

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Wenn der
Frühling grüßt,
dann hüpf
das Herz vor
Freude.



OSTERMONAT APRIL

Frühlingserwachen in der Osterzeit

»
*Wenn der Frühling grüßt,
dann hüpf das Herz vor Freude.*

«
Aus Irland

Liebe Leserinnen und Leser,

es wird Frühling! Schluss mit der kalten und nassen Jahreszeit. Wir freuen uns auf milde Temperaturen, Spaß unter freiem Himmel. Wir laden Sie in dieser Ausgabe ein, mit uns den Frühling zu genießen. Wir wollen Sie unterhalten und informieren: mit nützlichen Tipps für Ihre Freizeit, für Ihren Alltag und vielen anderen Neuigkeiten.

Mit der Spargelzeit zieht eine wahre Begeisterung für das aromatische Gemüse durchs Land. In den ersten Aprilwochen wird die Ernte dann so weit sein. Und mit viel Sonnenschein können Sie Ihre Spargelgerichte Ende April noch mit den ersten süßen Früchten genießen: mit

leckeren deutschen Erdbeeren.

Vielleicht holen Sie sich die Leckereien nach Hause in Verbindung mit einer Fahrradtour. Doch ein Blick auf Ihr Fahrrad zeigt, dass die Winterpause nicht ohne Spuren geblieben ist, oder Sie möchten sich ein neues zulegen? Auch dazu werden Sie in dieser Ausgabe fündig.

Auch die Rubrik Gesundheit liegt uns wie immer sehr am Herzen. Einen guten Rat zum Thema Nikotin bekommen Sie hierzu von Dominikus Schrader, Facharzt für Allgemeinmedizin aus Wolbeck auf Seite 13.

Dietassistenten und Covid-Genesene, wie passt das zusammen? Dazu haben wir uns mit der

Ernährungsberaterin Verena Schemmann unterhalten. Den informativen Beitrag lesen Sie auf Seite 10 und 11.

Heute wird es immer schwieriger, Zeit für die Arbeit und Zeit für die Tätigkeiten im Haushalt auszubalancieren. Mittlerweile arbeiten meist beide Partner in Teil- oder sogar Vollzeit. Und der Haushalt macht sich nicht von allein. Wie wäre es da mit einer professionellen Haushaltshilfe? Einen Service der Extraklasse bietet Ihnen die Gebäudereinigung Richarz. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen 50 Euro Gutschein bei unserem Gewinnspiel auf der Seite 26. Herzlichen Dank an Herrn Richarz von der Gebäudereinigung für den gesponserten Gutschein!

Urlaub – noch ist dieser nicht möglich. Aber vielleicht möchten Sie schon Ihr nächstes Reiseziel mit dem Wohnmobil planen? Der Urlaub in einem Camper bietet neben Individualität und Flexibilität die Möglichkeit, der momentanen Situation optimal gerecht zu werden und sicher zu reisen. Dazu lesen Sie bitte Seite 8. Noch viele weitere interessante Themen finden Sie in dieser Ausgabe. Ich wünsche Ihnen von Herzen frohe Ostertage mit viel Sonnenschein für die Seele, den Kindern einen fleißigen Osterhasen und schöne Osterferien! Bereiten Sie sich eine schöne Zeit zuhause!

Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin

und das Team vom
stadtland magazin



Über Markisen lacht die Sonne.
Unter einer markilux lacht das Leben.

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



MOMENT MAL BITTE

Immer wieder aufstehen

Und das nicht nur zur Osterzeit – Gedanken von Wolfram Opperbeck

Die Osterzeit ist besonders für die Christen eine Zeit der Erneuerung. Die Auferstehung Jesu als Zeichen der Hoffnung, nicht nur für ein Leben nach dem Tod.

Ein Leben mit der Hoffnung nach Auferstehung will alles Alte und Verbrauchte in uns erneuern, so wie der Frühling die abgestorbene Natur erneuert und erfrischt.

Und wenn die Fastenzeit vorbei ist, hat sie sicher für manchen auch Verzicht gebracht. Und das ist nur beim Essen und Trinken.

Vielleicht haben wir da ja doch auch gemerkt, dass verzichten befreit.

Und wer sich innerlich frei fühlt, der ist auch glücklich. Wer verzichtet kann spüren:

Ich lebe selbst, anstatt gelebt zu werden und ich gestalte mein Leben so, wie es mir guttut. Und wer die ehrliche Selbstbegegnung wagt, wird die Wohltat und das Ergebnis des Fastens besonders erleben: innere Klarheit, Weite, Wichtigkeit und Freiheit.

Man spürt, dass man nicht abhängig ist! Und das stärkt das Selbstbewusstsein.

Ja, so kann man Fasten doch auch mal sehen und entdecken, welches Übermaß an Reizen, Versuchungen, Waren und Produkten zu einer seelischen und materiellen Belastung für uns und für unseren Erdteil geworden sind.

Und wir sollten nie vergessen: es gehört zu unserem Leben, dass wir es mit anderen teilen. Nur wenn wir uns austauschen, wird unser Leben fruchtbar.

Wenn wir uns gegenüber anderen verschließen, isolieren wir uns selbst.

Die Tatsache, dass unser Leben endlich und begrenzt ist, kann Angst einjagen.

Keiner von uns weiß, wie lange er noch leben kann.

Aber die Begrenzung könnte auch eine Chance sein, sich über die Maßstäbe und Werte des eigenen Lebens Gedanken zu machen. Was ist mir

wirklich wichtig, um mein Leben auch mit anderen genießen zu können? Nein, so ein Genuss ist kein Egoismus. Wenn ich ständig Hektik um mich verbreite, fliehen die Menschen vor mir. Denn sie wollen sich nicht von Hektik anstecken lassen. Und wenn wir Ostern und den Frühling spüren können, blüht nicht nur die Natur auf. So können wir die Osterbotschaft Jesu wahrnehmen: Wir dürfen ihn spüren, den Sieg des Lebens über den Tod. Das alles macht uns auch innerlich lebendiger. Ostern als eine Erfahrung der Freiheit. Wir können spüren, was es heißt: alle Fesseln der Angst und der inneren Hemmungen abzulegen, aufzustehen und selbst zu leben. Und zum Fest der Auferstehung können nicht nur Christen sagen: Jetzt schon aufstehen vom Tod zum Leben, das heißt im alltäglichen Leben: Ich stehe auf aus dem Grab meiner Angst, meiner Resignation, meiner Dunkelheit, meiner Depression, meiner Hemmungen und Blockaden. Ja, die Osterzeit ist eine Zeit der Erneuerung. Das neue Leben durch Aufstehen will alles Alte und Verbrauchte in uns erneuern, so wie der Frühling die abgestorbene Natur erneuert und erfrischt. Und das heißt auch, die Kraft, die in uns ist, zu entdecken, um uns vor den Bedrohungen des Lebens zu schützen und an den Verletzungen nicht zu zerbrechen. Wenn wir uns selbst verzeihen und von der Illusion, fehlerlos und perfekt durchs Leben gehen zu können, dann können wir erst recht auch auf die Vergebung Gottes vertrauen. Denn wenn ich glaube, dass Gott mich so annimmt, wie ich bin, vermag auch ich mich eher anzunehmen. So kann die Osterzeit zu einem Weg werden, jeden Tag aufs Neue aufrecht und aufgerichtet in dieser Welt zu leben. Und an die Liebe Gottes zu glauben, kann auch dazu führen, dass auch für mich die Liebe stärker ist als der Tod. Ja, das wünsche ich uns allen und deshalb ganz besonders:

Frohe Ostern!



Die Kath. Kirchengemeinde St. Martinus und Ludgerus in Sendenhorst sucht für ihre Familienzentren St. Ludgerus in Albersloh und St. Marien in Sendenhorst zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Erzieher (m/w/d), als Gruppenleitung und weitere päd. Fachkräfte (m/w/d) in Vollzeit.

Zum 01.8.2021 stellen wir in unseren Einrichtungen gerne FOS11 – Jahrespraktikanten (m/w/d) ein. Auf Ihre Bewerbung freuen sich engagierte Teams in gut ausgestatteten attraktiven Kindertageseinrichtungen. Weitere Informationen bekommen Sie auf der Homepage unserer Kirchengemeinde oder von der Verbundleiterin.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung – Bewerbungen geeigneter Schwerbehinderter sind erwünscht – gerne als PDF-Datei per E-Mail mit den üblichen Unterlagen (insbesondere Lebenslauf, Zeugnisse) bis zum 07.05.2021 an die

Kath. Kirchengemeinde St. Martinus und Ludgerus
Verbundleiterin
Brigitte Stasch
Kirchstraße 11
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 – 930412
E-Mail: stasch-b@bistum-muenster.de
www.st.-martinus-und-ludgerus.de



STARTEN SIE MIT DEM GRÄFTENHOF
SCHULZE RÖTERING IN DIE
SPARGEL- UND ERDBEERSAISON

Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte ...

Wie gern würden wir uns jetzt – zu
Beginn der Spargelzeit – mit dem
Frühlingserwachen treiben lassen und
einfach unbekümmert hinausgehen.

Dennoch wird uns auch die kommen-
de Spargel- und Erdbeersaison mit
Einschränkungen begleiten.





Familie Schulze Rötoring wünscht Ihnen in jedem Fall eine genussvolle Zeit mit heimischen Produkten direkt von ihren Feldern.

Wie wunderbar jedoch, dass wir in vollen Zügen feldfrischen Spargel genießen können. In den ersten Aprilwochen sollte der erste Spargel erntefrisch im Hofladen Schulze Rötoring auf Sie warten.

Mit dem Beginn der Saison ist der Hofladen wieder täglich von 08.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Neben dem knackigen Spargel, den neuen Kartoffeln und dem beliebten Holzofenbrot mit dazu passender selbstgemachter Erdbeermarmelade hat Familie Schulze Rötoring natürlich allerlei weitere Köstlichkeiten im Hofladenangebot.

Hm, lecker! Süß und aromatisch kommen Ende April bereits die ersten Erdbeeren dazu.

Das Pagodenzelt wird, wie im letzten Jahr, als „Drive-In“ fungieren und damit die Wartezeit für die Kundinnen und Kunden verkürzen.

Wir wünschen uns sehr, den Betrieb im Landgasthaus wieder aufnehmen zu können. Sobald es Lockerungen für die Gastronomie gibt, wird

der Biergarten für Sie öffnen. Spricht doch etwas dagegen, werden wir versuchen eine Möglichkeit für ein „To Go“ Angebot, auszubauen, um Ihnen während eines Ausfluges oder auf einer Fahrradtour manche Leckerei anzubieten.



Gräftenhof Schulze Rötoring



Hofladen, Backhaus, Brennerei,
großer Biergarten, Landgasthaus und mehr...
an der B 58 zwischen Ahlen & Drensteinfurt.

Landgasthaus und Hof Schulze Rötoring
Prozessionsweg 115 · 59227 Ahlen
Hof/Geschäft 0 23 82 / 27 42 · Landgasthaus 0 23 82 / 88 98 980
www.schulze-roetering.de

ZWEIRAD HAGEDORN –
IHR FAHRRAD-EXPERTE IN AHLLEN
UND SENDENHORST

Fit in die neue Saison

Die Tage werden wieder länger und die Außentemperatur steigt allmählich. Zeit also, das geliebte Zweirad aus dem langen Winterschlaf zu holen. Doch ein Blick auf Ihr Fahrrad zeigt, dass die Winterpause nicht ohne Spuren geblieben ist. Die Kette ist verrostet, die Reifen sind platt und der Rahmen millimeterdick eingestaubt. Frühjahrsputz, Fahrradcheck und etwaige Reparaturen sind angesagt. Zweirad Hagedorn, Ihr Radexperte vor Ort, ist Ihnen behilflich, um Ihr Rad für die neue Saison fit zu machen.

In Ahlen und Sendenhorst bietet Zweirad Hagedorn Ihnen zudem eine riesige Auswahl an topaktuellen Fahrrädern, hochwertigem Zubehör und Bekleidungsartikeln.

»
Vom Kinder- und
Jugendrad über
exklusive E-Bikes
bis zu den Highend-Modellen
namhafter Hersteller
aus den Bereichen Mountain,
Trekking und Straßen-
rennsport führen wir
geballten Fahrspaß auf
zwei Rädern.
«

CUBE

ÜBERZEUGEND VIELFÄLTIG

Bei der Fülle der E-Bikes fällt es gar nicht so leicht, sich einen Überblick zu verschaffen. Es kristallisieren sich ein paar generelle Entwicklungen heraus. Da ist zum einen der massive Schwenk hin zu den Akkus, die im Rahmen integriert sind. Intube ist hier einer der Trends der Stunde. Die Lösung bringt mehrere Vorteile gegenüber der Anbringung außen am Rahmen mit sich. Nicht zuletzt ist sie optisch in den meisten Fällen ein offensichtlicher Zugewinn. Neben diesen aktuellen Erscheinungen dürfen zwei weitere Pluspunkte nicht unerwähnt bleiben, die seit längerem für Cube gelten. Die Marke wartet mit einem unheimlich tiefen Portfolio auf. Für beinahe jeden E-Bike-Typ hält der Hersteller etwas bereit. Es gibt eine Farbauswahl, die die Bezeichnung auch verdient. Und die technische Ausstattung ist auf unterschiedlichste Ansprüche ausgelegt. Beim Blick über diese Vielfalt fällt zudem ins Auge, dass die dafür aufgerufenen Preise stimmen. Nicht falsch verstehen, Cube ist nicht billig. Vielmehr passt die Relation. Für Ihr Geld bekommen Sie verhältnismäßig viel geboten.





GUDEREIT

TRADITION UND INNOVATION – SMART KOMBINIERT

Das Familienunternehmen Gudereit steht mittlerweile in der dritten Generation mit ihrem Namen für eine Fahrradmarke der Extraklasse. Durch die Beständigkeit der Tradition hat das Unternehmen einen hohen Fokus hinsichtlich Zuverlässigkeit, Beständigkeit in Qualität und Identifikation gepaart mit dem ständigen hohen Anspruch an das eigene Produkt gelegt. In der durch Innovation gepaarten konstanten Erneuerung der Produkte und der Prozesse haben die Radexperten für Sie die innovative und langlebige Fahrlösung entwickelt.



Zweirad Hagedorn

Oststraße 16-18
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 9377429

Nordenmauer 20
59227 Ahlen
Telefon 02382 82612

www.zweirad-hagedorn.de



WOMO WARENDORF

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Von Meer und Seenplatte über Weinregionen bis hin zu kunstvoll angelegten Schlossgärten und Parkanlagen – die malerischen Landschaften, die Deutschland seinen Urlaubern bietet, sind vielfältig. Urlaub direkt vor der Haustür: Deutschland erfreut sich als Reiseziel großer Beliebtheit. In kaum einem anderen Land liegen die

unterschiedlichsten Landschaften und beeindruckenden Sehenswürdigkeiten so dicht beieinander und bieten so jedem Urlaubstypen zwischen Wattenmeer und Alpen die passende Region für eine Tour im Wohnmobil.

Der Urlaub in einem Camper bietet neben Individualität und Flexibilität die Möglichkeit, der momentanen Situation optimal gerecht zu werden und sicher zu reisen. So lassen sich viele Vorschriften und Hygieneregeln in einem Camper besonders gut einhalten.

Heute hier, morgen dort – ein Urlaub mit dem Wohnmobil bietet Ihnen so einige Freiheiten und Vorteile.

Sie sind auf der Suche nach einem Wohnmobil mit bestem Komfort und einer hochwertigen Ausstattung? Dann sind Sie bei WoMo Warendorf genau an der richtigen Adresse. Jürgen Kötter und Ludger Wüller sorgen mit ihrem Rundum-Service und dem Komplett-Paket dafür, dass Sie Ihren Urlaub in vollen Zügen genießen können. Die Fahrzeuge sind komplett für bis zu 4 Personen ausgestattet. Von der Markise, dem Campingtisch mit den gemütlichen Stühlen über

den Radträger bis hin zu der Küchenausstattung: Es fehlt Ihnen an nichts.

Sie müssen nur noch den Kühlschrank befüllen und Ihre persönlichen Sachen in den zahlreich vorhandenen Schränken und Schubladen verstauen und schon kann es losgehen.

Neu zum Fuhrpark von Jürgen Kötter und Ludger Wüller gehört der Dethleffs Just 90. Der Caravan- und Reisemobil-Hersteller aus Isny feiert 2021 ein besonderes Jubiläum. Vor 90 Jahren baute Firmengründer Arist Dethleffs sein „Wohnauto“, den ersten Caravan, um auf seinen Reisen die Familie mit an Bord zu haben. Dethleffs feiert dieses stolze Jubiläum als Highlight in der Saison 2021 mit der Jubiläums-Baureihe Just 90.

Sichern Sie sich jetzt schon einen Termin und freuen Sie sich auf die schönsten Tage des Jahres – Ihren Urlaub mit einem Wohnmobil von Jürgen Kötter und Ludger Wüller. Auf der Internetseite www.womo-warendorf.de finden Sie auch noch zahlreiche Tipps und Anregungen für Ihren Urlaub. Kommen Sie ins Träumen und lassen Sie sie leben.

Wohnmobilvermietung in Warendorf-Hoetmar

Jürgen Kötter & Ludger Wüller
Wohnmobilvermietung GbR



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

Der Sehnsucht entgegenfahren oder den funkelnden Sternen hinterher. Auf das weite Meer blicken oder vor atemberaubenden Bergkulissen Halt machen, in Stadtnähe bleiben oder das Land genießen – die eigenen vier Wände immer mit dabei.

Bei Fragen oder für weitere Infos sind wir gerne für Sie da: **0157-54 26 64 16**

Unsere Preise

Mietpreis	ab 95,00 € / Tag
– saisonabhängig	
– 250 Freikilometer je Miettag	
– vollausgestattetes Grundfahrzeug mit Markise und SAT/TV sowie Campingtisch, vier Stühlen, Besteck und Geschir	
Servicepauschale	110,00 €
– Übergabe und Rücknahme des Wohnmobils	
– Unterweisung für den Mieter	
– 1 Füllung Gas, Wasser und Chemie	
Kaution	1000,00 €

RICHARZ – GEBÄUDEREINIGUNG

Sauberkeit und Service der Extraklasse – Garantiert!

Dienstleistungen im Privathaushalt. Heute wird es immer schwieriger, Zeit für die Arbeit und Zeit für die Tätigkeiten im Haushalt auszubalancieren. Mittlerweile arbeiten meist beide Partner in Teil- oder sogar Vollzeit, so dass die Hausarbeit minimiert werden soll. Hier hat RICHARZ – Gebäudereinigung genau das passende Angebot für Sie.

Das Unternehmen „RICHARZ – Gebäudereinigung & Dienstleistung“ wurde im Jahr 2016 in Dülmen gegründet und hat sich auf die Unterhaltsreinigung spezialisiert. Seitdem sorgt Gino Richarz mit seinem zuverlässigen Team bei Unternehmen im Münsterland sowie auch in privaten Haushalten für gründliche Sauberkeit.

»
Als dynamisches Dienstleistungsunternehmen bieten wir hohe Qualität zu marktkonformen Preisen und arbeiten kontinuierlich an der Verbesserung unserer Dienstleistungen.

«
Als Unterhaltsreinigung in der Gebäudereinigung bezeichnet man die im Vorfeld definierten regelmäßigen Reinigungsdienstleistungen in Privathaushalten, Büros, Arztpraxen, Apotheken, Industriehallen, Schulen, Turnhallen und vielem mehr. Es wird also mit der Kundin/dem Kunden vereinbart, welche Reinigungsleistungen an welchen Tagen und in welchen zeitlichen Abständen vorgenommen werden sollen.

...eine saubere Lösung!
Jetzt anrufen und Angebot einholen:

☎ 0251 - 928 702 90



»
Kurzfristige Aufträge können wir mit unserem flexiblen Team schnell realisieren.
«

UMWELTFREUNDLICHKEIT UND NACHHALTIGKEIT SIND FÜR GINO RICHARZ SEHR WICHTIG.

»
Wir denken an die Zukunft und leisten mit unseren umweltfreundlichen Reinigungsmitteln einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt.
«

Zum Einsatz kommen ausschließlich hocheffektive ökologische Reinigungsmittel, die verträglicher sind als herkömmliche rein chemische Reinigungsmittel – gerade für Allergiker ein unschätzbare Vorteil. Umweltfreundliche Reinigungsmittel zu benutzen, bedeutet nicht, dass dabei auf eine gründliche Reinigung verzichtet werden muss. Als professioneller Glasreiniger setzt Gino Richarz im Zuge dessen auf Osmose-Reinigung. Der Clou dabei: Gereinigt wird mit sogenanntem Reinwasser, dem durch ein spezielles Verfahren fast alle Mineralien entzogen wurden. Da dieses spezielle Wasser weder Streifen noch Flecken hinterlässt, bleiben die Flächen nach der Trocknung komplett schlierenfrei zurück.

»
Im Gegenteil – mit unseren umweltfreundlichen und hochwertigen Produkten reinigen wir hygienisch sauber und belasten die Umwelt nicht. Sauberkeit ist ein wichtiger Aspekt für ein gesundes Leben.
«



RICHARZ - Gebäudereinigung

**IHR REINIGUNGSSERVICE
FÜR GEWERBE & PRIVAT
IN MÜNSTER**

0251 - 928 702 90

www.richarz.eu

- Büroreinigung
- Unterhaltsreinigung
- Haushaltsreinigung
- Grundreinigung
- Glas- & Fensterreinigung
- KiTa Reinigung
- Ferienhausreinigung
- Bauandreinigung
- Entrümpelung
- Winterdienst



DIÄTASSISTENTEN
UND COVID-GENESENE

Wie passt das zusammen?



Post-Covid-Patient*innen kommen aus vielfältigen Gründen in die Ernährungstherapie, nicht immer vordergründig mit der Diagnose COVID 19. Viele der Patient*innen mit und nach einer Covid 19-Infektion haben mit langfristigen Folgen und Komplikationen zu kämpfen. Häufig erleben die Betroffenen Geschmacks- und Geruchsstörungen, aber auch Durchfallepisoden und weitere Magen-Darm-Probleme. Bei manchen sinkt das Gewicht und bei manchen steigt es und die Ursachen sind noch nicht eindeutig geklärt.

Bei all diesen Themen sind die Post-Covid-Patient*innen bestens bei Diätassistent*innen aufgehoben, denn diese kümmern sich speziell um alles, was mit Gewichtsveränderungen sowohl in die eine als auch in die andere Richtung zu tun hat. Überdies können sie Ernährungsempfehlungen entwickeln, die es den Betroffenen ermöglicht, die Magen-Darm-Problematik in den Griff zu bekommen – und vor allem haben sie leckere Rezeptideen, mit denen die Geruchs- und Geschmacksprobleme weniger werden und Essen und Trinken wieder Lebensfreude gibt. Wir sprechen dazu mit Verena Schemmann, Ernährungsberaterin aus Sendenhorst.





Frau Schemmann, haben Sie bereits Kontakt zu Patient*innen oder zu genesenen Menschen mit Spätfolgen?

Ja, die Betroffenen kommen nach und nach – aber noch viel zu selten - in unsere Ernährungstherapiepraxen.

Was berichten diese und wie verhalten sich die Ärzte?

Die Post-Covid-Patient*innen berichten von vielerlei Beschwerden, die mitunter schwierig in nur ein Krankheitsbild (z. B. Atemwegserkrankung) einzuordnen sind. Das ist auch die große Problematik, die die Ärzteschaft hat. Patient*innen entwickeln große Müdigkeit und Leistungsschwäche, müssen Muskeln, vor allem die Atemmuskulatur, wieder aufbauen. Dass dies auch und mithilfe einer gezielten Ernährungstherapie unterstützt wird, wird sowohl von Ärzt*innen als auch Betroffenen noch dramatisch unterschätzt. Eine ärztliche Überleitung der Patient*innen in die Ernährungstherapie – ähnlich wie zu anderen Therapeutenberufen (Ergo-, Logo- oder Physiotherapie) – ist daher ein sehr wichtiger und unabdingbarer Baustein. Die gezielte Zufuhr von Kohlenhydraten und Fetten hat einen Einfluss auf den sogenannten Respiratorischen Quotienten. Mit mehr oder weniger Fett im Essen lässt sich z. B. leichter oder eben nicht leichter atmen.

Geruchs- und Geschmacksverlust: Welche Therapie könnte greifen? Welche Erfahrungen gibt es auf diesem Gebiet, den Geruch und Geschmack neu zu lernen?

Die Betroffenen müssen diese Sinne nicht „neu“ erlernen, sondern die Zeit optimal überbrücken, bis diese Geruchs- und Geschmackswahrnehmungen wieder zurückkommen. In dieser Zeit, in der die Post-Covid-Patient*innen keinen Essensgeruch wahrnehmen und auch nichts wirklich schmecken oder an Geschmacksirritationen leiden, können wir mithilfe der Empfehlungen, die wir seit Jahrzehnten mit Krebspatient*innen während und nach Chemotherapien gemacht ha-

ben, arbeiten. Es gibt bestimmte Lebensmittel, die beim Beißen und Kauen Geräusche machen. Somit werden andere funktionierende Sinne genutzt, sich an Lebensmittel und Speisen zu „erinnern“, um damit den Appetit zu fördern. Manche Lebensmittel schmecken blechern. Hier gibt es Tipps, die Geschmacksknospen gezielt mit z. B. Granatapfelkernen anzusprechen, um eine Geschmacksneutralisierung zu erwirken. Manchen Betroffenen ist es dann möglich, mehr zu essen, um eine Gewichtsabnahme zu verhindern.

Können die Ärzt*innen an Sie überweisen?

Ja, Ärzt*innen können in jedem Fall über eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung eine ernährungstherapeutische Maßnahme in die Wege leiten. Hierfür gibt es Formulare, die auch von den Krankenkassen akzeptiert werden. Diätassistent*innen haben diese Formulare vorrätig und können sie sowohl den Ärzt*innen als auch den Betroffenen selbst aushändigen, damit diese wertvolle Therapie begonnen werden kann. Die Ausbildung zur Diätassistent*in ist staatlich anerkannt.

Verbraucherschutzorganisationen weisen auch immer auf diese Unterschiede hin und veröffentlichten Checklisten zur Qualifikation von Anbietern im Bereich der Ernährungsberatung/-therapie. Aufgrund der vorliegenden Zertifizierungen unterstützen Krankenkassen die Ernährungstherapie, die der Arzt/die Ärztin anordnet und an uns delegiert. Allerdings sehen wir die ambulante Ernährungstherapie durch uns qualifizierte Diätassistent*innen gefährdet.

Stichwort Petition „Ambulante Ernährungstherapie in Gefahr“

Mit großer Sorge um die künftige Qualität der ambulanten Ernährungstherapie und -beratung – auch und gerade für diese Patient*innen, die ganz individuelle Bedürfnisse haben – betrachten wir Diätassistent*innen die Tendenz vieler Krankenkassen und in der gesundheitspoliti-

schen Entwicklung, Patient*innen eine ambulante Ernährungstherapie in Präsenz mehr und mehr zu verweigern, und stattdessen ausschließlich App-gestützte Online-Beratungen finanziell zu unterstützen.

Das ist ein Vorgehen, das aus unserer Sicht die Qualität der Therapie und besonders das Wohl der Patient*innen gefährdet. Ausdrücklich nicht gemeint sind hier sogenannte DiGAs, Digitale Gesundheitsanwendungen.

<https://www.openpetition.de/petition/online/ambulante-ernaehrungstherapie-in-gefahr>

Was wünschen Sie sich in Bezug auf die aktuelle Handhabung mit Covid-Genesenen mit Spätfolgen?

Sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen und ganz besonders Ärzt*innen müssen wissen, dass eine moderne Ernährungstherapie gerade im Rahmen der Nachsorge nach der Infektion ein unbedingter Pfeiler in der gesamten medizinischen Therapie darstellt. Patient*innen benötigen für den Muskelaufbau wertvolles Eiweiß in entsprechender Menge, bestimmte Vitamine und Mineralstoffe gegen das Fatigue-Syndrom und eine dezidierte Auswahl an Fetten und Kohlenhydraten für ein optimales Atmen. Die Informationen darüber können und wollen wir bieten. Wir wollen die Ärzt*innen, aber auch andere Therapeut*innen darauf aufmerksam machen, dass wir deren Therapiemaßnahmen effektiv unterstützen und die Patient*innen damit rascher viel mehr Lebensqualität entwickeln können.

Wie läuft Ihre Arbeit im Allgemeinen ab? Online/vor Ort?

Die Ernährungstherapie ist systemrelevant und findet unter allen gebotenen Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen in meiner Praxis statt. Ich arbeite mittlerweile aber auch, falls gewünscht, über Plattformen online (z.B. Sprechstunde online), diese sind auch datenschutzkonform.

GRATIKEN: DESIGNED BY FREEPIK



Verena Schemmann
Ernährungsberatung & Coaching

Diätassistentin & Coach

Carl-Diem-Straße 9
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 9380495
Mobil 0171 6170843
info@verena-schemmann.de

www.verena-schemmann.de

IHRE HAIRSTYLE-PROFIS

Ein typgerechter Haarschnitt – lassen Sie Ihre Träume wahr werden

Ihr Haar wirkt leblos und platt? Dann ist es höchste Zeit für eine Veränderung. Lebloses und platt wirkendes Haar ist das Ergebnis eines Haarschnitts, der nicht zu Ihnen und Ihrem Haar passt.

Ibo Gürkan hat es sich mit seinem Team zur Aufgabe gemacht, mit Ihnen zusammen den idealen Haarschnitt zu finden. Im Vordergrund steht dabei stets, dass Sie sich wohlfühlen und der Schnitt zu Ihrer Haarstruktur und Ihren Gesichtszügen passt. Ibo liebt seinen Beruf und zelebriert ihn jeden Tag aufs Neue. Ganz nach dem Motto „Alles Schöne für Ihr Haar“. Erleben Sie es selbst.

Seit 2010 sorgt Ibo Gürkan in dem modern eingerichteten Haarstudio auf der Oststraße, das zum Wohlfühlen einlädt, für Ihr typgerechtes Styling und Ihren individuellen Haarschnitt. Hier wartet auf Sie ein bunt gemischtes Haar Styling Team, das Ihre Individualität schätzt. Dabei kommen nur gute Produkte zum Einsatz, um das Beste aus Ihrer Haarpracht hervorzuholen.



»
**Keine Haarspalterei:
 Egal, ob lang, ob kurz, ob
 braun oder blond,
 Naturfarbe, getönt, mit
 Strähnen, für Damen,
 Herren oder Kinder – Haare
 sind unsere Leidenschaft.**
 «

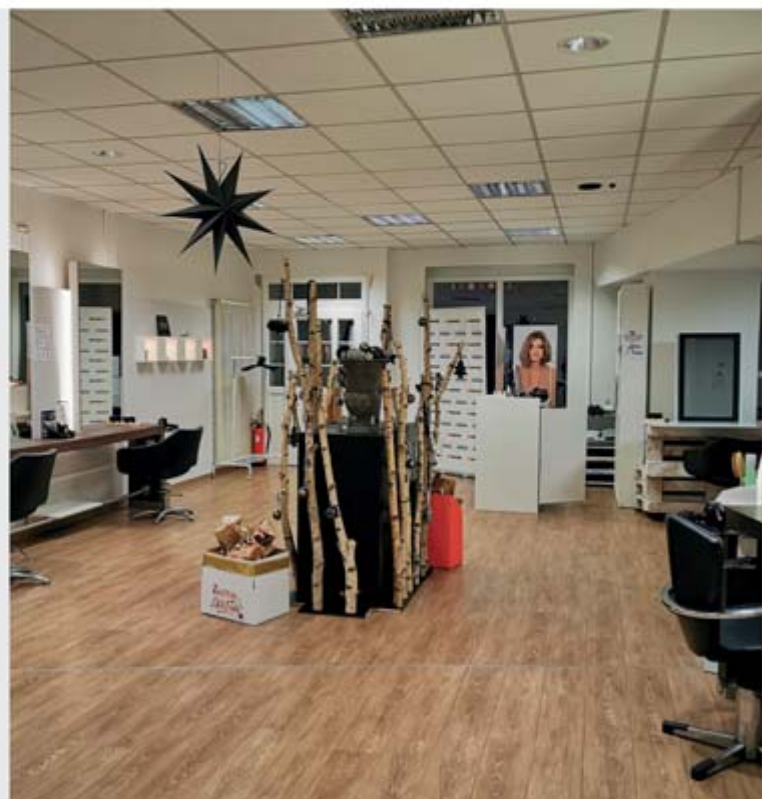
Eine Portion Extra-Entspannung bieten insbesondere die Frisörstühle an den Waschbecken mit Massagefunktion. Haare sind der Rahmen des Gesichtes und haben neben der natürlichen Funktion auch die Aufgabe, der Persönlichkeit einen intensiven Ausdruck zu verleihen. Haare machen eben Leute – eine Tatsache, die Ibo's Team am Herzen liegt. Das Ziel ist, dass Sie sich so richtig wohlfühlen.

»
**Ob es sich um private oder
 geschäftliche Anlässe
 handelt: Wir geben Ihrem Typ
 die richtige Note.
 Nicht nur durch schöne
 Frisuren, sondern typgerechte,
 schöne Haare.**
 «

Genau aus diesem Grund gehören neben den klassischen Haarschnitten auch eine Reihe besonderer Serviceleistungen, die Ihre Persönlichkeit und Ihren individuellen Stil unterstreichen, zum Leistungsspektrum der Haar Spezialisten. Das kompetente Team von Ibo's Haarstudio berät Sie nicht nur zu Ihrem perfekten Look, sondern ebenso gerne zu aktuellen Frisurentrends. Als i-Tüpfelchen gibt es bei Bedarf praktische Tipps, wie Sie Ihre Haare zuhause noch besser pflegen können.

IBO'S HAARSTUDIO
WIR SUCHEN DICH!
 Herren u. Damen Friseur
 IN VOLLZEIT ODER-
 TEILZEIT GESUCHT!
 BEWIRB DICH UNTER

f Ibo's Haarstudio @ ibos_haarstudio 02526 9391155



Nikotin – der falsche Freund



Wir wissen alle, dass Tabakrauchen ungesund ist, dass es Herzinfarkte und Schlaganfälle begünstigt, Nierenschäden, Hautalterung, Zahnausfall, Unfruchtbarkeit und Impotenz und natürlich Krebs.

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Bewusstsein in der Gesellschaft stark verändert. In Restaurants und in öffentlichen Verkehrsmitteln ist es schon lange verboten, trotzdem raucht noch immer jeder vierte Erwachsene. Was geht im Raucher vor, dass er in regelmäßigen Abständen zur Zigarette greifen muß, um wieder auf das Stressniveau eines Nichtraucherers herunterzukommen?

Nikotin ist eines der stärksten Nervengifte, das wir kennen. Die Wirkung des Giftes auf den Organismus ist besonders raffiniert und hinterhältig: Es gleicht nämlich einem natürlichen Botenstoff (Acetylcholin) wie ein Ei dem anderen und kann daher an den gleichen Rezeptoren ansetzen. Nach der Aufnahme von Nikotin über die Schleimhaut kommt es innerhalb von Sekunden im Gehirn an. Die Folge ist die Ausschüttung von Dopamin, welches vor allem eines auslöst: Das Gefühl der Belohnung. Da freut sich das kleine Nikotinmonster in unserem Kopf, dass es wieder einmal geschafft hat, gefüttert zu werden. Es ist aber gefräßig. Seinen Hunger vermittelt es uns über den sinkenden Dopaminspiegel. Somit geht das Spiel Hunger-Fütterung-Belohnung von vorne los. So etwas nennt man klassische Konditionierung. Das Monster braucht nur auf einen Knopf zu drücken

und sie füttern es ohne nachzudenken! Die Werbung tut ein weiteres, indem sie Ihnen etwas in den Kopf impft, was dieses Belohnungsgefühl mit Freiheit, Attraktivität, Lebensart und Geselligkeit verknüpft. Merken sie etwas? Sie sind eine Ratte im Versuchslabor und werden erfolgreich einer Gehirnwäsche unterzogen!

Nikotin ist das eine Problem, das andere sind etwa 4000 Substanzen, die im Tabak enthalten sind, oder ihm zugesetzt werden, um so etwas wie „Geschmack“ oder „Duft“ zu erreichen, welcher nicht nur den Kunden an die Marke binden, sondern das Zeug überhaupt erträglich machen sollen.

Flimmerhärchen der Schleimhaut unserer Atmungsorgane haben die Aufgabe, Gifte und Staub hinauszubefördern, und werden schon durch eine Zigarette gelähmt. Bei langjährigen Rauchern verschwinden diese Härchen ganz, daher müssen sie so viel husten, um die Atemwege freizubekommen.

Ich will gar nicht weiter die negativen Auswirkungen des Rauchens aufzählen, sondern lieber die positiven Aspekte des Aufhörens beleuchten. Bereits nach wenigen Tagen bessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit. Auch langjährige Raucher erreichen nach einiger Zeit das Risikoniveau eines Nichtrauchers. Abgesehen von dem vielen Geld, das sie sparen, stellen Sie sich vor, sie müssten nie wieder überlegen, ob noch genug Zigaretten im Haus sind. Beim Ausgehen nie wieder Tabak und Feuerzeug einstecken müssen.

Keine Fahrten mehr zur Tankstelle am Sonntagabend. Nie wieder stinkende Kleidung. Keine hastigen Kippen in der Kälte vor der Tür. Das ist das wahre Gefühl von Freiheit.

EINFACH AUFHÖREN!

Der von vielen befürchtete Entzug ist nur mit geringen körperlichen Symptomen verbunden, und auch nur für kurze Zeit. Sie schaffen doch jetzt auch, eine ganze Nacht schadlos durchzuschlafen! Nach drei Tagen haben sie es geschafft. Dann gilt es allerdings, sich das Rauchen buchstäblich abzugewöhnen, sprich das gespeicherte Rauchprogramm aus ihrem Gehirn zu entfernen. Manche Leute nehmen ein wenig zu. Das liegt an dem veränderten Grundumsatz ihres Körpers, denn Rauchen kostet nicht nur Geld, sondern auch Energie!

Sprechen sie mit ihrem Hausarzt, wenn sie sich helfen lassen möchten. Es gibt z.B. medikamentöse oder verhaltenstherapeutische Maßnahmen. Auch Hypnose ist ein anerkanntes Verfahren.

**Billiger Rat
Zum Doktor du nicht
gehen brauchst
Solange du noch trinkst
und rauchst.
Wozu sich
lang verschreiben lassen,
Was man doch selbst weiß:
Bleiben lassen!**

EUGEN ROTH

Bleiben Sie gesund!

Ihr Domingos Schrader

Facharzt für Allgemeinmedizin und HNO

FOTO: FERDINAND JENDREJEWSKI



HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

Vitalfeldtherapie

WIR SIND FÜR SIE DA!
Wir bitten Sie
dringend um telefonische
Vor Anmeldung!

www.hausarzt-schrader.de

Telefon: 02506-1264








Finden Sie uns auf
facebook



Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.04.2021 eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 27).

Der große Sommer

Ein Mann, Friedrich, läuft über einen Friedhof und fragt sich, wie er zu dem geworden ist, der er heute ist: Alles beginnt damit, dass er mit 16 Jahren in die Nachprüfungen muss, um versetzt zu werden. Das heißt, kein Urlaub mit der Familie.

Als sei das nicht schon schlimm genug, verdonnert ihn seine Mutter zum Lernen mit dem Großvater. Friedrich ist entsetzt: ausgerechnet mit dem Großvater, den er bis vor ein paar Jahren noch siezen musste! Sein einziger Trost ist Nana, seine Großmutter. Und Beate, das Mädchen in dem flaschengrünen Badeanzug, das er an einem der letzten Tage vor den Ferien im Schwimmbad kennengelernt hat. Allen schrecklichen Ahnungen zum Trotz lernt er seinen Großvater in den darauffolgenden Wochen mit neuen Augen zu sehen, erfährt von der Liebesgeschichte der Großeltern und erlebt selbst die erste große Liebe.

Ein perfekter Sommer, wäre da nicht sein bester Freund Johann, meist souverän und cool, tatsächlich aber ein komplizierter Mensch.

Ewald Arenz neuer Roman ist witzig, hellsichtig, berührend, klug, manchmal sehr traurig, aber immer beglückend.



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

DER GROSSE SOMMER

Autor: Ewald Arenz
Verlag: Dumont Verlag



GEWINNSPIEL-FRAGE:
Wie heißt der beste Freund von Friedrich?

AUTOR: EWALD ARENZ

Ewald Arenz, 1965 in Nürnberg geboren, hat englische und amerikanische Literatur und Geschichte studiert. Er arbeitet als Lehrer an einem Gymnasium in Nürnberg. Seine Romane und Theaterstücke sind mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet worden. »Alte Sorten« (DuMont 2019) stand auf der Shortlist »Lieblingsbuch der Unabhängigen« 2019 und platzierte sich als Hardcover wie als Taschenbuch auf den Spiegel-Bestsellerlisten. Der Autor lebt mit seiner Familie in der Nähe von Fürth.



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

MIA MAGIE UND DIE ZIRKUSBANDE

Autorin: Julie Bender
Verlag: Kosmos Verlag
Altersempfehlung: 8 – 11 Jahre

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



**LÖSE
DAS RÄTSEL
AUF SEITE 26 UND
GEWINNE
DIESES BUCH!**



DIE AUTORIN: MAJA VON VOGEL

Julie Bender ist eine deutsche Kinderbuchautorin, die mit ihrer Familie in der Nähe von Hamburg lebt. Sie studierte Kreatives Schreiben an der Hamburger Akademie und gewann gleich zu Beginn ihres Studiums den ersten Preis bei einem Wettbewerb für Nachwuchsautoren. So erfüllte sie sich ihren Traum, als freie Kinderbuchautorin zu arbeiten. Als Kind hat Julie Bender selbst zahlreiche Abenteuer erlebt, manche in Wirklichkeit, manche nur in ihrer Fantasie. Die Autorin findet aber, dass sich beides gleichermaßen aufregend anfühlt. Außer den Geschichten über Mia Magie schreibt sie am liebsten über die wilde Welt der Piraten.

Mia Magie und die Zirkusbande

Mia ist 10 Jahre alt und erlebt jede Menge verrückter Sachen. Vor allem, seit sie gemerkt hat, dass sie zaubern kann! Und dann besitzt Mia auch noch ein magisches Mal: einen Fleck im Gesicht, der dauernd seine Farbe ändert und anzeigt, was sie fühlt. Bei Freude färbt er sich zum Beispiel lila, bei Wut knallrot, bei Ekel schimmelpilzgrün, bei Überraschung orange ...

Rund um die Pension von Mias Hexentante Polly verschwinden plötzlich lauter Tiere, auch der kleine Schimpanse Beki aus dem Zirkus. Zusammen mit ihren Freunden Emily und Julian möchte Mia ihn aufspüren. Doch dann passieren Dinge, die das magische Mal in ihrem Gesicht vor Schreck so blass werden lassen wie Gespenster-Spucke...

**Begleite Mia auf ihrem ersten
magischen Abenteuer!**



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training

BRITTA MAUS
Bahnhofstraße 13 • 48324 Sendenhorst-Albersloh
Telefon: 02535 9597557 • info@therapie-netzwerk.com
www.therapie-netzwerk.com

ANETTE
KREYSERN
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

RAUM AUSSTATTUNG HÖLSCHER –
SCHÖNE AUSSICHTEN

Das Plissee – der Allrounder für jede Tür und jede Fensterform

Ob im Altbau, Neubau, in Bürogebäuden oder Arztpraxen – Plissees lassen sich so flexibel einsetzen wie keine andere Sonnen- oder Sichtschutzanlage. „Plissee“ stammt aus dem Französischen und bedeutet „gefaltet“.

Im Wort „Plissee“ ist schon das Hauptmerkmal dieses Produktes zu finden. Der verarbeitete Stoff ist bereits stark vorgefaltet. Je nach Plisseeart kann es wie eine Ziehharmonika nach unten, oben oder auch seitlich geschoben werden. Die große Vielfalt an Bedien-, Montage-, und Dekorationsmöglichkeiten machen Plissees interessant für alle, die auf der Suche nach Möglichkeiten sind, neugierige Blicke und bei Bedarf auch Sonneneinstrahlung aus Räumen fernzuhalten.

**Plissees bieten ein
umfassendes Angebot für
alle Anforderungen an Fenster
und Türen.**

Mit dem AL-Designhaus Plisseesystem bietet Raumausstattung Hölscher ein System der Spitzenklasse an. Die Plissees stechen nicht nur



optisch aus der Vielfalt der Auswahl heraus. Die Systeme von AL-Designhaus werden konsequent weiterentwickelt. Zahlreiche, aus der Entwicklung entstandene internationale Schutzrechte unterstreichen die Innovation und Einzigartigkeit der Produkte.

**Produziert werden die Plissees
in Deutschland.**

Dies garantiert den Endverbraucher*innen nicht nur ein Höchstmaß an Flexibilität und Qualität,

sondern auch, dass alle Systeme nach Kundenwunsch passgenau gefertigt werden. Mit einer Faltenbreite von 20 mm und einer umfangreichen Typenvielfalt, lassen sich alle Fensterformen harmonisch gestalten.

Zum Reinigen kann die Klettverbindung des eingesetzten Plisseestoffbehangs vorsichtig an einer Ecke gelöst und anschließend abgezogen werden. Bei der Säuberung entfällt somit die komplizierte und zeitraubende Demontage der gesamten Plisseeanlage sowie das darauffolgende Reinigen des fest im System eingesetzten Stoffes.



MIT EINEM BESONDEREN
ANGEBOT WARTET
DAS HÖLSCHER-TEAM AUF:

Im Zeitraum vom 1. April 2021 bis zum 30. April 2021 sind die Plissees 20 Prozent günstiger. Beratung, Aufmaß sowie Montage gehören wie gewohnt zum Service des Plissee-Experten aus Sendenhorst.



Hölscher 
Fachgeschäft für Raumausstattung

Bettwaren | Bettwäsche | Bodenbeläge | Badteppiche | Frottierwaren
Gardinen | Polsterungen | Sonnen-Insektenschutz | Gardinenwaschservice

Weststraße 3 • 48324 Sendenhorst • Fon 02526 1280 • Mobil 0171 5851133

hoelscher-sendenhorst@t-online.de | www.hoelscher-sendenhorst.de

**CHRISTIAN PERRONE MEISTER-
BETRIEB FÜR FLIESEN & NATURSTEINE**

Fliesen und Natur- steine sind seine Fachgebiete

Der Meisterbetrieb Christian Perrone ist seit Jahren ein gut geführtes Familienunternehmen. Der Fliesen- und Natursteinbetrieb, in Sendenhorst ansässig, verfügt über Ausstellungsräume mit Naturstein-Ambiente.

Wer sich wohngesund einrichten möchte, setzt sich auch intensiv mit dem im Haus verwendeten Wand- und Bodenbelägen auseinander. Deshalb ist es wichtig, Produkteigenschaften und Beschaffenheit von Wand- und Bodenbelägen und deren Auswirkung auf unser Wohlbefinden zu kennen. Schließlich umgeben sie uns für viele Jahre.

Ein barrierefrei gestaltetes Bad bietet nicht nur bewegungseingeschränkten Personen oder Senioren einen höheren Wohnkomfort, sondern auch bei den jüngeren Bauherren sind barrierefreie Bäder modern und geschmackvoll eingerichtet.

Egal ob Fliesen für den Innen- oder Außenbereich, für Küche, Bad, Gäste-WC, Wohnbereich: Bei Christian Perrone finden Sie die richtigen Produkte und werden hier individuell und kompetent beraten.



»
Bei uns bleiben
keine Wünsche offen,
gerne berate ich
Sie unverbindlich!

«
CHRISTIAN PERRONE



† Kunststein Agglo



Natursteinprodukte sind einzigartig in ihrem Farbspektrum und Oberfläche, sind robust und langlebig. Sie sind im Innenbereich und Außenbereich als Bodenbeläge, Treppenstufen sowie als Fensterbänke sehr gut einsetzbar. Auch Kunststeine finden Sie hier im Sortiment wie beispielsweise Agglo. Dieser wird sehr oft für Innenfensterbänke eingesetzt als schöne und günstige Alternative. Der Natursteinbetrieb repariert, schleift, poliert, kristallisiert und imprägniert auch ihre Natur- und Kunst-

steinböden. Gern berät Christian Perrone Sie auch zu den passenden Natursteinpflegeprodukten

INDIVIDUELLE GRABMALE

Erinnerungen an einen Menschen brauchen ihren Halt. Der Stein auf dem Grab symbolisiert Beständigkeit. Grabsteine bieten die Möglichkeit, den Verstorbenen nicht nur mit Namen und Daten, sondern auch mit Symbolen und Bildern zu ehren. Auch hier finden Sie bei Christian Perrone eine kompetente Beratung und Ausführung.



† Grabmale



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



IM APRIL FÄNGT
DIE SPARGELZEIT AN!

Das Quiche- Rezept für den Frühling



Die Spargelquiche mit weißem oder grünem Spargel gehört in der Spargelzeit sicherlich zu den Lieblingsrezepten und landet nicht nur einmal auf dem Esstisch. Man kann sie warm oder kalt essen und auch sehr gut aufwärmen. Johanna Austermann vom Hofladen Austermann in Warendorf verrät uns ein einfaches Rezept.



QUICHE MIT SPARGEL UND BÄRLAUCHPESTO ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- » Mürbeteig für eine Springform (26 cm)
- » 250 g Mehl
- » 1 TL Salz
- » 120 g Butter
- » 1 Ei

FÜLLUNG:

- » 1 kg Spargel
- » 1 TL Salz
- » Etwas Butter
- » 300 ml Sahne
- » 200 g Bärlauchpesto
- » ca. 1 TL Salz
- » Pfeffer
- » 3 Eier
- » 1 ½ EL Stärke
- » 100 g geriebenen Gouda

ZUBEREITUNG

- » Das Mehl mit dem Salz vermischen. Butter in Stücke schneiden und mit dem Ei zum Mehl dazugeben. Alles zu einem Teig verkneten und 20 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
- » Den Teig dabei am besten in Folie einschlagen.
- » Den Spargel schälen und in Stücke schneiden (3 cm). Spargel in Wasser mit etwas Butter und Salz ca. 8 Minuten halbgar kochen.
- » Die Springform mit etwas Butter einfetten. Den Teig ausrollen und in die Springform geben, so dass ein ca. 5 cm hoher Rand in der Springform entsteht. Der Boden wird mit einer Gabel mehrmals eingestochen.
- » Die restlichen Zutaten werden miteinander verrührt und in die Springform gegeben. Der Backofen wird auf 180 Grad vorgeheizt. Die Quiche ca. 35 Minuten im Backofen goldbraun backen.

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**





GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

Die Shopping-Queen und ihre Rudeltiere

»
Manchmal nehmen
die kleinsten Dinge
den größten Platz
in unserem Herzen ein.

«
WINNIE POOH

Ein modernes Märchen vom Trennen, Abgeben, Verschenken und Entsorgen

Vor nicht allzu langer Zeit lebte in einer Kleinstadt eine Ehefrau, die gerne kaufte und bummeln ging. Schlechthin eine Shopping-Queen, die Guido Maria Kretschmer alle Ehre gemacht hätte.

Insbesondere Schuhe in allen Variationen konnten nicht genug sein. Aber schließlich gehören diese ja auch zu der Gattung Rudeltiere. Nun aber kam der Tag, als ihrem Gatten, den eigentlich nie etwas aus der Ruhe bringen konnte, der Geduldsladen riss. Für seine auf mittlerweile drei Paare reduzierten Schuhe fand sich im gemeinsamen Schuhschrank kein Plätzchen mehr. Um das Eheheil zu retten, fing die Frau an, sich schweren Herzens von einigen Schuhen zu trennen.

Sie entsorgte, verschenkte und spendete für wohltätige Zwecke. Bei einem paar Stiefeletten aber, an denen ihr Herz so sehr hing, extravagant und so chic am Fuß, allerdings immer etwas zu groß, so dass sie eher als Dekozweck dienten, entschloss sie sich, sie zu einem Secondhandlädchen zu bringen. Im Nu hatte sich eine neue Trägerin gefunden.

Vier Jahre zogen ins Land. Aber zu jeder Herbst- und Wintersaison musste sie an die verkauften Stiefeletten denken. Und es wurde ihr wehmütig ums Herz, obwohl mittlerweile viele Must have Schuhe wieder eintrudelten – ohne Ehestress, Dank eines zweiten Schuhschranks.

Nun trug es sich zu, dass ein Virus die ganze Welt in Angst und Sorge versetzte und das Leben komplett veränderte.

Irgendwie wurde daraus wieder eine Zeit des Räumens, Trennens und Entsorgens.

Da irgendwann auch keine Kleidercontainer mehr geleert wurden und caritative Läden geschlossen blieben, entschloss sich die Frau, ein paar besondere Exemplare ins Internet zu stellen.

Das Virus hatte das Kaufverhalten grundlegend verändert.

Um sich über Preisvorstellungen zu informieren, scrollte sie viele der angebotenen Seiten durch. Irgendwann stoppte sie und traute ihren Augen nicht. Sie hatte ein paar Stiefeletten entdeckt, die ähnlich der ihren waren, welchen sie immer noch nachtrauerte. Vielleicht der

Farbton etwas heller und der Absatz etwas höher. Doch in dieser nostalgischen Stimmung gab sie ein Gebot ab und erhielt Stunden später den Zuschlag. Sie überwies die Summe auf ein Konto in Überlingen am Bodensee. Eine Woche später kam das Paket unter erschwerten Lieferbedingungen endlich auf der Von-Ossietzky-Straße an. Erwartungsvoll und aufgewühlt öffnete sie den liebevoll verpackten Karton. Nein, sie hatte sich nicht geirrt, die Stiefeletten hatten in natura den gleichen Farbton und auch der Absatz hatte die gleiche Höhe. Frisch besohlt – so wie es der Anbieter versprochen hatte, fast neuwertig. Als sie etwas aufgeregt die Schuhe probierte, fiel ihr innen am Zipper etwas unterhalb ein kleiner Fleck von einem pinken Nagellack auf. Nun gab es kein Halten mehr, die Tränen rannen vor Rührung über ihr Gesicht. Wie gut, dass es für Schuhe keine Abstandsregelungen gab. Die Frau drückte und umarmte ihre durch das Schicksal zurückgekehrten Schuhe.

Da das Alter aber auch nicht spurlos an ihr vorübergegangen war, brauchte sie mittlerweile medizinische Einlagen. Und nun passten die Stiefeletten wie für sie gemacht. Sorgsam, Schritt für Schritt probierend, wünschte sie sich, die Schuhe könnten erzählen, was sie in den Jahren erlebt, erlaufen und vielleicht ertanzt hatten.

Und die Moral von der Geschichte:

**Was man so liebt,
verliert man nicht.**

**Ein solch großes Herz für wertvolle Kleinigkeiten wünscht Ihnen
Conny Hallmann.**

Auch in dieser Zeit bin ich immer für Sie

DA Die Anwältin

Ich wünsche Ihnen
von Herzen ein
schönes **Osterfest**
im Kreise ihrer Familie!
Bleiben Sie gesund!



Anwaltskanzlei

Ulrike Becker
Rechtsanwältin | Fachanwältin für Familienrecht

🏠 Industrieweg 13 48324 Sendenhorst ☎ 02526 / 37 70 ✉ info@kanzlei-becker.nrw

- Familienrecht
- Erbrecht
- Verkehrsrecht
- Mietrecht
- Vertragsrecht
- Seniorenrecht



DAS FLANK-STEAK

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

- » 850 g Flank-Steak
- » Gewürz Coffee Bomb
- » Parmesan (Menge nach Bedarf)

ZUBEREITUNG**FÜR EIN CA. 850 G FLANK-STEAK**

- » Zunächst wird der Gasgrill auf höchster Stufe vorgeheizt.
- » Das Flank-Steak von einer Seite gut angrillen bis sich Röstaromen bilden.
- » Dann mit der angegrillten Seite nach oben zeigend auf den Ablagerost legen und den Gasgrill auf kleinste Stufe stellen.
- » Das Flank-Steak von oben (der angegrillten Seite) mit dem Gewürz Coffee Bomb würzen, dann den Parmesan gut auf dem Flank-Steak verteilen und bis auf eine Kerntemperatur zwischen 52 Grad und 60 Grad ziehen lassen.
- » Mit einem Kerntemperaturthermometer die Temperatur mehrfach bis zum Ziel prüfen. Nun ist ihr Flank-Steak fertig und kann in dünne Streifen aufgeschnitten werden (siehe Foto).
- » Dazu passt hervorragend Grillgemüse und Baguette.

KLEINER TIPP

- » Selbstverständlich kann ein Flank-Steak auch auf dem Kohlegrill zubereitet werden. Dazu benötigt man auf dem Grill nur einen Bereich, wo man das Grillgut indirekt fertig ziehen lassen kann.

Der kernige Cut aus dem Bauchlappen des Rindfleischs

Ein Hochgenuss vom Grill

Als Flank-Steak bezeichnet man nach US-amerikanischer Teilung ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs. Nach französischer Teilung wird es als Bavette de Flanchet bezeichnet. Es wird aus der Dünnung - dem Bauchlappen - unterhalb des Rinderfilets abgetrennt und ist ungefähr 750 bis 1000 Gramm schwer. Es wird mindestens 4 Wochen lang zart gereift, wodurch ein edler konzentrierter Rindfleischgeschmack entsteht, den man schmecken muss, um es zu glauben.



Volker Hohmann aus Sendenhorst, Grilllexperte auf ganzer Linie, verrät uns in diesem Monat ein Rezept für ein Flank-Steak mit Parmesan überbacken auf dem Gasgrill.



TÜRENGALERIE SCHLÜTER –
IHR PROFI FÜR FENSTER UND TÜREN

SPECTRAL Farben – fühlen Sie den Unterschied

Als Käufer*in von farbigen Kunststofffenstern musste man bislang häufig Kompromisse eingehen. Vor allem bei der Auswahl der Farben war es stets nicht so einfach, das absolut Passende zu finden. Die Farben passten leider nie so recht zu den Oberflächen, die schon am Haus vorhanden waren.

SPECTRAL ist eine Oberfläche für hochwertige Fensterprofile aus PVC, die speziell für diesen Einsatzzweck entwickelt wurde – vom absoluten Experten, nämlich dem Profilverhersteller selbst. Mit den SPECTRAL Farben aus dem Hause VEKA gelingt nun eine Neuerung, die auch für ungelübte Betrachter*innen einen optischen Quantensprung darstellt. Ultramatte Folien! So etwas gab es bislang noch nicht! Die Hochwertigkeit dieser farbigen Oberflächen wird jedem Betrachter gleich bewusst, wenn er die Folien zum ersten Mal sieht und vor allem fühlt. Angenehm samtig und verführerisch – das sind Merkmale, die im Allgemeinen nur selten mit



Kunststofffenstern in Verbindung gebracht werden. Dank ihrer einzigartigen Haptik verleihen sie Fenstern eine noch nicht dagewesene ästhetische Dimension.

»
Bei uns stehen die Kund*innen im Mittelpunkt, wir beraten sie in allen Fragen umfassend und präsentieren ihnen in unseren Ausstellungen eine Vielzahl an möglichen Designs und Ausführungen heutiger Türen und Fenster.
«

Mit ihrer ultramatten Oberflächenprägung machen die trendgerecht ausgewählten Farbtöne neue Fenster buchstäblich zur sinnlichen Erfahrung. Des Weiteren sind sie staubabweisend und dadurch leicht zu reinigen – ein weiterer großer Vorteil der neuen Oberfläche.

»
Wir lassen Sie bei der Entscheidung für Ihre neue Haustür oder Ihren neuen Fenstern nicht allein, sondern begleiten Sie vom ersten Schritt an. Vereinbaren Sie noch heute einen individuellen Gesprächstermin mit Ihrem Schlüter Fachberater.
«



**Spectral
Farben –
fühlen Sie den
Unterschied!**

TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net www.tuerengalerie.net

ALTERSABSICHERUNG

Wie Frauen am besten vorsorgen

Job, Kinder, Patchwork-Familie, Single, eigener Betrieb – so vielfältig wie ihre Rollen sind auch die Erwerbsbiografien von Frauen. Dabei spielen Teilzeitarbeit, geringeres Einkommen und Minijobs, Phasen ohne Einkommen oder auch gar keine Erwerbstätigkeit eine weitaus größere Rolle als bei den meisten Männern. Die Folge: Viele Frauen verfügen über eine Altersabsicherung unterhalb des Existenzminimums. Nach aktuellem Stand erhalten Frauen gegenüber Männern monatlich etwa 440 EUR weniger Altersrente aus der Gesetzlichen Rentenversicherung. Wenn man dann noch bedenkt, dass Frauen älter werden als Männer und länger Rente beziehen, wird klar: Frauen dürfen nicht nur an Heute denken, sondern müssen sich stärker denn je auch um ihre Absicherung im Alter kümmern.

„Die Daten zeigen, dass die gesetzliche Rentenversicherung allein für viele Frauen nicht ausreicht, um im Alter gut versorgt zu sein“, sagt Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter in Sendenhorst. „Die meisten Frauen sind sich nicht bewusst, dass Altersvorsorge nicht teuer sein muss“, erklärt Schumann.

KLEINES GEHALT, GROSSE WIRKUNG

Zwar belegen Daten des Statistischen Bundesamt aus dem Jahr 2020, dass Frauen auch heutzutage noch im Schnitt 21% weniger Einkommen haben als Männer, doch auch mit kleinen Beiträgen

können Frauen ihre Rente aufbessern. „Dies ist besonders für Arbeitnehmerinnen in Teilzeit attraktiv. Denn seit Januar 2002 haben Beschäftigte ein Recht auf Entgeltumwandlung. So können sie einen Teil ihres Bruttogehalts in eine betriebliche Altersvorsorge umwandeln und selbst bestimmen, wieviel sie von ihrem Gehalt zurücklegen möchten“, so Schumann. Wer bei einem monatlichen Gehalt von 1.500 Euro jeden Monat 100 Euro in die betriebliche Altersvorsorge einzahlt, hat durch die Ersparnis bei Steuern und Sozialversicherung einen Nettoaufwand von lediglich rund 58 Euro. Ein weiterer Vorteil: Beiträge lassen sich flexibel gestalten und können in Phasen der Elternzeit oder Arbeitslosigkeit auch ausgesetzt werden. Frauen, die einer geringfügigen Beschäftigung nachgehen, haben hingegen die Möglichkeit, zusätzliche Arbeitsstunden in eine betriebliche Altersvorsorge einfließen zu lassen. Dabei leistet die Minijobberin Mehrarbeit und im Gegenzug zahlt der Arbeitgeber einen Rentenbeitrag in die betriebliche Altersvorsorge statt einer Lohnerhöhung. „So können Frauen Einkommenseinbußen vermeiden und trotzdem eine zusätzliche Versorgung für das Alter aufbauen“, erläutert Marcel Schumann.

VON STAATLICHEN ZULAGEN PROFITIEREN


Ein weiterer Vorteil der privaten Altersvorsorge: Sie muss nicht allein aus eigener Tasche gestemmt werden. Unterstützung erhalten Versicherte bspw. durch Zulagen vom Staat, weiterer Steuervorteile und durch Ihren Arbeitgeber beim Aufbau einer Zusatzrente. Von der Privat- über die Basis-Rente bis zur Riester-Rente können sich Frauen so entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse absichern.

„Die Privat-Rente bietet Frauen eine besonders individuelle und flexible Gestaltung Ihrer Altersvorsorge, während die Basis-Rente besonders für Selbstständige und Freiberuflerinnen attraktiv ist“, erklärt Schumann. „Auch, wenn letztere nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung sind, können sie sich lebenslange Alterseinkünfte



sichern und die eingezahlten Beiträge steuerlich absetzen. Dieser Steuervorteil ist auch für besser verdienende Frauen und Beamtinnen relevant.“ Für Frauen mit Kindern ist besonders die Riester-Rente interessant. „Neben der Grundzulage in Höhe von 175 EUR gibt es in der Riester-Rente aktuell für jedes Kind weitere 185 Euro, für ab 2008 geborene Sprösslinge sogar 300 Euro“, so Schumann. Um die volle Zulage zu erhalten, müssen Frauen mindestens vier Prozent ihres Bruttoeinkommens oder maximal 2.100 Euro in die Riester-Rente einzahlen – abzüglich der Zulage. Aber auch wenn Frauen nicht erwerbstätig sind, können sie möglicherweise von der Riester-Zulage profitieren. Voraussetzung ist, dass der Ehepartner unmittelbar zulagenberechtigt ist. „In diesem Fall kann auch die Ehefrau die Zulagen zu einem Riester-Vertrag beanspruchen, wenn sie einen eigenen Altersvorsorgevertrag abgeschlossen hat“, weiß Marcel Schumann. Eine gute Vorsorgemöglichkeit sei laut Schumann auch die fondgebundene Rentenversicherung. „Mit ihr lässt sich Kapital aufbauen. Gleichzeitig haben Frauen die Möglichkeit, das Verhältnis von garantierten Leistungen und Rendite selbst zu bestimmen und im Laufe der Zeit auch zu verändern.“

Schumann empfiehlt: „Frauen sollten über die gesetzliche Altersvorsorge hinaus für das Alter vorsorgen und sich dazu am besten von einem Versicherungsexperten individuell beraten lassen.“

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

GRAFIK: DESIGNED BY FREEPIK

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



HAUSÜBERTRAGUNG AN KIND

Jetzt bin ich arm



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht, Notar

Das Haus bereits zu Lebzeiten auf die nächste oder sogar übernächste Generation zu übertragen, hat viele Vorteile. Gleichwohl scheuen viele Hauseigentümer diesen Schritt, weil sie denken, dass das Haus als Altersvorsorge gedacht war und befürchten, dann zu verarmen. Die Sorge ist jedoch unbegründet.

Zunächst hat der Notar, der mit der Idee einer Übertragung konfrontiert wird, zu ermitteln, was im Einzelfall gewünscht wird. Regelmäßig bleiben die Übertragenden weiterhin in der Immobilie wohnen. Dies wird in den meisten Fällen mit einem lebenslangen Wohnrecht abgesichert.

Wenn das Wohnrecht im Grundbuch eingetragen wird, so „überlebt“ es sogar einen Verkauf der Immobilie und ist damit eine sehr starke Absicherung.

Jedenfalls kann niemand die Übertragenden gegen ihren Willen zum Auszug veranlassen. Wenn auch das Vermieten und Vereinnahmen der Mieteinkünfte gewünscht wird, spricht der Jurist nicht von einem Wohnrecht, sondern einem Nießbrauch, dem jedoch mit Vorsicht zu begegnen ist.

Es gibt aber noch weitere Fälle, die der vorausschauende Notar absichern muss, damit die Übertragenden nicht einer Situation ausgesetzt werden, die es zu vermeiden gilt. Denkbar ist zum Beispiel, dass der Übertragsnehmer – also



die Person, an die das Haus übertragen wurde – in Insolvenz gerät oder dass gegen den Übertragsnehmer wegen anderweitiger Forderungen zwangsvollstreckt wird. Oftmals ist die geschenkte Immobilie dann der einzige Vermögensgegenstand von Wert. Denkbar ist auch, dass der Übertragsnehmer die Immobilie zur Absicherung eines Darlehns verwendet oder sogar veräußert. Bei Mehrfamilienhäusern ist auch eine Vermietung ohne die Zustimmung denkbar. Schließlich kommt ebenso in Betracht, dass der Übertragsnehmer bereits vor den Übertragenden verstirbt und die Immobilie plötzlich Erben gehört, mit denen sich die Übertragenden nicht gut verstehen – müssen oder wollen aber weiter in deren Haus wohnen. Diese Fälle gilt es, für die Übertragenden abzusichern.

Zum Schutz der Übertragenden gibt es die Möglichkeit, dass sich die Übertragenden auf ihre Lebenszeit vorbehalten, die geschenkte Immobilie in den vorgenannten Situationen zurückzuverlangen.

Es ist sogar möglich, diesen Anspruch jeglichen Beeinträchtigung zum Trotz im Grundbuch festzuhalten.

Damit sind die Übertragenden vollumfänglich abgesichert und brauchen nicht zu befürchten, dass sie „auf der Straße“ sitzen.

Lediglich verkaufen können die Übertragenden die Grundbesitzung nicht mehr, da sie schließlich nicht mehr Eigentümer sind, sondern nur zur Nutzung auf Lebenszeit berechtigt sind.

Diese Fälle zu unterscheiden und eine individuelle Lösung zu finden, die mit Weitsicht und zugleich maximaler Sicherheit für alle Beteiligten rechtssicher vereinbart wird, ist Aufgabe ihres beratenden Notars.

Rechtsanwaltsfachangestellte gesucht

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine zuverlässige und engagierte **Rechtsanwaltsfachangestellte** in Vollzeit oder auch Teilzeit mit guten Fachkenntnissen. Das Stellenangebot richtet sich ausdrücklich auch an Berufsanfänger/innen.

Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz mit Entwicklungsperspektiven und eine überdurchschnittliche Vergütung unter Berücksichtigung der Berufserfahrung bei rahmenbedingten flexiblen Arbeitszeiten (ein freier Nachmittag bei Vollzeitbeschäftigung) sowie zusätzlichen Urlaubsansprüchen.

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert

» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann

» Fachanwältin für Medizinrecht

» Fachanwältin für Arbeitsrecht

» Notar

Andreas Rickert

» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

» Notar

Anne-Kathrin Heckl

» Fachanwältin für Familienrecht

Denise Koch

» Rechtsanwältin

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

SENDENHORST

Peter Abke

» Rechtsanwalt

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



Das Team



www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbb

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar



† Südliche Kirchstraße – Ecke Südstraße mit Hs. Leifert



† Weststraße – geradeaus die Schule nach rechts geht es heute in die Fußgängerzone

SO HAT OPA MIT UNS GESPROCHEN!

Verstehst Du noch Platt?

† Alte Südstraße



Das Skript vom Heimatverein nähert sich dem Ende. An vielen Stellen merkt man deutlich, dass das Skript zum letzten Mal 1995 überarbeitet wurde. So haben sich viele Dinge einfach stark verändert in den letzten 26 Jahren – angefangen beim Internet, Handys etc. Auch das Kapitel „Plattdeutsch“ lässt sich so heute nicht mehr darstellen.

Somit wird hier ein „neues Kapitel“ eingefügt. Deshalb: nicht wundern!

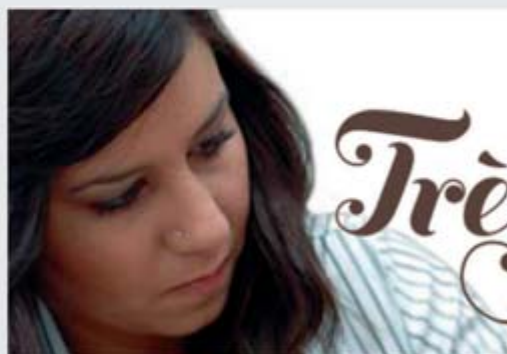
Sophie (aus Vorgeschichten) hat gerade angefangen, in einer fremden Stadt zu studieren. Nun hat sie aufgrund von Corona keine Vorlesungen und kann die Uni nicht besuchen. Beim Aufräumen im Keller findet sie das gelbe Skript. Sie schlägt es hinten auf und landet dabei auf der Seite:

„Verstehst Du noch Platt?“

Leider versteht sie nur ein paar Worte, ihr Opa hatte mit ihr früher ein wenig Platt gesprochen. Ihre Mutter kommt hinzu. Sie fragt: „Das Platt, ist das so ein Dialekt wie in meiner WG die An-

tonia mit ihrem Bayrisch?“ „Ja, nein, im Prinzip schon. Dein Großonkel weiß da besser Bescheid, er spricht ja auch noch Platt. Es gibt das Hochdeutsche und das Niederdeutsche, dazu gehört dann Plattdeutsch.“

„Warum sprechen wir kein Platt mehr?“ „Ja, das war wohl so, dass es nach dem 2. Weltkrieg einfach nicht mehr modern war, Platt zu sprechen. Es galt als rückständig und provinziell. Nur die Bauern sprachen noch Platt, so hat mancher abwertend in der Stadt gesagt. Und dann kamen nach dem Krieg ja viele Flüchtlinge aus den Ostgebieten, die sprachen alle kein Platt – also nicht



Tres Beau
SALON DE BEAUTÉ

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

www.tresbeausalon.de



† Rügen an de Mür

das Platt, das hier gesprochen wurde. Es galt einfach als unschick.“

Zufällig kommt der Onkel hinzu, der zu berichten weiß: „Manche Kinder hatten in der Schule richtig Probleme, für die war Hochdeutsch eine Fremdsprache! Ja, vielleicht war es falsch, den Kindern nicht gleichzeitig Platt beizubringen, denn das Platt stirbt langsam aus...“

„Aber nach Corona gibt es doch wieder Plattdeutsches Theater vom Dröget Schnüffelken und Plattdeutsches Theater in Albersloh?“, fragt Sophie hoffnungsvoll. „Bestimmt“, so die Mutter, „und außerdem: Es gibt doch jetzt überall Plattdeutsche Theatergruppen und die Vorstellungen bei uns sind immer bestens besucht!“ „Und natürlich gibt es auch den Plattdeutschen Krink vom Heimatverein“, ergänzt der Onkel! Und es gibt Plattdeutschkurse in der Umgebung, nach Corona natürlich.

Ja, Interesse ist schon noch da, da sind sich die 3 einig.

Ist das Sendenhorster Platt denn was Einzigartiges? Ja und nein. Alles zusammen ist die niederdeutsche Sprache. Und die hat unterschiedliche Dialekte. Hier bei uns spricht man das Mönsterländer Platt. Und das zerfächert noch weiter, so gibt es mitunter im Nachbarort unterschiedliche Begriffe für ein und dasselbe (Beispiel Maulwurf: Fraud, Wannerup), aber im Prinzip ist es ein und dieselbe Sprache. Und auch das Nordische Platt kann man verstehen, es ist Niederdeutsch. Friesisch ist aber schon wieder eine eigene Sprache.

„Aber warum sprechen wir dann alle Hochdeutsch?“, hakt Sophie nach. Das Niederdeutsche hatte seine große Zeit im Mittelalter, es war die Sprache der Hanse und wurde in ganz Norddeutschland und darüber hinaus gesprochen. Mit dem Buchdruck und mit der Reformation durch Luther übernahm das Hochdeutsche auch bei uns die Rolle der dominierenden Sprache.

Sophie ist begeistert.

Beim Stöbern in den Papieren fällt den Dreien nun eine Papiersammlung in die Hand.

Der Onkel beginnt laut zu lesen ...

DE RÜE AN DE MÜR

In Rom an'n Vatikan is maol en grauten Gelehrten west. De kann alle Spraoken up de Welt, so säggen de Lüde. Eenesdages harr he hoort, dao wüör en Künstler ut Westfaolen ankuommen, der kürde ne ganz eegene Spraoke. Dao was de Kardinal nich mähr to hollen. Jüst den naichsten Dagg was he bi den Beldhauer. «Ich habe gehört», sagt he, «daß Sie eine ganz originelle Sprache haben. Sprechen Sie mir doch mal einen ganzen schönen Satz in Ihrer Muttersprache vor.» Bernhard keek sick den haugen Härrn an, ööverlagg en Augenschlag un sagg: «De Rüe steiht an de Mür un büört een Been in de Höchte.» De Kardinal lusterde un kürde dann met Bedachtsamkeit nao: De Rüe steiht an de Mür un büört een Been in de Höchte. «Ein schöner Klang und ein erstaunlicher Vokalreichtum! Und was bedeutet der Satz?» Un dao sagg de Fillu van'n Künstler: «Die Abendsonne grüßt die durstende Erde mit einem letzten Strahl.»

Sophie hat Gefallen daran gefunden. Sie googelt abends noch mal. Hochdeutsch – Niederdeutsch – Friesisch – Holländisch – Englisch. Wer ist da jetzt mit wem verwandt?



† Ecke Osttor Lorenbeckstraße

† Altes Gasthaus Summann an der Südlichen Kirchstraße



† Ladestraße 1970er Jahre



Wir suchen zum
nächstmöglichen
Zeitpunkt einen
Elektroinstallateur
(m/w/d).

Elektro Imhorst

Ihr Elektriker vor Ort...

Karl-Wagenfeld Straße 17
48324 Sendenhorst
Mobil 0171/3168790



APRIL

GEWINNSPIEL

Viel Glück!!!

FRAGE

In welchem Jahr wurde das Unternehmen „Richarz – Gebäudereinigung“ gegründet?

Gewinne einen
**50 Euro
Gutschein**
von Richarz –
Gebäudereinigung.

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:

10.04.2021

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

APRIL

KINDER-GEWINNSPIEL



LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!



AUFGABE

Liebe Kinder, in dieser Ausgabe hat sich der stadtländ Osterhase auf einigen Seiten versteckt. Macht euch auf die Suche und teilt uns mit, wieviele ihr entdeckt habt.

(Inklusive Titelbild und dieser Rätselseite)

Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.04.2021. 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

www.der-kitzhoefer.de



Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GÄRTNERLEBENS PASSEND GESTALTEN



Mein Makler
IN HEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

Janusz Foit, Inhaber

ANZEIGE

ANZEIGE

MÄRZ

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt bei dem Mädchen mit der blauen Jacke der pinke Armband.

DIE GEWINNERIN IST:

Hannah Schulze Selting (10 Jahre) aus Ennigerloh.
Sie gewann das Buch „Die drei!!! –
Unter Verdacht von Maja Vogel.



Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Welches Leben umkreist Monika Helfer?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Monika Helfer umkreist das Leben ihres Vaters.

DIE GEWINNERIN IST:

Edith Pufahl aus Sendenhorst-Albersloh.
Sie gewann das Buch „Vati“ von Monika Helfer.



Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Welche Aktion bietet Ihnen Raumausstattung Hölseher im März?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Einen Nachlass von 20 Prozent auf alle Insektenschutz-Produkte.

DIE GEWINNERIN IST:

Annette Nowinski aus Everswinkel.
Sie gewann eine Wolldecke der Marke Estella im Wert von 69 Euro
von Raumausstattung Hölseher in Sendenhorst.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Nächster Redaktionsschluss:
10. April 2021

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

Redaktion

stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst

Mobil: 0160 94421985

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

Herausgeber

Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats



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



Redaktion
Dirk Vollenkemper



**Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb**
Zirk - Schumann GbR

Thomas Marcel
Zirk-Gunemann Schumann



Design
Carolin Sadki
sculptstudio.de

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe

Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck,
Christian Hölseher, Conny Hallmann



Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,

Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm

diverse Fotos/Icons von

pixello.de, flaticon.com, freepik.com

gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

Wir wünschen
Ihnen ein schönes
Osterfest und
bleiben Sie auch
weiterhin gesund!



stadtland[®]
magazin

ANZEIGE

SO ÖKO? LOGISCH.

UNSER
STROM IST
NATÜRLICH
GRÜN

- ✓ 100 % grüner Strom für alle
Privat- und Gewerbekunden
- ✓ Ökostrom aus erneuerbaren Energien
- ✓ klimaneutral und zertifiziert
- ✓ ganz ohne Zusatzkosten

Noch kein Stromkunde der Stadtwerke Ostmünsterland?
Jetzt wechseln: www.so.de/gruen.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND