

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Das Leben ist wie Fahrrad
fahren, um die Balance
zu halten, musst du in
Bewegung bleiben.

Zum Mitmachen. **Kostenlos mitnehmen!**

MONAT JULI

Der Sommer lockt in die Natur

Das Leben ist wie Fahrrad
fahren, um die Balance zu
halten, musst du in Bewegung
bleiben.

(Albert Einstein)

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da und mit ihm die verheißungsvolle Leichtigkeit, die diese Jahreszeit mit sich bringt. Zerdenken wir doch so viele Dinge oft viel zu sehr, anstatt einfach mal zu genießen und im Moment zu leben. Sommerlaune an – so lautet unser Motto für den Juli. Wie das gelingt? Mit einem abwechslungsreichen Freizeitprogramm und leckeren Genussrezepten mit Urlaubsfeeling sind wir ready for summer!

Mit dem Rad durch Stadt und Land. Auch in dieser Ausgabe halten wir auf den Seiten 4 und 5 wieder erlebnisreiche Touren für sie bereit. Das Münsterland hat so viel zu bieten. Es wartet nur darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Im

Sommer, wenn alles blüht und duftet, ist die Zeit einfach wunderbar dafür.

Wer noch ein neues Fahrrad braucht, der sollte sich dazu auf jeden Fall bei Radhaus Merker beraten lassen. Ab Mitte Juli eröffnet Radhaus Merker seinen neuen Standort im Herzen von Sendenhorst mit vielen Angeboten. Mehr dazu auf den Seiten 6 und 7.

Schlemmen am See – ein beliebter Treffpunkt und ein sommerliches Highlight für Ihren Kalender. Das Weinfest im Emsseepark in Warendorf Anfang Juli lässt sicherlich keine lukullischen Genüsse zu kurz kommen. Neben erlesenen Weinen und vielfältigen gastronomischen Angeboten ist ein Rahmenprogramm mit viel Livemusik vorgesehen. Auch die Kunsthandwerkermeile

lädt wieder zum Stöbern ein. Weitere Infos dazu finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen entspannten Start in den Sommer, voller Leichtigkeit und Glücksmomente. Vergessen Sie nicht, die Gedanken auch mal abzuschalten! Den Kindern wünsche ich einen schönen Sommerferienstart mit viel Sonne und großartigen Erlebnissen, ob zuhause oder im Urlaub.



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin



WAREMA Pergola-Markisen Perea
Himmliche Stunden bei jedem Wetter.

warema
Der SonnenLichtManager

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5 • 59227 Ahlen
Telefon 02382-26 11 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 Dauerkräutern
- 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

Ausruhen gehört zum Leben

Und spüren, wes Geistes Kind wir sind
– Gedanken von Wolfram Opperbeck



Es gibt sicher nicht sehr viele, für die Sommer und Sonne recht anstrengend sind. Doch nicht jeder kann die Sonne genießen und das nicht nur wegen körperlicher Einsprüche. Aber für viele gehört das Ausruhen unter der Sonne auch ganz einfach zum Leben dazu. Sie genießen die Sonne als Schönheit der Schöpfung, die gerade jetzt in ihrer Blüte steht. Denn das Ziel des Lebens ist nicht, möglichst viel zu arbeiten, sondern eben auch recht entspannt zu leben. Leben muss aber nicht heißen, möglichst viel erleben und sich nach der Arbeit nur dem unbegrenzten Vergnügen zu widmen. Doch was wir fürs Leben brauchen, ist auch die Muße zu genießen. Denn gerade darin liegt auch die Würde des Menschen. Das jedenfalls meint der Pater Anselm Grün. Und der weiß auch, dass die Ruhe durchaus in der Seele beginnt. Denn zuerst muss das Innere in uns zur Ruhe kommen. Und dann wird sie sich auch auf den Leib auswirken. Verzicht dürfen wir also nicht auf immer wiederkehrende Erholung. Und das heißt: sich das holen, was wir für unser Leben und damit für Leib und Seele brauchen. Denn Beides gehört zusammen, und so gilt es dann, auch auf Beides zu hören. Das bedeutet dann auch, sich loslassen zu können und öfter mal auszuruhen. Denn wer

die Ruhe genießt, kommt auch mit sich selbst in Einklang. Ja, und wer mit sich selbst in Einklang ist, den bringt auch so schnell nichts mehr aus der Ruhe. Aber nicht nur die Ruhe ist wichtig. Es macht auch viel Sinn, sich jeden Tag zu bewegen. Und das nicht nur körperlich... Das ist sicher nichts Neues, aber wir sollten auch wissen, wer rastlos tätig ist und nie zur Ruhe kommt, der ist in Gefahr, auch vor sich selbst davonzulaufen. Das Ziel des rechten Maßes unseres Lebens ist die Ruhe der Seele, die innere Ausgeglichenheit, der Einklang mit sich selbst. Doch das kann ich nur erreichen, wenn ich alles in mir richtig ordne und mich auch mit der Stille anfreunde. Und so dürfen wir bei allem auch nicht verpassen, Freund(in) mit sich selbst zu sein. Denn nur wenn ich mit mir positiv in Berührung bin, kann ich das auch für und mit anderen Menschen zusammen sein. Und genau das ist für unser Leben wichtig. Vor allem Freundschaft ist kostbar. Aber die kann man nicht immer selbst anstiften, sie ist oft ein schönes Geschenk. Und danach sollten wir dann auch darauf achten, etwas wirklich Gutes für Leib und Seele zu tun. Das kann dann schon mit der Frage beginnen: Was dient meiner Erholung tatsächlich, und wodurch gewinne ich neue Kraft? Dazu hilft

dann auch die Empfehlung: Versuche jeden Tag mehr du selbst zu werden! Und Leben heißt auch Bewegung. Denn wer stehenbleibt, erstarrt. Auch darüber sollten wir öfter mal nachdenken: Alles, wonach ich mich sehne, ist schon in meinem Herzen gespeichert. Es geht darum, vor dieser Erkenntnis nicht davonzulaufen, sondern innezuhalten und sich ihr zu stellen. Aber ich glaube, das Vertrauen in uns selbst und auch in andere hat stark nachgelassen. Und deshalb halten sich eben viele aus eigener Kraft auch nicht mehr für stark, weil sie sich zurückgesetzt und nicht mehr genügend beachtet oder sogar als Versager fühlen. Zum Beispiel, wenn sie ohne Schulabschluss, ohne Arbeit oder auch ohne liebevollen Partner bleiben müssen. Zur Ruhe kommen kann aber nur der, der bereit ist, sich selbst so anzunehmen, wie er ist. Wir sollten vor allem nicht vor uns selbst davonzulaufen. Es war ja jetzt auch Pfingsten. Wir sollten über den Geist des Pfingstfestes hinaus unserem Geist öfter die Chance geben zu wehen, wo er will und gebraucht wird. Das hilft uns vielleicht auch öfter mal unser Leben und unsere Ziele besser zu erkennen und zu spüren, wes Geistes Kind wir wirklich sind...

Herzlichen Glückwunsch, lieber Wolfram!

Im Mai hast Du Deinen 80. Geburtstag gefeiert – ein stolzes Jubiläum im Leben eines Mannes, der für uns weit mehr ist als nur ein Kolumnist.

Für das gesamte stadtland-Team bist du Wegweiser, Mahner, Schmunzelmeister und moralischer Kompass zugleich.

Deine Kolumnen sind wie ein gutes Gespräch: warmherzig, klug, manchmal scharf gewürzt – aber immer mit Haltung. Was viele nicht wissen: Du warst auch als Lokalpolitiker engagiert, ein Mann, der nicht nur beobachtet, sondern mitgestaltet hat. Und genau diese Mischung aus Tiefgang, Erfahrung und feinem Sprachgefühl macht Deine Texte so unverwechselbar.

Schön, dass es Dich gibt!

Im Münsterland mit dem Fahrrad durch Stadt und Land

Eine malerische Tour durch Natur und Kultur

Das Münsterland ist eine der schönsten und abwechslungsreichsten Regionen Nordrhein-Westfalens. Mit seinen sanften Hügeln, weiten Feldern, historischen Bauwerken und gut ausgebauten Radwegen bietet es die perfekte Kulisse für eine entspannte und erlebnisreiche Radtour. Ob allein, mit Freunden oder der Familie – eine Tour durch das Münsterland verbindet Naturerlebnis, kulturelle Highlights und kulinarische Genüsse. Wir haben für Sie eine knapp 60 Kilometer lange Rundtour gefunden. Hier haben Sie die Gelegenheit die Natur zu genießen, regionale Spezialitäten zu probieren und in die Geschichte der Gegend einzutauchen.



MÜNSTER – DAS PULSIERENDE HERZ DES MÜNSTERLANDES

Die Tour beginnt in Münster, einer lebendigen Stadt, die mit ihrer historischen Altstadt, dem Prinzipalmarkt, dem Dom und zahlreichen Cafés und Restaurants begeistert. Bevor Sie sich mit dem Fahrrad auf den Weg machen, lohnt sich ein kurzer Spaziergang durch die Altstadt, um die Atmosphäre aufzusaugen und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Besuchen Sie den St. Paulus-Doms, der mit seiner beeindruckenden Architektur und den kunstvollen Glasfenstern fasziniert. Anschließend lohnt sich ein Bummel über den Prinzipalmarkt mit seinen historischen Giebelhäusern und dem Rathaus. Hier haben Sie auch genügend Möglichkeiten sich für die Radtour zu stärken.

ERSTE ETAPPE: MÜNSTER NACH TELGTE (CA. 15 KM)

Von Münster aus führt der gut ausgeschilderte Radweg Richtung Süden nach Telgte, eine charmante Kleinstadt mit einer reichen Geschichte und einer lebendigen Kulturlandschaft. Die Strecke ist flach, gut gepflegt und ideal für eine entspannte Fahrt. Die Route führt durch die typisch münsterländische Landschaft mit weiten Feldern, Wiesen und kleinen Wäldern. Sie passieren kleine Bauernhöfe, die das Bild der Region prägen und haben immer wieder schöne Ausblicke auf die umliegende Natur. In Telgte lohnt sich



ein Besuch der historischen Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern, dem Marktplatz und der St. Clemens-Kirche. Das Museum Telgte bietet Einblicke in die Geschichte der Stadt und lädt ein zu einer interessanten Pause. Für eine Erfrischung können Sie in einem der Cafés am Marktplatz einkehren und regionale Spezialitäten probieren. Ein Spaziergang durch die Stadt, die im 17. Jahrhundert als Wallfahrtsort bekannt wurde, ist sehr empfehlenswert. Besonders die barocke Wallfahrtskirche ist sehenswert.

ZWEITE ETAPPE: TELGTE NACH WARENDORF (CA. 20 KM)

Von Telgte aus führt die Route nordöstlich nach Warendorf, die als „Radsportstadt“ bekannt ist. Die Strecke ist abwechslungsreich, mit weiten Feldern, kleinen Wäldern und dem Fluss Werse, der die Region prägt. Die Kreisstadt Warendorf glänzt mit alten Fachwerkhäusern, dem Rathaus und dem schönen Brunnen.



Im Stadtmuseum haben Sie die Möglichkeit, alles über die Geschichte der Stadt und die Bedeutung des Pferdesports in der Region zu erfahren. Der ideale Ort für eine Pause, um ein Picknick in der Natur zu genießen, ist der Werse-Fluss. Wenn Sie Interesse am Pferdesport haben, lohnt sich ein Besuch in einer der Reitschulen oder auf einem der Reitplätze, die in Warendorf ansässig sind. Hier können Sie die Vierbeiner hautnah erleben und vielleicht sogar eine kleine Reitstunde buchen.



DRITTE ETAPPE: RÜCKFAHRT NACH MÜNSTER (CA. 20 KM)

Von Warendorf aus können Sie die Rückfahrt nach Münster antreten. Für die Rückfahrt empfehlen wir entweder den gleichen Weg zu nehmen oder eine alternative Route entlang der Werse oder durch den Emsdettener Wald zu wählen, um noch mehr Natur zu erleben. In Münster gibt es dann genügend Möglichkeiten am Hafen, um den Tag ausklingen zu lassen.



Praxis für
ganzheitliche ZahnMedizin
Dr. med. dent.
Ulrike Meyer zur Heyde



Höckerskamp 15
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 3232
www.dr-ulrike-meyezurheyde.de

Radhaus Merker in Sendenhorst und Everswinkel

Neue Adresse – noch mehr Auswahl

Ein Meilenstein für Fahrradbegeisterte in der Region schon seit dem Jahr 2021. Ausgerechnet während der Pandemie hat Dmitri Merker den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt und am Magnusplatz in Everswinkel ein Fahrradgeschäft eröffnet. Am 4. Oktober 2022 schloss Dmitri Merker dann in Sendenhorst eine große Lücke und eröffnete an der Oststraße eine zusätzliche Zweigstelle. Mit dieser zieht der Radexperte nun zur Kirchstraße 14 Mitten ins Herz von Sendenhorst. Der Umzug markiert nicht nur einen Neubeginn, sondern auch eine Erweiterung des Angebots und ein klares Bekenntnis zur nachhaltigen, individuellen Mobilität der Zukunft. Mit dem neuen Standort wird nicht nur die Verkaufsfläche erweitert, sondern auch das Serviceversprechen ausgebaut.

**Gewinne einen
Gutschein im Wert
von 100 Euro* von
Radhaus Merker.**

(*einlösbar auf ein neues E-Bike,
keine Auszahlung möglich)
(Weitere Infos auf der Gewinnspielseite)



↑ Inhaber Dmitri Merker

Beim Team vom Radhaus Merker stehen Sie im Mittelpunkt, mit fachkundiger Beratung durch geschultes Personal, das sich Zeit für Ihre individuellen Bedürfnisse nimmt. Ob City-, Trekking- oder Mountain-E-Bike - entdecken Sie die Vielfalt der Elektromobilität und überzeugen Sie sich bei ausführlichen Probefahrten mit allen E-Bike-Typen selbst vom Fahrgefühl. Für den optimalen Rundum-Service sorgt die Werkstatt, in der Reparaturen, Inspektionen und Wartungen fachgerecht und zuverlässig durchgeführt werden. Auch darüber hinaus hat das Radhaus Merker so einiges zu bieten. In der Zubehör- und Ersatzteile-Abteilung finden Sie alles, was Sie für Ihr E-Bike benötigen – vom Helm bis zum Akku.

Nutzen Sie außerdem die attraktiven Finanzierungs- und Leasingangebote, wie zum Beispiel Job Rad oder weitere namhafte Anbieter, um Ihr Wunsch-E-Bike flexibel und kosteneffizient zu nutzen.

Eröffnungsaktionen, die sich lohnen

– E-Bike-Schnäppchen und Rabatte satt

**Zur Feier des Tages lässt sich das Team vom Radhaus Merker nicht lumpen. Kaufen Sie ein E-Bike – und erhalten Sie ein zweites, günstigeres Modell kostenlos dazu*.
(Gültig für ausgewählte E-Bike-Modelle, solange der Vorrat reicht.)**

Außerdem erwartet Sie die beliebte „Rabatt-Ampel“. Sie erhalten auf ausgewählte Top-Modelle tolle Rabatte. Achten Sie auf unsere farbigen Punkte an den Bikes. So erkennen Sie, wieviel Prozent Rabatt Sie auf Ihr Traumbike bekommen.

*die genauen Bedingungen erfahren Sie im Laden.



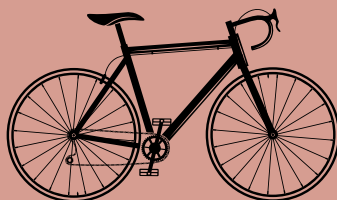
„Unser Ziel: Jeder Kunde soll mit dem optimal passenden Rad oder Roller das Geschäft verlassen – mit einem sicheren Gefühl und echter Begeisterung“

**DIE BESTEN MARKEN UNTER EINEM DACH –
QUALITÄT, KOMFORT UND INNOVATION**

Am neuen Standort präsentiert das Radhaus Merker eine der vielfältigsten E-Bike-Auswahlen der Region. Ob sportlich, kompakt, alltags-
tauglich oder komfortabel, für jede Fahrerin und jeden Fahrer ist das passende Modell dabei.

**NEU IM SORTIMENT - E-ROLLER FÜR MEHR
FREIHEIT UND FLEXIBILITÄT**

Ab sofort setzt das Radhaus Merker nicht nur auf zwei, sondern auch auf drei Räder – mit einem ganz neuen Produktsegment, die E-Roller. Die Marken Rolektro und Econelo stehen für moderne, emissionsfreie Mobilität im urbanen Raum.



Ob für den Weg zur Arbeit, den Einkauf oder einfach die Freude an freier Bewegung, ein E-Roller bietet eine praktische, spritzige Alternative mit elektrischem Fahrspaß.

Geführt werden folgende Premium-Marken:

Batavus – Tradition und Komfort vereint

Green's – klassisch, robust, zuverlässig

Lacros – clevere Falt- und Klappräder

Pfautech – Spezial- und Dreiräder für
maximale Mobilität

HNF – sportlich und technisch
auf höchstem Niveau

Brennabor – Qualität aus
deutscher Herstellung

Koga – elegante Designs und
hochwertige Verarbeitung

Kayza – dynamisch und trailtauglich

Excelsior – stilvolle Stadträder
mit E-Unterstützung

Lapierre – Performance trifft Design

Haibike – die Marke für E-Mountainbikes

Stromer – High-End S-Pedelecs für Pendler

Vanraam – innovative Technik mit
Fokus auf Reichweite

**„Wir freuen uns auf Ihren Besuch – und
auf viele gemeinsame Kilometer mit
Rückenwind“**



Radhaus Merker

WWW.RADHAUSMERKER.DE

**Neuer
Standort
in Sendenhorst**

Am Magnusplatz 28 • 48351 Everswinkel • Tel.: 02582 2119630
Kirchstraße 14 • 48324 Sendenhorst • Tel.: 02526 9371315

Warendorfer Weinstraße 2025

Schlemmen am See vom 11. Juli bis 13. Juli

Das Warendorfer Weinfest ist eine der beliebtesten und traditionsreichsten Veranstaltungen in der Region und lockt jedes Jahr zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus Nah und Fern in die historische Stadt Warendorf. Auch in diesem Jahr steht das Weinfest erneut ganz im Zeichen von Genuss, Geselligkeit und kulinarischer Vielfalt und verspricht ein unvergessliches Erlebnis für Weinliebhaber und Genießer aller Art zu werden.

**Dieses Jahr findet
die Weinstraße in Warendorf
an der malerischen Uferpromenade
des Warendorfer Sees statt.**

Die idyllische Lage direkt am Wasser sorgt für eine entspannte Atmosphäre und bietet den perfekten Rahmen für ein unvergessliches Genusswochenende. Die Veranstaltung ist bekannt für ihre vielfältige Auswahl an Weinen aus verschiedenen Anbaugebieten, darunter bekannte Weinregionen Europas wie Frankreich, Italien, Deutschland und Spanien. Besucher haben die Gelegenheit, edle Tropfen zu verkosten, sich von fachkundigen Sommeliers beraten zu lassen und neue Weinsorten zu entdecken.



Das Warendorfer Weinfest 2025 legt besonderen Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein. Es werden umweltfreundliche Materialien verwendet, und es wird auf eine nachhaltige Bewirtschaftung der Weinstände geachtet.

Zudem sind informative Workshops und Verkostungen geplant, bei denen die Besucher mehr über die Weinherstellung, die verschiedenen Rebsorten und die richtige Weinauswahl erfahren können.

Neben den Weinständen können die Gäste sich auf ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm freuen. Live-Musik, lokale Künstler und kulturelle Darbietungen sorgen für eine festliche Atmosphäre.



Samstag ab 14 Uhr sind die "Funktionsmodelle" des Schiffmodellclubs Warendorf und befreundeter Vereine in Aktion. Kutter, Frachter, Schlepper aber auch Yachten und Segelmodelle schippern über den Emssee. Mit Einbruch der Dunkelheit schicken die Modellbauer ihre beleuchteten Schiffe auf Nachtfahrt über das illuminierte Gewässer.

Am Abend tritt die bei vielen Warendorfern bekannte Band „Alacoustic“ mit Rock und Pop auf.

Die 5 Musiker aus dem Großraum Osnabrück servieren Meilensteine der Rock- und Popmusik aus den 60er, 70er und 80er Jahren unplugged auf hohem Niveau.



Am Sonntag findet dann an der Warendorfer Weinstraße in der Zeit von 11.00 Uhr bis 17:00 Uhr auch eine Kunsthandwerkmeile statt. Eine sehr gute Möglichkeit in aller Ruhe zu stöbern. Für das leibliche Wohl ist an allen drei Tagen ebenfalls bestens gesorgt: Verschiedene Stände bieten regionale Spezialitäten, mediterrane Köstlichkeiten und passende Begleitgetränke an. Kinder und Familien kommen ebenfalls auf ihre Kosten, denn es gibt spezielle Aktivitäten und Unterhaltung für die jüngsten Gäste.

Das Weinfest ist nicht nur ein Fest des Genusses, sondern auch eine Gelegenheit, die schöne Altstadt Warendorfs mit ihren historischen Gebäuden, charmananten Gassen und dem lebendigen Stadtleben zu erleben.

Es bietet eine perfekte Mischung aus Kultur, Kulinarik und Geselligkeit und ist somit ein Highlight im Veranstaltungskalender der Region.

**Fußpflege
im Wohnquartier Wienort,**
Telgter Str.4 in Sendenhorst.
Terminvereinbarung unter:

Tel: 0178-7101338
info@julias-fuersorge.de
julias-wellness-nagelpflegestudio.de


Julias Fürsorge
WELLNESS- & NAGELPFLEGESTUDIO

HOLTZ physio team

Mehr für Ihre Gesundheit

In Deutschland leiden über 900.000 Menschen an Skoliose. Dabei sind Mädchen siebenmal häufiger betroffen als Jungen. Verkrümmungen an der Wirbelsäule entwickeln sich vor allem bei Jugendlichen während der Pubertät. Aber auch bei älteren Menschen kann sich die Wirbelsäule verschleißbedingt oder durch hormonellen Einfluss verkrümmen und so eine Behandlung erforderlich machen. Sowohl Rückenschmerzen als auch Bewegungseinschränkungen belasten die betroffenen Patientinnen und Patienten.

Wir sprechen mit Anna Tiggemann vom HOLTZ physio team aus Sendenhorst und Ahlen über das Thema und die Möglichkeiten einer erfolgreichen Behandlung. Die 25-jährige Physiotherapeutin unterstützt seit 2024 das Team in der Praxis von Julian Holtz.

Anna, erläutere doch bitte mal den Begriff Skoliose:

Schaut man sich das menschliche Skelett von hinten an, verläuft die Wirbelsäule in einer geraden Linie vom Kopf abwärts. Hat eine Person eine Skoliose, weicht die Wirbelsäule von dieser senkrechten Mittellinie nach rechts und links ab. Der veränderte Verlauf hat zur Folge, dass die einzelnen Wirbelkörper eine andere Druckbelastung erfahren und sich entsprechend ausrichten. Eine skoliotische Wirbelsäule zeigt somit im Gesamtbild dreidimensionale Abweichungen von der ursprünglichen Lage. Ist eine Person von einer starken Krümmung der

Wirbelsäule betroffen, kann dies zu Einschränkungen und Schmerzen am Bewegungsapparat führen. Auch die Organe, welche im Rumpf mit verminderten Platzverhältnissen auskommen müssen, werden in ihrer Funktion eingeschränkt. Insbesondere die Lungenkapazität kann unter der Diagnose Skoliose sinken. Von einer Skoliose betroffen sind besonders häufig Jugendliche - Mädchen öfter als Jungen. Eine spezifische Ursache für diese Wirbelsäulenveränderung gibt es jedoch häufig nicht. Fachlich wird dann von einer idiopathischen Skoliose gesprochen, die mit 80-90% den größten Anteil ausmacht.

Welche Therapie kommt bei Skoliose zum Einsatz?

Die Therapie bei Skoliose richtet sich nach dem Alter und Ausmaß der Krümmung. Meist werden konservative Maßnahmen wie Korsettversorgung und Physiotherapie angewendet.



↑ Anna Tiggemann und Julian Holtz

Kinder und Jugendliche tragen bei stärkeren Skoliosen ein individuell angepasstes Korsett etwa 20 Stunden täglich, um die Wirbelsäule während des Wachstums zu begradigen. Zusätzlich unterstützt Physiotherapie, zum Beispiel nach dem Schroth-Konzept, durch Muskelkräftigung und eine spezielle Atemtechnik. In seltenen Fällen, insbesondere bei vermehrter Beeinträchtigung der Organe, ist eine operative Begradigung notwendig.



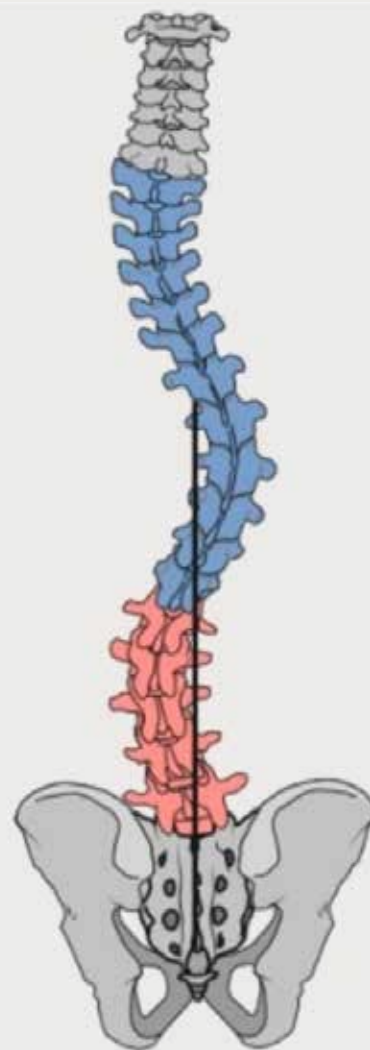
Die Übung Segel ist ein wichtiger Bestandteil der Skoliose-Therapie nach Schroth

Was bedeutet denn genau die Schroth Therapie in der ambulanten Praxis?

Für die Behandlung nach Schroth benötigt der Patient eine ärztliche Verordnung über Krankengymnastik, auf der Grundlage der Diagnose Skoliose. Schroth basiert auf einem dreidimensionalen Therapiekonzept und zielt auf die Korrektur der vorhandenen Wirbelsäulenkrümmung ab. Ein wichtiger Baustein ist die Atmung. Mit Hilfe der Atmung werden gezielt die Bereiche im Rumpf erweitert, welche durch die gekrümmte Wirbelsäule vermehrt Einengung erfahren. Zusätzlich fokussiert sich die Schroth Therapie auf die muskuläre Ansteuerung und Kräftigung bestimmter Regionen, um der skoliotischen Haltung entgegenzuwirken. Patienten mit Skoliose trainieren mit diesen Prinzipien asymmetrisch, da ihre Körperhaltung nicht dem symmetrischen Erscheinungsbild entspricht, welches in Anatomiebüchern dargestellt wird. Die Atemstellen und zu kräftigende Bereiche unterscheiden sich von Person zu Person. Daher sind eine zuvor durchgeführte Anamnese und eine Diagnostik durch den Therapeuten ein wichtiger Bestandteil. Ein relevantes Merkmal der Schroth Therapie ist die Einordnung des Patienten in ein sogenanntes Skoliose Muster. Zu Beginn einer Schroth Therapie werden fachliche Kenntnisse und Schroth-typische Begriffe vermittelt, um eine Basis zu schaffen.

Nach dem Erlernen der spezifischen Atmung und der gezielten muskulären Ansteuerung, können diese Maßnahmen innerhalb verschiedener Übungen umgesetzt werden. Das Schroth Konzept bietet ein Übungsrepertoire, aus welchem der Therapeut die Übungen auswählt. Zur Umsetzung werden verschiedene Materialien benötigt und eingesetzt. In der Physiotherapiepraxis trainieren die Skoliose Patienten nach Schroth häufig an einer Sprossenwand. Zusätzlich gibt es Übungen, die auf einer Gymnastikmatte durchgeführt werden können. Vorrangiges Ziel der Schroth Therapie ist die dreidimensionale Aufrichtung der Wirbelsäule, um einer Verschlechterung der skoliotischen Haltung entgegenzuwirken. Sekundär zielt die Therapie auf die Verringerung von Schmerzen und die Verbesserung der Vitalfunktionen ab. Zudem wirkt Schroth bei stark betroffenen Patienten der Notwendigkeit einer operativen Korrektur entgegen. Neben den Vorteilen auf der körperlichen Ebene vermittelt die Schroth Therapie auch zusätzliche Stärkung in der Selbstkompetenz.

Die idiopathische Skoliose





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

Holtz Südstraße
Südstraße 9
59227 Ahlen
Tel. 02382 804 248

Physiotherapie, Osteopathie, Krankengymnastik & Heilpraktik

Seit 4 Jahren
auch in Sendenhorst

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



WILLST DU MIT MIR SURFEN?



Ja



~~Nein~~ JA



~~Vielleicht~~ JA

Nur für
kurze Zeit!

Ab

9⁹⁹
€ mtl.

im ersten Jahr!¹

Einfach Ja sagen zu lichtschnellem
Glasfaser-Internet mit bis zu 1.000 Mbit/s.

Jetzt beraten lassen und persönliches Angebot sichern:



Online unter:
glasfaser-liebe.de



Per Telefon:
02861 9834 300
Mo.–Sa. 8:00–20:00 Uhr



EP: Närmann
Martinstraße 15
48317 Drensteinfurt

¹DG basic 100, DG classic 300, DG premium 500, DG giga 1000: Internet-Glasfaseranschluss mit bis zu 100 Mbit/s im Download und bis zu 50 Mbit/s im Upload, bzw. bis zu 300 Mbit/s im Download und bis zu 150 Mbit/s im Upload, bis zu 500 Mbit/s im Download und bis zu 250 Mbit/s im Upload, bis zu 1.000 Mbit/s im Download und bis zu 500 Mbit/s im Upload inkl. Internet-Flatrate, Telefonanschluss mit einer Telefonleitung und einer Rufnummer. Für DG basic 100, DG classic 300 und DG premium 500 in den ersten 12 Monaten 24,99 €, ab dem 13. Monat für DG basic 100 39,99 €, DG classic 300 49,99 € und DG premium 500 69,99 € pro Monat. Für DG giga 1000 in den ersten 12 Monaten 9,99 €, ab dem 13. Monat für DG giga 1000 89,99 € pro Monat. Die reduzierte monatliche Grundgebühr der ersten 12 Monate gilt nur für Neukunden. Der Neukundenrabatt ist ausgeschlossen für alle Personen, in deren gemeinsamen Haushalt innerhalb der letzten 3 Monate vor Vertragsschluss ein Internetanschluss der Unternehmensgruppe Deutsche Glasfaser bestand. Die Mindestvertragslaufzeit beträgt 24 Monate und ist nach den jeweils gesetzlich gültigen Fristen kündbar. Nach der anfänglichen Mindestlaufzeit verlängert sich der Vertrag auf unbestimmte Zeit und ist dann jederzeit mit einer Frist von einem Monat Tag genau kündbar. In der Zeit zwischen Aktivierung des Anschlusses bis zur Rufnummernübernahme entfällt die monatliche Grundgebühr, längstens jedoch für 12 Monate. Bereitstellungsentgelt: einmalig 69,99 €. Festnetz Flatrate National ist bei DG classic 300, DG premium 500 und DG giga 1000 inklusive. Bei DG premium 500 und DG giga 1000 ist Mobilfunk Flatrate National inklusive. Bei DG basic 100 sind Festnetz-Gespräche zwischen Kunden der Deutsche Glasfaser Wholesale GmbH im eigenen Ortsnetz: 0 €/Min., Gespräche in das deutsche Festnetz: 0,029 €/Min. Bei DG basic 100 und DG classic 300 kosten Gespräche in das deutsche Mobilfunknetz: 0,190 €/Min., Tarife in das Ausland und zu Sonderrufnummern: siehe gesonderte Preisliste. Taktung: minutengenau (60/60). Call-by-Call und Preselection nicht möglich. Der Hausanschluss ist bei Auftragserteilung während des Aktionszeitraums bis 31.07.2025 kostenlos, danach einmalig ab 1500 €. Das Angebot ist nur verfügbar in ausgewählten Orten und bei Beauftragung bis 31.07.2025. Verlängerung der Aktion vorbehalten.

Die genannten Preise sind Bruttopreise inkl. der jeweils gesetzlich gültigen Mehrwertsteuer. Die genauen Vertragsbedingungen finden Sie unter deutsche-glasfaser.de. Wenn Sie wissen möchten, wie Sie Ihre Rechte ausüben können, finden Sie weitere Details in unseren Datenschutzhinweisen unter deutsche-glasfaser.de/datenschutz

Deutsche Glasfaser Wholesale GmbH
Kontakt: 40463 Düsseldorf (Postanschrift)

Vielfältiges Angebot an Natursteinen für Treppen, Böden, Fensterbänke und mehr

Qualität und Design in Harmonie

Wenn Sie auf der Suche nach hochwertigen und stilvollen Gestaltungsmöglichkeiten für Ihr Zuhause sind, dann sind Sie bei Vincenzo Perrone genau richtig. Der Meisterbetrieb für Natursteine, Fliesen, Marmor und Granit bietet Ihnen ein umfangreiches Sortiment an unterschiedlichen Natursteinarten und -farben, die jedem Anspruch gerecht werden. Ob für Fensterbänke, Küchenarbeitsplatten, Bad-Waschtische, Treppenstufen im Innen- und Außenbereich oder Bodenfliesen – die Vielfalt an Materialien und Designs eröffnet Ihnen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten.



Die Auswahl umfasst unter anderem Granit, Marmor, Sandstein, Schiefer und Travertin. Jeder dieser Natursteine bringt seine eigenen charakteristischen Eigenschaften und ästhetischen Qualitäten mit sich. Dabei sehen Böden aus Naturstein nicht nur unerschämte gut aus, sondern verleihen Ihrem Haus auch ein exklusives Ambiente. Granit besticht durch seine Robustheit und seine vielfältigen Farbvariationen, während Marmor mit seiner eleganten Maserung und edlen Optik überzeugt. Sandstein und Schiefer bieten eine natürliche,

warme Atmosphäre, während Travertin durch seine strukturierte Oberfläche und seine Farbnuancen besticht. Dank dieser Vielfalt erarbeitet Vincenzo Perrone mit Ihnen gemeinsam die passende Lösung für jedes Ambiente – sei es hell und freundlich oder dunkel und elegant, homogen oder strukturiert.

Ein großer Vorteil von Naturstein ist seine Vielseitigkeit. Wenn Sie möchten, können Sie im gleichen Steinmaterial auch Ihre Küchenarbeitsplatten, Bad-Waschtische, Treppenstufen oder Bodenfliesen gestalten. Das schafft ein

harmonisches Gesamtbild und verleiht Ihren Räumen eine besondere Wertigkeit. Zudem sind Natursteine äußerst langlebig und widerstandsfähig und aufarbeitbar, was sie zu einer nachhaltigen Investition macht.

Lassen Sie sich vom Experten bei der Auswahl des passenden Steins und der optimalen Gestaltung beraten.

„Ich lege großen Wert auf Qualität und individuelle Lösungen, damit Ihre Wünsche perfekt umgesetzt werden. Ob modern, klassisch oder rustikal – mit Naturstein setzen Sie stilvolle Akzente und schaffen eine Atmosphäre, die begeistert“

Besuchen Sie die Ausstellungsräume am Mergelberg 6 und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die Naturstein für Ihr Zuhause bereithält. Lassen Sie sich von der natürlichen Schönheit und der hohen Qualität der verschiedenen Produkte überzeugen.



**Wir sind Ihr
Ansprechpartner**



VINCENZO PERRONE

MARMOR • GRANIT • NATURSTEINMANUFAKTUR

Meisterbetrieb

- TREPPEN
- FUSSBÖDEN
- FENSTERBÄNKE
- GRABMALE
- SCHLEIFEN UND GLANZ POLIEREN
VON NATURSTEINBÖDEN
UND NATURSTEINTREPPEN

Am Mergelberg 6 | 48324 Sendenhorst | 02526 937104
info@perrone-naturstein.de | www.perrone-naturstein.de

Verlosung

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

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Was kostet den drei
Schwestern fast ihr Glück?**



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

„DIE GARNETT GIRLS“

Autorin: Georgina Moore

Verlag: Kiepenheuer & Witsch

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.07.2025** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

DIE GARNETT GIRLS

Ein süchtig machendes Familiendrama vor der atemberaubenden Kulisse der Isle of Wight – perfekt für den Sommer!

Georgina Moore arbeitet seit vielen Jahren im Buchhandel und in der Verlag Branche, jetzt hat sie mit ihrem fulminanten Debüt die Sunday-Times-Bestsellerliste erobert. „Die Garnett Girls“ hat alles, was ein gutes Sommerbuch benötigt: eine aufregende Familiengeschichte, ein Cottage am Strand von England und ein großes Geheimnis, das den drei Schwestern fast ihr Glück kostet. Margos und Richards Liebesgeschichte war verboten und leidenschaftlich. Als sie zerbrach,

schloss sich Margo im Schlafzimmer ein und überließ ihre drei jungen Töchter sich selbst. Jahre später unterhält die charismatische Margo Garnett Liebhaber und Freunde in ihrem Cottage auf der Isle of Wight und weigert sich, jemals über ihre schmerzhaftes Vergangenheit zu sprechen. Doch ihr Schweigen verhindert, dass ihre nun erwachsenen Töchter endlich ihr Glück finden können. Rachel möchte mit ihrer Familie nach London zurückkehren, wird aber von der Verantwortung für ihr geliebtes, aber langsam verfallendes Familienhaus als Geisel gehalten. Die verträumte Imogen fühlt sich unter Druck gesetzt, ihren netten und rücksichtsvollen Verlobten zu heiraten, obwohl ihr Leben sie in eine andere Richtung zieht. Und die wilde, leidenschaftliche Sasha wird von einem

Geheimnis belastet, dass die Garnett Girls in ihren Grundfesten erschüttern könnte

Die Autorin: Georgina Moore

Georgina Moore, jetzt stellvertretende Geschäftsführerin einer PR-Agentur, ist seit zwanzig Jahren in der Verlagsbranche tätig. Sie hat mit einer Vielzahl von Autoren aller Genres und in allen Phasen ihrer Karriere gearbeitet - von Debütanten bis hin zu bekannten Namen. „Die Garnett Girls“ ist Georginas erster Roman und spielt auf der Isle of Wight, wo Georgina und ihre Familie ein Hausboot namens Sturdy besitzen. Georginas Hauptwohnsitz ist ein Hausboot in der Themse, auf dem sie mit ihrem Partner, zwei Kindern und Bomber, ihrem Border Terrier, lebt.



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 / 3027764 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de · 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.

**Löse das
Rätsel auf der
Gewinnspielseite
und gewinne
dieses Buch
sowie einen
Wasserring und
ein Perlenset von
Die Spiegelburg.**

Buchgewinn in diesem Monat:

**„SNORRI
UND DER NICHT-GEBURTSTAG“**

Altersempfehlung: ab 3 Jahren

Autor: Michael Engler

Illustratorin: Alexandra Langenbeck



**Ergänzend dazu sponsert Die Spiegelburg einen
Wasserring und ein Perlenset von Nella Nixe.**



SNORRI UND DER NICHT-GEBURTSTAG

Eine emotionale Geschichte über Familie und Freundschaft

Aquarian hat Geburtstag und feiert! Mit Algenkuchen und Korallensaft, mit Helmschlagen und Schnapp den Seesternen, mit Familie, Freunden und vielen Geschenken. Snorri ist begeistert und würde am liebsten auch gleich Geburtstag feiern – wenn er nur wüsste, wann er auf die Welt gekommen ist. „Tja“, grinst Meerjunge Aquintos. „Kein Geburtstag – kein Kuchen, keine Spiele, keine Geschenke, keine Party! So einfach ist das.“ Für Snorri ist der Spaß mit einem Schlag vorbei. Was für ein Glück, dass er in Aquina und Aquarian zwei echte Freunde hat. Denn die lassen sich eine ganz besondere Überraschung für Snorri einfallen ...

Sowieso Veranstaltungen

Kultur und gemeinschaftliches Erleben feiern

Der Arbeitskreis Mukolosseum freut sich, das diesjährige Programm der beliebten „Sowieso“-Veranstaltungen zu präsentieren. In diesem Jahr finden die Events auch im Juli und September statt, jeweils freitags und samstags, und bieten erneut ein abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen.

„Die Sowieso-Veranstaltungen sind eine gute Gelegenheit, die Kultur und das gemeinschaftliche Erleben zu feiern,“ freut sich Ralf Schomacher vom Arbeitskreis Mukolosseum. Unter dem internen Motto „Gemeinsam feiern, gemeinsam genießen“ lädt die Muko e.V. alle Bürgerinnen und Bürger aus Sendenhorst und Umgebung ein, Teil dieser besonderen Veranstaltungsreihe im Garten der MUKO. Durch die Unterstützung heimischer Sponsoren ist es auch in dieser Saison wieder möglich, regionale und überregionale Künstler auf die Bühne zu bringen. Und gleichzeitig ist der Eintritt frei. „Es geht hier nicht darum, Gewinne einzufahren, sondern die Kultur soll im Mittelpunkt stehen und jeder soll die Möglichkeit haben, Teil davon zu sein,“ betont Siggie Thier vom Arbeitskreis Mukolosseum. Also sind alle Besucher auch in diesem Jahr wieder eingeladen, eigenes Essen und Getränke, gern auch Decken oder andere Sitzmöglichkeiten für ein gemütliches Picknick mitzubringen und sich in einer entspannten Atmosphäre im „Mukolosseum“ zu treffen.

Der Arbeitskreis hat wieder Wert daraufgelegt, dass das Programm je Wochenende bunt gemischt ist.



↑ Björn Alberternst

Im Juli (11. bis 13.) stattet Singer-Songwriter Björn Alberternst aus Ennigerloh mit seiner unvergleichlichen Stimme und seiner Gitarre im Gepäck dem Sowieso am Freitagabend einen

Besuch ab, und gestaltet das Rahmenprogramm vom zum zweiten Mal stattfindenden „Gartenquiz“. Kneipenquizfans aufgepasst, das Ganze geht also auch unter freiem Himmel. Samstags stehen dann mit „Rules of Mayham“ und „Beats of Steam“ zwei Urgesteine der Sendenhorster Musikszene auf der Mukolosseumbühne.



↑ Mojo Jazzmob

Sonntags steht der Tag ganz im Zeichen von Jung und Alt mit Kindertheater, Tanzmäusen, Tonhüpfern, Kinderschminken und gemeinsamen Singen mit den MUKO-Dozentinnen Mandy, Katrin und Tina.



↑ The Ignition

Im September (5. und 6.) wird der diesjährige Saisonabschluss mit einem Freitag im Zeichen des „Brachialrock“ stehen. Angekündigt haben sich „MojoJazzMob“ und „Tiger Bonesaw“ aus Ahlen. In der Szene in und um Ahlen seit vielen Jahren absolute Giganten mit großer Fanbase. Die Mojos bezeichnen ihre Musik als „mit einem Bein skandinavischen Rock der 90er, einem Bein Metal-Klassiker der 80er und zwei Beinen moderner Heavy-Musik“ sehr treffend. Die Hardrock und Metalband „Tiger Bonesaw“ mit Frontmann Dennis Hadrika hat erst Ende 2024 ihr zweites Album veröffentlicht und sind nicht nur auf YouTube berühmt berüchtigt für ihre Leidenschaft für visuelle Inszenierung. Abgerundet wird der „harte“ Abend von den Lokalpatrioten



↑ Tiger Bonesaw

„The Ignition“ aus Tönnishäuschen. Die Mischung aus klassischem Rock der 80er und 90er, gepaart mit Einflüssen aus Punkrock, Grunge und Stonerrock wird auch im Mukolosseum keinen Zuschauer kalt lassen. Denn die Liveshow der vier Jungs aus dem Münsterland ist heiß, kraftvoll und authentisch. Den letzten Samstagabend beim Sowieso im Mukolosseum bestreitet „Wolbeats“, die Schulband vom Gymnasium Wolbeck, die einen Throwback in die 90er mit Songs unter anderem von Nirvana und Green Day versprechen. Den finalen Schlusspunkt der Mukolosseum-Saison 2025 setzt abschließend Gravity mit purer Rockmusik aus Münster. Also ist für jeden Geschmack etwas dabei, und das Organisationsteam rund um Ralf Schomacher ist überzeugt, dass die „Sowieso“-Wochenenden eine Plattform bieten werden, um alte und neue Talente zu entdecken und die lokale Kultur in Sendenhorst weiter zu fördern. „Wir möchten einen Raum schaffen, in dem sich Menschen begegnen, austauschen und gemeinsam Freude erleben können“, sagt Johannes Drees, ebenfalls Mitglied des Arbeitskreises. „Es ist uns wichtig, dass jeder die Möglichkeit hat, Teil dieser Veranstaltungen zu sein, unabhängig von Alter oder Hintergrund.“



↑ 062Gravity

Aus Verantwortung für sich selbst – die Immobilie rechtzeitig neu betrachten

Für viele Menschen ist das eigene Haus über Jahrzehnte hinweg Lebensmittelpunkt, Rückzugsort und Raum für Familie. Doch was passiert, wenn sich das Leben verändert – die Kinder ausziehen, der Garten zur Last wird oder Treppen zunehmend zur Hürde? Spätestens dann lohnt sich ein ehrlicher Blick auf die Frage: Passt die Immobilie noch zu meinem Leben?

Immer mehr Eigentümer in Münster und Umgebung stellen sich genau diese Frage. Die Anforderungen an das Wohnen verändern sich mit der Zeit. Mobilität, Pflegeaufwand und Barrierefreiheit werden zu wichtigen Themen – oft ganz schleichend.

„Es geht nicht um schnellen Verkauf, sondern um langfristiges Denken. Und vor allem um Verantwortung sich selbst gegenüber“

, sagt Janusz Foit von Mein Makler Münster.

Dabei geht es keinesfalls um Abschied, sondern vielmehr um neue Möglichkeiten. Viele Eigentümer wünschen sich mehr Zentralität, weniger Aufwand und mehr Freiheit. Statt wöchentlicher Gartenpflege oder leerstehender Kinderzimmer steht der Wunsch nach Lebensqualität im Vordergrund.

„Ein großer Teil unserer Beratung besteht darin, gemeinsam mit Eigentümern herauszufinden, was für sie heute wirklich zählt – und was zu ihnen passt“

, so Foit. Oft werden ungenutzte Räume nur für seltene Anlässe wie Weihnachten oder Geburtstage aufrechterhalten. Dabei bleibt die Frage nach dem eigenen Alltag und Wohlbefinden häufig unbeantwortet.

„Gerade nach der aktiven Familienphase ist es wichtig, dass Paare auch auf sich selbst schauen: Was brauchen wir für ein gutes Zuhause? Was tut uns gut?“

Ein zentraler Baustein in dieser Überlegung kann die professionelle Begleitung durch erfahrene Makler sein. Sie helfen, individuelle Bedürfnisse zu erkennen, Möglichkeiten zu prüfen und fundierte Entscheidungen zu treffen – ganz ohne Druck.



↑ Janusz Foit

Sich frühzeitig mit dem Generationswechsel auseinanderzusetzen, bedeutet nicht, Abschied zu nehmen – sondern Perspektiven zu schaffen. Und manchmal beginnt ein neuer Lebensabschnitt genau dann, wenn man den Mut hat, das eigene Zuhause neu zu denken.



Wenn auch Sie sich fragen, ob Ihre Immobilie noch zu Ihrem Leben passt, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Eine individuelle und vertrauensvolle Beratung kann der erste Schritt zu mehr Klarheit und Lebensqualität sein.



Mein Makler®
IN MEINER STADT ZUHAUSE

Kennen Sie
den **Wert Ihrer Immobilie?**

Mein Makler Münster
Immobilienmakler, Janusz Foit

0176 - 314 749 56
muenster@mein-makler.com

Lassen
Sie sich jetzt
beraten

Sommer, Sonne, Meer und gutes Essen – was wir im Urlaub lieben, schmeckt auch zuhause wunderbar. Mit diesem köstlichen Gericht kommt Urlaubsfeeling auf.

Ein echter Klassiker der griechischen Taverne: Gefüllte Weinblätter.

Gefüllte Weinblätter

Zutaten: (für 4 Personen)

- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 g Weinblätter (aus dem Glas)
- 200 g Langkornreis
- 1 weiße Zwiebel
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Dill (ersatzweise je 1 TL getrockneter Dill)
- 2 EL Minze (ersatzweise 1 TL getrocknete Minze)
- 2 EL Petersilie (ersatzweise 1 TL getrocknete Petersilie)
- 7 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Rosinen
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Weinblätter abgießen, 15 Min. in kaltes Wasser legen. Dann trockentupfen. Langkornreis mit kochendem Salzwasser übergießen, 10 Min. einweichen, dann abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Dill, Minze und Petersilie fein hacken (ersatzweise je 1 TL getr. Kräuter).

Reis, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Pinienkerne, Rosinen und Kräuter, mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Einen Topf mit 8 Weinblättern auslegen.

Je 2 Blätter mit der glatten Seite nach unten übereinanderlegen. 1 EL der Füllung auf die breiten Enden geben. Seiten darüber klappen und Blätter zur Spitze hin aufrollen. So ca. 24 Röllchen herstellen. Mit der Nahtstelle nach unten dicht an dicht kreisförmig in den Topf setzen. 6 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft darüber gießen.

Gemüsebrühe angießen. Mit einem Teller beschweren. Aufkochen, dann zugedeckt bei sehr milder Hitze 45 Min. schmoren. Schmecken heiß oder kalt mit Gurkenquark.

Kleiner Tipp: Genießen Sie dazu einen Ouzo.



Wussten Sie schon? Pharmazeutische Dienstleistungen in Ihrer Apotheke vor Ort –

kostenfrei und mit großem Nutzen für Ihre Gesundheit

Bereits seit Sommer 2022 haben Patientinnen und Patienten in Deutschland einen gesetzlichen Anspruch auf verschiedene pharmazeutische Dienstleistungen (pDL) in ihrer Apotheke vor Ort. Ziel dieser Leistungen ist es, die Versorgung zu verbessern, die Sicherheit der Arzneimitteltherapie zu erhöhen und die Gesundheit der Menschen langfristig zu fördern. Die Kosten für diese Dienstleistungen übernimmt vollständig die jeweilige Krankenkasse – sie sind also für die Patientinnen und Patienten kostenfrei.

Auch in der Engel-Apotheke Albersloh stehen diese pharmazeutischen Dienstleistungen seit über einem Jahr zur Verfügung – mit wachsender Nachfrage und sehr positiver Resonanz. Das Apothekenteam bietet dabei gezielte Unterstützung in mehreren Bereichen:

Standardisierte Risikoerfassung bei Bluthochdruck

Ein gut eingestellter Blutdruck ist entscheidend, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und andere Folgeerkrankungen zu senken.

Nimmt eine Patientin oder ein Patient regelmäßig ein blutdrucksenkendes Medikament ein, kann das Team der ENGEL-APOTHEKE im Rahmen der pharm. Dienstleistung prüfen, ob der Blutdruck optimal eingestellt ist oder ob die Blutdrucktherapie verbessert werden kann. Damit leistet die Apotheke einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsvorsorge.

Training der Inhalationstechnik

Insbesondere bei Erkrankungen der Lunge, wie Asthma bronchiale oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung, ist die korrekte Anwendung von Inhalatoren entscheidend für den Thera-

pieerfolg. Inhalativa wirken nur dann optimal, wenn sie richtig eingeatmet werden. Die Engel-Apotheke bietet hierzu eine individuelle Schulung an. Dabei werden Sie persönlich angeleitet und trainiert, wie Sie Ihr Inhalationsgerät korrekt verwenden, die richtige Atemtechnik anwenden und die Medikamente optimal dosieren. So können Sie sicher sein, dass Ihre Behandlung bestmöglich wirkt.

Erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation

Bei der regelmäßigen Einnahme von fünf oder mehr Medikamenten – der sogenannten Polymedikation – steigt das Risiko für Wechselwirkungen, Anwendungsfehler und unerwünschte Nebenwirkungen erheblich. Viele Betroffene fühlen sich im Alltag mit der Vielzahl an Präparaten überfordert oder stellen sich wichtige Fragen:

Wann nehme ich welches Medikament ein? Was muss ich zusätzlich beachten? Können sich meine Medikamente gegenseitig beeinflussen?

Die Engel-Apotheke bietet in diesem Zusammenhang eine ausführliche Medikationsberatung an. In einem vertraulichen Gespräch prüfen speziell qualifizierte Apothekerinnen und Apotheker die gesamte Medikation der Patientinnen



↑Hanna Pöttner

und Patienten. Dabei wird u.a. analysiert, ob Wechselwirkungen zwischen den Arzneimitteln bestehen, ob Einnahmefehler oder Doppelverordnungen vorliegen, und wie die Einnahmezeiten und -bedingungen (z. B. vor oder nach dem Essen) optimiert werden können.

Die Beratung gibt klare, alltagsnahe Antworten auf individuelle Fragen rund um die Arzneimittelnahme – und sorgt für mehr Sicherheit, Verständnis und Transparenz im Umgang mit der eigenen Medikation.

Bei Bedarf wird der Kontakt zur behandelnden Ärztin oder zum behandelnden Arzt aufgenommen, um Therapieanpassungen gemeinsam abzustimmen. Ziel ist es, die Arzneimitteltherapie sicherer, wirksamer und einfacher verständlich zu gestalten. Durch die frühzeitige Erkennung und Korrektur von Problemen lassen sich gesundheitliche Komplikationen vermeiden – und die Lebensqualität der Betroffenen spürbar verbessern.

Fazit - Die pharmazeutischen Dienstleistungen der Engel-Apotheke Albersloh leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung vor Ort – kompetent, vertrauensvoll und kostenfrei. Wer mehr über diese Angebote erfahren möchte, kann sich direkt an das Apothekenteam wenden.



→ ApothekenApp herunterladen
→ Engel-Apotheke Albersloh als Favorit speichern
→ E-Rezept einlösen



Sendenhorster Str.10
48324 Sendenhorst
02535 280

info@engel-apotheke-albersloh.de
www.engel-apotheke-albersloh.de



engelapothekealbersloh

Dermasence Aktionstag – Dienstag, 15.07.2025

Entdecken Sie Ihre Haut neu!
Am Dienstag, den 15. Juli 2025,
laden wir Sie herzlich zu unserem
Dermasence Aktionstag ein.

Kostenlose Hautberatung
und individuelle Hautanalyse
durch einen erfahrenen
Dermasence Hautprofi

Die Plätze sind begrenzt
– sichern Sie sich jetzt Ihren Termin!

Sommerzeit

Es muss nicht immer eine Reise sein

Die Sommerferien stehen vor der Tür und für viele Familien bedeutet das vor allem, lange Tage, Sonne, und die Frage, was man in den Ferien zuhause unternehmen kann. Oft wird gedacht, dass nur Reisen oder Ausflüge in ferne Länder für Spaß sorgen. Man muss nicht immer verreisen, um eine großartige Ferienzeit zu erleben. Auch die Sommerferien zuhause können eine spannende und erlebnisreiche Zeit sein. Mit ein bisschen Kreativität und Planung lassen sich zuhause abwechslungsreiche und unvergessliche Sommerferien gestalten. Wichtig ist vor allem, gemeinsam Zeit zu verbringen, Neues auszuprobieren und die Ferien als Chance zu sehen, die eigenen Interessen zu entdecken und zu vertiefen. So werden die Sommerferien zuhause zu einer echten Abenteuerzeit. Wir haben einige Ideen für Sie gefunden, um Ihre Ferien zuhause zu gestalten.

EIN EIGENES SOMMER-CAMP IM GARTEN ODER IM PARK

Wenn das Wetter mitspielt, ist ein eigenes Sommer-Camp eine großartige Idee. Aufbau eines Zelttes oder einer Hütte im Garten, Lagerfeuer (mit entsprechender Vorsicht), Marshmallows rösten und Geschichten erzählen – dies schafft Abenteuerfeeling direkt vor der Haustür. Für noch mehr Spaß kann man eine Schatzsuche organisieren, bei der die Kinder Hinweise suchen und am Ende einen kleinen oder auch großen Schatz finden.



KREATIV SEIN - BASTELN, MALEN UND DIY-PROJEKTE

Die Sommerferien sind perfekt, um kreative Fähigkeiten zu fördern. Man kann gemeinsam mit den Kindern Bilder malen, T-Shirts bemalen, oder Naturmaterialien wie Steine, Zweige und Blätter sammeln und daraus Kunstwerke machen. Auch DIY-Projekte wie das Basteln von Vogelhäusern, Insektenhotels oder selbstgemachten Schmuckstücken sorgen für Beschäftigung und Erfolgserlebnisse.



KULINARISCHE ABENTEUER - KOCHEN UND BACKEN

Ein weiterer Spaßfaktor ist das gemeinsame Kochen und Backen. Neue Rezepte ausprobieren, Eis selbst machen oder eine Pizza nach eigenem Geschmack belegen, das macht nicht nur Spaß, sondern schmeckt auch lecker. Besonders im Sommer eignen sich frische Früchte für Smoothies, Obstspieße oder selbstgemachtes Eis.



NATUR ENTDECKEN - SPAZIERGÄNGE, FAHRRADTOUREN UND NATURERKUNDUNGEN

Die Natur bietet unzählige Möglichkeiten für spannende Entdeckungen. Spaziergänge im Wald, Fahrradtouren entlang der Flüsse oder Picknicks im Park sind ideal, um frische Luft zu schnappen und die Umwelt zu erkunden. Dabei kann man Vögel beobachten, Blumen bestimmen oder kleine Tiere suchen. Ein Naturtagebuch kann dabei helfen, die Beobachtungen festzuhalten. So bleibt auch für die Zeit nach den Ferien eine schöne Erinnerung erhalten.



WASSERABENTEUER - SCHWIMMEN, PLANSCHEN UND WASSERSPIELE

Wenn ein Pool, ein See oder ein Bach in der Nähe ist, steht Wasserspaß nichts im Wege. Wasserballspiele, Wasserbomben oder eine Wasserschlacht sorgen für Abkühlung und Spaß. Auch ein Tag am Badensee mit Schwimmen, Sonnenbaden und Sandburgenbauen ist ein Highlight und sorgt für eine sommerliche Abkühlung.

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN - TURNIERE, YOGA UND TANZ

Bewegung hält fit und macht Spaß. Man kann kleine Turniere im Fußball, Volleyball oder Frisbee veranstalten. Auch Yoga oder Tanzstunden für Kinder und Jugendliche sind eine großartige Möglichkeit, aktiv zu bleiben und gleichzeitig zu entspannen.



BILDUNG UND SPASS VERBINDEN - MUSEEN, ZOOS UND ERLEBNISPARKS

Viele Museen, Zoos oder Erlebnisparks bieten während der Sommerferien spezielle Aktionen, Führungen oder Workshops an. Auch wenn man zuhause bleibt, kann man virtuelle Touren machen oder spannende Dokumentationen anschauen. Das erweitert den Horizont und macht neugierig auf die Welt.



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

GESCHICHTEN AUS DER REGION

„Molli“ der Milchmann – Peter Sacher erinnert an Paul Möllers

*Wichtiges, spannendes und
abenteuerliches über die
Region*

In Drensteinfurt war Paul Möllers (Bild 2), den alle nur „Molli“ nannten, bekannt wie ein bunter Hund. 1916 in Drensteinfurt geboren, blieb er sein Leben lang seiner Heimatstadt treu. Von 1934 bis 1938 arbeitete er in der örtlichen Molkerei. Nach langer Soldatenzeit und Gefangenschaft kehrte er 1947 in das vom Krieg teilzerstörte Stewwert zurück. 1950 eröffnete Paul in seinem Elternhaus an der Wagenfeldstraße in Drensteinfurt einen Milchladen (Bild 3). 1951 heiratete er Anni Nettebrock, mit der er in den nächsten Jahren drei Kinder bekam. Im selben Jahr begann er mit einem Tempo-Dreirad den ambulanten Verkauf von Milch und Milchprodukten.

Sein zweiter Verkaufswagen war ein DKW 3=6, dessen schräge Motorhaube mit seinen großen Scheinwerfern Ähnlichkeit mit einem Gesicht hatte. Mit ihm belieferte „Molli“ mit dem um Lebensmittel erweiterten Sortiment seine Stammkunden, so auch meine Familie. Ich erinnere mich an seinen grünen Lieferwagen. Wenn er die Hecktür öffnete zeigte sich ein großer Milchtank, aus dem mittels einer Handpumpe die Milch in die von den Kunden mitgebrachten Milchkannen gefüllt wurde. Hinter der Seitentür befanden sich Regale mit täglich benötigten Lebensmitteln, auch mit den von uns Kindern so geschätzten Süßigkeiten.

Im Jahr 1955 verlegte die Familie Möllers ihr nun vergrößertes Geschäft in das ihrem ersten Laden gegenüberliegende Haus. Im Laufe der Jahre wurde aus dem ehemaligen Milchladen ein „VeGe“-Lebensmittelgeschäft (Bild 4), der von Frau Möllers (Bild 5) geführt wurde. Der „Supermarkt“, wie er ihn nannte, war Paul's ganzer Stolz.

„Molli“ war ein gutmütiger Mann, der die vom Wirtschaftswunder nicht begünstigten Familien auch mal „ansprechen“ ließ. Anschreiben lassen hieß damals, dass man die gekaufte Ware erst am Monatsende nach erfolgter Lohnzahlung bezahlte. Manchmal „vergaß“ Paul, später zu kassieren. Seine großzügige Art wurde oft ausgenutzt.

Bekannt war Paul Möllers aber auch als geselliger Mensch. So gehörte er über Jahrzehnte dem Kegelclub „Holl di dropp“ an (Bild 6). Auch der sonntägliche Frühschoppen und die Drensteinfurter Schützenfeste waren der Ausgleich für seinen Arbeitsalltag. Bis ins hohe Alter spazierte er, immer Zigarre rauchend, durch sein

geliebtes Stewwert. Ein gewohnter Anblick, der seit einigen Jahren fehlt. Paul Möllers starb im Jahr 2011 im Alter von 95 Jahren.

Was man sich in Stewwert erzählte:

Wie jeden Tag führte sein Weg Paul Möllers zum Tabakladen „Piepen-Lackhoff“ um sich seine Zigarren zu kaufen. Als er bezahlen wollte, sagte ihm Verkäufer Alfred Tegtmeier, dass die Zigarren bereits bezahlt sei. Paul fragte, wer denn seine Zigarren bezahlt habe. Alfred antwortete, dass die ein früherer Kunde von ihm bezahlt habe. Der hätte ihm erzählt: „Ich habe als Kind „Molli“ oft beklaut, jetzt will ich ihm etwas dafür zurückgeben“.



↑Bild 1: mein Modell des DKW 3=6 vor einem Bild meines Elternhauses



↑Bild 3: Familie Möllers vor dem ersten Laden in Paul's Elternhaus



↑Bild 5: Anni Möllers (2.v.li.) mit ihren Verkäuferinnen im neuen Geschäft



↑Bild 2: Paul Möllers

PS: Ich kenne den besagten Kunden, er hat mir die Geschichte bestätigt.

Weil beide, Paul und sein grüner Milchwagen zu meinen Kindheitserinnerungen gehören, baute ich vor vielen Jahren beide in Eigenbauweise als Modelle im Massstab 1zu24 nach (Bild 1).



↑Bild 4: Mollis ganzer Stolz, sein Supermarkt



↑Peter Sacher

Über mich

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 6: Paul`Kegelclub Holl di dropp, hinten v.li. H.Lanfer, B.Wiggemann, H.Woeste, Th.Sander, H.Funke, W.Tacke, vorne v.li. Molli, B.Wibbeke, H.Fels, F.Nordt



Tres Beau
SALON DE BEAUTÉ

Inh. Makbula Yigit

Geiststraße 4

59320 Ennigerloh

Tel. 02524 6749581

Mobil. 0176 24936842

www.tresbeausalon.de

Provinzial Geschermann & Schumann in Sendenhorst

Mehr als Versicherung – eine Haltung

Zwischen Münsterland und Menschlichkeit: Wer das Provinzialbüro Geschermann & Schumann in Sendenhorst betritt, merkt sofort – hier geht es nicht nur um Policen und Paragraphen. Es geht um Vertrauen, Verantwortung und vor allem: um echte Nähe.

LOKAL VERWURZELT, PERSÖNLICH ENGAGIERT

Philipp Geschermann und Marcel Schumann sind keine anonymen Vermittler auf Provisionsjagd. Sie sind gebürtige Sendenhorster, tief verwurzelt in ihrer Heimat – ob im Schützenverein, im Jugendfußball oder auf der Gewerbeschau. Ihre Kunden kennen sie beim Vornamen, sie wissen, wer Nachwuchs bekommen hat, wer ein neues Auto fährt und wer gerade das Eigenheim plant. Diese Verbundenheit ist ihr größter Vorteil – denn sie wissen, was ihre Kundinnen und Kunden wirklich brauchen.



↑ Marcel Schumann und Philipp Geschermann

NICHT MAKLER. NICHT CALLCENTER. SONDERN: PARTNER.

Während große Maklerpools oft unübersichtlich und unpersönlich agieren, und viele Online-Vergleichsportale mit Lockangeboten blenden, setzt Geschermann & Schumann auf das, was langfristig wirklich zählt: klare Beratung, transparente Empfehlungen – und Erreichbarkeit auch dann, wenn's drauf ankommt. Kein Hotline-Warteschleifen-Wirrwarr, sondern feste Ansprechpartner, die sich kümmern. Sofort.

MODERN BERATEN, ABER MENSCHLICH BLEIBEN

Ob Berufsunfähigkeit, Altersvorsorge mit ETFs im Assekuranzmantel oder die Absicherung der Familie: Das Team um Geschermann & Schumann denkt nicht nur an die Gegenwart, sondern auch an morgen. Sie kombinieren digitale Möglichkeiten mit bewährter Beratungsqualität – mit modernsten Tools, aber ohne ihren gesunden Menschenverstand auszuschalten.

IM SCHADENFALL ZEIGT SICH DER UNTERSCHIED

Der wahre Charakter einer Versicherungsagentur zeigt sich nicht beim Vertragsabschluss – sondern im Schadenfall. Und genau hier macht Geschermann & Schumann keiner etwas vor. Kurze Wege, schnelle Hilfe, echte Unterstützung. Wenn's brennt, regnet, kracht oder kracht – sie sind da. Und nicht erst nach drei Wochen mit einer E-Mail von „noreply@...“.

FAZIT: VERSICHERUNG AUF AUGENHÖHE

Provinzial Geschermann & Schumann ist kein austauschbares Versicherungsbüro. Es ist ein Ort, an dem Vertrauen wächst, Hilfe gelebt wird und die Menschen hinter den Verträgen zählen. Wer also einen Partner sucht, der mehr kann als verkaufen, der mitdenkt, mithilft und mitfühlt – ist hier genau richtig.

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

Alleinerziehende - ein Testament ist wichtig

In einem Testament kann und sollte nicht nur festgelegt werden, wer etwas erbt. Viele Alleinerziehende, die minderjährige Kinder haben, möchten zum Beispiel verhindern, dass der andere Elternteil später Zugriff auf das Erbe erhält. Genau diese Gefahr besteht.

Wenn ein Alleinerziehender stirbt und der andere Elternteil das Sorgerecht erhält, kann er den Erbteil der gemeinsamen Kinder verwalten. Teil des Sorgerechts ist nämlich die Vermögenssorge. Hatten die Eltern zuvor das gemeinsame Sorgerecht, geht es automatisch auf den noch lebenden Elternteil über.

Hatte der Alleinerziehende hingegen das alleinige Sorgerecht, wird es nach seinem Tod dem anderen übertragen, sofern dies nicht dem Wohl des Kindes widerspricht.

Wer den Zugriff des Ex-Partners auf das Erbe verhindern möchte, muss ein Testament errichten. Gegebenenfalls kann in das Testament aufgenommen werden, warum eine Übertragung des Sorgerechts dem Kindeswohl widersprechen würde.

Elternteile, die das alleinige Sorgerecht haben, können in ihrem Testament einen Vormund für den minderjährigen Nachwuchs bestimmen.

Außerdem können sie festlegen, wer keinesfalls die Vormundschaft übernehmen soll. Der Alleinerziehende sollte nur jemanden auswählen, dem er uneingeschränkt vertraut, und ihn über das Vorhaben sowie den Verwahrungsort des Testaments informieren. Ist im Testament niemand benannt, bestimmt das Familiengericht einen Vormund.

Für den Fall, dass die Ex-Partner das gemeinsame Sorgerecht haben, wenn der Alleinerziehende stirbt, oder der andere Elternteil das Sorgerecht erhält, kann er im Testament von der Vermögenssorge ausgeschlossen werden. Der Ausschluss gilt nur für das Vermögen, das die Kinder von dem alleinerziehenden Elternteil erben.

Alleinerziehende sollten auch den Fall bedenken, dass die Kinder nach ihnen versterben könnten, ohne eigene Abkömmlinge zu hinterlassen. Dann würde ihr Vermögen mit dem Erbe des Alleinerziehenden auf den noch lebenden Elternteil übergehen. Das lässt sich nur durch eine testamentarisch angeordnete Vor- und Nacherbschaft verhindern. Hierzu setzt der Alleinerziehende die Kinder als Vorerben ein und bestimmt einen Nacherben, der im Todesfall deren Erbteil erhält.

Es empfiehlt sich daher, sich rechtzeitig von einem Notar über die Gestaltungsmöglichkeiten beraten zu lassen.



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

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

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbb
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar



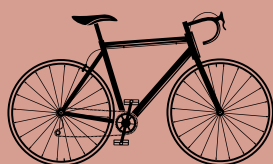
JULI

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE:

Wo befindet sich der neue Standort von Radhaus Merker in Sendenhorst?



Gewinne einen 100 Euro* Gutschein von Radhaus Merker.
(*einlösbar auf ein neues E-Bike, Barauszahlung nicht möglich)

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:

10.07.2025

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

JULI

Kinder-Gewinnspiel

LÖSE

DAS RÄTSEL UND GEWINNE DIESES BUCH SOWIE EINEN WASSERRING UND EIN PERLENSET VON DIE SPIEGELBURG.



**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 10.07.2025. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER BAUT KREATIVE GÄRTEN

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

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

Kitzhöfer.
kreative gärten

IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

JUNI

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt an Lennys Schwanz ein schwarzer Strich..

DER GEWINNER IST:

Levi Czechowicz (5 Jahre) aus Sendenhorst.

Er gewann das Buch „Lenny Hunter – die wandernde Insel“ sowie einen Kompass-Anhänger und ein Abhörgerät vom Coppenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wovon erzählt Patricia Holland Moritz?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Patricia Holland Moritz erzählt vom Mut einer Generation in den letzten Monaten der DDR und wirft einen völlig neuartigen Blick auf eine Stadt, die als zerschrieben gilt.

DIE GEWINNERIN IST:

Petra Döring aus Drensteinfurt.

Sie gewann das Buch „Drei Sommer lang Paris“ von Patricia Holland Moritz.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Auf wieviel Hektar Fläche führt der Zoo Osnabrück kleine und große Besucher in die faszinierendste Tierwelt der Erde?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf 23,5 Hektar führt der Zoo Osnabrück kleine und große Besucher in die faszinierendste Tierwelt der Erde.

DIE GEWINNERIN IST:

Elke Jücker-Freisfeld aus Hamm-Heessen

Nicole Gramoll aus Coesfeld

Sie gewannen jeweils ein Familienticket (2 Erwachsene und 2 Kinder) für den Zoo Osnabrück.

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. Juli 2025

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.



Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb
Zirk - Schumann GbR



Thomas Zirk-Gunnemann
Marcel 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

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



STROMPREIS- ACHTERBAHN? OHNE DICH!

SO NAH.
SO GUT.
www.so.de



Mit Strom I SO fix 27
bleibt dein Strom-
preis stabil günstig.



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND