

stadtland[®] magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



**Tun wir es der
Natur gleich und
stehen immer
wieder auf!**

Das Gute an Ostern zum Blühen bringen...

Liebe Leserinnen und Leser,

da haben wir uns riesig auf den Frühling gefreut, doch seit Wochen bestimmt die Corona-Pandemie unseren Alltag. Auch wir vom stadtland magazin sind davon betroffen. Viele Veranstaltungen, über die wir immer gerne berichtet haben, mussten leider abgesagt werden. Auch Ausflugstipps können wir Ihnen im Moment keine geben. Der gewohnte Alltag und unsere Freizeitaktivitäten stehen von heute auf morgen auf dem Kopf. Niemand weiß, wie sich das Ganze entwickeln wird.

Während ich das schreibe, wird in der Politik bereits darüber nachgedacht, eine Ausgangssperre

zu verhängen. Versuchen wir trotz allem, optimistisch zu sein und diese Krise gemeinsam zu meistern. Hoffentlich kann es dann bald für uns wieder in gewohnter Weise weitergehen.

Ich wünsche Ihnen trotz aller Sorgen und Ängste ein schönes Osterfest. Genießen Sie die Ostartage! Nutzen Sie die Zeit, um Eier zu färben, zu dekorieren oder einfach mal zur Muße oder zum Nichtstun...

Den Kindern wünsche ich trotz allem schöne Osterferien und viel Spaß beim Eiersuchen!

Passen Sie alle gut auf sich auf!

Bleiben Sie gesund!

»
Tun wir es der Natur
gleich und stehen immer
wieder auf, in der
Aufgabe, das Gute zum
Blühen zu bringen.
«

BEAT JAN



Designmarkisen – Freie Entfaltung. Made in Germany.
Ihr markilux Fachpartner für die Beste unter der Sonne:

markilux

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

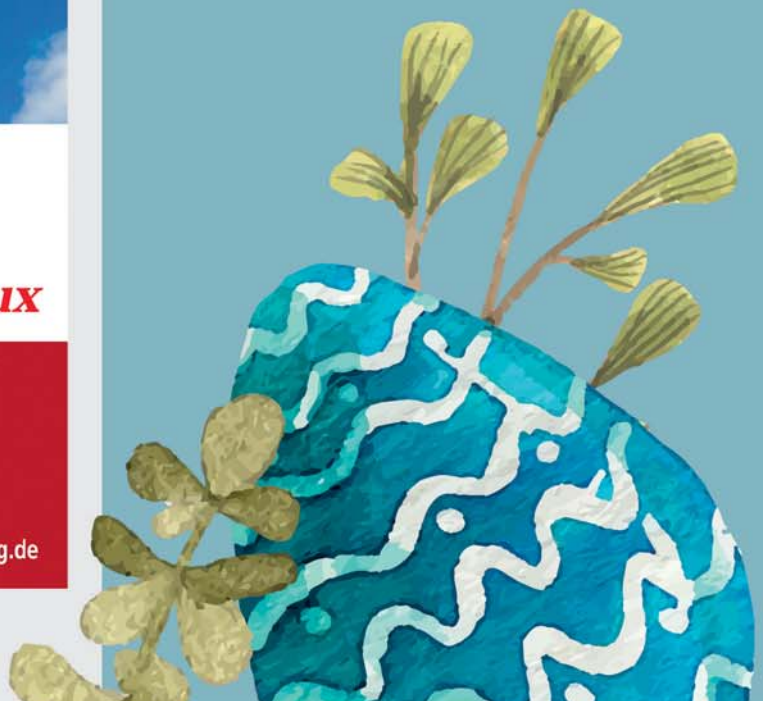
Spilbrinkstr. 1-5 · 59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de



Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin

und das Team vom
stadtland magazin





MOMENT MAL BITTE

Der Schatten im Leben muss nicht bleiben

Für jeden gibt's auch Auferstehung – Gedanken von Wolfram Oppenbeck

Der Frühling hat bereits begonnen, zumindest auf dem Kalender. Aber selbst, wenn wir draußen keine Wärme spüren können, sollten wir uns davor hüten, auch innerlich kalt zu werden: im Herzen, in der Sprache oder im Umgang miteinander. Und auch, wenn heute immer weniger Menschen an einen auferstandenen Jesus glauben können, wünsche ich Christen wie Nichtchristen, dass sie ihr Leben an Menschen wie z.B. Jesus von Nazareth orientieren können. Denn so wird es uns auch besser gelingen, an einer menschlicheren Gestaltung unserer Umwelt mitzuwirken und den eigenen Tod nicht fürchten zu müssen. Denn der Tod Jesu bildet auch mehr als 2000 Jahre danach noch Hoffnung für alle Menschen, sich weder von den Tiefen des Lebens noch von der Angst vor dem Tod beeinflussen zu lassen.

Aber selbst wenn die Karwoche für viele Menschen die dunkelste Zeit ist, dürfen wir nicht vergessen:

Es gibt überall im Leben nach Schatten auch wieder Licht.

Und wer dabei nicht an die Hilfe Gottes bei der Auferstehung Jesu glauben kann, wird immer wieder Menschen finden, die an seiner Seite stehen und beim Aufstehen aus dem Elend helfen. Sicher für nicht wenige gilt die Weisheit recht banal:

»
Man muss immer einmal mehr aufstehen als man fällt...

«

Aber genau das trifft doch den Nagel auf den Kopf, oder? Nein, wir dürfen niemals aufgeben, egal was uns herunterzieht. Aber dazu brauchen wir auch Hoffnung. Und die kommt, wenn wir auf unsere eigenen Kräfte vertrauen oder uns anderen anvertrauen, auf die wir hoffen können. Also sollten wir die Karwoche einfach auch mal dazu nutzen, über Licht und Schatten in unserem Leben nachzudenken. Ich bin überzeugt, dass selbst bei denen, die sich immer wieder die dunkle Brille der Verzweiflung aufsetzen, Licht von denen kommt, die bereit sind zu helfen – und so für andere zur Hoffnung werden können.

Vielleicht denken wir auch einfach mal darüber nach, ob wir das nicht selber sein könnten... Klar, darüber muss man nicht nur zu Ostern nachdenken, aber es hilft doch gerade da das Bewusstsein:

Die Hoffnung stirbt zuletzt... Und so kann die Zeit um Ostern auch dabei helfen, zu einer Erfahrung der

Freiheit zu werden sowie den Sieg des Lebens über den Tod zu spüren.

Und dann können wir auch spüren, was es heißt, alle Fesseln der Angst und der inneren Hemmungen abzulegen, immer wieder aufzustehen aus dem Grab der Angst, der Resignation, der Dunkelheit, Hemmungen, Blockaden oder sogar der Depression, um so sein eigenes Leben immer wieder neu zu gestalten.

Wir müssen einfach viel öfter der Kraft trauen, die in uns steckt.

Und wenn ich dann auch noch glauben kann, dass Gott mich so annimmt wie ich bin, dann kann die Osterzeit erst recht zu einem Weg werden, auf dem ich jeden Tag auch selbst aufs Neue erfahren darf, wie ich aufrecht und aufgerichtet in dieser Welt leben kann. Und wenn wir uns dem Frühling unseres Lebens und dem Glauben an Auferstehung nach dem Tod stellen können, dann kann Ostern auch für jeden heißen:

Für mich kann nicht nur die Liebe stärker sein als der Tod!

Und wenn sich unsere Seele so verwandelt, können wir uns wieder liebevoll und voller Lebendigkeit und Frische fühlen und die Fesseln abstreifen, die uns oft genug hemmen, das Belastende von uns abfallen zu lassen. Ja, dazu dann erst recht:

Frohe Ostern und eine hoffnungsvolle Zukunft!!!

Planen Sie den Frühling mit uns!
Wir beraten Sie gerne unverbindlich, rufen Sie uns an!



Garten & Landschaftsbau
Herder

- Gartenpflege
- Gartengestaltung
- Pflasterarbeiten
- Baggerarbeiten
- Bordsteinabsenkung

Buddenbaum 4 · 48231 Warendorf
Telefon: 02585 940248 · Mobil: 0171 1922353
E-Mail: info@gartenbau-herder.de

HWK
HANDWERKSKAMMER
MÜNSTER

ANZEIGE

EI, EI, EI, OSTEREI

Hauptsache bunt!

Schnell und unkompliziert geht das Eierfärben mit Ostereierfarben. Ein wenig aufwendiger – aber weitaus spannender – ist es, mit farbintensiven Lebensmitteln zu experimentieren. Die jahrhundertealte Tradition des Eierfärbens bereitet sowohl Kleinen als auch Großen immer wieder viel Vergnügen. Außerdem bietet sie eine schöne Gelegenheit, mal wieder etwas gemeinsam mit der ganzen Familie zu machen. In der Eierfärberei gibt's so manches bunte Ei. Die Möglichkeiten sind hier sehr vielfältig – von der Eierauswahl bis hin zu biologischen Farben. Wir sprechen mit Menschen aus der Region. Welche Eier bevorzugst du und wie färbst du sie?



KATRIN REUSCHER
AUS DORTMUND / SENDENHORST



Ehrlich gesagt, habe ich eher Talent einen Hühnerstall selbst zu bauen, als Ostereier zu färben. Aber wenn Eier, dann kann ich die quasi „von der Arbeit“ mitnehmen. Die Pankokstiftung hat nämlich eine eigene Hühnerschaar.



MARIANNE SCHMEDDING
AUS SENDENHORST



Da meine Schwiegertochter und mein Sohn eigene Hühner haben, werden wir von ihnen mit Eiern versorgt. Als unsere Kinder klein waren, haben wir auch Eier gefärbt und angemalt, aber jetzt bekommen wir bunte Eier geschenkt. Wir bevorzugen schon Eier von glücklichen Hühnern!



Wir wünschen Ihnen
trotz allem
schöne Ostertage

und freuen uns
bald wieder für Sie da zu sein!



Bleiben
Sie gesund!

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



MARKUS HARTMANN
AUS SENDENHORST



Zu Ostern essen wir die Eier von unseren eigenen Hühnern. Falls wir nicht ausreichende Eier aus „eigener Produktion“ haben, dann kaufen wir noch Eier von biologischen Freilandhühnern. Da wir zu Ostern nicht deutlich mehr Eier essen als zu anderen Zeiten, hat sich das Färben nicht wirklich gelohnt und wir haben darauf verzichtet.



ANNETTE WATERMAN-KRASS
AUS SENDENHORST



Mit meinen Enkelkindern färbe ich die Eier von unseren eigenen Hühnern. Gerne nehme ich Naturmaterialien wie Zwiebelschalen oder Rote Beete. Hierbei sieht man, was die Natur für Farben vorhält.



TANJA KORTEBROCK
AUS ALBERSLOH



Bei uns kommen nur Eier von unseren eigenen Hühnern auf den Tisch. Abseits von Massentierhaltung und Käfigen haben unsere Hühner jeden Tag die Möglichkeit, draußen frisches Gras zu picken. Wenn man weiß, dass die Eier von glücklichen Hühnern kommen, schmeckt es doch gleich viel besser! Zu Ostern färben wir dann ganz traditionell ein paar Eier mit Färbetabletten.



SYLVIA FLORIEN
AUS SENDENHORST



Wir haben das große Glück, ein paar eigene Hühner auf unserem Hof halten zu können. Die Eier sind nicht nur sehr lecker, sondern auch schon von Natur aus bunt. Grüne, braune und weiße Eier freuen sich, demnächst von unseren Kindern bemalt zu werden.



OLGA KUHN
AUS VORHELM



Ich färbe traditionell jedes Jahr zusammen mit meiner Schwester Ostereier. Wir verwenden Farbpatronen mit verschiedenen Perlmutterfarben. So entstehen viele schöne Farbmuster mit tollen Glanzeffekten.



Christian Perrone

Meisterbetrieb für
Fliesen & Naturstein

mit Ausstellung

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



Ausblick mit Stil

Fensterbänke aus Naturstein für Innen und Außen.

Wir schneiden Ihre Fensterbänke auf das gewünschte Maß zu.



»
Der beste Beweis aber für die Qualität aus unserem Betrieb ist das Vertrauen, welches uns die Menschen in und um Ahlen seit Generationen entgegenbringen.
 «

~
**MERTENSKÖTTER –
 QUALITÄT VOM BAUERNHOF**

**Frische, die man
 schmeckt**

~

Der Hof Mertenskötter ist ein lokaler Betrieb in Ahlen. Er wird von der Familie Mertenskötter bereits in der 3. Generation geführt. Das Kerngeschäft des Familienbetriebs ist die Hühnerhaltung. Das Ergebnis: Eier auf höchstem Qualitätsniveau. Wir besuchen Michael Mertenskötter auf seinem Hof in Ahlen und sprechen mit dem Eierspezialisten über seinen Hof und seine Hühner.

Ein geregelter Tagesablauf ist sicher für die Qualität der Eier sehr wichtig. Wie sieht auf Ihrem Hof ein perfekter Tag aus?

Unser Tagesablauf richtet sich nach den Hühnern. Der Tag beginnt mit einem Kontrollgang. Wir prüfen Futter, Wasser und natürlich auch, ob es den Hühnern gut geht. Anschließend beginnt dann das Kerngeschäft. Knapp 15.000 Eier werden täglich geprüft, sortiert und verpackt. Hinzu kommt dann natürlich auch noch das Ausliefern. Wir versorgen unsere Kunden stets selber. Ein perfekter Tag endet für mich, wenn ich feststelle, dass nichts kaputtgegangen ist und wenn es meinen Hühnern gut geht. Zufrieden drehe ich dann immer abends meine Runde durch den Betrieb.

Sie produzieren das benötigte Futter überwiegend selber. Auch dies hat sicher Vorteile und trägt zu der Qualität der Eier bei, oder?

Auf jeden Fall. Jede Nacht mischen wir mit unserer eigenen Mahl- und Mischanlage das Futter für unsere Hühner ganz frisch. Hierzu verwenden wir die Erzeugnisse aus unserem landwirtschaftlichen Betrieb. Auf knapp 50 Hektar bauen wir Mais, Weizen, Hafer und Soja-Bohnen an. Ich weiß zu 100 Prozent, was in dem Futter unserer Hühner ist. Eine Verunreinigung des Futters durch fremde Zutaten ist somit ausgeschlossen. Die Frische des Futters macht am Ende dann auch den Geschmack der Eier aus.



↑ RÜHREI AKTION IM HAUSE EDEKA KEMPER

»
Das Wohl der Tiere liegt uns sehr am Herzen. Unser Anspruch ist, mit unseren Tieren gesunde und wohlschmeckende Lebensmittel von hoher Qualität zu erzeugen.
 «



Ihr Ansprechpartner
Michael Mertenskötter

Walstedder Str. 234 · 59227 Ahlen Tel.: 0 23 82 - 17 99
 info@hof-mertenskoetter.de Fax: 0 23 82 - 17 92
 www.hof-mertenskoetter.de

ANZEIGE

Es gibt die verschiedensten Eier. Da fällt es dem Kunden oft schwer, den Überblick zu behalten und wirklich die richtige Wahl zu treffen. Können Sie die Unterschiede etwas näher erläutern?

Die Größe der Eier wird von dem Alter des Legehuhns bestimmt. Jüngere Hühner legen in ihren ersten Legemonaten kleinere Eier in den Gewichtsklassen S und M. Mittelalte Hühner sind für die Legung von Eiern in den Gewichtsklassen M und L verantwortlich. Erwachsene Hühner legen folglich große Eier der Gewichtsklassen L und XL. Jedes Ei hat seinen Preis. Was sagen Sie zu diesem Zitat? Im Grunde muss jeder Endverbraucher selber wissen, was er für ein Ei ausgeben möchte. Preislich sowie auch qualitativ sind wir mit unseren Eiern aus der Bodenhaltung sehr gut aufgestellt. Zusätzlich haben wir auch noch Eier aus der Freilandhaltung im Angebot. Diese beziehe ich von einem benachbarten Hof. Auch da weiß ich genau, wo die Eier herkommen.

Lieber süß wie z. B. im Kuchen – oder lieber deftig wie beim „Strammen Max“ – Wie essen Sie das Ei am liebsten?

Also ich bin da eher der Liebhaber der deftigen Eierspeisen. Kuchen geht natürlich auch, aber ein Strammer Max inklusive schönem Spiegelei ist mir am liebsten.

Gerade jetzt zur Osterzeit stehen Eier ganz hoch im Kurs. Viele bunte Eier machen das Osterfest aus. Wie bewältigen Ihre Hühner den Ansturm? Gibt es Sonderschichten?

Sonderschichten kann ich von meinen Hühnern leider nicht fordern. Vielmehr ist eine organisatorische Leistung gefragt, um passend zur Osterzeit den Bedarf auf dem Markt zu decken. Wir haben auf dem Hof vier Herden unterschiedlichen Alters. Vor der Osterzeit achten wir darauf, dass alle vier Herden voll im Einsatz sein können. Erst danach werden die Herden nach und nach ausgetauscht, passend so, dass es zum nächsten Osterfest wieder losgehen kann.

Ein weich- oder hartgekochtes Ei gehört einfach zum perfekten Frühstück dazu, aber wehe, die Schale lässt sich nicht abpellen. Fehlte dem Ei eine ausgiebige kalte Dusche? Oder ist es ein Mythos, dass man Eier kalt abschrecken muss, um sie leichter zu pellen?

Ein Küchen-Irrtum, der sich hartnäckig hält. Denn ob sich ein Ei problemlos schälen lässt, hängt nicht davon ab, ob es abgeschreckt wurde, sondern von der Lagerzeit. Frische Eier sind schwer zu pellen, ältere Eier leichter. Problemlos pellen lassen sich

Eier nach etwa 10 Tagen. Das liegt daran, dass das Ei während der Lagerzeit Wasser und Kohlenstoffdioxid verliert, wobei Luft durch die Schale eindringt. Durch diesen regen Austausch lockert sich die Bindung zwischen dem äußeren und dem inneren Schalenhäutchen. Da das innere Schalenhäutchen aber weiterhin am Eiweiß kleben bleibt, lässt sich die Schale leichter lösen.

Vielen Dank, Herr Mertenskötter, für das nette Gespräch und den Blick hinter die Kulissen Ihres Betriebes. Herzlichen Dank auch, dass wir die Möglichkeit hatten, uns von der Qualität der Erzeugnisse Ihrer Hühner zu überzeugen. In der Tat – Frische, die man schmeckt!

»
**Gut zu wissen,
was auf den Tisch
kommt. Noch besser
zu wissen, woher es
kommt.**
«



EHRlich – AUTHENTISCH – EINFACH UND GUT – WERDE TEIL DES TEAMS!

Es wird in unseren Märkten nicht immer nur „FRISCHER“ und „REGIONALER“ sondern wir bekommen auch ständig neue Produkte in den Bereichen Bio, Veggie, Superfood und Co. Alles in allem sind wir der „MARKTPLATZ“ vor Ort an dem es Spaß macht einzukaufen. Für die Zukunft haben wir noch viele neue Ideen.

Und weil wir das nicht alleine können suchen wir euch.

MITARBEITER (m/w/d) in Voll - oder Teilzeit

- MARKT UND KASSE
- FRISCHETHEKEN
- FLEISCH-WURST-KÄSE
- KOCHEN
- EVENTS & VERANSTALTUNGEN
- WEIN UND SPIRITUOSEN

Du bist gut, motiviert und engagiert in dem was du machst. Du lässt dich für Neues begeistern hast Spaß am Umgang mit anderen Menschen verfügst über ein gepflegtes Auftreten. Gutes Essen ist dir genauso wichtig wie die Verantwortung für unsere Region?

Dann bist du genau richtig bei uns.

Selbstverständlich bieten wir auch motivierten Quereinsteigern, gerne aus den Bereichen Gastronomie oder Verkauf, die Chance sich bei uns einzubringen und zu entwickeln.

Bewerbungen bitte schriftlich, per E-Mail, telefonisch oder persönlich an:

Kempermarkt · Katrin Gasch
Osttor 26 · 48324 Sendenhorst
E-Mail: k.gasch@edeka-kemper.de

**ODER MELDET EUCH
EINFACH DIREKT IM
JEWEILIGEN MARKT
BEI DER MARKTLEITUNG.**



Wir ♥ Lebensmittel.

»
Der Spaß steht bei uns absolut ganz oben auf der Liste. Es ist immer wieder schön, neue Gesichter bei uns begrüßen zu dürfen.
«



SG SENDENHORST TURNEN -
FAMILIENSORT

**Spiel, Spaß und
Sport am Sonntag –
10.000 Teilnehmer**

In den Wintermonaten, von November bis März, bietet die Turnabteilung der SG Sendenhorst einmal im Monat, jeweils sonntags von 10 Uhr bis 12.00 Uhr, in der Westtorhalle Familiensport für Jung und Alt an. Angesprochen sind Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 8 Jahren. Im Schnitt nehmen 150 bis 190 Kinder mit einem oder beiden Eltern teilen oder auch Großeltern an dem sportlichen Vormittag teil.



Seit nunmehr 18 Jahren findet der Familiensport in den Wintermonaten statt. Im vergangenen Monat begrüßte das Orga-Team mit Theo Kötter den 10.000 Teilnehmer.

Die Idee entstand seinerzeit in einem Freundeskreis. In Sendenhorst war das Sportangebot zwar schon recht ansehnlich, aber irgendetwas fehlte:

Eine kostengünstige Sportmöglichkeit für Familien mit kleinen Kindern.

Aus der Idee wurden schnell handfeste Vorschläge und schließlich wurde die Familiensportgruppe unter der Obhut der Turnabteilung der SG Sendenhorst gegründet.

Spiel, Spaß und Bewegung mit der ganzen Familie stehen hierbei im Vordergrund.

NACH HERZENSLUST KLETTERN, SPRINGEN, BALANCIEREN

Es werden verschiedene Bewegungsbausteine oder Parcours von den Übungsleitern aufgebaut. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen zum Anfang der Stunde bietet sich die Gelegenheit, die Aufbauten ausgiebig zu erkunden. Immer dabei und ein mehr als beliebter Anlaufpunkt ist das Trampolin. Hier kann der Nachwuchs unter Aufsicht auch mal ein wenig was riskieren und ganz mutig hüpfen. Das gemeinschaftliche Abbauen der großen Erlebnislandschaft nach gut zwei Stunden Spaß, Spiel und Sport rundet das traditionelle Familienturnen ab. Ein gemeinsames Abschlussspiel oder Entspannung beenden dann die jeweilige Familiensportstunde.

Teilnehmen darf jeder.

Eine Mitgliedschaft in der Sportgemeinschaft Sendenhorst ist nicht erforderlich. Die Kosten belaufen sich auf 1 Euro pro Person. Hierfür steht an den Sonntagen jeweils eine Spardose bereit.

VIELFÄLTIGE IDEEN

Fehlen darf in jeder Familiensportsaison natürlich nicht das Karnevalsturnen in jecker Kleidung in der närrischen Zeit. Dies ist aber nur eins von vielen Themen des Organisationsteams um Theo Kötter und Karsten Boecker, Gitti Bongert, André Bongert, Peter Burguillos.

Immer wieder zaubern die Verantwortlichen neue Ideen und sportliche Herausforderungen aus dem Hut.

Traditionell gehört auch schon das Ablegen eines Bobby Car-Führerscheins in den sportlichen Terminkalender. „Nachfahrten“, „Anfahren am Berg“, „richtiges Überholen“ und einige andere Aufgaben gilt es, hier zu bewältigen, um dann am Ende stolz seinen ersten Führerschein in den Händen halten zu dürfen.

Gespickt werden die Sonntage dann öfter mal mit Überraschungsgästen. So bestand im letzten Monat die Möglichkeit, sich einmal auf ein richtiges Polizeimotorrad zu setzen. Der Gesetzeshüter stand dem Nachwuchs dann auch gerne zu allen Fragen geduldig Rede und Antwort. Auch freuen sich die jungen Sportler dann auf eine kleine Stärkung. Seit einigen Monaten steht Jörg Lilienbecker mit seiner Futterkiste vor der Sporthalle und sorgt für die nötige Stärkung nach dem Sport.

Ein Ende des Sportangebotes ist derzeit sicher noch nicht in Sicht. Das Orga-Team hat Spaß an der ganzen Sache und freut sich in jedem Jahr neu auf den Start der Wintersaison.



Die neuen Termine für die Familiensportsaison werden im Herbst 2020 durch Plakate in Kindergärten und Sporthallen bekanntgegeben.



»
Wir freuen uns jetzt schon, wenn es im Herbst wieder losgeht!
«

← DAS ORGA-TEAM



FOTOS: SG SENDENHORST, TURNEN







Rollrasen aus eigener Produktion

Rollrasen ist ein natürliches Produkt und wird auf unseren Flächen über mehrere Monate intensiv gepflegt, bevor er zu Ihnen kommt.

Das Verlegen von Rollrasen bietet für sie zahlreiche Vorteile gegenüber der eigenen Aussaat:

- Rollrasen ist sofort grün
- Rollrasen ist dicht und frei von Dauerunkräutern
- Rollrasen ist sofort begehbar und nach ca. vier Wochen voll belastbar
- Rollrasen ist leicht zu verlegen
- Rollrasen kann ganzjährig verlegt werden (außer bei Frost)

Thiemann's Rasenhof · West II Nr. 3
48324 Sendenhorst-Albersloh
Telefon: 0 25 35 - 93 18 65 · Fax: 0 25 35 - 93 18 66
jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de

ANZEIGE



← V.L. RICHARD GASCH
(ORTHOPÄDIETECHNIKER
MEISTER) UND SEIN
KOLLEGE MARIUS BERNDT
(ORTHOPÄDIETECHNIKER)

**Sicheres Gehen
trotz Beinlähmung
dank Orthesen-
system C-Brace®**

HELLEN IST UNSER HANDWERK!

Sanitätshaus Jaspert & Kuhlmann in Sendenhorst

Das Wichtigste im Leben eines Menschen mit Handicap ist es, trotzdem mitten im Leben zu stehen. Diesen Menschen stehen Thomas Jaspert und Holger Kuhlmann mit modernster Technik und gut ausgebildeten Orthopädietechnikern zur Seite, um ihnen mehr Lebensqualität zu bieten.





Mit mittlerweile vier Niederlassungen in der Region können sie für ihre Kunden auf ein breitgefächertes firmeneigenes Kompetenznetzwerk zurückgreifen. Das Sanitätshaus verfügt über Spezialisten in den Bereichen Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik, Rehabilitationstechnik, Medizintechnik, Brustprothetik, Kompressionstherapie, Homecare und Alltagshilfen. Ein großer Vorteil für die Kunden ist zum einen der gut abgestimmte Außendienst und zum anderen die schnelle Reaktionsmöglichkeit durch kurze Wege innerhalb des Hauses. Somit ist eine zeitnahe optimale Versorgung gesichert.

» Wir bieten einen 24-Stunden- Notfall-Service. «

Unsere Sanitätsprodukte und therapeutischen Hilfsmittel sind stets auf dem neuesten Stand. Wir sprechen mit Richard Gasch (Orthopädietechnikermeister), seit sieben Jahren im Sanitätshaus Jaspert und Kuhlmann tätig. Im letzten Monat haben Richard Gasch und sein Kollege Marius Berndt eine Fortbildung zum zertifizierten C-Brace® Experten erfolgreich abgeschlossen.

Herr Gasch, die computergesteuerte Beinorthese C-Brace® schafft völlig neue Möglichkeiten der Bewegungsfreiheit.

Was für Möglichkeiten sind dies?

Das Beugen des Beines unter Last beispielsweise beim Hinsetzen, das Bewältigen von Schrägen, Laufen in unebenem Gelände oder Treppen im Wechselschritt hinabgehen – all das ist erstmals mit dem Orthesensystem C-Brace® möglich.

Was bietet C-Brace® für weitere Vorteile?

Es ist kleiner und kann auch unter Kleidung getragen werden, es ist leichter und der Anwender benötigt beim Gehen weniger Kraft. Eine neue Sensortechnologie macht den gesamten Bewegungsablauf noch dynamischer und feinfühler. Zudem kann der Anwender Einstellungen an seinem Gelenk wie beispielsweise den Wechsel in den Fahrradfahr-Modus per Smartphone App vornehmen. Zudem sorgt die Orthese für deutlich mehr Sicherheit beim Gehen. Das C-Brace® reagiert in Echtzeit. Das gibt Sicherheit – auch bei möglichen Stolpersituationen. Der Anwender kann mit gebeugtem Knie auftreten und sich setzen, in unebenem Gelände und auf Schrägen gehen.

Aber nicht nur für den Patienten liegen die Vorteile hier klar auf der Hand, sondern auch für Sie als Techniker?

Wie der Anwender profitiert auch der Techniker von einem deutlich vereinfachten Versorgungsprozess. Der Techniker kann das C-Brace® nun in zwei unterschiedlichen Fertigungsverfahren selbst herstellen, individuelle Anwendereinstellung nimmt auch er per Tablet App vor.

Welche Zielgruppe spricht diese Versorgung an?

Menschen mit inkomplettem Querschnitt oder auch bei Polio, Multiple Sklerose und Schlaganfall. Ob das C-Brace® für Sie geeignet ist und ob Sie in der Lage sein werden, die Funktionalität eines Produktes voll auszuschöpfen, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Entscheidend sind unter anderem Ihre körperliche Verfassung und Ihre Fitness. Lassen Sie sich vom Sanitätsfachhandel über Behandlung, Kontraindikationen und mögliche Risiken aufklären.

Was bietet das Sanitätshaus Jaspert und Kuhlmann sonst noch an?

Ein weiteres Feld ist die Rehatechnik. Im Vordergrund steht das Ziel, Ihre Mobilität zu erweitern und so die alltäglichen Dinge im Leben zu erleichtern. Die geschulten Techniker passen die Hilfsmittel entsprechend Ihren Bedürfnissen und Vorgaben an. Auch neu ist die Orthopädieschuhtechnik in unserer Filiale in Sendenhorst: Einlagen für Kinder und Erwachsene, indikationsgerecht nach Abdruck oder Gipsabdruck in Handarbeit sowie nach 3D-Scan gefertigt. Über die zahlreichen Ausführungen und Varianten beraten Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sanitätshauses gerne in einem persönlichen Gespräch.

FOTOS: OTTO BOCK



www.jaspert-kuhlmann.de
info@jaspert-kuhlmann.de

SENDENHORST
Borsigstraße 1
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 - 936 980
Fax: 02526 - 936 98 22

• AHLLEN
• Nordstraße 22
• 59227 Ahlen
• Tel.: 02382 - 839 39
• Fax: 02382 - 830 36

• AHLLEN
• Zeppelinstr. 63
• 59227 Ahlen
• Tel.: 02382 - 774 08 71

• DÜLMEN
• Münsterstraße 24
• 48249 Dülmen
• Tel.: 02594 - 38 04
• Fax: 02594 - 872 57

• OELDE
• Bahnhofstr. 7
• 59302 Oelde
• Tel.: 02522 - 44 73
• Fax: 02522 - 833 211

Füße sind das Fundament auf dem Sie gehen und stehen!

Ein guter Grund, Ihnen optimalen Stand mit hohem Wohlfühlfaktor zu bieten. Alle unsere Einlagen werden auf Grundlage eines individuellen Fußabdrucks in eigener Manufaktur professionell gefertigt.

Wir informieren Sie gerne umfassend. Rufen Sie uns an, kontaktieren Sie uns per E-Mail oder besuchen Sie uns!



ANZEIGE



GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

Facettenreich geprägt

Eigentlich hatte ich für die April-Ausgabe des stadtländ magazins schon ein ganz anderes Thema noch unsortiert im Kopf. Doch oft kommt es anders, als man denkt!

Inspiriert wurden meine Gedanken durch den Film „Frau Stern“, welcher zum Weltfrauentag in Sendenhorst im Haus Siekmann gezeigt wurde:

**wertvoll, ehrlich
und schonungslos
unkonventionell.**

Ein bittersüßer Film, der augenzwinkernd amüsiert und nachhaltig nachdenklich macht. So hat er meine Ansicht und Aussicht über das Altern sehr bereichert.

Ich mag sie – diese tollen faltigen Gesichter, gelebtes Leben mit allen seinen Spuren:

**ergrübelt, ergrinst, erdacht,
erzweifelt, erzürnt, erlacht ...**

Emotional geprägt in Menschenhaut. Spiegelbild der Charakterzüge.

Ganz wie die herbstbenetzten Rosen, die selbst im Welken voller Schönheit sind.

Ein junges Gesicht ist wie eine Leinwand. Das Leben macht fürs Alter ein Gemälde daraus.

Wenn dein Gesicht keine Falten, dein Herz keine Narben, deine Seele keine Sehnsucht und das Gewissen keine Kratzer hat, hast du nicht wirklich gelebt.

**Herzlich
Conny Hallmann**





Endlich Frühling! Warme Sonne, laue Luft, überall grünt es und die Vögel zwitschern. Die Erkältungszeit ist vorüber und auch in der Seele scheint wieder die Sonne. Doch was für die meisten von uns schön ist, wird für andere zur Qual: Heuschnupfen!

Der Heuschnupfen ist von allen Allergien die häufigste, über 15 % der Bevölkerung leiden darunter.

Tendenziell ist eine Zunahme zu verzeichnen, denn aufgrund des Klimawandels fliegen die Pollen früher und länger. Außerdem nimmt durch die geringere Belastung durch andere Umweltfaktoren die individuelle Bereitschaft zur Allergieausbildung zu (Schmuddelkinder-Phänomen). Ein normaler Umgang mit natürlichen Erregern hält das Immunsystem auf Trab und im Gleichgewicht. Wir brauchen unsere normale Keimflora, mit der wir in einer Art Lebensgemeinschaft leben. Desinfektionsmittel sind im medizinischen Bereich unerlässlich, aber sie haben im Haushalt nichts verloren!

Die saisonale allergische Rhinitis ist nicht nur lästig, sondern auch gefährlich, droht doch bei unzureichender Therapie der Etagenwechsel, sprich ein Übergreifen der Symptomatik von den oberen auf die unteren Luftwege: Das Asthma bronchiale.

Das Immunsystem spielt verrückt: Das die allergische Reaktion auslösende System war ursprünglich zur Abwehr von Parasiten gedacht. Doch seitdem es in der modernen Zivilisation solche Erkrankungen kaum noch gibt, schlagen die Zellen nun bei völlig harmlosen Stoffen Alarm. Und

DER ARZT IHRES VERTRAUENS RÄT...

Alle Jahre wieder

das kräftig: Eine einzelne Roggenähre kann bis zu vier Millionen Pollenkörner produzieren. Und nur 20 davon auf einen Kubikmeter Luft können beim Allergiker Symptome hervorrufen.

Die Symptome kommen durch die Ausschüttung des Botenstoffes Histamin aus den Mastzellen zustande. Hier setzen auch die Medikamente in ihrer Wirkungsweise an. Die modernen, frei verkäuflichen Präparate (z. B. Loratadin, Cetirizin) sind gut verträglich – ebenso Kortison-Nasensprays. Wenn man gegen einen Stoff allergisch ist, so muss man ihn meiden. Klingt nach einer Binsenweisheit. Ist auch eine. Aber für Pollenallergiker ist sie nicht so einfach umzusetzen, denn man kann ja nicht sechs Wochen lang zu Hause bleiben und nur bei Regen ins Freie gehen.

WAS KANN MAN ABER TUN, UM DEN POLLEN AUS DEM WEG ZU GEHEN?

» Wissen, worauf man reagiert:

Ein Allergietest, meist als sogenannter Pricktest an der Haut durchgeführt, wird von Haut- oder HNO-Ärzten angeboten. Mit dem Wissen, was das Allergen ist, kann man sich in den Medien über Pollenflug informieren und sich danach richten.

» Den Kontakt vermeiden:

Ein Allergiker sollte nicht ausgerechnet am Nachmittag bei Sonnenschein über die Wiesen joggen. Der frühe Morgen ist hierfür besser geeignet, wenn die Wiesen noch feucht sind.

» Den Kontakt verkürzen:

Nehmen Sie die Pollen nicht mit ins Bett! Jeden Abend duschen und Haare waschen, die Kleidung im Badezimmer wechseln. Auch eine Nasendusche kann hilfreich sein. Mit Medikamenten, wie z. B. den oben genannten Antihistaminika, lassen sich Symptome erträglicher machen, eine ursächliche Behandlung stellen sie aber nicht dar.

» Anders bei der Hyposensibilisierung:

Hierbei wird, nachdem der Auslöser identifiziert ist, über mehrere Jahre hinweg regelmäßig eine steigende Konzentration des Allergens unter die Haut gespritzt. Das Immunsystem soll so an die Substanz gewöhnt werden. Hierzu berät sie der Allergologe. Die Folgebehandlung erfolgt dann bei Ihrem Hausarzt. Da diese Behandlung aber in der pollenfreien Zeit stattfindet, hat man nicht unmittelbar etwas davon.

Als außerordentlich wirksam hat sich die Behandlung mit Methoden der Biophysikalischen Medizin, z. B. der Vitalfeldtherapie, gezeigt, bei der auf der Regulationsebene des Organismus das fehlgeleitete Immunsystem beeinflusst wird mit dem Ziel, die Immunantwort des Körpers abzuschwächen. Die energetische Information des auslösenden Stoffes wird gemessen und durch geeignete Algorithmen eliminiert.

Lassen Sie sich nicht die Frühlingslaune verderben. Bleiben Sie gesund!

Ihr Domingos Schrader,

Facharzt für Allgemeinmedizin und HNO



HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

Vitalfeldtherapie

Aufgrund der gegebenen Umstände bitten wir Sie dringend um telefonische Voranmeldung!

www.hausarzt-schrader.de



Telefon: 02506-1264

Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER



ENDLICH WIEDER SPARGELZEIT!

Spargel einfach mal gerollt ...



Jedes Jahr fiebern viele von uns auf den Beginn der Spargelzeit hin. Je nach Wetterlage ist es Mitte April meistens soweit. Spargel ist eines der beliebtesten Frühlingsgemüse in Deutschland. Ursula Austermann verrät uns eins ihrer einfachsten Spargelrezepte für einen guten Start in die Spargelzeit!



SPARGELROLLE

ZUTATEN

- » 125 g gefrorenen Spinat
- » 4 Eier
- » Salz, Pfeffer
- » 50 g geriebenen Gouda
- » 50 g grob geriebenen Parmesan
- » 200 g Kräuterfrischkäse
- » 250 g gekochten Schinken in Scheiben
- » 500 g Spargelstangen, fertig gekocht
- » etwas Zitronensaft

Rezept für 6 Personen

ZUBEREITUNG

- » Den Spinat auftauen lassen, Eier schaumig schlagen und Spinat, Salz, Pfeffer und den geriebenen Gouda unterrühren.
- » Backpapier auf ein Backblech legen.
- » Den Parmesan auf das Backblech streuen.
- » Die Eimasse auf den Parmesan geben, im Backofen (Umluft 200 Grad) ca. 9 - 10 Minuten garen.
- » Herausnehmen, auf die Arbeitsfläche stürzen, Backpapier abziehen.
- » Die Käse-Seite mit dem Kräuterfrischkäse dünn bestreichen, den gekochten Schinken darauf verteilen und je nach Geschmack mit etwas Zitrone beträufeln. Anschließend den gekochten Spargel darauflegen. Von der breiten Seite her aufrollen.
- » Die Rolle in Klarsichtfolie wickeln und für 4 - 5 Stunden in den Kühlschrank legen.
- » Dazu passt sehr schön frischer Salat, den gibt es ab ca. Mai frisch vom Feld auch in unserem Hofladen.
- » Dazu haben wir zwei sehr leckere Salatsoßen für Sie zubereitet, so ist das Gericht schnell auf dem Tisch.

INFO

Den Kochschinken einfach mal durch Lachs ersetzen, auch sehr lecker!

hausgemachte
SPEZIALITÄTEN
aus dem Münsterland



„Gurken vom Feinsten!“


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



**Besuchen Sie uns jetzt in der Spargelzeit!
Wir schälen Ihren Spargel kostenlos!**



Hofladen Austermann • Neuwarendorf 24 • 48231 Warendorf
www.hofladen-austermann.de • 0 25 81 - 61941

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



Geöffnet sind die Anlagen von Dienstag bis Sonntag sowie an allen Feiertagen von 10 Uhr bis zum Sonnenuntergang.



EVENTSPORT UND BBQ DER EXTRAKLASSE

Der echte Freizeitspaß für jedermann

Lassen Sie sich im Frühling verwöhnen. Sobald es, aufgrund der Corona-Krise, wieder möglich ist, wird die Event-sportanlage am Landhotel Bartmann geöffnet. Aber nicht nur der Sport steht im Vordergrund, auch das Gesellige und Kulinarische kommt an der schön gelegenen Event-sport-anlage auf keinen Fall zu kurz.

DAS TEAM DES LANDHOTELS BARTMANN BIETET AUCH IN DIESEM JAHR WIEDER EIN RUNDUM-VERWÖHNPAKET AN.

Freuen Sie sich nach dem Sport auf das beliebte BBQ mit schmackhaften Leckereien vom Grill. Nutzen Sie auch das Angebot der Getränkeflat-rate. Für sechs Stunden und 24,90 Euro pro Person stehen alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee, Bier und Hauswein zur Verfügung.

**OB FÜR BETRIEBSFEIERN, JUNG-
GESELLENABSCHIEDS, GEBURTSTAGS-
FEIERN ODER EINFACH FÜR DEN SPASS
MIT FREUNDEN UND VERWANDTEN:**

Ein Besuch der beiden Outdooranlagen lohnt sich immer.

Eine Runde FußballGolf dauert 1 bis 2 Stunden und ein Durchgang SwinGolf zwischen 2 und 3 Stunden.

SwinGolf ist von alten bäuerlichen Spielen abgeleitet. Ziel des Spiels ist es, den Ball mit einem Schläger mit möglichst wenigen Schlägen vom Abschlag über 12 Loch Spielbahnen in das Ziel zu befördern. SwinGolf ähnelt dem traditionellen Golf.

ES HEBT SICH ABER VON DIESEM DURCH EINE REIHE VON MERKMALEN AB:

- » Spieler können sofort loslegen – ohne eine schwierige und lange Lernphase
- » man spielt mit nur einem Universalschläger anstatt eines ganzen Schläger-Sets
- » die Bälle sind weicher, größer (daher einfacher zu spielen) und ungefährlicher

- » die Preise beim SwinGolf sind um ein vielfaches günstiger
- » Clubmitgliedschaften, Handicap und Platzerlaubnis sind beim SwinGolf nicht erforderlich
- » gespielt wird in bequemer Freizeitkleidung

FUSSBALLGOLF IST EIN FUNSPORT FÜR JEDERMANN, DER AUCH GESCHICKLICHKEIT UND KONZENTRA- TION FORDERT UND FÖRDERT.

Er ist geeignet für Anfänger und Könner, Alt und Jung gleichermaßen. Spieler mit einem Gespür für Distanzen, Präzision und Feingefühl haben eine Chance, das Spiel zu gewinnen. Es gewinnt also nicht immer der, der am weitesten schießen kann.

Die FußballGolf-Anlage am Landhotel Bartmann besteht aus 12 Rasenspielbahnen, die zwischen 25 und 100 Meter lang sind. Die großzügig angelegte Anlage verfügt über einen hochwertigen und gepflegten Rasen. Die phantasievollen und herausfordernden Hindernisse fügen sich in die wunderschöne Umgebung ein. Die FußballGolf-Anlage darf nicht mit Stollen oder Nockenschuhen betreten werden. Die Bälle, Scorecard, und Stifte erhalten Sie vor Ort.

Eventsport und BBQ

Ab 10 Personen
29,90 € pro Person

EVENTSPORT
SwinGolf PoolBall FußballGolf



Saisoneröffnung

Der ideale Freizeitspaß... für die ganze Familie,
den Freundeskreis, Firmenfeiern, Geburtstage
und vieles mehr!

Landhotel Bartmann
Bracht 3, 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 1228
info@eventsport24.de
www.eventsport24.de

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.04.2020 eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 31).

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Mit wem beginnt Maggie eine Beziehung?

MACH MIT!

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

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

THREE WOMEN – DREI FRAUEN

Autorin: Lisa Taddeo
Verlag: Piper Verlag

Three Women – Drei Frauen

Das Buch der Stunde über weibliche Sexualität zwischen Lust und Macht, anziehend und verstörend, vielschichtig, gewaltig und schön.

»
Es gibt keine Frau, die sich nicht mit schmerzdem Magen und wild klopfendem Herz in dem wiederfinden wird, was Maggie, Lina und Sloane durchmachen.

«
The Guardian

Lina sehnt sich danach, ihr Mann könnte sie wieder einmal küssen, sie begehren und flüchtet sich schließlich in eine zumindest sexuell befreiende Affäre. Maggie beginnt eine Beziehung mit ihrem Lehrer, der Leser aber lernt die junge Frau erst ken-

nen, als die beiden bereits vor Gericht stehen. Dann ist da noch Sloane, die vor ihrem Mann mit anderen Männern schläft. Noch mehr als diese drei Frauen interessieren den Leser aber die anderen, namenlosen Gestalten, die von außen die geschilderten Leben beäugen: die Bekannten zum Beispiel, denen Lina einfach nicht verständlich machen kann, warum ihr Mann keine Lust auf Sex haben sollte, wenn sie nicht etwas falsch gemacht hätte. Und natürlich die Leserinnen selbst, die sich ein ums andere Mal dabei ertappen dürften, wie sie über die weibliche Lust und die Sprache dieser Lust urteilen.

»
Dieses Buch ist so wahr und dadurch so hart, dass man nicht aufhören kann, es zu lesen.

«
DER SPIEGEL

DIE AUTORIN: LISA TADDEO
Lisa Taddeo sorgt mit ihrem ersten Buch Three Women in der englischsprachigen Welt und darüber hinaus für Furore. Mit Erscheinen stieg Three Women direkt auf Platz 1 der Bestsellerlisten der New York Times und Sunday Times ein. Außerdem schreibt Lisa Taddeo popkulturelle Features für Esquire, New York, Elle, Observer und viele andere. Für ihre Storys wurde sie bereits zwei Mal, 2017 und 2019, mit dem Pushcart Prize ausgezeichnet. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Connecticut.



Buchhandlung Buchfink

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

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

Buchfink GbR · Nicole Müller & Regina Hermsen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster
Telefon: 02506 / 302.77.64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de



DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

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

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

FELICITAS, HERR RIESE UND DIE ZEHN GEBOTE

Autor: Erwin Grosche
Verlag: Gabriel Verlag
Altersempfehlung: Erstleser 6 – 8 Jahre

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch

Felicitas, Herr Riese und die Zehn Gebote

Ob nun Herr Riese den Fernseher anhimmt, Felicitas einer Fliege das Leben rettet oder sie gemeinsam eine Flaschenpost verschicken: Immer geht es in diesen Geschichten darum, was im Zusammenhang wichtig ist und das Leben schön macht. Laute und leise Geschichten zu den Zehn Geboten mit Bildern von Dagmar Geisler.

AUTOR: ERWIN GROSCHE

Erwin Grosche, geboren 1955, ist ein deutscher Kabarettist, Schauspieler, Autor und Filmemacher aus Paderborn. Er hat bisher rund 50 Kinder- und Jugendbücher geschrieben. Für seine Arbeiten und sein Schaffen wurde er vielfach ausgezeichnet, so erhielt er 1999 den Deutschen Kleinkunstpreis, 2000 den Paderborner Kulturpreis, 2004 die »Silberne Akademiezeche der Akademie Hofgeismar«, 2007 bekam er den »Nieheimer Schuhu« verliehen, 2008 den »Stern des Jahres«. Seit 2009 ist er Botschafter der Stiftung Lesen.



LÖSE
DAS RÄTSEL
AUF SEITE 30 UND
GEWINNE
DIESES BUCH!

ANETTE
KREYSERN
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

Kosmetikstudio Luisa

KOSMETIK | FUSSPFLEGE | NAGELMODELAGE

Wir wünschen
schöne Ostertage!

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

SUPERFOOD KNOCHENBRÜHE

Brühe als Gesundheitskur von Hedwig Wiesendahl

»
**Eine langsam gekochte Brühe
ist die reinste Gesundheitskur**
«

schreibt die Kochbuchautorin Anne Simons (Die Suppen-Apotheke). Der Mensch braucht etwas Warmes – sei es eine herzliche Umarmung (von der wir ja zurzeit Abstand halten müssen) oder eine wärmende Brühe, die unsere Lebensgeister weckt und bekannt dafür ist, unser Immunsystem bei einer Grippe zu stärken.

Ein uraltes Stärkungsmittel, die Knochenbrühe, wird heute als Superfood wiederentdeckt!

Dabei ist sie schon immer wesentlicher Bestandteil von Omas Küche gewesen. Sie ist neuester Trend und wird in New York in Bone Broth-Shops sogar „to go“ verkauft. Stellen wir selber unsere Kraftbrühe her, können wir sicher sein, dass hier keine unerwünschten Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe verarbeitet sind.

**ANS HERZ LEGEN MÖCHTE ICH IHNEN
ABER DENNOCH EINE NEBENWIRKUNG,
DIE AUFTRETEN KÖNNTE:**

Nach einer richtig guten Brühe können Sie durchaus stüchtig werden.



Kurz zu meiner Person

Mein Name ist Hedwig Wiesendahl und ich bin gelernte Hauswirtschaftsmeisterin. Ich lebe mit meinem Mann Martin und unseren vier Kindern auf einem Bauernhof in Hoetmar. Wir halten selber Rinder und natürlich gibt es gerade zur Winter- und Erkältungszeit regelmäßig Rinderkraftbrühe bei uns. Es freut mich immer wieder, wenn die „alten Rezepte“ aus Omas Kochbuch einen neuen Höhepunkt in der heutigen Küche finden. Mein Wunsch ist es, den Menschen einfache Grundlagen des Kochens wieder näherzubringen. Wir alle wissen, dass gerade Fertigprodukte Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe enthalten. Darauf können wir nur Einfluss nehmen, indem wir selber wieder kochen. Es müssen aber nicht Stunden in der Küche verbracht werden. Kochen soll Spaß machen und nicht Arbeit. Ich bin mir aber auch ganz sicher, wenn etwas Selbstgekochtes zusammen in der Familie gegessen wird, so ist die Wertschätzung der Lebensmittel gegeben und die Familien sind dann auch bereit, beim Einkauf auf Qualität zu achten. Als Dozentin bin ich im HdF in Warendorf tätig und auch in der Gläsernen Küche in Oelde.



HIER DAS EINFACHE GRUNDREZEPT:

ZUTATEN

- » 1 kg Suppenfleisch und Suppenknochen vom Rind (z. B. Beinscheibe, Querrippe, Rinderbrust, Markknochen, Ochsenchwanz)
- » Suppengemüse nach Wahl (Möhren, Zwiebeln mit Schale, Sellerie, Porree)
- » Gewürze nach Wahl (8 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 4 Nelken)
- » Kaltes Wasser zum Auffüllen – bis alle Teile im Topf bedeckt sind
- » Salz bitte erst nach dem Kochen zugeben, da so alle Kraftstoffe aus dem Fleisch in die Brühe gelangen und eine kräftige Fleischbrühe entstehen kann.

ZUBEREITUNG

Zuerst werden Fleisch und Gemüse kalt abgewaschen, Gemüse evtl. in Stücke geschnitten, die Gewürze zugegeben und in einem großen Topf mit kaltem Wasser aufgesetzt. Das Ganze knapp bis unter dem Siedepunkt erhitzen und anschließend die Temperatur so einstellen, dass ein leichtes Köcheln bestehen bleibt. So darf die Kraftbrühe nun 2 bis 4 Stunden (je nach Fleischart) vor sich hingaren. Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen, salzen und entweder sofort verwenden oder abkühlen lassen und kalt aufbewahren. Im Kühlschrank hält sich die Kraftbrühe gut 5 Tage.

TIPPS

Die Zwiebelschale wird deshalb mitgekocht, weil so die Brühe eine schöne braune Farbe erhält. Das sich beim Abkühlen absetzende Fett (am besten über Nacht) kann mit einem Löffel abgenommen werden.

Damit die Brühe nicht „umkippt“: einen sauberen Topf verwenden, zum Abschmecken immer einen sauberen Löffel verwenden, zum Auskühlen der Brühe den Topfdeckel nicht fest verschließen, nur schräg auflegen. Kalte Brühe kann fest werden, da die Knochen Gelatine enthalten und diese mit in die Brühe übergeht, beim Erwärmen wird sie wieder flüssig.

**Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit.
Bleiben Sie gesund! Ihre Hedwig Wiesendahl**



ALPHALINE 90



»
Das System trägt
der wichtigsten Anforderung heutiger Bauten
und den Bauherren Rechnung: dem minimalen
Energieverbrauch der
Immobilie.

«

„Unsere
Energiebilanz
kann sich
sehen lassen.“

FENSTER- UND TÜRENGALERIE
SCHLÜTER

Kunststofffenster – Qualität, die überzeugt

Mit dem VEKA Fenstersystem ALPHALINE liegen Sie genau richtig und voll im Trend. Das Kunststofffenster System setzt Energiesparende Bauweise und Wohnkomfort in den Vordergrund. Dieses Profil weist ein 6-Kammersystem auf und besitzt eine Einbautiefe von 90 mm, wodurch dieses Profil vor allem für 3-fach Verglasung geeignet ist.

Die hervorragenden Energiespareigenschaften, das einzigartige 6-Kammer-Profil mit integriertem Dämmkeil, das hocheffektive Dichtungssystem

und modernste Wärmeschutzgläser senken den Energieverbrauch des Hauses enorm und garantieren ein angenehmes Raumklima zu jeder Jahreszeit. ALPHALINE 90 ist mit seiner Kombination aus klassischem Design und effektivem Wärmeschutz seiner Zeit einen entscheidenden Schritt voraus. In bewährter VEKA Qualität wehrt das Mitteldichtungssystem mit seinen drei Dichtungsebenen zuverlässig Kälte, Zugluft und Feuchtigkeit ab. Die entwickelte Profilgeometrie mit 6 Kammern sorgt bereits in der Grundausstattung für hohen Wärmeschutz. Zusätzlich lässt sich optional ein Dämmkeil ins Rahmenprofil integrieren, der die Dämmleistung noch weiter steigert.

»
Die Fenster sind über die KfW-Bank förderfähig. Das heißt: Der Käufer kann bis zu 20 % Zuschuss erhalten. Bitte sprechen Sie uns an.

«

Selbstverständlich sind bei der Farbauswahl des VEKA Systems kaum Grenzen gesetzt. Durch die höhere Einbautiefe und größere Breite der Profile ist VEKA ALPHALINE vor allem bei großen Fenstern sehr schön anzusehen.

**Qualität,
die über-
zeugt!**

15
JAHRE

TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

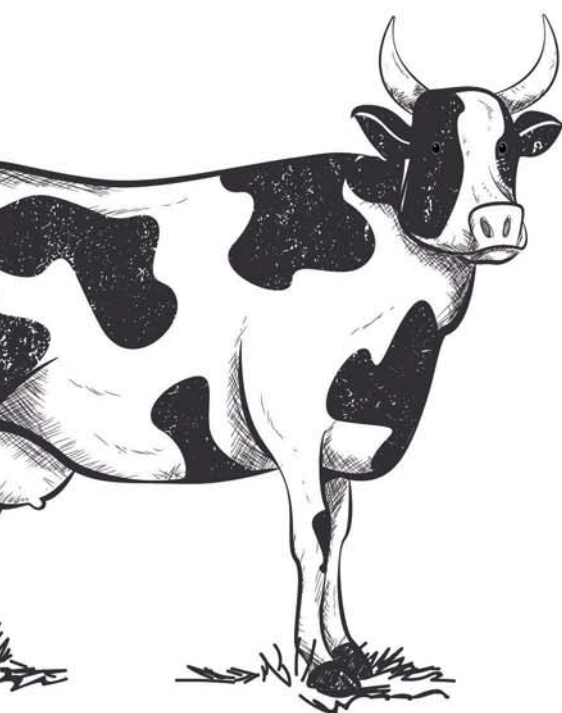
Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net www.tuerengalerie.net

QUALITÄTSFLEISCH ALS MISSION

Landfleischerei Walter Plieth – ein Weg, der sich lohnt

Die Landfleischerei Plieth in Wolbeck steht für traditionelles Fleischerhandwerk und regionale Wurst- und Fleischwaren. Aus diesem Grund bietet die Landfleischerei Plieth nicht nur eine hohe Qualität, sondern garantiert Ihnen auch ein würdevolles Leben der Tiere. Dies beginnt schon bei der Haltung und Herkunft der Tiere. Walter Plieth setzt noch auf echte Familienbetriebe aus der Region. Hier haben die Tiere reichlich Auslauf und viel Bewegung. Das ist nicht nur förderlich für die Gesundheit, sondern sorgt auch für eine feine Fettmaserung des Fleisches.



↑ V. L. BENNO REHBAUM UND WALTER PLIETH AUF DEM BIOBETRIEB

Walter Plieth bezieht sein Schweine- und Rindfleisch wöchentlich frisch vom Schlachthof Wöstmann aus Milte. Jan Bernd Wöstmann, steht mit seinem Betrieb für Qualität und Frische.

»
**Seit Jahren arbeite ich mit
Jan Bernd Wöstmann
zusammen, ein Partner,
auf den ich mich verlassen
kann!**

«
Fleisch von Heckrindern aus extensiver Ganzjahresbeweidung der NABU Naturschutzstation Münsterland bietet Ihnen der Metzgermeister aber nicht nur an seiner Ladentheke. Auch zerlegt er für weitere NABU-Kunden die Tiere. Die Robustrinder leben ganzjährig im Freien und ernähren sich ausschließlich von Gras, Kräutern, Büschen, Blättern und Eicheln – also von dem, was auf der Fläche wächst. Nur in Extrem-Notzeiten im Winter wird etwas Heu zugefüttert. Dadurch wachsen die Tiere viel langsamer als normale Rinder und nehmen im Winter sogar bis zu 20 Prozent ab. Dies hat einen positiven Effekt auf die Qualität des Fleisches. Neben dem exquisiten und typischen Geschmack und der feinen Marmorierung enthält es einen hohen An-

teil an Vitaminen und gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren. Im Sortiment findet man bei Walther Plieth auch außergewöhnlichere Fleischwaren wie Rinder- oder Ochsenbacken. Auch Liebhaber von Lammfleisch können sich freuen, denn auch das hat die Landfleischerei Plieth im Angebot. Ebenfalls sind hier die Qualitätsansprüche das oberste Prinzip.

**Mit Benno Rehbaum aus dem
benachbarten Albersloh
hat Walter Plieth hier einen
Partner, der als Biobetrieb
zertifiziert ist.**

Plieths Sortiment lässt dem Feinschmecker keine Wünsche offen. Neben Fleisch und Wurst finden Sie bei Walter Plieth auch noch weitere regionale Delikatessen. Mit Eiern von den eigenen Hühnern und Honig aus einem seiner Bienenvölker garantiert Walter Plieth auch hier Qualität und Frische. Die Käseauswahl in seiner Metzgerei kommt von der Hafenkäserei aus Münster. In der Hafenkäserei in Münster wird nach alter Käsetradition von Hand gepflegter Bio-Käse erzeugt, der sich geschmacklich mit bekannten Sorten aus Frankreich und Holland messen kann.



»
Unsere Landwirte behandeln ihre Tiere noch als Lebewesen, dazu zählt neben der artgerechten Haltung auch die naturbelassene Fütterung und Aufzucht der Tiere. Der starke Bezug zur Landwirtschaft in der Region ist für uns ein wichtiger Faktor. Nachhaltiges Handeln genießt bei uns höchste Wertschätzung.
«



MITTAGSTISCH

Mittags erwartet Sie in den Räumlichkeiten an der Hiltruper Straße 22 – neben küchenfertigen Gerichten wie Suppen und Eintöpfe – ein täglich wechselnder Mittagstisch. Beilagen nach Wahl sowie frische Salate ergänzen hier das Fleisch- oder Fischgericht. Gerne liefert Ihnen das Team von Walter Plieth die Mittagsmahlzeit auch nach Hause.

PARTYSERVICE

Der Partyservice erfreut sich großer Beliebtheit. So können Sie hier ein Catering für kleine und große Feiern sowie Firmen-Events buchen. Gerne bietet Walter Plieth hier das Spanferkel an: mal was ganz Besonderes. Das Spanferkel wird nach Möglichkeit vor Ort herzhaft gewürzt und knusprig gebraten und dann vor den Augen der Gäste zerlegt. Die passenden Beilagen gehören ganz nach Ihren Wünschen dann selbstverständlich dazu.



48167 Münster · Hiltruper Straße 22
Tel. + Fax: 0 25 06 / 8 59 35
Mobil: 0175 / 9 02 15 21
E-Mail: info@landfleischerei-pliedt.de
www.landfleischerei-pliedt.de

VERSICHERUNGSPFLICHT UND PLAKETTEN AUCH FÜR E-SCOOTER UND SEGWAYS

Seit 1. März neue Kennzeichen für Mofas, Roller und E-Bikes

Seit dem 1. März gilt das neue Versicherungsjahr und die alten Nummernschilder aller Mofas, Roller und E-Bikes ab 26 km/h verlieren ihre Gültigkeit. Sie müssen neu versichert werden, um den Versicherungsschutz zu behalten. Auch der Versicherungsschutz für die sogenannten E-Scooter und Segways mussten zum 1. März erneuert werden. Die Kraftfahrt-Haftpflichtversicherung ist verpflichtend. Wer diese nicht abschließt, macht sich strafbar.

Elektro-Tretroller, in der Öffentlichkeit meist E-Scooter genannt, und Segways dürfen im Straßenverkehr teilnehmen und fallen unter die Elektrokraftfahrzeugeverordnung (eKFVO), die im Juni 2019 verabschiedet wurde. Sie müssen mit einer klebbaren Versicherungsplakette auf dem Rahmen versehen werden, die den Versicherungsschutz aufzeigt.

Mit dem Nummernschild wird bei Mofas und Rollern die Haftpflichtversicherung nachgewie-



↑ JETZT NOCH ZEITNAH BESORGEN! SEIT MÄRZ GELTEN DIE SCHWARZEN VERSICHERUNGSKENNZEICHEN

sen. Deshalb müssen alle Besitzer von Mofas, Motorrollern, Mopeds und bestimmten Elektrofahrzeugen die alten grünen Kennzeichen abschrauben und die neuen schwarzen anbringen. Alle Kleinkraftfahrzeuge mit einem maximalen Hubraum von 50 Kubikzentimetern oder bis zu 4 kW Motorleistung dürfen nur mit diesen Kennzeichen auf die Straße.

Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst, warnt:

»
**Das Fahren ohne gültiges
Kennzeichen beziehungs-
weise Versicherungsplakette
ist strafbar. Wer weiter
mit dem alten Kennzeichen
oder ohne Plakette fährt,
hat keinen Versicherungs-
schutz und muss bei einem
Unfall die Kosten aus eigener
Tasche bezahlen.**
«

Die neuen Kennzeichen und auch Plaketten sind bei der Provinzial erhältlich. Den Haftpflichtschutz für E-Scooter gibt es ab 29 Euro, für Mopeds ab 59 Euro und für Segways ab 103 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 Unwetter Schäden, sondern auch bei Glasbruch, etwa des Spiegels und Blinkers, versichert. Außerdem leistet die Teilkaskoversicherung bei Diebstahl, auch von Fahrzeugteilen.“

Und da das Verletzungsrisiko bei Zweirädern deutlich höher ist als beim Pkw, rät Schumann außerdem, eine private Unfallversicherung abzuschließen.



Für weitere Fragen:

**Marcel Schumann
und Peter Geschermann,
Tel. 02526 93999-0**

Immer da, immer nah.

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

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Geschermann & Schumann OHG

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

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen



DIE UNERWÜNSCHTE ERBSCHAFT

Wie schlägt man das Erbe aus?



ANDREAS RICKERT
FACHANWALT FÜR BAU- UND ARCHITEKTENRECHT
NOTAR

Wenn ein Familienmitglied stirbt, ist das nicht nur Anlass zur Trauer, sondern kann auch finanzielle Konsequenzen für die Angehörigen haben. Wer voraussichtlich nur Schulden erbt, sollte schnell handeln und eine Ausschlagung der Erbschaft prüfen.

WIE WIRD MAN ERBE?

Als Erbe tritt man in die Stellung des Erblassers ein, d. h., man erbt dessen Vermögen, haftet aber auch für dessen Verbindlichkeiten. Zum Erben wird man, weil man von dem Verstorbenen im Testament dazu eingesetzt worden ist oder weil man als Ehegatte oder Verwandter gesetzlicher Erbe ist. Die Erbfolge tritt automatisch mit dem Todesfall ein – ohne eine gesonderte Erklärung. Was tun, wenn man nicht Erbe sein will?

Es kann Gründe geben, warum man lieber nicht Erbe sein möchte. Häufigster Grund dafür ist ein überschuldeter Nachlass. Aber auch die Anordnung von Beschränkungen im Testament kann die Erbschaft unattraktiv machen. In solchen Fällen bleibt oft nur die Ausschlagung der Erbschaft. Doch was viele nicht wissen ist, dass die Ausschlagung nicht unter einer Bedingung erklärt oder auf bestimmte Gegenstände beschränkt werden kann. Es gilt also ein Alles-oder-nichts-Prinzip. Bei Ausschlagung der Erbschaft bestehen also keinerlei Ansprüche mehr auf den Nachlass. Grundsätzlich verliert man dadurch auch einen möglichen Pflichtteilsanspruch.

WIE UND BIS WANN KANN MAN DIE ERBSCHAFT AUSSCHLAGEN?

Die Ausschlagung der Erbschaft muss persönlich entweder beim Nachlassgericht oder bei einem Notar erklärt werden. Ein Vertreter kann nur handeln, wenn er eine öffentlich beglaubigte Vollmacht hat.

Die Ausschlagung muss binnen einer Frist von 6 Wochen erklärt werden. Die Frist beginnt mit dem Zeitpunkt, in dem der Erbe Kenntnis vom Anfall und Grund der Berufung als Erbe erlangt. Nach Ablauf dieser recht kurzen Frist ist eine Ausschlagung nicht mehr möglich. Nur in Ausnahmefällen kann der Erbe die Versäumung der Ausschlagungsfrist anfechten, wenn er einem rechtlich relevanten Irrtum unterlag. Wann ein solcher Irrtum vorliegt, ist vom Einzelfall abhängig und bedarf einer rechtlichen Prüfung.

MÜSSEN AUCH DIE KINDER DES ERBEN AUSSCHLAGEN?

Je nach Fallkonstellation fällt die Erbschaft durch die Ausschlagung automatisch den Kindern des Ausschlagenden an. Auch diese müssen dann form- und fristgerecht ausschlagen. Sind die Kinder minderjährig, müssen die gesetzlichen Vertreter handeln. In bestimmten Fällen ist zusätzlich die Genehmigung des Familiengerichts erforderlich, die innerhalb der 6-Wochen-Frist beantragt und später an das Nachlassgericht geschickt werden muss. Dies kann der Notar übernehmen, der die Erklärung beglaubigt.



UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt

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

Andreas Rickert

» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
» Notar

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin für Familienrecht

Denise Koch
» Rechtsanwältin

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

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



↑ 1. PFARRKIRCHE ST. MARTIN, 2. WÖSSMANNS MÜHLE, 3. ST. JOSEF-STIFT,
4. ALTES, ANS WESTTOR VERSETZTES RATHAUSGEBÄUDE, 5. FEUERWEHRHAUS

IM GELBEN SKRIPT VOM
HEIMATVEREIN FOLGT NUN NACH
DER LANDWIRTSCHAFT

Kapitel 3 Handel und Handwerk in Sendenhorst

3.1 DIE MÜHLE DER FAMILIE WÖßMANN

Am Ende des Mühlenweges, der in westlicher Richtung die Stadt verließ, steht heute noch an der höchsten Erhebung der Stadt der Turm der ältesten Sendenhorster Mühle.

Matthias Graf von Galen betrieb an dieser Stelle eine Bockwindmühle. Joseph Wößmann, der Müller in der Mühle war, konnte am 8. Juli 1851

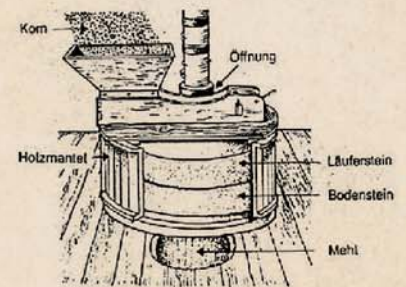
die damals schon alte hölzerne Mühle erwerben. Seither wurde sie stets vom Vater auf den Sohn weitervererbt.

Auf Wagen oder Pferden brachten die Bürger ihr Korn dem Müller Wößmann, um es dort entweder als Futter für das Vieh zu schrotten oder es noch feiner zu Brotmehl vermahlen zu lassen. Beim Schrotten wurde das Korn nur sehr grob zerkleinert. Dabei wurde die Schale des Korns, Kleie genannt, zerbrochen, damit das Vieh das Getreide besser verdauen kann. Für die Bäcker muss es feiner gemahlen werden. Dieses Brotmehl wurde anschließend noch gesiebert, das heißt, durch feine Netze gesiebt. Die abfallende Kleie konnte wieder ans Vieh verfüttert werden. Als Bezahlung für die Arbeit behielt der Müller einen Teil des Mehles zurück, dies nannte man multern.

Da die Bockwindmühle im Laufe der Zeit baufällig wurde, entschloss sich Müller Wößmann 1880, eine Kappenwindmühle zu bauen. Diese war stabiler und stand auch ein wenig höher im Wind, denn Wind ist die einzige Kraft, mit

der die Mühle arbeitete. Es gab sicherlich viele Tage, an denen die Flügel stillstanden. Wenn jedoch ein kräftiger Wind ging, machten die Müllersleute oft Tag und Nacht keine Pausen. Kam ein Sturm auf, hatte der Meister Angst um seine Flügel. Seine Mühlenkappe musste aus dem Wind gedreht werden. Dabei wurden die Flügel so gestellt, dass der Wind sie nicht mehr drehen konnte. Sicherlich sind bei einem orkanartigen Sturm auch mal Flügel zerbrochen.

Als die Leistung der Windkraft für die großen Mengen Getreide nicht mehr ausreichte, wurde ein Saugmotor gekauft. Eine Zeit lang halfen auch Kohle und später elektrischer Strom, die Mühlensteine in Gang zu halten. Die Flügel wurden nicht mehr genutzt und im Jahre 1933 abgebaut. In den folgenden Jahren wurde es für die Müllerfamilie immer schwerer, Geld zu verdienen. Große Firmen konnten das Getreide mit Walzenmahlwerken viel billiger mahlen. So musste die Mühle 1972 geschlossen werden.



Wie wird das Korn in einer Mühle gemahlen?

Das Korn wird zwischen zwei Mahlsteinen gemahlen, dem Bodenstein, der fest verankert ist, und dem beweglichen Läuferstein. Auf der Mahlseite des Läufersteins sind Rillen eingeschliffen, in der Mitte hat er eine Öffnung. Die Mahlsteine sind von einem Holzmantel umgeben. Die Drehbewegung der Windflügel wird auf den Läuferstein übertragen, so dass dieser sich



THERAPIE.NETZWERK

Legasthenie- und Dyskalkulie-Training
Atem-, Sprech- und Stimm-Training

BRITTA MAUS SVENJA KAISER

Neustr. 1 · 48324 Sendenhorst

Telefon: 02526 9393353 · therapie-netzwerk@t-online.de

www.therapie-netzwerk.com





↑ BLICK VOM TURM DES ST. JOSEF STIFTES
RICHTUNG NORDEN

sehr schnell dreht. Das Korn fließt durch die Öffnung des Läufersteins, gelangt durch die Rillen zwischen die Mahlsteine und wird zermahlen. Das Mehl fällt zwischen Mahlsteinen und Holzmantel herunter und wird aufgefangen.

3.2 VOM FLACHS ZUM LEINENHEMD

Vor 150 Jahren gab es noch keine Kunstfasern wie Nylon, Perlon oder Dralon. Die Bauern in und um Sendenhorst bauten fast alle auch Flachs an. Aus der Flachspflanze wird das Leinen hergestellt. Nach der Ernte wird der Flachs zuerst geröstet und gewässert. Danach trennt man mit der Flachsbreche die Leinenfasern vom Stängel. Die Fasern werden dann gehechelt – durch ein Nagelbrett gezogen – so dass nur die längeren Fasern übrigbleiben.

Bevor nun die Bäuerin und die Mägde das Leinengarn spinnen konnten, mussten die Fasern noch zu Docken zusammengelegt werden. Auf dem Webstuhl wurde das Garn dann zu Leinenstoff verwebt. Die dicken Leinenballen verwahrte die Hausfrau in den großen Truhen. Kam Franz dann mit seinem zerrissenen Hemd nach Hause, wurde das Hemd geflickt. Brauchte Franz ein neues Hemd, konnte aus dem vorrätigen Stoff ein Hemd genäht werden.

Die gewerbliche Leineweberei spielte in der Vergangenheit der Stadt Sendenhorst eine große Rolle. Schon 1695 verlieh der damalige Fürstbischof Friedrich Christian den Sendenhorster „Linnentuchmachern“ eine eigene Zunftordnung. Darin waren die Rechte und Pflichten der Meister, und auch die Qualität des Leinens genau festgelegt.



↑ MÜHLE MIT WASSERTURM

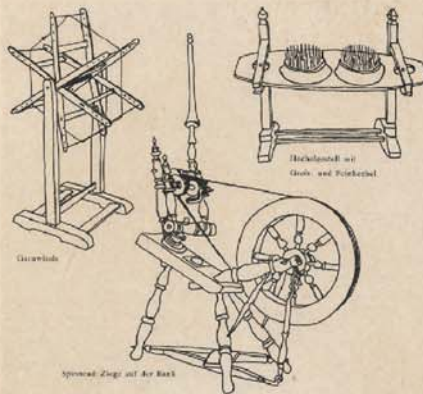
Als die Gräfte rund um die Stadt ab 1778 nach und nach zugeschüttet wurde, erlebte die Leineweberei nochmals einen Aufschwung. Auf den neugewonnenen Flächen entstanden viele Bleichplätze.

In einem Bericht über Sendenhorst vom 02.09.1803 steht: „Das Hauptgewerbe der hiesigen Bevölkerung besteht in der Leinenfabrikation und Spinnerei. Es sind hier 55 Leinenweber.“

Mit dem Aufkommen der Maschinen nahm die Bedeutung dieses Handwerks immer weiter ab. Heute finden wir keine Webstühle mehr in Sendenhorst, nur der häufig auftretende Name „Linnemann“ erinnert noch an die Zunft der Leineweber.

AUFGABE:

Weißt du, wofür diese Gegenstände nützlich sind?



↑ 1. GARNWINDE, 2. HECHELGESTELL MIT GROB- UND FEINHECHEL, 3. SPINNRAD: ZIEGE AUF DER BANK

AUFGABE:

Ergänze im folgenden Text die fehlenden Worte!

Auf Wagen oder Pferden brachten die Bürger ihr _____ dem Müller Wößmann, um es dort entweder als _____ für das Vieh _____ zu lassen oder es noch feiner zu _____ vermahlen zu lassen. Beim _____ wurde das Korn nur sehr grob _____. Hierbei wurde die _____ des Kornes _____ . Für die _____ musste es _____ gemahlen werden. Dieses _____ wurde anschließend noch _____. Die abfallende _____ konnte wieder ans Vieh _____ werden. Als Bezahlung für die _____ behielt der Müller einen _____ des _____ zurück, dies nannte man _____ .

Zusammengestellt von C. Hölscher

Infos unter: www.Heimatvereinsendenhorst.de

Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst



Tres Beau
SALON DE BEAUTÉ

Inh. Makbula Yigit

Geiststraße 4

59320 Ennigerloh

Tel. 02524 6749581

Mobil. 0176 24936842

www.tresbeausalon.de



APRIL

GEWINNSPIEL

Viel Glück!!!

FRAGE

Auf welcher Straße befindet sich Garten & Landschaftsbau Herder in Warendorf-Hoetmar?

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

gewinnspiel@stadtlandmagazin.de
stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst

EINSENDESCHLUSS:

15.04.2020

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.



APRIL

KINDER-GEWINNSPIEL



LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!



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

1



2



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 15.04.2020. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER BAUT KREATIVE GÄRTEN

Verwandeln auch Sie Ihren Garten in eine einzigartige Wohlfühl-Oase.
Baustoffe, Planung und Umsetzung - alles aus einer Hand!

Borsigstr. 11
48324 Sendenhorst
Fon 02526.9382366
Fax 02526.9382365
Mobil 0177.4276666
Mail info@der-kitzhoefer.de



IHR GARTENERLEBNIS PASSEND 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
- Home Staging
- Finanzierung

Janusz Foit, Inhaber

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

ANZEIGE

ANZEIGE

MÄRZ

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt die Knopfleiste bei dem Mädchen.

DIE GEWINNERIN IST:

Ina Willebrand (8 Jahre) aus Warendorf- Hoetmar.
Sie gewann das Buch „Die Rottentodds- Ohrwürmer
und Quallenpest“ von Harald Tonollo.



Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie heißt die Frau von Simon Leyland?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Die Frau von Simon Leyland heißt Livia.

DIE GEWINNERIN IST:

Sabine Lütke- Verspohl aus Sendenhorst.
Sie gewann das Buch „Das Gewicht der Worte“
von Pascal Mercier.



Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Leeze, Korn & Pumpemickel- Wer bietet die kulinarisch-kulturelle
Fahrradtour im schönen Münsterland an?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Jutta Hausmann bietet die kulinarisch- kulturelle Fahrradtour
im schönen Münsterland an.

DIE GEWINNERIN IST:

Anita Rudde 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.

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

Redaktion
stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst
Mobil: 0160 94421985
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

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



**Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb**
Zirk - Schumann GbR

Thomas Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Nächster Redaktionsschluss:
20. April 2020

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

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats

Redaktion
Dirk Vollenkemper



Design
Carolin Sadki



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck, Christian Hölscher,
Conny Hallmann, SG Sendenhorst Familiensport
und Hedwig Wiesendahl

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

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

Alles Gute wünscht
Ihnen das Team vom
stadtland magazin.
Bleiben Sie gesund!



stadtland[®]
magazin



SO VERBUNDEN.

ENGAGEMENT FÜR DIE REGION.

Versorger vor Ort zu sein bedeutet für uns mehr als Energie, Wasser und Wärme zu liefern. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Region, bieten sichere Arbeitsplätze, schaffen berufliche Perspektiven und unterstützen Projekte, die uns am Herzen liegen.

Wir sind mit unserer Region verwurzelt und engagieren uns für die Menschen, die hier leben.

Mehr erfahren Sie auf www.so.de/engagement

Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de



STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND