

März 2024 | Ausgabe 114

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Blumenduft weht um die Nasen,
liebe Grüße vom Osterhasen!*

Zum Mitmachen. **Kostenlos mitnehmen!**

MONAT MÄRZ

Frühlingsduft und Osterzeit

Liebe Leserinnen und Leser,

Während das erste Grün sprießt und die ersten Knospen sich sehen lassen riecht es schon langsam nach Frühlingsduft. Der Frühling steht in den Startlöchern! Langsam erstrahlt wieder alles in satten Farben und Tiere erwachen aus ihrer Winterruhe. Auch das Haus schmücken wir jetzt mit Tulpen und Narzissen. Im Garten stapelt sich Brennholz für das große Osterfeuer. Ostern ist eines der schönsten Familienfeste.

Passend zur kommenden Osterzeit haben wir den Hof Gerd-Holling besucht. Hier gibt es nicht nur über die Freilandhaltung des Hühnermobils zu berichten. Ein Familienbetrieb in Alverskirchen, der sich neben dem Milchviehbetrieb auf

den Verkauf von frischen Eiern und auf die Produktion von Nudeln und Käse spezialisiert hat. Erfahren Sie mehr über Gerdas-Eier-Nest auf den Seiten 4 und 5.

Schokoladeneier suchen, Eier ausblasen und bemalen, süße Häschen als Deko, so sieht Ostern in den meisten deutschen Wohnzimmern aus. Wir haben auf den Seiten 18 und 19 einen Blick in die weite Welt geworfen, denn nicht überall wird Ostern so gefeiert wie bei uns. Osterbräuche mal ganz anders – wir waren überrascht!

Wer gerne beim Osterfrühstück Eier verstecken möchte, der darf sich auf ein super einfaches und unglaublich leckeres Rezept auf der Seite 20 freuen. Shakshuka – eine israelische Köstlichkeit, die Sie unbedingt ausprobieren sollten!

Auch das Kosmetikstudio am Bült in Senden-

*Wo bleibt er bloss, der Osterhas?
Ist wohl noch im tiefen Winterschlaf.
Komm wir gehen ihn wecken,
der muss doch endlich
die bunten Eier verstecken.*

(Monika Minder)



horst haben wir besucht. Sarah Pietsch hat sich damit einen Lebenstraum erfüllt. Vergessen Sie Ihren hektischen Alltag und gönnen Sie sich eine angenehme Auszeit. Lernen Sie das umfassende Programm auf den Seiten 6 und 7 kennen und besuchen Sie das gemütlich eingerichtete Kosmetikstudio am 17. März zum Kennenlerntag ab 11 Uhr. Mit viel Glück gewinnen Sie vorher auf unserer Gewinnspielseite eine Schönheitsbehandlung. Wir bedanken uns bei Sarah Pietsch für den gesponserten Gutschein und wünschen ihr viel Erfolg mit ihrem Kosmetikstudio!

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Frühlingsanfang, frohe Ostertage und den Kindern einen schönen Start in die Osterferien!

Exklusive Designmarkisen
jetzt zum Winterpreis

Aktion
Winterpreise



Einen weißen Winter können wir Ihnen nicht versprechen.
Aber einen coolen Sommer. markilux – Die Beste unter der Sonne.

markilux

EUSTERGERLING
Rollläden • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5 · 59227 Ahlen
Telefon 023 82-26 11

www.eustergerling.de



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin

NEU!
Wir gendern ab sofort
nicht mehr! Aufgrund
der besseren Lesbarkeit
wird in den Artikeln das
generische Maskulinum
verwendet. Gemeint
sind jedoch immer alle
Geschlechter.

Moment mal bitte

Unser Leben besteht aus Tod und Auferstehung



**Wir müssen an keiner Erstarrung leiden
– Gedanken von Wolfram Opperbeck**

Unser Leben besteht immer aus der Spannung von Dunkelheit und Licht, von Liegenbleiben und Aufstehen, von Erstarrung und Aufbrechen, von Sich-Zurücknehmen und Hinausgehen in das Leben, von Tod und Auferstehung. Mit solchen Gedanken lohnt es sich doch gerade zu Ostern, dem Fest der Auferstehung, einmal näher zu beschäftigen. Natürlich ohne an jedem Wort hängen zu bleiben. Wir sollten uns aber auf jeden Fall hüten, innerlich zu vereisen und kalt zu werden: im Herzen, in der Sprache und im Umgang miteinander. Wenn wir in Berührung kommen mit der inneren Glut unseres Herzens, wird sie auch in unsere Sprache und unseren Umgang miteinander hineinwirken. Denn für die Begegnung mit einem Menschen gilt: Nur wenn beide wirklich ganz gegenwärtig sind, können sie sich begegnen, nur dann nehmen sie den jeweils anderen so wahr, wie er ist. Aber dabei sollten wir auch unsere eigene Begrenztheit akzeptieren. Denn es liegt auch immer in meiner Entscheidung, ob ich glücklich bin. Und dazu gehört aber letztlich auch ein Stück Demut, die Bereitschaft, mich mit meiner Begrenztheit auszusöhnen und sie zu akzeptieren. Dabei macht es dann Sinn, die Nähe von Menschen zu suchen. Wichtig ist es dabei aber auch, auf seine eigenen Grenzen zu achten. Denn nur wer gut mit seinen eigenen Grenzen umgeht, kann auf Dauer auch gut mit anderen Menschen umgehen, die seine Hilfe brauchen. Und

bei allem ist wichtig, nicht nur mit den Ohren zu hören und mit den Augen zu sehen, sondern auch mit dem Herzen. Nur durch das offene Hinhören und das offene Sprechen gelingt Dialog, gelingt es auch, gemeinsam etwas Neues zu finden. Und ganz sinnvoll ist es dabei, daran zu denken: Begegnung verwandelt. Und wichtig bei allem ist Offenheit. Denn sie hält lebendig. Wenn ich morgens mit der Haltung der Offenheit in den Tag gehe, wird mir meine Arbeit auch mehr Spaß machen, als wenn ich nur auf das fixiert bin, was von mir erwartet wird.

Ja, zu allem kann dann der Frühling gut helfen.

Denn er will auch in uns das Leben aus aller Erstarrung hervorlocken. Das Leben, das wir um uns herum aufblühen sehen, kann dann auch in uns selbst zur Blüte kommen. Und bei allem sollten wir vor allem darauf verzichten, uns mit anderen zu vergleichen. Denn solange wir das tun, solange wir darauf fixiert sind, was andere haben und was uns fehlt, übersehen wir unsere Einmaligkeit und Einzigartigkeit sowie die Gaben, die Gott uns nicht nur zu Ostern geschenkt hat... Aber gerade zur Osterzeit sollten wir immer wieder daran denken: Gott ist nicht der uns ferne und fremde Gott. Er ist der, der ganz im Augenblick



ist. In seiner Gegenwart können wir dann auch zu uns selbst kommen und das Nachdenken über Vergangenheit oder Zukunft verlassen. Aber dennoch gilt auch: Unsere Kraft wächst mit dem Ziel. Erst wer ein Ziel anstrebt, wird merken, wozu er fähig ist. Aber wir sollten uns auch viel öfter mit gutem Gewissen gönnen, einmal gar nichts zu tun. Denn eine solche innere Freiheit tut einfach gut. Sie führt zu einer schöpferischen Ruhe, von der wir dann mit neuer Lust stark werden, immer wieder aufzustehen. Gerade deshalb sollten wir auch immer wieder lernen, auf die eigenen Gefühle zu achten und im Jetzt zu leben. Es lohnt sich sehr, sich über den heutigen Tag und über die Schönheit der Natur zu freuen, darüber dass wir atmen können und so sind wie wir sind. Ostern und der Frühling zeigen uns dabei ganz besonders: Das Leben bricht neu auf. Wie der Frühling die abgestorbene Natur erneuert und erfrischt, so hoffen wir auf Ostern, dass das neue Leben nach der Auferstehung Jesu auch in uns alles Alte und Verbrauchte erneuern kann. Und gerade deshalb können wir dann hoffnungsvoll den Frühling kommen lassen, den Frühling als Zeit neuen Lebens. Die Natur blüht auf und wir können durch Jesu Auferstehung den Sieg des Lebens über den Tod spüren lassen. Ja, dazu dann erst recht:

Frohe Ostern!



**WERDE
FEEL-GOOD HELFERIN
IN ANNI'S ZUHAUSE**

Wir suchen für eine Senioren-
wohnanlage in Sendenhorst
**Betreuungskräfte und
Hauswirtschaftskräfte**
(m/w/d)

mit Freude und Engagement für
die Arbeit mit älteren Menschen.

Ansprechpartnerin:
Daniela Handt
Tel.: 02526 3003030



Mehr Infos:
www.caritas-ahlen.de

Hof Gerd-Holling in Alverskirchen

Regional - Frisch - Handgemacht

Der Hof Gerd-Holling in Alverskirchen ist ein Familienbetrieb und hat sich neben dem Milchviehbetrieb auf den Verkauf von frischen Eiern und auf die Produktion von Nudeln und Käse spezialisiert. Mit Herzblut und echtem Handwerk hat es sich die Hoffamilie zur Aufgabe gemacht, die besten Lebensmittel für Sie herzustellen.

FREILANDEIER BESTE QUALITÄT

Zusammen mit der gesamten Familie von nah und fern wurde ein kleines Hühnermobil gebaut. Hier sollte Gerda sich so richtig wohlfühlen. Damit Gerda nicht so allein war und auch die gesamte Familie mit Eiern versorgt ist, zogen mit Gerda noch fünf weitere Hennen ein. Tagsüber konnten die Hühner draußen auf der Wiese nach Lust und Laune rennen, scharren, sich verstecken, sandbaden oder auch im Hühnermobil chillen, verschnaufen und abends beruhigt schlafen. Das weitere Ziel der Familie war es dann, auch andere Menschen daran teilhaben zu lassen und gesunde, schmackhafte Eier von glücklichen Hühnern anzubieten. So entstand dann ein größeres Hühnermobil. Zusätzlich zu ihrer vielseitigen Futterration mit gemahlenen Körnern, zupfen sich die Hühner auf der Wiese frische Blättchen, herzhaftes Kräuter oder saftigen Klee. Jedes Huhn pickt sich nach eigenem Geschmack das Beste dabei heraus. Regelmäßig wechselt der Standort des Hühnermobils. So wird der Boden geschont und Kräuter



↑Familie Gerd-Holling.

sowie auch das Gras können in Ruhe wachsen. Selbstverständlich haben die Hühner auch immer die Möglichkeit frisches Wasser zu trinken.

„Ein respektvoller Umgang mit der Natur und unseren Mitgeschöpfen liegt uns ganz besonders am Herzen. Die artgerechteste und natürlichste Form der nachhaltigen und umweltverträglichen Hühnerhaltung ist die Freilandhaltung im Hühnermobil“

HANDGEMACHTER KÄSE AUS DER REGION

Genießen Sie die Vielfalt und die besondere Qualität des Käses vom Hof Gerd-Holling. Handwerklicher Käse ist Vielfalt und Geschmack. Hofkäse braucht nur natürliche Zutaten. Gute Tierhaltung, gehaltvolle Milch und schonende Verarbeitung garantieren gesunde Lebensmittel. In einer Zusammenarbeit mit der mobilen Käseerei May aus dem niedersächsischen Neuenburg stellt Familie Gerd-Holling



ihren Hofkäse her. Junger Käse ist sofort verwendbar, mittelalter hat mindestens vier Monate Reifung hinter sich.

„Lassen Sie sich von dem besonderen Käsegeschmack überzeugen - Immer samstags von 10-12 Uhr stellen wir euch in Gerdas-Eier-Nest unsere Hofkäsesorten vor“



HOLLINGER EILANDNUDELN

Entdecken Sie auch die Hollinger Eilandnudeln. Von den gelben und bunten Spirelli, über Spaghetti bis hin zu den Suppennudeln. Die Auswahl an verschiedenen Nudelsorten ist groß. Selbstverständlich wird die Pasta mit den frischen Eiern von den eigenen Hühnern hergestellt. Die Familie Gerd-Holling ist sich einig:

„Glücklicher können Nudeln wirklich nicht machen“

Den kleinen Hofladen, der zu Beginn der langen Allee zum Hof steht, hat die Familie „Gerdas-Eier-Nest“ getauft. Hier warten täglich die frischen hofeigenen Produkte auf Sie. Angefangen von den besonders schmackhaften Eiern der „Gerdas“ aus mobiler Freilandhaltung über eine Auswahl an verschiedenen Hofkäsesorten bis hin zu einem umfangreichen Eiernudel-Sortiment. Kartoffeln aus der Region, Honig aus der Gegend, Back-

mischungen aus der Tüte, eingelegte Gurken im Glas und deftige Soßen und Suppen, ergänzen das Angebot. Auch in den Automaten, „Hollis Kuhlo-mat“ in der Sendenhorster Fußgängerzone finden Sie täglich frisch die hofeigenen Produkte. Hier wurde das Angebot um Produkte von benachbarten und befreundeten Anbietern erweitert. Es lohnt sich immer mal wieder einen Blick in die Automaten zu werfen.

EIS AUS DER REGION

Ab sofort gibt es in Gerdas-Eier-Nest auch das Original italienische Eis vom Eiscafé Misurina in Wolbeck. Das Besondere daran ist die Herstellung mit Eiern der Freilandhühner vom Hof Gerd-Holling. Es sind wieder alle Eissorten - Vanille, Nuss, Amarena, Schokolade und Stracciatella erhältlich. Gerdas-Eier-Nest liegt übrigens an der 100 Schlösser Route – verbinden Sie ihre nächste Fahrradtour oder den Spaziergang mit einem Halt an dem kleinen Hofladen.



scan me!



**Landwirtschaftlicher Familienbetrieb
Christoph Gerd-Holling**

Holling 9
48351 Alverskirchen

Telefon 02582 266
Mobil 01737263416

www.gerd-holling.de
hof@gerd-holling.de



Neu in Sendenhorst

Kosmetik am Bütt - Gönnen Sie sich das Wohlgefühl für Ihre Haut

Mit der Eröffnung des eigenen Kosmetikstudios erfüllte sich Sarah Pietsch ihren Lebenstraum. Die 41-jährige liebt ihren Beruf und die damit verbundene Arbeit. Aus diesem Grund arbeitet sie mit besonderer Sorgfalt, nicht nur für Ihre Schönheit, sondern für Ihr gesamtes Wohlbefinden. Im vergangenen Jahr hat Sarah Pietsch ihre Ausbildung zur Fachkosmetikerin, Visagistin und Wellnesstherapeutin absolviert. Zudem hat Sarah auch eine Zusatzertifizierung für unterschiedliche Säurebehandlungen, Microneedling und Wimpern- und Browlift abgeschlossen. Gelernt hat die Sendenhorsterin bei der Inkofa Dr. Leibbrand Akademie in Münster. Sie arbeitet mit der Firma Biodroga, dessen Sitz in Baden Baden ist, zusammen und freut sich besonders, die Produkte und Pflegeserien der Firma anbieten zu können. Regelmäßige Weiterbildungen sind für die Inhaberin selbstverständlich.

„Innovative Kosmetikprodukte und professionelle Behandlungen auf neuestem Erkenntnisstand – das ist meine Kompetenz. Für Ihr Wohlgefühl nur das Beste – das ist meine Maxime“



Im Fokus stehen die klassischen Hautbehandlungen für normale, jugendliche, reife und sensible Haut und für die Problemhaut. Die Behandlungen werden selbstverständlich auf das jeweilige Hautbild abgestimmt. Darüber hinaus können Sie eine große Auswahl an unterschiedlichen Behandlungen genießen.

FRUCHTSÄUREPEELING

Diese problemlösende Behandlung dient der Hauterneuerung. Das Peeling wirkt sehr tief und ist die ideale Frischekur für die Haut. Fruchtsäure regt die Haut an, hilft ihr sich schneller zu regenerieren. Ihre Haut wird sichtbar frischer und fühlt sich glatter und feiner an. Zusätzlich kurbelt die Fruchtsäure die Kollagenproduktion an, Fältchen und Pigmentflecken werden gemildert. Kunden mit Akne oder unreiner Haut freuen sich über verfeinerte Poren, reinere Haut und verblassende Akne-Narben.



Gewinne einen Gutschein für eine Schönheitsbehandlung im Wert von 75 Euro inkl. einem kleinen Überraschungsgeschenk.

(Weitere Infos auf der Gewinnspielseite)

MICRODERMABRASION

Dies ist ein Verfahren, bei dem die oberen Hautzellen sanft abgetragen werden. Dadurch werden die Regenerationsprozesse der Haut angeregt. Das Ergebnis dieser professionellen Gesichtsbehandlung ist ein deutlich feineres und klares Hautbild. Denn Fältchen, Unreinheiten und Altersflecken werden mit diesem Superpeeling sichtbar gemindert.

MICRONEEDLING

Microneedling ist eine professionelle Kosmetikbehandlung, die von einem Dermatologen oder einer Kosmetikerin durchgeführt wird. Während der Needling-Behandlung wird mit einem sterilen Nadelmodul, dem sogenannten Microneedling-Pen, über die Hautoberfläche gefahren, um sie für Anti-Aging Wirkstoffe durchlässiger zu machen und ausgewählte Wirkstoffe genau auf die Haut aufzubringen, wo sie den größtmöglichen Nutzen haben. Beim Microneedling werden mit Hilfe der feinen sterilen Nadeln, durch die gezielte Anregung, Hautfunktionen, wie die hauteigene Kollagen-, Elastin-, und Hyaluronsäureproduktion aktiviert, die Durchblutung angeregt und die natürliche Hautregeneration angekurbelt.

„Vergessen Sie Ihren hektischen Alltag und gönnen Sie sich eine angenehme Auszeit. Lassen Sie sich fallen und entspannen Sie“

Dekorative Kosmetik wie Brauen- und Wimpernlifting, sowie Make-up und Make-up Beratung komplettieren das Angebot des Kosmetikstudios am Bült.

Lernen Sie das umfassende Programm für Körper und Seele kennen. Lassen Sie sich verwöhnen und erleben Sie die Welt der Schönheit in ihrer ganzen Pracht.



Am 17. März ab 11 Uhr heißt Sarah Pietsch Sie zu einem Kennenlertag in dem liebevoll und gemütlich eingerichteten Kosmetikstudio am Bült herzlich willkommen.



Sarah Pietsch
Kosmetik am Bült



Fachkosmetikerin
Visagistin

Termine gerne über WhatsApp:
0151 52274520

E-Mail: kosmetikambuelt@web.de

Besuchen Sie mich auch unter:



Touren im Münsterland

durch Stadt und Land

Schöne Ausflugsziele für Familien gibt es reichlich im Münsterland. Damit die Osterferien nicht langweilig werden, haben wir uns auf die Suche gemacht. Hier ein paar schöne Ausflugsziele und Aktivitäten.

LWL RÖMERMUSEUM IN HALTERN AM SEE

Haltern war unter der römischen Besatzung vor 2.000 Jahren eines der wichtigsten Lager der Römer in Germanien. Das Museum ist wie ein Lager aufgebaut, genau an der Stelle, wo die berühmte 19. Legion stationiert war, die im Jahre

9. n. Chr. in der berühmten Varusschlacht untergehen sollte. Was ihr hier sehen könnt? Originalfunde, die von der hochentwickelten Kultur der Römer zeugen und Einblicke in das Lagerleben und den Alltag fern der Heimat geben.

Adresse: LWL – Römermuseum, Weseler Str. 100, 45721 Haltern am See

KETTELER HOF IN HALTERN AM SEE

Ein schöner Freizeitpark im Münsterland ist der Ketteler Hof in der Nähe bei Haltern am See. Sommerrodelbahn, Klettergerüste, Wasserspielplätze, Streichelzoo – in diesem außergewöhnlich liebevoll gestalteten Hof können Familien bestimmt einen ganzen Tag lang entspannt zusammen verbringen. Besonders dann, wenn man sich sein Picknick mitbringt und einen der zahlreichen schönen Picknickplätze ausprobiert.

Adresse: Ketteler Hof, Rekener Straße 234, 45721 Haltern am See



buddy WORKWEAR
MANUFAKTUR
by bruno + debray

SEIT 1925
Im Münsterland

Du wünschst dir ein einheitliches Erscheinungsbild in deinem Unternehmen? Sprich uns gerne an!

☎ 02581 93590

@ info@buddy-workwear.de

Gerne beraten wir dich auch vor Ort. (nur mit Terminvereinbarung!)

Verkauf nur an Gewerbetreibende

Hellegraben 7 | 48231 Warendorf | www.buddy-workwear.de



**Gewerbeschau
27. und 28.
April 2024
von 10 - 18 Uhr**



TIERGARTEN BEI SCHLOSS RAESFELD

Einen Rundweg durch den Tiergarten kann jeder individuell zusammenstellen. Es gibt kurze und lange Routen durch den Schlosspark. Von 1 Kilometer und 5 Kilometer Routen ist hier für jeden Geschmack und jede Ausdauer etwas dabei. Auf rund 5.000 Quadratmetern findet sich hier ein wild-romantisches Naturgelände mit Streuobstwiesen, Schlossteichen, Aussichtsplattformen und Heidelandschaft. Zwischendurch lugt immer mal wieder ein Rot- oder Damwild zwischen den Bäumen hervor. Eines der schönsten Orte im Münsterland.

Adresse: Schloss Raesfeld, Freiheit 25-27, 46348 Raesfeld

NACHTWÄCHTERTOUR DURCH BAD BENTHEIM

Schlag 21 Uhr – eine Stunde vorher startet die Führung mit dem Nachtwächter durchs nächtliche Bad Bentheim – ein wirklich spannendes Erlebnis mit Kindern im Münsterland! Denn der dunkel gewandete Guide erscheint im traditionellen Habitat mit Hellebarde und Laterne ausgestattet. Die Stimmung, erzeugt durch die Uhrzeit und die Schatten, die seine Laterne an die Häuserwände wirft, ist spannungsgeladen und die Kinder empfinden einen wohligen Schauer. Dass der Nachtwächter aber überhaupt nicht zum Fürchten ist, merken sie spätestens dann, wenn er sein Nachtwächterlied anstimmt und die lustigen Anekdoten über die Bewohner und die Stadt erzählt.

Ein wirklich schöner Geheimtipp im Münsterland mit Kindern!



Hausarztpraxis Marina Wall

**Komm in unser Team!
Wir suchen:**

Medizinische Fachangestellte (MFA) (m/w/d)
Ab 01.04.2024 oder später in Teil- oder Vollzeit

Ausbildung Medizinische Fachangestellte (MFA) (m/w/d)
zum 01.08.2024 oder früher gegebenenfalls in Teilzeit nach Absprache

Marina Wall
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Tel.: 02526 1230

info@hausarzt-sendenhorst.de
www.hausarzt-sendenhorst.de

Heinz Höne Kompetente Steuerberatung

Ganz nah am Kunden - Ihre Finanzen in Händen von Profis

Sie suchen einen kompetenten Steuerberater, der Ihren Jahresabschluss und Ihre Steuererklärung erstellt? Da sind Sie bei Heinz Höne genau richtig. Als erfahrener Steuerberater optimiert er Ihnen den Weg durch das Steuerrecht. Kurz gesagt – Ihr Lotse im Steuerrecht.

Als Experte bietet Ihnen Heinz Höne ein umfassendes Leistungsangebot. In allen steuerlichen Angelegenheiten gegenüber den Finanzbehörden steht er Ihnen mit einer Beratung zur Optimierung Ihrer Steuerbelastung hilfreich zur Seite. Das Portfolio umfasst jede Art von Steuererklärung, die das Finanzamt von Ihnen fordert.

Die Philosophie der Kanzlei an der Hoetmarer Straße basiert auf Ihre Individualität und Qualität. Individuelle und vor allem persönliche Beratung, dies sind die Stärken vom Team um Heinz Höne. Das Ziel ist es, für jeden Mandanten eine überzeugende und dem Wunsch entsprechende Lösung zu finden.

„Wir beschäftigen uns nicht nur sehr individuell mit Ihren Belangen, wir sind auch noch ganz in Ihrer Nähe“



↑Heinz Höne

Wissen, wie man auf dem richtigen Weg Steuern spart, das gilt nicht nur für die Einkommensteuererklärung, sondern genauso für die Beratung und steuerliche Bewertung von Erbschaften und Schenkungen. Denn so positiv Erbschaften und Schenkungen auf den ersten Blick erscheinen, sie müssen in Deutschland versteuert werden. Für Erbschaftsteuer und Schenkungssteuer gibt es eine Menge zu beachten. Genauso übrigens wie für Erträge aus pri-

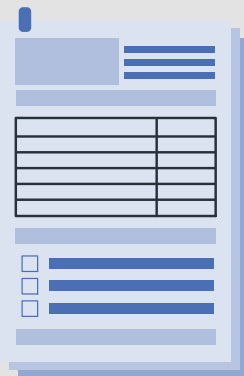
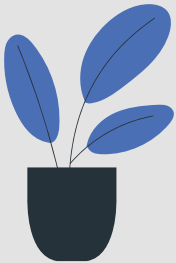
vaten Geschäften auf dem Finanzmarkt, wofür eine Kapitalertragsteuer anfällt.

Eine private Steuererklärung ist auch eine Vertrauenssache. Schnell, einfach und vor allem professionell, dafür steht der Name Heinz Höne. Wenn Sie ihre Steuererklärung an einen Experten übergeben, dann haben Sie Zeit wichtigere und schönere Dinge zu tun, anstatt sich mit großem Aufwand in das fremde und nicht ganz einfache Thema Steuererklärung einzuarbeiten.



**DAS LEISTUNGSSPEKTRUM DER
STEUERKANZLEI HÖNE UMFASST
FOLGENDE LEISTUNGEN:**

- Steuerberatung
- Lohnbuchhaltung
- Unternehmensberatung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Private Vermögens- und Finanzplanung
- Unternehmensnachfolge und Gründungsberatung



„Als Steuerkanzlei beraten wir kleine und mittlere Unternehmen sowie Freiberufler und Selbstständige, aber auch Privatpersonen und Familien bei allen Steuerangelegenheiten, sodass Ihnen Zeit für die wichtigen Dinge bleibt“

Haben Sie noch Fragen zu den Leistungen rund um die Steuerberatung, dann vereinbaren Sie einfach einen Termin.



**Heinz Höne
Steuerberater**

Hoetmarer Straße 34
48324 Sendenhorst

Tel. 02526 - 936994 - 0
Fax 02526 - 936994 - 99

info@hoene-steuerberater.de

Milch und Milchprodukte - *Fluch oder Segen?*

Für die einen ist Milch ein ungesundes und krankmachendes Lebensmittel, das nicht für den menschlichen Verzehr vorgesehen ist. Für die anderen stellt Milch einen wichtigen Nährstofflieferanten dar, der einen festen Platz im Speiseplan verdient. Wichtig vorab: Milch- und Milchprodukte sind ein wichtiger Lieferant für Eiweiß, Calcium und B-Vitamine, sowie Zink und Jod.

Sind Milch und Milchprodukte nun also gesund oder nicht? Das zu beantworten ist nicht immer einfach und manchmal auch individuell. Bleiben wir also bei den Fakten.

Bestimmte Inhaltsstoffe der Milch sind für einige Menschen problematisch und lösen Beschwerden oder allergische Reaktionen aus. Das tun andere Lebensmittel allerdings auch – Nüsse, Soja oder glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Produkte zum Beispiel.

Die Ursache für die Milchzuckerunverträglichkeit ist ein Enzymmangel im Körper, nicht der Milchzucker selbst. Eine Kuhmilcheiweißallergie ist sehr selten und betrifft eher Kinder und bildet sich im Laufe der Jahre häufig zurück. Bei beiden ist eine spezielle Diagnostik unabdingbar.

Milch und Milchprodukte verhindern das Abnehmen?

Milch/Buttermilch ist nicht als Durstlöscher, sondern als Lebensmittel zu betrachten. Wie bei allen anderen Lebensmitteln gilt also – die Menge zugeführter Energie muss verbraucht werden. Wenn Milch und Milchprodukte gut in die Ernährung eingeplant werden, kann das einen guten und sättigenden Effekt haben z.B. Quark, Hüttenkäse, Naturjoghurt etc. und somit eher das Abnehmen unterstützen.

Milch erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen?

Wie so oft ist es da nicht allein die Milch. Derart komplexe Krankheitsbilder werden von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Bei der Wahl der Produkte ist jedoch die Qualität und im Besonderen die Fettqualität entscheidend. Die in Bio-, Weide- oder Heumilch vorkommenden höheren Gehalte an Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren können aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften positiv auf das Krankheitsgeschehen wirken. Zudem weisen auch fermentierte Produkte einige gesundheitliche Vorteile auf. Eine Cholesterin erhöhende Wirkung haben Milch und Milchprodukte nur, wenn sie stark verarbeitet und „verzuckert“ sind.



Verena Schemmann
Diätassistentin & Coach

Fazit:

Milch und Milchprodukte leisten einen wertvollen Beitrag, wenn sie gut eingeplant werden. Die Produkte versorgen uns mit Eiweiß, Calcium und sättigen sehr gut.

Für diejenigen, die aus bestimmten Gründen keine dieser Produkte zu sich nehmen können oder möchten, dem sei eine qualifizierte Ernährungsberatung empfohlen. Ich unterstütze Sie da gerne.



Verena Schemmann
Ernährungsberatung & Coaching

Diätassistentin & Coach

Carl-Diem-Straße 9
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 9380495

info@verena-schemmann.de

www.verena-schemmann.de

Elektronisches Rezept –

Engel-Apotheke informiert

Seit dem 1. Januar 2024 ist das elektronische Rezept deutschlandweit eingeführt worden. Auch nach einigen Wochen in der Anwendung tauchen immer wieder praktische Fragen auf, weswegen wir Ihnen heute eine kleine Übersicht geben möchten.

Grundsätzlich sind die Ärzte verpflichtet, alle Verordnungen elektronisch auszustellen. Das bedeutet, dass jedes Rezept als Datensatz in einer Cloud gespeichert wird. Die Datensätze können dann entweder über die elektronische Gesundheitskarte in den Apotheken ausgelesen werden oder alternativ über die eRezept App der Gematik an Sie versendet werden.

Dieser Weg hat den Vorteil, dass Sie immer genau wissen, wann das Rezept in der Praxis freigeschaltet wurde. Auch können Sie das Rezept über diese App komfortabel an Ihre Stammapotheke weiterleiten und die Verordnungen für Ihre Familie verwalten. Bei der Übertragung an Ihre Apotheke bekommen Sie automatisch über Ihr Smartphone eine Information darüber, ob Ihr Medikament da ist, wann es abholbereit ist oder es durch einen Boten zugestellt wird.

Darüber hinaus gibt es immer noch die Möglichkeit, einen Ausdruck erstellen zu lassen- das Recht auf den Papierausdruck ist explizit genannt. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn Medikamente über ein Pflegeheim oder einen Pflegedienst für Sie besorgt werden, da Einrichtungen, die das Rezeptmanagement für ihre Patienten übernehmen, noch nicht an die sogenannte Telematikinfrastruktur angeschlossen sind. In diesem Fall ist es für die Betroffenen schwer bis unmöglich elektronisch übermittelte Rezepte aus der Gesundheits-

karte in die Apotheke ihres Vertrauens zu leiten. Sollten Sie genau diese Problem haben, informieren Sie Ihre Arztpraxis darüber und bitten Sie um einen solchen Ausdruck. Der Weg über einen Ausdruck sollte auch aus Nachhaltigkeitsgründen nur dann gewählt werden wenn eine digitale Übertragung zu Ihrer Apotheke nicht möglich ist.



Bei diesen und allen weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihre Engel-Apotheke in Wolbeck

So funktioniert es:

1

Das E-Rezept wird sicher digital gespeichert.



Sie lösen Ihr E-Rezept ein ...

2

... mit der E-Rezept-App.

... mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.

... mit einem Papierausdruck.



10% Rabatt*

Unser Geschenk für Sie:

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

* dieser Gutschein ist gültig bis zum 31.03.2024!
* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile und Bücher.

Inh. Alexandra Hochstein
Fachapothekerin für
Offizinpharmazie,
Ernährungsberatung,
Naturheilverfahren
& Homöopathie

Münsterstr. 9 • 48167 Münster-Wolbeck
Tel.: 025 06 93 17-11 • Fax: 025 06 93 17-12
www.engel-apotheke.de
info@engel-apotheke.de



Verlosung

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

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Mit wem gehen die beiden
durch eine bewegte Zeit?**



Mach mit!

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

Buchgewinn diesen Monat

„DIE VERLETZLICHEN“

Autorin: Sigrid Nunez

Verlag: Im Aufbau Verlag

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.03.2024** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

DIE VERLETZLICHEN

Als eine gute Freundin der namenlosen Erzählerin in Kalifornien strandet, erklärt sie sich bereit, sich um deren Wohnung in New York zu kümmern – samt temperamentvollem Papagei. In der Wohnung trifft sie auf einen jungen Mann, der noch ganz am Anfang seines Lebens steht und vor den Erwartungen seiner Familie Zuflucht sucht. Gemeinsam gehen die beiden mit dem Papagei durch eine bewegte Zeit. Sigrid Nunez

neuer Roman erzählt davon, was passiert, wenn Fremde bereit sind, ihr Herz füreinander zu öffnen, und was selbst kleine Gesten der Fürsorge bewirken können.

Ein großes Buch über Nähe und Innigkeit in unwägbarer Zeiten, und ein hinreißender Roman über die Kunst des Schreibens selbst.

DIE AUTORIN: SIGRID NUNEZ

Sigrid Nunez ist eine der beliebtesten Autorinnen der amerikanischen Gegenwartsliteratur. Für ihr viel bewundertes Werk wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Für »Der Freund« erhielt sie 2018 den National Book Award und erreichte international ein großes Publikum, es wurde auch im deutschsprachigen Raum ein Bestseller. Sigrid Nunez lebt in New York City.

Das Buchfink Team
wünscht Ihnen
schöne Ostertage!

BUCHFINK
Literatur & Begegnung

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 / 3027764 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de

VERLOSUNG

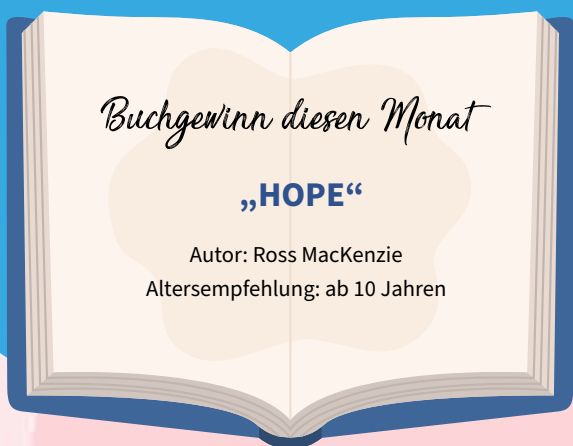
IN KOOPERATION MIT DEM
COPPENRATH VERLAG
VERLOST DAS STADTLAND MAGAZIN
JEDEN MONAT EIN KINDERBUCH.



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

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

**Löse das Rätsel
auf der Gewinn-
spielseite und
gewinne dieses
Buch sowie
einen Glizer-
Malblock,
Radierbare
Buntstifte und
Freundschafts-
armbänder**



Hope

Ergänzend dazu sponsert der
Coppenrath Verlag einen Glitzer-
Malblock, Radierbare Buntstifte und
Freundschaftsarmbänder



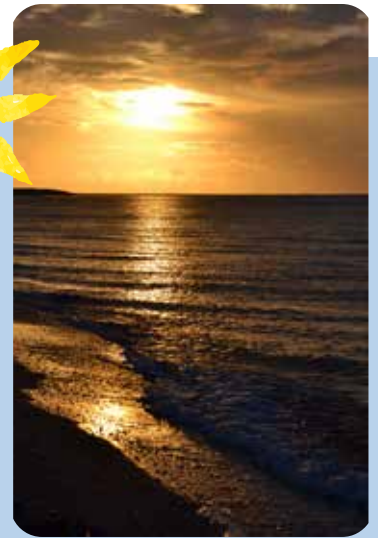
Bunt ist die Hoffnung! Hope wächst in einer Welt ohne Farben auf – nur sie selbst und alles, was sie berührt, ist bunt. Deshalb trachtet der düstere König, der die Farben aus der Welt gestohlen hat, ihr nach dem Leben. Doch Hope hat mächtige Freunde: Den Magier Sandy, der sie vor den königlichen Höllenhunden gerettet hat, den Jungen Darroch, der malt und sich so sehnlich wünscht, Farben sehen zu können, dass es eigentlich in Erfüllung gehen muss, und natürlich Frau Tod, die gern Karten spielt und manchmal sogar selbst ein bisschen Hilfe braucht. Kann Hope die grauen Mächte besiegen und den Menschen Hoffnung, Farben und Freiheit zurückgeben? Ein märchenhaftes Lesevergnügen mit liebenswerten Figuren und hinreißenden Dialogen! Fabelhaft übersetzt von Gabriele Haefs.

ANETTE
KREYSERN
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

WEST II 9A • 48324ALBERSLOH
T 02535-931517 • M 0171-9527051

Freie Plätze bei der Ferienfreizeit St. Agatha!



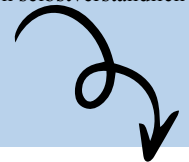
In diesem Jahr steht der Ferienfreizeit St. Agatha aus Alverskirchen ein besonderes und schönes Jubiläum bevor. In der bereits 25. Auflage geht es diesen Sommer wieder für zwei erlebnisreiche Wochen an die dänische Ostseeküste in die Nähe der Hafenstadt Grenaa.

In der Zeit vom 20.07.2024 bis zum 02.08.2024 (3. und 4. Ferienwoche) können auf dem großen Gelände des Ferienhauses in der direkten Nähe zum Sandstrand an der Ostsee unvergessliche Momente erlebt werden. Ebenfalls auf dem Programm steht wieder der Besuch des Freizeitparks „Djurs Sommerland“, Skandinaviens größter Freizeitpark, die

Möglichkeit des Reitens auf Island-Pferden und viele weitere sportliche und kreative Programmpunkte.

Für die Ferienfreizeit sind noch einige freie Plätze für Kinder und Jugendliche im Alter von 9-14 Jahren verfügbar.

Auch eine Förderung für kinderreiche Familien oder Alleinerziehende durch die Gemeinden und den Kreis ist mit über 50 % der Gesamtkosten bei bestimmten Sozialpunkten möglich. Anfragen hierzu werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



Für Fragen und Informationen zu den verbleibenden Plätzen steht das Betreuererteam unter 015788393523 gerne zur Verfügung. Anmeldeformulare können auf der Internetseite der Ferienfreizeit (<http://ferien-st-agatha.magix.net/public/>) heruntergeladen oder über ferienfreizeit-stagatha@gmx.de angefragt werden.



Natursteinarbeiten für Außenanlagen und Hausfassaden

Hohe Qualität für eine lange Lebensdauer sowie unveränderte Optik

Grünflächen dienen Menschen als Ort der Erholung und Kraftquelle. Naturstein als Gestaltungselement verstärkt den energetischen Charakter von Gärten und schafft faszinierende Ausblicke und Ansichten auf allen Außenanlagen. Ihr Steinmetz und Meisterbetrieb Vincenzo Perrone aus Sendenhorst fertigt und realisiert für Sie verschiedene Steinmetz- und Fliesenarbeiten für alle Außenbereiche - von Natursteinterrassen, Terrassen mit Keramikplatten über Außentreppen bis hin zu Mauerabdeckungen und Hausfassaden aus Naturstein oder Keramik.

„Sowohl bei der Materialauswahl als auch im Hinblick auf unsere Handwerksleistungen achten wir sehr auf eine hohe Qualität. Damit erreichen wir, dass bei realisierten Arbeiten Optik und Funktion nachhaltig erhalten bleiben“

NACHHALTIG INTAKTE UND OPTISCH BESTÄNDIGE NATURSTEINARBEITEN

Entscheidend für die langanhaltende Qualität von Bau- und Verlegearbeiten mit Naturstein ist hochwertiges Steinmaterial und professionell ausgeführte Handwerksarbeiten. Vincenzo Perrone weiß genau, welcher Stein für welche Einsatzbereiche geeignet ist. Verwendet wird ausschließlich Qualitäts-Naturstein von ausgewählten europäischen Händlern. Dank einer langjährigen Kooperation mit Großhändlern und Direktimporteuren haben Sie die Auswahl zwischen fast allen erdenklichen Farben und Strukturen. Zudem wird großer Wert auf eine gewissenhafte und korrekte Ausführung jeder Handwerksleistung gelegt.

IHRE VORTEILE BEIM STEINMETZ UND MEISTERBETRIEB VINCENZO PERRONE:

- fachmännische Beratung zu Natursteinen
- qualitatives Natursteinmaterial aus Europa
- sehr witterungsbeständige Natursteine
- hohe optische Beständigkeit des Steinmaterials
- hohe handwerkliche Qualität in der Ausführung
- nachhaltig intakte Bau- und Verlegearbeiten

Sie sind auf der Suche nach neuen, kratzfesten, farbechten und langlebigen Platten für Ihre Terrasse? Dann sind die Terrassenplatten aus Keramik genau die richtige Wahl. Terrassen aus Keramik sind zeitlos und langlebig. Sie bieten eine Reihe an Vorteilen und lassen sich hervorragend dem eigenen Geschmack und dem Wohnhaus anpassen. Auch Natursteine eignen sich hervorragend zur Gestaltung Ihrer Terrasse.



Wir sind Ihr Ansprechpartner



VINCENZO PERRONE
MARMOR • GRANIT • NATURSTEINMANUFATUR
Meisterbetrieb

TREPPEN • FUSSBÖDEN • KÜCHENARBEITSPLATTEN
GRABMALE • SCHLEIFEN UND GLANZ POLIEREN
VON NATURSTEINBÖDEN UND NATURSTEINTREPPEN

Am Mergelberg 6 • 48324 Sendenhorst • Tel. 02526.937104
Fax. 02526.937105 • Mail: info@perrone-naturstein.de
www.perrone-naturstein.de



OSTERBRÄUCHE MAL GANZ ANDERS

Der Blick in die weite Welt

Schokoladeneier suchen, Eier ausblasen und bemalen, süße Häschen als Deko, so sieht Ostern in den meisten deutschen Wohnzimmern aus. Manchmal gibt es noch den Gang zum Osterfeuer oder ein obligatorisches Osterlamm. Wir schauen uns mal in der Welt um. Der Blick zu anderen Kulturen lohnt sich, denn nicht überall wird gefeiert wie bei uns. Wasserschlachten, Beerdigungen für Fische oder verkleidete Hexen, so bunt sind die Osterbräuche in der ganzen Welt.

Irland - Das Heringsbegräbnis

Ein Begräbnis für einen Fisch? Was kurios klingt, lässt sich mit einem Blick auf die Fastenzeit, welche ja Ostern endet, einfach erklären. Nach christlicher Tradition gibt es zur Fastenzeit kein Fleisch, höchstens Fisch. Eine harte Zeit also für alle Metzger, die in den Wochen des Fastens weniger Umsatz machen. An Ostern darf endlich wieder Fleisch auf den Tisch und darüber ist die Freude bei den Iren so groß, dass der Hering kurzerhand zu Grabe getragen wird. Meistens organisieren das sogar die lokalen Metzger, die auf das Ende der Fastenzeit schon hin gefiebert haben.

Australien - Osterbilby statt Osterhasen

Ostern ohne den Osterhasen? In deutschen Kinderzimmern ein absolutes No-Go. In Australien ist der Osterhase aber gar nicht so beliebt. Ein-

geschleppte Kaninchen wurden zur Plage, und so sind diese nicht so beliebt. Die Australier lassen lieber ein anderes Tier die Eier verstecken - den Kaninchennasenbeutel, auch genannt „Bilby“. Früher fast vergessen wurde der Bilby in den letzten Jahrzehnten zum richtigen Trendtier und wird in Form von Schokoladen-Bilbys verspeist.

Polen - Eine Wasserschlacht zu Ostern

In Polen feiert man Ostern mit jeder Menge Wasser. Wer beim Spaziergang am Ostermontag unterwegs ist, sollte auch bei Sonnenschein eine Regenjacke dabei haben, denn es wird nass. Egal, ob Spritzpistole oder direkt mit dem Wassereimer, am Ostermontag wird jeder so nass, wie es nur geht. Bei Bräuchen weiß man ja nie so genau, wie sie sich eigentlich durchgesetzt haben. Dieser soll auf das Jahr 966 zurückgehen, in dem der damalige polnische Herrscher



sich taufen ließ und damit Polen zum Christentum bekehren ließ. An Ostern gibt's nun also eine Taufe der besonderen Art.

Schweden - Ein bisschen Halloween

Ostern in Schweden klingt ein bisschen wie Halloween. Als Hexen verkleidete Kinder, genannt werden sie Paskkärring, gehen von Tür zu Tür, verschenken selbstgemachte Osterkarten und wollen natürlich nur eins: Süßes! Sonst gibt's Saures! Der Legende nach fliegen die Hexen am Gründonnerstag alle zum Blocksberg. An diesem Tag werden auch die Süßigkeiten gesammelt. Am Ostersonntag fliegen die Hexen wieder zurück und sollen mit den großen Osterfeuern an der Ankunft gehindert werden.

Dänemark - Briefe schreiben mit Schokoladen-Belohnung

Unsere Nachbarn aus dem Norden sind auch in der Ostertradition gar nicht so weit von uns entfernt. Schokoladeneier und Ostereier-Deko sind ein Muss. Anders als bei uns haben die Kinder in Dänemark aber eine Möglichkeit, sich Schokoladeneier dazuzuverdienen. Vor Ostern basteln sie hübsche Karten und schreiben kleine Nachrichten an einen Erwachsenen. Unterzeichnet wird nur mit Punkten, der Name des Absenders muss nämlich später erraten werden. Weiß der Erwachsene nicht, von wem der Brief kommt oder möchte den Kleinen nicht den Spaß verderben, bedeutet das: mehr Schoko-Eier für den ambitionierten Verfasser des Briefes.





Bermuda - Bunte Drachen in der Luft

Die Bermuda-Inseln liegen über 1000 Kilometer vor der amerikanischen Ostküste mitten im Atlantik. Mit nur knapp 70.000 Inselbewohnern ist es also kein Wunder, dass es dieser schöne Osterbrauch noch nicht zu uns geschafft hat. Karfreitag ist auf Bermuda ein bunter und fröhlicher Tag. Viele selbstgebastelte Drachen, die sogenannten Bermuda Kites, sieht man an diesem Tag im Himmel. Diese stehen symbolisch für die Auferstehung. Die Drachen sind meistens achteckig und aus buntem Papier gebastelt.

Lettland: Schaukeln für die Ernte

In Lettland gehört es zum Osterbrauch große Holzschaukeln auf den Plätzen aufzustellen und dort gemeinsam zu Schaukeln. Das macht nicht nur Spaß, sondern soll Glück bringen, die Ernte im Sommer sichern und die Schaukelnden im restlichen Jahr vor Mückenstichen schützen.

Norwegen: Krimiserien und Gruselgeschichten

In Buchläden findet man in Norwegen zur Osterzeit vor allem Krimis. Autoren legen die Erscheinung neuer Romane auf die Osterzeit, das Fernsehprogramm wird auf Krimiserien und die liebsten Detektivgeschichten umgestellt. Skandinavische Thriller sind für ihre Extra-Portion Blut und Gruseffekt bekannt, das scheint die Norweger aber an Ostern nicht zu stören. Die "Päskekrimis", also Osterkrimis, erfreuen sich großer Beliebtheit und wurden über die Jahre zur festen Ostertradition.



GRAFIKEN UND FOTOS : DESIGNED BY FREEPIK

Unsere Teams in Ahlen und in Sendenhorst finden für verschiedene Anliegen die passende Unterstützung:

- Ambulante Pflege und Betreuung
- Alltagsbegleitung
- Hauswirtschaft
- Hausnotruf
- Menü Service
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften Lüdgeri Höfe



In Ahlen
02382 893530
In Sendenhorst
02526 3003030

**DAHEIM –
SO LANGE
WIE MÖGLICH**

- Individuelle Beratung
- 24 Stunden Bereitschaft

www.caritas-ahlen.de

Osterfrühstück zum Eier verstecken

Versunkende Eier in einer Tomatensoße, die man in Israel vor allem zum Frühstück isst. Ein super einfaches und unglaublich leckeres Rezept. Perfekt für ein ausgedehntes Frühstück am Ostersonntag. Es eignet sich aber auch hervorragend als herzhaftes Abendessen.

Shakshuka (Schakschuka) - Israelische Köstlichkeit

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 600 g Tomaten aus der Dose
- Olivenöl
- 6 Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten)
- 1 gestr. TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer oder Chiliflocken
- Salz und Pfeffer
- 4 Eier
- 3 EL frische Petersilie oder Koriandergrün

Zubereitung:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel anbraten. Tomaten, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer dazugeben (falls die Tomaten nicht süß genug sind, evtl. einen halben TL Zucker hinzufügen). Ca. 15 min köcheln lassen, bis die Tomaten gar, aber nicht völlig zerfallen sind.

4 Eier gleichmäßig verteilt über die übrigen Zutaten in die Pfanne schlagen. Eiweiß mit der Gabel auflockern und 1-2 Minuten stocken lassen. Mit Petersilie und Koriander bestreuen.

Wahlweise mit Weißbrot servieren.

Guten Appetit

Kleiner Tipp: Humus passt auch gut dazu!



PFLEGEBEDÜRFTIG WAS NUN?

Hilfe & Erste Schritte

Es gibt die unterschiedlichsten gesetzlichen Regelungen für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Allerdings wird viel zu wenig darüber informiert, dabei ist es so wichtig, genau im richtigen Moment die richtigen Schritte zu tun und die nötigen Anträge zu stellen. Wir haben Stefanie Schäpers vom PflegeTeam Sendenhorst getroffen. In Ihrer 25-jährigen beruflichen Tätigkeit ist ihr aufgefallen, wie wenig Menschen sich mit dem Thema Alter und Pflegebedürftigkeit beschäftigen. Gerade älteren Menschen fällt es oft schwer sich einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen und reden sich dann raus. Stefanie Schäpers beantwortet die Fragen, die wohl am häufigsten gestellt werden.

Frau Schäpers, wo und von wem bekomme ich eigentlich Hilfe, wenn es um einen Pflegegrad und gesetzliche Unterstützung geht?

In den meisten Fällen kommen die Betroffenen ins Krankenhaus und dort kümmert sich der soziale Dienst um eine Verordnung zur Krankenhausvermeidungspflege. Es gibt aber auch die Möglichkeit, einen Antrag auf Pflegegrad selbstständig auszufüllen. Hilfe hierbei bekommen Sie von der Pflegeberatung in Sendenhorst, Frau Reimers, online bei den Krankenkassen, aber auch wir als Pflegedienst helfen Ihnen gerne.

Wie lange dauert es, bis ich einen Pflegegrad bekomme?

Nach Datum der Antragstellung ist die Krankenkasse verpflichtet Ihnen innerhalb von 5 Wochen mitzuteilen, ob sie einen Anspruch haben oder nicht. Bekommen Sie in der Frist keine Antwort, steht Ihnen ein Schadensersatz von 70 € pro Woche zu. In dem Fall, dass ein Patient zum Sterben nach Hause geholt wird, sollten Sie direkt einen Palliativ-Eilantrag stellen. Bitte holen Sie sich Hilfe, Sie müssen da nicht alleine durch!

Werden diverse Behandlungspflegen, wie die Bereitstellung von Medikamenten, Anziehen von Thrombosestrümpfen oder die Wundversorgung, von meinem Pflegegeld bezahlt?

Nein, das Pflegegeld kommt aus der Pflegekasse. Die Kosten für die Behandlungspflege werden von der Krankenkasse übernommen. Dies ist übrigens auch dann der Fall, wenn eine Diagnose vom Arzt vorliegt, Sie aber keinen Pflegegrad haben. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an, damit er Ihnen eine dementsprechende Verordnung ausstellen kann.

„Wir suchen aktuell Unterstützung für unser Team. Als ambulanter Pflegedienst bieten wir unseren Patienten eine individuelle auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Pflege und Betreuung in ihrer gewohnten Umgebung. Um dies zu gewährleisten, suchen wir qualifiziertes Pflegefachpersonal sowie Pflegehelferkräfte, die unser Team unterstützen und sich mit Freude und Engagement für unsere Patienten einsetzen.“



Ich brauche Hilfe, aber ich habe immer so viele Termine oder eigentlich möchte ich nur wegen der Strümpfe gar nicht so früh aufstehen. Kann ich trotzdem die Hilfe eines Pflegedienstes in Anspruch nehmen?

Ja, selbstverständlich, wo ein Wille da ein Weg. Die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen sollte funktionieren, wenn sich alle gut absprechen. Oftmals hilft es, wenn der Pflegedienst und die Physiotherapie/ Krankengymnasten sich absprechen und dann mit den Patienten die Termine festlegen. Wir vom PflegeTeam Sendenhorst arbeiten zum Beispiel mit der Physiopraxis Holtz und mit der Praxis für Physiotherapie Michael Schlüter zusammen. Da ist die terminliche Absprache eigentlich kein Problem. In Bezug auf die Termine vom Pflegedienst spielt mitunter auch der Wohnort eine große Rolle, welcher zwingend miteinbezogen werden muss. Sie können auch vorher aufstehen und frühstücken, allerdings müssen Sie sich dann eine halbe Stunde vorher hinlegen.

Vielen Dank liebe Frau Schäpers für das Gespräch und die wertvollen Tipps.



Wir sind
Anlehner
an der AVR DD

Industrieweg 13-15
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 9377000
Fax: 02526 9377005

Wir erheben
keine
Servicegebühren

info@pflageteamsendenhorst.de

www.pflageteamsendenhorst.de

GESCHICHTEN AUS DER REGION

Erinnerungen an die Pöttken-Bude und meine Ferienarbeit im Jahr 1963. - von Peter Sacher.

*Wichtiges, spannendes und
abenteuerliches über die
Region*

Im Jahr 1904 gründeten der Drensteinfurter Paul Storck und der Ascheberger Franz Merten in Drensteinfurt an der Riether Straße/Ecke Ladestrang die Metallfabrik Merten & Storck, in der Töpfe und andere Haushaltswaren hergestellt wurden. 1948 kam Ernst Storck aus der Kriegsgefangenschaft und übernahm die Führung der Firma. Seine rechte Hand und langjähriger Gesellschafter-Geschäftsführer wurde Paul Elkendorf. Im Jahr 1954 feierte die Firma, die im Volksmund nur „Pöttken-Bude“ hieß ihr 50-jähriges Jubiläum. Zu dieser Zeit war Merten & Storck mit fast 200 Arbeitnehmern der größte Arbeitgeber in Drensteinfurt. Meine unvergesslichen Erinnerungen an die „Pöttken-Bude“ gehen ins Jahr 1963 zurück.

Damals besuchte ich die Städtische Handelsschule in Münster. Ich war 15 Jahre alt und wünschte mir schon lange ein neues Fahrrad. Mein Traumfahrrad konnte ich bei Johann Deckers, dem örtlichen Fahrradhändler, bewundern. Da ich nicht damit rechnen konnte das Fahrrad geschenkt zu bekommen, beschloss ich, das fehlende Geld in den Sommerferien

zu verdienen. Als finanziellen „Erfüller“ meines Traumes suchte ich mir den größten Arbeitgeber am Ort, die Firma Merten & Storck aus. Die Firma war bekannt für ihre Emaille-kochtöpfe. Bei meinem Bewerbungsgespräch half mir ein Nachbar aus dem Viehfeld, Herr Kampfhofer. Er bekleidete eine „höhere“ Position bei meinem Wunscharbeitgeber.



↑ Mein Modell eines Opel-Blitz im Massstab 1zu24 vor einem von mir gemalten Bild des Fabrikeingangs



↑ Ernst Storck (re) zeigt dem CDU-Bundestagsabgeordneten Günter Rinsche aus Hamm seine Fabrik

An einem Montag begann morgens um sieben Uhr mein erster Arbeitstag. Ich wurde dem Lager zugeteilt und musste die fertigen Töpfe in Kartons verpacken. Die wurden zu Kommissionen zum Versand zusammengestellt. Ernst Kaupa war mein direkter Vorgesetzter. Oberster Chef im Lager war Wilhelm Diepenbrock, eine „Respektsperson“. Einmal in der Woche hieß es: „Der Chef inspiziert die Firma“! Alle in den Hallen, vom Vorgesetzten bis zum kleinsten Lehrling waren aufgeregt. Schon von weitem war der angekündigte Besuch vernehmbar. Umgeben von einer Duftwolke „4711“ begrüßte Herr Storck einige seiner Mitarbeiter mit Handschlag, fragte mal hier, erkundigte sich mal dort. So schnell wie er kam, war er auch schon wieder weg. Die Hälfte meiner Ferienarbeitszeit verbrachte ich im Lager. Eines Tages fragte mich der Fah-



↑ Eine Herstellungshalle von Kochtöpfen und den berühmten Glühwein-Behältern (re)

rer Heinz Heisterkamp, ob ich nicht Lust hätte, am kommenden Sonntagabend mit ihm im LKW nach Düsseldorf zu fahren, um in den dortigen Messehallen den Messestand der Firma abzubauen und wieder nach Drensteinfurt zu bringen. Nur zu gerne nahm ich diese Abwechslung wahr. Am Sonntagabend gegen 22 Uhr fuhren wir mit dem LKW los. In später Nacht in Düsseldorf angekommen, legten wir uns auf der Ladefläche des LKW noch für ein paar Stunden hin. Am frühen Montagmorgen machten wir uns am Rheinufer frisch und fuhren in die Messehallen, um den Firmenstand abzubauen und auf den Lastwagen zu verladen.

Für die restlichen zwei Wochen meiner Ferienarbeitszeit wurde ich „befördert.“ Ich wurde angelernt, in die, für den Markt neu erfundenen, Kochplatten unter den Töpfen mit einem Schleifgerät Rillen einzufräsen. Das war eine mit großem Lärm verbundene Tätigkeit. In Erinnerung sind mir auch heute noch die Gerüche von Metall und Pappe, aber auch die große Hitze in den Hallen. Damals hatten sehr viele Frauen in der Firma gearbeitet. Sie kamen überwiegend aus Bockum-Hövel und wurden mit Bussen zur Arbeit gebracht und wieder abgeholt. Als braver 15-jähriger Junge hatte ich bei vielen Frauen einen „Stein im Brett“, was mir damals noch nicht bewusst war. In Erinnerung geblieben sind mir viele Menschen und Namen, die damals in der „Pöttken-Bude“ arbeiteten: Hoffmann, Suntrop der Hausmeister, Notz, Schäfer, Eibin, Frohne, Meyer, Neugebauer, Otremba, Struffert, Geermann, Rettig, Sparding und viele mehr. Vier Wochen Arbeit gingen zu Ende. Mir wurde mein Lohn in Höhe von 240 DM ausbezahlt. Damit ging ich nun zu Johann „Schang“ Deckers und kaufte mir für 230 DM ein Görlicke-Fahrrad mit Dreigang-Schaltung. Nun blieb mir noch eine gute Woche Zeit, die Sommerferien mit meinem schwer erarbeiteten Traum zu genießen.



↑ Peter Sacher

Über mich

Ich wurde 1947 in Drensteinfurt geboren. Schon früh entdeckte ich mein Zeichentalent. Diese Begabung half mir bei meinem späteren Hobby, dem Modellbau. Als Kind bastelte ich aus Schuhkarton-Pappe LKW und Motorräder. Jahre später begann ich Modelle in Eigenbauweise aus Plastikplatten

zu bauen. Im Verlauf der kommenden ca. vierzig Jahren habe ich über 90 Modelle nach Drensteinfurter Vorbildern in Eigenbauweise gebaut. Vor ca. zwanzig Jahren habe ich damit begonnen, Bilder aus meiner Kinder- und Jugendzeit zu sammeln. Tausende Bilder erhielt ich von Drensteinfurter Bürgern und Familien. Auf Veranstaltungen zeige ich auf Stellwänden und einer Leinwand viele Bilder aus meiner Sammlung. Besonders gerne halte ich Bildervorträge im Malteserstift, Tagespflagestellen und bei Klassentreffen. In unregelmäßigen Abständen schreibe ich Artikel mit meinen Kindheitserinnerungen, immer in Verbindung mit einem meiner Modelle. Seit 1959 bin ich Mitglied der DJK Olympia. 34 Jahre habe ich Handball gespielt, in diesen Jahren war ich 24 Jahre Handballabteilungsleiter, Jugendtrainer und Schiedsrichter. Bei schönem Wetter fahre ich gerne mit meinem NSU-Motorrad aus dem Jahr 1949 durch die Bauerschaften rund um Drensteinfurt. Das ist für mich jedes Mal eine Zeitreise.



↑ Im Jubiläumsjahr 1954 wurde die gesamte Belegschaft fotografiert



Tres Beau
SALON DE BEAUTÉ

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

www.tresbeausalon.de

Versicherungspflicht und Plaketten auch für E-Scooter und Segways

AB 1. MÄRZ NEUE KENNZEICHEN FÜR MOFAS, ROLLER UND E-BIKES

Ab dem 1. März beginnt wieder das neue Versicherungsjahr und die alten Nummernschilder aller Mofa und Roller und E-Bikes ab 26 km/h verlieren ihre Gültigkeit. Diese müssen neu versichert werden, um den Versicherungsschutz zu behalten. Auch der Versicherungsschutz für die Segways und Elektrokleinstfahrzeuge, sogenannte E-Scooter, muss zum 1. März erneuert werden. Die Kraftfahrt-Haftpflichtversicherung ist verpflichtend. Wer diese nicht abschließt, macht sich strafbar.

Mit dem Nummernschild wird bei Mofas und Rollern die Haftpflichtversicherung nachgewiesen. Deshalb müssen alle Besitzer von Mofas, Motorrollern, Mopeds und bestimmten Elektrofahrzeugen die alten schwarzen Kennzeichen abschrauben und die neuen blauen anbringen. Alle Kleinkraftäder mit einem maximalen Hubraum von 50 Kubikzentimeter oder bis zu 4 kW Motorleistung dürfen nur mit diesen Kennzeichen auf die Straße.

Elektro-Roller, im Allgemeinen meist E-Scooter genannt, und Segways dürfen ebenfalls im Straßenverkehr teilnehmen und fallen unter die Elektrokleinstfahrzeuge-Verordnung (eKFVO), die seit Juni 2019 gilt. Verfügen diese Fahrzeuge über eine Betriebserlaubnis (ABE) oder Datenbestätigung, so müssen sie versichert werden. Die ausgehändigte klebbare Versicherungsplakette muss am Rahmen angebracht werden und zeigt damit den Versicherungsschutz auf.

Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Provinzial Versicherung in Sendenhorst warnt:



↑ Rechtzeitig besorgen: Ab März gelten die blauen Versicherungskennzeichen

“Das Fahren ohne gültiges Kennzeichen beziehungsweise Versicherungsplakette ist strafbar. Wer weiter mit dem alten Kennzeichen oder ohne Plakette fährt, hat keinen Versicherungsschutz und muss bei einem Unfall die Kosten aus eigener Tasche bezahlen.“

Schon jetzt sind die neuen Kennzeichen und Plaketten erhältlich. Den Haftpflichtschutz für E-Scooter gibt es ab 32 Euro, für Mopeds ab 73 Euro und für Segways ab 120 Euro. Wer erst später in die Saison starten möchte, zahlt entsprechend weniger für seinen Versicherungsschutz. Schumann empfiehlt zusätzlich den Abschluss einer Teilkaskoversicherung: „Damit sind die Zweiräder nicht nur gegen Unwetterschäden, sondern auch bei Glasbruch, etwa des Spiegels und Blinkers,

versichert. Außerdem leistet die Teilkaskoversicherung bei Diebstahl, auch von Fahrzeugteilen.“ Und da das Verletzungsrisiko bei einem Zweirad deutlich höher ist als bei einem Pkw, rät Schumann außerdem, eine private Unfallversicherung abzuschließen.

BEQUEM ONLINE ODER DIREKT VOR ORT

Das neue Kennzeichen und die Versicherungsplaketten gibt es ab sofort in Ihrer Agentur oder online unter

<https://www.provinzial-online.de/moped>

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

HANDSCHRIFTLICH VERFASSTE TESTAMENTE BERGEN RISIKEN

Um den letzten Willen auszudrücken, kann ein Testament auch handschriftlich verfasst sein. Damit das Dokument gültig ist, muss der Verfasser aber einige Regeln einhalten.

GEFAHR VON FEHLERN UND VERLUST

Der größte Nachteil eines privatschriftlichen Testaments besteht in dem Risiko, es durch Formfehler ungültig zu machen. Dazu gehört die Gefahr, unklar zu formulieren. Für den Laien ist das deutsche Erbrecht nicht gerade übersichtlich, das verführt zu Fehlern. Weil sie meist nicht sorgfältig verwahrt sind kann es zudem leicht passieren, dass privatschriftliche Testamente verloren gehen.

NOTAR PRÜFT TESTIERFÄHIGKEIT

Außerdem werden Testamente nicht selten mit der Begründung angefochten, der Verstorbene sei zum Zeitpunkt der Errichtung des Testaments nicht mehr geschäftsfähig gewesen. Ein gewissenhafter Notar hat laut Gesetz auf die Geschäftsfähigkeit zu achten und in der Niederschrift über die Errichtung des Testaments zu vermerken, was er dazu festgestellt hat. Damit kann er in den meisten Fällen Zweifel an der Geschäftsfähigkeit ausräumen.

ERGÄNZUNGEN UNTERSCHREIBEN

Ein privatschriftliches Testament muss komplett handschriftlich verfasst werden. Der Ort, das Datum sowie die Unterschrift am Ende des Dokumentes dürfen nicht fehlen – das heißt, es reicht nicht aus, oben den Namen hinzuschreiben, um dann den handschriftlichen Text folgen zu lassen. Wenn der Testierende das Testament ordnungsgemäß errichtet hat, später aber einen Zusatz nicht eigenhändig macht, beziehungsweise nicht erneut unterschreibt, wird das gesamte Testament ungültig.

ZWEI UNTERSCHRIFTEN, EIN TESTAMENT

Eheleute – und nur diese – können ein gemeinschaftliches Testament errichten, das auch ein privatschriftliches sein kann. Die Verfügung ist gültig, wenn nur einer der Ehepartner den gesamten Text mit eigener Hand schreibt – unterschrieben sein muss sie allerdings von beiden. Am besten fügt man einen zusätzlichen Satz hinzu, der bestätigt, dass das Vorstehende der letzte Wille beider Eheleute ist.

BEI KINDERLOSER EHE ERBEN ELTERN ODER GESCHWISTER MIT

Bei kinderlosen Ehen gilt der überlebende Ehegatte bei gesetzlicher Erbfolge als Erbe, und zwar gemeinsam mit den Eltern des Verstorbenen. Was viele Betroffene nicht im Blick haben: Sollten die Eltern bereits verstorben sein, erben die Geschwister oder gegebenenfalls die Nichten und Neffen.

Häufig kommt es vor, dass das Vermögen unter den Eheleuten nicht gleichmäßig verteilt ist und z. B. der verstorbene Ehepartner alleiniger Eigentümer einer gemeinsamen Immobilie war. Je nach Güterstand der Eheleute fällt dann auch die Wohnung oder das Haus zur Hälfte oder zu einem Viertel an die Eltern. Wenn diese nicht mehr leben, teilt sich das Eigentum an die Geschwister, Nichten und Neffen des sogenannten Erblassers, also des Verstorbenen, auf.

Im Übrigen wird es bei einem handschriftlichen Testament erforderlich, einen Erbschein als Nachweis des Erbenstatus zu beantragen. Dies nimmt nicht nur einen Zeitraum von drei bis vier Monaten in Anspruch, sondern verursacht auch erhebliche weitere Kosten. Bei einem notariellen Testament oder einem notariellen Erbvertrag wird hingegen kein Erbschein benötigt.



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
» Fachanwältin für
Bau- und
Architektenrecht

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 • Fachanwälte • Notar

MÄRZ

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE:

Wie heißt die Inhaberin von Kosmetik am Bütt?



Gewinne einen Gutschein für eine Schönheitsbehandlung im Wert von 75 Euro inkl. einem kleinen Überraschungsgeschenk von Kosmetikstudio am Bütt.

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:

10.03.2024

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

MÄRZ

Kinder-Gewinnspiel

LÖSE

DAS RÄTSEL UND GEWINNE DIESES BUCH SOWIE EINEN GLIZER-MALBLOCK, RADIERBARE BUNTSTIFTE UND FREUNDSCHAFTSARMBÄNDER



**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 10.03.2024. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER BLÜHT AUF!

und macht Ihren Garten fit für den Frühling. Säubern, planen und vorbereiten.

- und das zu fairen Preisen!

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

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PREISSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

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



Janusz Foit - Inhaber

T. 02506 417010

info@foit-immobilien.de

FEBRUAR

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt die linke Armflosse.

DER GEWINNER IST:

Oskar Busch (5 Jahre) aus Drensteinfurt.

Er gewann das Buch „Du bist O.K., Penelope“ und einen Turnbeutel der Serie „Kleine Freunde“ vom Copenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wer trifft sich in Wilmas alten Villa?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Die Wolkengucker-Gesellschaft trifft sich in Wilmas alten Villa.

DIE GEWINNERIN IST:

Anke Waltermann aus Telgte.

Sie gewann das Buch „Die Wolkengucker“ von Kristina Fritz.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wofür wurde das Reisebüro Gerhardt ausgezeichnet?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Das Reisebüro Gerhardt wurde als Reisebüro des Jahres 2023 ausgezeichnet.

DER GEWINNER IST:

Marius Donder aus Sendenhorst.

Er gewann einen Gutschein im Wert von 50 Euro von Reisebüro Gerhardt aus 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.

Nächster Redaktionsschluss:
10. März 2024

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

Redaktion

stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst

Mobil: 0160 94421985

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

Herausgeber

Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats



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



Kooperationspartner und Anzeigenvertrieb
Zirk - Schumann GbR



Thomas Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Lektorat
Madita Schumann



Redaktion
Dirk Vollenkemper



Design
Monika Paul

Kooperation mit dem
Copenrath Verlag GmbH & Co. KG



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:
Wolfram Opperbeck, Peter Sacher

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





MIT HERZ.

Wir bieten Ihnen mehr als eine sichere Versorgung mit Energie, Wasser und Wärme. Wir schaffen Perspektiven und unterstützen lokale Projekte – aus tiefer Verwurzelung mit der Region Ostmünsterland und den Menschen, die hier leben.

Wir unterstützen auch Ihren Verein oder Ihre Veranstaltungen.

Mehr erfahren:



www.so.de/engagement

SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram.



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND