

Februar 2023 | Ausgabe 101

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Lasst uns
das Leben feiern!*

Zum Mitmachen. **Kostenlos mitnehmen!**

MONAT FEBRUAR

Das Leben feiern...

Liebe Leserinnen und Leser,

der erste Monat des Jahres 2023 ist wie im Flug vergangen und nun sind wir schon im Monat Februar angelangt. Wie sagt man so schön: „Man muss die Feste feiern, wie sie fallen!“ In diesem Monat gibt es so einiges zu feiern. Beginnen wir mit dem Fest der Liebenden auf der Seite 20 – dem Valentinstag. Manche nennen ihn auch Freundschaftstag. Wir wünschen Ihnen einen schönen Valentinstag, egal in welcher Form Sie diesen Tag feiern!

Direkt nach Valentinstag schließen sich dann auch schon die jecken Tage an. Die fünfte Jahreszeit ist für viele eine der schönsten Tage im Kalenderjahr. Die Närrinnen und Narren stürmen die Rathäuser und übernehmen die Macht, von Weiberfastnacht bis zum Aschermittwoch, dann heißt es: Es ist Karnevalszeit!

Mehr dazu auf unseren Karnevalsseiten.

In Wolbeck geht es schon eher los, traditionell steht ganz Wolbeck eine Woche vor Rosenmontag närrisch auf dem Kopf. Unterhaltsame und vor allem farbenfrohe Veranstaltungen rund um den Ziegenbocksmontag warten auf das närrische Volk in Wolbeck. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Wer dem Karneval etwas entfliehen möchte, für den ist sicherlich die Doppelseite 16 und 17 interessant. Winterwandern in der Region – Mit warmen Schuhwerk und einer dicken Jacke macht Wandern im Winter richtig Spaß. Wir zeigen Ihnen schöne Orte und Wege im Münsterland.

Vielleicht planen Sie aber auch gerade ein Eigenheim? Wie individuell kann ein Fertighaus sein? Diese Frage beantwortet Ihnen Bien-Zenker

Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.

(Andre' Gibe)

Hausbau auf der Doppelseite 18 und 19. Individuelle Wünsche und Anforderungen zu respektieren ist für Bien-Zenker selbstverständlich. Wer mit Bien-Zenker baut, schöpft aus der Vielfalt der Optionen, bis das individuelle Zuhause entsteht. Weitere Infos dazu auf der Doppelseite.

Wer dann noch Lust auf unsere Donuts auf der Titelseite bekommen hat, der sollte sich die Seite 11 genauer ansehen. Diese American Donuts sehen nicht nur bilderbuchmäßig aus, sondern schmecken einfach traumhaft: super-wattiges Innenleben und außen süß. Probieren Sie einfach selber unser Rezept aus!

Ob Helau, Alaaf, Meck-Meck oder was auch immer...Ich wünsche Ihnen viel Spaß in der 5. Jahreszeit!

All denen die Karneval nicht feiern, wünsche ich einen schönen Wintermonat Februar, mit eindrucksvollen Bildern von den Winterlandschaften.

Genießen Sie die kalte Jahreszeit!

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
und das Team vom
stadtländ magazin

Moment mal bitte

Loslassen gehört zum Leben



Und dabei auch einfach sich selbst annehmen
– Gedanken von Wolfram Opperbeck

Ja, Alles hat seine Zeit: Das Lachen und das Weinen. Ruhe und Bewegung. Genießen und Verzicht. Beides sind Pole unseres Lebens und keinem sollten wir uns verweigern, denn Beides gehört zu unserem Leben. Gerade beim Aufbruch ins neue Jahr nicht vergessen: Man muss einfach loslassen können. Und das gilt besonders für das eigene Leben: Denn wer den nächsten Schritt tun will, muss den Mut aufbringen, mit einem Fuß den sicheren Boden zu verlassen und den Fuß an einen anderen Ort zu stellen. Ja, und genau das gilt auch für unser ganzes Leben:

**Das Neue kann nur gewagt werden,
wenn ich das Alte auch wirklich
(ver-) lasse.**

Aber um mit der inneren Reinheit und Klarheit in Berührung zu kommen, brauchen wir die Stille. Erst wenn wir aufhören uns durch nebensächliche Werte zu definieren, können wir mit dem ursprünglichen Glanz unserer Seele in Berührung sein. Und im Februar gibt es ja auch das Fest Mariä Lichtmess. Da geht es geht darum, ein Licht in alle Bereiche des alltäglichen Lebens hineinzutragen: in unsere Arbeit, unsere Wohnungen, unsere Beziehungen und die Welt um uns herum. Aber um mit unserer inneren Reinheit und Klarheit in Berührung zu

kommen, brauchen wir auch die Stille. Erst wenn wir aufhören, uns durch nebensächliche Werte zu definieren, können wir mit dem ursprünglichen Glanz unserer Seele in Berührung sein.

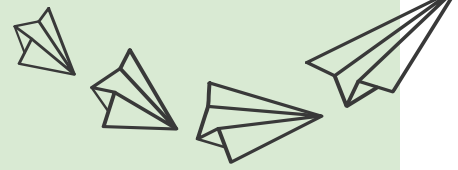
Vor allem dann, wenn unser Alltag hektisch zu werden droht, ist es besonders wichtig, unser Leben bewusst zu verlangsamen, damit wir mit uns selbst in Berührung kommen und klarer sehen, wohin wir gehen wollen.

Aber bei allem nicht vergessen: Wir müssen Zeit haben, damit das, was in uns liegt, in einem ihm angemessenen Rhythmus zur Blüte kommt. Alles braucht seine Geduld. Denn wer immer nur beschleunigt, ist nicht bei sich und in seiner Mitte. Und auch im neuen Jahr sollten wir nie vergessen: Sich so wollen, wie man ist. Und das gelingt besonders, wenn man keine Angst vor den eigenen Schattenseiten hat, sondern bewusst sich so anzunehmen, wie man ist. Natürlich brauchen wir in unserem Leben auch immer wieder viel Humor. Denn Lachen hellt auf und vertreibt die Wolken von unserer Seele. Auch wenn wir immer damit rechnen müssen, dass wir auf dem Weg zur Gesundheit auch Krankheit erfahren, auf dem

Weg zum Glück auch Unglück und auf dem Weg zur Freude auch Trauer. Und bei allem immer das Motto vor Augen haben: Loslassen gehört zu unserem Leben! Denn unsere Seele ist nicht selten von Vorurteilen und Ressentiments, von Enge und Verurteilung belastet. Daher brauchen wir in unserem Leben den Engel der Toleranz. Deshalb wünsche ich uns allen, dass uns dieser Engel immer zur Seite steht, wenn ein negatives Bild von unserem Mitmenschen in uns hochkommt. Und in der bevorstehenden Fastenzeit sollten wir auch daran denken: Im Verzicht üben wir unsere Freiheit. Wir verzichten nicht, um uns das Leben schwer zu machen, sondern um frei zu werden von unnötigem Ballast. Wir ziehen uns auf uns selbst zurück, damit in uns das Wesentliche, das Eigentliche zum Vorschein kommen kann. Ja, aber im Februar beginnt nicht nur die Fastenzeit, sondern es gibt auch was zu lachen und dabei: Ein dreimal kräftiges „Helau“.

Ja, Lachen ist auch ganz wichtig für unser Leben.

Das wusste schon der Dalai Lama, als er darauf hinwies: „Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das meiste gelingen...“ Ja, geht doch, oder?



Weitere Infos:



caritas-ahlen.de
015140806776
Gemmericher Straße 60
59229 Ahlen



Caritasverband
für Ahlen, Drensteinfurt
und Sendenhorst e.V.



Pflegeplatz gesucht?

**Alternatives Wohnen in der
Senioren-WG!**

- Rund um die Uhr Betreuung
- Eigenes Appartement
- Individuell und familiär



SENNHORST ABSCHLAU HELAU!

*Frohsinn und Scherz,
Karneval mit Herz*



Nach der zweijährigen Pandemie Pause freuten sich die Verantwortlichen der Sendenhorster Karnevalsgesellschaft „Schön wär`s“, dass zum Auftakt der diesjährigen Session ein närrisches Oberhaupt proklamiert werden konnte. Das Rätselraten endete am 12. November des vergangenen Jahres bei der Prinzenproklamation im Saal Geschermann in Albersloh. Mit einem Trio wollen die Sendenhorster Narren schließlich die Bürgermeisterin Katrin Reuscher für einige Tage in den Urlaub schicken und die Geschicke der Stadt Sendenhorst leiten. Prinzessin Julia I. (Hermanns), Jungfrau Kirsten (Wessel) und Bauer Dietmar (Winkler) führen die Karnevalisten in Sendenhorst bis zum Aschermittwoch durch die närrische Zeit. Unterstützung bekommen die drei von ihrem Adjutanten Björn (Sander).



„Was auch immer war, ihr werdet es sehen, unser Karneval wird immer weiter gehen“

Seit dem 21. Januar hat auch der närrische Nachwuchs in der Martinusstadt eine neue Tollität. Im Rahmen der großen Kinderkarnevalssause wurde die neunjährige Maja Brodner als neue Kinderprinzessin vorgestellt. Traditionell wird die Kinderprinzessin die Karnevalisten bei den Besuchen in den Schulen und Kindergärten begleiten.

"Ich bin Kinderprinzessin geworden, weil ich gerne Karneval feiere. Mein Opa und mein Papa waren auch schon in Münster in einem Karnevalsverein. Hier bin ich immer gerne mit ihnen gegangen."

Zu einer Karnevalsparty lädt das Dreigestirn am 11. Februar in das Landhaus Sendenhorst (ehemals Gaststätte Peters) ein. Ab 19.11 Uhr wollen sich die Narren dann auf die närrische Woche einstimmen. Getreu seinem Motto:

„Die Kunst eines guten DJs besteht darin, den musikalisch größten Narren zu finden“,

wird Tobi's Music Factory, die richtige Musik für eine Narrensause im Gepäck haben.

Jörg Lilienbecker wird mit seiner Futterkiste Eventgastro die Narren als Festwirt durch die heißen Tage begleiten. Das Konzept für den Marktplatz sieht ein wenig anders aus. So können sich die Narren auf ein größeres Festzelt freuen. Selbstverständlich wird es auch wieder eine Außenbühne



Borsigstraße 2 · 48324 Sendenhorst · Telefon 02526 1431 · Fax 02526 3668 · info@kolb-bedachungen.de





geben. Von dort aus soll am Karnevalssonntag der Rathaussturm erfolgen. Wie die Bürgermeisterin überlistet werden soll, dies bleibt selbstverständlich noch ein Geheimnis. Am Sonntag öffnet das Festzelt um 11 Uhr und am Rosenmontag heißt es dann ab 11 Uhr, wir warten auf den närrischen Lindwurm. Für das leibliche Wohl sorgt die Futterkiste, dein Süppchen und das Pizza Duo. Die

FST-Eventgroup wird an beiden Tagen für den richtigen Ton und natürlich auch für die passende Musik sorgen.

Am Rosenmontag wird ab 11.11 Uhr der 46. Närrische Lindwurm durch die Sendenhorster Innenstadt rollen. Wer sich kurzfristig noch als Zugteilnehmer an dem Zug beteiligen möchte, ist herzlich willkommen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Sendenhorster Karnevalisten www.karneval-sendenhorst.de



Sennhorst Abschlau Helau!
Den Karnevalisten wünschen wir schöne Tage mit viel Sonnenschein!

Markus Pohlkamp

Garten- und Landschaftsbau GmbH & Co. KG

Gartenarbeiten
Pflasterarbeiten
Teich- und
Schwimmanlagen

Friedhofsarbeiten
Erdarbeiten
Zaunanlagen

Sandfort 8
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526/939024
www.galabau-pohlkamp.de

**EVENT GASTRO
FUTTERKISTE
JÖRG LILIENBECKER**

Endlich wieder Karneval mit uns als Festwirt!

Guten Appetit und viel Spaß!

Stay connected
#futterkisteeventgastro

WhatsApp 0174/2891411

EVERSWINKEL HELAU

Närrischer Lindwurm im Vitusdorf

Der Straßenkarneval in Everswinkel startet am Sonntag, den 19. Februar 2023 um 14:11 Uhr. Am Karnevalssonntag wird der Umzug, der nichts an Attraktivität eingebüßt hat, durch die Straßen und Gassen von Everswinkel ziehen. Über 50 Wagen, Fußgruppen und Musikvereine läuten mit dem Umzug der mehrere Tausend Karnevalsfans an die Straßen lockt den Endspurt der diesjährigen Session ein. Der Karnevalszug setzt sich am Boschweg in Bewegung und rollt dann über die bekannte Route durch das historische Viereck. Die Veranstalter freuen sich auf einen langen und bunten Straßenkarnevalsumzug mit vielen Fußgruppen, Fahrzeugen und Musikvereine.

„Mit der Unterstützung von der Freiwilligen Feuerwehr Everswinkel, dem DRK Everswinkel und der Gemeindeverwaltung hoffen wir auf einen reibungslosen Verlauf und wollen vielen Besuchern*innen einen karnevalistischen Höhepunkt bieten.“

Alle Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und für den Ausklang nach dem Umzug gibt es im Anschluss des Zuges im Dorf die verschiedensten Möglichkeiten. Der Höhepunkt wird hier sicherlich das große Festzelt auf dem Edeka Parkplatz sein. Närrische Stimmung, gute Musik und jede Menge Spaß sind dann der Grundstein für den Endspurt im Everswinkler Karneval. Der Eintritt kostet 12 Euro, Karten sind im Vorverkauf im Trinkgutmarkt Strohbrücker erhältlich.

Wer noch kurzfristig an dem Straßenkarneval teilnehmen möchte, kann sich unter: ekg-everswinkel@gmx.de melden.



FOTOS: EKG EVERSWINKEL
GRAFIKEN DESIGNED BY FREEPIK

Toilettenwagen
Hartmann



www.toennes-haueschenwagen.de

Hoetmarer Dorfbauerschaft 7
48231 Warendorf

Tel. 02585/9409920
Fax 02585/9409921

E-Mail: info@toennes-haueschenwagen.de

**Wir vermieten Ihnen
Toilettenwagen
in verschiedenen
Größen und
Ausstattungsvarianten!**

PRINZ JONATHAN I. STARTET MIT VOLLGAS IN DIE SESSION

21. Tulpensonntagsumzug im Golddorf Hoetmar

Auf ein Zweites heißt es für Prinz Jonathan I. Huerkamp „von Computermäus und Gaumenschmaus“ mit seinem Elferrat der Hoetmarer Elite seit dem 11. November 2022. Proklamiert wurde das närrische Oberhaupt des KC Hoetmar bereits ein Jahr zuvor. Aufgrund der Pandemie kamen die Narren allerdings nicht so richtig zum Zuge. Nun soll es anders werden. Hoch motiviert startete Jonathan I. mit seinem närrischen Team in die fünfte Jahreszeit.

In der nun beginnenden heißen Phase seiner Amtszeit warten auf seine Tollität aus Hoetmar so einige Termine. Auftritte in Sendenhorst, Freckenhorst und Everswinkel stehen auf dem närrischen Terminplan. Aber auch die Kindergärten und die Grundschule können sich auf eine karnevalistische Abwechslung freuen.

Ebenfalls auf dem Kalender standen traditionell die Kneipentouren durch Freckenhorst und Hoetmar, die im Januar erfolgreich und mit viel Stimmung über die Bühne gebracht wurden.

„Am Tulpensonntag, den 19. Februar um 11.11 Uhr hoffen wir, der Karnevalsclub Hoetmar, Prinz Jonathan und sein Elferrat und die Hoetmarer Elite wieder möglichst viele Teilnehmer*innen und Zuschauer*innen beim 21. Hoetmarer Karnevalsumzug begrüßen zu dürfen.“

Höhepunkt seiner Amtszeit wird der Umzug am Tulpensonntag sein. Ab 11.11 Uhr werden über 40 Wagen und Fußgruppen am Prinzenwagen vorbeiziehen und seiner Tollität die Ehre erweisen. Jonathan I. wird sich dann anschließen und bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein seinen Umzug durch Hoetmar in vollen Zügen genießen. Knapp 2 Stunden wird der närrische Lindwurm durch die Straßen des Dorfes ziehen. Im Gepäck haben die Umzugsteilnehmer*innen wie gewohnt viele Überraschungen und Kamelle für Groß und Klein. Ein Besuch des Zuges lohnt sich auf jeden Fall.

Nach dem Umzug wird der Karneval in Hoetmar schließlich im Festzelt am Sportplatz ausklingen. Neben guter Musik zum Schunkeln und Tanzen wird auch die Tanzgarde des SC Hoetmar ihr Können unter Beweis stellen und das Narrenvolk in die richtige Stimmung versetzen.



SICHERN SIE SICH EINEN PLATZ FÜR DIE NÄCHSTEN VERANSTALTUNGEN:

03.03.2023 Abba-Tribute-Show
05.03.2023 Schnitzelparade
11.03.2023 80/90er Party (Ü30)
19.03.2023 Frühstück
07.04.2023 Struwenessen

10.04.2023 Ostermontagbrunch
20.10.2023 Schlager-Dinner-Show
24.11.2023 Queen-Tribute-Show
31.12.2023 Silvestergala



Raiffeisenstr.2 48231 Warendorf-Hoetmar
Tel.: 02582 991970
info@eventgasthof-buetfering.de
www.eventgasthof-buetfering.de

ZIBOMO 2023

Mit Herz und Fröhlichkeit durch Wolbecks fünfte Jahreszeit

Traditionell steht ganz Wolbeck eine Woche vor Rosenmontag närrisch auf dem Kopf. Unterhaltsame und vor allem farbenfrohe Veranstaltungen rund um den Ziegenbocksmontag warten auf das närrische Volk in Wolbeck.

Bereits auf der Mitgliederversammlung 2021 wurde Martin II Graß als Hippenmajor gewählt. Nach der freiwilligen Absage des Karnevals 2022 freut sich der Wolbecker Obernarr nun voller Tatendrang auf die fünfte Jahreszeit.

„Nun stehen wir vor einer hoffentlich unbeschwerten Session, in der vielleicht nicht alles so sein wird, wie wir es bisher kannten. Trotzdem möchte ich behaupten, alle sind schon extrem im Karnevalsfieber. Schließlich sind wir alle Kinder der ZiBoMo“

Der 52-jährige Vater von zwei Kindern lebt seit 1995 in Wolbeck und fand den Weg zum Wolbecker Karneval über seinen Kegelklub. Erst als Fußgruppe und später mit einem umgebauten LKW meisterte der Hippenmajor schon so manch einen Umzug in Wolbeck.



HIPP-HIPP! MECK-MECK! MÄÄH!

Die Zeit ist reif für Tanz und Spaß. ZiBoMos Jugend gibt jetzt Gas, unter diesem Motto freut sich Rieke I. Westenberg als Jugendhippenmajorin den närrischen Nachwuchs in Wolbeck zu regieren. Die 18-Jährige ist seit über 10 Jahren aktiv als Tänzerin der Tanzgruppen Blau Gelb der ZiBoMo. Als Adjutant steht ihr Bruder Falk ihr zur Seite.



ALLE ZIBOMO TERMINE AUF EINEN BLICK:

- Fr 10.02. 19.11 Uhr Hippenball im Ziegenstall
- Sa 11.02. 13.50 Uhr Familienkarneval im Festzelt Wolbeck
- Sa 11.02. 19.11 Uhr Jugendkarneval im Festzelt Wolbeck
- So 12.02. 11.11 Uhr Traditionelle Schlüsselübergabe am ZiBoMo Museum
- So 12.02. 11.30 Uhr Frühschoppen im Festzelt Wolbeck
- Mo 13.02. 10.49 Uhr Kinderumzug der Grundschulen
- Mo 13.02. 14.11 Uhr Großer Karnevalsumzug
- Mo 13.02. 16:11 Uhr Buntes Treiben im Festzelt



HIPPENBALL IM ZIEGENSTALL - DIE UNVERGLEICHLICHE KOSTÜMSITZUNG IN WOLBECK!

Das Prunkstück des ZiBoMo Wochenendes gibt es gleich zu Beginn des Wochenendes. Sie sind herzlich eingeladen mitzufeiern. Ein buntes Programm aus Tanz, Show und Gesang erwartet Sie.

FAMILIENKARNEVAL

Auch in der Session gibt es wieder den AWO-Familienkarneval. Ein echter integrativer Familienkarneval für alle. Das spiegelt auch das Programm wieder: Die XXL-Feen, die Hupfdohlen, die ZiBoMo-Tanzgruppen, die Jugendhippenmajorin, das Stadtjugendprinzenpaar, der Hippenmajor mit seinen Adjutanten und der Prinz der Stadt Münster mit Gefolge geben sich die Ehre.

JUGENDKARNEVAL

Die Riesenkarnevalsfete der Jugend startet am Samstagabend. Top Musik und Spaß zu kleinen Preisen, Wolbeck macht Karnevalsparty vom Feinsten. Lightconcept dreht die Regler auf eine perfekte Lightshow, echter Spitzensound, eine gigantische Tanzfläche und Hunderte gut gelaunte junge Karnevalisten garantieren einen perfekten Jugendkarneval.



TRADITIONELLE SCHLÜSSELÜBERGABE

Der Hippenmajor stürmt mit seiner Garde nach dem Wortgefecht mit den Amtsvertretern das ZiBoMo Museum und übernimmt die Schlüsselgewalt. Anschließend verlässt er seine "Regierungserklärung" aus der Bulle. Nach der Übergabe geht es im Ziegenwagen zum Frühschoppen im Festzelt an der Feuerwache.

FRÜHSCHOPPEN IM FESTZELT

Wenn am Morgen der Hippenmajor mit frisch erobertem Schlüssel von der Bezirksregierung seinen „Regierungsbezirk“ Festzelt betritt, ist dies der Startschuss für eine der schönsten Partys des Jahres. Das kurzweilige und abwechslungsreiche Programm kann sich sehen lassen und die Jecken kommen schnell auf Betriebstemperatur.

BUNTES TREIBEN IM FESTZELT

Wolbeck wäre nicht Wolbeck, wenn nach dem Umzug alles vorbei wäre. Beim bunten Treiben im Festzelt sind alle eingeladen, kräftig mitzufeiern, zu singen und zu tanzen, so wie es sich alle Akteure an einem Tag wie diesem wünschen. Nach dem Umzug wird nochmal richtig gefeiert. Im Festzelt treffen sich die Umzugsteilnehmer*innen und Karnevalisten, um den Montag gemeinsam ausklingen zu lassen. Die Fete zum Abschluss eines großartigen Wochenendes.

„So darf ein Montag gerne sein, feiern sie mit uns! Hipp-Hipp! Meck-Meck!“





Feiert mit uns ZiBoMo in Wolbeck...

Kiepe

ZiBoSa 11.02.2023
Karnevalsparty
„Raderdoll“
Ab 18.11 Uhr
mit DJ Marius
15 Euro Kartenvorverkauf
18 Euro Abendkasse

ZiBoSo 12.02.2023
ZiBoMo 13.02.2023
Ab 12.30 Uhr
Party mit zwei DJ's & Tanzflächen

INDIVIDUELLE HAUSTÜREN UND FENSTER DER TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Ihr Experte vor Ort

Haustüren und Fenster sind Unikate, denn sie werden genau nach Ihren persönlichen Vorstellungen und genau nach Maß gefertigt. Egal in welchem Designstil Sie Ihr Haus gestalten möchten – ob avantgardistisch, modern, elegant, verspielt oder zeitlos klassisch. Das Expertenteam der Türengalerie Schlüter bietet Ihnen für jeden Stil die passende Lösung. Mit einer großen Auswahl an Farben, Gläsern, Griffen sowie Sonnen- und Sichtschutzsystemen ermöglicht Ihnen das Team um Wilhelm-Eugen Schlüter nahezu unbegrenzte Gestaltungsmöglichkeiten.

„Gemeinsam mit den Innovationen unserer Lieferanten setzen wir neue Maßstäbe in der Fenstertechnologie“

FENSTER AUS KUNSTSTOFF

Die unvergleichlichen Eigenschaften von Kunststoff bieten perfekte Qualität, hochwertige Funktionalität, beste Wärme- und Schalldämmung und eine Fülle an individuellen Gestaltungsmöglichkeiten.

„Unsere Fenster setzen mit modernen Systemen richtungsweisende Akzente beim Thema Energie-Effizienz“



AUSSTELLUNG FÜR WOHNTRÄUME – LIVE ERLEBEN

Besuchen Sie die großzügige Ausstellung am Schörmelweg. Auf knapp 600 Quadratmeter Ausstellungsfläche haben Sie die Möglichkeit, sich einen Überblick zu verschaffen. In realen Anwendungssituationen erfahren Sie mehr über die Qualität und die vielfältigen Möglichkeiten der Haustüren und Fenster. Denn wie kann man sich besser von einem Produkt überzeugen, als es selbst einmal auszuprobieren!



Besuchen Sie unsere Ausstellung auf 600 Quadratmeter!

TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net www.tuerengalerie.net

Original-Donuts sind eine Art amerikanischer Krapfen, die auch in Europa sehr beliebt sind.

Diese American Donuts sehen nicht nur bilderbuchmässig aus, sondern schmecken einfach traumhaft: super-wattiges Innenleben und außen einfach süß! Bei der Glasur und Dekoration können Sie sich richtig austoben.

Hier ein tolles und einfaches Rezept zum Valentinstag und Karneval!

American Donuts

Zutaten:

(für 20 Donuts)

375 g Mehl
63 g Zucker
150 ml Milch
8 g Trockenhefe
25 ml Wasser (lauwarm)
½ TL Salz
5 g Vanillezucker
1 Ei
100 g Butter
200 g weiße Kuvertüre
(geschmolzen, zum Garnieren)
Frittieröl (zum Frittieren)

Utensilien:

Küchenmaschine mit Knethaken,
Donut-Ausstecher, Fritteuse,
1 Topf (klein),
1 hitzebeständige Schüssel (klein)



Zubereitung:

Ein Teelöffel Zucker mit der Trockenhefe und dem lauwarmen Wasser verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Das Mehl mit dem restlichen Zucker, dem Vanillezucker und dem Salz mischen. Nun die Hefemischung dazugeben und alles gut durchkneten.

Die Butter, die Milch und das Ei dazugeben und weiterhin kneten bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig anschließend 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen. Anschließend den Teig mit einem Donut-Ausstecher ausstechen. Nun den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Die Donuts in 165 Grad heißem Frittieröl von jeder Seite goldbraun frittieren. Anschließend auf ein Küchentuch trocknen lassen.

Die Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben.

Die Donuts in die flüssige Kuvertüre eintauchen und nach Belieben verzieren.



SENNHORST
ABSCHLAU HELAU!

BEDOS-RESTAURANT.DE

SENDENHORSTER KARNEVAL!

Wir haben für
Euch Karnevalssonntag
und Rosenmontag
ab 11 Uhr geöffnet!

Oststraße 18 • 48324 Sendenhorst • Tel.: 02526 559 07 04 • Mobil.: 0176 326 807 99

Fotowettbewerb des Heimatvereins Sendenhorst e.V. und der Naturföördergesellschaft Sendenhorst e.V.

Seien Sie dabei

Der Heimatverein Sendenhorst e.V. und die Naturföördergesellschaft Sendenhorst e.V. (NFG) starten in diesem Jahr gemeinsam einen Fotowettbewerb mit dem Titel "NaturReich Sendenhorst". Vom 01. Februar bis zum 01. September 2023 können Hobbyfotografen*innen Fotos einreichen, die die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt oder die Schönheit der Münsterländer Parklandschaft im Lauf der Jahreszeiten zeigen.

Die Bilder müssen innerhalb der Gebietsgrenzen von Sendenhorst aufgenommen werden. Eine erste Auswahl wird im Rahmen des Apfelfestes am 30. September 2023 ausgestellt. Hier haben die Besucher*innen die Möglichkeit, ihre Stimme für ihren Favoriten abzugeben. Den Gewinnern winken attraktive Geld- und Sachpreise. Außerdem werden aus den Einsendungen 13 Fotos (12 Monate 1 Titel) für einen Naturkalender ausgewählt, mit dem sich jede*r die Schönheit der Natur der Heimat in sein Wohnzimmer holen kann. Der Kalender ist für 2024 geplant.





Die Fotos können nur im JPEG-Format per E-Mail unter der Adresse: natur-sendenhorst@gmx.de eingereicht werden. Die Bildauflösung soll für den Druck in DIN A3 geeignet sein und die Bilder müssen im Querformat vorliegen. Jeder Teilnehmer*in darf maximal 3 Fotos einreichen. Dabei sollten nach Möglichkeit ein paar Angaben zu den Fotos gemacht werden, z.B. Entstehungsort und -zeitpunkt oder persönliche Eindrücke. Auch Kameratyp oder Handy, Blende und Belichtungszeit sind von Interesse.

Die genauen Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.heimatvereinsendenhorst.de und www.nfg-sendenhorst.de.

Die Veranstalter freuen sich auf viele tolle Bilder aus der wunderschönen Heimat.

Jetzt nur 19,90 € pro Monat für die ersten 2 Monate*

FIT FÜRS LEBEN.

*Nach der Testphase trainierst Du die ersten 2 Monate für nur 19,90 € / Monat, danach weiter für nur 39,90 € / Monat. Die Mitgliedschaft ohne Vertragslaufzeit und die Startgebühr von 30,00 € werden erstmalig nach zufriedener Testphase fällig. Die Verwaltungsgebühr in Höhe von 30,00 € ist im ersten Jahr geschenkt. Nicht mit anderen Rabatten, Aktionen und Boni kombinierbar.

JETZT ANGEBOT SICHERN:

- Jetzt 14 Tage kostenlos Testen
- Jetzt nur 19,90 € pro Monat für die ersten 2 Monate*
- Verwaltungsgebühr im ersten Jahr geschenkt
- Maximale Flexibilität - Keine Vertragslaufzeit!

MYGYM Prime Sendenhorst
www.mygym-prime.de
 Gartenstraße 6, 48324 Sendenhorst



EINFACH. BESSER. TRAINIEREN.

Verlosung

Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Was ist im Alltag eines
Paares oft verborgen
und möchte Julia Schoch
freilegen?**



Mach mit!

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

Buchgewinn diesen Monat

**„DAS LIEBESPAAR DES
JAHRHUNDERTS“**

Autorin: Julia Schoch

Verlag: dtv Verlag

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.02.2023** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

DAS LIEBESPAAR DES JAHRHUNDERTS

Wo geht die Liebe hin, wenn man sagt, sie ist verschwunden?

Eine Frau will ihren Mann verlassen. Nach vielen Jahren Zusammenleben und Ehe ist sie entschlossen und bestürzt zugleich: Wie konnte es nur dazu kommen? Während sie ihr Fortgehen plant, begibt sie sich in ihren Gedanken weit zu-

rück. Da waren die rauschhaften Jahre der Verliebtheit, an der Universität, zu zweit im Ausland und später mit den kleinen Kindern, aber da gab es auch die Kehrseite – Momente, die zu Wendepunkten wurden und das Scheitern schon vorausahnen ließen. Doch ist etwas überhaupt gescheitert, wenn es so lange dauert? Julia Schoch, literarische Archäologin ihres Lebens, legt frei, was im Alltag eines Paares oft verborgen ist: die Liebesmuster, die Schönheit auch in der Ernüchterung. Ein Loblied auf die Liebe.

AUTORIN: JULIA SCHOCH

Julia Schoch, 1974 in Bad Saarow geboren, lebt nach Aufenthalten in Bukarest und Paris als freie Autorin und Übersetzerin mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Potsdam. Für ihr von der Kritik hoch gelobtes Erzähldebüt „Der Körper des Salamanders“ wurde sie mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, u. a. dem Förderpreis des Friedrich-Hölderlin-Preises und des Annette-von-Droste-Hülshoff-Preises.



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

VERLOSUNG

STADTLAND MAGAZIN | BÜCHERWELT

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



Der Coppenrath Verlag mit seinem prägnanten Speicher-Ensemble am Hafen ist durch seine Kinderbuch-Charaktere bekannt geworden.

„Wenn Kunden oder Besucher unseren Verlag verlassen und sagen ‘solch einen verrückten Verlag habe ich noch nicht gesehen’, macht mich das stolz“, sagt der Verleger Wolfgang Hölker.

**Löse das
Rätsel auf der
Gewinnspielseite
und gewinne
dieses Buch und
eine Hip Bag/
Bauchtasche
Koala – Tierisches
Taschentheater.**

Buchgewinn diesen Monat
**„HÖR MAL, MEIN ERSTES
KONZERT: DER KARNEVAL
DER TIERE“**

Illustrator: Estelle Corke
Altersempfehlung: ab 5 Jahren

**Ergänzend zum Buch sponsert
Die Spiegelburg eine Hip Bag/
Bauchtasche Koala – Tierisches
Taschentheater.**



„HÖR MAL, MEIN ERSTES KONZERT: DER KARNEVAL DER TIERE“

Ein ganz besonderes Lese-Hör-Erlebnis! Schildkröten tanzen Ballett, Elefanten stampfen im Dreiviertel-Takt, Esel singen im Chor – so etwas gibt es nur beim Karneval der Tiere. Willkommen im Konzert! Kindgerecht erzählt und mit 12 Auszügen aus den bekanntesten Stücken von Camille Saint-Saëns lädt dieses Buch zum Tanzen und genauen Hinhören ein: Wie klingen singende Hühner und wie ein springendes Känguru? Und was spielt wohl ein Affe, wenn er am Klavier sitzt? Ein klangvoller Spaß für Groß und Klein! Musikpädagogen empfehlen dieses Buch, denn es - bietet einen einfachen Zugang zu klassischer Musik - vermittelt den Zusammenhang von Musik und Fantasie - regt zur Kreativität an - schult die musikalische Wahrnehmung.

Eine praktische Bauchtasche mit fröhlichem Koala-Gesicht. Im schlichten, skandinavischen Design und zarten Grau-Ton. Mit Applikation, Reißverschluss und verstellbarem Gurt. Das Hauptfach schließt mit einem Reißverschluss. Der Zipper am Hauptfach hat eine praktische Zugschlaufe, die das Öffnen und Schließen erleichtert. Der coole Gurt im farbenfrohen Streifen-Look lässt sich variabel und stufenlos anpassen – so kann die coole Gürteltasche schräg am Oberkörper, oder als Hip Bag getragen werden.



Raus an die frische Luft

Winterwandern in der Region

Raureif bedeckt Wiesen und Bäume, im Wald herrscht erholende Stille und die klare Luft macht den Kopf richtig frei. Mit warmen Stiefeln und einer dicken Jacke macht Wandern im Winter richtig Spaß. Wir zeigen Ihnen schöne Orte und Wege in der Region.

NATURERLEBNISGELÄNDE UND TIERGARTEN SCHLOSS RAESFELD

Weitläufige Wiesen- und Heideflächen sowie ausgedehnte Waldareale zeichnen den historischen Tiergarten aus. Im Tiergarten Schloss Raesfeld finden Sie auf vier Wegen von 1, 2,5, 3,5 und 5 Kilometern Erholung und Spannung für die ganze Familie. Mit etwas Glück können Sie einen Blick auf den ein oder anderen stattlichen Rothirsch erhaschen. Auf den Teichen sind Enten, Rallen, Schwäne und Gänse zu Hause, auch der Graureiher zeigt sich gerne. Das mehr als 5.000 Quadratmeter große Naturerlebnisgelände am Tiergarten ist wie geschaffen für Familien mit Kindern. Geschicklichkeit und Kreativität erfordern Kletter- und Balancierpfade, der Niedrigseilgarten, eine Zapfenweitwurfanlage, die Astbaustelle und viele weitere Stationen. So ist inmitten der Natur ein erlebnisreiches Outdoor-Klassenzimmer entstanden. Das Naturerlebnisgelände ist ganzjährig kostenfrei begehbar.



VENNER MOOR

Das Venner Moor ist einer der letzten Überreste des großen Moores, das sich einst von Damme bis fast ans Wiehengebirge erstreckte. In dieser Region lässt sich beispielhaft die Entwicklung erfahren, die viele Moore in Nordwestdeutschland durchlaufen haben. Einst als Bedrohung wahrgenommen, wurde das Moor Stück für Stück trockengelegt und wirtschaftlich genutzt. Insbesondere der Torfabbau veränderte die Landschaft dauerhaft. Gehen Sie auf Entdeckungstour und erkunden Sie eine Landschaft im Wandel. Auf dem 7 Kilometer langen Venner Moorpfad erleben Sie die wechselvolle Geschichte des Venner Moores. An neun Stationen erfahren Sie, wie das Naturschutzgebiet entstand, welche Tiere und Pflanzen hier leben und wie der Torfabbau das Gebiet geprägt hat. Hier werden die Kontraste besonders deutlich.



BAUMBERGE - ERHOLUNG PUR

Mit seiner attraktiven Lage westlich von Münster und Nahe der niederländischen Grenze sind die Baumberge ein idealer Startpunkt für ausgedehnte Fahrrad-, Wander- und Reitrouuten. Besuchen Sie die historischen Ortskerne mit ihren liebevoll angelegten Vorgärten und einer verträumten Atmosphäre. Wandern in den Baumbergen ist ein Geheimtipp für alle, die Ruhe suchen und einen wunderbaren Weitblick genießen möchten. Die Baumberger Wanderwege verfügen über eine ausgeklügelte Ausschilderung mit Tipps zu Sehenswürdigkeiten an der Strecke und Hinweisen auf Buslinien und Bahnhöfe, die die An- und Abreise der Wanderer so bequem wie möglich machen. Dank der Beschilderung sind die Wege sehr gut wanderbar – auch für Ungeübte. Zahlreiche Restaurants und Cafés krönen mit ihren Speisen und Getränken Ihren Wandertag.



AASEE MÜNSTER DAS NAHERHOLUNGSGEBIET MITTEN IN DER STADT

Wo sich im Sommer Jogger, Picknick-Fans und Sonnenanbeter tummeln, erwartet Sie in den Wintermonaten eine wohltuende Stille. Knappe 15 Gehminuten entfernt der Altstadt von Münster, erstreckt sich das Ufer des 2,3 Kilometer langen Sees. Wer am Aasee unterwegs ist, kommt an moderner Kunst nicht vorbei. Denn rund um den See befinden sich viele Skulpturen, die international renommierte Künstlerinnen und Künstler eigens für die vier großen Skulpturenausstellungen von 1977 bis 2007 geschaffen haben. Rundwege in einer Länge von 3 bis 7 Kilometer führen durch den Aaseepark.



WESTRUPER HEIDE

Die Westruper Heide ist ein Naturschutzgebiet in Haltern am See zwischen dem Halturner Stausee und dem namensgebenden Ortsteil Westrup. Das Lebensraummosaik der Heidelandschaft bietet zahlreichen, heute gefährdeten Tier- und Pflanzenarten eine Heimat. So finden hier Schlingnatter, Heidelerche & Co. wichtige Rückzugsräume. Zahlreiche Wanderwege führen auf sandigem Grund durch die Westruper Heide und laden zu Spaziergängen ein. Vier ausgeschilderte Themenwege mit jeweils einer Länge von 3 bis 4 Kilometern führen zu den Besonderheiten der Westruper Heide. Mehrere Infostationen entlang der Wege sowie große Hinweisschilder an den Eingängen geben interessante Einblicke in die Fauna und Flora des Gebietes und die mehr als 30 Bänke laden zu einer Pause ein.



Bien-Zenker Haus

*Jedes Bien-Zenker Haus
hat das Zeug zum Unikat*

**Wie individuell kann ein Fertighaus sein?
Die Antwort fällt bei Bien-Zenker ganz einfach aus:
So individuell wie jede einzelne unserer Baufamilien.**

Wir wissen, wie wichtig es Menschen ist, sich selbst zu verwirklichen.

Individuelle Wünsche und Anforderungen zu respektieren, ist für uns selbstverständlich und wir schaffen deshalb Bedingungen, um diese möglichst genau zu erfüllen. Schließlich sind wir selbst stolz auf jedes Haus von Bien-Zenker, das den Charakter der Baufamilie spiegelt. Hinter einem solchen Ergebnis steckt immer die Leistung unseres starken Teams. Voraussetzung dafür sind die individuellen Fähigkeiten, die sich innerhalb unserer Belegschaft entfalten und zusammenwirken können. In jedem unserer Häuser steckt die Liebe zum Detail, die Leidenschaft und die Energie eines großartigen Teams, das sich aus unseren Baufamilien und uns zusammensetzt. Wir laden Sie ein, Teil dieses Teams zu werden.



„Wer mit Bien-Zenker baut, schöpft aus der Vielfalt der Optionen, bis das individuelle Zuhause entsteht.“

**Musterhaus im
Münsterland –
Besichtigung nach
Vereinbarung.**



**Freie Handelsvertreterin
Mechthild Friemel
Vertriebsexpertin für energieeffizienten
und nachhaltigen Hausbau (IHK)**

**Roggenkamp 19
48324 Sendenhorst-Albersloh
Tel.: 0162 2583571**

mechthild.friemel@bien-zenker.de

**BIEN
ZENKER
DAS HAUS**

Valentinstag - Das Fest der Liebenden

Wann ist Valentinstag?

Am 14. Februar 2023, d.h. dieses Jahr fällt er auf einen Montag. Jedes Jahr die gleiche Verwirrung: Alle Romantiker dieser Welt stellen sich die Frage, wann denn dieses Jahr Valentinstag ist. Aber der Tag der Liebenden ist jedes Jahr am gleichen Datum, nämlich am 14. Februar.

Haben wir an Valentinstag frei?

Nein, am Valentinstag sind weder Schulen noch Geschäfte noch Büros geschlossen. Was nicht heißt, dass du dir nicht frei nehmen und einen romantischen Tag mit deinen Liebsten verbringen kannst.

Geschenkideen für Valentinstag

Schokolade und Rosen beziehungsweise Blumen sind die absoluten Klassiker. Aber es gibt auch viele andere schöne Geschenkideen. Gutscheine jeglicher Art, einen Wellnessstag, oder auch einfach mal „Zeit“ zu zweit. Mit einem schönen Essen in einem Restaurant kann man sicherlich einen romantischen Abend verbringen.

Die Ursprünge von Valentinstag

Ja, das ist der Tag der Liebenden, der Tag des heiligen Valentin, manche nennen ihn auch Freundschaftstag. Viele sind der Ansicht, dass der Valentinstag ein Brauch aus den USA ist. Zum Teil stimmt das sogar, aber wir möchten es etwas genauer wissen. Wer hat den Valentinstag erfunden? Um dem auf den Grund zu gehen, müssen wir das Band bis etwa ins 3. Jahrhundert zurückspulen. Ungefähr zu dieser Zeit begann man in der katholischen Kirche den heiligen Valentinus zu feiern. Und wer war das? So genau weiß man das gar nicht. Zu dieser Zeit haben mehrere Personen mit dem Namen Valentinus gelebt, über die man nicht viel weiß. Der bekannteste unter diesen Valentinus oder Valentins war ein armer christlicher Prediger, der von den Römern im Jahr 269 ins Gefängnis geworfen wurde. Der damalige Kaiser hatte etwas dagegen, dass dieser Valentin Paare traute. Er wollte nämlich auf gar

keinen Fall verheiratete Soldaten in seiner Armee haben. Er war der Ansicht, dass sie keine guten Soldaten wären. Valentin wurde später aus diesem Grund hingerichtet. Genau am 14. Februar. Bevor Valentin getötet wurde, verliebte er sich in die Tochter des Gefängniswärters. Es gelang ihm noch kurz vor seiner Hinrichtung eine Karte aus dem Gefängnis zu schmuggeln, die mit den Worten „dein geliebter Valentin“ endete. Damit war die erste Valentinskarte geschrieben! Und so war die Tradition geboren, am 14. Februar eine Karte an einen geliebten Menschen zu schicken. Valentin wurde später zum Heiligen erklärt und man erzählt sich, dass es auch Sankt Valentin war, auf den die Tradition zurückgeht, an diesem Tag der Romantik Blumen zu verschenken. Weil er nämlich für die Paare, die er traute, Blumen pflückte.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Valentinstag, egal in welcher Form Sie diesen Tag feiern!

LOVE



Engel Apotheke in Wolbeck

FIT UND GESUND DURCH DIE 5. JAHRESZEIT



Trotzen Sie dem nasskalten Wetter!

Für die Jecken und Narren unter uns steht während der Karnevalszeit natürlich der Spaß an erster Stelle. Jetzt gilt es, nicht schlapp zu machen und fit, gesund und feierfreudig zu bleiben! Für den Körper bedeutet der Karneval allerdings jede Menge Stress. Kälte, Alkohol und viele Menschen in vollen Kneipen strapazieren das Immunsystem. Beugen Sie vor! Mit den Tipps von der Engel-Apotheke wird es sicher nicht nur ein feucht-fröhliches, sondern auch ein gesundes Vergnügen! ... und das nicht nur zur Karnevalszeit!

10 REGELN FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

1. Entspannung muss sein:

Unser Körper braucht regelmäßige Ruhepausen, insbesondere in turbulenten Zeiten. Wichtig deshalb, ausreichende Erholungsphasen in den Alltag einzubauen, etwa genügend Zeit für Frühstücks- und Mittagspausen. Ebenfalls günstig: nach der Arbeit abschalten, Musik hören, sich etwas Leckeres kochen, einen Yogakurs besuchen, spazieren gehen ...

2. Sanft abhärten:

Gezielte Wärme- und Kältereize machen widerstandsfähiger und schützen so vor Infekten. Gut ist etwa der regelmäßige Gang in die Sauna. Einen ähnlichen Effekt haben Wechselduschen.

3. In Bewegung bleiben:

Wer regelmäßig Sport treibt, ohne sich beim Training zu verausgaben, tut seinem Immunsystem Gutes. Ideal sind moderate Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking.

Aber: Bei den kleinsten Anzeichen eines kommenden Infektes gilt »Sportverbot«!

4. Fitmacher füttern:

Unser Immunsystem braucht das richtige »Futter«, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Fitmacher fürs Immunsystem sind unter anderem Vitamin C, Zink, Eisen, Selen und Vitamin E. Wichtig für die Abwehr sind auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, die den Zellstoffwechsel anregen und schädliche Zellabfälle entsorgen. Für eine optimale Vitalstoffzufuhr sorgt eine ausgewogene Ernährung, eventuell sind zusätzlich spezielle Ergänzungspräparate aus der Apotheke sinnvoll.

5. Herzhaft lachen:

Wissenschaftler bestätigen, dass gute Laune und Spaß am Leben das Immunsystem stärken können.

6. Ausschlafen:

Zur Stärkung der Abwehr sollten wir ausreichend schlafen. Für erholsamen Schlaf sorgt ein ruhiges, dunkles und kühles Schlafzimmer. Ebenfalls hilfreich: Möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.

7. Pflanzenpower nutzen:

Sonnenhut, Kapland-Pellargonie, Lebensbaum und Färberhülse gehören zu den Pflanzen, die den Abwehrkräften bei der Arbeit helfen. Die volle Kraft der Pflanzen steckt in immunstimulierenden Arzneimitteln aus der Apotheke.

8. Raus aus der Routine:

Allzu leicht verfällt man im Alltag in einen Trott, der nicht immer gesund ist. Dann heißt es: Raus aus der Routine! Schalten Sie den Fernseher ab, und tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen: spazieren gehen, sich mit Freunden verabreden, Musik hören, selbst musizieren, malen, basteln ...

9. Warm anziehen:

Warm und wetterfest verpackt können uns die Wintertemperaturen nichts anhaben. Vor allem Kopf, Hals und Füße dürfen nicht frieren. Also: dick anziehen und dann nichts wie raus an die frische Luft! Bewegung im Freien ist Balsam fürs Immunsystem.

10. Langsam loslegen:

Es gibt viele Möglichkeiten, um das Immunsystem

im Alltag zu stärken. Wichtig ist jedoch, sich dabei nicht zu überfordern. Versuchen Sie, erst einmal ein paar unserer Tipps konsequent umzusetzen und das »Pensum« dann langsam zu steigern.

Wenn Sie nun mit vielen Erkälteten umgehen müssen...

Tatsächlich können Erkältungsviren beim Niesen meterweit fliegen und so einen Menschen nach dem anderen anstecken. Stundenlang überleben die Viren auf Möbeln, Türklinken oder Tastaturen. Einmal angefasst und mitgenommen, gelangen die Erreger durchs Augenwischen, An-die-Nase-Fassen oder auch über den Mund schnell auf die eigenen Schleimhäute – und schon hat die Erkältung wieder jemanden erwischt.

"Abstand halten, regelmäßig Hände waschen, und die eigene Abwehr stärken." Das zusammen ist die beste Strategie, um sich Erkältungen vom Leib zu halten", sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Abstand, bitte! Halten Sie von niesenden und hustenden Zeitgenossen einen Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter ein. Besser noch: Wenn Sie sich von hustenden oder niesenden Personen kurz ab. Auch beim Sprechen ist »auf Distanz gehen« Pflicht. Auf Umarmungen und Händeschütteln sollte man besser gleich verzichten.

Besonders wichtig ist in Erkältungszeiten eine gute Handhygiene. Tipp: Waschen Sie sich regelmäßig mit pH-neutraler Seife die Hände, nach jedem Toilettengang, vor jeder Mahlzeit, beim Nachhausekommen, nach jedem Körperkontakt mit Erkrankten, nach Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln – und ruhig auch mal zwischendurch. 20 Sekunden gelten als ausreichend. Im Büro und zu Hause außerdem wichtig: Regelmäßig durchlüften, um Viren heraus und frische Luft herein zu lassen.

Und wenn es dann doch schlimmer wird und der Arzt nötig ist: Nutzen Sie die Gelegenheit, und lassen Sie direkt mal Ihren Impfstatus überprüfen!



Engel Apotheke

Inh. Alexandra Hochstein e.K.

Telefon: 02506-931711 Öffnungszeiten:
FreeCall: 0 800-0931711 Mo. – Fr. von 08.00 – 18.30 Uhr
Fax: 02506-931712 Samstag von 08.00 – 13.00 Uhr

Informieren Sie sich über unsere Internetseite:
www.engel-apotheke-wolbeck.de

Münsterstraße 9 • 48167 Münster-Wolbeck
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 28.02.2023!

* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile u. Bücher.

Eingefrorene Leitungen und Schimmelbildung MIT DEM RICHTIGEN HEIZVERHALTEN SICHER DURCH DEN WINTER KOMMEN

Sinkende Temperaturen und abnehmendes Tageslicht bringen in der zu dieser Jahreszeit besondere Herausforderungen mit sich. Gleichzeitig sind alle dazu aufgefordert in diesem Winter Energie einzusparen und das Heizverhalten anzupassen. Mit stark reduzierten Raumtemperaturen gehen jedoch auch Risiken einher. Denn Gebäude benötigen Energie, um reibungslos zu funktionieren. Eine Konstanz ist beispielsweise bei der Beheizung und Belüftung von Räumen zu gewähren, um Frostbildung und insbesondere Schimmelbildung zu vermeiden. Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälische Provinzial Versicherung in Sendenhorst erklärt, wie durch richtiges und effektives Heizen Schäden vermieden werden können.

Mehrere Faktoren können zu einem Leitungswasserschaden führen

Langanhaltende Minustemperaturen sind für Leitungswassersysteme eine enorme Herausforderung. Extreme Kälte und stehendes Wasser können Frostschäden von wasserführenden Leitungen innerhalb weniger Tage begünstigen. „Regelmäßige Kontrolle und die Beseitigung von Mängeln gehören daher zu einem sicheren Betrieb“, sagt Marcel Schumann. „Nicht genutzte wasserführende Anlagen und Einrichtungen sollten darüber hinaus abgesperrt und vollständig entleert werden“. Andernfalls können Risse in den ungenutzten Leitungssystemen auftreten. Der Grund: Beim Gefrieren vergrößert sich das Volumen des Wassers um rund zehn Prozent und die Rohre können dem erhöhten Druck oft nicht mehr standhalten. Betroffen sind neben Trinkwasserleitungen auch Heizungsrohre, -kessel oder Boiler.

Erhöhtes Schadenrisiko bei leeren Gebäuden

Grundsätzlich lauern die Gefahren für einen Leitungswasserschaden dort, wo nur selten oder gar nicht geheizt wird, zum Beispiel in Vorrats- und Abstellräumen oder im Keller. Besonders in leerstehenden Gebäuden und Ferienwohnungen oder -häusern besteht ein erhöhtes Risiko. Heizung, Leitungswasser und Elektrik sollten daher regelmäßig kontrolliert und die Gebäude ausreichend beheizt werden. Der Schaden fällt häufig erst auf, wenn die



↑ Um Schäden an Wasserleitungen und Gebäuden zu vermeiden, sollte das Heizungsventil nie vollständig zugedreht werden.

Temperaturen wieder steigen und die gefrorenen Leitungen auftauen. Leerstände können darüber hinaus auch unbefugte Personen anziehen und zu Beschädigungen verleiten, zum Beispiel zu Vandalismus oder Brandstiftung. „Ein Leerstand muss dem Versicherer immer angezeigt werden, andernfalls ist dieser berechtigt eine Vertragsänderung vorzunehmen oder diesen sogar zu kündigen. Kommt es dennoch zu einem Schadenfall, kann es sein, dass dieser nicht übernommen wird“, erklärt Schumann.

Trotz Energieeinsparung regelmäßig lüften

Eine dauerhafte relative Luftfeuchtigkeit von über 60 Prozent fördert das Wachstum von Schimmelpilzen. Das kann zu bleibenden Schäden am Gebäude führen und ist zudem gesundheitsgefährdend. Bereits die eigene Atemluft lässt die Luftfeuchtigkeit in einem Raum ansteigen. „Daher ist auch bei kalten Temperaturen regelmäßiges Stoß- oder Querlüften für etwa fünf Minuten wichtig. Warme, feuchte Luft fließt so hinaus, kalte Luft

mit geringer Feuchtigkeit strömt hinein. Die kalte Luft muss anschließend wieder erwärmt werden, da warme Luft mehr Luftfeuchtigkeit aufnehmen kann als kalte. Deshalb sollte man nie ganz aufs Heizen verzichten“, rät Schumann.

Was tun im Schadenfall?

Bei einem Leitungswasserschaden sollten Betroffene zeitnah die Versicherung informieren und Fotos der entstandenen Schäden machen. Die Westfälische Provinzial Versicherung hilft zum Beispiel dabei, örtliche Spezialisten für Trocknungs- und Sanierungsmaßnahmen zu finden und unterstützt ihre Kundinnen und Kunden bei der Organisation der Instandsetzungsarbeiten. Bei Schäden, die durch Leitungswasser am Hausrat entstanden sind, greift die Hausratversicherung, bei Beschädigungen am Gebäude hingegen die Wohngebäudeversicherung. Die Versicherung kommt aber nur für den kompletten Schaden auf, wenn dieser trotz notwendiger Vorsorgemaßnahmen entstanden ist. Dazu gehört es auch, Räume immer ausreichend zu heizen.

Checkliste

- Mehrmals täglich Stoß- und Querlüften für etwa fünf Minuten.
- Das Heizungsventil nie vollständig zudrehen, genutzte Räume konstant heizen.
- Selten oder nicht genutzte Räume regelmäßig kontrollieren.
- Leerstehende Häuser bei der Versicherung melden und regelmäßig kontrollieren.
- Obliegenheitspflichten des Versicherungsvertrags beachten. Hierzu zählt zum Beispiel das ausreichende Heizen oder das unverzügliche Melden von Schäden.

„Generell empfehlen wir bei Unsicherheiten und Rückfragen einen individuellen Beratungstermin bei einem Versicherungsexperten zu vereinbaren“, sagt Schumann.

**Für weitere Fragen: Marcel Schumann
u. Philipp Geschermann, Tel. 02526 93999-0**

„Nachbarschafts-Helfer.“

Wir sind für Sie da, wenn es um Versicherungen und Vorsorge geht.

Geschermann & Schumann

📍 Osttor 1, 48324 Sendenhorst

☎ 02526 939990

✉ geschermann-schumann@provinzial.de

PROVINZIAL

WAS IST, WENN WIR NICHT MEHR DA SIND? – DIE RICHTIGE VORSORGE FÜR KINDER MIT BEHINDERUNG

Menschen mit Behinderung sind in besonderem Maße auf die Hilfe ihrer Angehörigen angewiesen. Aber wer kümmert sich um ein behindertes Kind, wenn die Eltern versterben? Und vor allem: Wer sorgt dafür, dass es auch in Zukunft die Unterstützung, wie etwa Therapien, erhält, die notwendig sind, um es optimal zu fördern?

Angehörige investieren nicht nur viel Zeit und Fürsorge in die Begleitung hilfebedürftiger Menschen, sie sorgen sich auch darum, wie die Fürsorge nach ihrem Tod weiter sichergestellt werden kann. Viele Betroffenen wissen nicht, dass es für solche Fälle bewährte rechtliche Gestaltungsmittel in der Nachlassplanung gibt.

Eltern von Kindern mit Behinderungen haben häufig den Wunsch, ihrem Kind aus dem Nachlass etwas zukommen zu lassen, um dessen Lebensqualität über das Niveau staatlicher Fürsorgeleistungen hinaus zu verbessern. Insbesondere soll das Kind von der Erbschaft so viel wie möglich selbst behalten oder für besondere Therapien jenseits von Sozialleistungen einsetzen dürfen. Darüber hinaus soll oftmals in der Elterngeneration vorhandener Grundbesitz oder sonstiges Vermögen über die Generationen hinweg in der Familie verbleiben.

Um diese Zielvorstellungen umsetzen zu können, sollten sich Eltern behinderter Kinder unbedingt rechtlich beraten lassen. Sonst besteht das Risiko, dass die Zuwendungen über den sogenannten „Sozialhilferegress“ aufgezehrt werden oder Familienvermögen verwertet werden muss, ohne dass die Lebensstellung des Kindes über das Niveau der Sozialleistungen hinaus verbessert wird. Hintergrund ist, dass Menschen mit Behinderungen im Bedarfsfall oft Leistungen der Eingliederungshilfe und ggf. existenzsichernde Leistungen erhalten, etwa für ihre Unterkunft und ihren allgemeinen Lebensbedarf. Zum Wesen der Sozialhilfe gehört es, dass diese nachrangig gewährt wird. Der Sozialhilfeträger muss also erst dann Leistungen erbringen, wenn keine eigenen Finanzierungsmöglichkeiten (mehr) bestehen.

Zuerst muss das eigene Einkommen und Vermögen des Kindes – ausgenommen das sogenannte Schonvermögen – eingesetzt werden. Hierzu gehört grundsätzlich auch geerbtes Vermögen, welches dann zunächst aufzubreuchen oder zu verwerten ist.

Ein herkömmliches handschriftliches Testaments ohne juristische Beratung ist daher nicht zielführend. Denn wenn die Eltern ihrem behinderten Kind etwas zuwenden, muss das Kind das ererbte Vermögen später grundsätzlich für seinen eigenen Lebensunterhalt, d.h. insbesondere für seine Pflege einsetzen. Enterben sie dagegen ihr Kind, um das Vermögen dem Zugriff des Sozialhilfeträgers zu entziehen, steht dem Kind von Gesetzes wegen der Pflichtteilsanspruch zu, der immerhin die Hälfte des gesetzlichen Erbteils beträgt und im Regelfall nicht ausgeschlossen werden kann. Das Erbrecht stellt für solche Fälle eine Vielzahl dem Laien meist unbekannter Instrumente der Testamentsgestaltung zur Verfügung. Deren juristisch geschickte Kombination kann den Eltern von Kindern mit Behinderungen tatsächlich zu dem gewünschten Ergebnis verhelfen. Da hier jedoch viele Fallstricke lauern, die das gut Gemeinte leider oft in sein Gegenteil verkehren, ist es unerlässlich, für die Erstellung eines sogenannten „Behindertentestaments“ juristischen Rat einzuholen. Gerade die notarielle Beurkundung bietet hier Vorteile gegenüber dem handschriftlichen Testament. Sie macht im Regelfall nicht nur die Erteilung eines Erbscheins entbehrlich, sondern sichert darüber hinaus eine umfassende Beratung, eine fachgerechte Umsetzung Ihres individuellen Willens sowie eine rechtssichere und vorausschauende Gestaltung ab.



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt
bis 31.12.2022

Dr. Marlies Brinkmann
» Fachanwältin
für Medizin- und
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

SENDEHORST

Peter Abke
» Rechtsanwalt

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



Das Team



www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbb
Rechtsanwälte • Fachanwältin • Notar



NOCH IST DIE STADT RUHIG....

Aber das sollte sich 2023 doch mal wieder ändern! Ein paar Bilder vom 650-Jahre-Jubiläum der Stadt Sendenhorst im Jahr 1965 vermitteln vielleicht schon mal einen wenig Laune auf Karneval, Schützenfeste & weitere Sendenhorster Geselligkeiten!

Auch wenn die Bilder denn schon 58 Jahre alt sind...



Tres Beau
SALON DE BEAUTÉ

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

www.tresbeausalon.de



Jeder braucht einmal eine Pause.....

Liebe Sendenhorster Freunde, nach über 100 Ausgaben muss ich eingestehen, dass mir das Feuer ein wenig abhanden gekommen ist. Es ist halt nicht immer leicht, immer wieder spannende Texte und Bilder zu finden, selbst wenn das Archiv in über 10 Jahren so umfangreich geworden ist.

In nächster Zeit werde ich in unregelmäßigen Abständen weiter veröffentlichen, nur leider nicht mehr eine monatliche Doppelseite. Vielen Dank für den großen Zuspruch, der immer besonders motiviert hat! Freunde der ‚Serie‘ werden bestimmt auch auf der Homepage vom Heimatverein zu weiteren Themen fündig.

Ein Riesen Danke an die Leserschaft und das Magazin!

Zusammengestellt von Christian Hölscher
Infos unter: www.Heimatvereinsendenhorst.de
Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst



Tobias Kunicke

IT-Hilfe für
kleine Unter-
nehmen und
Privatanwender

**IHR KOMPETENTER
PARTNER RUND
UM DIE IT**



www.athoc-it-service.de

Drostenhofstraße 13 a
48167 Münster

Tel: 02506 / 7 09 33 03
Fax: 02506 / 7 09 33 04

Mobil: 0152 / 33 80 41 14
Mail: info@athoc-it-service.de



Ralf Kunicke



FEBRUAR

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE

Auf welcher Straße befindet sich das Fitnessstudio MYGYM Prime in Sendenhorst?

Gewinne 3 Monate gratis Training inkl. Kurse, EGYM Geräte, Sauna und Getränke im Fitnessstudio MYGYM Prime in Sendenhorst.

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

gewinnspiel@stadtlandmagazin.de
stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str.11 | 48324 Sendenhorst

EINSENDESCHLUSS:

10.02.2023

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

FEBRUAR

Kinder-Gewinnspiel

LÖSE

DAS RÄTSEL UND GEWINNE
DIESES BUCH UND EINE HIP BAG/
BAUCHTASCHKE KOALA - TIERISCHES
TASCHENTHEATER.

**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 10.02.2023. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Garten- u. Landschaftsbau & Baustoffhandel

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

Borsigstr.11
48324 Sendenhorst
Mobil 0177-4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de

www.der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten

148 GARTENBEREICH PASSEND GELANDET



Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

ANZEIGE

ANZEIGE

JANUAR

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt die grüne Fahne links vom Haus.

DIE GEWINNERINNEN SIND:

Die Zwillingsschwestern Lotta Elina und Luna Sophie Ruthmann (10 Jahre) aus Sendenhorst-Albersloh.

Sie gewannen das Buch „Die fabelhafte Welt der Mona Flint“ und den Jahreskalender vom Coppenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was lässt Nils Minkmar mit sinnlichen Details und großer Anschaulichkeit vor den Augen der Leser entstehen?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Nils Minkmar lässt vor den Augen der Leser ein Welt entstehen, die der unsrigen überraschend gleicht und uns daran erinnert, dass heute wie im 16. Jahrhundert vielleicht nur Entdeckerfreude, Katzen und Melonen uns zu retten vermögen.

DIE GEWINNERIN IST:

Petra Volkmann aus Beckum.

Sie gewann das Buch „Montaignes Katze“ von Nils Minkmar.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie heißt der Eventgasthof in Warendorf-Hoetmar

DIE LÖSUNG LAUTET:

Der Eventgasthof in Warendorf-Hoetmar heißt Eventgasthof Bütfering.

DIE GEWINNERIN IST:

Gabi Schemmelmann aus Rinkerode.

Sie gewann einen 100 Euro Gutschein für ihre nächste Veranstaltung von Eventgastronomie Strohbrücker.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Nächster Redaktionsschluss:
10. Februar 2023

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

Redaktion

stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst

Mobil: 0160 94421985

E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber

Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats



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



Redaktion
Dirk Vollenkemper



**Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb**
Zirk - Schumann GbR



Thomas Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Design
Monika Paul



Kooperation mit dem
Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:
Wolfram Opperbeck, Christian Hölscher, NFG Sendenhorst

Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,
Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm

diverse Fotos/Icons von
unsplash.com und freepik.com
gedruckt von



ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

stadtland[®]
magazin

*Wir wünschen allen Närrinnen
und Narren eine schöne Karnevalszeit!*

SO IST IHR VERLÄSSLICHER PARTNER.

Wir kümmern uns darum, dass Sie im Ostmünsterland sicher mit Energie, Trinkwasser und Wärme versorgt sind. Unsere Netze stehen für eine zuverlässige und nachhaltige Versorgung – heute wie morgen. Mehr lesen auf so.de



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND