

Mai 2026 | Ausgabe 140

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Herzflattern, Frühlingsgefühle und
ein Lutscher für die Seele!*

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!



MONAT MAI

Hallo Sonnenschein, hallo Mai!

„Herzflattern,
Frühlingsgefühle und ein
Zutscher für die Seele!“

(Verfasser unbekannt)

Liebe Leserinnen und Leser,

Endlich ist er da, der Mai! Alles blüht, die Tage werden spürbar länger und die Lust auf frische Luft und neue Energie ist überall greifbar. Der Mai hält gleich zwei besondere Highlights bereit, bei denen wir danke sagen wollen. Den Anfang macht der Muttertag: Für alle Powerfrauen, die täglich Unmögliches möglich machen, haben wir uns etwas Besonderes überlegt. In diesem Monat verlosen wir eine Kosmetikbehandlung von Kosmetik am Bühl in Sendenhorst – die perfekte Auszeit, um die Seele baumeln zu lassen und die Haut zum

Strahlen zu bringen.

Aber auch die Väter kommen bei uns nicht zu kurz! Pünktlich haben wir ein Paket geschnürt, das Männerherzen höher schlagen lässt. Machen Sie auch hier mit bei unserem Gewinnspiel und sichern Sie sich eines der liebevoll zusammengestellten Vatertags-Körbchen von Hofladen Austermann in Warendorf – gefüllt mit allem, was einen perfekten Feiertag ausmacht.

Einen wichtigen Termin sollten Sie sich außerdem fest in Ihren Kalender eintragen: Ende Mai startet im beliebten MUKOlosseum wieder das SoWieSo-Festival. Freuen Sie sich auf ein buntes

Programm und die besondere Atmosphäre in diesem einzigartigen Garten.

Außerdem gratulieren wir dem Sanitätshaus Jaspert & Kuhlmann ganz herzlich zur Eröffnung eines neuen Standorts an der Borsigstraße in Sendenhorst. Wir freuen uns über diese tolle Bereicherung für unsere Stadt und wünschen dem gesamten Team einen erfolgreichen Start in den neuen Räumlichkeiten.

Genießen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen, blättern Sie entspannt durch unsere Seiten und lassen Sie sich vom Frühlingszauber anstecken.

JETZT 250 € PREISVORTEIL

auf die Designmarkise markilux 1600



Aktion
Markise

Die Beste unter der Sonne. Made in Germany.
Lassen Sie sich jetzt inspirieren, begeistern, beraten...

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

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 Dauernährstoffen
- 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

Macht der Mai doch alles neu?

Aufblühen und Grünwerden lohnt sich auch für uns – Gedanken von Wolfram Opperbeck



Ein Aufbrechen aller Starre sollten wir auch im Mai nicht nur bei der Natur erleben. Es ist auch ein Symbol für den Sieg der Liebe und des Lebens. Davon jedenfalls ist Pater Anselm überzeugt. Und wir könnten doch auch einmal darüber nachdenken, oder? Denn sich vom Mai in die Schule des Lebens nehmen lassen, heißt: Spüren wie viele Augenblicke den Geschmack des Glücks in sich schließen... Und nicht wenige sind ja auch davon überzeugt: **Alles neu macht der Mai. Ja, sowas gibt's. Deshalb sollten wir dann auch öfter wieder Frühling in unser Leben kommen lassen. Und dann können wir auch spüren, wie viele Augenblicke den Geschmack des Glücks in sich schließen.** Ja, sowas gibt's, und deshalb müssen wir uns manchmal ganz allein darum kümmern, dass wieder Frühling in unser Leben kommt und kein Stück eiskalten Winters in uns sein kann. Und auch Verzweiflung bringt keine Wärme. Und es wäre doch auch gar nicht schlecht, zu Beginn des Frühlings mal darüber nachzudenken, was man bislang schon alles erreicht oder wenigstens auf dem Stundenplan hat. Ja, sogar wer immer voller Verzweiflung glaubt, ja doch immer im ewigen Schatten leben zu müssen, sollte niemals vergessen, immer öfter mal nach einem Lichtschalter zu suchen...Ich muss dabei immer an die Worte denken:

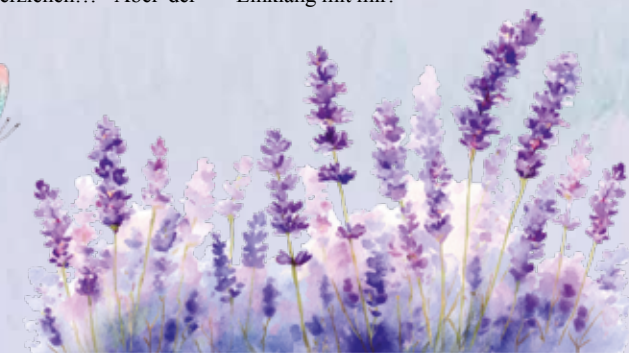
„Immer, wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her...“

Beruhigende Worte, oder? Und an den Tagen für Mutter und Vater in diesem Monat sollten wir

öfter mal darüber nachdenken: Die vielen Eltern, die sich jahrelang viele Sorgen um das Wachsen und Werden ihrer Kinder machen, haben dafür nicht nur ein herzliches Dankeschön verdient.

Schon Napoleon Bonaparte wusste: Das zukünftige Geschick des Kindes ist immer das Werk der Mutter. Und Napoleon III legte noch eins drauf: „Stets hat die erste, von einer zärtlichen und tugendhaften Mutter geleistete Erziehung auf unsere Zukunft ebenso viel Einfluss wie die trefflichste natürliche Anlage!“ Egal, wie viel Recht die Napoleons haben, wichtig ist, dass wir uns immer öfter darauf besinnen, wie sehr wir uns in der Familie alle gegenseitig brauchen. Dabei sollten aber vor allem die Kinder nicht die Worte Adolf Kolping nicht vergessen: „Gott hat den Kindern keine Magd, sondern eine Mutter gegeben...“ Nachdenklich machen lassen die dabei auch die Worte von J.J. Rousseau: „Wer die Pflichten eines Vaters nicht zu erfüllen vermag, hat auch kein Recht, einer zu werden. Keine Armut, keine Arbeit, keine menschliche Rücksicht irgendwelcher Art kann ihn davon lossprechen, seine Kinder zu ernähren und sie auch zu erziehen...“ Aber der

Mai ist ja nicht nur dazu da, über Mutter und Vater nachzudenken, er lädt uns auch dazu ein, uns im Anblick der blühenden Schöpfung selbst zu vergessen und einfach nur mit unseren Sinnen wahrzunehmen, was sich uns an Schönheit anbietet. Und dabei gilt es dann auch, nicht nur über die Liebe von Vater und Mutter nachzudenken, sondern auch über die Worte: **„Jeder von uns ist von Gott bedingungslos geliebt. Und jeden hat er auserwählt, damit er zum Segen für andere wird...“** Und das gilt natürlich nicht nur für Väter und Mütter! Pater Anselm Grün meint zu diesem Thema: „Ich finde das Glück nur in mir selbst, aber ich muss auch offen sein für die glücklichen Augenblicke in einer Partnerschaft!“ Denn der Mensch bedarf der Liebe und der Freundschaft, wenn er nicht Schaden an seiner Seele nehmen will! Aber es genügt nicht die göttliche Gabe der Liebe zu genießen. Wir müssen diese Liebe auch zu den Menschen und zur Welt hinfließen lassen. Sie muss strömen, damit sie lebendig bleibt. Und wenn ich im Rhythmus meines Leibes und meiner Seele lebe, bin ich in Einklang mit mir!





**Weil Nähe
Vertrauen
schafft!**

art + image
Druckerei
GmbH & Co. KG

**VERWURZELT
IN DER REGION,**
GESCHÄTZT ÜBER IHRE
GRENZEN HINAUS.



INNOVATIV | ERFAHREN | KREATIV | PRÄZISE | ZUVERLÄSSIG

Dresdener Str. 4 | 32423 Minden
Tel.: +49 571-82898-0 | www.art-image.de | info@art-image.de

STARTE EINEN
RUNDGANG DURCH UNSER GEBÄUDE



Aktion verbindet Generationen

Wunschblume bringt Herzen zum Blühen



Der Frühling ist da und lässt nicht nur die Natur, sondern auch die Gemüter erblühen. Doch oft sind es kleine Gesten und gemeinsame Zeit, die besondere Glücksmomente schaffen. Genau hier setzt die Aktion „Wunschblume“ an, die vom lokalen Bündnis für Familie FiZ e. V. ins Leben gerufen wurde und von mehreren Kooperationspartnern unterstützt wird.

Ziel ist es, Senioren mit Menschen zusammenzubringen, die Zeit oder kleine Aufmerksamkeiten schenken möchten. Das Prinzip ist einfach. Senioren im Betreuten Wohnen schreiben ihren Wunsch auf vorbereitete Karten und werfen diese in eine Box zu Füßen der Wunschblume. Die Karten werden eingesammelt und anonym weitergeleitet. Gewünscht werden darf ein kleines materielles Geschenk im Wert von bis zu 20 Euro oder ein sogenanntes Zeitgeschenk. Später erhalten die Senioren entweder ihr Geschenk oder einen Brief mit einer Einladung zur Einlösung des Zeitgeschenks. Die Erfahrungen aus den vergangenen Jahren zeigen, wie wertvoll diese Aktion ist. Häufig stehen gemeinsame Unternehmungen ganz oben auf der Wunschliste, etwa ein Kaffeetrinken, ein Bummel durch Sendenhorst, ein Spielnachmittag, ein Schachpartner oder eine Rikschafahrt. Aber auch kleine materielle Wünsche wie ein Pflaumenkuchen oder eine Topfblume werden genannt. Im Grunde wünschen sich viele vor allem eines: Zeit und Aufmerksamkeit.

Damit potenzielle Schenker die Wünsche erfüllen



FOTOS: FiZ



Tres Beau
SALON DE BEAUTÉ

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

www.tresbeausalon.de

können, werden die Wunschblumen an öffentlichen Orten aufgestellt. Vom 18. bis 29. Mai stehen sie in Albersloh im „La Bluma“, Teckelschlaute 7, sowie in Sendenhorst im „lebensecht“, Kirchstraße 18. Zusätzlich ist die Aktion am 22. und 29. Mai auf dem Sendenhorster Wochenmarkt präsent. Wer ein materielles Geschenk erfüllen möchte, kann dieses verpackt zusammen mit der Wunschkarte in den FiZ-Kontaktstellen abgeben. Wer Zeit schenken möchte, schreibt eine Einladung mit Kontaktdaten und reicht diese ebenfalls ein. Die Einladung wird anschließend an die Seniorinnen und Senioren weitergeleitet, die sich zur Terminvereinbarung melden.

Die FiZ-Kontaktstelle in Sendenhorst an der

Kirchstraße 19 ist montags in der Zeit von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr und freitags in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr geöffnet. Hier ist der letzte Abgabetermin: der 12. Juni. In Albersloh ist die Kontaktstelle mittwochs in der Zeit von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet. Hier besteht die letzte Möglichkeit der Abgabe am 10. Juni.

Die Wunschblume steht für Begegnung, Gemeinschaft und Wertschätzung. Die Veranstalter hoffen auf viele Unterstützer, damit die Wunschblume auch in diesem Jahr wieder viele Blüten trägt und der



Frühling nicht nur draußen, sondern auch in den Herzen ankommt.



**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
Ludger Höfe





In Ahlen
02382 893530

In Sendenhorst
02526 3003030

DAHEIM – SO LANGE WIE MÖGLICH

→ Individuelle Beratung

→ 24 Stunden Bereitschaft

www.caritas-ahlen.de

Sanitätshaus Jaspert & Kuhlmann eröffnet neuen Standort in der Borsigstraße

Mit der Eröffnung eines neuen Standorts in der Borsigstraße 3 erweitert das Sanitätshaus Jaspert & Kuhlmann sein Angebot in der regionalen Hilfsmittelversorgung. Auf einer großzügig gestalteten Ausstellungsfläche können Kundinnen und Kunden nun medizinische Hilfsmittel nicht nur besichtigen, sondern direkt vor Ort testen.



Die Ausstellung richtet sich an ein breites Publikum – von Betroffenen und Angehörigen über Pflegekräfte bis hin zu medizinischem Fachpersonal. Ziel ist es, die Vielzahl an Hilfsmitteln verständlich und praxisnah zu präsentieren. Gezeigt wird ein umfangreiches Sortiment aus den Bereichen Mobilität, Pflege und Rehabilitation, darunter Pflegebetten, Badhilfen, Patientlifter, klassische Rollstühle und Pflege-rollstühle sowie moderne Mobilitätslösungen wie E-Mobile und E-Rollstühle.

Besondere Aufmerksamkeit liegt auf der realitätsnahen Präsentation der Produkte. Besucherinnen und Besucher können Pflegebetten und Einlegerahmen vergleichen oder verschiedene Rollstuhlmodelle direkt ausprobieren. Auch im Bereich der Badhilfen wird anschaulich demonstriert, wie Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag verbessert werden können.

Ein Highlight der Ausstellung ist die große Auswahl an Rollatoren – vom einfachen Kassenmodell bis hin zum hochwertigen Carbonrollator.





Alle Modelle können vor Ort getestet werden, sodass jede Kundin und jeder Kunde das passende Modell für sich findet.

Darüber hinaus führt der neue Standort nun das vollständige Sortiment klassischer Sanitätshausbedarfsartikel. Von Bandagen, Orthesen und Einlagen bis hin zu Kompressionsartikeln und weiteren unterstützenden Hilfsmitteln – das Angebot deckt nun den gesamten Bedarf des Sanitätshauses ab.

Ergänzt wird das Angebot durch eine persönliche Beratung. Das Fachpersonal nimmt sich Zeit, individuelle Bedürfnisse zu erfassen und passgenaue Versorgungslösungen zu entwickeln.

Neben Funktionalität und medizinischen Anforderungen spielen dabei Komfort, Alltagstauglichkeit und die Steigerung der Lebensqualität eine zentrale Rolle.

Darüber hinaus der Ausstellungsfläche dient der Standort künftig auch als Schulungszentrum. In speziell eingerichteten Räumen werden regelmäßig Weiterbildungen für die Mitarbeitenden angeboten – unter anderem zu Kompressionsprodukten, Narbenversorgung sowie Bandagen- und Orthesenanpassung. So wird sichergestellt, dass neueste Entwicklungen direkt in die Versorgung einfließen.

Mit dem neuen Standort schafft Jaspert & Kuhlmann einen zentralen Anlaufpunkt für Beratung, Information und Versorgung. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich vor Ort selbst ein Bild von der neuen Ausstellung zu machen.



**Neu in
Sendenhorst!**

**Rehatechnik
Orthopädietechnik
Orthopädieschuhtechnik
Sanitätshaus**

Besuchen Sie unsere neue Reha-Ausstellung und das Sanitätshaus auf der Borsigstraße 3. Erleben Sie moderne Hilfsmittel, persönliche Beratung und individuelle Lösungen für mehr Lebensqualität.

Wir freuen uns auf Sie!

www.jaspert-kuhlmann.de

info@jaspert-kuhlmann.de

SENDENHORST
Borsigstraße 1 + 3
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 - 936 980
Fax: 02526 - 936 98 22

• **AHLEN**
• Nordstraße 22
• 59227 Ahlen
• Tel.: 02382 - 839 39
• Fax: 02382 - 830 36

• **DÜLMEN**
• Münsterstraße 24
• 48249 Dülmen
• Tel.: 02594 - 38 04
• Fax: 02594 - 872 57

• **OELDE**
• Bahnhofstraße 9
• 59302 Oelde
• Tel.: 02522 - 44 73
• Fax: 02522 - 833 211

• **CASTROP-RAUXEL**
• Münsterstraße 2c
• 44575 Castrop-Rauxel
• Tel.: 02305 - 97 81 700
• Fax: 02305 - 97 81 701

• **UNNA**
• Falkstraße 2
• 59423 Unna
• Tel.: 02305 - 97 81 700
• Fax: 02305 - 97 81 701

Zwei Jahre Kosmetik am Bült

Wohlfühlen, abtauchen, genießen und abschalten

Vor zwei Jahren hat sich Sarah Pietsch einen großen Lebenstraum erfüllt. Mit „Kosmetik am Bült“ wagte die 43-Jährige den Schritt in die Selbstständigkeit. Ein mutiger Schritt, der sich gelohnt hat. Heute blickt sie auf zwei erfolgreiche Jahre zurück, geprägt von treuen Kunden, zufriedenen Gesichtern und einer großen Leidenschaft für ihre Arbeit.



↑ Fachkosmetikerin und Visagistin Sarah Pietsch

Der Weg in die Beauty-Branche begann für Sarah Pietsch mit einer fundierten Ausbildung an der Inkofa Dr. Leibbrand Akademie in Münster. Dort legte sie den Grundstein für ihre berufliche Zukunft und entdeckte ihre Begeisterung für hochwertige Hautpflege und individuelle Behandlungen. Diese Begeisterung ist bis heute geblieben und genau das spüren auch ihre Kunden.

In ihrem Studio setzt Sarah Pietsch auf die Produkte und Pflegeserien der Firma Biodroga aus Baden-Baden. Die hochwertigen Pflegeprodukte haben sie von Anfang an überzeugt und auch ihre Kundschaft ist begeistert. Die positiven Rückmeldungen sprechen für sich. Viele Kunden sind seit der

Eröffnung treu geblieben und genießen nicht nur die sichtbaren Ergebnisse, sondern auch die entspannte Atmosphäre. Denn genau diese Ruhe macht „Kosmetik am Bült“ so besonders. Kein Durchgangsverkehr, keine Hektik, stattdessen Zeit zum Abschalten, Durchatmen und Genießen.

”

Einfach mal Zeit für sich nehmen
und der Haut etwas Gutes tun

“

beschreibt Sarah Pietsch das Konzept ihres Studios. Für viele ist der Termin längst zu einer kleinen Auszeit vom Alltag geworden.

Zum Angebot gehören klassische Gesichtsbearbeitungen ebenso wie moderne Spezialbehandlungen. **Besonders gefragt ist das Microneedling.** Dabei handelt es sich um eine professionelle Kosmetikbehandlung, bei der mit





einem sterilen Nadelmodul sanft über die Hautoberfläche gefahren wird. Ziel ist es, die Haut für hochwertige Wirkstoffe durchlässiger zu machen und gleichzeitig die körpereigene Produktion von Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure anzuregen. Die Haut wirkt frischer, straffer und regenerierter. Zudem wird die Durchblutung gefördert und die natürliche Hauterneuerung aktiviert.

Ein weiteres Highlight ist die Microdermabrasion. Hierbei werden die oberen Hautschichten besonders schonend abgetragen. Die Haut erhält dadurch einen intensiven Regenerationsimpuls. Das Ergebnis ist ein sichtbar feineres und klareres Hautbild. Fältchen, Unreinheiten und Pigmentflecken können gemildert werden, ein echtes Frische-Update für die Haut. Auch Fruchtsäurepeelings gehören zum Programm von Sarah Pietsch. Diese tiefenwirksame Behandlung unterstützt die Hauterneuerung und regt die Kollagenproduktion an. Die Haut erscheint frischer, glatter und feiner. Besonders Kunden mit unreiner Haut oder Akne profitieren von dieser Behandlung. Poren werden verfeinert, das Hautbild verbessert sich und Aknenarben können sichtbar verblassen.

Neben den Pflegebehandlungen bietet Kosmetik am Bült auch individuelle Schminkangebote an. Ob Tages-Make-up, elegantes Abend-Make-up oder ein perfektes Braut-Make-up, hier wird jeder Anlass stilvoll begleitet. Auch Schminkabende mit Freundinnen sind buchbar und sorgen für entspannte, kreative Stunden in angenehmer Atmosphäre.



Nach zwei Jahren zieht Sarah Pietsch eine rundum positive Bilanz. Vor allem die Treue ihrer Kunden erfüllt sie mit großer Dankbarkeit. „Ich liebe meine Arbeit“, sagt sie und genau das merkt man sofort. Mit viel Herzblut, Fachwissen und einem Gespür für individuelle Bedürfnisse sorgt



sie dafür, dass Sie sich wohlfühlen. „Kosmetik am Bült“ ist damit nicht nur ein Ort für Hautpflege, sondern ein Ort für Entspannung, Wohlbefinden und kleine Auszeiten vom Alltag. Und eines ist sicher: Sarah Pietsch hat ihren Lebenstraum gefunden und lebt ihn jeden Tag aufs Neue.



**Gewinne
eine klassische
Gesichtsbehandlung
(1,5 Stunden) im Wert
von 75 Euro.**
(Weitere Infos auf der
Gewinnspielseite)

Sarah Pietsch
Kosmetik am Bült



**Fachkosmetikerin
Visagistin**

Termine gerne über WhatsApp:
0151 52274520

E-Mail: kosmetikambuelt@web.de

Besuchen Sie mich auch unter:



Messdienerlager 2026

Sommer, Abenteuer und Gemeinschaft am Diemelsee



Auch in diesem Jahr dürfen sich die Messdiener wieder auf ein unvergessliches Sommerabenteuer freuen. Vom 15. bis zum 27. August 2026 geht es für die Gruppe an den idyllischen Diemelsee. Insgesamt 51 Kinder und Jugendliche sowie 20 Betreuer werden in diesem Jahr gemeinsam auf große Fahrt gehen, ein Zeltlager voller Gemeinschaft, Spaß und unvergesslicher Erlebnisse.

Das Messdienerlager gehört seit vielen Jahren zu den Höhepunkten im Kalender vieler Kinder und Jugendlicher. Zwei Wochen lang stehen Abenteuer, Natur und Gemeinschaft im Mittelpunkt. Die Teilnehmer erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Aktivitäten. Geplant sind unter anderem Besuche in Schwimm- und Freibädern, spannende Spielshows, ein Ausflug in einen Freizeitpark sowie gemütliche Lagerfeuerabende. Auch Nachtwachen, Gruppenspiele und viele weitere Überraschungen sorgen dafür, dass garantiert keine Langeweile aufkommt. Das Zeltlager am Diemelsee bietet dabei die perfekte Kulisse. Natur erleben, neue Freundschaften schließen und gemeinsam den Sommer genießen: Für viele Kinder sind diese Tage ein ganz besonderes Erlebnis, an das sie sich noch lange erinnern. Die Verantwortlichen legen großen Wert auf ein ausgewogenes Programm, bei dem sowohl Action als auch Entspannung ihren Platz haben. Aktuell sind noch Plätze frei. Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 15 Jahren können sich weiterhin anmelden und Teil dieser besonderen Reise werden. Der Teilnahmebeitrag



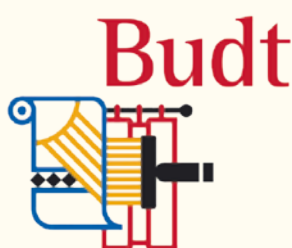
↑ Spendenübergabe an die Messdiener

Besonders erfreulich ist daher eine großzügige Spende aus der Gemeinde. Das Café-Team mit Irmelin von Sosten, Annette Kaiser, Christina Hackenes, Elisabeth Seiling, Lisa Klünder, Martina Kötter und Sigrid Budt vom plattdeutschen Theater überreichte den Organisatoren eine Spende in Höhe von 620 Euro. Der Betrag stammt aus dem Erlös des Cafébetriebs des plattdeutschen Theaters und kommt direkt der Messdienerfahrt zugute.

Die Verantwortlichen bedanken sich herzlich für diese Unterstützung. Gleichzeitig freuen sie sich auch weiterhin über Spenden, die dazu beitragen, das Lagerprogramm noch abwechslungsreicher zu gestalten und den Teilnehmern unvergessliche Tage zu ermöglichen. Schon jetzt ist die Vorfreude bei allen Beteiligten groß.

Das Messdienerlager 2026 verspricht wieder zwei Wochen voller Abenteuer, Gemeinschaft und guter Laune, ein Sommererlebnis, das lange in Erinnerung bleiben wird. Wer dabei sein möchte, sollte sich schnell anmelden.

beträgt für Messdiener 380 Euro, für Nicht-Messdiener 400 Euro. In diesem Preis sind Unterkunft, Verpflegung, Programm und Ausflüge bereits enthalten. Neben der Anmeldung weiterer Teilnehmer werden auch noch Kochfrauen gesucht, die das Team während des Lagers unterstützen möchten. Eine gute Verpflegung ist schließlich ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Zeltlagers und zugleich ein wertvoller Beitrag zum Gemeinschaftserlebnis. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren, und die Verantwortlichen freuen sich über jede Unterstützung.



Große Auswahl bei guter Beratung, in unserer Ausstellung und bei Ihnen zu Hause. Ausführung aller Arbeiten.

Malermeisterbetrieb + Malerfachgeschäft
Farben | Tapeten | Bodenbeläge
Gardinen | Bastelzubehör
Handtücher & Bettwäsche
Tischwäsche



Malermeisterbetrieb Budt

Nordtor 37 · 48324 Sendenhorst
Tel. 02526 951551

malerfachgeschaeft-budt@online.de
www.malerfachgeschaeft-budt.de

Hofladen Austermann



Hofschwein Qualität aus Warendorf, die man schmeckt

VATERTAGS-VERLOSUNG
Gewinne ein
Vatertagskörbchen
im Wert von 25 Euro.
(Weitere Infos dazu
auf der Gewinnspielseite)



mann, bevor die Verarbeitung anschließend in der hofeigenen Produktionsküche erfolgt.

Diese konsequent regionale und transparente Wertschöpfungskette sorgt für eine Qualität, die man schmeckt. Alle Produkte werden im eigenen Betrieb von einem Fleischermeister hergestellt. Besucher können ihm durch

traditionelle Rezepturen, von herzhafter Mettwurst bis zu knackigen Würstchen. Besonders beliebt ist zudem das umfangreiche Grillfleisch-Sortiment mit saftigen Steaks, würzigen Bratwürsten und zarten Filets. Gerade in der Grillsaison sorgt der Hofladen Austermann für Abwechslung.

Eine große Bandbreite im Angebot, sorgt dafür, dass nicht täglich alle Produkte in der Theke verfügbar sind. Vielmehr wird das Sortiment regelmäßig gewechselt, sodass auch nach mehreren Wochen immer wieder neue kulinarische Highlights möglich sind. Besonders an den Wochenenden sowie vor und an Feiertagen ist die Auswahl an Grillprodukten deutlich größer als zu Beginn der Woche.

Wer sicher sein möchte, sein persönliches Highlight auf jeden Fall zu erhalten, kann sein Grillfleischpaket aber auch gerne vorbestellen. Die Auswahl

Der Hofladen Austermann ist seit Jahren bekannt für seine Gurken und seine liebevoll hausgemachten Produkte. Wer auch beim Fleisch Wert auf Qualität, Regionalität und Transparenz legt, wird bei Austermann in Warendorf fündig. Hier wissen Kunden genau, woher ihr Fleisch stammt. Das hofeigene Fleisch kommt von Tieren, die mit viel Sorgfalt und Respekt aufgezogen werden. Durch artgerechte Haltung, gutes Futter und kurze Transportwege garantiert der Betrieb beste Qualität, direkt vom Hof auf den Teller. Mit dem Label „Hofschwein“ geht der Hofladen Austermann noch einen Schritt weiter. Das Schweinefleisch wird unter sogenannten „5 WAF“-Bedingungen produziert. Die Tiere werden in Kreis Warendorf geboren und aufgezogen. Die Mast erfolgt anschließend direkt auf dem Hof in Neuwarendorf. Dort leben die Schweine in kleinen Gruppen mit mehr als doppelt so viel Platz wie vorgeschrieben, mit viel Raufutter und der Möglichkeit, im Stroh von den eigenen Feldern zu wühlen. Geschlachtet werden die Tiere in Warendorf-Milte bei Wöst-



eine Scheibe im Hofladen bei seiner Arbeit zusehen. Verarbeitet wird dabei vor allem das Fleisch der eigenen Hofschweine. Ergänzt wird das Sortiment durch Produkte vom hochwertigen Kikok-Hähnchen sowie ausgewählte Rindfleischprodukte aus nachgewiesener Herkunft. Das Angebot im Hofladen ist vielseitig. Neben hochwertigem Frischfleisch vom Hofschwein, Hähnchen und Rind finden Kundinnen und Kunden hausgemachten Schinken, geräucherte Spezialitäten sowie feinen Aufschnitt für den täglichen Genuss. Auch bei den Wurstwaren setzt der Hofladen auf



ist mit Spareribs, Hack- und Holzfällersteaks, Lummer- und Nackensteaks, und Kacheln in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Gyrosfackeln und unterschiedlichen gefüllten Taschen beim Fleisch ebenso groß, wie auch variabel. Auch Fackelbrot, vegetarische Spieße, Spargeltaschen, Spargelstangen mit

Bärlauch und abwechslungsreiche klassische und kreative Bratwurstvarianten gehören zum vielseitigen Angebot.



Nur Kartenzahlung möglich!

Probieren Sie bestes Fleisch von unseren Hofschweinen, die leckeren Gurkenspezialitäten, Salate, Saucen, Pestos und viele weitere Köstlichkeiten aus unserer Produktion und genießen Sie die Torten und Kuchen im Hofcafé.

Hofladen Austermann GmbH & Co.KG

Neuwarendorf 24
48231 Warendorf
Tel.: 02581 - 1254

www.hofladen-austermann.de
info@hofladen-austermann.de

Oder folgen Sie uns auf unseren SocialMedia-Kanälen!

SEIT  1365
AUSTERMANN
Feine Landspezialitäten

Schleiereule - Lautlose Jäger



Melanie Rielmann

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mein Name ist Melanie Rielmann und ich lebe nahe Sendenhorst mit meiner Familie auf dem Land. Seit knapp vier Jahren betreibe ich hier mein eigenes Lädchen, wodurch sich auf unserem Hof einiges verändert hat.

Mein Mann Markus und ich lieben es, Bereiche umzugestalten, und versuchen dabei, immer naturnah, insekten- und vogelfreundlich zu gärtnern.

Das Allerschönste daran ist, wie wir anhand der Artenvielfalt um uns herum diesen Wandel hautnah erleben können.

Dabei begegnen uns die größten Wunder oftmals in den kleinsten Dingen.

Hier möchte ich sie einladen, gemeinsam zu staunen und vielleicht auch ganz Neues über die Lebewesen um uns herum zu erfahren.

In dieser Ausgabe nutze ich die Gelegenheit, von der wundervollsten Begegnung auf unserem Hof zu erzählen.

Im letzten Herbst hat nämlich eine ausgesprochene Schönheit unsere Scheune zu ihrem Zuhause erklärt.

Eines Morgens, als mein Mann das Licht in der Scheune einschaltete, schauten ihn vom Balken aus zwei dunkle, runde Augen aus einem herzförmigen Gesicht an. Bereits im nächsten Moment breitete sie ihre weiten, an der Unterseite fast weißen Schwingen aus und flog lautlos zum offenen Stallfenster hinaus.

Einige Tage später fielen uns dann auch die Hinterlassenschaften der Eule auf. Besonders auffällig sind hierbei die sogenannten Gewölle.

Eulen jagen in der Nacht. Dabei ziehen sie im Gleitflug wenige Meter über dem Erdboden entlang und erbeuten hauptsächlich Mäuse und andere kleine Säugetiere. Die Knochen ihrer Beute werden dabei nicht verdaut, sondern als ovaler, bräunlicher Klotz wieder hervorgebracht.

Hin und wieder werde ich gefragt, ob die Gewölle und der Kot "unserer" Eule nicht störend sind. Zwar kann ich diesen Gedanken nachempfinden, jedoch entschädigt jede Begegnung dabei für alles andere.

Schleiereulen sind sog. Kulturfolger und dabei einfach auf unsere Unterstützung und das Öffnen von Räumen angewiesen, wo immer es uns Menschen möglich ist.

Seit Anfang Februar hörten wir sie nachts bei ihrer Suche nach einem Partner. Schleiereulen sind optisch kaum auseinanderzuhalten. Die Weibchen sind jedoch etwas größer und zeigen oft ein dunkleres Gefieder.

Ab Ende Februar konnten wir in den Abend- und frühen Morgenstunden deutlich ein zweites Exemplar hören und haben ihr fest die Daumen gedrückt.

Am 4. März blickten mich dann morgens zwei neugierige Augenpaare vom Dach des Eulenkastens an.

Was für ein wunderschöner Glücksmoment. Seither also doppelt so viele Ausscheidungen und wir lieben alles daran.

Die nächsten Wochen werden zeigen, wie viel Nachwuchs die beiden hervorbringen. Wir sind schon wahnsinnig gespannt.



WUNDERN UND BEWUNDERN

Die Schleiereule lat. Tyto alba

- Größe: 33-39 cm Spannweite: 80-95cm
- Gewicht: 250-450g
- Alter: 4-6 Jahre (in der Natur)
- Gelege Größe: 1-2 Bruten jährlich mit 4-7 Eiern



- Brutpaare bleiben sich in der Regel treu und nutzen Jahr für Jahr dasselbe Nest.
- Dank ihres mit Flaum gepolsterten Gefieders und einer speziellen Zähnelung an den äußeren Schwingen, ist ihr Flug der nahezu lautlos.
- Somit kann sie selbst ihr Gehör störfrei einsetzen und die Beute wird nicht gewarnt.

Quelle: Lbv.de/nabu.de

Sie haben selbst INTERESSE einen Nistkasten aufzuhängen?

Gerne können Sie sich bei mir persönlich melden und ich stelle den Kontakt zu einem Eulenspezialisten her, der Kästen baut, vor Ort aufhängt und betreut.

Kontakt: melanie@woodways.ms



WOODYVAL
20. JUNI

JOHN ALLEN
&
SOECKERS

CAMPERS
WELCOME

Woodways

HOFLADEN &
CONCEPTSTORE

JESSIE & INGO
4. JULI

LIVE AUF DER
HERZWARDS-BÜHNE

SOMMER
AUF DEM
HOLZWEG

THE SOULLETES
& BAND
21. AUGUST

TICKETS
& INFOS

WWW.WOODWAYS.MS

Genuss, Erlebnis und Leidenschaft

Das Landhotel Bartmann lädt zu besonderen Events ein

Im Landhotel Bartmann entstehen Veranstaltungen, bei denen Kulinarik und Erlebnis bewusst zusammengeführt werden. Wer auf der Suche nach außergewöhnlichen Veranstaltungen und kulinarischen Highlights ist, wird hier fündig.

Inmitten idyllischer Umgebung bietet das Landhotel Bartmann den idealen Rahmen für Sommerfeste, Firmenfeiern, Familienfeiern oder Kindergeburtstage. Besonders beliebt sind dabei die abwechslungsreichen Eventmöglichkeiten wie SwinGolf, FußballGolf und PoolBall, die Bewegung, Naturerlebnis und Geselligkeit perfekt miteinander verbinden. Ob mit Kollegen, Freunden oder der ganzen Familie, die sportlichen Aktivitäten sorgen für Unterhaltung und machen jede Veranstaltung zu einem besonderen Erlebnis, das sich hervorragend mit kulinarischen Angeboten des Hauses kombinieren lässt.

Für die kulinarischen Höhepunkte sorgt Chefkoch Daniel Wobbe, der im Landhotel Bartmann für besondere Leidenschaft, höchste Qualität und nachhaltige Küche steht. Seit über 20 Jahren ist er in der Gastronomie tätig und konnte in verschiedenen Küchen sowie in renommierten Restaurants in Münster, in der Schweiz und im Rheinland wertvolle Erfahrungen sammeln. Seine Philosophie ist klar. Spaß am Kochen, Frische und

ein hoher Respekt vor den Produkten stehen im Mittelpunkt. Vom Anbau der Lebensmittel bis zur Vollendung auf dem Teller legt Daniel Wobbe großen Wert auf Qualität und Regionalität. Verarbeitet werden frisch geangelter Fisch sowie Fleisch von regionalen Erzeugern.

„Es gibt nichts Schöneres, als wenn ein Gast mit einem Lächeln aus der Tür geht. Dadurch werden die absolute Leidenschaft und die Zeit, die ich in die Gastronomie stecke, belohnt.“

Ein besonderes Highlight im Veranstaltungskalender des Landhotels Bartmann ist aktuell das Spargelbuffet. Denn hier gilt das Motto: Spargelzeit ist keine Saison. Spargelzeit ist ein Ritual. Und genau dieses Ritual wird im Landhotel Bartmann genussvoll zelebriert. Frisch vom Hof, klassisch, aber alles andere als langweilig, können sich Gäste ihr Spargelgericht ganz nach eigenen Vorlieben zusammenstellen. Neben verschiedenen Vorspeisen erwartet die Besucher zarter Stangenspargel mit

Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter. Dazu werden Schnitzel, Lachs oder einfach besonders gute Kartoffeln serviert. Und wenn man denkt, es könnte nicht besser werden, sorgen Panna-Cotta und Rhabarbervariationen für den perfekten süßen Abschluss. Das Spargelbuffet findet am 06. Mai sowie am 03. Juni jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr statt und kostet 39,90 Euro pro Person.

Dabei handelt es sich nicht nur um einen Restaurantbesuch, sondern um einen genussvollen Abend, auf den man sich freuen kann. Die Plätze sind begrenzt, daher empfiehlt sich eine frühzeitige Reservierung. Weitere Veranstaltungen für den Herbst sind bereits in Planung. Das Landhotel Bartmann entwickelt kontinuierlich neue Formate und bleibt damit eine feste Adresse für Events, die über den klassischen Restaurantbesuch hinausgehen. Familie Bartmann und das gesamte Team freuen sich darauf, ihre Gäste kulinarisch zu verwöhnen und unvergessliche Momente zu schaffen.

Spargelbuffet
am 06. Mai und
03. Juni 2026
Reservieren Sie
sich rechtzeitig
die Plätze!



↑ Chefkoch Daniel Wobbe



Bartmann
RESTAURANT LANDHOTEL ****
Landlust & Lebensfreude

EVENTSPORT
SwinGolf PoolBall FußballGolf

**Der ideale Freizeitspaß... für die ganze Familie,
den Freundeskreis, Firmenfeiern, Geburtstage
und vieles mehr!**

Verlosung

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

SONNENAUFANG NR. 5

Warmherzig, poetisch und klug erzählt Autor Carsten Sebastian Henn in „Sonnenaufgang Nr. 5“ vom Geheimnis eines guten Lebens, von der Macht der Erinnerung und dem Geschenk der Freundschaft.

Leben wir tatsächlich zweimal? Erst in der Wirklichkeit und dann in der Erinnerung?

Der 19-jährige Jonas hat mit beidem Probleme: dem Leben und der Erinnerung. Sein Germanistikstudium hat er gerade geschmissen, und der Konfrontation mit seiner schmerzhaften Vergangenheit weicht er aus. Stattdessen will er als Ghostwriter anderen helfen, ihre Lebensgeschichten festzuhalten. Seine erste Klientin ist die exzentrische alte Filmdiva Stella, die in ihrer Autobiografie ihr Leben glücklich und erfüllt darstellen will. So als hätte sie nur richtige Entscheidungen getroffen. Gemeinsam lernen die beiden, dass man jeden Tag so leben muss, als sei es der letzte. Damit man ein Leben führt, das unvergesslich ist.

Autor: Carsten Sebastian Henn

Carsten Sebastian Henn wurde 1973 in Köln geboren und lebt heute noch im Rheinland - mit zwei

Kindern, drei Katzen und 12 Rebstöcken. Der WDR erklärte den mehrfach ausgezeichneten Autor zu "Deutschlands König des kulinarischen Krimis". In vielen seiner Romane geht es um Mord, Wein und gutes Essen. Seine achtbändige Krimi-Reihe um den Ahrtaler Koch und Meisterdetektiv Julius Eichendorff liegt komplett in Hörbuch-Form vor, eingesprochen von Jürgen von der Lippe. In zwei Romanen ("Tod & Trüffel" sowie "Blut & Barolo") folgt er den Abenteuern der beiden Vierbeiner Giacomo und Niccolo im Piemont.



Regina Hermesen 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*

**„SONNENAUFANG
NR. 5“**

Autor: Carsten Sebastian Henn
Verlag: Piper Verlag



**GEWINNSPIEL-
FRAGE:**

*Was lernen Jonas und seine
erste Klientin gemeinsam?*

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.05.2026** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).



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 Hermesen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster · Telefon: 02506 / 30277 64 ·
Mail: info@buchfink-buchhandlung.de · www.buchfink-buchhandlung.de

Verlosung

STADTLAND MAGAZIN | BÜCHERWELT

LÖSE DAS

RÄTSEL AUF DER

GEWINNSPIELSEITE

UND GEWINNE

DIESES BUCH SOWIE

EIN NOTIZBUCH MIT

GLITZER-STOFFEINBAND

UND EINEN SHOPPER

AUS BAUMWOLLE.

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**

„Wicked Souls (Bd.1) -
Verhexte Prophezeiungen“

Altersempfehlung: ab 14 Jahren
Autorin: Tina Köpke



WICKED SOULS (BD.1) - VERHEXTE PROPHEZEIUNGEN

Endlich! Lyn darf ihre Ausbildung am renommierten Institut für Moderne Magie beginnen. Es wäre alles perfekt, gäbe es da nicht diesen verfluchten Fluch: Sobald Lyns Herz für jemanden höher schlägt, bricht riesiges Chaos über sie herein. Und nur der wahren Liebe erster Kuss kann sie erlösen. Die wahre Liebe finden, das ist verflucht schwierig! Besonders, wenn es an der Schule auch noch Zwillinge gibt, die auf sehr unterschiedliche Weise Gefühle in Lyn wecken. Und dann ereignen sich auch noch mysteriöse Einbrüche am Institut – ausgerechnet in der Auffangstation für magische Wesen, die Lyn so am Herzen liegt.

Ein Highlight für alle Romantasy-Fans– mit viel Humor, Romantik und düsterer Spannung!
Band 2 erscheint schon im Sommer 2026

Ergänzend dazu
sponsert der
Coppenrath Verlag
ein Notizbuch mit Glitzer-
Stoffeinband und einen
Shopper aus Baumwolle.



DER KITZHÖFER HANDELT MIT BAUSTOFFEN

(Natur)Steine, Zäune und Schüttgüter bis hin zu Licht- und Teichtechnik.
Baustoffe, Planung und Umsetzung - alles aus einer Hand!

Borsigstr.11
48324 Sendenhorst
Fon 02526.9382366
Fax 02526.9382365
Mobil 0177.4276666
Mail info@der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten

www.der-kitzhoefer.de

ANETTE KREYSERN RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

Fitness-Serie *Schwimmen als Vergnügen*

Das Schwimmen gehört ebenfalls zu den Ausdauersportarten, die Menschen aller Alterskategorien und Gewichtsklassen Entspannung, Fitness und Wohlbefinden geben können. Das Bahnen ziehen im Hallen- oder Freibad ebenso wie das Schwimmen im Freigewässer, stärkt viele Körperteile und ist eine sehr gelenkschonende Sportart.

Für wenig geübte Fitnesssportler lautet unser Teilziel: 20-30 Minuten Schwimmen.

Einsteiger sollten sich keine großen Gedanken über ihre Schwimmausrüstung machen. Zum Schwimmen benötigen Sie eigentlich nur einen Badeanzug bzw. eine Badehose sowie eine Schwimmbrille. Ein oder zwei Badekappen schützen bei kühlen Wassertemperaturen vor zu großen Wärmeverlusten. Wer beim Kraulen Probleme mit seinem Gleichgewichtssinn bekommt, sollte Ohrstöpsel tragen.

Um die Schwimmausdauer zu trainieren, ist es ratsam in einem 25-m-Becken wie folgt vorzugehen: Schwimmen Sie 25 m hin, legen eine Pause von ca. 20 Sekunden am Beckenrand ein und schwimmen Sie dann zurück. Wer das 20 x wiederholt, hat seine 500 m absolviert. Als kleine Zugabe, um zu beweisen, dass Sie noch weiter schwimmen können, folgen noch vier Bahnen. Das Ganze sollte an zwei bis drei verschiedenen Übungstagen wiederholt werden.

An den nächsten drei Übungstagen lautet das Schwimmprogramm wie folgt: 1 x 25 m, 20 s Pause, 1 x 50 m, 20 s Pause. Diese Schwimmserie wird 8 x geschwommen. Gesamtumfang 600 m. In einem 50 m Freibad übt oder trainiert man ebenso in Intervallen. Die relativ kurzen Schwimmpausen dienen zur kurzen Regeneration, aber auch um seinen Schwimmtechnik zu überprüfen. Ein 50 m Schwimmbad verlockt doch insgeheim dazu die Grenzen weiter zu verschieben. Was liegt dann näher als das Schwimmziel 1000 m anzugehen? Dafür gibt es viele Alternativen. Z.B. 10 x 100

m mit 30 s Pausen oder 200 m ganz locker Einschwimmen, 3 x 200 m zügiges Tempo und 200 m Ausschwimmen. Stilwechsel dabei sind ratsam. Wer 1000 m geschafft hat, darf stolz auf sich sein.

Versuchen Sie auch hierbei, nach Möglichkeit in einer kleinen Gruppe zu üben und regelmäßig das nasse Element aufzusuchen. Im Urlaub und bei hochsommerlichen Temperaturen ist es ratsam, das Schwimmen in einem See zu trainieren. Wer noch Ängste vor großen Wassertiefen hat, der verlege seine Übungen ins seichte Wasser. **Im Freigewässer sollten Sie nie alleine schwimmen.** Da es im Freigewässer weder Bahnlängen noch Markierungen gibt, schwimmen Sie nach Gefühl oder nach Zeit in selbstgewählten Intervallen. Hierbei gilt: **je länger die Schwimmstrecke, umso ruhiger das Tempo.**

Aus Sicherheitsgründen sollte beim Freiwasserschwimmen (See, Meer) stets eine Schwimmboje genutzt werden. Diese gibt es für 10-15 € zu kaufen. Die leichten Bojen stellen absolut keine Behinderungen dar, man spürt sie nicht bei unseren Schwimmbewegungen. Schwimmbojen gewährleisten aus 2 Gründen unsere eigene Sicherheit: Erstens bei eigenem Unwohlsein und zweitens werden wir als Schwimmer von Surfern und Bootsbesatzungen besser gesehen.

Um die Schwimmtechnik und die Effektivität der Bewegung zu verbessern und dadurch ausdauernder und auch schneller schwimmen können, ist folgendes sehr hilfreich:

Mittrainierende, ein Schwimmtrainer oder auch ein Schwimmmeister geben gerne Tipps zur richtigen

Wasserlage, zum richtigen Armzug und zum richtigen Beinschlag.

Erstrebenswert ist die Ausübung unterschiedlicher Schwimmtechniken. Wer nur das Brustschwimmen beherrscht, sollte versuchen, auch einmal die Rückenlage einzunehmen. Ideal ist ein Wechsel zwischen Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen.

Schwimmen ist so gesund weil,

- ☐ durch die gleichmäßigen Bewegungen im Wasser das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst wird und die Ausatmung gegen den Wasserdruck die Lunge trainiert.
- ☐ der Auftrieb des Wassers unseren Körper zum Leichtgewicht werden lässt. Dieser Auftrieb entlastet den gesamten Stütz- und Halteapparat und ermöglicht dadurch auch bei eingeschränkter Bewegungsmöglichkeit ein Fitnessstraining im Wasser.
- ☐ Die Wassertemperatur und der Wasserdruck sind schon Trainingsreize, die zu Anpassungsvorgängen in unserem Organismus führen. Auch in relativ warmen Gewässern gibt es einen gewissen Kältereiz des Wassers, der die Durchblutung und die Wärmeregulation des Körpers verbessert.
- ☐ neben der Ausdauer auch noch die Koordination und Beweglichkeit trainiert wird.

Ein kurzer Nachtrag noch zum Radfahren, welches ich in der Aprilausgabe thematisiert habe.

Auf dem Fahrrad sei es ein E-Bike, ein Tourenrad oder auch ein Rennrad, verbringt man schon zahlreiche Stunden im Laufe des Jahres. Von daher ist ratsam, nicht nur auf Luftdruck, auf eine geölte



Kette oder die richtige Bekleidung (hell) zu achten, sondern auch auf eine präzise technische Anpassung des Rades an die biomechanischen Größen des Radfahrers. Dieses erreicht man beim sogenannten Bikefitting. Hierbei wird der Komfort, die Leistungsfähigkeit und die so wichtige Verletzungsprävention verbessert. Als Beispiel sei nur eine zu tiefe oder zu hohe Sitzposition erwähnt, die schnell zu einer Überlastung und damit zu unerwünschten Problemen führt.

Besonders zu beachten:

- ☐ Richtige Sitzhöhe: Aufs Rad setzen und die tiefste Pedalstellung wählen. Ferse auf das Pedal stellen. Bei richtiger Sattelhöhe soll das Bein fast durchgestreckt sein, ohne dass die Hüfte gekippt wird.
- ☐ Immer wichtig: Trittfrequenz 80-90 Kurbelumdrehungen pro Minute.

ANMERKUNG ZUM TRIATHLON AM 17.05. IN DRENSTEINFURT:

Wer Interesse an diesen klassischen Sportarten hat und sich diese Herausforderung noch nicht zutraut, der kann sich beim Veranstalter melden und dann als Helfer alles aus nächster Nähe unmittelbar miterleben und sich die Motivation für 2027 holen.

AUCH
EIN STADTLAND
TEAM GEHT
AM 17.05 BEIM
DRENSTEINFURTER
TRIATHLON
AN DEN START!



Perfekt sitzen - Effizient fahren - Schmerzfrei genießen

Mehr Leistung beginnt nicht am Rad – sondern bei Ihnen.

Mit unserem modernen Bikefitting inklusive 3D-Bodyscanning analysieren wir ihren Körper präzise und berührungslos. Innerhalb weniger Sekunden entsteht ein digitales Modell ihrer individuellen Proportionen – die Grundlage für ihre perfekte Sitzposition

Gerade im sportlichen Bereich – ob Rennrad oder Gravel – entscheidet die richtige Position über Effizienz, Komfort und langfristige Gesundheit. Denn nur wenn Mensch und Maschine optimal aufeinander abgestimmt sind, können Sie ihre Kraft ideal aufs Pedal bringen und gleichzeitig Gelenke, Rücken und Muskulatur entlasten.



Viele Beschwerden wie Knieprobleme, eingeschlafene Hände oder Rückenschmerzen entstehen durch eine falsche Sitzposition – und lassen sich durch professionelles Bikefitting gezielt vermeiden. Gleichzeitig verbessert sich ihre Performance spürbar: mehr Druck aufs Pedal, bessere Aerodynamik und längere Ausdauer auf dem Rad.

Wir passen ihr Bike exakt für Sie an – nicht umgekehrt. Für mehr Speed, mehr Komfort und vor allem: mehr Fahrspaß.

**JETZT TERMIN BEI ZWEIRAD MÜRMANN
SICHERN UND
DEN UNTERSCHIED ERLEBEN.**



Dr. Hermann Aschwer

Dr. Hermann Aschwers Lebensmotto lautet: „Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung“ oder wie die Turner sagen: „TURNE BIS ZUR URNE“
geb. Januar 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.



Zweirad Mürmann
Konrad-Adenauer-Str. 25
48317 Drensteinfurt
Tel.: 02508 8666
www.zweirad-muermann.de

Bikefitting mit 3D Bodyscanner Rennrad & Alltag * Schmerzfrei * Effizient * Schneller

Individuelle Analyse & perfekte Einstellung für maximalen Komfort und Leistung.



Fluch und Gefahr von Künstlicher Intelligenz

Risiken für Privatpersonen und Unternehmen

Künstliche Intelligenz (KI) verändert derzeit rasant unseren Alltag und die Geschäftswelt. Ob automatisierte Texte, intelligente Auswertungen oder selbstlernende Systeme, die Möglichkeiten scheinen grenzenlos. Doch neben den vielen Vorteilen bringt der Einsatz von KI auch erhebliche Risiken und Gefahren mit sich. Sowohl Privatpersonen als auch Unternehmen sollten sich dieser Herausforderungen bewusst sein.

Für private Nutzer ist KI inzwischen allgegenwärtig. Sprachassistenten, automatisierte Empfehlungen, Bildgeneratoren oder Chatbots erleichtern viele Aufgaben. Doch genau hier beginnen auch die Risiken. **Viele KI-Systeme sammeln große Mengen persönlicher Daten, um besser zu funktionieren. Diese Daten können unter Umständen falsch verwendet oder unzureichend geschützt werden. Ein weiteres Problem ist die zunehmende Verbreitung von Deepfakes und KI-generierten Inhalten. Gefälschte Bilder, Videos oder Stimmen können für Betrug, Identitätsdiebstahl oder gezielte Manipulation eingesetzt werden.** Gerade im Bereich Social Engineering entstehen neue Gefahren, bei denen Kriminelle KI nutzen, um täuschend echte Nachrichten oder Anrufe zu erstellen. Auch die

Abhängigkeit von KI kann langfristig problematisch sein. Wenn Entscheidungen zunehmend automatisiert getroffen werden, besteht die Gefahr, dass kritisches Denken und eigene Kompetenzen verloren gehen. Für Unternehmen bietet KI enorme Chancen zur Effizienzsteigerung, Prozessoptimierung und Kostenreduktion. Gleichzeitig entstehen jedoch neue Risiken. Eine der größten Gefahren ist der unkontrollierte Einsatz von KI-Tools durch Mitarbeiter. Sensible Unternehmensdaten können unbeabsichtigt in externe Systeme eingegeben werden und so in falsche Hände geraten. Hinzu kommen rechtliche Herausforderungen. Datenschutz, Urheberrecht und Compliance spielen beim Einsatz von KI eine zentrale Rolle. Unternehmen, die diese Aspekte nicht berücksichtigen, riskieren rechtliche Konsequenzen und Imageverlust. Auch Cyberkriminelle nutzen zunehmend KI, um Angriffe zu automatisieren und zu perfektionieren. Phishing-Mails werden professioneller, Angriffe gezielter und Sicherheitslücken schneller erkannt. Unternehmen müssen daher ihre IT-Sicherheitsstrategie an die neuen Bedrohungen anpassen. Der Schlüssel liegt in

einem verantwortungsvollen und kontrollierten Einsatz von KI. **Klare Richtlinien, Schulungen für Mitarbeiter und technische Schutzmaßnahmen sind entscheidend. Ebenso wichtig ist eine sorgfältige Auswahl der eingesetzten KI-Lösungen sowie eine regelmäßige Überprüfung der Sicherheitsstandards.**

Wer die Chancen von KI nutzen möchte, sollte gleichzeitig die Risiken minimieren. Eine professionelle und kompetente Beratung kann helfen, passende Strategien zu entwickeln und typische Fehler zu vermeiden. Ralf Kunicke mit seiner Firma AtHoc IT-Service aus Münster unterstützt Unternehmen und Privatpersonen dabei, KI sicher und sinnvoll einzusetzen. Von der Analyse bestehender Systeme über Sicherheitskonzepte bis hin zur Implementierung geeigneter Lösungen bietet AtHoc IT-Service kompetente Beratung und praxisnahe Unterstützung. Denn eines ist klar: KI ist weder ausschließlich Fluch noch Segen. Entscheidend ist, wie wir sie einsetzen. Mit der richtigen Strategie lassen sich Risiken minimieren und die Vorteile optimal nutzen.



Tobias Kunicke

IT-Hilfe für
kleine Unter-
nehmen und
Privatanwender

**IHR KOMPETENTER
PARTNER RUND
UM DIE IT**



Wir sind nur einen Anruf entfernt

Gremmendorfer Weg 26 | 48167 Münster | Tel. 0251/62 7823
59067 Hamm | Tel. 023 81 / 9 58 63 83 | Mobil 01 52 / 33 80 41 14
info@athoc-it-service.de

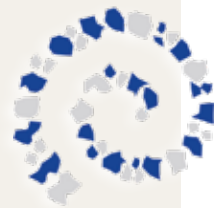


Ralf Kunicke



Meisterhafte Terrazzo-Kunst im Kreis Warendorf

Tradition bewahren – Werte erhalten – Perfektion neu erschaffen



Im Kreis Warendorf steht der Name Vincenzo Perrone für handwerkliche Qualität, Präzision und Erfahrung. Als leidenschaftlicher Steinmetz und Spezialist für Marmor, Granit und Terrazzo widmet sich der Sendenhorster der fachgerechten Restaurierung und Anpassung hochwertiger Böden, insbesondere in historischen Bauernhöfen und alten Gebäuden.

Terrazzoböden sind häufig jahrzehnte- oder sogar jahrhundertealte Zeugnisse traditioneller Baukunst. Ihre Aufarbeitung erfordert neben Erfahrung auch ein fundiertes Verständnis für Materialien, Strukturen und historische Verarbeitungstechniken. Als ausgebildeter Steinmetz bringt Vincenzo Perrone genau dieses Know-how mit und verbindet traditionelles Handwerk mit moderner Technik. Besonders in Altbauten stellt die Anpassung von Terrazzoböden eine anspruchsvolle Aufgabe dar. Unebene Untergründe, gewachsene Bausubstanz und individuelle Gegebenheiten erfordern präzises Arbeiten und viel Erfahrung. Jeder Boden wird individuell angepasst, sodass sich die restaurierte Fläche harmonisch in das bestehende Gesamtbild einfügt.



TERRAZZO-BÖDEN IN MEISTERHAND – LANGLEBIG, HOCHWERTIG UND ZEITLOS

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeiten ist die fachgerechte Ausbesserung beschädigter Stellen. Fehlstellen im Boden werden sorgfältig nachgestellt, angepasst und dauerhaft geschlossen. Auch stark beschädigte oder herausgebrochene Bereiche werden von Hand neu aufgebaut. Dabei werden Farbe, Struktur und Körnung exakt auf den vorhandenen Terrazzoboden abgestimmt, sodass ein nahtloses und einheitliches Erscheinungsbild entsteht. Durch

professionelles Schleifen, Polieren und Versiegeln entstehen langlebige, robuste und zugleich optisch hochwertige Oberflächen. Jeder Arbeitsschritt erfolgt mit höchster Sorgfalt, um den ursprünglichen Charakter des Bodens zu bewahren und gleichzeitig seine Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Vincenzo Perrone steht für hochwertige Terrazzo-Sanierung sowie für die Verarbeitung von Marmor und Granit. Seine Arbeit verbindet traditionelle Handwerkskunst mit langlebiger Qualität für Böden, die auch kommenden Generationen erhalten bleiben.



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

FESTIVALW 29.-31. MAI

SoWieSo Festival Sendenhorst

Das SoWieSo Festival macht wieder das, was es am besten kann: gute Laune ohne Großbühnen-Getöse, Picknickdecken statt Festivalmeilen, echte Menschen statt Einlassbändchen – und Musik, die quer durch die Genres tanzt.



↑ MUKOlosseum

Das MUKOlosseum, der verwunschene Garten des Muko-Hauses, verwandelt sich wie jedes Jahr in ein kleines Amphitheater. Das Festival bleibt liebevoll unkommerziell:



BRING YOUR OWN –
SNACKS, GETRÄNKE, DECKEN
KOMMEN EINFACH MIT.

EINTRITT FREI –
STIMMUNG UNBEZAHLBAR.



↑ Finally Friday



↑ Maddin Music



↑ Menace of Tyranny

**AUTOHAUS
LACKMANN**
IMMER EIN TREFFER

02526 2147 | info@autohaus-lackmann.de
www.autohaus-lackmann.de

Follow us!



WOCHENENDE VOM IM MUKOLOSSEUM

**FREITAG 19:30 – TANZPOWER & SOUL-ROCK,
BIG-BAND-MAGIE**

Crazy Little Crew eröffnet das Festival mit einer selbst entwickelten Hip-Hop-Choreografie. Danach folgt die Big Band Swing and More mit einem breiten Repertoire von Broadway-Nummern über Film- und Musicalmusik bis zu Soul, Latin und modernen Grooves. Abschließend präsentiert die Band Finally Friday einen groovigen Mix aus Soul- und Rockmusik, der cool und zugleich dynamisch arrangiert ist. Ein besonderes Markenzeichen stellen die kernigen Bläusersätze dar: spritzig, witzig und immer voller Power.



↑ Swing and more

**SAMSTAG 19:30 – KLASSIKER, KREATIVITÄT
& DRUCKVOLLER ROCK**

Die SILVERBAND spielt Pop-, Rock- und Bluesklassiker ihrer Jugend. Maddin' Music präsentiert handgemachten Rock, Pop und Soul aus eigener Feder. Menace of Tyranny liefert druckvollen, songorientierten Rock mit Bühnenenergie.



↑ Don Kidschote

**SONNTAG 11:00 – KIDS DAY: DAS GROSSE PI-
RATENABENTEUER FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Der Sonntag wird zur Piratenbucht: Der Garten verwandelt sich in eine Abenteuerszenerie voller fröhlicher Stimmen und kleiner Seeräuber. Das Theater Don Kidschote eröffnet mit einem humorvollen Stück über Käpt'n Flintbacke, voller Mitmachmomente. Danach erleben die Kinder einen bunten Nachmittag: kreativ, fantasievoll, mal wild, mal ruhig – und immer wieder durchzogen von liebevollen Piraten-Impulsen. Piratenlieder sorgen für kindgerechte Hafenstimmung, während verkleidete Matrosinnen, Kapitäne und Deckschrubber das Bild abrunden. Ein Familientag, der mit vielen strahlenden Gesichtern endet.



↑ Kunterbunt



★ ★ ★
**DAS SOWIESO FESTIVAL ZEIGT, WIE VIEL GEMEINSCHAFT, MUSIK
UND LEBENSFREUDE IN EINEM GARTEN STECKEN KÖNNEN –
FREI, BUNT, LAUT, LEISE, FAMILIÄR UND VOR ALLEM: ECHT.** ★ ★ ★

Viel Spaß beim SoWieSo!



Sendenhorst steckt voller Musik und Kunst – und ist obendrein die Heimat von VEKA. Deshalb freuen wir uns umso mehr, dass die Muko auch 2026 wieder die großartige kulturelle Vielfalt unserer Stadt und Region für alle erlebbar macht.

Wir wünschen schöne und erfolgreiche Konzerte!



Das Qualitätsprofil
★★★★★★

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.

Ein vielseitiger Unternehmer

– Peter Sacher erinnert an Heinz Kroos

Heinz Kroos (Bild 2) vom Honekamp in Drensteinfurt war ein vielseitiger Unternehmer. Er war Besitzer eines Viehtransportlastwagens, mit dem er für Drensteinfurter Viehhändler und Bauern Tiere transportierte. Im Auftrag der Gemeindeverwaltung entleerte er mit einem Güllewagen die Drensteinfurter Fäkaliengruben (Bild 3).

Mit einem von seinen Pferden gezogenen Leichenwagen (Bild 4) sorgte er dafür, dass verstorbene Stewwerter zu ihrer letzten Ruhestätte gebracht wurden. Ich erinnere mich, dass ich als Kind Angst vor diesem für mich gruseligen Gespann hatte. Vor meinen Augen sehe ich die mit schwarzen Umhängen bekleideten Pferde, bei denen ihre Augen durch zwei Löcher in den Umhängen zu sehen waren. Zwischen ihren Ohren stand ein schwarzer Puschel. Auf dem Kutschbock saß ganz in schwarz gekleidet und mit Zylinder auf dem gesenkten Kopf der Kutscher Heinrich Hoppe.

Nach getaner Arbeit wurden die Pferde auf die Wiese gegenüber der Gaststätte von Alfred Kay-



↑ Bild 1: mein Modell des Hanomag mit Heinz Kroos und Blick in die Kurze Straße

ser, dem „Kayserhof“ im Viehfeld gebracht. Das durften häufig Stewwerter Jungen machen. Einmal brachte ich eines seiner Pferde auf die Wiese. Ich erinnere mich, dass das Pferd mit mir auf seinem ungesattelten Rücken sitzend in Höhe des Bahnübergangs an der Schützenstraße in Trab geriet. Beunruhigt merkte ich, wie ich langsam seitwärts rutschend unfreiwillig das mir anvertraute Pferd verließ. Heute kann ich darüber lachen, damals war mir nicht danach zumute.

Heinz Kroos war auch ein begeisterter Feuerwehrmann, der mit seinen Kameraden bei vielen Einsätzen mit dem Feuerwehrwagen Ford LF 8 sein Leben riskierte (Bild 5). Er, der bei Bränden anderen Menschen half, konnte nicht verhindern, dass in seinem Haus am Honekamp ein Feuer ausbrach und große Schäden verursacht hat.

Heinz war für jeden Spaß zu haben. So war er es auch, der die berühmteste Kneipenwette in Stewwert



↑ Bild 2: Heinz Kroos mit seinen Pferden

US DER REGION



↑Bild 3: im Auftrag der Stadt werden Fäkaliengruben geleert

ermöglichte: Es muss im Umfeld des Bürgerschützenfestes gewesen sein, als der in Stewwert als „Filiou“ bekannte Theodor Nettebrock sen. mit einem Schützenbruder in launiger Stimmung eine Wette einging. Er wettete, auf einem Pferd sitzend in eine Gaststätte zu reiten und eine Runde im Gastraum zu drehen. Als Erfüllungsort wurde die Gaststätte des Schützenbruders Hans Fels „Fels an der Paot“ an der Hammer Straße ausgewählt. Auf dem Marktplatz wurde die Wette mit Heinz, eines seiner Pferde und dem Wettkandidaten Theo Nettebrock sen. vorbereitet (Bild 6). Begeistert von vielen „Wettzeugen“ begleitet, ging es zum Austragungsort.



↑Bild 4: der letzte Weg mit Pferden und Leichenwagen und Kutscher Heinrich Hoppe

Das Bild eines Zeitzeugen beweist, dass die Wette gewonnen wurde.

Für solche und ähnliche Scherze war der gerne feiernde Heinz (Bild 7) immer zu haben.

Heinz Kroos wurde 1933 geboren und starb im Jahr 2002.



↑Bild 5: Heinz Kroos (li.) mit seinem Feuerwehrkameraden Friedhelm Einhäuser

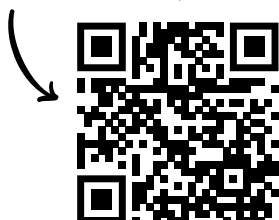


↑Bild 6: Die Wette wird auf dem Marktplatz vorbereitet, vorne Heinz Kroos, auf dem Pferd Theo Nettebrock sen.



↑Bild 7: Heinz Kroos und Mimi Osthuus

scan me!



Landwirtschaftlicher Familienbetrieb
Christoph Gerd-Holling

Holling 9
48351 Alverskirchen

Telefon 02582 266
Mobil 01737263416

www.gerd-holling.de
hof@gerd-holling.de



Edda erklärt's:



Warum eine Auslandsreisekrankenversicherung in den Koffer gehört

Urlaubszeit ist Reisezeit. Die Koffer sind gepackt, die Vorfreude ist groß – und meistens denkt man an alles: Reisepass, Sonnencreme, Kreditkarte. Nur eine Sache wird häufig vergessen: der richtige Krankenversicherungsschutz im Ausland.

Viele Menschen glauben, ihre Krankenversicherung gelte automatisch überall auf der Welt. Doch so einfach ist es leider nicht. Gerade gesetzlich Versicherte sind außerhalb Europas in der Regel überhaupt nicht abgesichert. Selbst innerhalb Europas hilft die Europäische Krankenversicherungskarte oft nur eingeschränkt. Bezahlt werden meist nur Behandlungen im öffentlichen Gesundheitssystem – so wie sie auch Einheimische bekommen. Privatkliniken, zusätzliche Leistungen oder ein medizinisch sinnvoller Rücktransport nach Deutschland sind häufig nicht abgedeckt. Und genau das kann teuer werden. Ein Rücktransport aus dem Ausland kann schnell mehrere zehntausend Euro kosten. Auch einfache Behandlungen oder ein Krankenhausaufenthalt sind in vielen Ländern deutlich teurer als in Deutschland.

Deshalb mein Tipp: Vor jeder Reise eine Auslandsreisekrankenversicherung abschließen.

Eine besonders praktische Lösung ist die Auslandsreisekrankenversicherung der URV (Union Reiseversicherung), die wir bei Geschermann & Schumann in Sendenhorst über die Provinzial anbieten.

Sie übernimmt zum Beispiel die Kosten für ambulante und stationäre Behandlungen im Ausland, notwendige Medikamente sowie – ganz wichtig – einen medizinisch sinnvollen Rücktransport nach Deutschland. Außerdem gibt es eine 24-Stunden-Notfallhotline, die weltweit erreichbar ist.

Das Beste daran: Der Schutz kostet meist nur wenige Euro im Jahr – also deutlich weniger als ein Cocktail im Urlaub. Der Nutzen im Ernstfall kann dagegen enorm sein.

Mein Fazit: Eine Auslandsreisekrankenversicherung gehört heute genauso zur Reisevorbereitung wie der Reisepass.

Wenn Sie Fragen dazu haben oder Ihren Urlaub sorgenfrei planen möchten, sprechen Sie uns gerne an.

Edda Glaser, 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

Der Pflichtteil – Teil 1 von 2 - Wer, was, wann und wieviel?

Die Erbverteilung lässt sich nach deutschem Recht nicht vollends frei wählen, auch nicht per Testament oder Erbvertrag. Selbst wer enterbt wurde, geht nicht zwangsläufig leer aus. Aber wie genau funktioniert das mit dem Pflichtteil?

Grundsätzlich kann jeder sein Vermögen vererben, an wen er möchte, kann einen Alleinerben festlegen oder bestimmte Personen enterben. Allerdings nicht vollständig, da der Pflichtteil Ansprüche auf einen Teil der Erbschaft, die von der im Testament festgelegten Erbfolge abweicht, festlegt.

- Gesetzliche Grundlage für den Pflichtteil ist § 2303 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB).
- Danach sind der Ehepartner und die Abkömmlinge sowie unter Umständen die Eltern des Erblassers pflichtteilsberechtigt
- Das Nachlassgericht informiert die Pflichtteilsberechtigten. Diese müssen ihren Anspruch dann von den Erben einfordern, also kein Automatismus.
- Der Pflichtteilsanspruch beträgt die Hälfte des gesetzlichen Erbteils.
- Abweichungen beim Anspruch auf den Pflichtteil sind nur ausnahmsweise vorhanden.

WAS IST DER PFLICHTTEIL?

Nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch sollen bestimmte gesetzliche Erben nie ganz leer ausgehen. Hintergrund ist, dass der Erblasser auch nach seinem Tod noch Fürsorgepflichten hat.

Pflichtteilsansprüche ergeben sich, wenn nahe Angehörige

- durch Testament oder Erbvertrag von der gesetzlichen Erbfolge ausgeschlossen wurden.
- im Nachlass zu gering bedacht wurden (wenn weniger als die Hälfte des gesetzlichen Erbteils vererbt wird).
- ihren Erbteil ausschlagen.

Der Pflichtteil ist ein auf Geld gerichteter Anspruch gegen die Erben. Eine vollständige Enterbung, also sogar ohne Pflichtteil, ist nur in wenigen Ausnahmefällen zulässig.

WER IST PFLICHTTEILBERECHTIGT?

Das Erbrecht bestimmt, dass Ehepartner, Kinder und Enkel des Verstorbenen Anspruch auf einen Pflichtteil haben. Dabei ist aber eine Reihenfolge zu beachten:

- Ehepartner sind grundsätzlich pflichtteilsberechtigt. Dies gilt nur dann nicht, wenn die Ehe geschieden ist oder geschieden wurde. Dann haben sie keinen Anspruch mehr.
- Kinder sind pflichtteilsberechtigt, also eheliche wie auch nichteheliche und adoptierte Kinder.

Nur Stiefkinder haben keinen Anspruch.

- Enkel sind hingegen nur dann pflichtteilsberechtigt, wenn die Kinder des Erblassers vorverstorben sind oder ihnen die Ansprüche aus besonderen Gründen aberkannt wurden.
- Die Eltern sind nur dann pflichtteilsberechtigt, wenn der Erblasser keine Kinder hat oder diese verstorben sind. Ansonsten gehen sie leer aus.

HABEN GESCHWISTER ANSPRUCH AUF DEN PFLICHTTEIL?

Entfernere Verwandte – und dazu gehört schon der Bruder oder die Schwester – sind nicht pflichtteilberechtigt. Über die gesetzliche Erbfolge können Geschwister trotzdem einen Erbteil erhalten, wenn keine Erben erster Ordnung existieren und die Eltern des Erblassers bereits verstorben sind.

WIE HOCH IST DER GESETZLICHE PFLICHTTEIL?

Maßgeblich für die Berechnung ist der gesetzliche Erbteil, da der Pflichtteil die Hälfte davon beträgt. Entscheidend ist also, ob der Erblasser verheiratet war. Wenn ja, dann steht dem Ehepartner ein Viertel zu und ein weiteres Viertel, wenn der Güterstand der Zugewinnngemeinschaft galt. Bei Gütertrennung bleibt es bei einem Viertel. Den Rest neben dem Ehepartner erben die Kinder zu gleichen Teilen.

Der Pflichtteilsanspruch ist ein Anspruch auf Geldzahlung aus dem Nachlass. Ansprüche auf bestimmte Gegenstände oder Immobilien bestehen nicht, nur anteilig auf deren rechnerischen Wert. Um den gesetzlichen Erbteil zu berechnen, muss die genaue Höhe des Nachlasses ermittelt werden. Vermögen, das der Erblasser innerhalb von zehn Jahren vor dem Erbfall verschenkt hat, muss bei der Berechnung des Pflichtteils dem Nachlass hinzugegerechnet werden. Geschenke zwischen Ehegatten sind zeitlich unbegrenzt anzurechnen. Andererseits muss sich auch der Pflichtteilsberechtigte erhaltene Vorleistungen anrechnen lassen.



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt
bis 31.12.2022

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin
für Familienrecht

Dr. Marlies Brinkmann
» Fachanwältin
für Medizin- und
Arbeitsrecht
bis 31.05.2025

Denise Koch
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht

Andreas Rickert
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht
» Notar

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

Um die Situation im konkreten Fall sicher zu beurteilen, ist eine fachliche Beratung unumgänglich. Dafür steht Ihnen der Notar zur Verfügung.

MAI

Gewinnspiel

Viel Glück!



MUTTERTAGS – GEWINNSPIELFRAGE:

Wieviele Jahre gibt es Kosmetik am Bült in Sendenhorst?

VATERTAGS – GEWINNSPIELFRAGE:

Nach welchen Bedingungen wird das Schweinefleisch bei Hofladen Austermann in Warendorf produziert?

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:

10.05.2026

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

Gewinne eine klassische Gesichtsbehandlung (1,5 Stunden) im Wert von 75 Euro von Kosmetik am Bült.

Gewinne ein Vatertagskörbchen im Wert von 25 Euro von Hofladen Austermann.

MAI

Kinder-Gewinnspiel

LÖSE

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

1

2

DAS RÄTSEL UND GEWINNE
DIESES BUCH SOWIE EIN NOTIZBUCH MIT
GLITZER-STOFFEINBAND UND
EINEN SHOPPER AUS BAUMWOLLE.



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.05.2026. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

IMAGE BY FREEPIK

HANDWERKER
ISAAC ITRI

REINIGUNG • FASSADE
REINIGUNG TERRASSE
REINIGUNG DACH

0151 / 45 07 88 44 malerisaac5@gmail.com
www.HANDWERKER-ISAACITRIER.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

T. 02506 4178101
info@foit-immobilien.de

ANZEIGE

ANZEIGE

APRIL

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt die Schnur durch das zweite Nasenloch.

DER GEWINNER IST:

Robin Johner (5 Jahre) aus Ahlen.

Er gewann das Buch „Felix feiert Feste in aller Welt“ sowie einen Plüsch Felix und eine Felix – Deutschlandkarte vom Coppenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Womit kämpft Cedar?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Cedar kämpft mit dem Schmerz der Trennung von ihrer Mutter Elsie und ihrer älteren Schwester.

DIE GEWINNERIN IST:

Beate de Witt aus Everswinkel.

Sie gewann das Buch „Die Frauen der Familie“ von Katherena Vermette.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Der wievielte Hof Trödel- und Handmademarkt findet am 9. Mai bei Woodways statt?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Der 5. Hof Trödel- und Handmademarkt findet am 9. Mai bei Woodways statt.

DIE GEWINNERIN IST:

Monika Bontrup aus Everswinkel.

Sie gewann einen Gutschein im Wert von 25 Euro vom Hofladen Woodways in Sendenhorst.

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. Mai 2026

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 Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Lektorat
Madita Schumann



Redaktion
Dirk Vollenkemper



Design
Heesun Yi

Kooperation mit dem
Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:
Wolfram Opperbeck, Peter Sacher, Hermann Aschwer,
Melanie Rielmann

Auflage
5.000 Stück
Vertriebsgebiet
Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,
Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm
diverse Fotos/Grafiken/Icons von
freepik.com, canva Pro
gedruckt von



art + image
GmbH & Co. KG

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

LANGFRISTIGE PREISSICHERHEIT?

JETZT FIX WERDEN!

SONAH.
SOGUT.
www.so.de



Mit unseren
Fixprodukten bleibt
dein Strompreis
langfristig sicher.



STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND