Oktober 2019 | Ausgabe 62

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

stadtland® magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.

HERBSTBUNT UND KÜRBISZEIT!

Mit einem Lächeln in den farbenreichen Herbst...

»
Der Herbst ist des Jahres schönstes farbiges Lächeln.
«
WILLY MEURER

Liebe Leserinnen und Leser,

ein schöner Sommer geht zu Ende, die Abende werden kühler und ohne Jacke geht es nicht mehr aus dem Haus – der Herbst ist da! Damit stellt sich wieder ein neues Lebensgefühl bei uns ein. Jetzt ist es an der Zeit, den Garten herbstlich zu gestalten und das Haus oder die Wohnung umzudekorieren. Die Kinder schnitzen schon die ersten Grimassen in die Kürbisse, um am 31. Oktober zu Halloween bestens vorbereitet zu sein. Halloween – in den USA schon lange ein Brauch – schwappte er vor einigen Jahren nach Deutschland über. In unserer Umfrage auf den Seiten 4 und 5 lesen Sie Meinungen zu diesem Brauch von Menschen aus der Region.

„Farbenfroh in die dunkle Jahreszeit!“ Dazu lädt der Herbsttreff am 4. und 5. Oktober in die Martinusstadt Sendenhorst ein. Hier können Sie ganz in Ruhe die neueste Mode, Schuhmode und alles für ein gemütliches Zuhause erwerben. Weiteres dazu lesen Sie auf den Seiten 12 und 13.

Um die Jüngsten passend einkleiden zu können, lohnt sich ein Besuch in das Kindermodengeschäft Adam & Eva in Warendorf (Seiten 22 und 23). Mit viel Herzblut von den Inhaberinnen ausgesucht, finden Sie dort das passende Outfit. Noch besser: Sie lösen unsere Gewinnspielfrage auf Seite 30 und sichern sich schon mal den gesponserten Gutschein von Adam & Eva Kindermoden. Viel Glück!

Herbstzeit ist auch Waffelzeit – und diese vielleicht auch mal mit Kürbis? Probieren Sie unbedingt das leckere Kürbis-Waffelrezept (auf der Seite 18) aus. Sie werden begeistert sein!

Unsere Helden von morgen sind auf jeden Fall die Mitglieder unseres Vereins des Monats – die Jugendfeuerwehr Albersloh. Seit 50 Jahren erleben die Mädchen und Jungen neben der feuerwehrtechnischen Ausbildung eine moderne und sinnvolle Jugendarbeit (Seiten 8 und 9). Glückwunsch – eine tolle Leistung!

Wie Sie sehen, der Herbst lässt keinen Platz für Langeweile. Genießen Sie die farbenfrohe Jahreszeit und machen Sie es sich gemütlich mit unserer Oktober-Ausgabe!

Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin

GRAFIKEN HIER UND AUF DEM TITEL: DESIGNED BY FREEPIK

ANZEIGE

MOMENT MAL BITTE

Macht zu wenig Bier Frauen hässlich?

Sei einfach so wie du bist – Gedanken von Wolfram Opperbeck

»
Es gibt keine hässlichen Frauen, es gibt nur zu wenig Bier…
«

Nein, ich bin jetzt nicht total durchgeknallt. Ich zitiere nur einen blöden Spruch, den ich jüngst sichtbar deutlich gedruckt auf einem Bierdeckel las.

Aber das kann doch nicht der Grund dafür sein, dass es laut einer Statistik immer mehr Menschen (Männer?) gibt, die Alkohol trinken.

Ich spare mir jetzt einfach mal den Kommentar dazu. Aber eins doch noch: Wenn das mit den hässlichen Frauen und dem Bier stimmt, dann könnte es ja überhaupt keine schönen Männer geben, oder? Aber leider muss ja doch festgestellt werden, dass es nicht wenige Menschen gibt, die nicht nur mit ihrem Aussehen, sondern noch vielmehr mit ihrem Leben und Erlebnissen nicht zufrieden sind. Doch macht der Alkohol das dann besser?

SCHAUEN WIR DA LIEBER MAL IN DEN VERLAUF DES JAHRES:

Jetzt kommt ja der Oktober. Auch nach dem Sommer hat der Herbst noch viel Licht und einen angenehmen Geruch. Und wir können uns freuen über die Farbenpracht der Natur.

Sollten wir uns dann nicht gerade jetzt darum bemühen, auch die Farbigkeit des Lebens zu entdecken, dafür dankbar und gelassen sein?

Es wird im Leben viel zu wenig dafür getan, sich zu erholen. Aber das brauchen wir für unser Leben und für unsere Seele. Denn wir müssen uns erlauben, einfach wir selbst zu sein, frei von allen Erwartungen unserer Umgebung, stattdessen das Leben genießen und so wahrhaft zur Ruhe kommen. Denn nicht wenige werden sich öfter mal die Frage stellen: Wozu bin ich eigentlich auf der Welt? Die Antwort ist ganz einfach: Unsere Aufgabe ist es, in unserem Leben diese Welt mit unserer Person ein wenig heller, wärmer und menschlicher zu machen. Und dabei dürfen wir überzeugt davon sein, dass wir durchaus einmalig sind. Denn es geht nicht darum, besser oder stärker oder intelligenter zu sein oder besser auszusehen als andere. Es geht vielmehr darum, in Einklang mit uns selbst zu kommen. Sich mehr Zeit für sich selbst zu gönnen. Sich erlauben so zu sein, wie man ist. Denn so können wir aus dem Erwartungsdruck anderer aussteigen. Gleich, was diese von mir wollen: Ich darf mir erlauben, mein eigenes Leben zu leben, ohne Rücksicht auf das, was nützlich ist oder was Geld bringt.

Auch einen gewissen Abstand zur Arbeit zu finden, tut gut. Denn solange wir innerlich aufgewühlt sind, können wir die Energie nicht wahrnehmen, die in uns strömt. Es braucht die Ruhe, um die Kraft zu entdecken, die in uns liegt. Auch die Freude springt aus der positiven Bewertung der Dinge. Wenn ich so viel um mich herum negativ bewerte, werde ich mich ja auch nicht mehr freuen können. Und auch achtsam sein, kann uns viel schenken. Achtsam sein meint: ganz im Augenblick sein. Denn wer in ihm lebt, der kann ihn kosten und genießen, für den kann jeder Augenblick zur Erfahrung der Fülle seines Lebens führen. Ein Mönch hat dazu einmal gesagt:

»
Wenn wir nicht glücklich sind, dann liegt das an der fehlenden Achtsamkeit. Wer etwa achtsam durch den Herbstwald geht, dem wird das Wunder der Farben aufgehen, die der Herbst ihm schenkt.
«

Und wir dürfen uns nicht in ein Unglück hineinsteigern und am Sinn unseres Lebens zweifeln, sondern es als Herausforderung annehmen, an der wir wachsen können. Es gehört auch zu unserem Leben, dass wir es mit anderen teilen. Denn wenn wir uns gegenüber anderen verschließen, isolieren wir uns selbst.

Also: Ein glückliches und zufriedenes Leben liegt in unserem Herzen und in der eigenen Hand: Wir haben die Wahl! Und das geht alles auch ohne Bier…

MORITZ KIRCHNER
MALERMEISTER

EINE RUNDE SACHE

Schlabberpohl 8
48324 Sendenhorst
Tel.: 0152 09 86 49 28
malermeister@moritzkirchner.de
www.moritzkirchner.de

ANZEIGE

Halloween

Tag des Grauens – oder Partyalarm?

Am 31. Oktober ist Halloween und das bedeutet, dass wieder Kinder verkleidet von Haus zu Haus ziehen und den Bewohnern an der Tür drohen: „Süßes, sonst gibt`s Saures!“ Aber auch der Trend zu Partys am letzten Tag im Oktober mit entsprechender Verkleidung steigt an. Wir fragen Menschen aus der Region, was sie von diesem Trend halten.

In den USA ist es schon lange Brauch und schwappte vor einigen Jahren auch nach Deutschland über – Halloween. Wie ist deine Meinung darüber? Eher Horror und Grusel oder doch Feieralarm?

NINA HINZMANN MIT IHRER TOCHTER CARLOTTA, WARENDORF

Mit Halloween haben wir noch nicht so viel am Hut. Unsere Tochter ist 4 Jahre alt. Mit zunehmendem Alter werden wir mit ihr an Halloween heranwachsen. Dieses Jahr fangen wir erstmal damit an, einen großen Kürbis auszuschaben und Grimassen zu schnitzen. Zusammen freuen wir uns aber immer auf die schon etwas größeren Kids, die an unserer Haustür klingeln und „Süßes“ oder „Saures“ ergattern wollen.

ANDRÉ ZIRK, SENDENHORST

Ich kann mich für den Kult, der um Halloween gemacht wird, leider nicht begeistern. In meinen Augen ist der Brauch durch und durch kommerzialisiert. Ich glaube, dass für viele Menschen Halloween ohnehin keine tiefere Bedeutung hat.

MELANIE GEISSLER MIT IHREN KINDERN LINA UND LEON, SENDENHORST

Natürlich macht es den Kindern Spaß, sich als gruselige Gestalt zu verkleiden, von Haus zu Haus zu gehen und jede Menge Süßigkeiten zu bekommen. Einige geben sich auch besonders Mühe und lernen Lieder oder Gedichte auswendig. Das finde ich toll, aber wie bei allem, gibt es eine Schattenseite. Leider beobachte ich auch, dass Halloween zum Randalieren ausgenutzt wird. Das finde ich sehr schade.

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

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

KÜCHENARBEITS-
PLATTEN
AUS NATURSTEIN
Ästhetisches und
kulinarisches Erleben.

ANZEIGE

VANESSA HOYER, EVERSWINKEL

Am 31. Oktober feiern wir den Reformationstag. Wir bleiben zu Hause und freuen uns auf die abendlichen Besuche zahlreicher kleiner Monster, Hexen und Vampire, die an unserer Tür klingeln und um „Süßes“ bitten.

HANNAH, 7 JAHRE, UND TOM, 12 JAHRE

Bei uns wird kein Halloween gefeiert. Wir finden, dass Halloween eine Tradition in den USA ist und nicht nach Deutschland gehört. Wir unternehmen an diesem Tag immer zusammen etwas mit der Familie.

ANNE UND SEBASTIAN LENZEN
MIT IHRER TOCHTER NELE, VIERSEN

Wir lieben Halloween. Seit 3 Jahren ziehen wir gemeinsam mit unserer Tochter Nele (8 Jahre) und ihren Freunden um die Häuser, um Süßigkeiten zu sammeln. Das macht auch uns Erwachsenen Spaß und endet meist bei Freunden zu Hause mit einer kleinen Halloweenparty. Irgendwann würden wir dieses Spektakel gerne mal in den USA erleben.

LARA, 10 JAHRE

Ich freue mich schon wieder sehr auf den Tag. Ich ziehe mit Freundinnen durch Alverskirchen. Anschließend wird zusammen Abendbrot gegessen und als Nachtisch gibt es dann das Erbeutete.

STEFANIE BÖRTZ, MÜNSTER

Ich selber kann mit diesem importierten Brauch überhaupt nichts anfangen. Aber: Wenn Kinder und Jugendliche mal das Smartphone aus der Hand legen, in der analogen Welt kreativ werden und anschließend gemeinsam um die Häuser ziehen, finde ich das prima. Besser sie kommen zu so einem Anlass mal mit Freunden vor die Tür als gar nicht.

Planen Sie den Herbst mit uns!

Garten & Landschaftsbau
Herder

- Gartenpflege
- Gartengestaltung
- Pflasterarbeiten
- Baggerarbeiten

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

ANZEIGE

STEFFEN SEEBRÖKER

> »Im ersten Sinne ist es für mich wichtig, die Firma erfolgreich weiterzuführen, da ich daran denke, mich im Laufe der nächsten Jahre zu vergrößern. Dazu bedarf es natürlich auch, Lehrlinge auszubilden sowie eine Belegschaft aufzubauen und führen zu können.«
> STEFFEN SEEBRÖKER

STEFFEN SEEBRÖKER MIT SEINEM VATER HEINZ SEEBRÖKER

SCHREINEREI – HANDWERK

Selbst und ständig ?

Steffen Seebröker führt nun in der vierten Generation die Schreinerei Heinz Seebröker in Albersloh. Die Firma Seebröker wurde 1896 von Heinrich Seebröker gegründet und steht seitdem für eine vielfältige Tischlerleistung. Vom Ausbau eines Dachgeschosses, sprich Trockenbau, über die Lieferung und den Einbau von Türen und Böden bis hin zur Erstellung und Montage von Möbeln und anderen Einrichtungsgegenständen – die Angebotspalette der Albersloher Firma ist groß.

Wir sprechen mit dem Inhaber Steffen Seebröker über seine Firma, seinen Beruf, aber auch über das Los der Selbstständigkeit.

Steffen, du bist als selbstständiger Tischler in Albersloh tätig. Beschreibe doch bitte deinen beruflichen Werdegang.

Mein beruflicher Werdegang begann 2011, als ich mit meiner Ausbildung zum Tischler in einer örtlichen Tischlerei bei uns im Dorf startete. Anschließend absolvierte ich zwei Gesellenjahre, um an Erfahrung zu sammeln, bevor ich 2016 mit der Meisterschule an der Handwerkskammer Münster begann. Nach erfolgreichem Ablegen der Meisterprüfung im August 2017, übernahm ich dann schließlich Anfang 2018 die Firma meines Vaters.

Du hast dann den Betrieb von deinem Vater übernommen. Wann war eigentlich klar, dass du in seine Fußstapfen treten möchtest?

Den ersten Gedanken über die Nachfolge bzw. Weiterführung des Betriebes meines Vaters bekam ich nach Beendung meiner Ausbildung 2014. Der Anreiz dazu lag eigentlich in dem Gedanken, die Firma in der nächsten Generation erfolgreich weiterzuführen, den Kundenstamm zu erhalten bzw. zu erweitern und in diesem Rahmen Verantwortung zu übernehmen.

Hat dein Vater sich komplett aus dem Betrieb zurückgezogen oder unterstützt er dich noch öfter?

Dass er sich ganz zurückzieht, kann ich mir bei ihm schwer vorstellen. Wenn man einen Betrieb, so wie er, jahrelang geführt hat und dann übergibt, kann man da nicht von heute auf morgen einfach ganz aufhören. Natürlich wollte er mit Beginn der Rentenzeit kürzertreten. Er packt aber gerne auch noch mit an, wenn eine helfende Hand benötigt wird oder Not am Mann ist.

„Selbst“ und „ständig“ ist wohl eine bessere Bezeichnung als selbstständig. Beschreibe doch mal kurz deinen Tagesablauf.

Mein Tag beginnt morgens um 7 Uhr, wenn es entweder mit dem Beladen des Transporters für die Baustelle losgeht oder in der Werkstatt mit der Fertigung von Kundenaufträgen. Wenn dann ca. gegen 8 Uhr das erste Mal das Telefon klingelt, befinde ich mich oftmals für eine kurze Zeit im Büro, um Bestellungen zu tätigen oder eben genau diese Telefonate mit meinen Kunden zu führen. Anschließend lege ich gegen 13 Uhr eine kleine Mittagspause ein, wonach es dann noch einmal bis 17 Uhr an die Arbeit geht. Nach Feierabend liegt dann oftmals noch Büroarbeit in Form von Rechnungen/Angebote schreiben an sowie Organisatorisches.

Hast du denn auch Zeit für Urlaub oder gar regelmäßige Hobbys?

Ich finde, dass Sachen wie Urlaub oder das Ausüben von Hobbys schon wichtig sind, um nach Feierabend oder am Wochenende Abwechslung vom Arbeitsalltag zu bekommen und abzuschalten. Ich selber mache abends gerne mal Sport zum Ausgleich, um den Kopf frei zu bekommen. Ansonsten spiele ich noch Posaune im Kolping-Blasorchester Albersloh. Hier treffen wir uns einmal die Woche zum Probeabend, an einigen Wochenenden fahren wir auch zu Auftritten.

Feierabend gibt es da wohl eher selten. Was macht dir an deinem Beruf und vor allem deiner Selbstständigkeit so viel Spaß?

Die Vielseitigkeit und die Abwechslung in dem Beruf an den unterschiedlichen Arbeiten sind das, was mir am meisten Spaß macht. Der zweite Punkt ist, unabhängiger zu sein gegenüber einem Angestelltenverhältnis. Aber es gibt auch oft unerwartete Entscheidungen und Fragen in Kundenterminen oder in Gesprächen mit Architekten, bei denen es dann spontan auch schon mal einer zügigen Antwort bedarf. Das sind alles die Sachen, die eine Selbstständigkeit für mich ausmachen.

Was bedeutet es für dich, selbstständig zu sein?

Selbstständig zu sein, bedeutet für mich, in vielen betrieblichen Bereichen verantwortungsvoll zu handeln und Entscheidungen zu treffen, die auch jedem gegenüber vertretbar sind. Anderseits ist es auch wichtig, seinen Pflichten nachzukommen. Hierzu gehören Büroarbeit, um den geregelten Betriebsablauf durchgehend zu gewährleisten. Zusätzlich sehe ich es für mich auch als Möglichkeit, neue Arbeitsmethoden zu finden und dabei auch offen für Neues zu sein.

Herzlichen Dank, Steffen, für das informative Interview!

Heinz Seebröker
Bauschreinerei - Holz- u. Trockenbau
Gerüstbau

48324 Albersloh
Sendenhorster Str. 26
Tel. 02535 - 428
info@seebroeker.de

ANZEIGE

FREIWILLIGE FEUERWEHR ALBERSLOH

50 Jahre Jugendfeuerwehr – die Helden von morgen

Die Jugendfeuerwehr des Albersloher Löschzuges wurde zum Feuerwehrfest 1969 als Jugendabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Albersloh offiziell gegründet und der Öffentlichkeit vorgestellt. Im Jahre 1969 war sie die erste Jugendfeuerwehr des Amtes Wolbeck, des Landkreises Münster und auch eine der ersten Jugendfeuerwehren im Regierungsbezirk Münster.

Bereits im Vorfeld dieses Gründungsdatums – im Herbst 1968 – konnte Amtsbrandmeister Anton Seebröker für diese neue Idee gewonnen und letztendlich überzeugt werden, in Albersloh eine Jugendfeuerwehr zu gründen. Was er jedoch zum Zeitpunkt der Vorgespräche noch nicht wusste: Einige Jugendliche (Schulfreunde und Fußballfreunde) hatten sich bereits zusammengefunden und brannten darauf, bei der Gründung dabei zu sein und in die Jugendfeuerwehr aufgenommen zu werden. Nach dem Einverständnis des Wehrführers Willi Wierbrügge musste nur noch ein qualifizierter und engagierter Feuerwehrmann gefunden werden, der gerne bereit war, die Führungsverantwortung dieser Jugendfeuerwehr zu übernehmen. Für diese neue Aufgabe konnten Anton Seebröker und Willi Wierbrügge den Brandmeister Ferdi Eickholt gewinnen. Er erklärte sich dazu bereit, die Verantwortung für diese Jugendfeuerwehr zu übernehmen.

Am 1. Juli 1969 fanden sich Reinhold Austermann, Franz Peter Datema, Peter Eickholt, Werner Keller, Ludger Kröger, Hubert Niehues, Rolf Niehues, Ulrich Pentrop, Ulrich Rolf, Joachim Säll, Reinhard Seebröker und Herbert Sievers im Feuerwehrhaus Albersloh ein, um eine Jugendfeuerwehr zu gründen. Nach einer einheitlichen Ausstattung, bestehend aus einem blauen Jugendfeuerwehrkombi mit schwarzem Leibgurt und Zweidornschnalle, einem so genannten „Schiffchen“ als Kopfbedeckung und einem roten Jugendfeuerwehrhelm für den Kopfschutz, konnte das Feuerwehrfest im September 1969 und somit der offizielle Gründungstag kommen.

Derzeit zählt die Jugendfeuerwehr Albersloh 15 Mitglieder im Alter von 10 bis 18 Jahren.

Die Übungsdienste werden durch den Jugendfeuerwehrwart Tobias Litoborski und seinem Stellvertreter Mario Baigar geleitet. Unterstützt werden sie aus dem gesamten Löschzug. Der Übungsdienst findet jeden zweiten Montag (außer in den Ferien) von 19 Uhr bis 21 Uhr im Feuerwehrhaus Albersloh, Bergstraße 3a statt. Aufgabe und Ziel dieser Übungsdienste ist es, das Thema Feuerwehr durch Spiel, Spaß und Spannung an die Jugendlichen heranzutragen und damit natürlich auch den Nachwuchs für die aktive Feuerwehr sicherzustellen. Aus diesem Grunde werden die Jugendlichen bereits in der Feuerwehrtaktik, an den Einsatzfahrzeugen und an den unterschiedlichsten feuerwehrtechnischen Geräten ausgebildet und dürfen sogar bei Feuerwehrübungen ihr erlerntes Können unter „Beweis“ stellen und sich in den Übungslagen mit einbringen.

Aber nicht nur das Thema Feuerwehr ist Mittelpunkt der Jugendarbeit. Zeltlager, Treffen mit anderen Jugendfeuerwehren oder anderen Organisationen, Ausflüge und Umweltschutz sowie politische Bildung gehören zum normalen Programm in der Jugendfeuerwehr.

Kofoth Möbel

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

Walter Kofoth | Tischlermeister
Bergstraße 25 – 48324 Sendenhorst-Albersloh
Tel. 02535 261 – Mobil 0171 3302625
w.kofoth@t-online.de

ANZEIGE

TISCHLEREI FERLEMANN
Ihr Tischler vor Ort

Qualität seit 1993
T 0 25 35 - 81 33 www.fenti.de

ANZEIGE

Vor allem im Jubiläumsjahr standen einige besondere Termine auf dem Jubiläums-Programm.

So fand vom 7. Juni bis zum 10. Juni das Zeltlager der Jugendfeuerwehren aus dem Kreis Warendorf in Albersloh statt. Dazu waren über 200 Jugendliche aus dem gesamten Kreis Warendorf in das Wersedorf gereist.

Darüber hinaus besuchten am 11. Juli 2019 die Ferienkinder aus Tschernobyl die Jugendfeuerwehr und verbrachten zur Abwechslung einen Nachmittag mit vielen interessanten Einblicken und umfangreichen Aktionen. Zu Gast am 8. August 2019 waren die Ferien-Kinder dieser Region. Auch sie verbrachten einen umfangreichen und interessanten Nachmittag bei der Jugendfeuerwehr und wären sicherlich noch gerne einige Stunden länger geblieben. Das vorgesehene Jubiläumsfest wurde am 14. September 2019 im und am Feuerwehrhaus durchgeführt. Neben einem offiziellen Festakt um 17 Uhr mit geladenen Gästen aus den Bereichen Feuerwehr, Verwaltung, Landes- und Kommunalpolitik startete die Jubiläumsparty mit den Bewohnern des gesamten Dorfes.

Am 8. November 2019 wird das Jubiläumsjahr mit einer Abschlussveranstaltung als Dank für die vielen fleißigen Helfer beendet.

Jugendfeuerwehr = Helden von morgen!

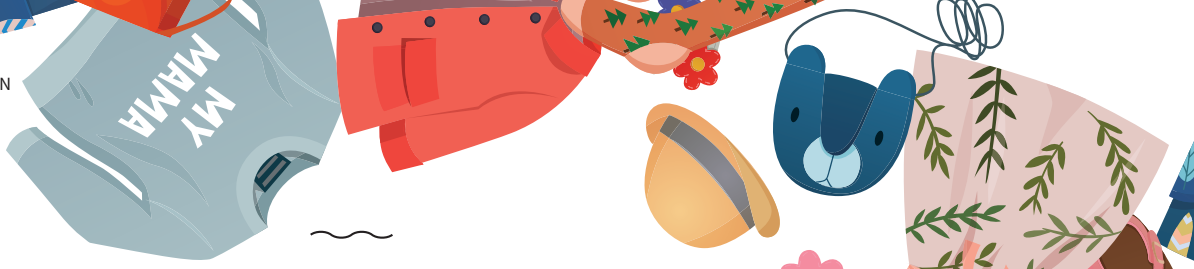
Du glaubst, das stimmt nicht? Ja, du hast recht. Denn jeder, der sich in der Freiwilligen Feuerwehr ehrenamtlich betätigt, ist ein Held. Aber schaut, was aus Jugendlichen geworden ist, die auch zu Beginn sehr schüchtern und zögernd an das Thema Jugendfeuerwehr herangegangen sind. Das wurde in Albersloh bei der Eröffnungsveranstaltung zum Jubiläumsjahr im Februar mehr als deutlich. In seinen Grußworten bat Löschzugführer Frank Rüdiger alle Kameradinnen und Kameraden einmal aufzustehen, die ehrenamtlich aus der Jugendfeuerwehr in den aktiven Einsatzdienst übernommen worden sind! Und siehe da – ein Blick in die Runde sagte alles.

Wenn auch du Lust hast und dich für die Jugendfeuerwehr interessierst oder wenn du über 18 Jahre bist und die Freiwillige Feuerwehr dein Interesse geweckt hat, dann steht dir der Löschzugführer Frank Rüdiger gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

»Entstanden aus dem Wunsch nach einer aktiven Nachwuchsförderung für die Freiwilligen Feuerwehren, sind die Jugendfeuerwehren heute viel mehr: Neben der feuerwehrtechnischen Ausbildung erleben die Mädchen und die Jungen in den Jugendfeuerwehren auch eine moderne und sinnvolle Jugendarbeit.«

Ford
Unser Werkstatt-Service: Kostenloser Leihwagen!
Autohaus Breul GmbH + Co. KG
Ihr freundliches Autohaus am Rande der Großstadt
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
ANZEIGE



BASAR FÜR KINDERKLEIDUNG UND SPIELZEUG IN ALBERSLOH

Sporthalle Zur Hohen Ward am 26. Oktober 2019

Herzlich willkommen, liebe Schnäppchenjäger! Auch in diesem Jahr findet der Herbst- und Winterbasar in Albersloh statt.

Nachdem einige größere bürokratische Hürden endlich überwunden wurden, ist die Planung jetzt gestartet. Der nächste Albersloher Basar für Kinderkleidung und Spielzeug findet am 26. Oktober zwischen 8 Uhr und 12 Uhr in der Sporthalle Zur Hohen Ward (Adolfshöhe) in Albersloh statt.
Passend zur kälter werdenden Jahreszeit bietet der Basar gut erhaltene Herbst- und Winterbekleidung für Kinder und Jugendliche in den Größen 50/56 bis 188 an. Darüber hinaus werden Babyartikel, Sportartikel, Spielzeug, Fahrzeuge, Fahrräder, Kinderwagen, Autositze, Bücher und CDs/DVDs zum Verkauf angeboten.
Wer etwas verkaufen möchte, sollte seine Sachen mit neuer Anbieternummer, Größe und Preis auszeichnen und am Freitag, den 25. Oktober in der Zeit von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der Sporthalle Zur Hohen Ward abgeben.
Die Rückgabe der nicht verkauften Sachen und Erlöse erfolgt am Samstag, den 26. Oktober von 17 Uhr bis 18 Uhr. Wie immer werden 20 % des Erlöses der Kinder- und Jugendarbeit in Albersloh zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen und neue Anbieternummern erhalten Sie (solange der Vorrat reicht) bis zum 23.10.2019 per E-Mail unter basar-albersloh@web.de oder telefonisch bei Steffi Spiering: 02535 . 3719722 (bis 19 Uhr).

ST. MARIEN KINDERTAGESSTÄTTE SENDENHORST

Basar Kinderkram am 26. Oktober von 13.30 bis 16.00 Uhr

26. Okt.

Wenn Sie in den Kleiderschrank Ihres Kindes schauen, sehen Sie nur noch zu klein gewordene Sachen? Auch Ihr Sprössling hat schon wieder einen wahnsinnigen Schuss gemacht? Dann kommen Sie doch am Samstag, den 26. Oktober 2019 in die Kindertagesstätte St. Marien in Sendenhorst. Dort findet wieder der große Basar „Kinderkram“ statt.

Jahreszeitgerechte Kleidung und Schuhe, aber auch Karnevalskostüme, Sportsachen und Kommunionkleidung suchen neue Besitzer. Und auch die Kinderherzen werden höher schlagen bei jeglicher Art von Spielzeug, Fahrrädern, Rollern, Gesellschaftsspielen, CDs, DVDs oder Spielen für PCs oder Spielekonsolen. Zudem wartet ein breites Angebot auf alle Leseratten. Nicht nur Bilderbücher, sondern auch Bücher für Erstleser, Jugend- und Erwachsenenbücher suchen hier nach einem Bücherfreund. Die Verkaufsräume an der Fröbelstraße 6 öffnen um 13.30 Uhr. Schwangere können mit einer Begleitperson bereits um 13.00 Uhr zu stöbern beginnen.
Für alle, die nach dem Shoppen noch ein wenig genießen möchten, gibt es in der Turnhalle der Kindertagesstätte Kaffee, Kuchen und Waffeln – gerne auch zum Mitnehmen für daheim.
Wer Waren auf dem Basar zum Verkauf anbieten möchte, kann die benötigte Verkäufernummer per E-Mail unter kinderkram.marien@gmx.de anfragen. Alternativ sind die Nummern zu folgenden Zeiten in der Kindertagesstätte bei den Mitgliedern des Basarteams erhältlich:
Montag, 7. Oktober 2019 von 8.30 Uhr – 9.00 Uhr
Mittwoch, 9. Oktober 2019 von 16.00 Uhr – 16.45 Uhr und
Freitag, 11. Oktober 2019 von 11.45 – 12.30 Uhr
Die Waren sind am Freitag, den 25. Oktober 2019 in der Zeit von 15.00 bis 16.30 Uhr in der Kindertagesstätte St. Marien abzugeben. Nicht verkaufte Waren und der Verkaufserlös können dann am Sonntag, den 27. Oktober 2019 in der Zeit von 10.30 bis 11.30 Uhr abgeholt werden.
20 % der Verkaufserlöse kommen wie in jedem Jahr der Kindertagesstätte zugute. Ausnahme: Helfer beim Basar geben nur 10 % ihres Umsatzes ab. Da Helfer immer gesucht werden, überlegen Sie doch auch einfach mal, ob Sie zwei Stunden Zeit zur Unterstützung des Basarteams haben. Bei Interesse können Sie sich gerne unter der angegebenen E-Mailadresse melden oder sich in die Listen, die in der Kindertagesstätte aushängen, eintragen.

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

ANZEIGE

Eiscafé
EisVogel

Im Oktober …
genießen Sie
unser leckeres
Waffelangebot!

ÖFFNUNGSZEITEN
Di – So: 12 – 18 Uhr
Montag Ruhetag (außer Feiertag)
Westtor 22b • 48324 Sendenhorst

31. Okt.

HALLOWEEN

Süßes, sonst gibt‘s Saures!

In der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November wird es wieder „gruselig“. Geister streifen durch die Straßen, Häuser sind schaurig geschmückt und überall leuchten Kürbisfratzen. Aber warum feiern wir überhaupt Halloween und wieso verkleiden wir uns so gruselig? Und was hat es mit den Kürbisfratzen auf sich?

Der Name stammt von dem katholischen „Allerheiligen“ Fest ab. Dieses wird seit vielen Jahren am 1. November gefeiert. Im Englischen heißt das Fest „All Hallows“ und der Abend davor, also der 31. Oktober, „All Hallows Evening“. Die Abkürzung hierfür ist Halloween.

In den USA ist Halloween sehr beliebt.

Sowohl Kinder als auch Erwachsene verkleiden sich, ziehen von Tür zu Tür, um Süßigkeiten zu bekommen oder Streiche zu spielen. In Amerika heißt dieser Brauch „Trick or Treat“. Hier in Deutschland sagen die Kinder zum Beispiel „Süßes, sonst gibt´s Saures“. Haben die Hausbewohner keine Süßigkeiten zur Hand, kann es passieren, dass die Kinder ihnen kleine Streiche spielen.

Die Häuser werden besonders in den USA sehr aufwendig und „gruselig“ geschmückt und überall sieht man schaurig leuchtende Kürbisse.

DAS FEST STAMMT URSPRÜNGLICH AUS EUROPA UND NICHT AUS DEN USA WIE VIELE GLAUBEN.

Vermutlich hat es seinen Ursprung in dem von den Kelten gefeierten „Samhain“ Fest. Die Feier steht für das Ende des Sommers und den Anfang des Winters – der dunklen Jahreszeit. Die Kelten, die vor vielen Jahrhunderten unter anderem in Irland und Schottland lebten, glaubten, dass in dieser Zeit die Geister der Verstorbenen und andere überirdische Wesen unsere Welt besuchen.
Da sie fürchteten, dass der Tod in dieser Nacht besonders nahe war, verkleideten sich die Kelten so gruselig wie möglich, damit er denkt, sie wären bereits gestorben. So wollten sie ihn überlisten, damit er sie nicht mit sich nahm. Angeblich haben die Menschen auch kleine Gaben vor ihre Häuser gelegt, um die Geister, die in dieser Nacht zu „Besuch“ waren, zu besänftigen.

EINER DER BELIEBTESTEN BRÄUCHE ZU HALLOWEEN IST ES, EINE JACK-O LATERNE ZU BASTELN.

So nennt man die ausgehöhlten und mit gruseligen Grimassen verzierten Kürbisse. Jack O war einer irischen Sage zufolge ein gemeiner Schuft. Als der Teufel sich Jack O holen wollte, überlistet dieser ihn, um sich ewiges Leben zu erschwindeln. Je älter Jack jedoch wurde, desto sehnlicher wünschte er sich, die ewige Ruhe zu finden. Doch sowohl das Paradies als auch die Hölle wollte ihn wegen seiner Taten nicht aufnehmen. Der Teufel gab ihm ein Stück glühende Kohle aus dem Höllenfeuer mit auf den Weg. Dieses legte Jack in eine ausgehöhlte Rübe. Mit der Rüben-Laterne wanderte Jack fortan durch die Finsternis. Heute werden anstatt Rüben große Kürbisse verwendet. Die leuchtenden Kürbisfratzen sollen die bösen Geister vertreiben und sehen deshalb so gruselig aus.

TEXT: LERNSPASS FÜR KINDER
GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Mit leckeren Produkten aus unserem Hofladen!

- Gemüse aus eigener Ernte
- Erlesene Weine
- Käse- und Wurstspezialitäten
- Großes Naturkostsortiment

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SCHULZE SCHLEPPINGHOFF BIO-HOF

Biohof Schulze Schleppinghoff
Gronhorst 6
48231 Warendorf-Freckenhorst
Telefon: 0 25 81 - 43 01
www.biohof-warendorf.de

ANZEIGE

GOLDENER OKTOBER
IN DER MARTINUSSTADT

Sendenhorster Herbsttreff

Der Oktober steht nicht nur für bunte Blätter, letzte warme Sonnenstrahlen, die Gummistiefel-Zeit oder etwa für die grinsenden Kürbisgesichter, die uns an vielen Türen begegnen. Nein, im Oktober erwartet Sie auch der Sendenhorster Herbsttreff. Zu diesem laden das Schuhmodengeschäft Wiedehage, das Modehaus Schumann, das Haushaltswarengeschäft Voges und die Mode Kommode am 4. Oktober und 5. Oktober ein.

Wie auch schon im vergangenen Jahr haben Sie bei verlängerten Öffnungszeiten in aller Ruhe Zeit, um durch die Geschäfte zu bummeln.

Freitag in der Zeit von 09.00 Uhr bis 20.00 Uhr und Samstag in der Zeit von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr können Sie sich auf die Suche nach Herbstschnäppchen begeben.

Vor allem die persönliche Beratung und die Vielfalt der Produkte sprechen für einen Besuch der Sendenhorster Geschäfte.

Auch in diesem Jahr heißt es wieder: farbenfroh in die dunkle Jahreszeit

SCHUHHAUS WIEDEHAGE

Die Neuheiten in diesem Herbst sind die Farben curry-gelb und Beeren-Töne. Aber auch Natur- und Brauntöne laden zu Kombinationen ein. Besonders das Farbspiel in allen Schuhtypen – vom Sneaker über Chelsea Boots bis hin zur Stiefelette – sticht in dieser Saison hervor. Aus den Auslagen des Schuhmodengeschäftes von Edith Wiedehage ist auch in diesem Herbst der Sneaker nicht mehr wegzudenken. „Sie werden zu allem kombiniert und das macht einfach Laune“, so Edith Wiedehage. „Die Farbpalette hierbei scheint schier unendlich“. Accessoires wie Gürtel, Taschen und Tücher runden das Angebot ab und können individuell auf das Schuhoutfit abgestimmt werden. Beim Einkauf an diesem Wochenende hält das Schuhhaus Wiedehage ein Präsent für Sie bereit.

HAUSHALTSWAREN VOGES

Lena Voges vom gleichnamigen Haushaltswarengeschäft freut sich mit ihrem Team auf den Herbsttreff: „Jetzt ist die Zeit für ein gemütliches Zuhause“, so Lena Voges. Als Einstimmung auf die dritte Jahreszeit können sich die Kunden auf ein erfrischendes Glas Federweißer freuen, was genau die richtige Stärkung für einen Shopping-Tag ist. An diesen Tagen wartet auch eine kleine Überraschung auf die Kunden. Zu jedem Einkauf erhält der Kunde einen Beutel mit Duftteelichtern, um auch zu Hause die richtige kuschelige Herbststimmung zu schaffen. Entdecken Sie die vielen herbstlichen Angebote, die das Haushaltswarengeschäft im Angebot hat, denn zu stöbern gibt es in den Räumlichkeiten am Osttor reichlich.

Jetzt bei uns:
Die neue Herbstkollektion H/W 2019 zum Stöbern.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten:
Fr., 04. Oktober von 8.30 – 20.00 Uhr
Sa., 05. Oktober von 8.30 – 16.00 Uhr

www.schuhmode-wiedehage.de

WIEDEHAGE
SCHUHMODEN · SPORT + FREIZEIT
Sendenhorst · Kirchstraße 5 · Telefon (02526) 1588
P Parkplätze hinter dem Haus!

ANZEIGE

ANZEIGE

4.+5. Okt.

MODE KOMMODE

In der Mode Kommode von Iris Holtmann geht es in diesem Herbst auch recht farblich zu. „Curry, Cognac in einer Kombination mit Royalblau, das wird ein echter Hingucker“, so die Modeexpertin Iris Holtmann. Bei den Hosen stehen die Galonstreifen schon wie im letzten Jahr ganz vorne, gerne auch in einer Kombination mit einer Karohose. Ebenfalls haben es auch die Wollmäntel wieder in die Auslage der Geschäfte geschafft: kuschelig und warm, genau das Richtige für die dunkle Jahreszeit. Bei einem Einkauf ab 30 Euro gewährt das Team der Mode Kommode an den beiden Tagen einen Nachlass von 5 Euro.

MODEHAUS SCHUMANN

Aktuellste Mode und Topqualitäten in den neuen Herbstfarben zu fantastischen Preisen finden Sie auf der Südstraße 15a im Modehaus Schumann. Besonders wichtig ist es dem Team des Modehauses Schumann, Kollektionen vorzugsweise aus dem Inland und Europa (Stichwort: Fair Trade und grüner Knopf) zu vertreiben, da in diversen Fernsehreportagen berichtet wurde, dass billig produzierte Ware nach Gebrauch nicht einmal mehr als Putzlappen zu verwenden ist und durch Verbrennung teuer und umweltbelastend entsorgt werden muss. Nachhaltige Kleidung aus ethischer Herstellung für Damen & Herren: Ein Besuch an der Südstraße lohnt sich.

Stempeln Sie sich zum Hauptgewinn!

MIT DEM SENDENHORSTER HERBSTTREFF STARTET IN SENDENHORST AUCH DIE AKTION „HEIMAT SHOPPEN“.

Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr hat sich der Gewerbeverein Sendenhorst-Albersloh e.V. entschlossen, erneut an der deutschlandweiten Aktion teilzunehmen. In den teilnehmenden Unternehmen erhalten die Kunden eine Stempelkarte, auf der sie bis zum 30. November beim Einkauf 8 verschiedene Stempel sammeln müssen. Die Stempelkarte kommt in eine Lostrommel und die Gewinner werden am 6. Dezember vom Nikolaus gezogen.

Zu gewinnen gibt es Gutscheinhefte im Wert von 1.000 €, 500 € und 250 €, die bei den teilnehmenden Unternehmen eingelöst werden können.

Viel Glück!

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Einladung zum
HERBSTTREFF

- Fr. 4. Oktober 2019, 9 – 20 Uhr
- Sa. 5. Oktober 2019, 9 – 16 Uhr

Diese Garne wurden nachhaltig in Deutschland gefärbt und veredelt.

SCHUMANN MODEHAUS
KOMPETENT UND STILVOLL BERATEN IM HERZEN VON SENDENHORST

Groß- und Einzelhandel
Südstraße 15 a
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 - 1418

ANZEIGE

Mode Kommode

EINLADUNG ZUM
HERBSTTREFF

Freitag, 4. Oktober
von 9 – 20 Uhr

Samstag, 5. Oktober
von 9 –16 Uhr

Nordstr. 6 – 8
48324 Sendenhorst
Tel. 02526 938208

www.modekommode.de

ANZEIGE

NEUES ANGEBOT IN SENDENHORST

Meditation – finde deine innere Ruhe

Ein ganz neues Meditationsprogramm bieten Adelheid Noldes und Beate Köster ab dem 31. Oktober in den Praxisräumen von Adelheid Noldes an. Entspannung und zur inneren Ruhe finden ist der Fokus des Kursangebotes, das in zweimal drei Einheiten angeboten wird. Die Einheiten finden wöchentlich donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr statt.

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Mit einer Klang- und Gong-Meditation kannst du dich in den drei Einheiten von Adelheid Noldes entspannen. Mühelos gelangst du in einen meditativen Zustand. Schon nach kurzer Zeit des Zuhörens, des Hineinspürens verändert sich die Wahrnehmung und innere Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Der Körper entspannt sich, Stress fällt ab, du fühlst dich wohlig und lebendig.

Der Fokus von Beate Köster liegt in ihren Einheiten auf einer Konzentrationsmeditation und einer Einsichtsmeditation.

Die im Kurs geübte Vergegenwärtigung des Atems ist eine Samatha-Meditation (übersetzt: friedvolles Verweilen), auch Geistesruhe-Meditation, genannt. Die Kursteilnehmer konzentrieren sich auf ein Objekt, ihren eigenen Atem. Die konzentrierte Fokussierung auf den Atemprozess bewirkt die Sammlung unseres Geistes. Wir entwickeln dadurch innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und tiefes Glück. Buddha selbst lehrte diese Meditation. Sie ist im Pali-Kanon (Sammlung von Lehrreden des Buddha Siddhartha Gautama) überliefert und wird seit 2600 Jahren von Buddhisten praktiziert.

Aber man muss kein Buddhist sein, um die Meditation zu praktizieren.

Als Einsichtsmeditation wird die Metta-Meditation gelehrt. Grundlegend geht es in der Metta-Meditation darum, eine positive und offenherzige Einstellung uns selbst und der Welt gegenüber zu entfalten. In Pali, einer altindischen Sprache, bedeutet Metta Freund, ein wahrer Freund, eine wahre Freundin zu sein – zu sich selbst und zum ganzen Universum. Buddha hat diese Meditation gelehrt als Gegenmittel zu Furcht und Angst. Die Klang-Meditation, die Vergegenwärtigung des Atems und die Metta-Bahwana werden abwechselnd geübt.

Anmeldungen für diesen Meditationskurs nimmt Adelheid Noldes unter der Telefonnummer 0151 70172091 entgegen.

YOGA Studio Adelheid

Adelheid Noldes
Ostgraben 36 · 48324 Sendenhorst
Telefon: 0151 70172091
adi.noldes@t-online.de

Facebook: Yogastudio Adelheid

ANZEIGE

Psychotherapeutische Praxis

Beate Köster
Diplom Psychologin
Alle Kassen • Beihilfe • Privat

Termine nach telefonischer Vereinbarung:
Neustraße 11, 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 939888
Mail: info@praxiskoester.de

ANZEIGE

TIPPS
IHRER ENGEL-APOTHEKE WOLBECK

Gesund durch die Schwangerschaft

Sport stärkt die Muskeln: Werdende Mütter, die aktiv und sportlich sind, können deshalb das zusätzliche Gewicht des wachsenden Babybauchs leichter tragen. Außerdem baut Bewegung Stress ab und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers.

» Bewegen Sie sich regelmäßig, aber muten Sie Ihrem Körper keine ungewohnten Belastungen zu.
» Trainieren Sie besser mit geringerer Intensität, um sich nicht zu überanstrengen.
» Ideal für Schwangere sind Sportarten mit sanften Bewegungsabläufen wie Schwimmen, Gymnastik, Walken und Radfahren.
» Verzichten Sie auf Sportarten mit starken Erschütterungen oder hohem Verletzungsrisiko.

MEHR INNERE BALANCE!

Schon früh nimmt das Baby Ihre Stimmungen und Gefühle wahr – positive und negative. Das Ungeborene profitiert davon, wenn es in Ihrem Leben möglichst ruhig und gelassen zugeht.

» Durch hormonelle Umstellungsprozesse sind viele werdende Mütter häufig müde und weniger leistungsfähig. Gut, wenn es Ihnen gelingt, beruflich und privat etwas kürzer zu treten.
» Schlafen Sie genug und gönnen Sie sich vor allem im letzten Schwangerschaftsdrittel bewusst Ruhephasen.
» Eine Entspannungstechnik kann helfen, ausgeglichener zu werden und selbst in turbulenten Zeiten Ruhe zu bewahren. Wie wäre es zum Beispiel mit Schwangerschaftsyoga?

DER MENSCH IST, WAS ER ISST – DAS GILT AUCH IN DER SCHWANGERSCHAFT.

Tatsächlich wird Ihr persönliches Befinden und das Gedeihen des Kindes wesentlich von der Ernährung beeinflusst. Entsprechend sorgsam sollten Sie Ihren Speiseplan zusammenstellen.

» Bevorzugen Sie hochwertige nährstoffreiche, aber fettarme Lebensmittel – vorzugsweise aus ökologischer Landwirtschaft. Vor allem frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte sollten Sie reichlich auf den Tisch bringen.
» Gut für Mutter und Kind sind magere Milchprodukte, regelmäßige Fischmahlzeiten und tierische Eiweiße in Form von Fleisch (etwa dreimal pro Woche) und magerer Wurst.
» Trinken Sie mindestens anderthalb bis zwei Liter am Tag – Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sind gute Durstlöscher.
» Verzichten Sie auf rohe tierische Lebensmittel (z. B. ungekochte Eier, blutige Steaks und Rohmilchprodukte, in denen sich für das Ungeborene schädliche Mikroorganismen befinden könnten.

GENUG VITALSTOFFE?

Kalzium, Folsäure, Eisen, Jod & Co. – um sich gesund zu entwickeln, ist das Ungeborene auf eine gute Versorgung mit allen wichtigen Vitalstoffen angewiesen.

» Schlemmen Sie vollwertig und abwechslungsreich.
» Besonders wichtig ist in der Schwangerschaft eine ausreichende Versorgung mit dem B-Vitamin Folsäure. Den gesteigerten Bedarf werdender Mütter deckt ein ausreichend hoch dosiertes Folsäure-Präparat – am besten bereits bei bestehendem Kinderwunsch!
» Auch bei anderen Mikronährstoffen (z. B. Eisen, Jod) kann es mit der Versorgung kritisch werden. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie spezielle Vitalstoff-Präparate einnehmen sollten. Auch der Apotheker berät Sie gerne.

MEDIKAMENTE IN DER SCHWANGERSCHAFT?

Oft werden wir gefragt, was bei leichteren Beschwerden sicher eingenommen werden kann. Hier muss sorgfältig der Einzelfall betrachtet werden. So wenig wie möglich, so viel wie unbedingt nötig und dann nur geeignete Wirkstoffe ist hier die Maxime. Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl. Oft können wir nicht-medikamentöse Tipps geben, die Beschwerden lindern oder ein homöopathisches Mittel empfehlen, das keinen schädigenden Einfluss auf das werdende Kind hat.

Bleiben Sie gesund!

FOTOS: DESIGNED BY FREEPIK

ENGEL-APOTHEKE
seit 1869 im Familienbesitz
BERATUNG MIT HERZ UND VERSTAND

Engel Apotheke
Inh. Alexandra Hochstein e.K.
Telefon: 02506 – 93 17 11
FreeCall: 0800 – 09 31 711
Fax: 02506 – 93 17 12
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 08.00 – 18.30 Uhr
Samstag von 08.00 – 13.00 Uhr
Informieren Sie sich über unsere Internetseite:
www.engel-apotheke-wolbeck.de!
Münsterstraße 9 • 48167 Münster-Wolbeck
info@engel-apotheke-wolbeck.de

Gutschein
5€
Preisnachlass auf Orthomol natal*
* Verrechnung bei Vorlage dieses Gutscheins. Gültig bis 31.12.2019 Keine Auszahlung möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, Coupons oder Preisaktionen.

ANZEIGE

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

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!

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.10.2019 eine E-Mail an **gewinnspiel@stadtlandmagazin.de** oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 31).

GEWINNSPIEL-FRAGE:
Warum sind Samiha Shafy und Klaus Brinkbäumer auf Weltreise gefahren?

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

»DAS KLUGE, LUSTIGE, GESUNDE, UNGEBREMSTE, GLÜCKLICHE, SEHR LANGE LEBEN«

Autoren: Samiha Shafy u. Klaus Brinkbäumer
Verlag: S. Fischer Verlag

Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben

Es sind die ganz großen Fragen: Wie lebt man ein erfülltes Leben? Was in diesem Leben können wir beeinflussen – und wie? Worauf sind Menschen, die sehr alt werden, am Ende stolz? Und was bedauern sie? Wie prägen Beziehungen unser Leben, welchen Einfluss haben Kultur und Ernährung, Bewegung, die Gene, aber auch Bildung und Wohlstand? Klaus Brinkbäumer und Samiha Shafy sind auf ihrer Weltreise nach Sardinien, Okinawa (Japan) und Loma Linda (Kalifornien) gefahren, um herauszufinden, warum dort sehr viel mehr Menschen sehr viel älter werden als anderswo. Die Reise führte weiter nach Russland, China, Thailand, Hawaii, auf afrikanische Inseln und an die amerikanische Ostküste – und ganz in die Nähe, nach Österreich, in die Schweiz, nach Dänemark und kreuz und quer durch Deutschland. Wie gelingt das Leben? Wissenschaftler und Hundertjährige können all die großen Fragen beantworten.

AUTOREN: SAMIHA SHAFY UND KLAUS BRINKBÄUMER

Samiha Shafy, geb. 1979, studierte an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) in Zürich und Lausanne Umweltnaturwissenschaften und ist Journalistin. Sie arbeitete für den »Tages Anzeiger« und die »Neue Zürcher Zeitung« und kam über »Vanity Fair« 2007 zunächst als Wissenschaftsredakteurin zum »Spiegel«. Nach einem einjährigen Stipendium in Harvard wechselte sie 2013 ins Auslandsressort des »Spiegel« und schreibt dort über Geopolitik oder die Klimakrise. Seit dreißig Jahren ist Klaus Brinkbäumer (geb. 1967) den USA eng verbunden. Seit seinem Studium an der University of California, Santa Barbara, war er regelmäßig dort und verfolgte fasziniert und kritisch das politische und kulturelle Leben. 2007 wurde sein Lebenstraum wahr und er ging als Korrespondent des »Spiegel« nach New York. So erlebte er die berühmten Krisenjahre und die Jahre Obamas hautnah mit. Von 2015 bis 2018 war Klaus Brinkbäumer Chefredakteur des »Spiegel« und Herausgeber von »Spiegel online«. Er gewann u. a. den Egon-Erwin-Kisch-Preis, den Henri-Nannen-Preis, den Deutschen Reporterpreis und wurde 2016 Chefredakteur des Jahres. 2018 verlegte Klaus Brinkbäumer seinen Lebensschwerpunkt erneut in die USA, von wo aus er nun als Journalist für »DIE ZEIT«, Filmemacher und Buchautor tätig ist. Zu seinen Büchern der letzten Jahre zählen »Der Traum vom Leben – Eine afrikanische Odyssee«, »Die letzte Reise – Der Fall Christoph Columbus« (mit Clemens Höges) und »Nachruf auf Amerika«. 2019 wurde er in den Stiftungsrat des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels berufen.

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

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

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

ANZEIGE

DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

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

BUCHGEWINN
IN DIESEM MONAT

»DIE GLÜCKS-BÄCKEREI – DIE MAGISCHE PRÜFUNG«

Autorin: Kathryn Littlewood
Verlag: S. Fischer Verlag
Altersempfehlung: ab 10 Jahren

LÖSE DAS RÄTSEL AUF SEITE 30 UND GEWINNE DIESES BUCH!

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch

Die Glücksbäckerei – Die magische Prüfung

EINE PRISE MAGIE...

Rose hat nur eines im Sinn: das magische Rezeptbuch zurückzuerobern, das ihre Tante, die skrupellose Starbäckerin Lily le Fay, auf hinterhältige Weise gestohlen hat. Zusammen mit der ganzen Familie Glyck und einem sprechenden Kater reist Rose nach Paris, um dort in einem atemlosen Zauberbackwettkampf gegen Tante Lily anzutreten. Während ihr Großvater im Eiltempo Zauberrezepte übersetzt und ihre Brüder ihr helfen, Geheimzutaten wie das Mitternachtsläuten von Notre Dame oder das Lächeln der Mona Lisa zu besorgen, kämpft Rose sich backend bis ins Finale. Wird sie die magische Prüfung meistern?

Zauberhaft und köstlich – der 2. Band der „Glückbäckerei“

AUTORIN: KATHRYN LITTLEWOOD

Kathryn Littlewood ist Schriftstellerin, Schauspielerin und Comedian, lebt in New York, arbeitet oft in Los Angeles – und hat eine ebenso große Schwäche für pain au chocolat wie für Kinderbücher. Sie ist eine leidenschaftliche Köchin, aber eine fürchterliche Bäckerin und gibt zu, dass ihr noch nie ein Kuchen geglückt ist. Essen tut sie ihn dennoch für ihr Leben gern!

ANZEIGE

THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training
Atem-, Sprech- und Stimm-Training

BRITTA MAUS SVENJA KAISER
Neustr. 1 · 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 9393353 · therapie-netzwerk@t-online.de
www.therapie-netzwerk.com

ANZEIGE

KÜRBIS MAL ANDERS!

Herbst-Kürbis-Waffeln

Herbstzeit ist Waffelzeit! Außen goldgelb und knusprig und innen fluffig – so sind herbstliche Kürbis-Waffeln einfach unwiderstehlich. Johanna Austermann vom Hofladen Austermann verrät uns diesen Monat ein leckeres und einfaches Rezept. Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein!

Rezept für 8 Waffeln

ZUTATEN

- 200 g Butter
- 250 g Zucker
- 8 Eier
- 250 g Quark
- 150 – 200 g geraspelten Kürbis (Hokkaido)
- 250 g Mehl
- etwas Öl
- etwas Honig

ZUBEREITUNG

- Zucker und Butter schaumig schlagen,
- Eier nach und nach dazuschlagen
- Quark, Mehl dazugeben.
- Einen halben Hokkaido-Kürbis raspeln und alles zusammen verrühren.
- Wem der Teig zu dick ist, einfach Quark etwas reduzieren.
- Den Teig in einem Waffeleisen portionsweise abbacken.
- Die andere Hälfte vom Kürbis in Spalten schneiden (Kerne entfernen, die Schale dranlassen) und die Spalten auf ein Backblech legen. Etwas Öl auf die obere Seite pinseln und bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen.
- Das Blech herausnehmen, etwas Honig auf die obere Seite der Kürbisse pinseln und noch einmal für fünf Minuten in den Ofen schieben.

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

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

WALDKINDERGARTEN GEISTERHOLZ

Ein Waldkindergarten in Sendenhorst

In Sendenhorst decken die bestehenden Kinderbetreuungseinrichtungen eine Vielfalt von Erziehungsschwerpunkten ab. Jedoch reichen die Kindergartenplätze nicht aus.

Jetzt kommt ein WALDKINDERGARTEN dazu.

Ein Kreis engagierter Erzieher, Eltern und Großeltern hat sich in diesem Jahr zusammen mit der Stadt Sendenhorst intensiv mit dem Thema „Waldkindergarten“ auseinandergesetzt.

EIN KINDERGARTEN OHNE DACH UND OHNE WÄNDE?

Diese Vorstellung löst zunächst einmal eine Palette von Bedenken in den Köpfen von Eltern aus:

Bei gutem Wetter kein Problem, aber bei schlechtem Wetter? Und im Winter?

Eingeholte Erfahrungsberichte von bestehenden Waldkindergärten sind in ihrem Konzept im Umgang mit diesen Widrigkeiten überzeugend. Erzieherinnen, die bereits Kinder das Jahr über draußen im Wald erleben durften, erzählen begeistert von ihren Erfahrungen und vom Verhalten der Kinder.

DIE KINDER SIND GERNE DRAUSSEN:

» bei Wind und Wetter,
» in Laub und Gras,
» im Unterholz und in Pfützen.

Mit richtiger Kleidung ist ihr Forscher- und Bewegungsdrang unbegrenzt. Im Spiel erlernen sie motorisches Geschick und entwickeln ein Gespür für Gemeinschaft. Im Reich der Natur mit Pflanzen und Tieren schärfen die Kinder ihren Sinn für ökologisches Handeln. Die Kinder lernen durch Entdeckung und Ausprobieren, aber auch durch Nachahmung der Erwachsenen in ihrem Umfeld. Diese sind Bezugspersonen und Vorbilder für eine positive Lebenseinstellung.
Natürlich haben die Kinder auch Gelegenheit, durch Malen, Basteln und Schneiden ihre schulischen Fertigkeiten zu entwickeln.
Der Sendenhorster Waldkindergarten „Geisterholz“ findet auf einem ca. 60.000 m2 großen Areal auf dem Pfadfindergelände und in der Umgebung statt.

DIE GRUPPENARBEIT BEGINNT AM 01.08.2020.

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen. Der Elternabend gibt weitere Informationen zum Vorhaben. Er findet statt am 10. Okt. 2019 um 20:00 Uhr im Jugendgästehaus, Im Himmelreich 2, in Sendenhorst.

Informatives über den Waldkindergarten in Kürze:

Gruppenanzahl:	1 Gruppe
Plätze:	20 Kinder
Alter:	ab 3 Jahren aufwärts
Stundenzahl:	35 Std. / Woche
Öffnungszeiten:	Mo. – Fr. von 07.30 – 14.30 Uhr
Träger:	Elterninitiative „Kindergruppe Sendenhorst e.V.“
HP:	www.geisterholzkinder.de
Kontakt:	Max Linnemann-Bonse Südstraße 22 0160 8829950
Mail:	info@geisterholzkinder.de

ANZEIGE

ANZEIGE

TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Sicher durch die dunkle Jahreszeit

Eingeschlagene Scheiben, die Betätigung des Griffs durch das gekippte Fenster oder gewaltsames Aufhebeln der Verriegelungen – einfache Fenster und Türen bieten zahlreiche Möglichkeiten für Einbrecher, ins Haus zu gelangen. Machen Sie den ersten Schritt zu Ihrem sicheren Zuhause und entscheiden Sie sich, mit neuen Fenstern für erhöhten Einbruchschutz mit einbruchhemmenden Sicherheitsausstattungen.

Die Fenstersysteme der Türengalerie Schlüter sind serienmäßig bereits mit Sicherheitsbeschlägen in Anlehnung an Widerstandsklasse RC1N ausgestattet. Das bedeutet, dass an allen vier Ecken des Fensters einbruchhemmende Sicherheits-Pilzbolzen in sogenannte Sicherheits-Schließteile greifen, die im Stahl des Fensterrahmens fest verschraubt sind. Zusätzliche Sicherheit bieten Sicherheitsbeschläge in Anlehnung an Widerstandsklasse RC2N mit mindestens 6 bis zu 13 Verriegelungspunkten, deren Anzahl sich nach der Größe des jeweiligen Elementes richtet. Dies empfiehlt sich vor allem für Fenster und Balkontüren im Erdgeschoß.

AUCH DIE VERGLASUNG SPIELT BEIM EINBRUCHSCHUTZ EINE TRAGENDE ROLLE.

Eingeschlagene Scheiben erleichtern den Einbrechern häufig den Zugang. Daher empfehlen die Fensterexperten ein sogenanntes Verbundsicherheitsglas. Bei diesem speziellen Sicherheitsglas sind zwei Glasscheiben mit einer besonders reißfesten und zähen Folie verbunden. Selbst bei einer zerbrochenen Scheibe bleiben die Bruchstücke an der Folie haften.

Für einen Einbrecher wird der Zugang so massiv erschwert und ist mit viel Kraft, Zeit und Werkzeugaufwand verbunden.

Ein netter Nebeneffekt von Verbundsicherheitsglas ist eine erhöhte Schalldämmung.

Mit abschließbaren Fenstergriffen können Sie Ihre Fenster zusätzlich sichern – bei Familien eingesetzt, dienen sie außerdem für Kinder als Schutz vor unkontrolliertem Öffnen.

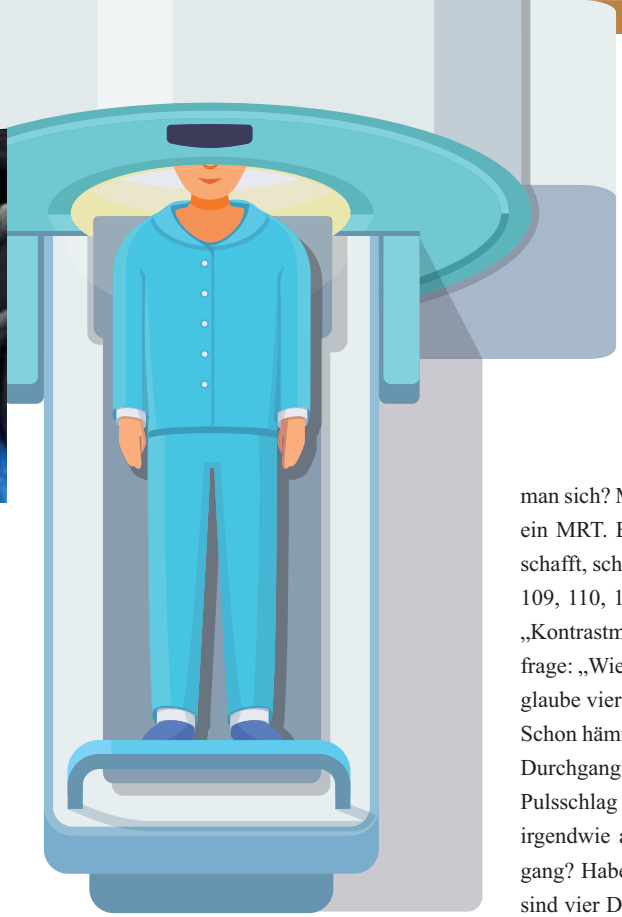
Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich von Wilhelm Eugen Schlüter und seinem Team beraten. Die Experten am Mergelberg in Sendenhorst sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 08.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr sowie jeden ersten Samstag im Monat in der Zeit von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr für Sie da.

Sicher durch die dunkle Jahreszeit!

15 JAHRE
TÜRENGALERIE
SCHLÜTER
Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 939490
info@tuerengalerie.net
www.tuerengalerie.net

ANZEIGE



GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

Ziemlich beste Freunde im MRT

Mittlerweile bin ich so etwas wie eine MRT-erprobte Patientin – und doch weit davon entfernt, routiniert zu sein. Obwohl … die Lautstärke und das Dröhnen und Pochen ist mir als Mutter eines Sohnes, der Gitarrist in einer Metal Band ist, schon vertraut.

Meine letzte Erfahrung liegt etwa zwei Monate zurück. Zeitgleich bekam ich einen Erfahrungsbericht von meiner Freundin Kirsten – gut 500 Kilometer entfernt – noch ganz unbedarft und ohne MRT-Erfahrung.

WhatsApp von Kirsten am 23.07.2019, 9:45 Uhr: „Warst du schon mal im MRT? Ohne Info, einfach mal machen? Doch... es gab eine Info: ‚lauter und länger als ein CT'. Ich sage nur: Geisterbahnen der Welt, schließt eure Tore, es geht los.

Du legst dich auf ein starres, aber gepolstertes Wannenuntergestell. Mich friert es… das wird das Nervenkostüm sein. Die Arzthelferin zu mir: „Es wird laut. Wollen Sie Musik?" Ich: „Ja gerne". Aus einem fetten Kopfhörer dröhnt Wonderland oder so. Man schiebt eine Art Käfig über meinen Kopf, Notfallschalter in die Hand und ab geht's in die Röhre.

Augen zu, mach die Augen zu! Und erst aufmachen, wenn jemand sagt, dass du fertig bist. Bloß die Augen zulassen. Wonderland läuft laut und erbarmungslos. Auf der Stelle wird klar, was Angst und Panik bedeutet. Notfallschalter drücken. Arzthelferin: „Ja?" Kirsten: „Bitte die Musik aus."

Gott sei Dank! Es trommelt und klopft und klopft und trommelt. Laut, sehr laut. Hier wäre Schwerhörigkeit von Vorteil. Du fragst dich, was ist ein Notfall. Wo fängt er an, ab wo blamiert man sich? Meine Freundin Conny hat heute auch ein MRT. Bin ich ein Loser? Nein, was Conny schafft, schaffe ich auch. Zählen ist immer gut… 109, 110, 111… Eine Stimme, die Arzthelferin: „Kontrastmittel kommt." … ein Mensch! Ich frage: „Wie lange noch?" Arzthelferin: „Ach, ich glaube vier Durchgänge." „Danke!"

Schon hämmert und dröhnt es weiter. Was ist ein Durchgang? Die Hammertöne ändern sich, mein Pulsschlag auch. Arbeiten die hier mit Refrain, irgendwie auch interessant. Was ist ein Durchgang? Habe ich die Hälfte geschafft? Wie lange sind vier Durchgänge? Ist da noch jemand? Das Hämmern hört auf. Stille! Warum kommt keiner? Arzthelferin: „Jetzt sind Sie fertig!" Kirsten: „Ja endlich!" Kommt und erlöst mich bitte.

Ich werde aus der Röhre gezogen, Augen auf. Hallo Welt! Conny ich hab's geschafft und du? Käfig vom Gesicht. „Aufklärung wäre gut gewesen", sage ich zur Arzthelferin. Sie antwortet: „Ach ja?" „Ja – und die Zeit zum Orientieren." Die Arzthelferin: „Ach ja… eine halbe Stunde halt."

„Frage: Wenn ich das meiner Krankenkasse melde, muss ich dann einen Eigenanteil zahlen?"

WhatsApp von Conny an Kirsten: „Meine Liebe du bist genial, wir als Team eine MRT-Kolumne. Pass gut auf dich auf!"

Wenn die Angst anklopft, schicke die Hoffnung an die Tür, vielleicht steht die Zuversicht davor.

Herzlichst
Conny Hallmann

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Lebensraum
Konzepte zur Raumgestaltung

Gardinen- und Polsterstoffe, Sonnenschutz, Bodenbeläge, Pflegeservice, u.v.m.

Hiltruper Str. 33 · 48167 Münster · Tel.: 0 25 06 / 305 636 · lebensraum-konzepte.de

ABB.: ADO

ANZEIGE

ADAM & EVA KINDERMODEN WARENDORF

Hier sind die Kleinen ganz groß

Seit nunmehr über 11 Jahren führen Maria Struß und Ina Bökamp ihr Geschäft für Kindermoden am Heumarkt im Herzen der Kreisstadt Warendorf. So besonders wie Ihr Kind, so besonders ist auch das Sortiment, welches die Experten für Kindermoden für Ihren Nachwuchs zusammengestellt haben.

Mit viel Herzblut ausgesucht, finden Sie in den hell und freundlich gestalteten Geschäftsräumen zeitgemäße Lieblingsoutfits in den Größen 56 bis 182.

Die Räumlichkeiten am Heumarkt 4 wurden Mitte August dieses Jahres frisch renoviert.

Es erwarten Sie aber nicht nur bunte Pullis, coole Hosen und wärmende Jacken für die Kleinen, sondern auch eine riesige Portion Freundlichkeit, ein Gespür für Mode und ein großes Herz für Kinder. Individuelle Beratung ist für das 4-köpfige Adam & Eva-Team selbstverständlich.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr
und 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

EXKLUSIVE KINDERMODE ZUM VERLIEBEN

Die Angebotspalette ist breit gestreut. Waren von führenden Markenherstellern wie Bondi, Maximo, only, Jubel, Levi`s, Cars, Blue-Effect, Jack & Jones, Vingino und Lief liegen in den Auslagen zum Stöbern und Anprobieren bereit. Ob Sie es sportiv, verspielt oder klassisch modern bevorzugen – für jeden Geschmack ist etwas Schönes dabei.

KINDERHOSEN IN ALLEN VARIANTEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

Die besondere Stärke liegt im Hosenbereich. Für Jungen müssen Kinderhosen vor allem praktisch sein, das heißt, sie müssen viele unterschiedlich große Taschen besitzen, damit sie ihre Schätze verstauen können. Mädchen hingegen mögen Strass und Applikationen beispielsweise am Hosenbein oder auf den Gesäßtaschen. Zudem schätzen Mädchen Hosen mit hohem Stretchanteil, die eng anliegend geschnitten sind. Von der Auswahl werden Sie und Ihre Kinder mehr als begeistert sein.

DAS TEAM VON ADAM & EVA V.L.N.R. GABY SKERHUT, INA BÖKAMP, ANDREA ALTEFROHNE UND MARIA STRUSS

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

Adam + Eva

Adam & Eva Kindermoden
Heumarkt 4 · 48231 Warendorf
Telefon 02581 9410244

Öffnungszeiten
Montag–Freitag von 9.30–13 Uhr und 14.30–18 Uhr
Samstag von 10–14 Uhr

ANZEIGE

RYBA KAROSSERIE & LACK
IN HAMM-HEESSEN

Ihr Auto in guten Händen

Das Unternehmen, die Ryba Karosserie & Lack GmbH & Co. KG, mit Sitz in Hamm-Heessen, besteht seit nunmehr über 40 Jahren. Wolfgang Ryba gründete den Meisterbetrieb im August 1977. In der zweiten Generation führt sein Nachfolger Thorsten Ryba heute das Unternehmen mit 20 Mitarbeitern, vom Lackierer bis zur Bürofachkraft. Mehr als 900 Quadratmeter stehen für Lackier- und Karosseriearbeiten zur Verfügung. Die vorhandenen Lackierkabinen entsprechen der neuesten Technik und bieten alle Möglichkeiten der modernen Lackierarbeiten.

» Qualität, Service und Kundenzufriedenheit liegen uns als modernes Hightech-Unternehmen am Herzen, hier sehen wir unsere Kompetenz. Wir streben eine lange Zusammenarbeit mit unseren Kunden an, gleichwohl genießen auch kleine Reparaturen und Bagatellen unsere volle Aufmerksamkeit. Zuverlässig, schnell und kompetent: Die Firma Ryba setzt diese Kundenansprüche in ihrer täglichen Arbeit bewusst um. Erstklassige Qualität steht dabei für uns als Team an erster Stelle. «

Mit Ihrem Auto erfüllen Sie sich viele Wünsche. Sie wollen mobil sein, haben besondere Farb- und Designvorstellungen und einen gewissen Chic soll es haben. Damit das auch nach einem Pkw-Unfall oder im fortgeschrittenen Alter Ihres Fahrzeuges so bleibt, bietet Ihnen das Team um Thorsten Ryba viele Leistungen rund um die Fahrzeuglackierung, Instandsetzung und Werterhalt an.

KAROSSERIE & GLAS

Bei den Reparaturarbeiten an der Fahrzeugkarosserie kommen für verschiedene Materialien wie Bleche aus Stahl und Aluminium, Kunststoffe oder Glas unterschiedliche Techniken zum Einsatz. Die Ryba Experten setzen Löt- und Schweißverfahren ein, reparieren Glasscheiben am Auto oder tauschen – falls nötig – komplette Bauteile Ihres Fahrzeugs aus. Auch der Tausch von Autoglasscheiben gehört zum Leistungsumfang.

LACKIERUNGEN

Vom Pkw, über Transporter bis zum Motorrad und auch Einzelteilen: Das Team von Thorsten Ryba lackiert das Fahrzeug nach Ihren Wünschen. Sie wählen die Farbe aus oder lassen sich ein eigenes Design entwerfen. Auch bei anderen Produkten aus Metall, Holz oder Plastik bringt die Firma Ryba Farbe ins Spiel. Möglich sind Holzmöbel, Küchen, Fahrräder und vieles mehr.

» Sprechen Sie uns an – wir finden eine Lösung «

verspricht Thorsten Ryba.

FAHRZEUGMECHANIK

Zur Fahrzeugmechanik gehören Leistungen von der Achsvermessung bis hin zur Fahrzeugelektrik. Mit ihrem umfassenden Know-how und der entsprechenden Hightech eines Fachbetriebes stehen Ihnen die Experten zur Seite. Fehlersuche, Kalibrierung und elektronische Messtechniken, machen den Einsatz spezieller Hard- und Software notwendig. Im Rahmen der weiteren Serviceleistungen in der Fahrzeugmechanik wird Ihr Fahrzeug – neben vielen anderen Servicearbeiten – schnell durch den TÜV gebracht.

Das 20-köpfige Team hat für Wünsche und Fragen immer ein offenes Ohr und steht Ihnen mit exzellentem Fachwissen gerne zur Verfügung.

Geschäftszeiten:
Mo-Do 8.00 - 18.00 Uhr
Fr 8.00 - 17.00 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr

AUTOLACKIERERREI
RYBA
Karosserie · Lack

Ryba Karosserie + Lack
Auf dem Knuf 19
59073 Hamm
Tel.: 02381- 8710440
www.ryba.de

Rep@net
STANDOX
DEKRA

Lackierungen

Karosserie- und Glasarbeiten

Fahrzeugmechanik

ANZEIGE

INDIVIDUELLER UNFALLSCHUTZ FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Starten mit neuer Unfallversicherung

Haus umbauen, Reha organisieren, für Unterstützung im Haushalt sorgen. Eine Unfallversicherung kann im entscheidenden Moment Existenzen absichern – durch Soforthilfen bei schweren Krankheiten der eigenen Kinder, mit Haushaltshilfeleistungen für alle Altersgruppen und erhöhter Rente bei Pflegebedürftigkeit. Mit neuen und verbesserten Leistungen kann die Westfälische Provinzial Versicherung damit individuelle Absicherungswünsche berücksichtigen – vom kleinen Geldbeutel bis zum Premiumbereich.

„Das Tolle an unserer neuen Unfallversicherung ist, dass sie alle Leistungen unserer bisherigen Produkte in sich vereint und jeder die für ihn wichtigen Leistungen flexibel wählen kann“, sagt Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst.

» Die Lebenssituationen und Wünsche der Menschen in den letzten Jahren haben sich geändert. Dem tragen wir jetzt Rechnung. «

NEU IM GRUNDSCHUTZ: INFEKTIONEN DURCH SCHUTZIMPFUNGEN

Zu den wichtigsten Verbesserungen gehören jetzt zum Beispiel mitversicherte Leistungen bei Infektionen durch Schutzimpfungen, bei Unfällen durch Bewusstseinsstörungen infolge von verordneten Medikamenten sowie bei Knochenbrüchen und Sehnenrissen ohne äußere Einwirkung durch das Tragen schwerer Gegenstände.

Der Grundschutz umfasst weiterhin Leistungen wie Schmerzensgeld, Kosten für kosmetische Operationen, Bergungskosten, Reha-Management und Familienvorsorge.

EXKLUSIV: KINDER-KRANKHEITSSCHUTZ

Neben dem Invaliditätskapital und dem Grundschutz kann jeder Versicherte nach seinen individuellen Bedürfnissen einzelne Leistungen on top wählen wie beispielsweise Krankenhaustagegeld oder Sofort- und Todesfallleistungen. „Mit den komplett neuen Bausteinen ‚Unfallrente Plus‘, ‚Invalidität Plus‘ und ‚Kinder-Krankheitsschutz‘ bieten wir außerdem ganz exklusive Leistungen“, erläutert Schumann. „Insbesondere der Kinder-Krankheitsschutz mit Soforthilfen, wenn kleine Kinder oder Jugendliche schwer erkranken, ist eine echte Innovation.“

FÜR JEDE ALTERSGRUPPE: HAUSHALTSHILFEN UND REHA-ORGANISATION

Wer darüber hinaus ein höheres Schmerzensgeld bei Armbrüchen vereinbaren möchte, eine zusätzliche Kostenübernahme bei medizinisch notwendigen Reha-Maßnahmen oder eine psychologische Erstbetreuung wichtig findet, kann dies mit dem Baustein „Plus Paket“ erreichen.

Das neue Assistance Paket „Haushaltshilfeleistung nach Unfall“ kann jetzt jeder abschließen. Bislang war dies der Generation 50+ vorbehalten. Zusätzlich zu Leistungen wie Haushaltshilfe, Einkaufsservice und Winterdienst enthält es auch eine ambulante Kurzzeitpflege, Kinderbetreuung samt Fahrdiensten sowie Gartenpflege.

Die unabhängige und renommierte Ratingagentur Franke und Bornberg hat die neue Unfallversicherung der Provinzial NordWest mit ‚hervorragend (FFF)‘ ausgezeichnet. Sie zählt damit zu den am besten bewerteten Unfallversicherungen am Markt.

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

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

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

ANZEIGE

TESTAMENTE

Unternehmer-testament ist ein Muss

ANDREAS RICKERT
FACHANWALT FÜR BAU- UND ARCHITEKTENRECHT
NOTAR

Unternehmer verdrängen häufig die Notwendigkeit, sich rechtzeitig Gedanken über eine Nachfolgeregelung für ihr Unternehmen zu machen. Häufig haben sie ihren „letzten Willen" von einem Notar nicht beurkunden lassen. Hinterlässt ein Unternehmer weder Testament noch Erbvertrag, tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Jeder Erbe ist entsprechend seiner Erbquote auch an einem zum Nachlass gehörenden Unternehmen beteiligt.

Es ist deshalb sinnvoll, dass der Unternehmer möglichst frühzeitig bestimmt, welcher der Erben das Unternehmen übernehmen soll. Hier erfahren Unternehmer, wie sie mit einem Unternehmertestament die Erbfolge regeln können.

TEILUNGSANORDNUNGEN REGELN DAS ERBE

Im Testament kann dies durch entsprechende Teilungsanordnungen sichergestellt werden. Ferner ist es ratsam zu prüfen, ob eine Umstrukturierung des Unternehmens schon zu Lebzeiten des Unternehmers oder erst nach dem Erbfall sinnvoll ist.

GESELLSCHAFTERVERTRAG ÜBERPRÜFEN

Ist der Unternehmer nicht Alleinunternehmer, sondern Gesellschafter einer Personengesellschaft, sind die Bestimmungen des Gesellschaftsvertrages daraufhin zu überprüfen, ob ein Unternehmertestament die Unternehmensnachfolge regeln kann und ob der Gesellschaftsvertrag eine Beteiligung der Nachkommen im gewünschten Sinne zulässt. Anstatt die Nachfolge testamentarisch zu regeln, kann die Nachfolge rechtsgeschäftlich oder in einer Eintrittsklausel vollzogen werden.

GESELLSCHAFTSANTEIL NICHT VERERBBAR

Auch wenn der Unternehmer Gesellschafter einer GbR, OHG oder KG ist, erlaubt der Gesellschaftsvertrag keine Nachfolgerbenennung im Wege der letztwilligen Verfügung. Der Gesellschaftsanteil ist nicht vererbbar und somit für die Erben verloren. In den Nachlass kann in diesem Fall nur ein etwaiger Abfindungsanspruch fallen, wenn dieser vertraglich vereinbart war.
Bevor ein Unternehmer ein Testament abfasst, sollte daher der Gesellschaftsvertrag bezüglich der Nachfolgeklausel überprüft werden.
Um sämtliche Gestaltungsmöglichkeiten – auch steuerlich – sinnvoll zu nutzen, ist es unumgänglich, sich rechtzeitig vom Fachmann beraten zu lassen. Insbesondere dem Notar kommt dabei die entscheidende Rolle zu, da regelmäßig – unabhängig vom Inhalt der Gestaltung – der Notar ohnehin mittels Beurkundung das gewünschte Ziel rechtssicher umsetzen muss.

GRAFIK: DESIGNED BY FREEPIK

ANZEIGE

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt

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

Andreas Rickert
» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
» Notar

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin für Familienrecht

Denise Koch
» Rechtsanwältin

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

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

ALTE POSTKARTENMOTIVE SENDENHORST, QUELLE HEIMATARCHIV SENDENHORST

Das gelbe Skript vom Heimatverein vermittelt Sendenhorster Geschichtswissen schon in der Grundschule. Einige kennen es noch aus alten Tagen in der Schule.

Na, wer kann sich noch erinnern?

Zeit, es an dieser Stelle zu präsentieren!

STADTGRÜNDER BISCHOF LUDWIG II. VON HESSEN

TEIL 1: VOM WEILER ZUR STADT

Um 600 n. Chr. wanderten Bauern aus dem Sachsenstamm in das Sendenhorster Gebiet ein. Auf dem Kiessandrücken westlich der jetzigen Stadt begannen sie, Getreide anzubauen. Hier fanden sie einen leicht zu bearbeitenden Boden. Die ersten Hofstellen errichteten sie nahe ihren Äckern. Durch Ausgrabungen in Warendorf wissen wir, wie ein Bauernhaus um 700 n. Chr. aussah. Aus Lehm, Stroh und Holz bauten die Siedler ihre Häuser. Sie waren etwa 20 Meter lang und in der Mitte 5 bis 6 Meter breit. Rund um das Haupthaus lagen Grubenhäuser, die 70 cm in den Boden gesenkt waren. Hier lagerten die Vorräte und hier verarbeiteten die Frauen die faserigen Flachspflanzen zu Leinen.

Die Siedlung (auch Weiler genannt) bestand damals aus 5 bis 6 Höfen. In der Umgebung gab es noch weitere kleine Siedlungen, aus denen sich später die Bauerschaften entwickelt haben. Als die Sachsen den christlichen Glauben angenommen hatten, leisteten einige Höfe Abgaben an die Klöster. In den Verzeichnissen des Klosters Werden an der Ruhr wird SEONDONHURST um 890 zum ersten Mal erwähnt. Die Nonnen zu Freckenhorst schrieben in ihre Heberegister (Abgabenverzeichnisse) um 1100 SENDINHURST. Auch die alten Namen der Bauerschaften Elmhurst, Braht, Harth und Judanishuvil werden in den Heberegistern erwähnt.

Bedeuten könnte der Name unserer Stadt „Versammlungsort im Walde“. Im Jahre 1175 erscheint in einer Urkunde erstmalig das Kirchdorf SENDENHORST in der heutigen Schreibweise. Der Adlige Hermann von Sendenhorst stand um 1130 in den Diensten des Bischofs von Münster. Er bewohnte wahrscheinlich das Burghaus (mit

ANZEIGE

Mauern befestigte Hofanlage) auf dem Drostenhof, dessen Überreste man 1975 beim Bau des Bürgerhauses fand. Rund um die Pfarrkirche siedelten sich Krämer, Handwerker und Tagelöhner an. Das Dorf Sendenhorst entstand.

1315 wird Sendenhorst erstmals opidum = Stadt genannt. Fürstbischof Ludwig von Hessen, ein Urenkel der Hl. Elisabeth von Thüringen, verlieh den Sendenhorstern Stadtrechte und ließ die Siedlung befestigen.

Rund um Sendenhorst entstanden Wall und Gräben mit den vier Stadttoren im Norden, Osten, Süden und Westen. Die Befestigung bewahrte die kleine Stadt jedoch nicht vor Überfällen und Einquartierungen von Soldaten. 1323 verwüstete Graf Engelbert von der Mark aus dem benachbarten Hamm die kleine Stadt und brannte sie nieder. Im Dreißigjährigen Krieg hauste für einige Tage der „tolle Christian von Braunschweig" in Sendenhorst. Er erschien vor dem Wall und drohte, die ganze Stadt zusammenzuschießen. Daraufhin ließ man ihn aus Angst ein.

Fortsetzung folgt.

Zusammengestellt von C. Hölscher
Infos unter www.heimatverein-sendenhorst.de
Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst

ANZEIGE

OKTOBER

GEWINNSPIEL

Viel Glück!!!

FRAGE

Seit wie vielen Jahren gibt es das Geschäft Adam & Eva Kindermoden in Warendorf?

Gewinne einen
30 Euro Gutschein
von Adam & Eva Kindermoden in Warendorf.

SO GEHT'S:
Schreib uns einfach eine Nachricht mit deinem Tipp und deinem Namen, Adresse und Telefonnummer.

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

EINSENDESCHLUSS:
10.10.2019

PREISVERLEIHUNG:
In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

OKTOBER

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 10.10.2019. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

Garten- u. Landschaftsbau
& Baustoffhandel
(Natur)Steine, Zäune und Schüttgüter bis hin zu Licht- und Teichtechnik.
Baustoffe, Planung und Umsetzung - alles aus einer Hand!
Borsigstr.11
48324 Sendenhorst
Mobil 0177.4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de
Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN
www.der-kitzhoefer.de
ANZEIGE

ANZEIGE

SEPTEMBER

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt ein Bommel an der Mütze.

DIE GEWINNERIN IST:

Viktoria Närmann (8 Jahre) aus Drensteinfurt.
Sie gewann das Buch „Rico, Oskar und der Diebstahlstein“ von Andreas Steinhöfel.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wo verbringt Hartmut Trössner den heißen Sommer?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Hartmut Trössner verbringt den heißen Sommer in der Klinik.

DIE GEWINNERIN IST:

Brigitte Scheithauer aus Sendenhorst.
Sie gewann das Buch „Rückwind“ von Burkhard Spinnen.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

In welchem Jahr wurde das erste Oktoberfest in Sendenhorst gefeiert?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Das erste Oktoberfest wurde im Jahr 2012 in Sendenhorst gefeiert.

DIE GEWINNERIN IST:

Claudia Fögeling aus Sendenhorst.
Sie gewann 4 Freikarten für das Sendenhorster Oktoberfest.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

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

Nächster Redaktionsschluss:
10. Oktober 2019

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

Redaktion
stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 5419669
Fax: 02526 5419669
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
31. Oktober 2019

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

Redaktion
Dirk Vollenkemper

Kooperationspartner und Anzeigenvertrieb
Zirk - Schumann GbR

Thomas Zirk-Gunnemann

Marcel Schumann

Design
SCULP AGENCY

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck,
Christian Hölscher, Conny Hallmann

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

ANZEIGE

STADTWERKE SO OSTMÜNSTERLAND

DAS BESTE LIEGT SO NAH.

Erkundigen Sie sich nach unseren günstigen Strom- und Gastarifen unter www.so.de.

JETZT ZUR NUMMER EINS WECHSELN!

www.so.de