

# stadtland<sup>®</sup> magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



»  
Wenn du  
die Sonne bist,  
will ich eine  
Sonnenblume sein  
«



SOMMERMONAT AUGUST

# Der Sommer ist wie eine Sonnenblume ...



»  
**Wenn du die Sonne bist,  
 will ich eine  
 Sonnenblume sein.**

«  
 WOXIKON SPRÜCHE

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da und mit ihm auch die Zeit, die Seele mal baumeln zu lassen. Ob das in Ihrem wohlverdienten Sommerurlaub in den Bergen oder am Meer ist, nach Feierabend im Park, bei Ihnen Zuhause gemeinsam mit Freunden beim Grillen oder bei einem guten Glas Wein – ganz egal! Wichtig ist, dass Sie es tun!

Das Gefühl von Schwerelosigkeit und die Stille des Wassers – ein Gefühl, das mit nichts zu vergleichen ist. Wir besuchten die Tauchschule Ocean Dive in Beckum und schnupperten rein in die Unterwasserwelt. Man kann es nicht be-

schreiben, man muss es wirklich erleben. Ein faszinierender Sport für jedermann. Tauchen auch Sie in die Unterwasserwelt ein und lernen die Tauchschule kennen – vielleicht schon mit etwas Glück bei unserem Gewinnspiel auf Seite 26. Weitere Infos dazu lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

Im Gleichgewicht sein mit dem Bewusstsein, dass alle mir innewohnenden Kräfte sich entfalten können. Wer wünscht sich das nicht? Entsprechend der aktuellen Lebenssituation muss das innere Gleichgewicht immer wieder neu gefunden

oder gar erfunden werden. Ulli Deckenbrock aus Telgte beobachtet es immer wieder, wie wichtig es ist, mit seinem Leben im Einklang zu sein. Ihr Lebensglück ist seine Berufung (Bericht auf den Seiten 18 und 19)!

Ein schönes Jubiläum wird Ende dieses Monats gefeiert: 850 Jahre Albersloh! Das ganze Dorf feiert Geburtstag. Lange hat das Orga-Team gezittert, aber nun ist es endlich klar: Das Jubiläum darf gefeiert werden! Vom 27. August bis 5. September haben die Verantwortlichen aus diesem Anlass ein tolles, interessantes und abwechslungsreiches Jubiläumsprogramm auf die Beine gestellt. Mit viel Lokalkolorit und Heimat-Patriotismus freut sich das Orga-Team darauf, eine tolle und vielseitige Woche mit Ihnen zu verbringen! Tragen Sie sich die Termine schon mal in Ihren Kalender ein. Details dazu lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Genießen Sie die hoffentlich zahlreichen lauen Sommerabende und feiern Sie das Leben! Lassen Sie es sich gutgehen! Denn das Glück leuchtet wie eine Sonnenblume!



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**  
 Rollläden • Markisen • Sonnenschutz

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

[www.eustergerling.de](http://www.eustergerling.de)



Herzlichst, Ihre  
**Alexandra Wuttke**  
 Chefredakteurin

und das Team vom  
 stadtland magazin



GRAFIKEN HIER UND AUF DEM TITEL: DESIGNED BY FREEPIK



## MOMENT MAL BITTE

# Das Leben kann zum Reichtum werden

Wir brauchen dazu befreiendes Vergessen – Gedanken von Wolfram Opperbeck

Wir spüren in unserem täglichen Leben immer öfter:

**Es ist wichtig, sich zu erinnern und nicht zu verdrängen.**

Aber es ist auch wichtig, nicht an allem zu kleben, was die Vergangenheit uns angetan hat. Deshalb wünsche ich uns allen den Engel des befreienden Vergessens. Und er möge uns so in die wahre Freiheit führen, in die Freiheit von den Fesseln, die uns belasten. Denn wenn wir die Kunst des Vergessens beherrschen, dann werden wir auch besonders spüren können, was aktuell um uns herum geschieht und uns statt Belastung Freude bringt. Denn wir wollen doch auch genießen und den Augenblick auskosten, um das Leben zu schmecken und so den Reichtum des Seins erfahren, oder? Ja, solch einen Reichtum gibt es noch.

**Aber es liegt an uns selbst, wie wir die schönen Dinge des Tages und des ganzen Lebens wahrnehmen.**

Wichtig ist auch, nicht zu vergessen, dass sich erholen heißt: sich das holen, was wir für unser Leben und für unsere Seele brauchen. Das bedeutet auch:

**Sich erlauben, ganz wir selbst zu sein, frei von allen Erwartungen unserer Umgebung, um so auch wahrhaft zur Ruhe zu kommen.**

Und das besonders in einer Zeit, in der Aufregung und Angst es uns sehr schwer machen, das Leben und die Ruhe zu genießen und uns auch immer wieder mal etwas zu gönnen. Denn wer

sich selbst nichts gönnt, wie wird er dann auch anderen etwas Gutes gönnen und tun können? Das wird natürlich nicht immer leicht sein. Und nicht nur deshalb glaube ich daran: gerade in schweren Situationen hilft das Vertrauen auf Gott besonders, damit die menschlichen Hoffnungen nicht sinken. So ein Glaube wird sicher nicht für jeden leicht sein, aber ich vertraue Gott, denn er hat mir in meinem Leben schon oft geholfen. Und er schenkt uns oft sogar das, was wir gar nicht erwartet hätten und macht es schöner als wir es uns erträumen. Ich weiß, es ist in diesen Worten für manchen jetzt vielleicht zu viel Gott im Spiel. Aber warum sollten wir uns nicht einfach öfter mal diesem Glauben anvertrauen...? Denn es kann doch nie falsch sein, sich Mut zur Lebensfreude schenken zu lassen, oder? Auch wenn das natürlich nicht täglich möglich sein kann.

**Deshalb brauchen wir in unserem Leben immer öfter auch den Engel der Geduld und des Wartens.**

Auch wenn das gerade heute sicher oft nicht leicht ist. Wir wollen viel zu oft eine Lösung möglichst sofort sehen. Aber wir wissen doch schon aus der Natur:

**Es braucht zum Beispiel sogar eine lange Zeit, bis eine kleine Blume sich zur vollen Schönheit entfaltet.**

Wir können uns nicht sofort verändern. Aber dabei übersehen wir leider auch zu oft das, was langsam in uns heranreift. Deshalb wünsche ich uns allen den Engel der Geduld. Es kann dann die Freude wachsen, die täglichen Überraschungen des Lebens bewusst wahrzunehmen. Und wer mit Unlust durch den Tag geht, lässt sich auch nicht von seiner verdrießlichen Stimmung befreien. Ich wünsche deshalb uns allen, dass uns der Engel der Lebenslust in die Kunst einführt, das Leben in vollen Zügen zu genießen, ganz im Augenblick zu sein, intensiv zu leben und uns an allem zu freuen, was uns Tag für Tag geschenkt wird...Es liegt nämlich an jedem selbst, schon die schönen Dinge des Tages wahrzunehmen. Darum braucht es aber eben auch die alltägliche Achtsamkeit, sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen gut zu vertragen. Nutzen wir doch dazu gerade den Sommer zu einer Zeit der Freude und Muße. Wir brauchen eine ruhige Zeit, um in die eigene Seele hineinzuhören und kommen so auch mit der Freude in Berührung, die immer irgendwo in uns ist!

## 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 in die Projekte mit eingebunden werden.

**Zur Verstärkung unseres Teams bieten wir zum 01.08.2022 folgende Ausbildungsplätze an:**

- › 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

Schörmelweg 24  
48324 Sendenhorst

Tel: +49 (0) 2526 93 29 -21

E-Mail: [bewerbung@pumpegmbh.de](mailto:bewerbung@pumpegmbh.de)  
[www.pumpegmbh.de](http://www.pumpegmbh.de)





850 JAHRE ALBERSLOH

# Das ganze Dorf feiert Geburtstag

Lange hat das Orga-Team gezittert, aber nun ist endlich klar: Das Jubiläum darf gefeiert werden! Die Verantwortlichen haben aus diesem Anlass ein tolles, interessantes und abwechslungsreiches Jubiläumsprogramm auf die Beine gestellt. Die Feierlichkeiten nehmen konkrete Formen an. Wir haben mit dem Organisationsteam gesprochen. Sie freuen sich auf die spannenden und abwechslungsreichen Jubiläumstage.

»  
**Mit viel Lokalkolorit und Heimat-Patriotismus freuen wir uns, eine tolle und vielseitige Woche mit euch allen zu verbringen**  
 «

## FREITAG, 27.08.2021

Das Jubiläum startet mit einer plattdeutschen Messe in der Ludgeruskirche oder – bei schönem Wetter – auf der Wiemhove. Der Heimatverein gestaltet gemeinsam mit Clemens Lübberts und dem Kirchenchor diese etwas andere feierliche Messe. Anschließend geht es weiter mit einem „Bunten Abend des Heimatvereins“ auf dem Sportplatz. Alle Gruppen werden vorgestellt und zeigen, was sie können. Freut euch auf feurige Rhythmen und Grooves mit den Strandjungs, ihr werdet Tränen lachen bei plattdeutschen Sketchen. Bei Einbruch der Dunkelheit kommt ihr in den Genuss, den heiß ersehnten Zusammenschritt der Partychallenge zu sehen sowie anschließend den Heimatfilm „Wunderschön in Albersloh“. Absoluter Lokalpatriotismus ist Pflicht.

## SAMSTAG, 28.08.2021

Es erwartet euch ein tolles Open-Air-Konzert mit der Newcomerband „7 Miles“. Die 4-köpfige Band garantiert Schmetterlinge im Bauch und Tanzfeeling, als gehöre einem die ganze Welt. Lasst euch mitnehmen auf die Reise – beginnt zu SINGEN, zu TANZEN und zu LIEBEN.



↑ 7 Miles

## SONNTAG, 29.08.2021

Es findet ein Open-Air-Kinoabend statt. Der Titel des Films wird noch bekanntgegeben.

## MONTAG, 30.08.2021

An diesem Abend wird es auf dem Sportplatz an der Adolphshöhe etwas ruhiger zugehen als am Wochenende zuvor. Es wird der Kinofilm „25 km/h“ gezeigt. Zwei unterschiedliche Brüder treffen sich nach 30 Jahren nach dem Tod des Vaters wieder und fahren mit ihren Mofas vom Schwarzwald nach Rügen – bei konstant 25 km/h. Sie erleben natürlich so einiges auf ihrem Trip. Ein lustiger Film mit absoluter Starbesetzung rund um Lars Eidinger, Bjarne Mädel, Franka Potente, Alexandra Maria Lara und Wotan Wilke Möhring.

FOTOS: SEBASTIAN SIEVERS

### Kofoth

Möbel

- Tischlerei
- Küchen nach Maß
- Innenausbau
- Beratung
- Planung

Möbel Kofoth

Walter Kofoth • Tischlermeister  
 Bergstraße 25 • 48324 Albersloh  
 Tel.: 02535- 261  
 www.moebel-kofoth.de



**ZUR UNTERSTÜTZUNG UNSERES TEAMS SUCHEN WIR EINEN TISCHLERGESELLEN! m/w/d**



ANZEIGE

**DIENSTAG, 31.08.2021**

Heute wird der Kinofilm „Willkommen bei den Hartmanns“ bei Einbruch der Dunkelheit gezeigt. Diese turbulente Familienkomödie verdanken wir der Frau des Hauses, die gegen den Willen ihres Mannes einen Asylsuchenden bei sich zu Hause aufnimmt. Als dann noch die Kinder samt Enkel wieder einziehen, ist das Chaos perfekt. Auch hier wieder eine hochkarätige Besetzung mit Elyas M'Barek, Florian David Fitz, Palina Rojinski, Heiner Lauterbach und Uwe Ochsenknecht.

**MITTWOCH, 01.09.2021**

Am Abend kommt das „Improvisationstheater 005“ nach Albersloh und das Publikum darf Regie führen. Egal ob Action, Horror, Western, Bollywood, schrill, harmonisch, komisch oder absurd – alles wird von den Schauspieler\*innen umgesetzt und bringt eure Lachmuskeln mächtig in Schwung. Nichts ist unmöglich. Es wird garantiert ein unvergesslicher Abend mit Suchtfaktor! Wer einmal mitgemacht hat, kommt immer wieder!



↑ Improvisationstheater 005

**DONNERSTAG, 02.09.2021/****FREITAG, 03.09.2021**

Hier kommen die Albersloher Kindergärten, die Ludgerus-Schule und das St. Josefs-Haus in den Genuss, eine Vorstellung im Erzählzelt von Thomas Hoffmeister-Höfener und Markus Hoffmeister zu besuchen. Ganz nach dem Motto „Wo Menschen feiern, da wird auch erzählt!“, entführen die beiden Erzählkünstler kleine und große Menschen in endlos verschlungenen Geschichten auf eine Reise durch die Welt der Mythen und Märchen. Die Geschichten werden durch zahlreiche Trommeln erst so richtig lebendig, denn – jede\*r trommelt mit! Ein immer wieder einmaliges Erlebnis! (Anmeldungen erfolgen nur über die Institutionen, die bereits informiert sind.) Zudem findet abends auf dem Sportplatz ein Themenabend zur „Werse“ statt. Brigitte Denker zeigt Fotos, wie sich die Werse im Laufe der letzten Jahre im Zuge der Renaturierung in Albersloh verändert hat. Als kleines Bonbon obendrauf zeigt sie euch auch ihren selbst gedrehten Film „Hysterie am Waschsteg“.

**FREITAG, 03.09.2021**

Es erwartet euch eine ökumenische Messe auf der Wiemhove. Anschließend wird es ein Konzert der Albersloher Musikvereine geben. Das Kolping-Blasorchester und der Spielmannszug Albersloh werden für gute Laune, wippende Füße, klatschende Hände und den ein oder anderen Ohrwurm sorgen. Sie zeigen an diesem Abend, dass sie nicht „nur“ Schützenfest-Musik können.

**SAMSTAG, 04.09.2021**

Die Band „LiveWire“, bestehend aus 6 Alberslohern, wird ordentlich die Bühne rocken. Sie können „volle Pulle“, aber auch „unplugged“. Ein vielseitiger Gig mit handgemachter Rockmusik. Die Band freut sich augenzwinkernd auf die jubelnden Menschenmassen im Albersloher „Stadion“. Ein weiterer Lokalkolorit wird das Stadion weiter anheizen. Sie treten nur noch selten auf und spielen exklusiv für das Jubiläum! Wer kennt sie nicht! Freut euch

auf die „10 Zärtlichkeiten“!!! Ein Garant für gute Stimmung! Zu späterer Stunde tritt dann die Band „Männermusik“ aus Münster auf. Sie bezeichnen sich selber als die klingende Promenadenmischung und spielen bekannte Weisen auf unbekannte Weise mit Witz, Tempo und Groove.



↑ Männermusik – die Hulks

**SONNTAG, 05.09.2021**

An diesem Sonntag gipfelt unser Jubiläum in einem bunten Jubiläumstag. Ab 11 Uhr wird es auf dem Sportplatz alles geben, was kleine und große Herzen höherschlagen lässt. Die örtliche Feuerwehr, die Landjugend und die Kindergärten werden Mitmach-Aktionen anbieten, die Beach-Volleyballer zeigen ihr Können, das Kinderturnen lädt zum Mitmachen ein, für die Großen gibt es derweil Kaffee und Kuchen, die Landwirte präsentieren ein „Trecker-Ballett“, die Funkys aus Münster, das größte inklusive Tanzensemble Europas, bieten uns ihr Können dar und eine musikalische Erzählreise mit Markus Hoffmeister lässt auch noch einmal alle Hände heiß werden beim Trommeln.

**Kommt zum Flanieren,  
lasst die Seele baumeln und  
verbringt einen  
schönen letzten Jubiläumstag.**

Für die Veranstaltungen sind vorherige Anmeldungen erforderlich. Die genauen Uhrzeiten und das entsprechende Anmeldeverfahren wird in Kürze in der Presse und im Internet unter [www.850-jahre-albersloh.de](http://www.850-jahre-albersloh.de) bekanntgegeben. Selbstverständlich werden alle Veranstaltungen unter Beachtung der gültigen Corona-Auflagen durchgeführt.

PROGRAMMÄNDERUNGEN SIND UNTER VORBEHALT MÖGLICH

»  
**Auf die nächsten  
850 Jahre!  
Oh Albersloh – mein  
Heimatland**  
«

# 850 Jahre Albersloh

**Wir gratulieren herzlich zum Ortsjubiläum und wünschen eine schöne Festwoche!**



**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](http://www.ford-breul-sendenhorst.de)

Karosserie • Fachbetrieb



Reparatur aller Fabrikate  
Lackierung



↑ Dachdeckermeister Stephan Kolb

IHR DACHDECKERMEISTER STEPHAN KOLB VOR ORT –  
KOLB BEDACHUNGEN GMBH

# Schnell, zuverlässig und in höchster Qualität

Ohne ein schützendes Dach über dem Kopf möchte wohl niemand gerne leben. Alle Menschen schätzen ein trockenes und warmes Zuhause, in dem sie sich geborgen fühlen. So gibt es wohl kaum einen zukunftssichereren Beruf als den des Dachdeckers. Gerade in unseren Breitengraden mit häufigem Regen, viel Wind und ab und zu einem kräftigen Sturm bei eher mäßigen Temperaturen ist ein stabiles Dach unerlässlich für den Wohnkomfort. Wir sprechen mit Stephan Kolb, Dachdeckermeister aus Sendenhorst, der am 01.01.2001 seinen Betrieb gründete, über seinen Beruf und über das besondere Erlebnis, dem Himmel an der frischen Luft so nahe zu sein.



**Stephan, du arbeitest über den Dächern der Region. Ist es ein Traumberuf? Und wie kommst du dazu?**

Mir wurde der Beruf ja praktisch mit in die Wiege gelegt. Seit 1977 war mein Vater in Sendenhorst als Dachdeckermeister selbstständig. Ich bekam somit schon als Kind einen vollen Einblick in die Arbeit meines Vaters. Schon recht früh war für mich klar, dass ich den Beruf ausüben möchte. Vor allem die Vielseitigkeit des Berufes hat mich fasziniert und so kann ich auf jeden Fall bestätigen: Ich habe meinen Traumberuf gefunden.

### Was macht den Reiz des Dachdecker-Berufs aus?

Zunächst möchte ich mal sagen, dass es um deutlich mehr geht, als nur die Ziegel auf das Dach zu legen. Das Handwerk eines Dachdeckers umfasst viele spannende Themengebiete.

### Durch die abwechslungsreichen Tätigkeiten wird es als Dachdecker eigentlich nie langweilig.

Die Bodenplattenabdichtung eines Hauses, die Fassadenverkleidung, die Balkonabdichtung, die Dachentwässerung, die Dacheindeckung oder Abdichtung, den Lichtlösungen im Dachbereich (Dachfenster) und den umfangreichen und vielseitigen Gauben und Schornsteinverkleidungen, dies sind nur ein paar der zahlreichen Herausforderungen.

### Auch der richtige Umgang mit den Materialien

### und die Kommunikation und Absprache mit den Kundinnen und Kunden spielt im Dachdeckerberuf eine wichtige Rolle.

Dachdecker sind Spezialisten rund ums Haus und beraten Hausbesitzer bei der energetischen Gebäudesanierung auch über Fördermittel. Auf eine stetige Kontrolle der Qualität, die Förderung konstanter Leistung und Zufriedenheit der Kundschaft legen wir großen Wert.

### Was ist die wichtigste Voraussetzung für deinen Beruf?

Eine sehr wichtige Voraussetzung ist, dass man schwindelfrei ist und keine Angst vor großen Höhen hat, denn es liegt in der Natur der Sache, dass man die Welt meistens von ganz oben betrachtet. Man kommt höher hinaus als so manch andere, der sich tagein tagaus am Schreibtisch durch Akten kämpft.

### Hat das Dachdeckerhandwerk sichere Zukunftsaussichten?

Die Vielfalt der zu be- und verarbeitenden Materialien ist riesig. Man wird fast täglich vor neue Herausforderungen gestellt.

### Die Zukunftsaussichten im Dachdeckerhandwerk sind extrem gut, da die Menschen immer ein Dach über dem Kopf brauchen werden.

Die Klimaveränderung erfordert zudem auch entsprechende Maßnahmen gegen Windsog und Starkregen bei Extremwetterlagen.

### Die Dächer von heute müssen auf das Klima von morgen vorbereitet werden.

Dachdecker werden allein mit diesen Aufgaben auch in der Zukunft zu den begehrtesten Handwerkern rund um das Haus gehören. Die besten Aussichten sind also nicht nur durch einen Arbeitsplatz „ganz oben“ garantiert.

### Zum Schluss noch die Frage: Wie werde ich denn Dachdecker?

Die Ausbildung zum Dachdecker ist eine duale Ausbildung. Daher verbringst du einen Teil der Ausbildung in der Berufsschule, den anderen Teil im Betrieb. Durch diese Aufteilung bekommst du sowohl in der Theorie als auch in der Praxis alles vermittelt, was für deinen Beruf wichtig ist.

**Vielen Dank, Stephan,  
für das nette Gespräch und den Einblick  
in deinen Traumberuf.**



**ROLB** Bedachungen GmbH  
Dachdeckermeister  
Fassaden · Isolierungen · Bauklempnerei



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



↑ Hier kann man auch mal nur zum Klönen vorbeischaun. Auf der Tennisanlage hinter der Westtorhalle wird nicht nur Sport getrieben, auch das Vereinsleben wird gepflegt.

## SG SENDENHORST – TENNISABTEILUNG

# Eine Abteilung wächst

Wer am Mittwochabend einen Abstecher zur Tennisanlage hinter der Westtorhalle macht, merkt sofort: Der gelbe Filzball hat viele Freunde. Und wer Schläger und Bälle mit dabei hat, darf gleich einmal zum Aufschlag an die Grundlinie treten. „Das Training ist offen für alle. Jeder ist herzlich willkommen“, sagt Thomas Rehsöft, Vorsitzender der SG-Tennisabteilung. Während die Herren am Mittwoch aufschlagen, sind die Damen dienstags am Ball.



Natürlich bekam auch die Tennisabteilung der SG Sendenhorst die Folgen der Corona-Pandemie zu spüren. Hohe Inzidenzwerte ließen kein Tennisspiel zu. Auch der jährliche Arbeitseinsatz im Frühling, um die sehenswerte Anlage auf Vordermann zu halten, war nicht möglich. Also konnten auch die Asheplätze nicht für die Saison präpariert werden.

Aber mit den ersten Lockerungen nach den Lockdowns konnte man auch bereits wieder Tennis spielen, als viele andere Sportarten noch nicht ausgeübt werden durften. So kamen im vergangenen Jahr 15 und 2019 20 neue Mitglieder hinzu. Die Tennisabteilung zählt derzeit 130 Mitglieder.

### Unsere Aktionen zur Mitgliedergewinnung tragen Früchte

sagt Vorsitzender Rehsöft. Reinschnuppern – gern auch mit einer Freundin oder einem Freund – darf jede\*r.

### MODERNE TENNISANLAGE

Den Mitgliedern steht eine moderne Tennisanlage mit fünf Asheplätzen zur Verfügung, mit großzügigen Kabinen, einer voll ausgestatteten Küche und einem großen Gesellschaftsraum nebst überdachter Terrasse. Wer seine Vor- oder

Rückhand verbessern will, greift zur Ballmaschine. Erst in diesem Frühjahr wurde die veraltete Flutlichtanlage gegen eine moderne LED-Beleuchtung ausgetauscht, sodass jetzt nicht nur auf Platz 3, dem heimlichen Center Court, sondern auch auf Platz 4 bei Dunkelheit immer noch exzellente Sichtverhältnisse herrschen. Derzeit spielen drei Senior\*innen-teams für die SG-Tennisabteilung: jeweils eine Ü40 bei den Damen und den Herren sowie eine Ü50-Herrenmannschaft.

### Wir würden gerne weitere Teams anmelden

sagt Rehsöft und hofft daher, dass der Mitgliederzuwachs weiter anhält – auch im Kinder- und Jugendbereich. Mit Martina Clissa steht eine ausgebildete Trainerin zur Verfügung, die auch den Kleinsten den „weißen Sport“ näherbringt. Wer sich für den Schein als Tennistrainer interessiert, kann sich der Unterstützung durch die Abteilung sicher sein.

### Immer mehr Eltern fragen nach, ob ihre Kinder bei uns Tennis spielen können

sagt Vorsitzender Rehsöft.

← Die Tennisabteilung freut sich immer über Interessierte, die mal reinschnuppern wollen.



## LOCKERE ATMOSPHÄRE

Die steigende Nachfrage wundert ihn nicht. Wenn am Samstag oder Sonntag die Mannschaften zu ihren Heimspielen antreten, zeigt sich die Tennisabteilung von ihrer besten Seite. Ein kleines Frühstücksbuffet, frisch aufgebrühter Kaffee und eine Auswahl an Kaltgetränken stehen eben nicht nur für die Spielerinnen und Spieler bereit. Die Kinder tummeln sich auf dem kleinen Spielplatz, während sich die Zuschauer\*innen und Spieler\*innen, die gerade Pause haben, bei herrlichem Sonnenschein ein lauschiges Plätzchen suchen. So kommt man auch mit dem gegnerischen Team ins Gespräch.

»  
**Es herrscht eine lockere Atmosphäre**

«  
erklärt Rehsöft.

»  
**Da darf auch mal ein alkoholfreies Weizenbier dabei sein**

«  
Auch über der Woche trifft man immer jemanden auf der Tennisanlage, der ein Match bestreitet oder auch nur für einen kleinen Schnack vorbeischaut.

Zur Fußball-Europameisterschaft wurde der Fernseher aus dem Gesellschaftsraum auf der Terrasse aufgebaut und man traf sich zum gemeinsamen Anfeuern der Kicker im Nationaldress – natürlich unter Einhaltung der geltenden Hygieneregeln. Dieses lebendige Vereinsleben will der Vorstand um Thomas Rehsöft weiter pflegen.

»  
**Sofern es die Corona-Pandemie zulässt, wollen wir wieder Veranstaltungen durchführen, zu denen wir alle Sendenhorsterinnen und Sendenhorster herzlich einladen**

«  
Das Ziel ist klar: Die Mitgliederzahl soll weiter wachsen – sowohl im Kinder- und Junioren- als auch im Seniorenbereich.

**Interessierte können sich bei Thomas Rehsöft per E-Mail ([tennis@sg-sendenhorst.de](mailto:tennis@sg-sendenhorst.de)) oder telefonisch unter 02526 1042 melden. Die Ansprechpartnerin für Mädchen- und Damentennis ist Ursula Wessel. Sie ist unter 02526 4177 erreichbar.**



↑ Von den fünf Ascheplätzen verfügen zwei über eine moderne LED-Lichtanlage.



↑ Während der Meisterschaftsspiele sorgen fleißige Hände stets fürs leibliche Wohl.

## Ich bin für Sie da, wenn es um Ihre Immobilie geht Ihre Immobilienberaterin Sabrina Kowald



### Ich für Sie:

„Der Kreis Warendorf“ hat einen spannenden, sehr vielseitigen Immobilienmarkt. Diese vielen Facetten zu kennen und die Ansprüche von Käufern und Verkäufern zielgenau zusammen zu bringen – diese Herausforderung erfordert viel Erfahrung und Herzblut. Beides bringe ich gerne ein. Überzeugen Sie sich gern von meinem Angebot.“



Ich bin seit über 10 Jahren als Maklerin tätig, bis mich die Postbank Immobilien 2016 als Gebietsleiterin für den Kreis Warendorf gewinnen konnte.

In meiner langjährigen Tätigkeit habe ich ein großes Netzwerk an Kontakten geknüpft, auch weit über den Konzern hinaus. In meiner Freizeit bin ich begeisterter Handballerin und finde zudem den Ausgleich bei einem gemütlichen Spaziergang.

**Kontakt:**  
Sabrina Kowald  
Selbstständige Immobilienberaterin  
Postbank Immobilien GmbH  
Weststraße 106, 59227 Ahlen  
Telefon: 02382 / 912611  
[sabrina.kowald@postbank.de](mailto:sabrina.kowald@postbank.de)  
<https://immobilien.postbank.de/ahlen>



**GEWINNSPIEL**  
**Erlebe die  
 Schwerelosigkeit  
 und die Stille des  
 Wassers beim  
 Schnuppertauchen  
 für 2 Personen.**

(Weitere Infos dazu auf S. 26)



↑ Sarah Schreiber und Frank Lipka

**OCEAN DIVE**

# Tauchen – ein Sport für Jedermann

Das Gefühl von Schwerelosigkeit und das Atmen unter Wasser ist mit nichts zu vergleichen. Ein Gefühl, das nur Taucher\*innen kennen. Dass Tauchen Spaß macht, ist erwiesen. Tauchen entspannt und sorgt so für gute Laune. Das Tauchen mit der Tauchschnule Ocean Dive garantiert Spaß und Abenteuer.

Sarah Schreiber und Frank Lipka haben ihre Begeisterung zum Tauchen zum Beruf gemacht. Seit August 2009 führen die beiden Tauchprofis die Tauchschnule Ocean Dive in Beckum. Beide sagen über sich, dass sie sehr offene Menschen sind. Ihre Freude ist immer aufs Neue groß, wenn sie Ihnen ein Funkeln in die Augen zaubern dürfen.

»  
**Wir haben gerne an den  
 exotischsten Reisezielen ge-  
 schnorchelt. Das hat uns irgend-  
 wann nicht mehr gereicht und so  
 war klar, dass wir das Tauchen lernen  
 wollen. Bei Ocean Dive ist „Tauchen  
 mit Freunden“ kein Werbeslogan,  
 sondern macht jeden Tauchausflug  
 zum Kurzurlaub.**

«  
 ANDREAS

»  
**Eigentlich kann ich uns  
 nicht beschreiben, man muss  
 uns erleben.**

«  
 Drei Schulungsräume, Außen- und Innenlounge, Verkaufsraum, zwei Trockenräume, Equipment-Raum, Kompressor-Raum und weitere Räume, die gerne erkundet werden dürfen, stehen Ihnen an der Alleestraße 15 in Beckum zur Verfügung. Hier finden Sie nicht nur kompetentes Personal für Ihre Tauchausbildung, sondern auch Beratung für das richtige Tauchequipment, Tauchflaschenfüllungen, TÜV für Tauchflaschen, Atemregler-Revision aller namhaften Hersteller. Mit der Ernennung zum SSI Diamond Center hat die Tauchschnule Ocean Dive vom Taucherband SSI eine ganz besondere Auszeichnung bekommen. SSI ist neben PADI der weltweit größte Tauchverband. Mit dem SSI Diamond Status zeichnet SSI Dive Center und Resorts aus, die besonders professionell und mit Vorbildfunktion arbeiten. Der SSI Diamond Status ist eine hohe Anerkennung, bei der für die Taucherin/den Taucher wichtige Attribute berücksichtigt werden: Philosophie, Ethik, Qualitätssicherung, Ausbildung, Kundenservice und Begeisterung für den Tauchsport. Es werden ausschließlich Dive Center und Dive Resorts mit dem Diamond Status ausgezeichnet, die in ihrem Gebiet eine führende Position erreicht haben. Der „Haussee“ ist der Kreidensee in Hemmoor. Dort wird der größte Teil der Ausbildung absol-



© surong saowaluk

viert. Das Wasser ist dort sehr klar und die Sichtweiten betragen über 10 Meter. Die Pool Praxis wird im Oelder Freibad ausgeübt. Auch dort, in der doch scheinbar eher kleinen Unterwasserwelt, ist Tauchen schon ein Erlebnis.

**OPEN WATER DIVER  
 TAUCHGRUNDSCHHEIN**

Dies ist der Grundkurs, der Sie darauf vorbereitet, selbstständig zu tauchen. In den Theorie-Lektionen, beim Unterricht im Pool sowie im Freiwasser lernen Sie alle wichtigen Grundtechniken. Zudem lernen Sie als Tauchschüler\*in die Benutzung und den Umgang mit der notwendigen Ausrüstung. Nach dem Erwerb des Grundscheins fängt Ihre Tauchkarriere dann aber erst richtig an. Sarah Schreiber und Frank Lipka warten mit tollen Angeboten und Kursen auf Sie. Night Diver, Deep Diver oder Shark Diver: Lassen Sie sich überraschen, was man in der Tauchwelt so alles erleben kann. Im weiteren Angebot der Tauchschnule finden Sie auch Urlaubsreisen. Auf Wunsch werden Sie auf diesen auch vom Team der Tauchschnule begleitet.



**SCHNUPPERN SIE IN DIE UNTER-  
WASSERWELT - SPASS AM TAUCHEN IN  
DER REGION, SO NAH WIE URLAUB**

Der Spaß am Tauchen und die Freude am Erlebnis der Unterwasserwelt sind meistens der Grund, das Tauchen zu erlernen. Nutzen Sie die Gelegenheit und schnuppern Sie in die Unterwasserwelt hinein. Vorkenntnisse und Voraussetzungen, außer dass Sie gesund sind und schwimmen können, sind nicht erforderlich. Sie werden in jeder Hinsicht von dem professionellen Team der Tauchschule betreut.

Nach einer kleinen Einweisung können Sie dann begleitet Ihren ersten Erlebnistauchgang im flachen Wasser genießen. Tauchen Sie einfach nur mit und sammeln Sie die neuen Eindrücke. Um alles andere kümmert sich die Ausbilderin oder der Ausbilder. Nach und nach werden Ihnen die Schritte zu Ihrem ersten Atemzug unter Wasser nähergebracht.

Einen kleinen Geheimitipp hat das Team der Tauchschule Ocean Dive dann zum Schluss noch für Sie parat.

»  
**Schnuppertauchen als  
Firmenevent oder  
Kindergeburtstag kommt  
immer gut an**  
«



»  
**Ein tolles und engagiertes  
Team bringt alle Geduld mit,  
um jeden in seinem Tempo zu  
begleiten und die schönsten Seiten  
am Tauchen zu zeigen. Wir sind froh,  
dass wir auf einen Freund gehört  
haben und die Ausbildung dort ab-  
solvieren haben.**  
«

MANUELA

»  
**Natürlich wird alles  
in Ihrem Wohlfühltempo  
erfolgen. Wir richten  
uns da ganz nach Ihnen**  
«

»  
**Das Schnuppertauchen  
war ein super Erlebnis! Ich bin  
ganz ohne vorherige Kenntnisse und  
Erfahrungen in dieses kleine Abenteuer  
gestartet und muss sagen, dass mich das  
Tauchen sofort begeistert hat. Das Gefühl  
der Schwerelosigkeit und der absoluten Stille  
unter Wasser ließen mich wirklich in eine  
andere Welt abtauchen. Meinem Kindheits-  
traum, wie eine Meerjungfrau durchs  
Wasser zu schwimmen, war ich noch  
nie so nah!**  
«

TANJA



»  
**Der Schnupperkurs hat mir  
viel Spaß gemacht. Mir wurde  
innerhalb kurzer Zeit so viel beige-  
bracht – unter anderem, wie man sich  
unter Wasser richtig verhält. Tauchen  
ist wie in einer anderen Welt zu sein. So  
einen Schnuppertauchkurs kann ich  
nur empfehlen, eine Erfahrung ist es  
absolut wert!**  
«

PASCAL



Alleestraße 15 · 59269 Beckum  
Telefon 0151 15356665  
service@tauchschule-beckum.de

Geschäftsführer:  
Frank Lipka & Sarah Schreiber

[tauchschule-beckum.de](http://tauchschule-beckum.de)



Weitere Infos  
über die  
Wohngemeinschaft  
finden Sie auf  
[www.caritas-ahlen.de](http://www.caritas-ahlen.de)  
mit einem  
tollen Video!

CARITAS SENIORENWOHNGEMEINSCHAFTEN  
LUDGERI HÖFE AHLEN

## Wie eine große Familie: Leben in Gemeinschaft – individuell und doch zusammen



Einzel-Appartements verfügen über großzügig gestaltete Gemeinschaftsräume. Ein besonderes Farb-, Material- und Lichtkonzept bietet Sicherheit, Orientierung und Gemütlichkeit. Auf rund 288 qm ist viel Platz für gemeinsame Mahlzeiten und verschiedene Aktivitäten.

### Der Tagesablauf wird gemeinsam gestaltet.

Zum Beispiel wird das Frühstück gemeinsam zubereitet, die Wäsche gefaltet und die Bewohnerinnen und Bewohner werden im Rahmen ihrer Möglichkeiten am Haushalt und der Freizeitgestaltung beteiligt. Das Leben hier ist wie in einer großen Familie. Einkaufsmöglichkeiten sind fußläufig gut zu erreichen: Bäcker, Post, Bank und Ärzte befinden sich in der Nähe. Schöne Spaziergänge in Grünanlagen oder auf dem Südfriedhof bieten sich an.

Seit knapp einem Jahr sind die Ludgeri Höfe im Ahlener Süden bezogen. Neben 23 barrierefreien Wohnungen und einem Stadtteil-Treffpunkt mit Büro sind zwei Seniorenwohngemeinschaften mit einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung entstanden, die eine alternative Wohnform im Ahlener Süden bieten, wenn Menschen zunehmend betreuungs- und hilfebedürftig werden und nicht mehr im eigenen Zuhause wohnen können. Es wird ein Verbleib im gewohnten Lebensumfeld ermöglicht und nachbarschaftliche Kontakte

und soziale Beziehungen bleiben erhalten. Die Teilhabe am Stadtteil- und Gemeindeleben wird aktiv gefördert. Angehörige, aber auch Ehrenamtliche und Gäste sind in den Ludgeri Höfen jederzeit herzlich willkommen.

Die Bewohnerinnen und Bewohner erhalten Betreuung und Unterstützung durch geschulte Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter und können in ihrem individuellen Rhythmus und nach eigenen Vorlieben leben. Bei Bedarf nehmen sie pflegerische Leistungen zusätzlich in Anspruch. Die zwei Wohngemeinschaften mit je zwölf

### Die betreuten Wohn- gemeinschaften sind eine alternative Form der ambulanten Versorgung und folgen dem Grund- satz „ambulant vor stationär“.

Sie bieten eine Alternative zum Leben im Altenheim. Als Mieterin oder Mieter der Wohngemeinschaft haben die Menschen Einzelmietverträge mit allen Rechten und Pflichten eines normalen Mietverhältnisses. Wohngemeinschaften für Seniorinnen und Senioren, die es zumeist doch gewohnt waren, für sich zu leben: Kann das gutgehen? Offensichtlich,



wenn man der Betreuerin Daniela Sopart einen Moment zuhört.

»  
**Die Bewohner\*innen sind für uns wie unsere eigenen Omas und Opas**  
 «

sagt sie voller Überzeugung. Es ist das so deutliche Wir-Gefühl, das nach ihrer Erfahrung diese Wohnform auszeichnet.

»  
**Es ist ein Miteinander, ohne die Freiheit des Einzelnen zu beschneiden**  
 «

ergänzt Sabine Holzkamp von der Caritas. So habe jede Bewohnerin, jeder Bewohner ein eigenes kleines Reich für sich: Appartements von 28 Quadratmetern werden persönlich mit eigenem Mobiliar und nach eigenem Geschmack eingerichtet; ein Rückzugsort mit der Möglichkeit, die Tür hinter sich zu schließen, sooft und solange es die oder

der Einzelne wünscht. Gleich vor der Tür der Eintritt ins WG-Leben: Ein großzügiger Aufenthalts-, Küchen- und Freizeitbereich, in dem das Frühstück zubereitet wird, gekocht wird und geklönt und wo auch gespielt werden kann – und wird.

»  
**Hier steht Gemeinschaft im Vordergrund**  
 «

unterstreicht Sabine Holzkamp den Charakter des Angebotes. Ein besonders gestalteter Garten mit Sitzgelegenheiten, Hochbeeten, mit Obst- und Gemüseanbau lädt zum Verweilen und zum Kontakt mit der Nachbarschaft ein.

**FREIE PLÄTZE**

In den beiden für jeweils zwölf Bewohnerinnen und Bewohner vorgesehenen Wohngemeinschaften der Ludgeri Höfe sind noch Plätze frei. Grundkonzept ist eine neue alternative Wohnform im eigenen Stadtteil, ausgerichtet und konzipiert für Seniorinnen und Senioren mit unterschiedli-



**mein hof. meine gemeinschaft.**



**Seniorenwohngemeinschaften im Ahlener Süden**

Sie sind auf der Suche nach einer alternativen Wohnform in Ihrem gewohnten Lebensumfeld?

Wir bieten Ihnen

- eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung
- ein eigenes Appartement, das Sie selbst einrichten
- eine Gemeinschaft in familiärer Atmosphäre – individuell und doch zusammen

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Elke Müller-Doden  
 Leiterin der Seniorenwohngemeinschaften  
 Tel. 0151 40806776



Gemmericher Straße 60 • 58229 Ahlen • caritas-ahlen.de

chem Betreuungsbedarf. Enthalten ist Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Pflege ist als Zusatzangebot möglich. Angeboten werden auch Besichtigungstermine für Interessierte und deren Angehörige.

**Ansprechpartnerin bei der Caritas**

**ist Sabine Holzkamp, erreichbar unter:**

**02382 893-535, oder per E-Mail**

**seniorenwohngemeinschaften@caritas-ahlen.de. Sie beantwortet Fragen zu allen Details rund um das Wohn-Projekt.**



**Caritas Sozialstation St. Elisabeth**



**Caritasverband für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst e.V.**



VERLOSUNG

# Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.08.2021 eine E-Mail an [gewinnspiel@stadtlandmagazin.de](mailto:gewinnspiel@stadtlandmagazin.de) oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 27).



## Levys Testament

In Berlin haben sie sich kennengelernt, in London werden sie ein Paar. Ihre Tage verbringen sie im Gerichtssaal des Old Bailey, um Anarchisten zu unterstützen, denen drakonische Haftstrafen drohen. Streiks, Hausbesetzungen, Anschläge der IRA und die harten Reaktionen der Regierung bestimmen den Alltag im Winter 1971. Schwerelos wie im Traum erkunden die beiden die Stadt. Über seine jüdische Familie weiß der Engländer (wie die Erzählerin den Gefährten nennt) nur wenig zu sagen. Jahrzehnte später, ihre Trennung liegt lange

zurück, kommt der Engländer einem Familiendrama auf die Spur. Sie führt zurück ins Old Bailey: 1924, ein spektakulärer Betrugsfall, angeklagt Levy, sein Urgroßvater. Der rastlosen Suche des anderen folgend, sie mit ihren Fragen vorantreibend, stößt die Erzählerin auf das unergründliche Wirken der Geschichte, welche die entlegensten Episoden unseres Lebens miteinander verknüpft. In „Levys Testament“ verwandelt sich die Liebende in eine Chronistin und die Intimität des Gefühls in ein Instrument der Erkenntnis.



# 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

### LEVYS TESTAMENT

Autorin: Ulrike Edschmidt  
Verlag: Suhrkamp Verlag

**GEWINNSPIEL-FRAGE:**  
*Welchem Drama kommt der Engländer Jahrzehnte später auf die Spur?*

## AUTORIN: ULRIKE EDSCHMIDT

Ulrike Edschmidt, 1940 in Berlin geboren, studierte Literaturwissenschaft sowie an der Deutschen Film- und Fernsehakademie Berlin. 2013 erhielt sie den Grimmelhhausen-Preis, 2014 den Cotta-Preis und den Preis der SWR-Bestenliste für ihr Lebenswerk.



## Buchhandlung Buchfink

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

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

Buchfink GbR · Nicole Müller & Regina Hermsen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster  
Telefon: 02506 / 3027764 · Mail: [info@buchfink-buchhandlung.de](mailto:info@buchfink-buchhandlung.de)



## DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

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

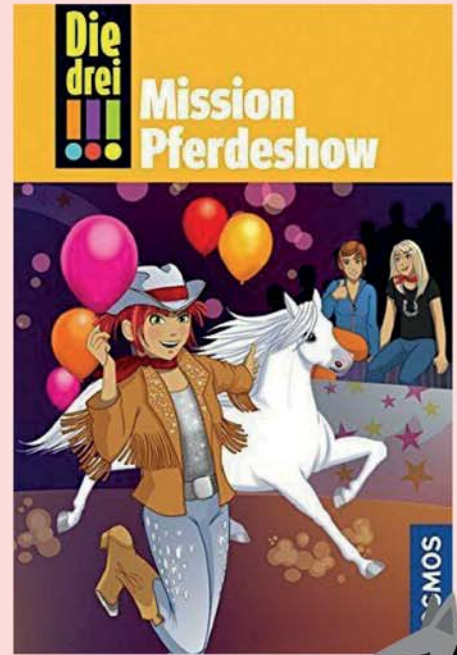
### BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

## DIE DREI !!! – MISSION PFERDESHOW

Autorin: Henriette Wich  
Verlag: Kosmos Verlag  
Altersempfehlung: 10 – 13 Jahre

### VERLOSUNG

## Jeden Monat ein Kinderbuch



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

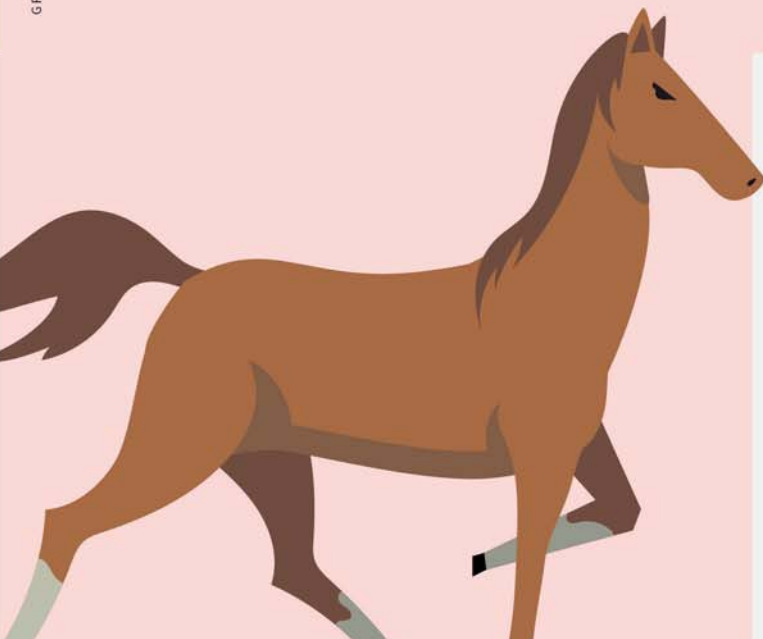
### Die drei!!! – Mission Pferdeshow

Eine Pferdeshow gastiert in Billershausen und bietet Kim, Franzi und Marie Abwechslung in der langweiligen Zeit ohne Detektivfall. Schon der erste Blick hinter die Kulissen zeigt den Freundinnen, dass das Artistenleben nicht nur bunt ist. Als der Medikamentenschrank der Truppe aufgebrochen wird, nehmen die gegenseitigen Beschuldigungen kein Ende. Welcher der vielen Spuren sollen die drei !!! nur als Erstes folgen?

Die drei !!! sind allerbeste Freundinnen und erfolgreiche Detektivinnen. Mutig und clever lösen sie jeden noch so kniffligen Fall und sind zusammen ein unschlagbares Team.

### DIE AUTORIN: HENRIETTE WICH

Henriette Wich wurde 1970 in Landshut geboren und wuchs dort mit sechs Geschwistern auf. In Regensburg studierte sie Germanistik und Philosophie, arbeitete danach zunächst als Lektorin in verschiedenen Kinderbuchverlagen. Seit 2000 schreibt sie selber Geschichten bzw. Bücher. Wich lebt in München und schreibt Kinder- und Jugendbücher, unter anderem in den Reihen Zwei Zicken, Jonas & Jenny, Die Flirt-Agentur und Die drei !!!.



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

Der August ist der heißeste Monat im Jahr. Seit den letzten Jahren nimmt die Sonneneinstrahlung sogar noch zu. Wir alle bemerken die positiven Effekte der Sonnenstrahlen. Die Seele freut sich, auch der Körper profitiert, denn mit Hilfe der UV-Strahlung entsteht das wichtige Vitamin D in der Haut. Auch ist die natürliche Umgebungsstrahlung wichtig für die Zellregeneration. Manch einer lässt sich gerne eine frische Sommerbräune stehen.

Doch Vorsicht! Hier kann uns ein Zuviel des Guten schwere Probleme bereiten. Denn Sonnenlicht kann verschiedene Hauterkrankungen auslösen. UV-A-Strahlung führt langfristig zu beschleunigter Hautalterung, UV-B verursacht im Akutfall den Sonnenbrand. Beides wird für die Entstehung von Hautkrebs verantwortlich gemacht. Erwiesen ist, dass die Wahrscheinlichkeit von solchen Veränderungen direkt abhängig ist von der Gesamtmenge der im Laufe des Lebens aufgenommenen UV-Strahlung.

**DIE HAUT VERGISST KEINEN SONNENBRAND**

UV-B macht Defekte direkt in der DNA der Hautzelle und behindert den Reparaturmechanismus schon vor der Entstehung eines Sonnenbrandes. Somit können Tumore entstehen wie Basaliome, die operiert werden müssen. Maligne Melanome können begünstigt werden, die zu den bösartigsten Krebsen überhaupt gehören. Sie bilden schnell Tochtergeschwülste und entziehen sich häufig einer frühen Diagnose, weil sie z. B. auf dem Rücken oder zwischen den Zehen liegen. Statistiken zeigen den direkten Zusammenhang zwischen dem Auftreten des schwarzen Hautkrebses mit der Zahl der Sonnenbrände seit der Kindheit.



**SONNE**

**Vorsicht mit dem Sonnenlicht**

**Beobachten sie daher ihre Leberflecke!**

Muttermale sind normal und kommen häufig vor. Ihr Hausarzt führt gerne einen Hautcheck bei Ihnen durch und überweist Sie bei einem suspekten Befund an den Dermatologen.

Es ist also enorm wichtig, den Sonnenbrand so gut es geht zu vermeiden, was nicht immer einfach umzusetzen ist. Denn selbst der Schatten bietet vor allem Kindern keinen vollkommenen Schutz.

**Babys und Kleinkinder unter einem Jahr sollten überhaupt nicht an die direkte Sonne, da die Schutzmechanismen der Haut nicht ausreichend sind.**

Die zarte Haut ist auch nicht durch Sonnencreme zu schützen.

Außer der Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung durch den Aufenthalt im Schatten und der Wahl geeigneter Kleidung und einer Kopfbedeckung ist es wichtig, sich einzucremen. Und zwar gründlich. Ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder mehr) muss großzügig eine halbe Stunde vorher aufgetragen werden. Und zwar die Menge von ungefähr sechs Esslöffeln bei einem Erwachsenen. Sparen sollten Sie bei der Sonnencreme weder an der Menge noch an der Qualität. Kaufen Sie grundsätzlich eine mit hohem LSF, die wasserfest ist.

Der LSF besagt, um welchen Faktor sich die Zeit verlängert, die die Haut der Sonne ausgesetzt sein darf, bezogen auf die Eigenschutzzeit, die so kurz sein kann, dass die Haut schon nach wenigen Minuten verbrennt. Multipliziert mit dem LSF 30 beträgt die maximale Sonnendauer möglicherweise nur 90 Minuten pro Tag! Nachschmieren gilt nicht, denn LSF lassen sich nicht addieren! Aber: Nach dem Baden sollten Sie sich dennoch erneut eincremen. Die Wasserfestigkeit schützt vor der UV-Einwirkung im Wasser, aber nicht mehr unbedingt nach dem Bad.

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Glauben Sie nicht den Heilsversprechungen der Werbeindustrie, die Sonnenbräune mit Sportlichkeit und Gesundheit verknüpft. Im Gegenteil:

**Vornehme Blässe ist angesagt!**

**Beugen Sie vor und 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 VOM  
**28.7. - 17.8.21**  
 IM URLAUB

www.hausarzt-schrader.de

**Telefon: 02506-1264**



Münsterstraße 9  
 48167 MÜNSTER




Finden Sie uns auf facebook

ANZEIGE





GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

## Mein Warteschleifen-Blues

Seit Tagen versuche ich, Termine abzusagen, es ist noch früh – mir knurrt der Magen.

Zuerst brauche ich mein Nervenfutter, Brötchen, Käse, dick mit Butter.

Beim Bäcker ist der Andrang groß, steh 20 Minuten für „1“ Brötchen bloß.

Danach zum Testen in die Schlange, auch hier warte ich heut lange.

Bei der Postannahmestelle macht jemand gerade sooo eine Welle.

Es nervt, ich müsste da schon lügen, mich ständig in Geduld zu üben.

Ich schlinge das Brötchen hastig runter, so langsam werd ich aber munter.

Viel schlimmer wieder, wird mir dann bewusst – all die Terminabsagen vor der Brust.

Seit Tagen versuche ich auf vielen Wegen, Termine abzusagen, umzulegen.

„Wir bitten Sie um etwas Zeit!“  
Ich weiß: Das heißt 'ne Ewigkeit.

Aufzeichnung für Übungszwecke bestimmt, Raute drücken, wenn sie einverstanden sind.

Die Handy-Tasten sind so klein, ich drück da wohl was Falsches ein.

Drei Möglichkeiten jetzt zur Wahl, es trifft keine zu. Es wird zu Qual.

Schon setzt die musikalische Variante ein, genau wie gestern, ich könnte schrei'n.

Unvermittelt säuselt eine Stimme sacht:  
„Ihr Anliegen erfordert Ziffer 8.“

Ich folge gehorsam und hoffe sehr,  
kein musikalisches Schleudertrauma mehr.

Doch es schallt weiter sowieso,  
ich stell auf laut, ich muss aufs Klo.

Plötzlich wechselt der Soundtrack,  
Tuttuuut.... schon ist die Verbindung weg.

Keinen Bock mehr auf monotone Stimmen,  
die mich zur Verzweiflung bringen.

Ich versuch's jetzt mal mit mailen,  
um meinen Termin-Wunsch neu zu wählen.

Erleichtert drücke ich auf senden,  
um keine Zeit mehr zu verschwenden.

Wie das so ist mit meinem Glück,  
die Mail kommt als Spam erkannt zurück.

Und nun sitz ich hier, Baby, und sing dir den Blues  
von Warteschleifen, der gesungen werden muss...  
Eh wappendappen dudei,  
eh wappendappen dei.....

Insider wissen und erkennen den Zusammenhang.  
Etwa 1970 wurde dieser Song geboren, allerdings  
als Bierblues in meinem Heimatdorf Nienborg.  
Auf Klampfe gespielt, erfunden, gesungen und  
durfte von da an auf keiner Fete fehlen. Aus einer  
nostalgischen Erinnerung heraus entstand nun der  
Titel für meinen neuen Gedanken-Beitrag.

**Tipp:**

**Wenn nach 15 Minuten Warteschleife jemand rangeht „Oh Gott sei Dank, es gibt noch Überlebende“ sagen. Das Gespräch danach ist immer sehr sachlich.**

Herzlich Conny Hallmann



**AUCom**  
MOTOR CONTROL SPECIALISTS

RIGHT FROM  
THE START

**WIR SUCHEN**  
**Aushilfen, Studierende,**  
**Minijobber\*innen**  
**zur Unterstützung**  
**unserer Produktion**

Interessiert?

Setzen Sie ein Zeichen und bewerben Sie sich unter:  
[HR-Germany@aucom.com](mailto:HR-Germany@aucom.com)

Ansprechpartner:  
Niklas Kuhlmann  
02526 93880-165

ULLI DECKENBROCK – DEIN EINKLANG

# Ihr Lebensglück ist seine Berufung

Unsere Redaktion hat von einem Leser einen schönen Hinweis bekommen. Der Leser hat in einer herausfordernden Situation das Angebot von Ulli Deckenbrock angenommen. Und das mit großer Zufriedenheit. Doch lesen Sie einfach weiter ...

**Im Gleichgewicht sein – mit dem Bewusstsein, dass alle mir innewohnenden Kräfte sich entfalten können. Wer wünscht sich das nicht?**

**Entsprechend der aktuellen Lebenssituation muss das innere Gleichgewicht immer wieder neu gefunden oder gar erfunden werden.**

Gerade in Stresssituationen, bei Veränderungen der Lebensumstände, bei Ängsten, Ziellosigkeit, bei schwachem Selbstwertgefühl, Krankheit oder auch fehlender Perspektive gibt Ihnen Ulli Deckenbrock die Unterstützung, die Sie benötigen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Ulli Deckenbrock war lange Jahre als Führungskraft in einem IT-Unternehmen tätig. Parallel zu seinem Job absolvierte er eine Ausbildung zum systemischen Coach. Veränderungen bewältigen, Krisen meistern und vor allem auch Neues entwickeln: Das gehört zu seinem beruflichen wie auch privaten Leben. Nach einer Zusatzausbildung zum Hypnose- und EMDR-Coach ist Ulli Deckenbrock als Coach und Talentförderer tätig.



↑ Ulli Deckenbrock



»  
**Bei meiner Arbeit als Coach beobachte ich immer wieder, wie wichtig es ist, mit seinem Leben im Einklang zu sein. Stress, Druck, Konflikte und Sorgen wirken sich dabei nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf den Körper aus. Doch so weit muss es nicht kommen. Sprich aus, was dich umtreibt – das ist der erste Schritt zu einem besseren Leben.**  
«

Es gibt viele Wege, die Sie zu Ihrem neuen Leben führen. Wichtig ist es vor allem, die Ursache für diese Situation zu finden. Um dann ans Ziel zu kommen, gibt es unterschiedliche Techniken, die zum Einsatz kommen können. Ferner gibt es von Ulli Deckenbrock immer Werkzeuge an die Hand, um sich selbst zu helfen. Das spart Zeit und Geld und erhöht die Selbstverantwortung für die eigene Zufriedenheit. Coaching ist eine Begleitung mit dem Ziel, es zeitlich zu befristen: Hilfe für Selbsthilfe.

## SYSTEMISCHES COACHING

Dies ist eine ziel- und lösungsorientierte Methode, um Menschen auf der Suche nach individuellen Lösungen bei privaten und beruflichen Anliegen zu begleiten. Ulli Deckenbrock, als Ihr persönlicher Coach, kreiert einen wertfreien Raum, in dem Sie professionelle Unterstützung erhalten, um Ihre Herausforderungen zu bewältigen und Ihre Ziele zu erreichen. Dabei entwickeln Sie eigenständige Lösungsprozesse, neue Perspektiven werden aufgezeigt, Sie erkennen unentdeckte Ressourcen und lernen, Ihr volles Potenzial im Einklang Ihrer Werte zu leben. Der Fokus liegt dabei auf einer wertschöpfenden, zukunftsgerichteten Entwicklung.

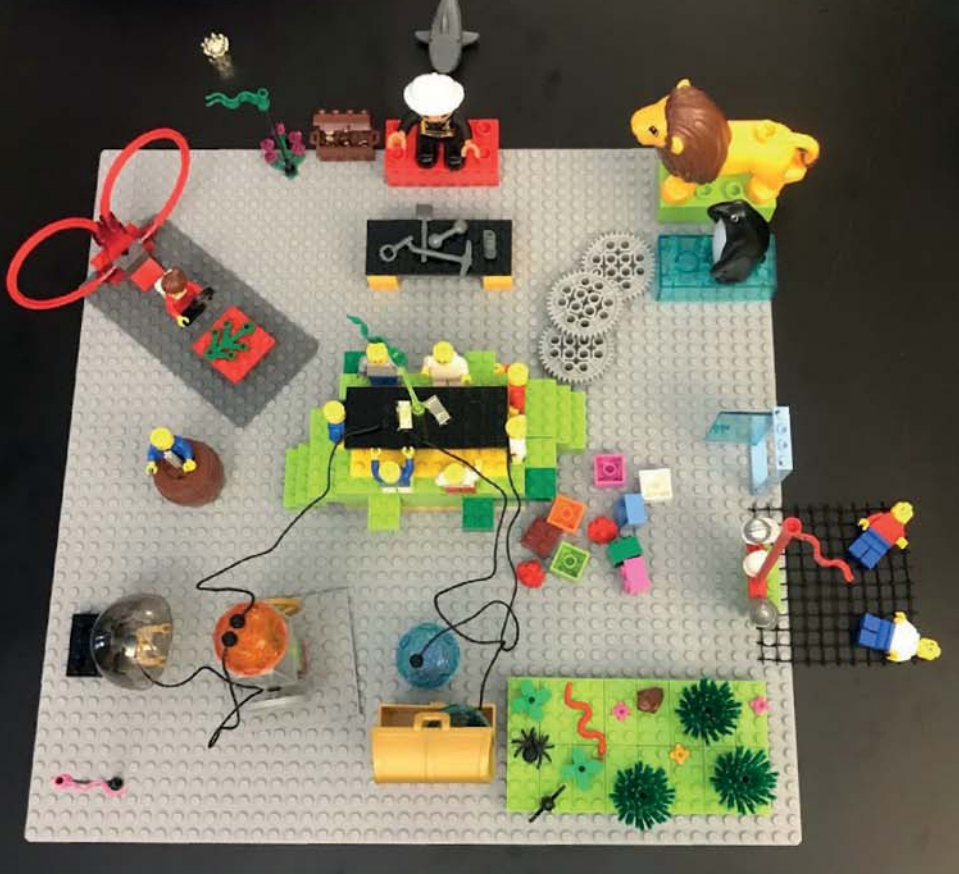
## EMDR - EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING

Die Methode bedeutet übersetzt: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung. Dr. Francine Shapiro entwickelte diese Behandlung von Traumafolgestörungen Ende der 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts. Die EMDR-Methode folgt einem standardisierten Ablauf und ist für das Coaching weiterentwickelt worden. Insbesondere unterstützt diese Methode, alte, nicht förderliche Muster abzulegen und durch stärkende Muster (Ressourcen) in Teilen zu ersetzen. Das gibt neue Energie und Schwung. Nach einigen EMDR-Sitzungen können deutliche Erfolge festgestellt werden, die die Lebensqualität entscheidend verbessern. Die Effektivität der Methode ist hier ein entscheidender Faktor. Dies zeigen übrigens viele Studien aus der Medizin und Gehirnforschung. Deswegen ist diese Methode auch anerkannt.

## DIE COACHING-HYPNOSE

Aus dem griechischen übersetzt bedeutet Hypnose „Schlaf“. Der Zustand während einer Hypnose kann allerdings eher mit einer Wach-Trance, als mit Tiefschlaf beschrieben werden. Hypnose ist eine sehr effektive und schnelle Möglichkeit, die Sie bei der Veränderung unterstützen kann. Herausforderungen und negative Themen unterschiedlichster Art können durch Hypnose schnell und effektiv gelöst und neutralisiert werden. Der Zustand der Trance wird ausgelöst, um Ihr Unterbewusstsein, in dem alles gespeichert ist, zu erreichen. Das Unterbewusstsein hat eine unendliche Kraft, die genutzt wird, um Ihr Leben zu verändern. Neue Ideen, Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten können in Trance leichter verankert werden, da sie direkt im Unterbewusstsein gespeichert werden.





### LÖSUNGSORIENTIERTES COACHING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Junge Menschen in möglichst kurzer Zeit dazu befähigen, eigene Lösungen zu finden – das ist die Intention dieses Coaching-Ansatzes von Ulli Deckenbrock. Ziel ist es, mit Kindern und Jugendlichen lösungsorientiert zu arbeiten statt problemorientiert.

»

**Jedes Kind hat einzigartige Potenziale in sich. Manchmal sind sie in „Schubladen“ verborgen und warten nur darauf, entdeckt zu werden. Ich helfe dem Kind dabei, diese verborgenen Schätze zutage zu bringen.**

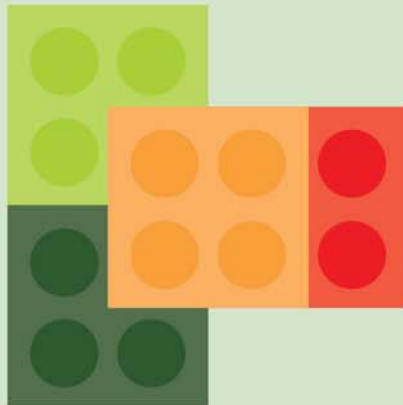
«

LEGO® Serious Play® ist hier oft ein schöner „Eisbrecher“. Diese Methode ist insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sehr erfolgreich zur Steigerung des Selbstbewusstseins. Auch im Erwachsenencoaching ist diese Methode sehr wirkungsvoll. Unbewusst werden mit Hilfe von speziellen Legosteinen Modelle zur eigenen Situation gebaut. In einer der nächsten Ausgaben werden wir detaillierter berichten.

**Mehr Information finden Sie auch auf [www.deineinklang.de](http://www.deineinklang.de)**

»  
Menschen, die noch nie hypnotisiert wurden, gehen davon aus, dass man in der Hypnose „bewusstlos“ ist. Das ist nicht der Fall. Der Hypnotisierte hört die ganze Zeit über alles und bekommt alles um ihn herum mit. Das Bewusstsein tritt in den Hintergrund, ist aber nicht „ausgeschaltet“ – anders als beim Schlafen oder im Zustand der sogenannten Show-Hypnose

«  
Es ist quasi eine mentale Fokussierung auf innere und unentdeckte Stärken, um negative Dinge auszuschalten und loszulassen.



## DEIN EINKLANG

ULLI DECKENBROCK



- » Training und Beratung zur mentalen Stärke
- » Coaching / Seminare
- » Workshops / Ausbildung

Für dich / Für Sportler / Für Firmen

Steinstraße 16 · 48291 Telgte  
Tel.: 0176 34456784 · [info@deineinklang.de](mailto:info@deineinklang.de)

[www.deineinklang.de](http://www.deineinklang.de)

DI E TÜRENGALERIE SCHLÜTER

# Die richtige Wahl für Ihre neue Haustür

Ihre Haustür bestimmt die Optik Ihres Eingangsbereichs und der Hausfassade maßgeblich mit – und damit auch den ersten Eindruck, den Ankommen- de von Ihrem Haus bekommen. Dazu übernimmt eine Haustür verschie- denste Funktionen in den Bereichen Sicherheit, Isolierung und Schall- dämmung. Die Türengalerie Schlüter berät Sie in diesen Fragen gerne. Im Angebot haben Willi Schlüter & Team hier von der einfachen Standard-Va- riante bis hin zum „Porsche unter den Haustüren“ schlichtweg alles.

»  
**Wenden Sie sich mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen rund um die passgenaue Eingangstür für Ihr Zuhause vertrauensvoll an uns. Gemeinsam verwirklichen wir Ihre Wunschtür.**  
 «



»  
**Bei uns erhalten Sie das Haustüren-Komplett- paket. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen mit Hilfe von computerbasierter Animation Ihre Wunschhaus- tür Realität werden zu lassen.**  
 «

## Tipps von Willi Schlüter – Ihr Experte für Haustüren in Sendenhorst und Umgebung

### MATERIALVIELFALT FÜR IHRE HAUSTÜR

Das richtige Material sorgt dafür, dass der Stil Ihrer neuen Haustür optisch zum Gesamtbild des Gebäudes passt. Außerdem stimmen wir so die Sicherheits- und Dämmeigenschaften optimal auf Ihre Bedürfnisse ab.

### WÄRMEDÄMMUNG U. ENERGIEEFFIZIENZ

Durch die Verwendung ausgezeichneter Mate- rialien und modernster Türentechnik minimieren wir Wärmeverluste. Das steigert die Energieeffi- zienz Ihres Gebäudes und macht sich positiv in Ihrem Geldbeutel bemerkbar.

### IHRE HAUSTÜR AUS EINER HAND

Präzision ist bei Bauprojekten oberstes Gebot. Als Ihr Partner unterstützen wir Sie mit unserem Aufmaß- und Montageservice bis hin zur regel- mäßigen Wartung.



### VERSCHIEDENE FORMEN, VIELFÄLTIGE FARBEN

Bei uns erhalten Sie nicht nur Standardtüren von der Stange, sondern auch Türen, die so individuell sind, wie Sie selbst. Wählen Sie aus verschiedens- ten Farben und Materialien Ihre Traumtür aus.

### SICHERE TÜREN FÜR IHREN EINGANGSBEREICH

Unsere hochwertigen Haustüren weisen hervor- ragende Sicherheitscharakteristika auf. So ge- stalten wir den Eingang zu Ihrem Gebäude mög- lichst einbruchssicher.

**Ihr Experte für Haustüren**

# TÜRENGALERIE SCHLÜTER

*Ihr Profi für Türen & Fenster*

Schörmelweg 17  
 48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net [www.tuerengalerie.net](http://www.tuerengalerie.net)

Urlaub an der Nordsee

Weit ab von den Touristenströmen

Ruhe und Erholung finden.....

[www.nordsee-und-mehr.eu](http://www.nordsee-und-mehr.eu)

STADTLAND MAGAZIN | ERHOLUNG



URLAUB PUR

## Ferienhaus „Nordsee-und- mehr“ in der Nähe von Norddeich

Renate Keppeler und Werner Böcker, die viele Jahre in Sendenhorst gelebt haben, freuen sich, Sie als Feriengast in ihrem Ferienhaus an der Nordsee begrüßen zu dürfen. Das Ferienhaus liegt im Ferienpark Berumbur, direkt an einem kleinen, sehr schönen Badesee mit Hundestrand. Der Ferienpark gehört zum drei Kilometer entfernten Luftkurort Hage. Dort findet sich alles Nötige wie Geschäfte, Discounter, Bioläden, Bank, Ärzte, Tierarzt, Friseure, tolle Restaurants, Eisdielen und Cafés.



»  
Freuen Sie sich  
auf einen  
erholsamen Urlaub  
in unserem tollen  
Ferienhaus.  
«



Das Ferienhaus mit seinen 100 qm bietet Platz für bis zu sechs Personen. Das Haus verfügt über drei Schlafzimmer, ein Badezimmer mit Badewanne und integrierter Dusche sowie im Erdgeschoss über ein Gäste-WC mit Dusche. Das Haus besticht durch ein geschmackvoll und gemütlich eingerichtetes Wohnzimmer mit offener Küche, die sehr gut ausgestattet ist, damit Sie sich während Ihres Urlaubs kulinarisch verwöhnen können. Unter dem Dach befindet sich ein Zimmer für Kinder ausgerichtet. Dort gibt es viel Platz, viele Bücher und Spiele: eine mehr als perfekte Rückzugsmöglichkeit für Ihren Nachwuchs. Ein weiteres Highlight ist dann sicher noch der beheizbare Whirlpool, der zum Entspannen und Genießen einlädt. Die Nutzung ist im Mietpreis inbegriffen.

»  
Unsere Urlaubskinder werden  
sich wohlfühlen,  
das ist unser Anspruch.  
«

Für Kinder ist der angrenzende Ferienpark ein Paradies. Die umzäunte Terrasse grenzt an einen großen Spielplatz. Weitere tolle Spielplätze finden Sie im gesamten Ferienpark. Minigolf, Tischtennis, Freibad oder Hallenbad – Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sind ausreichend vorhanden. Für Erwachsene bietet der Ferienpark noch einen

Tennisplatz sowie Sauna und diverse Massagen. Der Badesee direkt am Haus lädt zum Entspannen ein. Schlauchboot fahren oder schwimmen macht nicht nur den Kindern Spaß. Kleine flache Sandstrände, viel Natur, viel Schatten und Bänke rund um den See sorgen für einen erholsamen Urlaub. Hunde sind im Ferienhaus „Nordsee-und-mehr“ herzlich willkommen. Der Hundestrand, an dem die Fellnasen unangeleint laufen können, ist in drei Minuten erreicht.

Das Ferienhaus ist besonders geeignet für Nordsee-Liebhaber, die fernab der Touristenströme Erholung finden wollen. Trotzdem ist die Nordsee mit den touristischen Highlights nicht weit.

### ERHOLUNG KOMPLETT

Genießen Sie dann auch Ihren letzten Urlaubstag bis zum Ende. Schlafen Sie nochmal solange Sie wollen, frühstücken Sie in Ruhe, gehen Sie noch einmal um den See und lassen den Urlaub Revue passieren. Denn Sie müssen das Ferienhaus erst ab 15.00 Uhr verlassen. So geht Urlaub!



Ausführliche Infos finden Sie auf:

[www.nordsee-und-mehr.eu](http://www.nordsee-und-mehr.eu)

oder:

Tel.: 0151 72190392

[keppeler@nordsee-und-mehr.eu](mailto:keppeler@nordsee-und-mehr.eu)

## 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. Doch trotz drohender Niedrigrente kümmern sich zu wenige Frauen um eine zusätzliche Absicherung, ergab eine Forsa-Studie im Auftrag des GDV. Nur 24 Prozent der erwerbstätigen Frauen in Deutschland gaben an, eine betriebliche Altersvorsorge abgeschlossen zu haben. Fast ein Drittel hat sich noch nicht intensiv mit dem Thema beschäftigt. „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 einahlt, 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. Eine Arbeitsstunde mehr am Tag könne schon dabei helfen, die Rente aufzubessern.

## 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, weitere Steuervorteile und durch Ihren Arbeitgeber beim Aufbau einer Zusatzrente. Von der Privat- über die Basis-Ren-

te 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.“ Ganz gleich, für welche Art der privaten Altersvorsorge man sich entscheidet – 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

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



## EHEVERTRAG

## Scheidungsfolgenvereinbarung



Andreas Rickert  
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht, Notar

Auch wenn die Ehe bereits gefährdet ist und die Eheleute eine Trennung für möglich oder sehr wahrscheinlich halten, ist der Abschluss eines Ehevertrages zur Regelung der Scheidungsfolgen möglich.

Notarinnen und Notare klären die Eheleute – häufig im Zusammenspiel mit deren eingeschalteten Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten – über die Scheidungsfolgen auf und zeigen auch insoweit die Möglichkeit einer einvernehmlichen, d. h. nicht streitigen Scheidung auf. Die Eheleute selbst haben es in der Hand, im Rahmen des gesetzlich Zulässigen die Folgen der Scheidung zu regeln und einen fairen Ausgleich zu finden. Über Fragen des Zugewinnausgleichs, des Unterhalts und der Versorgung hinaus klären Notarinnen und Notare auch über die Folgen der Scheidung im Hinblick auf Sorgerecht und Kindesunterhalt für gemeinsame Kinder auf und erarbeiten Regelungsmöglichkeiten.

### Die Scheidungsfolgenvereinbarung erleichtert das gerichtliche Ehescheidungsverfahren.

Das Familiengericht kann bei Vorliegen der Scheidungsfolgenvereinbarung die Ehescheidung in einem Verfahren aussprechen, das gegenüber dem „normalen“ Scheidungsverfahren schneller und kostengünstiger ist. Das Familiengericht kann eine einvernehmliche Scheidung nur aussprechen, wenn die Eheleute seit mindestens einem Jahr ge-

trennt leben und beide Ehegatten die Scheidung beantragen bzw. ein Ehegatte die Scheidung mit Zustimmung des anderen beantragt.

#### DIE NOTARIELLE SCHEIDUNGSFOLGENVEREINBARUNG SOLLTE ENTHALTEN:

- » eine Einigung der Eheleute über die Scheidung an sich,
- » Erklärungen der Ehegatten zum Sorge- bzw. Umgangsrecht für gemeinsame minderjährige Kinder,
- » Vereinbarungen über Unterhaltszahlungen an gemeinsame Kinder sowie der Ehegatten untereinander und
- » Vereinbarungen über die Benutzung der ehelichen Wohnung sowie die Verteilung des Hausrats.

Regelmäßig werden in solche Verträge Regelungen aufgenommen, wie das gemeinsame Vermögen aufgeteilt bzw. der Zugewinn ausgeglichen wird, insbesondere zum Beispiel wer die gemeinsam erworbene Immobilie behält. Weiter kann auch eine Regelung zum Versorgungsausgleich bei den Rentenanwartschaften sowie der Unterhalt der Ehepartner geregelt werden. Auf diese Weise dokumentieren die Noch-Eheleute, wie sie sich die Scheidungsfolgen einvernehmlich vorstellen, so dass das Gericht am Ende nur noch über die Scheidung selbst – also die Auflösung der Ehe an sich – zu entscheiden hat. Haben sich die Eheleute also über alles andere geeinigt, so kann mit einer notariellen Scheidungsfolgenvereinbarung das Gerichtsverfahren beschleunigt und deutlich kostengünstiger durchgeführt werden.



## UEBBERT BRINKMANN &amp; PARTNER MBB

## Rechtsanwälte

## HAMM

**Dr. Paul Uebbert**  
» Rechtsanwalt

**Dr. Marlies Brinkmann**  
» Fachanwältin für Medizin- und Arbeitsrecht

**Andreas Rickert**  
» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht  
» Notar

**Anne-Kathrin Heckl**  
» Fachanwältin für Familienrecht  
**Denise Koch**  
» Rechtsanwältin

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

## SENDEHORST

**Peter Abke**  
» Rechtsanwalt

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



Das Team



[www.uebbert-brinkmann.de](http://www.uebbert-brinkmann.de)

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbB  
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

VON 1315 BIS 1975 –

# Ein Schnelldurchlauf durch die Geschichte von Sendenhorst



↑ Südgraben Ecke Schlabberpohl – Blick auf Bäcker Drees

Nachdem der Graf Engelbert von der Mark 1323 im Zuge der Fehde mit dem Bischof von Münster die gerade gegründete Stadt Sendenhorst (vor 1315) in Schutt und Asche gelegt hatte, wurde die Stadt im frühen 14. Jahrhundert planmäßig wieder errichtet: Der rechteckige Markt mit der Pfarrkirche bildete den Mittelpunkt, der von Hauptstraßen aus den vier Himmelsrichtungen erreicht wurde. Die dadurch entstandenen vier Stadtbereiche wurden durch einen Ringwall abgeschlossen. Vier Stadttore waren ursprünglich Bestandteil der Umwallung. In dieser Zeit muss Sendenhorst eine gewisse städtische Bedeutung zugeschrieben werden. Die wirtschaftliche Blüte war jedoch kurz. Verursacht durch die Pest um die Mitte des 14. Jahrhunderts ging die Einwohnerzahl erheblich zurück. Dennoch hatte Sendenhorst längst den Charakter einer Kleinstadt eingenommen. Im Jahre 1492 wird der Ort als „Staedeken“ bezeichnet. 1498 hatte der Ort nur noch 300 Einwohner.

Um 1432 muss der Münzschatz von Sendenhorst in die Erde gekommen sein. Wer genau diesen vergraben hat, ist nicht bekannt. Genannt wird Konrad von Rietberg. Der Schatz wurde 1932 in der Bauerschaft Bracht entdeckt. Von den Goldmünzen und über 3.000 Silbermünzen sind leider nicht mehr viele erhalten. Einige befinden sich seit 2018 im Besitz des Heimatvereins und sollen demnächst, nach Corona, für alle Sendenhorster ausgestellt werden.

Die Stadtentwicklung von Sendenhorst wurde auch maßgeblich durch zahlreiche Stadtbrände beeinträchtigt, bei denen oftmals große Teile der vorhandenen Bausubstanz zerstört wurden. Der erste nachweisbare Stadtbrand geht auf das Jahr 1529 zurück, bei dem auch Teile der romanischen Kirche zerstört wurden. Weitere bedeutende Stadtbrände gab es 1639, 1749 und den verheerendsten im Jahr 1806, als 154 Wohnhäuser ein Raub der Flammen wurden. Die Größe Sendenhorsts war bis ins 19. Jahrhundert nur gering. Um 1500 gab es 507 schatzungspflichtige Einwohner, um 1750 insgesamt 260 Häuser. Die geringe Zentralität Sendenhorsts spiegelt sich auch in der Berufsstruktur der Einwohner wider. 1768 waren bei 242 Personen 45 verschiedene Berufe zu verzeichnen. Die sozioökonomische Struktur des Ortes wurde maßgeblich von einem ausgeprägten

Ackerbürgertum gebildet. Viehhaltung und Nutzung der landwirtschaftlichen Flächen außerhalb der Befestigung bildeten die zentralen Säulen des Wirtschaftslebens. Bei einer Einwohnerzahl von 1.375 im Jahre 1816 gab es einen Viehbestand, der sich aus 37 Pferden, 2 Füllen, 386 Kühen, 115 Kälbern, 35 Ziegen und 90 Schweinen zusammensetzte. Ab dem 18. Jahrhundert kam die Leinenweberei als wichtiger Wirtschaftszweig hinzu. Das Leinen wurde in Hausarbeit gewebt. Im 19. Jahrhundert wurde die Leinenweberei wirtschaftlich unattraktiv, so dass neue Erwerbsquellen gesucht werden mussten.

Die zahlreichen Brennereien im Ort sorgten für eine über den Lokalraum hinausragende Bedeutung. 1805 hatte Sendenhorst 1.300 Einwohner. Die Wirtschaftsstruktur wurde von 64 selbstständigen Webern, 4 Brennereien und 3 Brauereien (1804) und zahlreichen Handwerkern geprägt.

↑ Bahnhof



*Tres Beau*  
SALON DE BEAUTÉ

Inh. Makbula Yigit

Geiststraße 4

59320 Ennigerloh

Tel. 02524 6749581

Mobil. 0176 24936842

[www.tresbeausalon.de](http://www.tresbeausalon.de)





↗ Blick in die Weststraße, hinten links Schulstraße, Standort heute neben der Apotheke, Hinten rechts Fußgängerzone

Im 18. Jahrhundert gab es einen erheblichen wirtschaftlichen Niedergang der Stadt. Die Stadtbefestigungen wurden, 1772 beginnend, geschleift und zu Promenaden umgestaltet. 1841 folgte der Abriss der Stadttore, ausgenommen blieb das Haus am Osttor. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts gab es in Sendenhorst eine kleine jüdische Gemeinde mit Synagoge, eigener Schule und eigenem Friedhof. Die Zahl der Juden betrug bis zu 71 Personen (1840). Die Grundlage ihrer Existenz war vor allem der Viehhandel. In diesem Zusammenhang war auch der „Sendenhorster Viehmarkt“ von Bedeutung, der jedoch nur kurzzeitig stattfand und ohne regionale Wirkung blieb.

Ein wirtschaftlicher Aufschwung für Sendenhorst setzte mit dem Bau der Eisenbahnlinie Münster – Hamm im Jahr 1848 ein. Dieser führte zu der Errichtung einer Anschlussstraße von Sendenhorst nach Drensteinfurt und damit zu einer verkehrsgeographischen Anbindung. Auch der Strontianitbergbau, der im südöstlichen Münsterland in den 70er Jahren für einen kurzen, aber heftigen wirtschaftlichen Aufschwung sorgte, blieb nicht ohne Auswirkungen auf Sendenhorst. Dieser wirtschaftliche Aufschwung hatte auch physiognomische Folgen: etwa beim Abriss der alten Pfarrkirche und dem Neubau (1854/5), bei der Errichtung des St. Josef-Stifts (1889) und des neuen Rathauses (1911).

Im Zweiten Weltkrieg blieb Sendenhorst von Bombenangriffen und größeren Zerstörungen

verschont. Jedoch bewirkte der nach dem Krieg einsetzende Flüchtlingsstrom einen starken Bevölkerungsanstieg. Die Ausweitung der Siedlung über den mittelalterlichen Ring hinaus setzte 1949 ein, als das Baugebiet „Martining“ begonnen wurde. Ringförmig wurden um den Stadtkern Neubaugebiete wie Nordensiedlung, Bült, Hagenholt und Garrath geschaffen.

In den 1970er Jahren führte die Stadt Sendenhorst im Bereich der Stadtmitte eine Sanierung durch. Das 4,5 ha große Sanierungsgebiet in der Altstadt war ein Mischgebiet, in dem 72 Wohneinheiten zu sanieren waren und 600 Wohneinheiten umgesetzt werden mussten. 1968, am Beginn des Sanierungsverfahrens, wohnten dort 262 Einwohner. Die Ziele der Sanierung bestanden darin, die überalterte Bausubstanz zu erneuern, Großviehställe, Schlachthöfe, Brennereien auszulagern, ferner eine Neubebauung des Raumes und Bereitstellung von mehr Wohnraum, eine Schaffung von weiteren Geschäftsflächen für den Einzelhandel und das Dienstleistungsgewerbe vorzunehmen, eine verbesserte Verkehrsführung mit zusätzlichen Parkflächen herbeizuführen, eine Fußgängerzone zu schaffen, insgesamt eine Verdichtung der Bebauung und eine Verbesserung der zentralörtlichen Bedeutung zu erreichen.

Im Jahr 1955 erfolgte der Zusammenschluss von Stadt und Kirchspiel Sendenhorst in administrativer Hinsicht, 1967 wurde das Kirchspiel aufgelöst und mit dem Hauptort zur Stadt zusammengeschlossen. Bis 1974 gehörte Sendenhorst als Stadt zum Kreis Beckum. Im Rahmen der kommunalen Neugliederung wurde am 1.1.1975 der Kreis Beckum aufgelöst und Sendenhorst wurde administrativ dem vergrößerten Kreis Warendorf zugeordnet. Darüber hinaus wurde als Ortsteil das Dorf Albersloh, das vormals zum Kreis Münster gehörte, eingemeindet. Die Fläche der Gemeinde vergrößerte sich dadurch von 53 qkm auf 96 qkm. 1976 betrug die Einwohnerzahl insgesamt 9.424, davon lebten 3.296 in Albersloh.

↗ Overbergstraße Ecke Spanniger – am Kindergarten



↗ Blick vom Wasserturm auf neues Baugebiet Carl-Diem-Straße, links Realschule



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



Tobias Kunicke

**IHR KOMPETENTER  
PARTNER RUND  
UM DIE IT**

IT-Hilfe für  
kleine Unter-  
nehmen und  
Privatanwender



[www.athoc-it-service.de](http://www.athoc-it-service.de)

Drostenhofstraße 13a  
48167 Münster

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

Mobil: 0152 / 33 80 41 14  
Mail: [info@athoc-it-service.de](mailto:info@athoc-it-service.de)



Ralf Kunicke



ANZEIGE



AUGUST

# GEWINNSPIEL

# Viel Glück!!!

FRAGE

**Wie heißen die beiden Personen, die ihre Begeisterung zum Tauchen zum Beruf gemacht haben?**

Gewinne einen von 4  
**Gutscheinen zum Schnuppertauchen für 2 Personen**

**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:**

10.08.2021

**PREISVERLEIHUNG:**

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

AUGUST

# KINDER-GEWINNSPIEL



**LÖSE**  
DAS RÄTSEL UND  
GEWINNE  
DIESES BUCH!

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



1



2



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.08.2021. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

## DER KITZHÖFER BAUT KREATIVE GÄRTEN

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

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

**Kitzhöfer.**  
kreative gärten

IHR GÄRTNERLEBENS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de



**Mein Makler**  
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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

*Janusz Foit*  
Janusz Foit, Inhaber

**T. 02506 417010**  
info@foit-immobilien.de

JULI

# PREIS VERLEIHUNG

## Kinder-Gewinnspiel

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt dem Mädchen in der Mitte das Armband.

### DER GEWINNER IST:

Noah Klaws (4 Jahre) aus Ascheberg-Herbern.

Er gewann das Buch „Die drei!!! – Gefahr im Reitstall“

von Henriette Wich.



## Gewinnspiel Buchfink

### GEWINNSPIEL-FRAGE:

Mit was wird Agnus als blinder Passagier an Bord eines Schiffes geschickt?

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Agnus wird mit einem geheimen Brief als blinder Passagier an Bord eines Schiffes geschickt.

### DIE GEWINNERIN IST:

Marita Braun aus Drensteinfurt.

Sie gewann das Buch „Die Himmelskugel“ von Olli Jalonen.



## Gewinnspiel

### GEWINNSPIEL-FRAGE:

In der wievielten Generation wird der Kräuterhof Rohlmann geführt?

### DIE LÖSUNG LAUTET:

Der Kräuterhof Rohlmann wird in der 4. Generation geführt.

### DIE GEWINNERIN IST:

Henrike Kreft aus Ennigerloh.

Sie gewann einen 50 Euro Gutschein vom Kräuterhof Rohlmann in Wolbeck.

## 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. August 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-Gunnemann Schumann



Design  
Carolin Sadki

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe  
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck,  
Christian Hölscher, Conny Hallmann,  
Marc Hankmann,  
Orga Team 850 Jahre Albersloh



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

ONLINE GEDRUCKT VON  
**SAXOPRINT**

Genießen  
Sie die  
Sommerzeit!



stadtland<sup>®</sup>  
magazin

# SO TRINKWASSER SCHONEN - WIR BELOHNEN.

Jetzt Förderung  
für die Regentonne  
beantragen auf  
[www.so.de/  
regentonne](http://www.so.de/regentonne)

1. Regenwasser sammeln.
2. Trinkwasser sparen.
3. Umwelt schützen.

Besuchen Sie  
uns auf Facebook  
und Instagram.



SO NAH.  
SO GUT.  
[www.so.de](http://www.so.de)



STADTWERKE   
OSTMÜNSTERLAND