November 2026 | Ausgabe 146

stadtland®
magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.

in stadt und land · Guet Goahn · in stadt und land



Goldene Blätter, kühle Luft und warme Herzen.

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

MONAT NOVEMBER

Vom Herbst in die Vorweihnachtszeit

Goldene Blätter, kühle Luft und warme Herzen.

(Verfasser unbekannt)

Liebe Leserinnen und Leser,

der November hat seinen ganz eigenen Zauber. Die Tage werden kürzer, das Licht wird weicher und ganz langsam klopft schon die Vorweihnachtszeit an die Tür. Genau diese besondere Mischung aus Gemütlichkeit und Vorfreude möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe mitgeben.

Herbstlich und ein bisschen vorweihnachtlich wird es bei unseren Ausflugstipps. Wir entführen Sie nach Warendorf ins wunderschöne Weihnachtswäldchen – ein echter Geheimtipp, um schon früh in Weihnachtsstimmung zu kommen. Auch der Martini-Gänsemarkt in Sendenhorst und die stimmungsvolle Lichternacht in Wolbeck – zwei Termine, die man sich einfach im Kalender anstreichen muss.

Gemütlich wird es auch in der Küche. Vom Hof Jeiler in Albersloh haben wir diesmal ein echtes Wohlfühl-Rezept für Sie: Rinderbraten mit Zwiebelsoße. Perfekt für einen schönen Sonntag mit Familie und Freunden, wenn es draußen ungemütlich wird.

Dazu stellen wir Ihnen eine besondere Praxis aus Sendenhorst vor – eine Vitametikpraxis für Mensch und Tier. Mit viel Herz und Fachwissen wird dort geschaut, was Körper und Seele wirklich brauchen.

Und wer bei all der Gemütlichkeit schon Reiselust und Vorfreude für das nächste Jahr hat: Reisen Schäfer aus Wolbeck hat ein tolles Angebot für 2027 für Sie – eine Genuss-Flusskreuzfahrt auf Mosel und Rhein. Am besten gleich dafür anmelden!

Ich wünsche Ihnen einen goldenen Herbst, viele schöne Lichter-Momente und ganz viel Spaß beim Blättern in unserer November-Ausgabe.



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin

BILD VON JANNOON028 AUF MAGNIFIC

TITELBILD : CANVA PRO

Kompakte Markise.
Große Wirkung.

Jetzt **Cashback 400€** sichern



Die Beste unter der Sonne. Made in Germany.
Designmarkise markilux 990. Premiumqualität zum Aktionspreis.

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz
Spilbrinkstr. 1-5 · 59227 Ahlen
Telefon 02382-26 11
www.eustergerling.de

ANZEIGE

Moment mal bitte

Die Hoffnung nie aufgeben



Auch der Tod gehört zum Leben - Gedanken von Wolfram Opperbeck

Eine Zeit der Stille wünschen wir uns doch öfter mal, oder? Pater Anselm Grün ist der Ansicht, dass der November nicht nur eine Zeit der Stille ist, sondern auch Gelegenheit zur Begegnung. Ein Monat, der durch alle Stimmungen der Natur die hellen und dunklen Seiten unserer Seele anspricht und sie auch verwandelt. Beide Seiten gehören zu uns, denn sie gehören auch zum Leben.

Und Vieles geht ja auch mit Allerheiligen los. Durchaus auch ein Fest der Hoffnung. Es zeigt uns, dass auch unser Leben geheilt und geheiligt werden wird, wenn wir – wie die Heiligen – uns in unserer Brüchigkeit auch der heilenden Liebe Gottes aussetzen. Davon wird sicher nicht jeder überzeugt sein können, vielleicht bringt es aber doch etwas weiter, sich schon einmal einfach nur Zeit für solche Gedanken zu nehmen. Und vielleicht können wir uns ja doch in unseren Schwächen der heilenden Liebe Gottes aussetzen. Klar, dazu kann niemand gezwungen werden, aber sich vielleicht doch öfter einfach mal die Zeit nehmen, darüber nachzudenken.

Ja, und dann ist ja auch im November noch Allerseelen. Wenn wir unserer Verstorbenen gedenken, ist das nicht bloß Erinnerung. Es ist auch eine Einladung, die Gemeinschaft mit ihnen wahrzunehmen. Wenn wir uns an einen geliebten Verstorbenen erinnern, könnte das in uns deutlich werden: Was ist die Botschaft, die er durch sein Leben und sein Sterben an mich richtete? Jeden Tag könnten wir uns auch fragen: Welche Spur möchte ich jetzt in dieser Welt hinterlassen? Wie möchte ich heute leben, wenn ich mir vorstelle, dass es mein letzter Tag wäre? Schon als junger Mensch war ich mir während meines Theologiestudiums sicher:

Aus der Liebe Gottes können wir auch im Tod nicht fallen. Vielmehr werden wir dort für immer in seiner Liebe geborgen sein. Ich weiß, das klingt jetzt für nicht wenige Menschen zu fromm. Aber wir werden ja auch nicht dazu gezwungen, darüber nachzudenken.

Doch zum Leben gehört eben auch der Tod. Gerade weil unser irdisches Leben nicht ewig ist, sollten wir es achtsam und bewusst wahrnehmen. Es geht nicht darum, möglichst viel in dieser Zeit zu leisten, sondern möglichst intensiv zu leben. Wichtig bei allem ist aber auch, an die Worte zu denken:

Sei gut zu dir selbst und öffne dein Herz für andere.

Denn wenn die Balance zwischen beidem glückt, dann kann das eigene Leben auch besser gelingen. Nicht übersehen sollten wir im November auch das Martinsfest: Martin, der Heilige der Nächstenliebe, der uns den Blick öffnen möchte für den, der in unserer Nähe friert, weil kein Mantel der Liebe ihn bedeckt.

Wichtig ist auch, öfter mal darüber nachzudenken: Freundschaft und Liebe vermögen den Menschen aus seiner Einsamkeit zu befreien und seinem Leben einen neuen und tieferen Sinn zu geben. Dabei wird zwar die Einsamkeit nicht aufgehoben, aber verwandelt. Und gut leben heißt immer auch: in Beziehung leben. Denn wer nur um sich selbst kreist, der tut sich selbst nichts Gutes. Wer andere liebt, bekommt die Liebe meistens zurück. Und so ist es auch mit der Zuwendung zu anderen. Denn das Glück dessen, dem man geholfen hat, strahlt auf den Helfer zurück!

Wichtig ist aber auch, liebevoll mit sich selbst umzugehen und sich zu fragen: Wo finde ich Orte der Geborgenheit, an denen ich ganz daheim bin und im Einklang mit mir selbst. Und immer daran denken:

Während unseres Lebens gilt es, so manches loszulassen, damit Neues in uns werden kann.



Verliebt, verlobt und jetzt?
Feiern Sie Ihre Hochzeit in einem der schönsten Säle im Münsterland!
Reservieren Sie jetzt Ihren Wunschtermin und erleben Sie Ihre individuelle Traumhochzeit mit uns.

Tafelschmitz Catering & Eventservice
www.brennerei-buetfering.com
Tel: 02585 8959650
Raiffeisenstraße 2, 48231 Hoetmar

ANZEIGE

IMAGE BY RAWPIXEL.COM ON MAGNIFIC



Warendorfer Weihnachtswäldchen

Vier Adventswochenenden voller Atmosphäre

Mit dem Beginn der Adventszeit kehrt auf dem Historischen Marktplatz wieder eine ganz besondere Stimmung ein. Vom 27. November bis 20. Dezember 2026 lädt das Warendorfer Weihnachtswäldchen täglich dazu ein, die Vorweihnachtszeit mitten in der historischen Altstadt zu genießen.

Erstmals bleibt der Markt in diesem Jahr bis zum vierten Advent geöffnet und wächst damit auf insgesamt 24 Veranstaltungstage. Zahlreiche Tannen verwandeln den Marktplatz rund um die große Markttanne in eine winterliche Waldlandschaft. Dazwischen reihen sich die kleinen Buden mit Kunsthandwerk, Geschenkideen und adventlichen Angeboten. Der Blick auf die historischen Giebelhäuser bildet dabei die unverwechselbare Kulisse für einen Weihnachtsmarkt, der bewusst auf Nähe, Gemütlichkeit und eine familiäre Atmosphäre setzt. Auch kulinarisch gehört das Weihnachtswäldchen für viele längst fest zur Adventszeit in Warendorf. Inmitten der Tannen laden Glühwein, heiße Getränke und verschiedene Speisen zu einer Pause während des Einkaufsbummels oder zu einem geselligen Treffen mit Familie, Freunden und Kollegen ein. Kunsthandwerk und Gastronomie bilden gemeinsam das Herz des Marktes.

Für Kinder gibt es während der gesamten Veranstaltungszeit viel zu entdecken. Bastelaktionen, Geschichten, Musik und das beliebte Stockbrotbacken am offenen Feuer machen den Besuch auch für die jüngsten Gäste zu einem Erlebnis. Gleichzeitig bieten ruhigere Bereiche Gelegenheit, den vorweihnachtlichen Trubel für einen Moment hinter sich zu lassen. Tradition und Warendorfer Geschichte sind ebenfalls fester Bestandteil des Weihnachtswäldchens. Zum Auftakt werden die Feuer- und Nachtwächter vereidigt, die anschließend über den Markt wachen. An den Wochenenden sorgen Turmbläser und Nachtwächter für einen stimmungsvollen Abendgruß. Ein besonderer Termin ist in diesem Jahr Sonntag, der 6. Dezember. Am zweiten Advent finden in der östlichen Altstadt die Warendorfer Weihnachtsplätzchen mit Kunst- und Kulturangeboten statt. Ein besonderes Erlebnis für die Kinder stellt der Besuch des Nikolaus dar. Gleichzeitig

FOTOS: STADT WARENDORF







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



Caritas Sozialstation Ambulante Pflege | Ahlen



Caritas Sozialstation Ambulante Pflege | St. Elisabeth



In Ahlen
02382 893530
In Sendenhorst
02526 3003030

DAHEIM – SO LANGE WIE MÖGLICH

→ Individuelle Beratung
→ 24 Stunden Bereitschaft

www.caritas-ahlen.de

ANZEIGE





lädt der verkaufsoffene Wintersonntag von 13 bis 18 Uhr zum Einkaufsbummel durch die festlich geschmückte Innenstadt ein. In diesem Jahr wächst die weihnachtliche Atmosphäre über den historischen Marktplatz hinaus. Mit dem Warendorfer Winterzauber erhält die Innenstadt ein zusätzliches adventliches Angebot. An den Wochenenden im Dezember soll sich der neu gestaltete Volksbank-Platz in einen winterlichen Treffpunkt verwandeln.

Wer Warendorf in der Adventszeit noch näher kennenlernen möchte, kann an den Wochenenden zudem an weihnachtlichen Altstadtführungen teilnehmen. Die öffentlichen Rundgänge werden 2026 an allen vier Veranstaltungswochenenden angeboten und verbinden Stadtgeschichte mit Erzählungen und Bräuchen rund um Advent und Weihnachten im Münsterland.

Das Weihnachtswäldchen ist damit auch 2026 ein idealer Ausgangspunkt für einen Besuch in der Warendorfer Altstadt. Die inhabergeführten Geschäfte, Cafés und Restaurants liegen nur wenige Schritte entfernt. Die Stadt Warendorf ist mit Bus und Bahn erreichbar; kostenlose Parkmöglichkeiten stehen unter anderem an der Linnenwiese zur Verfügung.

Marktzeiten
Warendorfer Weihnachtswäldchen
(27.11. – 20.12.2026):

Montag bis Donnerstag: 15 bis 20 Uhr
Freitag: 15 bis 22 Uhr
Samstag: 11 bis 22 Uhr
Sonntag: 11 bis 20 Uhr

Kunsthandwerk täglich bis 20 Uhr.
Mittagstisch täglich ab 11 Uhr.

FOTOS: STADT WARENDORF







paridus
KELLERABDICHTUNG

Paridus GmbH & Co.KG

Meisenweg 2
33335 Gütersloh

Tel.: 05241 3012960

info@paridus.de

www.paridus.de

JETZT SCANNEN
und per WhatsApp
Termin vereinbaren.

ANZEIGE



25. Martini-Gänsemarkt Sendenhorst

Laternengänsemarsch, Feuershow, Gänsejagd und Bummeln

In Sendenhorst kennt man sich mit Gänsen aus. Schließlich gehören sie zum Martini-Gänsemarkt wie der Herbst in den November. Doch bevor es am Sonntag, 8. November, in der Innenstadt wieder zum Bummeln, Stöbern und Entdecken einlädt, gibt es bereits am Samstagabend einen gan(z)s besonderen Auftakt.







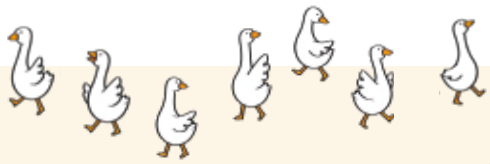
In diesem Jahr kehrt der Laternengänsemarsch am Samstagabend, 7. November, ins Programm zurück. Um 17.30 Uhr startet der Zug bei Haushaltswaren Voges an der Ostenpromenade und macht sich auf den Weg, diesmal allerdings zum Haus Siekmann. Für einen feurigen Abschluss sorgen dort die Vulcano Dragons mit einer spektakulären Feuershow. Mit lodernden Flammen, beeindruckender Feuerartistik und jeder Menge Funken verwandeln sie die Wiese am Haus Siekmann in eine stimmungsvolle Bühne. Ein heißer Abschluss des Laternengänsemarsches, bei dem große und kleine Zuschauer garantiert auf ihre Kosten kommen. Danach lädt der Gewerbe- und Verkehrsverein Sendenhorst Albersloh e.V. zu einem geselligen Abend am Haus Siekmann ein. Ein schönes Ambiente mit Essen und Trinken sorgen dafür, dass dieser Abend mehr als gesellig wird. Am Sonntag gehört die Innenstadt dann dem Martini-Gänsemarkt. Von 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr gibt es Marktstände, Aktionen, Musik, Essen und jede Menge Gelegenheit zum Bummeln. Von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr öffnen außerdem die Geschäfte zum verkaufsoffenen Sonntag. Natürlich bleibt beim Jubiläums-Gänsemarkt auch vieles so, wie die Besucher es mögen. Bekannte Marktstände und auch viele neue sind dabei, im Haus Siekmann gibt es kreative Angebote, dazu Musik, Leckereien und jede Menge zum Schauen und Mitmachen. Neu ist unter anderem Hobbyhorsing. Der Reit- und Fahrverein Sendenhorst e.V. bringt die besondere Sportart mit den Steckenpferden mitten in die Innenstadt. Da darf dann auch mal ohne echtes Pferd ordentlich gehoppelt werden. Rund um den Martini-Gänsemarkt werden wie im letzten Jahr die Kirchstraße und die Schulstraße gesperrt. So kann sich die Innenstadt ganz auf den Gänsemarkt konzentrieren.





Gelateria Dolce Limone
Eis & Kaffee - Sendenhorst
Radhaus Merker
WWW.RADHAUSMERKER.DE
KIEPENKERL
BACKKULTUR SEIT 1894
lebensecht
DORIS SCHMIDT
Mode Kommode
focaccia4you
SENDENHORSTER
REISEBÜRO GERHARDT
MISS NEY
Boutique
BOWL · BURGER · DÖNER
SPICY
BEDO'S
Haushaltswaren
Voges
holtz
sendenhorst
AUTOHAUS
LACKMANN
IMMER EIN TREFFER
ANZEIGEN

„Hallo, finde mich!“ – Die Jubiläums-Gans ist auf Tour



Gewinne zum 25. Martini-Gänsemarkt einen Sendenhorster Gutschein im Wert von 25 Euro.

(Weitere Infos auf der Gewinnspielseite)

Zur 25. Auflage des beliebten Festes dürfen die gefiederten Namensgeber in diesem Jahr allerdings nicht einfach nur auf dem Plakat sitzen bleiben. Beim großen Jubiläums-Gewinnspiel „Gänseshoppen“ heißt es: Augen auf und Gänse suchen.

Bereits jetzt lohnt es sich, die Augen nach den gefiederten Gesellen offenzuhalten. Eine ganz besondere Gans hat sich bereits auf den Weg gemacht - die Jubiläums-Gans. Sie hat sich in den Schaufenstern der teilnehmenden Geschäfte und Gastronomiebetriebe breitgemacht. Unter dem Motto „Hallo, finde mich!“ sind ab sofort kleine und große Gänsejäger gefragt. Das Gewinnspiel läuft bereits und endet am 7. November. Wer eine der gesuchten Gänse entdeckt, sollte genau hinschauen. Denn zu jeder Gans gehört ein Buchstabe, der auf der Mitmachkarte notiert wird. Sind alle Buchstaben gesammelt, muss daraus noch der richtige Lösungssatz gebildet werden. So wird aus dem gemütlichen Schaufensterbummel schnell eine kleine Sendenhorster Schnitzeljagd. Und die lohnt sich. Wer die richtige Lösung findet und seine Karte rechtzeitig abgibt, landet im Lostopf für die Jubiläumspreise. Abgabeschluss ist der 7. November. Die Mitmachkarten können im Schuhmodegeschäft Wiedehage, bei Haushaltswaren Voges oder im Malerfachgeschäft Budt abgegeben werden. Am Sonntag, 8. November, wird es dann um 17 Uhr auf dem Rathausplatz spannend. Dort werden die drei Gewinner gezogen. Beim Hauptgewinn dürfte so mancher schon beim Gedanken daran abheben. Ein Rundflug mit einem Ultraleichtflugzeug über die Martinistadt wartet auf den glücklichen Gewinner. Platz zwei bringt einen Sendenhorster Gutschein über 100 Euro, Platz drei einen Gutschein über 50 Euro. Wer bei der Ziehung nicht dabei sein kann, wird anschließend telefonisch informiert.

Der Gewerbe- und Verkehrsverein Sendenhorst Albersloh e.V. freut sich auf viele Besucher aus Nah und Fern!

Sonntag, 08. November
Marktgeschehen von 11 bis 18 Uhr und von 13 bis 18 Uhr verkaufsoffen!

Samstag, 07. November ab 17.30 Uhr
Laternengänsemarsch mit anschließender großen Feuershow mit den „Vulcano Dragons“.









HOF JEILER direkt vom Bauernhof
Budt
WIEDEHAGE SCHUHMODEN · SPORT + FREIZEIT
Uhren Schmuck CALAR
MY GYM PRIME
STEINKAMP & RÜTER IMMOBILIEN
BLUMENHAUS FLORISTIK LANDAU
von Bürgern für Bürger & Sendenhorster Brauchtum Weihnachtstraditionen e.V.
SPICY Sweets
Hölscher Fachgeschäft für Raumausstattung
Italienisches Eiscafé CORAZZA
Börse ESSEN & TRINKEN – einfach Lecker
IhrPlatz Sendenhorst

Garten-Buffet mit gefiederten Freunden



Es gibt diese Wintermorgen, an denen ein Blick aus dem Fenster genügt, um mitten in der Natur zu sein. Ein Rotkehlchen hüpft über den Rasen, Spatzen sitzen dicht gedrängt im Gebüsch, eine Kohlmeise pickt sich einen Sonnenblumenkern. Wer Vögel füttert, erlebt nicht nur einen regen Futterplatz – er lernt seine kleinen Nachbarn kennen. Und was wir kennen, dass wollen wir schützen.



Das Thema Vogelfütterung ist ein kontroverses und es gibt dazu viele verschiede Blickwinkel und Meinungen. Fakt ist, dass wir den bedrohten Arten dadurch nicht unmittelbar unter die Flügel greifen, jedoch danken unsere heimischen Arten uns ein gut gefülltes Garten-Buffet mit allerschönsten Momenten der Beobachtung. Dazu muss es nicht mal der eigene Garten sein, auch ein Balkon reicht aus, um uns die Gefiederten Freunde näher zu bringen.

Besonders schön ist es, wenn Kinder dabei sind. Ein Kind, das zum ersten Mal ein Rotkehlchen erkennt, wird dieses Wissen nicht so schnell vergessen. „Da ist unser Rotkehlchen!", heißt es dann plötzlich am Frühstückstisch, und schon wird aus einem kleinen Vogel ein vertrauter Gartenbewohner. So kann aus Beobachtung echte Naturverbundenheit entstehen.

In Deutschland geben wir Jahr für Jahr viel Geld für Vogelfutter aus. Eine ältere NABU-Schätzung nennt 15 bis 20 Millionen Euro jährlich. Umso wichtiger ist die Frage, was wir verfüttern. Wer zu Bio-Futter greift, unterstützt eine Landwirtschaft, die auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet und damit bessere Bedingungen für Insekten und Feldvögel schaffen kann. Auch die Insekten im Sommer werden von den Vögeln als Nahrungsquelle benötigt. Gartenvögel zu füttern, und damit die intensive Landwirtschaft zu fördern, wo Kiebitz und Feldlärche es eh schon schwer haben, kann nicht unser eigentliches Ziel sein.

Beim Futterplatz zählt Hygiene. Klassische Vogelhäuschen können durch Kot und Feuchtigkeit zur Krankheitsquelle werden.



Besser sind geschlossene Futtersilos oder Spender, bei denen die Vögel nicht im Futter sitzen. Meisen Knödel gehören nicht in Plastiknetze – darin können sich Vögel verfangen und wir verursachen so, unnötig Müll. Einen einfachen Spender kann man zum Beispiel mit etwas Geschick aus Glas oder PET-Flaschen selbst bauen. Hierzu finden sich einfache Anleitungen im Internet.

Die Futterstelle sollte katzensicher, nahe an Sträuchern und Bäumen angebracht sein. Der Nabu empfiehlt hier, dass es kein versteckter Platz ist, sondern die Tiere beim Fressen, anschleichende Katzen frühzeitig entdecken können.

Wer jetzt seinen Garten im Herbst nicht gänzlich aufgeräumt, sondern Fallobst, Beerensträucher, Sonnenblumen, Disteln und weitere Stauden hat stehen lassen, hat bereits ein Festmal in seinem Garten bereitet.

Vielleicht ist das die schönste Seite der Vogelfütterung: Sie bringt nicht nur Vögel ans Fenster, sondern Groß und Klein die Natur ein Stück näher. Ich wünsche viel Freude beim Beobachten der gefiederten Freunde.



Melanie Rielmann

Engel Apotheke Albersloh

Gut geschützt durch die Grippesaison

Wer sich für die kommende Grippesaison wappnen möchte, hat in Albersloh jetzt eine weitere Anlaufstelle: Die Engel Apotheke bietet ab sofort Impfungen gegen Influenza (Grippe) an.



Damit ergänzt das Team das Impfangebot der Arztpraxen und macht den Weg zum wichtigen Impfschutz für viele Menschen noch ein Stück unkomplizierter. Möglich wird dies durch speziell ausgebildete Apothekerinnen und Apotheker, die die erforderlichen Voraussetzungen für das Impfen erfüllen.

In der Engel Apotheke können sich Erwachsene ab 18 Jahren gegen Influenza impfen lassen. Auch die COVID-19-Impfung gehört zum Angebot. Gerade für Menschen, die im Alltag viel zu tun haben, bietet die Impfung in der Apotheke eine praktische Möglichkeit, den Impfschutz ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand aufzufrischen.

Schnell und unkompliziert

Die Impfung ist nach vorheriger Anfrage auch spontan möglich. Wer Wartezeiten vermeiden und Zeit sparen möchte, kann bequem online über die Homepage einen Termin vereinbaren. Noch einfacher wird der Ablauf, wenn der entsprechende Aufklärungsbogen bereits vorab online ausgefüllt und zum Termin mitgebracht wird.

Vor der Impfung findet ein kurzes Beratungsgespräch mit Aufklärung statt. Dabei können offene Fragen geklärt und die individuellen Voraussetzungen für die Impfung besprochen werden. Anschließend wird die Impfung durchgeführt und im Impfpass dokumentiert.

Zum Termin sollten Versichertenkarte, Personalausweis oder Reisepass sowie der Impfpass mitgebracht werden.

Für wen ist die Impfung besonders wichtig?

Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen ab 60 Jahren, Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen und Menschen mit einem erhöhten Risiko für schwere Krankheitsverläufe.

Auch Berufsgruppen mit viel Kontakt zu anderen Menschen sowie Personen, die regelmäßig in engem Kontakt mit einem größeren Publikum stehen, können von einer Impfung profitieren.

In der Regel ohne zusätzliche Kosten

Für gesetzlich Versicherte sind die Impfungen bei entsprechender Berechtigung in der Regel kostenlos. Auch private Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel, wobei die individuellen Versicherungsbedingungen maßgeblich sind.

Mit dem Impfangebot möchte die Engel Apotheke das Impfen in den Arztpraxen sinnvoll ergänzen und den Zugang zur Impfung in Albersloh noch einfacher machen.

Termin online vereinbaren, Aufklärungsbogen vorab ausfüllen, Zeit sparen und gut geschützt durch die Grippesaison kommen.

Aktuelle Aktionen & Termine

12.11.2026 Lange Nacht des Impfens
Grippeschutz nach Feierabend

An diesem Tag sind Impfungen nach vorheriger Terminvereinbarung bis 20 Uhr möglich. Eine gute Gelegenheit also, den eigenen Impfschutz auch nach Feierabend auf den aktuellen Stand zu bringen.

9.11. bis 23.11.26 Aktionswoche Blutdruckmessgeräte
Misst Ihr Gerät noch genau?

Wir prüfen die Messgenauigkeit Ihres Blutdruckmessgeräts.

Jetzt vorbeibringen!

26.11.2026 DERMASENCE-Aktionstag
Kostenlose Hautanalyse & individuelle Pflegeberatung

Entdecken Sie, was Ihre Haut braucht.

Jetzt Termin vereinbaren!

Jetzt E-Rezept einlösen

ENGEL APOTHEKE Albersloh

Bergstraße 1
48324 Sendenhorst
02535 280

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

engelapothekealbersloh

ENGEL APOTHEKE Albersloh

10%
auf ein Produkt der Wahl*

gültig bis 30.11.2026

*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 Rabattkaktionen oder Angebotsartikeln. Nur ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar. Keine Barauszahlung möglich.

ANZEIGE

Wolbeck lässt die Lichter leuchten

25. Lichternacht mit erstmaligem Anglüh

Wenn Wolbeck im November in warmem Lichterglanz erstrahlt, wird der Ortskern zum Treffpunkt für Jung und Alt. Beim Anglühen am Freitag, 20. November, und bei der Lichternacht am Samstag, 21. November, warten zahlreiche Aktionen, Leckereien und Überraschungen auf die Besucher. Geschäfte, Vereine und Schulklassen ziehen an einem Strang und zeigen, was in Wolbeck steckt. Los geht es am Freitag um 17 Uhr mit dem „Anglühen" auf dem Platz Thier-Hülsmann. Auch die AWO ist dabei und lädt zum Abend der offenen Tür in ihre neuen Räume am Steintor ein. Die Engel Apotheke bietet Aktionen rund um Dr. Hauschka Naturkosmetik, Taoasis Aromaöle und kleine Wellnessmomente zum Trinken an.



Am Samstag startet die Lichternacht um 15 Uhr mit den Aktionen der Geschäfte und Vereine. Die Pfadfinder laden vor dem Pfarrheim der St.-Nikolaus-Kirche zum traditionellen Stockbrot am Lagerfeuer ein. Im Museumsgarten der ZiBoMo gibt es geschützte Sitzplätze, Kinderpunsch, Wein, Sekt, Bier und Leckeres vom Grill. Im Museum können sich Karnevalsfreunde bei einem Flohmarkt mit Karnevals- und Schautanzkostümen sowie weiteren Artikeln rund um die fünfte Jahreszeit umsehen. Auch die Geschäfte haben sich einiges einfallen lassen. Der Buchfink und Raum & Design locken mit Plätzchen und süßen Leckereien. Bei der Wolbecker Schlossblüte gibt es Glühwein direkt vom Winzer, bei Reisen Schäfer orientalischen Tee aus dem Samowar und Wein. Gold & Silber präsentiert Schmuck mit Goldschmiedemeisterin Ulrike Hahne. In der Engel Apotheke sorgt Happu Krenz am Samstagnachmittag mit seinem Ballonzauber für staunende Gesichter. Im kleinen Bilderladen gibt es neben heißen Cocktails auch ein Wiedersehen mit der Künstlerin Sabine Bach. Unter dem Motto „Blind Date mit einem Bild" warten geheimnisvoll verpackte Kunstwerke auf neue Besitzer. Das Motiv zeigt sich erst beim Auspacken, den Preis bestimmen die Käufer selbst.

Der Erlös ist für einen guten Zweck bestimmt. Auch Wolle im Glück hält eine Überraschung bereit. Im Bereich Sültemeyer sind die Feuerwehr mit frisch zubereiteten Reibeplätzchen und Heim@ twolbeck mit einem Merchandisingstand vertreten.

Buchstaben suchen und Gutscheine gewinnen

Neu ist in diesem Jahr der „Wolbecker Buchstabenbummel". Unter dem Motto „Reingeguckt & rausgefunden!" gilt es zur 25. Lichternacht, in den teilnehmenden Geschäften individuell gestaltete Buchstaben zu entdecken und zum richtigen Lösungswort zusammenzusetzen. Eine Stempelkarte



ANZEIGEN







...en am Freitagabend







hilft beim Sammeln. Wer das Rätsel knackt und die ausgefüllte Karte in einem der angegebenen Geschäfte abgibt, kann Einkaufsgutscheine gewinnen. Auch für die kleinen Besucher sind eine zusätzliche Aktion und Sofortgewinne geplant. Der Buchstabenbummel soll Lust machen, in die Geschäfte hineinzuschauen und Wolbeck auf spielerische Weise zu entdecken. Wer eine Pause braucht, findet im Museumsgarten der ZiBoMo und auf der Münsterstraße gemütliche Sitzgelegenheiten. Für Kinder stehen Basteln und Kinderschminken mit den Angelstrolchen auf dem Programm. Ein besonderer Blickfang dürfte die Lichtinstallation in der Kirche werden. Lichter und Laternen begleiten die Besucher auf ihrem Weg zwischen den Stationen und sorgen für die passende Stimmung.

Die Lichternacht lebt vom Engagement vieler Beteiligter. Zahlreiche Schulklassen und Vereine machen mit, ebenso die Geschäfte und weitere Akteure. So wird der Rundgang durch Wolbeck zu einer Mischung aus Bummeln, Genießen und Mitmachen. Ob Stockbrot am Feuer, ein heißer Cocktail, Champignons und Olivenöl vom Weberhof, Bratwurst vom Innenhof Unbehaun (Feierfreunde), Waffeln vom Gymnasium an der Kirche, Glühwein und Punsch an mehreren Stellen. besondere Kunstwerke oder die Suche nach dem Lösungswort. An diesem Novemberwochenende gibt es viel zu entdecken. Am besten genügend Zeit mitbringen und sich einfach von Station zu Station treiben lassen, denn die nächste Überraschung wartet vielleicht schon um die Ecke.



Der Gewerbeverein Wolbeck e.V. freut sich auf ihren Besuch!

Gewerbeverein Wolbeck e.V.
Handel, Handwerk, Dienstleistung

Raum & Design
Inh. Lena Tiemann
Münsterstraße 31
48167 Münster
Tel: 02506-85850
info@raumdesign-muenster.de

Der kleine Bilderladen & Die Bildeinrahmerin
Gisela Hautopp & Anita Greve
Münsterstraße 29
48167 Münster-Wolbeck
02506 85936
www.der-bilderladen.de
@die.bildeinrahmerin
@der_kleine_bilderladen

REISEN SCHÄFER
Vorhang auf!
WOLBECK REIST!
Gemeinsam ab Wolbeck unterwegs
Münsterstraße 27 · 48167 Wolbeck · Tel: 02506 2124
info@reisen-schaefer.de · www.reisen-schaefer.de

BUCHFINK
Literatur & Begegnung
Buchhandlung Buchfink
Regina Hermsen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster
Telefon: 02506 / 30277 64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de

ANZEIGEN

ZAS Autoservice Sendenhorst

Mit ZAS Autoservice gut durch Herbst und Winter



↑ Kühlmitteltest / Frostschutz

Ist Ihr Auto bereit für Herbst und Winter? Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, kommt es auf zuverlässige Fahrzeugtechnik an. Bei ZAS Autoservice in Sendenhorst erhalten Autofahrer persönliche Beratung, faire Preise und zahlreiche Leistungen rund ums Fahrzeug. Ob Reifenwechsel, Batterietest, Beleuchtung oder Frostschutz – gerade jetzt lohnt sich ein rechtzeitiger Check. Auch Ölwechsel, Klimaservice, Fahrzeugdiagnose und professionelle Fahrzeugaufbereitung gehören zum Angebot.

SEHEN UND GESEHEN WERDEN – BESONDERS IM WINTER

Gute Sicht und funktionierende Beleuchtung sind in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig. Bei der Überprüfung der Beleuchtung lassen sich mögliche Mängel frühzeitig erkennen. Abgenutzte Scheibenwischer hinterlassen Schlieren und beeinträchtigen die Sicht bei Regen, Gegenverkehr oder tief stehender Sonne. ZAS Autoservice überprüft deshalb Wischerblätter, Scheibenwaschanlage und Sprühdüsen. Geeigneter Winterreiniger schützt vor dem Einfrieren des Wischwassers. Auch Kühlmittelstand und Frostschutz im Kühlsystem werden kontrolliert, damit das Fahrzeug auf niedrige Temperaturen vorbereitet ist.

KLEINE CHECKS, DIE IM WINTER VIEL AUSMACHEN

Auch die Batterie sollte vor dem Winter auf ihre Leistungsfähigkeit geprüft werden. Gerade ältere Batterien werden durch Kälte stark beansprucht, während Beleuchtung, Gebläse und Scheibenheizung zusätzliche Energie benötigen. Ein Batterietest kann mögliche Schwächen frühzeitig aufzeigen und unangenehme Überraschungen vermeiden helfen. Bei Fehlermeldungen bietet ZAS Autoservice außerdem eine OBD-Fehlerdiagnose an. Auch die Klimaanlage sollte regelmäßig gewartet werden – nicht nur im Sommer. Eine Funktionsprüfung und bei Bedarf eine Klimadesinfektion können helfen, unangenehme Gerüche zu reduzieren. Eine funktionierende Klimaanlage unterstützt zudem das schnelle Entfeuchten beschlagener Scheiben.

REIFEN: SICHER BEI NÄSSE UND GLÄTTE

Besondere Aufmerksamkeit gilt den Reifen. Als einzige Verbindung zwischen Fahrzeug und Straße beeinflussen sie Bodenhaftung, Bremsweg und Fahrverhalten. Gerade bei Nässe, Schnee und Glätte zählt ihr Zustand. ZAS Autoservice kontrolliert Profiltiefe und Luftdruck und achtet auf Risse, Schäden und ungleichmäßigen Verschleiß. Der saisonale Räderwechsel **kostet nur 29,99 Euro**. Reifenmontage, Auswuchten und Reifeneinlagerung ergänzen das Angebot. Auch neue Reifen und Felgen sind zu fairen Preisen erhältlich. Wer sicher durch den Winter kommen möchte, kann bequem einen Wunschtermin vereinbaren.

ERSATZTEILE UND FAHRZEUGPFLEGE

Bei ZAS Autoservice können Kunden Autoteile, Reifen und Felgen für nahezu alle Fahrzeugmarken und Modelle bestellen – auf Wunsch mit oder ohne Einbau. Dank eines breiten Lieferantennetzwerks sind viele Artikel kurzfristig verfügbar und können häufig noch am selben Tag geliefert werden. Persönliche Beratung hilft bei der Auswahl passender Teile. Auch professionelle Fahrzeugaufbereitung mit Innen- und Außenreinigung sowie Oberflächenpflege gehört zum Angebot. Gerade im Herbst und Winter hinterlassen Nässe und Schmutz ihre Spuren. Regelmäßige Pflege trägt zum Werterhalt bei. Ölwechsel und die Kontrolle wichtiger Flüssigkeitsstände ergänzen den Service. ZAS Autoservice steht für zuverlässigen Service, faire Preise und persönliche Beratung.

Das Team freut sich auf Ihren Besuch – vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin!



↑ Batterietest im Motorraum



↑ Diagnose

KONTAKT & TERMINVEREINBARUNG

Die Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung ist flexibel und unkompliziert: **telefonisch unter 0155 65440500** oder bequem per **WhatsApp.** Zusätzlich kann der **QR-Code** gescannt werden, um direkt zur **Online-Terminbuchung** zu gelangen und unkompliziert einen passenden Termin auszuwählen.

ANZEIGE

ZAS AUTOSERVICE

Hoetmarer Str.32
48324 Sendenhorst

01556 5440500 (WhatsApp verfügbar)
01556 5444050

service@zas-auto.de

www.zas-auto.de

Seit 17.08.2026 Neu in Sendenhorst!

Zuverlässig Fair Persönlich

Es ist wieder Zeit für deftige Gerichte, dazu zählt auch ein leckerer Rinderbraten. Ein klassischer Rinderbraten mit Zwiebelsoße nach Omas altem Rezept, angelehnt an die westfälische Art lebt von kräftigen Röstaromen und einer herrlich sämigen Zwiebelsauce. Familie Jeiler vom Hof Jeiler in Albersloh kann Ihnen dazu das passende Stück Fleisch bereitstellen. Bestellen Sie es sich jetzt schon für den nächsten Hofverkauf!

Rinderbraten mit Zwiebelsoße



Zutaten: (für 4 Personen)

- ☐ 1,8 kg Rinderbraten (aus der Keule)
- ☐ 3 EL Senf
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ 6 EL Öl
- ☐ 1 l Rinderfond (Glas)
- ☐ 3 Lorbeerblätter
- ☐ 4 Wacholderbeeren
- ☐ 2 Möhren
- ☐ ¼ Knollensellerie
- ☐ ½ Stange Porree (Lauch)
- ☐ 400 g Zwiebeln (ca. 10 Stück)
- ☐ 1,2 kg Kartoffeln
- ☐ 80 g Butter
- ☐ 1 EL Mehl
- ☐ 1 Kopfsalat
- ☐ 2 Zitronen
- ☐ 2 EL Vollmilchjoghurt
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 4 Stiele Petersilie





Guten Appetit wünscht Familie Jeiler!

Zubereitung:

- Fleisch trocken tupfen und rundherum mit Senf einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Fond angießen und aufkochen. Gewürze zufügen. Zugedeckt ca. 2 Stunden garen. Dabei das Fleisch alle ca. 30 Minuten wenden.
  Möhren und Sellerie schälen. Beides klein schneiden. Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen. 2 Zwiebeln vierteln. Nach ca. 1 Stunde der Garzeit Möhren, Sellerie, Porree und Zwiebelviertel zum Fleisch geben und mit garen.

- Inzwischen Kartoffeln schälen und waschen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Übrige Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Bratenfond durch ein Sieb gießen und auffangen. Zwiebeln mit Mehl bestäuben, mit dem Bratenfond ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

- Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Zitronen halbieren und auspressen. Joghurt, Zitronensaft, 3 EL Wasser, Essig und 2 EL Öl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. 30 g Butter in einem Topf schmelzen. Gehackte Petersilie zufügen. Kartoffeln abgießen und in der Petersilienbutter schwenken.

- Salat und Joghurtdressing mischen. Braten in Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln auf einer Platte anrichten. Etwas Zwiebelsoße über den Braten geben. Mit übriger Petersilie garnieren. Salat in Schälchen dazu reichen.



ANZEIGE

Verlosung

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

Regina Hermsen 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 diesem Monat

„NOVEMBER SOMMER“

Autor: Andreas Eschbach
Verlag: Lübbe Verlag

NOVEMBER SOMMER



Wenn Geo-Engineering das Klima retten soll ...
Es ist bei Lippenbekenntnissen geblieben. Keine Maßnahme hat den Ausstoß von Kohlendioxid wirklich reduziert, die Temperaturen steigen weltweit immer weiter an. In Deutschland wird es im November mitunter so heiß wie früher im Sommer. Eine Umweltbewegung, angeführt von dem charismatischen Klimawissenschaftler Dr. Frederick Rookwerper, propagiert, dass nur Geo-Engineering den Hitzekollaps der Erde noch verhindern kann. In der Absicht, ein Umdenken zu bewirken, starten die Aktivisten einen Modellversuch. Sie ahnen nicht, worauf sie sich eingelassen haben ...

Was geschieht, wenn die Politik versagt und Aktivisten die Dinge selbst in die Hand nehmen? Was geschieht, wenn ein Experiment aus dem Ruder läuft und die Wirkung viel größer ist als berechnet?

Ein beeindruckender Roman über Klimawandel und Geo-Engineering, Wissenschaft und Populismus, Engagement und Instrumentalisierung

DER AUTOR: ANDREAS ESCHBACH

Andreas Eschbach, Jahrgang 1959, schreibt seit seinem 12. Lebensjahr. Er studierte Luft- und Raumfahrttechnik und arbeitete zunächst als Softwareentwickler. Bis 1996 Geschäftsführer einer IT-Beratungsfirma, lebt er seit 2003 als freier Schriftsteller in der Bretagne. Er ist verheiratet und hat einen Sohn. Zu seinen bekanntesten Romanen zählen „Das Jesus-Video“, „Die Haarteppichknüpfer“, „Eine Billion Dollar“, „Ausgebrannt“, „Herr aller Dinge“ und „NSA“.

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie heißt der charismatische Klimawissenschaftler?

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.11.2026** eine E-Mail an **gewinnspiel@stadtlandmagazin.de** oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

IMAGE BY MAGNIFIC



ANZEIGE

Buchhandlung Buchfink

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:30 - 13:00 Uhr / 15:00 - 18:00 Uhr I Sa 9.30 -13-00Uhr

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

Regina Hermsen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster · Telefon: 02506 / 302 77 64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de · www.buchfink-buchhandlung.de

Verlosung

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

Der Coppenrath Verlag mit seinem prägnanten Speicher-Ensemble am Hafen ist durch seine Kinderbuch-Charaktere bekannt geworden. „Wenn Kunden oder Besucher unseren Verlag verlassen und sagen ´solch einen verrückten Verlag habe ich noch nicht gesehen`, macht mich das stolz“, sagt der Verleger Wolfgang Hölker.

LÖSE DAS RÄTSEL AUF DER GEWINNSPIELSEITE UND GEWINNE DIESES BUCH SOWIE EIN SCHLÜSSELBAND UND EINE HAARBÜRSTE.

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT



„Ponyhof Brombeerwald“
- Ein Pferd namens Zwerg

- **Altersempfehlung:** ab 7 Jahren
- **Autorin:** Holly Ginster
- **Illustratorin:** Julia Gerigk

Ergänzend dazu sponsert Die Spiegelburg ein Schlüsselband und eine Haarbürste der Serie Pferdefreunde.



PONYHOF BROMBEERWALD – EIN PFERD NAMENS ZWERG

Willkommen auf dem Ponyhof Brombeerwald!
Eine Reitschule mitten im Grünen, zwischen Wald, Meer und Heide mit einem gemütlichen Bauernhaus und viel Platz zum Spielen – das ist Julikas Zuhause.
Die neue Reitschülerin Lotta ist zwar klein, aber trotzdem weiß sie ganz genau, auf wem sie Reiten lernen will: auf Zwerg, dem riesigen Shire Horse. Leider sind Lottas Eltern strikt dagegen. Doch auch Julika spürt, dass das kleine Mädchen und das sanfte, große Pferd zusammengehören. Nun brauchen sie eine ziemlich gute Idee und ein großes Hufeisen voll Glück, um Lottas Eltern zu überzeugen …
Für Fans von Abenteuergeschichten um Pferde und Freundschaft.
Die spannende und berührende Geschichte sowie die liebevollen Illustrationen machen dieses Buch zu einer tollen Lektüre für Tierfreunde und Pferdemädchen. Die große Schrift, die vielen niedlichen Bilder, kurze Sätze und Sinnumbrüche sorgen für dafür, dass das Lesen Freude bereitet – auch wenn man noch nicht so geübt darin ist.







IMAGE BY USER4383165 ON MAGNIFI

Adventsbasar Sendenhorst



Wenn draußen die ersten Leuchtsterne blinken

Der Adventsbasar des Bundesverbandes Kinderrheuma e.V. gehört zu den festen Programmpunkten im Jahreskalender des Vereins. Traditionell findet er am Totensonntag statt – in diesem Jahr *am Sonntag, 22. November 2026, von 10 bis 17 Uhr in der Magistrale des St. Josef-Stiftes.*



„Gute Teamarbeit ist die halbe Miete“,

sagt Sven Sperling, erster Vorsitzender des Bundesverbandes Kinderrheuma e.V., und verweist auf die umfangreichen Vorbereitungen, die bereits im Sommer beginnen – wenn für die meisten Menschen das Weihnachtsfest noch in weiter Ferne liegt.

„Dieser Basar ist das Gemeinschaftswerk von zahlreichen Menschen, die dem Verein eng verbunden sind. Allein könnten wir so ein großes Projekt nicht bewerkstelligen. Unser Dank geht daher an unsere Mitglieder, Freunde, Familien und auch an die Mitarbeitenden des St. Josef-Stiftes für ihre großartige Unterstützung“

Vielfältige Angebote für Groß und Klein

An diesem Sonntag freut sich der Verein auf viele kleine und große Besucherinnen und Besucher. Das Angebot ist bunt.
Eine große Auswahl an Adventskränzen, liebevoll gebastelter Weihnachtsschmuck, Leuchtsterne, Näh- und Strickwaren sowie Selbstgemachtes aus der Küche laden zum Stöbern ein. Auch ein Bücherflohmarkt und ein Spielzeug-Spendenverkauf sind wieder im Programm.
Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Das Vereinsteam verköstigt seine Gäste im Spithöver-Forum mit selbstgebackenem Kuchen, frischen Waffeln, Würstchen und Brötchen.
Der Erlös fließt in die Projekte des Vereins zur Unterstützung rheumakranker Kinder, Jugendlicher und ihrer Familien.

Einblick in die Vereinsarbeit

Neben Einkaufsmöglichkeiten bietet die Veranstaltung auch die Gelegenheit, mit den Ehrenamtlichen im Vorstand und Ausschuss ins Gespräch zu kommen. Im Rahmen des durch die Deutsche Stiftung für Ehrenamt und Engagement geförderten Projekts „Tag der Begegnung“ stellt der Bundesverband Kinderrheuma e.V. in einer Ausstellung im Spithöver-Forum seine vielfältigen Projekte vor und gibt Einblick in die umfangreiche Arbeit, die in mehr als 35 Jahren entstanden ist.

**Schauen Sie gerne vorbei,
der Bundesverband Kinderrheuma e.V.
freut sich über ihren Besuch.**







Wenn der Körper wieder entspannen darf

Vitametikpraxis für Mensch und Tier

Ein voller Terminkalender, ständig neue Aufgaben und kaum Zeit zum Durchatmen. Stress gehört für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Alltag. Der Körper macht dabei lange mit. Doch irgendwann zeigt er, dass ihm die Dauerbelastung nicht bekommt. Verspannungen, Unwohlsein oder das Gefühl, nicht richtig im Gleichgewicht zu sein, können die Folge sein.



↑ Vitametikpraxis für Mensch und Tier

In ihrer Vitametikpraxis für Mensch und Tier in Sendenhorst setzt Iris Meixner genau hier an. Die Diplom-Betriebswirtin beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit alternativen Behandlungsmethoden. Der Weg dorthin begann vor mehr als 25 Jahren mit einem kranken Pferd und einer nebenberuflichen Ausbildung zur Tierheilpraktikerin. Seitdem hat Iris Meixner zahlreiche Methoden kennengelernt und Erfahrungen gesammelt. Anfang dieses Jahres kam die Vitametik dazu, zunächst eher durch Zufall. Die Methode weckte schnell ihr Interesse. Im Mai 2026 schloss sie die Ausbildung für Menschen und Kleintiere ab, im August folgte die Ausbildung und Zertifizierung für Pferde. Heute können damit in ihrer Praxis Zwei- und Vierbeiner gleichermaßen begleitet werden.

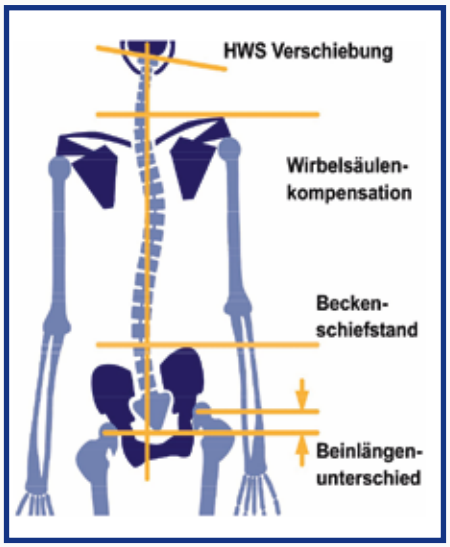
Bei der Vitametik geht es um einen kurzen, präzisen Impuls am seitlichen Halsmuskel. Dieser soll dem Gehirn ein Signal zur Entspannung geben. Von dort kann sich die Reaktion über das Nervensystem im Körper ausbreiten. Denn wenn Stress zum Dauerzustand wird, bleibt auch die Muskulatur dauerhaft angespannt. Was im Hals-, Schulter- und Nackenbereich beginnt, kann sich über den gesamten Körper fortsetzen. Der Körper versucht, die entstandene Schiefstellung auszugleichen, was in der Regel zu einem funktionellen Beckenschiefstand führt. Genau an diesem Zusammenspiel setzt die Vitametik an. Der Impuls soll dem Körper helfen,



↑ Vitametik für Pferde

aus dem gewohnten Spannungsmuster herauszukommen und seine eigenen Regulationsmechanismen wieder stärker zu nutzen. Auch das vegetative Nervensystem wird dabei angesprochen. Ziel ist eine tiefe Entspannung, die dem Körper Gelegenheit gibt, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Eine Besonderheit der Sendenhorster Praxis ist die Ausrichtung auf Menschen und Tiere. Neben Menschen und Kleintieren gehören auch Pferde zum Angebot. Gerade bei Tieren kommt es dabei auf Ruhe, Geduld und einen individuellen Umgang an. Vitametik versteht sich als vorsorgliche Gesundheitspflege. Es geht also nicht darum, erst etwas zu unternehmen, wenn Beschwerden bereits deutlich geworden sind. Vielmehr steht die Frage im Mittelpunkt, wie der Körper bei seiner eigenen Regulation und Entspannung unterstützt werden kann.

Wer neugierig geworden ist, kann die Vitametik bei Iris Meixner kennenlernen. Für Interessierte gibt es außerdem die Möglichkeit, eine Infoveranstaltung in kleiner Runde zu organisieren. Diese wird ab sechs Personen angeboten und bietet Gelegenheit, die Methode kennenzulernen und Fragen direkt zu klären. Denn manchmal braucht es offenbar gar nicht viel, damit der Körper wieder daran erinnert wird, was Entspannung eigentlich bedeutet.



↑ WS-kompensation-Beckenschiefstand

Vita METIK®
DIE GESUNDHEITSPFLEGE

Vitametikpraxis
für Mensch und Tier

Schörmelweg 15d
48324 Sendenhorst

Tel.: 0151 17319441

ANZEIGE

Dolce Limone sagt „Ciao“ zum Sommer

Gelateria ist in die Winterpause gegangen

– im März wird es mit neuen Eiskreationen weitergehen



↑ Inhaber Mario Postorivo freut sich jetzt schon auf die neue Saison

Die Eismaschine darf erst einmal Pause machen. Die Gelateria Dolce Limone am Westtor verabschiedet sich in den Winter. Hinter dem Inhaber Mario Postorivo liegt eine erste Saison, die Lust auf mehr macht. Seit der Eröffnung im Frühjahr haben zahlreiche Eis-Fans aus Sendenhorst und Umgebung den Weg ins Dolce Limone gefunden.

Zum Ende der Saison sagt der Inhaber deshalb vor allem eines: „Danke für die tolle Aufnahme und die vielen Besuche.“ Ob für eine Kugel auf die Hand oder einen gemütlichen Eisbecher in geselliger Runde, das Dolce Limone kam bei den Gästen mehr als gut an. Besonders schön sei für ihn gewesen, wie herzlich die Bürgerinnen und Bürger ihn willkommen geheißen hätten. Die vielen positiven Rückmeldungen hätten gezeigt, dass die Entscheidung für den Standort genau richtig war. Dass das Original italienische Eis selbst gemacht wird, schmeckten die Gäste offenbar gern. Die Nachfrage war zeitweise so groß, dass die Produktion kaum hinterherkam. An manchen Abenden hieß es deshalb noch einmal: Ran an die Eismaschine, damit am nächsten Tag wieder genügend Sorten in der Theke standen. Auch die Gästeschar war bunt gemischt. Neben Besuchern aus der Umgebung schauten Schulklassen und verschiedene Gruppen vorbei. Auch Gäste aus dem Krankenhaus und der Reha machten einen Abstecher zur Gelateria. Für den Inhaber waren diese Begegnungen eine schöne Seite des ersten Sommers am Westtor. Bis zum Frühjahr bleibt es am Westtor also etwas ruhiger. Doch die Pause ist zugleich der Startschuss für die nächste Runde. Mit frischen Ideen, neuen Kreationen und einem motivierten Team möchte das Dolce Limone im März zurückkehren.

Italien im Kopf, neue Sorten im Sinn

Seit Oktober ist Winterpause. Doch während draußen die Temperaturen sinken, laufen die Ideen für die nächste Saison bereits heiß. Ein Aufenthalt in Italien gehört für den Inhaber dazu, schließlich gibt es dort nicht nur Gelegenheit zum Durchatmen, sondern auch reichlich Inspiration für neue Eiskreationen. Für das kommende Jahr wird bereits getüftelt. Neue Sorten sollen ausprobiert werden, und auch bei den Eisbechern ist die eine oder andere Veränderung geplant. Bis zur Wiedereröffnung bleibt also Zeit, Neues zu testen und die besten Ideen auf die Karte zu bringen. Im März wird die neue Eissaison dann eingeleitet. Die Vorfreude ist aber schon jetzt groß und vielleicht wartet dann auch die nächste Lieblingssorte auf die Eis-Fans.

Verstärkung für die nächste Runde

Damit im Frühjahr wieder alles rundläuft, sucht die Gelateria dringend Unterstützung. Gesucht werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Vollzeit, Teilzeit oder als Aushilfe. Wer gerne mit Menschen zu tun hat, zuverlässig ist und Lust auf einen Job rund ums Eis mitbringt, der soll sich bewerben. Mario Postorivo freut sich auf jeden Anruf!



ANZEIGE

Gelateria
Dolce Limone
Eis & Kaffee - Sendenhorst



Unterstützung für die neue Saison
ab März 2027 gesucht:
Vollzeit/ Teilzeit oder Aushilfe
Ich freue mich auf euren Anruf!

Westtor 22b • 48324 Sendenhorst • Tel.: 0176 23709705

WOLBECK REIST!

Gemeinsam ab Wolbeck unterwegs









GENUSS UND WEIN AUF MOSEL & RHEIN

14.09. – 21.09.2027

ab **1.549,-** € p. P.

Exklusiver Reisen Schäfer Frühbucherpreis gültig bis 30.11.2026

Weinberge, herrliche Aussichten, malerische Kleinstädte und besondere Genussmomente entlang von Mosel und Rhein.

REISEN SCHÄFER

Mit uns reisen Sie entspannt und bequem im modernen Reisebus von Wolbeck bis zu Ihrem Schiff.

80,- € pro Person
inklusive Gepäcktransport.

0172 3400384 | 02506 2124 | info@reisen-schaefer.de | www.reisen-schaefer.de

Münsterstraße 27 I 48167 Wolbeck

ANZEIGE

Motivationshilfen

Motivation macht müde Menschen munter (Hermanns 5 M's)

**Nach Umstellung der Uhr auf die Winterzeit hört ja unser Bewegungsmuster nicht auf, es erfordert von uns nur einige Anpassungen.
Daher gerne einige Motivationshilfen für die graue Jahreszeit:**

Wer motiviert ist und in seiner sportlichen Betätigung eine Bereicherung seines Lebens sieht, der befindet sich auf dem richtigen Pfad, um auch nachhaltig davon zu profitieren. Ausreden wie, ich habe mich früher in der Kindheit genug bewegt oder Sport ist Mord, sind lange überholt und eindeutig durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen widerlegt. Wir wissen alle, was geschieht, wenn wir uns sechs Wochen lang ins Bett legen.

Meine **5 M**`s sagen ja nur aus, dass wir uns selbst in schwierigen Phasen anspornen können und sollten. Die kann in der Form geschehen, dass wir

- einerseits stolz sind auf das Erreichte (z. B. 20 Minuten Schwimmen am Stück, 30 Minuten Laufen oder 60 Minuten Rad fahren, BMI reduziert, Gewicht abgebaut),
- andererseits auf Menschen schauen, die noch leistungsfähiger sind als wir und uns daher als positive Vorbilder dienen, ohne neidisch auf deren Erfolg zu sein,
- uns häufig ausmalen (visualisieren), wie großartig es ist, wenn wir fit sind und mehr Power haben.

Wir sollten und müssen von unseren Gegebenheiten, unserem individuellen Umfeld, ausgehen, nicht von den vielleicht noch besseren Möglichkeiten einiger Nachbarn, einiger Freunde oder einiger Arbeitskollegen.
Sicherlich sieht es toll aus, wenn sich sehr gut trainierte Sportler so leichtfüßig oder so schnell fortbewegen können, bedenken Sie aber auch, welcher Einsatz oft dahintersteckt.

Entscheidend ist die positive Einstellung zur spaßbetonten Bewegung und zu einer vernünftigen Ernährung und das Erkennen eigener – wenn auch kleiner Fortschritte.

Wichtig für die Eigenmotivation kann das Gemeinschaftstraining sein. Dafür muss die Gruppe gar nicht so groß sein, häufig reichen bereits 3-4 Teilnehmer aus.
Noch wichtiger ist die Überprüfung der eigenen Fitnessverbesserung. Wenn ich nach nur wenigen Wochen merke, ich fühle mich bereits besser, das Treppenlaufen macht kaum noch Probleme und das Radfahren macht immer mehr Spaß, weil es leichter und länger geht, dann können mich auch einige Tage weniger gutes Wetter nicht beirren, ich ziehe mein Ding durch. Ich schaffe es, fit zu werden.

Welche einfachen Möglichkeiten der Selbstkontrolle, der Überprüfung unserer eigenen Fitness, haben wir nun? Ich möchte Ihnen sechs Möglichkeiten aufzeigen, die Sie ohne großen Kostenaufwand selbst von Zeit zu Zeit durchführen können. Notieren Sie sich auch diese Werte in Ihrem Fitnesswochenplan!

1. Kurzbeschreibung des eigenen Gefühls.
2. Pulskontrolle. Sinkt der Ruhepuls oder der Belastungspuls bei gleicher Geschwindigkeit auf einer bestimmten Strecke, so verbessert sich meine Fitness.
3. Veränderungen des BMI-Werts.
4. Verringerung des eigenen Körperfettanteils.
5. Ausdauertest nach Cooper.
6. Verbesserung von Laufzeiten oder Radzeiten auf bekannten Strecken.

Alle Möglichkeiten der Erfolgskontrolle werden in der Dezemberausgabe näher vorgestellt und erläutert.

Bis dahin, bleibt fit und gesund!
Ihr Hermann Aschwer



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.



E-Rechnung und digitale Archivierung

Handlungsbedarf für Unternehmen

Die Digitalisierung hält in den Unternehmen weiter Einzug. Besonders bei Rechnungen und der Aufbewahrung digitaler Unterlagen stehen viele Betriebe vor der Aufgabe, ihre bisherigen Abläufe zu überprüfen. Wer hier rechtzeitig auf digitale Lösungen setzt, kann nicht nur gesetzliche Vorgaben erfüllen, sondern auch Arbeitsabläufe vereinfachen.



Eine E-Rechnung ist dabei nicht einfach eine Rechnung, die als PDF per E-Mail verschickt wird. Die Rechnungsdaten werden in einem strukturierten Format bereitgestellt und können von geeigneten Programmen automatisch eingelesen und weiterverarbeitet werden. Das spart Zeit bei der Prüfung und Buchung und erleichtert auch die anschließende Archivierung. Gerade in der Buchhaltung können dadurch Abläufe deutlich übersichtlicher werden. **Auch beim Thema E-Mail-Archivierung gibt es für Unternehmen einiges zu beachten.**

Angebote, Aufträge, Bestellungen oder Reklamationen werden heute meist elektronisch verschickt. Was früher im Aktenordner landete, befindet sich inzwischen häufig im E-Mail-Postfach. Geschäftlich relevante Nachrichten und Unterlagen müssen jedoch so aufbewahrt werden, dass sie nachvollziehbar und innerhalb der gesetzlichen Fristen wieder auffindbar sind. Mit dem bloßen Ablegen einzelner Dateien oder E-Mails in irgendwelchen Ordnern ist es daher in vielen Fällen nicht getan.

Unterstützung bei der Umsetzung bietet der Münsteraner IT-Dienstleister Ralf Kunicke mit seinem Unternehmen AtHoc IT Service. Der Betrieb begleitet vor allem kleine und mittelständische Unternehmen bei der Digitalisierung und entwickelt Lösungen, die sich am tatsächlichen Arbeitsalltag orientieren. Dazu gehören unter anderem die E-Mail-Archivierung, Datensicherung und Dokumentenverwaltung ebenso wie der Aufbau und die Betreuung moderner IT-Strukturen. Die Umstellung auf die E-Rechnung sollte deshalb nicht ausschließlich als zusätzliche gesetzliche Anforderung gesehen werden. Sie kann gleichzeitig ein guter Anlass sein, die eigenen Abläufe einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Wo entstehen unnötige Arbeitsschritte? Welche Unterlagen werden noch ausgedruckt, obwohl sie längst digital vorliegen? Und wie lassen sich Dokumente später schnell wiederfinden? Sinnvoll ist es, frühzeitig zu prüfen, ob die vorhandene Buchhaltungs- oder Unternehmenssoftware mit E-Rechnungen umgehen kann und wie die digitale Archivierung im Betrieb organisiert ist.

Ebenso wichtig sind klare Zuständigkeiten: Wer nimmt Rechnungen entgegen, wer prüft sie und wer kümmert sich um die ordnungsgemäße Ablage?

Gerade für kleinere Unternehmen ist die Digitalisierung längst kein Thema mehr, das allein die IT-Abteilung betrifft. Sie wirkt sich auf die Buchhaltung, die Verwaltung und letztlich auf viele Bereiche des täglichen Geschäftsbetriebs aus. Wer seine Prozesse Schritt für Schritt modernisiert, kann dadurch Zeit sparen, Papier reduzieren und mehr Übersicht in die eigenen Abläufe bringen. AtHoc IT Service Münster unterstützt Unternehmen bei diesen Schritten mit individueller Beratung und praxisnahen IT-Lösungen. Ziel ist es, digitale Prozesse nicht unnötig kompliziert zu machen, sondern Lösungen zu schaffen, die im Arbeitsalltag tatsächlich funktionieren. So können E-Rechnung und digitale Archivierung vom notwendigen Umstellungsthema zu einer sinnvollen Verbesserung der täglichen Arbeit werden.

IMAGE BY KAMPUS ON MAGNIFIC

Umstellung auf WIN 11
jetzt auch auf PC ohne Eignung möglich.
AtHoc IT Service unterstützt Sie gerne dabei

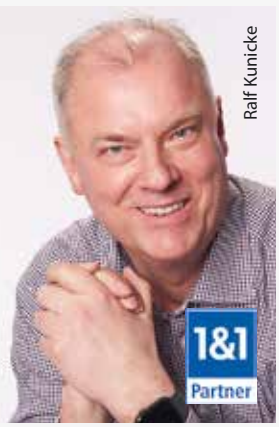

Tobias Kunicke

IHR KOMPETENTER PARTNER RUND UM DIE IT

IT-Hilfe für kleine Unternehmen und Privatanwender

AtHoc IT-Service
Hamm - Münster
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
1&1 Partner

ANZEIGE

GESCHICHTEN A

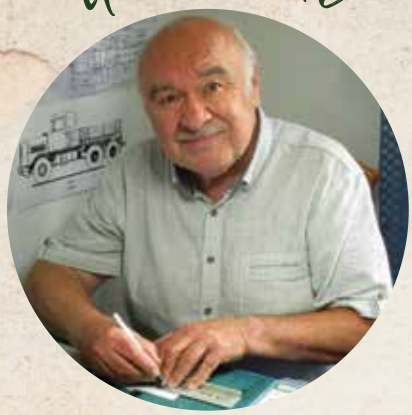
Mit Händen und Füßen

– Die Anfänge der DJK Olympia 1955

Peter Sacher erinnert sich an seine Handballzeit

Einer meiner Kinderfreunde war in den 1950er Jahren Hans-Joachim „Hansi“ Reich. Mit seiner Mutter wohnte er im Haus von Peter Alexander Brinker an der Schützenstraße im Viehfeld. „Alex“, wie er genannt wurde, war im Beruf Gärtnermeister bei der Stadt Ahlen. Privat war der begeisterte Sportler Handballer.

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.

Er war erster Vorsitzender der DJK Olympia, die zu der damaligen Zeit ein reiner Handballverein war. Da dem Verein Jugendmannschaften fehlten, sprach er Hansi und mich an, ob wir nicht versuchen könnten andere Jungen unserer Jahrgänge zum Handballspiel zu überreden. Das gelang uns auch. Unser Trainer wurde Josef Aschwer. Nach einigen Trainingseinheiten auf dem Ossenbecker Sportplatz fuhren wir mit dem Fahrrad nach Sendenhorst, um gegen eine dortige Jugendmannschaft unser erstes Spiel zu bestreiten. (Bild 1). Was ich damals noch nicht wusste, die SG Sendenhorst und ihre Handballer begleiteten meine gesamten 34 Jahre als Handballer, im Spiel als erbitterte Gegner, nach dem Spiel bis heute als Freunde.

In späteren Gesprächen mit Alex erfuhr ich, wie es zu der Gründung der DJK Olympia im Jahr 1955 kam. Schon vor dem Krieg waren die Handballer eine Abteilung des Fußballvereins BV Drensteinfurt. Bereits in den 1940er Jahren gab es eine



↑ Bild 1: meine erste Mannschaft o.v.li. Josef Aschwer, B.Hoppe, M.Kraft,H.J.Lenz, H.J.Reich, P.Sacher, W.Ueding, R.Wiedau, u.v.li. Wagner, H.Aschwer, H.Westhues, E.Gaßmöller, B.Drüge



↑ Bild 2: o.v.li. P.A.Brinker, K.H.Bennemann, H.Weidenbach, H.Frohne, H.Lempert, W.Töns, E.Lenz, E.Wortmann, u.v.li. F.Kauer, A.Nollmann, W.Knispel

Damenhandballmannschaft. Zur Trennung der Handballer vom bisherigen Verein kam es, weil dessen Vorstand es ihnen verboten hatte, Jugendmannschaften zu führen. Es wurde ihnen gedroht, jedwede finanzielle Unterstützung zu entziehen. Darauf hin entschlossen sich die Handballer, angeführt von Alex Brinker, sich vom BVD zu trennen und einen Handballverein zu gründen. Ihm zur Seite standen Helmut Weidenbach, Alfred „Schalup“ Nollmann, Werner Knispel und andere. Hilfe kam aus Münster. Der DJK-Kreisverband und der Handballkreis Münster boten ihre Unterstützung an. Die Handballer schlossen sich der DJK an und nannten den neuen Verein DJK Olympia Drensteinfurt 1955, die Vereinsfarben wurden Gelb/Rot (Bild 2). Auf dem Ossenbecker Sportplatz wurde ausschließlich Großfeldhandball gespielt. Ältere Drensteinfurter erinnern sich sicher noch an die groß aufgezogenen Handballturniere mit hunderten von Zuschauern (Bild 3). Da es nur einen Sportplatz für beide Vereine gab, musste man sich auf Spielzeiten einigen. Der Sonntagmorgen wurde von der Stadt den Handballern zugeteilt. Dass der Absprung der Handballer den Fußballern nicht gefiel, würde sich noch einige Male zeigen. So wurden den Handballern bei der Platznutzung häufig Steine in den Weg gelegt. Ich erinnere mich als Spieler an einen Sonntagmorgen, als plötzlich vier Mannschaften zur selben Zeit spielen wollten, zwei Handball- und zwei Fußballmannschaften. Die Fußballer ignorierten, dass der Sonntagmorgen den Handballern zugesprochen war. Erst als die Handballer den Bürgermeister zur Hilfe holten, konnten sie ihr Spiel austragen.

In den 1960er Jahren wurde immer weniger Großfeldhandball gespielt. Kleinfeldhandball musste mangels Hallenplätzen auf Rasen oder

IMAGE BY ROCHAK SHUKLA ON MAGNIFIC

IMAGE BY KUES1 ON MAGNIFIC

US DER REGION

Wichtiges, Spannendes und Abenteuerliches über die Region



↑ Bild 3: Hunderte Zuschauer am Ossenbecker Sportplatz verfolgen die Turnierspiele

Asche gespielt werden (Bild 4 und 5). Vereinslokal war damals das „Hotel zur Post“ mit Vereinswirtin Maria Wietheger, Meisterfeiern wurden dort groß gefeiert.

In den folgenden Jahren wurde Handball nur noch in Hallen gespielt. Da Drensteinfurt keine eigene Halle hatte in der Handball gespielt werden konnte, mussten die DJK-Spieler alle ihre Heimspiele in fremden Hallen austragen. Hallen in Münster, Wolbeck, Handorf und Hiltrup wurden dem Verein von der Stadt Münster großzügig zur Verfügung gestellt. Zu dieser Zeit spielten einige Männer-, eine Damen- und einige Jugendmannschaften ohne Heimvorteil. Für die Fahrten der Jugendmannschaften zu den „Auswärts“-Spielen benötigte der Verein an jedem Wochenende Fahrer und Fahrzeuge. Das war eine meiner Aufgaben als „Obmann“ und später auch als Jugendwart. Ich erinnere mich an meine „Bittstellerfahrten“ auf der Suche nach Fahrern. Wurde ich gesichtet, wurden Gardinen zugezogen oder der zu Fragende versteckte sich hinter der Hecke seines Gartens.

Josef Aschwer erzählte mir, dass er als Jugendwart eine ganze Jugendmannschaft in seinem VW-Käfer mangels weiterer Fahrer zu einem Spiel gefahren hat. Für die Jugendlichen war das sicher ein unvergessliches Abenteuer.

Als Mitbegründer meiner Jugendmannschaft bin ich als einziger Handballer und im Verein geblieben. Häufig war ich entweder der jüngste oder der älteste Spieler (Bild 6)



↑ Bild 5: Eine DJK-Damenmannschaft o.v.li. Bernadette Vögeling, Edeltraud Vögeling, Renate Fels, Anneliese Klein, Gisela Schötzau, Monika Hänel, u.v.li. Ulrike Reimann, Gerti Münstermann, Brunhilde Gallenkämper

Ende der 1990er Jahren bildete die Handballabteilung der DJK Olympia eine Spielgemeinschaft mit den Handballern des TuS Ascheberg. Ab da spielten die Stewwerter Handballer nicht mehr unter ihrem 1955 gewählten Namen. Aber da war meine aktive Handballzeit bereits Geschichte.



↑ Bild 4: Kleinfeldmannschaft in den 1960er Jahren, o.v.li. Leo Holtmann, K.H.Simons, Berni Steinhoff, Helmut Wiedau, Heinz Tomiak u.v.li. Herbert Peitz, Theo Rosendahl, Werner Kerkhoff



↑ Bild 6: Eine gemischte Mannschaft in den 1970ern o.v.li. W.Kruse, B.Frohne, K.H.Simons, W.Knispel, J.Aschwer, Th.Gaßmöller, H.Frohne, u.v.li. P.Sacher, N.Niester, E.Mewis, P.A.Brinker, H.Weidenbach

IMAGE BY ROCHAK SHUKLA ON MAGNIFIC
IMAGE BY KUES1 ON MAGNIFIC



ANZEIGE

Rentenlücke:

Warum frühes Handeln wichtiger ist als der perfekte Zeitpunkt

Die gesetzliche Rente wird für viele Menschen künftig nicht ausreichen, um ihren gewohnten Lebensstandard zu halten. Experten rechnen damit, dass die Versorgungslücke in den kommenden Jahren weiter wächst. Wer ausschließlich auf die gesetzliche Rente vertraut, muss sich häufig auf deutliche finanzielle Einschränkungen im Ruhestand einstellen.

Marcel Schumann, Geschäftsführer der Provinzial-Geschäftsstelle Geschermann & Schumann in Sendenhorst, erlebt dieses Thema täglich in der Beratung:

> „Die meisten Menschen unterschätzen ihre Rentenlücke. Sie schauen auf den heutigen Rentenbescheid und vergessen dabei Inflation, steigende Lebenserwartung und den Wunsch, den eigenen Lebensstandard auch im Ruhestand beizubehalten."



Sein Rat:

Nicht auf die perfekte Anlagestrategie warten, sondern möglichst früh beginnen.

> „Zeit ist an der Börse der größte Renditefaktor. Wer zehn oder zwanzig Jahre früher anfängt, muss oft deutlich weniger Geld investieren als jemand, der erst kurz vor der Rente reagiert."

Für viele Kunden empfiehlt Schumann deshalb eine ETF-Police. Sie verbindet die Renditechancen breit gestreuter ETFs mit den Vorteilen eines Versicherungsmantels. Dazu gehören unter anderem steuerfreie Fondswechsel während der Laufzeit sowie – bei Erfüllung der gesetzlichen Voraussetzungen – steuerliche Vorteile bei der Auszahlung. Ob eine ETF-Police oder ein klassischer ETF-Sparplan besser passt, hängt jedoch immer von der persönlichen Situation, den Kosten des konkreten Tarifs und den individuellen Zielen ab.

„Entscheidend ist nicht nur die Rendite. Es geht darum, eine langfristige Strategie zu haben, die konsequent durchgehalten wird. Wer regelmäßig investiert und in Börsenphasen Ruhe bewahrt, schafft sich die besten Voraussetzungen für eine solide Altersvorsorge."



Sein Fazit:

> „Die Rentenlücke ist kein Schicksal. Sie lässt sich schließen – aber nicht mit Abwarten. Wer heute handelt, verschafft seinem zukünftigen Ich deutlich mehr finanzielle Freiheit."

Wenn Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns gerne an.
Edda Glaser, Marcel Schumann, Philipp Geschermann,
Tel. 02526 93999-0

IMAGE BY MAGNIFIC

ANZEIGE

„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

Stiefenkel und Erbschaftsteuer – wer ist das?

In der Beratungspraxis ergeben sich Fälle, die manchmal einen ungewöhnlichen Hintergrund haben, aber gar nicht so selten sind: Ein sog. Stiefenkel hat eine größere Erbschaft angetreten bittet um Aufklärung, wie das für ihn in seiner besonderen familiären Situation jetzt eigentlich mit der Erbschaftsteuer ist. Insbesondere, weil die Generation dazwischen vorverstorben ist. Zwischen viel und wenig Steuer liegt eine große Bandbreite, da er die Eigentumswohnung seiner Stiefoma und deren restliches Vermögen geerbt hat.



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

Zunächst muss aber genau geklärt werden, wer überhaupt unter die Definition fällt:
Der „Stiefenkel“ ist das Kind eines Stiefkindes. Nicht zu verwechseln mit dem Vater des Stiefvaters – hier besteht keine Verbindung! Im konkreten Fall verhielt es sich, dass der Großvater ein Kind hatte; später hat der Großvater dann eine andere Frau geheiratet als die Mutter des Kindes. Für die neue Frau des Großvaters war das dann das Stiefkind. Und das Stiefkind hat selbst ein Kind bekommen. Aus Sicht des Großvaters war das der Enkel, aus Sicht seiner zweiten (neuen) Ehefrau der Stiefenkel. „Vorverstorben“ bedeutet, dass eine vorrangig erbberechtigte Person vor dem Erblasser verstorben ist. Hier war so, dass die Generation zwischen Großeltern und Enkel zuerst verstorben ist.

Im Testament der Stiefgroßmutter war der Stiefenkel als Erbe eingesetzt. Dies zeigt, dass auch gegenüber Stiefkindern bzw. Stiefenkeln durchaus der Wunsch besteht, ihnen etwas zu hinterlassen. Voraussetzung dafür ist, dass der Stief-Nachkomme überhaupt etwas erbt. In der gesetzlichen Erbfolge ist er nicht in jedem Fall vorgesehen, denn nur leibliche und zum Teil auch adoptierte Nachkommen erben „automatisch“. Stiefkinder und deren Nachkommen werden nur dann Erben, wenn sie durch eine letztwillige Verfügung im Testament oder Erbvertrag zum Erbe eingesetzt werden. Das war hier so, denn der Stiefenkel war sogar zum Alleinerben bestimmt.
Das ist erst einmal eine gute Nachricht. Allerdings stellt sich bei größeren Vermögen auch schnell die Frage, ob die Erbschaftsteuer die Freude trüben wird. Denn wer eine werthaltige Immobilie erbt und dafür einen hohen Betrag an Erbschaftsteuer bezahlen muss, kann mitunter ein Problem mit der Liquidität bekommen. Die Steuer muss auf den Verkehrswert gezahlt werden, und zwar sofort. Daher bleibt die Frage, in welcher Erbschaftsteuerklasse der Stiefenkel eingeordnet wird, welchen Freibetrag und welchen Steuersatz man auf seinen Erwerb von Todes wegen ansetzt.
Im Erbschaftsteuergesetz ist geregelt, dass Enkel als Nachkommen zur Steuerklasse I gehören (nicht zu verwechseln mit der Lohnsteuerklasse). Die Steuerklasse 1 ist die günstigste, sowohl was den Freibetrag angeht als auch beim Steuersatz für den Teil, der den Freibetrag überschreitet.

Für die Steuerklasse I gibt es aber unterschiedliche Freibeträge, die vor allem von der Nähe der Verwandtschaft zwischen Erblasser und Erbe abhängen. Für einen Enkel ist ein Steuerfreibetrag von **200.000** Euro vorgesehen, welcher ebenso für Kinder von Stiefkindern (Stiefenkel) gilt. Wenn aber ein Kind vorverstorben ist, dann treten die Kinder des vorverstorbenen Kindes an seine Stelle, bekommen also den höheren Kinderfreibetrag von **400.000** Euro.
Folglich war hier ein hoher Freibetrag anwendbar. Wer von vornherein wissen möchte, ob die geplante Erbschaft reibungslos an die nächste Generation gehen wird bzw. wie hoch die zu erwartende Belastung sein wird oder ob sich Möglichkeiten finden, diese Belastung zu minimieren, lässt sich im Idealfall rechtzeitig vom Fachanwalt für Erbrecht oder Notar beraten, damit sowohl das Vererben wie auch die Erbschaftsteuer keine bösen Überraschungen auslösen.



UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt bis 31.12.2022

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

Andreas Rickert
» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
» Notar

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin 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

SENDENHORST

Peter Abke
» Rechtsanwalt

Oststraße 22
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 937311
Fax: 02526 937312
p.abke@uebbert-brinkmann.de



Das Team

www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbB
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

ANZEIGE

NOVEMBER

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE:

Der wievielte Martini-Gänsemarkt findet dieses Jahr in Sendenhorst statt?



GEWINNE EINEN SENDENHORSTER GUTSCHEIN IM WERT VON 25 EURO.

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:
10.11.2026

PREISVERLEIHUNG:
In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

NOVEMBER

Kinder-Gewinnspiel



LÖSE

DAS RÄTSEL AUF DER GEWINNSPIELSEITE UND GEWINNE DIESES BUCH SOWIE EIN SCHLÜSSELBAND UND EINE HAARBÜRSTE.



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 10.11.2026. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

Weil Nähe Vertrauen schafft!

Druckerei art+image 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

ANZEIGE

OKTOBER

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:
Auf Bild 2 fehlt das zweite Nasenloch..
DER GEWINNER IST:
Leon Graap (5 Jahre) aus Sendenhorst.
Er gewann das Buch „Furzipups und Bärbel Brüllbratze“ sowie ein Zauberhandtuch und ein Kartenspiel Furz-Alarm vom Coppenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIELFRAGE:
Welche einzige Besonderheit hat Noras unauffälliges Leben?
DIE LÖSUNG LAUTET:
Ihr unauffälliges Leben und Besonderheit wird begleitet von Büchern..
DIE GEWINNERIN IST:
Eveline Jungnickel aus Ahlen.
Sie gewann das Buch „Orion“ von der Buchhandlung Buchfink.

Gewinnspiel

GEWINNSPIELFRAGE:
Wie heißt das Theaterstück vom Plattdeutschen Theater in Albersloh?
DIE LÖSUNG LAUTET:
Das Theaterstück heißt De keusche Lebemann.
DIE GEWINNER SIND:
Brigitte Kirsch aus Sendenhorst
Angelika Philips aus Everswinkel
Matthias Manthey aus Ahlen
Sie gewannen jeweils 2 Freikarten für das Plattdeutsche Theaterstück in Albersloh.

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. November 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 Zirk-Gunnemann
Marcel 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
Verteilungsgebiet
Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode, Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm
diverse Fotos/Grafiken/Icons von
freepik(magnific).com, canva Pro

gedruckt von
Druckerei art+image GmbH & Co. KG

ANZEIGE

DER KITZHÖFER HILFT DURCH DEN HERBST
Jetzt ist Pflanzzeit - Wir pflegen Ihren Garten und machen ihn Winterfest.
Baustoffe, Planung und Umsetzung - alles aus einer Hand!
Borsigstr.11
48324 Sendenhorst
Kitzhöfer. kreative gärten
Mobil 0177.4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de
Ihr Gartenerlebnis passend gestalten
www.der-kitzhoefer.de



ANZEIGE

GUTER GASTARIF. GUTES GEFÜHL.

GAS | SO GUT MACHT'S MÖGLICH.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

Jetzt zu unserem günstigsten Gasprodukt wechseln.

www.so.de/gasprodukte

STADTWERKE SO OSTMÜNSTERLAND