehlung von Bekannten und Verwandten, die sich bereits von unserer guten Arbeit überzeugt haben.“



↑ Jan-Bernd Althoff und Johannes Wilms

Über 1000 unterschiedliche Hörgeräte gibt es am Markt. „Im Gegensatz zu den großen Ketten, die häufig nur einen Hersteller führen, haben wir alle Hersteller im Programm. Dies bietet uns die Möglichkeit, für jeden Kunden ganz individuell die optimale Lösung zu finden.“ „Die moderne Gestaltung der Räume, die neuste Messtechnik, nicht zuletzt die Parkplätze direkt vor der Eingangstür, runden unser Angebot perfekt ab,“ erklärt Johannes Wilms, Hörakustikmeister und Geschäftsleiter in Sendenhorst.

### AKKU UND BLUETOOTH

Die aktuell interessantesten Innovationen sind Akkutechniken und Bluetooth-Anbindungen. Hier bieten sich völlig neue Anwendungsmöglichkeiten für Kunden, die zusätzlich den Komfort und die Hörqualität deutlich steigern.

Die aktuelle Akkutechnologie verfügt über eine Laufzeit von bis zu 24 Stunden. Das lästige und häufig umständliche Wechseln der Batterien ent-

fällt, zudem müssen die Hörgeräte nicht mehr manuell ein- und ausgeschaltet werden. Nachts, wenn die Hörgeräte nicht benötigt werden, laden diese in der Ladestation die verbrauchte Energie einfach auf und sind am Morgen wieder für den nächsten Einsatz startklar. Zudem wird durch den Einsatz der modernen Akkutechnologie die Umwelt geschont, da über 600 Batterien die in einem normalen Versorgungszeitraum verbraucht werden, Verpackungsmüll und auch der Weg zum Akustiker entfällt. Auch die Einbindung von Funktechnologie hat zu einer wesentlichen Steigerung der Hörfreude geführt. Telefongespräche können so wieder ohne Probleme geführt werden und durch die Möglichkeit den Fernseher zu verbinden, können auch wieder Filme trotz Hintergrundmusik und Soundeffekten wieder in bester Tonqualität verfolgt werden. Natürlich erklärt das Team von HörKraft alles ausführlich und richtet Ihnen die nötigen Verbindungen z.B. zum Fernseher oder Smartphone ein.

### JEDES OHR HÖRT ANDERS

„Wir sind kein '08/15 Akustiker' und möchten jedem Interessierten ein Stück Hör- und damit Lebensqualität zurückgeben!“ „Wir sind Fachleute und bei uns finden wir zusammen mit dem Kunden die individuell beste Lösung zum besten Preis/Leistungsverhältnis.“ „Das schreiben wir nicht nur so in unsere Anzeigen - wir leben das!“ betont Jan-Bernd Althoff. Ein Motto, das er und das gesamte Team von HörKraft Hörgeräte sehr ernst nehmen. „Ein Hörgerät wird nicht einfach so verkauft - wir begleiten unsere Kunden vertrauensvoll jahrelang, um Ihnen zu jeder Zeit ein optimales Hörgefühl zu bieten.“ Dies zeigt sich auch in den vielen Weiterempfehlungen und Kundenbewertungen, die HörKraft Hörgeräte schon erhalten hat.

„Ein Hörgerät ist immer nur so gut, wie der Akustiker, der es für Sie eingestellt hat!“

Das HörKraft Team freut sich auf Sie!

## Infoabend zum Thema Hörgeräte Für Menschen mit Hörproblemen und deren Angehörigen

am Dienstag, den 12.11.2024 um 18:30 Uhr  
Anmeldung bis zum 31.10.2024

**HörKraft**  
H Ö R G E R Ä T E



Schulstraße 7  
48324 Sendenhorst  
Tel 02526 9393560  
sendenhorst@horkraft.de

# GESCHICHTEN AUS DER REGION

## Baustoffe vom Ladestrang – die Geschichte der Firma Kruse und Klapdor

von Peter Sacher

Im Jahr 1919 gründeten die Drensteinfurter Bernhard Kruse und Wilhelm Klapdor am Ladestrang einen Baustoffhandel. In den ersten Nachkriegsjahren des Zweiten Weltkrieges konnten Baumaterialien nur mit Bezugsschein beschafft werden. So kam es, dass eine Tochter von Bernhard Kruse, Irmgard, häufig früh morgens mit dem Motorrad nach Beckum fahren musste, um Bezugsscheine für Zement zu besorgen.

Als Transportmittel zur Auslieferung der Baumaterialien diente der Firma in den 1940er Jahren zunächst ein Pferdeanhänger, gezogen von dem damals in Stewwert bekannten Pferd „Alex“. Der Wiederaufbau zerstörter und der Bau neuer Häuser ließen das Geschäft aufblühen. Der Ein-PS-Transporter wurde durch einen ehemaligen US-Armeelaster vom Typ „GMC“ abgelöst, in den nachträglich ein Henschel-Motor eingebaut wurde (Bild 2). Danach folgte die Anschaffung eines neuen LKW, einem Henschel HS 100K mit Kippaufbau (Bild 3).

In den 1950er Jahren heiratete Theo Sander Bernhards Tochter Sophia (Bild 6) und übernahm die Geschäftsführung der Firma. Viele bekannte Stewwerter waren damals in der mit Baustoff handelnden Firma beschäftigt. Im Büro arbeiteten zu dieser Zeit neben Theo Sander auch Erich Weissen und Agnes Nollmann, später Gerda-Maria Große Rövekamp. Als Fahrer und im Lager arbeiteten u.a. Anton Trahe, Fritz Walter, Bernhard Mika und Herbert Zerulla.

*Wichtiges, spannendes und  
abenteuerliches über die  
Region*



↑Bild 1: Mein Modell des Henschel HS 100 K mit Fahrer Anton Trahe vor meinem Elternhaus

Meine Eltern bauten 1948 ein Einfamilienhaus am heutigen Pfarrer-Alfers-Weg. Als gelernter Zimmermann führte mein Vater die meisten Arbeiten an dem Haus selbst aus. In den folgenden Jahren wurde einiges am Neubau verändert und angebaut. Viele der dafür benötigten Baumaterialien kaufte mein Vater bei Kruse und Klapdor (Bild 5).

Häufig durfte (musste) ich die Materialbestellungen mit dem Fahrrad zu deren Firma bringen. In Erinnerung geblieben ist mir das kleine Bürohäuschen am Ladestrang. Ich sehe noch den Geschäftsführer Theo Sander (Bild 4) und seinen Mitarbeiter Erich Weissen an ihren Schreibtischen sitzen. Angeliefert wurden die bestellten Baumaterialien für unser Haus vom Fahrer Anton Trahe mit dem Henschel HS 100K.

In den folgenden Jahren veränderten sich die Kaufgewohnheiten der Kunden. Eine neue Generation in der Geschäftsleitung übernahm das „Ruder“ der Firma. 1986 erfolgte die Erweiterung um den Baumarkt „Kruse und Klapdor“. Geschäftsführer wurde der Neffe von Sophia Sander, Ralf Elkendorf. Mit dem Umzug in die neue Halle an der Konrad-Adenauer-Straße 1992 kam der „Baufuchs“ nach Stewwert. Seit 2006



↑Bild 6: Sophia und Theo Sander im Jahr 1958



↑Bild 4: Theo Sander an seinem Schreibtisch im kleinen Bürohaus



## Über mich



↑Peter Sacher

Ich wurde 1947 in Drensteinfurt geboren. Schon früh entdeckte ich mein Zeichentalent. Diese Begabung half mir bei meinem späteren Hobby, dem Modellbau. Als Kind bastelte ich aus Schuhkarton-Pappe LKW und Motorräder. Jahre später begann ich Modelle in Eigenbauweise aus Plastikplatten

zu bauen. Im Verlauf der kommenden ca. vierzig Jahren habe ich über 90 Modelle nach Drensteinfurter Vorbildern in Eigenbauweise gebaut. Vor ca. zwanzig Jahren habe ich damit begonnen, Bilder aus meiner Kinder- und Jugendzeit zu sammeln. Tausende Bilder erhielt ich von Drensteinfurter Bürgern und Familien. Auf Veranstaltungen zeige ich auf Stellwänden und einer Leinwand viele Bilder aus meiner Sammlung. Besonders gerne halte ich Bildervorträge im Malteserstift, Tagespflagestellen und bei Klassentreffen. In unregelmäßigen Abständen schreibe ich Artikel mit meinen Kindheitserinnerungen, immer in Verbindung mit einem meiner Modelle. Seit 1959 bin ich Mitglied der DJK Olympia. 34 Jahre habe ich Handball gespielt, in diesen Jahren war ich 24 Jahre Handballabteilungsleiter, Jugendtrainer und Schiedsrichter. Bei schönem Wetter fahre ich gerne mit meinem NSU-Motorrad aus dem Jahr 1949 durch die Bauerschaften rund um Drensteinfurt. Das ist für mich jedes Mal eine Zeitreise.



↑Bild 5: Anfang der 1970er Jahre war die Firma noch ein reiner Baustoffhandel. Links unten sieht man das Dach des kleinen Bürohauses.



↑Bild 3: das Vorbild meines Modells, der Henschel HS100K

war „Werkmarkt“ auf den Schildern zu lesen. Im Jahr 2017 verkaufte Ralf Elkendorf die Firma an das Unternehmen, das heute zum Baustoffhandel Tecklenburger Land (BTL) in der Hornbach-Gruppe gehört.

Aus dem ehemaligen Baustoffhandel ist im Laufe der Jahre ein großer Baumarkt geworden. Meine Kindheitserinnerungen an die Firma am Landstrang waren ein Grund für mich, den Henschel HS 100K als Eigenbau im Maßstab 1zu24 nachzuempfinden (Bild 1).



↑Bild 2: erster LKW nach dem Krieg war ein amerikanischer Militär-GMC mit Henschel-Motor



Wir sind Ihr  
Ansprechpartner



VINCENZO PERRONE

MARMOR • GRANIT • NATURSTEINMANUFAKTUR

Meisterbetrieb

TREPPEN • FUSSBÖDEN • KÜCHENARBEITSPLATTEN  
GRABMALE • SCHLEIFEN UND GLANZ POLIEREN  
VON NATURSTEINBÖDEN UND NATURSTEINTREPPEN

Am Mergelberg 6 • 48324 Sendenhorst • Tel. 02526.937104  
Fax. 02526.937105 • Mail: info@perrone-naturstein.de  
www.perrone-naturstein.de

## Den Schulweg immer erfolgreich meistern

# Acht Tipps für einen sicheren Schulweg

Viele Eltern machen sich Gedanken über den Schulweg ihres Kindes. Für die ABC-Schützen ist der Weg eine Herausforderung. Marcel Schumann und Philipp Geschermann, Geschäftsstellenleiter der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst haben acht Tipps für alle Eltern, damit ihre Kinder sicher zur Schule kommen.

1. Wählen Sie den sichersten und nicht den schnellsten Weg.
2. Üben Sie vorher den Schulweg mehrmals zusammen. Ein Rollentausch, bei dem Ihr Kind Sie zur Schule bringen und die Gefahren des Weges erklären muss, kann helfen.
3. Wählen Sie Wege mit sicheren Übergängen, wie z.B. Ampeln und Zebrastreifen. Weisen Sie Ihr Kind aber darauf hin, dass es trotzdem auf den Verkehr achten muss, bevor es die Straße überquert.
4. Erklären Sie Ihrem Kind grundlegende Verkehrsregeln.
5. Gucken Sie, ob Ihr Kind mit anderen Kindern, die den gleichen Schulweg haben, zusammengehen kann.
6. Besprechen Sie mit Ihrem Kind mögliche Notsituationen, in die es auf dem Weg geraten kann und überlegen Sie zusammen Lösungen für diese Situationen.
7. Planen Sie genug Zeit für den Schulweg ein.

Wenn Ihr Kind sich beeilen muss, achtet es nicht auf seine Umgebung.

8. Achten Sie darauf, dass andere Verkehrsteilnehmer Ihr Kind gut sehen können, z.B. durch reflektierende und helle Kleidung oder Warnwesten.

**Versicherungsschutz für Schule und Freizeit**  
Viele Eltern glauben, dass ihr Kind bei Unfällen versichert ist. Die gesetzliche Unfallversicherung kommt zwar für Unfälle auf dem Schulweg und in der Schule selbst auf, jedoch besteht dieser Versicherungsschutz nicht in der Freizeit. Deshalb sollte schon vor Schulbeginn überprüft werden, inwieweit das Kind darüber hinaus versichert ist. Wenn der Schüler den direkten Schulweg verlässt oder nach der Schule Freunde besucht, ist eine private Unfallversicherung für Kinder ratsam.

**ABC-Schützen brauchen für ihren Schulweg am Anfang noch Unterstützung.**

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



## „Nachbarschafts-Helfer.“

Wir sind für Sie da, wenn es um Versicherungen und Vorsorge geht.

**Geschermann & Schumann**

📍 Osttor 1, 48324 Sendenhorst

☎ 02526 939990

✉ geschermann-schumann@provinzial.de

**PROVINZIAL**



## Krank im Urlaub – was ist arbeitsrechtlich zu beachten?

Endlich Urlaub! Dann ist eine Erkrankung besonders ärgerlich. Der Arbeitnehmer hat zudem einiges zu beachten. Für eine Erkrankung während des Urlaubs enthält §9 Bundesurlaubsgesetz (BurlG) eine klare Regelung. Diese Tage werden nicht auf den Jahresurlaub angerechnet, wenn die Arbeitsunfähigkeit durch ein ärztliches Attest nachgewiesen wird.

Seit Einführung des neuen eAU-Verfahrens müssen Arbeitnehmer dem Arbeitgeber grundsätzlich keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung mehr vorlegen. Es reicht die Information über die Krankschreibung. Die Arztpraxen übermitteln dann die Arbeitsunfähigkeitsdaten an die Krankenkassen, von denen Arbeitgeber sie abrufen können. Dieses Verfahren gilt aber nicht für Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen, die im Ausland erstellt werden. Erkrankt der Arbeitnehmer im Auslandsurlaub, ist er verpflichtet, ein ärztliches Attest bei einem Arzt am Urlaubsort einzuholen, wenn die Krankheitstage nicht auf seinen Urlaub angerechnet werden sollen. Nur dann besteht ein Anspruch auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall.

Gemäß §5 Entgeltfortzahlungsgesetz ist der Arbeitnehmer verpflichtet, dem Arbeitgeber schnellstmöglich, das heißt am besten telefonisch oder per e-Mail, seine Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer anzuzeigen sowie seine Adresse am Urlaubsort bekanntzugeben. Bricht der Arbeitnehmer krankheitsbedingt seinen Urlaub ab und kehrt ins Inland zurück, so hat er auch dies unverzüglich dem Arbeitgeber sowie der Krankenkasse anzuzeigen.

Für die Tage der Arbeitsunfähigkeit infolge Erkrankung hat der Arbeitnehmer einen Anspruch auf Entgeltfortzahlung nach §3 EFZG. Diese ist gegebenenfalls mit dem bereits gezahlten Urlaubsentgelt zu verrechnen.

Den entgangenen Urlaub muss der Arbeitgeber zu gegebener Zeit nachgewähren. Der Arbeitnehmer hat keinen Anspruch darauf, die Urlaubstage einfach an den geplanten Urlaub anzuhängen. Insoweit ist eine Absprache mit dem Arbeitgeber erforderlich.

Arbeitsrechtliche Fragen stellen sich insbesondere auch dann, wenn der Arbeitnehmer nicht erst im Urlaub, sondern schon vorher erkrankt. Es gilt dann der allgemeine Grundsatz, dass der Arbeitnehmer während der Krankschreibung alles unterlassen muss, was seine Genesung gefährdet. Daher kommt es wesentlich auf die Art der Erkrankung und die Art des geplanten Urlaubs an. Steht die geplante Urlaubsreise einer Genesung nicht entgegen oder ist dieser sogar förderlich, sollte der Arbeitnehmer sich dies von einem Arzt schriftlich bestätigen lassen. Empfehlenswert ist auch eine vorherige Abstimmung mit dem Arbeitgeber. Bei diesem könnten andernfalls Zweifel aufkommen, ob die Arbeitsunfähigkeit tatsächlich besteht.



**Dr. Marlies Brinkmann**  
Fachanwältin für Medizin- und Arbeitsrecht

### UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

#### Rechtsanwälte

##### HAMM

**Dr. Paul Uebbert**  
» Rechtsanwalt  
bis 31.12.2022

**Dr. Marlies Brinkmann**  
» Fachanwältin  
für Medizin- und  
Arbeitsrecht

**Andreas Rickert**  
» Fachanwalt für  
Bau- und  
Architektenrecht  
» Notar

**Anne-Kathrin Heckl**  
» Fachanwältin  
für Familienrecht

**Denise Koch**  
» Fachanwältin für  
Bau- und  
Architektenrecht

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](http://www.uebbert-brinkmann.de)

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbb  
Rechtsanwälte • Fachanwältinnen • Notar



OKTOBER

# Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE:

**Wie viele verschiedene Kürbisarten findet man beim Hofladen Austermann in Warendorf?**



**Gewinne einen Präsentkorb zum Thema Kürbis im Wert von 50 Euro vom Hofladen Austermann.**

**SO GEHT'S:**

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

**LÖSUNG AN:**

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

**EINSENDESCHLUSS:**

10.10.2024

**PREISVERLEIHUNG:**

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

OKTOBER

# Kinder-Gewinnspiel

**LÖSE**

**DAS RÄTSEL UND GEWINNE  
DIESES BUCH SOWIE EINE STIRNLAMPE  
UND EINE SPINNE.**



**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 10.10.2024. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

## DER KITZHÖFER HILFT DURCH DEN HERBST

Jetzt ist Pflanzzeit - Wir pflegen Ihren Garten und machen ihn Winterfest.  
Baustoffe, Planung und Umsetzung - alles aus einer Hand!

Borsigstr.11  
48324 Sendenhorst

Mobil 0177.4276666  
Mail uk@der-kitzhoefer.de

www.der-kitzhoefer.de

**Kitzhöfer.**  
kreative gärten

IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN



**Mein Makler**  
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

**Wir bieten Ihnen:**

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

**T. 02506 417010**  
info@foit-immobilien.de

Janusz Foit - Inhaber

ANZEIGE

ANZEIGE



SEPTEMBER

# Preisverleihung

## Kinder-Gewinnspiel

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt ein oranger Stern auf der Schulter.

### DIE GEWINNERIN IST:

Anna Schlosser (9 Jahre) aus Münster.

Sie gewann das Buch „Orion und das Dunkel“ sowie einen Mond-Flummi, Leuchtmurmeln und einen blinkenden Anhänger vom Coppenrath Verlag.

## Gewinnspiel Buchfink

### GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wo suchen Nora und Peggy Zuflucht?

### DIE LÖSUNG LAUTET:

In einer ehemaligen Pension suchen Nora und Peggy Zuflucht.

### DIE GEWINNERIN IST:

Angela Wolke aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Normal Höhe Null“ von Anna Warner.

## Gewinnspiel

### GEWINNSPIEL-FRAGE:

Welches Jubiläum feierte das stadtland magazin im September?

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Das stadtland magazin feierte im September das 10-jährige Bestehen.

### DER GEWINNER IST:

Benedikt Schindelhauer aus Everswinkel.

Er gewann eine Fahrradtasche und eine Fahrradklingel vom Coppenrath Verlag und eine kleine Auszeit zu zweit bei Woodways.

## Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Nächster Redaktionsschluss:  
10. Oktober 2024

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](mailto:redaktion@stadtlandmagazin.de)  
[www.stadtlandmagazin.de](http://www.stadtlandmagazin.de)

### Herausgeber

Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:  
Anfang eines Monats



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



**Kooperationspartner  
und Anzeigenvertrieb**  
Zirk - Schumann GbR



Thomas Marcel  
Zirk-Gunnemann Schumann



**Lektorat**  
Madita Schumann



**Redaktion**  
Dirk Vollenkemper



**Design**  
Monika Paul

Kooperation mit dem  
Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:  
Wolfram Opperbeck, Peter Sacher,  
Anne Vorderderfler (Heimatverein Albersloh)

### Auflage

5.000 Stück

### Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,  
Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm  
diverse Fotos/Icons von  
[unsplash.com](https://unsplash.com) und [freepik.com](https://freepik.com)  
gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT**



# SO ENERGIE- GELADEN.

UNSER SONDERANGEBOT:  
30 % AUF WALLBOXEN  
UND ZUBEHÖR.



SO NAH.  
SO GUT.  
[www.so.de](http://www.so.de)



Weitere  
Produktdetails  
auf [www.so.de/  
wallboxen](http://www.so.de/wallboxen)



STADTWERKE **SO**  
OSTMÜNSTERLAND