

# stadtland<sup>®</sup>

magazin Das Mitmachmagazin für die Region.



WILLKOMMEN 2020!

# Neues Jahr – neues Glück!

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder einmal ist ein Jahr zu Ende und wir begrüßen das Jahr 2020. Wir wünschen Ihnen an dieser Stelle ein gesundes neues Jahr und dass alle Ihre Wünsche und guten Vorsätze in Erfüllung gehen.

Sind E-Books auch richtige Bücher? Diese Frage stellten wir Menschen aus der Region auf unserer Umfrageseite 4 und 5. Wie sich hier herausstellte, nehmen viele noch gerne das klassische Buch in die Hand.

Ist man als Hebamme nur Geburtshelferin? Auch dieser Frage sind wir nachgegangen und haben Raphaela Hoyer in ihrem Geburtshaus in Hoetmar besucht. Nach 39 Jahren Hebammenarbeit in Everswinkel hat sie seit Oktober 2019 einen neuen wunderbaren Ort in Hoetmar gefunden, an dem sie leben und arbeiten kann. Wir sprechen mit ihr über ihren Beruf als Hebamme und ihr umfangreiches Tätigkeitsfeld auf den Seiten 6 und 7.

Ein volles Programm für Hundebesitzer und solche, die es werden wollen, finden Sie am 18. und 19. Januar auf der Hundemesse im Congress Centrum Halle Münsterland in Münster. Ein schöner Ausflugstipp für Hundeliebhaber!

Planen Sie schon Ihren Urlaub für das Jahr 2020? Einfach Urlaub: Die Wohnmobilvermietung von Jürgen Kötter und Ludger Wüller aus Hoetmar macht es möglich! Auf der Seite 14 erzählen sie uns mehr darüber, wie schön es ist, die „eigenen“ vier Wände immer dabei zu haben.

Eine herzliche Gratulation geht diesmal an Familie Austermann in Warendorf, die im November die Auszeichnung „Hofladen 2019“ erhalten hat. Eine tolle Leistung!

Ein weiterer Glückwunsch geht an das Team von PhysioPlus Wessels in Sendenhorst. Vor genau 5 Jahren wagte Vanessa Hoyer den Schritt in die

»  
**Was bringt ein neues Jahr?  
Mit Glück das,  
was du möglich machst.**

«  
ELSE PANNER

Selbstständigkeit. Seitdem führt die Physiotherapeutin ihren Beruf mit großer Leidenschaft und Überzeugung aus, wie Sie auf den Seiten 24 und 25 nachlesen können. Und mit viel Glück gewinnen Sie noch bei unserem Gewinnspiel auf der Seite 30 eine 10er-Karte Trainingsprogramm inkl. individueller Trainingsplanerstellung von PhysioPlus Wessels.

Einen interessanten Tipp für einen musikalischen Abend finden Sie auf Seite 23. Sechs Vollblutmusiker, alle im besten Alter, betreten erneut die Bühne in der Sendenhorster Titanic. Seit knapp 4 Jahren wissen die Musiker der Band „REED“ ihre Fans mit einer Mischung aus Covermusik und eigenen Stücken zu überzeugen.

Wir vom stadtländmagazin wünschen Ihnen auf jeden Fall für das Jahr 2020: FREUDE, SPASS und gute LAUNE. Vor allem, dass Sie Ihren neu gesetzten Zielen das ganze Jahr über treu bleiben.

In diesem Sinne, einen guten Start ins neue Jahr 2020!

GRAFIKEN HIER UND AUF DEM TITEL: DESIGNED BY FREEPIK

markilux.com

**Winterpreise.  
Für Sommersonne.**

Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.  
markilux Designmarkisen jetzt zum Aktionspreis.

**EUSTERGERLING**  
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5  
59227 Ahlen  
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de

Herzlichst, Ihre  
**Alexandra Wuttke**  
Chefredakteurin

„Im Stadt und Land“  
**Guet Goahn**  
„Bist du un 1981“

Die Frauen der  
»Bösen Buben«  
gratulieren ganz  
herzlich zum  
50-jährigen  
Bestehen des  
Kegelclubs.

50



## MOMENT MAL BITTE

## Auch mit sich selbst neu anfangen

### Freude ist die Triebfeder der Aktivität – Gedanken von Wolfram Opperbeck

Ja, nun ist es so weit: Ein neues Jahr liegt wieder vor uns. Und „Anfangen“ heißt auch: etwas in die Hand nehmen, sein Leben selbst zu gestalten, damit etwas Neues in uns wachsen kann. So sieht es jedenfalls auch Pater Anselm Grün. Ja, da kann man ihm doch nur zustimmen, oder? Denn jeden Tag, wenn wir morgens aufstehen, liegt es in unserer Freiheit, wie wir zu unserem Leben stehen. Und einfach leben heißt: Im Einklang mit sich selbst leben, keine komplizierten Lebensregeln befolgen, zunächst mal einfach nur da sein. Das wiederum bedeutet: voll Freude und Leidenschaft leben und genießen können. Dabei gilt dann ganz besonders, sich immer wieder Zeit für sich selbst

zu nehmen und mit seiner Zeit achtsam umzugehen. Und das auch nicht allein. Dabei muss ich dann auch immer an die Worte eines meiner Religionsprofessoren denken: „Gott fängt immer wieder neu mit uns an. Er erfüllt uns mit seinem neuen Leben. Wir sind nicht festgelegt durch die Vergangenheit. Wir dürfen Neues wagen.“ Und das gilt natürlich auch für all diejenigen, die sich nicht mit solchen frommen Worten anfreunden können. Aber auch für sie gilt: möglichst etwas mit Freude anzupacken. Denn Freude ist eine wichtige Triebfeder der Kreativität. Und wer aus Freude arbeitet, der wird nicht so leicht erschöpft. Er erfährt die Arbeit nicht als Last, sondern als etwas, das ihm eben Freude bereitet.

Auch lohnt es sich immer, an seinen Schwächen zu arbeiten und sich nicht in sie zu verbeißen, sondern sie einfach loszulassen. Außerdem sollten wir uns im neuen Jahr bewusst Zeiten der Stille und Ruhe suchen. Denn in einer hektisch lärmenden Welt braucht es die Ruhe, um die Kraft zu entdecken, die in uns liegt. Und es gehört auch zu unserem Leben, es mit anderen zu teilen. Nur wenn wir uns austauschen, wird unser Leben fruchtbar. Denn wenn wir uns gegenüber anderen verschließen, isolieren wir uns selbst und verpassen oft auch die eigene Lebenslust. Aber gerade die hilft uns, das Leben in vollen Zügen zu genießen, ganz im Augenblick zu sein, intensiv zu leben und sich an allem zu freuen, was uns Tag für Tag geschenkt wird.

Und dabei gilt dann besonders, mit offenem Herzen auf die Menschen zuzugehen, ohne Hinter-

gedanken, ohne Vorurteile. Stattdessen ist es sehr angebracht, seinem Gefühl zu trauen und das zu tun, was von innen her zu spüren ist. Und auch immer wieder wichtig für die Gestaltung der Zukunft ist das Vertrauen. Denn Vertrauen, das wir zu uns selbst haben, bewirkt den größten Teil des Vertrauens, das wir dann auch in andere setzen können. Und so wird Selbstvertrauen schließlich zur Voraussetzung für große Vorhaben.

Lasst uns doch im kommenden Jahr einfach mal nach dem Grundsatz handeln: Es ist nie zu spät, mit dem Leben neu anzufangen. Wir müssen nicht alles Mögliche nachholen, sondern erst mal gut zu uns selber sein. Und dazu gehört auch, sich bewusst Zeiten der Stille und Ruhe zu suchen. Denn es gilt dabei auch die Weisheit: Menschen, die die Stille erfahren, werden wieder gestärkt für den Alltag. Und stark sein im Alltag bedeutet auch, dich so annehmen zu können, wie du bist. Denn nur was du angenommen hast, kannst du auch verändern. Und bei allem, was uns begegnet, immer daran denken: Es ist nie zu spät, mit dem Leben neu anzufangen.

Aber ich muss dabei auch nicht alles Mögliche nachholen. Denn wenn ich jetzt wirklich zufrieden lebe, dann löst sich das Ungelebte auf. Und wichtig für das neue Jahr ist, nicht klagend zurückzublicken in die Vergangenheit. Denn die kehrt nicht zurück. Deshalb lieber die Gegenwart verbessern, denn die gehört uns. Und dann vorwärtsschreiten, um der nebligen Zukunft furchtlos und mit tapferem Herzen zu begegnen. Dazu kann ich dann nur wünschen: Alles Gute für das neue Jahr!

Das Ferienhotel Dünenhof ist barrierefrei gestaltet und bietet ideale Bedingungen für Erholung von Körper und Seele.

Es verfügt über:

- barrierefreie, Einzel/Doppelzimmer mit Dusche und WC
- Gruppenräume
- Mahlzeiten in Buffetform
- einen großen Garten mit Sitzgelegenheiten

Optionen für Ausflüge wie z.B.:

- Strandtage
- Ausflüge mit dem Schiff
- u.v.m.

Bei einer Reiseanmeldung erfolgt eine ausführliche Beratung zu Ihrem Urlaub!

Preis auf Anfrage.

Über die verschiedenen Zuschuss- und Fördermöglichkeiten beraten wir Sie gerne.

Sprechen Sie uns an  
025 06 / 30 38 10

www.seniorenreisen-akticom.de  
flaig@pflagedienst-akticom.de



Urlaub im Nordseeheilbad Cuxhaven

Senioren Reisen

Akticom

Die Seele baumeln lassen und zur Ruhe kommen. Neue Eindrücke gewinnen, zu sich selbst finden, Kontakte knüpfen.



Für 2020 bieten wir Ihnen folgende Termine:  
Nordseeheilbad Cuxhaven / Ferienhotel Dünenhof

17. – 22. Mai  
14. – 19. Juni  
05. – 14. Juli **10 Tage**  
13. – 18. September

NEU!

Akticom organisiert Ihren Urlaub mit Bekannten und Freunden in kleinen Gruppen, entspannter Atmosphäre und bietet pflegerische Betreuung rund um die Uhr. Unser Angebot schließt selbstverständlich auch Ehepaare oder Interessierte, die gerne mit ihrem Partner verreisen möchten, mit ein.

Wir für Sie, Sie mit uns. Eine gute Sache!

Rufen Sie uns an 025 06 / 30 38 10

Lassen Sie sich von Akticom Seniorenreisen zu einem wunderschönen Urlaub im Nordseeheilbad Cuxhaven einladen.

Senioren Reisen

Akticom

## FORTSCHRITT DER TECHNIK

# Sind E-Books auch „richtige“ Bücher?

Der Trend vom „normalen“ Buch hin zum E-Book scheint nicht aufzuhalten zu sein. Doch ist das E-Book wirklich wie das „echte“ Lesen? Wir sprechen mit Menschen aus der Region. E-Books oder „normale“ Bücher? Die Frage taucht immer öfter auch. Wie seht ihr das? Kauft ihr lieber Bücher aus Papier inkl. ihren Vorteilen wie Geruch oder Haptik? Oder haben es euch E-Books angetan, weil sie z. B. günstiger sind und man immer das passende Buch dabei haben kann auf seinem Reader?



MONIKA KRÖLL,  
SENDENHORST



*Ich persönlich halte noch gerne ein gutes Buch sowie die gedruckte Tageszeitung in der Hand. Für Kinder finde ich es wichtig, dass man sie an beide Varianten heranführt, um sie für das Lesen zu begeistern. Die digitale Form könnte möglicherweise zu einer erhöhten Motivation beitragen und die Kompetenz im Umgang mit modernen Medien fördern.*



STEFANIE STAMMEIER,  
SENDENHORST



*Ich lese viele Sach- und Fachbücher. Randnotizen und Markierungen zu machen, empfinde ich persönlich – aus diesem Grund – im gedruckten Format angenehmer und praktischer. Innovationen, die Bewährtes maßgeblich verändern, fordern uns jedoch heraus. Bestehende Techniken müssen weiterentwickelt werden. Das gilt auch für das Lesen. Es bleibt also spannend.*



ANDREA SURMANN,  
SENDENHORST



*Bei der Frage „Buch oder E-Book“ bin ich noch „oldschool“ und bevorzuge das „handfeste Buch“. Ich lese alles querbeet vom Krimi über historische Romane bis hin zu Biografien und Liebes-Geschichten und tausche auch gerne Bücher innerhalb des Familien- und Freundeskreises. Unter dem Aspekt „Nachhaltigkeit“ bin ich auch ein großer Fan unserer Bücherei, die gut sortiert ist.*



DENISE APEL,  
SENDENHORST



*Mein Mann und ich sind da altmodisch und bevorzugen normale Bücher. Ich persönlich habe sehr viele Bücher im Schrank, die ich noch nicht gelesen habe, da mit zwei Kindern oft keine Zeit ist und ich abends zu erschöpft bin. Wenn die Kinder größer sind, dann freue ich mich auf die Zeit auf der Couch oder im Urlaub mit einem guten Buch in der Hand.*



BERTHOLD STREFFING,  
SENDENHORST



*Ich arbeite tagtäglich am Computer und freue mich darauf, wenn ich abends, am Wochenende oder auch im Urlaub ein Buch oder eine Zeitschrift lesen kann, ohne dass ich dazu wieder Technik einsetzen muss. Im Übrigen bevorzuge ich auch im Büro dann das Buch- und Papierformat, wenn ich in Gesetzeskommentaren oder Fachaufsätzen nachlese. Vieles prägt sich mir so besser ein.*



Mode  Kommode

Jacken · Pullover · Shirts · Hosen · Wäsche · Dessous

Nordstr. 6-8 · 48324 Sendenhorst  
Tel. 0 25 26 / 93 82 08



JUTTA METT,  
WARENDORF



*Ich lese lieber „klassische“ Bücher anstatt E-Books, auch wenn diese bezüglich des Gewichtes und des Platzbedarfes auch ihre Vorteile haben. Das richtige Buch ist für mich einfach schöner – allein von der Haptik. Da ich auch oft Fachbücher lese, kann ich dort Notizen hinterlassen. Mein Patenkind liebt es, Geschichten vorgelesen zu bekommen und bebilderte Bücher regen die Fantasie an und es ist schön zu sehen, wie sie gebannt zuhört und der Geschichte lauscht, die Bilder der Geschichte zuordnet und gespannt mitfiebert. Zudem ist ein noch so kleines Buch auch immer wieder ein schönes Geschenk.*



PAUL KURTZ,  
SENDENHORST



*Also ich lese lieber die gedruckte Geschichte: Da ist erstmal das Gewicht, das Rascheln, der Geschmack (so sagt der Bayer zum Geruch) und dann noch das ganze Drumherum wie Bücherregale, nette Buchfachverkäuferinnen, der Bücherflohmarkt – also auch eine soziale Komponente, die man sonst vermisst.*



ANNEROSE SCHMITZ-WESTPHAL,  
SENDENHORST



*E-Book oder echte Bücher, das ist eine Frage, die ich mir tatsächlich gerade gestellt habe. Ich habe bisher immer sehr gerne in gebundenen Büchern gelesen. Doch in diesem Jahr steht ein E-Book auf meiner Weihnachts-Wunschliste, denn damit kann man auch bei Kerzenlicht lesen. Mal sehen, wie der Lesespaß für mich darin weitergeht.*



WINFRIED LICHTSCHEIDEL,  
SENDENHORST



*Ich bevorzuge nach wie vor Bücher. Tatsächlich spielen dabei Geruch und Haptik für mich eine Rolle. Ein Buch gibt seinen Inhalt preis, das hat etwas Nostalgisches, der Inhalt des Buches ist zum Greifen nahe. Das gefällt mir! Manchmal lade ich dennoch E-Books, da man die auch im Dunkeln lesen kann. Das ist praktisch, wenn man z. B. die Kinder zu Bett bringt und nebenbei lesen oder vorlesen kann. In der Regel sehe ich keinen signifikanten preislichen Unterschied zwischen digital und analog. Zeitschriften möchte ich überhaupt nicht digital lesen, es ist doch immer wieder schön, ein Magazin frisch aus der Druckerei in den Händen zu halten.*



FOTO: ELIASDOMSCH

BERNHARD DALDRUP,  
SENDENHORST/BERLIN



*Ganz klar Bücher! Schon der Weihnachtszeit wegen. Wie schenkt man ein E-Book? Mit einem QR-Code? Einem schnell ausgedruckten Buchcover inklusive Link? Und die Widmung schickt man dann per E-Mail? Um Himmels Willen – dann doch lieber ein Buch, das man vielleicht nicht immer passend dabei hat, dafür aber passend ist.*



MARION PUMPE,  
SENDENHORST



*Wir lesen „normale“ Bücher aus Papier. Das hat mehr Charme. Unsere beiden Kinder bekommen abends immer eine Geschichte vorgelesen, da möchten die beiden immer umblättern und sich evtl. noch mal das Bild drei Seiten vorher anschauen. „Nur noch eine Seite, bitte!“, das bekommen wir oft zu hören, wenn das Vorlesen gefühlt zu kurz war. Beim klassischen Buch ist dann auch für die Kinder gut zu erkennen, wann das Kapitel bzw. das Vorlesen zu Ende ist und wo es am nächsten Tag weitergeht – dank Lesezeichen.*



»»» NIMM DEINE ZUKUNFT IN DIE HAND! «««



BEWIRB DICH JETZT!

Ambulanter Pflegedienst Akticom GmbH  
Dirk-von-Merveldt-Str. 47 · 48167 Münster  
Tel. 02506-303810 · [www.pflegedienst-akticom.de](http://www.pflegedienst-akticom.de)

**HAUSWIRTSCHAFTSKRÄFTE M/W/D  
AUF 450 €-BASIS GESUCHT!**

**Helfende Hände auf 450€-Basis gesucht.**

Hast Du Lust gemeinsam mit uns, Menschen im Alter das Leben zu erleichtern? Könntest Du dir vorstellen, Senioren bei ihren alltäglichen Aufgaben im Haushalt zu unterstützen? Kannst Du uns in einem geringen Stundenumfang zu familienfreundlichen Arbeitszeiten unterstützen? Bist Du mobil?

**Wenn Alles passt, bewirb Dich jetzt bei uns!**  
Ein tolles Team wartet auf Dich!



»  
*Ein kleines neues  
Leben auf die Welt  
zu bringen,  
ist doch was ganz  
Wunderbares.*  
«



»  
*Wir freuen uns sehr,  
dass wir für die  
Hebammenpraxis  
und das angeschlossene  
Geburts Haus an einem  
wunderbaren Ort ein neues  
Zuhause gefunden haben,  
wo wir ab sofort mit Kraft  
und Vertrauen weiter-  
arbeiten können.*  
«



RAPHAELA HOYER

## Hebamme aus Leidenschaft

Hebamme aus Überzeugung, das ist Raphaela Hoyer. Mit dem Beruf hat sie ihre Berufung gefunden.

Als Hebamme ist man nicht nur Geburtshelferin, sondern auch Begleiterin in allen Belangen rund um das Frau-Werden und Frau-Sein. Dies bedeutet u. a. auch: Begleitung bei unerfülltem Kinderwunsch und die Unterstützung beim Übergang ins Klimakterium.

Nach 39 Jahren Hebammenarbeit in Everswinkel hat sie seit Oktober dieses Jahres einen neuen wunderbaren Ort gefunden, an dem sie leben und arbeiten kann.

Wir sprechen mit Raphaela Hoyer über ihren Beruf als Hebamme und ihr umfangreiches Tätigkeitsfeld.



**Hebamme – ein Traumberuf? Auf jeden Fall für Sie, liebe Frau Hoyer. Was hat Sie veranlasst, sich für diesen schönen Beruf zu entscheiden?**

Mit 17 Jahren las ich das Buch „Geburt ohne Gewalt“. Der Autor Frédéric Leboyer (Verfechter der natürlichen Geburt) war davon überzeugt, dass Neugeborene die konventionelle Klinikgeburt oftmals als grausam erleben: Das Kind wird gezerrt, grellem Licht und lautem Stimmengewirr ausgesetzt und von seiner Mutter getrennt. Doch Schmerzen, Leiden und die möglichen Schäden für das Kind sind vermeidbar. Eindrucksvoll führt er in seinem Buch deshalb vor Augen, dass ein „sanfter Weg ins Leben“ möglich ist. Das Buch hat mich so beeindruckt, dass für mich klar war, dass ich mich, falls ich diesen Beruf ergreifen würde, an diesen Leitlinien orientieren möchte. Ich bin auch sehr dankbar, dass ich Frédéric Leboyer persönlich kennenlernen durfte und er mir bis zum seinem Tod 2017 ein wertvoller Lehrer, Ratgeber und Wegbegleiter war.

**Wo sehen Sie die Vorteile der außerklinischen Geburtshilfe?**

In erster Linie geht es um Zuversicht und Vertrauen. In der gesamten Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbettes entwickelt sich ein intensiver Kontakt zwischen der Hebamme und den werdenden Eltern, der weit über medizinische Belange hinausgeht. Es ist wichtig, gebärenden Eltern Platz und Raum für sich und das Neue zu schaffen. Hier möchte ich einen Satz aus einem alten Lehrbuch der Gynäkologie und Geburtshilfe zitieren, er lautet: „Aufgabe von Ärzten und Hebammen ist es, die Schwangere in guter Hoffnung zu wähen und sie auf ein freudiges Ereignis vorzubereiten.“ Und genau das ist es, was in dieser heutigen hektischen und stressigen Welt zu kurz kommt: das freudige Ereignis, das Geschenk, das Wunder des Lebens erleben zu dürfen. In meiner Obhut

haben die werdenden und gewordenen Eltern die nötige Ruhe, in diesen neuen und ungewohnten Lebensabschnitt einzutauchen.

**Wie hat sich die Schwangerschaft und Geburt im Gegensatz zu früher verändert?**

Heute ist vieles angstbesetzt, da Vorbilder, die es früher in Großfamilien gab, nicht mehr genügend da sind. Die Frau soll schnell wieder für Familie und Arbeitsplatz zur Verfügung stehen. Es gibt nicht ausreichend Zeit für die Rekonvaleszenz. Als Beispiel: Vor Jahren dauerte der stationäre Aufenthalt 10 Tage im Gegensatz zu heutigen 3 Tagen in der Klinik. Die Folgen der mangelnden Fürsorge in Bezug auf die Frauengesundheit machen sich schon heute deutlich bemerkbar. Die Schnellebigkeit fordert ihren Tribut. Da aber die Geburt eines Kindes unsere Zukunft sichert, sollten wir alle mit deutlich mehr Respekt einer Schwangeren, einer Frau unter der Geburt, einer Wöchnerin und vor allen Dingen einer jungen Familie begegnen und ihnen dadurch den Start in einen neuen Lebensabschnitt durch viel Unterstützung erleichtern. Gesunde Mütter bedeuten auch gesunde, zufriedene Kinder. Je mehr Zeit sich Eltern für das Neugeborene nehmen können, umso mehr bekommen sie einen Blick für das Baby und lernen auch viel schneller, das Leben aus den Augen des Kindes zu sehen.

**Mit welchen Fragen und Unsicherheiten kommen Eltern häufig auf Sie zu?**

Wie in allen Lebensbereichen haben junge Menschen häufig die Sorge, etwas falsch zu machen. Dadurch setzen sie sich selbst unter einen enormen Leistungsdruck. Aber es ist menschlich, Fehler zu machen und aus diesen zu lernen. Maschinen machen keine Fehler, sie zeigen aber auch keine Empathie. Durch die fachliche Kompetenz und langjährige Berufserfahrung versuche ich, den jungen Eltern Rückendeckung für ihre eigene Wahrnehmung und Entscheidungsfähigkeit zu vermitteln. Ich nehme mir in der Schwangerschaft ausreichend Zeit, das Ver-

trauen der Schwangeren zu stärken, die Angst in Respekt vor der neuen Aufgabe zu verwandeln und die Vorfreude zu wecken.

**Frau Hoyer, gibt es etwas, was Sie jungen Eltern eigentlich gerne sagen würden, dies aber nicht tun?**

Eigentlich nicht. Ich brems mich eher selten und bin schon im Vorfeld klar und deutlich. Mich macht es eher traurig, unter welchem Stress junge Menschen heute stehen und wie sie ihre Lebensperspektive sehen. Da ist meine häufig gestellte Frage: „Warum sind wir hier?“ Wir sind nicht nur Arbeitsbienen. Wir sollen auch leben, lachen und Freude haben. Das entspannte Lachen fehlt mir heute.

**Es gibt doch bestimmt auch mal Erlebnisse als Hebamme, die nicht so schön sind, oder?** Natürlich ist nicht immer alles schön. Es gibt auch hin und wieder Herausforderungen wie in jedem anderen Beruf auch, die mich an meine Grenzen bringen. Wir können nicht alles wissen und auch nicht immer alles heilen und auch nicht immer helfen.

**Liebe Frau Hoyer, gibt es etwas, was Sie zum Schluss unseres Gesprächs noch loswerden möchten?**

Mein Wunsch wäre es, dass die Frauen wieder stolz auf ihre Weiblichkeit werden und auch die Gelegenheit haben, diese zu leben. Es muss nicht alles perfekt sein. Genauso sollten sich auch die Väter ihrer Verantwortung bewusst sein und der Schutzwall für die Partnerin und die Kinder sein. Die Beziehung und die Familie sind ein kostbarer Schatz, der gehütet und bewahrt werden muss. Das Umfeld sollte die Zeit dieser großen Veränderung mit Hilfestellung und Nachsicht begleiten.

**Vielen lieben Dank, Frau Hoyer, für dieses nette und informative Gespräch. Wir wünschen Ihnen in Ihren neuen Räumlichkeiten alles Gute.**



**GEBURTSHAUS & HEBAMMENPRAXIS**

Raphaella Hoyer  
Holtrup 3  
48231 Warendorf-Hoetmar  
Telefon: 02585 9406505  
info@geburtshaus-everswinkel.de  
[www.geburtshaus-everswinkel.de](http://www.geburtshaus-everswinkel.de)



WIEDER AKTIV!!

## Die Landjugend Sendenhorst



Die Katholische LandJugendBe-  
wegung ist ein deutschlandweiter  
Jugendverband mit über 70.000  
Mitgliedern. Die KLJB ist in Deutsch-  
land in über 3.000 Orten mit Gruppen  
vertreten. Jede Ortsgruppe hat ihr  
eigenes Leitungsteam oder ihren eigen-  
en Vorstand, der vor Ort die Arbeit  
koordiniert. Die unterschiedlichen  
Ortsgruppen bieten unter anderem  
Jugendgottesdienste, Früh- und Spät-  
schichten in der Kirche, Kinder- und  
Jugendfreizeiten und viele Aktionen  
mehr an.

Die Ortsgruppe KLJB Sendenhorst e.V. ist seit  
dem 28.01.2017 wieder aktiv und für den Raum  
Sendenhorst zuständig.

**Die Neugründungs-  
versammlung im Jugendheim  
in Sendenhorst mit  
15 Neuaufnahmen war ein  
voller Erfolg und die  
Mitgliederzahlen steigen weiter.**

Das Projekt, mit 15 Mitgliedern einen Verein zu  
gründen, war schon recht groß. Aber der Erfolg  
gibt den Verantwortlichen der KLJB Senden-  
horst recht. Bei den regelmäßigen Treffen kom-  
men Jugendliche aus Sendenhorst, Tönnishäus-  
chen, Enniger, Vorhelm, Ahlen, Albersloh und  
Drensteinfurt zusammen.



»  
**Mit aktuell knapp  
70 Mitgliedern sind wir in den  
letzten 3 Jahren  
rasant gewachsen, was uns  
zeigt, dass die ganze  
Arbeit und Mühe sich lohnen  
und auszahlen.**  
«

**SEIT DEM TAG DER  
„WIEDERBELEBUNG“ BLICKEN  
DIE MITGLIEDER DER  
„NEU“-LANDJUGEND AUF VIELE  
TOLLE AKTIONEN ZURÜCK.**

Eine der ersten Veranstaltungen, an der sich die  
KLJB Sendenhorst nach außen präsentierte, war  
der Vier-Türme Markt im Jahr 2017. Das Kühe-  
melken war eine gute Gelegenheit für Groß und  
Klein, die Arbeit auf dem Land kennenzulernen.  
Zahlreiche Besucher des Marktes versuchten  
sich an der sicher nicht immer ganz leichten Auf-  
gabe und hatten dabei durchaus ihren Spaß.

### WER HANDYS RECYCELT TUT GUTES

Auch bei dieser Aktion wirkten die Mitglieder  
der Landjugend mit. Was für den einen Müll ist,  
ist für den anderen ein Schatz – unter diesem  
Motto haben die Sendenhorster das Internationa-  
le Katholische Missionswerk „missio“ bei ihrer  
Aktion Schutzengel unterstützt. Mit Hilfe vieler  
Sendenhorster Gewerbetreibenden, die ihre Ge-  
schäfte als Annahmestelle für alte Handys zur  
Verfügung stellten, konnten die Sendenhorster  
die Aktion erfolgreich unterstützen.

### JÜNGST FAND EIN KENNENLERNABEND STATT.

Neben einem humorvollen Rückblick auf viele  
Aktionen und Taten bestand hier auch wieder  
die Möglichkeit, sich über die Arbeit der Sen-  
denhorster Landjugend zu informieren. Die Ver-  
antwortlichen der Landjugend haben noch viele  
Ideen und auch im kommenden Jahr wieder so  
einiges vor. Lasst euch überraschen!







*Wir sind stolz, einen attraktiven Verein zu leiten und hoffen auf viele weitere erfolgreiche Jahre mit vielen neuen Mitgliedern. Alles in einem sind wir eine bunte Mischung aus Landwirten und Städtern, Jung und Alt, Sendenhorstern und Leuten aus der Umgebung. Bei uns treffen viele Charaktere aufeinander, denn bei unserem Angebot ist für jeden etwas dabei.*



Fühlt ihr euch angesprochen und möchtet euch der Sendenhorster KLJB anschließen? Dann meldet euch gern bei der 1. Vorsitzenden Clara Bühlmeier (mobil: 0177 1424076).

Eine Mitgliedschaft ist ab einem Alter von 16 Jahren möglich. Die KLJB freut sich über jedes neue Gesicht.

Zur Info: Die Landjugend verfügt über ein Kaffeeservice und Suppentassen von knapp 50 Satz, die der Verein gerne verleiht. Bei Interesse und weiteren Fragen hierzu steht Christoph Heimann-Hahues (mobil: 0151 26745716) gerne zur Verfügung.



Wir bedanken uns bei unseren Kunden für das Vertrauen und wünschen allen ein frohes neues und gesundes Jahr 2020!

15 JAHRE

# TÜRENGALERIE SCHLÜTER

*Ihr Profi für Türen & Fenster*

Schörmelweg 17  
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net

[www.tuerengalerie.net](http://www.tuerengalerie.net)





DOGLIVE 2020 IN MÜNSTER

## Ein volles Programm für Hundebesitzer und solche, die es werden wollen

Ihr Markenzeichen ist der orangefarbene Teppich, über den Jahr für Jahr rund 16.500 Zwei- und 3.000 Vierbeiner aus ganz Deutschland flanieren: Am Samstag, 18. und Sonntag, 19. Januar 2020, findet die nächste DOGLIVE Münsters Hundemesse und Event im Messe und Congress Centrum Halle Münsterland statt. Das bunte Programm spricht Hund und Herrchen genauso an wie zukünftige Hundebesitzer. Die große Rassepräsentation hilft dabei, welcher Welpe am besten zur Familie passt. Infostände, Vorträge und Workshops unterstützen dabei, von Anfang an ein gutes Team zu sein.

Bei den insgesamt 160 Ausstellern der DOGLIVE finden Herrchen und Frauchen auch 2020 vom schicken Halsband über komfortable Hundebetten, spannendes Spielzeug, bis zu Fachliteratur und einer umfassenden Futterauswahl wieder alles, was das Hundeherz begehrt. Hundefreunde, die planen, dass im neuen Jahr ein Vierbeiner in die Familie einzieht, können sich an zahlreichen Infoständen über die Hundeerziehung und Ausbildung informieren.



18.+19.  
Jan.

### WER SICH FÜR EINEN VIERBEINER ENTSCHEIDET, HAT DIE QUAL DER WAHL:

Von Malteser bis Dalmatiner, in der großen Rasseausstellung und -präsentation stellen sich insgesamt 50 Hunderassen vor, ganze 14 Rassen mehr als im Vorjahr.

**Zahlreiche Vereine sind vor Ort und stehen Rede und Antwort bei Fragen zu den besonderen Eigenschaften.**

Sogar der Club der exotischen Hunderassen wird mit Raritäten wie Chinese Crested, Shar-Pei oder Thailand-Ridgeback vertreten sein.

Ergänzt wird die DOGLIVE von Vorträgen, Workshops und Mitmachaktionen für Besucher und Hunde, die den besonderen Charme der münsterschen Hundemesse ausmachen.

### DAS THEMA TALENTSUCHE WIRD BEI DER DIESJÄHRIGEN DOGLIVE GROSS GESCHRIEBEN.

Wie immer gibt es den beliebten Wettbewerb DOGLIVE Multitalent, der als weiteres Highlight der Messe gilt: Bei den Castings können Teilnehmer unter Beweis stellen, wie gut sie als Mensch-Hund-Team harmonieren. Für das letzte Casting in Münster, am Samstag, 18. Januar 2020, sind noch Plätze frei. Die drei besten Teams bekommen dann



**Christian Perrone**  
Meisterbetrieb für  
Fliesen & Naturstein  
mit Ausstellung

Am Mergelberg 15 • 48324 Sendenhorst  
Tel. 0 25 26 / 951 829 • Fax 0 25 26 / 937 554 • Mobil +49 172 / 280 37 04  
ch.perrone@t-online.de • www.naturstein-ch-perrone.de



Wir  
wünschen  
allen  
ein frohes  
neues Jahr!



auf der DOGLIVE Gala ihre Bühne, wo das Publikum per Applaus über den Sieger entscheidet. Auch in verschiedenen Workshops erfahren Besitzer, wie sie das besondere Talent ihres Vierbeiners, von der Eignung für tiergestützte Projekte und Konzepte bis zur Sportskanone, erkennen.

**NATÜRLICH DARF DIE DOGLIVE GALA, DEUTSCHLANDS GRÖSSTE HUNDE-SHOW, AUCH IN 2020 NICHT FEHLEN:**

Wenn die zwei- und vierbeinigen Stars der Hundeszene am Samstag, 18. Januar 2020, in einer Show mit außergewöhnlichen Darbietungen wie Hunde-Comedy, Dogdance, Trickdogging und sportlichen Wettkämpfen begeistern, jubeln jährlich rund 1.800 Zuschauer im ausverkauften Haus. Durch das Event führt auch 2020 wieder Moderator, Sympathieträger und Hundeliebhaber Oli.P.

*Bei der kommenden Gala dürfen sich Zuschauer mit Lukas Pratscher außerdem auf einen mittlerweile international bekannten Hundeprofis freuen.*

Der Wiener hat 2013 mit Border Collie Falco das Supertalent gewonnen und hat es in diesem Jahr außerdem bis ins Halbfinale von America's Got Talent geschafft. Bei der DOGLIVE Gala am Samstagabend wird er mit Falco einzigartige und rasante Kunststücke aus seinem artistischen Repertoire zum Besten geben.

 **Weiterführende Informationen zu Veranstaltung und Wettbewerb sind auf [www.doglive.de](http://www.doglive.de) und [www.doglive-multitalent.de](http://www.doglive-multitalent.de) zu finden. Die Tickets für Messe und Gala sind online unter [www.doglive.de](http://www.doglive.de) erhältlich.**



TEXT UND FOTOS: AGENTUR HEITHOFF & COPANIE GMBH  
GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK



Am 29. Januar 2020  
feiern wir  
**1 Jahr**  
Pizzeria Roma  
in Sendenhorst!

An diesem Tag bekommt jeder Gast bei uns ein Nudelgericht für 6 Euro.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen ein gutes und gesundes neues Jahr 2020!

Öffnungszeiten der Pizzeria Roma:  
Montag: Ruhetag  
Dienstag bis Sonntag: 11.30 – 14.30 Uhr  
und 17.30 – 22.30 Uhr

## WÄRMEVERLUSTE

# Punktgenau erkennen!

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE

Ein Paket mit mindestens sechs Thermografieaufnahmen je Objekt — inklusive ausführlichen Erläuterungen zur Behebung der Schwachstellen, Energiespartipps und Hinweisen zur Energieparverordnung.

*Für eine anschließende Analyse kann zudem ein Beratungsgespräch mit dem Energieberater der Stadtwerke Ostmünsterland vereinbart werden.*

Die Thermografie-Aktion findet in den ersten drei Monaten des Jahres 2020 statt. Damit aussagefähige Aufnahmen erstellt werden können, kann die Thermografie-Aktion nur im Winter und bei Dunkelheit durchgeführt werden. Der genaue Fototermin wird bei entsprechender Witterung rechtzeitig vorher mit dem Immobilienbesitzer abgesprochen. Energiekunden der Stadtwerke Ostmünsterland zahlen für die Thermografieaufnahmen einmalig nur 99,00 Euro brutto. Haus- und Wohnungseigentümern, die keine Energie von den Stadtwerken Ostmünsterland erhalten, werden 139,00 Euro brutto berechnet.

## IHRE VORTEILE

- » Wärmebrücken und -verluste werden sichtbar gemacht
- » Undichte Türen und Fenster lassen sich erkennen
- » Durchfeuchtungen bzw. Leckagen werden aufgezeigt.
- » Energetische Schwachstellen werden dokumentiert



Die Stadtwerke Ostmünsterland bitten um Anmeldung bis zum 31.01.2020 unter [www.so.de/thermografie](http://www.so.de/thermografie)

Ihr Ansprechpartner:  
Herr Ludger van Cleff  
Telefon: 02504 7006-151  
Mail: [ludger.vancleff@so.de](mailto:ludger.vancleff@so.de)

# SO ERKENNEN WIR WÄRMEVERLUSTE PUNKTGENAU.

STADTWERKE **SO**  
OSTMÜNSTERLAND

## THERMOGRAFIE MACHT WÄRMELECKS AM HAUS SICHTBAR.

Für energie- und kostenbewusste Hausbesitzer machen sich Experten im Auftrag der Stadtwerke Ostmünsterland mit einer Wärmebildkamera auf die Suche nach diesen Schwachstellen.

In den Wintermonaten sind die Experten auch in Ihrer Straße unterwegs.

Interessiert? Dann melden Sie sich jetzt an.

JETZT  
SCHNELL  
AKTIONSPREIS  
SICHERN!

NUR  
~~139,- €~~  
99,- €\*

\* Für unsere SO-Kunden

[www.so.de](http://www.so.de)

DIE KIEPE IN WOLBECK –  
ZU JEDER JAHRESZEIT ATTRAKTIV

## Mit Genuss ins neue Jahr

Feiern nach  
Herzenslust in  
der Kiepe.

Uns ist es gelungen, dem Inhaber der Kiepe in Wolbeck mal über die Schulter zu schauen. Für uns hat er in der Vorweihnachtszeit sein Lieblingsgericht gezaubert: Gänsekeule mit Rotkohl und Kartoffelklößen. Schon beim Zubereiten kann einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Natürlich verrät Guido Huckschlag auch exklusiv für die Leserinnen und Leser des stadtländmagazins das Rezept zu seiner Lieblingsesspeise und wünscht viel Spaß beim Nachkochen.

### MÄCHTIG WAS LOS

Auch für das kommende Jahr hat Guido Huckschlag in seiner Kiepe wieder einiges vor. Der erste Höhepunkt ist hier das Ziegenbockswochenende. Ausnahmezustand in Wolbeck und Feiern nach Herzenslust in der Kiepe: So kann man das Wochenende vom 15.02.2020 bis zum 17.02.2020 beschreiben.

### HIPP HIPP MECK MECK

Närrisch zur Sache geht es Sonntag und Montag des ZiBoMo-Wochenendes jeweils ab 12.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Kiepe. Zwei DJs auf zwei Tanzflächen sorgen dafür, dass für jeden die passende Musik dabei ist. Das närrische Wochenende beginnt in der Kiepe am Samstag mit der Narrenparty „Raderdoll“, die vom Karnevalsclub „Die alten Räuber“ veranstaltet wird. Zu diesem närrischen Event ist ein Kostüm erforderlich. Eintritt zu der Narrensause ist ab 21 Jahren. Die Karte kostet inklusive einem Getränk im Vorverkauf 11 € (Karten sind in der Kiepe erhältlich), an der Abendkasse 14 €. Einlass ist ab 19 Uhr. Nach der Pfännkuchenzeit mit den unterschiedlichsten Köstlichkeiten wartet auf die Gäste der Kiepe am Donnerstag, den 26. März, eine Whisky und Whiskey Verkostung. Sechs Whiskysorten stehen zur Verkostung auf der Karte. Hierzu zaubert Guido Huckschlag in seiner Küche ein 3-Gang-Menü. Reservierungen für 49 Euro pro Person sind ab sofort in der Kiepe möglich.

**Info:** Ob man von Whisky oder Whiskey spricht, macht einen großen Unterschied. Vereinfacht gesagt wird mit den Bezeichnungen normalerweise schlicht zwischen schottischem Whisky ohne „e“ auf der einen Seite und Irish- und American Whiskey mit „ey“ auf der anderen Seite unterschieden.



GUIDO HUCKSCHLAG, INHABER DER KIEPE

### GEHEIMREZEP GÄNSEKEULE

#### ZUTATEN

- » 2 Gänsekeulen
- » 1 Möhre
- » 1 Apfel
- » 1 Petersilienwurzel
- » Öl
- » 100 Gramm Knollensellerie
- » 1 Lorbeerblatt
- » 100 ml Orangensaft
- » 400 ml Geflügelfond
- » Salz und Pfeffer



#### ZUBEREITUNG

- » Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden.
- » Gänsekeulen waschen und mit einem Küchentuch abtupfen.
- » Die Gänsekeulen mit dem Öl in einer Pfanne von beiden Seiten kross anbraten.
- » Gänsekeulen aus der Pfanne nehmen und dann das geschnittene Gemüse mit dem Apfel in dem Anbratöl andünsten, anschließend mit dem Fond und dem O-Saft aufgießen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Das Ganze dann in einen Römertopf geben und die beiden Gänsekeulen hinzufügen.
- » Bei 180 Grad für 60 Minuten bei geschlossenem Deckel im Ofen schmoren lassen.
- » Den Deckel entfernen und die Keulen von allen Seiten mit dem Fond begießen. Ohne Deckel nochmals für 60 Minuten bei 180 Grad garen lassen.
- » Nach dem Herausnehmen der Gänsekeulen und dem Lorbeerblatt den Fond mit dem Gemüse pürieren und bei Bedarf mit Butterflockchen anbinden und je nach Geschmack würzen.

Dazu kann man Rotkohl und Kartoffelklößen servieren.

Guten Appetit wünscht Guido Huckschlag!



Gasthof  
Biergarten

**Kiepe**

Kegelbahn  
Gesellschafts-  
räume

Hofstraße 21 · 48167 Münster-Wolbeck  
Tel. 0 25 06 / 73 78 · [www.kiepe-wolbeck.de](http://www.kiepe-wolbeck.de)

EINFACH URLAUB!

# Die Wohnmobilvermietung von Jürgen Kötter und Ludger Wüller aus Hoetmar macht es möglich!

Der Sehnsucht entgegenfahren oder den funkelnden Sternen hinterher. Auf das weite Meer blicken oder vor atemberaubenden Bergkulissen Halt machen, in Stadtnähe bleiben oder das Land genießen – die „eigenen“ vier Wände immer mit dabei. Mit diesem Slogan haben Jürgen Kötter und Ludger Wüller aus Hoetmar vor drei Jahren die Vermietung von einem Wohnmobil gestartet. Inzwischen sind zwei Wohnmobile vorhanden und es wird derzeit eine erneute Erweiterung bzw. ein Austausch der Fahrzeuge geplant.

In den vergangenen Jahren konnten viele Camper und auch „Erst-Camper“ von der unkomplizierten Urlaubsform begeistert werden. Der ein oder andere hat bereits dreimal ein Wohnmobil bei der „WoMo“ für seinen Wochenendtrip gemietet.

*Da die Wohnmobile voll ausgestattet sind, ist es für die Kunden ein Leichtes, den Urlaub ab der Übergabe zu genießen.*



FOTO: TÖFTE  
GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Neben der Ausstattung wie Markise, Radträger, TV-Sat sind die Fahrzeuge mit Campingtisch, Stühlen bis hin zu den Küchenutensilien ausgestattet. Es ist lediglich der Kühlschrank zu füllen, persönliche Dinge wie Kleidung einzupacken und schon kann der Urlaub beginnen.

» **Halt einfach Urlaub!** «

sind sich Jürgen und Ludger einig. Die Übergabe erfolgt jeweils persönlich mit einer ausführlichen Erklärung aller Einrichtungen und Besonderheiten der Wohnmobile. Somit fühlen sich alle Camper ab der Übergabe sicher im Umgang mit den Fahrzeugen. Sollte dennoch mal etwas unklar sein, so stehen Jürgen und Ludger auch an sieben Tagen die Woche für Tipps und zur Unterstützung für den unbeschwertten Urlaub zur Verfügung.

*Die Fahrzeuge sind mit dem Führerschein Klasse B zu fahren.*

Das Handling der Wohnmobile ist relativ einfach. Zum Rangieren ist die installierte Rückfahrkamera zusätzlich hilfreich. Die Details zu den aktuellen Wohnmobilen können auf der Homepage eingesehen werden. Dort werden in Kürze auch Reisetipps für das Campen hinterlegt sein. Dazu gehören schöne Routen mit Stellplätzen und Campingplätzen sowie Tipps im Umgang mit Campingfahrzeugen und diversen Regeln.

[www.womo-warendorf.de](http://www.womo-warendorf.de)



» *Wir hoffen, noch vielen Interessenten diese Urlaubsform schmackhaft machen und von der Faszination Camping begeistern zu können.* «



**Wohnmobilvermietung in Warendorf-Hoetmar**  
 Jürgen Kötter & Ludger Wüller  
 Wohnmobilvermietung GbR



*Einfach Urlaub!*




Holtrup 34 · Warendorf-Hoetmar · Telefon 0157 - 54 26 64 16  
 info@womo-warendorf.de · www.womo-warendorf.de

ANZEIGE



GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

## SEI DU ... einfach ein bisschen anders

Ich mag diese besonderen Menschen, die mich immer wieder begeistern und neugierig machen. Die nicht wie ein Lineal abmessbar und berechenbar sind. In letzter Zeit war ich wieder viel in Bus und Bahn unterwegs. Dort treffe ich immer wieder auf diese Menschen mit dem besonderen Etwas. Einige habe ich gefragt, was für außergewöhnliche Charaktere ihnen so einfallen, das habe ich dann notiert und in einer Art Wortgarage geparkt, um es für die nächste Stadtland-Ausgabe unter meinen Gedanken wieder auszuparken, eine Art Gemeinschaftsprojekt.

**LEISETRETER,**  
die trotzdem prägende Spuren hinterlassen können  
**ZUGEKNÖPFTE,**  
welche im Herzen barfuß sind  
**SCHWARZSEHER,**  
denen ein Licht aufgeht  
**KOPFMENSCHEN,**  
dessen Herzen auch mal über den Rand malen  
**ÜBERFLIEGER,**  
die auf dem Boden der Tatsachen landen  
**JA-SAGER,**  
denen auch mal ein Nein über die Lippen kommt  
**ERBSENZÄHLER,**  
die auch mal Fünfe gerade sein lassen  
**HARTGESOTTENE,**  
welche ein Kinderlächeln dahinschmelzen lässt  
**TAGTRÄUMER,**  
die ihre kleine Nachtmelodie hören  
**SCHWEIGSAME,**  
denen im richtigen Moment das richtige Wort einfällt  
**HERZWÄRMER,**  
die wohligh guttun, ohne zu verbrennen  
**LEBENSKÜNSTLER,**  
die jonglierend schwierige Situationen meistern  
**GRADLINIGE,**  
die auch mal auf Abwege geraten  
**HIMMELSTÜRMER,**  
die nach den Sternen greifen  
**BESSERWISSE,**  
die auch mal falsch liegen  
**SCHWARZ-WEISS-SEHER,**  
denen ein Regenbogen in die Quere kommt  
**MAUERBLÜMCHEN,**  
welche durch ein Kompliment aufblühen  
**SCHWARZE SCHAFE,**  
die sich nicht bleichen lassen  
**TRAUERKLÖSSE,**  
die plötzlich einen Lachkrampf bekommen  
**QUERDENKER,**  
denen plötzlich was in die Quere kommt

**RÜHRSELIGE,**  
die nicht heilig gesprochen werden  
**TEMPERAMENTSBÜNDEL,**  
die man besser nicht aufschürt

*Alleskönner ...  
genau auf diese Gattung traf  
ich in einer Schweizer Sauna.*

Im Dampfe eingenebelt, erzählte er seiner Begleitung – selbstverständlich mit unterdrückter Stimme – was er über Tag alles so geleistet und gemeistert hätte. Ich dachte so bei mir: „So lang kann ein Tag gar nicht sein.“ Als es dann in Richtung Ruheraum ging, zog und drückte er an der Glastüre, um dann genervt zu sagen: „Ist geschlossen.“ Seine Begleitung schob die Tür zur Seite. Dieser Blick: UNBEZAHLBAR!

*Alleskönner, die auch mal kein  
Durchkommen finden.*

Am Ende nun noch eine persönlichen Ansage. Ich selber bezeichne mich gerne als Chaosqueen. Dieser Tage z. B. war ich dann der Verzweiflung nahe, als ich feststellte, dass all die Notizen und Anmerkungen aus der Wortgarage wohl im Zug verloren gegangen waren. Nun habe ich es doch noch geschafft, im Kopfchaos den richtigen Wörtern wieder auf die Spur zu kommen. Chaos mit Durchblick! Ich bin so erleichtert.

*Man muss manchmal  
ein bisschen verrückt sein,  
um in dieser Welt normal  
zu bleiben!*

Herzlich  
Conny Hallmann



# Budt

Malermeisterbetrieb + Malerfachgeschäft

Werner Budt, Malermeister + Sigrid Budt  
Budt OHG, Nordtor 37, 48324 Sendenhorst  
Tel. 02526/9515-51  
malerfachgeschaef-budt@online.de  
www.malerfachgeschaef-budt.de



*Dekoratives  
für Ihre  
Festlichkeiten  
2020!*

Dekostoffe · Bastelzubehör · Farbe  
Tapeten · Bodenbeläge · Gardinen · Ideen

VERLOSUNG

## Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.01.2020 eine E-Mail an [gewinnspiel@stadtlandmagazin.de](mailto:gewinnspiel@stadtlandmagazin.de) oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 31).

### Ein Leben und eine Nacht

Ich bin hier, um mich zu erinnern...

...an alles, was ich gewesen bin, und alles, was ich nie wieder sein werde.“ In einer irischen Kleinstadt sitzt Maurice Hannigan, 84 Jahre alt, an einer Hotelbar und blickt auf sein Leben zurück. Dies ist keine gewöhnliche Nacht. Fünf Mal wird er im Lauf des Abends sein Glas erheben, um auf die Menschen anzustoßen, die ihm am meisten bedeutet haben. Der Mann, der seinen Gefühlen kaum Ausdruck verleihen konnte, erzählt in dieser Nacht von Momenten der Freude und des Zweifels, von verpassten Chancen und der Tragödie seines Lebens, die er vor allen verborgen hielt... Ein Roman über Liebe und Verlust. Traurig und tröstend zugleich hallt die Stimme seines Helden noch lange nach.

#### DIE AUTORIN: ANNE GRIFFIN

Anne Griffin ist eine irische Schriftstellerin. Sie erhielt für ihre Kurzgeschichten den John McGahern Award for Literature, außerdem stand sie u. a. auf der Shortlist für den Hennessy New Irish Writing Award und den Sunday Business Post Short Story Award. Ihr Romandebüt „Ein Leben und eine Nacht“ wurde in zahlreiche Länder verkauft, u. a. in die USA, nach Kanada, Frankreich und Holland und stand auf Platz 1 der irischen Bestsellerliste. Anne Griffin lebt in Irland.



# MACH MIT!

Regina Hermsen und Nicole Müller von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck stellen uns jeden Monat ein besonderes Buch für die Verlosung zur Verfügung. Viel Spaß beim Beantworten der Gewinnspiel-Frage und viel Glück beim Gewinnen!

### BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

## » EIN LEBEN UND EINE NACHT«

Autorin: Anne Griffin  
Verlag: Kindler Verlag

**GEWINNSPIEL-FRAGE:**  
*Wo sitzt Maurice Hannigan und blickt auf sein Leben zurück?*



GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr 2020!



### Buchhandlung Buchfink

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr | Sa 9.00-13.00 Uhr

Kompetente Beratung, persönliche Empfehlungen, durchgehende Öffnungszeiten, Geschenkideen, wechselnde kulturelle Veranstaltungen, Autorenlesungen, Austausch mit Buchfreunden, Online-Lieferservice

Buchfink GbR - Nicole Müller & Regina Hermsen - Münsterstraße 11 - 48167 Münster  
Telefon: 02506 / 302 77 64 - Mail: [info@buchfink-buchhandlung.de](mailto:info@buchfink-buchhandlung.de)





## DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

Wir fördern das Lesen:  
Das stadtland magazin und  
das Versicherungsbüro  
Geschermann & Schumann

### BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

## »FEE FLORA UND DIE SACHE MIT DEN HOPPELVASEN«

Autorin: Jutta Wilke  
Verlag: S. Fischer Verlag GmbH  
Altersempfehlung: ab 6 Jahren  
(Erstleser ab der 1. Klasse)

**LÖSE  
DAS RÄTSEL  
AUF SEITE 30 UND  
GEWINNE  
DIESES BUCH!**



### VERLOSUNG

## Jeden Monat ein Kinderbuch

### Fee Flora und die Sache mit den Hoppelvasen

Fee Flora fliegt gelangweilt durch den Park, als sie Jan und Lea auf einer Wiese entdeckt. Die beiden lesen und die kleine Fee Flora findet das total langweilig. Sie möchte lieber spielen. Die beiden Kinder glauben Flora nicht, dass sie eine Fee ist, denn „richtige“ Feen können zaubern. Das lässt sich Flora nicht zweimal sagen und holt ihr Feenzauberbuch und ihren Zauberstab,



obwohl sie außerhalb der Schule nicht zaubern darf. Lea und Jan dürfen sich von Flora etwas wünschen. Jan wünscht sich kleine Hasen und Lea zaubert. Leider hüpfen lauter Vasen über die Wiese und sie wird von den Kindern ausgelacht. Verzweifelt versucht sie es nun mit Leas Wunsch: eine Puppe. Doch auch in diesem Zauberspruch hat sich ein Lesefehler versteckt und Lea ist plötzlich voll Nudelsuppe. Flora wäre so gerne eine richtige Fee und macht doch alles falsch. Sie weint. Lea und Jan versuchen, sie zu trösten und schauen sich zusammen mit Flora das Zauberbuch an. Zusammen üben sie das Lesen der Zaubersprüche und Flora bemerkt ihren Fehler. Sie probiert das Zaubern noch mal und es klappt. Für die 1. Klasse ein tolles Selbstlesebuch mit vielen schönen bunten Bilder, Rätseln und kurzen Lesetexten. Betrachtet man die Bilder genau, findet man während des Lesens schon die Fehler, die Flora macht.

### AUTORIN: JUTTA WILKE

Jutta Wilke wurde 1963 in Hanau am Main geboren. Aufgewachsen auf dem Land am Fuß der Ronneburg lebt sie seit 1984 wieder in Hanau. Nach ihrem Jura-Studium in Frankfurt/Main arbeitete Jutta Wilke 12 Jahre als Rechtsanwältin, bevor sie ihre Robe mit der Geburt ihres vierten Kindes endgültig an den Nagel hingte. Seit 2007 arbeitet Jutta Wilke als Autorin für Kinder- und Jugendliteratur. Die inzwischen fünffache Mutter schreibt Gutenachtgeschichten, Vorlesegeschichten, Erstlesertexte, Geschenkbüchlein und auch Abenteuerromane, Liebesromane und Krimis für Jugendliche.

### VORTRAGSREIHE

1. VORTRAG

## Was ist Legasthenie? Wie erkennt man sie? Was hilft?

am 28. Januar 2020 um 19.30 Uhr  
im Therapie.Netzwerk, Neustr. 1 in Sendenhorst

Der Vortrag ist kostenfrei.  
Gerne mit Anmeldung unter: 02526 9393353  
oder per Mail: therapie-netzwerk@t-online.de

BRITTA MAUS SVENJA KAISER  
Neustr. 1 · 48324 Sendenhorst  
Telefon: 02526 9393353 · therapie-netzwerk@t-online.de  
www.therapie-netzwerk.com



**THERAPIE.NETZWERK**  
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training  
Atem-, Sprech- und Stimm-Training

HOFLADEN AUSTERMANN

## Hofladen des Jahres 2019

Hofladen  
2019



Die Vielzahl und Vielfalt der Produkte aus Eigenproduktion, der Fokus auf Nachhaltigkeit und der erfolgreiche Generationswechsel im Direktvermarktungsbetrieb Austermann: Diese Punkte überzeugten die vierköpfige Jury beim Award „Hofladen des Jahres 2019“. Der Preis wurde zum zweiten Mal von den Fachzeitschriften „HOFdirekt“ und „top agrar“ verliehen. Auf der „expoDirekt“, der Fachmesse für landwirtschaftliche Direktvermarkter in Karlsruhe, nahm Familie Austermann im Rahmen einer Feierstunde den Hofladen-Award 2019 in Anwesenheit von rund 100 geladenen Gästen entgegen.



»  
**Da hat sich der Aufwand ja gelohnt**  
«

freute sich Johanna Austermann, als sie über den Preis informiert wurde. Gemeinsam mit ihrem Mann Swen, ihren Eltern Ursula und Robert sowie ihrem Bruder Felix bewirtschaftet sie einen Gemüsebaubetrieb in Warendorf. Die bekanntesten und gefragtesten Produkte der Familie sind nach wie vor die eingelegten Gurken. Ernte und Verarbeitung erfolgen innerhalb kürzester Zeit auf dem Hof der Familie. Doch auch viele andere Gemüse- und Obstsorten wie Kürbisse, Kohlrabi, Zwiebeln, Äpfel und Erdbeeren bauen die Direktvermarkter an. Gekrönt wird das Angebot von Fleisch und Wurst aus der eigenen Schweinehaltung. Die Produkte der Unverpackt-Ecke, die Milchprodukte und einige Non-Food Artikel kauft Familie Austermann zu.

Die Direktvermarktung auf dem Hof Austermann begann vor zwanzig Jahren in einem kleinen Hofladen direkt neben dem heutigen Neubau. Mit dem Generationswechsel kam auch die Idee eines neuen Ladens am Standort eines alten Schweinestalls. Viele Materialien daraus sowie aus dem ehemaligen Laden wurden wiederverwendet. Alte Türen dienen heute als Aktionstische, alte Balken wurden in den Neubau integriert. Auch ein Hofcafé gehört dazu und verwöhnt die Gäste mit selbst gebackenem Kuchen.

Der Hofladen Austermann überzeugte die Fachjury auch durch die Freundlichkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der gemütlichen Atmosphäre, dem breiten Angebot aus eigener Produktion und einer engagierten jungen Chefin, die die Direktvermarktung mit vollem Herzen betreibt und das Thema Nachhaltigkeit ständig im Blick hat.

Die Familie freut sich über ein Preisgeld von 1500 Euro und ein professionelles Fotoshooting.

### HINTERGRUND:

„HOFdirekt“ ist das Fachmedium für den Wachstumsmarkt der Direktvermarktung. Die Zeitschrift liefert sechsmal im Jahr Fachinformationen und Tipps aus der Praxis für landwirtschaftliche Direktvermarkter in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Das Magazin „top agrar“ ist eine Fachzeitschrift für die Landwirtschaft im deutschsprachigen Raum. Hier findet man jeden Monat geballtes Wissen zu allen Themen der Landwirtschaft. Beide Magazine erscheinen im Landwirtschaftsverlag Münster-Hiltrup. Gemeinsam haben sie in diesem Jahr zum zweiten Mal den Award „Hofladen des Jahres“ verliehen.

Knapp 90 Direktvermarkter aus Deutschland und Österreich hatten sich um diese Auszeichnung beworben. In insgesamt zehn dieser Betriebe erfolgten Testeinkäufe und Vor-Ort-Besichtigungen. Auf dieser Basis hat die fachkundige Jury die drei Preisträger ausgewählt.





## OFENSUPPE

### ZUTATEN

- » 1 kg Geschnetzeltes vom Schwein
- » Salz und Pfeffer
- » 2 EL gekörnte Brühe in 1 Liter Wasser aufgelöst
- » 5 Zwiebeln, kleingeschnitten
- » 1 Glas Champignons ohne Saft oder 500 g frische Champignons
- » 1 Glas Erbsen abgetropft oder TK Erbsen (Menge nach Bedarf)
- » 1 Glas Tomatenpaprika (abgetropft)
- » 250 g Curryketchup
- » 250 g Chilisoße
- » 500 g Sahne
- » Salz und Pfeffer

Rezept  
für ca. 10  
Personen

### ZUBEREITUNG

- » Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einen großen Topf geben, kurz anbraten. Etwas Brühe dazugießen, die klein geschnittenen Zwiebeln, die Champignons und alle übrigen Zutaten der Reihe nach ebenfalls dazugeben. Die restliche Brühe erwärmen, mit der Sahne vermischen und über die geschichteten Zutaten geben.
- » Nicht umrühren!
- » In den Backofen stellen und bei 180 – 200 Grad ca. 2 Stunden garen, danach herausnehmen und gut verrühren. Wer mehr Flüssigkeit möchte, kann gerne etwas mehr Brühe oder Sahne nehmen.

### KLEINER TIPP

Dazu passt frisches Baguette.



Haben Sie ein tolles Rezept auf Lager? Wollen Sie das nächste Mal für uns kochen oder backen? Einfach E-Mail an: [redaktion@stadtlandmagazin.de](mailto:redaktion@stadtlandmagazin.de)

DEN JAHRESANFANG  
MIT EINER SUPPE STARTEN!

# Suppen heiß und deftig, gerade recht für den Winter!

In einem großen Topf zubereitet und vor dem Essen noch auf den Herd gestellt, ist eine Suppe eine tolle Möglichkeit, viele Gäste zu bekommen und satt zu bekommen. Wichtig ist natürlich auch eine kurze Vorbereitungszeit oder die Möglichkeit, das Essen schnell auf den Tisch zu bringen, wenn die Gäste schon da sind. Ursula Austermann vom Hofladen Austermann hat hier einen schmackhaften Rezeptvorschlag.



hausgemachte  
**SPEZIALITÄTEN**  
aus dem Münsterland



**“Gurken vom Feinsten!”**

- Gurken
- Obst & Gemüse
- Marmeladen/Gelees
- Wurst-Spezialitäten
- Saucen/Pesto
- Backmischungen



**Wir wünschen Ihnen ein gutes neues und gesundes Jahr 2020!**

Hofladen Austermann • Neuwarendorf 24 • 48231 Warendorf  
[www.hofladenaustermann.de](http://www.hofladenaustermann.de)

## DIE ENGEL-APOTHEKE IN WOLBECK

## Ende Januar im Fokus: »Gesunder Schlaf«

### Jeder Mensch hat ein individuelles Schlafbedürfnis.

Kleine Kinder brauchen im Schnitt 10 bis 12 Stunden, junge Erwachsene 6 bis 9 Stunden und ältere Menschen 5 bis 6 Stunden Schlaf. Berühmte Kurzschläfer wie Napoleon, Churchill der Rockefeller schliefen nur 3 bis 4 Stunden. Einstein und Goethe waren mit 10 bis 12 Stunden Schlaf „Langschläfer“. Goethe bezeichnete den Schlaf immer wieder als „reine Glück“. Egal wie groß oder klein das Schlafbedürfnis ist: Zu wenig Schlaf löst gesundheitliche Probleme aus. Man fühlt sich erschöpft, ist leicht reizbar, nervös, unkonzentriert, lustlos und antriebsarm.

### Halten Schlafstörungen länger an, gilt es, die Ursache zu finden!

#### MÖGLICHE URSACHEN SIND

1. Krankheiten, die die Atmung beeinträchtigen, beispielsweise grippale Infekte, Schnarchen, Schlaf-Apnoe-Syndrom, chronische Schmerzen
2. Organische Störungen wie Schilddrüsen- oder Blasenkrankungen
3. Psychische Belastungen durch Stress, Sorgen und Anspannung
4. Ungesunde Lebensführung: ein spätes und/oder üppiges Abendbrot stört durch die Verdauungsarbeit den Schlaf

5. hoher Alkoholkonsum macht zunächst müde. Der Schlaf wird jedoch unterbrochen, sobald die Wirkung nachlässt
6. Koffein behindert das Einschlafen
7. Reizüberflutung durch helles Licht, Straßelärm, langes Fernsehen, Blaulicht durch Smartphone & Tablet-Bildschirme
8. Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, beispielsweise bei manchen Mitteln gegen Depressionen, blutdrucksenkenden Mitteln, Mitteln bei Parkinson, Asthmamitteln oder Medikamenten zur Entwässerung
9. Störungen des Biorhythmus, zum Beispiel bei Schichtdienst

#### WICHTIGER HINWEIS

Suchen Sie ein vertrauliches Gespräch mit Ihrem Arzt, wenn die Schlafstörungen länger andauern, massiv sind oder andere Begleitbeschwerden hinzukommen!

#### SCHLAFSTÖRUNGEN

Es gelingt nicht immer, die Ursache der Schlafstörung zu beseitigen. Schicksalsschläge, Grunderkrankungen oder persönliche Probleme (Scheidung, Belastung am Arbeitsplatz etc.) kann man häufig nicht beeinflussen. Dann helfen entspannende Maßnahmen und sanfte Schlaf- und „Anti-stress“-Mittel. Hier hilft Ihnen die Engel-Apotheke gerne bei einer sinnvollen Auswahl.

#### ENTSPANNTE SCHLUMMERN BESSER!

Basis jeder Behandlung von Schlafstörungen sind schlafhygienische Regeln, deren Beachtung bei leichteren Schlafstörungen oft schon eine deutliche Besserung bringen.

Auch wenn Sie z. B. noch ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen sollten – diese Maßnahmen sind also immer Teil einer jeden Behandlung!

- » Nehmen Sie nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Cola, Schwarztee) mehr zu sich.
- » Meiden Sie Alkohol. Alkohol kann das Einschlafen zwar beschleunigen, unterdrückt aber Tief- und REM Schlaf, das Durchschlafen wird so beeinträchtigt.
- » Nehmen Sie keine schweren Mahlzeiten am

- Abend ein, da durch die erhöhte Magen- und Darmtätigkeit der Schlaf oberflächlicher wird.
- » Regelmäßige körperliche Aktivität fördert den Schlaf durch erhöhte Tiefschlafanteile. In den Abendstunden sollten Sie jedoch keine extremen sportlichen Aktivitäten mehr ausüben.
- » Unterlassen Sie anstrengende geistige Tätigkeiten vor dem Zubettgehen. Lassen Sie den Tag lieber ruhig ausklingen.
- » Ein persönliches Einschlafritual wie ein Spaziergang oder entspannende Musik wirkt schlaffördernd.
- » Achten Sie auf die richtige Temperatur im Schlafzimmer und schalten Sie Lärmquellen aus. Das Schlafzimmer sollte gut abdunkeln sein.
- » Schauen Sie in der Nacht nicht auf den Wecker, da dies die Unruhe und Anspannung noch steigert.
- » Halten Sie jeden Tag geregelte Aufsteh- und Schlafzeiten ein (auch am Wochenende).
- » Halten Sie keinen Mittagsschlaf oder sonstige kurze Nickerchen.
- » Aufstehen! Nicht wach im Bett liegen und grübeln!

Wenn Sie Gedanken nicht zur Ruhe kommen lassen, stehen Sie auf. Gehen Sie ins Wohnzimmer, hören leise Musik oder lesen Sie ein Buch. So vermeiden Sie kontraproduktives Grübeln und verinnerlichen eines der Grundprinzipien der Schlafhygiene, welches lautet:

Das Bett ist zum Schlafen da und nicht, um darin zu essen, fernzusehen oder gar die Arbeit für den nächsten Tag vorzubereiten.

- » Versuchen Sie die Dinge vor dem Schlafengehen abzuwickeln. Es kann auch hilfreich sein, ein Schlaftagebuch zu führen, um Notizen/Gedanken einzutragen. Auch der Schlafrythmus kann hier notiert werden. Häufig findet man im Anschluss mehr Ruhe.
- » Entspannungstechniken können helfen, auch eine Verhaltenstherapie und Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Yoga.



## Engel Apotheke

Inh. Alexandra Hochstein e.K.

Telefon: 02506 – 93 17 11 Öffnungszeiten:  
FreeCall: 0800 – 09 31 711 Mo. - Fr. von 08.00 – 18.30 Uhr  
Fax: 02506 – 93 17 12 Samstag von 08.00 – 13.00 Uhr

Informieren Sie sich über unsere Internetseite:  
[www.engel-apotheke-wolbeck.de](http://www.engel-apotheke-wolbeck.de)

Münsterstraße 9 • 48167 Münster-Wolbeck  
[info@engel-apotheke-wolbeck.de](mailto:info@engel-apotheke-wolbeck.de)



## 10% Rabatt\*

Unser Geschenk für Sie:

Einfach Coupon vorlegen und Sie erhalten 10% Rabatt auf **auf einen Artikel der Wahl**. Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich.

\*dieser Gutschein ist gültig bis 31.01.2020

\*ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptartikel u. Bücher.

WORKOUT FITNESS SENDENHORST

## SchlankOFit Kurs – Abnehmen mit und ohne Sport

**Christel:**

»

Seit Jahren hatte ich ein paar Kilos zuviel mit mir rumzutragen und somit entschloss ich mich im Workout Sendenhorst anzumelden. Das Training lief gut, jedoch veränderte sich mein Körpergewicht nicht. Durch viele Operationen und Einnahme von Medikamenten meinte Steffi Bügemannskemper, dass mein Stoffwechsel nicht mehr optimal arbeiten würde und somit entschloss ich mich für eine Umstellung meiner Ernährung unter professioneller Anleitung. Das Ergebnis: ich habe fast 20 kg abgenommen, halte dieses Gewicht bereits seit fast 1 Jahr, kann mit Genuss essen und das Training bringt ohne dass direkt alles auf den Hüften hängen bleibt.

«

**Bianca:**

»

Ich habe super viel über die verschiedenen Bausteine wie Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate ... erfahren und verstehe nun viel besser das Zusammenspiel. Das Kochbuch hat mir ganz besonders gefallen! Mit der Stoffwechselkur konnte ich mein Gewicht/Fettanteil noch einmal zusätzlich optimieren. Ich esse wirklich gerne und hatte Sorge nicht satt zu sein aber ganz im Gegenteil! Mir hat beides gut gefallen und ich kann mir sehr gut vorstellen, genau so auch das nächste Jahr zu beginnen!

«

**Melanie:**

»

Der 10-wöchige SchlankOFit-Kurs war für mich ein voller Erfolg! Schon nach der zweiten Woche bin ich mit dem Gerätetraining und einem Rückenkurs gestartet. Die Stoffwechselkur habe ich in dem Kurs nach 7 Wochen gestartet. Dadurch, dass ich bis dahin meine Ernährung schon bewusst umgestellt hatte, war für mich die Kur leicht umzusetzen. Eine reinigende Ernährung auf diese Art hat mir besonders gut getan, zumal die Pfunde weiterhin purzelten und ich mein erreichtes Gewicht bis heute halte. Voll motiviert gehe ich auch noch weiterhin zweimal in der Woche zum Sport!

«

**Andreas:**

»

Durch die Stoffwechselkur habe ich 12 kg abgenommen und meinen Körperfettanteil um knapp 4% reduziert. Durch die Kombination aus Sport und Ernährung kann man vieles erreichen, wenn man denn will. Nach den 2 Tagen dieses „Mangelgefühls“ fühlte ich mich besser als vor der Stoffwechselkur. Durch die guten Resonanzen von außen habe ich mich sehr wohlgeföhlt, habe mein Erwartungen übertroffen und bin mit meinem erreichten Ergebnis mehr als zufrieden. Ich muss zugeben, dass die Umstellung schwer war, allerdings würde ich es jederzeit wieder machen. Denn ich fühle mich viel besser und fitter als vor der Stoffwechselkur.

«



Melde dich  
jetzt an unter  
**02526  
9390171**

## Abnehmen mit/ohne Sport



**WorkoutFitness**  
Gartenstraße 6 • 48324 Sendenhorst

Neuer Start der Abnehm-Kurse  
»SchlankOFit« im Workout

Montag, 13.01., um 20.15 Uhr  
Dienstag, 14.01., um 18 Uhr  
Mittwoch, 15.01., um 10 Uhr

Infoabend zur Stoffwechselkur

Montag, 06.01., um 20.15 Uhr  
Freitag, 10.01., um 18 Uhr

[www.workoutfitness.de](http://www.workoutfitness.de)  
**02526 9390171**

SCHÜTZENVEREIN ST. MARTINUS

## Winterfest der Martinusschützen

18.  
Jan.

Ein Jahr lang mussten sich die Martinusschützen im Verzicht üben, im kommenden Jahr ist es dann wieder so weit: Am Samstag, 18. Januar 2020, feiert der Schützenverein St. Martinus Sendenhorst wieder sein Winterfest. Im vergangenen Jahr konnte das Fest nicht stattfinden, da die passenden Räumlichkeiten fehlten. Nun aber laden das Königspaar Christian Hölscher und Mechthild Erdenberger sowie der Vereinsvorstand in das Hotel Gasthaus Waldmutter ein.

Am 18. Januar heißt es dann die Uniform aus dem Schrank holen, Hemden bügeln, die letzten Nikolaus-Geschenke aus den Schuhen holen und diese auf Hochglanz polieren.

**Ab 19.30 Uhr werden die uniformierten Schützen und festlich gekleideten Gäste eingelassen, bevor das Fest um 20 Uhr startet.**

Traditionell bildet der Einmarsch des Königspaares nebst Hofstaat den Startschuss



FOTO: GASSNER STUDIOS



für den Auftakt zur Feier. Nach dem Eröffnungstanz durch das Königspaar begrüßen die Schützen „jecken“ Besuch: Die „KG Schön wär's“ macht ihre Aufwartung. Einen weiteren Weg hat die Abordnung des Schützenvereins Kirchberg – die Schützen der Partnerstadt Sendenhorst besuchen die Martinusschützen seit Jahren regelmäßig zur gemeinsamen Brauchtumpflege. Beim Winterfest 2020 können bis zu 200 Schützen den gesamten Abend zur Musik von „Bernd's rollende Disco“ schunkeln, schwofen und übers Parkett schweben.

### WINTERFEST 2020 IM ÜBERBLICK

- » Samstag, 18. Januar 2020
- » Einlass ab 19:30 Uhr, Beginn 20 Uhr
- » Hotel Gasthaus Waldmutter

### TERMINE 2020

#### DES SCHÜTZENVEREIN ST. MARTINUS

- » 4. Januar: Thronausflug (ausverkauft)
- » 18. Januar: Winterfest
- » 13. März: Generalversammlung
- » 11. bis 13. Juni: Schützenfest
- » 26. September: Biwak
- » 28. November: Baumpflanzaktion



- ✓ Mobiler DJ-Service, Soundtechnik, Lichttechnik
- ✓ Beschallung von Events zwischen 50-500 Personen – egal welche Saalgröße
- ✓ Fotobox für Selfies – der Party Gag –
- ✓ Pauschalpreis ohne Aufpreis inkl. Open-End Option



**BERNDS ROLLENDE DISCO** • Bernd Wegmann • Discjockey / Moderator • Wagenfeldstraße 2 • 59387 Ascheberg  
**FON** 02593 8209234 • **MOBIL** 0152 53 54 46 18 • **MAIL** b-wegmann@online.de • **WEB** www.bernds-disco.de

REED IN CONCERT LIVE

## Heimspiel für die 6 Vollblutmusiker

Den Soul in der Stimme, den Funk in den Beinen und den Blues im Herzen... mit diesem Mix querebeet durch die Rockgeschichte begeistert die Rockband „REED“ nicht nur ihre Fans. Seit knapp 4 Jahren wissen die Musiker mit einer Mischung aus Covermusik und eigenen Stücken zu überzeugen.

Die Mitglieder der 6-Mann-Band, alle im besten Alter, kommen hauptsächlich aus dem südlichen Münsterland.



» **Musik hat unser Leben begleitet und immer wieder Freude und Inspiration gebracht** «

blicken die Vollblutmusiker Klaus Bauer (Schlagzeug/Gesang), Tobias Becker (Gitarre/Gesang), Harald Menzel (Gitarre/Gesang), Oliver Kortendieck (Gesang/Gitarre), Ulrich Detzner (Bass/Gesang) und Wilfried Zimmermann (Keyboard/Harp/Gesang) auf ihre langjährigen Erfahrungen in verschiedenen Bands aus Sendenhorst und Umgebung zurück. Die meisten der 6 Musiker haben schon vor über 30 Jahren in der Musikschule Muko e. V. Sendenhorst das musikalische „Laufen“ gelernt und durften im Zuge dieser freundschaftlichen Verbindung auch immer mal wieder als Gäste der Muko-Allstars bei verschiedenen Events in Erscheinung treten. Vielen Rockfans wird die Band „Dragons Touch“ und die erste Sendenhorster Rocknacht 1989 genauso noch in Erinnerung sein, wie das Debütkonzert der „REEDS“ im Januar dieses Jahres. Dicht gedrängt standen die Musikfans in der Titanic und genossen die Musik in vollen Zügen.

Seit knapp 4 Jahren wissen die Musiker mit einer Mischung aus Covermusik und eigenen Stücken zu überzeugen!

**AM SAMSTAG, DEN 25. JANUAR, IST ES WIEDER SO WEIT.**

Die Band „REED“ betritt erneut die Bühne in der Sendenhorster Titanic, um die Fans in ihren musikalischen Bann zu ziehen. Mit ihrem Programm bestehend aus Rock, Funk und ein wenig Blues kündigen die Musiker schon an, dass es ein Abend wird, der nichts für Freunde von leiser und sachter Musik wird. Die Spielfreude der Band steht an erster Stelle.

**Party machen ausdrücklich erwünscht!**

**Karten für das Konzert gibt es für 5 € an der Abendkasse. Die Musiker starten um 20.30 Uhr, Einlass ist ab 19 Uhr.**

- ▶ Bäder
- ▶ Heizung
- ▶ Kaminöfen
- ▶ Solartechnik
- ▶ Öl- & Gasfeuerung

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Jahr 2020!  
Das Team der H & W GmbH

**H&W** GmbH  
MEISTERBETRIEB

H&W GmbH  
Gildestr. 19a  
48317 Drensteinfurt

Tel. 02508 9177  
Fax 02508 999590  
Mobil 0160 7374673  
0160 7873497

www.hwgmbh.com  
info@hwgmbh.com

Jubiläumsangebot:

**15%**

auf die aktuellen Gutscheinepreise  
im Monat Januar 2020

5 JAHRE PHYSIOPLUS WESSELS  
IN SENDENHORST

## Ein Beruf mit Leidenschaft und Überzeugung – PhysioPlus Wessels feiert Jubiläum

Vor genau 5 Jahren wagte Vanessa Hoyer den Schritt in die Selbstständigkeit. Auf der Karl-Wagenfeld-Straße in Sendenhorst eröffnete die geborene Grevenerin 2015 ihre eigene Praxis. Freundlich, groß und hell ausgestattete Praxisräume sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre.

Das Therapeuten-Team der Praxis PhysioPlus Wessels ist in allen Bereichen ein kompetenter Ansprechpartner für jede Form von Beschwerden, denn neben den üblichen Bereichen von Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage und manueller Therapie sind sie ebenfalls auf neurologische Befunde spezialisiert.



DAS TEAM VON PHYSIOPLUS WESSELS

Sie verstehen ihre Dienstleistung aber nicht als reine Behebung akuter momentaner Beschwerden, sondern bieten ein umfangreiches Therapieangebot – vor allem im Bereich der Nachsorge – zur Stabilisierung des Patienten an.

Neben der Einzelbehandlung auf Rezept und auch ohne, als Selbstzahler, gibt es diverse Kursangebote wie Pilates und Beckenbodentraining, die man ausprobieren kann. Auch die Möglichkeit, selbstständig an Fitnessgeräten zu trainieren oder in Verbindung eines Personaltrainings ist bei Vanessa Hoyer & Team gegeben. Vanessa Hoyer besuchte bis 2004 die Realschule in Grevener, um dann im Anschluss – nach einem einjährigen Praktikum in der Physiotherapieab-

»  
*Es ist unser Ziel,  
immer die neuesten  
Erkenntnisse aus  
Fortbildungen umzusetzen  
und eine immer gleich-  
bleibend positive  
Qualität zu liefern!*  
«

teilung eines Krankenhauses – die Ausbildung zur Physiotherapeutin zu beginnen. Erfahrungen konnte sie auch als Patientin sammeln. In ihrer über 10-jährigen aktiven Laufbahn im Leistungssport der Leichtathletik, konnte sie durch kleine sportbedingte „Wehwechen“ Erfahrungen mit der physiotherapeutischen Behandlung machen. Im Jahr 2008 schloss die Inhaberin der PhysioPlus Praxis das staatliche Examen zur Physiotherapeutin erfolgreich ab. Um möglichst viele Facetten des Berufes kennenzulernen, war Vanessa Hoyer in unterschiedlichen Physiotherapiepraxen und Krankenhäusern angestellt.



**Wir suchen noch  
Verstärkung  
bei flexiblen  
Arbeitszeiten in  
Teil-/oder Vollzeit.**



Wir sprechen mit Vanessa Hoyer über ihre Selbstständigkeit und auch über den Beruf des Physiotherapeuten.

**Frau Hoyer, mal zurückgeblickt – wie sehen Sie die letzten fünf Jahre?**

Ich bin durch viele Höhen und Tiefen gegangen und habe mich manchen Herausforderungen stellen müssen, die man als angestellte/r Therapeut/in nicht kennenlernt. Das hat mir jedoch die Lust an meinem Beruf als Therapeutin und auch als Chefin bis heute nicht genommen. Ich mache den Beruf aus Leidenschaft und mit großer Überzeugung, für meine Patientinnen und Patienten Tag für Tag etwas bewirken zu können. Mit ihnen etwas zu erarbeiten, was zu einem positiven Ergebnis führt, macht mich glücklich. Ich kann mich heute auf mein starkes, motivier-

tes und loyales Team von 5 Therapeuten und einer Sekretärin verlassen. Wir konnten durch Praxisoptimierung und eine gute Koordinierung der Termine Wartezeiten verkürzen und viele dauerhafte Patienten an uns binden, die gut mit uns zufrieden sind und mit denen wir schon fast ein familiäres Verhältnis haben.

**Ausbildung und Entwicklung in diesem Beruf sind – bezogen auf Nachwuchs und aktuelle Fachkräfte – besorgniserregend. Wie sehen Sie die Situation?**

Aufgrund hoher Ausbildungskosten, die privat zu tragen sind, haben immer weniger Menschen eine Ausbildung begonnen. Bei Stellenausschreibungen wartet man oft bis zu neun Monate auf eine Bewerbung. Früher waren es ca. 30 Tage, bis man die Stelle wieder-

besetzt hatte. Auch ich habe einige personelle Wechsel erlebt und hatte Probleme, freie Stellen neu zu besetzen bzw. mein Team so zu erweitern, wie es bei dem gewaltigen Ansturm an Patienten nötig ist. Nicht zuletzt deshalb ist es in unserer Branche keine Seltenheit, dass lange Wartezeiten (im Extremfall sogar bis zu zwei Monate) auf die Patienten zukommen.

Zum Glück hat sich in der Politik einiges getan und die Kosten der Ausbildung werden seit kurzem größtenteils vom Staat getragen, so dass in den nächsten Jahren auf eine positive Entwicklung zu hoffen ist.

»  
*In der Zeit als Angestellte habe ich diverse Fortbildungen abgeschlossen, die das Fundament für meine Selbstständigkeit legen sollten. Mit dem Fachwissen aus heutiger Sicht ist es mir möglich, auf vielen Ebenen eine individuelle Behandlung zu gewährleisten.*  
«

»  
*Meinen Berufswunsch, als Physiotherapeutin arbeiten zu wollen, hegte ich schon seit dem 15. Lebensjahr.*  
«



VANESSA HOYER



-  THERAPIE
-  TRAINING
-  PRÄVENTION



Karl-Wagenfeld-Straße 18  
48324 Sendenhorst

T: 025 26/93 72 02  
F: 025 26/93 78 21 83

info@physiopluswessels.de  
www.physiopluswessels.de

## E-SCOOTER

## Tipps fürs sichere Rollern

E-Scooter finden in immer mehr deutschen Städten Verbreitung. Gerade für kurze Strecken sind die abgasfreien, falt- und tragbaren Tretroller praktisch. Doch sie bergen auch Gefahren. Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst, gibt Hinweise und Tipps zur gesetzlichen Regelung und zum sicheren Gebrauch.

### WAS E-SCOOTER SIND UND WAS SIE NICHT DÜRFEN:

E-Scooter sind stehend gefahrene Vehikel mit einer Lenk- oder Haltstange. Sie lassen sich in der Regel zusammenklappen und erreichen Geschwindigkeiten zwischen 6 und 20 Kilometern pro Stunde. Eine Fahrerlaubnis oder Prüfbescheinigung ist nicht erforderlich, allerdings muss der Fahrer mindestens 14 Jahre alt sein – unabhängig von der Maximalgeschwindigkeit. E-Scooter unterliegen denselben Verkehrsregeln wie Fahrräder. Das bedeutet, dass sie auf Fahrradwegen oder Radfahrstreifen erlaubt sind. Wenn diese nicht vorhanden sind, muss die Straße genutzt werden. Auf Gehwegen ist das Fahren verboten.

### UNFALL- UND VERLETZUNGSRISIKO MINDERN

E-Scooter sind klein, leicht und flink. Sie machen Spaß, bergen aber ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko. „Ähnlich wie beim Pedelec können andere Verkehrsteilnehmer die Geschwindigkeit eines E-Scooters nur schwer einschätzen“, warnt Schumann. Auch die kleinen Räder erhöhen die Unfallgefahr: „Vor allem Spurrillen sind hier gefährlich und auch der Umgang mit dem kippligen Lenkverhalten will gelernt sein“, erklärt Schumann. Schwierig sei besonders einhändiges Fahren, während man zum Beispiel ein Handzeichen zum Abbiegen gebe. Besondere Vorsicht ist außerdem an Ein- und Ausfahrten, Kreuzungen und Bushaltestellen geboten. Um Kopfverletzungen zu vermeiden, empfiehlt Schumann, einen Helm zu tragen. Auch weitere Schutzkleidung ist ratsam: Insbesondere in der dunklen Jahreszeit verbessern Kleidung mit Reflektoren und eine Warnweste die Sichtbarkeit.

### E-SCOOTER SIND VERSICHERUNGSPFLICHTIG

Ein E-Scooter fällt in die Kategorie der Kraftfahrzeuge. Ähnlich wie bei Mofas und Motorrollern ist eine Kraftfahrt-Haftpflichtversicherung

verpflichtend. Wer diese nicht abschließt, macht sich strafbar. Entsprechende Versicherungsplaketten, die als Aufkleber auf dem Rahmen befestigt werden, sind über die Provinzial Agenturen erhältlich. Achtung: Schäden, die am eigenen E-Scooter entstehen oder gegenüber Dritten verursacht werden, deckt eine private Haftpflichtversicherung nicht ab.



E-SCOOTER-FAHRER SOLLTEN IHREN KOPF SCHÜTZEN, AUCH WENN DAS TRAGEN EINES HELMS NICHT PFLICHT IST.

 Für weitere Fragen:  
**Marcel Schumann**  
und **Peter Geschermann,**  
Tel. 02526 93999-0

Immer da, immer nah.

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort.  
Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

**Geschermann & Schumann OHG**

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

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen



## IMMOBILIEN

# Kauf einer Eigentumswohnung – Was zu beachten ist



ANDREAS RICKERT  
FACHANWALT FÜR BAU- UND ARCHITEXTENRECHT  
NOTAR

Wer heutzutage ein attraktives Immobilienangebot erhält, steht meist unter erheblichem Zeitdruck: Andere Kaufinteressenten stehen bereits Schlange. Doch wer den Kaufvertrag voreilig unterschreibt, könnte seine Entscheidung später bereuen. Der Betroffene sollte sich Zeit nehmen und den Kauf sorgfältig rechtlich prüfen. Dazu gehört unbedingt, vorab die Teilungserklärung und Miteigentümerordnung einzusehen.

## WOHNUNGSEIGENTÜMER-GEMEINSCHAFT BINDET

Wer Eigentümer einer Wohnung wird, wird gleichzeitig Mitglied einer Wohnungseigentümergeinschaft. Er ist automatisch an die Regelungen gebunden, die sich die Eigentümergemeinschaft gegeben hat. Häufig gilt das auch für Käufer eines Reihenhauses. Vor Vertragsunterzeichnung sollte sich der Kaufinteressent unbedingt über die Verhältnisse der Wohnungseigentümergeinschaft informieren. Welche Räume und Gebäudeteile zu welcher Wohnung gehören, wo Sondereigentum anfängt und Gemeinschaftseigentum anfängt, ist in der Teilungserklärung fixiert – eine Art „Grundgesetz“ der Eigentümergemeinschaft. Die Ge-

meinschaftsordnung ist ein Teil davon und regelt weitere Rechte und Pflichten der Eigentümer untereinander sowie das Verhältnis zur Verwaltung.

## REGELUNGEN ZUR NUTZUNG

Aus der Teilungserklärung ergibt sich u. a., welche Räume und Flächen gemeinschaftlich genutzt werden dürfen und inwieweit einzelnen Eigentümern Sondernutzungsrechte zustehen. Auch die Art der Nutzung – ob als Kellerraum, Trockenboden, Fahrradstellplatz oder als Rasenfläche – sowie Nutzungsverbote beispielsweise als Ferienwohnung kann darin verbindlich geregelt sein. Ob Tierhaltung verboten ist oder ob es Vorgaben für die äußerliche Gestaltung wie Markisen oder SAT-Anlagen gibt, erfährt der Käufer ebenfalls aus der Teilungserklärung. Plant der Erwerber bauliche Veränderungen oder Nutzungsänderungen am Kaufobjekt, ist dies häufig nur mit Zustimmung aller Miteigentümer bzw. nach vorheriger Änderung der Teilungserklärung möglich. Das setzt meist Einstimmigkeit voraus. Auch auf die Regelungen zur Eigentümersammlung – z. B. zum Stimmrecht, zur Verteilung von Kosten sowie zu Instandhaltungs- und Instandsetzungspflichten – sollte der Käufer vorab einen Blick werfen.

## PROTOKOLLE PRÜFEN

Um einen guten Überblick über durchgeführte und geplante Maßnahmen der Eigentümergemeinschaft zu erhalten, ist es ratsam, sich die Protokolle früherer Wohnungseigentümersammlungen sowie Hausgeldabrechnungen und Wirtschaftspläne vorlegen zu lassen. Damit bekommt der Immobilienkäufer auch einen ersten Eindruck, wie es um die Harmonie innerhalb der Gemeinschaft bestellt ist und ob es möglicherweise Streitigkeiten mit Handwerkern oder Nachbarn gibt. Im Idealfall verfügt der zuständige Verwalter über eine Beschluss-Sammlung, auf die der Betroffene ebenfalls nicht verzichten sollte.

Käufer sollten wissen, dass bei der Beurkundung des Kaufvertrages die Teilungserklärung meist nicht vorliegt. Der Notar erteilt nur allgemeine Hinweise zu den Besonderheiten des

Wohnungseigentumsrechts. Möchte der Betroffene konkrete Fragen zur Teilungserklärung stellen, sollte er unbedingt rechtzeitig vor der Beurkundung den Notar ausdrücklich darauf ansprechen.

## UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

### Rechtsanwälte

#### HAMM

**Dr. Paul Uebbert**  
» Rechtsanwalt

**Dr. Marlies Brinkmann**  
» Fachanwältin für Medizinrecht  
» Fachanwältin für Arbeitsrecht

**Andreas Rickert**  
» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht  
» Notar

**Anne-Kathrin Heckl**  
» Fachanwältin für Familienrecht

**Denise Koch**  
» Rechtsanwältin

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

#### SENDENHORST

**Peter Abke**  
» Rechtsanwalt

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



DAS TEAM



[www.uebbert-brinkmann.de](http://www.uebbert-brinkmann.de)

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbb

Rechtsanwälte • Fachanwältinnen • Notar



DRESCHPLATZ SOMMERSELL, SÜDTOR

Der Heimatverein wünscht ein frohes 2020!



NORDENBLEICHE - ENTENTEICH

## Alltag in Sendenhorst

Fortsetzung des „Gelben Buches“ des Heimatvereins. Die Kapitel wurden aus redaktionellen Gründen leicht gekürzt. Im Kapitel 2 beschäftigt sich das Skript des Heimatvereins mit den alltäglichen Arbeiten.

### 2.1 Waschtag

Früher war das Wäschewaschen harte Arbeit. Zu Urgroßomas Zeiten, vor ungefähr hundert Jahren, wurde die große Wäsche nur zwei- bis viermal im Jahr gewaschen. Das war jedes Mal ein kleines Fest, denn die Nachbarfrauen kamen zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. In einem großen Holzfass, das auf einem 3-beinigen Hocker stand, wurde die Wäsche gesammelt. Mit Hilfe von Buchenasche, die man aus den Herdfeuern sammelte, gewann man Lauge.

Und das geschah so: Über die schmutzige Wäsche legte man ein Leinentuch und schüttete die Holzasche darauf. Nun goss man Wasser darüber und wartete, bis die Asche ausgelaugt war. Das erkannte man an der Farbe der Asche.

Dieser Vorgang wurde so lange wiederholt, bis genügend Lauge im Holzfass war. Diese Lauge ließ man aus einem verschließbaren Loch im Fass ab und brachte sie auf dem Herd zum Kochen, um sie dann wieder über die Wäsche zu gießen. Das musste man nun so lange tun, bis die Wäsche sauber war. Nach dem Kochvorgang wurde die Wäsche ausgewaschen. Das war die Aufgabe der Nachbarfrauen oder der Waschfrau. Waschfrau war früher ein Beruf. Wohlhabende Familien konnten eine Waschfrau bezahlen, die dann bei der großen Wäsche half. Nachdem die Wäsche nochmals ordentlich auf dem Waschbrett gerubbelt war, gingen die Frauen zum Ausspülen. Früher waren unsere Bäche und Teiche noch sauber und führten klares Wasser. So hatte man Holzstege am Wasser errichtet, auf denen knieten die Waschfrauen nieder und spülten die Wäsche, bis alle Laugenreste verschwunden waren. Nach dem gründlichen Spülen wurde die Wäsche direkt am Teich zum Bleichen ausgelegt. In Sendenhorst gab 3 solcher Teiche. Einer davon ist die Nordenbleiche, der heutige Ententeich.

### 2.2 Als noch die Dreschmaschinen sumtten

#### SENDENHORST - STADT DER ACKERBÜRGER

Viele Bürger der Stadt besaßen um die letzte Jahrhundertwende ein mehr oder weniger großes Stück Land außerhalb des Ortes. Jeder war bemüht, durch intensiven Ackerbau möglichst hohe Ernteerträge zu erzielen, so dass er seinen Viehbestand halten oder sogar noch vergrößern konnte. Im Stadtgebiet standen in den Ställen der Ackerbürger hauptsächlich Schweine und Kühe, aber auch Ziegen und Pferde; Schafe gab es selten. Mit Pferden oder mit Kühen wurden die meist kleinen Felder beackert. Manche Bürger hatten die Bearbeitung ihrer Äcker einem größeren Ackerbürger gegen Entlohnung übertragen.

#### DIE FELDARBEIT

Die Arbeit auf dem Feld begann im Frühjahr mit dem Ausfahren des Mistes, dem Pflügen und dem Bestellen des Feldes. Sie setzte sich im Sommer mit dem Einfahren der Ernte und dem Einsäen von Zwischenfrüchten fort und endete im Herbst mit der Aussaat des Wintergetreides. Im Sommer wurde das reife Korn auf den kleinen Feldern mit der Sense durch einen oder mehrere Schnit-

Wir wünschen Ihnen  
ein gutes neues Jahr 2020!

Mehr als eine Fahrschule!

7 x IN DEINER NÄHE

Hamm Bockum-Hövel  
Rautenstrauchstr. 55  
59075 Hamm

Hamm Berge  
Werler Str. 247  
59063 Hamm

Hamm Zentrum  
Feidkistr. 29b  
59065 Hamm

Hamm Westen  
Jupiterstr. 30  
59067 Hamm

Ahlen  
Zeppelinstr. 20  
59229 Ahlen

Drensteinfurt  
Marienstr. 2  
48317 Drensteinfurt

Sendenhorst  
Oststr. 17  
48324 Sendenhorst



☎ 02381 - 876 93 70 (MO-FR 08:00-16:30 UHR) 🌐 WWW.EASY-DRIVE-HAMM.DE | WWW.FUN-DRIVE-HAMM.DE

ter gemäht. Die Frauen besorgten das Zusammenharken, wellern genannt, sowie das Binden der Garben, die anschließend in Richten zum Trocknen aufgestellt wurden. In den Erntemonaten Juli und August wollte natürlich jeder sein Getreide möglichst trocken vom Feld holen. Zog plötzlich ein Gewitter auf, begann ein Gerangel um Pferde, Wagen und Helfer. Dann mangelte es an Menschen, Tieren und leeren Leiterwagen, da jeder noch schnell „trocken Einfahren“ wollte. Das geerntete Getreide wurde zum nächstgelegenen öffentlichen Dreschplatz gefahren.

#### DIE ARBEIT AUF DEM DRESCHPLATZ

Ältere Mitbürger erinnern sich noch gut an die Erntezeit, als in den Sommermonaten von frühmorgens bis spät in die Nacht hinein auf den Dreschplätzen unentwegt die Dreschmaschinen summt. Bei gutem Wetter herrschte dort Hochbetrieb. In langen Reihen standen die vollen Erntewagen hintereinander zum Dreschen an. Die Bürger warteten geduldig, bis sie, meist per Hand, ihren vollen Erntewagen an die Scheune oder unmittelbar an den Dreschkasten schieben konnten. Der Mann zum „Abtun“ stieg auf den Erntewagen und warf die Garben hinüber auf den Dreschkasten. Dort wurden die Garben von einer Frau losgeschnitten. Die anderen Helfer hatten das Stroh hinter der Presse in Empfang zu nehmen. Stand kein leerer Leiterwagen zum sofortigen Beladen zur Verfügung, so wurden die Strohberge erst auf dem Dreschplatz gestapelt. Nach dem Dreschen wurden die mehr oder weniger prall gefüllten Kornsäcke aufgeladen und dann das Stroh darübergepackt. Anschließend ging es, oft auch spät in der Nacht, mit der Fuhrer heim. War einmal kein Pferd zur Hand, so ging ein Mann vorne ins „Stell“, während die anderen Helfer den Wagen schoben. Auf diese Weise wurde zur damaligen Zeit ohne viel Aufhebens beim Einfahren, Dreschen, Strohaufladen und -abladen stets tatkräftige Nachbarschaftshilfe geleistet. Die aufgeschnittenen und aufgelockerten Garben wurden möglichst dünn auf dem Einlegetisch ein-

gelegt. Zwischen Dreschkorb und Dreschtrömel wurden die Körner ausgedroschen. Sie fielen durch den Korb nach unten in die 1. Reinigungsvorrichtung. Die Körner, die noch lose im Stroh saßen, wurden auf dem Langstrohschüttler durch schwingende Bewegungen ausgeschüttelt; dabei fielen Körner, Spreu und Kurzstrohteile auf den 1. Rücklaufboden und von dort auf den Kurzstrohreuter, der das Kurzstroh absiebte. Körner und Spreu gelangten über den 2. Rücklaufboden zur 1. Reinigungsvorrichtung. Dort trafen sie mit den vielen vom Dreschkorb durchgelassenen Körnern zusammen. In der 1. Reinigung erzeugte ein ein-

stellbares Gebläse Wind, der die Spreu herausblies. Auf Sieben wurden Unkraut, Steine und andere Beimengungen vom Korn getrennt. Jetzt ist das Korn, das bisher allein durch sein eigenes Gewicht weiterbewegt wurde, ganz unten angelangt; es musste für die nächsten Vorgänge wieder hochbefördert werden. Das geschah mit einem Elevator (= Aufzug); es handelte sich dabei zum Beispiel um einen mit Bechern besetzten Treibriemen. Nach der Entfernung der Grannen im Entgranner und der 2. Reinigung wurde das Korn im Sortierzylinder über weitere Siebe grob sortiert. Von hier lief dann endlich das marktfertige Korn in die Säcke.



Heimatverein Sendenhorst e.V. 1925  
Geschichte(n)  
der  
Stadt Sendenhorst  
Eine Arbeitsmappe  
für Grundschüler der 3. und 4. Klasse  
Zusammengestellt von C. Hölischer  
Infos unter  
www.Heimatvereinsendenhorst.de  
Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst

#### Aufgabe

Wie heißen die abgebildeten Getreidesorten. Benenne sie und schreibe die Namen in die Felder.



lange Grannen  
hängende Ähre  
kurzer Halm  
Bier/Malzkaffee



kurze Grannen  
gebogene Ähre  
langer Halm  
Vollkornbrot



keine Ähre  
eine Rispe  
kurzer Halm  
Haferflocken



keine Grannen  
gerade Ähre  
kurzer Halm  
Weißbrot



## Kosmetikstudio Luisa

KOSMETIK | FUSSPFLEGE | NAGELMODELAGE

Happy  
New Year  
2020

LUISA SCHÄFER  
Südstr. 4 | 48324 Sendenhorst  
Telefon: 02526 | 938070  
Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr

## ANNE'S CAFÉ IM ST. JOSEF-STIFT

Genießen will gelernt sein!  
selbstgebackener Kuchen, Waffeln,  
Snacks, Frühstück, Salate



Inh. Anne Beckhoff-Weisser  
Westtor 7, 48324 Sendenhorst, Tel. (02526) 300-1194  
Mo bis Fr 9-18Uhr · Sa 11-18Uhr · So 10-18Uhr



JANUAR

# GEWINNSPIEL

# Viel Glück!!!

FRAGE

**In welchem Jahr schloss die Inhaberin von PhysioPlus Wessels in Sendenhorst das staatliche Examen zur Physiotherapeutin erfolgreich ab?**

Gewinne eine 10er Karte Trainingsprogramm inkl. individueller Trainingsplanerstellung von PhysioPlus Wessels in Sendenhorst.

SO GEHT'S:

Schreib uns einfach eine Nachricht mit deinem Tipp und deinem Namen, Adresse und Telefonnummer.

LÖSUNG AN:

gewinnspiel@stadtlandmagazin.de  
stadtlandmagazin  
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst

EINSENDESCHLUSS:

10.01.2020

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

JANUAR

# KINDER-GEWINNSPIEL



**LÖSE**  
DAS RÄTSEL UND  
GEWINNE  
DIESES BUCH!



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

1



2



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.01.2020. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

**Mein Makler**  
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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

**T. 02535 - 7339044**  
**info@foit-immobilien.de**

Janusz Foit, Inhaber

**DER KITZHÖFER MACHT DEN GARTEN WINTERFEST!**  
Professionelle Hilfe beim Winterdienst – und das zu fairen Preisen!

Damit Ihnen etwas blüht.  
Planen Sie jetzt schon mit uns Ihren Garten fürs Frühjahr!

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

**Kitzhöfer.**  
kreative gärten

IHR GARTENERLEBNIS FALLEND GESTALTEN

[www.der-kitzhoefer.de](http://www.der-kitzhoefer.de)

DEZEMBER

# PREIS VERLEIHUNG

## Kinder-Gewinnspiel

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt eine Nüster beim Einhorn.

### DIE GEWINNERIN IST:

Hannah Schulze Selting (8 Jahre) aus Emmiger.

Sie gewann das Buch „Eine Freundin für Waldfee“ von Linda Chapman.



## Gewinnspiel Buchfink

### GEWINNSPIEL-FRAGE:

Von wie vielen Familien erzählt Maja Lunde?

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Maja Lunde erzählt von 3 Familien.

### DIE GEWINNERIN IST:

Carina Rücker aus Drensteinfurt.

Sie gewann das Buch „Die letzten ihrer Art“ von Maja Lunde.



## Gewinnspiel

### GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie heißt der Sänger der zum Jahreswechsel in der Pizzeria Roma in Sendenhorst die Gäste mit auf eine musikalische Reise nehmen wird?

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Enzo Bruno heißt der Sänger der zum Jahreswechsel in der Pizzeria Roma in Sendenhorst die Gäste mit auf eine musikalische Reise genommen hat.

### DER GEWINNER IST:

Lothar Hagenkötter aus Everswinkel.

Er gewann einen 50 Euro Gutschein der Pizzeria Roma in Sendenhorst.

## Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

**Kleinanzeigen an:**  
ka@stadtlandmagazin.de  
(kostenlos für private Nutzer)

**Redaktion**  
stadtland magazin  
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst  
Tel.: 02526 5419669  
Fax: 02526 5419669  
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de  
www.stadtlandmagazin.de

**Herausgeber**  
Firma Wuttke, Sendenhorst

**Chefredaktion  
und Anzeigenleitung**  
Alexandra Wuttke V.i.S.d.P.



**Kooperationspartner  
und Anzeigenvertrieb**  
Zirk - Schumann GbR

Thomas Marcel  
Zirk-Gunnemann Schumann



**Nächster Redaktionsschluss:**  
10. Januar 2020

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

**Nächstes Erscheinungsdatum:**  
3. Februar 2020

**Redaktion**  
Dirk Vollenkemper



**Design**

SCULP  
AGENCY



**Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe**  
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck, Christian Hölscher,  
Conny Hallmann, Hanna Räckers

### Auflage

5.000 Stück

### Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,  
Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm  
**diverse Fotos/Icons von**  
pixelio.de, flaticon.com, freepik.com  
gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT**



WIR SIND NUR EINEN ANRUF ENTFERNT!

## IHR KOMPETENTER PARTNER RUND UM DEN PC

IT-Hilfe für kleine Unternehmen  
sowie Privatanwender



- Beratung
- Schulung
- IT-Sicherheit
- DSL, Internet
- Netzwerk WLAN
- Anwendungen
- Alarmanlagen
- Telefonanlagen
- Umstellung auf VoIP DSL 50/100 MBit/S

**Ralf Kunicke**  
Drostenhofstraße 13 a  
48167 Münster

Tel.: 02506 / 7 09 33 03  
Fax: 02506 / 7 09 33 04  
Mobil: 0152 / 33 80 41 14

info@athoc-it-service.de  
www.athoc-it-service.de



ANZEIGE



## **SO SIND WIR.**

### **AUCH IM NEUEN JAHR UNSERE GANZE ENERGIE FÜR DIE REGION.**

Naturverbundenheit, Tatkraft und Selbstbestimmtheit -  
dafür steht unsere Region.

Darauf setzen auch wir bei den Stadtwerken Ostmünsterland:  
Regional verbunden und lokal verwurzelt gehen wir verantwortungsbewusst  
mit den natürlichen Ressourcen um, engagieren uns für die Menschen vor Ort  
und begegnen unseren Partnern und Kunden mit Kompetenz, Nähe  
und Ehrlichkeit.

Wir sind der zuverlässige, dynamische und sympathische Energieversorger  
von heute und der innovative Lösungsgeber von morgen.

**SO NAH.  
SO GUT.**  
[www.so.de](http://www.so.de)