AUSGABE 05 – OKTOBER 2026

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR GELSENKIRCHEN

Goldener Herbst

Familie, Abenteuer, Gemütlichkeit

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Plus
Rezepte
Gutenachtgeschichte
Veranstaltungen



FAMILIE:
Keine Angst vor Geistern



URLAUBSGEFLÜSTER NIEDERLANDE:
Goldene Dünen



DANKBARKEIT:
Wie Kinder Wertschätzung lernen

Wann bist DU mein Gast?



MOSBACHER´S

RESTAURANT | BAR | TERRASSE

Grußwort zur Oktoberausgabe – Bunte Herbsttage, kleine Abenteuer und gemeinsame Zeit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Herbst ist da. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kühler und die Natur zeigt sich in ihren schönsten Farben. Die gemütliche Jahreszeit lädt dazu ein, wieder mehr Zeit miteinander zu verbringen – bei einem Spaziergang, einem Spieleabend oder einfach mit einer Tasse Tee auf dem Sofa.

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder viele spannende Themen für euch zusammengestellt. Es geht mit Horst Schimanski um eine echte Persönlichkeit aus dem Pott. Außerdem blicken wir auf das Lohrheidestadion, eine besondere Kultstätte des Ruhrgebiets. An der Zeche Hugo zeigen wir zudem, wie wichtig ehrenamtliches Engagement für den Erhalt unserer Geschichte ist.

In unserer Rubrik Familie beschäftigen wir uns mit Halloween, Dankbarkeit und der Frage, wie Gemütlichkeit zum gemeinsamen Familienprojekt werden kann. Unser Urlaubsgeflüster entführt euch in die Niederlande, während kreative Halloween-Ideen für Zuhause und der kosmische Kalender für Abwechslung sorgen.

Dazu gibt es Tipps rund um die Ringelblume, kreative DIY-Ideen für Kinder, die Historie des Klettverschlusses, eine neue Gutenachtgeschichte und vieles mehr.



Wir wünschen euch einen wunderschönen Herbst und viel Freude mit dieser Ausgabe!



Euer 4 Familii-Team

Impressum 4 Familii · Ausgabe 05 · Oktober 2026

Herausgeber:
4 Familii Vertriebs GmbH & Co. KG
Peter Gendrzeiko
Goldbergstraße 84, 45894 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 94 58 91 - 0
Fax: 0209 - 94 58 91 - 28
E-Mail: info@4familii.de
Web: www.4familii.de

Vertrieb:
Patrick Olthof, Nico Gendrzeiko, Rüdiger Abramczik, Rosalia Cavaleri, Bianca Skibbe, Sascha Franz

Redaktion:
Sascha Franz [sfr]
Rosalia Cavaleri [rc]
Kathrin Szkola [ksz]
Mitarbeit: E. Schenk Panic (AD)

Art Director:
Esther Schenk Panic

Fotografie:
Sascha Franz, Pexels, Pixabay, Esther Schenk Panic, Wiki Commons, u. a. (siehe Quellenangaben im Heft)

Rechtliche Hinweise:
Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzung in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Folgt uns auf Facebook: https://www.facebook.com/4familii

ALLES AUS EINER HAND - RUND UM IHRE IMMOBILIE

- INSTANDSETZUNG
- RENOVIERUNG
- MODERNISIERUNG



INSTANDSETZUNG
RENOVIERUNG
MODERNISIERUNG
Service GmbH

Wir bringen Ihre Immobilie technisch & optisch auf den neuesten Stand.



INSTANDSETZUNG



RENOVIERUNG



MODERNISIERUNG



BRANDSCHADENSANIERUNG



WASSERSCHADENSANIERUNG

Vom Altbau zur modernen Wohnung in wenigen Wochen.

InReMo Service GmbH
Nordring 74, 45894 Gelsenkirchen-Buer

Tel: (0209) 380 69 82
Fax: (0209) 380 69 75

kontakt@inremo-service.de
www.inremo-service.de

Inhaltsverzeichnis

Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Gelsenkirchen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Schimanski – Der raue Held 6
Beckhausen: Zwischen Bergbaugeschichte und Naherholung 8
Fußball in Beckhausen: Über 120 Jahre Tradition 12
Kumpelpulle: Wenn Hilfe in die Flasche passt 16
Kultstätten des Ruhrgebiets: Lohrheidestadion 18
Leidenschaft Pott – Ehrenamt: Klaus Herzmanatus 20

Familie
Keine Angst vor Geistern: Angst vor Halloween nehmen 26
Dankbarkeit: Wie Kinder Wertschätzung lernen 32
Wenn die Tage kürzer werden: Gemütlichkeit als Familienprojekt ... 38

Freizeit
Urlaubsgeflüster: Herbst in den Niederlanden – Goldene Dünen 44
Halloween mit Kindern: Kreative Ideen für Zuhause 54
Kosmischer Kalender: Wie das Universum in ein Jahr passt 60

Gesundes Leben
Heilpflanzen-Serie: Ringelblume – Hilfe für Haut & Wundheilung 70
Überflüssig oder unterschätzt?: Was der Körper nicht braucht 72

Kinder
DIY: Süße Eulen aus Toilettenpapierrollen basteln 80
Wer hat's erfunden?: Der Klettverschluss 82
Gutenachtgeschichte: Das Flüstern der Halloween-Nacht 84

Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Gelsenkirchen & Umgebung:
Halloween in der ZOOM Erlebniswelt – Essener Lichtwochen – Cranger Weihnachtszauber 86

Rezepte
4 Familii: Apfelstrudel mit Zimt – Warmer Klassiker 88
4 Familii: Rinderrouladen – Deftig, gemütlich, hausgemacht 90

Und noch ...
Rätsel für Erwachsene 92
Rätselspaß für Kids 93
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids 94


Seite 8


Seite 26


Seite 32


Seite 54


Seite 60

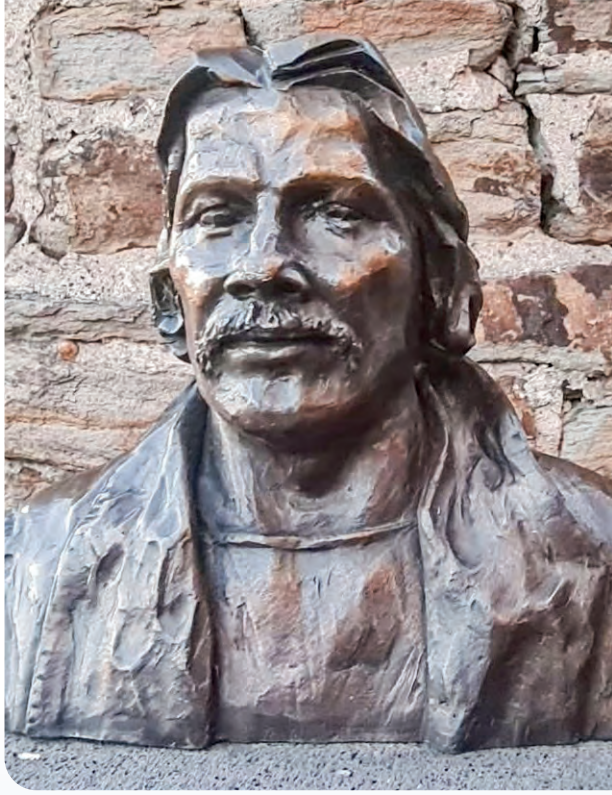

Seite 84


Seite 82


Seite 80

Horst Schimanski – Der raue Held aus dem Herzen des Ruhrgebiets

Er war laut, unbequem, unberechenbar, aber gerade deshalb wurde er zur Kultfigur. Horst Schimanski, der legendäre Duisburger Tatort-Kommissar, verkörperte wie kaum eine andere Fernsehfigur den rauen Charme des Ruhrgebiets. Obwohl er nie wirklich existierte, gehört „Schimmi“ bis heute zu den bekanntesten Persönlichkeiten des Potts. 4 Familii stellt euch dieses Mal einen fiktiven Charakter vor, der längst Teil der regionalen Identität geworden ist.



Schimanski-Büste in der Horst-Schimanski-Gasse in Duisburg-Ruhrort

Der Kommissar, der alles veränderte

Als Horst Schimanski am 28. Juni 1981 erstmals im ARD-Tatort ermittelte, war schnell klar, dass dieser Kommissar das deutsche Fernsehen verändern würde. Gespielt vom Berliner Schauspieler Götz George, brach Schimanski mit nahezu allen Konventionen, die bis dahin für TV-Ermittler galten. Während andere Kommissare geschniegelt, höflich und stets kontrolliert auftraten, wirkte Schimanski wie ein Mann direkt von der Straße. Er hatte keinen geregelten Tagesrhythmus, fluchte hemmungslos, prügelte sich notfalls mit Verdächtigen, trank gerne ein Bier oder einen Schnaps und machte aus seiner Liebe zur Currywurst keinen Hehl. Seine legendäre beige-graue M65-Feldjacke wurde zu seinem Markenzeichen – so sehr, dass sie bis heute als „Schimanski-Jacke“ bekannt ist. Doch hinter der rauen Schale verbarg sich ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn. Schimanski stellte sich oft schützend vor gesellschaftliche Außenseiter, kämpfte gegen Vorurteile und zeigte Verständnis für Menschen, die am Rand der Gesellschaft lebten. Gerade seine enge Verbindung zu Gastarbeitern und Einwanderern unterschied ihn von vielen seiner Fernsehkollegen und machte ihn in den Augen seiner Vorgesetzten zum Spezialisten für Fälle in diesem Umfeld.



Die Stadt Duisburg wurde zur Hauptdarstellerin

Schimanski war weit mehr als ein Kommissar in Duisburg. Er war ein Kind des Ruhrgebiets. Die Industrieanlagen, der Hafen, die Hochöfen und die Arbeitersiedlungen bildeten keine bloße Kulisse, sondern wurden zu einem festen Bestandteil seiner Geschichten. Die Stadt zeigte sich im Fernsehen ungeschönt: rau, laut, dreckig und gleichzeitig voller Herz. Genau diese Authentizität machte den Reiz der Filme aus. Viele Zuschauer lernten Duisburg erstmals aus einer Perspektive kennen, die fernab von Postkartenmotiven lag. Dabei ergänzten sich Schimanski und sein langjähriger Partner Christian Thanner (gespielt von Eberhard Feik) perfekt. Während Thanner korrekt, sachlich und pflichtbewusst ermittelte, verließ sich Schimanski häufig auf seinen Instinkt. Aus den Gegensätzen entwickelte sich eines der beliebtesten Ermittlerduos der Tatort-Geschichte.

Zwischen Skandal und Kult

Kaum eine Fernsehfigur polarisierte in den 1980er-Jahren so sehr wie Horst Schimanski. Für manche Kritiker war er ein „Ruhrpott-Rambo“, der mit seinen Ausrastern und seiner Fäkalsprache jedes Maß überschritt. Andere feierten ihn als dringend benötigten frischen Wind im deutschen Fernsehen. Besonders sein ständiges „Scheiße!“ sorgte damals für hitzige Diskussionen. Was



Horst Schimanski in 2006 auf einem Schiff im Duisburger Hafen anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des ersten Schimanski-Tatorts

heute kaum noch auffällt, war Anfang der 1980er-Jahre ein Tabubruch. Boulevardzeitungen zählten sogar mit, wie oft Schimanski fluchte. Gleichzeitig machte genau diese Sprache ihn glaubwürdig. Er sprach wie viele Menschen im Ruhrgebiet – direkt, ehrlich und ohne große Umschweife. Nicht selten wurde Schimanski sogar mit James Bond verglichen. Zwar trug er keine Maßanzüge und fuhr keinen Aston Martin, doch sein kompromissloses Auftreten und seine körperliche Präsenz machten ihn zum Actionhelden einer ganzen Generation.

Eine Biografie voller Widersprüche

Wie so viele langjährige Serienfiguren besitzt auch Schimanski keine völlig einheitliche Lebensgeschichte. Mal wurde er 1938 in Stettin geboren, in anderen Filmen stammen seine Ausweisdaten aus Breslau oder sogar aus Duisburg. Sein vollständiger Name lautet Horst Karl Georg Schimanski. Gemeinsam haben alle Versionen jedoch seine Herkunft. Schimanski wuchs in einfachen Verhältnissen auf, teilweise ohne Vater, zeitweise auf einem Bauernhof und in einem Kinderheim. Immer wieder wird angedeutet, dass er als Jugendlicher nur knapp einer kriminellen Laufbahn entging. Gerade diese Erfahrungen machten ihn später zu einem Ermittler, der Straftäter nicht nur verurteilte, sondern häufig auch verstehen wollte. Viele Elemente seiner Biografie orientierten sich bewusst an Götz George. Dadurch verschwammen für das Publikum die Grenzen zwischen Schauspieler und Figur zunehmend.

> **„Schimanski schrieb Fernsehgeschichte – und machte das Ruhrgebiet zur Hauptrolle.“**

Das zweite Leben des Schimmi

Nach seinem Abschied als Duisburger Tatort-Kommissar im Jahr 1991 schien die Geschichte zunächst beendet. Schimanski wanderte nach Belgien aus, lebte auf einem Hausboot und arbeitete als Boxtrainer. Doch der Tod seines langjährigen Partners Thanner führte ihn 1997 zurück nach Duisburg. Von da an ermittelte Schimanski bis 2013 in einer eigenen Krimireihe weiter. Insgesamt kam die Figur auf 29 Tatort-Folgen sowie zwei Kinofilme und weitere Abenteuer in der eigenständigen Serie. 2008 bestätigte eine bundesweite Zuschauerumfrage seinen Kultstatus eindrucksvoll, als Schimanski zum beliebtesten Tatort-Kommissar aller Zeiten gewählt wurde.

Eine Legende lebt weiter

Auch nach dem Ende der Filmreihe ist Horst Schimanski aus Duisburg nicht verschwunden. Im Stadtteil Ruhrort erinnert seit 2014 die Horst-Schimanski-Gasse an den berühmtesten fiktiven Ermittler Deutschlands. Dass eine Straße nach einer Fernsehfigur benannt wurde, war zuvor heftig diskutiert worden, schließlich werden öffentliche Straßen normalerweise nicht nach fiktiven Personen benannt. Doch Schimanski hatte längst den Sprung von der Fernsehfigur zur regionalen Identifikationsfigur geschafft. 2022 erhielt die Gasse mit einer von der Künstlerin Carolin Höbing geschaffenen Büste ein weiteres Denkmal. Sie erinnert an eine Figur, die das Bild des Ruhrgebiets über Jahrzehnte entscheidend mitgeprägt hat. [sfr]



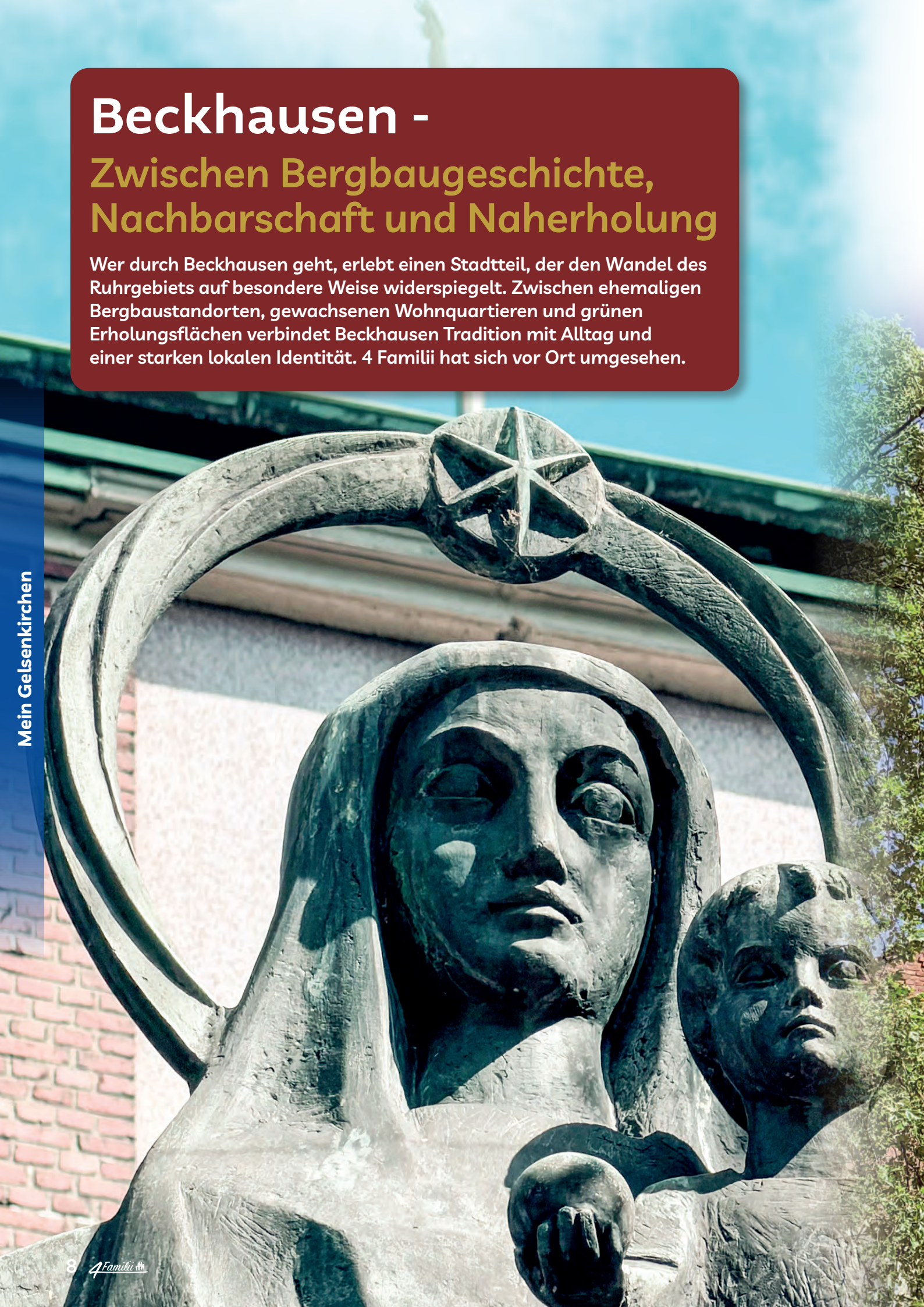
Straßenschild führt in die Horst-Schimanski-Gasse

Quelle:: Von www.horstschimanski.info - Eigenes Werk, CC BY-SA 2.5, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1989664

Beckhausen -

Zwischen Bergbaugeschichte, Nachbarschaft und Naherholung

Wer durch Beckhausen geht, erlebt einen Stadtteil, der den Wandel des Ruhrgebiets auf besondere Weise widerspiegelt. Zwischen ehemaligen Bergbaustandorten, gewachsenen Wohnquartieren und grünen Erholungsflächen verbindet Beckhausen Tradition mit Alltag und einer starken lokalen Identität. 4 Familii hat sich vor Ort umgesehen.



Ein Stadtteil mit mehreren Wurzeln

Beckhausen gehört mit 14.285 Einwohnern zu den größeren Stadtteilen Gelsenkirchens und erstreckt sich über eine Fläche von 6,144 Quadratkilometern. Seine heutige Struktur geht auf die ehemaligen Bauerschaften Beckhausen, Holthausen und Sutum zurück, die einst zur Gemeinde Buer gehörten. Die Lage prägt den Stadtteil bis heute. Im Norden grenzt Beckhausen an Buer, im Osten an Erle, im Süden an Horst und im Westen an die Nachbarstadt Gladbeck. Besonders im Südwesten gehen die Wohngebiete nahezu nahtlos in den Gladbecker Stadtteil Rosenhügel über – ein Beispiel dafür, wie Stadtgrenzen im Ruhrgebiet oft kaum wahrnehmbar sind.

Zwischen Halde und Lanferbach

Trotz seiner urbanen Prägung verfügt Beckhausen über bemerkenswerte Grünflächen. Der Lanferbach durchzieht den Stadtteil und erinnert ebenso wie die ehemalige Zeche Hugo an die industrielle Vergangenheit der Region. Auf seinem Weg wird der Bach stellenweise kanalisiert und ist auch unter dem Namen „Köttelbecke“ bekannt, bevor er schließlich in die Emscher mündet. Ein beliebtes Naherholungsgebiet ist die begrünte Halde Rungenberg. Die ehemalige Abraumhalde hat sich zu einem Freizeit- und Aussichtspunkt entwickelt und zeigt exemplarisch, wie ehemalige Industrieflächen im Ruhrgebiet neu genutzt werden.



Die Liebfrauen-Kirche wurde 2023 geschlossen.

Beckhausen

Ein Stadtteil für den Alltag

Das wirtschaftliche Zentrum Beckhausens liegt entlang der Horster Straße. Hier finden sich zahlreiche Geschäfte, Dienstleister sowie Arztpraxen. Weitere Einkaufs- und Gewerbestandorte befinden sich in Schaffrath und Sutum sowie in den Gewerbegebieten an der Kampstraße und in Sutum. Lange Zeit war auch der Beckhausener Marktplatz ein wichtiger Treffpunkt. Bis zur Schließung der benachbarten Liebfrauenkirche im Jahr 2023 fand dort zweimal wöchentlich ein Wochenmarkt statt und prägte das öffentliche Leben des Stadtteils. Ein bedeutender Arbeitgeber sind zudem die Gelsenkirchener Werkstätten für angepasste Arbeit, die bereits 1974 ihre erste Werkstatt an der Braukämperstraße eröffneten.

Gut angebunden im Ruhrgebiet

Beckhausen verfügt über eine gute Verkehrsanbindung. Die Straßenbahnlinie 301 verbindet den Stadtteil mit Horst, Buer und der Gelsenkirchener Innenstadt. Ergänzt wird das Angebot durch mehrere Buslinien sowie den NachtExpress. Über den Haltepunkt Buer Süd besteht Anschluss an die Regionalbahn RB 43. Zudem verläuft die Autobahn 2 durch den Stadtteil und sorgt für eine schnelle Verbindung in die umliegenden Städte des Ruhrgebiets.

Bildung und Gemeinschaft

Familien finden in Beckhausen ein breites Bildungsangebot. Mehrere Kindergärten, Gemeinschaftsgrundschulen, eine Hauptschule sowie verschiedene Förder- und Sprachförderschulen decken unterschiedliche Bildungswege ab. Ergänzt wird das Angebot durch die fahrende Bibliothek der Stadtbücherei Gelsenkirchen, die regelmäßig verschiedene Haltepunkte im Stadtteil anfährt. Auch das religiöse Leben ist vielfältig. Neben der evangelischen Christuskirche und einer neuapostolischen Gemeinde prägen mehrere katholische Kirchen das Ortsbild. Die traditionsreiche Liebfrauenkirche, die bereits 1898 erbaut wurde, wurde allerdings im Jahr 2023 geschlossen.



Bahnwärter-Häuschen der ehemaligen Hugo-Bahn.



Der Beckhausener Grill auf der Horster Straße ist eine Institution im Stadtteil.



Gedenkstätte für Alex, das letzte Grubenpferd der Zeche Hugo.

Halde Rungenberg

> Bergbaugeschichte trifft auf neues Leben

Blick über Beckhausen
(und weit darüber hinaus)
von der Halde Rungenberg.



Zeig uns dein Gelsenkirchen



Hat euch dieses kleine Porträt gefallen? Habt ihr einen besonderen Wunsch, welchen Gelsenkirchener Stadtteil wir beim nächsten Mal vorstellen sollen?

Schickt uns gerne eine Mail mit einem aussagekräftigen, selbstgeschossenen Foto eures Lieblingsortes an: **s.franz@4familii.de** und mit etwas Glück findet ihr den Weg in unsere kommendeAusgabe.

Folgende Stadtteile haben wir euch in den vergangenen Ausgaben bereits vorgestellt:

- *Ückendorf (01/2025)*
- *Rotthausen (02/2025)*
- *Feldmark (03/2025)*
- *Neustadt (04/2025)*
- *Bulmke-Hüllen (05/2025)*
- *Heßler (06/2025)*
- *Bismarck (01/2026)*
- *Horst (02/2026)*
- *Resser Mark (03/2026)*
- *Resse (04/2026)*

Infografik: Esther Schenk Panic

Ein Stadtteil im Wandel

Beckhausen steht beispielhaft für viele Stadtteile im nördlichen Ruhrgebiet. Die Spuren des Bergbaus sind noch sichtbar, zugleich bestimmen Wohnquartiere, Grünflächen und eine gute Infrastruktur den Alltag. Die Umgestaltung ehemaliger Industrieflächen wie der Halde Rungenberg und die Entwicklung neuer Wohn- und Gewerbestandorte zeigen, wie sich der Stadtteil kontinuierlich verändert, ohne seine Geschichte aus dem Blick zu verlieren. [sfr]

Anzeige

NISSAN

So flexibel wie dein Alltag.
Der Nissan Townstar Kombi.



Nissan Townstar Kombi N-Connecta L2
1.3 DIG-T 6MT, 96 kW (130 PS), Benziner, Tageszulassung, 7-Sitzer

Unser Preis ab
€ 32.790,–²

- 8-Zoll-Bildschirm mit Smartphone Spiegelung (drahtloses Apple CarPlay® und Android Auto® kompatibel)
- Manuelle Klimaanlage, Einparkhilfe hinten

Auch als Automatik erhältlich.

Nissan Townstar Kombi N-Connecta 1.3 DIG-T 96 kW (130 PS) 6-Gang Schaltgetriebe, 4x2, L2, Benziner: Energieverbrauch kombiniert: 6,9 (l/100 km); CO_2-Emissionen kombiniert: 155 (g/km); CO_2-Klasse: E.

¹5 Jahre Herstellergarantie bis 160.000 km. Weitere Informationen zu den umfangreichen Nissan Garantieleistungen finden Sie auf www.nissan.de oder fragen Sie Ihren Nissan Partner. ²Ein Angebot für Privatkunden. Das Angebot gilt solange der Vorrat reicht. Abb. zeigt Sonderausstattung.

HEDDIER GRUPPE
RECKLINGHAUSEN | HALTERN | DORSTEN | MARL | BOTTROP

Ihr Partner in Recklinghausen: Auto-Center Heddier GmbH
Rheinstr. 11 · 45663 Recklinghausen · Tel.: 0 23 61/9 60 87-0
Ihr Partner in Bottrop: Automobile J. Heddier GmbH
Gungstr. 12-18 · 46240 Bottrop · Tel.: 0 20 41/4 12 07
Lassen Sie sich gerne auch an unseren Standorten in Marl, Dorsten und Haltern am See beraten.
www.heddier-gruppe.de

(Hauptbetrieb) Automobile J. Heddier GmbH · 45721 Haltern am See · Recklinghäuser Str. 122 · Tel.: 0 23 64/10 54 60

SuS Beckhausen 05 – Über 120 Jahre Fußballtradition, Gemeinschaft und Leidenschaft

Der Spiel- und Sportverein Beckhausen 05 ist reich an Tradition. Seit seiner Gründung im Jahr 1905 hat der Verein Generationen von Fußballern geprägt, sportliche Erfolge gefeiert, Rückschläge überwunden und sich immer wieder neu erfunden. Die enge Verbundenheit mit dem Stadtteil, das außergewöhnliche ehrenamtliche Engagement und eine konsequente Jugendarbeit, tragen den Verein, den 4 Familii euch vorstellt, seit über 120 Jahren.



Kampf um den Ball vor überragender Ruhrpottkulisse.

Die Anfänge: Aus einer Hobbygemeinschaft entsteht ein Traditionsverein

Die Geschichte des SuS Beckhausen beginnt im Jahr 1905. In einer Zeit, in der der Fußball in Deutschland noch in den Kinderschuhen steckte, fanden sich in Beckhausen mehrere fußballbegeisterte Männer zusammen, um einen eigenen Verein zu gründen. Inspiriert wurden sie von englischen Mannschaften, die damals durch Deutschland reisten und den heimischen Teams den modernen Fußball näherbrachten. Aus einer zunächst lockeren Hobbyvereinigung entstand der Verein „Preußen Beckhausen". Zu den Gründungsmitgliedern gehörten unter anderem die Brüderpaare Münnich, Schäpertöns und Helling. Die erste Gründungsversammlung fand in der Gaststätte „Grüner Hain" in Sutum statt und legte den Grundstein für eine Vereinsgeschichte, die mittlerweile mehr als 120 Jahre umfasst. Nach den schwierigen Jahren des Ersten Weltkriegs trafen sich die Mitglieder 1919 erneut zur Vereinsversammlung. In der Gaststätte Oberholz beschlossen sie den bis heute gültigen Vereinsnamen Spiel- und Sportverein Beckhausen 05. Dieser Name wurde zum Symbol für den Neuanfang einer Generation, die trotz der Folgen des Krieges den Fußball wieder in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens stellen wollte.

Eigene Heimat und erste sportliche Erfolge

Ein wichtiger Meilenstein folgte bereits 1920. Die Mannschaft musste ihre Heimspiele nicht länger auf dem Rathausplatz in Buer austragen, sondern erhielt vor der Zechenkolonie Hugo III eine eigene Platzanlage. Gleichzeitig wurden Schwarz und Blau als Vereinsfarben festgelegt – Farben, die den Verein bis heute repräsentieren. Bereits ein Jahr später wurde die erste Jugendmannschaft gegründet. Diese Entscheidung sollte sich langfristig als wegweisend erweisen. Schon früh erkannte der Verein, dass nachhaltiger Erfolg nur durch die Ausbildung eigener Nachwuchsspieler möglich ist. Viele spätere Leistungsträger gingen aus der Jugend hervor und prägten den Verein über Jahrzehnte. Auch sportlich entwickelte sich Beckhausen kontinuierlich weiter. In der Saison 1931/32 gewann die erste Mannschaft die Meisterschaft der Gauklasse und stieg in die 2. Bezirksklasse auf. Die Begeisterung für den Fußball war enorm. Mehrere Tausend Zuschauer verfolgten regelmäßig die Heimspiele. Besucherzahlen

Fußball in Beckhausen
120 Jahre Spiel, Gemeinschaft und Tradition. Ein Verein, der Generationen verbindet.



Blick auf die Bezirkssportanlage Braukämperstraße von der Halde Rungenberg – links Rasenplatz, rechts Ascheplatz



Eine eigene Identität für den Sportplatz.

von 3.000 bis 7.000 Menschen waren damals keine Seltenheit. Weitere Meisterschaften in den Jahren 1934/35 und 1939/40 unterstrichen die sportliche Entwicklung des Vereins. Mit dem Ausbruch des Zweiten Weltkriegs kam das Vereinsleben jedoch nahezu vollständig zum Erliegen.

Der schwierige Wiederaufbau nach dem Krieg

Als der Krieg beendet war, stand auch der SuS Beckhausen vor einem Neuanfang. Das Vereinslokal war zerstört, Sportgeräte, Trikots, Bälle und Vereinsunterlagen waren verloren gegangen. Hinzu kam der schmerzliche Verlust zahlreicher Vereinsmitglieder, die im Krieg gefallen oder vermisst waren. Dennoch gelang es den Verantwortlichen, den Spielbetrieb wieder aufzunehmen. Trotz der schwierigen Bedingungen etablierte sich die erste Mannschaft in der Bezirksklasse und erzielte beachtliche Ergebnisse. Grundlage dafür war erneut die intensive Jugendarbeit. Viele junge Spieler rückten in den Seniorenbereich auf und sorgten dafür, dass der Verein sportlich konkurrenzfähig blieb. 1955 feierte der SuS Beckhausen sein 50-jähriges Bestehen mit einer großen Jubiläumsveranstaltung, die sich zu einem Volksfest entwickelte. Zwar folgten anschließend sportlich schwierigere Jahre mit Abstiegen und personellen Veränderungen, doch der Verein verlor nie seine Identität.

Immer wieder Rückschläge – und immer wieder ein Neuanfang

Die folgenden Jahrzehnte waren geprägt von einem ständigen Wechsel zwischen sportlichen Erfolgen und schwierigen Phasen. Nach Abstiegen gelang immer wieder der Wiederaufstieg. Oftmals getragen von engagierten Trainern, erfahrenen Spielern und talentierten Nachwuchskräften. 1964 sorgte Beckhausen im Pokal für Aufsehen. Die Mannschaft schaltete mehrere höherklassige Gegner aus und erreichte die vorletzte Runde auf Amateurebene. Gleichzeitig etablierte sich die erste Mannschaft regelmäßig im oberen Tabellendrittel ihrer Liga. Auch die 1970er- und frühen 1980er-Jahre

1905 – 1921 Die Anfänge

1905 gründeten Fußballbegeisterte in Beckhausen den Verein „Preußen Beckhausen“. 1919 erfolgte die Neugründung als Spiel- und Sportverein Beckhausen 05. 1920 erhielt der Verein eine eigene Platzanlage, 1921 folgte die erste Jugendmannschaft.

1930er – 1940er Erste Erfolge

In den 1930er-Jahren feierte der Verein mehrere Meisterschaften und stieg in höhere Spielklassen auf. Tausende Zuschauer besuchten die Heimspiele. Mit dem Zweiten Weltkrieg kam der Spielbetrieb zum Erliegen.

1945 – 1960er Nachkriegszeit

Nach 1945 musste der Verein neu beginnen. Vereinsheim, Ausrüstung und Unterlagen waren verloren, viele Mitglieder kehrten nicht zurück. Der Spielbetrieb wurde wieder aufgebaut und die erste Mannschaft etablierte sich in den Bezirksklassen.

SUS BECKHAUSEN 05



Sitzplatzbereich (links) vor der Halde Rungenberg

verliefen wechselhaft. Zwar gelang es häufig, die Klasse zu halten, dennoch machten sich Abgänge leistungsstarker Spieler bemerkbar. Viele Talente wechselten zu höherklassigen Vereinen. Gleichzeitig zeigte sich aber erneut die große Stärke des Vereins, denn immer wieder rückten junge Spieler aus dem eigenen Nachwuchs nach und sorgten dafür, dass der sportliche Neuaufbau gelang. Ein besonderes Ereignis war das Freundschaftsspiel gegen den damaligen Zweitligisten SG Wattenscheid 09. Zwar verlor Beckhausen deutlich mit 0:9, doch das Spiel gehörte zu den sportlichen Höhepunkten jener Zeit.

Jubiläumsspiele gegen den FC Schalke 04

Besondere Höhepunkte waren die Jubiläumsfeiern. Zum 80-jährigen Bestehen 1985 gelang es dem Vorstand, den FC Schalke 04 für ein Freundschaftsspiel zu gewinnen. Mit Olaf Thon, Bernhard Dietz und Dieter Schatzschneider gastierte das Team an der Braukämperstraße. Die Begegnung endete mit 1:17, blieb aber vielen Vereinsmitgliedern in Erinnerung. Auch das 100-jährige Jubiläum 2005 wurde zu einem besonderen Ereignis. Dieses Mal trat die Traditionsmannschaft des FC Schalke 04 in Beckhausen an. Zahlreiche Besucher feierten mit ehemaligen Bundesligaspielern das Jahrhundertjubiläum. Den Abschluss bildete ein Festakt in der Aula der Grundschule Schwalbenstraße.

Nachwuchsarbeit als Fundament des Vereins

Kaum ein Bereich prägt den SuS Beckhausen so nachhaltig wie seine Jugendabteilung. Seit der Gründung der ersten Jugendmannschaft im Jahr 1921 bildet die Ausbildung junger Fußballer einen Schwerpunkt der Vereinsarbeit. Immer wieder gelang es, talentierte Spieler aus der eigenen Jugend in den Seniorenbereich zu integrieren. Gerade in Zeiten personeller Umbrüche erwies sich diese Strategie als entscheidender Vorteil. Statt ausschließlich auf externe Verstärkungen zu setzen, vertraute der Verein regelmäßig auf den eigenen Nachwuchs. Viele Trainer und Jugendleiter investierten über Jahrzehnte unzählige Stunden ehrenamtlicher Arbeit. Namen wie Werner Siebeck stehen beispielhaft für dieses außergewöhnliche Engagement. Über mehr als 40 Jahre prägte er die Jugendarbeit des Vereins und begleitete Generationen junger Fußballer auf ihrem Weg.

Modernisierung und neue Herausforderungen

Neben dem sportlichen Bereich investierte der Verein in den vergangenen Jahren auch in seine Infrastruktur. 2015 konnte ein neues Kunstrasen-Kleinspielfeld eröffnet werden. Gleichzeitig wurden die Umkleidekabinen, Duschen und weitere Bereiche der Sportanlage umfassend modernisiert. Die verbesserten Trainingsbedingungen kamen insbesondere der Jugend zugute. Sportlich verliefen die vergangenen Jahre wechselhaft. Immer wieder kämpfte die erste Mannschaft um den Aufstieg oder gegen den Abstieg. Besonders einschneidend war die Corona-Pandemie. Die Spielzeiten 2019/20 und 2020/21 konnten nicht regulär beendet werden. Trotzdem gelang es dem Verein, den Spielbetrieb aufrechtzuerhalten und den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaften zu bewahren.

Neuordnung im Seniorenbereich

Auch die jüngste Vereinsgeschichte ist von Veränderungen geprägt. 2022 übernahm Oliver Barthel nach 17 Jahren die Nachfolge von Ralf Thomschke als erster Vorsitzender. Gleichzeitig wurde der Verein organisatorisch neu aufgestellt. Sportlich verpasste die erste Mannschaft mehrfach nur knapp den Aufstieg in höhere Spielklassen. Nach einer schwierigen Saison 2024/25 musste der Verein schließlich den Gang in die Kreisliga B antreten. Ursache waren nicht nur die eigene Platzierung, sondern auch strukturelle Veränderungen im Fußballkreis mit zahlreichen Absteigern aus höheren Ligen. Trotz dieses Rückschlags blickt der Verein optimistisch nach vorne. [sfr]

1960er – 1980er Aufstiege & Rückschläge

Sportlich wechselten sich Erfolge und schwierige Phasen ab. Immer wieder gelang der Wiederaufstieg, getragen von erfahrenen Spielern und dem Nachwuchs. Auch gegen höherklassige Gegner sorgte Beckhausen für Aufsehen.

1985 – 2005 Jubiläum mit Schalke

Zum 80-jährigen Bestehen 1985 gastierte Schalke 04 an der Braukämperstraße. 2005 folgte zum 100-jährigen Jubiläum die Schalker Traditionsmannschaft. Beide Spiele wurden zu Höhepunkten der Vereinsgeschichte.

2000er – heute Nachwuchs & Neuanfang

Die Jugendarbeit blieb ein wichtiges Fundament. Neue Trainingsmöglichkeiten und modernisierte Anlagen stärkten den Sportbetrieb. Trotz Rückschlägen und Corona blieb der Zusammenhalt erhalten. Heute blickt der SuS Beckhausen 05 nach vorn.



Bereit für das nächste Oooooh!

Stadt, Land, einfach los: Der neue 100 % elektrische Škoda Epiq ist bereit für alles, was kommt. Markantes Modern-Solid-Design, smarte Technologien, überraschend viel Platz und bis zu 440 km Reichweite machen jeden Trip episch. Und das Beste: Mit dem neuen Epiq Essence macht auch der Preis Lust aufs Einsteigen. Der neue Škoda Epiq Essence:
Jetzt bereits **ab 99,- €** monatlich[1].

Ein Angebot der Škoda Leasing[1]:

Škoda Epiq 55 Essence (Elektro) 155 kW (211 PS Maximalleistung)[2]

Leasing-Sonderzahlung	6.000,- €	Vertragslaufzeit	36 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	**36 monatliche Leasingraten à**	**99,- €**
zzgl. Überführungskosten (einmalig)	1190,- €		

Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 13,7-13,9; CO_2-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; CO_2-Klasse: A; elektrische Reichweite in km: 435-440[3].

[1] Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Zulassungskosten sowie der ausgewiesenen Überführungskosten. Gilt nur für Privatkunden. Bonität vorausgesetzt.
[2] Die Verfügbarkeit der gemäß UN-GTR.21 ermittelten elektrischen Maximalleistung erfordert eine Temperatur der Hochvoltbatterie zwischen 23 und 50 °C und eine höchstmöglichen Batterieladezustand. Die verfügbare Leistung kann begrenzt sein, variiert je nach Fahrsituation und wird von Faktoren wie Umgebungstemperatur, Temperatur, Lade- und Konditionierungszustand sowie Alter der Hochvoltbatterie beeinflusst.
[3] Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnissen, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

Beispielhafte Fahrzeugabbildung zeigt vom Angebot abweichende Sonderausstattung.

Kläsener GmbH & Co. KG
Ewaldstraße 51 G, 45892 Gelsenkirchen
T 0209 97083-0
info@autohaus-klaesener.de, www.autohaus-klaesener.de

Die Kumpelpulle – Wenn Hilfe in die FLASCHE PASST



Ein Schluck Wasser kann selbstverständlich wirken. Doch für wohnungslose Menschen ist der Zugang zu sauberem Trinkwasser nicht immer gewährleistet. Mit der Kumpelpulle setzen Schalke hilft! und S04-Partner Coca-Cola Europacific Partners gemeinsam ein Zeichen für Solidarität. Vorgestellt wurde die Initiative jetzt bei REWE Schüler im Beisein von Marktleiter Ralf Schüler und Vertretern der beteiligten Organisationen. 4 Familii war für euch vor Ort.

Wasser ist ein Menschenrecht

In Gelsenkirchen leben rund 300 wohnungslose Menschen, die keinen verlässlichen Zugang zu Wasser haben. Die Dunkelziffer dürfte noch deutlich höher liegen. Gerade an heißen Tagen kann fehlendes Trinkwasser schnell zu einer ernsten Gefahr werden. Dehydrierung, Flüssigkeitsmangel und Kreislaufprobleme können für Menschen ohne geschützten Rückzugsort lebensbedrohlich werden. Genau hier setzt das Kooperationsprojekt Kumpelpulle an. Die Stiftung Schalke hilft! und Coca-Cola Europacific Partners möchten damit nicht nur ganz praktisch helfen, sondern zugleich Aufmerksamkeit für die Situation wohnungsloser Menschen schaffen.

504 Flaschen für die Stadtgesellschaft

Insgesamt 504 hochwertige Thermosflaschen werden an obdach- und wohnungslose Menschen verteilt. Die



Ein Schluck Wasser, ein Zeichen der Solidarität

Kumpelpullen halten kalte Getränke bis zu 24 Stunden kühl und warme Getränke – etwa Tee – bis zu zwölf Stunden warm. Jede Flasche trägt eine gemeinsam gestaltete Aufschrift sowie die Logos von Schalke hilft! und Coca-Cola Europacific Partners und wird damit zugleich zum sichtbaren Zeichen der gemeinsamen Initiative. Eine besondere Rolle spielen dabei die sogenannten Orte der Solidarität. In teilnehmenden sozialen Einrichtungen, Geschäften, Trinkhallen und weiteren Anlaufstellen können die Flaschen mit Leitungswasser oder anderen Erfrischungsgetränken aufgefüllt werden. Ein gut sichtbarer Sticker im Eingangsbereich weist darauf hin, dass wohnungslose Menschen dort Zugang zu kostenlosem Trinkwasser erhalten.

Fotos: Copyright: FC Schalke 04 / S04

REWE Schüler wird zum Ort der Solidarität

Bei REWE Schüler (Horster Straße 212, 45897 Gelsenkirchen) wurde die Kumpelpulle nun offiziell vorgestellt. Im Beisein von Marktleiter Ralf Schüler, seiner Ehefrau Kirsten sowie Vertretern von Schalke hilft! und Coca-Cola Europacific Partners wurde dabei die gemeinsame Initiative präsentiert, die wohnungs- und obdachlosen Menschen in Gelsenkirchen unkomplizierten Zugang zu sauberem Trinkwasser ermöglichen soll. Die Idee dahinter ist bewusst einfach: Wer eine Kumpelpulle bei sich trägt, soll wissen, wo sie unkompliziert mit Wasser aufgefüllt werden kann. Gleichzeitig entsteht ein Netzwerk von Anlaufstellen, das wohnungslosen Menschen praktische Unterstützung bietet und ihnen signalisiert: Ihr seid willkommen.

Ein Netzwerk, das weiter wachsen soll

Die Kumpelpulle ist nicht als einmalige Aktion gedacht. Das Netzwerk der Auffüllstationen soll im Gelsenkirchener Stadtgebiet stetig erweitert werden. Gleichzeitig wollen die Projektpartner die Sichtbarkeit und Akzeptanz des Themas in der Stadtgesellschaft erhöhen. Begleitet wird die Initiative über die Social-Media-Kanäle von Schalke hilft!, über die regelmäßig über das Projekt und die teilnehmenden Orte informiert werden soll. So verbindet die Kumpelpulle konkrete Hilfe mit einem wichtigen gesellschaftlichen Anliegen – ganz im Sinne des Gedankens: Gemeinsam solidarisch.



Anzeige



Lohrheidestadion –

FUSSBALL, LEICHTATHLETIK UND ZUKUNFTSVISION IM HERZEN WATTENSCHEIDS

Das Ruhrgebiet lebt von seinen Orten mit Geschichte. Manche erzählen von Kohle und Stahl, andere von Fußball und Wandel. Einer dieser Orte ist das Lohrheidestadion im Bochumer Stadtbezirk Wattenscheid. Zwischen Flutlicht, Laufbahn und Tribünen ist hier über Jahrzehnte ein Stück Ruhrgebietskultur gewachsen. In unserer Reihe „Kultstätten des Ruhrgebiets" blickt 4 Familii auf ein Stadion, das weit mehr ist als nur eine Sportstätte.

Ein Stadion für den Stadtteil

Das Lohrheidestadion wurde 1954 an der Lohrheidestraße eröffnet. Von Beginn an war es eng mit Wattenscheid verbunden, einem Stadtteil, der bis heute stark von seiner Arbeitergeschichte geprägt ist. Anders als die großen Fußballtempel der Region wirkte die Lohrheide lange bodenständig, fast familiär. Gerade das machte ihren besonderen Charakter aus. Mit seiner Kombination aus Fußballstadion und Leichtathletikanlage verkörperte das Stadion früh den Gedanken eines multifunktionalen Sportortes. Hier ging es nie nur um Profifußball, sondern immer auch um Breitensport, Nachwuchsarbeit und große Leichtathletikveranstaltungen. Seit der Saison 1965/66 trägt die SG Wattenscheid 09 ihre Heimspiele im Lohrheidestadion aus. Besonders in den späten 1980er- und frühen 1990er-Jahren wurde das Stadion bundesweit bekannt, als Wattenscheid 09 in der Bundesliga spielte. Für viele Menschen im Ruhrgebiet bleibt diese Zeit bis heute untrennbar mit der Lohrheide verbunden.



Eingangsbereich des umgebauten Lohrheidestadions.

Zwischen Fußballromantik und großer Sportbühne

Das Stadion war jedoch nie ausschließlich Heimat der SG Wattenscheid 09. Immer wieder nutzten andere Vereine und Wettbewerbe die Anlage. In der Saison 2003/04 spielte die zweite Mannschaft des FC Schalke 04 im Stadion, später folgte die zweite Mannschaft des VfL Bochum. Auch international rückte die Sportstätte zeitweise in den Fokus. Während der FIFA Frauen-Weltmeisterschaft 2011 diente das Stadion als offizieller Trainingsstandort. 2015 fand zudem das Finale der deutschen A-Junioren-Meisterschaft statt. 12.500 Zuschauer sahen damals den Sieg des FC Schalke 04 gegen die TSG Hoffenheim. Gerade diese Mischung aus Nähe und Größe macht den Reiz des Stadions aus. Die Lohrheide war nie glamourös, aber immer authentisch.

Leichtathletik mit nationaler Bedeutung

Während viele Stadien im Ruhrgebiet fast ausschließlich auf Fußball ausgerichtet wurden, entwickelte sich die Lohrheide gleichzeitig zu einem wichtigen Standort der deutschen Leichtathletik. Bereits 2002 wurde die Anlage umfassend modernisiert, um die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften auszurichten. Rund fünf Millionen Euro flossen damals in den Ausbau. Es blieb nicht bei einem einzelnen Großereignis. Auch 2005 und 2012 fanden nationale Meisterschaften hier statt. Zwischen 2007 und 2010 war das Stadion außerdem Austragungsort der renommierten DLV-Gala. Deutschlands beste Leichtathletinnen und Leichtathleten gingen in Wattenscheid an den Start. Damit entwickelte sich die Lohrheide zu einer der wichtigsten Leichtathletik-Arenen Nordrhein-Westfalens. Die Kombination aus traditionsreicher Fußballkulisse und moderner Leichtathletikanlage verlieh dem Ort eine besondere Stellung im deutschen Sport.



Spielszene der Partie SG Wattenscheid 09 – Westfalia Rhynern vor der ehemaligen Haupttribüne.



Die neue Haupttribüne



Leichtathletik– Große Meisterschaften machten die Lohrheide zu einer festen Größe im deutschen Sport.



Wo heute die neue große Haupttribüne steht, saß man zuvor auf einer kleinen kompakten Tribüne.

Der große Umbau – vom Traditionsstadion zur Hightech-Arena

Ein entscheidender Wendepunkt kam Anfang der 2020er-Jahre. Mitte November 2020 verständigten sich das Land Nordrhein-Westfalen und die Stadt Bochum auf eine umfassende Modernisierung des Stadions. Was zunächst wie eine klassische Sanierung wirkte, entwickelte sich schnell zu einem der größten Sportinfrastrukturprojekte der Region. 2023 erfolgte schließlich der symbolische Spatenstich. Mit dabei waren unter anderem NRW-Staatssekretärin Andrea Milz, Bochums Oberbürgermeister Thomas Eiskirch sowie Vertreter des Deutschen Leichtathletik-Verbands. Die Modernisierung veränderte die Lohrheide grundlegend. Die alte Haupttribüne wurde vollständig abgerissen und neu gebaut. Neue Hospitality-Bereiche, moderne Funktionsräume, Lagerflächen und barrierefreie Zugänge entstanden. Gleichzeitig setzte das Projekt auf Nachhaltigkeit. Teile der neuen Tribüne wurden im Passivhausstandard errichtet, hinzu kamen Fahrradstellplätze und moderne Klimaanpassungskonzepte. Besonders sichtbar ist die neue blaue Laufbahn, die an das Olympiastadion Berlin erinnert. Zusammen mit den mosaikartig angeordneten Sitzen in Blau, Weiß und Hellgrau wirkt das Stadion heute deutlich moderner und offener als früher.

Von der Fußballheimat zur Sportarena der Zukunft.

Wiedergeburt als Sportpark Lohrheide

Im Sommer 2025 wurde das modernisierte Stadion offiziell wiedereröffnet. Aus dem klassischen Stadion wurde der „Sportpark Lohrheide“. Ein Name, der den erweiterten Anspruch der Anlage verdeutlicht. Mit 16.387 überdachten Zuschauerplätzen, neuer Infrastruktur und modernster Technik erfüllt die Arena nun die Anforderungen des Deutschen Leichtathletik-Verbands sowie der internationalen Hochschulsportorganisation FISU. Damit wurde die Lohrheide Austragungsort der Summer World University Games 2025. Insgesamt flossen rund 55 Millionen Euro in die Modernisierung, davon etwa 30 Millionen vom Land Nordrhein-Westfalen. Das Ergebnis ist bemerkenswert. Das Stadion gilt heute als modernste Leichtathletik-Arena Deutschlands. Trotz aller Modernisierung blieb jedoch ein zentraler Punkt erhalten: Die Anlage ist weiterhin Heimat der SG Wattenscheid 09. Tradition und Zukunft sollen hier bewusst nebeneinander bestehen.

Ein Stadion als Spiegel des Ruhrgebiets

Die Geschichte des Lohrheidestadions erzählt viel über das Ruhrgebiet selbst. Das Stadion begann als kommunale Sportstätte in einer industriell geprägten Region. Es wurde Heimat eines kleinen Bundesligisten, Bühne großer Leichtathletikveranstaltungen und schließlich ein modernes Sportzentrum mit internationalem Anspruch. Dabei blieb die Lohrheide immer eng mit den Menschen vor Ort verbunden. Anders als viele sterile Neubauten trägt das Stadion bis heute die Atmosphäre eines gewachsenen Ortes in sich. Hier treffen Erinnerungen an Bundesligaspiele auf Schulsport, Amateurfußball und internationale Wettkämpfe. Selbst neue Sportarten finden inzwischen ihren Platz. 2025 wurde erstmals ein American-Football-Länderspiel der deutschen Nationalmannschaft gegen Kanada in der Lohrheide ausgetragen – ein weiteres Kapitel in der langen Geschichte der Arena. [sfr]

Klaus Herzmanatus
Zeche Hugo Schacht 2 - Wo der Pütt weiterlebt



Manche Orte sind mehr als alte Mauern und rostiges Eisen. Sie erzählen Geschichten von Arbeit, Zusammenhalt und einer Zeit, die das Ruhrgebiet bis heute prägt. An der Zeche Hugo Schacht 2 in Gelsenkirchen sorgen Klaus Herzmanatus und sein Team dafür, dass diese Geschichten nicht in Vergessenheit geraten – mit viel persönlichem Einsatz und echtem Herzblut.

Ein Denkmal, das vom Mitmachen lebt

Am 13. September war es wieder so weit: Zum Tag des offenen Denkmals öffnete der Schacht 2 der ehemaligen Zeche Hugo seine Tore. Von 10 bis 18 Uhr wurde das Gelände zum Treffpunkt für Bergbauinteressierte, Familien, ehemalige Kumpel und neugierige Besucher. Führungen, Musik, Speisen und Getränke sorgten für die typische Mischung aus Information und bergmännischer Geselligkeit. Doch der eigentliche Star des Tages war das



Klaus Herzmanatus (ganz rechts) mit seinem Team von Ehrenamtlern





Am Tag des offenen Denkmals gibt es immer viel zu entdecken.



Leidenschaft aus dem Pott

Denkmal selbst: das erhaltene Fördergerüst und die Fördermaschinenhalle von Schacht 2. Die Zeche Hugo förderte von 1873 bis 2000 Kohle und prägte über Generationen das Leben in Gelsenkirchen. Dass ausgerechnet dieser Teil der Anlage heute noch erhalten ist, ist vor allem dem Engagement des Trägervereins Hugo Schacht 2 e. V. zu verdanken.

Klaus Herzmanatus - Kumpel, Kämpfer, Bewahrer

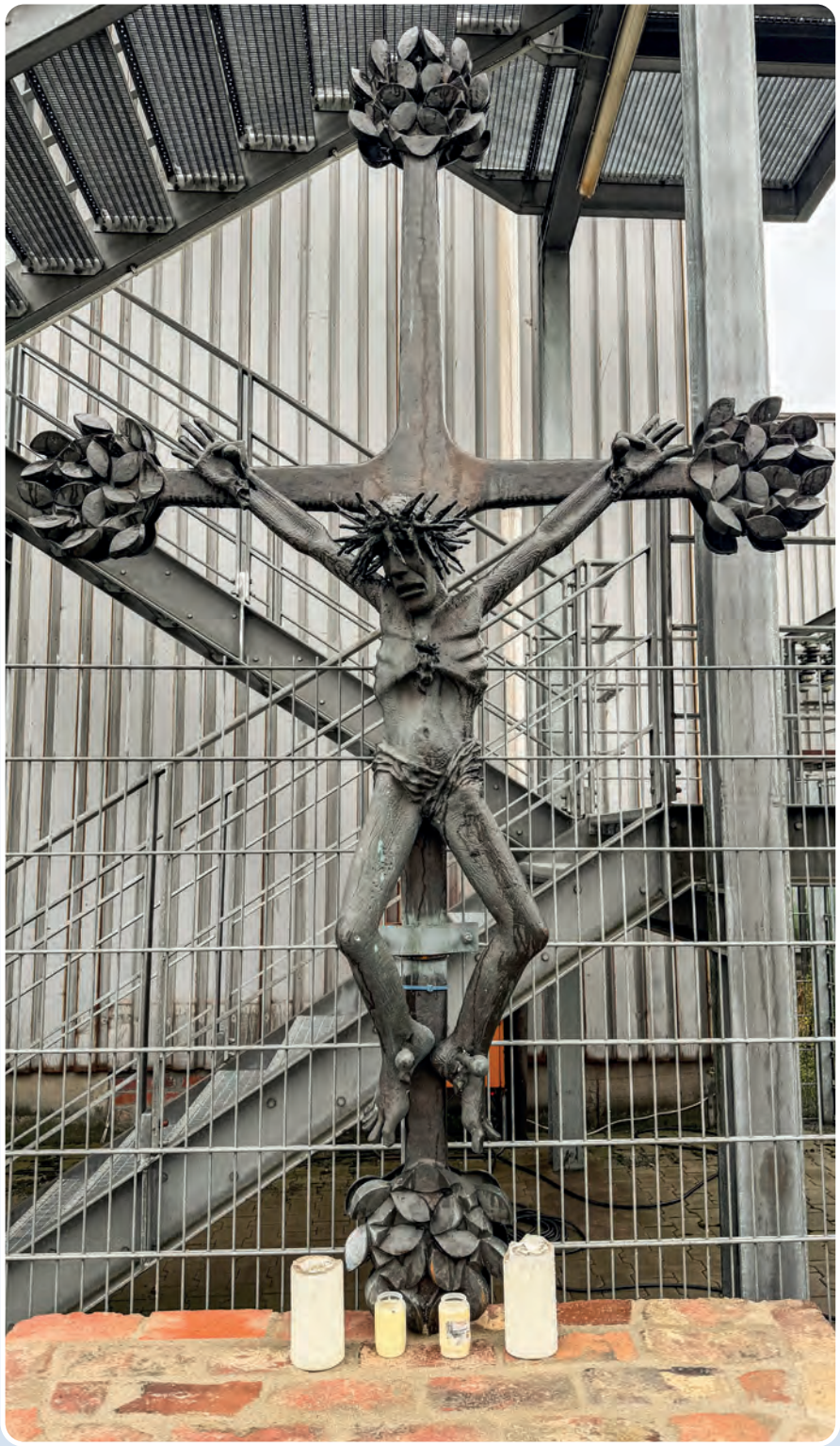
Mittendrin: Klaus Herzmanatus. Als letzter Betriebsratsvorsitzender der Zeche Hugo kennt er den Pütt nicht aus Büchern, sondern aus eigener Erfahrung. Heute ist er Vorsitzender und Geschäftsführer des Trägervereins – und einer der Menschen, die dafür sorgen, dass aus einem Industriedenkmal kein stiller, vergessener Ort wird. Sein Antrieb ist dabei nicht allein die Technik. Es geht um die Menschen hinter dem Bergbau. Um die Kumpel, ihre Familien, die Zechenkolonien und ein Stück Ruhrgebietskultur. „Der Pütt" war Arbeitsplatz, sozialer Mittelpunkt und Heimat zugleich. Genau dieses Lebensgefühl soll am Schacht 2 spürbar bleiben.

Ehrenamt mit echtem „Glückauf!"

Was Besucher an einem solchen Tag als gelungenes Fest erleben, bedeutet für das ehrenamtliche Team jede Menge Arbeit. Der Erhalt eines historischen Fördergerüsts und einer Fördermaschinenhalle, die Organisation von Veranstaltungen, Führungen und Museumsangeboten – all das funktioniert nur, weil Menschen ihre Zeit und Energie investieren. Die Zeche Hugo selbst bringt es treffend auf den Punkt: „...und weil so viele helfen, drum lebt der Pütt noch heute!" Und genau das war auch beim diesjährigen Denkmaltag wieder zu spüren. Zwischen alten Maschinen, Bergbaugeschichte und Gesprächen über vergangene Zeiten wurde deutlich, dass Industriekultur nicht allein durch Denkmalschutz lebt. Sie lebt durch Menschen, die sich kümmern.

Mehr als Erinnerung

Der Tag des offenen Denkmals hat einmal mehr gezeigt, welchen Wert Orte wie Schacht 2 für eine Stadt haben. Hier wird Geschichte nicht hinter Glas ausgestellt. Sie wird erzählt, angefasst und gemeinsam erlebt. Ehemalige Bergleute können ihre Erinnerungen weitergeben, jüngere Besucher bekommen einen Eindruck davon, wie sehr der Bergbau das Ruhrgebiet geprägt hat. Klaus Herzmanatus und sein Team bewahren deshalb weit mehr als ein Fördergerüst. Sie bewahren ein Stück Heimatgeschichte – und geben dem alten Pütt gleichzeitig eine Zukunft. Genau das macht das Ehrenamt am Schacht 2 zu einer ganz besonderen Leidenschaft aus dem Pott.



Gedenkstätte in Erinnerung an verstorbene Kumpel



Schlüsselfertigbau

Hochbau

Projektentwicklung

Tiefbau

Ingenieurbau

Wasserbau

Sanierungen

Sonderbau

Facility Management

Als zukunftsorientiertes Familienunternehmen mit einer über 100-jährigen Tradition haben wir eine anerkannte Marktposition in der nordrhein-westfälischen Bauwirtschaft. Mit unseren erfahrenen Ingenieuren und Kaufleuten in der Kalkulation, Bauabwicklung und Verwaltung sowie kompetenten Fachkräften auf den Baustellen haben wir für jedes Projekt die richtigen Spezialisten. Der Einsatz modernster Technologie und eine effiziente Logistik unterstützen uns bei unseren Bauvorhaben in ganz Deutschland, die auch für unsere Mobilität, Flexibilität und Kompetenz stehen.

Baugesellschaft Zabel GmbH
Am Rapensweg 217
44581 Castrop-Rauxel
Tel. +49 (0) 23 05 / 9989-0
Fax +49 (0) 23 05 / 19989 160
into@zabel-bau.de
www.zabel-bau.de

Bau-
kompetenz
seit 1910

Zabel

ZEITLOS & KOSTBAR

Luxus, Werte und Geschichten – das Gold & Uhrenstübchen in Essen-Steele

Mitten in Essen-Steele am Kaiser-Otto-Platz befindet sich ein Geschäft, das es in dieser Form kein zweites Mal in der Region gibt: das Gold & Uhrenstübchen. Seit über 30 Jahren wird der Familienbetrieb mit großer Leidenschaft geführt. Hier treffen zeitlose Eleganz, außergewöhnliche Handwerkskunst und moderne Wertanlagen aufeinander – von Gold, antikem Schmuck über Designer-Handtaschen bis hin zu exklusiven Luxusuhren.



ART-DÉCO-KUPPELRING



CULLEN-SCHMUCKANHÄNGER



BROSCHE - CHANEL VINTAGE CC

Ein Familienbetrieb mit Charakter

Das Gold & Uhrenstübchen steht für persönliche Beratung, Vertrauen und ein besonderes Ambiente. Jedes Stück im Sortiment wurde mit Bedacht ausgewählt – nicht nach Gewicht, sondern nach Geschichte, Qualität und Ästhetik. Schmuck aus unterschiedlichen Epochen, edles Porzellan, Second-Hand-Taschen namhafter Hersteller sowie außergewöhnliche Einzelstücke machen den Besuch zu einer Reise durch die Zeit.

Luxusuhren als Wertanlage

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf hochwertigen Luxusuhren, allen voran Rolex. Während viele Konsumgüter im Laufe der Zeit an Wert verlieren, gelten ausgewählte Uhrenmodelle als stabile Wertanlage. Gerade in wirtschaftlich unsicheren Zeiten, in denen steigende Material- und Energiekosten viele Branchen belasten, bleiben die Preise für Luxusuhren stabil oder steigen sogar. Kunden aus ganz Nordrhein-Westfalen schätzen diese Expertise – ebenso wie die Möglichkeit, neue und gebrauchte Modelle zu erwerben.



ART-DÉCO-RING

Schmuck mit Geschichte statt Einschmelzen

Antiker Schmuck ist eine Herzensangelegenheit des Gold & Uhrenstübchens. Zu oft werden alte Medaillons, gravierte Ringe oder kunstvoll gefertigte Broschen eingeschmolzen und damit unwiederbringlich zerstört. Dabei erzählen genau diese Stücke Geschichten von vergangenen Lieben, besonderen Momenten und meisterlicher Handwerkskunst, die es heute kaum noch gibt. Auch Nachhaltigkeit spielt dabei eine zentrale Rolle: Bestehender Schmuck schont Ressourcen und kann zugleich im Wert steigen.

Individueller Stil und zeitlose Schönheit

Ob Art-Deco-Ring, Biedermeier-Collier, Jugendstil-Ohrhänger oder Markasit-Brosche – Antikschmuck lässt sich vielseitig kombinieren und verleiht jedem Outfit Persönlichkeit. Wer hier fündig wird, trägt kein Massenprodukt, sondern ein einzigartiges Schmuckstück mit Seele.

Ankauf mit Respekt und Fachwissen

Selbstverständlich kauft das Gold & Uhrenstübchen auch Schmuck, Uhren und Luxusartikel an – auch komplette Nachlässe sind möglich. Dabei grenzt sich das Unternehmen bewusst von anonymen „Goldankäufern“ ab. Jedes

Hinweis: Die Markennamen Rolex, Chanel etc. werden ausschließlich zur eindeutigen Beschreibung des angebotenen Originalartikels verwendet. Alle Markenrechte liegen beim jeweiligen Rechteinhaber.



ART DECO CITRIN ANHÄNGER



ANTIKER
OPAL-RING



ROLEX
SUBMARINER DATE



CHANEL CLASSIC FLAP BAG

Stück wird individuell bewertet: Edelsteine, Brillanten, Epoche, Machart und Zustand fließen in die Einschätzung ein. Eine unverbindliche, persönliche Beratung vor Ort ist jederzeit möglich.

Einzigartig in Essen – gefragt in ganz NRW

Dank eines immer weiter wachsenden Online-Portals mit zahlreichen Anzeigen erreicht das Gold & Uhrenstübchen Kunden weit über die Stadtgrenzen hinaus. Dennoch bleibt der Kern des Geschäfts unverändert: Vertrauen, Fachwissen und die Liebe zu zeitlosen Werten.

Gold & Uhrenstübchen
Familienbetrieb seit über 30 Jahren
Kaiser-Otto-Platz 7 | 45276 Essen-Steele

Festnetz: 0201/517351
Mobil: 01577/1674708

E-Mail: gold.und.uhrenstuebchen@gmail.com
Web: www.goldunduhrenstuebchen.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr: 9:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 13:00 Uhr

Seien Sie Teil davon und helfen Sie mit, den Zauber vergangener Zeiten lebendig zu halten.



KEINE ANGST VOR GEISTERN, MONSTERN UND SKELETTEN - DAMIT HALLOWEEN SPASS MACHT

Geister, Monster und Skelettkostüme gehören für viele zu Halloween dazu. Doch manche Kinder bekommen dabei Angst. Wie ihr ihnen helfen könnt, mit dem Grusel umzugehen und Halloween trotzdem zu genießen, zeigen wir euch hier.



Rollentausch – Wer selbst die Maske trägt, verliert die Angst vor dem Grusel.

DAS UNBEKANNTE ERKLÄREN

Der Hauptgrund, warum Kinder vor Gruselwesen Angst haben, ist, dass sie mit etwas konfrontiert werden, das ihnen unbekannt ist. Das Aussehen, die Geräusche und die Art, wie sie sich verhalten, kommen ihnen fremd und ungewöhnlich vor. So wie wir vor allem Angst haben können, was uns nicht vertraut ist, können auch Kinder vor diesen unbekannten Gestalten Angst haben.

Wir können diese Ungewissheit nehmen, indem wir das, was sie nicht verstehen, mit dem verbinden, was ihnen bereits bekannt ist. Wenn sie z. B. über den Tod Bescheid wissen, kann man ihnen erklären, dass Geister die Seelen Verstorbener sind, die noch etwas zu erledigen haben. Wenn dein Kind versteht, dass sie ihm nicht schaden wollen, kann es Verständnis für diese Wesen entwickeln. Auch Skelette sind nichts Ungewöhnliches: Jeder Mensch trägt eines in sich. Nur an Halloween tun wir so, als wären sie lebendig.

Je nachdem, ob dein Kind faszinierJe nachdem, ob dein Kind fasziniert oder abgeschreckt ist, kannst du es durch Filme oder Verkleiden an die Fantasiewelt heranführen. Wenn mehr Informationen abschrecken, kläre es stattdessen über Halloween auf.

Woher kommt Halloween?

Halloween hat seine Wurzeln in alten Bräuchen rund um den Beginn der dunklen Jahreszeit. Der Name bedeutet „Abend vor Allerheiligen". Erst später kamen Kostüme, Kürbisse und „Süßes oder Saures" dazu.





WOHER KOMMT „TRICK OR TREAT“?

Der Brauch, an Halloween von Haus zu Haus zu gehen und Süßigkeiten zu sammeln, entstand in den USA und Kanada. Kinder verkleiden sich, klingeln an Türen und sagen „Trick or Treat“ – auf Deutsch etwa „Süßes oder Saures“.

HALLOWEEN ERKLÄREN

Es kann auch helfen, zu erklären, dass Halloween ein Fest ist, an dem wir all den Geschichten und Mythen von Gruselwesen einmal Beachtung schenken. Wenn du deinem Kind erklärst, dass es eine Tradition ist, um über die Zeit hinweg alle von Menschen erfundenen Gruselgestalten zu ehren, kannst du deinem Kind die Illusion nehmen, dass all diese verkleideten Menschen echte Gruselwesen seien.

Du kannst deinem Kind erklären, dass es an Halloween darum geht, andere zu erschrecken. Dass es sich darauf vorbereiten kann, dass verkleidete Menschen auf den Straßen herumlaufen. Dass einige Kinder sich verkleiden und so von Haus zu Haus laufen, um Süßigkeiten zu bekommen. Und dass einige Menschen an dem Tag Partys feiern, auf denen man sich verkleidet und sich trifft, um Spaß zu haben. Einige kennen sich sehr gut mit den verschiedenen Mythen und Gruselwesen aus, andere wissen nicht viel darüber und verkleiden sich trotzdem. Zeige deinem Kind, dass es okay ist, nicht alles über jedes Gruselwesen zu wissen, um Halloween feiern zu können. Es muss z. B. nicht alles über Hexen wissen, um sich wie eine zu verkleiden.

Wenn Kinder verstehen, was hinter dem Unbekannten steckt, kann daraus Vertrautheit statt Angst entstehen.

Es gibt viele Arten, um dein Kind auf Halloween vorzubereiten, sodass es an dem Tag nicht mehr von allem überwältigt wird und sich fürchten muss. Wenn es erschreckt wird, kann es auch zurückerschrecken. Bringt eurem Kind das „Buh“ bei und zeigt ihm, dass Erschrecken nichts Schlimmes ist. Denn nach einem kurzen Schreckmoment ist man auch wieder erleichtert, weil dabei nicht mehr passiert.



Mutprobe – Ein kleines Klopfen, das Nachbarn und Generationen verbindet.

Foto: Esther Schenk Panic– erstellt mit Midjourney



Gänsehaut-Moment –
Wenn aus einem leisen Kichern plötzlich ein wildes „Buh!“ wird – wie Kinder spielerisch lernen, mit ihren eigenen Ängsten umzugehen.

AUF DEN GRUSEL VORBEREITEN

Ihr könnt euer Kind auch auf das Gruseln vorbereiten, indem ihr ihm zeigt, wie es sich anfühlt. Zittern, Herzklopfen, kalte Füße kriegen. Veranschaulicht eurem Kind, wie es sich anfühlt, Angst zu haben oder sich vor etwas zu erschrecken. Übt mit eurem Kind das Erschrecken, indem ihr ihm beibringt, leise zu sein und dann plötzlich hervorzuspringen und „Buh“ zu rufen oder andere gruselige Geräusche zu machen. Lasst es auch euch erschrecken oder tut so, als hätte es euch erschreckt. Vielleicht hat euer Kind sogar Spaß daran und ist beim nächsten Mal, wenn es jemand erschrecken möchte, schneller, um dem anderen zuvorzukommen.

Warum erschrecken wir uns?

Unser Gehirn will uns vor Gefahren schützen. Deshalb reagiert es blitzschnell auf Dinge, die plötzlich und unerwartet passieren – auch wenn gar keine Gefahr besteht.

VERSTÄNDNIS UND MITGEFÜHL WECKEN

Wenn euer Kind davon überzeugt ist, dass all diese Wesen, die an Halloween erwähnt werden, wirklich existieren, und ihr ihm diese Illusion nicht nehmen könnt (oder wollt), könnt ihr zumindest die Wahrnehmung eurer Kinder von diesen Wesen verändern. Beobachtet euer Kind, um herauszufinden, vor welchem Gruselwesen es am meisten Angst hat und aus welchem Grund. Wenn ihr das herausgefunden habt, könnt ihr ihm dabei helfen, diese Angst zu überwinden. Zeigt ihm, dass Monster, Geister und Skelette gar nicht so anders sind, und sagt ihm, dass Menschen nur Angst vor ihnen haben, weil sie anders aussehen.



Mutprobe –
Erschrecken will gelernt sein! Im sicheren Rahmen der Familie verwandeln sich kleine Hexen und Vampire in mutige Entdecker ihrer eigenen Gefühlswelt.



Ihr könnt ihm auch sagen, dass einige auch Angst vor Menschen haben, weil wir für sie auch ganz anders aussehen. Vielleicht lernt euer Kind dabei auch etwas über Vorurteile und dass wir allem, was wir nicht kennen und was uns fremd vorkommt, automatisch negative Eigenschaften zuschreiben. Zeigt ihm, dass nicht alles, was uns fremd ist, unbedingt gefährlich sein muss. Dass diese Wesen genauso Gefühle haben wie wir und dass sie oft missverstanden werden. Lasst es ruhig einmal in die Rolle eines Geistes oder eines Skelettes schlüpfen und sich vorstellen, wie es ist, wenn man durch alles hindurchschwebt oder nur aus zerbrechlichen Knochen besteht.





MAL DIE SEITE WECHSELN

Wie fühlt sich ein Monster eigentlich? Lass dein Kind einmal selbst in die Rolle eines Gruselwesens schlüpfen. Vielleicht merkt es dabei, dass hinter dem gruseligen Aussehen auch eine ganz andere Geschichte stecken kann.

Rollentauscht – Heute das Monster, morgen der Held: Warum das Spiel mit dem Gruseln das Selbstbewusstsein unserer Kleinsten stärkt.

Anzeige





Gebt eurem Kind einen Grund, mit den Gruselwesen, vor denen es sich so fürchtet, mitzufühlen, und es könnte sogar Mitleid für sie entwickeln. Wenn euer Kind einen Zugang zu einem Wesen gefunden hat, kann es sie mit anderen Augen wahrnehmen und muss sich nicht mehr davor fürchten.

Wenn dein Kind sich ein bisschen mit Halloween oder den Wesen, vor denen es sich gefürchtet hat, auseinandersetzt, kann es das Fest auch anders wahrnehmen. Vielleicht entwickelt es Spaß am Verkleiden, findet sein eigenes Lieblingsmonster, von dem es Zeichnungen und Basteleien anfertigt, oder lernt auch nur die Freude an dem Fest und feiert es mit euch oder seinen Freunden. In jedem Fall kann es auf diese Weise Halloween und die vielen Gruselwesen nicht mehr als Bedrohung betrachten und sich darauf einlassen.

ES IST OKAY, ANGST ZU HABEN

FFalls euer Kind keinen Zugang zu Halloween oder einem bestimmten Gruselwesen findet und sich ernsthaft fürchtet, schreit oder weint, geht auf es ein. Zeigt ihm, dass es okay ist, Angst zu haben, und zwingt es zu nichts. Wenn es an einem für es gruseligen Ort plötzlich erstarrt oder nicht weitergehen will, respektiert das. Auch wenn ihr die Angst nicht nachvollziehen könnt, versucht, euch in euer Kind hineinzuversetzen. Jeder Mensch ist anders – manche sind schreckhaft und emotional, andere zeigen ihre Angst kaum. Sprecht über die Angst und versucht, euer Kind mit ruhiger Stimme zu beruhigen. Wenn es wieder Vertrauen fasst und weitergehen möchte, ist das schön. Möchte es weiterhin weg, solltet ihr das ebenfalls respektieren.

Der Fluchtinstinkt greift, wenn wir uns überfordert fühlen und schützen wollen. Entfernt euch gemeinsam aus der Situation und tröstet euer Kind. Erklärt ihm, dass es nicht schlimm war, Angst zu haben oder nicht weitergehen zu wollen. Auch wenn ihr wisst, dass nichts passieren wird, kann euer Kind das in diesem Moment nicht einschätzen. Sagt ihm, dass es jederzeit Angst haben darf und ihr es unterstützt. Vielleicht möchte es im nächsten Jahr noch einmal versuchen – wenn es das selbst möchte. So nehmt ihr ihm mögliche Schuldgefühle und zeigt gleichzeitig, dass ihr ihm helft, seine Angst in seinem eigenen Tempo zu überwinden.l. [ksz]



Halloween & Angst – Wenn Grusel zu viel wird, brauchen Kinder vor allem Verständnis, Nähe und Sicherheit.



ANGST DARF SEIN

Nicht jedes Kind findet Halloween lustig – und das ist völlig okay. Wenn dein Kind Angst bekommt, darf es entscheiden, ob es bleiben oder lieber nach Hause möchte.



BESTSELLER
4 m²
ca. 10 €
pro Woche*



Wohin mit allem?

Einlagern!

Dein Extra-Raum

Sicher. Flexibel. Günstig.

Besuch uns in Beckhausen

Theodor-Otte-Straße 150a, Gelsenkirchen
ca. 3 Min. von der Veltins-Arena

Du findest uns auch in Bochum, Dortmund, Essen, Hagen, Oberhausen & weiteren Städten.

EXTRA -10%
mit Code
4FAM

*Angebotsdetails auf unserer Webseite

SPACE PLUS
SELFSTORAGE

0800 300 99 55
myspaceplus.de

Dankbarkeit –
WIE KINDER WERTSCHÄTZUNG LERNEN

Ein schlichtes „Danke“ wirkt selbstverständlich – und ist doch weit mehr als eine Höflichkeitsfloskel. Dankbarkeit hilft Kindern, Beziehungen zu stärken, Zufriedenheit zu entwickeln und den Blick auf das Gute im Alltag zu richten. Doch wie lernen sie, Wertschätzung wirklich zu empfinden und auszudrücken? 4 Familii gibt euch ein paar Tipps.



Dankbarkeit beginnt im Kleinen – beim abendlichen Kuscheln vor dem Einschlafen.

DANKBARKEIT BEGINNT IM ALLTAG

Kinder kommen nicht mit einem fertigen Verständnis von Dankbarkeit zur Welt. Sie erleben zunächst ihre Bedürfnisse wie Hunger, Nähe, Aufmerksamkeit. Dass hinter vielen schönen Dingen die Mühe anderer Menschen steckt, erkennen sie erst nach und nach. Genau deshalb ist Dankbarkeit kein Lernstoff, der einmal vermittelt wird, sondern eine Haltung, die sich im Familienalltag entwickelt. Eltern prägen diese Entwicklung vor allem durch ihr eigenes Verhalten. Wer sich gegenseitig für kleine Gesten bedankt, Wertschätzung offen zeigt und Freude über



Teamwork im Alltag – Ein ehrliches „Danke fürs Abtrocknen“ zeigt Kindern, dass ihre Hilfe wirklich geschätzt wird.

Dankbarkeit vorleben

Kinder nehmen kleine Gesten selten von selbst wahr. Weist sie aktiv darauf hin. So lernen sie, die alltägliche Mühe anderer zu schätzen.

Selbstverständlichkeiten ausdrückt, vermittelt Kindern ganz nebenbei, dass Dankbarkeit zum Miteinander gehört. Ein ehrliches „Danke, dass du den Tisch gedeckt hast“ oder „Ich freue mich, dass wir heute gemeinsam Zeit haben“ wirkt oft stärker als jede Belehrung.

VORBILD STATT ERHOBENER ZEIGEFINGER

Viele Eltern kennen die Situation. Das Geburtstagsgeschenk wird ausgepackt, das Kind stürzt sich begeistert auf das Neue, aber das erwartete



Vorbild sein – Wenn Großeltern und Eltern Dankbarkeit im Alltag vorleben, schauen sich Kinder dieses Verhalten ganz natürlich ab.

„Danke“ ist nicht gleich Dankbarkeit
Das Wort „Danke“ lernen Kinder schnell – echte Dankbarkeit entsteht aber erst durch Vorbilder und Erfahrungen.

„Danke“ bleibt aus. Schnell folgt die Erinnerung: „Was sagt man jetzt?“ Solche Hinweise gehören zwar zum Alltag, doch echte Dankbarkeit entsteht nicht durch Druck. Kinder lernen sie vor allem dann, wenn sie erleben, warum Wertschätzung wichtig ist. Ein Gespräch darüber, wie viel Zeit sich die Großeltern für die Geschenkauswahl genommen haben oder wie viel Arbeit in einem selbst gebackenen Kuchen steckt, eröffnet neue Perspektiven. So wird aus einer eingeforderten Höflichkeit echtes Verständnis.

Dankbarkeit lernen Kinder nicht durch ein „Danke“ auf Kommando – sondern durch Menschen, die Wertschätzung im Alltag vorleben.

Lebensfreude pur – Gemeinsames Lachen und Toben schafft wertvolle Momente, für die man im Alltag dankbar ist.

KLEINE RITUALE MIT GROSSER WIRKUNG

Dankbarkeit braucht keine aufwendigen Übungen. Oft reichen kleine Rituale, die den Blick bewusst auf positive Erlebnisse lenken. Manche Familien erzählen sich beim Abendessen, was sie an diesem Tag besonders schön fanden. Andere überlegen vor dem Schlafengehen gemeinsam, worüber sie sich gefreut haben. Dabei müssen es keine außergewöhnlichen Ereignisse sein. Ein sonniger Nachmittag, ein lustiges Spiel mit Freunden oder die Umarmung nach einem langen Schultag zeigen Kindern, dass Glück häufig in den kleinen Momenten steckt. Solche Gespräche fördern zugleich die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken - eine wichtige Grundlage für Empathie und soziale Kompetenz.

Was war heute schön?
Jeder erzählt von einem schönen Moment des Tages. So lernen Kinder, kleine Dinge bewusster wahrzunehmen.



Das Fundament für morgen – Wenn wir Kindern zuhören und gemeinsam über die schönen Erlebnisse des Tages sprechen, stärken wir nicht nur ihre Dankbarkeit, sondern auch ihre Empathie und soziale Kompetenz.

KONSUM IST KEIN ERSATZ FÜR WERTSCHÄTZUNG

In einer Welt, in der Wünsche oft mit wenigen Klicks erfüllt werden können, fällt Dankbarkeit manchmal schwer. Wenn ständig Neues verfügbar ist, verliert das Einzelne schnell an Bedeutung. Das bedeutet nicht, dass Kinder auf Geschenke verzichten müssen. Entscheidend ist vielmehr, den Wert von Dingen erfahrbar zu machen. Wer gemeinsam ein Spielzeug repariert, Kleidung weitergibt oder für ein besonderes Wunschgeschenk spart, lernt, dass viele Dinge Zeit, Arbeit und Ressourcen kosten. Ebenso wichtig sind gemeinsame Erlebnisse. Ein Ausflug in den Wald oder ein gemeinsamer Spieleabend bleiben häufig länger in Erinnerung als das nächste neue Spielzeug.

Reparieren statt sofort ersetzen
Ist etwas kaputt, überlegt gemeinsam, ob es sich reparieren lässt. So lernen Kinder, Dinge wertzuschätzen.



Verstehen, was wertvoll ist – **In einer Welt voller Klicks lernen Kinder Dankbarkeit nicht durch das nächste neue Spielzeug, sondern durch die Erfahrung, wie viel Zeit, Arbeit und Liebe in den Dingen stecken, die wir gemeinsam reparieren.**

DIE PFLEGE-BERATUNG

INTENSIVPFLEGE
Akademisch professionell

- **PFLEGEGELD**
- **PFLEGEGRAD**

Mit der ICC Intensivpflege
gut informiert und versorgt

Das Team der Innovation Care Concept GmbH (ICC Intensivpflege) informiert über verschiedene Hilfsmaßnahmen sowie Angebote zur Pflegeberatung. In regelmäßigen Abständen werden Beratungsbesuche für pflegebedürftige Menschen durchgeführt (Paragraf 37 Absatz 3 Sozialgesetzbuch XI). Neben der Auskunft führt das Team der ICC Intensivpflege auch die Versorgung und Betreuung von Menschen mit intensiv pflegerischem Bedarf durch, die einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung haben (Paragraf 11 Absatz 1 SGB).

MEHR ERFAHREN:



KONTAKT:
Innovativ Care Concept GmbH
Springemarkt 1
45894 Gelsenkirchen

Mobil: 0159 01 209 553
Telefon: 0209 930 44 610
E-Mail: info@iccintensiv.de
Web: www.iccintensiv.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo - Fr: 08:00 – 16:00 Uhr
Sa - So: Geschlossen

WERDE TEIL DES TEAMS

Jetzt bewerben!
www.iccintensiv.de

Tränen dürfen sein
Echte Dankbarkeit erzwingt kein Dauerlächeln. Erst wer Frust und Enttäuschung spüren darf, lernt die kleinen Glücksmomente im Alltag wieder richtig schätzen – das stärkt fürs Leben.



Emotions-Toleranz –
Echte Dankbarkeit erzwingt kein Dauerlächeln. Erst wer Enttäuschung spüren darf, lernt die kleinen Glücksmomente im Alltag wieder richtig schätzen.

AUCH ENTTÄUSCHUNGEN GEHÖREN DAZU

Dankbarkeit bedeutet nicht, immer zufrieden sein zu müssen. Kinder dürfen traurig, wütend oder enttäuscht sein, wenn Wünsche unerfüllt bleiben oder etwas schiefläuft. Gerade diese Gefühle bieten Gelegenheit, über Erwartungen und Bedürfnisse zu sprechen. Eltern können Kinder dabei unterstützen, beides nebeneinander stehen zu lassen - die Enttäuschung über das Verpasste und die Freude über das Vorhandene. Wer lernt, auch in schwierigen Situationen positive Aspekte wahrzunehmen, entwickelt langfristig mehr Zuversicht und innere Stärke.

WERTSCHÄTZUNG WÄCHST MIT VERANTWORTUNG

Kinder erleben den Wert von Hilfe besonders dann, wenn sie selbst Verantwortung übernehmen. Kleine Aufgaben im Haushalt, das Versorgen eines Haustiers oder die Unterstützung jüngerer Geschwister vermitteln, dass jedes Familienmitglied zum Gelingen des Alltags beiträgt. Wenn ihre eigene Mühe gesehen und anerkannt wird, fällt es Kindern leichter, auch die Leistungen anderer wahrzunehmen. Wertschätzung wird so zu einem gegenseitigen Prozess – nicht als Belohnung, sondern als Ausdruck von Respekt.

Perspektiv-Wechsel –
Wer selbst Verantwortung übernimmt, begreift den Wert von Hilfe. Aus der eigenen Mühe wächst die tiefste Dankbarkeit für das, was andere für uns tun.

DANKBARKEIT MACHT FAMILIEN STÄRKER

Dankbarkeit lässt sich weder erzwingen noch in Regeln fassen. Sie wächst dort, wo Kinder erleben, dass Aufmerksamkeit, Hilfsbereitschaft und Liebe nicht selbstverständlich sind. Eltern müssen dabei nicht perfekt sein. Schon kleine Momente der Wertschätzung und ein bewusster Blick auf das Gute im Alltag können viel bewirken. Am Ende geht es nicht darum, möglichst oft ein „Danke“ zu hören. Entscheidend ist, dass Kinder lernen, die Menschen und Dinge wahrzunehmen, die ihr Leben bereichern. Diese Haltung stärkt nicht nur ihr eigenes Wohlbefinden, sondern auch den Zusammenhalt in der Familie – Tag für Tag. [sfr]



Verantwortung macht stolz
Wer selbst mit anpackt, begreift den Wert von Arbeit. Aus der eigenen Mühe wächst die tiefste Dankbarkeit für das, was andere für uns tun.



IMMOBILIEN-MANAGEMENT NEU GEDACHT.

1.000 Lösungen für Ihre Immobilie auf einem Portal.

AsseNovo ONE

Das einzigartige Portal, das alle zentralen Immobilienthemen an einem Ort bündelt!

- Digitales Vertrags- und Schadenmanagement
- Handwerker-pool
- Expertennetzwerk Wohnungswirtschaft
- AsseNovo Academy

www.AsseNovo.de
0208 / 45 19 32 01



Wenn die Tage kürzer werden –

GEMÜTLICHKEIT ALS FAMILIENPROJEKT

Wenn draußen die Dunkelheit früher einsetzt und das Wetter ungemütlicher wird, verlagert sich das Familienleben wieder stärker nach innen. Statt den Herbst und Winter als Zeit des Verzichts zu erleben, können Familien sie bewusst nutzen, um Rituale und gemeinsame Momente zu schaffen. 4 Familii zeigt euch, dass Gemütlichkeit nicht von allein entsteht, sondern ein kleines Gemeinschaftsprojekt sein kann.

MEHR ALS KERZEN UND KUSCHELDECKEN

Sobald die Tage kürzer werden, verändert sich der Alltag. Nach der Schule oder der Arbeit ist es oft schon dunkel, Regen und Kälte machen spontane Ausflüge unattraktiver. Viele Menschen verbinden diese Jahreszeit mit Müdigkeit oder einem Stimmungstief. Gleichzeitig bietet sie jedoch auch eine Chance. Sie lädt dazu ein, das Zuhause zu einem Ort zu machen, an dem alle gerne zusammenkommen. Gemütlichkeit ist dabei weit mehr als flackernde Kerzen, warme Decken oder eine Tasse Kakao. Sie entsteht vor allem durch das Gefühl von Geborgenheit und gemeinsamer Zeit. Besonders Kinder erinnern sich später oft weniger an aufwendig geplante Unternehmungen als an die kleinen Rituale, die den Familienalltag geprägt haben.

Eltern-Tipp

Atmosphäre statt Aufwand

Großes Licht aus, kleine Lampe an, Kakao dazu – mehr braucht es manchmal gar nicht.



Wohlfühloase – Warmes Licht, eine Decke und ein paar Fundstücke vom Herbstspaziergang machen aus dem Wohnzimmer einen Ort zum Ankommen.

RITUALE GEBEN HALT

Gerade in einer Zeit, in der der Alltag häufig von Terminen und Verpflichtungen bestimmt wird, können feste Rituale für Entspannung sorgen. Ein gemeinsames Abendessen ohne Smartphone, ein Vorleseabend am Freitag oder ein Brettspiel am Sonntagnachmittag schaffen Verlässlichkeit. Solche wiederkehrenden Momente vermitteln Kindern Sicherheit und stärken den Zusammenhalt. Dabei müssen Rituale weder aufwendig noch perfekt sein. Schon zehn Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit können mehr bewirken als ein ganzer Nachmittag, an dem alle nebeneinander auf Bildschirme schauen. Entscheidend ist, dass die gemeinsame Zeit bewusst erlebt wird.



Spielzeit – Ob Karten- oder Brettspiel: Ein fester Spieleabend schafft gemeinsame Zeit, auf die sich alle freuen können.

Eltern-Tipp

Erwartungen senken

Es muss nicht perfekt sein. Kindern ist das Ergebnis egal – für sie zählt nur das gemeinsame Lachen und eure ungeteilte Aufmerksamkeit.

DAS ZUHAUSE GEMEINSAM GESTALTEN

Wenn alle Familienmitglieder mithelfen, entsteht schnell das Gefühl, gemeinsam etwas Besonderes zu schaffen. Kinder können beim Dekorieren helfen oder den Esstisch schmücken. Selbst gebastelte Fensterbilder oder kleine Naturmaterialien vom Herbstspaziergang verleihen der Wohnung eine persönliche Note. Auch Düfte und Licht spielen eine wichtige Rolle. Warmes Licht sorgt für eine angenehme Atmosphäre, während der Duft von frisch gebackenen Plätzchen, Zimt oder Tee Erinnerungen weckt und Wohlbefinden vermittelt. Oft sind es genau diese Sinneseindrücke, die eine Jahreszeit unvergesslich machen.



Eltern-Tipp

Kinder entscheiden lassen

Lasst Kinder mitbestimmen. Das stärkt das Wir-Gefühl enorm.

Kreativwerkstatt– Beim Malen, Basteln und Dekorieren können Kinder eigene Ideen einbringen und ihr Zuhause mitgestalten.



GEMEINSAME ERLEBNISSE STATT PERFEKTION

Nicht jede freie Minute muss durchgeplant sein. Im Gegenteil: Gerade ruhige Nachmittage bieten Raum für Kreativität und Gespräche. Gemeinsam backen, kochen, puzzeln, malen oder



Lebensfreude – Gemeinsames Toben und Quatschmachen bringt an grauen Tagen die beste Laune.



Hörspiele hören, all das schafft Erlebnisse, die wenig kosten und dennoch lange in Erinnerung bleiben. Auch das Lesen erlebt in vielen Familien in der dunklen Jahreszeit ein Comeback. Während kleinere Kinder Vorlesegeschichten genießen, können ältere Kinder oder Jugendliche ihre Lieblingsbücher vorstellen oder gemeinsam mit den Eltern neue Geschichten entdecken. So entstehen Gespräche über Figuren und Erlebnisse, die weit über das eigentliche Buch hinausreichen.



Gemeinsame Zeit genießen – **Ob Spieleabend oder Kuschelmomente auf dem Sofa – so wird die dunkle Jahreszeit gemütlich.**

RAUSGEHEN LOHNT SICH TROTZDEM

So gemütlich das Sofa auch sein mag, Bewegung an der frischen Luft bleibt wichtig. Ein Spaziergang durch raschelndes Laub und das Sammeln von Kastanien während eines Ausflugs in den Wald bringen Abwechslung in den Alltag. Tageslicht wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und hilft, auch in der dunkleren Jahreszeit aktiv zu bleiben. Viele Familien verbinden solche Ausflüge mit kleinen Traditionen wie einem Picknick auf einer Bank. Gerade diese einfachen Erlebnisse entschleunigen den Alltag.

Eltern-Tipp

Schatzsuche im Wald

Wer findet zuerst ein rotes Blatt, eine Kastanie oder eine Eichel? So bleiben Kinder spielerisch in Bewegung.

Farbenfrohes Abenteuer – **Wenn die Blätter sich verfärben und zu Boden fallen, wird der Wald zum bunten Abenteuerspielplatz. Zwischen raschelndem Laub, Kastanien und Eicheln gibt es für Kinder jede Menge zu entdecken.**



ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

E-mail: info@etech-gmbh.com
www.etech-gmbh.com





WENIGER DRUCK, MEHR MITEINANDER

Die dunkle Jahreszeit ist oft geprägt von Erwartungen. Halloween, Laternenfeste, Advent, Nikolaus oder Weihnachten wollen organisiert werden. Schnell entsteht das Gefühl, alles müsse besonders schön und perfekt sein. Dabei geraten viele Familien unnötig unter Druck. Dabei ist Gemütlichkeit kein Wettbewerb. Niemand braucht ein perfekt dekoriertes Zuhause oder täglich selbst gebackene Leckereien. Viel wichtiger ist eine entspannte Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen. Kinder spüren sehr genau, ob Eltern gestresst oder gelassen sind. Manchmal ist ein einfacher Filmabend unter einer Decke wertvoller als ein bis ins Detail geplanter Programmpunkt.

KLEINE MOMENTE MIT GROSSER WIRKUNG

Oft sind es die unscheinbaren Augenblicke, die eine Familie zusammenschweißen. Gemeinsam Tee trinken, den ersten Frost am Fenster entdecken, Karten spielen oder über den Tag sprechen. Solche Momente kosten kaum Geld, verlangen aber etwas, das im hektischen Alltag häufig knapp ist – Zeit und Aufmerksamkeit. Wenn Familien die dunkle Jahreszeit bewusst als Gelegenheit verstehen, näher zusammenzurücken, verliert sie ihren grauen Anstrich. Statt den Sommer zu vermissen, entsteht Raum für neue Erinnerungen und gemeinsame Traditionen. Und genau das macht Gemütlichkeit aus: ein Gefühl von Zuhause. [sfr]



Gemeinsame Lachmomente – Unbeschwertes Quatschen und Kichern auf dem Sofa bringt der Familie die wertvollste Entspannung im Alltag.



Eltern-Tipp

Die 10-Minuten-Insel

Schenken Sie jedem Kind täglich 10 Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit.



Bereit für neue Abenteuer? Entdecken Sie jetzt den neuen Jeep® Compass Altitude mit modernem Design, innovativer Technologie und noch mehr Komfort. Ab sofort im Gewerbekundenleasing.

Der Jeep® Compass 1.2 e-Hybrid DCT6 Altitude mit Leasingfaktor 0,77[2]:

- 18"-Leichtmetallfelgen mit Diamantschliff
- LED-Scheinwerfer
- Automatisches Fern-/Abblendlicht
- Elektrisch anklappbare Außenspiegel
- Adaptive Geschwindigkeitsregelung
- Spurhalteassistent
- Autonomes Fahren der Stufe 2
- Infotainmentsystem / Volldigitales 10,25''-Kombiinstrument
- Stoffsitze mit 2-Wege-Lendenwirbelstütze
- Einfarbige Ambientebeleuchtung
- Automatische 2-Zonen-Klimaanlage
- Parksensoren vorn und hinten
- u.v.m.

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 5,9l/100 km; CO_2-Emission 133g/km; CO_2-Klasse: D.

---

[1] Ein Kilometerleasing-Beispiel der Leasys S.p.A. Zweigstelle Deutschland, Friedrich-Lutzmann-Ring 1, 65428 Rüsselsheim am Main, zzgl. gesetzl. MwSt., Überführungs- und Zulassungskosten für den Jeep® Compass e-Hybrid Altitude MJ26 mit 107 kW (145 PS), Systemleistung 100 kW (136 PS); ohne Sonderzahlung, mtl. Leasingraten: 250 €, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 10.000 km/Jahr, gültig bis zum 31.10.2026. Die Beispielkalkulation gilt ausschließlich für Gewerbekunden (nicht kombinierbar mit anderen Sonderkonditionen oder Rahmenabkommen). Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne. Weitere Informationen zu Leasys erhalten Sie unter: www.leasys.com/de/deutsch

[2] Der Leasingfaktor bezeichnet die vom Leasingnehmer monatlich zu zahlende Leasingrate und die auf die Laufzeit verteilte Leasingsonderzahlung ausgedrückt in Prozent des Listenpreises.

Beispielfoto zeigt Fahrzeug der jeweiligen Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs ist nicht Bestandteil der Angebote. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

AUTOHAUS PFLANZ
Ihr Autopartner im Revier

Autohaus Pflanz GmbH
PEUGEOT | OPEL | FIAT | FIAT PROFESSIONAL | ABARTH | JEEP®
Hanielstr. 10 | 44801 Bochum | **www.autohaus-pflanz.de**

Urlaubsgeflüster:

Herbst in den Niederlanden –

GOLDENE DÜNEN & GEMÜTLICHE GRACHTEN

Wenn sich die Blätter golden färben, der Wind salzige Nordseeluft über die Dünen trägt und in den Cafés der Duft von frisch gebackenem Apfelkuchen in der Luft liegt, zeigen sich die Niederlande von einer besonders charmanten Seite. Der Herbst ist die ideale Jahreszeit für Familien, die spannende Städte und abwechslungsreiche Natur miteinander verbinden möchten. 4 Familii stellt euch ein Land vor, das schnell und entspannt erreicht werden kann.





Goldener Herbst in Oranje – Während die Windmühlen im sanften Oktoberwind drehen, lädt die herbstliche Natur zu gemeinsamen Entdeckungstouren mit dem Fahrrad ein.

Niederlande – hier fährt man einfach mal los

Links eine Gracht, rechts eine Windmühle, vorne ein Fahrradweg – und irgendwo dazwischen wartet garantiert ein Café. Die Niederländer scheinen es dabei ziemlich entspannt zu nehmen: nicht alles planen, einfach losfahren und unterwegs schauen, was kommt. Mal geht es durch historische Gassen, mal über Deiche oder durch Dünen. Und wenn der Gegenwind stärker wird, wird eben kurz angehalten – am besten dort, wo Kaffee und Kuchen schon warten.

Am Ende sind es oft die ungeplanten Abzweigungen, die im Gedächtnis bleiben.



Goldenes Nachmittagslicht über den Kanälen – Das warme Licht verwandelt die historische Brücken in eine malerische Kulisse.



Quelle: Wiki Commons

Warum sich ein Herbsturlaub besonders lohnt

Die Niederlande gehören seit Jahren zu den beliebtesten Reisezielen deutscher Familien. Während sich viele Urlauber in den Sommermonaten an der Nordseeküste oder auf den Inseln tummeln, wird es im Herbst deutlich ruhiger. Die Temperaturen sind häufig noch angenehm mild, die Natur präsentiert sich in leuchtenden Farben und zahlreiche Sehenswürdigkeiten lassen sich ohne lange Wartezeiten entdecken. Gerade Familien profitieren von dieser Jahreszeit. Die Strände bieten genügend Platz zum Toben, Drachensteigen oder Muschelsammeln, während Städte mit Museen, Cafés und kleinen Boutiquen auch bei wechselhaftem Wetter abwechslungsreiche Ausflugsziele darstellen. Hinzu kommt die typisch niederländische Gemütlichkeit – oder, wie die Einheimischen sagen, „Gezelligheid". Gemeint ist ein Gefühl von Wärme und Entspannung, das sich besonders in den kühleren Monaten entfaltet.

Amsterdam – wo man sich auch mal treiben lassen kann

Amsterdam hat es nicht besonders eilig. Zwischen Grachten, kleinen Gassen und gemütlichen Cafés lässt sich die Stadt wunderbar ohne großen Plan entdecken. Fahrrad nehmen, irgendwo abbiegen, kurz anhalten – und schon wartet der nächste schöne Platz.

Hier muss nicht jeder Weg zum Ziel führen.

Amsterdam – Die Grachtenstadt wird entspannter

Die Hauptstadt Amsterdam ist im Herbst deutlich entspannter als während der sommerlichen Hochsaison. Zwischen den historischen Grachten spiegeln sich die bunt gefärbten Bäume im Wasser, während Hausboote und schmale Giebelhäuser eine besonders malerische Kulisse schaffen. Familien können die Stadt hervorragend zu Fuß



Amsterdam kinderleicht entdecken – Zwischen bunten Hausbooten und Giebelhäusern wird der herbstliche Spaziergang zum Abenteuer.

oder mit dem Fahrrad erkunden. Eine Grachtenrundfahrt eröffnet einen ganz neuen Blick auf die historischen Gebäude, während zahlreiche Parks zum Spielen und Picknicken einladen. Auch kulturell hat Amsterdam viel zu bieten. Interaktive Museen, Wissenschaftsausstellungen und maritime Erlebnisse sprechen Besucher aller Altersgruppen an. Wer zwischendurch eine Pause einlegen möchte, findet in den vielen Cafés heiße Schokolade, Waffeln oder andere Klassiker. Am Abend sorgen die beleuchteten Grachten für eine ganz besondere Atmosphäre. Dann wirkt die lebendige Metropole fast schon beschaulich.

Einladung zum Staunen – Ein Palast aus Protest: Am Ende des Damrak steht das Königliche Palais. 1808 beschlagnahmte Louis Napoleon (Bruder des Kaisers) das stolze Bürger-Rathaus frech als persönliche Residenz. Die Amsterdamer waren so empört, dass der neue König nachts nur noch mit Wachen vor die Tür ging.



Anzeige

Unsere Leistungen – Bei uns sind Sie in guten Hände!

Unser Leistungsspektrum ist vielseitig und innovativ. Sie bauen oder renovieren ein Haus? Kein Problem für uns. Wir kümmern uns gerne um die Bedachung. Dies bieten wir sowohl für Steil- als auch für Flachdächer an. Sie haben kaputte oder durchnässte Dachbalken? Wir tauschen diese für Sie aus. Außerdem reparieren und errichten wir Fassaden und verkleiden diese nach Wunsch.

Kontaktieren Sie Uns!
Herrmann Bedachungen GmbH
Theodor-Otte-Straße 146 45897
Gelsenkirchen

herrmann-bedachungen@gelsennet.de
Telefon: 0209 - 499 153
Mobil: 0163 - 2977441 / 0178 - 6527657

Herrmann Bedachungen GmbH
BEDACHUNG • ISOLIERUNG
BAUKLEMPNEREI • FASSADENVERKLEIDUNG





Schräg wohnen in Rotterdam – Diese Würfelhäuser stehen seit 1984 spektakulär auf der Spitze. Der Architekt Piet Blom wollte damit einen „städtischen Wald" schaffen, bei dem jedes Haus wie ein stilisierter Baum wirkt, um den Platz am Boden optimal als Gemeinschaftsfläche zu nutzen. Ein echtes Abenteuer für Familien, die ein völlig neues Raumgefühl erleben wollen!

Rotterdam – schräg ist hier völlig normal

In Rotterdam darf Architektur ruhig aus der Reihe tanzen. Die Kubushäuser stehen schräg, der Hafen denkt groß und die Stadt geht gern ihren eigenen Weg. Dazu kommt eine unkomplizierte Art, die perfekt zu dieser ungewöhnlichen Mischung passt.

Man muss hier nicht alles verstehen – staunen reicht völlig.

Rotterdam – Moderne Architektur trifft Hafenabenteuer

Ganz anders präsentiert sich Rotterdam. Die Stadt gilt als modernste Metropole der Niederlande und überrascht mit außergewöhnlicher Architektur, futuristischen Hochhäusern sowie dem größten Seehafen Europas. Kinder sind häufig von den riesigen Containerschiffen begeistert, während Erwachsene die spannende Mischung aus historischen Vierteln und moderner Baukunst genießen. Besonders beeindruckend sind die markanten Kubushäuser, die wie schräg aufgestellte Würfel wirken. Ein Spaziergang entlang der Maas zeigt eindrucksvoll, wie sich Rotterdam immer wieder neu erfindet. Zahlreiche Aussichtspunkte ermöglichen faszinierende Blicke auf den Hafen, der gerade im Herbst mit tief stehender Sonne besonders fotogen erscheint.

Der Schwan von Rotterdam– Die 1996 eröffnete Brücke verbindet das alte Hafenviertel im Süden mit dem Zentrum. Ihr Design wurde als Symbol für den modernen Aufbruch und den Wiederaufbau der Stadt gewählt.



Das Überlebenswunder – Rotterdams prachtvolles Rathaus überstand 1940 die Zerstörung der Innenstadt fast unbeschadet.

Quelle: Wiki Commons; Jan Geerling , pexels; larryvink

Utrecht – wo Gemütlichkeit eine Etage tiefer liegt

Utrecht macht es leicht, einen Gang herunterzuschalten. An den tief gelegenen Grachten sitzen Menschen bei Kaffee und Kuchen, während oben das Leben durch die historischen Gassen zieht. Alles wirkt ein bisschen ruhiger und persönlicher.

Und genau deshalb bleibt man gern noch auf einen Kaffee.

Utrecht – Die gemütliche Alternative

Wer eine etwas ruhigere Städtereise sucht, sollte Utrecht auf seine Reiseliste setzen. Die historische Universitätsstadt verbindet mittelalterliche Architektur mit entspannter Atmosphäre. Besonders charakteristisch sind die Grachten mit ihren tiefer gelegenen Kais. Wo früher Waren umgeschlagen wurden, befinden sich heute Restaurants, kleine Geschäfte und gemütliche Cafés. Familien genießen hier entspannte Spaziergänge fernab großer Touristenströme. Der Domturm prägt das Stadtbild schon von Weitem. Rund um die Altstadt laden zahlreiche kleine Plätze zum Verweilen ein. Im Herbst verleihen die bunt gefärbten Bäume den historischen Gassen zusätzlichen Charme.



Der einsame Riese:– Utrechts berühmter Dom verlor 1674 durch einen Jahrhundert-Sturm sein Mittelschiff und steht seitdem pektakulär getrennt von seiner eigenen Kirche.

Anzeige



Königliches Flair im Alltag – Wo heute Familien flanieren, atmet jede Ecke Geschichte. Der historische Binnenhof in Den Haag verbindet jahrhundertealte Politik mit moderner Lebensart.

Den Haag – wo Stadtmenschen Sand an den Füßen haben

Den Haag verbindet königliche Eleganz mit salziger Nordseeluft. Nach dem Stadtbummel geht es einfach weiter zum Strand – Schuhe aus und ab in den Sand. Die Niederländer scheinen damit kein Problem zu haben.

Großstadt kann schließlich auch barfuß.

Den Haag – Königliche Eleganz am Meer

Den Haag verbindet gleich mehrere Vorzüge miteinander. Einerseits ist die Stadt Regierungssitz und Residenz der königlichen Familie, andererseits liegt mit Scheveningen einer der bekanntesten Badeorte des Landes direkt vor der Haustür. Im Herbst verwandelt sich der breite Sandstrand in ein Paradies für Spaziergänger. Möwen begleiten die Besucher, während Wind und Wellen ideale Bedingungen zum Drachensteigen bieten. Viele Strandpavillons bleiben geöffnet und servieren heiße Getränke oder regionale Spezialitäten mit Blick auf die Nordsee. In der Innenstadt locken elegante Einkaufsstraßen, Museen und weitläufige Parks. Die Mischung aus Großstadt und Strandurlaub macht Den Haag besonders vielseitig.



Museumshafen von Scheveningen

Quelle: Wiki Commons; Michielverbeek,



Küsten-Skyline – Die moderne Architektur am Boulevard und das markante Riesenrad des SkyView de Pier prägen das Gesicht des lebendigen Seebads.

Maastricht – Niederlande können auch Süden

Wer hier ankommt, könnte kurz vergessen, dass er in den Niederlanden ist. Plätze voller Cafés, alte Sandsteinfassaden und Gassen, in denen niemand besonders eilig aussieht.

Ein bisschen Belgien, ein bisschen Frankreich – und trotzdem ganz Maastricht.



Geschichte zum Anfassen – Maastrichts alte Sandsteinfassaden und die berühmte Sankt- Servatius-Basilika.

Maastricht – Fast schon mediterran

Ganz im Süden der Niederlande liegt Maastricht. Aufgrund ihrer Lage nahe Belgien und Deutschland besitzt die Stadt ein ganz eigenes Flair. Historische Plätze, elegante Geschäfte und zahlreiche Straßencafés vermitteln beinahe mediterranes Lebensgefühl. Gerade im Herbst entfalten die alten Sandsteinfassaden ihren besonderen Reiz. Auf den Plätzen sitzen Einheimische auch an kühleren Tagen gerne draußen – ausgestattet mit Decken und einem heißen Getränk. Familien entdecken hier verwinkelte Gassen, imposante Kirchen und spannende Geschichten aus mehr als 2.000 Jahren Stadtgeschichte. Wer etwas außerhalb unterwegs ist, findet sanfte Hügellandschaften, die sich deutlich vom sonst eher flachen Erscheinungsbild der Niederlande unterscheiden.

Pionier der Gasbeleuchtung – Maastricht verdankt Jan Pieter Minckelers ein Stück Weltgeschichte. Das Denkmal auf dem Marktplatz erinnert an den Erfinder, der im Jahr 1783 das Leuchtgas entdeckte und damit die moderne Straßenbeleuchtung schuf.

Anzeige

VORHOLT+
IVODYN Sanitätshaus

Aktiv mit Knieschmerzen

Beratung rund um Hilfsmittel bei Knieproblemen



- Knieschmerz reduzieren
- Mehr Lebensqualität

KOSTENLOS VOR ORT BERATEN & TESTEN

TERMIN BUCHEN

Gleich Termin vereinbaren!

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Beratungstermin ganz bequem über unseren WhatsApp Kanal:

Wir beraten Sie rund um Ihr Knieproblem und zeigen Ihnen die passenden Möglichkeiten in der Hilfsmittelversorgung - Einlagen, Bandagen und Orthesen.

Vorholt Orthopädie und Schuhtechnik
IVODYN Sanitätshaus
Ewaldstr. 2 | 45892 Gelsenkirchen (Resse)
Telefon: 0209 77411
www.vorholt-ortho.de



Mittelalter-Vibe in Nordholland – Wo Geschichte lebendig wird: Das geschichtsträchtige Kasteel Radboud spiegelt sich idyllisch im Wasser und lädt zu einer spannenden Zeitreise ein.



Haarlems Wahrzeichen – Die Bakenesser Kirche

Haarlem – Kleine Stadt mit großem Charme

Nur wenige Kilometer westlich von Amsterdam liegt Haarlem. Die historische Altstadt begeistert mit ihren Kopfsteinpflastergassen, kleinen Boutiquen und gemütlichen Cafés. Der zentrale Marktplatz zählt zu den schönsten des Landes. Rundherum befinden sich prachtvolle historische Gebäude, deren Fassaden im goldenen Herbstlicht besonders eindrucksvoll wirken. Von Haarlem aus ist auch die Nordseeküste schnell erreichbar. So lassen sich Stadtbummel und Strandspaziergang wunderbar miteinander verbinden.

Haarlem – wo „nur kurz schauen“ selten funktioniert

Haarlem ist klein genug für Gemütlichkeit und interessant genug, um ständig noch eine Ecke weiterzugehen. Hübsche Gassen, kleine Geschäfte und Cafés machen aus dem kurzen Stadtbummel schnell einen ganzen Nachmittag.

Für Eile ist hier einfach zu viel Schönes im Weg.

Quelle: Wiki Commons



Das Herz von Haarlem – Geist & Grachten: Am Marktplatz trifft die Geschichte rund um Laurens Janszoon Coster auf die entspannte Kulisse, die diese Stadt so unverwechselbar macht.



Mamma Mia

PIZZA, PASTA & ECHTER GENUSS

0209 15 55 898

THEODOR-OTTE-STR. 148 | 45897 GELSENKIRCHEN

ONLINE BESTELLEN & ONLINE BEZAHLEN

ÖFFNUNGS- UND LIEFERZEITEN:

MO., MI.- FR.: **11.30–22.00** UHR
SA., SO. & FEIERTAGE: **13.30–22.00** UHR
DIENSTAG: **RUHETAG**

LIEFERUNG FREI HAUS AB 13,50 €

FOLGE UNS

HOL DIR JETZT DIE MAMMA MIA APP

Laden im App Store | JETZT BEI Google Play

WWW.MAMMA-MIA-GE.DE

Lieferando **AWARDS SIEGER 2020**

Pizzeria Mamma Mia
wer kennt den **BESTEN** Sehr gut ★★★★★
Jetzt bewerten:



Wildnis hautnah –
Wer leise durch die Heide wandert, wird belohnt: Der Nationalpark De Hoge Veluwe beheimatet eine der prächtigsten Rothirsch-Populationen Europas – ein lebendiges Naturschauspiel, das die ganze Familie zum Staunen bringt.



Natur – wo selbst die Weite gemütlich wirkt

Dünen, Heide und Wälder zeigen eine andere Seite der Niederlande. Hier geht es weniger ums Ankommen als ums Unterwegssein: laufen, schauen, durchatmen. Und wenn plötzlich ein Reh auftaucht, wird aus dem Spaziergang ein kleines Abenteuer.

Mehr muss ein freier Nachmittag eigentlich nicht können.

Natur pur zwischen Dünen, Wäldern und Nationalparks

Nicht nur die Städte machen die Niederlande im Herbst zu einem lohnenden Reiseziel. Auch Naturliebhaber kommen voll auf ihre Kosten. Entlang der Nordseeküste ziehen sich kilometerlange Dünenlandschaften. Hier wechseln sich breite Sandstrände, Heideflächen und kleine Wälder ab. Im Herbst entstehen durch das besondere Licht eindrucksvolle Landschaften, die Fotografen ebenso begeistern wie Familien. Ein echtes Naturhighlight ist der Nationalpark De Hoge Veluwe. Ausgedehnte Wälder, Heidelandschaften und Sandverwehungen bilden eine ungewöhnliche Kulisse. Mit den kostenlos verfügbaren weißen Fahrrädern lässt sich das weitläufige Gebiet bequem erkunden. Mit etwas Glück lassen sich Hirsche, Wildschweine oder Mufflons beobachten, die besonders in den frühen Morgen- oder in den Abendstunden aktiv sind. Auch die zahlreichen Wasserlandschaften bieten reizvolle Ausflugsziele. Kleine Seen, Kanäle und Flüsse laden zu Bootsfahrten oder entspannten Spaziergängen ein. Im Herbst spiegeln sich die bunten Baumkronen auf der Wasseroberfläche und schaffen beinahe märchenhafte Ansichten.







Wo der Himmel im Wasser spiegelt – Ob zu Fuß oder mit den gratis weißen Fahrrädern – die Pfade führen Familien direkt an die stillen Teiche von De Hoge Veluwe. Unverwechselbar!

Familienfreundliche Ausflüge bei jedem Wetter

Das niederländische Wetter kann im Herbst wechselhaft sein. Doch genau darauf sind viele Ausflugsziele vorbereitet. Große Indoor-Spielplätze, Erlebnismuseen und Aquarien sorgen dafür, dass auch Regentage abwechslungsreich bleiben. Zahlreiche Bauernhöfe öffnen ihre Türen und bieten Streichelzoos oder Hofläden mit regionalen Produkten. Viele Freizeitparks bleiben bis weit in den Herbst geöffnet und überraschen mit liebevoll gestalteter Herbstdekoration oder besonderen Veranstaltungen rund um Halloween. Gleichzeitig sind die Wartezeiten kürzer als während der Sommerferien..



Sprechende Natur - Der Märchenbaum in Efteling begeistert.

Familienausflüge – wo Regen kein Argument ist

Wenn draußen Regen angesagt ist, geht es eben ins Museum, Aquarium oder auf den Bauernhof. Die Niederländer lassen sich vom Wetter nicht so schnell beeindrucken.

Hauptsache, alle bleiben neugierig – denn schlechte Laune wird vom Wetter schließlich auch nicht trockener.



Herbst-Abenteuer in Efteling – Die Familienachterbahn „Max & Moritz“ sorgt auch an wechselhaften Tagen für leuchtende Augen und rasanten Fahrspaß im größten Freizeitpark der Niederlande.

Anzeige




Miniaturpark Madurodam (Den Haag)


NEMO Science Museum (Amsterdam)


Hans & Grietje (Zeewolde)


NEMO Science Museum (Amsterdam)

Kulinarischer Herbstgenuss

Der Herbst ist auch eine hervorragende Zeit, um die niederländische Küche kennenzulernen. In vielen Cafés gehört warmer Apfelkuchen mit Schlagsahne zum festen Angebot. Dazu werden Kaffee, Tee oder heiße Schokolade serviert. Beliebt sind außerdem frisch gebackene Stroopwafels, herzhafte Bitterballen oder Pommes mit unterschiedlichsten Saucen. Auf Wochenmärkten finden Besucher regionale Käsesorten, frisches Obst und saisonales Gemüse. In den Küstenregionen stehen fangfrischer Fisch und Muscheln auf zahlreichen Speisekarten. Wer gerne Neues ausprobiert, entdeckt in den Städten zudem internationale Küche auf hohem Niveau – von indonesischen Spezialitäten bis hin zu modernen Streetfood-Konzepten.


APFELKUCHEN


STROOPWAFELN

KÄSE

BITTERBALLEN

Aktiv unterwegs

Die Niederlande gelten als Fahrradland – und das nicht ohne Grund. Tausende Kilometer gut ausgebaute Radwege machen das Land ideal für Familienausflüge. Dank der meist flachen Landschaft sind auch längere Touren mit Kindern gut machbar. Ebenso beliebt sind Wanderungen durch Dünen, Wälder oder entlang der Deiche. Immer wieder eröffnen sich dabei weite Ausblicke auf Wasserflächen, Windmühlen oder kleine historische Dörfer. Wer lieber aufs Wasser möchte, kann vielerorts Kanus, Elektroboote oder kleine Ausflugsboote mieten. Besonders in den ruhigeren Herbstmonaten wirken Kanäle und Seen fast idyllisch.



Fahrrad-Nation – Warum ein Auto mieten, wenn man im Gegenwind der Niederlande die Waden des Lebens trainieren kann?

Veranstaltungen und Herbststimmung

Auch kulturell bietet der Herbst zahlreiche Höhepunkte. Wochenmärkte präsentieren regionale Produkte, in vielen Orten finden Herbstfeste statt und zahlreiche Museen organisieren spezielle Familienprogramme während der Schulferien. In den Innenstädten sorgen stimmungsvolle Beleuchtung, geschmückte Schaufenster und gemütliche Cafés für eine angenehme Atmosphäre. Gerade wenn draußen ein frischer Wind weht, genießen viele Besucher das typisch niederländische Lebensgefühl bei einem warmen Getränk.

Praktische Tipps für den Familienurlaub

Wer im Herbst in die Niederlande reist, sollte wetterfeste Kleidung sowie Pullover im Zwiebelprinzip einpacken, da sich das Wetter schnell ändern kann. Da viele Städte kompakt sind, empfiehlt es sich, das Auto stehen zu lassen. Fahrräder lassen sich überall ausleihen, und Busse sowie Bahnen verbinden die Reiseziele zuverlässig. Ferienparks an der Küste oder in Waldgebieten bieten Hallenbäder, Spielplätze und Familienprogramme. Dadurch bleibt der Urlaub selbst bei Regen abwechslungsreich. [sfr]

Anzeige









HALLOWEEN MIT KINDERN

IDEEN FÜR ZUHAUSE



Ist euer Kind ein Fan von Halloween, einem bestimmten Gruselwesen oder dem Erschrecken? Oder findet es keinen Zugang zu dem Fest und ihr würdet es ihm gerne näherbringen? Vielleicht möchtet ihr nicht, dass es von Haus zu Haus geht und Süßigkeiten sammelt, auf Veranstaltungen geht oder ein Gruselhaus besucht. Oder vielleicht hat euer Kind kein Interesse daran. In jedem Fall gibt es viele Arten, Halloween gemeinsam zu Hause zu feiern. 4 Familii hat dafür ein paar Ideen gesammelt.





KOSTÜME UND VERKLEIDEN

Für Kinder ist eines der schönsten Dinge an Halloween oft das Verkleiden. Plant am besten schon ein paar Tage oder Wochen vorher mit eurem Kind, als was es sich zu Halloween gerne verkleiden möchte. Sucht im Internet nach einem Bild von seinem Lieblingsgruselwesen und versucht, das Outfit nachzumachen. Ihr könnt dafür alle Kleidungsstücke heraussuchen, die euer Kind hat, und sehen, ob ihr das Kostüm daraus gestalten könnt. Wenn euch etwas fehlt, könnt ihr noch etwas einkaufen oder basteln. Einen bestimmten Hut, eine Kette mit einem besonderen Anhänger oder eine Maske könnt ihr mit eurem Kind zusammen basteln, sodass euer Kostüm noch persönlicher wird. So bereitet ihr schon mal alles für die Verkleidung eures Kindes an Halloween vor. Wenn ihr keine passende Maske gekauft oder gebastelt habt, helft eurem Kind an dem Tag, sich zu schminken, um noch mehr wie sein Lieblingswesen auszusehen. Vielleicht verkleidet ihr euch auch und lasst euer Kind beim Erstellen eures Kostüms helfen. Lasst es doch mal bestimmen, was ihr anziehen und was ihr darstellen sollt, und spielt dann zusammen mit eurem Kind in einem Rollenspiel die Figuren, die ihr darstellt.





WARUM VERKLEIDEN WIR UNS EIGENTLICH?

Kostüme sollten ursprünglich schützen. Ein alter Halloween-Brauch war es, sich zu verkleiden, um böse Geister zu verwirren oder nicht erkannt zu werden. Heute steht natürlich vor allem der Spaß am Verkleiden und das Rollenspiel im Mittelpunkt.







DEKO BASTELN

Was man ebenfalls bereits vorher für Halloween vorbereiten kann, sind Dekorationen, mit denen ihr an Halloween euer Haus schmücken könnt. Einfache Bastelarbeiten wie Spinnen aus Pfeifenreinigern, Fledermäuse aus schwarzer Pappe oder lustige Geister auf Papier könnt ihr zusammen mit eurem Kind basteln. Die Geister könnt ihr anschließend ausschneiden und an den Wänden aufhängen. Ihr könnt auch einen Kürbis besorgen und euer Kind ein Gesicht darauf malen lassen oder eine Girlande basteln, indem ihr „Happy Halloween“ in Blockbuchstaben auf Papier schreibt, die Buchstaben ausschneidet und an einer Schnur aufhängt. Wenn euch die Ideen ausgehen, sucht einfach im Internet nach Halloween-Bastelideen für Kinder und sucht euch dort etwas aus. Wenn ihr einen Drucker habt, könnt ihr auch Vorlagen ausdrucken und diese nur noch ausschneiden und z. B. falten oder zusammenkleben. Lasst euer Kind ruhig auch eigene Ideen einbringen und gestaltet die Monster, Geister und anderen Gruselwesen so, wie es sie haben möchte.

KÜRBIS STATT RÜBE

Der Halloween-Kürbis war nicht immer ein Kürbis. In Irland wurden ursprünglich vor allem Rüben ausgehöhlt und mit Gesichtern versehen. Als der Halloween-Brauch nach Amerika kam, wurden dort Kürbisse verwendet – weil sie größer waren und sich leichter aushöhlen ließen.



Anzeige

NATURWILDPARK

Granat - Der ganz andere Wildpark











Sie suchen Erholung vom Alltag ?

Erleben Sie Tiere wie in freier Natur
bei einem Spaziergang durch eine wunderschöne
Waldlandschaft.

Großzügig – Naturnah - Erholsam

Ein Erlebnis für Familien,
Naturfreunde und Hobbyfotografen !

www.Naturwildpark.de

Naturwildpark Granat, Granatstr. 626,
45721 Haltern – Lavesum
Tel.: 0 175 376 7386













KOCHEN UND BACKEN

Ihr könnt auch das Essen gruselig gestalten und mit eurem Kind zusammen Halloween-Kuchen oder -Kekse backen. Gestaltet Muffins mit Spinnenbeinen aus Lakritze, verziert eine Torte mit Zuckerguss wie einen Geist oder schneidet Plätzchen in Form von Geistern aus. Aber auch gesundes Essen könnt ihr halloween-artig gestalten: Bananengeister mit Schokoaugen, Mandarinen wie Kürbisse gestaltet, abgepellt und mit einem Stängel versehen, oder auch einfach nur mit Zuckerschrift verziertes Obst mit Augen und/oder Mund. Und als Hauptgericht eignet sich Blätterteig, der in unterschiedliche Formen gebracht werden kann, oder auch Toast, der in Form geschnitten und gruselig belegt werden kann. Auch dazu findet ihr im Internet Ideen mit Anleitungen zum Nachmachen.









WARUM SIND HALLOWEEN-ESSEN OFT ORANGE?

Orange steht für den Herbst und die Kürbisernte, Schwarz wird traditionell mit der dunklen Jahreszeit und der Nacht verbunden. Deshalb tauchen beide Farben bei Halloween-Deko und -Essen besonders häufig auf.





UNTERHALTUNG

Auch Lieder findet ihr einige zu Halloween, die ihr mit eurem Kind zusammen üben und singen könnt. Lustige Lieder über Hexen, Geister und Skelette lassen diese Wesen gar nicht mehr so gruselig erscheinen. Dabei gibt es auch Mitmachlieder, bei denen euer Kind sich passend zur Musik bewegen kann. Von „Ich bin die kleine Hexe“ bis zu „5 gruselige Skelette“ ist hier für jeden etwas dabei. Vielleicht schaut ihr an dem Tag auch noch einen passenden Film. Es gibt eine Reihe von kindgerechten Gruselfilmen für jedes Alter. Ob „Bibi Blocksberg“,„Hui Buh, das Schlossgespenst“ oder „Hotel Transsilvanien“ oder auch Klassiker wie „Casper, der freundliche Geist“ oder die „Halloween Town“-Reihe – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Informiert euch am besten schon frühzeitig über die Optionen und gebt eurem Kind eine Auswahl, aus der es seinen Favoriten selbst wählen kann. Was immer ihr für euer Halloweenfest plant,

WARUM HEISST HALLOWEEN EIGENTLICH HALLOWEEN?

Der Name kommt von „All Hallows' Eve“ – dem Abend vor Allerheiligen. Aus dieser Bezeichnung entwickelte sich im Laufe der Zeit das Wort „Halloween“.







macht es zu einem Erlebnis für euch und euer Kind und lasst es das Fest mit all seinen Facetten kennenlernen und sich dabei amüsieren. [ksz]

Anzeige

DJ AK

Fotobox-Service

DJ AK dj_ak_ge



Euer Hochzeits- und Event-DJ mit dem besonderen Gespür für die Gesellschaft, der aus eurem Event eine unvergessliche Party mit fantastischer Stimmung macht.

Anfragen gerne per Mail oder Telefonisch:

AndreK80@web.de / 0178 - 816 55 87

DER KOSMISCHE KALENDER -

WIE DAS UNIVERSUM IN EIN EINZIGES JAHR PASST

DER URKNALL AM NEUJAHRSTAG

Im kosmischen Kalender beginnt alles am 1. Januar um exakt 0:00 Uhr. Zu diesem Zeitpunkt ereignet sich der Urknall, mit dem Raum, Zeit, Energie und Materie entstehen. In den ersten Sekunden bilden sich die grundlegenden Naturkräfte, später entstehen Wasserstoff und Helium, also die Bausteine der ersten Sterne. Das Universum befindet sich zunächst in einem heißen, dichten Zustand und dehnt sich rasch aus. Erst nach Hunderten von Millionen Jahren entstehen die ersten Sterne und Galaxien, die das bis dahin dunkle Universum erhellen.



DAS ECHO DES URKNALLS

Wusstest du, dass du den Urknall heute noch „sehen“ kannst? Früher, bei den alten Röhrenfernsehern, gab es manchmal ein schwarz-weißes Ameisen-Flimmern, wenn kein Sender lief. Ein kleiner Teil dieses Flimmerns stammte tatsächlich von der uralten Strahlung aus der Frühzeit unseres Universums!

1. Januar (00:00 Uhr)

9. Januar

30. April

MILLIARDEN JAHRE DER STERNENGEBURT

Über viele Monate des kosmischen Kalenderjahres geschieht etwas, das den späteren Aufbau von Planeten und letztlich auch des Lebens erst möglich macht. Sterne entstehen, altern und vergehen wieder. In ihrem Inneren verschmelzen leichte Elemente zu schwereren. Erst durch das Ende massereicher Sterne in gewaltigen Supernova-Explosionen gelangen Elemente wie Sauerstoff, Kohlenstoff, Silizium oder Eisen ins All. Jeder Planet, jeder Felsbrocken und sogar jeder Mensch besteht aus Material, das einst im Inneren längst vergangener Sterne entstand. Aus diesem Grund sprechen Astronomen häufig davon, dass Menschen im wahrsten Sinne des Wortes aus Sternenstaub bestehen.

So liest du diese Zeitachse:
Hier rast die Zeit im Rekordtempo! 1 cm entspricht mehr als 6 kosmischen Tagen – rund 240 Millionen Jahren. Ein Millimeter sind bereits 24 Millionen Jahre.

Der kosmische Kalender gehört zu den eindrucksvollsten Methoden, die Geschichte des Universums verständlich zu machen. Indem die rund 13,8 Milliarden Jahre seit dem Urknall auf die zwölf Monate eines einzigen Kalenderjahres verkürzt werden, werden die gewaltigen Dimensionen von Raum und Zeit greifbar. Zugleich wird deutlich, wie kurz die Geschichte der Menschheit im Vergleich tatsächlich ist. 4 Familii stellt euch das Gedankenexperiment vor.



RECYCLING IM WELTALL

Jedes winzige Teilchen in deinem Körper – egal, ob es das Eisen in deinem Blut oder der Sauerstoff ist, den du atmest – wurde vor Milliarden Jahren im Inneren riesiger Sterne gebacken. Als diese Sterne explodierten, flog der Staub durchs All. Du bestehst also im wahrsten Sinne des Wortes aus echtem Sternenstaub!



DIE ZUTATEN DES LEBENS

Am Ende des Sommers wirbeln unzählige Atome durch das All. Sie sind die Bausteine für alles, was im September seinen Anfang nimmt: unsere Sonne, die Erde und irgendwann auch wir selbst.

In den gigantischen Sternenexplosionen der vergangenen Zeit wurden genau die vier Ur-Zutaten geschaffen, aus denen unsere Welt heute besteht:

[O] Sauerstoff
[C] Kohlenstoff
[Fe] Eisen
[Si] Silizium

DAS ERBE DER STERNE

Der Staub der allerersten explodierten Sterne fliegt nun durch das dunkle All. Aus genau diesen glühenden Trümmern und Gasen formt sich das nächste große Kapitel unseres Universums.

UNSERE MILCHSTRASSE ENTSTEHT

Bereits früh in der Geschichte des Universums entwickelt sich auch die Milchstraße. Über Milliarden Jahre wächst sie durch die Verschmelzung kleinerer Galaxien und bildet nach und nach ihre charakteristische Spiralstruktur. Heute enthält unsere Heimatgalaxie mehrere hundert Milliarden Sterne und besitzt einen Durchmesser von etwa 100.000 Lichtjahren. Dennoch ist sie nur eine von schätzungsweise mehreren Hundert Milliarden Galaxien im beobachtbaren Universum.

So liest du diese Zeitachse: Der Maßstab bleibt riesig! 1 Zentimeter entspricht fast einer Woche im Universum – 1 Millimeter mehr als 20 Millionen Jahre.

DER KOSMISCHE KALENDER

UR-ZUTATEN AUS DENEN UNSERE WELT HEUTE BESTEHT:



[O] **SAUERSTOFF**
Das Element, das später unsere Meere füllt und uns allen die Luft zum Atmen gibt.

[C] **KOHLENSTOFF**
Der wichtigste Baustein für alles Lebendige – ohne ihn gäbe es keine Pflanzen, Tiere oder Menschen.

[Fe] **EISEN**
Das schwere Metall, das tief im Inneren unserer Erde steckt und unser Blut rot macht.

[Si] **SILIZIUM**
Der kosmische Grundstoff, aus dem später der Sand an unseren Stränden und die Steine der Berge werden.

So liest du diese Zeitachse: Hier schalten wir in die Zeitlupe! Ein Zentimeter entspricht etwa 1,5 Tagen im All, ein Millimeter knapp 4 Stunden.

DIE SONNE ERSCHEINT ERST IM SEPTEMBER

Erst gegen Anfang September entsteht unser Sonnensystem. Aus einer rotierenden Gas- und Staubwolke bildet sich zunächst die Sonne. Wenig später entstehen die Planeten, darunter auch die Erde. Was im Alltag wie eine unvorstellbar lange Vergangenheit erscheint – immerhin rund 4,5 Milliarden Jahre –, nimmt im kosmischen Kalender lediglich die letzten vier Monate des Jahres ein. Die junge Erde ist zunächst ein lebensfeindlicher Ort. Vulkanismus, Meteoriteneinschläge und extreme Temperaturen prägen ihre frühe Entwicklung.



1. September

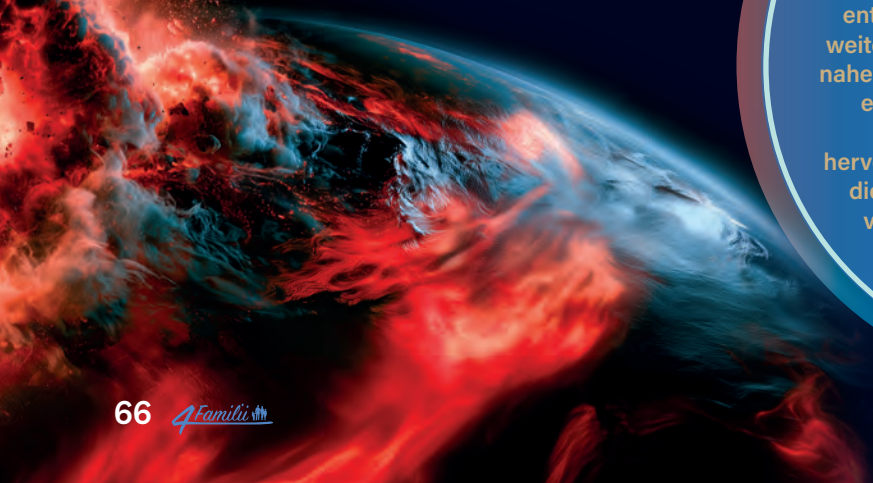
2. September

DER GIGANTISCHE CRASH, AUS DEM DER MOND ENTSTAND

Die junge Erde ist noch ein heißer, unwirtlicher Ort. Vulkane, Meteoriteneinschläge und extreme Temperaturen bestimmen ihre frühe Geschichte.

Dann, am 2. September, passiert etwas Gewaltiges: Der marsgroße Protoplanet Theia prallt auf die junge Erde. Bei diesem gigantischen Zusammenstoß werden gewaltige Gesteinsmengen ins All geschleudert. Aus den glühenden Trümmern entsteht unser Mond.

Und der ist für die Erde wichtiger, als man denkt: Seine Schwerkraft stabilisiert die Erdachse und beeinflusst damit unser Klima und die Gezeiten. Ohne den Mond wäre die Erde eine deutlich unruhigere Welt – und die Bedingungen für Leben hätten sich vermutlich anders entwickelt.



21. September

DAS LEBEN BEGINNT

Bereits wenige hundert Millionen Jahre nach der Entstehung der Erde bilden sich die ersten einfachen Lebensformen. Winzige Mikroorganismen bevölkern die Ozeane und entwickeln sich über sehr lange Zeiträume weiter. Über Milliarden Jahre bleibt das Leben nahezu ausschließlich einzellig. Erst allmählich entstehen komplexere Organismen, die schließlich Pflanzen, Tiere und Pilze hervorbringen. Bemerkenswert ist dabei, dass die überwiegende Zeit der Erdgeschichte von mikroskopisch kleinen Lebewesen geprägt wurde. Alles höhere Leben erscheint erst vergleichsweise spät.

Fotos: Esther Schenk Panc, erstellt mit Midjourney



WUSSTEST DU SCHON?

Die Geburtsstunde der Komplexität geschah durch ein riesiges Missgeschick: Eine Ur-Zelle hat eine andere, kleinere Zelle einfach verschluckt!



WUSSTEST DU SCHON?

Die Erde hatte nicht immer eine blaue Hülle! Bevor die winzigen Bakterien im Meer mit der Photosynthese loslegten, gab es in der Luft keinen Sauerstoff. Der Himmel auf unserem Planeten war damals nicht wunderschön blau wie heute, sondern giftig orange-rot gefärbt!

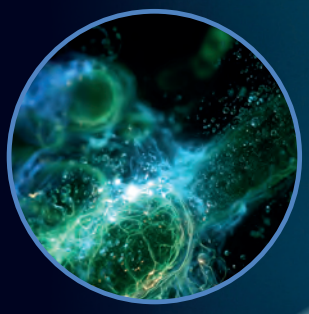
DER SCHRITT ZUR KOMPLEXITÄT

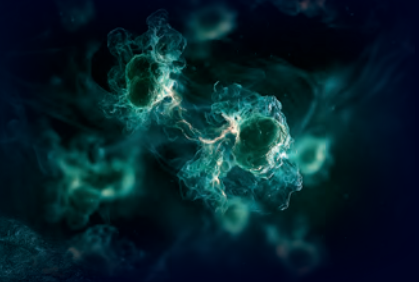
Erst allmählich entstehen komplexere Organismen, die schließlich Pflanzen, Tiere und Pilze hervorbringen.

CYANOBAKTERIEN:
DIE ERSTEN SAUERSTOFF-PRODUZENTEN

15. November

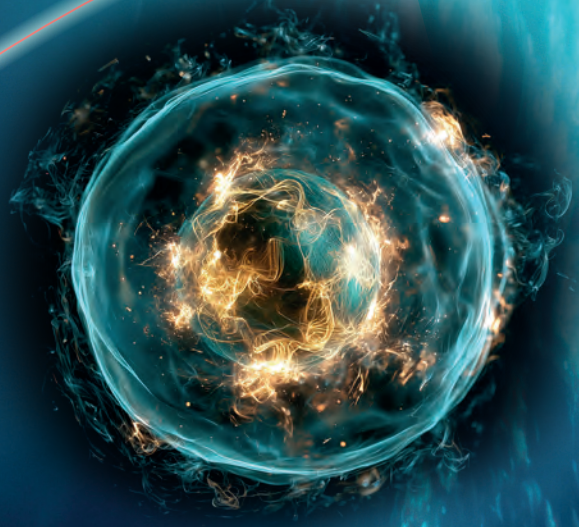
UR-BAKTERIEN IM GIFTIGEN MEER





21. Oktober

1. Oktober



DIE GEBURTSSTUNDE DES ZELLKERNS

SAUERSTOFF VERÄNDERT DIE WELT

Ein entscheidender Wendepunkt ist die Entstehung der Photosynthese. Bestimmte Mikroorganismen beginnen, Sonnenlicht zur Energiegewinnung zu nutzen und setzen dabei Sauerstoff frei. Anfangs wird dieser Sauerstoff von Gesteinen und Mineralien gebunden. Erst später reichert er sich dauerhaft in der Atmosphäre an. Ohne diesen Prozess wären komplexe Organismen und letztlich auch Menschen niemals entstanden. Die sogenannte Sauerstoffkatastrophe (Häufung von freiem Sauerstoff) gehört deshalb zu den folgenreichsten Ereignissen der Erdgeschichte.

So liest du diese Zeitachse:
Auf dieser Seite schalten wir einen Gang höher! Weil wir gleich zwei ganze Monate durchqueren, zieht die Zeit schneller an uns vorbei als auf der Seite zuvor. Ein Zentimeter auf dieser Kurve schluckt jetzt genau ca. 3 Tage im Universum. Ein einziger Millimeter auf der Linie bedeutet knapp 8 Stunden.

Fotos: Esther Schenk Panc, erstellt mit Midjourney

DER KOSMISCHE KALENDER



WUSSTEST DU SCHON?

In der kambrischen Explosion entstanden erstaunliche Wesen – darunter Hallucigenia. Der winzige Meeresbewohner lief auf sieben Paar spitzen Stacheln über den Meeresboden und trug weiche Tentakel auf dem Rücken. So rätselhaft war das Fossil, dass Forscher es zunächst sogar falsch herum rekonstruierten.



DIE EXPLOSION DER ARTENVIELFALT

Erst im Dezember nimmt die Entwicklung des Lebens richtig Fahrt auf. Während der sogenannten kambrischen Explosion entstehen innerhalb vergleichsweise kurzer Zeit zahlreiche Tiergruppen, deren Nachfahren bis heute existieren. Es folgen Fische, Landpflanzen, Insekten, Amphibien und schließlich Reptilien. Das Leben erobert nach und nach alle Lebensräume der Erde. Mehrfach wird diese Entwicklung jedoch durch gewaltige Massenaussterben unterbrochen. Vulkanausbrüche, Klimaveränderungen oder Asteroideneinschläge löschen viele Arten aus und schaffen zugleich Platz für neue Entwicklungen.

DAS ERSTE GROSSE MASSENAUSSTERBEN DER ERDGESCHICHTE

15 Dezember

Mitte Dezember geriet die Erde aus dem Gleichgewicht: Gewaltige Vulkanausbrüche setzten riesige Mengen an Gasen frei und vergifteten Atmosphäre und Ozeane. Mehr als 95 Prozent der Meeresbewohner und rund 70 Prozent der Landtiere verschwanden. In den Meeren wurde der Sauerstoff knapp. Nur ein kleiner Teil des Lebens überstand den globalen Kollaps – und schuf damit den Raum für eine neue Ära: die Eroberung des Landes durch Pflanzen und Tiere, wie wir sie heute kennen.

17. Dezember

LANDPFLANZEN

Als Pioniere an Land pumpten sie riesige Mengen Sauerstoff in die Luft und schufen damit die Grundlage für immer vielfältigeres Leben an Land.

19. Dezember

FISCHE & MEERESLEBEN

Mit den ersten Kiefern und Schuppen legten sie den Grundstein für viele spätere Wirbeltiere – bis hin zum Menschen.



20. Dezember

AMPHIBIEN

Mit Lungen und vier Beinen wagten sie den historischen Schritt aus dem Wasser und eroberten nach und nach das Festland.



21. Dezember

RIESEN-INSEKTEN

Dank des hohen Sauerstoffgehalts der Luft wurden sie zu den ersten Giganten der Lüfte – den Vorfahren unserer heutigen Libellen.



22. Dezember

So liest du diese Zeitachse:
Auf dieser Seite schalten wir noch einmal einen Gang höher! Im Dezember rasen wir im Zeitraffer durch die letzten Jahrmillionen. 15,1 Millimeter entsprechen jetzt einem Tag der Erdgeschichte – ein Millimeter also knapp 1,5 Stunden in unserem kosmischen Jahr.

Fotos: Esther Schenk Panc, erstellt mit Midjourney

So liest du diese Zeitachse: Auf dieser Seite schalten wir für das große Finale in die absolute Super-Zeitlupe! Im Endspurt des Dezember entsprechen 23,7 Millimeter jetzt einem einzigen Tag der Erdgeschichte. Ein Millimeter auf dieser Linie entspricht damit knapp 1 Stunde im kosmischen Jahr.



DAS ZEITALTER DER DINOSAURIER

Die Dinosaurier betreten erst kurz vor Weihnachten die Bühne des kosmischen Kalenders. Über mehr als 160 Millionen Jahre dominieren sie die Kontinente und entwickeln eine enorme Artenvielfalt – von kleinen gefiederten Jägern bis zu riesigen Pflanzenfressern. Ihr Ende kommt am 30. Dezember. Ein gewaltiger Asteroid schlägt auf der Erde ein und löst globale Umweltveränderungen aus. Rund drei Viertel aller Tier- und Pflanzenarten sterben aus. Doch gerade dieses Ereignis eröffnet den Säugetieren neue Entwicklungsmöglichkeiten.

DER ASTEROIDENEINSCHLAG BEENDET DIE ÄRA DER DINOSAURIER

30. Dezember

31. Dezember



AMPHIBIEN

24. Dezember

26. Dezember



WUSSTEST DU SCHON?

Der Untergang der Dinosaurier am 30. Dezember war reines kosmisches Pech. Ein Asteroid von der Größe des Mount Everest schlug im heutigen Mexiko ein. Die Explosion war so gewaltig, dass sie die Leuchtkraft der Sonne für Monate blockierte. Hätte dieser Brocken die Erde nur um wenige Minuten verfehlt, hätte er den tiefen Ozean getroffen – die Dinos würden den Planeten vielleicht heute noch beherrschen und für uns Menschen wäre kein Platz gewesen.

DIE ERSTEN MENSCHEN ERSCHEINEN IN LETZTER MINUTE

Besonders eindrucksvoll wird der kosmische Kalender in seinen letzten Minuten. Die ersten Vormenschen erscheinen erst am Abend des 31. Dezember. Der moderne Mensch, Homo sapiens, betritt die Bühne wenige Minuten vor Mitternacht. Die Menschheitsgeschichte – von den ersten Hochkulturen über die Antike und das Mittelalter bis zur Gegenwart – passt in die letzten Sekunden des Jahres. Die industrielle Revolution dauert nur wenige Sekundenbruchteile. Raumfahrt, Computer, Internet und Künstliche Intelligenz spielen sich im letzten Augenblick des kosmischen Jahres ab.



Fotos: Esther Schenk Panc, erstellt mit Midjourney

WAS DER KOSMISCHE KALENDER VERDEUTLICHT

Der größte Wert des kosmischen Kalenders liegt nicht in seiner exakten Datierung einzelner Ereignisse, sondern in seiner anschaulichen Perspektive. Er zeigt, wie lange die Natur für viele Entwicklungen benötigt hat und wie jung die menschliche Zivilisation tatsächlich ist. Während Sterne über Milliarden Jahre entstehen und vergehen, verändern Menschen ihren Planeten innerhalb weniger Jahrhunderte – ein Zeitraum, der im kosmischen Kalender kaum messbar ist. Diese Erkenntnis führt häufig zu einer neuen Wertschätzung für die Einzigartigkeit der Erde und die Zerbrechlichkeit ihrer Ökosysteme. Zugleich macht der kosmische Kalender deutlich, dass Wissenschaft nicht nur aus Zahlen und Formeln besteht. Mit einfachen Bildern gelingt es, selbst unvorstellbare Dimensionen verständlich zu machen. Gerade deshalb wird das Modell bis heute in Schulen, Planetarien, Museen und Dokumentationen verwendet.

EIN BLICK, DER DEMUT WECKT

Wer den kosmischen Kalender betrachtet, erkennt schnell die besondere Stellung der Menschheit im Universum. Einerseits erscheinen unsere wenigen Sekunden im Vergleich zu den Milliarden Jahren kosmischer Geschichte verschwindend klein. Andererseits sind wir bislang die einzige bekannte Lebensform, die in der Lage ist, diese Geschichte überhaupt zu rekonstruieren und über ihren eigenen Ursprung nachzudenken. Vielleicht liegt genau darin die eigentliche Faszination des kosmischen Kalenders. Er verbindet moderne Astronomie mit einer verständlichen Erzählweise und erinnert daran, dass jeder Mensch Teil einer Geschichte ist, die vor Milliarden Jahren begann.



WIR SIND SPÄT GEKOMMEN –
ABER WIR TRAGEN DIE GANZE
GESCHICHTE DES UNIVERSUMS IN UNS.

Fotos: Esther Schenk Panc, erstellt mit Midjourney

WEIHNACHTEN BEGINNT... IM



Temptation
MIT DEM GRÖSSTEN ARTISTEN-ENSEMBLE ALLER ZEITEN!

29. GELSENKIRCHENER WEIHNACHTS CIRCUS

11. DEZ bis 03. JAN

REVIERPARK NIENHAUSEN

VORSTELLUNGEN: TÄGLICH UM 15 UND 19.30 UHR

14. – 16. DEZ. spielfrei / HEILIGABEND 24. DEZ. nur 14 Uhr / SONNTAG 03. JAN. nur 15 Uhr

INFO & TICKETS: 0209–177 99 90, AB DEM 10. NOV. AN DEN CIRCUSKASSEN ODER UNTER:

WWW.GELSENKIRCHENER-WEIHNACHTSCIRCUS.DE

CIRCUS PROBST in Zusammenarbeit mit: Gelsenkirchen WAZ HEDDIER GRUPPE PRG Hundertmark





Pacific
& See Fisch GmbH

www.pacificseefisch.de

immer frisch aus dem Meer...!

Jeden Tag über 60 Sorten Frischfisch.

Wir freuen uns, Sie mit dem besten Fischen aus Süß- und Salzwasser verwöhnen zu dürfen.

Filetieren und portionieren – bei uns kein Problem!
Unsere erfahrenen Mitarbeiter beraten Sie gern und filetieren, enthäuten oder portionieren für Sie auf Wunsch!

Gesundes aus dem Meer

Fisch enthält nicht nur die **Omega-3-Fettsäuren**, sondern auch viele **Mineralstoffe** und **Vitamine**.









NRW's größte Frischfisch-Auswahl...!







Dessauer Str. 27a
45886 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 / 155 47 52
Fax: 0209 / 170 27 23

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 08:00–19:00 Uhr
Samstag 08:00–17:00 Uhr

www.pacificseefisch.de

pacific_see_fisch_gmbh

...und noch viele schmackhafte
frisch und Tiefkühlware
aus allen Weltmeeren...







SERIE:
12 Heilpflanzen zum Sammeln

1 Kamillenblüten
2 Salbei
3 Thymian
4 Johanniskraut
5 Melisse
6 Ringelblume
7 Pfefferminze
8 Lavendel
9 Brennnessel
10 Beinwell
11 Spitzwegerich
12 Knoblauch

DIE 12 WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN

Ringelblume –

Bewährte Heilpflanze für Haut und Wundheilung

Mit ihren leuchtend gelben bis orangefarbenen Blüten zählt die Ringelblume seit Jahrhunderten zu Europas bekanntesten Heil- und Zierpflanzen. Schon im Mittelalter wurde sie in Klostergärten kultiviert und bei Hauterkrankungen und Wunden eingesetzt. Heute wird sie äußerlich angewendet.

Die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammende Pflanze ist heute in weiten Teilen Europas verbreitet und wird weltweit als Garten- und Heilpflanze angebaut. Sie bevorzugt sonnige Standorte mit nährstoffreichen, lockeren Böden und blüht vom Frühsommer bis weit in den Herbst hinein. Mit einer Wuchshöhe von 30 bis 70 Zentimetern zählt sie zu den einjährigen Korbblütlern und zeichnet sich durch ihre lange Blütezeit sowie ihre hohe Anpassungsfähigkeit aus.

Stammpflanze

Die arzneilich genutzte Stammpflanze ist Calendula officinalis aus der Familie der Asteraceae. Die Erstbeschreibung erfolgte durch Carl von Linné im Jahr 1753. Charakteristisch sind die länglich-lanzettlichen, leicht behaarten Blätter sowie die großen, strahlenförmigen Blütenköpfe in Gelb- und Orangetönen. Für arzneiliche Zwecke werden überwiegend die Zungenblüten (Calendulae flos) verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Blüten der Ringelblume enthalten zahlreiche biologisch aktive Inhaltsstoffe. Von besonderer Bedeutung sind Triterpensaponine und Triterpenalkohole, denen entzündungshemmende und wundheilungsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Hinzu kommen Flavonoide, Carotinoide, ätherisches Öl, Schleimstoffe sowie Bitterstoffe. Die intensive Blütenfarbe beruht auf einem hohen Gehalt an Carotinoiden wie Lutein und Zeaxanthin. Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe kann je nach Sorte, Standort und Erntezeitpunkt variieren.

Anwendung

Die Ringelblume wird vor allem bei leichten Hautverletzungen und entzündlichen Hautveränderungen eingesetzt. Ihre entzündungshemmenden und antimikrobiellen Eigenschaften machen sie zu einem beliebten Bestandteil von Salben, Cremes und Tinkturen bei kleinen Wunden, Schürfverletzungen, Verbrennungen ersten Grades und rissiger Haut. Auch bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum kommen Ringelblumenpräparate zum Einsatz. In der Volksmedizin wird sie zudem bei Magen-Darm- und Menstruationsbeschwerden verwendet, wobei diese Anwendungen weniger gut belegt sind. Die essbaren Blüten dienen außerdem als dekorative Zutat.



Schürfwunden – **Ringelblume kann die Hautheilung unterstützen.**

Teezubereitung

Für einen Ringelblumentee werden ein bis zwei Teelöffel getrocknete Blüten mit etwa 150 Millilitern heißem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Der Tee wird traditionell sowohl innerlich als auch äußerlich verwendet. Innerlich dient er vor allem der unterstützenden Behandlung leichter Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie gelegentlich bei Verdauungsbeschwerden. Äußerlich kann der Aufguss für Umschläge, Waschungen oder als Gurgellösung verwendet werden. Bei ausgeprägten Hauterkrankungen gelten standardisierte Arzneimittelzubereitungen jedoch als besser untersuchte und gezielter dosierbare Anwendungsformen.

Nebenwirkungen

Ringelblumenpräparate gelten insgesamt als gut verträglich. Gelegentlich können allergische Hautreaktionen auftreten, insbesondere bei Personen mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern. Schwere Nebenwirkungen sind bei sachgemäßer Anwendung nicht bekannt. [sfr]

Nino Brancato

Italo Singer



Silvester Gala

31.12.2026. / Beginn 19:00 Uhr - 03:00 Uhr

Reichhaltiges Buffet

Canapè / Vorspeise / Hauptspeise / Desert
sowie Mitternachtssnack

Sekt Empfang und Mitternachtssekt!
Inkl. Getränke Flat

Großes Feuerwerk

140 €
PRO PERSON

Nur mit Tickets im Vorverkauf

12 Zwölf Apostel Schulenburg

Schützenplatz 1 - 45525 Hattingen
02324 9049499

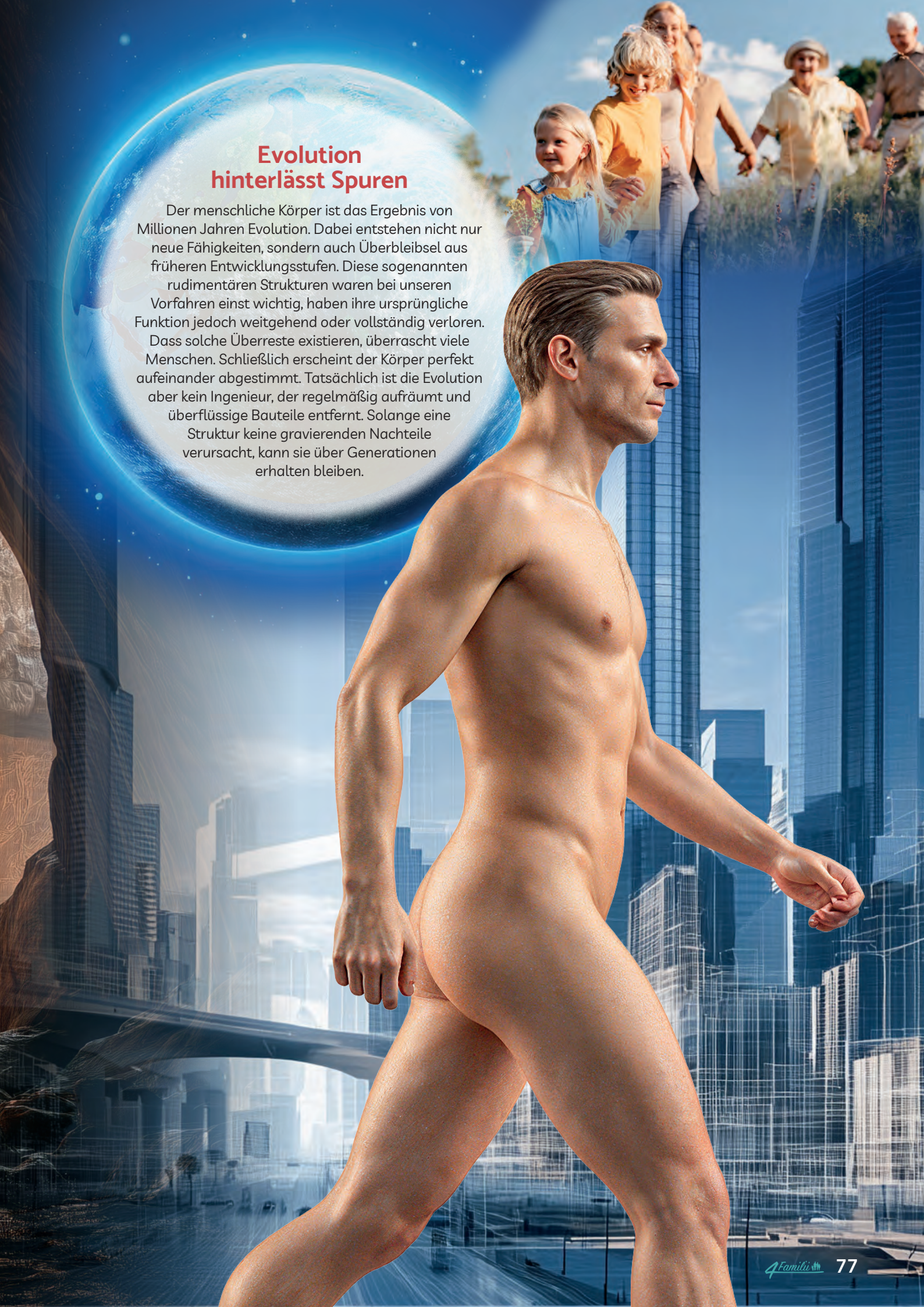
Überflüssig oder unterschätzt?

DIESE KÖRPERTEILE KÖNNTEN WIR PROBLEMLOS MISSEN

Der menschliche Körper gilt als Meisterwerk der Evolution. Doch nicht jedes Organ und nicht jede Struktur erfüllt heute noch eine lebenswichtige Aufgabe. Manche Körperteile sind Relikte aus längst vergangenen Zeiten, andere übernehmen nur noch Nebenrollen. Einige sorgen sogar häufiger für Probleme als für Nutzen! 4 Familii nimmt für euch dieses spannende Thema unter die Lupe.



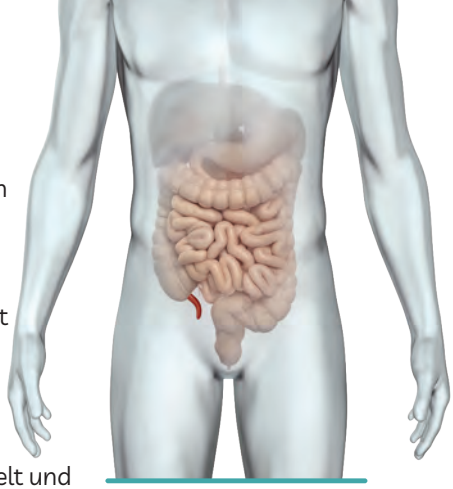
Fotos: Esther Schenk Pano, erstellt mit Midjourney



Evolution hinterlässt Spuren

Der menschliche Körper ist das Ergebnis von Millionen Jahren Evolution. Dabei entstehen nicht nur neue Fähigkeiten, sondern auch Überbleibsel aus früheren Entwicklungsstufen. Diese sogenannten rudimentären Strukturen waren bei unseren Vorfahren einst wichtig, haben ihre ursprüngliche Funktion jedoch weitgehend oder vollständig verloren. Dass solche Überreste existieren, überrascht viele Menschen. Schließlich erscheint der Körper perfekt aufeinander abgestimmt. Tatsächlich ist die Evolution aber kein Ingenieur, der regelmäßig aufräumt und überflüssige Bauteile entfernt. Solange eine Struktur keine gravierenden Nachteile verursacht, kann sie über Generationen erhalten bleiben.

Der Wurmfortsatz (Blinddarm)



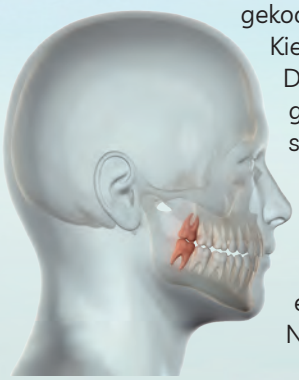
Wenn von einem überflüssigen Körperteil die Rede ist, denken die meisten zuerst an den Blinddarm. Streng genommen ist damit jedoch meist der sogenannte Wurmfortsatz gemeint, ein kleiner, fingerförmiger Auswuchs am Beginn des Dickdarms. Lange galt er als vollkommen funktionsloses Relikt aus Zeiten, in denen unsere Vorfahren überwiegend pflanzliche Kost mit hohem Faseranteil verdauten. Heute weiß die Medizin allerdings, dass der Wurmfortsatz vermutlich eine Rolle im Immunsystem spielt und nützlichen Darmbakterien als Rückzugsort dienen kann. Dennoch zeigt die Praxis, dass nach einer Entfernung, etwa aufgrund einer Blinddarmentzündung, Menschen ohne Einschränkungen weiterleben können. Lebensnotwendig ist der Wurmfortsatz also nicht.





Weisheitszähne – ein Relikt aus der Steinzeit

Auch die Weisheitszähne gehören zu den bekanntesten Beispielen. Unsere frühen Vorfahren besaßen größere Kiefer und mussten deutlich härtere Nahrung zerkleinern. Zusätzliche Backenzähne waren damals durchaus sinnvoll. Mit der Entwicklung von Werkzeugen, Feuer und später gekochter Nahrung wurden die Kiefer im Laufe der Evolution kleiner. Die Zahl der Zähne blieb jedoch gleich. Das Ergebnis: Bei vielen Menschen finden Weisheitszähne schlicht keinen Platz mehr. Sie wachsen schief, bleiben teilweise im Kiefer stecken oder verursachen Entzündungen. Deshalb werden sie häufig entfernt, zumeist ohne spürbare Nachteile für die Kaufunktion.



Weisheitszähne, Gänsehaut und Wurmfortsatz – manche Körperteile brauchen wir heute kaum noch, andere haben überraschend doch eine Funktion.

Anzeige

Klement
Heizung • Sanitär

- Notdienst
- Rohrreinigungsdienst
- Wartungsdienst
- Thermographie
- Brennwert-Technik
- Solar-Energie
- Regenwasser-Nutzung
- Wannenaustausch ohne Fliesenschaden

Richard-Wagner-Str. 1 · 45884 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 2 40 02 · Fax: 0209 - 27 17 87
info@klement-gmbh.de

www.klement-gmbh.de

Die Steißbeinspitze – Erinnerung an einen Schwanz



Am unteren Ende der Wirbelsäule befindet sich das Steißbein. Es besteht aus mehreren miteinander verwachsenen Wirbeln und gilt als Überrest eines Schwanzes, wie ihn viele Säugetiere bis heute besitzen. Einen beweglichen Schwanz brauchen Menschen längst nicht mehr. Ganz bedeutungslos ist das Steißbein allerdings ebenfalls nicht. Mehrere Muskeln, Sehnen und Bänder setzen dort an und stabilisieren den Beckenboden. Das eigentliche Schwanzorgan ist jedoch verschwunden. Übrig geblieben ist lediglich sein knöcherner Rest.



VOM ÜBERLEBEN ZUM ALLTAG

LEBENSWEISE



Jagen & Sammeln



Wohnen & Alltag

NAHRUNG



Unverarbeitet



Gekocht

FORTBEWEGUNG



Viel Bewegung

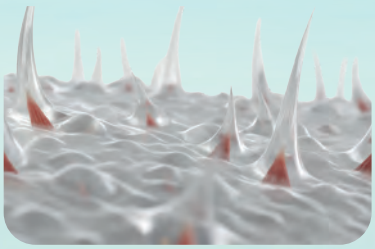


Moderner Alltag



Die Gänsehaut – einst ein wichtiger Schutzmechanismus

Fast jeder kennt dieses Phänomen. Bei Kälte oder starken Emotionen richten sich feine Härchen auf der Haut auf. Es entsteht die typische Gänsehaut. Bei dicht behaarten Tieren erfüllt dieser Reflex einen klaren Zweck. Das aufgerichtete Fell speichert mehr Wärme und lässt das Tier größer und bedrohlicher erscheinen. Beim Menschen mit seiner vergleichsweise spärlichen Körperbehaarung bringt dieser Effekt kaum noch Vorteile. Die Gänsehaut ist deshalb vor allem ein Überbleibsel aus unserer evolutionären Vergangenheit, in der Menschen deutlich behaarter waren.



Anzeige



Kirstein & Selders

Rechtsanwälte und Notare
Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

Tel. Anwälte: 0209 600090
Tel. Notare: 0209 6000910

Öffnungszeiten
Mo. - Do. 08:00 - 18:00 Uhr
Fr. 08:00 - 14:30 Uhr

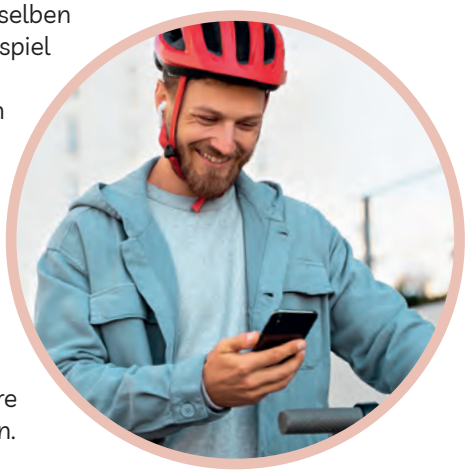
Fax: 0209 6000920
Mail: kanzlei@kirstein-selders.de

www.kirstein-selders.de



Der Musculus palmaris longus – ein Muskel, den viele gar nicht besitzen

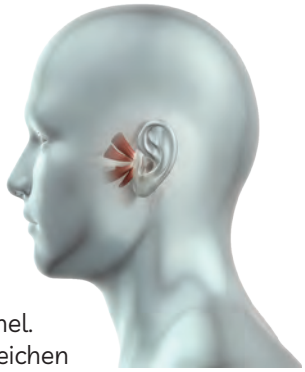
Nicht jeder Mensch verfügt über denselben Muskelbestand. Ein interessantes Beispiel ist der Musculus palmaris longus im Unterarm. Etwa jeder zehnte Mensch besitzt ihn gar nicht. Bemerkenswert ist, dass das Fehlen dieses Muskels weder Kraft noch Beweglichkeit der Hand beeinträchtigt. Deshalb wird seine Sehne sogar häufig bei rekonstruktiven Operationen entnommen und an anderer Stelle im Körper eingesetzt, ohne dass dadurch spürbare Einschränkungen entstehen.



WARUM IST DAS SO?

Viele Körperstrukturen sind Überbleibsel unserer evolutionären Vergangenheit. Auch wenn wir sie heute kaum noch brauchen, verschwinden sie nicht einfach von selbst. Der Grund: Evolution räumt nicht aktiv auf. Eine Struktur verschwindet erst über viele Generationen, wenn ihr Wegfall einen Vorteil bringt.

Ohrmuskeln – kaum jemand kann sie noch nutzen



Einige Menschen können mit den Ohren wackeln, viele andere nicht. Verantwortlich dafür sind kleine Muskeln rund um die Ohrmuschel. Bei zahlreichen Tierarten drehen diese Muskeln die Ohren gezielt in Richtung einer Geräuschquelle. Das verbessert das Hören und hilft, Feinde oder Beute schneller zu orten. Beim Menschen übernimmt diese Aufgabe längst das Drehen des Kopfes. Die Ohrmuskeln sind zwar noch vorhanden, spielen im Alltag aber praktisch keine Rolle.



KÖRPER EIGENE BACKUPS

Unser Körper arbeitet wie ein hochmodernes Netzwerk. Fällt eine Komponente durch Krankheiten oder Entzündungen aus, bricht das System nicht zusammen. Die moderne Medizin zeigt: Auf diese drei Organe können wir im Alltag verzichten, weil der restliche Körper ihre Aufgaben clever auffängt.

DIE GAUMMENMANDEL



Aufgabe: Sie fangen als Infektschutz vor allem in den ersten Lebensjahren Bakterien und Viren im Rachenraum ab.

Ersatzspieler: Nach einer operativen Entfernung ist der Körper keineswegs schutzlos. Das restliche Lymphgewebe des Waldeyer-Rachenrings sowie die Halslymphknoten übernehmen die Abwehrfunktion.

DIE GALLENBLASE



Aufgabe: Sie lagert die in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit lediglich für fettige Mahlzeiten portioniert zwischen.

Ersatzspieler: Wird sie wegen Gallensteinen entfernt, tröpfelt die Flüssigkeit fortan einfach direkt und kontinuierlich von der Leber in den Darm. Das klappt im Alltag völlig problemlos.

DIE MILZ



Aufgabe: Sie arbeitet im Hintergrund als Filteranlage für alte rote Blutkörperchen und speichert wichtige Abwehrzellen.

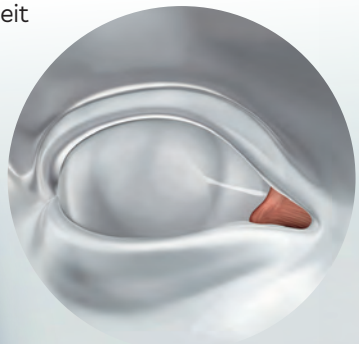
Ersatzspieler: Muss sie nach einem Unfall oder bei Krankheiten weichen, springen andere Stationen sofort ein. Die Leber und das Knochenmark teilen sich die Aufgaben auf und übernehmen die Filterung.

Die Nickhautfalte im Auge

Im inneren Augenwinkel befindet sich eine kleine Hautfalte, die sogenannte Plica semilunaris. Sie gilt als Überrest einer dritten Augenlidstruktur, die bei Vögeln, Reptilien und vielen Säugetieren bis heute vollständig ausgebildet ist. Diese sogenannte Nickhaut schützt das Auge und kann es reinigen, ohne das Sehvermögen wesentlich einzuschränken. Beim Menschen ist davon lediglich eine kleine Falte geblieben, die keine vergleichbare Funktion mehr übernimmt. Wer genau hinschaut, trägt also noch heute ein kleines Stück dieser evolutionären Vergangenheit im Augenwinkel.

WUSSTEST DU SCHON?

Unser Körper ist kein Einzelstück. Menschen unterscheiden sich nicht nur in Größe und Aussehen. Auch im Inneren gibt es erstaunliche Unterschiede: Manche besitzen bestimmte Muskeln oder Strukturen, die bei anderen fehlen – und trotzdem funktioniert der Körper ganz normal.







Anzeige

Brillenstudio Buer
Arndt Wolter

Wir sind für Sie da!

DER PERFEKTE DURCHBLICK



Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Marken, Farben und Stilrichtungen.

Neue Brille auch ohne Termin! Schnelle Lieferung!

D&G PRADA Persol Ray-Ban MONT BLANC GIORGIO ARMANI GUCCI vonBogen OAKLEY

Luciagasse 7
45894 Gelsenkirchen

0209 / 36 65 50 47

ww.brillenstudio-buer.de

Körperteile mit kleiner, aber vorhandener Aufgabe

Nicht alles, was lange als überflüssig galt, ist tatsächlich funktionslos. Die Forschung zeigt immer wieder, dass vermeintlich nutzlose Organe durchaus kleinere Aufgaben erfüllen können. So beteiligt sich der Wurmfortsatz wahrscheinlich an der Immunabwehr. Auch die Mandeln wurden früher oft vorsorglich entfernt, heute weiß man, dass sie Krankheitserreger erkennen und das Immunsystem unterstützen. Selbst das Steißbein erfüllt durch seine Verbindung zum Beckenboden wichtige statische Aufgaben. Der Unterschied liegt also weniger zwischen „nutzlos“ und „nützlich“, sondern vielmehr zwischen „lebensnotwendig“ und „verzichtbar“. Viele dieser Strukturen können entfernt werden, ohne dass Menschen dadurch dauerhaft gesundheitliche Nachteile erleiden.



DER GROSSE EVOLUTIONSTEST – WIE VIEL URZEIT STECKT IN DIR?

Unser Körper trägt erstaunlich viele Erinnerungen an unsere Vorfahren mit sich. Einige davon kannst du sogar selbst entdecken. Also: Ärmel hoch, Ohren gespitzt – und los geht der kleine Evolutionstest.

DIE SEHNE AM UNTERARM

Teste dich: Lege deine Hand flach hin, führe Daumen und kleinen Finger zusammen und beuge das Handgelenk leicht nach oben. Tritt in der Mitte des Unterarms eine Sehne deutlich hervor? Dann besitzt du den Musculus palmaris longus. Rund 10 bis 15 Prozent der Menschen kommen allerdings ganz ohne ihn durchs Leben – die Evolution hat hier offenbar schon etwas aufgeräumt.

DAS OHRENWACKELN

Teste dich: Versuch, beide Ohren nach hinten zu bewegen, ohne dabei die Augenbrauen mitzunehmen. Klappt es? Dann kannst du deine Ohrmuskeln noch aktiv einsetzen. Für unsere Vorfahren waren sie vermutlich nützlicher als für uns. Heute taugen sie immerhin noch als kleiner Partytrick.

DIE GÄNSEHAUT

Teste dich: Denk an einen besonders emotionalen Song oder stell dich kurz in die Kälte. Stellen sich deine Härchen auf und läuft dir ein Schauer über den Rücken? Dahinter steckt der Musculus arrector pili, der die Körperhaare aufrichtet. Für unsere behaarteren Vorfahren konnte das durchaus sinnvoll sein – bei uns produziert er meist nur noch Gänsehaut.

DIE KLEINE FALTE IM AUGE

Teste dich: Schau im Spiegel ganz genau in den inneren Augenwinkel. Entdeckst du dort eine kleine rosafarbene Hautfalte? Das ist die Plica semilunaris, ein Überbleibsel der sogenannten Nickhaut – eines dritten Augenlids, das bei vielen Tieren bis heute funktioniert. Bei uns ist davon nur noch ein kleines Stückchen übrig.

DIE WEISHEITSZÄHNE

Teste dich: Weißt du, ob deine Weisheitszähne noch vorhanden oder zumindest angelegt sind? Ein Blick auf deinen letzten Zahnarztbefund kann Aufschluss geben. Die hintersten Backenzähne stammen aus einer Zeit, in der größere Kiefer und eine härtere Ernährung von Vorteil waren. Heute sorgen sie allerdings häufiger für Zahnarzttermine als für einen evolutionären Vorteil.

DER WURMFORTSATZ

Teste dich: Hast du deinen Wurmfortsatz noch? Falls du nie wegen einer Blinddarmentzündung operiert wurdest, stehen die Chancen gut. Der kleine Fortsatz am Anfang des Dickdarms ist keineswegs völlig nutzlos, erinnert aber an eine Zeit, in der der Verdauungstrakt unserer Vorfahren andere Aufgaben hatte. Evolution zum Anfassen – beziehungsweise im Bauch.

DAS STEISSBEIN

Teste dich: Taste vorsichtig am unteren Ende deiner Wirbelsäule nach einem kleinen, festen Knochen. Das ist dein Steißbein. Es besteht aus miteinander verwachsenen Wirbeln und gilt als Überbleibsel des Schwanzes unserer frühen Vorfahren. Einen Schwanz zum Wedeln bekommst du damit heute leider nicht mehr.

Evolution ist kein perfekter Konstrukteur

Die Existenz solcher Körperteile zeigt eindrucksvoll, wie Evolution funktioniert. Sie entwickelt Organismen nicht nach einem perfekten Bauplan, sondern verändert bestehende Strukturen Schritt für Schritt. Was einst einen Überlebensvorteil bot, kann später an Bedeutung verlieren, ohne vollständig zu verschwinden. Gerade deshalb erzählt jeder dieser kleinen Überreste ein Stück unserer eigenen Entwicklungsgeschichte. Weisheitszähne, Ohrmuskeln oder die Gänsehaut erinnern daran, dass der Mensch Teil einer langen evolutionären Linie ist. Auch wenn viele dieser Strukturen heute kaum noch gebraucht werden, sind sie faszinierende Zeugnisse unserer Herkunft. Sie zeigen, dass der menschliche Körper noch Spuren seiner Vergangenheit in sich trägt. [sfr]

Unser Körper vergisst seine Herkunft nicht. Jedes vermeintlich überflüssige Detail ist eine faszinierende Erinnerung daran, wie weit wir als Menschheit bereits gekommen sind.

Fotos: Esther Schenk Panc, erstellt mit Midjourney

Anzeige



Bauen im Bestand w-plaN
Baubetreuung • Beratung • Ausführung

BAUEN IM BESTAND
NACHHALTIG BAUEN

Werterhaltung Ihres
Gebäudes mit w-plaN

Uwe Weseman
Grimmbergstraße 6
45889 Gelsenkirchen

0209 / 38 65 19 97
info@w-plan.nrw

exzellentes Netzwerk | in ganz Deutschland | im Notfall – 24 h für Sie da!

Do It Yourself

Süße Eulen aus Toilettenpapierrollen basteln

Einfach, nachhaltig und ein großer Bastelspaß für kleine Künstler!



Aus einer leeren Toilettenpapierrolle entsteht im Handumdrehen eine niedliche Eule. Dieses Bastelprojekt eignet sich perfekt für einen gemütlichen Familien-nachmittag und fördert ganz nebenbei Kreativität und Feinmotorik.

DAS BRAUCHST DU:

- leere Toilettenpapierrolle
- Buntes Bastelpapier oder Wasserfarben
- Schere
- Bastelkleber
- Wackelaugen oder einen schwarzen Filzstift
- Federn (optional)
- Buntstifte oder Filzstifte



1. Rolle gestalten

Bemalt die Toiletten-papierrolle in eurer Lieblingsfarbe ode beklebt sie mit buntem Papier. Lasst alles gut trocknen.



2. Ohren formen

Drückt den oberen Rand der Rolle auf beiden Seiten nach innen. So entstehen zwei kleine Spitzen - das sind die Eulenohren.



3.

Augen aufkleben

Klebt zwei Wackelaugen auf die Vorderseite. Wer keine Wackelaugen hat, malt einfach große Augen mit einem Filzstift auf.



Basteltipp:

Probiert verschiedene Farben und Muster aus. Vielleicht entsteht eine ganze Eulenfamilie!

Viel Freude beim Basteln!



4.

Schnabel und Flügel basteln

Schneidet aus buntem Papier einen kleinen Dreiecksschnabel und zwei Flügel aus. Klebt alles an die passende Stelle.



5.

Verzieren

Jetzt wird eure Eule einzigartig! Malt Federn auf, klebt echte Federn an oder verziert sie mit Punkten, Herzen oder Glitzer.

Fertig!

Schon ist eure kleine Eule bereit! Sie macht sich toll als Dekoration im Kinderzimmer, als Geschenk für Oma und Opa oder als Bewohner eines selbst gebastelten Walds. [sfr]

Anzeige

Logopädische Praxis

Dilana-Rabea Fege
staatl. anerkannte Logopädin

Hochstraße 13
45894 Gelsenkirchen-Buer

Telefon: 0209 / 99 99 561
Telefax: 0209 / 99 99 562
E-Mail: logopaedie.fege@gmail.com

Angebote:
- Sprachtherapie
- Sprechtherapie
- Stimmtherapie
- Schlucktherapie

Mein Team sucht Verstärkung!
Therapeut:in(m,w,d) gesucht.
Melde dich gerne bei mir.



Wer hat's erfunden? Der Klettverschluss –

Eine geniale Idee aus der Natur

Ob an Turnschuhen, Schulranzen, Jacken oder Sportausrüstung – Klettverschlüsse begegnen uns jeden Tag. Doch wusstest du, dass dessen Erfindung einer kleinen Pflanze zu verdanken ist? Ein neugieriger Erfinder schaute ganz genau hin und machte aus einer lästigen Entdeckung eine Idee, die die Welt veränderte. 4 Familii klärt euch darüber auf.



George de Mestraö

Eine Pflanze gibt den entscheidenden Hinweis

Ilm Sommer 1941 unternahm der Schweizer Ingenieur und Erfinder George de Mestral einen Spaziergang mit seinem Hund. Als die beiden nach Hause kamen, waren ihre Kleidung und das Hundefell voller Kletten. Das sind die kleinen Fruchtstände bestimmter Pflanzen, die sich hartnäckig an Stoffen und Tierhaaren festklammern. Viele Menschen hätten die Kletten einfach entfernt und weggeworfen. George de Mestral aber war neugierig. Er wollte wissen, warum sie so gut haften. Unter einem Mikroskop machte er eine spannende Entdeckung. Die Kletten besitzen unzählige winzige Häkchen. Diese Haken greifen in feine Schlaufen von Stoff oder Fell ein. Genau deshalb halten sie so fest. Für den Erfinder war sofort klar: Dieses clevere Prinzip aus der Natur könnte man nachbauen. Die Idee zum Klettverschluss war geboren.

Auf Spurensuche: George de Mestral nimmt eine Klette genau unter die Lupe – und entdeckt ihr erstaunliches Geheimnis.

Illustrationen: Esther Schenk; Panic- erstellt mit Midjourney

Von der Idee zur Erfindung

Eine gute Idee allein reicht nicht aus. George de Mestral musste viele Jahre experimentieren. Er probierte verschiedene Materialien aus und suchte nach einer Möglichkeit, die winzigen Haken künstlich herzustellen. Das war nicht einfach. Die Haken mussten stabil sein, aber trotzdem immer wieder geöffnet und geschlossen werden. Schließlich gelang ihm der Durchbruch. Er entwickelte zwei Stoffbänder. Auf einem befinden sich viele kleine Haken, auf dem anderen weiche Schlaufen. Drückt man beide Bänder zusammen, greifen die Haken in die Schlaufen und halten fest. Zieht man kräftig daran, lösen sie sich wieder. Das war die Geburt des Klettverschlusses.

Ein Name geht um die Welt

Für seine Erfindung meldete George de Mestral ein Patent an. International wurde der Verschluss unter dem Namen Velcro bekannt. Der Name setzt sich aus zwei französischen Wörtern zusammen: velours bedeutet „Samt“, crochet heißt „Haken“. Daraus entstand der Markenname Velcro. Im Deutschen sagen die meisten Menschen einfach Klettverschluss.

Warum der Klettverschluss so praktisch ist

Der Klettverschluss hat viele Vorteile. Er lässt sich blitzschnell öffnen und schließen. Deshalb ist er besonders praktisch für Kinder, die noch keine Schleifen binden können. Auch Menschen, denen Knöpfe oder Reißverschlüsse schwerfallen, profitieren davon. Heute findet man Klettverschlüsse fast überall: an Schuhen, Jacken, Taschen, Fahrradhelmen, Sportausrüstung, Verbandsmaterial und sogar in Autos und Flugzeugen. Selbst bei Weltraummissionen kamen sie zum Einsatz. Dort halfen sie den Astronautinnen und Astronauten, Gegenstände sicher an ihrem Platz zu befestigen, damit sie in der Schwerelosigkeit nicht davonschweben.

Die Natur als Erfinderin

Die Geschichte des Klettverschlusses zeigt, dass viele technische Erfindungen von der Natur inspiriert sind. Forschende nennen dieses Prinzip Bionik. Dabei beobachten sie Pflanzen und Tiere ganz genau und überlegen, wie ihre cleveren Lösungen für den Menschen genutzt werden können. Der Klettverschluss gehört zu den bekanntesten Beispielen dafür.

Schon gewusst?

Ein hochwertiger Klettverschluss kann viele tausend Male geöffnet und wieder geschlossen werden, ohne seine Funktion zu verlieren. Seine geniale Idee stammt also von einer kleinen Klette am Wegesrand – und von einem Erfinder, der genau hinschaute. Manchmal beginnen die größten Erfindungen mit einer ganz einfachen Frage: Warum funktioniert das eigentlich so gut? [sfr]

Anzeige



Das Flüstern der Halloween-Nacht



Als der Sommer langsam dem Herbst Platz machte und die Blätter sich golden, rot und orange färbten, geschah auf der kleinen Wiese am Waldrand wieder etwas Wunderbares. Der Wind ließ die Gräser leise rauschen, morgens glitzerten feine Tautropfen auf den Spinnennetzen, und zwischen den letzten bunten Blumen leuchtete eine kräftig orange Ringelblume, als hätte sie ein kleines Stück Sonne eingefangen. Es war, als hätte sich die Wiese für ein geheimnisvolles Herbstfest geschmückt.

Unter der alten, knorrigen Eiche schlief das neugierige Eichhörnchen Flitzi. Eines Abends wachte es auf, weil draußen ein seltsames „Huuu-huuu“ durch die Dunkelheit klang. „Habt ihr das gehört?“, flüsterte Flitzi und lugte vorsichtig aus seinem Kobel. Die kleine Biene Bubu summte verschlafen herbei. „So spät ist doch sonst niemand unterwegs“, sagte sie leise. Auf der Wiese hoppelte Minka mit gespitzten Ohren durch das raschelnde Laub. „Vielleicht spukt es heute Nacht!“, flüsterte sie und bekam eine kleine Gänsehaut. Nicht weit entfernt streckte Frosch Moppi seinen runden Kopf aus dem Teich. „Quak! Ich habe auch ein Rascheln gehört.“ Selbst Mausi, der kleine Wal, schaute neugierig aus dem Wasser. Da huschte plötzlich ein großer Schatten lautlos über die Wiese.

Die Tiere rückten dicht zusammen. Langsam senkte sich der Schatten auf einen Ast der alten Eiche. Zwei große, goldene Augen blickten freundlich zu ihnen hinunter. „Erschreckt euch nicht“, sagte eine ruhige Stimme. „Ich bin die Eule Elvi. Nachts passe ich auf den Wald und die Wiese auf.“ Die Tiere atmeten erleichtert auf. „Du warst das mit dem Huhu!“, lachte Flitzi. Elvi nickte. „Heute ist eine besondere Nacht. Die Menschen nennen sie Halloween. In dieser Nacht sieht alles ein wenig geheimnisvoller aus als sonst.“





Gemeinsam machten sie sich auf den Weg über die dunkle Wiese. Der Nebel kroch sanft zwischen den Gräsern hindurch. Alte Baumstümpfe sahen plötzlich wie schlafende Riesen aus, und die langen Schatten der Äste erinnerten Minka an große Gespenster. Doch jedes Mal, wenn Elvi lautlos vorausflog, zeigte sie den Freunden, was sich wirklich dahinter verbarg. Das vermeintliche Gespenst war nur ein flatterndes weißes Blatt. Die riesige Gestalt entpuppte sich als alter Baum mit moosigem Bart. Und das geheimnisvolle Klappern kam von Eicheln, die der Wind über den Waldboden rollen ließ.

Schließlich erreichten sie die leuchtende Ringelblume. Im silbernen Mondlicht schien sie fast wie eine kleine Laterne. Rund um ihre Blütenblätter tanzten die letzten Glühwürmchen des Jahres und ließen die Blume geheimnisvoll funkeln. „Manchmal“, sagte Elvi lächelnd, „wirkt die Dunkelheit ein bisschen unheimlich. Aber wenn wir genau hinsehen, entdecken wir darin die schönsten Wunder.“ Sogar die verschlafene Igelin Ida, die langsam herangetapst war, nickte zufrieden. „Ein bisschen Gruseln gehört manchmal einfach zum Herbst dazu“, murmelte sie.

Als der Mond hoch am Himmel stand, kuschelten sich die Tiere unter der alten Eiche zusammen.

„WAS IST DAS SCHÖNSTE AN HALLOWEEN?“, FRAGTE IDA LEISE.

„DASS MUT GEMEINSAM LEICHTER FÄLLT“, SAGTE FLITZI.

„DASS SELBST DIE NACHT VOLLER BLUMEN LEUCHTET“, SUMMTE BUBU.

„DASS NICHT JEDER SCHATTEN GEFÄHRLICH IST“, MEINTE MINKA.

„UND DASS MAN GENAU HINSEHEN SOLLTE, BEVOR MAN SICH ERSCHRECKT“, SAGTE ELVI MIT EINEM FREUNDLICHEN ZWINKERN.

Ein kühler Herbstwind strich über die Wiese und ließ die bunten Blätter sanft zu Boden tanzen. Die Tiere schlossen die Augen, während der Mond silbern über ihnen leuchtete. Und so schliefen sie ein – mit klopfenden Herzen, mutigen Träumen und der Gewissheit, dass selbst die geheimnisvollsten Nächte voller kleiner Wunder sein können. [sfr]

Illustration: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney

30. - 31. OKTOBER 2026

HALLOWEEN IN DER ZOOM ERLEBNISWELT

Wenn der Zoo erwacht und die Nacht zum Abenteuer wird.

Am 30. und 31. Oktober verwandelt sich die ZOOM Erlebniswelt in eine geheimnisvolle Welt voller Magie und Gänsehaut. Sobald die Dunkelheit hereinbricht, sorgen Nebelschwaden, mysteriöse Gestalten, unheimliche Geräusche und farbenfrohe Lichter für eine schaurig-schöne Atmosphäre.

Von 18:00 bis 22:00 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher ein besonderes Halloweenspektakel mit unheimlichen Kulissen, geheimnisvollen Begegnungen und überraschenden Effekten. So erleben kleine und große Gruselfans den Zoo aus einer ganz neuen Perspektive. Die Tickets sind im Onlineshop der ZOOM Erlebniswelt erhältlich. Die Anzahl ist begrenzt.

https://shop.zoom-erlebniswelt.de/article/240



TICKETS AB ANFANG SEPTEMBER ONLINE ERHÄLTLICH ZOOM-ERLEBNISWELT.DE

Eine Nacht voller Magie, Gänsehaut und unvergesslicher Momente.

25. OKTOBER 2026 BIS 02. JANUAR 2027

ESSENER LICHTWOCHEN DIE CITY LEUCHTET

Wenn Essen erstrahlt, beginnt die schönste Zeit des Jahres.

Ab dem 25. Oktober 2026 verwandelt sich die Essener Innenstadt wieder in ein strahlendes Lichtermeer. Zum 77. Mal bringen die Essener Lichtwochen festliche Lichtinstallationen, leuchtende Motive und eine besondere Atmosphäre in die City. Zwischen Einkaufsstraßen, Plätzen und bekannten Wahrzeichen entsteht ein funkelndes Erlebnis, das Besucherinnen und Besucher zum Staunen, Flanieren und Verweilen einlädt. Die Lichter begleiten Essen durch die dunkle Jahreszeit und stimmen auf die festliche Zeit rund um Weihnachten und den Jahreswechsel ein.



Essen leuchtet – und die Vorfreude beginnt.



Die 77. Auflage der Essener Lichtwochen lädt dazu ein, die Innenstadt in besonderer Lichtstimmung zu entdecken. Zahlreiche Lichtmotive und festliche Inszenierungen setzen die City in Szene und schaffen immer wieder neue Blickfänge. Vom 25. Oktober 2026 bis zum 2. Januar 2027 sorgen die Lichtwochen für leuchtende Momente – beim Weihnachtseinkauf oder abendlichen Spaziergang durch die City.

https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/essen_lichtwochen/startseite.de.html

Fotos: R.Heiss; EMG

19. NOBEMBER BIS 30. DEZEMBER 2026

CRANGER WEIHNACHTSZAUBER

Wenn der Cranger Kirmesplatz zur funkelnden Weihnachtswelt wird.



Vom 19. November bis zum 30. Dezember 2026 verwandelt sich der Cranger Kirmesplatz in eine einzigartige Weihnachtswunderwelt für die ganze Familie. Als größter mobiler Weihnachts-Themenmarkt Europas verbindet der Cranger Weihnachtszauber festliche Tradition mit spektakulären Erlebnissen und Kirmes-Atmosphäre. Aufwendig dekorierte Bereiche, leuchtende Kulissen und weihnachtliche Stimmung machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis für Groß und Klein. Hier wird die Vorweihnachtszeit lebendig – mitten im Herzen des Ruhrgebiets.

Auf die Besucherinnen und Besucher wartet ein abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Highlights: Die große Weihnachtsparade bringt viele weihnachtliche Charaktere auf den Platz, während der fliegende Weihnachtsmann und eine fantastische Elfenzaubershow für leuchtende Augen sorgen. Imposante Walking-Acts, ein traditioneller Weihnachtsmarkt und kulinarische Genüsse laden zum Staunen, Bummeln und Schlemmen ein. Im Weihnachts-Märchenwald warten zauberhafte Momente, während spannende Fahrgeschäfte für Nervenkitzel sorgen. Ein besonderes Highlight ist die große Echt-Eisbahn, die zum Eislaufen im weihnachtlichen Ambiente einlädt. Auch weihnachtliches Eisstockschießen und aufwändige Dekorationen machen den Cranger Weihnachtszauber zu einem Erlebnis voller Abwechslung.



Fotos: Wiki Commons; Stefan Scheer, Pixabay

https://cranger-weihnachtszauber.de/en/attractions

Eine Weihnachtswelt voller Magie, Abenteuer und gemeinsamer Momente.

Anzeige

Gelsenrohr-PLUSKA
Rohrreinigungsdienst

24 h Notdienst!



Color TV Rohruntersuchung
Rohrsanierung
Fachbetrieb für Kanaldichtheitsprüfung

Zertifizierter Fachbetrieb für Rohr- und Kanaldienstleistungen
Abwasserhebeanlagen
Sanitär & Heizung

Benzstraße 15 45891 Gelsenkirchen
Tel. 02 09 / 319 85 88
www.gelsenrohr-pluska.de

Apfelstrudel mit Zimt

Warmer Klassiker für Herbsttage

Knuspriger Strudelteig, saftige Äpfel, Zimt und ein Hauch Vanille: Dieser klassische Apfelstrudel bringt den Geschmack des Herbstes auf den Tisch. Warm serviert und mit Puderzucker bestäubt, wird er zum gemütlichen Genuss für die ganze Familie.

Apfelstrudel mit Zimt

Zutaten für den Strudel

(für 6–8 Stücke)

- 1 Packung Strudelteig
- 5–6 Äpfel
- 50 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Rosinen
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g Semmelbrösel
- 1 EL Zitronensaft
- Puderzucker zum Bestäuben

Dazu

Vanilleeis oder Vanillesauce

Zubereitung

1 **Äpfel vorbereiten.** Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Zimt vermischen. Wer Rosinen mag, gibt sie direkt dazu. Die Apfelmischung etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

2 **Füllung vorbereiten.** Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend die gehackten Mandeln unterheben und kurz mitrösten. Die Mischung etwas abkühlen lassen. Sie sorgt später dafür, dass der Strudel schön knusprig wird und nicht zu viel Flüssigkeit aus der Apfelfüllung aufnimmt.









Saftige Äpfel, knuspriger Teig und feiner Zimt – ein Klassiker, der einfach glücklich macht.



3 **Strudel füllen.** Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Strudelteig vorsichtig ausrollen und mit etwas geschmolzener Butter bestreichen. Die gerösteten Brösel auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Die Apfelmischung daraufgeben und gleichmäßig verteilen. Die Seiten des Teigs leicht einschlagen und den Strudel vorsichtig aufrollen.

4 **Backen.** Den Apfelstrudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen. Den Strudel mehrmals vorsichtig mit einem Messer einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Im heißen Backofen etwa 35–40 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

5 **Kurz ruhen lassen.** Den fertigen Strudel aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. So lässt er sich leichter schneiden und die Füllung bleibt saftig. Anschließend großzügig mit Puderzucker bestäuben..

6 **Servieren.** Den Apfelstrudel in dicke Stücke schneiden und am besten noch warm servieren. Besonders köstlich schmeckt er mit einer Kugel Vanilleeis oder warmer Vanillesauce. Für eine winterliche Note kann zusätzlich etwas Zimt über das Dessert gestreut werden.

Extra-Tipps

Besonders aromatisch wird der Strudel mit säuerlichen Äpfeln wie Boskoop oder Elstar.

Der Strudel lässt sich vorbereiten und später bei 150 °C im Backofen wieder aufwärmen. [rc]

Anzeige

KLACHMANN KÜCHEN

30 Jahre durchgehendes Küchenstudio

Über uns
Als einer von über 380 KüchenTreff-Händlern in Europa wissen wir von Lachmann Küchen: Zufriedene Kunden haben uns vom Newcomer zum Markenzeichen für preisgünstige Qualitätsküchen gemacht.

Für dieses Vertrauen bedanken wir uns!

KüchenTreff überzeugt durch:
- Auswahl und Ausstattung
- Preis und Leistung
- Beratung und Service

Unsere Leistungen
Wir bieten Ihnen Küchenplanung und Küchenmontage vom Fachmann in unserem 30 Jahre durchgehenden Küchenstudio an.



Zusätzlich bieten wir digitale Ausmessungen, Verarbeitungen von Steinplatten jeglicher Art und computergestützte 3D Visualisierungen an.

Mit führenden Möbel Marken wie: Nobilia / Häcker / Nolte uvm, führenden Elektro Herstellern wie: SIEMENS Studio Line Zertifitierung / Miele / Bosch / Liebherr / Bora / Berbel / uvm. und führenden Spülenherstellern wie: SystemCeran / Villeroy&Boch / Blanco / Franke uvm. bieten wir Ihnen Top-Marken zu Top-Preisen. Versprochen. Und das sogar mit deutschlandweiter Lieferung.

Dem Zufall überlässt KüchenTreff nichts. Und wir wollen für Sie noch besser werden mit dem Ziel, dass jeder weiß: „Neue Küche? Da geht man zu Lachmann Küchen!"

Inh. Rainer Lachmann
Ewaldstraße 7
45982 Gelsenkirchen

lachmann@lachmann-kuechen.de
www.lachmann-kuechen.de

Tel: 0209 - 147 62 83
Fax: 0209 - 147 57 77
Mobil: 0172 - 828 25 77

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 10-18 Uhr
Sa.: 10-14 Uhr

KüchenTreff

Herbstliche Rouladenliebe

Deftig, gemütlich, hausgemacht

Zarte Rinderrouladen mit Speck, Zwiebeln und Gurken, dazu cremiger Kartoffelstampf und fruchtiger Apfelrotkohl. Ein unkomplizierter Herbstklassiker, der wunderbar wärmt und die ganze Familie an einen Tisch bringt.

Herbstliche Rouladenliebe
(Für 4 Personen)



Für die Roulade
- 4 Rinderrouladen
- 4 TL Senf
- 4 Scheiben Speck
- 2 Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Öl

Für das Sauce
- 500 ml Rinderbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 EL Mehl

Für den Kartoffelstampf
- 800 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 30 g Butter
- Salz & Muskat

Für den Apfelrotkohl
- 500 g Rotkohl
- 1 Apfel
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 2 EL Apfelessig

Zubereitung

1 **Rouladen vorbereiten.** Rouladen auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Speck, klein geschnittene Gurken und etwas Zwiebel darauf verteilen. Aufrollen und mit Rouladennadeln oder Küchengarn feststecken.

2 **Rouladen anbraten.** 1Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Möhren klein schneiden und im Bräter kurz anrösten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mitrösten.





Diese Rinderrouladen verbinden herzhaftes Fleisch, würzige Füllung und cremigen Kartoffelstampf zu einem echten Wohlfühlgericht für gemütliche Herbsttage.



3 **Schmoren.** Mit der Rinderbrühe ablöschen und die Rouladen wieder hineinlegen. Alles zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 1½ Stunden schmoren lassen. Alternativ im Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze garen. Zwischendurch die Rouladen einmal wenden und bei Bedarf etwas Brühe nachgießen. Anschließend die Rouladen aus dem Bräter nehmen und die Sauce nach Wunsch noch etwas einkochen lassen.

4 **Kartoffelstampf.** Kartoffeln zunächst schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Abgießen und mit Milch und Butter grob stampfen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Nach Belieben mit etwas frisch gehackter Petersilie verfeinern.

5 **Apfelrotkohl.** Rotkohl und Apfel in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und beides kurz anbraten. Zucker und Essig dazugeben und mit etwas Wasser etwa 20 Minuten weich schmoren. Mit Salz abschmecken.

6 **Anrichten.** Rouladen aus der Sauce nehmen. Sauce mit etwas Mehl abbinden und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit Sauce, Kartoffelstampf und Apfelrotkohl servieren.



Extra-Tipps

Die Rouladen lassen sich wunderbar am Vortag zubereiten und schmecken aufgewärmt besonders gut.

Wer mag, gibt ein paar frische Apfelspalten zum Rotkohl – das sorgt für eine angenehm fruchtige Herbstnote. [rc]

Alternative Beilage

Ofenkürbis mit Honig & Thymian

(Für 4 Personen)

Zutaten

600 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Olivenöl
1 EL Honig
2 Zweige Thymian
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Minuten goldbraun backen.

Passt besonders gut zu: Rinderrouladen, kräftiger Bratensauce und Apfelrotkohl.

Anzeige

patrickkunze
Steuerberater

Ihr Partner in Sachen Steuern

Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

0209 - 60 45 49 - 0

kontakt@steuerberatung-kunze.de



Gehirnjogging für Erwachsene

1.

		6			3			1
1			4	5	7			9
	7	8	1			2		4
	1		3	7		8	9	
	5				8	1	4	
6	8	9	2		4			
		1		4		9	6	
	4		9	3	6	5		7
9				8	1	4		

2.

7			6		3	8		2
2		4	1	5	8			9
5			2			1		4
1	2	3	4			7		
		6		9	7	2		3
	9	7			2			
			5	2		9	8	
6						3	2	1
9	8		7				4	6

3.

5	8		4		3			
2					9	5	6	
6	7	9	2	5	8		3	
					6		8	
4		6			7			3
7	9	8		1	2		5	
		2		8			9	5
8			9			3		7
9	4			3	5		2	1

4.

		8	6		9			3
			1	5		6	8	9
6	7	9		4	8		2	5
1			4		5			
4		7	8		1		3	6
	9			7			5	
3				8		9		
7	6	2	9		4		1	
	8		7	1		3		

Anzeige

curatio® GmbH & Co. KG
Ganzheitlich begleiten.

Standorte Gelsenkirchen: Am Wedem 6c und Auf dem Schollbruch 25 45899 Gelsenkirchen · Fon 0209 5177407 **Standort Düsseldorf:** Gräulingerstraße 120a 40625 Düsseldorf · Fon 0211 88920120 · (Im Medicum am Sana Klinikum Gerresheim)
Standort Kirchhellen: Kirchstraße 14 · 46244 Bottrop-Kirchhellen · Fon 02045 4142346

info@curatio-team.de · www.curatio-team.de

Physiotherapie · Atmungstherapie · Logopädie · Ergotherapie · Yoga · Pferdegestützte Arbeit

Star Top Service



Sie finden mich auch bei Google:

Schlüsseldienst
2 Schlüssel 10€
SCHUHREPARATUREN

24 Std
0172/2 800 390
Notdienst



Rätselspaß für Kids

WAS PASST ZUSAMMEN?



VERBINDE DEN PASSENDEN SCHATTEN





Anzeige

Wolter®
Sanitär Heizung Klima
Middelicher Straße 299 · 45892 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 / 70 10 70 · E-Mail: info@wolter.ruhr

Pädiatrie – Neurologie – Geriatrie
THERAPIEZENTRUM GELSENKIRCHEN MITTE GMBH

Ergotherapie:
- Sensomotorisch-perzeptive Behandlung
- SI-Therapie nach J. Ayres
- Motorisch-funktionelle Behandlung
- Psychisch-funktionelle Behandlung
- Hirnleistungstraining
- Konzentraionstraining
- Intra Act-Plus und THOP

Physiotherapie:
- Krankengymnastik nach Bobath/ PNF für Kinder und Erwachsene
- Reflektorische Atemtherapie
- Manuelle Therapie
- Skoliosebehandlung nach Schroth
- Manuelle Lymphdrainage

Hausbesuche möglich!

Therapiezentrum
Sparkassenstraße 1 – 1a
45879 Gelsenkirchen
(0209) 9 47 78 14
info@praxisergoundkg.de
www.praxisergoundkg.de

Rätsel Lösungen
Gehirnjogging für Erwachsene

1.

4	9	6	8	2	3	7	5	1
1	2	3	4	5	7	6	8	9
5	7	8	1	6	9	2	3	4
2	1	4	3	7	5	8	9	6
3	5	7	6	9	8	1	4	2
6	8	9	2	1	4	3	7	5
7	3	1	5	4	2	9	6	8
8	4	2	9	3	6	5	1	7
9	6	5	7	8	1	4	2	3

2.

7	1	9	6	4	3	8	5	2
2	3	4	1	5	8	6	7	9
5	6	8	2	7	9	1	3	4
1	2	3	4	6	5	7	9	8
4	5	6	8	9	7	2	1	3
8	9	7	3	1	2	4	6	5
3	4	1	5	2	6	9	8	7
6	7	5	9	8	4	3	2	1
9	8	2	7	3	1	5	4	6

3.

5	8	1	4	6	3	9	7	2
2	3	4	1	7	9	5	6	8
6	7	9	2	5	8	1	3	4
1	2	3	5	4	6	7	8	9
4	5	6	8	9	7	2	1	3
7	9	8	3	1	2	4	5	6
3	1	2	7	8	4	6	9	5
8	6	5	9	2	1	3	4	7
9	4	7	6	3	5	8	2	1

4.

5	1	8	6	2	9	7	4	3
2	3	4	1	5	7	6	8	9
6	7	9	3	4	8	1	2	5
1	2	3	4	6	5	8	9	7
4	5	7	8	9	1	2	3	6
8	9	6	2	7	3	4	5	1
3	4	1	5	8	6	9	7	2
7	6	2	9	3	4	5	1	8
9	8	5	7	1	2	3	6	4



Rätsel
Lösungen
Rätzelspaß für Kids







Anzeige

NIKOLAUS Notdienst Tag und Nacht

Schlüsseldienst Nikolaus GmbH
Hagenstraße 21
45894 Gelsenkirchen

Telefon: (02 09) 744 66
Telefax: (02 09) 77 93 71
E-Mail: SD-Nikolaus@t-online.de

- Sicherheitsschlösser
- Schließanlagen
- Beschläge
- Briefkastenanlagen
- Tresore
- Türen öffnen

SCHLÜSSELDIENST · MEISTERBETRIEB · EISENWAREN · EINBRUCHSICHERUNGEN

Heißmangel & Wäscherei Wiederhold

Service:
- Haushaltswäsche
- Gardinen
- Praxis- und Patientenwäsche
- Gaststättenwäsche
- Sport- und Berufswäsche
- Hemden und Kittel
- Kostenloser Lieferservice im Umkreis von 4 km

Cranger Str. 248
45891 Gelsenkirchen
(0209) - 7 29 07

PROCELSIO
CLINIC



ZURÜCK ZU MEHR LEBENSQUALITÄT – MIT MODERNER ENDOSKOPISCHER WIRBELSÄULENCHIRURGIE.

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in der heutigen Gesellschaft. Besonders die Lendenwirbelsäule (LWS) ist durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder Verschleißerscheinungen stark belastet. Wenn konservative Therapien wie Physiotherapie, Schmerzmittel oder Injektionen keine ausreichende Besserung mehr bringen, kann eine Operation notwendig werden. Dank moderner Medizintechnik steht heute eine besonders schonende Methode zur Verfügung: die **endoskopische Operation an der Lendenwirbelsäule.**

Diese minimalinvasive Technik ermöglicht es, Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen oder andere strukturelle Probleme mit nur einem kleinen Hautschnitt gezielt zu behandeln – unter direkter Sichtkontrolle durch ein Endoskop. Dabei wird das umliegende Gewebe kaum verletzt, was zu einer deutlich schnelleren Genesung führt.

Im Vergleich zu herkömmlichen offenen Eingriffen bietet die endoskopische Wirbelsäulenoperation viele Vorteile: weniger Schmerzen nach der OP, geringeres Infektionsrisiko, kaum Narbenbildung sowie eine schnellere Rückkehr in den Alltag. Die meisten Patienten können bereits wenige Stunden nach dem Eingriff wieder mobilisiert werden.

Ein weiterer großer Vorteil: Durch die präzise Visualisierung wird nur das tatsächlich erkrankte Gewebe entfernt, was die Stabilität der Wirbelsäule erhält und Folgeoperationen reduziert. Besonders geeignet ist diese Technik für Patienten mit Bandscheibenvorfällen oder Einengungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die auf konservative Therapien nicht mehr ansprechen.



Dr. med. Jost Thissen
Facharzt für Neurochirurgie

Dieser schonende, endoskopische Eingriff an der Lendenwirbelsäule ist relativ selten im Leistungsspektrum von Kliniken zu finden. Bei uns in der Procelsio Clinic steht Ihnen dafür ein Neurochirurg mit langjähriger, fundierter Erfahrung in dieser Behandlungsmethode zur Verfügung. In einem ausführlichen Beratungsgespräch klärt er mit Ihnen gemeinsam, ob dieser Eingriff für Sie in Frage kommt – individuell, kompetent und auf dem neuesten Stand der medizinischen Wissenschaft.


ZIMMER



ANMELDUNG


AUFENTHALTSBEREICH

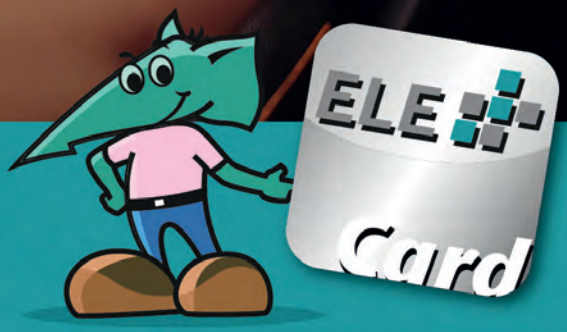
Procelsio Clinic GmbH
Girardetstr. 8 - 45131 Essen
Telefon: 0201 - 87788 - 0
Terminanfrage: 0201 - 87788 - 17
E-Mail: info@procelsio.clinic
www.procelsio.clinic

Dr. med. Jost Thissen,
Facharzt für Neurochirurgie, spezialisiert auf schonende, minimal-invasive Verfahren der modernen Wirbelsäulenchirurgie

Die spannendsten Erlebnisse warten.



Hol dir jetzt die ELE Card App.



Ob Achterbahnfahrt oder Musical, ob Zoobesuch oder Kanutour: Mit der **ELE Card App** entdeckst du immer wieder neue und inspirierende Erlebnisse. Lass dich überraschen, und freu dich auf **tolle Sparvorteile.**

App downloaden
und los geht's!

ELE