

März 2026 | Ausgabe 138

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Wenn der Frühling grüßt,
dann hüpfst das Herz
vor Freude.*

Zum Mitmachen. **Kostenlos mitnehmen!**



MONAT MÄRZ

Die ersten Frühlingsgefühle

„Wenn der Frühling grüßt,
dann hüpfet das Herz
vor Freude.“

(Irisches Sprichwort)

Liebe Leserinnen und Leser,

in jedem Jahr warten wir sehnsüchtig und ungeduldig auf den Frühling. Wir freuen uns, wenn die lange graue Winterzeit endlich vorbei ist, die Temperaturen wärmer und die Tage heller werden. Auch die Natur und die Tiere erwachen aus ihrem Winterschlaf und aus der Erde schießen die ersten Frühlingsboten. Ein wichtiges Thema zum Thema Tiere in der Natur ist uns von der Naturfördergesellschaft Sendenhorst aufgetragen worden. Ein Artikel auf den Seiten 20 und 21 soll informieren, sensibilisieren und ganz bewusst appellieren.

Frühlingszeit bedeutet leider auch für viele Heuschnupfenzeit. Was hilft dagegen, was kann ich tun, um die Beschwerden zu lindern? Auf Seite 7 informiert Sie dazu die Engel-Apotheke in Albersloh.

Natur, Kultur und Entschleunigung – das finden Sie auf den Seiten 4 und 5. Der Frühlingsanfang lädt besonders dazu ein, das Münsterland neu oder wiederzuentdecken, ob bei einem Tagesausflug, einem Wochenende oder einer kleinen Auszeit zwischendurch. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Ausflugstipps.

Zu einem besonderen Jubiläum gratulieren wir in diesem Monat der wunderschönen Buchhandlung Buchfink in Wolbeck. 10 Jahre Lesefreude und Begegnungen – fast genau so lange begleitet uns der Buchfink auch jeden Monat im Magazin. Jeden Monat wird seitdem ein Buch von der Buchhandlung verlost. In diesem Monat gibt es nicht nur ein Buch zu verlosen. Schauen Sie sich die Doppelseite

14 und 15 genauer an! Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und wünschen Regina Hermen und ihrem Team weiterhin noch viele schöne Begegnungen. Besuchen auch Sie den Buchfink am Jubiläumstag, dem 14. März 2026.

Viele schöne Themen, die wir wieder für Sie bereithalten.

Genießen Sie den Frühlingsanfang am 20. März, denn damit werden auch wieder mehr Glückshormone produziert und wir haben mehr Energie.



Traum-Markisen zum Aktionspreis
Für alle, die vom Sommer träumen

warema
Der SonnenLichtManager

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5 • 59227 Ahlen
Telefon 02382-26 11 www.eustergerling.de



Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin

*In Stadt und Land
Guet Goahr
In Stadt und Land*

Moment mal bitte

Unser Leben hat viel Spannung

Freiheit und Freude führen zu Lösung –
Gedanken von Wolfram Oppenbeck



„Wir leben immer in der Spannung von Dunkelheit und Licht, vom Liegenbleiben und Aufstehen, von Erstarrung und Aufbrechen, von Sich-Zurücknehmen und Hinausgehen in das Leben, von Tod und Auferstehung...“

Über die Einzelheiten dieser Gedanken von Pater Anselm Grün muss ich immer wieder mal nachdenken, denn sie treffen in meinem Leben immer wieder den Sinn bei unterschiedlichen Situationen. Und wichtig in unserem Leben ist ja auch, wir sollten uns hüten, innerlich zu vereisen und kalt zu werden: im Herzen, in der Sprache und im Umgang miteinander. Denn wenn wir in Berührung kommen mit der inneren Glut unseres Herzens, wird sie auch in unsere Sprache und unseren Umgang miteinander hineinwirken. Aber wie oft passiert es in unserem Leben, dass wir uns erstarrt fühlen. Da lohnt es sich, einmal darüber nachzudenken: Was steckt hinter unserem Gefühl der Erstarrung? Was ist denn da eigentlich erstarrt: Auch oder gerade in solchen Situationen lohnt sich die Frage: Warum könnte es überhaupt so sein und wovor könnte uns die Erstarrung schützen? Und für die Begegnung mit einem Menschen gilt: Nur wenn beide wirklich ganz gegenwärtig sind, können sie sich begegnen, nur dann nehmen sie den jeweils anderen so wahr, wie er ist. Deshalb lohnt sich immer, die Nähe von Menschen zu suchen, in

denen wir etwas Klares und Reines, etwas Lautes und Echtes begegnen. Sie klären auch in uns etwas auf. Wichtig bei allem ist aber auch, die eigene Begrenztheit zu akzeptieren. Es liegt immer in der eigenen Entscheidung, ob ich wirklich glücklich bin. Aber dazu gehört letztlich auch ein Stück Demut, die Bereitschaft, mich mit meiner Begrenztheit auszusöhnen. Und dabei ist es aber auch wichtig, auf seine eigenen Grenzen zu achten. Denn nur wer gut mit seinen eigenen Grenzen umgeht, kann auf Dauer auch gut mit anderen Menschen umgehen, die seine Hilfe brauchen. Aber wichtig bei allem ist auch: Wir sollten nicht nur mit den Ohren auf andere hören, sondern auch mit dem Herzen. Denn nur durch das offene Hören und durch das offene Sprechen gelingt ein Dialog und auch, gemeinsam etwas Neues zu finden. Ja, Begegnung verwandelt. Und wir haben doch sicher auch schon öfter gespürt: Ich gehe anders aus einer Begegnung mit einem anderen Menschen heraus als in sie hinein.



Und ein Dialog hat auch immer mit Achtung zu tun: Ich habe Achtung vor dem Eigenen, aber auch vor dem Fremden.

Wichtig ist aber auch, darauf zu verzichten, sich mit anderen zu vergleichen. Denn solange wir darauf fixiert sind, was andere haben und was uns fehlt, übersehen wir unsere eigene Einmaligkeit und Einzigartigkeit und damit auch die Gaben, die Gott uns geschenkt hat. Ein Leben ist aber auch nicht ohne Spannung. Deshalb ist es wichtig zu lernen, Spannung auszuhalten. Denn gesunde Spannung erzeugt in uns auch innere Energie. Und dazu kann uns auch die Jahreszeit helfen. So zum Beispiel der Frühlingsbeginn. Denn der Frühling will auch in uns das Leben aus aller Erstarrung hervorzulocken. Und das Leben, das wir um uns herum aufblühen sehen, soll dann auch in uns selbst zur Blüte kommen. Für mich ist es im Leben auch wichtig, den Augenblick zu leben. Denn entscheidend ist nicht, wie lange ich lebe, was ich alles leisten und vorweisen kann.

Entscheidend ist, dass ich mein Herz öffne und mit weitem Herzen jeden Augenblick lebe. Wichtig ist aber auch, sich mit gutem Gewissen immer wieder einmal Freiheit zu gönnen, denn die tut doch wirklich gut. Und dabei auch die Freude nicht verdrängen und sich gönnen, im Jetzt zu leben, über den Tag, über die Schönheit der Natur und darüber, jetzt frei atmen zu können und so zu sein wie du bist, nicht selten sogar einmalig...

Bist du stahlhart genug? Dann komm in unser Team!

Bewerbungen an bewerbung@duennewald.de

**LKW-Fahrer
(m/w/d)**

**Vertriebsmitarbeiter Stahlhandel
(m/w/d)**

**Maschinenbediener autom. Hochregallager
(m/w/d)**

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

Höltenweg 44, 48155 Münster
www.duennewald.de



**Dünnwald
Stahlhandel**

Frühling im Münsterland

Unterwegs in der Parklandschaft Westfalens



Wenn die Tage länger werden und die ersten Knospen an Bäumen und Hecken sprießen, zeigt sich das Münsterland von seiner schönsten Seite. Kaum eine andere Region in Nordrhein-Westfalen verbindet Natur, Kultur und Entschleunigung so harmonisch wie die weite Parklandschaft zwischen Ems, Lippe und Baumbergen.

Das Frühjahr lädt besonders dazu ein, das Münsterland neu oder wiederzuentdecken, ob bei einem Tagesausflug, einem Wochenende oder einer kleinen Auszeit zwischendurch. Schon früh im Jahr locken die flachen Radwege, für die die Region weit über ihre Grenzen hinaus bekannt ist. Allen voran die legendäre 100-Schlösser-Route, die sich wie ein grünes Band durch das Münsterland zieht. Vorbei an Wasserburgen, Herrenhäusern und historischen Parks radeln Ausflügler durch blühende Alleen, entlang kleiner Flüsse und über ruhige Wirtschaftswege.

Besonders im Frühling entfalten die Schlossanlagen ihren besonderen Reiz: Magnolien, Kirschbäume und Narzissen sorgen für farbenfrohe Akzente vor jahrhundertealten Gemäuern. Wer es gemütlich mag, wählt einzelne Etappen und verbindet Bewegung mit Picknickpausen oder Cafébesuchen in kleinen Orten. Doch nicht nur Radfahrer kommen auf ihre Kosten. Spaziergänger und Naturfreunde finden rund um Münster und im gesamten Umland



↑ Aasee in Münster



↑ Bagno-Park in Steinfurt

zahlreiche Parks, Gärten und Naturschutzgebiete.

Der Aasee in Münster ist ein Klassiker für einen entspannten Frühlingsnachmittag. Jogger, Spaziergänger und Familien teilen sich die Wege, während auf dem Wasser bereits die ersten Tretboote unterwegs sind. Weniger trübelig, dafür naturnah präsentieren sich die Rieselfelder vor den Toren der Stadt, ein Paradies für Vogelbeobachter und Ruhesuchende.

Ein besonderer Tipp ist der historische Bagno-Park in Steinfurt. Die weitläufige Anlage mit alten Baumriesen, Sichtachsen und kleinen Kunstwerken wirkt im Frühjahr fast märchenhaft. Hier lässt sich Geschichte erwandern oder einfach auf einer Parkbank die Sonne genießen. Ähnliche Oasen finden sich in vielen Orten der Region, oft direkt an Schlössern oder Gutshöfen angrenzend.

Auch kulturell hat das Münsterland im Frühjahr ei-



↑ Münster, Prinzipalmarkt

niges zu bieten. Münster selbst bildet das lebendige Zentrum: Der Prinzipalmarkt mit seinen Giebelhäusern lädt zum Bummeln ein, das Schloss Münster und die Promenade erzählen von der bewegten Stadtgeschichte. Museen, kleine Galerien und Straßencafés sorgen für urbane Abwechslung zwischen Naturausflügen. Für Familien bieten sich der Allwetterzoo oder ein Besuch im Pferdemuseum an, Themen, die eng mit der Region verbunden sind. Nicht zu vergessen sind die kulinarischen Genüsse des Frühjahrs. Hofläden, Wochenmärkte und Gasthöfe setzen auf saisonale Küche. Spargelgerichte, frische Kräuter, westfälische Klassiker und regionale Produkte bestimmen die Speisekarten. Viele Rad- und Wanderwege führen direkt an Bauern-

höfen vorbei, die zum kurzen Stopp einladen. Abgerundet wird das Frühlingserlebnis durch zahlreiche Veranstaltungen: Tage der offenen Gärten, geführte Radtouren oder kleine Frühlingsfeste bringen Einheimische und Gäste zusammen. Sie zeigen, dass das Münsterland nicht nur eine Landschaft, sondern ein Lebensgefühl ist: ruhig, offen und bodenständig. Wer im Frühjahr 2026 Erholung sucht, ohne weite Reisen auf sich zu nehmen, findet im Münsterland ideale Bedingungen. Die Mischung aus Natur, Bewegung, Geschichte und Genuss macht die Region zu einem perfekten Ziel für alle, die den Frühling bewusst erleben möchten, Schritt für Schritt oder Tritt für Tritt.



**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

Fakten und Mythen zur „Abnehmspritze“

Als Diätassistentin ist es mir schon von Berufswegen wichtig, immer wieder über gesundes Essen zu informieren und zu beraten. Gerade im Bereich der Menschen mit zu viel Gewicht (Adipositas) gibt es immer so Sätze wie: Jetzt stell dich doch nicht so an, du brauchst ja nur weniger zu essen.... Beweg dich doch einfach mehr Du hast keine Disziplin.... Iss doch nicht so viel Komisch, immer wenn wir zusammen sind, isst du wenig, daran scheint es ja nicht zu liegen usw. usw. Vielleicht erkennt sich der ein oder andere wieder. Wenn es nur so einfach wäre.

Jetzt gibt es seit einiger Zeit Medikamente auf dem Markt die z.B. 1x pro Woche gespritzt werden ähnlich wie eine Thrombosespritze. Das sind sogenannte GLP-1 Rezeptoragonisten besser bekannt als Ozempic®/Wegovy® (Semaglutid) Saxenda®/Victoza® (Liraglutid), Mounjaro® (Tirzepatid). Sie wurden zur Behandlung von Menschen mit Diabetes ursprünglich eingesetzt und jetzt ebenfalls als wirksame Therapie zur Gewichtsreduktion bei Übergewicht, dann rezeptpflichtig als Selbstzahler.

Aber: Ohne begleitende Umstellung der Essgewohnheiten wird das schwer oder gar nicht gelingen auf die Dauer. Wenn die Spritzen abgesetzt werden, geht nach einiger Zeit das Gewicht wieder hoch, sofern Sie Ihre Gewohnheiten an sich nicht verändert haben. Das ist bei jeder Maßnahme so die Sie ergreifen, um Gewicht zu verringern.

Sprichwörtlich gesagt: Die Spritze macht es Ihnen nicht! Nur im ersten Schritt geht das Gewicht runter, das stimmt. Was ist, wenn Sie an Ihrem Wunsch-/Zielgewicht angekommen sind?

Sie müssen, egal wofür Sie sich entscheiden, Ihren Lebensstil und Ihre Essgewohnheiten ändern. Und zwar für immer.

Empfehlung:

Begleitende Ernährungsberatung ist da dringend zu empfehlen, vor allem um bekannte Nebenwirkungen wie Übelkeit und Magen-Darm-Probleme zu verringern.



Tipp:

Fragen Sie Ihren Behandler, denn die Kosten für die Ernährungsberatung werden meist anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Mein Rat:

Kaufen Sie, wenn Sie sich mit Ihrem Arzt dazu entscheiden, diese Medikamente nur in der Apotheke. Produkte aus dem Internet enthalten oft nicht den Wirkstoff mit dem geworben wird.



Verena Schemmann
Diätassistentin & Coach



Verena Schemmann
Ernährungsberatung & Coaching

Diätassistentin & Coach

Carl-Diem-Straße 9
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 9380495

info@verena-schemmann.de

www.verena-schemmann.de

Engel-Apotheke Albersloh

Genießen statt niesen: Hilfe bei Heuschnupfen



Die Sonne scheint, alles blüht – und plötzlich jucken die Augen, die Nase läuft, das Niesen hört nicht auf. Für Millionen Menschen bedeutet der Start in den Frühling leider: **Heuschnupfen-Zeit**. Doch was genau ist Heuschnupfen, und was hilft wirklich?

WAS IST HEUSCHNUPFEN?

Heuschnupfen ist eine Pollenallergie. Das Immunsystem reagiert überempfindlich auf Blütenpollen von Bäumen, Gräsern oder Kräutern. Eigentlich harmlose Pollen werden als „Gefahr“ eingestuft – der Körper schüttet Botenstoffe wie Histamin aus. Das löst die typischen Beschwerden aus, wie

- Niesen, Schnupfen, verstopfte Nase
- Juckende, tränende oder gerötete Augen
- Kratzen im Hals, Husten oder Atemnot
- Müdigkeit und Konzentrationsprobleme

WER SIND DIE AUSLÖSER?

Je nach Jahreszeit sind unterschiedliche Pollen verantwortlich:

- **Frühjahr:** Hasel, Erle, Birke
- **Frühsommer:** Gräser (häufigster Auslöser)
- **Spätsommer:** Kräuter wie Beifuß oder Ambrosia
- **Getreidepollen wie Roggen**

Welche Pollen bei Ihnen die Symptome auslösen, kann ein Allergietest beim Arzt klären.

WAS HilFT BEI ALLERGIEEN?

In der Apotheke gibt es verschiedene Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern:

- **Antihistaminika:** Sie blockieren die Wirkung von Histamin und helfen gegen Juckreiz, Niesen und tränende Augen. Moderne Präparate machen meist kaum noch müde.
- **Nasensprays und Augentropfen:** Antiallergische Sprays und Tropfen wirken direkt dort, wo die Beschwerden auftreten. Bei stärkeren Symptomen können Kortison haltige Nasensprays sinnvoll sein – sie wirken lokal und sind bei richtiger Anwendung gut verträglich.
- **Nasenspülung mit Salzlösung:** Eine sanfte Nasenspülung spült Pollen von der Schleimhaut und befeuchtet die Nase. Das kann die Atmung erleichtern und die Wirkung von Nasensprays unterstützen.
- **Hyposensibilisierung (Allergie-Impfung):** Beim Arzt möglich: Der Körper wird langsam an das Allergen „gewöhnt“. Diese Therapie

kann die Ursache der Allergie angehen und langfristig die Beschwerden deutlich verringern.

GUT ZU WISSEN

Unbehandelte Allergien können sich im Laufe der Zeit verschlimmern. Aus einem harmlosen Heuschnupfen kann sich zum Beispiel allergisches Asthma entwickeln. Eine frühzeitige Behandlung lohnt sich also!

TIPP AUS DER ENGEL- APOTHEKE:

Lassen Sie sich individuell beraten – nicht jedes Allergiemittel passt zu jeder Lebenssituation (z. B. bei Schwangerschaft, Kindern oder gleichzeitiger Einnahme anderer Medikamente).

5 ALLTAGSTIPPS - KLEINE TRICKS MIT GROSSER WIRKUNG

- Pollenflugvorhersage nutzen: an Tagen mit hoher Pollenbelastung Aktivitäten im freien möglichst reduzieren
- Abends duschen und Haare waschen
- Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
- Fenster gezielt lüften eher morgens oder nach Regen
- Bei Bedarf frühzeitig Antiallergika anwenden

Sie möchten die
DERMASENCE-Hautpflege
kennenlernen?

Dann kommen Sie zu unserem
DERMASENCE Aktionstag
am Freitag, 27.03.2026.

Bei unserem Aktionstag lernen Sie
Ihre Haut besser kennen und
erfahren, wie die **DERMASENCE**
Hautpflege Sie bei Ihren
individuellen Hautbedürfnissen
unterstützen kann.



Bergstraße 1
48324 Sendenhorst
02535 280

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

engelapothekealbersloh

10%

auf ein
Produkt der
Wahl*

gültig bis 31.03.2026



*Die prozentuale Ersparnis bezieht sich auf den niedrigsten Verkaufspreis der letzten 30 Tage vor Aktionsstart. Gilt nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel, Dienstleistungen sowie Rezeptgebühren. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabattaktionen oder Angebotsartikeln. Nur ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar. Keine Barauszahlung möglich.



Caritas Verband

Versorgung der Tischgäste mit apetito



Seit Dezember 2025 hat der Caritasverband für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst e.V. die Versorgung seiner Tischgäste mit dem Menüservice „Essen auf Rädern“ an apetito übergeben. Seitdem übernimmt apetito im Namen des Caritasverbandes die komplette Organisation und Abwicklung des Menüservices. Die Kundinnen und Kunden des Lieferdienstes sind über den Wechsel informiert worden.

"Mit dieser Entscheidung haben wir die Weichen dafür gestellt, dass die Seniorinnen und Senioren in Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst auch zukünftig zuhause regelmäßig mit heißem Essen in bewährter Qualität versorgt werden können", erklärt Sabine Holzkamp, stellvertretende Geschäftsführerin des Caritasverbandes. "apetito liefert bereits seit rund 50 Jahren die Menüs für unseren Menüservice, den wir bisher in Eigenregie organisiert haben. Die Kooperation war über all die Jahre sehr fruchtbar und erfolgreich." so Sabine Holzkamp weiter. Trotz aller Anstrengungen konnte in den vergangenen Jahren die Kostenexplosion vor Allem durch gestiegene Lohn- und Sachkosten nicht mehr aufgefangen werden. „Der jährliche Fehlbetrag stieg immer höher und konnte nicht mehr kompensiert werden.



↑ v.l.: Sabine Holzkamp, Sandra Benden, Heinrich Sinder



Essen auf Rädern sei bei der Caritas immer ein Zuschussbereich gewesen, dies können wir nun nicht mehr tragen“, bestätigt Geschäftsführer Heinrich Sinder.

apetito wird für die Belieferung der Tischgäste zuhause innovative Frische-Mobile einsetzen: Auslieferungsfahrzeuge, die mit einem speziellen Ofen ausgestattet sind, sodass jeder Kunde sein Menü auf den Punkt gegart bekommt. Dies ist eine Verbesserung für die Tischgäste. **Zusätzliche Vorteile: Die Menüpläne werden übersichtlicher, die Preise werden attraktiver und es kann täglich, auch sonn- und feiertags heiß ausgeliefert werden.**

Ansonsten ändert sich für die Tischgäste des Caritasverbandes fast nichts. Sie können täglich aus verschiedenen Menüs im bebilderten Speiseplan wählen - von traditioneller Hausmannskost über Feinschmecker-Menüs bis hin zu kleinen Mahlzeiten, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wer wünscht kann zudem auch einen Salat, ein Dessert oder ein Stück Kuchen bestellen. Es können auch weiterhin Tiefkühlmenüs bestellt werden. „Wir freuen uns auf eine tolle Zusammenarbeit und viele zufriedene Kundinnen und Kunden in Ahlen und Umgebung,“ so Sandra Benden von apetito.

Mit den Mitarbeitenden des Menüservice, drei Fahrer, zwei Mitarbeitende im Küchenservice und eine Verwaltungsmitarbeiterin werden seit



Längerem Gespräche geführt, um andere Aufgaben im Caritasverband zu übernehmen.

Als anerkannter Träger der freien Wohlfahrtspflege unterhält der Caritasverband für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst e.V. mit seinen mehr



als 340 Mitarbeitenden verschiedene Dienste und Einrichtungen und zeichnet sich in seiner Struktur durch das breite Spektrum der sozialen Dienste und der Familien- und Gesundheitshilfe, die unter einem Dach angesiedelt und vernetzt sind, was ein breites Spektrum an Unterstützung für die Menschen vor Ort ermöglicht. Im Fachbereich Pflege und Gesundheit hält die Caritas eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten vor, wie die ambulante Pflege der Sozialstationen, Betreuung, hauswirtschaftliche Leistungen, den Hausnotrufdienst und auch den Menüservice. „Es ist uns wichtig, dass wir alle Angebote vorhalten.“ so Sabine Holzkamp.

Zukünftig ist der Dienst länger erreichbar, denn das Service-Center nimmt

täglich von 8 bis 18 Uhr

die Wünsche der überwiegend älteren Menschen entgegen.

Die Bestell-Telefonnummer lautet nun: 0521-98900199, die bisherige Telefonnummer der Caritas Ahlen ist nach dorthin umgeleitet.

Der Online-Shop ist unter www.ihr-menueservice.de/ caritas-ahlen einzusehen.

Die E-Mail-Adresse lautet: caritas-ahlen@ihr-menueservice.de

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Caritasverband
für Ahlen, Drensteinfurt
und Sendenhorst e.V.

Tel. 0521-98900199

Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr



Auch in unserem Online-Shop
bestellbar unter
www.ihr-menueservice.de/
caritas-ahlen

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

Leckere Menüs
offenfrisch auf der
Fahrt zu Ihnen
zubereitet.

Ihr Menüservice mit Herz

Probieren Sie unser
Kennenlern-Angebot!

3x Menügenuss
ins Haus für
nur 8,99€ pro
Menü. inkl. MwSt.

Fitness-Serie

Die ersten Tipps zur Aufnahme Ihres Trainings

Sie sind also entschlossen: „Ich will wieder fit werden.“ Gratulation dazu!

Wer so selbstbewusst ist, packt das auch. Ich möchte Sie begleiten und Ihnen helfen, Ihr gestecktes Ziel zu erreichen. Auf geht's. Sie sind also z. B. völlig ungeübt, eventuell übergewichtig, haben noch nie oder lange Zeit keinen Sport mehr betrieben und wollen etwas für sich tun. Einfach allein loslaufen, losschwimmen und losradeln, mag zwar kurzfristig von Erfolg gekrönt sein, mittel- und langfristig – vor allem, wenn die kalten Wintermonate bevorstehen – ist es Erfolg versprechender Kontakt mit einer Gruppe, einem Freizeittreff oder einem Verein aufzunehmen.

Trainingsgruppe suchen

Hilfreich ist es in jedem Fall, eine Gruppe von Gleichgesinnten zu finden, mit denen Sie sportliche Fragen austauschen können, mit denen Sie sich zumindest ab und an zum gemeinsamen Training treffen können, nicht müssen! Trainingsgruppen außerhalb der Vereine finden Sie z. B. bei Lauftreffs, Radtouristikgruppen oder einfach in der Nachbarschaft, unter Freunden, Arbeitskollegen oder gar innerhalb der Familie.

Was ist bei den eigenen Fitnessbemühungen zu berücksichtigen?

Nutzen Sie Ihre Vorlieben und Stärken und erhalten Sie sich die Freude und den Spaß an der Bewegung.

- Anpassung an die Jahreszeit.

- Joggen, walken, Kräftigungs- und Dehnübungen gehen immer und überall.

Partnerfreundliche Bewegung

Für jeden berufstätigen Ausdauersportler hängt der Erfolg oder Misserfolg bei der sportlichen Betätigung davon ab, inwieweit es gelingt, das Training in den Alltag zu integrieren. Und zwar so, dass sich der zeitliche Aufwand vertreten lässt. Lange Anfahrtswege zum Training erschweren die Bedingungen enorm. Dagegen sollte jeder in seinem Umfeld eingehend überprüfen, ob er nicht eine oder mehrere der folgenden Möglichkeiten nutzen kann:

- Täglich mit dem Rad zum Dienst fahren. Mehr oder weniger lange Umwege ermöglichen die geplanten Trainingsfahrten.
- Vor Dienstantritt eine Schwimmhalle aufsuchen.
- In der Mittagspause schwimmen, laufen oder walken. Kräftigungs- und Dehnübungen!
- An einigen Tagen zum Dienst radeln, laufen oder walken.
- Bei Bekannten- oder Verwandtenbesuchen die Familie mit dem PKW fahren lassen und selbst den Weg mit dem Rad zurücklegen.
- Einen Weg zum Dienst mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Mitfahrgelegenheit nutzen, Rückweg laufen.
- Bei Laufeinheiten sich von einem oder mehreren Familienmitgliedern per Rad begleiten lassen.
- Im Urlaub morgens früh z. B. Rad fahren, dann herrscht noch kein Verkehr, die Fettverbrennung lässt sich hervorragend trainieren, die Temperaturen sind angenehm und der ganze Tag steht zur freien Verfügung.
- Beim Schwimmen im See sich von einem Familienmitglied im Boot begleiten lassen.
- Gemeinsame Besuche im Freibad.
- Gemeinsame Radtouren in der Form, dass der besser trainierte Partner ein schweres Rad, der weniger trainierte Partner das leichtere Rad oder E-Bike wählt.



Dr. Hermann Aschwer

Dr. Hermann Aschwers Lebensmotto lautet: „Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung“ oder wie die Turner sagen: „TURNE BIS ZUR URNE“
geb. März 1947.
www.HermannAschwer.de

2007 hat man mir eine eigene Vitrine im Deutschen Sport- und Olympiamuseum in Köln gewidmet. 2022 wurde mir der Triathlon-LIFETIME AWARD für mein Lebenswerk verliehen.

Mein Lebensrucksack ist bedingt durch mein Geburtsjahr bereits prall gefüllt. Meine Maxime war und ist es, aktiv „3 Leben“ zu führen. Ein lebendiges Familienleben, ein aktives Berufsleben und ein abwechslungsreiches Sportlerleben. Meine Leidenschaft gehört dem vielseitigen Triathlon, mein Hobby den praxisnahen Sportbüchern. Hierin kann und konnte ich die sportliche Praxis mit den theoretischen Betrachtungen verknüpfen. So gelang es mir in der Freizeit einige hundert sportliche Wettbewerbe rund um den Erdball erleben zu dürfen. In den ruhigen Wintermonaten entstanden meine 20 Sport- und Fitnessbücher, die weltweit auch unter meinem Pseudonym Henry Ash erschienen sind.

Ein Aspekt war mir dabei stets besonders wichtig. Die unterschiedlichsten Bewegungsmöglichkeiten wie laufen, schwimmen, radeln, walken und auch Ski fahren aktiv in den Alltag zu integrieren. Aktivitäten mit anderen Menschen, egal ob jung oder reif, in Form von sportlicher Betätigung oder bei Vorträgen, bedeutet mir nach wie vor sehr viel.

Es gibt also eine ganze Reihe von Möglichkeiten, sein Training so an- und einzuordnen, dass es z. B. für eine Familie wenig belastend wirkt. In Ausgabe April gibt es Tipps zu realistischen Zielen.

Euer Hermann Aschwer

Spicy Sendenhorst mit neuen Angeboten

Etablierte Qualität und moderner Genuss im Herzen der Stadt

Bei SPICY dreht sich alles um knuspriges Chicken, feurige Saucen und maximalen Geschmack. Egal, ob man es klassisch mag oder richtig scharf, hier kommt jeder auf seine Kosten. Highlights wie der Pulled Beef Cheezy Burger, der Crispy Burger, die Chicken Bowl, der Spicy Teller oder der Cheezy Veezy Burger (vegetarisch) zeigen, wie vielseitig das Angebot ist. Auch vegetarisch und vegan ist bei SPICY mehr als nur Beilage, probieren lohnt sich.



Spicy ist aus Sendenhorst längst nicht mehr wegzudenken. Das beliebte Schnellrestaurant hat sich in den vergangenen Jahren einen festen Platz in der lokalen Gastronomieszene erarbeitet und steht heute für gleichbleibend hohe Qualität, frische Zutaten und ein zeitgemäßes Konzept, die klassische Schnellrestaurantküche auf ein neues Niveau hebt. Das Angebot von Spicy überzeugt durch Vielfalt und Anspruch. Gäste erwarten eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl aus Burgern, Bowls und Dönervariationen, alles mit einem klaren Fokus auf hochwertige Zutaten und handwerkliche Zubereitung. Das Qualitätsbewusstsein hat Spicy über die Jahre zu einer festen kulinarischen Adresse für in Sendenhorst gemacht. Vor allem die Burger haben maßgeblich zum guten Ruf des Hauses beigetragen. Verarbeitet wird ausschließlich hochwertiges Fleisch, das frisch gegrillt wird und für ein intensives Aroma sorgt.

In Kombination mit sorgfältig ausgewählten Zutaten entstehen Burger, die weit über das hinausgehen, was man von einem klassischen Schnellrestaurant erwartet. Ergänzt wird das Angebot durch knusprige Pommes, die frisch zubereitet werden und bei vielen Stammgästen längst Kultstatus genießen. Darüber hinaus zeigt Spicy, dass moderner Schnellrestaurantgenuss alle Geschmäcker berücksichtigen kann. Vegetarische und vegane Gäste finden eine ansprechende Auswahl an Bowls und Burgern, die geschmacklich überzeugen und mit derselben Sorgfalt zubereitet werden wie die Fleischgerichte.

Neu: ab sofort auch die vegane Dönertasche.



Damit beweist Spicy, dass Vielfalt und Qualität Hand in Hand gehen können. Auch beim Service setzt der etablierte Imbiss auf zeitgemäße Lösungen. Neben Barzahlung ist auch eine bargeldlose Zahlung möglich. **Abholbestellungen sind an allen Wochentagen von 11:30 bis 21:00 Uhr möglich. Zusätzlich bietet Spicy einen zuverlässigen Lieferservice, der täglich von 17:00 bis 21:00 Uhr verfügbar ist.** Spicy Sendenhorst steht somit nicht für einen kurzlebigen Trend, sondern

für Beständigkeit, Qualität und Weiterentwicklung. Mit seinem klaren Anspruch, frischen Zutaten und einem vielseitigen Angebot hat sich der Imbiss als feste Größe in Sendenhorst etabliert – und bleibt für viele Bürgerinnen und Bürger eine der ersten Adressen, wenn es um schnellen, aber hochwertigen Genuss geht. Seit dem 1. Januar dieses Jahres gibt es außerdem eine neue, erweiterte Speisekarte bei SPICY zu entdecken. Hier dreht sich alles um knuspriges Chicken, feurige Saucen und maximalen Geschmack. Egal ob klassisch oder richtig scharf, bei SPICY kommt jeder auf seine Kosten. Lassen Sie sich überraschen und kulinarisch verwöhnen.

RAMADAN-SPECIAL bei Spicy im März

Im März lädt das Spicy-Team Sie herzlich zum Ramadan-Special ein. Täglich ab 17:30 Uhr bekommen Sie bei Spicy eine Suppe, Datteln und ein Wasser, alles zusammen für nur 5 €. Ob zum Abholen oder zum gemütlichen Verzeehr vor Ort.

SCAN
mich



BOWL · BURGER · DÖNER

SPICY

Jetzt vorbestellen online,
telefonisch oder per WhatsApp
www.spicy-online.com

02526 8419505

0171 7788333

Täglich für Sie geöffnet
Von 11 bis 21 Uhr

Schulstraße 9-11 | 48324 Sendenhorst

Im Monat März
gibt es mit diesem
Coupon zusätzlich

10%



Alte Böden und Treppen - neuer Glanz

Wie Naturstein zeitlose Eleganz bewahrt und fachgerecht erneuert wird

Wenn die Tage länger werden und die Natur erwacht, rückt auch der Außenbereich wieder in den Mittelpunkt. Terrassen und Außentreppen werden zu Orten der Begegnung, der Entspannung und des Genusses.

Natursteinböden aus Marmor oder Granit stehen dabei seit jeher für zeitlose Eleganz, Wertbeständigkeit und Individualität. Sie fügen sich harmonisch in die Umgebung ein und verleihen Terrassen und Außenflächen eine exklusive, natürliche Ausstrahlung.

Doch Wind, Wetter und die Spuren des Winters hinterlassen selbst bei robusten Materialien ihre Wirkung. Genau hier setzt die Arbeit eines erfahrenen Fachbetriebs an. Das Unternehmen von Vincenzo Perrone ist spezialisiert auf die fachgerechte Verlegung von Naturstein im Innen- und vor allem im Außenbereich, von Terrassenflächen über Treppenanlagen bis hin zu Fassaden.



Das Ergebnis ist eine sichtbar aufgewertete Oberfläche, die nicht nur optisch überzeugt, sondern auch langfristig geschützt ist. Insbesondere Granit erweist sich dank seiner Widerstandsfähigkeit und Witterungsbeständigkeit

als idealer Naturstein für den Außenbereich, sei es für Terrassenböden oder Outdoortische. Mit fachgerechter Verarbeitung und regelmäßiger Pflege bleibt er über viele Jahre hinweg form-schön, funktional und ein echter Blickfang.

So wird der Außenbereich pünktlich zum Frühling wieder zu einem Ort, an dem man gerne verweilt: stilvoll, natürlich und dauerhaft schön.



„Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit und Langlebigkeit von Naturstein überzeugen und von einem Service, der handwerkliche Qualität mit individueller Beratung verbindet.“

„Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, erfordert die Arbeit an Naturstein langjährige Erfahrung und handwerkliches Können“,

Seit 2018 befindet sich der Betrieb von Vincenzo Perrone am Standort Mergelberg 6. In einem hell und modern gestalteten Beratungsraum sowie auf einer großzügigen Ausstellungsfläche erwarten Sie eine individuelle Betreuung und eine umfassende Beratung. Hier können Sie sich anhand zahlreicher Muster und Beispiele inspirieren lassen, von Natursteinböden und Fensterbänken über Grabmale bis hin zu hochwertigen Arbeitsplatten für Küchen.

Im Rahmen eines professionellen „Frühjahrsputzes“ werden Terrassen und Außentreppen gründlich saniert und optimal auf die kommende Saison vorbereitet. Mithilfe moderner Schleiftechnik werden Natursteinböden staub- und geräuscharm aufgearbeitet. Auch hartnäckige Abnutzungserscheinungen, Kratzer oder matte Oberflächen lassen sich so effektiv beseitigen.

SCAN
mich



Wir sind Ihr Ansprechpartner

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin!



VINCENZO PERRONE

MARMOR • GRANIT • NATURSTEINMANUFAKTUR

Meisterbetrieb

- TREPPEN
- FUSSBÖDEN
- FENSTERBÄNKE
- GRABMALE
- SCHLEIFEN UND GLANZPOLIEREN VON NATURSTEINBÖDEN UND NATURSTEINTREPPEN

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



Das Entrecôte stammt aus dem vorderen Rücken des Rindes und gilt als das absolute „Steak der Kenner“, das auf keinem Grill fehlen darf. Kennzeichnend für das Entrecôte ist das deutlich sichtbare Fetttage. Das toll marmorierte Steak – auch Rib-Eye-Steak genannt – ist aufgrund der Fettmaserung besonders saftig und geschmacksintensiv. Es perfekt zu Grillen gehört zu einer beliebten Herausforderung beim Grillen. Denn zu schade wäre es, wenn das Steak hart und trocken wird. Familie Jeiler vom Hof Jeiler in Albersloh verrät Ihnen, wie Sie das zarte Fleisch perfekt auf dem Grill zubereiten.



Steak der Kenner: Entrecôte



Zutaten: (für 4 Personen)

- 4 Entrecôte Stücke
- etwas Öl für den Grillrost
- Pfeffer
- Salz
- Kräuterbutter

Zubereitung:

- Nehmen Sie das Fleisch etwa eine halbe Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank und lassen Sie es Zimmertemperatur annehmen.
- Heizen Sie den Grill auf 250 °C auf. Bestreichen Sie den Grillrost mit etwas Öl, so löst sich das Fleisch leichter vom Rost.
- Legen Sie das Fleisch auf den heißen Rost und lassen Sie es 90 Sekunden grillen. Wenden Sie das Fleisch und lassen Sie es von dieser Seite ebenfalls 90 Sekunden grillen. Anschließend wenden Sie das Entrecôte und braten die erste Seite erneut. Nach 90 Sekunden wird die zweite Seite ebenfalls weitere 90 Sekunden gegrillt.
- Lassen Sie das Fleisch dann ca. 6 Minuten fertig garen.

Kleiner Tipp:

Nach dem Grillen können Sie das perfekt zarte Fleisch dann mit selbst gemachter Kräuterbutter toppen und genießen.



Kräuterbutter schnell selbstgemacht:



Zutaten:

- 250 g weiche Butter
- 1 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Kerbel)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitung:

- Waschen Sie die Kräuter und schüt-teln Sie diese wieder gut trocken.
- Schälen Sie die Knoblauchzehe und hacken Sie beides fein.
- Geben Sie die weiche Butter, die gehackten Kräuter und den fein gehackten Knoblauch in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten gut miteinander.
- Schmecken Sie die Butter mit Salz ab und bewahren Sie diese geschlossen im Kühlschrank auf.



wünscht Ihnen
Familie Jeiler.



Rindfleisch
Nächster Verkauf:

28.03.2026

DIREKT & REGIONAL
www.hof-jeiler.de

Bestellungen ab sofort online und telefonisch möglich.

Whatsapp ☎ 0175 46 05 402
Ahrenhorst 1 | 48324 Sendenhorst



Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

10 Jahre Lesefreude und Begegnungen im Herzen von Wolbeck

Ein feiner Duft von frisch gedruckten Büchern liegt seit nunmehr zehn Jahren in der Luft. Die Buchhandlung Buchfink in Wolbeck feiert ihr 10-jähriges Bestehen. Am 12. März 2016 öffnete der besondere Buchladen erstmals seine Türen und hat sich seitdem zu einer festen kulturellen Größe im Stadtteil entwickelt. Gegründet wurde der Buchfink von Regina Hermen, die die Buchhandlung in den ersten vier Jahren gemeinsam mit Nicole Müller führte. Heute ist Regina Hermen alleinige Inhaberin und wird von einem engagierten Team aus vier Mitarbeiterinnen unterstützt. Gemeinsam stehen sie für persönliche Beratung, hohe Servicequalität und echte Leidenschaft für Bücher. Auf rund 145 Quadratmetern, großzügig und liebevoll gestaltet, lädt der Buchfink zum Verweilen ein. Die gemütliche Sitzecke bietet Raum zum Entspannen, Stöbern und Entdecken der zahlreichen Neuerscheinungen. Dabei ist der Buchfink weit mehr als ein Ort zum Bücherkaufen: Er ist Treffpunkt, Begegnungsstätte und Inspirationsquelle. Großen Wert legt Regina Hermen auf Offenheit und Zugänglichkeit. Der Buchfink verfügt über einen barrierefreien Eingangsbereich. Alle Bereiche sind bequem mit Kinderwagen, Rollstuhl oder Gehhilfe erreichbar. Eine eigene Abteilung für Kinder und Jugendliche lädt junge Leserinnen und Leser dazu ein, nach Herzenslust zu stöbern und ihre Freude

an Büchern zu entdecken. Darüber hinaus bietet die großzügige Fläche Platz für regelmäßige Lesungen und Veranstaltungen, die den Buchfink als lebendigen Kulturort in Wolbeck etabliert haben. Ein besonderer Dank gilt den Vermietern Petra und Thomas Wulfers, die Regina Hermen damals unter mehreren Mitbewerbern auswählten und ihr damit die Umsetzung ihres Traumprojekts ermöglichten. Im Jubiläumsjahr dürfen sich Leserinnen und Leser auf besondere literarische Höhepunkte freuen, darunter eine Lesung mit Tina Herz. Die freie Redakteurin und PR-Beraterin ist die Tochter der Bestsellerautorin Gisa Pauly, einer der erfolgreichsten deutschsprachigen Autorinnen mit über zwei Millionen verkauften Büchern. Tina Herz hat sich längst eine eigene Stimme erarbeitet und gibt spannende Einblicke in das Schreiben und Leben mit Literatur. Auch der Blick nach vorn ist vielversprechend: Der Buchfink geht eine Kooperation mit dem Verein KulturVorOrt Wolbeck e.V. ein. Geplant ist eine jährliche gemeinsame Lesungsveranstaltung. Die erste findet am 20. März 2026 im Kath. Pfarrheim St. Nikolaus in der Herrenstr. 17 a in Wolbeck statt. Zu Gast ist Carsten Sebastian Henn, Autor des erfolgreichen Romans „Der Buchspazierer“. Der Buchfink blickt voller Stolz auf zehn Jahre Lesefreude, Begegnungen und Unterstützung und mit großer Vorfreude in die Zukunft.

Am Jubiläumstag, dem 14. März ist von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr durchgehend geöffnet. „Wir begrüßen Sie mit einem Jubiläumssekt und kleinen Jubiläumsgeschenken. Ab 12 Uhr sorgt ein Ballonkünstler vor allem bei den jüngeren Besuchern für strahlende Gesichter.“



Alexandra Oberhoff
Je tiefer ich in Bücher e...
desto weiter ist die Wel...
entdecke.



Ar...
Komme...
Lieblingsautor...
wieder neu...



Mareike Hülsbusch
Als Buchhändlerin un...
ich mich ganz den B...
ist großartig, dass m...
Beruf ist. Wenn ich g...
Bücher lese, widme i...
feministischen und c...



10 Jahre
BUCHFINK
Wir sagen Danke!



Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:30 - 13:00 Uhr / 15:00 - 18:00 Uhr | Sa 09:30 - 13:00 Uhr
Regina Hermen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster · Telefon: 02506 / 302 77 64 ·
Mail: info@buchfink-buchhandlung.de · www.buchfink-buchhandlung.de





Regina Hermesen:

Ein Leser lebt tausend Leben,
bevor er stirbt...

„Der Mensch, der nie liest,
lebt nur eines.“



Andrea Hinse:

Mit unseren Jungs
ich mich durch die
derbuchabteilung.



f:
eintauche,
t, die ich in ihnen



Andrea Koopmann:

en Sie vorbei, unsere
ren schreiben immer
e großartige Bücher.



ch:
nd Buchwissenschaftlerin habe
üchern verschrieben – und es
eine Leidenschaft auch mein
gerade keine Fachbücher über
ch meine Zeit der literarischen,
diversen Belletristik.

**„Falls Sie über die nächsten
Lesungstermine informiert werden
möchten, sprechen Sie uns gerne
an, dann nehmen wir Sie in unseren
E-Mail-Verteiler auf.“**

Auch im Jubiläums-Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

Gewinne
dieses Buch und
zusätzlich in diesem
Monat ein
Familienkochbuch
mit über
100 Rezepten.



Buchgewinn diesen Monat:

DIE GLÜCKLICHSTE FAMILIE DER WELT

Autorin: Anna Brynhildsen

Verlag: Fischer Verlag

Wovor hast du Angst, wenn du nach deinen Wurzeln suchst? Eine berührende, moderne jüdische Familiengeschichte aus der Sicht einer jungen Frau. Behutsam und mit Humor erzählt Anna Brynhildsen von Geheimnissen, Lügen und den komplizierten Familienbanden, die ihre Figuren zusammenhalten. Eine ergreifende, existenzielle

Geschichte über ein Wochenende, das auf seine Weise das ganze Leben umfasst.

Sara ist schwanger und weiß nicht, wie es weitergehen wird. Ausgerechnet jetzt will ihr Onkel Mats mit ihr und ihrer geliebten jungen Cousine Evi nach Berlin fahren – um den Stolperstein zu besuchen, der ihren Familiennamen trägt. Saras und Evis Großmutter war mit einem Kindertransport aus Berlin nach Schweden gerettet worden; ihre Aufzeichnungen möchte Mats nun dem Jüdischen Museum übergeben. Unverbrüchlich in ihrer Zusammengehörigkeit wissen Sara, Evi und Mats zugleich, dass sie sich auf dünnerem Eis bewegen als andere Familien. Und jeder von ihnen hat seine eigenen Zukunftsagenda im Gepäck.

GEWINNSPIEL-FRAGE:

**Wem möchte Mats die
Aufzeichnungen geben??**

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.03.2026** eine E-Mail an gewinnspiel.stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

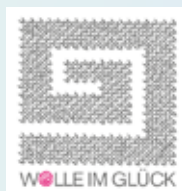
Wir gratulieren:

**10 Jahre
BUCHFINK**

ARTERIUM
kommunikation | konzept | gestaltung



Der kleine Bilderraden
& Die Bildeinrahmerin



Verlosung

LÖSE DAS

RÄTSEL AUF DER

GEWINNSPIELSEITE

UND GEWINNE

DIESES BUCH

SOWIE

EIN ANGELSPIEL

UND EINE

PIRATENFLAGGE.



**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**

**„Käpt'n Sharky -
Einer für alle, alle für einen!“**

Altersempfehlung: ab 3 Jahren
Autoren: Jeremy Langreuter und Jutta Langreuter
Illustrator: Silvio Neuendorf



**Ergänzend
dazu sponsert
Die Spiegelburg
ein Angelspiel und
eine Piratenflagge
aus der Serie
Capt'n Sharky.**



**KÄPT'N SHARKY -
EINER FÜR ALLE, ALLE FÜR EINEN!**

Käpt'n Sharky ist verschwunden! Am Strand der Pirateninsel finden Michi, Ratte und Alma seine Stiefel. Rundherum ist der Sand aufgewühlt und eine Schleifspur führt zum Wasser. Genau dort ankerte doch gestern dieser hässliche Zweimaster – ob der etwas damit zu tun hat? Commander Gomery ist sich sicher: Sharky wurde entführt! Ob es den Freunden gelingen wird, ihn zu retten?

**Ein spannendes Abenteuer zum Vorlesen für Kinder
ab 3 Jahren.**





Lautstärke, Schweiß und Zusammenhalt: „SUPPORT THE UNDERGROUND III“ erobert Everswinkel

Rückblick: Ein Experiment wird zur Institution

Was als ambitioniertes Projekt des Arbeitskreises Musik im Kulturkreis Everswinkel e.V. begann, hat sich blitzschnell zum Pflichttermin für Fans handgemachter Musik entwickelt. Das Konzept war von Anfang an klar: Musik ohne Distanz, ohne Wellenbrecher und ohne unnötigen Schnickschnack.

Die vergangenen Ausgaben zeigten deutlich, dass der Hunger nach authentischer Live-Power im Münsterland groß ist. In den letzten Jahren brachten Schwergewichte wie Eyes Of Tomorrow, Stay Free oder New Hate Rising den Saal zum Kochen. Der Erfolg gibt den Machern recht: Die familiäre Atmosphäre, bei der Musiker und Fans nach dem Gig gemeinsam am Tresen stehen, ist das Markenzeichen des Events geworden.

Unterstützung erhalten sie am Freitag unter anderem von **They Promised Me Ponies**, die extra aus Dortmund anreisen und frischen Wind aus dem Ruhrpott in den Saal bringen.

Dass das Festival mittlerweile weit über die Grenzen des Münsterlandes hinaus strahlt, beweist der Samstag. Ganz oben auf dem Plakat stehen **Perfect Sky**. Die Formation nimmt für ihren Auftritt in Everswinkel einen weiten Weg auf sich und reist extra aus Österreich an. Die Band aus Wien ist längst kein Geheimtipp mehr und hat sich mit ihrem modernen, metallischen Hardcore einen Namen in ganz Europa erspielt. Flankiert werden sie von den Jungs von **To the Wire**, die für ihre hochenergetischen Shows bekannt sind.

Warum Everswinkel?



Es ist die besondere Mischung aus dörflicher Gastfreundschaft und urbanem Subkultur-Flair, die das Festival im Grothues so einzigartig macht. Der Kulturkreis Everswinkel beweist Mut, indem er Nischenmusik eine professionelle Bühne bietet, die sonst oft nur in den Großstädten zu finden ist. Wer die Szene unterstützen und gleichzeitig ein Wochenende voller Energie erleben möchte, sollte sich sputen: Die Tickets sind begehrte. Es geht darum, die Szene lebendig zu halten. **Schulter an Schulter, Schweiß an Schweiß.**



Die Headliner: Lokalpatriotismus trifft internationale Härte

Die Ausweitung auf zwei Tage erlaubt es den Machern, das Profil der Headliner noch schärfer zu zeichnen. Am Freitagabend führt kein Weg an den Lokalmatadoren aus der Nachbarschaft vorbei: **C4 Service** aus Münster übernehmen die Headliner-Rolle der „Opening Night“. Die Band ist in der hiesigen Szene tief verwurzelt und bekannt dafür, mit ihrem kompromisslosen Sound den Boden für das restliche Wochenende perfekt zu bereiten. Wenn die Jungs aus Münster loslegen, ist Heimspiel-Atmosphäre garantiert.

Das Lineup: Geballte Energie auf der Bühne

Freitag, 20. März – Opening Night (Einlass 18:00 Uhr) Der Freitagabend gehört den Entdeckungen und den Münsteraner Lokalhelden:

- **C4 Service (Headliner / Münster)**
- **They Promised Me Ponies**
- **Unfaded**
- **Ape Le Mans**

Samstag, 21. März – Main Day (Einlass 16:00 Uhr) Am Samstag geht es bereits am Nachmittag in die Vollen. Das Programm bietet das Beste der Szene:

- **Perfect Sky (Headliner aus Österreich)**
- **To the Wire**
- **Stay Free | Ground2a | 2LegsBad**
- **Propaganda Network | Life Beyond**



Infokasten: Tickets & Location

- **Wo:** Veranstaltungssaal im Grothues, Grothues 8, 48351 Everswinkel
- **Tickets:** Weekend-Kombi für 25 €, Tagestickets ab 15 € (Fr.) / 18 € (Sa.).
- **VVK:** Online über <https://LCTK.de/KKE>, vor Ort im Vitus-Shop oder in allen Vorverkaufsstellen von LocalTicketing.



Salto, Flick-Flack, Siegerjubiläum

Turnnachwuchs der SG Sendenhorst im Wettkampffieber



Mit großem Engagement, sportlichem Ehrgeiz und beeindruckender Beteiligung fand die Vereinsmeisterschaft der Turnabteilung der SG Sendenhorst statt. Rund 130 Kinder und Jugendliche nahmen an dem vereinsinternen Wettkampf teil und sorgten für eine prall gefüllte Sporthalle sowie eine durchweg positive Wettkampfatmosphäre.

Etwa 350 Zuschauerinnen und Zuschauer unterstützten die jungen Turnerinnen und Turner mit viel Applaus. Die Teilnehmenden traten in verschiedenen Alters- und Leistungsklassen an und zeigten an den Geräten Boden, Sprung, Barren und Balken die im Training erlernten Übungen. Das Teilnehmerfeld reichte von den jüngsten Nachwuchsturnerinnen und -turnern bis hin zu erfahrenen Jugendlichen. Entsprechend abwechslungsreich war das Wettkampfprogramm, das sowohl Pflichtübungen als auch anspruchsvollere Elemente wie Flick-Flack oder Salto umfasste. Am Vormittag turnten die erfahrenen Mädchen aus dem Kunstturnbereich in ihren jeweiligen Jahrgängen um die Vereinsmeistertitel. Knapp 40 Turnerinnen der Jahrgänge 2018 bis 2010 zeigten beeindruckende Leistungen. Den Titel in der



Wettkampfklasse 2017 und jünger gewann Jette Roßmöller vor Lina Hungerberg und Johanna Kunz. Im Jahrgang 2016 siegte Jana Zoll vor Ida Homann und Balkis Sajid. Ella Klein entschied den Jahrgang 2015 vor Enie Michel und Martha Pyka für sich. Im Jahrgang 2014 setzte sich Alex Genz knapp vor Hannah Martens durch. Platz drei belegte Sonja Kern. Den Sieg im Jahrgang 2013 holte sich Katja Graf vor Merle Schröder und Khatija Sajid und erzielte mit 62,50 Punkten zugleich die Tageshöchstwertung. Im Jahrgang 2012 gewann Anna Farys mit 62,40 Punkten vor Lynn Oellig und Charlotta Brüning. Nach der Mittagspause folgte der zweite Teil der Veranstaltung. Während in einem Hallendrittel ein Bewegungsparcours aufgebaut war, in dem über 30 Kinder ihre Koordina-

tion, Kraft und Beweglichkeit unter Beweis stellten, wurde in den übrigen Hallendritteln weiter an den Turngeräten geturnt. Rund 65 Mädchen und Jungen zeigten dabei tolle Leistungen. Über erste Plätze freuten sich Milea Ryll, Jule Rosen, Lea Zurmühlen, Hermine Boxpöhler, Emma Siebenkötter, Anni Kleinert, Lotta Hanskötter, Lotta Prinz und Kaya Bornefeld. **Im Mittelpunkt der Vereinsmeisterschaft standen neben der sportlichen Leistung vor allem die Freude am Turnsport und die Stärkung der Gemeinschaft.** Ein reibungsloser Ablauf war der intensiven Vorbereitung sowie dem Einsatz zahlreicher Helferinnen und Helfer zu verdanken. Mit der erfolgreichen Durchführung unterstrich die Turnabteilung der SG Sendenhorst ihre engagierte Nachwuchsarbeit. Das Organisationsteam um die Vorsitzenden Lisa Zimon und Björn Michel, Trainerin Finja Bäcker sowie Kinder- und Jugendwartin Heike Stapel zog eine durchweg positive Bilanz.



WIR STELLEN EIN!

KFZ-Mechatroniker/-in (m/w/d)

Ausbildung, Geselle oder Meister

Autohaus Tigger GmbH

Osttor 65, 48324 Sendenhorst



tigger

WERKSTATT • TANKSTELLE • WASCHANLAGE

✉ info@ah-tigger.de

☎ (0) 2526 1865

Fastensuppe eignet sich perfekt für die Fastenzeit oder individuelles Fasten. Der leckere Gemüsesud liefert nicht nur wertvolle Mineralstoffe, sondern schmeckt auch noch richtig aromatisch. Dank der vielen Gewürze braucht die Suppe auch kein Salz.

Fastensuppe

Zutaten: (für 4 Personen)

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 200 g Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas Lauch
- 4 l Wasser
- 1 Bio-Suppenhuhn (klein)
- 2 Stängel Thymian und Rosmarin
- 2 Salbeiblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Pfefferkörner
- 2 Stängel Blatt Petersilie
- ¼ Schale einer Zitrone

Zubereitung:

- Die Kartoffeln und das Gemüse in Würfel, den Lauch und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles gemeinsam in einen großen Topf schichten. Dann Lorbeer, Wacholder und Pfefferkörner in ein Tee-Ei geben und dazulegen.
- Thymian, Salbei und Rosmarinstängel zusammenbinden, ebenfalls zu dem Gemüse legen. Das Suppenhuhn in der Mitte des Topfes platzieren und mit Wasser auffüllen. Blatt Petersilie und Zitronenschale ebenfalls in den Topf geben.
- Einmal alles kurz aufkochen, die Hitze reduzieren und für zweieinhalb bis drei Stunden so lange köcheln lassen, bis das Hühnchen weich und zart ist.
- Huhn entnehmen, Fleisch von den Knochen nehmen, abkühlen lassen und für einen späteren Zeitpunkt, zum Beispiel für ein Hühnerfrikassee, einfrieren
- Wenn das Gemüse und die Kartoffeln komplett zerkocht sind, entweder alles durch ein Sieb streichen, dass es eine leicht gebundene Brühe wird, oder - einfach so - mit dem Gemüse als Einlage genießen.
- Dazu passt hervorragend Baguette.

Tipp :

Gemüsesuppe nur einmal kurz aufkochen!
Das Huhn und das Gemüse enthalten Eiweißstoffe, die bei langem Aufkochen austreten und so die Brühe trüb machen.

Naturförmiges Sendenhorst e. V.

Wenn der Garten zur Gefahr wird – warum Mähroboter nachts pausieren sollten

Leise, effizient und scheinbar harmlos – Rasenmähroboter sind aus vielen Gärten in der Region nicht mehr wegzudenken. Doch was für uns nach moderner Gartenpflege aussieht, kann für Wildtiere lebensgefährlich sein. Besonders betroffen ist ein Tier, das vielen von uns ans Herz gewachsen ist: der Igel. Er ist nicht nur ein stiller Mitbewohner unserer Gärten, sondern auch von pro Natura zum Tier des Jahres 2026 – denn er ist akut bedroht.



↑ Europäischer Braunbrustigel mit Beute © Deutsche Wildtier Stiftung

Dieser Artikel möchte informieren, sensibilisieren und ganz bewusst appellieren: Jede und jeder Einzelne kann mit einfachen Entscheidungen dazu beitragen, dass der Igel auch bei uns weiterhin eine Zukunft hat.

Der Igel – ein Nachtwanderer in Not

Der Europäische Braunbrustigel ist ein typischer Kulturfolger – und damit unmittelbar von dem betroffenen, was wir in unseren Gärten, Parks und Grünanlagen tun oder unterlassen. Er lebt dort, wo Hecken, Gärten, Parks und Grünflächen ausreichend Nahrung und Verstecke bieten. Doch genau diese Lebensräume verändern sich zunehmend: versiegelte Flächen, aufgeräumte Gärten, undurchlässige Zäune, der Einsatz von Giften – und eben auch automatisierte Gartengeräte – setzen dem Igel massiv zu.

Igel sind nachtaktiv. In der Dämmerung und Dunkelheit begeben sie sich auf Nahrungssuche und legen dabei erstaunlich weite Strecken zurück. Treffen sie auf Gefahr, fliehen sie nicht, sondern rollen sich zusammen. Diese jahrtausendealte Schutzstrategie wird ihnen im Kontakt mit modernen Gartengeräten jedoch zum Verhängnis.

Unsichtbare Gefahr: Mähroboter in der Nacht – ein vermeidbares Risiko

Rasenmähroboter arbeiten oft unbeaufsichtigt – und häufig genau zu den Zeiten, in denen Igel unterwegs sind. Die Geräte erkennen kleine, am Boden ruhende Tiere nicht zuverlässig. Rotierende Messer können schwere Schnittverletzungen verursachen, die für Igel oft tödlich enden. Untersuchungen und Erfahrungsberichte aus Igelstationen zeigen ein klares Bild: Ein großer Teil der verletzten Tiere überlebt die Begegnung mit einem Mähroboter nicht oder muss aufgrund der Schwere der Verletzungen eingeschläfert werden.

Besonders problematisch ist der nächtliche Einsatz:

- Igel sind genau dann aktiv und bewegen sich langsam durch Gärten.
- Die Geräte fahren autonom und ohne Kontrolle.

- Dunkelheit verschlechtert zusätzlich die Erkennungsleistung der Technik.

Gute Beispiele zeigen: Schutz ist machbar

Einige Kommunen sind bereits aktiv geworden – auch als Signal an ihre Bürgerinnen und Bürger, dass Artenschutz im Alltag beginnt. Städte wie Köln und Leipzig haben ein nächtliches Betriebsverbot für Mähroboter eingeführt und damit ein klares Zeichen für den Artenschutz gesetzt. Auch Naturschutzverbände und WissenschaftlerInnen bewerten ein solches Verbot als notwendige Mindestmaßnahme.

In vielen Fällen braucht es jedoch gar keine Verordnung, sondern vor allem Bewusstsein, Rücksichtnahme und die Bereitschaft, Gewohnheiten zu ändern. Am besten den technischen Helfer tagsüber seine Arbeit erledigen lassen und darauf achten, dass er 2 Stunden vor/nach Sonnenaufgang/ Sonnenuntergang damit fertig ist.

Mehr als nur Verzicht: So wird Ihr Garten zum Igelparadies

Der Schutz der Igel endet nicht beim Ausschalten des Mähroboters. Gärten können wertvolle Rückzugsräume sein – wenn wir sie entsprechend gestalten. Die Naturförmiges Sendenhorst hat dazu eine kompakte Broschüre mit praktischen Tipps zusammengestellt.



↑ Mähroboter können Igel lebensgefährliche Verletzungen zufügen © Bund Naturschutz / Marina Gehret

Einige zentrale Maßnahmen:

- Durchgänge schaffen: Kleine Öffnungen in Zäunen oder Hecken ermöglichen Igeln, ihre Wege fortzusetzen.
- Unordnung zulassen: Laub-, Reisig- und Komposthaufen bieten Nahrung, Unterschlupf und Winterquartiere.
- Vorsicht bei Gartenarbeiten: Vor dem Mähen oder Umsetzen von Haufen prüfen, ob sich Tiere darin aufhalten.
- Keine Gifte einsetzen: Schneckenkorn, Insektizide und Rattengift schaden Igeln direkt oder entziehen ihnen die Nahrungsgrundlage.
- Gefahren entschärfen: Teiche, Kellerschächte oder Lichtschächte mit Ausstiegshilfen sichern.

Die vollständige Broschüre „Tipps für ein Igelparadies“ können Sie kostenlos downloaden.



↑ Broschüre „Tipps für ein Igelparadies“ © NFG



↑ QR-Code: Tipps für ein Igelfreundliches Paradies

Warum wir jetzt darüber sprechen müssen

Der Igel steht stellvertretend für viele kleine Wildtiere, die in unserer direkten Umgebung leben – und oft unbemerkt verschwinden. Sein Rückgang ist ein stilles Warnsignal dafür, dass unsere Siedungslandschaften immer weniger Platz für Natur lassen.

Als Verein setzen wir uns dafür ein, Natur- und Artenschutz vor Ort sichtbar zu machen – durch Information, praktische Hilfe und den direkten Dialog mit den Menschen in unserer Stadt.



↑ Zwei nächtliche Besucher in einem Sendenhorster Garten © NFG / Beatrice Kromp-Steling

Wenn Sie also für die kommende Gartensaison Ihren Mähroboter programmieren, denken Sie an den kleinen Nachtwanderer im Gras. Manchmal reicht ein Knopfdruck, um Leben zu schützen.

Mitmachen statt zusehen

Der Schutz der Igel gelingt nur gemeinsam. Wenn Sie sich für naturnahe Gärten, Artenschutz und ein lebenswertes Sendenhorst engagieren möchten, laden wir Sie herzlich ein, Teil

der Naturfördergesellschaft Sendenhorst e. V. zu werden. Erste persönliche Kontakte sind bei der Aktion „Saubere Stadt“ am 7. März am Hof Schmetkamp ab 10 Uhr möglich. Sprechen Sie uns gern an – wir freuen uns über jedes Gespräch.

**GEMEINSAM
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN
– FÜR DEN IGEL, FÜR DIE NATUR,
FÜR UNSERE STADT.**

Ansprechpartnerin:

Beatrice Kromp-Steling
Naturfördergesellschaft Sendenhorst e. V.
Kontakt: info@nfg-sendenhorst.de
www.nfg-sendenhorst.de



Julias FÜRSORGE
Ihre Betreuungs- und Versorgungshilfe sowie Pflegeberatung

Verlässliche Hilfe, wann immer Sie sie brauchen – wir stehen Ihnen im Alltag und in besonderen Lebensphasen zur Seite. Unsere individuell anpassbaren Angebote sehen Sie hier auf einen Blick:

- Betreuung & Alltagsbegleitung (mit und ohne Pflegegrad)
- Hauswirtschaft (auch nach Unfall, Krankenhausaufenthalt oder Schwangerschaft)
- Pflegeberatung nach §37.3 SGB XI
- Medizinische Fußpflege (Sendenhorst oder Alverskirchen)

02582 / 669690 www.julias-fuersorge.de

Wo Vertrauen zählt –
Fürsorge & Unterstützung im eigenen Zuhause

NEUVERFAHREN



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, Tagespflegestellen 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.

Von Hausschlachtern, Möpkenbrot und Wellwurst

- Erinnerungen von Peter Sacher

Viele Familien hielten sich nach dem Krieg bis weit in die 1960er Jahre hinein in Anbauten und Ställen Schweine, Ziegen, Kaninchen und Hühner (Bild 1). Diese tierischen Mitbewohner versorgten die Familien in den „schlechten Zeiten“ mit Fleisch, Wurst, Milch, Käse und Eiern.

Bevor diese Naturalien verspeist werden konnten, mussten diese Tiere auch geschlachtet werden. Das passierte mit den Schweinen meistens in den Wintermonaten. So genannte „Hausschlachter“, die das oft nebenberuflich machten, sorgten dafür, dass aus den gut gefütterten Tieren die begehrten Lebensmittel wurden.

In Drensteinfurt gab es Hausschlachter, u.a. Willi Kleyboldt, Max Roßmeier, Heinrich Haaler und in Walstedde Metzgermeister Fritz Peiler (Bild 2), die ihre Stammkunden hatten. Wurde in einer Familie geschlachtet, bekamen die direkten Nachbarn immer was ab. Meistens wurde Wurstebrot, das sog. „Möpkenbrot“ verteilt. Das gab es in Hell mit Leber-, oder dunkel mit Blutanteilen und manchmal auch mit Schrotanteilen.

Auch meine Familie hielt sich Schweine und Hühner. Das Töten der Schweine, die uns Kindern durch unser Füttern und ihr Größerwerden ans Herz gewachsen waren, wollten wir nicht sehen. Erst als aus der Waschküche Dampf und der



↑ Bild 1: Theo Avermann zu Ostern 1954 mit seinen Eierlieferanten



↑ Bild 2: Fritz Peiler war Hausschlachter in Walstedde

Geruch von gerührtem Blut die Winterluft veränderte, sahen wir nach, wie weit der Schlachter und seine Helfer waren. Beim Verwursteten halfen die Nachbarnfrauen.

In Erinnerung geblieben ist mir das zerteilte, an einer Leiter hängende Schwein. Das blieb so lange hängen, bis ein Tierarzt das Tier zum Weiterverarbeiten freigegeben hat (die sog. Trichinenschau).

Bei uns schlachtete der Metzger Helmut Köhler (Bild 3). In seinem Hauptberuf arbeitete er in der Metzgerei von Rudolf Lackhoff, der seine Metzgerei und Laden an der Hammer Straße hatte. Helmut Köhler war gebürtiger Schlesier und kannte daher die Besonderheiten der „Böhmischen Küche“ meiner Eltern, die aus dem Sudetenland stammten. Deshalb gab es bei uns anstatt Möpkenbrot „Wellwurst“, dunkle und helle. Besonders gut schmeckte seine Bratwurst, die, wie das andere Verwurstete in Einmachgläsern gefüllt und „eingeweckt“ wurde.

US DER REGION



↑Bild 3: Unser Hausschlachter Helmut Köhler (li) mit seinem Lehrling Ullrich Horstkott in der Metzgerei Lackhoff



↑Bild 5: Hausschlachter Heinrich Haaler

„Einwecken“ hieß, die gefüllten Gläser wurden mit einem Gummiring, der zwischen Glas und Deckel gelegt wurde und mit einer Klammer verschlossen wurde. Damals gab es bei normalen Familien noch keine Kühltruhen. Die verarbeitete Wurst und das Fleisch musste für den späteren Gebrauch konserviert werden. Die Firma Weck hatte Einkochtöpfe erfunden, die einen passenden Einsatz hatten, auf den die Gläser mit dem Eingemachten gestellt und im Wasserbad erhitzt wurden. Der Einsatz hatte in der Mitte ein Drahtgerüst zum Anheben und zur Aufnahme des Einkoch-Thermometers (Bild 4). Auch das geerntete Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten wurde auf dieselbe Art für den späteren Verzehr eingemacht. Ich sehe vor meinen Augen noch heute die vollen Gläser in Regalen in unserem Keller stehen.

Bei unserer Nachbarfamilie Geermann schlachtete der Hausschlachter Heinrich Haaler (Bild 5). Er kam zu seinen Kunden immer mit dem Fahrrad. Als Döneken erzählte man sich in Stewwert, dass der wohlbeleibte Schlachter zwar Rad fahren, aber nicht absteigen konnte. So soll er sein Ankommen mit lautem Fahrradklingeln in Höhe von Geermann's Haus angekündigt haben. Er fuhr an unserem Haus und dem Haus unserer Nachbarn Suntrup vorbei bis zu Gaßmüller's Hof (Bild 6). Dort hatte er ausreichend Platz um nach einer Kurvenfahrt zu wenden und zu seinem Kunden an zu kommen. Dort warteten schon die durch das Klingeln alarmierten Familienmitglieder, um den Schlachter „Fahrrad festhaltend“ in Empfang zu nehmen.

An solche oder ähnliche Begebenheiten können sich sicher viele Erwachsene meines Alters erinnern. Damals lernten wir, wo unser Essen herkam und wieviel Arbeit seine Herstellung und Verarbeitung machte.

*Wichtiges, Spannendes
und Abenteuerliches über
die Region*



↑Bild 4: Ein Einkochtopf in den 1950er Jahren, re. der Einsatz für die Einweckgläser



↑Bild 6: Der Hof der Schreinerei Gaßmüller auf dem Heinrich Haaler mit dem Fahrrad die Kurve gekriegt haben soll



Tres Beau
SALON DE BEAUTÉ

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

www.tresbeausalon.de

Warum eine Berufsunfähigkeitsversicherung schon für Kinder sinnvoll ist

Wenn von Berufsunfähigkeit die Rede ist, denken viele Menschen zunächst an schwere Unfälle oder an das Ende eines **langen Arbeitslebens**. Doch die Realität sieht anders aus: Berufsunfähigkeit kann jeden treffen – und oft deutlich früher, als man erwartet.



In der täglichen Beratungspraxis der Provinzial Geschäftsstelle Geschermann & Schumann in Sendenhorst zeigt sich immer wieder, dass insbesondere junge Menschen und Familien das Risiko unterschätzen. Dabei sind es heute vor allem psychische Erkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates, die dazu führen, dass Menschen ihren Beruf dauerhaft nicht mehr ausüben können.

Was viele Eltern nicht wissen: Die Absicherung der Arbeitskraft kann bereits sehr früh beginnen. **Bei der Provinzial ist es möglich, schon ab dem 10. Lebensjahr eine Berufsunfähigkeitsversicherung für Kinder abzuschließen.** Der große Vorteil dabei liegt im Gesundheitszustand. Kinder sind in der Regel gesund, Vorerkrankungen oder längere Arzttagen spielen meist keine Rolle.

Das ermöglicht eine unkomplizierte Gesundheitsprüfung und dauerhaft stabile Beiträge.

Ein früh abgeschlossener Vertrag wächst mit dem Kind mit – von der Schulzeit über Ausbildung oder Studium bis hin zum späteren Beruf. Die einmal vereinbarten Bedingungen bleiben bestehen, auch wenn sich der Lebensweg verändert. Gerade das ist ein entscheidender Punkt, denn gesundheitliche Einschränkungen lassen sich später nicht nachver sichern.

In der Beratung erleben die Experten vor Ort leider auch die Kehrseite: Junge Erwachsene, die sich absichern möchten, erhalten aufgrund von Vorerkrankungen nur noch eingeschränkten oder gar keinen Versicherungsschutz. Was früh möglich gewesen wäre, ist dann oft nicht mehr nachholbar.

Für Eltern ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung daher mehr als ein Versicherungsvertrag. Sie ist ein Vorsorge-Geschenk, das die finanzielle Selbstständigkeit des eigenen Kindes schützt und langfristige Lebenspläne absichert. Im Ernstfall sorgt sie dafür, dass Einkommen ersetzt wird und die Familie nicht zusätzlich belastet wird.

Die Beiträge für einen frühen Einstieg sind dabei meist überschaubar, die Wirkung jedoch enorm. Wer früh vorsorgt, schafft Sicherheit – nicht nur finanziell, sondern auch emotional.

Die Provinzial Geschäftsstelle Geschermann & Schumann in Sendenhorst setzt bewusst auf persönliche, verständliche Beratung. Gerade bei sensiblen Themen wie der Absicherung von Kindern geht es darum, Risiken realistisch einzuordnen und gemeinsam eine passende Lösung zu finden.

FAZIT:

Eine Berufsunfähigkeitsversicherung ist keine Frage des Alters, sondern der Weitsicht. Wer früh handelt, gibt seinem Kind ein Stück Zukunftssicherheit mit auf den Weg – und genau darum geht es bei moderner Vorsorge.

Für weitere Fragen:

Marcel Schumann u. Philipp Geschermann,
Tel. 02526 93999-0

Ihr Nachbarschafts-Helfer.™

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

Geschermann & Schumann

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

PROVINZIAL

Rechtssicherer Start in die Unternehmensgründung – mit Notar

Der Weg von der Idee zum eigenen Unternehmen wirft zahlreiche rechtliche Fragen auf. Entrepreneure profitieren bei der Gründung von verlässlicher Rechtsberatung durch Notarinnen und Notare. Ihre neutrale, kompetente Begleitung sorgt dafür, dass Startups von Anfang an auf einem soliden Fundament stehen.

FRÜH KLARHEIT SCHAFFEN – VOR ORT ODER ONLINE

Gerade bei jungen Unternehmen ist es entscheidend, frühzeitig klare vertragliche Regelungen zu treffen – zur Beteiligung, zu Stimmrechten oder möglichen Exit-Szenarien. Notarinnen und Notare helfen dabei, diese Fragen strategisch zu adressieren und einer rechtssicheren Lösung zuzuführen. Notare stehen Gründerinnen und Gründern als neutrale Begleiter von rechtlicher Beratung, über Entwurfserstellung, Beurkundung und Anmeldung zum Handelsregister bis hin zu Finanzierungsrunden zur Seite – sei es vor Ort oder online.

Bereits seit 2022 ist die Online-Gründung von GmbHs mittels Videobeurkundung möglich; die Anwesenheit im Notarbüro ist nicht erforderlich. Voraussetzung ist ein Personalausweis mit eID-Funktion und zugehöriger PIN, ein Smartphone mit Kamera und NFC-Schnittstelle sowie ein Computer mit Webcam, Mikrofon, Lautsprechern und Internetverbindung. Bei Personalausweisen, die vor dem 2. August 2021 ausgestellt wurden, wird zusätzlich ein Reisepass zur Verifizierung benötigt. Auch Ausweisdokumente und Reisepässe von Mitgliedstaaten der EU bzw. des EWR, die über eine eID-Funktion verfügen, ermöglichen eine Online-Beurkundung.



ZENTRALE ANLAUFSTELLE RUND UM DIE GRÜNDUNG

Bereits vor dem Gang ins Notarbüro können sich Interessierte umfassend informieren. Die Website gmbh-gruenden.notar.de bietet Informationen zu allen rechtlichen Rahmenbedingungen der GmbH-Gründung. Zudem wird detailliert der gesamte Gründungsprozess erklärt:

- Notarinnen und Notare unterstützen bei der Ausarbeitung des Gesellschaftsvertrags, der Festlegung des Stammkapitals und weiteren wichtigen Eckpunkten.
- Im Beurkundungstermin
 - wird der Gesellschaftsvertrag verlesen, erläutert und von allen Gesellschaftern unterzeichnet;
 - unterzeichnen die Geschäftsführer nach notarieller Belehrung die Handelsregisteranmeldung und die Gesellschafterliste.
- Nach dem Notartermin folgen die Einzahlung des Stammkapitals und die Eintragung ins Handelsregister – damit entsteht die GmbH.
- Nach der Eintragung veranlassen die Beteiligten die weiteren Schritte. Die Eintragung im Transparenzregister und die Beantragung einer Steuernummer sind zu veranlassen sowie ggf. eine Gewerbeanmeldung.

Mit dem neuen Online-Angebot auf gmbh-gruenden.notar.de machen Notarinnen und Notare den Gründungsprozess noch zugänglicher. Die Website ersetzt natürlich keine individuelle Beratung durch Notarinnen und Notare. Die Plattform verlinkt hierfür aber direkt auf die Notarsuche unter www.notar.de und ermöglicht auch den Start des notariellen Online-Verfahrens – einfach, direkt und sicher. Ein weiterer zentraler Vorteil des Starts im Notarbüro: Die Notarkosten für die Gründungsberatung und die Erstellung des Gesellschaftsvertrags sind bereits in den Beurkundungsgebühren enthalten – zusätzliche Beratungstermine im Vorfeld verursachen keine separaten Honorare. Online angebotene sogenannte ‚Gründungspakete‘ bieten bei höheren Kosten in der Regel keinen Mehrwert. Wer Kosten optimieren will, geht gleich zum Notar.



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
» Fachwältin
für Medizin- und
Arbeitsrecht
bis 31.05.2025

Andreas Rickert
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht
» Notar

Anne-Kathrin Heckl
» Fachwältin
für Familienrecht

Denise Koch
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht

Im Sundern 78
59075 Hamm
Tel.: 02381 378777-0
Fax: 02381 378777-7
info@uebbert-brinkmann.de

SENDEHORST

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 • Fachwältin • Notar

MÄRZ



Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE:

Welches Jubiläum feiert die Buchhandlung Buchfink in diesem Monat?



Gewinne einen Gutschein im Wert von 30 Euro und ein Jubiläumspaket von der Buchhandlung Buchfink.

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:

10.03.2026

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

MÄRZ

Kinder-Gewinnspiel



LÖSE

DAS RÄTSEL AUF DER GEWINNSPIELSEITE UND GEWINNE DIESES BUCH UND EINEN MALBLOCK MIT GLITZERSTEINCHEN UND EIN PERLENSET.



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 10.03.2026. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER BLÜHT AUF!

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

– und das zu fairen Preisen!

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

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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



Janusz Foit - Inhaber

T. 02506 417010

info@foit-immobilien.de

FEBRUAR

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt das S in dem Wort Lebensgross.

DIE GEWINNERIN IST:

Thea Höllmann (10 Jahre) aus Everswinkel.

Sie gewann das Buch „Lebensgroß – Pferde aus aller Welt“ sowie einen Malblock mit Glitzersteinchen und ein Perlenset vom Copenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was tut Lila, um sich auf ihre Rolle vorzubereiten?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Lila will ihre eigene Vergangenheit aufarbeiten und beginnt eine Therapie.

DER GEWINNER IST:

Michael Wientzek aus Drensteinfurt.

Er gewann das Buch „Sweet Fury“ von Sash Bischoff.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was muss Erna Wutschke in dem Theaterstück „Kaviar dräpp Curryworst“ innerhalb von 24 Stunden in ein Edellokal verwandeln?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Erna Wutschke muss ihre heruntergekommene Eckkneipe in ein Edellokal verwandeln.

DIE GEWINNER SIND:

Hans Stöppler aus Drensteinfurt

Jürgen Fuhr aus Ahlen

Mechthild Lange aus Münster

Hildegard Sommer aus Sendenhorst-Albersloh

Albert Münstermann aus Everswinkel

Sie gewannen jeweils 2 Freikarten für das plattdeutsche Theaterstück „Kaviar dräpp Curryworst“ von der Kolping-Spielschar in Everswinkel

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Redaktion

stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst

Mobil: 0160 94421985

E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber

Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächster Redaktionsschluss:
10. März 2026

Bitte stimmen Sie Berichte
weit vor Redaktionsschluss
mit uns ab, damit wir einen
Platz für Sie reservieren
können.

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
Heesun Yi

Kooperation mit dem
Copenrath Verlag GmbH & Co. KG



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:

Wolfram Opperbeck, Peter Sacher, Hermann Aschwer,
Stephan Hartmann (Kulturkreis Everswinkel),
Björn Michel (SG Turnabteilung),
Beatrice Kromp-Stelling (NFG Sendenhorst)

Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,

Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm

diverse Fotos/Icons von

unsplash.com, freepik.com, canva.com
gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



REDAKTEUR (m/w/d) für unser Monatsmagazin gesucht!

Dein Profil:

- Interesse an Kommunikation und Medien
- Textsicherheit
- Selbstständige, organisierte Arbeitsweise
- Recherche von Themen
- Interesse am Stadtgeschehen
- Interviewführung

Komm in unser Team!

- Flexible Zeiteinteilung • Minijob



stadtland[®]
magazin

Bewirb dich unter:

redaktion@stadtlandmagazin.de
Ansprechpartnerin: Alexandra Wuttke

**SO GUT KANN
ENERGIE SEIN.**

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



Jetzt zu unseren
günstigen Energie-
produkten wechseln:
www.so.de/produkte



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND