

Juni 2022 | Ausgabe 93

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Das Genießen genießen
ist die Kunst des Lebens und
des Sommers.*

FOTO: UNSPLASH.COM

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

MONAT JUNI

Start in den Sommer genießen ...



Das Genießen genießen ist die Kunst des Lebens und des Sommers.

(Verfasser unbekannt)

Liebe Leserinnen und Leser,

um uns herum erwacht endlich wieder das Leben. Es ist wunderbar, wieder an Veranstaltungen teilnehmen zu können, sich einfach mal auf ein zwangloses Essen oder Getränk zu treffen. Der enge Kontakt, das Gespräch mit einem anwesenden Gegenüber: Das alles hat uns gefehlt. Ein Gefühl, das wir als Glücksprinzip spiegeln. Denn wir sind bei aller Vorsicht, die wir hatten, mehr als froh, dass das Leben um uns herum wieder vor sich hinsprudelt.

Frühstücken auf der Terrasse oder dem Balkon, laue Sommerabende mit Freunden genießen. Einfach rausgehen, unterwegs sein und schöne Orte besuchen. Einen schönen Ort stellen wir Ihnen auf den Seiten 4 und 5 vor. Bad Iburg – ein staatlich anerkannter Kneippkurort im

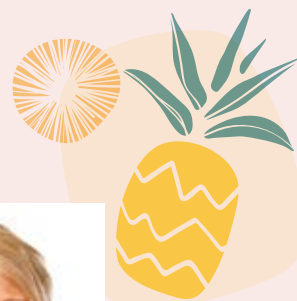
Südwesten des Landkreises Osnabrück in Niedersachsen. Ob Shopping mit Flair, Spannung in luftiger Höhe, Kultur oder das Stückchen Mehr-Natur, dort gibt es einiges zu entdecken und zu erleben!

Zur Neueröffnung gratulieren wir Maria und Markus Gawlik vom Landhaus Sendenhorst. Zunächst öffnet das Ehepaar bei schönem Wetter an den Wochenenden und Feiertagen den Biergarten. Ein ideales Fahrradausflugsziel für Sie! Vielleicht gewinnen Sie vorher noch einen Gutschein vom Landhaus Sendenhorst auf der Gewinnspielseite. Weitere Infos dazu finden Sie auf der Seite 19.

Zum Sommer gehört natürlich auch das Grillen. Dass Grillen mehr sein kann als nur ein Hobby, erzählt uns Jan Hauser aus Sendenhorst auf den Seiten 20 und 21. Gleichzeitig

verrät er uns noch den ein oder anderen Geheimtipp. Herzlichen Dank an Jan für das nette Gespräch!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommeranfang und den Kindern Ende Juni einen sonnigen Start in die Sommerferien. Genießen Sie die kostbarsten Momente im Leben. Das steigert die Vorfreude auf den Sommer und natürlich die Lebensfreude!



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

THIEMANN'S RASENHOF

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 Dauerkrautbüten
- 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: 02535-931865 · Fax: 02535-931866
jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de

Moment mal bitte

Jeder hat sein Päckchen zu tragen

Aber die Hoffnung auf glückliche Zukunft bleibt
– Gedanken von Wolfram Opperbeck



Jetzt liegt der Juni vor uns. Ein Monat des Wachstums, aber auch der Achtsamkeit. Wir sollten jedoch nicht nur in der Natur, sondern auch in unserer Seele darauf achten, wo etwas wachsen und wo etwas abnehmen will, wo wir etwas zulassen und etwas loslassen sollen. Gerade in der aktuellen Gegenwart und Vergangenheit dürfte uns dies besonders deutlich geworden sein: Jeder Mensch hat sein Päckchen, seine Last zu tragen. Der eine mehr, der andere weniger. Aber oft ist es - Gott sei Dank - auch möglich, seine Last abzulegen. Doch was tun, wenn das nicht möglich scheint? Denn nicht selten denken wir: die Last wird mir zu schwer zu tragen, und ich frage mich, wie lange schaffe ich das noch? Und diese Frage wird gerade aktuell oft viel zu sehr im Mittelpunkt stehen, oder? Dazu kommt dann auch die Schwierig-

keit, sich die Zukunft hoffnungsvoll vorzustellen. Und gerade dabei ist es dann besonders wichtig, daran zu denken: Freude kostet oft nichts, außer Aufmerksamkeit: Denn da sind doch die vielen kleinen Dinge, über die wir uns täglich freuen können: den erfrischenden Morgen, die aufgehende Sonne, den Menschen, der mir freundlich begegnet und mich anstrahlt. Und natürlich erst recht über die Liebe, die mir entgegengebracht wird. Es braucht zu allem oft nur offene Augen und ein offenes Herz. Hört sich doch durchaus beruhigend an, oder? Ja, denn auch, wenn die Arbeit nicht immer zufriedenstellend sein mag: Ich kann sie dennoch so gestalten, dass ich daran Freude habe. Denn gerade in dieser Zeit brauchen wir die ganz besonders. Freude verbindet uns. Freude drängt uns, sie mit anderen zu teilen. Wir kennen doch

die Weisheit: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Ja, und Freude schafft auch Beziehung. Sie schenkt uns Lebendigkeit. Und sie stärkt unsere Gesundheit. So sieht das jedenfalls auch Pater Anselm Grün: Die Freude drängt uns, immer wieder etwas anzupacken. Sie ist eine wichtige Triebfeder der Kreativität. Wer aus Freude arbeitet, der wird nicht so leicht erschöpft. Ihm wird das, was er tut, dann eben auch zur Freude und er /sie empfindet es nicht als Last. Und wer sich gerade in dieser oft recht traurigen und Angst bringenden Zeit, besonders niedergedrückt fühlt, sollte nicht vergessen: In jedem Augenblick kannst du neu anfangen. Nimm dein Leben an, wie es ist. Pack es an, forme es. Ja, im Juni haben wir ja auch den Sommeranfang. Und das muss nicht nur heißen: Die Sonne in der Natur genießen. Sie vertreibt mit ihrem Strahlen in der Natur auch aus uns alle Kälte. Sie hellt die Dunkelheit auf und erfüllt uns mit Wärme. So können wir dann bewusst die Natur als Schöpfung Gottes erleben, in der wir uns wohlfühlen dürfen trotz aller Ängste, die uns ja überall begegnen können. Aber bei allem sollten wir auch immer daran denken: Von einem anderen Menschen allein hängt nicht das ganze Glück ab. Ich kann auch in mir selber Liebe spüren, Lebendigkeit und Frieden. So kann ich dann auch für mich selbst und nicht nur für andere zum Segen werden. Gerade in dieser schwierigen Zeit dürfte es uns besonders deutlich werden: Keiner lebt für sich allein. Deshalb ist es wichtiger denn je: die Hemmschwellen überschreiten und auf andere zugehen. Und wenn ich durch die Natur wandere, die frische Luft einatme, den Duft der Blumen wahrnehme, das Leben spüre, das alles durchdringt, dann spüre ich: Auch in mir ist Lebendigkeit, Frische, Schönheit, Kraft. Ich muss nicht immer stark sein und stark erscheinen. Ich darf zu meiner Schwäche und Ratlosigkeit stehen. Ich darf meine großen Ziele kürzer stecken. Ja, ich darf sogar auch verlieren und meine Enttäuschung über mich selbst eingestehen, aber trotzdem mich lieben und von meinem Wert überzeugt sein. Denn durch die Sonne des Lebens ist auch das Schlimme und Angst bringende zu überstehen und die Hoffnung auf die Zukunft muss nicht verschwinden, auch wenn noch schwere Wege vor uns liegen sollten. Und vergessen sollten wir bei allem, was geschieht, nie die Worte: Glückliche oder unglückliche sind wir nicht durch unsere Lebenslage, sondern durch unsere Einstellung zum Leben...



**Starte als Stift
und werde Maler- & Lackierer
AUSBILDUNG 2022**

Handwerk hat bekanntlich goldenen Boden. Wir stellen Farbe und Pinsel – du bringst Talent und Motivation mit.

Du hast ein gutes Gespür für Farben und Formen? Du arbeitest gerne kreativ und detailverliebt? Wir helfen dir beim letzten Schliff — *bewirb dich jetzt!*

Vereinbare einen Termin zum Bewerbungsgespräch oder sende deine Bewerbung per Mail an info@malerbetrieb-descher.de

www.malerbetrieb-descher.de

AUF NACH BAD IBURG

Entdecken und Erleben



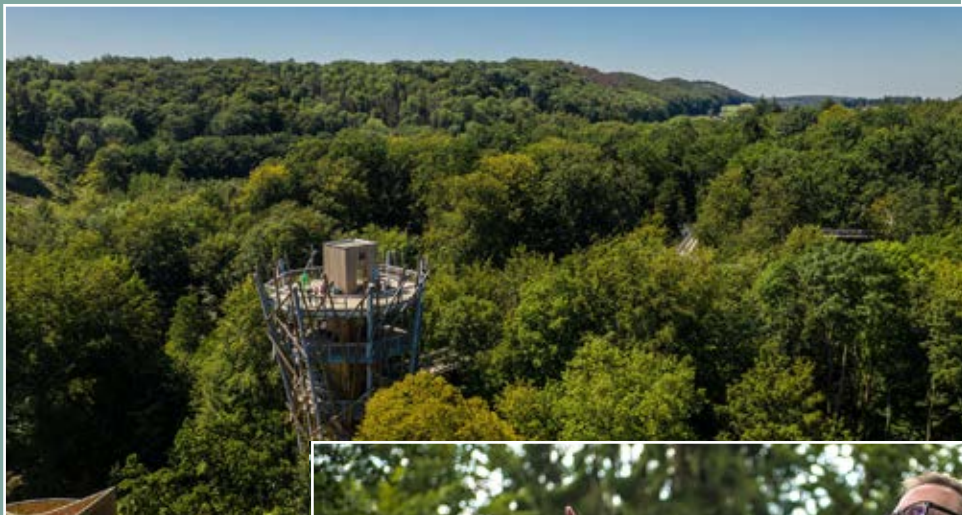
In dieser Ausgabe verzichten wir bei unserem Ausflugstipp mal auf das Fahrrad und empfehlen Ihnen eine Tour nach Bad Iburg. Die ca. 10.500 Einwohner*innen umfassende Kleinstadt ist ein staatlich anerkannter Kneippkurort im Südwesten des Landkreises Osnabrück in Niedersachsen.

Shopping mit Flair

Fernab der üblichen Shopping-Hektik bietet die Innenstadt von Bad Iburg eine entspannte Atmosphäre, die Einkaufen wieder zum Genuss werden lässt. Die unterschiedlichen Einzelhändlerinnen und Einzelhändler bieten ein breit gefächertes Angebot an besonderen Dingen, die den Alltag ein bisschen schöner machen. In der Bad Iburger Innenstadt finden Sie Mode und starke Marken, von elegant bis ausgefallen und für jeden Geldbeutel. Die inhabergeführten Geschäfte bieten aber auch Geschmackvolles für Zuhause, Nützliches für den Alltag sowie Möglichkeiten, immer wieder gemütlich einzukehren und ein köstliches Stück Kuchen oder einen abendlichen Schoppen Wein zu genießen. Ein Einkaufsbummel durch Bad Iburg ist tatsächlich ein wunderschöner Spaziergang durch eine historische Innenstadt, bei dem man sich von dem vielfältigen Angebot inspirieren lassen kann. Kostenlose Parkmöglichkeiten vor Ort und historische Sehenswürdigkeiten in der Nähe runden das Einkaufserlebnis in Bad Iburg ab.

Spannung in luftiger Höhe - Atemberaubend schön!

Mit knapp 600 Meter Lauflänge bietet der Baumwipfelpfad neue und spannende Ausblicke auf den Waldkurpark und das Iburger Schloss. Als Teil des UNESCO Global Geoparks TERRA.vita geben der Pfad in den Wipfeln und der dazugehörige Ausstellungspavillon ebenso reizvolle wie informative Einblicke in die Erdgeschichte des Teutoburger Waldes. Auf dem schon aus der Ferne erkennbaren charakteristischen Einstiegsturm sind Aussichtsplattformen



auf drei Ebenen barrierefrei per Aufzug erreichbar. In über 30 Metern Höhe ermöglicht der Waldwipfelweg einen fantastischen Rundblick auf das Schloss, den Kneippkurort Bad Iburg, das Umland mit dem Großen Freeden und den Teutoburger Wald. Der Waldkurpark zeichnet sich durch einen hohen Anteil von Laubbäumen mit eindrucksvollen Dimensionen

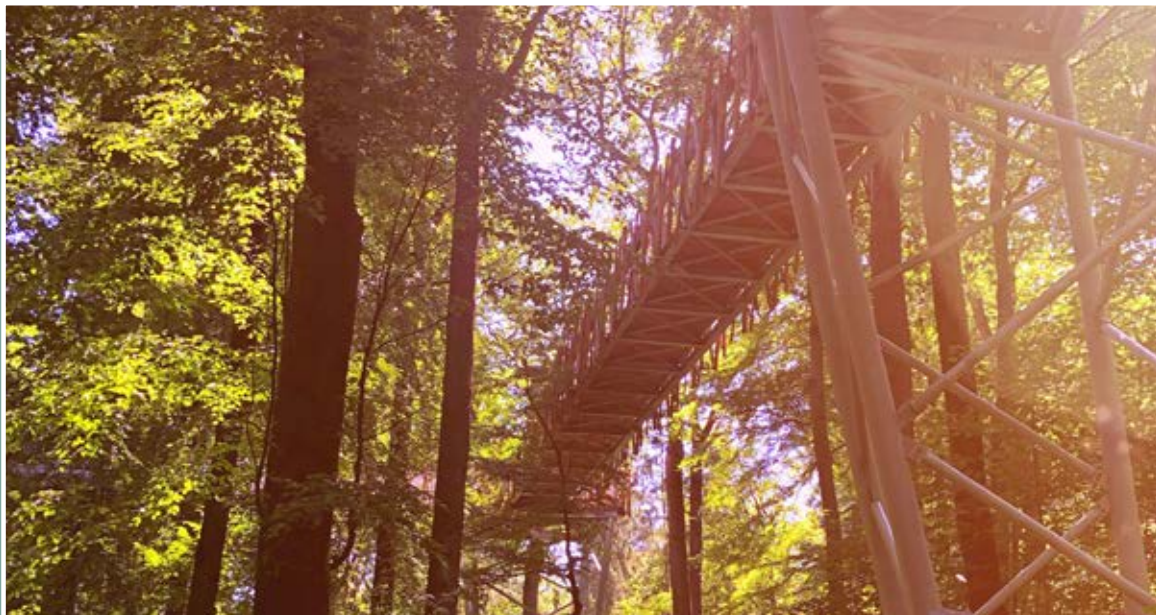
und sehr interessanten Formen aus. Einige der imposanten Bäume im Umfeld des Waldwipfelweges sind bis zu 250 Jahre alt und haben teilweise mehr als einen Meter Stammdurchmesser. Charakteristische, ab und zu fast bizarre Kronenformen und besondere Baumindividuen fesseln immer aufs Neue den Blick des Betrachters. Der Bad Iburger Baumwipfelpfad ist ganzjährig geöffnet und bietet darüber hinaus ein breit gefächertes Veranstaltungsprogramm und buchbare Führungen für alle Altersgruppen.

Schloss Iburg

Die Doppelanlage aus ehemaliger fürstbischöflicher Residenz und Benediktinerabtei St. Clemens wurde im 11. Jahrhundert von Bischof Benno II. von Osnabrück gegründet. Der bis heute erhaltene, reich ausgestattete Rittersaal



ist ein exzellentes Beispiel perspektivisch gemalter Scheinarchitektur, das heute als letztes erhaltenes Exemplar nördlich der Alpen gilt. Auf Schloss Iburg wurde 1668 Sophie Charlotte, die spätere erste Königin in Preußen und Großmutter Friedrichs des Großen geboren. Das neugestaltete Museum wurde Ende 2002 mit der Ausstellung „Befestigung, Bischofsresidenz, Kloster - archäologische Forschungen auf der 1200 Jahre alten Iburg“ wiedereröffnet. Präsentiert werden Funde zur Entstehungsgeschichte der ungewöhnlichen Doppelanlage von Burg und Kloster, die bei Grabungen in den vergangenen 20 Jahren zum Vorschein kamen. Die Bischöfe und Mönche, die einst in den Mauern des Schlosses wohnten, haben viele Alltagsgegenstände hinterlassen, die etwas über das frühere Leben erzählen. Auch Kinder können im Schlossmuseum die Vergangenheit entdecken.



Das "Stückchen Mehr-Natur" für Bad Iburg

Ein besonderes Stück Natur entwickelt sich zum Geheimtipp für die Besucher Bad Iburgs. Zwischen Charlottenburger Ring und dem Felsen Horeb erstreckt sich die Tegelwiese mit dem Kolbach entlang der Sebastian-Kneipp-Allee. Zusammen mit dem bereits vorhandenen Kneipp-Wanderweg „Kneipp to go“ wurde aus dem ursprünglichen Rückhaltebecken ein Erlebnispfad Wasser: ein bachbegleitender Spazierweg, der die Besucher immer wieder mit Aktivitäten und Informationen überrascht. Inmitten der Stadt erlebt man auf der Tegelwiese frei zugänglich „Wasser. Natur. Umwelt“, eine Kombination, an der Pfarrer Kneipp seine wahre Freude gehabt hätte. Sechs Stationen umfasst der Erlebnispfad entlang des Kolbachs und der Tegelwiese, der Teil des TERRA.tracks „Kneipp to go“ ist. Die natürliche feuchte Senke des Kolbachs entwickelte sich seit 1985 nach und nach zu einem ökologischen Kleinod – reich an Tier- und Pflanzenarten, die die regionale Artenvielfalt abbilden. Dem Wanderer/der Wanderin sind entlang des Weges Einblicke in die Erdgeschichte und Erzählungen aus der Kinderstube der europäischen Herrscherhäuser möglich. Die insgesamt neun Tafeln an den sechs Stationen lenken die Aufmerksamkeit des Besuchers/der Besucherin auf einzelne Höhepunkte und schärfen den Blick fürs Detail am Wegesrand.



Entdecken und erleben Sie Bad Iburg!

KONRAD PUMPE GMBH

Die Konrad Pumpe GmbH ist ein innovatives Unternehmen mit Sitz in Sendenhorst, welches sich auf die Entwicklung, Produktion und Montage individuell hochwertiger Elemente im Bereich Agrar-, Biogas- und Metalltechnik spezialisiert hat.



Sie möchten schon in der Ausbildung selbstständig arbeiten? Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse!

In unserem Team erwartet Sie eine fachlich qualifizierte und handlungsorientierte Ausbildung, in der Sie von Anfang an die Projekte mit eingebunden werden.

Zur Verstärkung unseres Teams bieten wir zum 01.08.2023 folgende Ausbildungsplätze an:

- > Ausbildung Feinwerkmechaniker Fachrichtung Maschinenbau (m/w/d)
- > Ausbildung Feinwerkmechaniker Fachrichtung Zerspanungstechnik (m/w/d)
- > Ausbildung Metallbauer Fachrichtung Konstruktionstechnik (m/w/d)
- > Ausbildung Industriekaufmann (m/w/d)

Wir freuen uns auf Ihre vollständige und aussagekräftige Bewerbung.



Konrad Pumpe GmbH

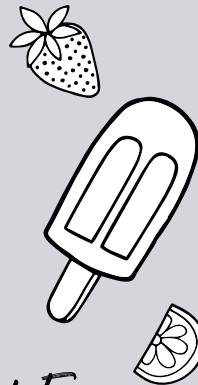
Silke Abke
Schörmelweg 24
48324 Sendenhorst
Tel: +49 (0) 2526 9329 - 0
E-Mail: bewerbung@pumpegmbh.de
www.pumpegmbh.de



EIS SELBER MACHEN

Zeit für eine kühle Erfrischung?

Selbstgemachtes Eis ist eine tolle Abkühlung im Sommer. Und nicht nur für Kids sondern auch für Erwachsene. Da kann man sogar täglich ohne schlechtes Gewissen Naschen! Am einfachsten geht es mit gekauften Eisformen, bei denen sowohl der Stiel als auch die Hülle dabei ist und Sie diese nur füllen müssen. Sie können das Eis aber auch in eine Silikonform füllen und kleine Plastiklöffel oder Holzstäbchen hineinstecken. Auch Schnapsgläser und kleine Joghurtbecher mit Espressolöffeln oder Holzstäbchen sind fürs Füllen geeignet.



Joghurt Eis mit Beeren

Für 6 Personen
150 g Beeren
170 g griechischer Joghurt

Um Eis selbst zu machen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Fruchteis können Sie aus jedem beliebigen Fruchtsaft selber machen. Ein erfrischend-fruchtiges Wassereis am Stiel lässt sich auch ohne Milchprodukte zaubern. Für ein Eis mit Fruchtsaft stellen Sie mit Saft gefüllte Förmchen ins Gefrierfach. Nach etwa einer Stunde ist das Eis bereits leicht gefroren. Jetzt kann man die Stiele hineinstecken. Dann am besten eine Nacht abwarten, bis das Eis komplett gefroren ist. Sie können das Ganze auch mit verschiedenen Saftschnitten ausprobieren. Bevor Sie die nächste Saftsorte hinzugeben, versichern Sie sich, dass die zuvor verwendete Saftschnitte gut durchgefroren ist.

Kleiner Tipp: Ergänzen Sie das Ganze mit einer Scheibe Frucht, vielleicht bei der letzten Saftschnitte!

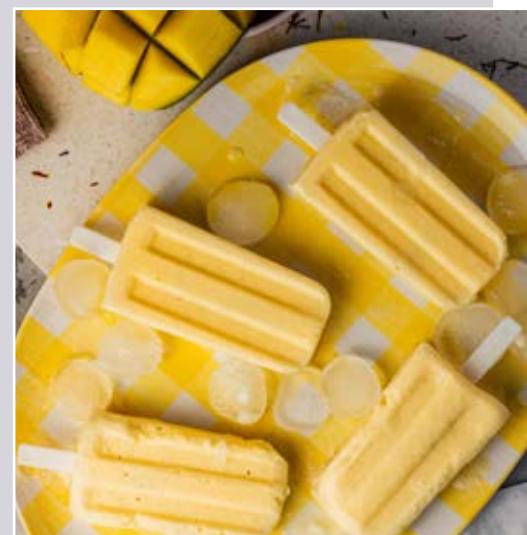
Wer es gerne cremig-fruchtig mag, der sollte das Joghurt Eis mit Beeren ausprobieren.

Beliebige Art von Beeren waschen (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Heidelbeeren, Himbeeren) und ein paar zur Seite legen. Den Rest gut pürieren. Den Joghurt cremig aufrühren. Nun abwechseln Joghurt und Beerenpüree einschichten und ab und zu Beeren dazwischenschieben. Natürlich können Sie den Joghurt und Püree auch vorab mischen. Zum Einschichten eignet sich ein Spritzbeutel, dann geht nicht so viel daneben. Das Eis nun mindestens 4 Stunden gefrieren, lieber länger.



Kleiner Tipp: Wenn es nicht sofort aus der Form geht, diese ganz kurz unter heißes Wasser halten, dann löst sich das Eis direkt.

Probieren Sie auch andere Zutaten für ihr selbstgemachtes Eis. Dabei sind ihrer Experimentierfreudigkeit keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie auch ihre Kinder mitentscheiden. Sie kommen auf die wildesten Kombinationen, die am Ende auch noch schmecken.



MARTINUS-SCHÜTZEN SENDENHORST

Nachfolger für König Christian Hölscher gesucht

In diesem Jahr soll der Königsvogel endlich wieder von der Stange purzeln. Zwei Jahre konnte wegen der Corona-Pandemie nicht gefeiert werden. Jetzt sind die Vorbereitungen für das Fest der Sendenhorster Martinus-Schützen abgeschlossen und alle freuen sich darauf, dass es endlich wieder losgeht. Wie gewohnt wird sich der Lamberti-platz mitten in Sendenhorst vom 16. Juni bis zum 18. Juni in eine Schützenfest-Hochburg verwandeln.

Seit 2019 regiert König Christian mit seiner Lebensgefährtin Mechthild Erdenberger und seinem Hofstaat die Sendenhorster Schützen. Auch wenn es großen Spaß gemacht hat, freut sich das Königspaar, dass sie nun endlich von einem Nachfolger oder einer Nachfolgerin abgelöst werden.

Mit dem Antreten der Schützen in der Fußgängerzone startet an Fronleichnam um 13.30 Uhr der Sendenhorster Schützenfest-Marathon. Auf dem Weg zum Festplatz geht es wie gewohnt am Ehrenmal vorbei. Die Kranzniederlegung sowie das Gedenken an die Verstorbenen gehört zum festen Bestandteil des Sendenhorster Schützenfestes.

Ab 15 Uhr beginnt am Zelt das Kinderkönigs- und Holzschuhschießen. Die Martinus-Schützen laden alle Kinder und Erwachsenen herzlich zum Lamberti-platz ein. Hier können Sie den Tag bei Kaffee

und Kuchen und einem bunten Rahmenprogramm genießen. Ab 16.45 Uhr wird es spannend: Das Königsschießen beginnt und erreicht seinen Höhepunkt, wenn der Vogel von der Stange fällt! Wer holt sich die Königswürde 2022 und löst Christian Hölscher als König ab?

In gewohnter Manier wird der 2. Vorsitzende Marcel Schumann das Königsschießen moderieren. Mit Spannung ist hier auf jeden Fall zu rechnen. Laut Schützen-Vorstand soll es einige Königsanwärter geben. Mit einer großen Partynacht, die wieder in Zusammenarbeit mit der KLJB Sendenhorst ausgerichtet wird, endet schließlich der erste Festtag.

Früh aufstehen heißt es dann am Freitagmorgen. Bereits um 6.00 Uhr startet der zweite Tag mit dem Weckruf des Spielmannszuges der SG. Das Programm des neuen Regenten hat es an diesem Tag in sich. Gottesdienst in der Pfarrkirche St. Martin, Besuch des St. Josef-Stiftes und des St. Elisabeth-Stiftes, Hampelmann schießen sowie am Abend die Proklamation mit dem abschließenden Komers- und Kameradschaftsabend - Zeit zum Ausruhen bleibt dem neuen Regenten nicht wirklich. Der Höhepunkt des diesjährigen Festes wartet dann am Samstag auf die Mitglieder der Martinus-Schützen. Nach dem Fahenschlag und dem großen Zapfenstreich, die auf dem Rathausplatz unter den Augen von Bürgermeisterin Katrin Reuscher stattfinden, geht es mit dem Festzug zum Zeltplatz,



wo die Partyband „Sweet Dreams“ in den Startlöchern steht, um den Königsball zu eröffnen. Die fünfköpfige Band steht für garantiert traumhaft gute Stimmung.

Auch nach dem offiziellen Ausmarsch der Fahnen kurz vor Mitternacht werden die Schützen und Schützinnen sicherlich bis in die Nacht in vollen Zügen feiern, tanzen und singen! Wir wünschen viel Spaß! HORRIDO!



↑ Amtierender König Christian Hölscher



↑ Kinderkönig Julian Gille

Unser Festwirt fürs Schützenfest: Welling Gastro-Betriebe



- Zelt-Vermietung ·
- Full-Service ·
- Bewirtschaftung Events ·
- Schützenfeste & Oktoberfeste ·

www.welling-zeltverleih.de

Workout Fitness

Flexibilität bei Ihrem Training

Sie fühlen sich unbeweglich und haben häufig Kopfschmerzen, Schulter- und Rückenprobleme, haben eine schlechte Körperhaltung und fühlen sich einfach nicht fit?

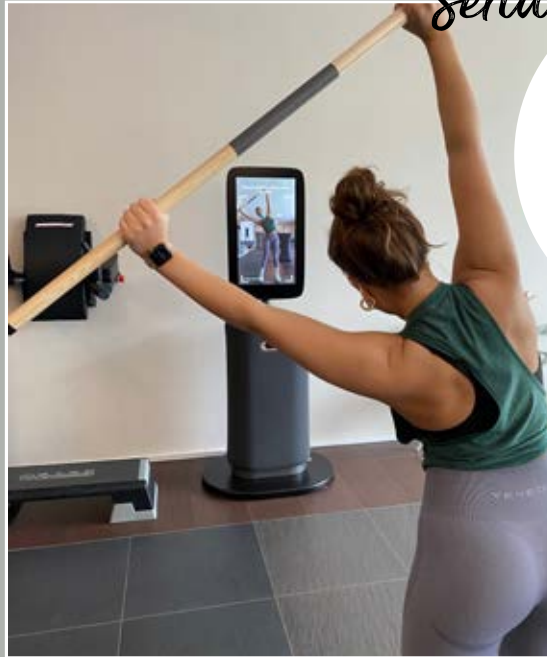
Im Workout Sendenhorst gibt es den EGym Hub Trainer, der Ihre Flexibilität an folgenden Bereichen testet und Ihr Flexibilitätsalter ermittelt.

Die **seitlichen Nackenmuskeln** bewegen und stabilisieren Ihren Kopf. Eintönige Belastungen wie zum Beispiel langes Arbeiten am PC oder auch Stress resultieren in einer verminderten Flexibilität, was zu Kopfschmerzen, Spannungsschmerzen, Zähneknirschen und Schmerzen an der Halswirbelsäule führen kann.

Die **Brustmuskulatur** bewegt Ihre Oberarme und stabilisiert Ihr Schultergelenk. Wenn Sie sich lange Zeit in einer nach vorne geneigten Position aufhalten, verkürzen sich die Muskeln. Das kann zu Nackenschmerzen, Schulterproblemen und auch zu einer eingeschränkten Atmung führen.

Die **seitliche Rumpfmuskulatur** beugt, rotiert und stabilisiert Ihren Rumpf. Eine erhöhte Muskelspannung und eingeschränkte Flexibilität kann Schmerzen in der Lendenwirbelsäule verursachen. Auch ein so eingeschränktes Zwerchfell kann die freie Atmung behindern.

Die **Hüftbeuger** kontrollieren Ihre Körperhaltung während des Gehens und Laufens. Langes Sitzen führt zu verkürzten Muskeln. Das Resultat ist eine schlechte Körperhaltung und Schmerzen im unteren Rücken.



*Neu im Workout
Sendenhorst*

**Flexible
Anmeldemodalitäten mit direkter
monatlicher Kündigungsmöglichkeit.**

**EGym Hub Trainer
testet die Flexibilität
Ihrer Muskeln und
gibt Auskunft
über mögliche
Dysbalancen.**

Bei dem Punkt Flexibilität geht es nicht nur um die körperliche Flexibilität, sondern auch um die vertragliche Flexibilität. Sie haben die Möglichkeit, im Workout Fitness in Sendenhorst so unabhängig wie nie zu sein. Mit unseren neuen Anmeldemodalitäten können Sie günstig 1-Monatsverträge abschließen, die sich immer nur um 1 Monat weiter verlängern. Sollten Sie z. B. in Urlaub fahren etc. können Sie monatlich entscheiden, ob Sie für den kommenden Monat Ihren Beitrag zahlen oder nicht.

Kommen Sie uns besuchen und wir machen Ihnen ein sportliches Angebot!

Feel Free - Monatlich kündbar!
keine Trainerpauschale & keine Betreuungspuschale
Für nur 39€

Workout Fitness Sendenhorst | Gartenstr. 6 | 48324 Sendenhorst | Telefon: 02526 / 9390171 | E-Mail: info@workout-sendenhorst.de

ALBERSLOHER SCHÜTZEN IN DEN STARTLÖCHERN

König „Hülse“ sagt Tschüss

Groß ist die Freude bei den Mitgliedern des Albersloher Schützenvereins. Endlich wird Telges Busch wieder zur Feierhochburg. Nach einer zweijährigen Pause haben es die Albersloher in diesem Jahr auch so richtig vor. Gerne denkt der noch amtierende König Christof Hülsmann an das letzte Fest 2019 zurück. Treffsicher war er mit dem 182. Schuss um genau 18.55 Uhr. Dass seine Amtszeit als König an der Seite seiner Königin Henrike Seebröker gleich drei Jahre andauern würde, daran hatte zu diesem Zeitpunkt niemand auch nur annähernd gedacht.

Die Albersloher Schützen starten in diesem Jahr bereits am Freitag, 1. Juli, mit ihrem Fest. Um 19 Uhr beginnt der erste und auch einmalige Heimatabend mit dem Antreten am Festzelt. Unter Begleitung der beiden Albersloher Musikzüge begeben sich die Schützen dann in Telges Busch. Gegen 20.30 Uhr soll hier der Corona-König oder die Corona-Königin ermittelt werden. „Wir freuen uns, hier gemeinsam mit allen Albersloher/innen, aber auch mit Freunden und Bekannten aus den umliegenden Gemeinden einen unvergesslichen Abend in Telges Busch zu verbringen. Das Ganze soll auch als Dankeschön für alle dienen, die die letzten 2 Jahre in Sachen gemeinsam Feste feiern viele Einschränkungen und Entbehrungen hinnehmen mussten. Ebenso konnten ja auch die Feiern zum 850-jährigen Dorfjubiläum nicht wie im vollen Umfang geplant stattfinden.“ Musikalisch wird der Abend von der Band „Fernandos“ gestaltet. Getreu dem Motto „Musik und Party pur“ freut sich die Tanz- und Partyband auf ihren Auftritt in Albersloh. Die anschließenden drei Schützenfesttage bleiben vom Ablauf her wie gewohnt. Sams-

tag sowie Sonntag nach dem Königsschießen in Telges Busch sorgt die Band „Just Now“ im Festzelt für Stimmung.

Am Schützenmontag wird die Messe stattfinden – bei schönem Wetter auf der Wiemhove. Selbstverständlich werden an dem Tag auch die Kindergärten sowie gegen Abend das Altenheim besucht. Der krönende Abschluss des Festes findet dann im Festzelt statt. Während des Königsballs wird die Coverband „Splash“ für die richtige Stimmung sorgen.

„Wir freuen uns, dass wir in diesem Jahr endlich einen würdigen Nachfolger für unseren Langzeitkönig Christof „Hülse“ Hülsmann und für unseren aktuell noch ersten Kinderschützenkönig Max Kuhlmann finden werden.“



↑ Amtierender König Christof Hülsmann und seine Königin Henrike Seebröker



↑ Amtierendes Kinderschützenpaar

Wir wünschen allen Alberslohern ein schönes Schützenfest!



Autohaus Breul GmbH & Co. KG
Ihr freundliches Autohaus am Rande der Großstadt

Unser Werkstatt-Service:
Kostenloser Leihwagen!

VERKAUF • SERVICE • KAROSSERIE • LACKIERUNG

- Ford Neu- und Gebrauchtwagen
- Garantie- und Kulanzabwicklung
- Inspektion und Wartungsarbeiten
- Karosserie- und Lackfachbetrieb

Autohaus Breul GmbH & Co. KG
Münsterstraße 8 • 48324 Albersloh
Tel. 0 25 35 / 205 - Fax 1377
www.ford-breul-sendenhorst.de

Karosserie • Fachbetrieb



Reparatur aller Fabrikate
Lackierung

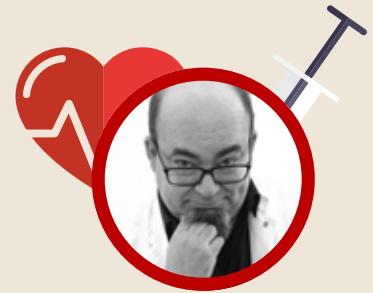
Völlig übersäuert

Unser Organismus ist auf ein konstantes Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt angewiesen. Die Funktionen des Blutes funktionieren nur bei einem konstanten pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45. Die wichtigste Puffer-substanz in Blut und Gewebe ist das Bikarbonat. Die im Stoffwechsel ständig anfallenden Säuren werden von ihm neutralisiert. Der Körper hat noch andere Möglichkeiten der Pufferung von Säureüberschuss, nämlich indem er CO₂ über die Lungen abatmet, Säuren über die Nieren ausscheidet oder Mineralsalze aus den Knochen freisetzt. Wenn die Puffersysteme akut versagen, kann es zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen. Aber auch eine chronische Übersäuerung führt zu gesundheitlichen Problemen. Überschüssige Säuren werden im Bindegewebe eingelagert und führen dort zum Verlust der Elastizität und durch oxidativen Stress zu Entzündungen, die sich als Gelenk- oder Gliederschmerzen zeigen. Aber auch Müdigkeit, Migräne, Muskelschwund und Osteoporose können entstehen. Wenn die Nieren an ihre Grenzen kommen, können Hautprobleme auftreten oder verstärkt werden.

Eine besondere Rolle kommt dem Magen zu. Dieser produziert nämlich nicht nur die zur Verdauung nötige Salzsäure, sondern in der gleichen chemischen Reaktion auch Bikarbonat. Wenn

also Basen fehlen und beim Magen angefordert werden, kann dieser gar nicht anders, als gleichzeitig Salzsäure herzustellen, was wir als Sodbrennen oder Magenschmerzen wahrnehmen. Wenn wir dann Medikamente (Säureblocker) dagegen einnehmen, wird eben nicht nur die Säure- sondern auch die Basenproduktion vermindert. Somit steigt die Säurebelastung im Körper noch mehr. Die Gründe für einen chronischen Säureüberschuss sind vielfältig. Ein wesentlicher Aspekt liegt in der Ernährung. Während sich unsere Vorfahren überwiegend basisch ernährt haben, hat sich unsere Ernährung in den letzten Jahrzehnten radikal verändert. Durch industrielle Verarbeitung und hohen Proteingehalt werden unsere Lebensmittel immer saurer. Ob ein Lebensmittel jedoch sauer ist oder nicht, hängt nicht vom Geschmack ab, sondern vom Endprodukt seiner Verstoffwechselung. So sind Zitronen ausgesprochen basisch, Milchprodukte hingegen eher sauer. Als Maß hierfür dient die potentielle Säurebelastung der Nieren. Säuren entstehen im Wesentlichen durch einen hohen Proteingehalt der Nahrung. Somit sind Fleisch, Fisch und die meisten Milchprodukte sauer, aber auch fast alle Getreidesorten, also auch Brot. Zu den basischen Lebensmitteln zählen Kartoffeln, Gemüse und Obst. Als neutral gelten Öle und Fette, auch das MilCHFett in Butter und Sahne.

Als Folge einer proteinreichen Ernährung, auch z.B. als Low-Carb-Diät, steigt die Säurebelastung des Körpers, sodass die Puffersysteme an ihre Grenzen kommen. Diesen Zustand nennt man latente oder chronische Übersäuerung, unter der vor allem das Bindegewebe leidet. Eine



chronische Übersäuerung entwickelt sich meist unbemerkt über viele Jahre. Die Erschöpfung der Regulationssysteme macht sich nicht durch akute Symptome bemerkbar. Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln oder chronische Entzündungen entwickeln sich schleichend. Eine Blutuntersuchung hilft nicht weiter, denn der Körper tut alles, um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut konstant zu halten. Allenfalls lässt sich ein erniedrigter pH-Wert im Urin-Tagesprofil feststellen.

Einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt erreicht man also über die Ernährung, indem man zu 80% Basen- und nur zu 20% Säure bildende Lebensmittel zu sich nimmt. Dazu gehören moderate Bewegung (anaerober Sport übersäuert auch) und eine ausreichende Trinkmenge. Kurzfristig bietet sich die Zufuhr von Basentabletten oder schlichtem Natron an. Dieses neutralisiert die Magensäure, was wiederum die Produktion von körpereigenem Bikarbonat anregt.

Der Mensch ist, was er isst.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund!

Ihr Domingos Schrader

Facharzt für Allgemeinmedizin und HNO




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

Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER





Finden Sie uns auf

facebook







HÖRKRAFT HÖRGERÄTE

Welche Gründe sprechen für eine vergleichende Anpassung?

Welche Automarke fahren Sie? Und warum haben Sie sich für dieses Fahrzeug entschieden? War es das Design, der Motor, das Fahrverhalten, die Bequemlichkeit des Innenraums oder das mit dem Hersteller verbundene Image? Eigentlich bringt Sie doch jedes Auto aus einer bestimmten Fahrzeugklasse vergleichbar von A nach B, oder?

So ähnlich verhält es sich auch bei Hörgeräten. Innerhalb gleicher Bauformen und Leistungsklassen von Hörgeräten gibt es keine größeren objektiven Unterschiede. Subjektive, also ganz individuell wahrgenommene Unterschiede gibt es dagegen sehr ausgeprägt. Einigen Hörgeräteträger*innen gefällt der Klang von Hersteller A besser, einigen der von Hersteller B.

Was den Hörgeräteträger*innen am besten gefällt, hängt also ganz vom persönlichen Hörgeschmack

ab. Deshalb gibt es die sogenannte vergleichende Anpassung. Sie erhalten dabei Hörgeräte von verschiedenen Herstellern oder unterschiedliche Hörgeräte eines Herstellers zur Probe. Sie erhalten so die Möglichkeit, mehrere Hörgeräte in Ihrem persönlichen Umfeld vergleichend zu testen. So finden Sie heraus, welche Wünsche und Ansprüche Sie in Bezug auf die Klangqualität haben und wel-

ches Gerät Ihren Ansprüchen am nächsten kommt. Wenn Hörgeräteträger*innen eine Entscheidung getroffen haben, werden zur Dokumentation der Hörverbesserung weitere Messungen durchgeführt und nach einer erneuten Kontrolle beim HNO-Arzt wird dies schriftlich gegenüber der jeweiligen Krankenkasse bestätigt.



Persönliche Einladung – kommen Sie zum **KOSTENLOSEN HÖRTEST** vorbei!

Vereinbaren Sie gleich
einen Termin!
Wir sind für Sie da.

Joachim H. Luger,
bekannt aus der Lindenstraße
als Hans Beimer, empfiehlt
einen **KOSTENLOSEN**
Hörtest bei HörKraft!



5 x Ihr servicestarker Partner für Sie vor Ort:

Gremmendorfer Weg 26
48167 MÜNSTER
Tel. 0251 87120070
gremmendorf@hoerkraft.de
Herrenstraße 7
48308 SENDEN
Tel. 02597 6968370
senden@hoerkraft.de

Marktplatz 19
59320 ENNIGERLOH
Tel. 02524 9294070
ennigerloh@hoerkraft.de
Dingbängerweg 74
48163 MÜNSTER
Tel. 0251 97200742
mecklenbeck@hoerkraft.de

Schulstraße 7
48324 SENDENHORST
Tel. 02526 9393560
sendenhorst@hoerkraft.de

www.hoerkraft.de
HörKraft Hörgeräte GmbH & Co. KG

HörKraft
H Ö R G E R Ä T E



DU HAST ES BITTER NÖTIG!!! –

Kennen Sie diese Aussage?

Sie wird oft in einem negativen Kontext gesagt oder verstanden, dabei handelt es sich um wichtige Inhaltsstoffe in unseren Lebensmitteln, die unseren 5. Geschmackssinn „Bitter“ ansprechen. Dieser Geschmackssinn ist fast in Vergessenheit geraten, da die Bitterstoffe aus vielen Lebensmitteln herausgezüchtet wurden.

An den Geschmack von Bitterstoffen müssen sich die meisten Menschen erst gewöhnen, aber es lohnt sich. Denn bitter ist gesund. Vor allem haben diese Nahrungsbestandteile positiven Einfluss auf die Verdauung und können indirekt sogar beim Abnehmen helfen.

»Bitter regt den Appetit an, verringert aber auch die „Lust“ auf Süßes.«

Bitter regt den Speichelfluss an, die Produktion von Magensaft sowie die Produktion von Gallenflüssigkeit, was dann die Fettverbrennung anregt. Bitter regt die Darmtätigkeit an, dadurch verbessert sich insgesamt die Verdauung. Ist der Darm gut in Schuss, wird die Abwehrkraft gestärkt.

Natürliche Bitterstoffe stecken in Salaten wie Chicorée, Rucola, Endivie, in heimischen Kohlsorten wie Grünkohl und Rosenkohl, in Mangold und Spinat, Artischocken, Ingwer, Oliven und Auberginen, Staudensellerie, in Kräutern wie Löwenzahn, Giersch und Brennesseln, in „bitteren“ Gewürzen wie z. B. Kurkuma, Senfkörnern, Thymian, Estragon, Zimt – und als Obst klassisch in der Grapefruit und als Getränk: Kaffee & Espresso, Salbeitee & grüner Tee – möglichst ohne Zucker und Milch.

»Gehen Sie auf die „bittere“ Geschmacksreise, es lohnt sich!«



Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an

Verena Schemmann
Diätassistentin & Coach



Verena Schemmann
Ernährungsberatung & Coaching

Diätassistentin & Coach

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

www.verena-schemmann.de

Fair-Trade-Kita

DAS FAMILIENZENTRUM MARIA MONTESSORI MACHT SICH AUF DEN WEG ZUR FAIR-TRADE-KITA

Gefördert wird das Projekt von der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW.

Der erste Beschluss wurde schon im Herbst 2019 gefasst. Bevor wir mit der Umsetzung beginnen konnten, kam jedoch die Corona-Pandemie mit ihren Herausforderungen. So konnten wir letztendlich erst in diesem Jahr mit der tatsächlichen Umsetzung starten.

Im letzten Jahr bildete sich bereits eine Arbeitsgruppe aus sechs Erzieherinnen, die sich intensiv mit dem Thema „Faire Kita - Fairer Handel“ auseinandersetzte.

Mit der Bewerbung als Fair-Trade-Kita entscheiden wir uns dafür, in der Kita kontinuierlich mindestens zwei faire Produkte zu nutzen. Wir haben uns für fair gehandelte Bananen für die Kinder und fair gehandelten Kaffee für unser Elterncafé entschieden.

Das zweite Kriterium ist ein Bildungsangebot zum Thema „Fairer Handel“.

Hier haben sich die angehenden Schulkinder über 4 Wochen mit dem Thema „Woher kommt die Schokolade?“ auseinandergesetzt.

Die Kinder haben in diesem Zusammenhang gelernt, woher die Schokolade kommt, woraus sie gemacht wird, wie sie hergestellt wird. Sie haben den Anbau, die Ernte und Verarbeitung von

Kakaobohnen kennengelernt. Es wurde über die Arbeitsbedingungen auf einer Plantage gesprochen. Und die Kinder haben auch selber Schokolade hergestellt. Nebenbei haben sie sehr viel über das Land Ghana gelernt: wo es liegt, wie das Wetter dort ist, wie die Hauptstadt heißt, wie die Menschen dort leben.

Kennengelernt haben die Kinder auch das Fair-Trade-Symbol, an denen man fair gehandelte Produkte auch leicht erkennen kann.

Gerne und mit Begeisterung haben die „Großen“ das Gelernte an die jüngeren Kinder in der Gruppe weitergegeben.

Das globale Lernen und der faire Konsum sollen ein Teil des sozialen Lernens und Lebens in der Kita sein und in unserem Kitakonzept konzeptionell integriert werden. Wir wollen uns auch in Zukunft mit dem „Fairen Handel“ auf kindgerechte Weise im Rahmen von verschiedenen Projekten beschäftigen, um so die Kinder, aber auch die Erwachsenen für dieses Thema zu sensibilisieren.



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



Außentreppen
aus Naturstein

Verlosung

Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Wohin wird
Fred versetzt?**



Mach mit!

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

Buchgewinn diesen Monat

„DIE DIPLOMATIN“

Autorin: Lucy Fricke
Verlag: Claassen Verlag

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.06.2022** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

DIE DIPLOMATIN

Fred ist eine erfahrene und ehrgeizige deutsche Konsulin. Eine Frau, die eigentlich nichts aus der Ruhe bringt, überall und nirgends zu Hause. Dann jedoch, in Montevideo, scheitert sie erstmals in ihrer Karriere. Sie wird versetzt ins politisch aufgeheizte Istanbul, ihrer bisher größten Herausforderung. Zwischen Justizpalast und Sommer-

residenz, Geheimdienst und deutsch-türkischer Zusammenarbeit, zwischen Affäre und Einsamkeit stößt sie an die Grenzen von Freundschaft, Rechtsstaatlichkeit und europäischer Idee.

In ihrem fulminanten, so komischen wie bitteren neuen Roman erzählt Lucy Fricke von einer Diplomatin, die den Glauben an die Diplomatie verliert – und das, was in ihrem Beruf das Wichtigste ist: die Geduld.

DIE AUTORIN: LUCY FRICKE

Lucy Fricke wurde in Hamburg geboren und lebt in Berlin. Für ihre Arbeiten wurde sie vielfach ausgezeichnet, zuletzt war sie Stipendiatin der Kulturakademie Tarabya in Istanbul. Ihr Roman „Töchter“ erhielt 2018 den Bayerischen Buchpreis, wurde in acht Sprachen übersetzt und fürs Kino verfilmt.



Buchhandlung Buchfink

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

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

Buchfink GbR · Nicole Müller & Regina Hermen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster
Telefon: 02506 / 302 77 64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de

VERLOSUNG

Neu!

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



**Löse das Rätsel
auf der Gewinn-
spielseite und
gewinne dieses
Buch und den
tollen Felix
Kinder-Trolley!**

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

„Wenn Kunden oder Besucher unseren Verlag verlassen und sagen 'solch einen verrückten Verlag habe ich noch nicht gesehen', macht mich das stolz“, sagt der Verleger Wolfgang Hölker. Das mittelständische Unternehmen, mit 180 Beschäftigten ist aus der Verlagsbranche nicht mehr wegzudenken: Kinderbücher wie „Briefe von Felix“ oder „Prinzessin Lillifee“ sind heute weltweit bekannt, die 1992 gegründete Edition „Die Spiegelburg“ überrascht mit Geschenkideen für Groß und Klein.

AKTION ZUM START DER SOMMERFERIEN:

Passend zum Buch sponsert der Coppenrath Verlag einen Felix Kinder-Trolley von - Die Spiegelburg- Er sucht eine(n) neue(n) Besitzer*in, um die Welt zu entdecken.



Buchgewinn diesen Monat
**„FELIX FEIERT FESTE IN
ALLER WELT“**

Autorin: Annette Langen
Illustratorin: Constanza Droop

Altersempfehlung: ab 5 Jahre

FELIX FEIERT FESTE IN ALLER WELT

Sophies Mitschüler Liang erzählt Ende Januar stolz, wie sich seine Familie auf das Neujahrsfest vorbereitet. Aber kann das sein? Stimmt es etwa, dass in China das neue Jahr viel später gefeiert wird als bei uns?

Das will Felix jetzt genauer wissen! Und so geht er auf eine abenteuerliche Reise, die ihn zum Neujahrsfest nach China und zu den schönsten Festen in aller Welt führt. Und dabei ist er nicht allein!

Sechs echte Briefe mit überraschenden Extras lassen seine Weltreise lebendig werden und vermitteln schon den Jüngsten viel Wissenswertes über die Kulturen unserer Welt.

Ihr seid
MIT ABSTAND
die tollsten Schülerinnen und Schüler



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training



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

TÜRENGALERIE SCHLÜTER

FENSTER TAUSCHEN UND ENERGIE SPAREN

Strebt man die energetische Sanierung einer Immobilie an, kommt man um das Austauschen der Fenster nicht herum. Fenster gelten in der Regel als größte energetische Schwachstelle eines Hauses, da viel Wärme über sie entweichen kann. Oft machen Fenster bis zu 30 % der Fassade aus. Entsprechend groß ist der Wärmeverlust bei schlechten Fenstern.

Eine moderne Wärmeschutz-Verglasung senkt die Heizkosten beträchtlich und bietet deutlich mehr Wohnkomfort. Bei einer Modernisierung der Fenster können Sie als Hausbesitzer/Hausbesitzerin zwischen verschiedenen Fensterarten wie einer Zweifach-Verglasung als Mindeststandard oder einer Dreifach-Verglasung wählen. Die Scheiben sind mit einer transparenten Beschichtung zur Wärmereflexion versehen, den Zwischenraum füllen Edelgase mit einer geringen Wärmeleitfähigkeit aus. So lässt eine moderne Verglasung Energie und Lichtstrahlen hinein, aber möglichst wenig Wärme hinaus. Wie gut eine Verglasung gegen Wärmeverluste schützt, zeigt ihr Wärmedurchgangskoeffizient (U-Wert). Je geringer der U-Wert, desto besser sind die Wärmedämmeigenschaften eines Fensters.



Neue Fenster haben viele Vorteile im Vergleich zu älteren, weniger energieeffizienteren Modellen

- sie bringen eine höhere Wohnqualität
- der Energieverbrauch lässt sich senken
- höhere Sicherheit und Schutz vor Einbruch
- höherer Schallschutz

» Sie möchten Ihre alten Fenster gegen neue tauschen? Dann sollten Sie sich die maximale Förderung sichern, wir beraten Sie gerne. Sprechen Sie uns einfach an! Oder schauen Sie einfach schon mal auf unserer Internetseite www.tuerengalerie.net nach. Unter dem Punkt „Produkte“ und „Energie sparen“ zeigen wir Ihnen direkt schon, was Sie sparen können. «

Sparen auch Sie Energie!

**TÜRENGALERIE
SCHLÜTER**
Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net

www.tuerengalerie.net

Elektriker Schaltschrankbau (m/w/d) Mittel- und Niederspannung

Was Sie bei uns erwartet

- Aufbau von Schaltschränken und Steuerungsanlagen
- Verdrahtung elektrischer Komponenten
- Umgang mit Schalt- und Stromlaufplänen
- Beschriftung und Dokumentation der Steuerungsanlagen
- Installation der Schaltschränke, sowie deren Verkabelung und Anschluss beim Kunden

Was wir suchen

- Erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung im elektrotechnischen Bereich
- Hohes Maß an Einsatzbereitschaft
- Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Serviceorientierung und einen hohen Qualitätsanspruch
- Sicherer Umgang mit Kunden und Mitarbeitern
- Spaß an der Arbeit im Team

Was wir bieten:

Attraktive Anstellungsbedingungen wie

- Flexible Arbeitszeiten und modernste Arbeitsplätze
- Attraktive und leistungsgerechte Vergütung inkl. Zuschüssen zur betrieblichen Altersvorsorge sowie eine Gruppenunfallversicherung – auch für das private Umfeld
- Eine verantwortungsvolle Position mit vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten
- Mitarbeit in einem innovativen, internationalen Umfeld
- Kostenlose Getränke, Businessbike Leasing, Firmenevents
- Unbefristetes Angestelltenverhältnis mit 30 Tagen Urlaub
- Eine intensive Einarbeitung, flache Hierarchien und direkte Wege
- Fachliche und persönliche Weiterbildungsangebote

runden unser Angebot ab.

Interessiert? Werden Sie ein Teil des Teams und bewerben sich unter:

HR-Germany@aucom.com

**Unterstützung für die
Sommerferien gesucht:
Schüler / Studenten
(m/w/d) ab 16 Jahren**

100 JAHRE FUSSBALL IN SENDENHORST

Vom Sandplatz über grobe Asche zum Kunstrasen

Am 13. August 2022 feiern die Fußballer der SG Sendenhorst ihr 100-jähriges Bestehen. Dazu veranstalten sie ein Gewinnspiel mit attraktiven Preisen. Wer seine Gewinnchancen erhöhen will, liest unsere kleine Serie über die Geschichte des Sendenhorster Fußballs aufmerksam durch und beantwortet über den QR-Code unsere Fragen.

Die ersten Spiele des Vereins für Bewegungsspiele, den Vorläufer der heutigen SG-Fußballabteilung, fanden in der Mühlenkuhle am Westtor statt, dort wo heute Wohnhäuser stehen. Als dann im 2. Weltkrieg das Gelände mit Baracken zugebaut wurde, war zunächst Schluss mit Fußball. Nach dem Krieg rollte der Ball aber wieder; zunächst auf einer Wiese nahe der Waldmutter, später dann auf dem Gelände des heutigen Westtorplatzes. Damals stand aber weder ein Vereinsheim auf dem Gelän-

de, noch gab es den Eingang vom Westtor aus. Die Zuschauer gingen von der Straße aus rechts am Ölbergkapellchen zum Sportplatz hinab.

Wer am Westtorplatz tief genug gräbt, stößt auf die schwarze Asche, auf der damals die Fußballspiele stattfanden. Viele ältere SG-Kicker werden noch die grobkörnige rote Asche vom Westtorplatz kennen, die unzählige offene Wunden am Oberschenkel und am Tag nach dem Spiel oft eine ungewollte, klebrige Nähe zum Bettlaken zur Folge hatte. 1980 entstand der modernere Tennenplatz im Sport- und Freizeitzentrum (SFZ) an der Realschule. Natürlich war die Freude groß, als der „rote Ra-

sen“ am Westtorplatz einem echten grünen wich. Da die Fußballabteilung beständig wuchs, kam im SFZ ein weiteres Rasenfeld hinzu. 2011 war dann das Zeitalter der roten Asche in Sendenhorst vorbei, als aus dem Tennen- ein Kunstrasenplatz wurde.

Die Heimat der SG-Fußballer ist und bleibt aber der Westtorplatz, auf dem mit viel Eigenleistung ein Vereinsheim mit geräumigen Umkleiden entstand, das den tiefliegenden Westtorplatz aufwertet. Wer mehr über die Historie des Fußballs in Sendenhorst erfahren möchte, klickt auf <https://fussball.sg-sendenhorst.de>.



Tolle Preise im Gewinnspiel

Die SG-Fußballer verlosen am 13. August unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Feier tolle Preise:

1. Preis: ein Wochenende kostenlos den Mazda MX5 fahren
 2. Preis: eine prall gefüllte Sporttasche von TeamSport Otte
 3. Preis: ein 50-Liter-Fass Krombacher von Strohbücker Eventgastronomie
 4. Preis: ein gerahmtes Nostalgietrikot „100 Jahre SG Sendenhorst“
- Unter Kindern und Jugendlichen werden Extra-Preise verlost.

Lose können an dem Tag vor Ort gekauft werden. Wer seine Gewinnchance ganz ohne zu bezahlen erhöhen will, scannt den QR-Code ein und beantwortet zum Beitrag drei Fragen. Bis zum 13. August folgen noch zwei weitere Artikel, zu denen ebenfalls jeweils drei Fragen gestellt werden. Wer alle Fragen richtig beantwortet, verdreifacht also seine Gewinnchance.



Lasst die Reifen qualmen!

Autohaus Herbert Lackmann
 Inh. Ingo Lackmann
 Dieselstraße 11
 48234 Sendenhorst
 Tel: 02526 - 2147
 Fax: 02526 - 3809
autohaus-lackmann.de

LANDHAUS SENDENHORST

Gönnen Sie sich eine Pause

Gewinnen Sie
einen Gutschein
vom Landhaus
Sendenhorst im
Wert von
25 Euro

↑ (Weitere Infos dazu auf der Gewinnspielseite 26)

Seit Anfang Mai brennt in der alten Gaststätte Peters zwischen Sendenhorst und Drensteinfurt wieder Licht. Maria Gawlik hat mit tatkräftiger Unterstützung ihres Ehemannes Markus und der Familie ihren Traum erfüllt und führt nun die ehemalige Gaststätte als Café.

Zunächst öffnet das Ehepaar bei schönem Wetter samstags, sonntags und feiertags in der Zeit von 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr die Klappe der uralten Schankhütte. Die Räumlichkeiten in der alten Gaststätte befinden sich derzeit noch im Umbau. Nach der abgeschlossenen Renovierung erweitert das Landhaus Sendenhorst dann aber das Angebot und heißt Sie in den hell und freundlich gestalteten Räumen herzlich willkommen.

„Wir freuen uns, Sie zunächst in unserem Pop-Up Biergarten begrüßen zu dürfen.“

Ein ideales Ziel für Sie. Am neu entstandenen Radweg entlang der L 851 lädt der kleine gemütliche Biergarten zum Verweilen ein. Familie Gawlik erwartet Sie mit einer kleinen aber feinen Karte. Diverse Getränke, darunter eine Auswahl an Weinen und zwei Sorten Bier vom Fass, und Snacks stehen zur Auswahl bereit. Selbst gebackener Kuchen und an speziellen Tagen auch frische Waffeln runden das kulinarische Angebot des Landhauses Sendenhorst ab.

„Auch Gruppen und Familien sind nach Voranmeldung außerhalb der regulären Öffnungszeiten herzlich willkommen.“

GROSSER FESTSAAL FÜR IHR EVENT

Sie sind auf der Suche nach einem Festsaal für ihre Familienfeier oder für ein Firmenevent? Bis zu 200 Personen fasst der Festsaal des Landhauses Sendenhorst. Nutzen Sie die Möglichkeit und feiern Sie Ihr Event ganz ohne Stress. Überlassen Sie einfach alle Vorbereitungen den Eventexperten des Landhauses. Oder buchen Sie auch nur den Saal und organisieren Sie Ihre Veranstaltung selbstständig.



↑ Markus und Maria Gawlik



Das Landhaus Sendenhorst sucht noch Personal auf 450 € Basis für den Service im Biergarten sowie im Veranstaltungsbereich. Bei Interesse erfahren Sie mehr dazu bei Facebook, Instagram oder unter 01573 9326449

Neu!

Biergarten

geöffnet!

Die regulären Öffnungszeiten sind – bei gutem Wetter:

Samstag von 12 Uhr – 18 Uhr

Sonntag von 12 Uhr – 18 Uhr

LANDHAUS
SENDENHORST

Zwischen Sendenhorst und Drensteinfurt
Brock 14 (ehemals Peters)
48324 Sendenhorst

GENUSS PUR

Grillen ist mehr als nur ein Hobby

Es ist seine Leidenschaft, sein Hobby, sein Ausgleich zu seiner Arbeit. Jan Hauser liebt es, in der Küche und am Grill zu werkeln. Der 36-jährige Sendenhorster lebt sein Hobby, das er mit ganz viel Herzblut regelmäßig mit viel Zeitaufwand ausführt. Von dem Hobby profitieren sicher am meisten seine Frau und seine beiden Kinder. Aber auch Freunde und Verwandte kommen immer wieder in den Genuss, kulinarisch verwöhnt zu werden. Wir sprechen mit dem Hobbykoch über seine Leidenschaft und schauen Jan Hauser ein wenig hungrig über die Schulter.



↑ Hobbykoch Jan Hauser

Was ist deiner Meinung nach eigentlich besser: das Grillen auf einem Gasgrill oder – altbewährt – auf einem Holzkohlegrill? Oder ist es am Ende vielleicht doch ein Elektrogrill?

Also angefangen habe ich mit einem Kugelgrill, der mit Holzkohle betrieben wird. Beim Holzkohlegrill muss mal halt immer erst die Kohle anzünden und durchglühen lassen, dafür benötigt man mehr Zeit und manchmal auch ein wenig Geduld. Aber das hat meine Leidenschaft anfangs auch nicht bremsen können, ich habe dann auch mal für vier Bratwürste die Holzkohle angeheizt. Vor knapp sieben Jahren haben wir uns dann einen Gasgrill mit 3 Brennern zugelegt. Es ist für mich persönlich einfacher, mit Gas zu grillen. Man dreht das Gas auf, zündet und kann nach einer knappen Viertelstunde das Grillgut

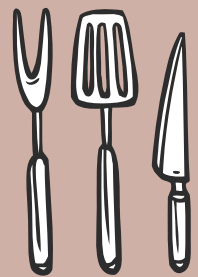
auflegen. Zudem lässt sich die Temperatur über einen längeren Zeitraum viel einfacher steuern, das ist zum Beispiel beim Grillen von Spareribs erforderlich.

Ein Elektrogrill kommt für mich nicht infrage, da die Elektrogrills eine kleinere Grillfläche haben und meiner Meinung nach auch nicht so viel Leistung haben, um zum Beispiel eine Pizza bei über 300° auf dem Grill zu backen. Wenn aber in einem Haus das Grillen mit Kohle oder Gas nicht gestattet ist, ist das auf jeden Fall eine gute Alternative.

„Eine Bratwurst schmeckt vom Gasgrill übrigens genauso wie vom Kohlegrill.“

Du experimentierst ja sicher auch gerne. Wie und wo findest du neue Rezepte und Ideen?

Ich bin in den sozialen Medien unterwegs und gucke halt hier und da. Ich schnappe dann immer etwas auf und probiere das aus. Ich habe bei so etwas auch oft ein glückliches Händchen und die Speisen, die ich dann zubereite, schmecken dann auch noch.



Immer mehr hört man auch: „Grillen ja, aber es muss nicht immer Fleisch sein.“ Was landet bei dir außer Fleisch noch auf dem Grill?

Wenn ich Gemüse grille, dann eigentlich immer nur als Beilage. Am liebsten grille ich dann Paprika, Zucchini, Süßkartoffeln und Kürbis.

Ich schneide dafür das Gemüse in grobe Steifen oder Stücke, schwenke es in einer Schüssel mit etwas Öl und würze das dann meistens mit getrockneten Kräutern, Salz, Pfeffer und Knoblauch. Das Gemüse wird dann direkt, also über der Flamme, gegrillt. Und als Dip reiche ich dann meistens nur Kräuterquark zum Gemüse. Was sich sonst auch genial als Beilage oder auch als Hauptgericht eignet, ist ein Stück Fetakäse mit klein geschnittenem und gewürztem Gemüse. Ganz einfach alles zusammen in ein wenig Alufolie einwickeln und dann darauf achten, dass es indirekt gegrillt wird.

Wenn die Grillsaison vorbei ist, lebst du dann dein Hobby in eurer Küche weiter aus oder geht es in die kulinarische Winterpause?

Also eine sogenannte Grillsaison kenne ich eigentlich nicht. Wie sagt man doch so schön: Grillen geht immer. Klar kommen im Sommer öfter Bratwurst, Schweinerücken oder Hähnchen auf den Grill als im Winter, aber ich nutze den Grill das ganze Jahr. In der kälteren Jahreszeit kommen dann der Grill und die Küche parallel zum Einsatz. Weihnachten habe ich zum Beispiel draußen am Grill Schweinebäckchen zubereitet und in der Küche dann die Knödel und die restlichen Beilagen.

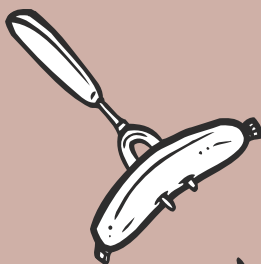
So Jan, zum Schluss hast du doch auch bestimmt eins deiner Lieblingsgerichte parat, oder?

Klar! Ich liebe Cevapcici im Pita-Brot. Für die Cevapcici nehme ich Rinderhack, Feta und würze nach Belieben mit Ajvar, Salz, Pfeffer und Knoblauch. Dann knete ich die Masse richtig gut durch und forme die Cevapcici. Als Hilfsmittel habe ich mir eine Form bestellt. Das ergibt immer gleich sieben Stück. Wenn die Cevapcici dann gegrillt werden, lege ich die kleinen Pita-Brote (die aus dem Handel sind auch super) kurz mit auf den Grill. In die Pita-Brote fülle ich dann die Cevapcici zusammen mit frischem Tzatziki, Zwiebeln und klein gewürfelten Tomaten und Gurken. Für das Tzatziki mische ich Magerquark und griechischen Joghurt im Verhältnis eins zu eins. Hinzu füge ich einen Schluck Olivenöl, frischen Knoblauch, Salz und eine geraspelte Salatgurke. Die geraspelte Gurke sollte aber gut ausgedrückt werden, damit nicht mehr so viel Wasser enthalten ist.

„Für mich ist das ein sehr einfaches, aber sehr leckeres Gericht.“

Vielen Dank, lieber Jan, für das nette Gespräch und vor allem auch für den kleinen Geheimtipp. Das stadtländ Magazin wünscht allen Leserinnen und Lesern nun viel Spaß beim Nacheifern -

Gut Grill!



Versicherungsschutz rund ums Fahrrad

WAS RADFAHRER JETZT BEACHTEN SOLLTEN

Wenn die Temperaturen steigen nutzen viele das Fahrrad für Freizeit-Touren oder den Arbeitsweg. Vor allem E-Bikes liegen spätestens seit der Corona-Pandemie voll im Trend. Doch was ist, wenn das Rad über Nacht gestohlen wird oder der Fahrer einen Unfall verursacht? Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter bei der Westfälische Provinzial Versicherung in Sendenhorst erklärt, welchen Versicherungsschutz Radfahrer unbedingt haben sollten und welche Versicherung wann greift.

VORSICHT VOR LANGFINGERN

Fahrräder sind generell gegen Einbruchdiebstahl in der Hausratversicherung abgesichert. „Der Versicherungsschutz gilt in der Regel nur bei Einbruchdiebstahl aus der Wohnung, der Garage oder einem abgeschlossenen Fahrradkeller. Außer Haus muss das Fahrrad über einen zusätzlichen Baustein in der Hausratversicherung abgesichert sein.“ Zudem greift der Versicherungsschutz nur, wenn das Rad durch ein eigenständiges Fahrradschloss ordnungsgemäß gesichert ist. Schumann empfiehlt außerdem die vertraglichen Bedingungen vorab genau zu prüfen, vor allem im Hinblick auf eine sogenannte Nachtklausel. Diese besagt, dass der Versicherungsschutz nur zu bestimmten Tageszeiten besteht.

Für Besitzer von hochwertigen Fahrrädern oder E-Bikes lohnt sich außerdem der Abschluss einer extra Fahrradversicherung an. „Hier geht der Versicherungsschutz über den der Hausratversi-

cherung hinaus. Das Rad ist beispielsweise auch gegen Verschleiß sowie Schäden am Motor und Akku abgesichert“, weiß Schumann.

UNFALLSCHÄDEN ABSICHERN

Unterwegs mit dem Fahrrad hat sowohl die eigene Sicherheit als auch die der anderen Verkehrsteilnehmer oberste Priorität. Vorausschauendes Fahren, das Tragen eines Helms und reflektierende Sicherheitskleidung helfen, Unfälle vorzubeugen. Kommt es dennoch zu einem Unfall durch den Fahrradfahrer, ist der Schaden in der Regel durch die private Haftpflichtversicherung abgedeckt – auch bei E-Bikes. „Allerdings greift die Haftpflicht nur bei Fahrrädern, die eine elektrische Anfahrhilfe bis 6 km/h und/oder eine Tretunterstützung bis maximal 25 km/h haben und somit noch als Fahrräder gelten. Darüber hinaus zählen E-Bikes und schnelle Pedelecs mit einer Tret-Unterstützung ab 250 Watt bis

45 Kilometern pro Stunde nicht mehr als Fahrräder“, erklärt Schumann. Für sie benötigt man eine Betriebserlaubnis und ein Versicherungskennzeichen. Die damit verbundene Haftpflichtversicherung ist wie bei Kraftfahrzeugen Pflicht.

Wird der Fahrer in der Freizeit bei einem Unfall verletzt, ist eine private Unfallversicherung unverzichtbar. „Arbeitnehmer, Schüler oder Studenten sind im Rahmen ihrer Berufs-/Lerntätigkeit und auf dem direkten Hin- und Rückweg zu dieser über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert. Passiert der Unfall jedoch in der Freizeit, sind nur diejenigen abgesichert, die eine private Unfallversicherung abgeschlossen haben“, so Schumann.

Für weitere Fragen:

Marcel Schumann u. Philipp Geschermann,
Tel. 02526 93999-0



↑ Damit der Fahrspaß im Vordergrund steht, sollten Radfahrer sich rechtzeitig über ihren bestehenden Versicherungsschutz informieren.

FOTO: © ISTOCKPHOTO/KONTREC

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



Teil 2

DER IMMOBILIENKAUF - 5 TIPPS FÜR KÄUFER

4. KLÄREN SIE DIE FINANZIERUNG, BEVOR SIE EINEN BEURKUNDUNGS- AUFTRAG ERTEILEN

Bevor Sie den Notar damit beauftragen, einen Kaufvertrag zu entwerfen, sollte Ihre Finanzierung wenigstens grundsätzlich geklärt sein. Das bedeutet nicht, dass Sie schon einen Darlehensvertrag unterschrieben haben müssen, zumal die meisten Banken einen Kaufvertragsentwurf sehen wollen, bevor sie eine verbindliche Kreditzusage erteilen. Die Bank sollte Ihnen aber wenigstens signalisiert haben, dass bei Ihren Einkommens- und Vermögensverhältnissen die Finanzierung kein Problem sein wird. Und das sollte Ihnen die Bank am besten selber bestätigt haben, nicht bloß irgendein Finanzierungsvermittler aus dem Internet.

5. PLANEN SIE GENÜGENDE ZEIT FÜR DIE ABWICKLUNG EIN

Die Durchführung eines Immobilienkaufvertrags nimmt einige Zeit in Anspruch. Nachdem der Notar einen Kaufvertragsentwurf erstellt hat und die Vertragsparteien diesen gebilligt haben, findet der Beurkundungstermin beim Notar statt. Anschließend fordert der Notar alle Erklärungen an, die zur Abwicklung des Vertrags benötigt werden und beantragt die Eintragung Ihrer Vormerkung. Erst wenn das alles vorliegt, kann der Kaufpreis fällig gestellt werden. Dann erst können Sie zahlen. Erst nach der Zahlung erhalten Sie die Schlüssel.

Wie lange es dauert, bis die Voraussetzungen für die Fälligkeit der Kaufpreiszahlung vorliegen, lässt sich kaum allgemein beantworten. Es hängt davon ab, was alles benötigt wird und wie schnell die Stelle, deren Erklärung der Notar anfordert, reagiert. Sie sollten aber normalerweise davon ausgehen, dass nach Vertragsunterzeichnung mindestens vier Wochen vergehen, bis dem Notar die zur Abwicklung benötigten Unterlagen vorliegen. Je mehr Unterlagen benötigt werden, umso eher wird sich dieser Zeitraum verlängern. Sehr viel länger dauert es, wenn der Kaufvertrag noch einer gerichtlichen Genehmigung bedarf (weil zum Beispiel Minderjährige oder Betreute als Vertragsparteien beteiligt sind). Die Verzögerung durch ein gerichtliches Genehmigungsverfahren liegt bei wenigstens drei Monaten, in Einzelfällen auch noch erheblich mehr. Mietervorkaufsrechte (etwa bei vermieteten Eigentumswohnungen) können ebenfalls eine deutliche Verzögerung mit sich bringen.

Auf der anderen Seite benötigt auch Ihre finanzierende Bank Zeit, um die Finanzierungsmittel auszahlen zu können. Bedenken Sie bitte, dass im Moment ungewöhnlich viele Menschen ein Haus oder eine Wohnung kaufen und daher die Banken stark überlastet sind. Außerdem werden die gesetzlichen Vorgaben für eine Kreditvergabe immer weiter verschärft. Beides führt dazu, dass die Bearbeitung bei den Banken heute wesentlich länger dauert als noch vor einigen Jahren. Fragen Sie Ihre Bank, wann diese die Finanzierungsmittel tatsächlich auszahlen kann.



Andreas Rickert

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert

» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann

» Fachwältin
für Medizin- und
Arbeitsrecht

Andreas Rickert

» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht

» Notar

Anne-Kathrin Heckl

» Fachwältin
für Familienrecht

Denise Koch

» Rechtsanwältin

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

SENDENHORST

Peter Abke

» Rechtsanwalt

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



Das Team



www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbB

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar



TEIL 2

Die Serie „Läden in Sendenhorst“ wird zu einem späteren Zeitpunkt fortgesetzt... Abgebildet wird der Begleittext zum Stromkasten Am Ihr Platz | Weststraße – und von der handelt der Bericht.

DIE WESTSTRASSE IM WANDEL DER ZEITEN...

Seit 1988 ist die „alte“ Weststraße Fußgängerzone. In den 1960ern war die Straße beidseitig befahrbar, da hieß es aufpassen, wenn man aus der Tür trat oder bei Kaupmann aus der Wirtschaft. Kaupmann / Klümper war ein Hotel mit Gastwirtschaft, Kegelbahn und Saalbetrieb. Bevor Bernhard Kaupmann den Betrieb übernahm, hieß die Wirtschaft Hullerum / Klümper

Im Zuge der Stadtsanierung entstand hier an der Stelle 1975 das Sendenhorster Bürgerhaus, das nun auch schon wieder Geschichte ist. Auch dieses Haus war berühmt für seine legendären Feiern sowie seine zahlreichen unterschiedlichen Pächter. Sowohl Johannesbrüder als auch St. Martinusschützen haben hier wahrhaft rauschende Feste gefeiert. Aber auch der Karneval, unzählige Hochzeiten und private Feiern galt es, hier zu feiern.

Viele persönliche Erinnerungen sind mit dem Saalbetrieb verbunden – hier haben viele Sendenhorsterinnen und Sendenhorster das Tanzen erlernt. Theo Debbelt aus Drensteinfurt war der legendäre Tanzlehrer, genannt Theo 123.... Sogar der Sendenhorster „Let's Dance“-Gewinner Alexander Klawns hat hier das Tanzen wohl erlernt.

Im Keller gab es 3 Kegelbahnen, eine Sektbar und natürlich den Schießkeller, in dem die Martinus-Sportschützen beheimatet waren. 2019 wurde das Gebäude komplett umgebaut.



↑ Vor Bau des Bürgerhauses 1975: Hölscher – Kaupmann – Schulze Röttering



↑ 1930er Jahre – Stahlhelm tritt auf der Weststraße an

Viele Sendenhorster wünschen sich mitunter noch Kaupmanns Saal oder das Bürgerhaus zurück, aber auch hier: Es war viel zu wenig Platz, der Notausgang endete z. B. damals in Hölschers Werkstatt, was natürlich überhaupt nicht dem Brandschutz entsprach. Nach Ende des Bürgerhauses ist die Frage nach einer Feierhalle für uns Sendenhorster weiter ungeklärt...

In den 1970/80ern war die Straße Teil des „Sendenhorster Ei“. Die Runde um die Kirche, an der Eisdielen vorbei und dann mit Schmackes um die Kurve in die Weststraße, um die Kirche herum und dann noch einmal Vollgas. So wird berichtet, dass es durchaus möglich ist, die Runde 30 x auf dem Motorrad auf einem Rad zu fahren.

In Erinnerung ist aus den 1980ern geblieben, wie unter den Schlafzimmerfenstern regelmäßig Panzerkolonnen mit bis zu 50 Panzern durchs Bild fuhr, der Kalte Krieg war ja noch mitten im Gange.

Nach Abriss der Scheune Rötering, Haus Sommersell, Meyer wurde 1971 hier ein Mehrfamilienhaus errichtet. Hier gab es im Erdgeschoss viele Jahre den Supermarkt Coop und später den Drogeriemarkt Schlecker, der 2012 schloss.

Auf der anderen Seite entstand der AWA (vorher Neustraße). Später wurde dieser zu Rewe und dann zu „Nah und frisch“. 2001 siedelte er dann zur Oststraße um. Dies bedeutete schwierige Jahre für die Straße.

In den 2010ern konnte der Trend umgekehrt werden. Dank großen Engagements des Einzelhandels entstanden neue Geschäfte. Dank aufblühender Gastronomie und Initiativen der Stadt gelang es, die Fußgängerzone zu reanimieren.

Mit der Innenstadtverschönerung zum Stadtjubiläum 2015 erfuhr die Fußgängerzone eine Aufwertung und viele Auswärtige, Patient*innen des Stiftes und Tourist*innen loben den schönen Spielplatz mit „Fines Laden“ oder die Rote Bank und das Bücherregal, immer mit Blick auf St. Martin.



↑ Wohnhaus Brennerei Sommersell, Meyer, alte Mauer

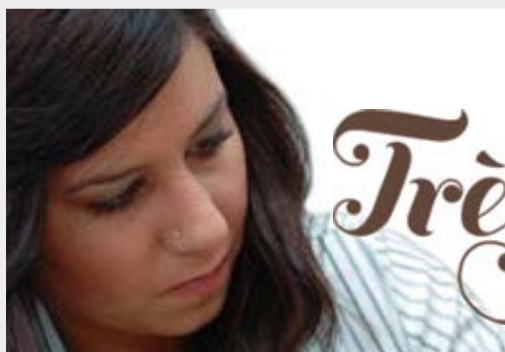


↑ Luftaufnahme Kirchstraße / Weststraße Ende der 1960er Jahre: von links: Volksbank, Plüschke, Brandhove, Mössing, Hölscher, Kaupmann (2 Gebäude), Melker Schulze Rötering, Wirtschaftsgebäude Schulze Rötering

2015 stiftete der Heimatverein eine bronzene Hinweistafel zum Gedenken an das Geburtshaus Josef Spithövers, wohl dem größten Sohn der Stadt. Das Geburtshaus Spithövers, der aus prekären Verhältnissen stammte, befand sich ebenfalls in der Weststraße, jedoch etwas abseits der Straße (Bereich kommunales Forum, hinter Gassner).

Die Straße hat bestimmt noch viel mehr Geschichten gesehen in bestimmt 1.000 Jahren Geschichte, Märsche, Kriege, Prozessionen, Umzüge und man kann klar erkennen: Geschichte ist immer ein Fluss, alles ändert sich und die viel gescholtene Stadtsanierung hat sich doch zum Guten entwickelt, denn viele schöne und denkmalgeschützte Gebäude sind auch erhalten geblieben und schließlich ist diese bald fast 50 Jahre her. Die schönen alten Häuser sind der 100-Schlösser-Route, die hier durchführt, absolut würdig! Nun fehlt nur noch eine Umgehungsstraße.

Zusammengestellt von Christian 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

JUNI

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE

Wo befindet sich der Biergarten vom Landhaus Sendenhorst?



Gewinne einen
Gutschein im Wert von
25 Euro
vom Landhaus
Sendenhorst.

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

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

EINSENDESCHLUSS:

10.06.2022

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

JUNI

Kinder-Gewinnspiel

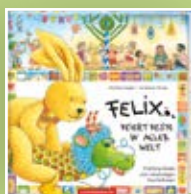
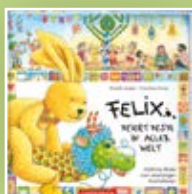
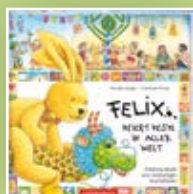
LÖSE

**DAS RÄTSEL UND GEWINNE
DIESES BUCH UND DEN
TOLLEN FELIX KINDER-TROLLEY!**

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

1

2



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.06.2022. 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



Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

MAI

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlen die Nieten auf dem Schild des Römern.

DER GEWINNER IST:

Tom Beermann (8 Jahre) aus Everswinkel.

Er gewann das Buch „Der kleine Drache Kokosnuss bei den Römern“ von Ingo Siegner

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wovon erzählt Doris Dörrie?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Doris Dörrie erzählt von drei Reisen – nach San Francisco, nach Japan und nach Marokko.

DIE GEWINNERIN IST:

Brigitte Burmeister aus Everswinkel.

Sie gewann das Buch „Die Heldin reist“ von Doris Dörrie.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wo befindet sich das Fitnessstudio mit den eGym Start Strength Geräten in Sendenhorst?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Das Fitnessstudio mit den eGym Start Geräten befindet sich auf der Gartenstraße 6 in Sendenhorst.

DIE GEWINNERIN IST:

Hildegard Schulte aus Drensteinfurt.

Sie gewann 3 Monate gratis Training im Workout Fitnessstudio 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. Juni 2022

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

Redaktion
stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst
Mobil: 0160 94421985
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats



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



Redaktion
Dirk Vollenkemper



Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb
Zirk - Schumann GbR



Thomas Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Design
Monika Paul



Neu! Kooperation mit dem
Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:

Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck, Christian Hölscher, Marc Hankmann (SG Fußball), Hanna Räckers (Martinus Schützen), Renate Kersting (Kita Montessori),

Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,
Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm
diverse Fotos/Icons von
unsplash.com und freepik.com
gedruckt von



ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

stadtland[®]
magazin

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Start in den Sommer!

DAS OSTMÜNSTER- LAND IST SO.

Wir sind Ihr verlässlicher Ansprechpartner
in der Region, wenn es um Energie, Wasser,
Wärme und das Versorgungsnetz geht.

SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND