AUSGABE 06 – DEZEMBER 2026

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR GELSENKIRCHEN

Lichterglanz

Wenn die Tage kürzer und die Momente schöner werden

Plus
Rezepte
Gehirnjogging
Veranstaltungen
Gutenachtgeschichte
Rätsel für Kinder

Nimm mich mit, ich bin **KOSTENLOS!**







FAMILIENRITUALE:
Warum Rituale Familien verbinden

URLAUBSGEFLÜSTER:
Elsass im Winter: Fachwerk und Weihnachtsduft

FIT IM WINTER:
So bleiben Körper und Seele gesund

MOSBACHER'S

Winterhütte

JETZT GEÖFFNET



Glühwein-Zeit
TÄGLICH FÜR EUCH DA
VOM 27.11. – 24.12.2026

Glühwein, Leckeres aus unserer Küche und Weihnachtsstimmung – direkt vor dem Mosbacher's.
Kommt einfach vorbei – **gern mit der ganzen Familie.**

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG – SAMSTAG	SONNTAG
17 – 22 UHR	12 – 22 UHR

HEISS
Glühwein rot & weiß
Glühwein alkoholfrei
Eierpunsch & heißer Kakao
Kinderpunsch
Gern mit Schuss oder Sahne

KALT
Veltins Pülleken – auch alkoholfrei
Wasser still & sprudelnd

AUS DER KÜCHE
Currywurst – auch vom Geflügel
Spießbraten-Brötchen mit Kraut
Champignons in Knoblauchsoße
Folienkartoffel mit Sauerrahm

FÜR KINDER
Eine Zuckerstange gratis

WEIN & CHAMPAGNER
Hauswein Rot, Weiß & Rosé
Taittinger Brut & Rosé

SHOTS
Heißer Williams, Williamsbirne, Ramazzotti, Grappa

SPAR-KOMBIS
Glühwein + Snack im Kombi

FEIERN BEI UNS
Tische reservieren für Gruppen ab 10 Personen
Winterhütte mieten für Firmen- und Weihnachtsfeiern ab 20 Personen

Feuertische, Weinfässer, Lichterglanz und leise Weihnachtsmusik

Alles draußen – zieht euch warm an!

JOHANNES-RAU-ALLEE 13 · 45889 GELSENKIRCHEN

Mosbacher's · direkt vor dem Restaurant · #mosbacherswinterhütte

Liebe Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchener, liebe Familien!



Lange Winterabende, stimmungsvoll geschmückte Fenster, dazu ab und an ein Besuch auf einem Weihnachtsmarkt: Wir alle spüren, wie das Jahr voranschreitet und das große Fest näher rückt. Die meisten von uns freuen sich jetzt ganz einfach auf schöne und hoffentlich ruhige Tage zum Ende dieses Jahres. Auf Tage, die wir vor allem im Kreis unserer Familien erleben und genießen wollen.

Weihnachten ist in Deutschland das große Familienfest: Am schönsten ist es natürlich, wenn junge Kinder mit großen Augen unterm Weihnachtsbaum stehen, aber auch als Zusammentreffen der ganzen Familie ist es immer wieder ein Ereignis.
Falls Sie für die Feiertage und auch für die Tage und Wochen danach noch schöne Ideen für gemeinsame Unternehmen mit Ihrer Familie suchen, dann werden Sie auf den folgenden Seiten sicherlich fündig. Gelsenkirchen hat, das zeigt sich in der Weihnachtsausgabe von „4 Familii", auch im Winter viel zu bieten.

Für mich steht fest: Gelsenkirchen soll ein guter Ort für Familien sein. Daran arbeitet unsere Stadt mit viel Einsatz. Wir bauen Kitas, neue Schulen und stellen zahllose Angebote auf die Beine, um die



Foto: Pascal Skwara

Gelsenkirchener Familien zu unterstützen und allen Kindern ein gutes Aufwachsen in unserer Stadt zu ermöglichen.
Jetzt aber wünsche ich Ihnen erst einmal schöne Feiertage – und alsdann einen guten Start in das neue Jahr!
Ihre

Andrea Henze

Andrea Henze
Oberbürgermeisterin der Stadt Gelsenkirchen



Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Staunen und Entdecken – und eine warmherzig festliche Weihnachtszeit in Gelsenkirchen.

Euer 4 Familii-Team

Impressum 4 Familii · Ausgabe 06 · Dezember 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

Zukunft entsteht nicht von allein.

IGBCE
Bezirk
Gelsenkirchen

SOLIDARITÄT
ZUSAMMENHALT
PERSPEKTIVE



Das Bezirksteam Gelsenkirchen wünscht allen Mitgliedern und deren Familien ein besinnliches **Weihnachtsfest** und einen guten Start ins Jahr **2027!**

FROHE WEIHNACHTEN
UND EIN GLÜCKLICHES NEUES JAHR!

Inhaltsverzeichnis

Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Gelsenkirchen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Frank Goosen 6
Persönlichkeiten aus dem Pott: Dominik Mosbacher 8
Erle – Das Herz des Gelsenkirchener Ostens 12
Erler SV 08 – Vom Gauligisten zur festen Größe im Revier 16
Brieftauben – Ein Stück Ruhrgebiet hebt ab 20

Familie
Familientraditionen neu entdecken – Rituale, die verbinden 24
Weihnachten über drei Generationen – Was bleibt 34
Silvester mit Kindern – Kleine Augen, große Momente 42

Freizeit
Elsass – Winterzauber zwischen Fachwerk und Lichterglanz 50
Winterwanderungen im Revier – Die stille Seite des Ruhrgebiets 60
Besondere Weihnachtsmärkte – Unsere Tipps in der Umgebung 74
Ebbe, Flut und die Kraft des Mondes – Im Rhythmus der Meere 84

Gesundes Leben
Omega-3-Fettsäuren – Kleine Nährstoffe, große Wirkung 94
Heilpflanzen-Serie: Pfefferminze – für Magen und Atemwege 102
Fit durch den Winter – Körper und Seele stärken 104

Kinder
Do It Yourself – Schneekugel aus Marmeladengläsern 114
Wer hat's erfunden? – Die Christbaumkugel 116
Gutenachtgeschichte: Das Weihnachtslicht auf der Winterwiese 118

Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Gelsenkirchen & Umgebung:
PAW Patrol Live! – Helden im Einsatz, Weihnachts-RUDELSINGEN
in Essen, Alpincenter Bottrop 120

Rezepte
4 Familii: Schneemann-Kekse – Süßer Winterspaß 122
4 Familii: Deftiger Bratenauflauf 124

Und noch ...
Rätsel für Erwachsene 126
Rätselspaß für Kids 128
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids 130



Seite **12**

Seite **24**



Seite **50**



Seite **60**



Seite **94**



Seite **118**



Seite **114**



Frank Goosen – Chronist des Ruhrgebiets mit Humor und Herz

Er bringt Menschen zum Lachen, ohne sie bloßzustellen, erzählt vom Ruhrgebiet, ohne es zu verklären, und schreibt Geschichten, in denen sich ganze Generationen wiederfinden. Frank Goosen gehört zu den bedeutendsten Stimmen des Reviers – als Kabarettist, Romanautor und leidenschaftlicher Beobachter des Alltags. Seine Werke sind Liebeserklärungen an eine Region, deren Sprache und Mentalität er wie kaum ein anderer literarisch eingefangen hat. 4 Familii stellt ihn euch vor.



Frank Goosen bei einer Lesung, 2003.

Ein Bochumer Junge bleibt seiner Heimat treu

Frank Goosen wurde am 31. Mai 1966 in Bochum geboren und ist bis heute eng mit seiner Heimatstadt verbunden. Aufgewachsen als Einzelkind in der Alleestraße, erlebte er das Ruhrgebiet in einer Zeit des tiefgreifenden Wandels. Sein Vater führte einen kleinen Elektrobetrieb - eine typische Handwerkerbiografie, wie sie im Revier über Jahrzehnte das Stadtbild prägte. Schon früh entwickelte Goosen ein feines Gespür für Menschen und ihre Geschichten. Nach dem Besuch des Gymnasiums am Ostring spielte er in seiner Jugend Handball beim VfL Bochum, bevor er nach dem Abitur Geschichte, Germanistik und Politik an der Ruhr-Universität Bochum studierte. Die Beschäftigung mit Literatur und Geschichte legte den Grundstein für sein späteres Schaffen, doch seine eigentliche Inspirationsquelle blieb stets der Alltag vor der eigenen Haustür.

Tresenlesen – Kult zwischen Kneipentresen und Kleinkunstbühne

Der Durchbruch gelang Goosen Anfang der 1990er-Jahre gemeinsam mit Jochen Malmsheimer. Das Duo Tresenlesen entwickelte sich schnell zu einer Kultformation der deutschen Kabarett- und Lesebühnenszene. Mit skurrilen Geschichten und intelligentem Humor begeisterten die beiden ein Publikum weit über das Ruhrgebiet hinaus. Nach der Trennung im Jahr 2000 gingen beide zunächst eigene Wege. Umso größer war die Freude vieler Fans, als Goosen und Malmsheimer seit 2020 wieder gemeinsam unter dem Namen Tresenlesen auftreten und damit ein Stück deutscher Kleinkunstgeschichte fortschreiben.

Der literarische Chronist einer ganzen Generation

Seit der Jahrtausendwende konzentriert sich Frank Goosen auf seine Karriere als Schriftsteller und Solokabarettist. Seine Romane erzählen von Jugend, Freundschaft, Fußball, Musik und dem Erwachsenwerden, stets mit einem feinen Gespür für Situationskomik und Melancholie. Sein Debütroman „Liegen lernen“ wurde zu einem Bestseller und 2003 erfolgreich verfilmt. Die Geschichte über das Erwachsenwerden in den 1980er-Jahren traf den Nerv einer ganzen Generation. Mit Werken wie „Pokorny lacht“, „Pink Moon“, „Sommerfest“, „Raketenmänner“, „Förster, mein Förster“, „Kein Wunder“, „Spiel ab!“ oder seinem 2026 erschienenen Roman „Lovely Rita“ entwickelte Goosen seinen unverwechselbaren Stil konsequent weiter.

> **Frank Goosen erzählt das Ruhrgebiet, wie es lebt und lacht – mit Herz, Humor und jeder Menge Heimatgefühl.**

Das Ruhrgebiet als literarische Hauptfigur

Kaum ein deutscher Autor beschreibt das Ruhrgebiet so authentisch wie Frank Goosen. Seine Geschichten handeln zwar von einzelnen Menschen, doch im Mittelpunkt steht oft eine ganze Region. Fördertürme, Eckkneipen, Schrebergärten, Fußballplätze und Trinkhallen bilden die Kulisse seiner Romane. Dabei verzichtet Goosen bewusst auf Klischees. Seine Figuren sind keine Karikaturen, sondern Menschen mit Ecken, Kanten, Hoffnungen und Niederlagen. Gerade deshalb finden sich viele Leserinnen und Leser im Ruhrgebiet in seinen Büchern wieder. Wer hier aufgewachsen ist, erkennt vertraute Orte, Redewendungen und Situationen. Wer das Revier nicht kennt, erhält einen ebenso humorvollen wie ehrlichen Einblick in dessen besondere Kultur.

Fußball als Teil der Identität

Wer Frank Goosen kennt, weiß, Fußball gehört für ihn zum Leben wie Currywurst und Kohlenstaub zur Geschichte des Reviers. Als langjähriger Anhänger des VfL Bochum schreibt er regelmäßig humorvolle Kolumnen über den Fußball – unter anderem für den kicker sowie für die Stadionzeitung des VfL Bochum. Zwi-

schen 2010 und 2017 gehörte Goosen sogar dem Aufsichtsrat des Vereins an. Obwohl er dieses Amt später niederlegte, blieb seine Verbindung zum VfL ungebrochen. Fußball ist für ihn weit mehr als Sport, er ist gesellschaftlicher Treffpunkt, generationsübergreifende Leidenschaft und ein wichtiger Teil der Ruhrgebietsidentität. Seine Fußballgeschichten, etwa in „Weil Samstag ist", verbinden Witz mit Wehmut und zeigen, warum ein Stadion für viele Menschen ein zweites Zuhause sein kann.

Zwischen Beatles, Literatur und Bochum

Goosen interessiert sich jedoch keineswegs ausschließlich für das Ruhrgebiet. Seine Begeisterung für Musik zieht sich wie ein roter Faden durch sein Werk. 2020 veröffentlichte er „Frank Goosen über The Beatles", in dem er die Geschichte seiner Lieblingsband mit Erinnerungen an die eigene Jugend verbindet. Die Reise führt ihn dabei ebenso nach Liverpool wie zurück in seine Bochumer Kindheit. Seit 2012 moderiert er außerdem am Schauspielhaus Bochum die Literaturveranstaltung „Goosens neue Bücher", in der er gemeinsam mit Markus Henrik Neuerscheinungen vorstellt. Damit engagiert er sich weit über das eigene Schreiben hinaus für die Literatur.

Humor mit Tiefgang

Goosens Humor lebt nie von billigen Pointen. Stattdessen beobachtet er präzise, erzählt liebevoll und erkennt die Komik in alltäglichen Situationen. Seine Geschichten handeln von Familienfeiern, Vereinsheimen, ersten Lieben, Kneipengesprächen oder den kleinen Dramen des Lebens. Hinter dem Lachen steckt dabei oft eine nachdenkliche Ebene. Es geht um Erinnerungen, das Älterwerden, Freundschaft und die Frage, was Heimat eigentlich bedeutet. Gerade diese Mischung aus Humor und Melancholie macht seine Bücher zeitlos.

Auszeichnungen und Anerkennung

Für sein literarisches Schaffen erhielt Frank Goosen zahlreiche Auszeichnungen. Bereits 2003 wurde ihm der Literaturpreis Ruhr verliehen – eine Würdigung für einen Autor, der der Region eine unverwechselbare literarische Stimme gegeben hat. 2021 folgte mit dem Recklinghäuser Hurz in der Kategorie Heimat-Hurz eine weitere Auszeichnung. Zudem ist Goosen Mitglied der Deutschen Akademie für Fußball-Kultur, was seine besondere Stellung zwischen Literatur und Fußball unterstreicht. Mehrere seiner Werke wurden erfolgreich verfilmt. Neben „Liegen lernen" fanden auch „Radio Heimat" sowie „So viel Zeit" den Weg auf die Kinoleinwand und machten seine Geschichten einem noch größeren Publikum bekannt.



Zitat von Goosen vor der Zeche Zollverein, 2020.

Ein Botschafter des Ruhrgebiets

Frank Goosen lebt mit seiner Frau und seinen beiden Söhnen weiterhin in Bochum, also in jener Stadt, die ihn geprägt hat und die bis heute immer wieder zur Bühne seiner Geschichten wird. Er gehört zu einer Generation von Autoren, die gezeigt haben, dass große Literatur nicht nur in Metropolen entsteht. Seine Bücher beweisen, dass auch Trinkhallen, Eckkneipen, Schrebergärten und Fußballplätze Stoff für kluge, berührende und komische Erzählungen bieten. Goosen schreibt über das Ruhrgebiet, wie es wirklich ist: bodenständig, herzlich, manchmal rau, oft selbstironisch und voller Menschlichkeit. Gerade deshalb ist er weit mehr als ein erfolgreicher Autor oder Kabarettist. [sfr]

Fotos: Chris W. Braunschweiger / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Dominik Mosbacher gründete mit 22 Jahren sein erstes eigenes Unternehmen und baute daraus einen vielseitigen Unternehmensverbund auf.

Dominik Mosbacher – Wenn andere Probleme sehen, erkennt er Chancen

Vom jungen Gründer zum international agierenden Unternehmenslenker: Dominik Mosbacher hat sich mit einem ausgeprägten Gespür für Chancen, schnellen Entscheidungen und einem breiten Netzwerk ein vielseitiges Unternehmensgeflecht aufgebaut. Sein Ausgangspunkt ist Gelsenkirchen – die Stadt, die er mit Überzeugung seine Heimat nennt. 4 Familii hat ihn besucht.

„Immer an sich glauben und egal, was man angefangen hat, immer bis zum Ende durchziehen." Mit diesem Satz bringt Dominik Mosbacher seine unternehmerische Philosophie auf den Punkt. Es ist eine Haltung, die sich wie ein roter Faden durch seinen Werdegang zieht. Ob Handel, Personaldienstleistungen, Sicherheitsausbildung, Gastronomie oder internationale Geschäfte: Mosbacher ist jemand, der Möglichkeiten erkennt, Verbindungen herstellt und aus Ideen konkrete Projekte entwickelt.

Früh den eigenen Weg eingeschlagen

Geboren und aufgewachsen im westlichen Münsterland, zog es Mosbacher mit 17 Jahren nach Gelsenkirchen. Sein Ziel: im damaligen Gelsenkirchener Familienunternehmen Stölting Fuß fassen, die Zeitarbeitssparte aufbauen und den bundesweiten Vertrieb mitgestalten. Dabei lernte er früh, Menschen zusammenzubringen, Strukturen zu schaffen und Mitarbeiter für gemeinsame Ziele zu gewinnen. Doch die Arbeit im Familienunternehmen sollte nicht sein einziger Weg bleiben. 2014 wagte er mit 22 Jahren den Schritt in die Selbstständigkeit – seitdem ist er Unternehmer. Mit finanzieller Unterstützung zweier Freunde gründete er sein erstes eigenes Unternehmen und konzentrierte sich zunächst auf den Handel mit Verbrauchsartikeln. Aus dieser frühen Tätigkeit entwickelte sich unter anderem das bis heute in seinem Unternehmensverbund integrierte Import- und Exportgeschäft. Dass unternehmerischer Erfolg nicht allein



29 Gesellschaften unter einem Dach: Die H.i. Competence Group.

von langfristiger Planung, sondern manchmal auch von schnellen Reaktionen abhängt, zeigte sich bereits in den folgenden Jahren. Als während der Flüchtlingskrise kurzfristig Unterkünfte ausgestattet werden mussten, belieferte Mosbacher mehr als 50 Einrichtungen des größten privaten Betreibers von Flüchtlingsunterkünften in Deutschland mit Verbrauchsartikeln. Gleichzeitig entstand zusätzlicher Bedarf an Sicherheitskräften. Mosbacher erkannte die Verbindung zu seinen bisherigen Tätigkeiten und baute weitere Geschäftsfelder auf.

Aus Herausforderungen werden neue Geschäftsfelder

Die Nachfrage nach qualifiziertem Sicherheitspersonal brachte ihn dazu, eine eigene Schulungsakademie aufzubauen: die AB-Bildung (Ausbildungswerk). Heute umfasst das Ausbildungsangebot unter anderem Qualifikationen im Sicherheitsbereich, die Weiterbildung zum Meister für Schutz und Sicherheit sowie Schulungen für Tätigkeiten im öffentlichen Personennahverkehr. Auch die Vermittlung und Überlassung von Personal wurden zu wichtigen Bestandteilen seines Geschäftsmodells. 2019 folgte mit dem M ONE Club ein erster offizieller Schritt in die Gastronomie. Was auf den ersten Blick wie ein völlig anderes Geschäftsfeld wirkt, fügte sich für Mosbacher in ein größeres Konzept ein: Kontakte, Personal, Handel und Organisation sollten sich gegenseitig ergänzen. Bereits zuvor hatte er Veranstaltungen mitorganisiert, darunter das Hafenfest 2018, das er innerhalb von rund fünf Wochen auf die Beine stellte. Wie eng die verschiedenen Bereiche miteinander verbunden sind, zeigte sich besonders während der Corona-Pandemie. Mosbacher beschäftigte sich früh mit dem möglichen Bedarf an Schutzmasken. In der Folge konnte er im Maskenhandel Umsätze im hohen dreistelligen Millionenbereich generieren und entwickelte sich zu einem bedeutenden privaten Händler in diesem Bereich. Als später flächendeckend Corona-Testmöglichkeiten benötigt wurden, baute er innerhalb kurzer Zeit weit über 400 Testzentren auf. Zeitweise waren dort weit über 1.000 Mitarbeitende aktiv. Parallel dazu kamen Personaldienstleistungen im Gesundheitsbereich hinzu.



Zu Besuch in Kiew: Dominik Mosbacher (Mitte) bei einem Treffen im Umfeld der ukrainischen Universität für Kultur.

Mosbacher weitete seine Aktivitäten auf die Vermittlung von Pflegekräften und den Krankentransport aus. Aus acht zunächst angeschafften Fahrzeugen entwickelte sich ein weiterer

> **Wer mit Offenheit, Mut und Überzeugung durchs Leben geht, kann Chancen erkennen, neue Wege einschlagen und auch für andere etwas bewegen.**

Unternehmensbereich. Für ihn war das ein erneuter Beleg dafür, wie aus einer konkreten Herausforderung ein neues Geschäftsfeld entstehen kann.

Ein Netzwerk, das über Grenzen hinauswächst

Heute bündelt die H.i. Competence Group 29 Gesellschaften mit zahlreichen miteinander verbundenen Dienstleistungen. Allein in der Personaldienstleistung sind bundesweit über 1.000 Arbeitskolleginnen und -kollegen im Einsatz – gestützt auf eine seit über 25 Jahren bestehende unbefristete Erlaubnis zur Arbeitnehmerüberlassung. Neben Handel und Personalüberlassung gehören dazu unter anderem Recruiting, berufliche Weiterbildung, Immobilien und Fahrdienste. Das Prinzip dahinter ist einfach. Unternehmen sollen nicht nur einzelne Leistungen erhalten, sondern bei Bedarf eine umfassende Lösung bekommen. Ein Beispiel ist die Zusammenarbeit mit Logistikunterneh-

men. Seine Unternehmen können Mitarbeiter rekrutieren, qualifizieren und an Kunden vermitteln. Werden Unterkünfte benötigt, kann die Immobiliengesellschaft Wohnungen organisieren. Für den Weg zum Arbeitsplatz stehen bei Bedarf eigene Fahrdienste zur Verfügung. So entsteht eine Dienstleistungskette, die verschiedene Anforderungen miteinander verbindet. Auch international richtet Mosbacher seinen Blick nach vorn. In der Ukraine ist er mit einer eigenen Gesellschaft im Handelsgeschäft aktiv. Dort vermittelt sein Unternehmen unter anderem Prothesen und Feldbetten. Er versteht sich dabei nicht als Hersteller, sondern als Verbindung zwischen Anbietern und denjenigen, die dringend bestimmte Produkte benötigen. Gerade in Krisensituationen sei Geschwindigkeit entscheidend, betont er. Weitere Aktivitäten reichen von Spanien und Griechenland bis in die USA. In New York, wo er bereits seit mehreren Jahren eine Gesellschaft unterhält, baut er inzwischen auch das Geschäft mit Personalvermittlung und Zeitarbeit aus. Zudem bereitet er den Markteintritt in Großbritannien vor. In Deutschland ist die Gruppe mit ihren Personaldienstleistungen zudem an allen deutschen Flughäfen aktiv.



Neben seinen internationalen Geschäftsaktivtäten gehört das Reisen zu Mosbachers Interessen. Auch auf dem Wasser sucht er bewusst neue Herausforderungen.

Gelsenkirchen bleibt der Mittelpunkt

Bei aller Internationalität bleibt Gelsenkirchen für Mosbacher der zentrale Bezugspunkt. Hier ist sein Unternehmensmittelpunkt, von hier aus werden zahlreiche Aktivitäten organisiert. Die Stadt ist für ihn mehr als ein Standort. Er spricht mit sichtbarer Überzeugung von der „schönsten Stadt der Welt". Auch die Gastronomie hat für ihn eine besondere Bedeutung. Ein Restaurant ist für Mosbacher nicht nur ein Ort des kulinarischen Erlebnisses, sondern ebenso ein Treffpunkt, an dem Gespräche in angenehmer Atmosphäre entstehen. Genau diesen Ort hat er sich mit dem Mosbacher's Restaurant in Gelsenkirchen geschaffen. Persönliche Kontakte und Vertrauen spielen in seinem Geschäftsleben eine wichtige Rolle – ebenso wie die Fähigkeit, Menschen mit unterschiedlichen Kompetenzen zusammenzubringen. Dass er sich nicht auf einen einzigen Bereich festlegen möchte, zeigt auch sein Blick auf die Zukunft. Künstliche Intelligenz unterstützt inzwischen zahlreiche Abläufe seiner Unternehmen, vom Recruiting über die Personalzuordnung bis hin zu Verwaltungsprozessen. Die Digitalisierung eröffnet neue Möglichkeiten, bringt aber auch eine ständige Erreichbarkeit mit sich.

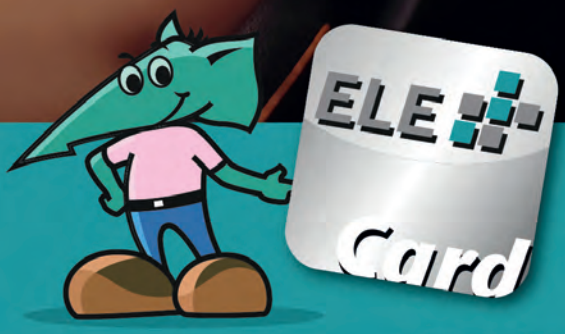
Den Blick auch einmal nach draußen richten

Einen bewussten Ausgleich dazu findet Mosbacher auf dem Wasser. Ende 2016 nahm er mit seinem damaligen Segelboot M ONE an der Atlantiküberquerung im Rahmen der Regatta ARC+ teil, die von Gran Canaria über die Kapverden nach Saint Lucia führt. Allein die Etappe von den Kapverden nach Saint Lucia dauerte knapp 16 Tage. Ein Erlebnis, das er wiederholen möchte. Sein Wunsch, erneut über den Atlantik zu segeln, hat für ihn auch mit Abstand zum digitalen Alltag zu tun. Mehrere Tage ohne Smartphone und Computer könnten helfen, sich wieder stärker auf sich selbst zu konzentrieren. Eine Auszeit, die vielleicht gerade für jemanden wertvoll ist, dessen beruflicher Alltag von Tempo, Kommunikation und schnellen Entscheidungen geprägt ist. Am Ende bleibt eine Botschaft, die nicht nur für Unternehmer gilt: an sich selbst glauben, Chancen erkennen und begonnene Dinge konsequent zu Ende bringen. Für Dominik Mosbacher ist das keine bloße Motivationsformel, sondern die Haltung, mit der er seinen Weg gegangen ist und weiterhin geht. [sfr]

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



Die Cranger Straße ist die pulsierende Verkehrsader durch Erle.

Erle –

Das Herz des Gelsenkirchener Ostens

Wer durch Erle fährt, erlebt einen Stadtteil mit vielen Gesichtern. Zwischen historischen Wurzeln, lebendiger Nachbarschaft, moderner Infrastruktur und der weltbekannten Veltins-Arena verbindet Erle auf besondere Weise Geschichte und Gegenwart. 4 Familii stellt euch den Stadtteil vor, der zu den beliebtesten Wohnlagen Gelsenkirchens zählt. Und beispielhaft für den Wandel des Ruhrgebiets steht.



„Der Ball“ am Rhein-Herne-Kanal – ein Blickfang für jeden Besucher.

Ein Stadtteil mit eigener Identität

Mit 25.525 Einwohnern auf einer Fläche von 7,73 Quadratkilometern gehört Erle zu den größten Stadtteilen Gelsenkirchens. Die Bevölkerungsdichte von rund 3.300 Einwohnern pro Quadratkilometer zeigt, dass Erle urban geprägt ist, ohne dabei den Charakter eines gewachsenen Stadtteils verloren zu haben. Zum Stadtteil gehören die Ortsteile Erle, Berger Feld und Middelich. Im Westen grenzt Erle an Beckhausen, im Norden an Buer und Resse, im Osten an die Resser Mark sowie im Süden – jenseits von Emscher und Rhein-Herne-Kanal – an Bismarck und Schalke-Nord. Diese Lage macht Erle zu einem wichtigen Bindeglied zwischen dem Norden und Süden Gelsenkirchens. Trotz seiner Größe hat sich Erle bis heute eine starke eigene Identität bewahrt. Viele Familien leben seit Generationen hier. Gleichzeitig ziehen moderne Wohngebiete und eine gute Infrastruktur auch junge Menschen an.

Vom Rittergut zum Bergbaustandort

Die Geschichte Erles reicht weit zurück. Bereits im 13. Jahrhundert wurden große Teile des heutigen Stadtgebiets vom Haus Leythe, einem von Wassergräben umgebenen Rittergut, bewirtschaftet. Das Gut prägte über Jahrhunderte die Entwicklung der umliegenden Bauerschaften. Mit der Industrialisierung begann ein völlig neues Kapitel. Die Zeche Graf Bismarck erwarb große Flächen und eröffnete 1894 den Schacht 3 unmittelbar in der Nähe des Gutshofes. Große Teile der Zechenanlagen lagen auf Erler Gebiet. Der Bergbau veränderte den Stadtteil nachhaltig und machte ihn zu einem wichtigen Industriestandort. Für die Bergleute entstanden neue Wohnquartiere, darunter zwischen 1912 und 1914 die bis heute bekannte Schievenfeld-Siedlung, deren Architektur noch immer an die Blütezeit des Steinkohlenbergbaus erinnert. Nach der Schließung der Zechen in den 1960er Jahren wandelte sich das Gesicht Erles erneut. Wo früher Fördertürme standen, entstanden Grünflächen und neue Wohngebiete.

Zwischen Geschichte und Moderne

Noch heute finden sich an vielen Stellen Zeugnisse der Vergangenheit. An der Cranger Straße erinnert ein kleiner Bunker aus dem Zweiten Weltkrieg an die Kriegsjahre. Auch eine historische Splitterschutzzelle – im Volksmund „Zuckerhut“ genannt – ist erhalten geblieben. Gleichzeitig hat sich Erle in den vergangenen Jahrzehnten konsequent modernisiert. Ein sichtbares Zeichen dafür ist das Finanzamt Gelsenkirchen, das seit 2015 in einem modernen Neubau an der Ludwig-Erhard-Straße untergebracht ist und die früheren Finanzämter Nord und Süd zusammenführt. Auch die teilweise überdeckelte Autobahn A2 zeigt, wie Stadtentwicklung und Lebensqualität miteinander verbunden werden können. Auf dem sogenannten Tunnel Erle entstand ein großzügiger Park, der heute als Grünfläche mitten im Stadtteil dient.

Der Berger See grenzt an Erle und ist immer wieder einen Besuch wert.



Erle

Die Cranger Straße – Erles Lebensader

Das Herz des Stadtteils schlägt entlang der Cranger Straße, die zugleich Bundesstraße 226 ist. Hier befinden sich zahlreiche Geschäfte, Cafés, Dienstleister und Restaurants. Zweimal pro Woche lockt der Wochenmarkt auf dem Erler Marktplatz Besucher aus dem gesamten Stadtgebiet an. Im Süden Erles, direkt am Rhein-Herne-Kanal, entstand zudem ein großes Gewerbegebiet mit Möbelhäusern, Baumärkten, Supermärkten sowie zahlreichen Dienstleistungsunternehmen. Der Verkehrshof Ruhrgebiet und der TÜV gehören ebenfalls zu den wichtigen Arbeitgebern des Stadtteils.

Bildung und medizinische Versorgung

Erle verfügt über ein breit aufgestelltes Bildungsangebot. Vier Grundschulen mit Ganztagsbetrieb, zwei Gesamtschulen, eine Hauptschule sowie die Michael-Ende-Schule als Förderschule bieten kurze Wege für Familien. Auch die Stadtbibliothek ist mit einer Zweigstelle vertreten. Ergänzt wird das Angebot durch die fahrende Bibliothek, die regelmäßig verschiedene Wohngebiete anfährt. Ein bedeutender Gesundheitsstandort ist das Elisabeth-Krankenhaus an der Cranger Straße. Hinzu kommen mehrere Ärztehäuser, Gesundheitszentren, Seniorenheime sowie zahlreiche Kindergärten unterschiedlicher Träger. Damit bietet Erle eine medizinische und soziale Infrastruktur, die weit über die Stadtteilgrenzen hinaus Bedeutung besitzt.

Viel Grün mitten in der Stadt

Obwohl Erle dicht besiedelt ist, besitzt der Stadtteil überraschend viele Grünflächen. Besonders beliebt ist der Bärenpark, der vielen Erlern besser als Entenpark bekannt ist. Spaziergänger, Familien und Freizeitsportler nutzen die Anlage das ganze Jahr über. Östlich schließen sich die Grünanlagen rund um den Golfplatz Haus Leythe an. Nur wenige Minuten entfernt beginnt mit der Resser Mark eines der größten Waldgebiete Gelsenkirchens. Ebenfalls in unmittelbarer Nähe liegen der Berger See, Schloss Berge sowie die ZOOM Erlebniswelt. Diese Nähe zwischen Natur und Stadtleben zählt zu den größten Pluspunkten Erles.



Auf der Bezirkssportanlage Oststraße kämpfen Eintracht Erle, Erle 19 und Preußen Sutum um Punkte.

Schalke 04 lebt in Erle

Kaum ein anderer Stadtteil ist so eng mit dem FC Schalke 04 verbunden wie Erle. Mit der Veltins-Arena befindet sich hier eines der modernsten Stadien Europas. Millionen Fußballfans verbinden den Namen Erle unmittelbar mit Königsblau. Doch der Sport beschränkt sich längst nicht nur auf Schalke 04. Mit der SpVgg Erle 19, dem Erler SV 08, Eintracht Erle, den wieder auferstandenen Schalker Haien im Eishockey sowie dem erfolgreichen Bushido-Ryu im Jiu-Jitsu verfügt der Stadtteil über eine außergewöhnlich vielfältige Vereinslandschaft. Mittelpunkt dabei sind das Sport Paradies mit Schwimm-, Eis- und Freizeitanlagen sowie die Bezirkssportanlage Oststraße.

> „Erle – Wandel mit Herz



Die Veltins-Arena prägt das Leben im Stadtteil und weit darüber hinaus.



Die Schalker Tanke ist Anlaufpunkt für Fans – nicht nur an Spieltagen.

Karneval gehört zur Erler DNA

Bundesweit bekannt ist der Rosenmontagszug. Seit 1970 zieht der Karnevalsumzug über die Cranger Straße und lockt Jahr für Jahr bis zu 300.000 Zuschauer an. Damit zählt er zu den größten Rosenmontagszügen des Ruhrgebiets.

Heimat erfolgreicher Persönlichkeiten

Erle hat zahlreiche bekannte Persönlichkeiten hervorgebracht. Dazu zählen unter anderem die Fußballbrüder Rüdiger und Volker Abramczik, die beide für den FC Schalke 04 spielten. Auch der Leichtathlet Sebastian Ernst, der Boxer Michael Kopzog, die Schlagersängerin Christa Williams, der Soziologe Hanno Kesting sowie der Künstler Adolphe Lechtenberg stammen aus Erle. Sie alle stehen stellvertretend für einen Stadtteil, der seit Jahrzehnten Talente in den unterschiedlichsten Bereichen hervorbringt.

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)*
- *Beckhasuen (05/2026)*

Infografik: Esther Schenk Panic

Ein Stadtteil mit Zukunft

Erle hat den Wandel vom landwirtschaftlich geprägten Dorf über den Bergbaustandort bis hin zum modernen Wohn- und Freizeitquartier erfolgreich gemeistert. Heute verbinden sich hier Tradition, Vereinsleben, Natur, Sport und eine gute Infrastruktur zu einer hohen Lebensqualität. Gerade diese Mischung macht Erle aus. [sfr]

Anzeige



Erler SV 08 –

Vom Gauligisten zum festen Bestandteil des Gelsenkirchener Amateurfußballs

Der Erler SV 08 gehört zu den traditionsreichsten Fußballvereinen Gelsenkirchens. Bereits in den 1920er- und 1930er-Jahren spielte der Club in der höchsten deutschen Spielklasse seiner Zeit und prägte den Fußball in der Region entscheidend mit. Heute ist die erste Mannschaft in der Bezirksliga Westfalen zuhause. 4 Familii nimmt euch mit auf eine Reise, die eng mit dem Leben im Stadtteil Erle verbunden ist.



Die Anfänge am Forsthaus

Die Wurzeln des Vereins reichen sogar weiter zurück als seine offizielle Gründung. Bereits 1907 trafen sich fußballbegeisterte junge Männer auf den Wiesen rund um das Erler Forsthaus, das bis heute die Heimat des Vereins ist. Ein Jahr später wurde der Ballspielverein Buer-Erle in den Westdeutschen Spielverband aufgenommen, ehe 1909 vorübergehend der Anschluss an den Turnklub Buer-Erle 08 erfolgte. 1911 wurde schließlich der Erler SV 08 offiziell gegründet. Schon wenige Jahre später stellte sich der erste sportliche Erfolg ein. 1914 gewann die Mannschaft die Meisterschaft des Bezirks Bochum-Gelsenkirchen. Nach dem Ersten Weltkrieg setzte der Verein seinen Aufstieg fort. Auf die Bezirksmeisterschaft 1919 folgte 1920 der Titel im neu geschaffenen Kreis Niederrhein – verbunden mit dem Aufstieg in die Ruhr-Gauliga.

Erstklassiger Fußball in den goldenen Jahren

In den 1920er-Jahren gehörte der Erler SV 08 zu den besten Mannschaften Westdeutschlands. Der Verein spielte regelmäßig in der höchsten Spielklasse und traf dort auf renommierte Gegner wie den BV Altenessen 06, Schwarz-Weiß Essen, Union Gelsenkirchen, den Dortmunder SC 95, den Essener SV 1899 oder TuS Bochum 1848. Erst der Abstieg im Jahr 1929 markierte das Ende dieser erfolgreichen Epoche. Gleichzeitig übernahm der FC Schalke 04 die sportliche Führungsrolle in Gelsenkirchen. Doch der Erler SV bewies seine Qualität und kehrte 1935 noch einmal in die erstklassige Gauliga zurück, wo er sich zwei weitere Spielzeiten



Die Fans von Erle 08 beobachten ihre Mannschaft – damals noch auf dem Naturrasenplatz.

Erler SV 08

Vom Gauligisten zum festen Bestandteil des Gelsenkirchener Amateurfußballs. Ein Verein, der Fußballgeschichte schreibt.



Der neue Kunstrasen erstrahlt im Flutlicht – hier in einem Pokalspiel gegen die SSV Buer.



Blick über die Sportanlage

behauptete. 1938 wurde der Verein im Zuge der damaligen politischen Vorgaben mit Spiel und Sport Erle 1930 sowie dem Turnverein Erle 1910 zwangsweise zusammengeschlossen. Nach dem Zweiten Weltkrieg trennten sich die Vereine jedoch wieder und nahmen ihren eigenständigen Spielbetrieb erneut auf.

Erfolgreiche Nachkriegsjahre

Nach Kriegsende musste der Erler SV 08 zunächst in der Bezirksliga neu beginnen und konnte nicht an seine frühere Stellung im deutschen Spitzenfußball anknüpfen. Die großen Lokalrivalen Schalke 04 und der STV Horst-Emscher bestimmten nun das Fußballgeschehen in Gelsenkirchen. Dennoch entwickelte sich der Verein zu einer festen Größe im westfälischen Amateurfußball. 1954 gelang der Aufstieg in die drittklassige Landesliga. Als Aufsteiger gewann Erle auf Anhieb die Meisterschaft, verpasste jedoch in der Relegation den Sprung in die zweithöchste Spielklasse. Auch in den folgenden Jahren gehörte der Verein regelmäßig zur Spitzengruppe. In der neu gegründeten Verbandsliga Westfalen wurde der ESV in den Spielzeiten 1958/59 und 1959/60 jeweils Vizemeister – lediglich die Sportfreunde Siegen beziehungsweise der BV Selm standen am Saisonende vor den Gelsenkirchenern. Trotz dieser starken Leistungen blieb der ersehnte Aufstieg aus.

1907 – 1920
Die Anfänge am Forsthaus

Auf den Wiesen am Erler Forsthaus begann die Fußballgeschichte. 1911 wurde der Erler SV 08 offiziell gegründet. Mit Meistertiteln 1914 und 1919 sowie dem Aufstieg in die Ruhr-Gauliga 1920 startete der Verein seine sportliche Erfolgsgeschichte.

1920er – 1930er
Gauliga-Jahre

Der Erler SV gehörte zu den besten Mannschaften Westdeutschlands und spielte in der höchsten Spielklasse seiner Zeit. 1935 gelang die Rückkehr in die Gauliga. 1938 wurde der Verein zwangsweise mit anderen Erler Sportvereinen zusammengeschlossen.

1945 – 1960er
Aufbau und Neuanfang

Nach dem Krieg begann der sportliche Wiederaufbau. 1954 stieg Erle in die Landesliga auf und wurde auf Anhieb Meister. In der neu gegründeten Verbandsliga erreichte der Verein 1959 und 1960 jeweils die Vizemeisterschaft.



Der Erler SV 08 und der SC Hassel laufen zum Spiel in der Bezirksliga Westfalen 9 ein.

Zwischen Verbandsliga und Neuanfang

1969 musste der Verein den Gang zurück in die Landesliga antreten. Zwischen 1974 und 1980 spielte der Erler SV noch einmal in der Verbandsliga Westfalen und gehörte damit weiterhin zu den leistungsstärksten Amateurvereinen der Region. Mit der Einführung neuer Ligenstrukturen stellte die Verbandsliga ab der Saison 1978/79 die zweithöchste Spielklasse des westfälischen Amateurfußballs dar. In den folgenden Jahrzehnten verlor der Verein jedoch den Anschluss an die höheren Spielklassen. Einen Tiefpunkt erlebte der Erler SV im März 2009, als die erste Mannschaft vom Spielbetrieb der Bezirksliga abgemeldet werden musste.

Neue Impulse für einen Traditionsverein

Der Verein arbeitete sich Schritt für Schritt zurück. 2015 gelang der Wiederaufstieg in die Bezirksliga, fünf Jahre später folgte sogar der Sprung in die Landesliga. Zwar musste die Mannschaft bereits 2022 wieder den Gang zurück in die Bezirksliga antreten, doch der Erler SV 08 bleibt bis heute eine feste Größe im Gelsenkirchener Amateurfußball. Mit seiner langen Geschichte, seiner tiefen Verwurzelung im Stadtteil Erle und einer engagierten Nachwuchsarbeit steht der Verein für Kontinuität und Gemeinschaft. Generationen von Fußballern haben auf der traditionsreichen Anlage am Forsthaus ihre Spuren hinterlassen. Sie sorgen dafür, dass der Name Erler SV 08 auch mehr als ein Jahrhundert nach seiner Gründung eng mit der Fußballgeschichte Gelsenkirchens verbunden bleibt.



Hinweis des Vorstands –ein Relikt aus alten Tagen

Bekannte Persönlichkeiten des Vereins

Im Laufe seiner Geschichte brachte der Erler SV 08 zahlreiche bekannte Spieler und Trainer hervor oder war wichtige Station ihrer Laufbahn. Zu den prominentesten Namen gehören Nationalspieler Rüdiger Abramczik, Carsten Wolters, Herbert Burdenski, Wolfgang Krüger, Helmut Buhsfeld, Thomas Kläsener, Günter Kuczinski und Fritz Pliska. Auch Volker Abramczik war als Trainer für den Verein tätig. Mit Torhüterin Josefine Osigus, die den Sprung in den Frauenfußball auf höherem Niveau schaffte (u. a. beim österreichischen SKN St. Pölten und aktuell beim FC Schalke 04), gehört zudem eine erfolgreiche Nachwuchsspielerin zur Vereinsgeschichte. [sfr]

1969 – 1980 Ligawechsel

Nach dem Abstieg 1969 kehrte der Erler SV zwischen 1974 und 1980 noch einmal in die Verbandsliga zurück. Der Traditionsverein blieb damit über Jahrzehnte eine feste Größe im westfälischen Amateurfußball.

2009 – 2022 Neuanfang und Aufstieg

Nach einem sportlichen Tiefpunkt 2009 kämpfte sich der Verein zurück. 2015 gelang der Wiederaufstieg in die Bezirksliga, 2020 folgte der Sprung in die Landesliga. Zwei Jahre später ging es zurück in die Bezirksliga.

Heute Tradition, die verbindet

Der Erler SV 08 steht für über ein Jahrhundert Fußballgeschichte. Die Anlage am Forsthaus, engagierte Nachwuchsarbeit und bekannte Fußballpersönlichkeiten prägen den Verein bis heute. Er bleibt ein wichtiger Teil des sportlichen Lebens im Stadtteil Erle.

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

Leidenschaft aus dem Pott

Brieftauben – Ein Stück Ruhrgebiet hebt ab



Flügelpflege.

Wer an das alte Ruhrgebiet denkt, hat meist Fördertürme und Zechen vor Augen. Doch zwischen Kohle, Stahl und Maloche gab es eine Leidenschaft, die ganze Generationen begeisterte: Brieftauben. In unzähligen Hinterhöfen und auf den Dächern der Arbeitersiedlungen wurde gezüchtet, trainiert und mit großer Spannung die Heimkehr erwartet. 4 Familii taucht ein in die faszinierende Welt der gefiederten Athleten.



Ruhrpott-Romantik: Brieftauben und gewaltige Zechenanlagen prägten einst das Bild der Region.

Ein Stück Heimat über den Dächern

Besonders während der Blütezeit des Bergbaus gehörten Brieftauben fest zum Leben vieler Menschen im Revier. Wer nach einer Schicht nach Hause kam, kümmerte sich um seine Tiere. Der Taubenschlag war Rückzugsort, Hobby und Treffpunkt zugleich. Ob in Gelsenkirchen, Essen, Bochum oder Duisburg: In vielen Stadtteilen gab es Brieftaubenvereine. Gerade für die Bergleute und Arbeiter war die Zucht ein willkommener Ausgleich zur körperlich anstrengenden Arbeit. Während unter Tage Kohle gefördert wurde, warteten über Tage die gefiederten Athleten auf ihren nächsten Einsatz. Oft wurde die Leidenschaft innerhalb der Familie weitergegeben. Der Vater zeigte dem Sohn, wie man einen guten Zuchtvogel erkennt, die Großeltern erzählten von erfolgreichen Tauben und bei den Vereinskameraden wurde über Abstammung, Training und die besten Fluglinien diskutiert.



Porträt einer Brieftaube.

Der Wettkampf am Himmel

Der eigentliche Reiz des Brieftaubensports liegt bis heute in den Wettflügen. Die Tiere werden gemeinsam an einen mehrere hundert Kilometer entfernten Auflassort gebracht. Dort werden sie freigelassen und treten den Weg zu ihrem Heimatschlag an. Dabei zählt nicht nur, welche Taube zuerst zu Hause ist. Entscheidend ist ihre Geschwindigkeit im Verhältnis zur Flugstrecke. Für die Züchter beginnt das große Warten. Immer wieder geht der Blick zum Himmel. Dann plötzlich ein Flügelschlag, ein vertrautes Geräusch: die eigene Taube landet auf dem Schlag. Für Außenstehende mag dieser Moment unspektakulär wirken. Für einen Brieftaubenzüchter kann er der Höhepunkt monatelanger Arbeit sein.

Mehr als nur ein Hobby

Brieftauben waren im Ruhrgebiet über lange Zeit weit mehr als ein Freizeitvergnügen. Die Vereine waren Teil des gesellschaftlichen Lebens und boten Gemeinschaft über Berufs- und Altersgrenzen hinweg. Erfolgreiche Züchter genossen großes Ansehen. Besonders begehrte Tauben wurden zu wertvollen Zuchttieren, und über Generationen wurden bestimmte Blutlinien weitergeführt. Erfahrung, Beobachtungsgabe und viel Geduld gehörten zum Handwerk. Auch die erstaunliche Orientierung der Tiere fasziniert bis heute. Brieftauben können aus großer Entfernung zu ihrem Heimatschlag zurückfinden. Wissenschaftler gehen davon aus, dass dabei unter anderem das Erdmagnetfeld, die Sonne und optische Orientierungspunkte eine Rolle spielen. Wie genau die Tiere diese Informationen miteinander verbinden, ist bis heute nicht in allen Einzelheiten geklärt.

Vom Massenphänomen zur kleinen Gemeinschaft

Die große Zeit der Brieftaube ist inzwischen vorbei. Der Strukturwandel, veränderte Freizeitgewohnheiten und der Rückgang traditioneller Vereinskulturen haben Spuren hinterlassen. Viele Schläge sind verschwunden, zahlreiche Vereine haben sich aufgelöst oder zusammengeschlossen. Doch die Leidenschaft lebt weiter. Auch heute kümmern sich im Ruhrgebiet Menschen mit großer Hingabe um ihre Tauben. Sie füttern und trainieren die Tiere, ziehen Jungtauben auf und nehmen an Wettflügen teil. Der Brieftaubensport ist zu einem Stück gelebter Tradition geworden. [sfr]



Brieftauben beim Transport zum Wettflug.



Traditioneller Taubenschlag

Lungenkrebs-Screening in der Ruhrlandklinik - Was die Früherkennung leisten kann

Lungenkrebs gehört zu den gefährlichsten Krebserkrankungen. Häufig wird er erst entdeckt, wenn bereits Beschwerden auftreten und die Erkrankung weit fortgeschritten ist. Das neue Lungenkrebs-Screening soll dies ändern. Professor Dr. Christian Taube (Direktor der Pneumologie) und Dr. med. Fabian Dörr (Oberarzt an der Klinik für Thoraxchirurgie und thorakale Endoskopie) von der Ruhrlandklinik (Universitätsmedizin Essen) erläutern im exklusiven Gespräch mit 4 Familii Möglichkeiten und Grenzen der Früherkennung sowie heutige Behandlungswege.



Dr. med. Fabian Dörr (l.) & Prof. Dr. Christian Taube (r.) vor der Ruhrlandklinik

Wenn der Krebs lange unbemerkt bleibt

Lungenkrebs ist in Deutschland bei Männern und Frauen die häufigste krebsbedingte Todesursache. Jährlich gibt es etwa 40.000 bis 50.000 Neuerkrankungen. Das Tückische: Im frühen Stadium verursacht die Erkrankung häufig keine Beschwerden. Symptome treten oft erst auf, wenn der Tumor bereits fortgeschritten ist. Wird er dagegen früh entdeckt, kann eine Operation häufig Heilung ermöglichen. Hier setzt das im April 2026 eingeführte Lungenkrebs-Screening an. Ziel ist es, Tumore zu erkennen, bevor sie Beschwerden verursachen oder sich ausbreiten.

Wer kann am Screening teilnehmen?

Das Früherkennungsprogramm richtet sich an Menschen mit erhöhtem Risiko, insbesondere langjährige Raucherinnen und Raucher zwischen 50 und 75 Jahren. Voraussetzung sind unter anderem mindestens 15 Jahre Rauchdauer und eine entsprechend hohe Zigarettenmenge, beispielsweise eine Schachtel täglich. Interessierte können sich an ihren Hausarzt, einen Lungenfacharzt oder einen Arbeitsmediziner wenden. Speziell fortgebildete Ärzte prüfen die Teilnahmevoraussetzungen. Die Untersuchung erfolgt anschließend in einer radiologischen Praxis mittels Computertomografie (CT). Radiologen werten die Aufnahmen aus, unterstützt durch künstliche Intelligenz. Bei Auffälligkeiten beurteilt ein zweiter Radiologe die Bilder unabhängig. Bei unklaren Befunden erfolgen engmaschigere Kontrollen, bei Krebsverdacht werden spezialisierte pneumologische und thoraxchirurgische Teams hinzugezogen.

Vom Verdacht zur Behandlung

Bei auffälligen Befunden sind weitere Untersuchungen notwendig. Eine wichtige Rolle spielt die PET-CT. Sie hilft festzustellen, ob sich der Tumor bereits außerhalb des Brustkorbs ausgebreitet hat. Anschließend entscheiden die beteiligten Fachärzte über die Behandlung. Ist der Tumor klein und hat weder Lymphknoten noch andere Organe befallen, kann häufig eine Operation ausreichen. Bei fortgeschrittenen Erkrankungen kommen zusätzlich medikamentöse Therapien und Bestrahlungen infrage. An der Ruhrlandklinik besprechen Pneumologen, Thoraxchirurgen und radiologische Partner die Fälle gemeinsam. In digitalen Fallkonferenzen stimmen sie das weitere Vorgehen ab. Rund zwei Prozent der Screening-Untersuchungen weisen Auffälligkeiten auf, die eine intensivere Besprechung erfordern.

Die Statistik zeigt den Unterschied

Wie groß das Potenzial der Früherkennung ist, zeigt eine Statistik, die eine Screening-Kohorte mit nationalen Vergleichsdaten zertifizierter Lungenkrebszentren gegenüberstellt. In der Screening-Gruppe mit 55 Lungenkrebsfällen befanden sich 31 Fälle (56,4 Prozent) bereits im frühen Stadium I (IA–IB). In den nationalen Vergleichsdaten der Deutschen Krebsgesellschaft lag dieser Anteil bei lediglich 19,5 Prozent (4.510 von 23.085 Fällen). Auch bei fortgeschrittenen Erkrankungen zeigt sich ein deutlicher Unterschied: In der

RUHRLANDKLINIK
Westdeutsches Lungenzentrum
Universitätsmedizin Essen

Screening-Gruppe entfielen 40 Prozent (22 von 55 Fällen) auf die Stadien III bis IV. In den nationalen Vergleichsdaten waren es 71,4 Prozent (16.486 von 23.085 Fällen). Die Zahlen zeigen, dass durch das Screening deutlich häufiger frühe Tumorstadien entdeckt werden. Sie vergleichen allerdings die Verteilung der Erkrankungsstadien und nicht unmittelbar die Überlebensraten.

Früh erkannt, deutlich bessere Heilungschancen

Besonders bei kleinen Tumoren von etwa ein bis zwei Zentimetern, die noch nicht gestreut haben, sind die Behandlungsaussichten sehr gut. Wird der Tumor vollständig entfernt, ist der Patient zunächst tumorfrei. Von einer formalen Heilung sprechen Mediziner allerdings erst, wenn fünf Jahre lang kein Rückfall aufgetreten ist. Bei frühzeitig erkanntem Lungenkrebs erreichen die Ärzte nach eigenen Angaben Langzeitüberlebensraten von deutlich über 90 Prozent. Bei fortgeschrittenen Erkrankungen wird die Behandlung komplexer und die Aussichten sind ungünstiger.

Ruhrlandklinik: Kompetenz unter einem Dach

Eine optimale Lungenkrebsbehandlung erfordert das Zusammenspiel verschiedener Fachrichtungen: Pneumologie, Thoraxchirurgie, Onkologie, Radiologie, Nuklearmedizin und Strahlentherapie. Die Ruhrlandklinik verfügt über diese Expertise und hat gemeinsam mit radiologischen Praxen ein Screening-Netzwerk aufgebaut. Dieses umfasst nach Angaben der Ärzte ein Einzugsgebiet von rund 5,2 Millionen Menschen. Auch die Operationszahlen sind bemerkenswert. 2025 wurden rund 470 Lungenkrebsoperationen durchgeführt. Für 2026 rechnen die Verantwortlichen mit etwa 500 Eingriffen. Die Ruhrlandklinik führt damit die Rangliste der deutschen Kliniken bei Lungenoperationen an. Patienten kommen dafür aus ganz Deutschland nach Essen.

Moderne Chirurgie: Kleine Schnitte, schnelle Erholung

Mehr als 90 Prozent der entsprechenden Operationen erfolgen an der Ruhrlandklinik minimalinvasiv. Statt großer Zugänge reichen häufig kleine Schnitte von zwei bis drei Zentimetern. Zusätzlich steht der Thoraxchirurgie täglich ein eigener Operationsroboter zur Verfügung. Die roboterassistierte Chirurgie hat sich zunehmend etabliert. Ein solches Gerät kostet allerdings mehr als eine Million Euro. Die modernen Verfahren reduzieren die Belastung und ermöglichen häufig eine schnellere Rückkehr in den Alltag. Eine anschließende Rehabilitation kann sinnvoll sein, ist aber nicht grundsätzlich erforderlich. Der Sozialdienst der Klinik berät Betroffene individuell.

Mehr als Lungenkrebs

Die Ruhrlandklinik behandelt ein breites Spektrum an Lungenerkrankungen. Dazu gehören COPD, Lungenfibrose, Mukoviszidose und Erkrankungen, die eine nichtinvasive Beatmung erfordern. Allein in Deutschland sind etwa sieben Millionen Menschen von COPD betroffen. Die chronische Erkrankung verengt die Atemwege und kann das Lungengewebe dauerhaft schädigen. Auch bei Lungentransplantationen gehört die Klinik zu den bedeutenden Einrichtungen. Sie ist in diesem Bereich das drittgrößte Zentrum Deutschlands. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Entfernung von Lungenmetastasen, die beispielsweise von Brustkrebs, gynäkologischen Tumoren oder Sarkomen ausgehen. Insgesamt behandelt die Klinik jährlich rund 10.000 Patienten stationär und weitere 14.000 bis 15.000 ambulant.

Die Botschaft der Mediziner ist eindeutig: Je früher Lungenkrebs entdeckt wird, desto größer sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Früherkennung kann Leben retten.

Rauchen bleibt ein entscheidender Risikofaktor

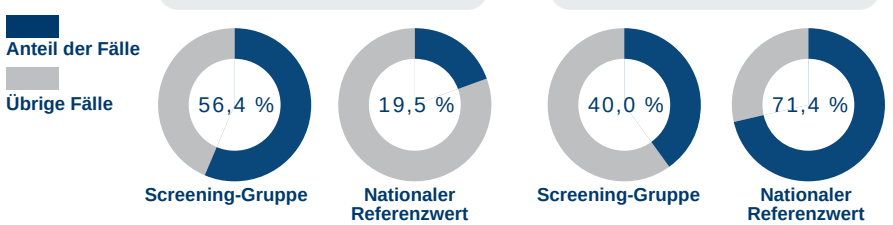
In Deutschland rauchen weiterhin etwa 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen. Nikotin erzeugt eine starke Abhängigkeit, weshalb vielen Menschen der Ausstieg schwerfällt. Auch die zunehmende Verbreitung von E-Zigaretten unter jungen Menschen bereitet den Experten Sorgen. Ein Zusammenhang besteht zudem zwischen COPD und Lungenkrebs. COPD führt zwar nicht zu einem Tumor, Betroffene haben jedoch ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Dieses wird nicht allein durch die gemeinsame Ursache Rauchen, sondern auch durch die COPD selbst begünstigt.

Ein wichtiger Schritt im Kampf gegen Lungenkrebs

Das neue Screening eröffnet die Chance, eine der gefährlichsten Krebserkrankungen deutlich früher zu erkennen. Die vorgestellten Zahlen zeigen, dass in der untersuchten Screening-Gruppe wesentlich häufiger frühe Tumorstadien festgestellt wurden als in den nationalen Vergleichsdaten. Für die Ruhrlandklinik ist die Früherkennung deshalb ein wichtiger Baustein, um Risikopatienten rechtzeitig zu erreichen und ihnen gute Behandlungsaussichten zu ermöglichen.

Lungenkrebs: Früher erkannt

Durch ein Screening wird Lungenkrebs deutlich häufiger in einem frühen Stadium entdeckt.



Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft, Jahresbericht 2022. (Nationaler Referenzwert)

Freut euch mit 4 Familii in der Zukunft auf weitere Fachberichte aus der Ruhrlandklinik.

Familientraditionen neu entdecken

WARUM GEMEINSAME RITUALE DEN WINTER UNVERGESSLICH MACHEN



Wenn die Tage kürzer werden und draußen die Kälte den Alltag bestimmt, beginnt für viele Familien die schönste Zeit des Jahres. Winter, Weihnachten und Silvester bieten zahlreiche Gelegenheiten, gemeinsame Traditionen zu pflegen oder ganz neue Rituale zu schaffen. 4 Familii gibt euch Einblicke, wie ihr eine entspannte und trotzdem aufregende Winterzeit erleben könnt.

Traditionen geben Kindern Halt

Kinder lieben Wiederholungen. Sie vermitteln Sicherheit, schaffen Orientierung und machen besondere Ereignisse vorhersehbar. Genau deshalb haben Familientraditionen einen so hohen Stellenwert. Sie stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und sorgen dafür, dass Kinder sich auch Jahre später an bestimmte Gerüche, Lieder oder gemeinsame Aktivitäten erinnern. Dabei müssen Traditionen keineswegs jahrhundertealt sein. Viele entstehen ganz spontan – vielleicht weil eine Familie einmal gemeinsam Plätzchen gebacken hat oder jedes Jahr denselben Weihnachtsfilm schaut. Was zunächst zufällig beginnt, wird oft schon nach wenigen Jahren zu einem festen Bestandteil der Familiengeschichte. Gerade in einer Zeit, in der Termine, Smartphones und digitale Medien den Alltag bestimmen, gewinnen bewusst gemeinsam verbrachte Stunden wieder an Bedeutung.



Erinnerungen zum Verschenken

Aus gemeinsamen Erlebnissen werden kleine Erinnerungsstücke mit bleibendem Wert.



Wintermomente

Ein Spaziergang im Schnee, eine Tasse Kakao oder eine Geschichte bei Kerzenschein – oft sind es die kleinen Dinge, die lange in Erinnerung bleiben.

Der Winter als Einladung zum Entschleunigen

Noch bevor Weihnachten vor der Tür steht, beginnt die eigentliche Winterzeit. Sie lädt dazu ein, das Tempo etwas herauszunehmen und sich auf gemeinsame Erlebnisse zu konzentrieren.

SCHON KLEINE RITUALE KÖNNEN DEN ALLTAG VERSCHÖNERN:

- Jeden Sonntag gemeinsam einen Winterspaziergang unternehmen.
- Nach dem Spaziergang heißen Kakao oder Kinderpunsch trinken.
- Gemeinsam in gemütlichen Wintergeschichten schmökern und in fantasievolle Welten eintauchen.
- Einen festen Spielenachmittag pro Woche einführen.
- Kerzen anzünden und über den schönsten Moment der Woche sprechen.

Solche Rituale kosten kaum Geld und schaffen dennoch wertvolle Erinnerungen. Gleichzeitig lernen Kinder, dass Glück oft in den einfachen Dingen liegt.



PLÄTZCHEN BACKEN

Ob Vanillekipferl oder Lebkuchen – gemeinsames Backen gehört für viele Kinder zu den schönsten Erinnerungen an die Vorweihnachtszeit. Dabei geht es weniger um perfekte Ergebnisse als um das gemeinsame Ausstechen, Verzieren und Naschen.



Die Adventszeit bewusst gestalten

Die Wochen vor Weihnachten vergehen häufig wie im Flug. Geschenke besorgen, Termine koordinieren, Weihnachtsfeiern besuchen – schnell gerät die eigentliche Vorfreude in den Hintergrund. Umso wichtiger ist es, bewusst kleine Inseln der Ruhe zu schaffen. Viele Familien entdecken dabei alte Bräuche neu.

WEIHNACHTSMUSIK HÖREN

Ein gemeinsamer Musikabend mit klassischen Weihnachtsliedern oder modernen Lieblingssongs sorgt sofort für festliche Stimmung. Vielleicht entsteht sogar eine eigene Familien-Playlist, die jedes Jahr wieder erklingt.



Adventszeit gemeinsam gestalten

Kleine Bräuche und gemeinsame Vorbereitungen schaffen Vorfreude und machen die Wochen vor Weihnachten besonders.

GEMEINSAM DEKORIEREN

Ob Fensterbilder oder Lichterketten - wenn jedes Familienmitglied mithelfen darf, entsteht ein Zuhause, das alle gemeinsam gestaltet haben.

WUNSCHZETTEL GESTALTEN

Statt Wunschlisten nur online zu erstellen, können Kinder ihre Wünsche malen, basteln oder aufschreiben. Das fördert Kreativität und zeigt gleichzeitig, dass Weihnachten nicht nur aus Konsum besteht.



Eigene Familienrituale entwickeln

Nicht jede Tradition muss übernommen werden. Oft entstehen die schönsten Erinnerungen durch ganz persönliche Ideen.

VIELLEICHT GEHÖRT KÜNFTIG DAZU:

- jedes Jahr ein neues Weihnachtsbuch zu kaufen
- regelmäßig ein Familienfoto am selben Ort aufzunehmen
- gemeinsam einen Weihnachtsmarkt zu besuchen
- einen Brief an das eigene Zukunfts-Ich zu schreiben
- jedes Familienmitglied ein Lieblingsrezept aussuchen zu lassen

Solche individuellen Rituale machen jede Familie einzigartig und erzählen ihre ganz eigene Geschichte.







Eigene Traditionen schaffen

Ob ein jährlicher Weihnachtsmarktbesuch oder ein gemeinsames Lieblingsrezept – persönliche Rituale machen Familien einzigartig und schaffen Erinnerungen, die bleiben.

Anzeige

DJ AK

Fotobox-Service

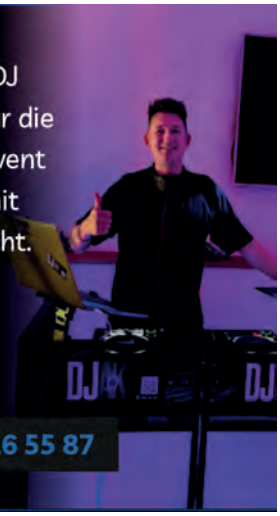
DJ AK dj_ak_ge



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



Weihnachten - Zeit füreinander statt Perfektion

Viele Eltern setzen sich gerade an Weihnachten selbst unter Druck. Das Essen soll perfekt gelingen, die Wohnung festlich aussehen und alle Geschenke rechtzeitig bereitliegen. Kinder nehmen Weihnachten jedoch oft ganz anders wahr. Für sie zählen vor allem die gemeinsame Zeit, das Spielen mit der Familie, gemütliche Stunden auf dem Sofa oder das gemeinsame Schmücken des Weihnachtsbaums. Deshalb darf auch einmal etwas schiefgehen. Angebrannte Plätzchen oder ein schiefer Weihnachtsbaum werden oft später zu den schönsten Familiengeschichten. Perfektion ist selten erinnerungswürdig, gemeinsame Erlebnisse dagegen schon.



Gemeinsam statt perfekt

Nicht das perfekte Fest bleibt in Erinnerung, sondern das gemeinsame Lachen, kleine Missgeschicke und die Zeit miteinander.



Anzeige

CC Hausmeisterservice

Calogero Cavaleri - gelernter Maler

Unsere Leistungen:

- Malerarbeiten
- Bodenverlegung
- Trockenbau uvm.



Lohmühlenstr. 40
45897 Gelsenkirchen

ccservice.cavaleri@gmail.com

0176 30636171

Kleine Rituale am Heiligabend

Auch der Heiligabend lässt sich mit liebevollen Traditionen bereichern. Viele Familien beginnen den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Andere unternehmen noch einen Spaziergang oder besuchen gemeinsam einen Gottesdienst.

BESONDERS BELIEBT SIND AUSSERDEM:

- Gemeinsam den Weihnachtsbaum mit Kugeln und Lichtern schmücken
- Weihnachtsgeschichten vorlesen und zusammen eintauchen
- Lieblingslieder singen und festliche Stimmung genießen
- Fotos vom gesamten Tag machen und Erinnerungen festhalten
- vor der Bescherung erzählen, wofür jeder in diesem Jahr besonders dankbar ist.

Gerade der letzte Punkt hilft Kindern dabei, den Blick auf das Wesentliche zu richten.





Heiligabend gemeinsam erleben

Kleine gemeinsame Rituale machen den Abend vertraut und schaffen besondere Familienmomente.







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.

Zwischen den Jahren - Zeit ohne Termine

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr gelten für viele als die ruhigsten des Jahres. Genau diese Zeit eignet sich hervorragend für gemeinsame Unternehmungen. Wie wäre es mit:

- Brettspiel-Marathon mit spannenden Spielen und jeder Menge gemeinsamem Spaß
- Familienkino mit Popcorn und den Lieblingsfilmen aller Familienmitglieder
- Winterpicknick im Wald mit warmem Tee und kleinen Leckereien
- Besuch im Schwimmbad mit viel Badespaß und gemeinsamer Zeit
- Fackelwanderung durch die winterliche Landschaft
- Bastelnachmittag für Winterdekoration mit Papier, Naturmaterialien und kreativen Ideen

Kinder erinnern sich oft stärker an solche gemeinsamen Aktivitäten als an einzelne Geschenke.



Zeit ohne Termine

Raum für gemeinsame Abenteuer und schöne Erinnerungen.



Silvester als Familienfest

Silvester wird häufig mit großen Partys verbunden. Doch gerade Familien mit kleineren Kindern genießen einen ruhigeren Jahreswechsel. Einige schöne Ideen:

DAS JAHRESGLAS

Im Laufe des Jahres werden kleine Zettel mit schönen Erlebnissen gesammelt. An Silvester liest die Familie sie gemeinsam vor und erinnert sich an die schönsten Momente.

DER JAHRESRÜCKBLICK

Jedes Familienmitglied nennt:

- seinen schönsten Tag
- seinen größten Erfolg
- etwas Neues, das es gelernt hat
- einen Wunsch für das kommende Jahr.

Das stärkt Selbstbewusstsein und Wertschätzung.

EIN FAMILIENBUFFET

Anstatt stundenlang in der Küche zu stehen, bringt jedes Familienmitglied sein Lieblingsgericht mit auf den Tisch. So wird das Essen zu einem Gemeinschaftsprojekt.

KINDER-MITTERNACHT

Für kleinere Kinder kann der Jahreswechsel einfach vorverlegt werden. Luftballons, Wunderkerzen, Musik und ein Countdown um 20 Uhr sorgen für genauso viel Freude wie das echte Mitternachtsfeuerwerk.



Gemeinsam ins neue Jahr starten

Mit kleinen Überraschungen, Spielen und einem fröhlichen Countdown wird Silvester zum Familienfest.



Kosmetikstudio Jungbrunnen

#laserhaarentfernung#kosmetikbehandlungen#
pflegeberatungfürhautundhaar

Schönheit, die sich nach dir anfühlt

Deine persönliche Auszeit
im Kosmetikstudio

Scannen & Termin
sichern!
Oder anrufen:

01573034834 5 · GE-Buer

Auch Großeltern und Freunde einbeziehen

Familientraditionen müssen sich nicht ausschließlich auf Eltern und Kinder beschränken. Gerade Großeltern bringen häufig eigene Bräuche mit, die über Generationen weitergegeben werden. Vielleicht wird gemeinsam ein altes Familienrezept gekocht oder eine Geschichte erzählt, die schon Urgroßeltern kannten. Gleichzeitig können auch Nachbarn oder enge Freunde Teil neuer Traditionen werden – etwa bei einem gemeinsamen Adventskaffee oder einem winterlichen Spieleabend. So entstehen Erinnerungen, die weit über die eigene Haustür hinausreichen.







Gemeinsam über Generationen hinweg

Großeltern und Freunde bereichern das Familienleben mit eigenen Geschichten, Ideen und lieb gewonnenen Bräuchen.

Das Wertvollste lässt sich nicht kaufen

Traditionen sind weit mehr als schöne Gewohnheiten. Sie sind kleine Anker im Familienleben, schenken Orientierung, stärken den Zusammenhalt und machen aus einzelnen Wintertagen kostbare Erinnerungen, die oft ein Leben lang bleiben.

[sfr]

Zeit schenken statt Dinge kaufen

Gemeinsame Augenblicke, Nähe und Geborgenheit sind Geschenke, die keinen Preis haben und lange in Erinnerung bleiben.



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

Weihnachten über drei Generationen

WAS BLEIBT, WAS KOMMT, WAS GEHT?





Wenn an Heiligabend drei Generationen unter einem Dach zusammenkommen, treffen nicht nur Menschen, sondern auch unterschiedliche Vorstellungen von Weihnachten aufeinander. Während die einen an vertrauten Ritualen festhalten, wünschen sich die anderen mehr Freiheit und neue Formen des Feierns.
4 Familii zeigt euch, wie ihr entspannt damit umgehen könnt.

Ein Hauch von früher. Ein Gefühl für immer.

Der Duft von früher

Die Wochen vor Weihnachten vergehen häufig wie im Flug. Geschenke besorgen, Termine koordinieren, Weihnachtsfeiern besuchen – schnell gerät die eigentliche Vorfreude in den Hintergrund. Umso wichtiger ist es, bewusst kleine Inseln der Ruhe zu schaffen. Viele Familien entdecken dabei alte Bräuche neu.



Zeit für alte Lieblingsrituale

Gemeinsam backen, Erinnerungen teilen und die Vorfreude auf Weihnachten genießen.

Wurzeln, die ein Leben lang tragen.

Traditionen sind kein Pflichtprogramm



Doch Traditionen können auch Druck erzeugen. „Das haben wir schon immer so gemacht“ ist schließlich nicht automatisch ein überzeugendes Argument für die nächste Generation. Während Großeltern häufig Wert auf einen festen Ablauf legen, möchten Eltern und Kinder Weihnachten zunehmend individueller gestalten. Vielleicht soll der Gottesdienst ausfallen, der Baum wird erst am 24. Dezember geschmückt oder statt eines großen Festmahls gibt es ein gemeinsames Buffet. Was für die einen ungewohnt ist, kann für die anderen genau das sein, was Weihnachten heute ausmacht. Dabei müssen Veränderungen nicht bedeuten, dass alte Traditionen verschwinden. Oft werden sie einfach neu interpretiert. Aus dem gemeinsamen Kirchgang wird beispielsweise ein Spaziergang durch die festlich beleuchtete Stadt. Das alte Plätzchenrezept bleibt, aber die Kinder dürfen entscheiden, welche neuen Sorten ausprobiert werden. Traditionen leben schließlich davon, dass Menschen sie mit Leben füllen – nicht davon, dass sie unverändert bleiben.

Zeit ohne Termine

Raum für gemeinsame Abenteuer und schöne Erinnerungen.

Wenn Kinder selbst zu Eltern werden



Besonders spannend wird es, wenn aus Kindern selbst Eltern werden. Plötzlich stellt sich die Frage: Was möchten wir unseren Kindern mitgeben? Viele entdecken alte Gewohnheiten wieder: gemeinsam den Weihnachtsbaum schmücken, „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ schauen, am Heiligabend essen oder nach dem Festessen spazieren gehen. Auch das gemütliche Frühstück im Schlafanzug bekommt eine neue Bedeutung. Gleichzeitig entstehen eigene Rituale: ein Adventskalender, gemeinsames Plätzchenbacken, das jährliche Familienfoto vor dem Weihnachtsbaum oder ein Spieleabend. So wächst aus alten und neuen Bräuchen eine ganz eigene Familiengeschichte.

Eine neue Rolle, ein neues Glück

Wenn aus den eigenen Kindern Eltern werden, beginnt auch für Großeltern ein ganz besonderer Lebensabschnitt.

Anzeige



Wir sind für Sie da in Gelsenkirchen-Buer.

Generalagentur Sven Laumann
Pfefferackerstr. 2a · 45894 Gelsenkirchen
Telefon 0209 38068310
sven.laumann@gothaer.de

Barmenia Gothaer

Am Ende zählt, dass wir zusammen sind.

Drei Generationen, drei Vorstellungen

Wenn Großeltern, Eltern und Enkel gemeinsam feiern, treffen unterschiedliche Wünsche aufeinander: Die einen mögen es ruhig, Eltern versuchen zu vermitteln, während Kinder spielen und Geschenke auspacken möchten. Auch beim Schenken gehen die Vorstellungen auseinander: Großeltern verwöhnen ihre Enkel gerne, Eltern wünschen sich weniger Spielzeug und mehr gemeinsame Erlebnisse. Ein Ausflug oder Familientag kann genauso viel Freude bereiten. Weihnachten muss nicht perfekt sein, sondern zu allen passen.



Jeder feiert anders

Zwischen Tradition, Erwartungen und Kinderwünschen findet jede Familie ihren eigenen Weg.



Was bleibt, ist das Gefühl.

Was bleibt?

Bei aller Veränderung gibt es Dinge, die viele Familien über Generationen hinweg bewahren. Das gemeinsame Essen gehört dazu, ebenso wie Geschichten aus vergangenen Weihnachtsfesten. Vielleicht wird jedes Jahr dieselbe Christbaumkugel aufgehängt, die schon bei den Großeltern am Baum hing. Vielleicht gibt es ein bestimmtes Lied, das immer dazugehört, oder ein altes Familienrezept, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Gerade solche kleinen Dinge machen Weihnachten persönlich. Dabei lohnt es sich, ältere Familienmitglieder nach ihren Erinnerungen zu fragen. Wie wurde Weihnachten früher gefeiert? Welche Geschenke gab es? Wann wurde der Baum aufgestellt? Was kam auf den Tisch? Und welches Weihnachtsfest ist besonders in Erinnerung geblieben? Aus solchen Gesprächen können Geschichten entstehen, die sonst irgendwann verloren gehen würden.

Das Wertvollste ist unbezahlbar

Was wir miteinander erleben, tragen wir noch lange im Herzen.



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

Loslassen schafft Raum für Schönes.

Was darf gehen?

Wichtig ist die Frage, von welchen Gewohnheiten sich eine Familie verabschieden möchte. Vielleicht hat sich ein Ritual überlebt. Vielleicht führt das große Familienessen inzwischen regelmäßig zu Stress, weil jemand stundenlang in der Küche steht. Vielleicht sorgt die Erwartung, an Weihnachten alle Verwandten besuchen zu müssen, eher für Hektik als für Freude. Dann darf etwas Neues entstehen. Denn Weihnachten muss nicht jedes Jahr exakt gleich aussehen. Familien verändern sich. Kinder werden älter, ziehen aus, gründen eigene Familien. Großeltern werden irgendwann zu Urgroßeltern, und neue Menschen kommen hinzu. Manche fehlen irgendwann am Tisch. Auch das gehört zur Familiengeschichte.



Platz für Neues

Manches darf sich verändern, damit Weihnachten wieder leichter wird.

Aus vielen Ideen wird unser Weihnachten.

Gemeinsam neu erfinden

Vielleicht liegt genau darin die besondere Stärke von Weihnachten. Es verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Großeltern bringen Erinnerungen mit, die Eltern schaffen den Rahmen, und die Kinder geben dem Fest ihre eigenen Ideen. Am Ende muss sich niemand vollständig durchsetzen. Die schönste Familientradition kann manchmal genau daraus entstehen, dass jede Generation etwas beiträgt. Das alte Plätzchenrezept bleibt. Der Weihnachtsfilm darf wechseln. Der Tannenbaum steht vielleicht noch immer im Wohnzimmer – nur die Kugeln hängen inzwischen die Kinder auf. Und irgendwann erzählen sie ihren eigenen Kindern, dass früher Oma oder Opa immer darauf bestanden hat, dass Weihnachten ganz genau so gefeiert wird. Vielleicht ist das die wichtigste Erkenntnis: Traditionen bleiben nicht deshalb lebendig, weil sie unverändert bleiben. Sie bleiben lebendig, weil Generationen sie immer wieder neu entdecken. [sfr]

Zusammen wächst Neues

Wenn jeder seine Ideen einbringt, entstehen Traditionen, die alle verbinden.

Krupp Stiftung

DER HÜGEL IST FAMILY



Villa Hügel entdecken mit Programm
für die ganze Familie

krupp-stiftung.de



SILVESTER MIT KINDERN

WENN KLEINE AUGEN GROSSE MOMENTE ERLEBEN

Ein Jahreswechsel voller gemeinsamer Rituale und kindlicher Vorfreude muss nicht laut und hektisch sein. Mit etwas Planung wird Silvester zu einem besonderen Familien-fest, bei dem nicht nur Mitternacht zählt, sondern vor allem die gemeinsame Zeit. 4 Familii gibt euch Tipps für eine gelungene Sause.

ZWISCHEN WUNDERKERZEN & FAMILIENGLÜCK

Für viele Erwachsene gehört Silvester zu den großen Feierlich-keiten des Jahres: festliches Essen, Musik, gute Vorsätze und das Feuerwerk um Mitternacht. Für Kinder hingegen ist der Jahreswechsel vor allem ein Abend voller Geheimnisse. Sie spüren die besondere Stimmung, beobachten die Vorbereitungen und fiebern einem Moment entgegen, den sie sonst vielleicht nur aus Erzählungen kennen. Doch ein gelungenes Silvester mit Kindern muss nicht bedeuten, die Kleinen bis spät in die Nacht wachzuhalten oder eine große Party zu veranstalten. Viel wichtiger sind gemeinsame Erlebnisse, kleine Überraschungen und Rituale, die in Erinnerung bleiben.



Kleine Augenblicke, großes Staunen

Manchmal braucht es nur ein bisschen Glitzer und ein gemeinsames Lachen, um einen Abend unvergesslich zu machen.

Deco Fotos: Esther Schenk Panic

DIE EIGENE FAMILIENFEIER GESTALTEN



Jede Familie kann ihre eigene Silvestertradition entwickeln. Schon die Vorbereitung macht Kindern oft genauso viel Freude wie die Feier selbst. Gemeinsam können Eltern und Kinder die Wohnung dekorieren oder eine persönliche Wunschliste für das neue Jahr gestalten. Besonders schön ist ein „Glasmoment“: Jeder schreibt einen Wunsch, eine Erinnerung oder einen schönen Augenblick des vergangenen Jahres auf einen Zettel und legt ihn in ein Glas. Beim nächsten Silvester werden die gesammelten Botschaften gemeinsam gelesen. Auch ein festliches Menü lässt sich kindgerecht gestalten. Kleine Häppchen, bunte Obstspieße, selbstgemachte Pizza oder ein Schokoladen-Fondue machen aus dem Abendessen ein besonderes Ereignis. Kinder lieben es, wenn sie mitentscheiden oder selbst kleine Aufgaben übernehmen dürfen.

Gemeinsam wird es besonders

Wenn alle mithelfen, mitgestalten und mitnaschen, entstehen aus kleinen Vorbereitungen die schönsten Familienmomente.

COUNTDOWN FÜR DIE KLEINEN

Für viele Kinder ist Mitternacht eine große Herausforderung – schließlich beginnt das neue Jahr genau dann, wenn die Müdigkeit längst anklopft. Ein eigener Kinder-Countdown kann deshalb die perfekte Lösung sein. Bereits am frühen Abend können Familien gemeinsam den Jahreswechsel feiern. Mit Luftballons, Musik, Konfetti und einem kleinen „Mitternachtsmoment“ um 20 oder 21 Uhr erleben Kinder ihr ganz eigenes Silvester. Eine selbstgebastelte Uhr, bei der jede Stunde eine kleine Überraschung bereithält, steigert die Vorfreude zusätzlich. Wer möchte, kann auch mehrere kleine Countdowns vorbereiten. Ein Spiel um 18 Uhr, ein gemeinsamer Tanz um 19 Uhr und eine Überraschung zum Abschluss sorgen dafür, dass der Abend abwechslungsreich bleibt.





Vorfreude kennt keine Uhrzeit

Warum bis Mitternacht warten? Auch die Kleinen verdienen ihren ganz eigenen großen Jahreswechsel.

FEUERWERK – STAUNEN MIT RÜCKSICHT

Das Leuchten am Himmel gehört für viele Familien zu Silvester dazu. Kinder beobachten die bunten Farben oft mit großen Augen. Gleichzeitig können Knallgeräusche für manche unangenehm oder sogar beängstigend sein. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass Kinder selbst entscheiden dürfen, wie nah sie am Feuerwerk teilnehmen möchten. Das Thema Sicherheit gehört einfach dazu. Feuerwerkskörper sollten niemals in Kinderhände gelangen, und kleine Kinder sollten beim Beobachten des Feuerwerks immer begleitet werden.



Große Lichter, kleine Wunder

Das Funkeln am Himmel begeistert Groß und Klein. Mit etwas Rücksicht wird das Feuerwerk für alle zu einem schönen Erlebnis.

Deco Fotos: Esther Schenk,Panic

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

SPIELE, DIE DEN ABEND UNVERGESSLICH MACHEN



Damit keine Langeweile aufkommt, können Familien einfache Silvesterspiele vorbereiten. Klassiker wie „Montagsmaler“, eine Kinder-Disco im Wohnzimmer oder eine Schatzsuche durch die Wohnung sorgen für Bewegung und gute Laune. Besonders beliebt sind Jahresrückblicke für Kinder: Was war das schönste Erlebnis des Jahres? Was habe ich gelernt? Worauf freue ich mich im kommenden Jahr? Solche Gespräche schaffen Nähe und zeigen Kindern, dass ihre Erlebnisse und Gedanken wichtig sind. Eine weitere schöne Idee ist eine Familienzeitkapsel. Gemeinsam werden Fotos oder lustige Geschichten gesammelt und für das nächste Jahr aufgehoben.



Lachen gehört zum Jahreswechsel

Ob Tanzen, Spielen oder Rätseln – gemeinsam verbrachte Zeit ist das schönste Silvesterprogramm.

NEUE RITUALE SCHAFFEN ERINNERUNGEN

Kinder brauchen keine perfekte Feier, sondern gemeinsame Aufmerksamkeit. Ein besonderer Abend entsteht nicht durch teure Dekoration oder ein großes Feuerwerk, sondern durch das Gefühl, als Familie zusammenzugehören. Vielleicht entsteht dabei eine neue Tradition, die jedes Jahr wiederkehrt: der gleiche Silvestersnack, ein bestimmtes Spiel, ein gemeinsamer Wunsch für das neue Jahr oder ein Foto zur Erinnerung. Denn am Ende sind es genau diese kleinen Momente, die bleiben.

Erinnerungen, die bleiben

Ein neues Jahr beginnt, doch die kleinen gemeinsamen Momente nehmen wir für immer mit ins Herz.



ÜBER 150 FAHRZEUGE ZU TOP-PREISEN!

LAGERABVERKAUF

im AUTOHAUS KLÄSENER

JETZT BARES GELD SPAREN!

Kamiq Monte Carlo 1,0 TSI DSG

85 kW (116 PS) | Automatik | Velvet-Rot Perleffekt

UVP inkl. Überführung + Zulassung **41.670,- €**

EXTRAS: Simply Clever-Paket, Dynamic Light Assist, Radio-Navigationssystem, Touchscreen Bedienung, Winterpaket, Komfort Paket (Digitales Kombiinstrument, Climatronic 2-Zonen, Panoramadach), Interieur-Design-Paket Monte Carlo, Licht- und Sichtpaket mit Matrix LED Scheinwerfer, Ablagepaket









Kombiniert 5.60 l, Innerorts 7.00 l, Stadtrand 5.40 l, Landstraße 4.80 l, Autobahn 5.90 l, CO_2 Emission je km 127 g

Kläsener ANGEBOTSPREIS
32.990,- €

Kläsener-Preisvorteil*
8.680,- €

Superb Combi Sportline 2,0 TDI DSG

142 kW (193 PS) | Automatik | Allrad | Pebble Silber Metallic

UVP inkl. Überführung + Zulassung **65.420,- €**

EXTRAS: Infotainment-Paket Plus, Head-up-Display HUD, Dynamic Light Assist, Sportpaket, Design Selection Sportline, Climatronic 3-Zonen, Licht- und Sichtpaket mit Matrix-Beam LED Scheinwerfer, Adaptives Kurvenlicht AFS, Anhängerkupplung schwenkbar, Sportfahrwerk, XDS



Kombiniert 5.90 l, Innerorts 8.20 l, Stadtrand 6.10 l, Landstraße 5.10 l, Autobahn 5.70 l, CO_2 Emission je km 156 g

Kläsener ANGEBOTSPREIS
50.290,- €

Kläsener-Preisvorteil*
15.130,- €







Karoq Sportline 2,0 TSI DSG

140 kW (190 PS) | Automatik | Black-Magic Perleffekt

UVP inkl. Überführung + Zulassung **56.280,- €**

EXTRAS: Dynamic Light Assist, Beleuchtungs-Paket LED, Adaptives Kurvenlicht AFS, Winterpaket, Sportpaket, Komfort Paket, Ablagepaket, Chrompaket, Radio: Columbus, Multi-Funktions-Display, Businesspaket Amundsen, Nichtraucherpaket









Kombiniert 7.90 l, Innerorts 10.30 l, Stadtrand 8.00 l, Landstraße 6.90 l, Autobahn 7.80 l, CO_2 Emission je km 180 g

Kläsener ANGEBOTSPREIS
44.990,- €

Kläsener-Preisvorteil*
11.290,- €

Ihr exklusiver ŠKODA-Partner in Gelsenkirchen!

KLÄSENER GMBH & CO. KG

Ewaldstraße 51 g | 45892 Gelsenkirchen | Tel. 0209 / 97 08 30
info@autohaus-klaesener.de | www.autohaus-klaesener.de

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.

Urlaubsgeflüster:

Elsass –

WINTERZAUBER ZWISCHEN FACHWERK, WEINBERGEN UND WEIHNACHTSDUFT



Wo französische Lebensart auf deutsche Tradition trifft, entsteht eine Region voller Geschichten und Genuss. Das Elsass verzaubert mit malerischen Dörfern, romantischen Städten und winterlichen Landschaften. Gerade in der Adventszeit zeigt sich die Region zwischen Vogesen und Rhein von ihrer schönsten Seite. In unserem Urlaubsgeflüster entführt euch 4 Familii in den Nordosten Frankreichs.



Fachwerk, Wasser und ein Hauch französisches Flair! In Klein-Venedig von Colmar säumen bunte Fachwerkhäuser die kleinen Kanäle der Lauch. Zwischen Brücken und verwinkelten Gassen zeigt sich das Elsass von seiner schönsten Seite – charmant, lebendig und voller Geschichte.

Quelle: Mr. Mrs. Corps - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=33210241



Straßburg – Petite France
Bunte Fachwerkhäuser, kleine Kanäle und verwinkelte Gassen – Petite France ist eines der schönsten Viertel Straßburgs.

Elsass – mal deutsch, mal französisch, aber immer für eine Überraschung gut

Hier hat die Geschichte öfter die Seiten gewechselt! Das Elsass gehörte mal zu Frankreich, mal zu Deutschland. Kelten, Römer und Franken haben ebenfalls ihre Spuren hinterlassen. Herausgekommen ist eine ganz eigene Mischung: französische Lebensart, deutsche Traditionen, bunte Fachwerkhäuser und eine Küche, in der Flammkuchen und Bredele ganz selbstverständlich zusammengehören.

Cathédrale Notre-Dame de Strasbourg – Ein Meisterwerk der gotischen Architektur.

Ein Land zwischen zwei Kulturen

Kaum eine europäische Region erzählt so eindrucksvoll von Begegnungen verschiedener Kulturen wie das Elsass. Heute gehört die Region im Nordosten Frankreichs zur Europäischen Gebietskörperschaft Elsass innerhalb der Region Grand Est, doch ihre Geschichte ist geprägt von einem jahrhundertelangen Wechsel zwischen französischer und deutscher Prägung. Der Name Elsass reicht bis ins frühe Mittelalter zurück. Er wird häufig mit dem althochdeutschen Begriff für „Bewohner des anderen Rheinufers“ in Verbindung gebracht. Schon diese Bezeichnung zeigt, wie eng die Region immer mit dem Rhein und den angrenzenden Gebieten verbunden war. Das Elsass liegt eingebettet zwischen den majestätischen Vogesen im Westen und dem Rhein im Osten. Im Norden grenzt es an Rheinland-Pfalz, im Osten an Baden-Württemberg und im Süden an die Schweiz. Die Hauptstadt Straßburg ist heute nicht nur kulturelles Zentrum, sondern auch ein Symbol für die europäische Verständigung. Hier haben unter anderem der Europarat und das Europäische Parlament ihren Sitz.

Quelle: Wiki Commons; Diliff; MithrandirMage



Straßburg – Weihnachtszauber.



Rue des Marchands – Straßburg.

Eine Reise durch die Jahrhunderte

Wer durch das Elsass reist, begegnet Geschichte auf Schritt und Tritt. Kelten, Römer, Franken und zahlreiche Adelsgeschlechter hinterließen ihre Spuren. Besonders prägend waren die Jahrhunderte, in denen das Elsass Teil des Heiligen Römischen Reiches war, bevor Frankreich im 17. Jahrhundert zunehmend Einfluss gewann. Die wechselvolle Vergangenheit setzte sich im 19. und 20. Jahrhundert fort. Nach dem Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 wurde das Elsass Teil des Deutschen Kaiserreichs, nach dem Ersten Weltkrieg kehrte es zu Frankreich zurück. Während des Zweiten Weltkriegs wurde die Region erneut vom Deutschen Reich annektiert, bevor sie nach 1945 wieder französisch wurde. Heute steht das Elsass beispielhaft für die deutsch-französische Freundschaft. Die einstige Grenzregion ist zu einer Brücke zwischen den Ländern geworden – mit einer Kultur, die beide Einflüsse miteinander verbindet.

Straßburg – Weihnachtszauber in der europäischen Hauptstadt

Wenn im Dezember die Lichter angehen, verwandelt sich Straßburg in ein Wintermärchen. Der berühmte Weihnachtsmarkt „Christkindelsmärik" zählt zu den ältesten und bekanntesten Weihnachtsmärkten Europas. Zwischen historischen Fachwerkhäusern, festlich geschmückten Straßen und dem beeindruckenden Straßburger Münster duftet es nach Glühwein, Zimt und frisch gebackenen Spezialitäten. Für Familien bietet Straßburg viele besondere Erlebnisse. Eine Fahrt mit dem Ausflugsboot auf der Ill, ein Spaziergang durch das romantische Viertel „La Petite France" oder ein Besuch im Elsässischen Museum lassen Geschichte lebendig werden. Besonders beeindruckend ist die Atmosphäre rund um den Münsterplatz. Der große Weihnachtsbaum, liebevoll dekorierte Fassaden und kleine Marktstände mit Kunsthandwerk schaffen eine Stimmung, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen begeistert.

Quelle: Wiki Commons; Azimronnie, Jorge Franganillo Gzen92



Château du Haut-Koenigsbourg

Das Elsass ist ein Land voller Geschichten – und jede Gasse erzählt eine davon.





Riquewihr and Vineyards, Alsace –
Malerische Fachwerkhäuser und sanfte Weinberge prägen die Landschaft des Elsass.

Fachwerkdörfer wie aus einem Märchenbuch

Nicht nur Straßburg macht das Elsass zu einem besonderen Reiseziel. Die kleinen Dörfer entlang der Elsässischen Weinstraße wirken wie aus einem Bilderbuch. Bunte Fachwerkhäuser, verwinkelte Gassen und blumengeschmückte Fenster prägen das Landschaftsbild. Orte wie Riquewihr, Eguisheim oder Kaysersberg gehören zu den schönsten Dörfern Frankreichs. Besonders in der Adventszeit entfalten sie ihren Charme. Kleine Weihnachtsmärkte, regionale Handwerkskunst und festliche Beleuchtung laden zum Entdecken ein. Für Familien sind diese Orte ideal, denn viele Sehenswürdigkeiten lassen sich entspannt zu Fuß erkunden. Kinder können auf den Spuren mittelalterlicher Geschichten wandeln oder den berühmten elsässischen Störchen begegnen, die als Wahrzeichen der Region gelten.

Zwischen Weinbergen und Vogesen

Die Landschaft des Elsass ist außergewöhnlich vielfältig. Während sich im Osten die weite Rheinebene erstreckt, erheben sich im Westen die Vogesen mit ihren bewaldeten Höhen und idyllischen Tälern. Der Große Belchen (Grand

Quelle: Wiki Commons; Jean-Pol GRANDMONT, Jordy Meow,

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







Elsässer Spezialitäten – Flammkuchen, Munsterkäse und süße Bredele gehören zur kulinarischen Tradition des Elsass.

Ballon) ist mit 1.424 Metern der höchste Gipfel der Region. Zwischen Ebene und Bergen liegt die berühmte Elsässische Weinstraße. Hier wachsen Riesling, Gewürztraminer und andere bekannte Rebsorten auf sonnigen Hängen. Im Winter verwandeln Nebel über den Weinbergen, verschneite Hügel und gemütliche Weinstuben die Landschaft in eine besonders stimmungsvolle Kulisse. Auch Aktivurlauber kommen auf ihre Kosten. Zahlreiche Wander- und Radwege sowie Ausflugsziele machen das Elsass zu einem Reiseziel für jede Jahreszeit.

Kulinarische Reise - Genuss gehört einfach dazu

Das Elsass ist ein Paradies für Genießer. Die Küche verbindet französische Raffinesse mit herzhaften Spezialitäten aus der deutschsprachigen Tradition. Ein Klassiker ist der Flammkuchen, im Elsässischen „Flammekueche“ genannt. Der dünne Teig mit Sauerrahm, Speck und Zwiebeln gehört für viele Besucher einfach zu einem Elsass-Aufenthalt dazu. Auch Choucroute garnie – Sauerkraut mit verschiedenen Fleischspezialitäten –, der deftige Baeckeoffe-Eintopf oder der cremige Munsterkäse gehören zu den regionalen Spezialitäten. In der Weihnachtszeit locken besonders die kleinen Bäckereien mit traditionellen „Bredele“. Die liebevoll verzierten Butterplätzchen mit Zimt, Nüssen oder Gewürzen gehören zur elsässischen Adventskultur wie der Weihnachtsbaum. Dazu passt ein Glas Crémant d’Alsace, der regionale Schaumwein, oder ein heißer Gewürztee auf einem der zahlreichen Weihnachtsmärkte.

Familienabenteuer zwischen Natur und Kultur

Das Elsass ist ein Reiseziel, das Generationen verbindet. Eltern genießen die historischen Städte und die kulinarische Vielfalt, während Kinder spannende Entdeckungen machen können. Ob eine Wanderung durch die Vogesen, ein Besuch in einem Tierpark, eine Fahrradtour entlang des Rheins oder eine spannende Zeitreise in mittelalterliche Burgen – die Möglichkeiten sind vielfältig. Ein besonderes Erlebnis ist beispielsweise der Besuch des NaturOparC in Hunawihr, der sich dem Schutz heimischer Tierarten wie dem Weißstorch widmet. Hier erfahren Familien spielerisch mehr über die Natur der Region. [sfr]

Quelle: Wiki Commons; Fabricio Cardenas, Géromé, Missvain

Anzeige

telöken
Immobilien Verwaltung & Gestaltung

Ihre Immobilie verdient professionelle Betreuung.

Verwaltung. Vermietung. Werterhaltung.

MIETVERWALTUNG
Zuverlässige Verwaltung für Wohn- und Gewerbeimmobilien.

VERMIETUNG
Wir finden den passenden Mieter – schnell und sicher.

BETRIEBSKOSTEN-ABRECHNUNG
Korrekt, termingerecht und transparent.

SANIERUNG & MODERNISIERUNG
Wertsteigerung durch geplante und nachhaltige Maßnahmen.

GEWERBEOBJEKTE
Kompetente Betreuung Ihrer gewerblichen Immobilien.

Telöken Immobilien
Verwaltung & Gestaltung
Weststraße 21
45891 Gelsenkirchen

0209 / 786414
info@immo-teloeken.de
www.immo-teloeken.de

Kompetent. Persönlich. Regional. | Seit über 15 Jahren für Sie in Gelsenkirchen und Umgebung.

Die schönsten Weihnachtsmärkte im Elsass

Straßburg – der Klassiker

Christkindelsmärik – Weihnachtszauber vor dem Münster.



Der Weihnachtsmarkt in Straßburg zählt zu den ältesten Europas. Rund um das Münster und in der Altstadt laden festlich geschmückte Buden zum Bummeln ein. Der große Weihnachtsbaum auf dem Place Kléber ist ein Wahrzeichen der Adventszeit. Familien entdecken Kunsthandwerk, elsässische Spezialitäten und die Gassen von „La Petite France".

Familientipp: Eine Fahrt mit dem Ausflugsboot auf der Ill bietet einen besonderen Blick auf das winterlich beleuchtete Straßburg.

Colmar – festliche Magie

Wenn Fachwerk im Lichterglanz erstrahlt – wie im Märchen.



Colmar verwandelt sich im Dezember in eine zauberhafte Winterkulisse. Bunte Fachwerkhäuser, kleine Kanäle und geschmückte Gassen bilden ein Weihnachtsdorf. Mehrere Märkte laden zum Bummeln ein – vom Place des Dominicains bis zum Koïfhus. Kinder lieben die märchenhafte Atmosphäre, Lichter und Überraschungen.

Familientipp: Eine Nachtführung durch die festlich beleuchtete Altstadt bleibt Kindern und Erwachsenen lange in Erinnerung.

Kaysersberg – wie früher

Tradition und Handwerk im historischen Ambiente.



Der Weihnachtsmarkt von Kaysersberg gehört zu den authentischsten im Elsass. Statt großer Kommerzstände stehen regionale Handwerker und Künstler im Mittelpunkt. Die mittelalterliche Stadt mit engen Gassen und Burgruine bietet eine gemütliche Atmosphäre. Besucher entdecken traditionelles Kunsthandwerk, Spezialitäten und liebevolle Geschenkideen..

Genusstipp: Unbedingt probieren: warme Bredele, elsässischen Glühwein und frisch gebackene Spezialitäten aus den kleinen Bäckereien.

Riquewihr – Fachwerk

Wo mittelalterliche Gassen Weihnachtszauber versprühen.



Riquewihr zählt zu den schönsten Dörfern Frankreichs und wirkt im Advent wie einem Märchen entsprungen. Mittelalterliche Gassen, bunte Fassaden und Lichter schaffen eine besondere Atmosphäre. Der Weihnachtsmarkt fügt sich harmonisch in die Kulisse. Familien entdecken Kunsthandwerk, regionale Produkte und elsässische Spezialitäten.

Fototipp: Die Rue du Général de Gaulle gehört mit ihrer Weihnachtsbeleuchtung zu den schönsten Fotomotiven der Region.

Eguisheim – Idylle

Wenn ein Dorf im Lichterglanz zum Märchen wird.



Rund um den zentralen Platz und die verwinkelten Gassen von Eguisheim entsteht im Dezember eine besonders herzliche Atmosphäre. Das kreisförmig angelegte Dorf mit seinen bunten Fachwerkhäusern lädt zum entspannten Bummeln ein. Neben Kunsthandwerk und regionalen Köstlichkeiten spielt hier auch die Weintradition eine wichtige Rolle. Viele Winzer öffnen ihre Türen und bieten winterliche Spezialitäten an.

Familientipp: Ein Spaziergang durch beleuchtete Gassen ist ein besonderes Erlebnis.

Obernai – Tradition

Wo elsässische Tradition und Genuss zuhause sind.



Der Weihnachtsmarkt von Obernai verbindet festliche Stimmung mit typisch elsässischer Lebensart. Rund um den historischen Marktplatz erwarten Besucher regionale Spezialitäten, Handwerkskunst und Musik. Flammkuchen, Bredele, Gugelhupf und heiße Getränke sorgen für Adventsstimmung. Kinder können bei einer Schatzsuche die Stadt erkunden und den Weihnachtsmann treffen.

Familientipp: Schatzsuche durch die Stadt und Besuch beim Weihnachtsmann inklusive Wunschbrief.

Quelle: Wikipedia & Commons: jean-micheldromard, Office de Tourisme de Colmar, Arnaud, 25, Florival fr, PaulSchrepfer

Familie Neigert präsentiert stolz den

9. Essener Weihnachtscircus



Eine unvergessliche Weihnachtsreise voller Magie und zauberhafter Momente!

Wenn der Duft von gebrannten Mandeln und frischem Popcorn durch die Luft zieht, festliche Lichter funkeln und die Manege in weihnachtlichem Glanz erstrahlt, beginnt eine Reise voller Träume, Staunen und unvergesslicher Augenblicke.

Freuen Sie sich auf **herausragende Artisten aus den Niederlanden, Finnland und Tschechien**, die mit atemberaubender Akrobatik, außergewöthlichen Darbietungen und beeindruckender Körperbeherrschung begeistern.

Wunderschöne Tierdressuren, liebenswerte Clowns und viele zauberhafte Überraschungen machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis für die ganze Familie.

Erleben Sie die einzigartige Atmosphäre des 9. Essener Weihnachtscircus – dort, wo Weihnachtszauber auf große Circuskunst trifft und Kinderaugen ebenso leuchten wie die der Erwachsenen.



Herzlich Willkommen

Der Vorverkauf startet am 16.11.2026 und findet täglich von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr statt!

9. Essener Weihnachtscircus vom 17.12.2026 bis zum 04.01.2027

Veranstaltungsort: Knaus Campingpark, im Löwental 67, 45239 Essen-Werden

Vorstellungen täglich um 15:00 Uhr
Samstags & Sonntags 11:00 Uhr & 15:00 Uhr

Heiligabend und Silvester nur 13:00 Uhr!

AWO Gelsenkirchen/ Bottrop wünscht frohe Weihnachten!



GEmeinsam statt einsam

Ehrenamtliches Engagement bei der AWO verbindet Menschen und beugt Einsamkeit vor.

Gemeinsam kochen, singen, reisen, spielen oder füreinander da sein: Zahlreiche Menschen engagieren sich bei der AWO Gelsenkirchen/Bottrop ehrenamtlich. Sie schenken Zeit, schaffen Begegnungen und zeigen, wie aus einem lebendigen Miteinander Gemeinschaft und Zusammenhalt entstehen.

Einsamkeit kann jeden Menschen treffen – unabhängig von Alter oder Lebenssituation. Umso wichtiger sind Orte, an denen Menschen zusammenkommen, Kontakte knüpfen und sich zugehörig fühlen. Genau solche Begegnungen ermöglicht die AWO in Gelsenkirchen und Bottrop. Ob jung oder alt, alteingesessen oder neu in der Stadt, mit oder ohne Handicap: Wer sich einbringen möchte, ist willkommen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und flexibel. Ehrenamtliche lesen vor, hören zu, unterstützen bei Veranstaltungen in den Quartieren, begleiten ältere Menschen auf Reisen oder verwirklichen eigene kleine Projekte. Auch wer nur gelegentlich Zeit hat, kann mitmachen. Ehrenamtliches Engagement schafft Verbindungen, die weit über einzelne Begegnungen hinausgehen. Menschen kommen miteinander ins Gespräch, teilen Erfahrungen und erleben, wie schön es ist, gemeinsam etwas zu gestalten. So wachsen aus kleinen Begegnungen häufig sogar Freundschaften.

Aus Ideen werden Begegnungen

Viele Angebote beginnen mit einer einfachen Idee oder einer persönlichen Begegnung. So entstand aus Gesprächen mit Ratsuchenden die Idee für den AWO Mittagstreff, bei dem gemeinsames Essen Menschen zusammenbringt und Raum für Austausch und neue Kontakte schafft. Der Kontakt zu einer aus der Ukraine geflüchteten Opernsängerin gab den Anstoß zum AWO Nachbarschaftschor. Und aus der Begeisterung einer Kollegin für Gesellschaftsspiele entwickelte sich der AWO Spieletreff für alle Generationen.

Was diese Beispiele verbindet, ist das enge Zusammenspiel von Haupt- und Ehrenamt. Beide engagieren sich im Tandem, entwickeln gemeinsam Ideen, planen Angebote und setzen Projekte um. Dabei bringen Hauptamtliche ihr Fachwissen und ihre organisatorischen Erfahrungen ein, während Ehrenamtliche mit ihren persönlichen Erfahrungen, Stärken und Ideen das Miteinander stärken. Besonders wertvoll ist, dass auch Ratsuchende ihre Ideen und Fähigkeiten einbringen und so selbst zu aktiven Gestaltenden werden. Auf diese Weise entstehen Angebote, die Menschen verbinden, Teilhabe ermöglichen und den Zusammenhalt stärken.

Engagement verdient Anerkennung

Viele engagierte Menschen prägen die AWO vor Ort. Sie hören zu, begleiten, organisieren und sind füreinander da. Ihr Einsatz macht Nachbarschaften lebendiger und stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Als Zeichen der Wertschätzung werden in diesem Jahr mehr als 100 AWOler*innen mit der Ehrenamtskarte der Stadt Gelsenkirchen ausgezeichnet.

Seit über 100 Jahren setzt sich die AWO für Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit ein. Ohne die vielen Menschen, die diese Werte im Alltag leben, wäre das nicht möglich.
AWO-Gründerin Marie Juchacz brachte den Gedanken auf den Punkt: „Das Wir ist stärker als das Ich.“

Wer eine Idee hat, andere kennenlernen oder einfach mit anpacken möchte, ist herzlich eingeladen. Denn jede helfende Hand zählt – und aus einem ersten Mitmachen kann eine Freundschaft werden. Ganz nach dem Motto: GEmeinsam statt einsam!

Kontakt:
menschen@awo-gelsenkirchen.de

Wo Stimmen zu Freundschaften werden

Der AWO Nachbarschaftschor

Musik verbindet Herzen und Menschen. Im AWO Nachbarschaftschor kommen Menschen unterschiedlichen Alters aus ganz Gelsenkirchen zusammen, um gemeinsam zu singen, neue Freundschaften zu schließen und anderen mit ihrer Musik Freude zu schenken. Ob mit oder ohne Chorerfahrung – jede Stimme ist herzlich willkommen! Auch bei Auftritten auf Stadtteilfesten oder in Senioreneinrichtungen begeistert der Chor sein Publikum. Das ehrenamtlich organisierte Angebot ist kostenlos. Also, einfach vorbeikommen, mitsingen und Teil unserer fröhlichen Chorrunde werden.



Winterwanderungen im Revier –

DIE STILLE SEITE DES RUHRGEBIETS



Wenn Nebel über Halden zieht, kahle Bäume Fördertürme freigeben und Raureif Wiesen und Wälder glitzern lässt, entfaltet das Ruhrgebiet besonderen Charme. Wer glaubt, das Revier sei nur Industriekulisse, wird auf Wanderungen eines Besseren belehrt. Entdeckt mit 4 Familii spannende Touren zwischen Flusslandschaften, Wäldern und Industriedenkmälern!



Das Revier im Winter neu entdecken

Während viele Menschen das Ruhrgebiet vor allem mit Fußball, Zechen und Großstädten verbinden, überrascht die Region mit einem erstaunlich hohen Grünanteil. Rund ein Drittel der Fläche besteht aus Wäldern, Parks, Naturschutzgebieten und Grünzügen. Gerade im Winter zeigt sich diese Landschaft von ihrer ruhigen Seite. Die Blätter sind gefallen, sodass historische Gebäude oder stillgelegte Bahntrassen plötzlich sichtbar werden. Die Luft wirkt klarer, die Wege sind weniger besucht und die Natur strahlt eine besondere Gelassenheit aus. Wer sich warm anzieht, wird mit faszinierenden Ausblicken und einer wohltuenden Auszeit vom Alltag belohnt.

Weite. Freiheit. Ausblick.

Wusstest du?
Bei klarer Sicht reicht der Blick von der Halde Hoheward bis nach Düsseldorf – rund 50 Kilometer weit. An klaren Wintertagen wirkt das Ruhrgebiet von hier oben fast grenzenlos.



Fotos: Wiki Commons: Anil Öztas, Dat doris, Frank Vincentz,

Halden – Gipfel mit Weitblick

Kaum eine Landschaft prägt das Ruhrgebiet so sehr wie seine Halden. Die ehemaligen Bergehalden aus dem Steinkohlebergbau sind heute beliebte Ausflugsziele und bieten gerade im Winter spektakuläre Fernblicke. Besonders beeindruckend ist die Halde Hoheward in Herten und Recklinghausen. Der Aufstieg lohnt sich. Oben angekommen reicht der Blick bei klarer Winterluft oft viele Kilometer weit über das gesamte Ruhrgebiet. Das Horizontobservatorium und die Sonnenuhr verleihen dem Ort eine fast mystische Atmosphäre. Auch die Halde Haniel in Bottrop ist ein beliebtes Ziel. Der Kreuzweg mit seinen bunten Totems, die offene Landschaft und der weite Blick über verschneite Wiesen machen den Spaziergang zu einem besonderen Erlebnis. Wer es etwas gemütlicher mag, findet auf der Halde Rheinelbe in Gelsenkirchen mit der Himmelstreppe einen kurzen, aber eindrucksvollen Aufstieg.

Horizontobservatorium – Gemeinsam den Weitblick genießen. Oben auf der Halde liegt uns das Ruhrgebiet zu Füßen.

Halde Hoheward –
Auf Hoheward wartet ein weiter Blick über das winterliche Ruhrgebiet. Bei klarer Luft reicht die Sicht besonders weit – also Thermoskanne einpacken und gemeinsam den Horizont entdecken

Kunst im Schnee



Halde Haniel –
Die bunten Totems auf Haniel leuchten selbst an grauen Wintertagen. Wer entdeckt zuerst die ungewöhnlichste Farbe oder Form? Ein Spaziergang mit kleiner Suchaufgabe für Kinder.

Bergarena –
Bühne mit Weitblick. Hoch oben auf der Halde wird die ehemalige Bergbaulandschaft zur eindrucksvollen Kulisse.

Anzeige

Zuhause ist...



ggw:

Finden Sie Ihr Zuhause bei uns!
www.ggw-gelsenkirchen.de

Spirale. Stufen. Himmelblick.

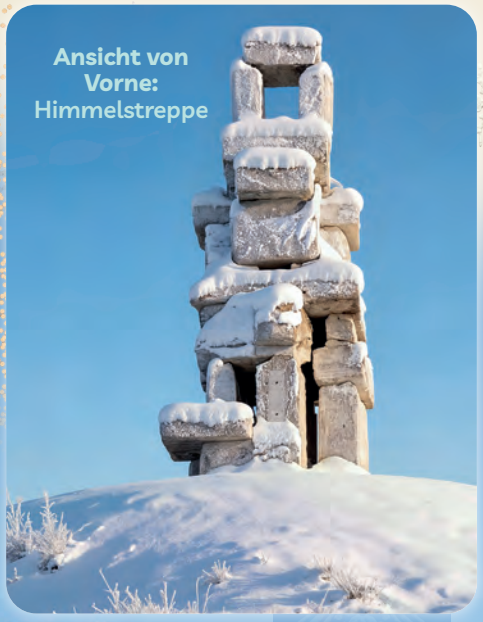
Wusstest du?

Die Himmelstreppe besteht aus 35 mächtigen Betonblöcken. Sie stammen von einer abgerissenen Dortmunder Zeche und haben auf Rheinelbe ein zweites Leben bekommen.



Halde Rheinelbe –

Wo früher Bergematerial der Zeche Rheinelbe lagerte, ist eine ungewöhnliche Landschaft aus Wald, Kunst und Industrienatur entstanden. Der Weg führt in Spiralen hinauf zum Gipfel. Dort wartet die zehn Meter hohe Himmelstreppe des Künstlers Herman Prigann – ein außergewöhnlicher Ort mit weitem Blick über das Ruhrgebiet



Ansicht von Vorne: Himmelstreppe

Fotos: Wiki Commons; Arnoldius, DerMische, Frank Vincentz

Ansicht von hinten: Herman Priganns Himmelstreppe – mächtige Betonblöcke, die scheinbar dem Himmel entgegenragen.

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











Stille. Natur. Durchatmen.


Kirchheller Heide

Wälder mitten in der Metropole

Viele Besucher staunen, wie groß die Waldgebiete im Ruhrgebiet tatsächlich sind. Im Winter verwandeln sie sich in ruhige Rückzugsorte. Die Haard im Norden des Ruhrgebiets gehört zu den größten zusammenhängenden Waldlandschaften Nordrhein-Westfalens. Kilometerlange Wege führen durch Kiefern-, Buchen- und Mischwälder. Familien können hier je nach Lust kurze Spaziergänge oder längere Wanderungen unternehmen. Auch der Kettwiger Wald bei Essen oder die Wälder rund um den Baldeneysee laden zu entspannten Wintertouren ein. Gerade nach leichtem Schneefall wirken die Wege beinahe märchenhaft. Ein weiteres Naturhighlight ist die Kirchheller Heide in Bottrop. Zwischen Heideflächen, Mooren und Waldwegen begegnet man mit etwas Glück Rehen, Füchsen, Spechten oder Greifvögeln.

Kirchheller Heide –

Moore, Heide und Wälder bieten auch im Winter spannende Naturerlebnisse..

Kettwiger Wald –

Entdeckt die Spuren der Waldtiere im Schnee. Wer erkennt, welches Tier hier unterwegs war? Eine kleine Spurensuche für junge Naturforscher.

Baldeneysee –

Die Wintergäste am See, Reiher, Enten und Kormorane lassen sich vom Ufer aus wunderbar beobachten.


Kettwiger Wald


Baldeneysee

Die Haard –

Mit ihren weitläufigen Wäldern und verschlungenen Wegen lädt die Haard zu winterlichen Entdeckungstouren ein. Zwischen alten Bäumen lässt sich die Natur ganz in Ruhe erleben.



Fotos: Wiki Commons; Anil Öztas, Dariusz Frank Vincentz.

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

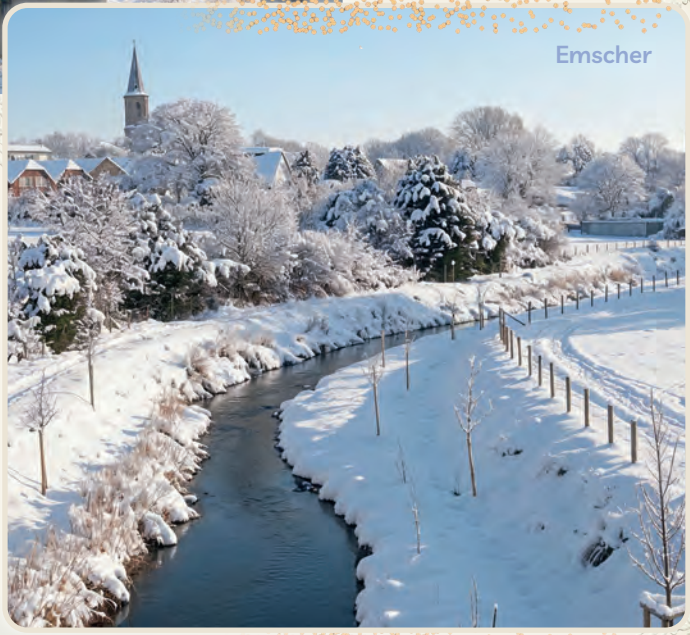
Wasser. Winterlicht. Ruhe.



Lippe

Wusstest du?

Ruhr, Lippe und Emscher sind Lebensadern des Ruhrgebiets. Sie liefern Wasser, prägen die Landschaft und bieten Tieren und Pflanzen wertvolle Lebensräume. Die Renaturierung der Emscher zeigt, wie aus einem Abwasserkanal wieder ein lebendiger Fluss werden kann – mit mehr Artenvielfalt und naturnahen Ufern.



Emscher

Entlang von Ruhr, Lippe und Emscher

Nicht nur Wälder bieten reizvolle Winterwanderungen. Auch die Flusslandschaften des Ruhrgebiets entfalten in der kalten Jahreszeit ihren ganz eigenen Reiz. Der RuhrtalRadweg eignet sich auf vielen Abschnitten hervorragend für Spaziergänge. Besonders zwischen Essen-Werden, Hattingen und Bochum wechseln sich Flussufer, historische Ortskerne und bewaldete Hänge ab. Auch die renaturierte Emscher zeigt eindrucksvoll, wie sich das Ruhrgebiet verändert hat. Wo früher ein offener Abwasserkanal verlief, schlängelt sich heute vielerorts wieder ein naturnaher Fluss durch grüne Landschaften. Entlang der Uferwege lassen sich zahlreiche Wasservögel beobachten. An der Lippe finden Familien ebenfalls ruhige Wanderwege mit viel Natur und wenig Verkehr.

Fotos: Wiki Commons; Anil Öztas

Ruhr

Emscher und Lippe – Auf Vogelsafari

An den Flussufern lassen sich im Winter viele Wasservögel beobachten. Wer entdeckt einen Reiher, eine Ente oder mit etwas Glück sogar einen Eisvogel?



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

Industrie. Natur. Abenteuer.



Wusstest du?

Im Winter wird es schon am späten Nachmittag bunt: Die Lichtinstallation des britischen Künstlers Jonathan Park setzt die alten Hochöfen in Rot, Grün und Blau in Szene. Die Farben stehen für Feuer, Gas und Wasser – und machen Industriegeschichte zum leuchtenden Erlebnis.

Fotos: Wiki Commons; Anil Öztas, Pat doris, Frank Vincentz

Industriekultur trifft Natur

Das Besondere an Winterwanderungen im Ruhrgebiet ist die einzigartige Verbindung von Natur und Industriegeschichte. Immer wieder tauchen Fördertürme, Hochöfen oder alte Bahntrassen zwischen den Bäumen auf. Diese Kontraste machen den besonderen Reiz der Region aus. Ein Klassiker ist der Weg rund um den Landschaftspark Duisburg-Nord. Zwischen stillgelegten Hochöfen, vereisten Wasserflächen und weitläufigen Parkanlagen entstehen eindrucksvolle Winterbilder. Auch die Wege rund um die Zeche Zollverein in Essen verbinden Natur, Architektur und Geschichte auf einzigartige Weise.

Landschaftspark Duisburg-Nord –

Gerade in der Dämmerung entfalten die alten Hochöfen ihren besonderen Zauber. Gemeinsam die beleuchteten Industrieanlagen entdecken – das ist ein Winterspaziergang der etwas anderen Art.



Landschaftspark Duisburg-Nord

Kohle. Kultur. Weltkulturerbe.





Wusstest du?

Auf der Kokerei Zollverein wurde aus Steinkohle Koks hergestellt – ein wichtiger Brennstoff für die Stahlproduktion. Im Winter wird ein ehemaliges Wasserbecken dort zur 150 Meter langen Eisbahn. Schlittschuhlaufen zwischen riesigen Industrieanlagen – ein außergewöhnliches Wintererlebnis!

Zeche Zollverein – Winterzauber auf Schacht XII –

Schlittschuhlaufen vor der beeindruckenden Kulisse der Kokerei: Auf der Zollverein-Eisbahn wird die Industriekultur zur winterlichen Erlebniswelt. Ein Ausflug, bei dem auch kleine Eisläufer auf ihre Kosten kommen.

Zeche Zollverein

Staunen. Augen auf!



Fuchs – Überlebenskünstler im Revier



Eisvogel – Jäger an der Emscher

Tiere im Winter beobachten

Die kalte Jahreszeit eignet sich hervorragend zur Tierbeobachtung. Da die Bäume kein Laub tragen, lassen sich Vögel und Wildtiere häufig leichter entdecken. Mit etwas Geduld können Wanderer Spechte, Bussarde, Reiher oder Eisvögel beobachten. In den frühen Morgenstunden zeigen sich manchmal auch Rehe oder Füchse an Waldrändern. Ein kleines Fernglas gehört deshalb in jeden Familienrucksack.

Mäusebussard – Jäger über den Halden

Graureiher – Fischjäger an der Ruhr

Fotos: Wiki Commons; Stefan Brending, Anna Högberg, Ivanbuki

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



Reh – Energiesparer im Winter

Winterzauber direkt vor der Haustür

Für einen gelungenen Winterausflug muss niemand weit reisen. Das Ruhrgebiet bietet eine außergewöhnliche Mischung aus Natur, Industriekultur und spannenden Ausblicken. Ob auf einer Halde mit Fernsicht oder entlang renaturierter Flüsse – überall zeigt das Revier eine Seite, die viele selbst nach Jahren noch überrascht. Winterwanderungen sind deshalb weit mehr als Bewegung an der frischen Luft. Sie laden dazu ein, die eigene Heimat mit neuen Augen zu sehen. Gerade dann, wenn der Alltag hektisch wird, schenken die grünen Oasen zwischen Zechen und Städten Momente der Entschleunigung. [sfr]

Gut vorbereitet unterwegs

Auch wenn viele Wege gut ausgebaut sind, sollte man einige Dinge beachten. Warme, wetterfeste Kleidung nach dem Zwiebelprinzip hält angenehm warm. Wasserdichte Schuhe sorgen dafür, dass Matsch und Schnee den Wanderspaß nicht verderben. Handschuhe, Mütze und eine Thermoskanne mit Tee oder Kakao gehören ebenfalls zur Grundausstattung. Da es im Winter früh dunkel wird, empfiehlt es sich, Wanderungen bereits am Vormittag oder frühen Nachmittag zu beginnen.



Natur, die zwischen Städten wächst. Flüsse, die neues Leben finden. Wälder, die zur Ruhe einladen. Und Industriekulissen, die mitten im Winter ihre ganz eigene Magie entfalten.

Tiere im Winter – Auf leisen Sohlen –

Auch im Winter ist im Ruhrgebiet einiges los. Während manche Tiere sich zurückziehen, bleiben andere aktiv. Mit etwas Geduld lassen sich Vögel, Rehe und Füchse beobachten – besonders an ruhigen Waldrändern und Gewässern.



Buntspecht – Zimmermann der Wälder

Anzeige

LICHT & KONZEPT SCHURMANN

Lichtplanung auf Maß

Licht verändert Räume.

Zum Lesen am Nachmittag.
Zum Zusammensein an langen Winterabenden.

Individuelles Licht für Neubau und Umbau.



SHOWROOM GELSENKIRCHEN-BUER
Horster Str. 31–33
45897 Gelsenkirchen

ÖFFNUNGSZEITEN
Di–Fr 8:30–12 & 13–17:30 Uhr
Sa 10–14 Uhr

Jetzt Beratungstermin vereinbaren
0209-32474
gelsenkirchen@leuchtenland.com
licht-und-konzept.de

Besondere Weihnachtsmärkte in der Umgebung



Die Vorweihnachtszeit ist da und mit ihr die Weihnachtsmärkte! Neben den großen Märkten in Essen, Duisburg und Dortmund gibt es im Ruhrgebiet echte Geheimtipps: romantische Schlossmärkte, Weihnachtszauber am See und gemütliche Altstadt- und Nikolausmärkte. Hier erwarten euch handgemachte Geschenke, regionale Leckereien und eine ganz besondere Atmosphäre. 4 Familii hat für euch die schönsten Märkte zusammengestellt!



Von mittelalterlichen Handelsmärkten bis zum heutigen Lichterzauber: Der Weihnachtsmann kennt die schönsten Weihnachts-adressen im Revier!



Schlossweihnachtsmärkte



Schloss Strünkede in Herne

Handwerk, Feuer und mittelalterlicher Weihnachtszauber.

Über die Adventswochenenden von Donnerstag bis Sonntag, vom 26. bis 29.11., vom 03. bis 06.12., vom 10. bis 13.12. sowie vom 17. bis 20.12.2026 findet im Schlosspark und auf dem Schlosshof des Schlosses Strünkede in Herne ein mittelalterlicher Weihnachtsmarkt statt. Bestaunt mittelalterliche Schmiede, Töpfer und Kerzenzieher an mehr als 40 Handwerks- und Gastronomieständen. Erwerbt handgefertigte Waren wie mittelalterlich inspirierte Kleidung und Dekoartikel und ergötzt euch an entsprechenden Speisen und Getränken wie Stockbrot und Met. Genießt die gemütliche Atmosphäre mit Feuerstellen, Musik und mittelalterlicher Unterhaltung. Die Eintrittspreise variieren je nach Wochentag.





Ein Geheimgang für den Nachschub

54 Stufen führen vom Kaminzimmer bis unters Dach. Früher brachten Bedienstete hier Speisen und Getränke nach oben. Roomservice gab's also schon im Schloss – ganz ohne Aufzug!



Schlosshotel Hugenpoet in Essen

Festlicher Nikolauszauber im historischen Schlosshof.

Vom 03. bis 06.12.2026 findet in Essen-Kettwig am Schlosshotel Hugenpoet ein Nikolausmarkt statt. Von Donnerstag bis Sonntag findet ihr im Vorhof, Innenhof und Park des Schlosshotels festlich dekorierte Stände mit Kunsthandwerk, Glühwein und Essen aus der Schlossküche und Konditorei. Für die Kleinen gibt es eine Kinderbastelwerkstatt mit Lebkuchenverzieren und ein Kinderkarussell. Der Eintritt kostet für Erwachsene 12€ und enthält eine Tasse Glühwein. Kostenlos für Kinder unter 12 Jahren.





Schloss Broich in Mülheim

Ritter, Gaukler und eine Reise ins Mittelalter.

In Mülheim am Schloss Broich könnt ihr an 3 Adventswochenenden an der Broicher Schlossweihnacht teilnehmen. Jeweils Samstag und Sonntag, vom 05.bis 06.12., vom 12. bis 13.12. und vom 19. bis 20.12.2026 findet ihr dort einen Mittelaltermarkt mit Handwerksständen, Krippenspiel und Feuerstellen. Dabei sorgen Ritter, Gaukler und Hofnarren für Unterhaltung. Der Eintritt beträgt für Erwachsene 10€ und für Kinder unter 14 Jahren 6€. Kinder unter einem Meter kommen gratis rein.





Wikinger vor der Haustür

883/884 wurde die Burg Broich zum Schutz vor den Normannen errichtet. Die waren zuvor in Duisburg eingefallen. Damals war die Ruhrregion also alles andere als eine friedliche Gegend für einen Winterspaziergang!

Schloss Lüntenbeck in Wuppertal

Handgemachte Schätze in märchenhafter Schlosskulisse.

Einen weiteren Schlossweihnachtsmarkt findet ihr in Wuppertal am Schloss Lüntenbeck an zwei Adventswochenenden von Freitag bis Sonntag. Vom 04. bis 06.12. und vom 11. bis 13.12.2026 könnt ihr an rund 100 Ständen Kunsthandwerk und handgefertigte Geschenke entdecken. Dazu gibt es Stockbrotbacken, Märchenhafte Unterhaltung und Musik. Der Eintritt kostet für Erwachsene 10€. Kinder bis 16 Jahre kommen gratis rein.





Vom Sorgenkind zum Schmuckstück

Anfang der 1970er-Jahre war Schloss Lüntenbeck ziemlich heruntergekommen. Johannes Dinnebier setzte sich für seine Rettung ein. Heute ist das Schloss alles andere als ein hoffnungsloser Fall!

Fotos: Wiki Commons: Atamari, DiAuras, Docfeelgood, Frank Vincentz, LIVA-GER



Altstadtmärkte



Mülheim an der Ruhr

Lichterglanz und Weihnachtsstimmung in alten Gassen.

Wenn ihr die Atmosphäre von alten Häusern und kleinen Gassen mögt, ist ein Altstadtmarkt vielleicht eher etwas für euch. Der Adventsmarkt in der Mülheimer Altstadt findet vom 27.11. bis zum 13.12.2026 jeden Tag außer montags statt. Erlebt hier festliche Atmosphäre in historischen Gassen und schaut euch Kunsthandwerk und handgefertigten Schmuck und Dekoartikel an. Für die Kinder verteilt der Nikolaus mit seinen Engeln jeden Tag ab 16:30 Uhr und sonntags ab 16:00 Uhr Plüschtiere an Kinder im Bürgertreff. Außerdem findet eine Friedensaktion mit Wunderkerzen jeden Tag um 19:00 Uhr vor dem Stand von Pro Altstadt e.V. statt.

12.000 Lichter – auf Knopfdruck!

Als 1978 der erste Weihnachtsmarkt auf der Schloßstraße startete, schaltete der Oberbürgermeister 12.000 Glühbirnen ein. Finanziert hatten das Ganze gerade einmal 112 Geschäftsleute!



Fotos: Wiki Commons; Maik Meid Tuxyso

Anzeige

Ihr regionaler Bauträger für Wohn- und Gewerbeimmobilien

Bauen Sie auf uns!
Ihr Partner für schlüsselfertige Bauprojekte

Planen - individuell und nachhaltig
Bauen - zuverlässig und termintreu
Wohnen - komfortabel und modern

Wir wünschen frohe Weihnachten!

Interesse?
Jetzt online anfragen



WOHNUNGS- UND GEWERBEBAU GMBH

• Bottrop
• Gladbeck
• Gelsenkirchen
• Herten
• Münster
• Ochtrup

Tel.: 02553 9707 - 0
www.ib-bau.de
info@ib-bau.de





Hattingen

Fachwerk, Adventszauber und süße Überraschungen.

Ein weiterer besonderer Altstadtmarkt ist der Nostalgische Weihnachtsmarkt in Hattingen. Dieser findet täglich vom 23.11. bis zum 22.12.2026 statt. Der Weihnachtsmarkt erstreckt sich von ca. 80 Buden auf dem Kirchplatz mit Musikprogramm und wechselnden lokalen Künstler-, Ehrenamts- und Vereinsständen, rund um die St. Georgs-Kirche, das St. Georgs-Viertel und das Krämersdorf bis zum Untermarkt. Auf dem Untermarkt wird im Dezember am alten Rathaus jeden Tag um 17:00 Uhr ein Türchen des Adventskalenders geöffnet.

24 Türchen, 1000 kleine Glücksmomente!

Seit 1997 wird das Alte Rathaus zum riesigen Adventskalender. Täglich öffnet Frau Holle ein Fenster und lässt Schokoladentaler regnen – eine lieb gewonnene Hattinger Tradition.

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



Weihnachtsmarkt am See



Wischlinger Weihnachtszauber in Dortmund

Weihnachtslichter, Feuerstellen und Winterzauber am See.

Ein weiterer besonderer Weihnachtsmarkt ist der Wischlinger Weihnachtszauber am See in Dortmund. Im Revierpark Wischlingen an der Strandbar Pilina Lodge findet ihr hier an allen 4 Adventswochenenden von Freitag bis Sonntag ca. 20 Buden mit Essen, Glühwein und Kunsthandwerk. Dazu gibt es gemütliche Glashäuser, die man reservieren kann, sowie Feuerstellen und Livemusik - alles bei Strandatmosphäre direkt am See.

Ein See mit Bergbaugeschichte

Der Wischlinger See entstand durch den Steinkohlebergbau. Als sich der Boden über unterirdischen Bergwerksstollen absenkte, sammelte sich dort Wasser. So wurde aus den Spuren des Bergbaus eine wunderschöne Seenlandschaft – heute die Kulisse für den Weihnachtszauber!

Weitere Weihnachtsmärkte

Nikolausmarkt auf dem Kulturhof in Bottrop

Selbstgemachtes, Mitmachspaß und Weihnachtsfreude für Familien.



Vom 05. bis 06.12. findet am Kulturzentrum August Everding in Bottrop ein Nikolausmarkt statt. Unter dem Motto „Sternstunden auf dem Kulurhof“ findet ihr einen kleinen familiären Markt, bei dem Vereine und Kitas selbstgemachte Holzschnitzereien, Marmeladen, Kerzen und vieles mehr präsentieren. Zwischen dem Kulturzentrum und der Stadtbücherei werden außerdem Weihnachtsgeschichten erzählt und ein Bühnenprogramm vorgeführt. Dazu gibt es Bastelaktionen für Kinder und andere Mitmachaktionen für Familien.

Früher pauken, heute Punsch!

Aus dem ehemaligen Jungengymnasium wurde ein Kulturzentrum – heute duftet es hier nach Weihnachten.war einst eine Schule – heute gibt's hier statt Schulstunden Weihnachtsstimmung, Kunsthandwerk und Leckereien. ein Kulturzentrum.

Fotos: Wiki Commons; Fernuni Hagen, Frank Vincentz,

Anzeige

Nino Brancato

Italo Singer

Silvester Gala

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

Reichhaltiges Buffet

Canapè / Vorspeise / Hauptspeise / Dessert
sowie Mitternachtssnack

Sektempfang und Mitternachtssekt!

Inkl. Getränke Flat

Großes Feuerwerk

140 €
PRO PERSON

Nur mit Tickets im Vorverkauf

12 Zwölf Apostel
Schulenburg
Hattingen

Schützenplatz 1 - 45525 Hattingen
02324 9049499

Weihnachtszauber zwischen Tradition und Rummel

Weihnachtsmarkt im Brauhaus in Duisburg

Handgemachte Geschenke und süße Leckereien im gemütlichen Hofambiente.



Nur am Nikolaustag findet im Brauhaus Mattlerhof in Duisburg ein weiterer kleiner Weihnachtsmarkt statt. Am Sonntag, den 06.12.26 von 11:00 - 18:00 Uhr findet ihr auf diesem Indoor- und Outdoor-Weihnachtsmarkt handgefertigte Holz-, Keramik-, Glas- und Strickwaren. Für das leibliche Wohl gibt es Glühwein sowie hausgemachte Kuchen und Waffeln.

Ein Hof mit 700 Jahren Geschichte

Seit 1319 gibt es den Mattlerhof. 1994 zerstörte ein Großbrand das historische Gebäude. Doch Aufgeben war keine Option: 1996 öffnete das Landgasthaus wieder, 2002 kam das Brauhaus dazu. Aus Geschichte wurde alsowieder ein Ort zum Einkehren!



Fotos: Wiki Commons; Stefan Scheer

Weihnachtsmarkt auf der Kirmes in Herne

Riesenrad, Lichtershow und Kirmesvergnügen im Winter.

Ein etwas anderer Weihnachtsmarkt ist der Cranger Weihnachtszauber auf dem Herner Kirmesplatz. Vom 19.11. bis zum 30.12.2026 verwandelt sich die aus dem Sommer bekannte Cranger Kirmes in eine funkelnde Weihnachtswelt. Neben den klassischen Buden mit Glühwein, Dekorationen und Kunsthandwerk gibt es hier eine Weihnachtsparade, eine Elfenzaubershow und einen Weihnachtsmärchenwald. Dazu bietet er eine Eislaufbahn, Eisstockschießen und einige Fahrgeschäfte wie den Rentierflug oder das Riesenrad, mit dem ihr den ganzen weihnachtlich geschmückten Kirmesplatz von oben sehen könnt. [ksz]

Turfstraße 21 · 45899 Gelsenkirchen
Telefon 02 09 | 177 17 855 · info@ge-woelbe.de

GE-WÖLBE

DIE EVENTGASTRONOMIE IM SCHLOSS HORST

www.ge-woelbe.de

Donnerstag - Samstag und an Feiertagen: 17.00 - 22.00Uhr
Sonntag: 17.00 - 21.00 Uhr mit Kaffee & Kuchen

Ihr Restaurant im Schloss Horst



Restaurant à la carte –
Oma`s Klassiker neu gedacht

Ihre Hochzeitslocation in Gelsenkirchen Horst



Glashalle für bis zu 200 Personen · Eventlocation
Catering · Sektempfang

Ihre Feier in tollem Ambiente



Gewölbekeller für bis zu 300 Personen –
Wir servieren auf Wunsch vom Buffet oder auch am Tisch

Ihr Caterer für Ihr Event



Catering außer Haus möglich –
inkl. Speisen, Getränke, Servicepersonal, Geschirr, etc.

Ebbe, Flut und die Kraft des Mondes -

WIE DIE GEZEITEN UNSERE MEERE BEWEGEN

Wer einmal an der Nordsee Urlaub gemacht hat, kennt das Schauspiel: Am Morgen reicht das Wasser bis an den Deich, wenige Stunden später kann man kilometerweit über den Meeresboden laufen. Ebbe und Flut gehören zu den beeindruckendsten Naturphänomenen unseres Planeten. Doch warum steigt und fällt das Meer so regelmäßig? Für die Antwort führt 4 Familii euch hinaus ins Weltall.



DAS MEER KENNT SEINEN EIGENEN RHYTHMUS. UND DER MOND GIBT DEN TAKT VOR.

Was sind Gezeiten?

Gezeiten – auch Tiden genannt – sind die regelmäßigen Bewegungen der Wassermassen in den Ozeanen. Sie entstehen durch das Zusammenspiel der Anziehungskräfte von Mond und Sonne mit der Drehung der Erde. Das Ergebnis kennen wir als Ebbe und Flut. An nahezu allen Küsten der Welt steigt und fällt der Meeresspiegel in einem festen Rhythmus. Die meisten Orte erleben innerhalb eines Tages zwei Hochwasser und zwei Niedrigwasser. Zwischen zwei aufeinanderfolgenden Hochwassern liegen durchschnittlich etwa 12 Stunden und 25 Minuten. Da sich der Mond währenddessen auf seiner Bahn um die Erde weiterbewegt, verschieben sich die Zeiten für Hoch- und Niedrigwasser täglich um ungefähr 50 Minuten.

Was bewegt das Meer?



DER MOND
Er ist der wichtigste Taktgeber.

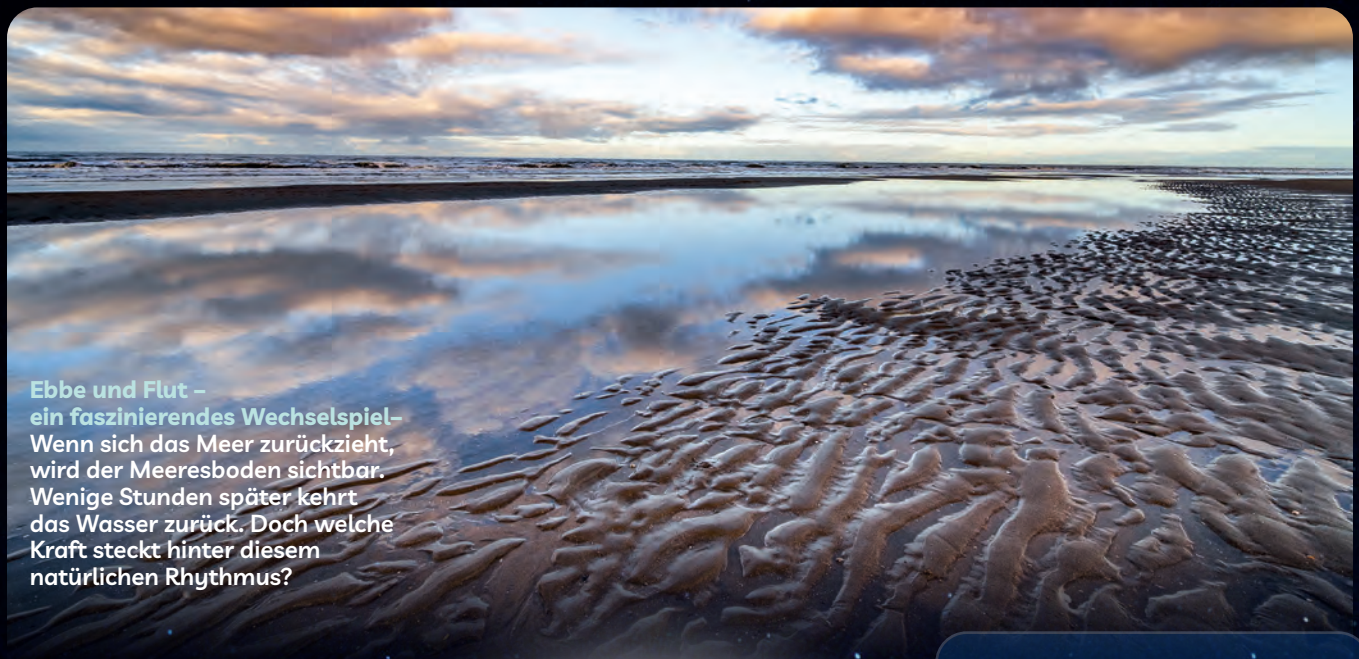


DIE ERDE
Hier erleben wir die Gezeiten.



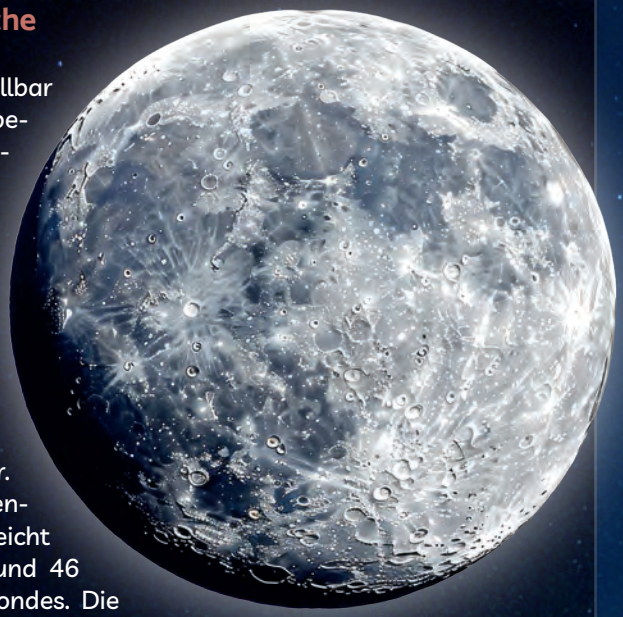
DIE SONNE
Beeinflusst die Gezeiten.

Die Gezeiten entstehen durch die Anziehungskraft von Mond und der Sonne. Vor allem der Mond beeinflusst das regelmäßige Steigen und Sinken des Meeresspiegels.



Ebbe und Flut – ein faszinierendes Wechselspiel–
Wenn sich das Meer zurückzieht, wird der Meeresboden sichtbar. Wenige Stunden später kehrt das Wasser zurück. Doch welche Kraft steckt hinter diesem natürlichen Rhythmus?

Der Mond – der eigentliche Taktgeber



Obwohl die Sonne unvorstellbar viel größer ist als der Mond, bestimmt vor allem unser natürlicher Satellit die Gezeiten. Der Grund liegt in der Entfernung. Der Mond befindet sich nur rund 384.000 Kilometer von der Erde entfernt, die Sonne dagegen etwa 150 Millionen Kilometer. Deshalb wirkt die gezeitenbildende Kraft des Mondes deutlich stärker. Die Sonne trägt zwar ebenfalls zu den Gezeiten bei, erreicht aber im Durchschnitt nur rund 46 Prozent der Wirkung des Mondes. Die Anziehungskraft des Mondes wirkt jedoch nicht überall gleich stark. Die der Mondseite zugewandte Erdseite wird etwas stärker angezogen als der Erdmittelpunkt, die gegenüberliegende Seite etwas schwächer. Dadurch wird die Erde minimal in die Länge gezogen – tatsächlich nur um wenige Dutzend Zentimeter. Dieses winzige Verformen unseres Planeten genügt jedoch, um gewaltige Wassermassen in Bewegung zu setzen.

Wusstest du schon?

Warum hat der Mond trotz seiner viel geringeren Größe einen stärkeren Einfluss auf die Gezeiten als die Sonne?

Er ist der Erde rund 384.400 Kilometer nah. Die Sonne ist dagegen etwa 150 Millionen Kilometer entfernt. Bei den Gezeiten zählt nämlich nicht allein die Größe, sondern vor allem die Entfernung!

Ein Tag ist nicht gleich ein Mondtag!?

Zwischen zwei aufeinaderfolgenden Hochwassern liegen im Durchschnitt etwa 12 Stunden und 25 Minuten. Deshalb verschieben sich die Gezeiten von Tag zu Tag um rund 50 Minuten.

Warum gibt es zwei Fluten am Tag?

Viele Menschen glauben, dass nur die dem Mond zugewandte Erdseite Hochwasser erlebt. In Wirklichkeit entstehen aber zwei Wasserberge. Auf der mondzugewandten Seite zieht die Gravitation das Wasser stärker an. Auf der gegenüberliegenden Seite entsteht ebenfalls ein Wasserberg, weil dort die Erde etwas stärker als das Wasser zum gemeinsamen Schwerpunkt von Erde und Mond gezogen wird. Während sich die Erde innerhalb von 24 Stunden einmal um ihre Achse dreht, wandern alle Orte unter diesen beiden Wasserbergen hindurch. Deshalb erleben die meisten Küsten zweimal täglich Hochwasser und zweimal Niedrigwasser.

Warum das Meer steigt





Ebbe, Flut und Hochwasser was bedeuten die Begriffe?

Im Alltag werden die Begriffe häufig durcheinandergebracht, allerdings beschreiben sie unterschiedliche Phasen:



FLUT
bezeichnet die Zeit, in der das Wasser ansteigt.



EBBE
ist die Phase, in der sich das Wasser wieder zurückzieht.



HOCHWASSER
ist der Zeitpunkt des höchsten Wasserstandes.



NIEDRIGWASSER
bezeichnet den tiefsten Wasserstand.



KENTERN
wird der Moment bezeichnet, an dem die Strömung ihre Richtung wechselt und das Wasser für kurze Zeit nahezu stillsteht.

1

Hochwasser – Der Mond zieht das Wasser an

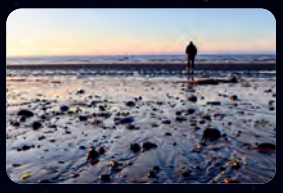
Die Anziehungskraft des Mondes wirkt auf die Ozeane Auf der mondzugewandten Seite wird das Wasser stärker angezogen als die Erde selbst. Hier entsteht ein Wasserberg – das ist das Hochwasser.



2

Niedrigwasser

Wenn sich die Erde weiterdreht, kommt der Ort an der Küste in einen Bereich mit weniger Wasser. Es ist Niedrigwasser und der Meeresboden liegt teilweise trocken.

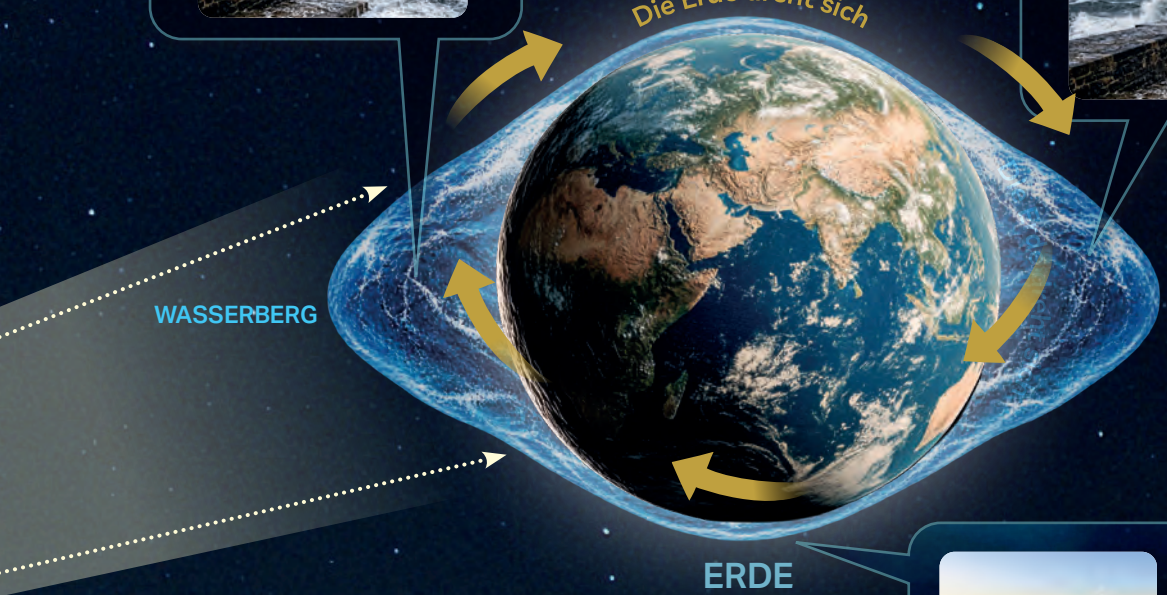


3

Hochwasser

Nach der halben Erdumdrehung erreicht der Ort den zweiten Wasserberg auf der gegenüberlegenden Seite. Hier ist wieder Hochwasser.





4

Niedrigwasser

Nach dem zweiten Hochwasser dreht sich die Erde weiter. Der Ort gelangt erneut in einen Bereich mit wenig Wasser. Es ist wieder Niedrigwasser.

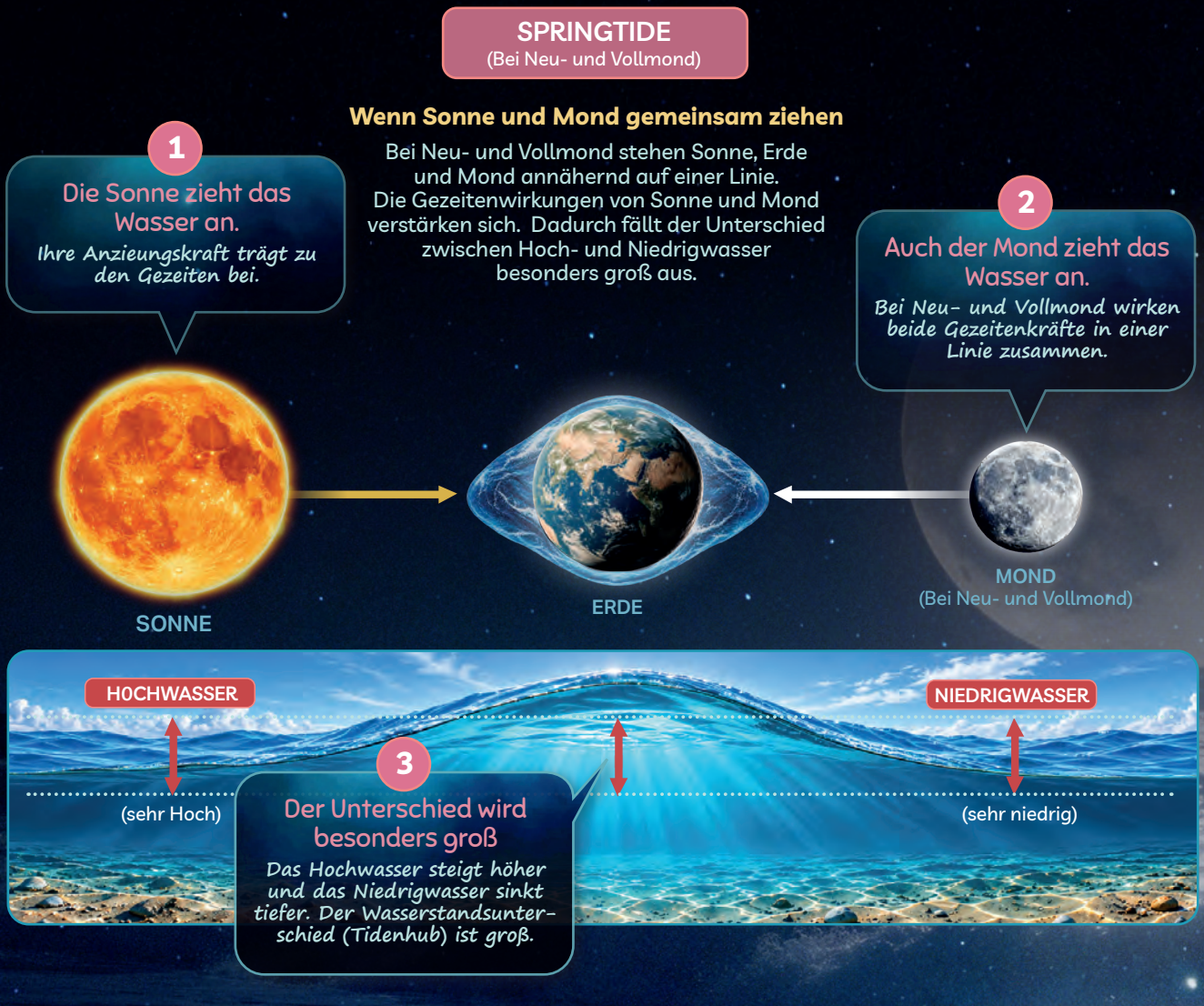




Drehrichtung der Erde

Die Erde dreht sich von West nach Ost (von links nach rechts). Dadurch bewegt sich jeder Ort an der Küste nacheinander durch einen Wasserberg (Hochwasser), dann durch einen Bereich mit weniger Wasser (Niedrigwasser) und anschließend durch den zweiten Wasserberg (Hochwasser).

Infografik: Esther Schenk Panic



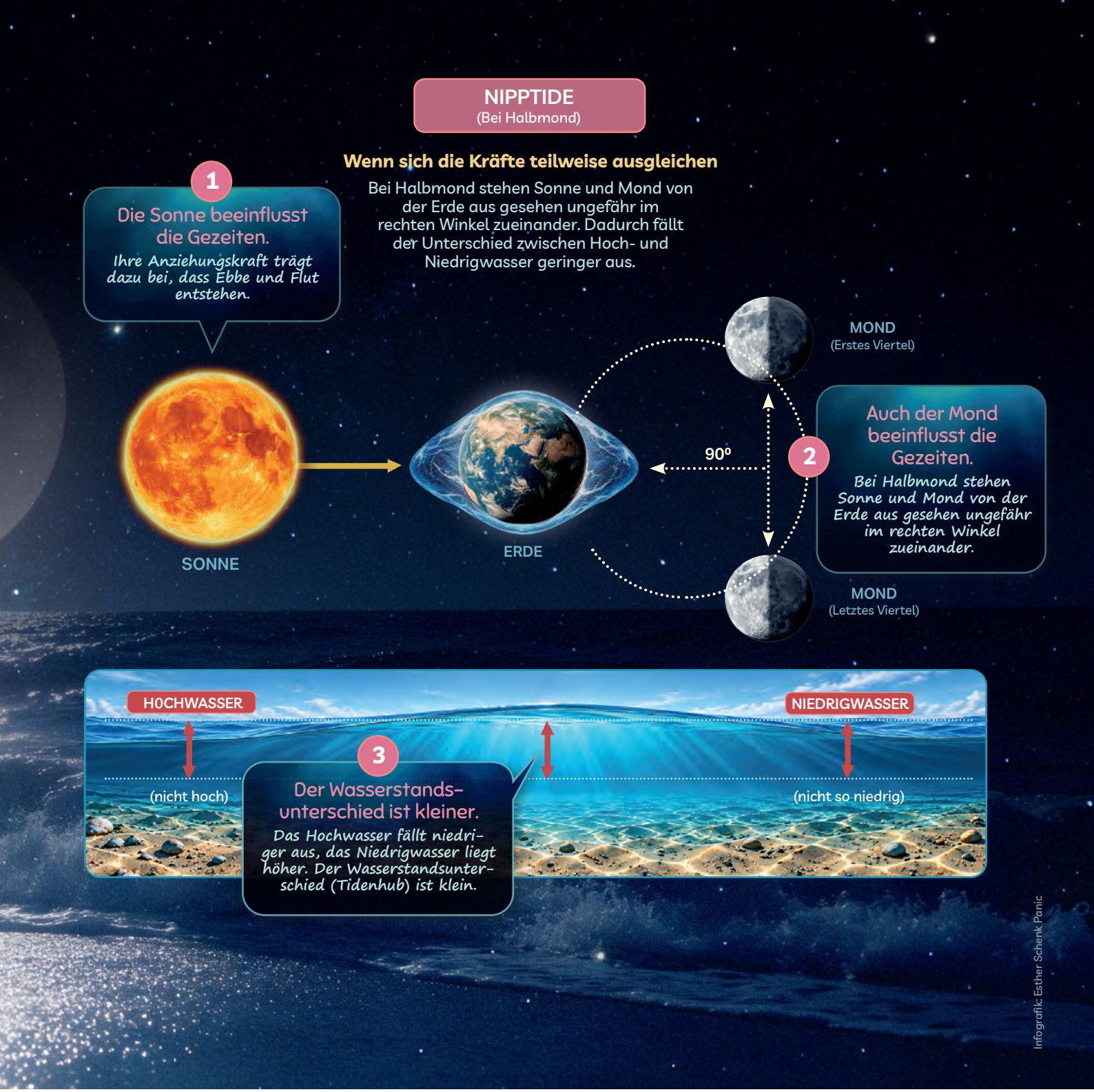
Infografik: Esther Schenk Panic

Springtide und Nipptide – wenn Sonne und Mond zusammenarbeiten

Nicht jede Flut ist gleich hoch. Entscheidend ist die Stellung von Sonne und Mond. Bei Vollmond und Neumond stehen Sonne, Erde und Mond nahezu auf einer Linie. Dann verstärken sich ihre Anziehungskräfte gegenseitig. Es entstehen besonders hohe Hochwasser und besonders niedrige Niedrigwasser. Diese kräftigen Gezeiten nennt man Springtiden. Stehen Sonne und Mond dagegen bei Halbmond im rechten Winkel zueinander, schwächen sich ihre Wirkungen teilweise ab. Die Unterschiede zwischen Hoch- und Niedrigwasser fallen deutlich geringer aus. Diese Phase heißt Nipptide.

Anzeige





Infografik: Esther Schenk Panic

Anzeige

WOHNRAUM COMMERCIAL INVESTMENT

IMMOBILIEN?
MÜNSTERMANN.

Capital
MAKLER-KOMPASS WOHNEN
Top Makler Gelsenkirchen
Hochstnote für
Münstermann Immobilien

www.miohg.de • 0209 - 40 239 40

MÜNSTERMANN IMMOBILIEN oHG

Die Küste macht den Unterschied



DIE FORM DER KÜSTE
Enge, trichterförmige Buchten können den Tidenhub verstärken. Dort steigt und fällt der Wasserstand oft besonders stark.



DER MEERESBODEN
Flache Meeresgebiete und Sandbänke beeinflussen, wie sich die Gezeitenwellen ausbreiten und wie hoch das Wasser aufläuft.



DIE LAGE AM MEER
Ob offene Küste, Bucht oder Nebenmeer: Die Lage und Verbindung zu anderen Meeresgebieten beeinflussen Höhe und Zeitpunkt von Ebbe und Flut.

Warum unterscheiden sich die Gezeiten von Ort zu Ort?

Die Gezeiten verlaufen längst nicht überall gleich. Während der Tidenhub – also der Höhenunterschied zwischen Hoch- und Niedrigwasser – in der westlichen Ostsee oft nur wenige Zentimeter beträgt, erreicht er an der deutschen Nordseeküste meist ein bis zwei Meter. In den Mündungen von Elbe oder Weser steigt das Wasser sogar um mehr als vier Meter. Weltweit hält die kanadische Bay of Fundy den Rekord. Dort können die Unterschiede mehr als 16 Meter, in Extremfällen sogar bis zu 21 Meter betragen. Der Grund dafür liegt in der Form der Küsten und des Meeresbodens. Flache Küsten, trichterförmige Buchten oder Flussmündungen bremsen die heranlaufende Flutwelle ab. Dadurch wird das Wasser regelrecht aufgestaut und der Tidenhub nimmt deutlich zu. Steile Küsten mit tiefem Wasser zeigen dagegen oft wesentlich geringere Unterschiede zwischen Ebbe und Flut. Auch die Form des Meeresbodens beeinflusst, wie sich die Gezeitenwellen ausbreiten und wie stark das Wasser steigt und fällt.

Wusstest du schon?

Priele bleiben nicht am selben Ort!

Die Wasserläufe im Watt verändern ständig ihre Form. Strömungen tragen Sand und Schlick an den Rändern ab und lagern sie an anderer Stelle wieder ab. So können Priele im Sandwatt innerhalb eines Jahres um viele Meter wandern.

Das Wattenmeer ist eine Kinderstube für Fische!

Viele junge Fische wachsen im Wattenmeer auf. Hier finden sie reichlich Nahrung und können sich in den flachen Wassergebieten entwickeln. Besonders erstaunlich: Etwa zwei Drittel der Schollen und Seezungen haben ihre „Kindheit" im Wattenmeer verbracht.

Das Meer folgt einem Rhythmus, den wir nicht sehen – aber an jeder Küste erleben können.

Das Wattmeer

Bei Flut bedeckt das Wasser das Watt fast vollständig, bei Ebbe fallen große Flächen trocken.



Infografik: Esther Schenk Panic

WEIHNACHTEN BEGINNT... IM

28. GELSENKIRCHENER WEIHNACHTS CIRCUS



Komplett NEUES PROGRAMM! "It's Showtime!"

REVIERPARK NIENHAUSEN

12. DEZ BIS 04. JAN

VORSTELLUNGEN: TÄGLICH UM 15 UND 19.30 UHR

15. – 17. DEZ. spielfrei / **HEILIGABEND 24. DEZ.** nur 14 Uhr / **SONNTAG 04. 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 präsentiert in Zusammenarbeit mit: Gelsenkirchen STAGE SYSTEMS WAZ



Seenotrettungskreuzer im Hafen – Bei Ebbe wird der Meeresboden sichtbar. In flachen Häfen müssen Schiffe deshalb genau auf den Wasserstand achten, damit sie sicher ein- und auslaufen können.

Das Wattenmeer – eine Landschaft im ständigen Wandel

Kaum irgendwo lassen sich die Gezeiten so eindrucksvoll erleben wie im Wattenmeer der Nordsee. Zweimal täglich zieht sich das Meer kilometerweit zurück und gibt riesige Flächen frei. Wattwürmer, Muscheln, Krebse und zahlreiche Vogelarten sind perfekt an diesen ständigen Wechsel angepasst. Für Urlauber sind Wattwanderungen ein besonderes Erlebnis. Allerdings sollte man sie niemals ohne ortskundige Führung unternehmen. Das Wasser kehrt oft schneller zurück, als man erwartet, und Nebel oder auflaufende Fluten können gefährlich werden.

Gezeiten sind mehr als nur Ebbe und Flut

Die Gezeiten beeinflussen weit mehr als den Badeurlaub. Sie bestimmen den Alltag in Häfen, den Schiffsverkehr und die Fischerei. Für Kapitäne ist es entscheidend zu wissen, wann genügend Wasser unter dem Kiel vorhanden ist und wann die Gezeitenströmung ihre Richtung ändert. Deshalb werden weltweit präzise Gezeitenvorhersagen erstellt, die auf jahrzehntelangen Messungen und modernen Computermodellen beruhen. Auch die Natur profitiert. Salzwiesen, Wattflächen und zahlreiche Küstenlebensräume wären ohne den ständigen Rhythmus von Ebbe und Flut nicht denkbar. Gleichzeitig steckt in den Gezeiten enorme Energie, die in einigen Ländern bereits durch Gezeitenkraftwerke zur Stromerzeugung genutzt wird.

Ein kosmisches Schauspiel vor unserer Haustür

Die Gezeiten zeigen eindrucksvoll, wie eng unser Alltag mit den Bewegungen der Himmelskörper verbunden ist. Was an der Nordseeküste wie ein alltägliches Kommen und Gehen des Wassers wirkt, ist in Wirklichkeit das Ergebnis fein abgestimmter Gravitationskräfte zwischen Erde, Mond und Sonne. Seit Jahrtausenden richten sich Seefahrer, Fischer und Küstenbewohner nach diesem natürlichen Rhythmus. Bis heute zählt das Wechselspiel von Ebbe und Flut zu den faszinierendsten Naturphänomenen unserer Erde. [sfr]

Ein Meer, das kommt und geht. Ein Mond, der daran zieht. Und ein Naturschauspiel, das unseren Planeten seit millionen Jahren bewegt.



Ebbe – Wenn sich das Meer zurückzieht, bleiben kleine Boote auf dem Schlick zurück. Mit der Flut kehrt das Wasser zurück – und der Hafen erwacht wieder zum Leben.

präventiv - vorbeugen:

Skifahren ohne Knieschmerzen

Sicher durch den Winter

Mit unseren Hilfsmitteln unterstützen Sie ihren Körper



Kommen sie vorbei oder machen sie einen Termin aus:
Wir beraten Sie sehr gerne.

Terminbuchung direkt über WhatsApp:

Rückenbandage LumboTrain / SacroLoc



Orthese zur Entlastung Stabilisierung und Entlastung der Lendenwirbelsäule. Reduziert Schmerzen bei Bewegung und im Alltag.



Knieorthese GenuTrain OA / A3

Orthese zur Entlastung und Stabilisierung bei Kniearthrose

VORHOLT+
IVODYN Sanitätshaus

Ewaldstr. 2 | 45892 Gelsenkirchen
www.vorholt-ortho.de

BAUERFEIND QUALITÄTSPARTNER-PROGRAMM

OMEGA-3-Fettsäuren

KLEINE NÄHRSTOFFE MIT GROSSER WIRKUNG FÜR HERZ, GEHIRN UND GESUNDHEIT

Ob für das Herz, das Gehirn oder die Augen – Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wichtigsten Bausteinen einer ausgewogenen Ernährung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit ihren positiven Eigenschaften. Doch was steckt tatsächlich hinter dem Begriff, welche Lebensmittel liefern Omega-3 und wann kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein? 4 Familii liefert euch Antworten.



WAS SIND OMEGA-3-FETTSÄUREN?

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Da der Organismus sie nicht oder nur in sehr geringen Mengen selbst herstellen kann, müssen sie regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Aus diesem Grund zählen sie zu den sogenannten essenziellen Fettsäuren.



Besonders bedeutend sind drei Vertreter:

- **ALA (Alpha-Linolensäure) – kommt überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor.**
- **EPA (Eicosapentaensäure) – findet sich hauptsächlich in fettreichen Meeresfischen.**
- **DHA (Docosahexaensäure) – ebenfalls vor allem in Fisch und Algen enthalten und besonders wichtig für Gehirn und Augen.**

Obwohl ALA im Körper teilweise in EPA und DHA umgewandelt werden kann, geschieht dies nur in sehr begrenztem Umfang. Je nach Stoffwechsel liegt die Umwandlungsrate häufig nur im einstelligen Prozentbereich. Deshalb empfehlen Ernährungsexperten, EPA und DHA möglichst direkt über geeignete Lebensmittel aufzunehmen.

WARUM BRAUCHT UNSER KÖRPER OMEGA-3?

Omega-3-Fettsäuren sind Bestandteil jeder einzelnen Körperzelle. Sie sorgen dafür, dass Zellmembranen flexibel bleiben und erfüllen zahlreiche Aufgaben im Stoffwechsel.

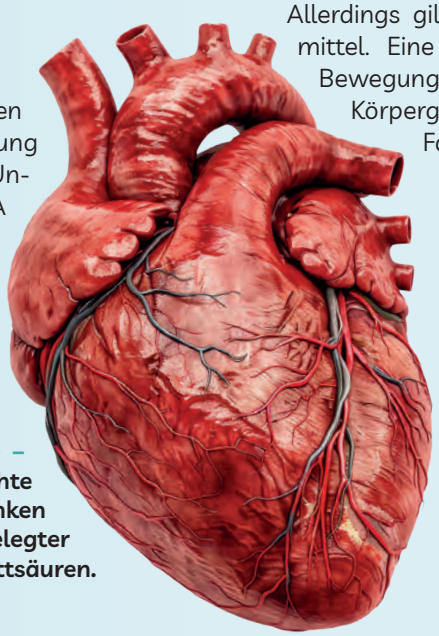
Besonders wichtig sind sie für:

- **die normale Herzfunktion,**
- **die Entwicklung und Funktion des Gehirns,**
- **den Erhalt der Sehkraft,**
- **das Nervensystem,**
- **verschiedene Stoffwechselprozesse,**
- **die Bildung hormonähnlicher Botenstoffe.**

Gerade DHA macht einen erheblichen Anteil der Fettsäuren im Gehirn aus. Auch die Netzhaut des Auges enthält besonders hohe Konzentrationen dieser Fettsäure.

HERZGESUNDHEIT IM FOKUS

Am bekanntesten sind Omega-3-Fettsäuren wohl wegen ihrer möglichen positiven Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass insbesondere EPA und DHA die Herzgesundheit unterstützen können. Zu den wissenschaftlich gut belegten Effekten gehört unter anderem die Senkung erhöhter Triglyceridwerte im Blut. Triglyceride gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Herzgesundheit & Blutfette – EPA und DHA können erhöhte Triglyceridwerte im Blut senken – ein wissenschaftlich gut belegter Effekt von Omega-3-Fettsäuren.

ALA, EPA UND DHA – DREI FETTSÄUREN, DREI AUFGABEN

Omega-3 ist nicht gleich Omega-3: Die drei Fettsäuren ALA, EPA und DHA unterscheiden sich in ihrer Herkunft und ihren Aufgaben im Körper.

ALA
ALPHA-LINOLENSÄURE

Pflanzliche Quellen



Leinsamen · Chiasamen · Walnüsse

EPA
EICOSAPENTAENSÄURE

Vor allem marine Quellen



Makrele · Hering · Sardinen

DHA
DOCOSAHEXAENSÄURE

Wichtig für Gehirn und Netzhaut



Vorkommen unter anderem in fettem Fisch und Algen

Darüber hinaus deuten viele Studien darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren:

- **die Elastizität der Blutgefäße fördern,**
- **entzündliche Prozesse günstig beeinflussen,**
- **den Herzrhythmus stabilisieren können,**
- **den Blutdruck leicht senken können.**

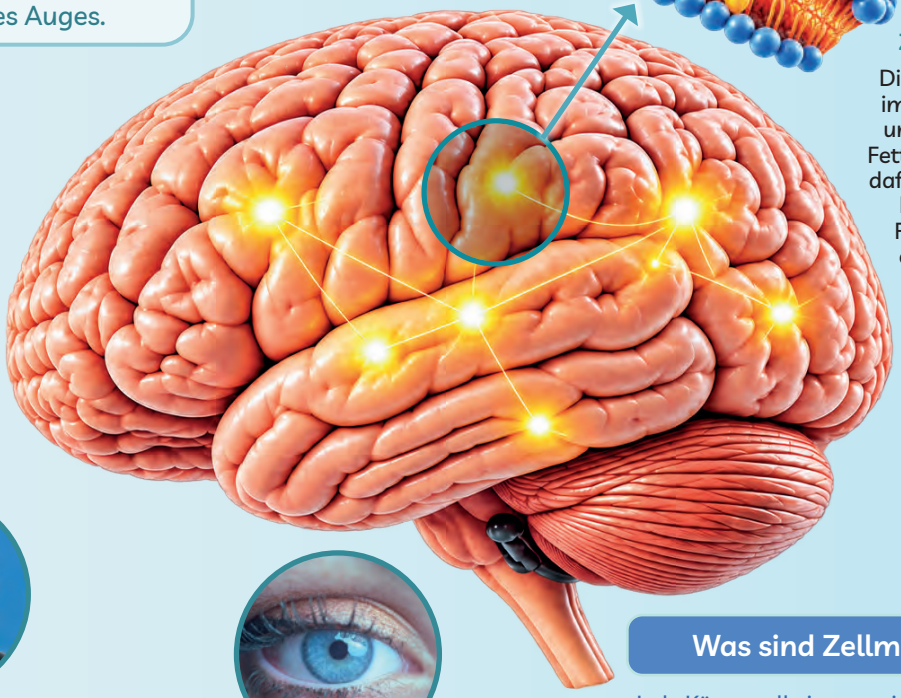
Allerdings gilt auch: Omega-3 ist kein Wundermittel. Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Nichtrauchen und ein normales Körpergewicht bleiben die entscheidenden Faktoren für ein gesundes Herz.

Was sind Triglyceride?

Triglyceride sind Fette, die im Blut zirkulieren und dem Körper Energie liefern. Sind zu viele davon im Blut, kann das das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA können in ausreichend hoher Dosierung helfen, erhöhte Werte zu senken.

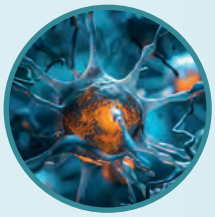
DHA – ein wichtuger Baustein

DHA (Docosahexaensäure) ist eine merfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure und ein wichtuger Bestandteil der Zellmembranen im gehirn und in der netzhaut des Auges.



FLEXIBLE ZELLMEMBRAN

Die Zellmembranen im Gehirn bestehen unter anderem aus Fettsäuren. DHA sorgt dafür, dass sie flexibel bleiben und ihre Funktion optimal erfüllen können.



BESSERE SIGNALÜBERTRAGUNG

Flexible Zellmembranen erleichtern die Kommunikation zwischen den Nervenzellen



WICHTIG FÜR DENKPROZESSE

DHA unterstützt die normale gehirnfunktion – z. B. beim Lernen, Erinnern und Konzentreiren

AUCH FÜR DIE AUGEN

DHA ist ebenfalls ein zentraler Bestandteil der Zellmembranen in der Netzhaut und trägt zur normalen Sehkraft bei.

Was sind Zellmembrane?

Jede Körperzelle ist von einer dünnen Hülle umgeben: der Zellmembran. Sie schützt die Zelle und regelt, welche Stoffe hinein- und hinausgelangen. Fette sind wichtige Bausteine dieser Hülle. DHA trägt dazu bei, dass die Zellmembranen im Gehirn ihre normale Funktion erfüllen können.

GEHIRNLEISTUNG UND KONZENTRATION

Das menschliche Gehirn besteht zu einem erheblichen Teil aus Fett. DHA gehört dabei zu den wichtigsten Bausteinen der Nervenzellen. Während Schwangerschaft und Stillzeit spielt eine ausreichende Versorgung mit DHA eine wichtige Rolle für die Entwicklung des kindlichen Gehirns. Deshalb empfehlen Fachgesellschaften Schwangeren häufig eine ausreichende Aufnahme dieser Fettsäure. Auch im Erwachsenenalter scheint Omega-3 für die normale Gehirnfunktion bedeutsam zu sein. Einige Studien weisen darauf hin, dass eine gute Versorgung mit EPA- und DHA-Konzentration, Gedächtnis und geistige Leistungsfähigkeit unterstützen kann. Ob Omega-3 allerdings Demenz oder Alzheimer verhindern kann, ist bislang wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.

Infografik: Esther Schenk Panic

Anzeige

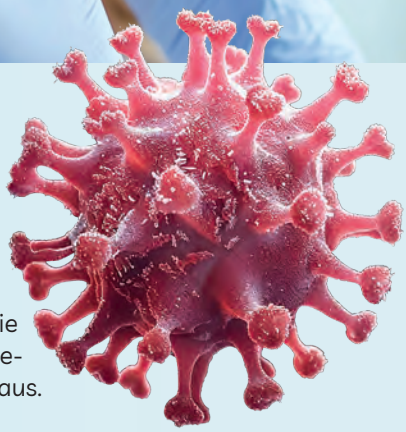




Entzündungen im Körper – EPA und DHA werden im Körper zu Botenstoffen umgewandelt, die dabei helfen, Entzündungsreaktionen zu regulieren und ihre Abklingphase zu unterstützen.

GUT FÜR DIE AUGEN

Nicht nur das Gehirn, sondern auch die Netzhaut des Auges enthält große Mengen DHA. Eine ausreichende Versorgung trägt zum Erhalt einer normalen Sehkraft bei. Forscher untersuchen derzeit außerdem, ob Omega-3-Fettsäuren das Risiko bestimmter altersbedingter Augenerkrankungen verringern könnten. Die bisherigen Ergebnisse sind vielversprechend, reichen jedoch noch nicht für allgemeingültige Empfehlungen aus.

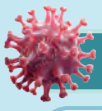


Was sind Resolvine und Protektine?

Resolvine und Protektine sind speziellen Botenstoffe, die der Körper aus Omega-3-Fettsäuren bilden kann. Sie helfen dabei, Entzündungsreaktionen zu regulieren und ihre natürliche Auflösung zu unterstützen.

ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER

Omega-3-Fettsäuren sind Ausgangsstoffe für sogenannte Resolvine und Protectine. Diese körpereigenen Botenstoffe helfen dabei, Entzündungsprozesse zu regulieren.



So reguliert der Körper Entzündungen

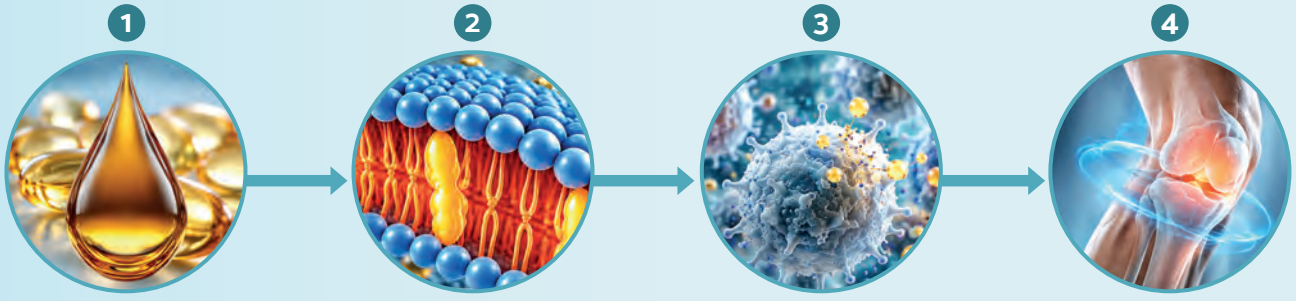
Omega-3-Fettsäuren spielen auch bei der Regulierung von Entzündungen eine Rolle. Dabei nutzt der Körper EPA und DHA, um bestimmte Botenstoffe zu bilden, die den Entzündungsprozess beeinflussen.

Deshalb beschäftigen sich Wissenschaftler seit Jahren mit der Frage, ob Omega-3 bei chronisch entzündlichen Erkrankungen hilfreich sein kann.

Untersucht wurden unter anderem:

- rheumatoide Arthritis,
- entzündliche Darmerkrankungen,
- Schuppenflechte,
- Asthma,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In einigen Bereichen zeigen Studien positive Effekte, beispielsweise eine Verringerung von Gelenkschmerzen bei rheumatoider Arthritis. Dennoch ersetzt Omega-3 keine ärztlich verordnete Therapie.



1 **OMEGA-3-FETTSÄUREN WERDEN AUFGENOMMEN**

Mit der Nahrung gelangen EPA und DHA in den Körper und stehen den Zellen zur Verfügung.

2 **EINBAU IN DIE ZELLMEMBRANEN**

EPA und DHA werden in die Zellmembranen eingebaut. Dort dienen sie als Grundlage für wichtige Botenstoffe.

3 **BOTENSTOFFE WERDEN GEBILDET**

Aus EPA und DHA entstehen spezielle Botenstoffe, die an der Regulation von Entzündungsreaktionen beteiligt sind.

4 **ENTZÜNDUNGEN REGULIEREN & ABKLINGEN**

Die gebildeten Botenstoffe helfen dem Körper, Entzündungsreaktionen zu regukieren und ihre Auflösung zu unterstützen.

Infografik: Esther Schenk Panic

WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN BESONDERS VIEL OMEGA-3?

Die besten Quellen für EPA und DHA ind fettreiche Kaltwasserfische.

Dazu gehören insbesondere:

- Lachs,
- Hering,
- Makrele,
- Sardinen,
- Forelle.

Wer keinen Fisch isst, kann auf pflanzliche Quellen zurückgreifen. Diese liefern jedoch hauptsächlich Alpha-Linolensäure.

Gute pflanzliche Lieferanten sind:

- Leinöl,
- Leinsamen,
- Chiasamen,
- Walnüsse,
- Hanfsamen,
- Rapsöl.

Für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, stellen Algenöle eine interessante Alternative dar. Sie liefern DHA und teilweise auch EPA direkt und werden aus speziellen Mikroalgen gewonnen.

Fettreiche Kaltwasserfische



LACHS
Der Klassiker auf dem Teller – Sein zartes Fleisch liefert EPA und DHA sowie hochwertiges Eiweiß und Vitamin D.



MAKRELE
Klein, aber besonders fettreich – Ihr hoher Fettgehalt macht sie zu einer besonders guten Quelle für die langkettigen Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA.



HERING
Ein heimischer Omega-3-Lieferant – Ob frisch, gebraten oder als Matjes: Hering versorgt den Körper mit EPA und DHA.



SARDINEN
Kleine Fische, viel Omega-3 – Sie liefern EPA und DHA sowie Vitamin B12. Werden sie mit Gräten gegessen, kommt auch Calcium dazu.



FORELLE
Omega-3 aus heimischen Gewässern – Sie bringt Abwechslung auf den Speiseplan und liefert neben Eiweiß auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Pflanzliche Quellen



LEINÖL
Der Spitzenreiter unter den Pflanzenölen – Schon kleine Mengen liefern reichlich Alpha-Linolensäure (ALA), die der Körper für wichtige Funktionen benötigt kann.



LEINSAMEN
Kleine Körner, große Wirkung – Frisch geschrotet kann der Körper die enthaltenen Nährstoffe besser aufnehmen als aus ganzen Leinsamen.



CHIASAMEN
Vielseitig im Frühstück – Chiasamen liefern pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (ALA) und quellen in Flüssigkeit zu einer gelartigen Masse auf.



WALNÜSSE
Knackiger Snack fürs Herz – Neben ALA liefern Walnüsse Ballaststoffe, Eiweiß und weitere wertvolle Nährstoffe.



HANFSAMEN
Nussiger Geschmack, wertvolle Fette – Sie bringen Abwechslung in Salate, Bowls und Müslis und liefern neben ALA auch Eiweiß.



RAPSÖL
Der Allrounder in der Küche – Es enthält ALA und eignet sich sowohl für Salatdressings als auch für viele warme Gerichte.

DAS VERHÄLTNIS VON OMEGA-6 ZU OMEGA-3

Nicht nur die Menge an Omega-3 spielt eine Rolle, sondern auch das Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren. Omega-6 ist ebenfalls lebensnotwendig und kommt unter anderem in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl vor. In westlichen Ernährungsgewohnheiten wird jedoch häufig deutlich mehr Omega-6 aufgenommen als Omega-3. Ein dauerhaft sehr unausgewogenes Verhältnis könnte entzündungsfördernde Prozesse begünstigen. Deshalb empfehlen viele Ernährungsexperten nicht nur mehr Omega-3 zu essen, sondern gleichzeitig den übermäßigen Konsum bestimmter Omega-6-reicher Pflanzenöle zu reduzieren.

BRAUCHT JEDER NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL?



Die Antwort lautet: nicht unbedingt. Wer regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Seefisch isst und sich insgesamt ausgewogen ernährt, erreicht häufig bereits eine gute Versorgung.

Eine Ergänzung kann jedoch sinnvoll sein für:

- Menschen, die kaum oder keinen Fisch essen,
- Vegetarier und Veganer
- Schwangere und Stillende (nach ärztlicher Beratung),
- Personen mit bestimmten Fettstoffwechselstörungen,
- Menschen mit erhöhten Triglyceridwerten.

Wichtig ist dabei die Qualität der Produkte. Hochwertige Fischöl- oder Algenölpräparate sollten gereinigt sein und möglichst wenig Schadstoffe enthalten.

KANN MAN ZU VIEL OMEGA-3 EINNEHMEN?

Auch wenn Omega-3 allgemein als gut verträglich gilt, bedeutet mehr nicht automatisch besser.

Sehr hohe Dosierungen können unter anderem:

- die Blutgerinnung beeinflussen,
- Magen-Darm-Beschwerden verursachen,
- Aufstoßen oder einen fischigen Nachgeschmack hervorrufen.



Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt oder vor einer Operation steht, sollte die Einnahme hoch dosierter Präparate grundsätzlich mit seinem Arzt besprechen.

Nicht nur auf die Packungsgröße schauen –
Entscheidend ist, wie viel EPA und DHA tatsächlich in einer Tagesportion steckt.

Klein, aber hoch dosiert –
Bei Nahrungsergänzungsmitteln lohnt sich ein Blick auf die empfohlene Tagesmenge.

Darauf solltest du achten

EPA und DHA
Wie viel der beiden Fettsäuren steckt tatsächlich in der empfohlenen Tagesportion?

Qualität und Reinheit
Auf nachvollziehbare Angaben zu Herkunft und Qualitätskontrollen achten.

Die passende Quelle
Fischöl oder Algenöl – je nach Ernährungsweise und individuellem Bedarf.

WORAUF SOLLTE MAN BEIM EINKAUF ACHTEN?

Nicht jedes Fischölpräparat enthält die gleiche Menge an EPA und DHA. Entscheidend ist deshalb nicht die Gesamtmenge des Öls, sondern der tatsächliche Gehalt der beiden wichtigen Fettsäuren. Seriöse Hersteller geben den EPA- und DHA-Gehalt klar auf dem Etikett an. Qualitätszertifikate, eine schonende Verarbeitung und unabhängige Schadstoffkontrollen können zusätzliche Hinweise auf ein hochwertiges Produkt sein. Wer nachhaltig einkaufen möchte, sollte zudem auf zertifizierte Fischereien oder Algenöl aus kontrollierter Produktion achten.

Es sind oft die kleinen Entscheidungen im Alltag, die unsere Gesundheit stärken und unser Wohlbefinden langfristig unterstützen.

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

OMEGA-3 IN JEDEM LEBENSALTER

Bereits während der Schwangerschaft beginnt die Bedeutung von Omega-3. Für Säuglinge und Kleinkinder unterstützt DHA die normale Entwicklung von Gehirn und Augen. Im Jugendalter tragen Omega-3-Fettsäuren zu einer ausgewogenen Ernährung bei, während Erwachsene vor allem von ihrer Rolle für Herz und Stoffwechsel profitieren können. Im höheren Lebensalter rücken zudem die Unterstützung der Gehirnfunktion und der Erhalt der allgemeinen Gesundheit in den Fokus. Unabhängig vom Alter gilt jedoch: Omega-3 entfaltet seine Wirkung am besten als Teil eines insgesamt gesunden Lebensstils – gemeinsam mit einer abwechslungsreichen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und dem Verzicht auf das Rauchen [sfr]



Gemeinsam gesund durch alle Lebensphasen –Eine ausgewogene Ernährung mit frischen, abwechslungsreichen Lebensmitteln und regelmäßige Bewegung tun der ganzen Familie gut – vom Kindesalter bis ins hohe Alter.





Omega-3 von Anfang an – DHA trägt zur normalen Entwicklung von Gehirn und Augen des ungeborenen Kindes bei. Deshalb ist eine gute Versorgung während der Schwangerschaft besonders wichtig.

Anzeige

patrickkunze
Steuerberater

Ihr Partner in Sachen Steuern

Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

0209 - 60 45 49 - 0

kontakt@steuerberatung-kunze.de





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

Pfefferminze –
Aromatische Heilpflanze für Magen und Atemwege

Mit ihrem intensiven Duft und Mentholgeschmack gehört die Pfefferminze zu den bekanntesten Heilpflanzen. Seit dem 18. Jahrhundert wird sie medizinisch genutzt. Sie wirkt wohltuend bei Verdauungsbeschwerden und Erkältungen. Heute wird sie sowohl in der Medizin als auch in der Kosmetik eingesetzt.

Die Pfefferminze entstand vermutlich in England als Kreuzung verschiedener Minzarten und wird heute weltweit angebaut. Sie bevorzugt feuchte, humusreiche Böden und sonnige bis halbschattige Standorte. Als Lippenblütler wird sie bis zu einem Meter hoch und breitet sich über unterirdische Ausläufer aus.

Stammpflanze

Die arzneilich genutzte Stammpflanze ist Mentha × piperita aus der Familie der Lamiaceae. Die Hybride entstand aus einer Kreuzung von Wasserminze (Mentha aquatica) und Grüner Minze (Mentha spicata) und wurde erstmals im 18. Jahrhundert beschrieben. Charakteristisch sind die gegenständig angeordneten, lanzettlichen, gezähnten Blätter sowie die violett bis rosafarbenen Blütenstände. Den unverwechselbaren Geruch verdankt die Pflanze ihrem hohen Gehalt an ätherischem Öl.



Inhaltsstoffe

Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium) enthalten zahlreiche Wirkstoffe. Besonders bedeutsam ist das ätherische Öl mit Menthol, Menthon, Menthylacetat und 1,8-Cineol. Hinzu kommen Flavonoide, Rosmarinsäure, Gerbstoffe und Bitterstoffe. Die Ölzusammensetzung hängt von Sorte, Standort, Witterung und Erntezeitpunkt ab und beeinflusst die therapeutische Qualität.

Anwendung

DDie Pfefferminze wird vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden und Atemwegserkrankungen eingesetzt. Ihre krampflösenden, blähungstreibenden und schmerzlindernden Eigenschaften helfen bei Völlegefühl, Blähungen und Magen-Darm-Krämpfen. Pfefferminzöl lindert äußerlich Spannungskopfschmerzen sowie Muskel- und Nervenschmerzen. Inhalationen unterstützen das Gefühl einer freien Nasenatmung. Zudem würzt die Pflanze Tees, Süßwaren, Getränke und Speisen..

Teezubereitung

Für einen Pfefferminztee werden ein bis zwei Teelöffel getrockneter Blätter mit etwa 150 Millilitern heißem Wasser übergossen und 5 bis 10 Minuten ziehen gelassen. Der Tee wird vor allem bei leichten Verdauungsbeschwerden und Erkältungskrankheiten getrunken und gilt als gut verträglich. Frisch geerntete Blätter besitzen ein besonders intensives Aroma. Bei ausgeprägten Beschwerden, insbesondere des Magen-Darm-Trakts, können standardisierte Pfefferminzölpräparate eine gezieltere und besser untersuchte Dosierung ermöglichen.

Nebenwirkungen

Pfefferminze gilt als gut verträglich, kann jedoch Sodbrennen, Magenreizungen oder allergische Reaktionen auslösen. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte Pfefferminzöl nicht im Bereich von Nase und Gesicht angewendet werden, da Atemprobleme auftreten können.

Wechselwirkungen

Klinisch bedeutsame Wechselwirkungen sind selten. Magensäurehemmende Medikamente können jedoch dazu führen, dass sich magensaftresistente Pfefferminzölkapseln vorzeitig auflösen und Magenbeschwerden verursachen. Bei länger anhaltenden oder unklaren Beschwerden sowie gleichzeitiger Einnahme anderer Medikamente sollte ärztlicher oder pharmazeutischer Rat eingeholt werden..

Ökologie und Bedeutung

Die Blüten der Pfefferminze sind reich an Nektar und werden von Honigbienen, Hummeln und Wildbienen besucht. Mit ihrem intensiven Duft und ihrer langen Blütezeit zählt sie zu den wertvollen Bienenweiden. Zudem liefert sie ätherische Öle für Pharmazie, Lebensmittelherstellung und Kosmetik. [sfr]

Jeep®
DAS ORIGINAL

DER NEUE JEEP® COMPASS e-HYBRID



PRIVATLEASING
Ab 298 € mtl.[1]

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

Der Jeep® Compass 1.2 e-Hybrid DCT6 Summit ab 298 € mtl.[1]:

- 19"-Leichtmetallfelgen mit Allwetterbereifung
- LED-Matrix-Scheinwerfer
- 7-Slot Kühlergrill, beleuchtet
- Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt
- Nebelscheinwerfer
- 360° Karosserieschutz, Kunststoff-Schutzleisten Schwarz glänzend
- el. verstellbare Sitzheizung, Fahrer und Beifahrer
- Lenkrad, beheizt
- Frontscheibe, beheizt im unteren Bereich
- Ambiente-Beleuchtung, mehrfarbig
- Infotainmentsystem / Volldigitales 10,25''-Kombiinstrument
- Sitze Vinyl in Grau/Schwarz mit grauen Ziernähten
- Automatische 2-Zonen-Klimaanlage
- Parksensoren vorn und hinten
- Rückfahrkamera
- u.v.m.

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 5,6l/100 km; CO_2-Emission 127g/km; CO_2-Klasse: D.

[1] Ein unverbindliches Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Inburg, inkl. gesetzl. MwSt., Überführungskosten für den Jeep® Compass 1.2 e-Hybrid DCT6 Summit mit 106 kW (144 PS), Systemleistung 100 kW (136 PS): Sonderzahlung: 1.600 €, mtl. Leasingraten: 298,18 €, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 5.000 km/Jahr, Gesamtbetrag: 42.961,80 €, gültig bis zum 31.12.2026. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet. Die Beispielkalkulation gilt für Privatkunden (nicht kombinierbar mit anderen Sonderkonditionen oder Rahmenabkommen). Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

Beispielfoto zeigt Fahrzeug der jeweiligen Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs ist nicht Bestandteil der Angebote.

AUTOHAUS PFLANZ
Ihr Autopartner im Revier

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

Fit durch den Winter

SO BLEIBEN KÖRPER UND SEELE GESUND, WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN



Wenn die Temperaturen sinken und die Sonne sich seltener zeigt, verändert sich nicht nur die Natur – auch unser Körper stellt sich auf den Winter ein. Mit den richtigen Gewohnheiten lässt sich die kalte Jahreszeit jedoch nicht nur gesund überstehen, sondern sogar aktiv und voller Energie genießen. 4 Familii zeigt euch wie.



WARUM DER WINTER UNSEREN KÖRPER FORDERT

Der Winter bedeutet für den menschlichen Organismus eine besondere Herausforderung. Kälte, trockene Heizungsluft und weniger Tageslicht beeinflussen zahlreiche Körperfunktionen. Viele Menschen fühlen sich müde, antriebslos oder kämpfen häufiger mit Erkältungen. Tatsächlich arbeitet unser Immunsystem in den Wintermonaten auf Hochtouren. Gleichzeitig verbringen wir deutlich mehr Zeit in geschlossenen Räumen, wodurch sich Viren leichter verbreiten. Hinzu kommt der Einfluss des Sonnenlichts. Die kürzeren Tage führen dazu, dass der Körper weniger Vitamin D bildet. Gleichzeitig steigt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, während die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin sinkt. Die Folgen sind Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und gelegentlich sogar der sogenannte Winterblues. Doch der Winter muss keineswegs zur Gesundheitsfalle werden. Mit einigen einfachen Maßnahmen lassen sich Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit deutlich verbessern.



Lichtmangel & Hormone – Die dunkle Jahreszeit bringt unsere innere Uhr durcheinander: Während der Körper zu viel Schlafhormon Melatonin produziert, sinkt der Serotoninspiegel. Das sorgt für die typische Wintermüdigkeit und Antriebslosigkeit, die viele Menschen jetzt spüren.

DAS IMMUNSYSTEM CLEVER UNTERSTÜTZEN

Ein starkes Immunsystem entsteht nicht über Nacht. Es ist das Ergebnis vieler kleiner Gewohnheiten, die zusammenwirken. Eine ausgewogene Ernährung spielt dabei die wichtigste Rolle. Frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen.

Besonders wichtig sind:

- Vitamin C aus Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchten oder Sanddorn
- Zink aus Haferflocken, Nüssen, Käse oder Hülsenfrüchten

Orangen & Mandarinen – Frischekick

Vitamin C hilft dem Körper, Eisen besser aufzunehmen. Eisen wird für den Sauerstofftransport im Blut benötigt und trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern.

Winterküche:
Orangen-Mandarinen-Salat mitNaturjoghurt und Nüssen.



Brokkoli – Gut für die Zellen

Brokkoli liefert Folat, das zur normalen Blutbildung beiträgt und eine Rolle bei der Zellteilung spielt. Außerdem steckt Vitamin C darin, das der Körper unter anderem für den Aufbau von Kollagen benötigt – wichtig für Haut, Zahnfleisch und Bindegewebe.

Winterküche:
Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln und Käse.



Paprika – Zellschutz

Stress und Umweltbelastungen können Zellen beanspruchen. Vitamin C hilft, sie vor oxidativem Stress zu schützen. Paprika gehört zu den besonders vitamin-C-reichen Gemüsesorten.

Winterküche:
Bunter Paprika-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornreis.





Glücksgefühle im Schnee – Raus in die Kälte und rein in die Sonne: Das Tanken von Tageslicht kurbelt nicht nur die Produktion von Glückshormonen an, sondern aktiviert auch direkt unsere Abwehrkräfte.

Haferflocken – Energie für den Tag

Haferflocken liefern Ballaststoffe, die lange satt halten und helfen, den Blutzuckeranstieg nach dem Essen zu bremsen. So bleibt man länger gut versorgt.

Winterküche:
Warmes Porridge mit Apfel, Zimt und Walnüssen.



Leinöl – Gute Fette

Leinöl liefert essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die der Körper für wichtige Funktionen braucht. Sie unterstützen unter anderem Herz und Kreislauf.

Winterküche:
Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl.



- **Selen aus Fisch, Eiern oder Paranüssen**
- **Omega-3-Fettsäuren aus fettem Seefisch oder Leinöl**

Auch ausreichend Eiweiß sollte täglich auf dem Speiseplan stehen, denn viele Bestandteile unseres Immunsystems bestehen aus Proteinen. Mindestens ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Gerade im Winter verspüren viele Menschen weniger Durst. Zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee helfen den Schleimhäuten, Krankheitserreger besser abzuwehren.

Sanddorn – Vitamin-C-Kick

Sanddorn enthält viel Vitamin C. Das braucht der Körper unter anderem für die Kollagenbildung – damit Haut, Zahnfleisch und Bindegewebe ihre normalen Funktionen erfüllen können.

Winterküche:
Sanddorn-Joghurt mit Haferflocken und Apfel.



Anzeige



Linsen – Pflanzliche Kraft

Linsen liefern pflanzliches Eiweiß,das der Körper zum Aufbau und Erhalt der Muskeln braucht. Dazu kommen Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und lange satt halten.

Winterküche:
Linseneintopf mit Karotten, Lauch und Kartoffeln.



Walnüsse – Futter fürs Gehirn

Walnüsse enthalten pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtige Bestandteile der Ernährung und spielen eine Rolle für normale Körperfunktionen. Sie sind allerdings kein Sofortmittel gegen Stress oder Konzentrationsprobleme.

Winterküche:
Rotkohlsalat mit Apfel und Walnüssen.



Eier – Muskeln & Nerven

Eier liefern Eiweiß für Muskeln und Gewebe. Außerdem enthalten sie Vitamin B12, das zur normalen Funktion des Nervensystems beiträgt und Müdigkeit verringern helfen kann, wenn die Versorgung damit nicht ausreichend ist.

Winterküche:
Gemüse-Omelett mit Spinat und Paprika.



BEWEGUNG – AUCH WENN DAS SOFA LOCKT

Gerade an kalten Tagen erscheint die Couch oft verlockender als ein Spaziergang. Dabei ist regelmäßige Bewegung einer der wirksamsten Gesundheitsfaktoren überhaupt. Schon 30 Minuten zügiges Gehen täglich regen den Kreislauf an, stärken Herz und Lunge und fördern die Durchblutung. Gleichzeitig werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet.

Besonders geeignet sind:

- Spaziergänge im Wald
- Nordic Walking
- Joggen bei trockener Witterung
- Radfahren
- Schwimmen
- Gymnastik oder Yoga
  (falls ihr überhaupt nicht nach draußen wollt)

Frische Luft stärkt außerdem die Schleimhäute der Atemwege. Wer regelmäßig draußen aktiv ist, erkältet sich häufig seltener als Menschen, die fast ausschließlich in beheizten Räumen bleiben.

RICHTIG ANZIEHEN - DAS ZWIEBELPRINZIP

Kälte macht zwar nicht direkt krank, sie kann den Körper jedoch zusätzlich belasten. Deshalb lohnt sich die richtige Kleidung. Mehrere dünne Kleidungsschichten speichern die Körperwärme besser als ein einzelner dicker Pullover. Das sogenannte Zwiebelprinzip ermöglicht außerdem, sich flexibel an wechselnde Temperaturen anzupassen. Besonders wichtig sind warme Füße, Handschuhe und eine Mütze. Über Kopf und Hände verliert der Körper vergleichsweise viel Wärme. Nach längeren Aufenthalten im Freien sollte nasse Kleidung möglichst schnell gewechselt werden.



Schritt für Schritt durch die kühle Jahreszeit:
Das gemeinsame Entdecken der winterlichen Natur bringt eine ganz besondere Dynamik in den Tag und verwandelt den einfachen Familienausflug in ein echtes Outdoor-Erlebnis.

DAS ZWIEBELPRINZIP

Mehrere Schichten halten den Körper warm, trocken und flexibel. So seid ihr bei jedem Wetter gut angezogen.

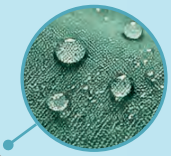
BASISSCHICHT

Leitet Feuchtigkeit von der Haut weg und hält den Körper trocken.



- atmungsaktiv
- angenehm auf der Haut
- Funktionswäche aus Merinowolle oder Synthetik





AUSSENSCHICHT

Schütz vor Wind, Regen und Schnee – und hält die Wärme im Inneren.

- wind- und wasserdicht
- atmungsaktiv
- Regen- oder funktionsjacke



WÄRMESCHICHT

Speichert die Körperwärme und sotgt für angenehme Isolation.

- wärmend
- leicht und flexibel
- Fleecejacke oder Wollpullover



Infografik: Esther Schenk Panic

Anzeige



FRISCHE LUFT STATT TROCKENE HEIZUNGSLUFT

Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus. Dadurch verlieren sie einen Teil ihrer natürlichen Schutzfunktion. Mehrmals täglich stoßzulüften sorgt für frische Luft und senkt gleichzeitig die Konzentration von Viren und Bakterien in Innenräumen.

Zusätzlich helfen:

- Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent
- ausreichend trinken
- Spaziergänge an der frischen Luft
- Nasensprays mit Kochsalzlösung bei trockenen Schleimhäuten

Auch Zimmerpflanzen können das Raumklima verbessern.



Frisch Luft –
Wenn wir die Fenster öffnen und frische Winterluft hereinlassen, tut das nicht nur unserem Zuhause gut. Es schenkt uns einen Moment zum Durchatmen und lässt uns wieder freier aufatmen.

Winterruhe –
Draußen glitzert der Winter, drinnen kehrt Ruhe ein. Manchmal sind es genau diese stillen Augenblicke, in denen wir den Alltag loslassen, neue Kraft schöpfen und wieder bei uns selbst ankommen.

SCHLAF – DIE BESTE MEDIZIN

Während wir schlafen, regeneriert sich unser Körper. Das Immunsystem bildet wichtige Abwehrzellen und verarbeitet die Eindrücke des Tages. Erwachsene benötigen durchschnittlich sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Hilfreich sind feste Schlafzeiten sowie der Verzicht auf Smartphone oder Tablet kurz vor dem Zubettgehen. Das blaue Licht der Bildschirme hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und erschwert das Einschlafen.



VITAMIN D – SINNVOLL ODER NICHT?

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein. Es wird überwiegend mithilfe des Sonnenlichts in der Haut gebildet. In Mitteleuropa reicht die Sonneneinstrahlung zwischen Oktober und März häufig nicht aus, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Ob eine Nahrungsergänzung sinnvoll ist, hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab und sollte idealerweise anhand einer ärztlichen Beratung oder eines Bluttests entschieden werden. Eine eigenständige Hochdosierung ist nicht empfehlenswert.

Manchmal sind es die stillen Momente der Fürsorge, die uns durch den Winter tragen und neue Kraft in uns wachsen lassen.



Erholung pur –
Im Schlaf regeneriert sich der Körper und sammelt neue Kraft für den nächsten Tag.

WINTERBLUES - WENN DIE STIMMUNG SINKT

Viele Menschen fühlen sich im Winter niedergeschlagen oder antriebslos. Ursache ist häufig der Lichtmangel.

Dagegen helfen oft bereits einfache Maßnahmen:

- täglich möglichst viel Tageslicht tanken
- Spaziergänge in der Mittagszeit
- regelmäßige Bewegung
- Hobbys bewusst einplanen

Halten Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder Antriebslosigkeit über Wochen an, ist eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung sinnvoll.

ERKÄLTUNG VORBEUGEN – KLEINE GEWOHNHEITEN MIT GROSSER WIRKUNG

Erkältungsviren werden häufig über die Hände übertragen. Gründliches Händewaschen schützt wirksam davor.

Ebenso wichtig:

- Abstand zu erkrankten Personen halten
- regelmäßig lüften
- Taschentücher nur einmal benutzen
- Husten und Niesen in die Armbeuge
- ausreichend schlafen
- Stress möglichst reduzieren

Ein gesunder Lebensstil kann Infektionen nicht verhindern, ihre Häufigkeit und Schwere jedoch verringern.

WOHLFÜHLKÜCHE FÜR KALTE TAGE

Der Winter ist die ideale Zeit für nährstoffreiche Gerichte. Saisonales Gemüse wie Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Kürbis, Steckrüben oder Möhren liefert viele Vitamine und Ballaststoffe. Wärmende Suppen, Gemüseeintöpfe oder Ofengerichte versorgen den Körper mit Energie, ohne schwer im Magen zu liegen. Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zimt oder Kardamom verleihen Speisen nicht nur Aroma, sondern sorgen auch für ein angenehmes Wärmegefühl.

ENTSPANNUNG STÄRKT DIE ABWEHR

Dauerstress schwächt langfristig das Immunsystem. Gerade in der oft hektischen Vorweihnachtszeit sollten bewusste Erholungspausen eingeplant werden.

Ein paar Minuten Entspannung täglich können helfen:

- Atemübungen
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Lesen
- Musik hören

Ein warmes Bad oder ein Spaziergang durch die winterliche Landschaft schenken wohltuende Ruhe, lassen uns tief durchatmen und helfen dabei, den Alltag für einen Moment loszulassen..

Anzeige



DIE KRAFT DES WINTERS STECKT IM GEMÜSE

Grünkohl – Grünes Kraftpaket

Grünkohl liefert Vitamin C und Vitamin K. Diese Nährstoffe unterstützen unter anderem die normale Immunfunktion und die Blutgerinnung.

Winterküche:
Grünkohl mit Kartoffeln und weißen Bohnen.



Wirsing – Wohltuend herzhaft

Wirsing liefert Folat für die Zellteilung und Vitamin C, das die normale Immunfunktion unterstützt.

Winterküche:
Wirsingrouladen mit Hackfleischfüllung.



Rote Bete – Gut für die Blutbildung

Rote Bete liefert Folat, das der Körper für die Bildung roter Blutkörperchen und die Zellteilung benötigt. Die roten Blutkörperchen transportieren Sauerstoff durch den Körper.

Winterküche:
Rote Bete aus dem Ofen zu Rinderbraten und Kartoffeln.



Rosenkohl – Kleine Vitaminbomben

Rosenkohl enthält Vitamin C, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Seine Ballaststoffe unterstützen eine normale Verdauung.

Winterküche:
Ofen-Rosenkohl mit Kartoffeln und knusprigem Speck.



Kürbis – Orange Pflanzenpower

Kürbis enthält Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft und gesunder Schleimhäute bei.

Winterküche:
Ofenkürbis mit Hähnchen und Kräutern.



Lauch – Gut für Bauch & Verdauung

Lauch enthält Ballaststoffe, die eine normale Verdauung unterstützen. Außerdem liefert er Folat, das für die Zellteilung und die Blutbildung wichtig ist.

Winterküche:
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Speck und knusprigem Brot.



Rotkohl – Bunte Pflanzenkraft

Rotkohl enthält Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen. Seine violetten Pflanzenfarbstoffe heißen Anthocyane.

Winterküche:
Apfelrotkohl zu Rinderbraten und Kartoffelklößen.



Karotten – Gut für die Augen

Karotten liefern Beta-Carotin, aus dem der Körper Vitamin A bildet. Dieses Vitamin trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

Winterküche:
Karotten-Ingwer-Suppe mit Hähnchenstreifen.



Pastinake – Macht lange satt

Pastinaken liefern Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl beitragen. Außerdem enthalten sie Folat, das der Körper für die Zellteilung benötigt.

Winterküche:
Ofen-Pastinaken mit Hähnchenschenkeln und



GEMEINSAM DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Gesundheit ist nicht nur eine Frage der Ernährung oder Bewegung. Auch soziale Kontakte tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei. Gemeinsame Spaziergänge, Spieleabende mit der Familie oder Treffen mit Freunden fördern die psychische Gesundheit und helfen, die dunklen Wintermonate positiv zu erleben. Kinder profitieren besonders davon, wenn Eltern trotz Kälte regelmäßig Zeit im Freien einplanen. Toben im Park oder Winterwanderungen stärken nicht nur das Immunsystem, sondern schaffen gemeinsame Erinnerungen. [sfr]



Knollensellerie – Gut für Muskeln & Nerven

Knollensellerie enthält Kalium, das für die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem wichtig ist. Dazu kommen Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen. Außerdem liefert er Vitamin K, das zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Blutgerinnung beiträgt.

Winterküche:
Grünkohl mit Kartoffeln und weißen Bohnen.



Schwarzwurzel – Futter für Darmbakterien

Schwarzwurzeln enthalten Inulin, einen Ballaststoff, der bestimmten Darmbakterien als Nahrung dient. So kann er eine ausgewogene Darmflora unterstützen.

Winterküche:
Schwarzwurzelgemüse in heller Soße zu Schnitzel und Kartoffeln.



Blumenkohl – Vitamin C für die Abwehr

Blumenkohl liefert Vitamin C, das die normale Funktion des Immunsystems unterstützt. Außerdem benötigt der Körper Vitamin C für die Bildung von Kollagen, das unter anderem Haut und Bindegewebe stabilisiert.

Winterküche:
Apfelrotkohl zu Rinderbraten und Kartoffelklößen.





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!

Zauberhafte Schneekugeln aus Marmeladengläsern basteln



Winterzauber zum Selbermachen

Draußen ist es kalt, drinnen wird gebastelt! Mit leeren Marmeladengläsern, etwas Glitzer und einer kleinen Winterfigur entstehen im Handumdrehen wunderschöne Schneekugeln. Sie sind eine tolle Dekoration für das Kinderzimmer, ein liebevolles Weihnachtsgeschenk für Oma und Opa oder einfach ein schönes Bastelprojekt für einen gemütlichen Familiennachmittag.

DAS BRAUCHST DU:

- Ein sauberes Marmeladenglas mit Schraubdeckel
- Eine kleine Plastikfigur (z. B. Schneemann, Tannenbaum, Rentier oder Pinguin)
- Wasser
- Etwas Glycerin (aus der Apotheke oder Drogerie – dadurch fällt der Glitzer langsamer)
- Silbernen oder weißen Bastelglitzer
- Heißkleber (nur mit einem Erwachsenen verwenden!)
- Optional: kleine Kunstschnee-Flocken oder Mini-Sterne

1. Figur befestigen

Lasst euch von einem Erwachsenen helfen und klebt die Figur mit Heißkleber mittig auf die Innenseite des Schraubdeckels. Anschließend sollte der Kleber gut trocknen.



WUSSTEST DU SCHON?

Verwende nur Figuren aus Kunststoff oder anderen wasserfesten Materialien. Figuren aus Papier oder Pappe würden im Wasser aufweichen. Bastelt ihr mit kleineren Kindern, sollten Heißkleber und das Verschließen des Glases immer von einem Erwachsenen übernommen werden.

2.

Glas befüllen

Füllt das Marmeladenglas fast bis zum Rand mit Wasser. Gebt anschließend einige Tropfen Glycerin hinein. Nun kommt eine kleine Prise Glitzer dazu – nicht zu viel, sonst sieht man die Figur später kaum noch.



Basteltipp:

Verziert den Deckel mit einem schönen Geschenkband, etwas Tannengrün oder einer kleinen Schleife. So sieht eure Schneekugel noch festlicher aus.

Kleine Ideen für eure Schneekugel

- Weihnachtsbaum im Schnee
- Lustiger Schneemann
- Rentier im Winterwald
- Pinguin auf Eis
- Glitzernde Sternenlandschaft
- Kleines Winterdorf



3.

Schneelandschaft gestalten

Wer möchte, kann zusätzlich etwas Kunstschnee oder kleine Sterne ins Wasser geben. Dadurch wirkt die Schneekugel noch märchenhafter.



4.

Glas verschließen

Schraubt den Deckel mit der Figur vorsichtig auf das Glas. Damit nichts ausläuft, kann ein Erwachsener den Deckel zusätzlich mit etwas Heißkleber abdichten.



5.

Umdrehen und staunen

Jetzt wird das Glas umgedreht – und schon beginnt der Winterzauber! Schüttelt die Schneekugel leicht und beobachtet, wie der glitzernde „Schnee“ langsam auf die Winterlandschaft rieselt.

4 Familii zum Mitmachen

Habt ihr eure eigene Schneekugel gebastelt? Dann macht ein Foto davon und schickt es uns! Die schönsten Winterkunstwerke veröffentlichen wir – mit Einverständnis eurer Eltern – in einer der nächsten Ausgaben von 4 Familii oder auf unserer Internetseite. [sfr]

Viel Spaß beim Basteln und eine glitzernde Winterzeit!



Wer hat's erfunden?
Die Christbaumkugel

WIE AUS EINEM APFEL EINE GLÄNZENDE WEIHNACHTSKUGEL WURDE

Kaum etwas gehört so sehr zu Weihnachten wie ein festlich geschmückter Tannenbaum. Besonders die bunten Christbaumkugeln bringen Kinderaugen zum Leuchten. Doch wer hatte eigentlich die Idee, gläserne Kugeln an den Weihnachtsbaum zu hängen? 4 Familii bringt euch die Geschichte, die vor mehr als 180 Jahren in Deutschland beginnt, näher.

Als Äpfel den Weihnachtsbaum schmückten

Bevor es Christbaumkugeln aus Glas gab, schmückten die Menschen ihre Weihnachtsbäume mit Dingen aus der Natur. Besonders beliebt waren rote Äpfel. Sie sollten an den Paradiesbaum aus einer alten Weihnachtsgeschichte erinnern. Außerdem hängten Familien Nüsse, Lebkuchen, Strohsterne oder kleine Kerzen in die Zweige. Da es aber nicht jedes Jahr genügend Äpfel gab, hatte ein Glasbläser eine geniale Idee.

Eine clevere Erfindung aus Thüringen

Im Jahr 1847 lebte im kleinen Ort Lauscha in Thüringen ein Glasbläser namens Hans Greiner. Weil die Apfelernte in diesem Jahr schlecht ausgefallen war, konnten viele Familien ihre Weihnachtsbäume nicht wie gewohnt schmücken. Hans Greiner fertigte deshalb aus dünnem Glas glänzende Kugeln an. Sie sahen den Äpfeln ähnlich, waren leicht und funkelten wunderschön im Kerzenlicht. Die Menschen waren begeistert. Schon bald wollten immer mehr Familien diese

WUSSTEST DU SCHON?

- Die ersten Christbaumkugeln wurden vor rund 180 Jahren hergestellt.
- Der Erfinder war der Glasbläser Hans Greiner aus Lauscha.
- Lauscha gilt bis heute als die Wiege der Christbaumkugel.
- Früher wurden die Kugeln im Schein echter Kerzen besonders zum Funkeln gebracht.
- Christbaumkugeln werden heute von Sammlern auf der ganzen Welt gesucht.

Mit viel Liebe zum Detail: Der Glasbläser Hans haucht dem heißen Glas Leben ein, um Kinderaugen am Weihnachtsabend zum Leuchten zu bringen.



Illustrationen: Esther Schenk Panic- erstellt mit Midjourney

1800 –
Äpfel statt Glas



1848 –
Die Retter-Idee aus Geldnot



1867 –
Die Retter-Idee aus Geldnot



besonderen Kugeln für ihren Weihnachtsbaum haben.

Von Hand gemacht

Damals gab es noch keine Maschinen, die Christbaumkugeln herstellten. Jede Kugel wurde von Hand gefertigt. Dazu erhitzten die Glasbläser ein langes Glasrohr über einer heißen Flamme. Wenn das Glas weich geworden war, bliesen sie vorsichtig Luft hinein. So entstand eine runde Kugel. Anschließend wurde sie von innen mit einer silberfarbenen Schicht überzogen. Dadurch glänzte sie besonders schön. Zum Schluss erhielt sie bunte Farben, Muster oder Glitzer. Jede Kugel war ein kleines Kunstwerk.

Die Reise um die Welt

Die Christbaumkugeln aus Lauscha wurden schnell weit über Deutschland hinaus bekannt. Händler brachten sie in viele europäische Länder und später sogar nach Amerika. Schon Ende des 19. Jahrhunderts schmückten Familien auf der ganzen Welt ihre Weihnachtsbäume mit den gläsernen Kugeln aus Thüringen. Heute werden zwar viele Christbaumkugeln auch in Fabriken hergestellt, doch in Lauscha gibt es noch immer Glasbläser, die jede Kugel in traditioneller Handarbeit anfertigen.

Nicht nur Kugeln

Mit der Zeit entstanden immer neue Ideen. Neben den klassischen Kugeln fertigten Glasbläser kleine Vögel, Engel, Sterne, Pilze, Glocken, Herzen oder Weihnachtsmänner aus Glas. Heute gibt es sogar Christbaumschmuck in Form von Tieren, Autos, Fußballschuhen oder Eiscreme. So kann jeder seinen Weihnachtsbaum ganz nach dem eigenen Geschmack schmücken. [sfr]

1880 –
Amerika im Kugel-Fieber



1950er –
Plastik zieht ein





Heute –
Erlaubt ist, was gefällt!

Illustrationen: Esther Schenk Panic–erstellt mit Midjourney

Das Weihnachtslicht auf der Winterwiese

Als der Herbst langsam dem Winter Platz machte und die ersten Schneeflocken lautlos vom Himmel fielen, geschah auf der kleinen Wiese am Waldrand wieder etwas Wunderbares. Die Blumen hatten sich schlafen gelegt, der Teich trug eine dünne Eisschicht, und die alte, knorrige Eiche streckte ihre kahlen Äste dem VHimmel entgegen. Nur die leuchtend orange Ringelblume hatte ihre letzten Blütenblätter tapfer festgehalten, bevor sie sich ebenfalls für den Winter ausruhte. Es war, als hätte eine glitzernde Schneedecke die ganze Wiese in eine friedliche Weihnachtswelt verwandelt.



Unter der alten Eiche ruhte sich das neugierige Eichhörnchen Flitzi aus. Eines Morgens sprang es aus seinem Kobel und staunte. „Seht nur! Alles funkelt!“, rief es fröhlich. Die kleine Biene Bubu kuschelte sich noch tief in ihren Bienenstock. „Jetzt ist es mir draußen viel zu kalt“, summte sie verschlafen. Auf der Wiese hinterließ Minka mit ihren Pfoten kleine Spuren im frischen Schnee. „Schaut mal! Ich male Bilder in den Winter!“, lachte sie. Nicht weit entfernt klopfte Frosch Moppi vorsichtig unter der dünnen Eisschicht gegen das Wasser. „Quak! Ich halte lieber Winterschlaf“, murmelte er schläfrig. Mausi, der kleine Wal, ließ nur kurz eine kleine Wasser-

Illustration: Esther Schenk-Panic | erstellt mit Midjourney

blase aus dem Teich aufsteigen. Selbst die kluge Eule Elvi saß dicht aufgeplustert auf einem Ast und beobachtete die ruhige Winterlandschaft.
Da entdeckte Flitzi etwas Merkwürdiges. Mitten auf der verschneiten Wiese führten kleine Spuren im Zickzack durch den Schnee. Sie waren viel kleiner als Minkas Pfoten und viel runder als die Fußabdrücke der Vögel. „Wer mag denn hier unterwegs gewesen sein?“, fragte Flitzi neugierig. Gemeinsam folgten die Freunde den geheimnisvollen Spuren. Sie führten vorbei an schneebedeckten Büschen, über einen kleinen Hügel und schließlich zu einer winzigen Tanne, die ganz allein am Waldrand stand.

„Oh!“, flüsterte Minka. Zwischen den Zweigen glitzerte etwas. Es waren kleine Eiskristalle, die in der Wintersonne funkelten wie Weihnachtssterne. Genau in diesem Moment setzte sich ein Rotkehlchen auf die Spitze der Tanne und begann sein fröhliches Lied zu singen. Elvi lächelte. „Manchmal schmückt die Natur ihren ganz eigenen Weihnachtsbaum“, sagte sie leise. Flitzi holte vorsichtig einige Tannenzapfen, Minka legte rote Hagebutten zwischen die Zweige, und Bubu, die sich für einen kurzen Moment aus ihrem warmen Zuhause hinausgewagt hatte, entdeckte einen goldenen Tropfen Baumharz, der wie eine kleine Kerze glänzte. Sogar Ida rollte eine Handvoll Eicheln heran, während Mausi aus dem Teich eine feine Wasserfontäne in die Luft pustete. Die Tropfen gefroren sofort und verwandelten sich in glitzernde Eisperlen.

Als es Abend wurde, fiel lautlos neuer Schnee. Der Mond ging auf und ließ die kleine Tanne silbern leuchten. Plötzlich kamen auch das Rehkitz Feli mit seiner Mutter und einige der Glühwürmchen vorbei, die sich in einer geschützten Baumhöhle ausgeruht hatten. Für einen kurzen Augenblick ließen sie ihre kleinen Lichter aufblinken. Es sah aus, als würden winzige Weihnachtslichter zwischen den Zweigen tanzen. Die Tiere standen staunend im Schnee und genossen die stille, friedliche Nacht.



Als die ersten Sterne am Himmel funkelten, kuschelten sich die Freunde unter der alten Eiche zusammen.

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

„DASS SELBST DER SCHNEE DIE WELT EIN BISSCHEN HELLER MACHT“, SAGTE FLITZI.

„DASS MAN WÄRME TEILEN KANN, AUCH WENN ES KALT IST“, SUMMTE BUBU.

„DASS KLEINE SPUREN ZU GROSSEN WUNDERN FÜHREN“, MEINTE MINKA.

„UND DASS DIE SCHÖNSTEN GESCHENKE OFT GAR NICHT EINGEPACKT SIND“, SAGTE ELVI MIT EINEM FREUNDLICHEN LÄCHELN.





Ein leiser Winterwind strich über die verschneite Wiese und ließ die kleine Tanne sanft hin und her schaukeln. Die Tiere schlossen die Augen, während der Mond silbern über ihnen leuchtete. Und so schliefen sie ein – mit warmen Herzen, funkelnden Weihnachtsträumen und der Gewissheit, dass jede Jahreszeit ihre ganz eigenen kleinen Wunder bereithält. [sfr]

3. BIS 7. FEBRUAR 2027

PAW PATROL LIVE! – HELDEN IM EINSATZ

Auf vier Pfoten ins Abenteuer – die heldenhafte Rettungsmission live erleben!



Vorhang auf für ein tierisch starkes Abenteuer! Vom 3. bis 7. Februar 2027 erobern Ryder und seine Fellfreunde im Metronom Theater Oberhausen die Bühne. Die PAW Patrol Live-Show verspricht spannende Abenteuer, Teamgeist und Freundschaft – ein tolles Erlebnis für kleine Fans und die ganze Familie!

Bei PAW Patrol Live! – „Helden im Einsatz" sind Mut, Zusammenhalt und clevere Ideen gefragt. Gemeinsam meistern die heldenhaften Vierbeiner spannende Rettungsmissionen und zeigen, dass man als Team alles schaffen kann. Die rund 85-minütige Bühnenproduktion inklusive 20 Minuten Pause wird auf Deutsch aufgeführt und bietet Unterhaltung für die ganze Familie. Das Metronom Theater liegt direkt neben dem CentrO in Oberhausen. Tickets sind bei Eventim und weiteren offiziellen Vorverkaufsstellen erhältlich.

VORSTELLUNGSZEITEN JE NACH VERANSTALTUNG TERMIN – BITTE DIE AKTUELLEN ANGABEN BEIM TICKETANBIETER BEACHTEN.

https://limelight-live.de/veranstaltungen/paw-patrol-live-helden-im-einsatz/show

8. DEZEMBER 2026

WEIHNACHTS - RUDELSINGEN IN ESSEN

Gemeinsam singen, Weihnachten spüren und einen unvergesslichen Abend voller Musik erleben!



Am 8. Dezember 2026 lädt das Weihnachts-RUDELSINGEN erstmals in die Weststadthalle Essen ein. Die schönsten Weihnachtslieder sorgen für Gemeinschaft und festliche Vorfreude. Hier zählt nicht die perfekte Stimme, sondern die Freude am gemeinsamen Singen!

David Rauterberg und Matthias Schneider laden zum großen Weihnachts-RUDELSINGEN ein und stimmen das Publikum auf die schönste Zeit des Jahres ein. Mehr als zwei Stunden lang stehen die größten vorweihnachtlichen Hits aus aller Welt auf dem Programm – von beliebten Weihnachtsklassikern bis zu bekannten Melodien, bei denen garantiert viele mitsingen können. Ob textsicherer Weihnachtsfan oder spontane Mitsängerin und spontaner Mitsänger: Hier wird die Freude an der Musik zum gemeinsamen Erlebnis. Wie beim RUDELSINGEN üblich, wird im Stehen gesungen. Die Weststadthalle ist vollständig bestuhlt, es gilt freie Platzwahl. So treffen musikalische Begeisterung und gemütliches Beisammensein aufeinander und machen den Abend zu einem besonderen Auftakt für die Weihnachtszeit. Der Einlass beginnt um 18:30 Uhr.

Stimme ölen, Weihnachtsfreude teilen und gemeinsam die Weststadthalle zum Klingen bringen!

https://tickets.rudelsingen.de/event/das-essener-weihnachts-rudelsingen-2026-hnntfp

MONTAGS BIS SONNTAGS

ALPINCENTER BOTTROP

Winterfeeling ohne Wetterstress – entdecke Pistenspaß und Schnee mitten im Ruhrgebiet!

Schnee unter den Skiern, frische Winterluft und jede Menge Action: Im alpincenter Bottrop wird der Wintertraum ganzjährig und wetterunabhängig Wirklichkeit! Die Indoor-Skihalle bietet Familien, Einsteigern und Profis das passende Abenteuer – egal, ob für erste Schwünge, Techniktraining oder einen aktiven Tag im Schnee. Freu dich auf echtes Skihüttenfeeling zu jeder Jahreszeit.

Im alpincenter Bottrop kommen Anfänger und Profis gleichermaßen auf ihre Kosten. Einsteiger üben am Anfängerhang mit Seillift in Ruhe die Grundlagen, während Fortgeschrittene eine kurvige Abfahrt mit bis zu 24 Prozent Gefälle erwartet. Förderbänder bringen alle bequem wieder nach oben. Ob erste Schwünge, Familienzeit oder sportliche Herausforderung – die Indoorpiste bietet ganzjährigen Winterspaß für jeden Anspruch.



ÖFFNUNGSZEITEN BITTE VOR DEM BESUCH AUF DER WEBSITE DES ALPINCENTERS PRÜFEN.

https://alpincenter.com/bottrop/skihalle/oeffnungszeiten-preise

Fotos: Wiki Commons; Stefan Scheer, Pixabay

Anzeige



Schneemann-Kekse Süßer Winterspaß



Kleine Schneemänner zum Naschen

Wenn es draußen kalt ist und Schneeflocken tanzen, wird es in der Küche gemütlich. Diese lustigen Schneemann-Kekse sind einfach zuzubereiten und machen Kindern viel Freude. Beim Verzieren bekommt jeder Schneemann sein eigenes Gesicht. So entstehen kleine Kunstwerke zum Naschen, Verschenken oder Teilen. Marshmallow-Köpfe und Zuckerguss-Schnee machen sie zum Winterklassiker.

Schneemann Kekse

Zutaten
(für ca. 12 Schneemann-Kekse)

- 250 g Mehl
- 125 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 200 g Puderzucker
- 2–3 EL Wasser
- 12 große Marshmallows
- 24 kleine Schokolinsen
- Lebensmittelstifte oder Zuckerschrift
- etwas Mehl zum Ausrollen

Zutaten vorbereiten

1 **Lege alle Zutaten bereit:** 250 g Mehl, 125 g Butter, 80 g Zucker, 1 Ei, 200 g Puderzucker, etwas Wasser, 12 große Marshmallows, bunte Schokolinsen und Lebensmittelstifte. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. So kann das Winterbacken direkt starten.

2 **Teig kneten.** Gib Mehl, Zucker, Butter und Ei in eine Schüssel. Knete alles mit den Händen zu einem glatten Teig. Forme eine Kugel und stelle sie für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank. So lässt sich der Teig später leichter ausrollen.

3 **Kekse backen.** Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus. Stich mit einem Glas oder einem runden Ausstecher Kreise aus und lege sie auf ein Backblech mit Backpapier. Backe die Kekse etwa 12 Minuten, bis sie leicht goldgelb sind. Danach vollständig auskühlen lassen.





4 Schneemann-Gesichter gestalten. Male auf die Marshmallows mit Lebensmittelstiften kleine Augen, einen Mund und eine Karottennase. Jeder Schneemann darf anders aussehen – fröhlich, überrascht oder frech. Hier können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen.



5 Schneemänner zusammensetzen. Rühre aus Puderzucker und etwas Wasser einen dicken Zuckerguss an. Verteile ihn auf den Keksen wie geschmolzenen Schnee. Setze sofort einen Marshmallow an den Rand jedes Kekses. Drücke anschließend Schokolinsen als Knöpfe in den noch feuchten Guss.



6 Servieren und genießen. Male mit Schokolade oder Zuckerschrift kleine Ärmchen auf den Schnee. Nun müssen die Kekse nur noch trocknen. Danach sind die süßen Schneemänner bereit für die Winter-Kaffeetafel oder die Keksdose.

Extra-Tipps

Verwende Kokosraspeln auf dem Zuckerguss. Das sieht aus wie frisch gefallener Schnee und macht die Kekse noch winterlicher.

Die Schneemann-Kekse lassen sich wunderbar verschenken. Verpacke sie in einer kleinen Tüte mit Schleife – fertig ist ein selbstgemachtes Wintergeschenk. [rc]

Anzeige

LACHMANN 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



Deftiger Bratenauflauf

Wenn saftiger Schweinebraten auf Kartoffeln, würzige Soße und eine goldbraune Käsekruste trifft, wird es richtig gemütlich. Dieser herzhafte Auflauf ist ideal für die ganze Familie, lässt sich wunderbar vorbereiten und schmeckt frisch aus dem Ofen besonders lecker.

Zutaten vorbereiten

1 **Für 4 Personen benötigen** Sie 600 g gegarten Schweinebraten, 800 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 200 g Champignons, 200 ml Sahne, 250 ml Bratensoße, 150 g geriebenen Gouda, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer und Paprikapulver.

2 **Kartoffeln garen.** Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 10 Minuten vorkochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.

3 **Braten und Gemüse schneiden.** Den Schweinebraten in dünne Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin goldbraun anbraten.

4 **Soße anrühren.** Die Bratensoße mit der Sahne verrühren und mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Bei Bedarf etwas Salz hinzufügen. Das Ganze kurz erwärmen, damit sich die Aromen verbinden.

5 **Auflauf schichten.** Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln, Bratenstücke und gebratene Pilze abwechselnd hineingeben. Die Soße gleichmäßig darüber verteilen und alles mit dem geriebenen Gouda bestreuen.









Deftiger Bratenauflauf

Zutaten (für ca. 4 Personen)

600 g gegarter Schweinebraten
800 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
200 g Champignons
200 ml Sahne
250 ml Bratensoße
150 g geriebener Gouda
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
Paprikapulver nach Geschmack

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Backzeit: 25–30 Minuten
Backtemperatur: 200 °C Ober-/Unterhitze



6 Goldbraun backen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Auflauf auf mittlerer Schiene etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und die Soße blubbert. Kurz ruhen lassen und heiß servieren. Dazu passt ein knackiger grüner Salat.

Bratenauflauf für Eilige

Zutaten vorbereiten

1 Braten und Kartoffeln schneiden. 600 g gegarten Schweinebraten in mundgerechte Stücke schneiden. 700 g Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und etwa 10 Minuten in Salzwasser vorkochen.

2 Gemüse anbraten. Eine rote Paprika, eine Zucchini und 200 g Champignons putzen und klein schneiden. Zwei Zwiebeln würfeln und alles in etwas Öl anbraten.

Zusätzlich für die Gemüsevariante:
(Für 4 Personen)

Zutaten

1 rote Paprika
1 Zucchini
50 g geriebener Parmesan
Öl zum Anbraten
Thymian

3 Soße anrühren. 200 ml Sahne mit 250 ml Bratensoße verrühren und mit Pfeffer, Paprikapulver und etwas Thymian würzen.

4 Auflauf schichten. Kartoffeln, Braten und Gemüse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform geben. Die Soße darüber verteilen. 150 g geriebenen Gouda mit 50 g geriebenem Parmesan mischen und darüberstreuen.

5 Goldbraun backen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis die Käsekruste goldbraun ist. Für extra Knusprigkeit den Grill in den letzten Minuten zuschalten und den Auflauf dabei beobachten. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Anzeige



Gehirnjogging für Erwachsene

1.

Geflügelprodukt / Ärger		durchsichtige Masse	Anrede	Bootsart		Fernsehlocation / Budget		Schreibflüssigkeit
				Bedeutung / Tischtennisspiel				
Albernheit								
Abk. Deziliter			Vorfahr / Brite					
Frauenname					leblos / ... mit Weile			
						ägyptischer Gott / Indoeuropäer		
Dekor / Himmelsrichtung	Restbestand / Rundfunksender							Moor, Sumpflandschaft
			englische Biersorte / französisch wer				altchinesischer Erfinder: Papiers	
vierter Buchstabe		Beginn / Ackermaß						
					agieren / V ... X			
Er ist schlecht	japanische Meile			Bindewort: falls				

2.

Brennglas / Autoteil		Vogel Asien / Musik schnell		Balkon auf Stelzen		negative Hauptfigur / Fisch		Region in Afrika
				... und Leute / Kartenspiel				
Vorsteherdrüse / Kung-Fu Darsteller								
			Fürst im Orient / Heilige Vater					
Chemisches Element	Abfall Hobel / Reizauslöser					KFZ Hanau / Kartenspiel		
					Chemisches Element / Erdrutsch			
ärmelloses Oberteil / Kreiszahl				Multiplikation / Blasinstrument				verheiratetes Paar
		60 Minuten / Enzym						
Abitur Schweiz / zu dem (Kurzwort)							achter Buchstabe / tagein, ...	
			Siegerin / Bereich					
antikes Instrument / exklusives Fest					Bergsenke / Strom in Sibirien			
				Ist-Zustand / Element Symbol B				
Vogel / Raumfahrer						Ausruf / alte römische Münze		
ägyptische Gottheit			Art, Spezies					



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

POWERED BY FAHRSCHULE STOLPMANN & MEDI SHOP

medi shop

SCHOLVENER WEIHNACHTSZAUBER

EINTRITT FREI!

28.11.2026

FELDHAUSER STR.214 - 15-20 UHR

LIVE ACT´S

HEIDI JAHNS

JULIAN GÜNTHER

ES ERWARTEN SIE...

...GANZ VIELE STÄNDE MIT TOLLEN SACHEN
...GLÜHWEIN, KINDERPUNSCH
...WAFFELN, KALTE GETRÄNKE
...LECKERES VOM GRILL

ERLÖS GEHT AN...

LICHTBLICKE & TIERHEIM



TOMBOLA PREISE...

KEINE NIETEN!
JEDES LOS EIN GEWINN

...UNTER ANDEREM
1.PREIS: SAMSUNG HANDY 2.PREIS: FERNSEHER
3.PREIS: AIRFRYER NINJA 4.-10. TOLLE GUTSCHEINE
UND GESCHENKKÖRBE U.V.M

Rätselspaß für Kids

KANNST DU DEN RICHTIGEN WEG VOM START BIS ZUM FINISH FINDEN?



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

Hausbesuche möglich!

Therapiezentrum
Sparkassenstraße 1 – 5
45879 Gelsenkirchen
(0209) 9 47 78 14
info@praxisergoundkg.de
www.praxisergoundkg.de



ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

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

Rätsel Lösungen
Gehirnjogging für Erwachsene

1.

■	L	■	■	■	E	■	D	■
R	A	G	E	■	W	E	R	T
■	N	A	R	R	E	T	E	I
■	D	L	■	U	R	A	H	N
■	E	L	I	N	■	T	O	T
Z	I	E	R	D	E	■	R	E
■	■	R	E	L	I	K	T	■
O	S	T	■	A	L	E	■	F
■	D	■	Q	U	E	L	L	E
D	R	A	U	F	■	T	U	N
■	■	R	I	■	W	E	N	N

2.

■	L	■	B	■	A	■	A	■
H	U	P	E	■	L	A	N	D
■	P	R	O	S	T	A	T	A
L	E	E	■	K	A	L	I	F
■	■	S	P	A	N	■	H	U
A	S	T	A	T	■	C	E	R
■	T	O	P	■	M	A	L	■
P	I	■	S	T	U	N	D	E
■	M	A	T	U	R	A	■	H
Z	U	M	■	B	E	S	T	E
■	L	Y	R	A	■	T	A	L
G	A	L	A	■	L	A	G	E
■	T	A	U	B	E	■	A	U
K	O	S	M	O	N	A	U	T
■	R	E	■	R	A	S	S	E



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



APD
Wir kümmern uns!

Unsere Tagespflege

Tagsüber bei uns, am Abend wieder Zuhause

In der Tagespflege bieten wir Ihnen professionelle und liebevolle Betreuung, die die individuell benötigte Unterstützung im Alltag sichert. So versprechen wir Entlastung für Sie und Ihre Angehörigen.

Genießen Sie unsere großzügige Sonnenterrasse und spannende Ausflüge, oder seien Sie Teil unserer Liederrunden und anderer kreativer und bewegungsreicher Aktivitäten.

mehr Infos

Mo. - Fr. von 8 - 16 Uhr, Do. 8 - 18 Uhr & an Feiertagen von 8 - 15 Uhr

KOSTENLOS KENNENLERNEN

Besuchen Sie unsere Tagespflege für einen kostenlosen Kennenlerntag, um selbst herauszufinden, wie wir Ihr Leben bereichern können!

Einfach telefonisch, per WhatsApp oder per Mail Kontakt aufnehmen, um Ihren kostenlosen Kennenlerntag in unserer Tagespflege zu vereinbaren.

Selbstbestimmt leben mit Demenz

Unsere Wohngemeinschaften

Als Ort des Zusammenlebens ermöglichen sie ein bedarfsgerechtes, selbstbestimmtes Wohnen in einer familienähnlichen, gut behüteten Umgebung. Unsere WGs bieten sich als sinnvolle Alternative an, wenn Menschen nicht mehr in ihrer eigenen Wohnung leben können, eine vollstationäre Einrichtung jedoch nicht der zukünftige Wohnort sein soll.

Hier erhalten Sie die Sicherheit der professionellen Pflege, verbunden mit den Freiheiten des eigenen Zuhauses. Für unser Konzept, unsere Arbeit und unser Engagement bei der Verbreitung der WG-Idee wurden wir vielfach ausgezeichnet – darauf sind wir stolz!

mehr Infos

In Gelsenkirchen, Meinerzhagen & Bottrop betreuen wir insgesamt sieben Wohngmeinschaftshäuser mit je drei Wohngemeinschaften.



APD Gruppe
0800 9230500 www.apd.de
info@apd.de Pastoratstraße 1, 45879 Gelsenkirchen

zur Website



Lieber in Ruhe den Ruhestand planen.

Gemeinsam finden wir die optimale Lösung für Ihr staatlich gefördertes S-Altersvorsorgedepot.

Einfach beraten lassen.
sparkasse-gelsenkirchen.de/altersvorsorgedepot

Sparkasse Gelsenkirchen

Weil's um mehr als Geld geht.