AUSGABE 01 – FEBRUAR 2026

# 4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR ESSEN

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

# Erwartungen

## gemeinsam wachsen

**Plus**
Rezepte
Gutenachtgeschichte
Veranstaltungen



**FREIZEITSPASS FÜR FAMILIEN:**
Das erwarten Kinder und Eltern am meisten



**JAPANISCHE LIEBESFESTE:**
Wie Valentinstag & White Day verzaubern

STADT ESSEN



-50%
-10%

# Wenn Zuhause zum Parkour wird, ist es Zeit, Platz zu schaffen.

## Wir haben den Extra-Raum, den Sie benötigen.

50 % Rabatt
für 12 Wochen
+10 % extra mit Code
**2601-4F50-XT10**
exklusiv für 4Familii

SPACE PLUS
SELFSTORAGE

LAGERRAUM MIETEN FÜR PRIVAT UND GEWERBE

MYSPACEPLUS.DE 0800 300 99 55

HAEDENKAMPSTRASSE 20 · ESSEN

# Grußwort zur Februarausgabe – Gemeinsam ins neue Jahr

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

schön, dass ihr mit uns gemeinsam ins Jahr 2026 startet. Ein neues Jahr fühlt sich immer ein bisschen an wie ein leeres Notizbuch: voller Möglichkeiten, Ideen und kleiner Abenteuer.



Die vorliegende Ausgabe unseres Familienmagazins steckt wieder voller Geschichten, die zeigen, wie bunt und vielfältig unser Alltag im Ruhrgebiet ist. Wir nehmen euch mit nach Karnap, werfen einen Blick auf den Stadtteil und auch der Fußball vor Ort darf nicht fehlen – denn hier schlägt das Herz vieler Familien zwischen Bolzplatz, Vereinsheim und Bratwurstbude. Wenn ihr Lust auf einen kleinen Ausflug habt, führen euch die „Kultstätten des Ruhrgebiets" zum Tetraeder in Bottrop – ein Ort, der Weitblick im wahrsten Sinne des Wortes bietet.

Familie bedeutet Nähe, aber auch Erwartungen. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns damit, was Eltern von ihren Kindern erwarten – und ebenso damit, was Kinder von ihren Eltern brauchen und sich wünschen. Zudem erklären wir für die Kleinen verständlich, was Erwartungen überhaupt sind. Natürlich darf auch eine liebevoll erzählte Gutenachtgeschichte nicht fehlen.

Für die Auszeiten vom Alltag findet ihr ein inspirierendes Urlaubsgeflüster aus der Emilia-Romagna, Gedanken zu Erwartungen an Freizeitaktivitäten und einen spannenden Blick auf den Valentinstag und den White Day in Japan. Und wusstet ihr, wer den Kaffeefilter erfunden hat? Auch das klären wir.

Gesund durchs Jahr zu kommen ist ein weiteres Thema. Wir stellen Salbei als altes Hausmittel vor und gehen dem Vitamin-D-Mangel auf den Grund. Passend dazu gibt es leckere Rezepte, von einer besonderen Kaffeespezialität bis zur wohltuenden Erkältungssuppe.

**Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Entdecken und Weiterträumen – auf ein Jahr voller gemeinsamer Momente, Neugier und guter Geschichten. Danke, dass ihr dabei seid!**

**Euer 4 Familii-Team**


## Impressum 4 Familii · Ausgabe 01 · Februar 2026

**Herausgeber:**
4 Familii Vertriebs GmbH & Co. KG
Peter Gendrzeiko
Goldbergstraße 84, 45894 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 94 58 91 - 0
Fax: 0209 - 94 58 91 - 28
E-Mail: info@4familii.de
Web: www.4familii.de

**Vertrieb:**
Patrick Olthof, Nico Gendrzeiko, Rüdiger Abramczik, Rosalia Cavaleri, Bianca Skibbe, Sascha Franz

**Redaktion:**
Sascha Franz [sfr]
Rosalia Cavaleri [rc]
Kathrin Szkola [ksz]
Matthias Söngen [ms]

**Art Director:**
Esther Schenk Panic

**Fotografie:**
Flickr, Sascha Franz, Pexels, Pixabay, Esther Schenk Panic, sowie andere Quellen (vgl. Quellenangaben im Heft)



**Rechtliche Hinweise:**
Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzung in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.


Folgt uns auf Facebook: https://www.facebook.com/4familii

# ALLES AUS EINER HAND - RUND UM IHRE IMMOBILIE

- INSTANDSETZUNG
- RENOVIERUNG
- MODERNISIERUNG



**INSTANDSETZUNG**
**RENOVIERUNG**
**MODERNISIERUNG**
**Service GmbH**

## Wir bringen Ihre Immobilie technisch & optisch auf den neuesten Stand.



INSTANDSETZUNG



RENOVIERUNG



MODERNISIERUNG



BRANDSCHADENSANIERUNG



WASSERSCHADENSANIERUNG

## Vom Altbau zur modernen Wohnung in wenigen Wochen.

**InReMo Service GmbH**
Nordring 74, 45894 Gelsenkirchen-Buer

Tel: (0209) 380 69 82
Fax: (0209) 380 69 75

kontakt@inremo-service.de
www.inremo-service.de

# Inhaltsverzeichnis


## Einstieg
Begrüßung & Impressum ..... 3

## Mein Essen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Alfred Krupp ..... 6
Karnap - ein kleiner Stadtteil mit großer Geschichte ..... 8
FC Karnap – ein Verein, der Generationen verbindet ..... 14
Zeitlos & kostbar – Das Gold & Uhrenstübchen Essen-Steele ..... 18
Kultstätten Ruhrgebiet: Das Tetraeder – Mutprobe vor der Haustür... 20

## Familie
Eltern & Kinder: Zwischen Liebe, Fordern und Fördern ..... 22
Kinder & Eltern: Zwischen Liebe, Vertrauen und Orientierung ..... 28

## Freizeit
Urlaubsgeflüster: Emilia-Romagna – Genuss & Abenteuer..... 34
Erwartungen: Was Familien von Freizeitaktivitäten wollen ..... 42
Feiern in Japan: Valentinstag & White Day ..... 46

## Gesundes Leben
Heilpflanzen-Serie: Salbei – kleine Helfer für Groß und Klein ..... 50
Vitamin-D-Mangel: Eine unterschätzte Gesundheitsgefahr ..... 52

## Kinder
Erwartungen: „Heute wird ein toller Tag!..... 56
Wer hat's erfunden? – Die Geschichte des Kaffeefilters ..... 58
Gutenachtgeschichte: Der kleine Fuchs – Ein ungewöhnlicher Tag..... 62

## Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Essen & Umgebung:
Zoom Erlebniswelt, Essener Wintertraum am Kenndyplatz,
Gelsen Metal Attack Festival 2026 ..... 64

## Rezepte
4 Familii: Gewürz-Vanille-Macchiato – cremig & wohltuend ..... 66
4 Familii: Wärmende Hühnersuppe – kräftigend & wohltuend..... 68

## Und noch ...
Nachruf: Dr. Lutz Heidemann – Ein Leben für die Stadt ..... 70







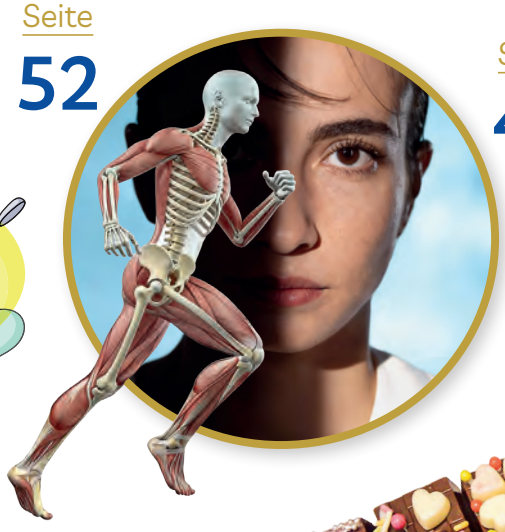








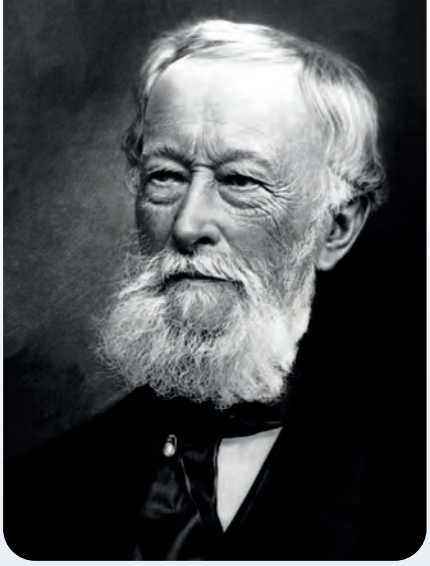







Persönlichkeiten aus dem Pott

# Alfred Krupp – Der Mann, der mit Stahl das Revier formte



**Wenn man vom Ruhrgebiet spricht, fallen Begriffe wie Malochergeist, Industriekultur und Strukturwandel. Kaum ein Name ist damit so eng verbunden wie Alfred Krupp. Er war kein typischer „Selfmade-Man“ mit glänzender Erfolgsgeschichte von Geburt an, sondern rastlos, kompromisslos und zugleich widersprüchlich. Krupp hat das Ruhrgebiet nachhaltig geprägt und ein Kapitel deutscher Geschichte geschrieben, dessen Spuren bis heute sichtbar sind. 4 Familii nimmt ihn für euch unter die Lupe.**

## Aufwachsen zwischen Armut und Ambition

Alfred Krupp wurde 1812 in Essen geboren – zu einer Zeit, als die Stadt noch weit davon entfernt war, ein industrielles Zentrum zu sein. Sein Vater Friedrich Krupp hatte eine kleine Gussstahlfabrik gegründet, die jedoch wirtschaftlich kaum Erfolg hatte. Als dieser früh starb, war Alfred gerade einmal 14 Jahre alt. Statt einer unbeschwerten Jugend warteten Schulden, Verantwortung und Existenzangst. Diese frühen Jahre prägten ihn tief. Alfred Krupp entwickelte einen starken Willen, gepaart mit Misstrauen und einem ausgeprägten Pflichtgefühl. Freizeit, Familie oder gesellschaftliches Leben spielten für ihn kaum eine Rolle. Arbeit war für ihn nicht nur Mittel zum Zweck, sondern Lebensinhalt. Diese Haltung sollte später zum Markenzeichen des „Krupp-Geistes“ werden.

## Durchbruch mit Stahl

Der entscheidende Wendepunkt in Krupps Leben war seine Besessenheit vom Gussstahl. Während andere Unternehmer auf Masse setzten, suchte Krupp nach Qualität. Jahrelang experimentierte er, scheiterte und verschuldete sich weiter. Doch schließlich gelang es ihm, besonders widerstandsfähigen Stahl herzustellen. Der Durchbruch kam mit Eisenbahnachsen und später mit Kanonenrohren. Krupp-Stahl war haltbarer und zuverlässiger als alles bisher Dagewesene. Die Industrialisierung und die militärische Aufrüstung des 19. Jahrhunderts spielten ihm in die Hände. Aus einer kleinen Werkstatt wurde ein rasant wachsender Industriebetrieb – und aus Essen eine Stadt im Umbruch.

## Unternehmer mit Prinzipien

Alfred Krupp war ein strenger Arbeitgeber, aber kein gleichgültiger. Er entwickelte ein umfassendes System der betrieblichen Sozialpolitik, das seiner Zeit weit voraus war: Werkswohnungen, Krankenversorgung, Unterstützung für Witwen und Waisen. Für viele Arbeiter bedeutete eine Anstellung bei Krupp Sicherheit in einer unsicheren Welt. Doch diese Fürsorge hatte ihren Preis. Krupp erwartete absolute Loyalität. „Der Meister sorgt – die Arbeiter folgen“, so lässt sich sein Denken zusammenfassen. Aus heutiger Sicht wirkt dieses Modell widersprüchlich: sozial und zugleich autoritär.

## Ein Unternehmen formt eine ganze Region

Das Unternehmen wuchs rasant. Tausende Arbeitskräfte strömten nach Essen. Wohnsiedlungen, Infrastruktur und städtisches Leben entwickelten sich rund um die Fabriken. Die Grenze zwischen Stadt und Werk verschwamm – Essen wurde zur Krupp-Stadt. Damit steht Alfred Krupp exemplarisch für das Ruhrgebiet insgesamt: Industrie als Motor für Wachstum, aber auch als Quelle sozialer Spannungen. Umweltbelastung, harte Arbeitsbedingungen und soziale Abhängigkeiten gehörten ebenso zur Realität wie Aufstiegschancen und Wohlstand.

## Persönlichkeit zwischen Genie und Einsamkeit

Trotz seines Erfolgs blieb Alfred Krupp ein Einzelgänger. Er war scheu, misstrauisch und gesundheitlich angeschlagen. Freundschaften hatte er kaum, sein Familienleben war distanziert. Sein Schloss Villa Hügel war weniger repräsentativer Prunk als Rückzugsort eines Mannes, der sich vor der Welt abschottete. Diese Einsamkeit spiegelt eine Seite des industriellen Fortschritts, die oft übersehen wird: Der enorme persönliche Preis, den viele Pioniere zahlten. Krupp lebte für sein Werk.

## Licht und Schatten eines Industriezeitalters

Als Alfred Krupp 1887 starb, hinterließ er eines der mächtigsten Industrieunternehmen Europas. Sein Sohn Friedrich Alfred führte das Werk weiter, später prägte vor allem Bertha Krupp den Familiennamen. Doch Alfred blieb der Gründer des Mythos. Heute wird er einerseits als technisches Genie und sozialer Innovator, andererseits als Profiteur von Militarisierung und autoritären Strukturen gesehen. Gerade diese Ambivalenz macht ihn zu einer spannenden Persönlichkeit. Alfred Krupp steht für den Aufbruch, die Härte und die Widersprüche des Ruhrgebiets. Sein Leben erzählt die Geschichte einer Region, die sich immer wieder neu erfinden musste – aus Stahl, Schweiß und starken Persönlichkeiten. [sfr]

# DER HÜGEL IST APP

Krupp Stiftung

Tauchen Sie ein in die Geschichte der Villa Hügel mit der Kinder Tour in der Hügel-App



Jetzt kostenfrei downloaden

iOS

Android

krupp-stiftung.de



Die Emscher vor typischer Ruhrpottidylle

## Ein Stadtteil mit besonderer Lage

Karnap nimmt im Essener Stadtgebiet eine Sonderrolle ein. Es ist der nördlichste Stadtteil und der einzige, der nördlich der Emscher liegt. Mit nur rund 2,1 Kilometern von Nord nach Süd und 1,6 Kilometern von Ost nach West ist das Gebiet überschaubar. Genau das schätzen viele Familien. Im Süden grenzt der Rhein-Herne-Kanal an, im Westen Bottrop, im Norden Gladbeck und im Osten Gelsenkirchen. Besonders bemerkenswert: Mit 26,5 Metern über NN liegt hier der tiefste Punkt der Stadt Essen.

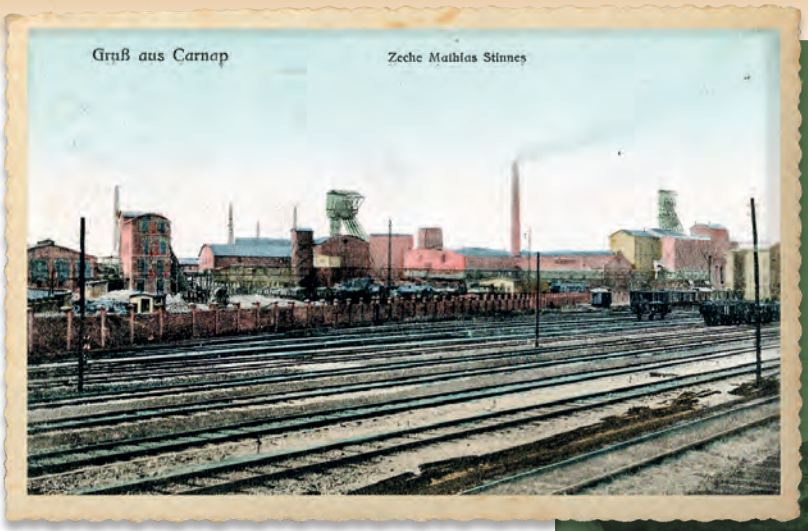
## Von „Carnap“ zum Essener Stadtteil

Erstmals urkundlich erwähnt wurde Karnap bereits 1332, damals noch unter dem Namen „Carnap“, der bis 1910 mit „C“ geschrieben wurde. Über viele Jahrhunderte war der Ort bäuerlich geprägt und gehörte später zur Bürgermeisterei Altenessen. Eine Besonderheit der Stadtgeschichte ereignete sich 1915 als Altenessen nach Essen eingemeindet wurde: Karnap blieb zunächst selbstständig. Für kurze Zeit hatte der Stadtteil sogar einen eigenen Bürgermeister – Carl Hold. Erst 1929 wurde auch Karnap endgültig Teil der Stadt Essen.

# Karnap – kleiner Stadtteil mit großer Geschichte

**Zwischen Industrie, Natur und lebendigem Miteinander liegt Karnap, der nördlichste und zugleich kleinste Stadtteil Essens. Wer hier lebt oder zu Besuch kommt, entdeckt einen Ort mitbewegter Vergangenheit, viel Gemeinschaftssinn und spannenden Zukunftsplänen. 4 Familii hat sich für euch vor Ort umgeschaut.**

Quelle: By Arnoldius - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29143537, Von Verlag von Franz Reich, Buchhandlung - Postkarte aus eigener Sammlung, PD-alt-100, https://de.wikipedia.org/w/index.php?curid=7359133; Von Teta pk - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16751876




Ansichtskarte der Zeche Mathias Stinnes aus 1906



Typisches Wohnhaus in der Mathias-Stinnes-Siedlung

## Bergbau als Herzstück der Vergangenheit

Über mehr als 100 Jahre prägte der Steinkohlenbergbau das Leben der Menschen. Die Zeche Mathias Stinnes war der wichtigste Arbeitgeber. Für ihre Beschäftigten entstand die bis heute bekannte Mathias-Stinnes-Siedlung. Bis in die 1950er-Jahre gab es hier sogar mehr Arbeitsplätze als Einwohner. Der Niedergang des Bergbaus in den 1960er-Jahren traf Karnap jedoch hart. Mit der Stilllegung der Zeche Ende 1972 gingen innerhalb weniger Jahre über 6000 Arbeitsplätze verloren. Eine große Seilscheibe an der Haltestelle Arenbergstraße erinnert heute an diese Zeit und hält die Bergbautradition lebendig.

Das Müllheizkraftwerk von der Schurenbachhalde aus gesehen.

# KARNAP



> Karnap – klein im Raum, groß in Geschichte und Gemeinschaft, wo alte Bergbau-Tradition auf neue Familienperspektiven trifft



Evangelische Kirche Karnap – 1898 erbaut, Herzstück des Stadtteils, Zeitzeuge generationsübergreifender Geschichte und Ort lebendiger Gemeinschaft

## Wandel und neue Perspektiven

Heute zeigt sich das Viertel im Wandel. Größte Industrieanlage ist das Müllheizkraftwerk Essen-Karnap, eine gemeinsame Anlage mehrerer Ruhrgebietsstädte. Daneben gibt es weitere Glaswerke und kleinere Betriebe. Ein echtes Highlight für Familien ist der Emscherpark, der auf einer ehemaligen Bauschuttdeponie entstanden ist. Mit Wiesen- und Waldflächen lädt er zum Spazieren, Spielen und Entdecken ein. Ab 2027 wird der Park Teil der Internationalen Gartenausstellung (IGA) und soll als biodiverses Naherholungsgebiet mit neuen Freizeit- und Trendsportangeboten weiterentwickelt werden.

## Leben in Karnap: jung, bunt und gemeinschaftlich

Am 31. März 2025 lebten 7.993 Menschen in Karnap. Die Bevölkerung ist vergleichsweise jung. Der Anteil der unter 18-Jährigen liegt über dem Essener Durchschnitt. Auch die kulturelle Vielfalt ist groß – fast ein Viertel der Bewohnerinnen und Bewohner hat eine ausländische Staatsangehörigkeit. Für Kinder gibt es die Maria-Kunigunda-Grundschule, für alle Generationen zahlreiche Vereine und Initiativen. Vom Sportpark über Fußball- und Turnvereine bis hin zu Kulturprojekten, Bürgerinitiativen und dem Geschichtskreis – Gemeinschaft wird in Karnap großgeschrieben.

## Gut angebunden und familienfreundlich

Karnap ist trotz seiner Randlage gut erreichbar: Die Stadtbahnlinie U11, mehrere Buslinien sowie der Nachtexpress sorgen für eine solide ÖPNV-Anbindung. Autofahrer erreichen den Stadtteil über die A42 oder die B224, die künftig an die A52 angebunden wird. Ein Pluspunkt für aktive Familien: Der Emscher Park Radweg führt direkt durch den Süden Karnaps und verbindet den Stadtteil mit vielen Ausflugszielen im Ruhrgebiet.

## Das Müllheizkraftwerk Essen-Karnap
### Zentrale Rolle in der Abfallverwertung

Das Müllheizkraftwerk Essen-Karnap ist eine von RWE Generation betriebene Müllverbrennungsanlage im Essener Stadtteil Karnap. Täglich werden hier bis zu 3.500 Tonnen Hausmüll, hausmüllähnlicher Gewerbemüll und Sperrmüll verwertet. Die Abfälle stammen aus Essen sowie den umliegenden Städten Bottrop, Gelsenkirchen, Gladbeck und Mülheim an der Ruhr. Neben der Entsorgung übernimmt die Anlage eine wichtige Auf-

Quelle: Von Wiki05 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=79159188



Sonnenuntergang am Rhein-Herne-Kanal

gabe in der Energieerzeugung: Das angeschlossene Kraftwerk erreicht eine Bruttoleistung von 48 Megawatt, netto stehen rund 38 Megawatt zur Verfügung. Der erzeugte Strom wird über einen Hochspannungsanschluss in das Netz eingespeist.



Infografik: Esther Schenk.Panic

## Markantes Bauwerk im Essener Norden

Besonders prägnant ist der 200 Meter hohe Schornstein des Müllheizkraftwerks. Er ist das höchste Bauwerk der Stadt Essen und schon von weitem sichtbar. Damit ist die Anlage nicht nur technisch, sondern auch städtebaulich ein markanter Punkt im nördlichen Ruhrgebiet.

## Historische Entwicklung des Standorts

Die Geschichte des Standorts reicht weit zurück. Bereits 1939 errichtete RWE in Karnap ein Steinkohlekraftwerk. Ab 1963 wurde die Anlage zusätzlich zur Müllverbrennung genutzt. Ein wichtiger Schritt erfolgte 1981 mit der Erweiterung um eine Heizwärmeauskopplung, die eine Einspeisung in die Fernwärmeschiene Ruhr ermöglichte. 1987 wurde die alte Anlage schließlich durch das heutige Müllheizkraftwerk ersetzt. Mit der Installation eines vierten Verbrennungskessels im Jahr 1993 stieg die jährliche Veraschungsleistung deutlich an – von rund 560.000 auf etwa 740.000 Tonnen.

## Zeig uns dein Essen!

Hat euch dieses kleine Porträt gefallen? Habt ihr einen besonderen Wunsch, welchen Essener Stadtteil wir beim nächsten Mal vorstellen sollen?

Schickt uns gerne eine Mail mit einem aussagekräftigen, selbstgeschossenen Foto eures Lieblingsortes an: **s.franz@4familii.de** und mit etwas Glück findet ihr den Weg in unsere kommende Ausgabe.

*Folgende Stadtteile haben wir euch in den vergangenen Ausgaben bereits vorgestellt:*

*• Stoppenberg (Ausgabe 01/2025) • Altendorf (02/2025) • Altenessen-Nord (03/2025) • Bredeney (04/2025) • Schonnebeck (05/2025) • Werden (06/2025)*

## Umwelttechnik und Emissionsschutz

In den folgenden Jahren wurde die Anlage technisch weiterentwickelt. 1995 gingen zusätzliche Rauchgasreinigungsanlagen in Betrieb, um strengere Emissionsgrenzwerte einzuhalten. 1997 kam eine Eindampfanlage hinzu, durch die im Kraftwerk keine Abwässer mehr anfielen. Zuvor waren diese nach Reinigung in die Emscher geleitet worden. Damit reagierte der Betreiber auf steigende Umweltanforderungen und verbesserte den Gewässerschutz. [sfr]

Anzeige




Vorhang auf ...

**... mit der Schatzkarte, der kostenlosen Kundenkarte der Stadtwerke Essen.** Sie erhalten attraktive Vergünstigungen bei Freizeit-, Kultur- und Sporteinrichtungen – mit 10 %, 20 % oder sogar 30 % Rabatt. Über 3.000 Partner machen mit – in Essen und über die Stadtgrenzen hinaus.

Viel Spaß beim Entdecken und Sparen!

Hinweis: Bestellen können die Schatzkarte unsere Erdgas- und Stromkunden sowie Mieter in Häusern, die von uns mit Erdgas versorgt werden.

Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.


Dinner Show
HOLLYWOOD
ROMANCE
Von 19h bis 02h
4Gang Menü incl. GETRÄNKEFLAT
After Show Party mit DJ bis 02h
FEBRUARY 14, 2026
VALENTINE'S DAY
12 Zwölf Apostel Schulenburg Hattingen
Schützenplatz 1 | 45525 Hattingen
www.12apostel-schulenburg.de

## I – VORSPEISE

**FEINES GAZPACHO**
*Erfrischend, aromatisch und perfekt ausbalanciert – ein mediterraner Auftakt*

## II – VORSPEISE

**ZARTES CARPACCIO**
*Hauchdünn geschnitten, serviert auf Rucolabett, veredelt mit feinem Parmesan*

## III – HAUPTGANG

**GEBRATENES FORELLENFILET**
*Mit frischem Marktgemüse, begleitet von knusprigen Rosmarin-Drillingen aus dem Ofen*

*oder*

**RINDERFILET (200 G)**
*Saftig gebraten, mit Rosmarin-Drillingen, saisonalem Marktgemüse und einer fein abgestimmten Teriyaki-Ingwer-Reduktion*

## IV – DESSERT

**HAUSGEMACHTES TIRAMISU**
*Cremig, klassisch, mit feiner Kaffeenote*

*oder*

**CRÈME BRÛLÉE**
*Seidig-zarte Vanillecreme mit karamellisierter Zuckerkruste*

## WEIN

MERLOT • CHARDONNAY • ROSATO • GRAUBUGUNDER

## GETRÄNKE FLAT

SEKT • APEROL-SPRITZ • LILLET-WILDBERRY • HUGO

## BIER

KROMBACHER PILS • WEIZEN BIER • DUNKELBIER

## SOFT GETRÄNKE

ALLE PRODUKTE VON COCA COLA
SCHORLEN: MANGO -ORANGE • MANGO MINZE
RHABABA • APFELSAFT

## HEIßGETRÄNKE

KAFFEE • CAPPUCCINO • ESPRESSO
LATTEMACHIATO • MILCHKAFFEE,ETC.

**139€**

# FC Karnap – Mehr als Fußball:

## Eine Vereinsgeschichte für Generationen

**Wenn am Wochenende Kinder, Eltern und Großeltern gemeinsam am Spielfeldrand stehen, ist das in Karnap keine Seltenheit. Der FC Karnap ist mehr als ein Fußballverein: Er ist Stadtteilgeschichte, Treffpunkt für Familien und ein Ort gelebter Gemeinschaft – seit über 100 Jahren. Gegründet 1907. 4 Familii hat den Klub für euch unter die Lupe genommen.**



Quelle: Silke Bertermann

### Die Anfänge - Fußballbegeisterung in Carnap

Im Juni 1907 schlossen sich 13 sportbegeisterte junge Männer aus Carnap zusammen und gründeten den „Emschertaler Sportverein Carnap 07". Bereits ein Jahr später wurde der Verein unter dem Vorsitz von Carl aus der Wiesche in den Westdeutschen Spielverband aufgenommen und in „Sportverein Carnap 1907" umbenannt. Der Fußball entwickelte sich schnell zu einer festen Größe im Ort – bis der Erste Weltkrieg 1914 den Spielbetrieb vollständig zum Stillstand brachte.

### Aufbruch, Vielfalt und neue Sportstätten

Nach dem Kriegsende 1918 begann der Verein neu aufzublühen. Neben einer Seniorenmannschaft nahmen sechs Jugendmannschaften am Spielbetrieb teil – ein frühes Zeichen für die Bedeutung der Nachwuchsarbeit. In den 1920er-Jahren wuchs der Verein weiter. 1924 kamen Handball- und Leichtathletikabteilungen hinzu, 1925 begann die Stadt Essen mit dem Bau der Sportanlage an der Arenbergstraße. Zwei Jahre später fand dort das erste Spiel statt – ein Meilenstein für den Karnaper Sport.

### Politische Umbrüche und schwierige Zeiten

Die 1930er-Jahre waren von tiefgreifenden Veränderungen geprägt. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten kam es zu massiven Einschnitten: Der DJK-Sport wurde verboten, Vereinsnamen und Strukturen mussten neu ausgerichtet werden. 1938 vereinigten sich mehrere Karnaper Sportvereine zur „Turn- und Sportgemeinschaft Essen-Karnap 1907". Doch der nächste Bruch folgte. Mit Beginn des Zweiten Weltkriegs 1939 wurde der Spielbetrieb vollständig eingestellt.







Der Kunstrasen ist der neue Hauptplatz und verfügt über eine kleine Tribüne und eine Anzeigetafel.

Quelle: Silke Bertermann

### Fußball in Karnap

Stadtteilfußball zwischen Tradition, Wandel und Leidenschaft



Der FC Karnap in Aktion.

### Neuanfang nach 1945

Nach Kriegsende fanden sich engagierte Sportkameraden zusammen, um die TSG Karnap 1907 wieder aufzubauen. Gleichzeitig lebte auch der Jugendfußball neu auf. Unterstützt wurde dieser von engagierten Erwachsenen wie Kaplan Grothe und Lehrer Wolfram, die den DJK Gelb-Weiß Karnap neu gründeten. Fußball wurde zum Hoffnungsträger in schwierigen Zeiten. Der Zusammenhalt im Verein stärkte Gemeinschaft, Mut und Zuversicht im Alltag der Nachkriegsjahre.

**Seit 1907 ist Fußball in Karnap mehr als nur ein Spiel – er verbindet Generationen und Menschen im Stadtteil.**

### Trennung, Rivalität und lange Wege zur Einheit

In den folgenden Jahrzehnten entwickelten sich in Karnap zwei Fußballvereine nebeneinander. Aus Gelb-Weiß wurde 1952 „Schwarz-Gelb Karnap 1927". Mehrere Fusionsversuche scheiterten. Rivalität gehörte ebenso zur Geschichte wie sportlicher Ehrgeiz. Erst 1994 gelang der Durchbruch: Die Vorsitzenden beider Vereine einigten sich auf eine Zusammenführung.

### Die Geburt des FC Essen-Karnap 1907

1995 entstand durch die Fusion der TSG Karnap 1907 und Schwarz-Gelb Karnap 1927 der „Fußballclub Essen-Karnap 1907 e.V.". Mit Reinhold Gomolinski als Vorsitzendem begann ein neues Kapitel. 1997 zog der Verein zur Sportanlage Lohwiese um, die bis




Eingangsbereich des ehemaligen Stadions Mathias Stinnes. : Die Natur erobert sich die Fläche des Stadions Mathias Stinnes zurück.



### 1907 – Die ersten Schritte

Mit der Gründung des „Emschertaler Sportverein Carnap 07" schließen sich 13 junge Männer zusammen. Bereits ein Jahr später wird der Verein in den Westdeutschen Spielverband aufgenommen und in „Sportverein Carnap 1907" umbenannt. Fußball wird schnell Teil des Ortslebens.

### 1914–1919 Krieg & Unterbrechung

Der Erste Weltkrieg stoppt den Spielbetrieb. Nach Kriegsende starten Senioren- und Jugendteams wieder durch – Fußball wird zu einem wichtigen Bindeglied für die Gemeinschaft und den Nachwuchs.

### 1925 – Sportliche Vielfalt

Handball- und Leichtathletikabteilungen erweitern das Vereinsangebot. Mit der Sportanlage an der Arenbergstraße entsteht ein festes Zuhause für den Karnaper Sport – ein Meilenstein für Infrastruktur und Zusammenhalt.

# FC KARNAP

heute sportliche Heimat ist. 2007 feierte der FC Karnap sein 100-jähriges Bestehen – ein stolzer Moment für den ganzen Stadtteil.

## Moderne Erfolge und Blick nach vorn

Auch in jüngerer Zeit schrieb der Verein Geschichte. 2012 empfingen die B-Junioren im Niederrheinpokal die U17 des MSV Duisburg vor über 300 Zuschauern – ein unvergessliches Erlebnis für Spieler und Fans. 2014 wurde der neue Kunstrasenplatz auf der Lohwiese feierlich eingeweiht und bietet seitdem beste Bedingungen für Jung und Alt. Heute nimmt der FCK mit zwei Senioren-, 10 Jugend- und einem Ü32-Team am Spielbetrieb auf Kreisebene teil. [sfr]

**„Zwischen Umbrüchen und Neuanfängen schenkte der Fußball dem Stadtteil Hoffnung.“**

## Stadion Mathias Stinnes

### EIN STADION IM ZEICHEN DES BERGBAUS

Das Stadion Mathias Stinnes befand sich im nördlichen Essener Stadtteil Karnap und war ein Fußballstadion mit Aschenbahn. Erbaut wurde es 1925. 1950 kaufte es die Zeche Mathias Stinnes und baute es zu einem der modernsten Stadien im Ruhrgebiet aus. Bis heute beträgt die offizielle Kapazität 9.000 Zuschauer, zeitweise bot die Anlage jedoch Platz für bis zu 30.000 Menschen. Benannt war das Stadion nach dem Unternehmer Mathias Stinnes (1790–1845). Neben Fußball prägten vor allem sportliche Wettkämpfe unter Bergleuten das Geschehen, organisiert von den Direktoren der Stinnes-Zechen, die auch die Siegerehrungen übernahmen.

### BLÜTEZEIT VON 1950 BIS 1995

Nach dem Ausbau wurde das Stadion 1950 feierlich eingeweiht. Kurz darauf zog mit der TSG Karnap 07 der damals zweitgrößte Essener Sportverein ein. Auf dem Gelände entstand zudem ein Sportheim mit Doppelkegelbahn, die 1954 offiziell eröffnet wurde. Ein historischer Moment folgte am 23. September 1956: Vor 17.000 Zuschauern fand hier das erste inoffizielle Länderspiel der deutschen Frauen-Nationalmannschaft gegen die Niederlande statt – trotz des damaligen DFB-Verbots. Das Spiel endete 2:1, erste Torschützin für Deutschland war Lotti Beckmann. Nach der Fusion der TSG Karnap 07 mit der SG Karnap 27 zum FC Karnap 07/27 verließ der Verein das Stadion und zog zur Bezirkssportanlage Lohwiese um.

### NUTZUNG, RÜCKBAU UND UMBRÜCHE SEIT 1995

In den folgenden Jahren nutzte die zweite Mannschaft von Rot-Weiss Essen das Stadion, während es schrittweise zurückgebaut wurde. 2000 erwarb RWE das Gelände, der Bader SV nutzte das Stadion und Rugby- und Juniorenspiele des Grashof Rugby Clubs Essen fanden hier statt. Verschiedene Nachnutzungspläne, darunter ein Reithof, scheiterten. Ab 2015 wurde das Areal zu einem Flüchtlingszeltdorf umgestaltet, wodurch die Sportflächen asphaltiert und zerstört wurden. Nach der Schließung 2016 wurde die Haupttribüne abgerissen.

### EIN LOST PLACE IN KARNAP

Heute sind nur noch das Haupttor und wenige Tribünenreste erhalten. Die einst bedeutende Sportstätte verfällt, ist überwuchert und gilt inzwischen als Lost Place – ein stilles Zeugnis der Sport- und Industriegeschichte Karnaps.



Auf dem Naturrasenplatz finden inzwischen keine Fußballspiele mehr statt.

## 1938–1945 Politische Umbrüche

**Nach Fusionen entsteht die „Turn- und Sportgemeinschaft Essen-Karnap 1907“. Politische Veränderungen und der Zweite Weltkrieg unterbrechen erneut den Spielbetrieb, doch Fußball bleibt Hoffnungsträger für den Stadtteil.**

## 1945–1994 Neubeginn & Rivalität

**Nach Kriegsende wird die TSG Karnap 1907 wiederaufgebaut, parallel entsteht die DJK Gelb-Weiß Karnap. Jahrzehnte später entwickeln sich zwei rivalisierende Vereine nebeneinander, bis 1994 die Einigung gelingt.**

## 1995–Heute Wandel & Zukunft

**Durch die Vereinigung von TS Karnap 1907 und Schwarz-Gelb Karnap 1927 entsteht der „FC Essen-Karnap 1907 e.V.“. Mit modernen Anlagen und mehreren Mannschaften bleibt der Verein ein zentraler Bestandteil des Stadtteils, bewahrt Tradition und blickt nach vorne.**

Bärenfamilie

Ganzheitliche Intensivpflege by opseo










# DIE BÄRENFAMILIE IN ESSEN – eine Intensivpflegeeinrichtung für Kinder und Jugendliche



Die Bärenfamilie Essen liegt im schönen Rüttenscheid von Essen, fast nahtlos am Gruga-Park. Durch die vielfältigen Möglichkeiten der Umgebung sind Ausflüge in den Park, dem Rüttenscheider Boulevard, zum Baldeneysee oder in die wunderschöne Villa Hügel möglich.

Wir bieten für 17 Kinder und Jugendliche ein barrierefreies Zuhause mit Einzelzimmern, Doppelzimmern und eigenen Badezimmern. Die Zimmer können individuell eingerichtet und gestaltet werden. Außerdem gibt es zwei Aufenthaltsräume, einen Snoezelenraum für Entspannungseinheiten sowie zwei von Blumen und Nutzpflanzen verzierten Dachterrassen.

Die Kinder und Jugendlichen werden 24 Stunden von examinierten, extra für die Kinderintensivpflege geschulten Pflegefachkräften versorgt und betreut. Zusätzlich sind im Tagdienst pädagogische Fachkräfte, die sich um die Entwicklung, Förderung und Freizeitgestaltung der Kinder kümmern.

Wir bieten eine interdisziplinäre Versorgung und unsere Angebote werden durch Logopäden, Physiotherapeuten, tiergestützte Angebote und Clownsvisiten regelmäßig ergänzt. Zudem sind wir durch die enge Zusammenarbeit mit der Luttermann GmbH stets in der Lage, unsere Bewohnenden mit den richtigen Hilfsmitteln zu versorgen, um eine größtmögliche Teilhabe zu gewährleisten.

Sie finden die Bärenfamilie deutschlandweit. Zu den stationären Einrichtungen in Gelsenkirchen, Essen, Berlin, Coburg, Darmstadt, Dresden, Heppenheim, Kahl am Main, Kornwestheim, Leipzig, Marburg, Ulm und Bremen, gibt es bundesweit auch Kinderintensivpflegedienste, die sich auf die ambulante Versorgung von Kindern und Jugendlichen im eigenen Zuhause oder in Wohngemeinschaften spezialisiert haben.

**Bärenfamilie Essen**
Girardetstr. 10
45131 Essen

0171 1697348
essen@baeren-familie.de

# ZEITLOS & KOSTBAR

## *Luxus, Werte und Geschichten – das Gold & Uhrenstübchen in Essen-Steele*

*Mitten in Essen-Steele am Kaiser-Otto-Platz befindet sich ein Geschäft, das es in dieser Form kein zweites Mal in der Region gibt: das Gold & Uhrenstübchen. Seit über 30 Jahren wird der Familienbetrieb mit großer Leidenschaft geführt. Hier treffen zeitlose Eleganz, außergewöhnliche Handwerkskunst und moderne Wertanlagen aufeinander – von Gold, antikem Schmuck über Designer-Handtaschen bis hin zu exklusiven Luxusuhren.*



ART-DÉCO-KUPPELRING



CULLEN-SCHMUCKANHÄNGER



BROSCHE - CHANEL VINTAGE CC

### Ein Familienbetrieb mit Charakter

Das Gold & Uhrenstübchen steht für persönliche Beratung, Vertrauen und ein besonderes Ambiente. Jedes Stück im Sortiment wurde mit Bedacht ausgewählt – nicht nach Gewicht, sondern nach Geschichte, Qualität und Ästhetik. Schmuck aus unterschiedlichen Epochen, edles Porzellan, Second-Hand-Taschen namhafter Hersteller sowie außergewöhnliche Einzelstücke machen den Besuch zu einer Reise durch die Zeit.

### Luxusuhren als Wertanlage

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf hochwertigen Luxusuhren, allen voran Rolex. Während viele Konsumgüter im Laufe der Zeit an Wert verlieren, gelten ausgewählte Uhrenmodelle als stabile Wertanlage. Gerade in wirtschaftlich unsicheren Zeiten, in denen steigende Material- und Energiekosten viele Branchen belasten, bleiben die Preise für Luxusuhren stabil oder steigen sogar. Kunden aus ganz Nordrhein-Westfalen schätzen diese Expertise – ebenso wie die Möglichkeit, neue und gebrauchte Modelle zu erwerben.



ART-DÉCO-RING

### Schmuck mit Geschichte statt Einschmelzen

Antiker Schmuck ist eine Herzensangelegenheit des Gold & Uhrenstübchens. Zu oft werden alte Medaillons, gravierte Ringe oder kunstvoll gefertigte Broschen eingeschmolzen und damit unwiederbringlich zerstört. Dabei erzählen genau diese Stücke Geschichten von vergangenen Lieben, besonderen Momenten und meisterlicher Handwerkskunst, die es heute kaum noch gibt. Auch Nachhaltigkeit spielt dabei eine zentrale Rolle: Bestehender Schmuck schont Ressourcen und kann zugleich im Wert steigen.

### Individueller Stil und zeitlose Schönheit

Ob Art-Deco-Ring, Biedermeier-Collier, Jugendstil-Ohrhänger oder Markasit-Brosche – Antikschmuck lässt sich vielseitig kombinieren und verleiht jedem Outfit Persönlichkeit. Wer hier fündig wird, trägt kein Massenprodukt, sondern ein einzigartiges Schmuckstück mit Seele.

### Ankauf mit Respekt und Fachwissen

Selbstverständlich kauft das Gold & Uhrenstübchen auch Schmuck, Uhren und Luxusartikel an – auch komplette Nachlässe sind möglich. Dabei grenzt sich das Unternehmen bewusst von anonymen „Goldankäufern“ ab. Jedes



*Hinweis: Die Markennamen Rolex, Chanel etc. werden ausschließlich zur eindeutigen Beschreibung des angebotenen Originalartikels verwendet. Alle Markenrechte liegen beim jeweiligen Rechteinhaber.*



ART DECO CITRIN ANHÄNGER



ANTIKER
OPAL-RING



ROLEX
SUBMARINER DATE



CHANEL CLASSIC FLAP BAG

Stück wird individuell bewertet: Edelsteine, Brillanten, Epoche, Machart und Zustand fließen in die Einschätzung ein. Eine unverbindliche, persönliche Beratung vor Ort ist jederzeit möglich.

## Einzigartig in Essen – gefragt in ganz NRW

Dank eines immer weiter wachsenden Online-Portals mit zahlreichen Anzeigen erreicht das Gold & Uhrenstübchen Kunden weit über die Stadtgrenzen hinaus. Dennoch bleibt der Kern des Geschäfts unverändert: Vertrauen, Fachwissen und die Liebe zu zeitlosen Werten.

**Gold & Uhrenstübchen**
Familienbetrieb seit über 30 Jahren
Kaiser-Otto-Platz 7 | 45276 Essen-Steele

**Festnetz:** 0201/517351
**Mobil:** 01577/1674708

**E-Mail:** gold.und.uhrenstuebchen@gmail.com
**Web:** www.goldunduhrenstuebchen.de

**Öffnungszeiten:**
Mo bis Fr: 9:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 13:00 Uhr

*Seien Sie Teil davon und helfen Sie mit, den Zauber vergangener Zeiten lebendig zu halten.*

Kultstätten des Ruhrgebiets

# Das Tetraeder – Mutprobe direkt vor der Haustür

**Es thront über Bottrop und ist auch schon aus der Ferne zu sehen – das Tetraeder auf der Halde Beckstraße. Als Wahrzeichen der Stadt ist es weit über die Grenzen des Ruhrgebiets bekannt. 4 Familii hat für euch das schwindelerregende Monument erklommen und stellt es euch in der Reihe „Kultstätten des Ruhrgebiets“vor.**

## Industriekultur mit Weitblick

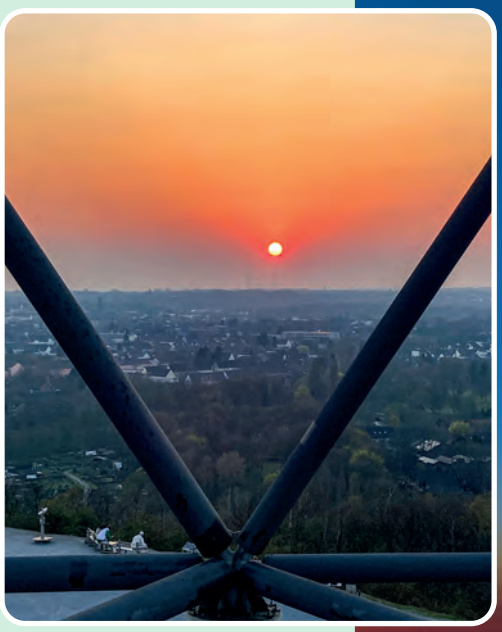
Wo früher Bergbau den Alltag bestimmte, erhebt sich heute ein beeindruckendes Kunst- und Aussichtsbauwerk. Das Tetraeder wurde 1995 errichtet und ist ein Symbol für den Strukturwandel im Ruhrgebiet. Mit seiner markanten Stahlkonstruktion erinnert es an die industrielle Vergangenheit. Gleichzeitig zeigt es, wie viel Neues aus dieser entstehen kann. Schon der Weg hinauf zur Halde ist ein kleines Abenteuer und stimmt auf das Kommende ein.



**Surreale Landschaft –**
**Auf dem Gipfel der Halde Beckstraße, der an eine Mondlandschaft erinnert, erwartet euch das Tetraeder.**

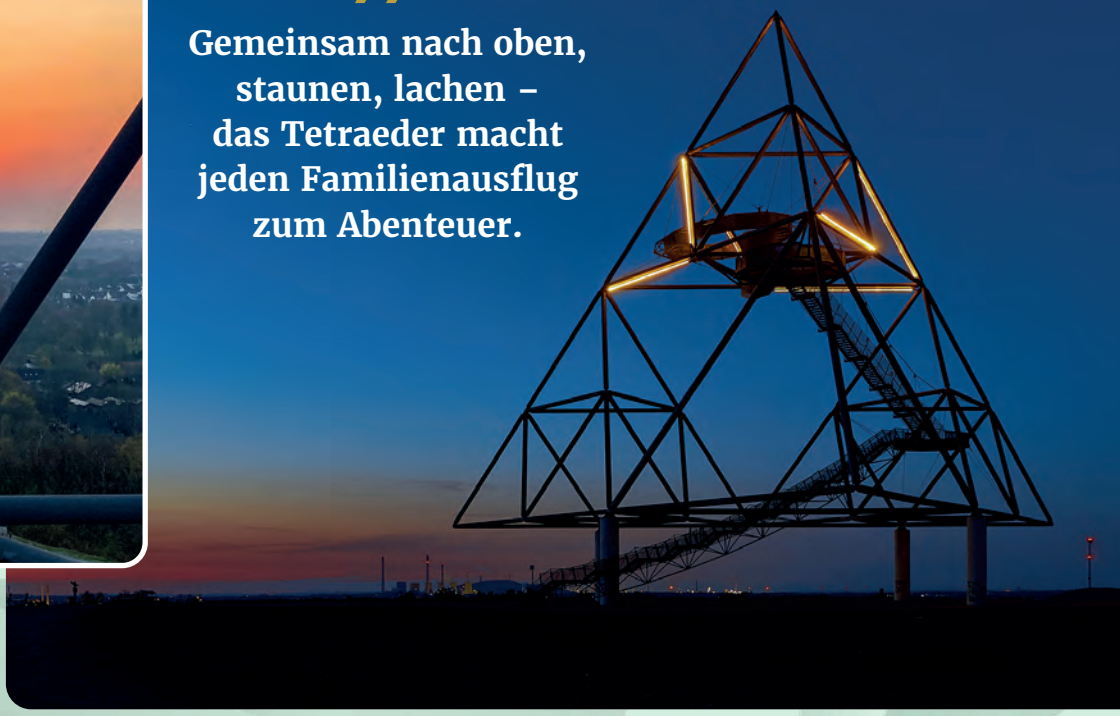


> „Gemeinsam hinauf – und das Ruhrgebiet neu entdecken



**Magischer Augenblick**
**Mit etwas Glück kann man atemberaubende Naturspektakel beobachten.**

> **Gemeinsam nach oben, staunen, lachen – das Tetraeder macht jeden Familienausflug zum Abenteuer.**



## Der Aufstieg - Nichts für schwache Nerven?

Der Weg zum Tetraeder beginnt harmlos: gut ausgebaute Wege, viel Platz zum Toben und Radfahren, sogar mit dem Kinderwagen gibt es keine Probleme. Doch je näher man der Spitze kommt, desto mehr steigt die Spannung – und der Puls. Steht man schließlich am Fuße des Konstrukts, führen die letzten Meter über offene Gitterstufen nach oben. Hier sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt. Wer sich traut, wird allerdings reich belohnt.

## Oben angekommen: Ruhrgebiet zum Anfassen

Hat man es geschafft, eröffnet sich ein atemberaubender Rundumblick. An klaren Tagen reicht die Sicht bis nach Düsseldorf, Duisburg oder Essen. Die Kinder entdecken bekannte Orte von oben, Erwachsene genießen den Moment und die frische Luft. Ein perfekter Ort für eine kleine Pause, ein Erinnerungsfoto oder um einfach nur zu staunen, wie grün das Ruhrgebiet heutzutage ist.

## Familienausflug mit Abenteuerfaktor

Das Tetraeder ist kein klassischer Spielplatz, aber genau das macht seinen Reiz aus. Es ist eine kleine Mutprobe und ein gemeinsames Erlebnis, über das man noch lange spricht. Wichtig: festes Schuhwerk, windfeste Kleidung und ein wachsames Auge. Dann steht einem spannenden Ausflug direkt vor der Haustür nichts im Weg. [sfr]

**Nervenkitzel –**
**Das Tetraeder aus der Nähe. Man beachte die Lücken zwischen den einzelnen Treppenstufen – Nervenkitzel pur.**





**Perspektive – Das Tetraeder von unten.**

Quelle: Sascha Franz, Frank Escher - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11721710; Anil Öztas, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=134539820



# Zwischen Liebe, FORDERN und Fördern –

## WELCHE ERWARTUNGEN HABEN ELTERN AN IHR KIND?

Nur wenig prägt das Familienleben so stark wie die Erwartungen, die Eltern an ihre Kinder stellen. Schon vor der Geburt entstehen in den Köpfen vieler Mütter und Väter Bilder davon, wie ihr Kind einmal sein wird. Erwartungen sind dabei nicht grundsätzlich negativ: Sie geben Orientierung und Motivation, können aber, wenn sie zu hoch werden, Druck erzeugen und die Beziehung zwischen Eltern und Kind belasten. 4 Familii zeigt, welche Erwartungen typisch sind und wie ein gesunder Umgang damit gelingt.

### DIE WURZELN ELTERLICHER ERWARTUNGEN

Eltern wollen in der Regel nur das Beste für ihr Kind. Was das bedeutet, hängt jedoch stark von der eigenen Lebenserfahrung, den gesellschaftlichen Normen und den persönlichen Werten ab. Wer selbst eine behütete Kindheit erlebt hat, wünscht sich dies



**Elterliche Erwartungen – Kinder tragen nicht nur ihren Ranzen, sondern auch die Träume ihrer Eltern. Diese Hoffnungen entstehen aus Fürsorge und dem Wunsch, dass es den Kindern gut geht.**

auch für das eigene Kind. Wer dagegen in jungen Jahren Entbehrungen erlebt hat, legt oft besonderen Wert auf Sicherheit, Erfolg und Bildung. Kulturelle und soziale Einflüsse spielen ebenfalls eine große Rolle. In einer Leistungsgesellschaft wird gern vermittelt, dass Erfolg und Anerkennung der Grundstein für ein gutes Leben seien. Eltern übernehmen diese Werte unbewusst und übertragen sie auf ihre Kinder. So entsteht schnell der Wunsch, das Kind möge etwas erreichen – gute Noten, ein Studium, eine erfolgreiche Karriere.



**Geborgenheit –**
**Der Vater schenkt seinem Kind mehr als Nähe: Orientierung, Sicherheit und das Gefühl, willkommen zu sein. So lernen Kinder, sich auszuprobieren und bei Bedarf festen Halt zu finden.**

## ZWISCHEN HOFFNUNG UND PROJEKTION

Erwartungen sind meist Ausdruck von Hoffnung. Eltern wünschen sich, dass ihr Kind glücklich wird, seine Träume verwirklicht und vielleicht sogar das schafft, was sie selbst nie geschafft haben. Das kann inspirierend wirken, aber auch belastend. Wenn die eigenen unerfüllten Wünsche auf das Kind projiziert werden, entsteht ein Konflikt: Das Kind soll dann nicht seinen eigenen Weg gehen, sondern den der Eltern weiterführen. Ein Beispiel: Der Vater, der als Jugendlicher Profisportler werden wollte, erwartet, dass sein Sohn dieselbe Leidenschaft entwickelt. Er übersieht dabei vielleicht, dass dieser lieber einen anderen Weg einschlagen würde. Oder die Mutter, die als Erste in der Familie studiert hat, möchte, dass auch ihre Tochter akademische Erfolge erzielt, obwohl diese sich eher handwerklich begabt fühlt. In solchen Fällen kann das Kind das Gefühl entwickeln, nie wirklich es selbst sein zu dürfen.





## POSITIVE ERWARTUNGEN: ORIENTIERUNG UND HALT

Nicht jede Erwartung ist schlecht. Kinder brauchen Orientierung und klare Werte, um sich in der Welt zurechtzufinden. Wenn Eltern von ihren Kindern Ehrlichkeit, Rücksichtnahme oder Verantwortungsbewusstsein erwarten, vermitteln sie ihnen wichtige soziale Kompetenzen. Diese Erwartungen bilden den Rahmen, in dem Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen und ihr Verhalten zu reflektieren. Auch Leistungsansprüche können konstruktiv sein, solange sie realistisch und liebevoll formuliert werden. Ein Satz wie „Ich weiß, dass du das schaffen kannst, und ich unterstütze dich dabei“ fördert Selbstvertrauen. Entscheidend ist, dass das Kind spürt, dass der Wert seiner Person nicht von seinen Leistungen abhängt. Liebe und Anerkennung dürfen nicht an Bedingungen geknüpft sein.

### Family-Facts

### Zuhören statt lenken

*Kinder brauchen Raum, um eigene Entscheidungen zu treffen. Wenn Eltern fragen „Wie möchtest du das machen?“ statt Anweisungen zu geben, lernen Kinder, ihre Ideen zu äußern und Selbstvertrauen zu entwickeln. Es ist weniger wichtig, dass alles sofort richtig läuft – entscheidend ist, dass sie merken, dass ihre Gedanken zählen.*



**Vertrauen –**
**Zusammen lachen und spielen Gemeinsam lachen und sich an den Händen drehen: So erleben Kinder Halt und Vertrauen. Wenn Eltern Sicherheit geben und gleichzeitig Freiraum lassen, fühlen sich Kinder sicher und gestärkt.**





## WENN ERWARTUNGEN ZU DRUCK WERDEN

Problematisch wird es, wenn Erwartungen zur Dauerbelastung werden – für Eltern und Kind. Studien zeigen, dass überzogener Leistungsdruck zu Stress, Angst und Selbstzweifeln führen kann. Kinder, die ständig das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein, verlieren die Freude am Lernen und am Leben. Manche entwickeln psychosomatische Beschwerden, andere ziehen sich emotional zurück. Auch für Eltern selbst kann der Druck, das „perfekte Kind“ zu erziehen, zur Belastung werden. In Zeiten von Social Media scheint der Vergleich allgegenwärtig: Das Nachbarskind spielt Geige, spricht drei Sprachen und hat beim letzten Sportfest gewonnen. Schon wächst der innere Druck, das eigene Kind müsse mithalten. Dabei wird vergessen, dass jedes Kind ein eigenes Tempo, eigene Talente und Bedürfnisse hat.





*„Kinder brauchen keinen vorgezeichneten Weg – sie brauchen Eltern, die ihnen zuhören und sie in ihrem eigenen Tempo begleiten.“*

**Erwartungen – Druck auf jungen Schultern.** Neben Schulbüchern und Noten spüren Kinder den Druck, „genug“ zu sein. Das kann ihre Freude und Leichtigkeit beeinträchtigen.



### Family-Facts

#### Eigenes Tempo zählt

Jedes Kind entwickelt sich individuell. Entwicklungspsychologen warnen: Wer Druck ausübt, riskiert Stress und Selbstzweifel. Geduld und Begleitung auf Augenhöhe helfen Kindern, ihre Fähigkeiten in ihrem eigenen Tempo zu entfalten und stärken das Vertrauen in sich selbst.



Anzeige

Gelsenrohr-PLUSKA
Rohrreinigungsdienst

24 h Notdienst!



Color TV Rohruntersuchung
Rohrsanierung
Fachbetrieb für Kanaldichtheitsprüfung

Zertifizierter Fachbetrieb für Rohr- und Kanaldienstleistungen
Abwasserhebeanlagen
Sanitär & Heizung

Benzstraße 15 45891 Gelsenkirchen
Tel. 02 09 / 319 85 88
www.gelsenrohr-pluska.de

## WEGE ZU EINEM GESUNDEN GLEICHGEWICHT

Ein liebevoller, realistischer Umgang mit Erwartungen beginnt mit Selbstreflexion. Eltern können sich fragen:

- Warum wünsche ich mir das für mein Kind?
- Geht es wirklich um sein Wohl? Oder um meine eigenen Wünsche?
- Welche Stärken und Interessen zeigt mein Kind selbst?

Offene Kommunikation ist entscheidend. Kinder spüren sehr genau, wenn sie Erwartungen erfüllen sollen, die nicht zu ihnen passen. Ein ehrliches Gespräch über Gefühle, Wünsche und Ängste kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsame Wege zu finden. Hilfreich ist es auch, die Perspektive zu wechseln. Statt zu fragen „Was soll aus meinem Kind werden?“, könnten Eltern überlegen: „Wer ist mein Kind? Wie kann ich es auf seinem Weg unterstützen?“ Dieser Perspektivwechsel stärkt das Vertrauen und fördert eine Erziehung, die auf Akzeptanz statt Kontrolle beruht.

### Family-Facts

### *Wie begleite ich, ohne zu drängen?*

*Kinder brauchen Verantwortung, aber auch Freiräume zum Ausprobieren. Wer sie in kleinen Schritten eigene Entscheidungen treffen lässt, ihnen zuhört und Fehler als Lernchance sieht, schafft einen sicheren Rahmen – ohne Kontrolle, aber mit Vertrauen.*



**Leichtgewicht – Zuhören und verstehen**
**Offenes Zuhören und Begleitung durch die Eltern helfen Kindern, Erwartungen ohne Angst oder Druck zu erleben.**



Anzeige



Kirstein & Selders

Rechtsanwälte und Notare
Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

Tel. Anwälte: 0209 600090
Tel. Notare: 0209 6000910

Öffnungszeiten
Mo. - Do. 08:00 - 18:00 Uhr
Fr. 08:00 - 14:30 Uhr

Fax: 0209 6000920
Mail: kanzlei@kirstein-selders.de

www.kirstein-selders.de





## ZWISCHEN ANSPRUCH UND ANNAHME

Elterliche Erwartungen sind ein natürlicher Bestandteil jeder Beziehung zwischen Eltern und Kind. Sie entstehen aus Liebe, Fürsorge und dem Wunsch nach einem guten Leben. Doch entscheidend ist, dass Erwartungen nicht zum Zwang werden. Kinder brauchen nicht perfekte Eltern, sondern Menschen, die sie annehmen, wie sie sind – mit all ihren Stärken, Schwächen und Eigenheiten. Ein gesundes Maß an Erwartung kann Kindern Flügel verleihen, ein Übermaß aber bindet sie an den Boden. Die Kunst liegt darin, loszulassen, ohne die Verbindung zu verlieren. Es ist wichtig, dem Kind die Freiheit zu schenken, seinen eigenen Weg zu gehen. Letztlich ist das größte Geschenk, das Eltern ihrem Kind machen können, nicht Erfolg, sondern Vertrauen. [sfr]

### Family-Facts

### Aufmerksamkeit zeigen

*Kinder spüren sofort, ob ihnen wirklich zugehört wird. Schon Blickkontakt oder ein einfaches Nachfragen signalisiert: „Deine Gedanken sind wichtig." Solche kleinen Momente bauen Vertrauen auf und geben Sicherheit, die sie ein Leben lang begleitet.*





**Flügel der Freiheit – Familie hält zusammen, lacht, trägt einander – doch jedes Kind darf seinen eigenen Weg gehen. Elterliche Erwartungen kommen aus Liebe, sollten aber nie zu Druck werden. Vertrauen, Unterstützung und Freiheit, ihre Stärken zu entdecken.**




ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

E-mail: info@etech-gmbh.com
www.etech-gmbh.com



# Zwischen Liebe, VERTRAUEN und Orientierung –

## WELCHE ERWARTUNGEN HABEN KINDER AN IHRE ELTERN?

Was wünschen sich Kinder wirklich von ihren Eltern? Ist es das teuerste Spielzeug, ein aufregender Urlaub oder das neueste Handy? Kinder wünschen sich nicht Perfektion, sondern Nähe, Verständnis und Verlässlichkeit. Sie wollen ernst genommen, gehört und geliebt werden, so wie sie sind. Das Elternsein ist eine der herausforderndsten Aufgaben überhaupt. 4 Familii zeigt euch, welche Erwartungen Kinder an ihre Eltern haben und wie Familien Wege finden können, diese zu erfüllen.



## LIEBE UND ZUWENDUNG: DAS FUNDAMENT JEDER BEZIEHUNG

Kinder wollen geliebt werden – bedingungslos. Das bedeutet, sie brauchen das Gefühl, dass ihre Eltern sie auch dann lieben, wenn sie Fehler machen oder nicht den Erwartungen entsprechen. Diese Form der Liebe gibt Sicherheit und Selbstvertrauen. Zuwendung zeigt sich in vielen kleinen Momenten: ein Lächeln am Frühstückstisch, eine Umarmung nach einem Streit, das aufmerksame Zuhören beim Erzählen von Schulgeschichten. Es sind die alltäglichen Gesten, die Kindern das Gefühl geben, dass sie wichtig sind und gesehen werden. Psychologen betonen, dass körperliche Nähe, gemeinsame Rituale und verlässliche Aufmerksamkeit die emotionale Entwicklung fördern. Kinder, die sich geliebt fühlen, entwickeln häufiger ein gesundes Selbstwertgefühl und haben später weniger Schwierigkeiten, stabile Beziehungen aufzubauen.



### Family-Facts

#### Liebe in kleinen Momenten

*Es sind die alltäglichen Gesten – ein Lächeln beim Frühstück, eine Umarmung nach einem Streit –, die Kindern zeigen: „Du bist wichtig." Solche kleinen Akte der Zuwendung bauen Vertrauen auf, schenken Geborgenheit und fördern ein gesundes Selbstwertgefühl. Liebe muss nicht spektakulär sein, um wirksam zu sein.*



***„Kinder spüren, wenn Liebe echt ist – sie brauchen Hände, die halten, und Herzen, die verstehen."***





## SICHERHEIT UND ORIENTIERUNG: ELTERN ALS FELS IN DER BRANDUNG

Die Welt ist für Kinder aufregend, aber auch manchmal unüberschaubar. Eltern sind die ersten Menschen, die Orientierung geben. Klare Strukturen, feste Regeln und verlässliche Routinen vermitteln Sicherheit, auch wenn Kinder manchmal dagegen rebellieren. Gerade in einer Zeit, in der viele Familien mit Termindruck, Medienkonsum und äußeren Reizen kämpfen, ist es wichtig, dass Eltern Grenzen setzen. Doch Grenzen sind nicht gleichbedeutend mit Strenge. Vielmehr geht es darum, Kindern einen sicheren Rahmen zu bieten, in dem sie sich entfalten können. Ein regelmäßiger Tagesablauf ist dabei elementar. Das gemeinsame Abendessen oder feste Schlafenszeiten sind für Kinder keine Einschränkungen, sondern Halt gebende Rituale. Sie signalisieren Heimat, einen Ort mit Regeln, auf die Verlass ist. So lernen Kinder, Vertrauen in ihre Umwelt und in sich selbst zu entwickeln. Diese Verlässlichkeit stärkt sie auch für Herausforderungen außerhalb der Familie und gibt ihnen inneren Halt im Alltag und fördert ihre seelische Stabilität.



**Halt geben –**
**Nähe und Orientierung schaffen Vertrauen. Liebevoll gesetzte Grenzen geben Kindern Sicherheit und stärken sie fürs Leben.**

*„Es sind nicht große Gesten, sondern die alltäglichen Momente voller Nähe, die Kinder stark machen und Sicherheit schenken."*

### Family-Facts

**Sicherheit durch Orientierung**

Kinder brauchen einen sicheren Rahmen: feste Rituale, klare Regeln und verlässliche Tagesabläufe. Sie geben Halt und helfen, sich in einer oft unübersichtlichen Welt zurechtzufinden. Grenzen sind dabei kein Zwang, sondern ein Anker, an dem Kinder sich festhalten und entfalten können.



Anzeige

Klement
Heizung • Sanitär

- Notdienst
- Rohrreinigungsdienst
- Wartungsdienst
- Thermographie
- Brennwert-Technik
- Solar-Energie
- Regenwasser-Nutzung
- Wannenaustausch ohne Fliesenschaden

Richard-Wagner-Str. 1 · 45884 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 2 40 02 · Fax: 0209 - 27 17 87
info@klement-gmbh.de

www.klement-gmbh.de

## EHRLICHES INTERESSE UND ZUHÖREN: ZEIT IST ZUWENDUNG



Eine der größten Erwartungen von Kindern an ihre Eltern ist, dass sie wirklich zuhören – ohne Handy in der Hand, ohne Blick auf die Uhr. Wenn Kinder erzählen, wollen sie nicht immer Lösungen oder Ratschläge, sondern einfach Aufmerksamkeit. Oft unterschätzen Erwachsene, wie sensibel Kinder wahrnehmen, ob ihnen jemand wirklich zuhört. Ein einfaches „Aha“ zwischen Tür und Angel kann schnell das Gefühl vermitteln, dass die eigenen Gedanken nicht wichtig sind. Aktives Zuhören bedeutet, sich auf das Kind einzulassen. Sätze wie „Das hat dich wohl richtig geärgert“ oder „Ich sehe, dass du traurig bist“ zeigen Empathie. Sie helfen Kindern, ihre Emotionen besser zu verstehen.

**Zuhören –**
**Nähe entsteht im Miteinander. Gemeinsame Momente, echtes Interesse und ein offenes Ohr lassen Kinder spüren: Ihre Gedanken und Gefühle zählen. So wächst Vertrauen und Verbundenheit.**





### Family-Facts

### Aufmerksamkeit schenken

*Kinder spüren sofort, ob ihnen wirklich zugehört wird. Ein offenes Ohr, Blickkontakt und kurze Nachfragen vermitteln Wertschätzung und Vertrauen. Wer ihnen zuhört, stärkt nicht nur ihre emotionale Entwicklung, sondern vertieft auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind nachhaltig.*

Anzeige





## VERTRAUEN UND FREIHEIT: WACHSEN LASSEN STATT FESTHALTEN

Kinder wollen nicht nur Geborgenheit, sondern auch Freiheit. Sie wünschen sich Eltern, die ihnen etwas zutrauen. Egal, ob beim Spielen, Lernen oder im Umgang mit Freunden. Vertrauen ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung. Wenn Eltern ihren Kindern kleine Aufgaben und Entscheidungen überlassen, fördern sie deren Selbstständigkeit. Ein Kind, das den Glauben der Eltern spürt, entwickelt Mut und Verantwortungsbewusstsein. Natürlich gehört dazu auch, Fehler zuzulassen. Scheitern ist Teil des Lernprozesses. Kinder brauchen Eltern, die in solchen Momenten ermutigen statt kritisieren. Vertrauen bedeutet nicht, alles laufen zu lassen. Es heißt vielmehr, loszulassen, wenn das Kind bereit ist – und gleichzeitig da zu sein, wenn Unterstützung gebraucht wird.



*„Wachsen lassen heißt, loszulassen und gleichzeitig da zu sein – so lernen Kinder Mut, Vertrauen und Selbstständigkeit.“*

## AUTHENTIZITÄT UND VORBILDFUNKTION: KINDER SEHEN, WAS ELTERN TUN

Kinder lernen weniger durch Worte als durch Beobachtung. Sie nehmen wahr, wie ihre Eltern mit Stress umgehen, wie sie miteinander sprechen und wie sie Konflikte lösen. Daher erwarten Kinder – bewusst oder unbewusst – Authentizität. Eltern, die ehrlich zu ihren eigenen Gefühlen stehen, vermitteln ihren Kindern, dass es in Ordnung ist, auch mal traurig, wütend oder überfordert zu sein. Perfektion ist kein realistisches Ziel. Kinder spüren schnell, wenn Eltern versuchen, eine Fassade aufrechtzuerhalten. Ein liebevoller, respektvoller Umgang mit sich selbst und anderen ist das beste Vorbild. Wenn Kinder erleben, dass Fehler menschlich sind und Konflikte konstruktiv gelöst werden können, übernehmen sie diese Haltung für ihr eigenes Leben.





**Mut –**
**Loslassen und begleiten: Kinder wachsen, wenn sie Vertrauen spüren. Ob beim gemeinsamen Basteln oder beim ersten Radfahren: Geduld, Ermutigung und kleine Fehler gehören dazu. So entstehen Selbstständigkeit, Mut und Nähe zugleich.**



**Springen –** Momente voller Freude verbinden. Gemeinsame Abenteuer und Lachen zeigen Kindern: Wir sind füreinander da. Solche Erinnerungen bleiben ein Anker aus Nähe, ertrauen und Liebe.

## GEMEINSAME ZEIT UND ERLEBNISSE: ERINNERUNGEN, DIE BLEIBEN

In vielen Familien fehlt es heute nicht an Dingen, sondern an Zeit. Kinder wünschen sich keine überfüllten Freizeitpläne, sondern Momente echter Verbundenheit: gemeinsames Spielen, Basteln, Kochen oder einfach Kuscheln auf dem Sofa. Diese Erlebnisse schaffen emotionale Anker. Sie sind es, an die sich Kinder später erinnern. Gemeinsame Zeit bedeutet nicht, ständig Programm zu bieten. Oft sind es gerade die einfachen Momente, die zählen: ein Spaziergang im Regen, gemeinsames Lachen beim Abendessen oder eine Gute-Nacht-Geschichte.

## KINDER BRAUCHEN ECHTE NÄHE, KEIN PERFEKTION

Kinder erwarten von ihren Eltern keine Superhelden. Sie brauchen keine perfekten Menschen, sondern verlässliche, liebevolle Begleiter auf ihrem Weg ins Leben. Wenn Eltern sich erlauben, unvollkommen, aber mit offenem Herzen und offenen Armen da zu sein, dann erfüllen sie die wichtigsten Erwartungen ihrer Kinder. Am Ende zählt vor allem das Gefühl, bedingungslos geliebt zu werden. [sfr]

### Family-Facts

### Vertrauen statt Kontrolle

*Kinder brauchen Freiheit, um zu wachsen. Wenn Eltern kleine Entscheidungen überlassen, Fehler zulassen und ermutigen, entsteht Selbstvertrauen und Verantwortungsbewusstsein. Die wichtigste Botschaft: „Ich bin da, egal was passiert, und ich glaube an dich."*

Anzeige



# Urlaubsgeflüster:
# Emilia-Romagna –

## GENUSS, GESCHICHTE UND ABENTEUER IM HERZEN ITALIENS

**Italien ist ein beliebtes Reiseziel – Rom, Mailand, die Alpen oder Sardinien stehen meist im Fokus. Doch auf dem Stiefel gibt es noch viel mehr zu entdecken. Die Emilia-Romagna liegt im Süden Norditaliens und lädt zu einem Städtetrip oder auch zu einer längeren Urlaubsreise ein. 4 Familii ist nach Bologna, der Hauptstadt der Region, geflogen und hat sich für euch umgesehen.**



Quelle: it.wiki, PD-Amtliches Werk, https://de.wikipedia.org/w/index.php?curid=461790, Sascha, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4204999

## Bologna – Pasta, Türme und Kinderlachen

Bologna ist wie ein Teller frisch gekochter Tortellini: lebendig, bunt und ein bisschen chaotisch. Unter den kilometerlangen Arkaden flitzen Kinder zwischen Cafés, Märkten und Straßenkünstlern hindurch, während die Erwachsenen staunend die roten Dächer betrachten.

Wer die Due Torri erklimmt, wird mit Schweiß, Schnappatmung und einem grandiosen Ausblick belohnt – Kinder zählen unten lieber Tauben. Danach locken Parks, Picknick und ein kleiner Bummelzug zum Santuario di San Luca.

Und das Wichtigste: Bologna isst man mit allen Sinnen. Frische Pasta, bunte Märkte und Mini-Kochkurse machen Groß und Klein glücklich. Wer die Stadt verlässt, nimmt entweder neue Lieblingsgerichte oder lustige Familiengeschichten mit nach Hause.



**Dächer, Türme und italienisches Flair!** Über Bolognas verwinkelten Gassen ragen die Due Torri – stolze Zeugen von Geschichte und Kultur. Zwischen Terrakotta-Dächern und sonnigen Plätzen pulsiert das Leben, Kinder flitzen, Erwachsene staunen, und alle nehmen ein kleines Stück Bologna im Herzen mit.



**Piazza Maggiore –** Nachts liegt der Platz still da, hell erleuchtet und fast golden glitzernd. Die Geschichte Bolognas scheint im Licht der Fassaden weiterzuleben.



**Basilica di San Petronio**
Im Herzen der Basilica di San Petronio verschmelzen Geschichte, Kunst und Ehrfurcht in jedem Winkel.





**Asinelli** *(höherer Turm):* Stolz ragt der Asinelli in den Himmel – ein stiller Wächter über Bologna, der Geschichten aus Jahrhunderten erzählt.

## Eine Region für alle Sinne – und für jede Generation

Die Emilia-Romagna gilt als eine der genussreichsten Regionen Italiens. Hier haben Klassiker wie Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma, Tortellini und Ragù alla Bolognese ihre Heimat. Doch die Region hat mehr als Kulinarisches zu bieten. Kilometerlange Sandstrände an der Adria, sanfte Hügel mit Weinbergen, lebendige Städte voller Geschichte und eine erstaunlich hohe Familienfreundlichkeit machen sie zum idealen Reiseziel – auch mit Kindern. Kurze Wege, gut ausgebaute Infrastruktur und herzliche Gastgeber sorgen dafür, dass sich Familien schnell willkommen fühlen.

## Bologna – Lebendige Hauptstadt mit Charme und Charakter

### Geschichte zum Anfassen unter endlosen Arkaden

Bologna ist bekannt für seine kilometerlangen Arkadengänge, die nicht nur vor Sonne und Regen schützen, sondern auch perfekt sind, um mit Kinderwagen oder müden Beinen durch die Stadt zu schlendern. Über 40 Kilometer Arkaden gehören inzwischen sogar zum UNESCO-Welterbe. Schon ein Spaziergang durch die Altstadt fühlt sich an wie eine Reise durch die Zeit. Mittelalterliche Türme, prachtvolle Paläste und lebendige Plätze reihen



Tagliatelle al Ragù

Quelle: Stefano Brush Parisi - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74417670, Szs, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1167614

Anzeige







Penne Pasta



Markthalle Quadrilatero

*Jeder Schritt erzählt Geschichte, jeder Bissen weckt Freude, jeder Blick verzaubert: Das ist Bologna.*

sich aneinander. Ein echtes Highlight ist die Piazza Maggiore - das Herz der Stadt. Hier können Kinder frei herumlaufen, während die Erwachsenen die imposante Basilica di San Petronio bestaunen oder einfach das bunte Treiben beobachten. Straßenkünstler, kleine Cafés und oft auch Veranstaltungen machen den Platz zu einem lebendigen Treffpunkt.

## Die schiefen Türme und der Blick von oben

Fast so bekannt wie der Schiefe Turm von Pisa sind die Due Torri (zwei Türme) von Bologna. Der Asinelli-Turm kann bestiegen werden – 498 Stufen führen nach oben. Der Aufstieg ist ein echtes Abenteuer, und der Ausblick über die roten Dächer der Stadt belohnt alle Mühen. Wer mit kleineren Kindern unterwegs ist, genießt den Anblick lieber von unten und erklärt dabei spielerisch die Geschichte der Türme.



Fettuccine

## Kulinarische Entdeckungen für kleine und große Genießer

Bologna wird nicht umsonst „La Grassa", die Fette, genannt. Essen spielt hier eine zentrale Rolle. In kleinen Trattorien gibt es frische Pasta, oft sogar mit Blick in die



Tortellini

Küche. Besonders spannend für Familien sind Food-Touren oder Kochkurse, bei denen Kinder lernen, wie Tortellini gefüllt werden. Auch die Markthalle Quadrilatero ist ein Erlebnis, denn Farben, Düfte und freundliche Händler laden zum Probieren ein.

**Torre della Garisenda**
*(schiefer, kürzerer Turm):*
**Der schiefe Charme der Garisenda zieht Blicke an und lädt zum Staunen ein – klein, aber unvergesslich.**



Mortadella di Bologna



Anzeige

DJ AK

Fotobox-Service

DJ AK dj_ak_ge



Euer Hochzeits- und Event-DJ mit dem besonderen Gespür für die Gesellschaft, der aus eurem Event eine unvergessliche Party mit fantastischer Stimmung macht.

Anfragen gerne per Mail oder Telefonisch:

AndreK80@web.de / 0178 - 816 55 87





**Parco della Montagnola – wo Bologna kurz innehält: Natur, Geschichte und das sanfte Pulsieren der Stadt.**



**Flaggenkunst vor dem Palazzo del Giardino im Parco Ducale – Historische Flaggen tanzen im Wind vor dem prachtvollen Palazzo. Geschichte, Tradition und lebendige Kultur verschmelzen zu einem Moment voller Leichtigkeit.**



### Natur und Entspannung mitten in der Stadt

Nach so viel Kultur und Kulinarik tut Bewegung gut. Der Parco della Montagnola oder die Giardini Margherita bieten viel Platz zum Toben, Picknicken und Durchatmen. Wer Lust auf einen kleinen Ausflug hat, folgt dem längsten Arkadengang der Welt hinauf zum Santuario di San Luca – entweder zu Fuß oder mit dem kleinen Bummelzug, der besonders bei Kindern gut ankommt.

## Parma – Musik, Käse und königliches Flair

### Eleganz und Übersichtlichkeit für entspannte Tage

Parma ist kleiner und ruhiger als Bologna, aber nicht weniger faszinierend. Die Stadt wirkt elegant und überschaubar – perfekt für Familien, die es etwas entspannter mögen. Viele Sehenswürdigkeiten liegen nah beieinander, sodass alles bequem zu Fuß erkundet werden kann. Der Dom von Parma mit seinem



**Dom von Parma – Ein Raum voller Licht und Geschichten.**

### Dom von Parma – Ein Wahrzeichen in Stein

**Die Fassade erhebt sich stolz über die Stadt, Türme und Portale wie aus einem Gemälde.**





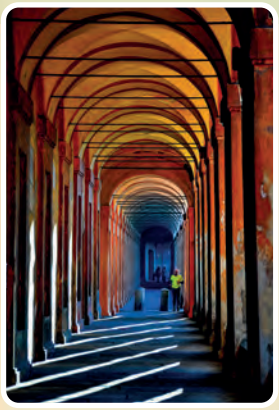
beeindruckenden Baptisterium ist ein guter Startpunkt. Die kunstvollen Fresken und die besondere Atmosphäre lassen auch Kinder staunen. Gleich daneben lädt der grüne Parco Ducale zu einer Pause ein. Hier können die Kleinen spielen, während die Eltern das italienische Dolce Vita genießen. Wer genau hinschaut, entdeckt kleine Brunnen, Statuen und versteckte Winkel, die den Park noch lebendiger machen. Ein kurzer Spaziergang entlang der Alleen offenbart immer wieder neue Perspektiven und überraschende Details, die Groß und Klein gleichermaßen begeistern.

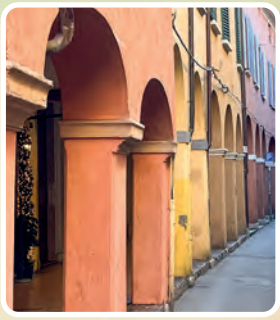
### Auf den Spuren von Verdi und der Musik

Parma ist untrennbar mit Giuseppe Verdi verbunden, und überall begegnet man seiner Musik. Auch wenn Oper für Kinder zunächst sperrig klingt, lassen sich Museen, kleine Konzerte und Ausstellungen kindgerecht gestalten. Ein Besuch im Teatro Regio kann ein besonderes Erlebnis sein, die Architektur, roten Samtsitze und Bühne lassen die Vergangenheit lebendig werden. Wer Lust auf Entdeckungen hat, kann das Casa Natale di Verdi besuchen, Instrumente ausprobieren oder Hörbeispiele anhören, während Straßenmusiker Verdis Melodien spielen. Parma zeigt, dass Musik nicht nur für Erwachsene ist: Sie wird gefühlt, gehört und erlebt – in den Gassen, auf den Plätzen und zwischen den bunten Fassaden.

## Bologna – Kilometerlange Arkaden, Kopfsteinpflaster und ein bisschen Magie

*Unter den Bögen flitzen Kinder, Touristen stolpern fast über Hunde, und die Cafés rufen nach Espresso. Wer genau hinschaut, entdeckt kleine Geheimnisse, die Bologna an jeder Ecke verstecken. Wer genug vom Trubel hat, spaziert den Portico di San Luca hinauf – Aussicht, Geschichte und Abenteuer inklusive. Nicht weit entfernt wartet Parma mit Dom, Palazzo del Giardino und Parco Ducale voller Staunen, Fresken und Familienmomenten.*





Teil der unendlichen Arkadengänge (Bologna)



**Bologna – Schritte unter Bögen, Treppen zum Himmel:** Der Portico di San Luca zieht sich endlos die Hügel hinauf, während unter den Arkaden das echte Stadtleben pulsiert.

Quelle: Ugeorge, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62703058, Emilian1978 - Own work, CC0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19719884, pexels,

Anzeige

K2 DIGITAL Transformation GmbH

Präzise. Digital. Effizient.

Ihr lokaler Partner für automatisierte Kameraprüfungen und Datendigitalisierung in der Industrie

Emscherstr. 62 · 45891 Gelsenkirchen · info@k2-dt.de

www.k2-dt.de

Ignition Gold Certified Integrator

PARTNER SYSTEM INTEGRATOR PSI COGNEX







*Zwischen Dom und Hügeln tanzt die Musik, duftet der Schinken, strahlt das Leben: Das ist Parma*

### Genuss aus der Region: Käse, Schinken und mehr

Parma steht weltweit für Parmigiano Reggiano und Prosciutto di Parma. Viele Familien nutzen die Gelegenheit, eine Käserei oder eine Schinkenmanufaktur in der Umgebung zu besuchen. Die Führungen sind oft kurzweilig gestaltet, und Kinder dürfen sehen, riechen und natürlich probieren. So wird aus Genuss ganz nebenbei ein spannender Lernmoment.

### Kleine Abenteuer außerhalb der Stadt

Rund um Parma erstreckt sich eine sanfte Hügellandschaft, ideal für Ausflüge ins Grüne. Burgen, Bauernhöfe und kleine Dörfer laden zu ausgedehnten Entdeckungstouren ein, bei denen Familien die Landschaft erkunden und kleine Schätze am Wegesrand entdecken können. Besonders beliebt bei Familien sind Agrotourismus-Unterkünfte, in denen Kinder Tiere kennenlernen, auf Wiesen und Höfen herumtollen oder beim Füttern und Streicheln helfen können, während die Eltern die regionale Küche probieren, frische Produkte direkt vom Bauernhof genießen oder einfach die Aussicht auf die sanften Hügel genießen. Oft gibt es zusätzlich Workshops, kleine Führungen oder saisonale Feste, die Groß und Klein gleichermaßen Spaß machen und Einblicke in das Leben auf dem Land geben. So werden Ausflüge rund um Parma zu einer Mischung aus Spiel, Lernen und kulinarischem Genuss, die allen Familienmitgliedern unvergessliche Momente beschert.

### Parma war nicht immer nur Dom, Käse und grüne Parks.

*Im Mittelalter pulsierten Märkte und Paläste, Gelehrte und Musiker füllten die Straßen mit Wissen und Klang. Kriege und Wandel hinterließen Spuren, doch die Stadt bewahrte Eleganz, Herz und Geschmack. Menschen flanieren durch die Gassen, Kinder lachen im Parco Ducale, und der Duft von Parmigiano und Prosciutto erzählt von Jahrhunderten voller Leben. Parma ist stolz, sanft und unvergesslich.*

## Familienfreundliche Tipps für die Emilia-Romagna

### Anreise und Mobilität

Die Region ist gut angebunden. Bologna verfügt über einen internationalen Flughafen, Züge verbinden alle größeren Städte zuverlässig. Innerhalb der Städte kommt man gut zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln voran. Wer ländlicher unterwegs sein möchte, ist mit einem Mietwagen flexibel.

### Parmas Gold – Parmigiano Reggiano entsteht

**Aus frischer Milch entstehen die goldenen Laibe, ein handwerkliches Meisterwerk voller Tradition und Geschmack.**





### Beste Reisezeit

Frühling und Herbst sind ideal für Familien. Die Temperaturen sind angenehm, Städte nicht überlaufen und viele Feste finden statt. Im Sommer lockt die Adriaküste mit kinderfreundlichen Stränden, während es in den Städten sehr heiß werden kann.

### Unterkünfte für Familien

Von familiengeführten Hotels über Ferienwohnungen bis hin zu Agriturismi – die Auswahl ist groß. Viele Unterkünfte sind auf Familien eingestellt und bieten großzügige Zimmer, Spielmöglichkeiten und flexible Essenszeiten. [sfr]

Quelle: Udo Schröter - Parma 033, CC BY-SA 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=71037894

# IHR SPEZIALIST FÜR DEN BESCHWERDEFREIEN ALLTAG

Einlagen, Bandagen,
Kompressionswaren
Orthesen









Maßschuhe, Bequemschuhe
orthopädische Zurichtungen,
Schuhreparaturen

## Für jedes Fußproblem eine Lösung.

**Sanitätshaus Dell**
Heckstraße 11 · 45239 Essen
Telefon: 02 01 / 49 41 26
info@sanitaetshaus-dell.de
www.sanitaetshaus-dell.de

**Öffnungszeiten:**
Mo., Di., Do. ...8:00 - 13:00
..... 14:00 - 18:00
Mi., Fr. ..... 8:00 - 13:00
Sa. ..... geschlossen

DELL
SANITÄTSHAUS

# Ist das SPANNEND! – Was wir von FREIZEITAKTIVITÄTEN erwarten



**In unserem Alltag werden wir ständig mit Erwartungen konfrontiert, egal ob bewusst oder unbwusst. Jede Aktivität, die wir unternehmen, ist automatisch mit Hoffnungen, Aussichten oder Vermutungen verbunden. 4 Familii gibt euch einen kleinen Überblick über Erlebnisse und was wir von ihnen erwarten.** [sfr]



## Aktivitäten mit Spannung durch Ungewissheit

Diese leben besonders von Erwartungen oder Vorfreude. Wenn wir Sport schauen, erwarten wir bestimmte Ergebnisse oder Verläufe. Dazu gehören z. B. Fußballspiele oder Formel 1-Rennen, bei denen oftmals Erwartungen mit Nervenkitzel gepaart werden, indem wir auf diese Ereignisse tippen oder wetten. Auch Gesellschafts- oder Videospiele wecken Emotionen. Unvorhersehbarkeit und Zufälle machen dort den besonderen Reiz aus.

*„Manchmal ist der Mut, sich auf den Nervenkitzel einzulassen, schon das größte Abenteuer."*

## Aktivitäten mit physischer oder emotionaler Spannung

In diesen Fällen erzeugen Erwartungen einen besonderen Nervenkitzel, der während der Aktivität weiter anhält. Auf der Achterbahn, im Escape-Room, beim Besuch einer Geisterbahn oder bei der Ausübung von Extremsportarten wie dem Bungee-Jumping übertrifft der „Kick" meist noch die Erwartung – manchmal sogar über den Zeitraum des Erlebnisses hinaus.



## Aktivitäten, die Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten stellen

Bei diesen Tätigkeiten erwarten wir ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen oder bei Nichtgelingen zumindest etwas zu lernen. Beim Kochen und Backen erhoffen wir uns, dass das Produkt gelingt. Bei Rätseln oder Denksportaufgaben ist es das Ziel, diese selbstständig zu lösen. Auch bei kreativen Aufgaben wollen wir am Ende etwas Vorzeigbares erschaffen, sei es beim kreativen Schreiben, beim Malen oder beim Basteln.



*„Wir probieren uns aus, scheitern, lernen – und wachsen an unseren eigenen Erwartungen.“*



## Aktivitäten mit emotionalen Erwartungen

Wenn wir Filme oder Serien schauen, Theaterstücke oder Musicals besuchen, Bücher lesen oder auf Konzerte gehen, erwarten wir stets einen bestimmten Verlauf oder eine Wendung. Wir wollen emotional berührt werden: von einem Lied, einer fiktiven Figur oder von einem dramatischen Ende. Wir flüchten aus dem Alltag, um woanders mitfiebern zu können.

*„Wir erwarten Emotion und lassen uns berühren."*



Anzeige

Bauen Sie auf uns!

**Ihr Partner für schlüsselfertige Bauprojekte!**



seit 1995

iB BAU.de

www.ib-bau.de

**Projektidee?**
Jetzt online anfragen!

✓ Wohnimmobilien ✓ Gewerbeimmobilien

**IB Wohnungs- und Gewerbebau GmbH** | Hauptstraße 76 | 48607 Ochtrup | Telefon 02553 9707-0 | E-Mail info@ib-bau.de

# Valentinstag & White Day – SO FEIERT JAPAN

**Am 14. Februar ist Valentinstag, ein Tag, an dem sich Geliebte gegenseitig eine Freude machen – von kleinen Geschenken wie Blumen oder Pralinen bis zum gemeinsamen Essengehen. Auch Japan kennt diesen Tag der Liebenden. 4 Familii zeigt euch, wie er im Land der aufgehenden Sonne gefeiert wird und wie daraus der White Day entstand.**

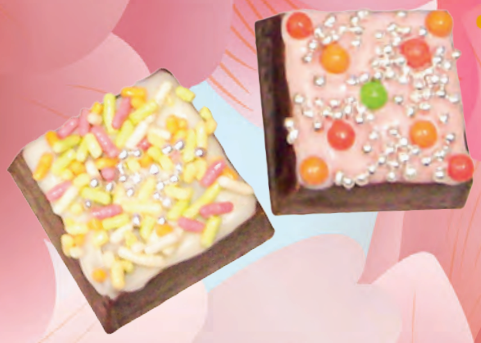
## Die Anfänge

In den 1950er Jahren begannen die ersten Süßwarenläden an diesem Tag vermehrt Schokolade in Herzform anzubieten und sie als Valentinstagsschokolade zu verkaufen. Zuerst erreichten sie damit nur Touristen, aber mit der Emanzipation der Frauen änderte sich das. Damals war es nämlich für japanische Frauen ein Tabu, einem Mann ein "Kokuhaku" (auf Deutsch: Liebesgeständnis) zu machen. Mit Hilfe der Schokolade konnten sie es ohne Worte tun. In den 1960er Jahren begannen daher immer mehr japanische Frauen Interesse an der Idee des Valentinstags zu zeigen. So unterstützte damals eine Süßigkeitenfirma die Frauen in ihrer Initiative, ihrem Schwarm ihre Liebe zu gestehen, indem sie ihnen dafür Schokolade anbot. Somit wusste jeder Mann, der am Valentinstag eine Schokolade von einer Frau bekam sofort, dass diese an ihm interessiert war. Mit der Zeit nutzten die Frauen den Valentinstag aber nicht nur um ihrem Geliebten ihre Liebe zu gestehen, sondern auch um Freunden, Familie und Kollegen oder auch sich selbst ihre Wertschätzung zu zeigen.





Quelle: Kousuke Sekidou - Flickr, CC BY-SA 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18314646



## Sweet Facts

### Frauen übernehmen das Ruder!

Sie schenken zuerst, während die Männer sich überraschen lassen. Süße Spezialitäten, die es nur einmal im Jahr gibt, machen den Tag zu einem kleinen Fest voller Freude und Liebe.

### Die verschiedenen Schokoladen am Valentinstag

Die wichtigste Schokolade ist natürlich auch heute noch die an den ganz besonderen Menschen. Egal, ob man einen heimlichen Schwarm hat, dem man seine Liebe gestehen möchte, gerade eine Beziehung angefangen hat oder bereits ein Ehepaar ist, in jedem Fall braucht man für diese Person eine ganz besondere Schokolade.





### Honmei-choco - Die Schokolade der wahren Liebe

Die Honmei-choco ist die Schokolade, die die Frau dem einen Mann schenkt, der ihr am meisten bedeutet. Und das zeigt sie dadurch, dass sie die Schokolade selbst herstellt. Mit Kakaopulver, Kakaobutter und einem Süßungsmittel bereitet sie ganz einfach ihre eigene Schokolade zu. Optional kann sie noch Milch, Nüsse oder andere Leckereien hinzugeben. Zum Schluss muss sie sie nur noch in Form bringen, vollständig erkalten lassen und gegebenenfalls verzieren. Ob kleine Schokoladenkugeln oder ein riesiges Schokoladenherz spielt dabei keine Rolle. Hauptsache, sie steckt ihr ganzes Herz hinein und verdeutlicht damit der Person, die sie liebt, wie wichtig sie für sie ist. Aber natürlich muss der Geliebte, Partner oder

*Damals sprach man nicht über Gefühle – man verschenkte sie.*

## Sweet Facts

### Ein Herz, das man bewahren will

Honmei-choco wird oft als Andenken verschenkt: Frauen gestalten eigene Schokolade, manche bewahren ihre erste Kreation jahrelang als Erinnerung an den ersten Liebesbeweis.

Ehemann nicht die einzige Person sein, die der Frau sehr wichtig ist. Wenn sie einen sehr guten Freund oder auch mehrere hat, die sie genauso wertschätzt, kann sie das ebenfalls am Valentinstag zeigen. Dabei ist es auch egal, ob diese männlich oder weiblich sind.

## Tomo-choco - Die Freundes-Schokolade

Wer sagt, dass der beste Freund oder die beste Freundin nicht ebenfalls ein geliebter Mensch sein kann? Mit der Tomo-choco kann eine Frau ihren liebsten Freunden und Verwandten am Valentinstag ebenfalls eine Freude machen. Diese Schokolade kann sie ebenfalls selber machen, sie sollte nur ein bisschen anders aussehen, als die für ihren Geliebten. Sie kann für sie aber auch einfach Schokolade kaufen. In jedem Fall zeigt sie ihren Freunden mit dieser Schokolade, wie wichtig sie ihr sind.



## Giri-choco - Die Verpflichtungsschokolade

Die nicht so beliebte Schokolade für viele Frauen ist die Giri-choco. Diese Schokolade muss die Frau zwar nicht selber machen, sondern nur kaufen, es wird aber von vielen erwartet, dass sie sie allen männlichen Kollegen schenkt.

### Sweet Facts

**Freundschaft, die man schmecken kann**

Tomo-choco feiert Freundschaften: Mini-Herzen oder witzige Figuren zeigen, wie wichtig Freunde sind. Schokoladentauschaktionen sorgen für Spaß und Zusammenhalt.





Eigentlich als Dankeschön für Kollegen, den Chef oder auch Familienmitglieder gedacht, wird die Giri-choco heutzutage von einigen als Last empfunden. Denn einige Frauen fühlen sich unter Druck gesetzt, Kollegen und dem Chef Schokolade zu kaufen, weil diese das von ihr erwarten. Wenn sie aber so viel Schokolade für andere besorgen oder auch selber machen, haben sie sich im Gegenzug auch etwas verdient. Zumindest die „Jibun-choco – Die Schokolade für sich selbst", die sie sich selbst schenken, um sich selbst Wertschätzung zu zeigen und sich für ihre schwere Arbeit zu belohnen. Eventuell aber auch eine „Gyaku-choco – Die umgekehrte Schokolade", die sie als Gegenleistung am selben Tag von einem Mann zurückerhalten können. Das kommt dann aber eher überraschend und unerwartet, denn die Gyaku-choco ist eher unüblich. Dafür gibt es in Japan nämlich einen eigenen Feiertag, an dem die Frauen von den Männern eine Gegenleistung bekommen für die Schokolade, die sie am Valentinstag erhalten haben.

*Ob große Liebe, beste Freundin oder Kollege – jede Schokolade erzählt von der Wertschätzung unserer Beziehungen.*



### Sweet Facts

**Giri-choco: Pflicht oder Augenzwinkern?**

Früher Pflicht, heute nette Geste: Firmen verschenken neutrale Schokolade oder mit Logo. Ein charmantes Augenzwinkern ohne romantischen Druck.

## Der White Day in Japan

Schon in den 1970er Jahren empfanden Frauen die Tradition des Valentinstags, an dem nur sie Schokolade schenken, als ungerecht. Sie wünschten sich eine kleine Gegenleistung. Eine Frau schrieb deshalb einen Brief an eine Frauenzeitschrift, in dem sie sich Stofftaschentücher, Süßigkeiten oder Marshmallows von den Männern wünschte. Der Brief fiel dem Chef einer Süßigkeitenfirma in die Hände, der daraufhin den Marshmallow Day auf den 14. März, einen Monat nach dem Valentinstag, einführte. An diesem Tag konnten Männer die Schokolade, die sie am Valentinstag erhalten hatten, mit weißen Marshmallows oder sogar mit Schokolade gefüllten Marshmallows erwidern. So entwickelte sich über die Jahre der heutige White Day, an dem Männer nicht mehr nur Marshmallows verschenken. In Japan findet er noch immer am 14. März statt, und die Farbe Weiß symbolisiert Unschuld und Reinheit der Frau. Ein ungeschriebenes Gesetz besagt, dass die Gegenleistung der Männer für die Geliebte mindestens dreimal so wertvoll sein sollte.





Am White Day verschenkten Männer traditionell weiße Süßigkeiten, Schmuck in Silber oder Weißgold oder weiße Kleidung. Heute genügt sogar eine weiße Verpackung als Symbol der Reinheit, und die Auswahl der Geschenke ist frei – je nach Beziehung zu den Frauen unterschiedlich groß. Wie bei der selbstgemachten Schokolade am Valentinstag wählt der Mann für seine Geliebte das wertvollste Geschenk, um zu zeigen, dass sie für ihn der wichtigste Mensch der Welt ist. [ksz]

Anzeige







**SERIE:**
**12 Heilpflanzen zum Sammeln**


1 Kamillenblüten
2 Salbei
3 Thymian
4 Johanniskraut
5 Melisse
6 Ringelblume
7 Pfefferminze
8 Lavendel
9 Brennnessel
10 Beinwell
11 Spitzwegerich
12 Knoblauch


DIE 12 WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN

# Salbeiblätter – Schutz für Mund & Magen

**Mit seinem würzigen Duft und den auffälligen Blüten ist Salbei ein Blickfang im Garten. Seit Jahrhunderten wird er zudem als sanftes Naturmittel für Gesundheit und Wohlbefinden geschätzt.**



Dieser kleine Strauch aus dem Mittelmeer bringt blauviolette Blüten und aromatische Blätter in Haus und Garten – seit Jahrhunderten ein bewährter Helfer der Familie.

**Stammpflanze :**
Salvia officinalis L., der Echte Salbei, Familie der Lamiacea. Lippenblütler

Dieser kleine Strauch hat typisch riechende, längliche, graugrüne Blätter, die an der Unterseite dicht behaart sind, und besitzt viele kleine, blauviolette Blüten. Die Pflanze wird häufig auch Gartensalbei genannt, stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet und ist längst auch in Deutschland heimisch. Die im Handel angebotenen getrockneten Pflanzenteile stammen vor allem aus Südosteuropa, wo sie in Kulturen angebaut werden.

## Inhaltsstoffe

Hauptinhaltsstoffe sind Gemische von etherischen Ölen, Gerbstoffen, die typisch sind für Lippenblütler. Einige Inhaltsstoffe entstehen wohl erst beim Trockenen der Blätter.



**Tradition:**
**Wenn der Hals kratzt und die Seele Wärme sucht, schenkt Salbei seit Jahrhunderten Linderung und Geborgenheit.**

## Anwendung

Seit dem Mittelalter wurden die Blätter des Salbeis als Arzneimittel verwendet. Heute sind Salbeiblätter für verschiedene Indikationen zugelassen: innerlich erstens als schweißhemmendes Mittel bei starker Schweißbildung und zweitens zur Unterstützung des Magens bei der Verdauung, äußerlich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, gerne bei Heiserkeit als Bonbon oder zum Gurgeln, um die Schleimhäute im Mund und Rachen zu beruhigen.

Je nachdem, wofür man Salbeiblätter verwenden möchte, unterscheiden sich die Zubereitung und die Anwendung des Tees. Zum Gurgeln übergießt man etwa 3 Gramm Salbeiblätter mit kochendem Wasser, lässt den Tee 10 Minuten ziehen und seiht ihn dann durch ein Sieb ab. Mit dem entstandenen Tee wird anschließend gegurgelt. Möchte man Salbei gegen Schwitzen verwenden, bereitet man den Tee auf die gleiche Weise zu, lässt ihn jedoch vor dem Trinken abkühlen. Bei Magen-Darm-Beschwerden werden circa 2 Gramm Salbeiblätter mit kochendem Wasser übergossen, bereits nach 5 Minuten abgegossen und warm getrunken. Ein Teelöffel Salbeiblätter entspricht dabei etwa 1,5 Gramm.

## Nebenwirkungen

Nur bei Starker neben Überdosierung in Klammern mehr als 15 Gramm Salbeiblätter pro Anwendung sind Nebenwirkungen wie Herzrasen und Hitzegefühl zu erwarten. [ms]

Anzeige

# NATURWILDPARK

## Granat - Der ganz andere Wildpark








### Sie suchen Erholung vom Alltag ?

Erleben Sie Tiere wie in freier Natur
bei einem Spaziergang durch eine wunderschöne
Waldlandschaft.

**Großzügig – Naturnah - Erholsam**

Ein Erlebnis für Familien,
Naturfreunde und Hobbyfotografen !

**www.Naturwildpark.de**

Naturwildpark Granat, Granatstr. 626,
45721 Haltern – Lavesum
Tel.: 0 175 376 7386











# Vitamin-D-Mangel
## Eine unterschätzte Gesundheitsgefahr unseres Körpers

**Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für den menschlichen Körper und dessen Wohlbefinden. Das „Sonnenvitamin“ trägt wesentlich zur Gesundheit der Knochen, des Immunsystems, der Muskeln und vieler Organe bei. 4 Familii erklärt euch, was Vitamin D ist und welche tiefgreifenden Auswirkungen eine Unterversorgung haben kann.**

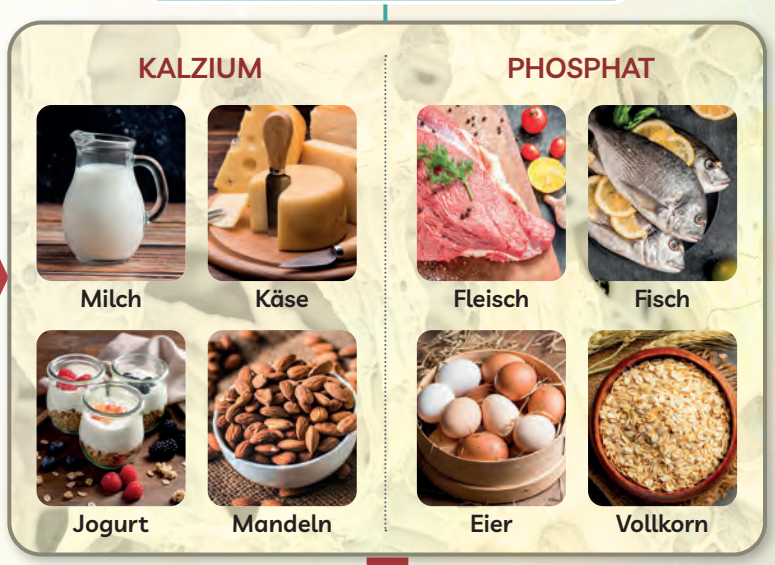
# KALZIUM & PHOSPHAT: DIE BAUSTEINE FÜR UNSERE KNOCHEN

Vitamin D hilft unserem Körper, Kalzium und Phosphat richtig einzubauen – die wichtigen Bausteine für starke Knochen. Fehlt das Sonnenvitamin, können unsere Knochen schwach werden – egal, wie viel Milch, Käse oder Fisch wir essen.

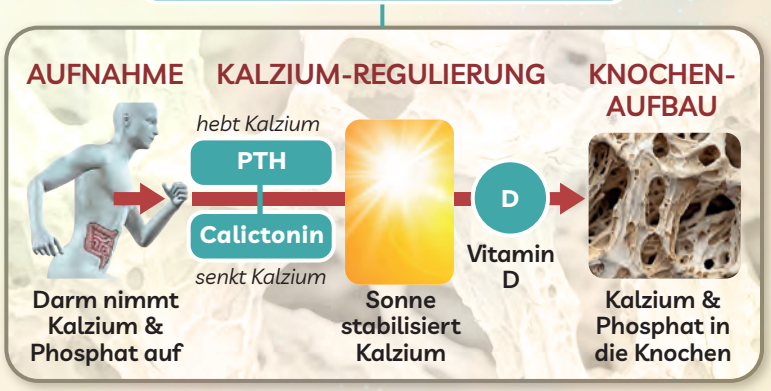
## Die Bausteine starker Knochen




## Nährstoffe, die Knochen stark machen




## Vom Teller in die Knochen




## WAS IST VITAMIN D?

Vitamin D kann sowohl als Hormon als auch als Vitamin betrachtet werden. Es ist einzigartig, da es von der Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht verarbeitet werden kann. Man unterscheidet zwei Hauptformen: Vitamin D2 (Ergocalciferol) und Vitamin D3 (Cholecalciferol). Beide Varianten werden über die UV-Strahlen der Sonne oder über die Nahrung aufgenommen. Sie können auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden. Vitamin D3 wird dabei effektiver vom Körper verwertet.

Die wichtigste Funktion besteht darin, den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel zu regulieren. Dies ist entscheidend für die Mineralisierung der Knochen und die Vorbeugung von Krankheiten. Darüber hinaus ist Vitamin D auch an vielen weiteren Prozessen im menschlichen Körper beteiligt. Diese betreffen das Immunsystem, die Zellteilung und das Herz-Kreislauf-System.

## VITAMIN-D-QUELLEN



**70 %** SONNE

**20 %** LEBENSMITTEL

**10 %** SUPPLEMENTS

**Sonnenvitamin – Die Sonne bleibt die wichtigste Quelle für Vitamin D, während Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel die Versorgung unterstützen.**

DIE UNSICHTBARE KRAFT, DIE UNSERE GESUNDHEIT TRÄGT.

## URSACHEN FÜR VITAMIN-D-MANGEL

Ein Mangel an Vitamin D kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die oft miteinander in Wechselwirkung stehen. Die häufigsten sind:

### Geringe Sonneneinstrahlung

Da Vitamin D vorwiegend durch Sonnenlicht in der Haut gebildet wird, kann ein Mangel bei Menschen auftreten, die wenig Zeit im Freien verbringen oder in Regionen mit wenig Sonne leben. Insbesondere in den Wintermonaten kann der Bedarf über das Sonnenlicht oft nicht gedeckt werden.

Infografik: Esther Schenk Panic






**Vitamin D im Blick – Zu wenig Sonne, dunklere Haut, höheres Alter oder einseitige Ernährung – diese vier Faktoren können bei der Vitamin-D-Versorgung fehlen. Kleine Alltagsmomente helfen gesund zu halten.**

Die UV-Strahlung der Sonne reicht dann in vielen Teilen der Welt nicht aus, um die Vitamin-D-Produktion in der Haut anzuregen.

### Dunklere Hauttypen

Menschen mit dunklerer Haut benötigen mehr UV-Strahlung, um ausreichend Vitamin D zu produzieren, da das Melanin* in der Haut wie ein natürlicher Sonnenschutz wirkt. Aus diesem Grund sind Menschen mit dunklerer Haut, die in nördlichen Breiten leben, häufiger von einem Mangel betroffen.

### Alter

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D zu produzieren. Gleichzeitig sind ältere Menschen oft weniger mobil und verbringen daher weniger Zeit im Freien. Das Risiko eines Mangels wird dadurch erhöht.



**Wenn das Licht fehlt, leidet die Seele: dass Vitamin-D-Mangel das Risiko für Depressionen erhöhen kann – ein Thema, das Familien ernst nehmen sollten.**

### Ernährung

Obwohl Vitamin D über die Nahrung aufgenommen werden kann, kommt es nur in wenigen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen vor. Dazu gehören fetthaltiger Fisch wie Lachs oder Makrele, Eigelb und angereicherte Lebensmittel wie Schmelzkäse sowie andere bestimmte Milchprodukte. Eine unausgewogene Ernährung kann daher einen Mangel begünstigen.

### Krankheiten & Medikamente

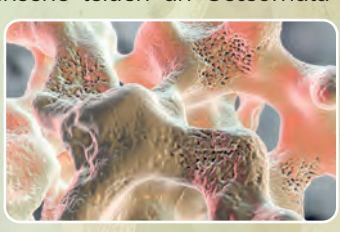
Verschiedene Erkrankungen können ebenfalls zu einem Mangel führen. Insbesondere Krankheiten, die die Fettverdauung oder -aufnahme beeinträchtigen, erhöhen das Risiko. Dazu gehören beispielsweise Morbus Crohn oder Zöliakie. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antiepileptika kann die Vitamin-D-Bildung und -Verwertung negativ beeinflussen.

## GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON VITAMIN-D-MANGEL

Ein Mangel an Vitamin D kann sich auf viele verschiedene Bereiche der Gesundheit auswirken und sowohl kurz- als auch langfristige Folgen haben. Dabei hängen die Symptome und die Schwere der Auswirkungen oft davon ab, wie stark und wie lange der Mangel besteht.

### Knochengesundheit

Die häufigste Folge eines Vitamin-D-Mangels betrifft die Knochen. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium im Darm und sorgt für den Einbau des Minerals in die Knochen. Bei einem Mangel kommt es zu einer verminderten Kalziumaufnahme. Langfristig führt dies zu weichen, deformierten Knochen. Bei Kindern äußert sich das in Form von Rachitis, einer Krankheit, bei der die Knochen schwach und verformbar werden. Erwachsene leiden an Osteomalazie (Knochenerweichung) oder Osteoporose, welche zu einer erhöhten Brüchigkeit der Knochen und dementsprechend einem höheren Risiko für Frakturen führt.



### Muskelschwäche und Stürze

Ein Mangel wirkt sich auch auf die Muskelfunktion aus. Besonders bei älteren Menschen kann dies in einer Muskelschwäche, einer schlechteren Koordination und einer erhöhten Sturzgefahr resultieren. Studien belegen, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D das Risiko für Stürze und Knochenbrüche deutlich senken kann.

### Schwächung des Immunsystems

Das Immunsystem profitiert erheblich von einer ausreichenden Zufuhr von Vitamin D. Es fördert die Aktivität und Produktion von Immunzellen wie T-Lymphozyten und Makrophagen, die die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen. Bei einem Mangel ist der Mensch anfälliger für Infektionen, insbesondere für Atemwegserkrankungen. Eine Grippe oder eine Lungenentzündung kann sich so einfacher durchsetzen.

* Melanine sind eine Gruppe biologischer Pigmente, die beim Menschen unter anderem für die Färbung von Haut, Aderhaut und Haaren verantwortlich sind.

### Chronische Erkrankungen

Ein langfristiger Vitamin-D-Mangel wird mit einer Reihe chronischer Krankheiten in Verbindung gebracht. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und verschiedene Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose. Die genauen Mechanismen dazu sind jedoch noch nicht genau erforscht. Es wird aber angenommen, dass Vitamin D entzündungshemmende Eigenschaften hat und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems unterstützt.

### Depressionen und andere mentale Probleme

Zunehmend wird die Rolle von Vitamin D für die psychische Gesundheit untersucht, da ein Mangel das Risiko für Depressionen erhöhen könnte, Vitamin D an der Regulation von Neurotransmittern beteiligt ist und Studien zeigen, dass niedrige Spiegel mit Depressionen verbunden sind, während eine Mangelbehebung die Stimmung verbessern kann.



*Vitamin D ist der stille Architekt unserer Knochen und Wächter unserer Abwehrkräfte*

## WIE VIEL VITAMIN D BENÖTIGE ICH?

Die optimale Versorgung mit Vitamin D ist nicht immer einfach zu errechnen. Der individuelle Bedarf hängt von verschiedenen Faktoren ab. Alter, Hauttyp, Aufenthaltsort und Sonneneinstrahlung beeinflussen unseren Bedarf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Zufuhr von 20 Mikrogramm Vitamin D, wenn keine nennenswerte Menge Sonnenlicht auf die Haut scheint. Diese Menge befindet sich beispielsweise in 100 Gramm Aal, während ein Hühnerei 2,9 Mikrogramm Vitamin D enthält. In den Sommermonaten reicht in der Regel ein moderater Sonnengenuss im Freien von etwa 10 bis 20 Minuten täglich aus, um den Bedarf zu decken. Wer jedoch in Regionen mit wenig Sonnenschein lebt oder aus anderen Gründen wenig Sonnenlicht erhält, sollte auf eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung oder durch Nahrungsergänzungsmittel achten. [sfr]

Anzeige






# „Heute wird ein toller Tag!“ – Was sind Erwartungen?

**Du bist bestimmt auch schon mal morgens aufgewacht und hast dir gedacht: „Heute wird ein toller Tag!“ Doch dann läuft plötzlich alles schief. Du ziehst deine Socken falsch herum an, kleckerst mit deinem Kakao oder dein Hund hat deine Hausaufgaben gefressen. Wenn dir so etwas passiert, erlebst du, was Erwartungen sind und wie diese enttäuscht werden können.**

## WAS ERWARTUNGEN SIND

Erwartungen sind Gedanken darüber, wie du dir etwas vorstellt und wie etwas sein sollte. Oft entwickeln Erwartungen aber ein Eigenleben. Sie schwirren wie aufgeregte Glühwürmchen durch deinen Kopf. Sie lassen dich nicht in Ruhe und rufen: „Auf geht´s! Heute wird alles super-duper-mega-klasse!“ Und du denkst: „Jawoll, heute läuft´s bei mir.“



## WENN ERWARTUNGEN ENTTÄUSCHT WERDEN

Doch dann geht alles in die Hose. Deine Zahnbürste fällt in die Toilette (igitt!), du stolperst über deine Katze oder dein Pausenbrot landet da, wo es nicht landen sollte: auf dem Teppich, natürlich mit der Marmeladenseite nach unten. In solchen Momenten flüstern deine Erwartungen dir zu: „Upps, so war alles nicht geplant."







## WARUM ÜBERRASCHUNGEN AUCH SCHÖN SEIN KÖNNEN

Erwartungen sind eine Art Wunschfilm, der sich in deinem Kopf abspielt. Wenn die Wirklichkeit dann nicht so ganz mitspielt, wird deine Erwartung enttäuscht. Aber keine Sorge! Das ist überhaupt nicht schlimm. Manchmal passiert etwas viel Spannenderes oder Lustigeres, als das, was du dir vorher ausgemalt hast. Oft wird ein Tag, der doof anfängt, am Ende trotzderichtig schön – auch ohne saubere Zahnbürste, mit Kakaoflecken und ohne Marmeladenbrot.

**Denn das Beste am Leben ist: Es überrascht dich jeden Tag!**

[sfr]



# Wer hat's erfunden? – Die Geschichte des Kaffeefilters

Kaffeegenuss ohne Satz verdanken wir einer cleveren Erfindung. Eine genervte Hausfrau aus Dresden hatte genug von bitterem Bodensatz und erfüllte ihre Erwartung von Perfektion und Genuss einfach selbst. 4 Familii erklärt euch, wie Melitta Bentz den Kaffeefilter entdeckte.

## Eine geniale Idee aus dem Alltag

Anfang des 20. Jahrhunderts war das Kaffeekochen noch eine umständliche Angelegenheit: Entweder brühte man den Kaffee direkt im Wasser auf und siebte ihn später mit mäßigem Erfolg ab oder man nutzte Leinwandfilter, die nur schwierig zu reinigen waren. Das Ergebnis war oft trüber, bitterer Kaffee mit Rückständen in der Tasse. Hier kommt Melitta Bentz ins Spiel – eine Dresdner Hausfrau, die im Jahr 1908 keine Lust mehr darauf hatte. Beim morgendlichen Kaffeekochen griff sie kurzerhand zu einem Stück Löschpapier aus einem Schulheft ihrer Söhne Horst und Willy und legte es in einen gelochten Messingbecher. Das überraschende Ergebnis: Der Kaffee lief klar und aromatisch durch, ganz ohne Rückstände.





Melitta Bentz

Ein Stück Schul-Löschpapier, ein Messingbecher und eine kluge Idee – so erfand Melitta Bentz 1908 den Kaffeefilter.

## Von der Küchenidee zur Weltmarke

Melitta Bentz erkannte sofort das Potenzial ihrer Entdeckung. Gemeinsam mit ihrem Mann Hugo gründete sie noch im selben Jahr die Firma „Melitta" und ließ die Erfindung patentieren. Schon bald wurden die ersten Kaffeefilter aus Blech mit passenden Papierfiltern verkauft. Zunächst wurden diese in Handarbeit gefertigt, später schließlich industriell produziert. Was als einfa-



### Patentieren

Patentieren heisst, dass deine Erfindung dir gehört und andere sie nicht einfach nachmachen dürfen.



Quelle: Esther Schenk Panic, A. A. M. Liebscher/Bentz, wikimedia.org





1908-Messingfilter: Am Anfang glänzte der Messingfilter – stark genug für jeden Kaffee.

che Haushaltslösung begann, wurde zum weltweiten Erfolg. Der Melitta-Filter revolutionierte den Kaffeegenuss, machte ihn unkomplizierter und verlässlicher. Er legte den Grundstein für eine Marke, die bis heute in fast jeder Küche zu finden ist.

## Kaffeefilter damals und heute

Vom ursprünglichen Messingfilter ist längst nichts mehr geblieben. Heute gibt es Filter aus Porzellan, Glas oder Kunststoff. Zudem sind unzählige Filtermaschinen auf dem Markt, die Melitta Bentz' Grundidee weiterführen. Auch nachhaltige Alternativen wie wiederverwendbare Stoff- oder Edelstahlfilter knüpfen an das Prinzip an, das 1908 geboren wurde: Klarer, aromatischer Kaffee – ganz ohne Satz.



## Fast wie die Großen

Manchmal wollen auch die Kleinsten nicht außen vor bleiben, wenn die Erwachsenen ihren Kaffee genießen. Mit einer eigenen Tasse Rapunzel Kinderkaffee können sie stolz Milch aufschäumen, rühren und so tun, als wären sie schon erwachsen – ganz ohne Koffein, müde Beine oder nervöse Sprünge. So wird das Kaffee-Ritual zum gemeinsamen Familienerlebnis.

## Kaffee-Alternativen mit Tradition



In vielen Ländern gibt es seit Langem getreidebasierte Kaffee-Alternativen, die ganz ohne Koffein auskommen und oft sogar in Cafés zubereitet werden können – zum Beispiel das italienische Caffè d'orzo, ein heißes Gerstengetränk, das wie Espresso zubereitet wird und traditionell als Kinder-„Kaffee" gilt, weil es koffeinfrei ist.



## Babyccino – der „Kindercappuccino"

Ein Babyccino ist ein Getränk, das aussieht wie ein Cappuccino, aber nur aus heißer Milch und Milchschaum besteht, oft mit einer Prise Kakao oder Zimt bestreut. Es enthält kein einziges Gramm Kaffee oder Koffein und ist ein beliebter Trick, damit sich Kinder beim Café-Besuch wie Erwachsene fühlen.

## Eine Erfindung mit Herz und Verstand

Die Geschichte des Kaffeefilters zeigt, dass große Ideen oft aus kleinen Alltagsproblemen entstehen. Melitta Bentz wollte einfach nur ihren Kaffee genießen – und schenkte so der Welt eine Erfindung, die aus keiner Küche mehr wegzudenken ist. [sfr]

### Marke

Eine Marke heißt, dass ein Name oder Zeichen dir gehört und andere ihn nicht einfach benutzen dürfen.






1909 - Aluminiumfilter: Später kam der Aluminiumfilter – leicht und praktisch zum Kaffeekochen.



1936 - Porzellanfilter: Dann gab es Porzellanfilter – elegant und fein für den Kaffee.



1960er - Kunststofffilter: Heute ist er bunt und leicht.

Quelle: By Melitta Group History ; wikimedia.org. Ulfbaste, Elke Wetzig (Elya): https://commons.wikimedia.org

JETZT TICKETS SICHERN!

VARIETÉ et cetera BOCHUM
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



# HEARTBEATS!

## Die Frühjahrsshow vom 06. März bis 07. Juni 2026

Mit **HEARTBEATS!** erwartet das Publikum eine Varieté-Show voller Rhythmus, Emotionen und artistischer Höchstleistungen. Hausregisseur Sammy Tavalis kehrt als charismatischer Moderator und Musiker auf die Bühne zurück und führt mit Charme, Witz und musikalischem Gespür durch den Abend – **IMMER NAH AM PULS DES PUBLIKUMS.**

Ob als „weltkleinste One-Man-Band", mit einem rockigen Gitarrensolo oder purer Stand-Up-Comedy – **Sammy Tavalis** weiß zu überraschen und zu begeistern. Als Musiker und Komponist, über den Humoristen mit Vorliebe zum Slapstick bis hin zum Moderator der Show, der die Fäden der Nacht souverän in der Hand hält. Sammy ist schlicht der Kopf des Ensembles. Eine zugleich gefühlvolle wie emotionsgeladene Luftakrobatik der besonderen Art präsentiert **Bianca Capri**. An ihrem Vertikalseil ermöglichen ihr verschiedene Handschlaufen völlig neue Variationen und Kombinationen von Schwüngen und spektakulären Pirouetten. Kraftvolle Eleganz und scheinbare Schwerelosigkeit vereinen sich zu einer ans Herz gehenden Symbiose. Doppeltes Talent bedeutet doppelter Spaß.





☎ 0234.13003 ✉ WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE ⌂ HERNER STR. 299, BOCHUM



**FREUEN SIE SICH AUF**
einen Mix aus Musik, Comedy und spektakulären Acts, die die perfekte Frühjahrsstimmung einfangen. Seien Sie dabei und erleben Sie einen Abend voller Lachen, Staunen und guter Laune – mit Sammy Tavalis als Ihrem charmanten Gastgeber!

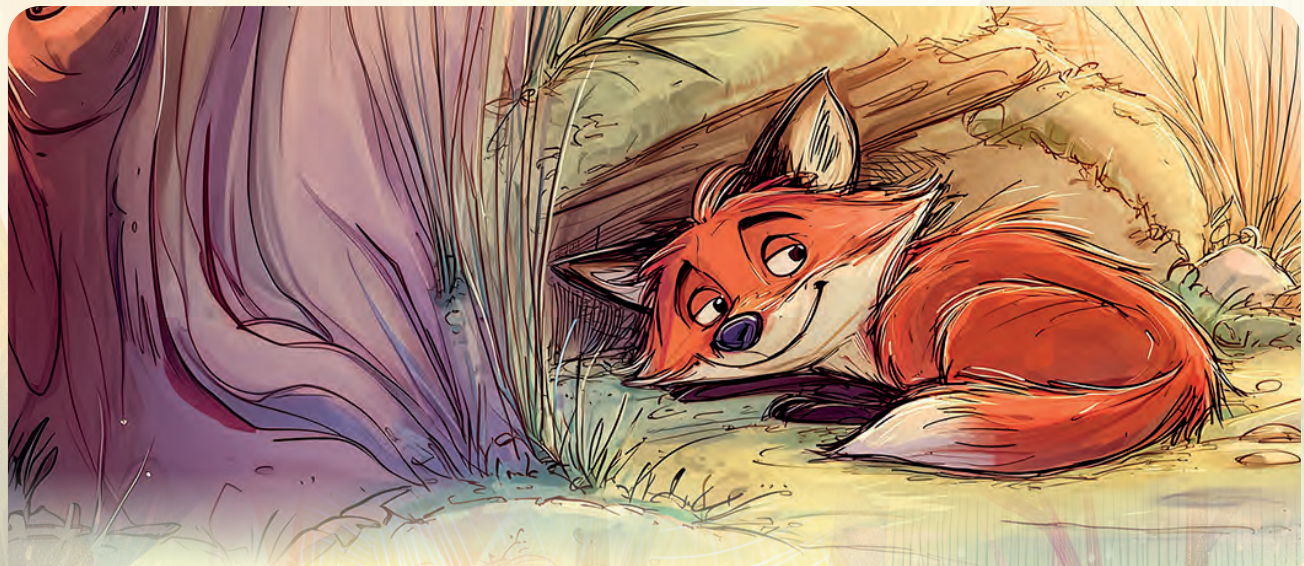
Die Zwillinge Florian und Michael sind zwei echte Charmebolzen aus Österreich, die es in zweierlei Hinsicht draufhaben. Die Beiden sind nicht nur mehrfach preisgekrönte Jongleure, sondern auch hervorragende Musiker und Performer. Als **Canaval Twins** entfachen sie ein wahres Feuerwerk. Live vor den Augen und Ohren des Publikums lassen die Brüder mit einer Loop-Station ein komplettes Musikstück entstehen und binden ihre Partner-Jonglage mit bis zu 12 Keulen gleich mit ein. Hier werden leuchtende Jonglage-Keulen gleichzeitig zu Drum-Sticks. Artistik und Live-Musik verschmelzen zu einer bisher weltweit einzigartigen Kunst! Hoch hinaus geht es noch einmal mit **Elli Huber** aus Australien. Sie nutzt den Luftring für ihre atemberaubende Akrobatik in schwindelnder Höhe und begleitet sich selbst mit einem ans Herz gehenden, ausdrucksstarken Gesang. Elli Hubers Auftritte zeichnen sich durch ihre Vielschichtigkeit aus und sind stets ein besonderes Erlebnis. Bereits im Cirque du Soleil und dem Big Apple Circus in New York versprühte sie ihren Zauber und bereitete dem Publikum unvergesslich emotionale Momente. Ein Mast, zwei Menschen, ein Herz. **Sebastian & Flurina**, vorher erfolgreiche Solo-Künstler, sind ein ebenso brandneues wie außergewöhnliches Duo am Chinese Pole. Freuen Sie sich auf großartige Artistik voller Dynamik, gegenseitigem Vertrauen und perfekter Körperkontrolle. Zwei hochgradig schwierige Elemente wie Kraftakrobatik und Equibrilistik bringt das Duo in Einklang und verliert dabei nie den eigenen Rhythmus. Akrobatik, Clownerie und Jonglieren, alles Disziplinen, die Anton und Vadim Meleshin von der Pike auf gelernt haben und die ihrer eigentlichen Leidenschaft, dem hochriskanten Balancieren auf Rollen und Zylindern zugutekommen. Mit ihrer waghalsigen Rola Bola-Nummer sorgen die **Meleshin Brothers** für atemberaubende Spannung, die den Herzschlag des Publikums in die Höhe treibt. Ihre Originalität und der technische Schwierigkeitsgrad brachte ihnen zahlreiche Auszeichnungen ein, wie den Bronzenen Clown beim Internationalen Zirkusfestival in Monte Carlo.



**HEARTBEATS!** ist eine Artistik-Show, die man nicht nur sieht, sondern auch fühlt – ein pulsierendes Zusammenspiel aus Musik, Bewegung und Leidenschaft.

Anzeige





# Der kleine Fuchs und der Tag, der anders war

**Im weichen Moos am Rand des Waldes lebte ein kleiner Fuchs namens Fluke.** Fluke liebte es, sich Dinge genau vorzustellen. Jeden Abend, wenn er sich in seinen Bau kuschelte, dachte er darüber nach, wie der nächste Tag wohl werden würde. „Morgen wird perfekt", murmelte er eines Abends. Er erwartete, mit seinem besten Freund, dem Hasen Hopsi, zu spielen, süße Beeren zu finden und vielleicht sogar einen bunten Schmetterling zu entdecken.

Am nächsten Morgen hüpfte Fluke fröhlich aus dem Bau. Doch gleich das Erste war anders als erwartet: Hopsi war nicht da. Stattdessen saß die kleine Eule Euli auf einem Ast und sah besorgt aus. „Hopsi ist heute müde", erklärte Euli. „Er wollte allein bleiben." Fluke war enttäuscht. So hatte er sich den Tag nicht vorgestellt.



Mit hängendem Schwanz schlenderte er weiter und traf die Ente Evi am Teich. „Willst du schwimmen?", fragte Evi fröhlich. „Eigentlich wollte ich spielen", antwortete Fluke. „Aber alles ist heute anders." Evi lächelte. „Manchmal sind die besten Dinge die, die wir nicht erwarten." Fluke dachte darüber nach und setzte sich zu ihr ans Wasser. Sie planschten, lachten, und plötzlich entdeckte Fluke etwas Glänzendes im Schilf – einen kleinen, goldenen Käfer. So etwas hatte er noch nie gesehen.



Später traf Fluke doch noch Hopsi, der nun ausgeschlafen war. Gemeinsam hörten sie Euli zu, wie sie eine spannende Geschichte erzählte, während die Sonne langsam unterging. Am Abend lag Fluke wieder in seinem Bau. Der Tag war ganz anders gewesen als erwartet – aber er war schön. „Vielleicht", dachte Fluke schläfrig, „muss nicht jeder Tag so sein, wie ich ihn mir vorstelle. Vielleicht darf er einfach so sein, wie er kommt." Mit diesem Gedanken schlief der kleine Fuchs zufrieden ein.

**Und der Wald wurde still.** [sfr]





Quelle: Esther Schenk Panic



# EINMAL ESSEN, NIE WIEDER VERGESSEN

**Bei N.V.Z.D GÖKHANCAN können Sie in die Genusswelt der köstlichen türkischen Spezialitäten eintauchen.**

## TÜRKISCHE UND MEDITERRANE KÜCHE

Wir verwöhnen Sie in Essen mit Kochkunst aus dem Orient.
Sie möchten türkische Küche und Kultur kennenlernen? Bei uns erwarten Sie Tradition, Gastfreundschaft und eine Speisekarte mit köstlichen Speisen aus der türkischen Gastronomie.

Probieren Sie das herzhafte, über einem Holzkohlegrill zubereitete Adana Kebab, verfeinert mit hausgemachten Saucen und Beilagen. Doch türkische Küche ist mehr als Kebap, denn ein großes Menü mit verschiedenen Fleischsorten auf Spießen, Grillgerichten und schmackhaften Beilagen wird täglich frisch von uns zubereitet. Nicht nur Liebhaber der türkischen Spezialitäten kommen bei uns auf Ihre Kosten, wir kochen auch internationale Gerichte. Pizza, Pasta und vieles mehr haben wir auf der Karte.

Das **N.V.Z.D GÖKHANCAN** Restaurant ist ein Familienbetrieb und empfängt alle Gäste mit offenen Armen. Wir bieten Gerichte für jeden Hunger und Geschmack. Kommen Sie in unser Restaurant und treten Sie eine kulinarische Reise mit türkischen Spezialitäten an.

N.V.Z.D
GÖKHANCAN

**Gladbeckerstraße 285-287**
**45326 Essen**

**0163 6757596**
**0201 61422434**

info@nvzd.de

**Öffnungszeiten**
Mo.–Do. 08:00 - 00:00
Fr. –Sa. 08:00 - 01:00
Sonntag 08:00 - 00:00

**nvzd.de**



# VERANSTALTUNGSTIPPS
# für Essen & Umgebung







**30.MÄRZ BIS 10. APRIL 2026**

## FERIEN IM ZOO

### Langeweile in den Ferien? Nicht in der ZOOM Erlebniswelt!

**Beim tierischen Ferienspaß erleben Kinder von 6 bis 12 Jahren** unvergessliche Tage voller Abenteuer: Nach einem gemeinsamen Frühstück starten kleine Entdecker in spannende Programme der Westenergie Zooschule, gehen **auf Expedition durch Alaska, Afrika und Asien** und erleben Tiere hautnah. Spiele, Rätsel und kreative Bastelaktionen sorgen für Abwechslung, während geschultes Personal die Kinder den ganzen Tag betreut. Enthalten sind Tageseintritt, Verpflegung und ein ZOOM-T-Shirt, und flexible Bring- und Abholzeiten machen das Ferienerlebnis auch für Eltern entspannt.

https://www.zoom-erlebniswelt.de/FERIEN/

**Weitere Infos und Buchung online. Plätze begrenzt.**



**12. JANUAR BIS 10. MÄRZ 2026**

## NRWs größte Eisbahn mitten in Essen – ein Wintertraum für die ganze Familie






Wenn der Winter Einzug hält, verwandeltsich der Kennedyplatz in Essen in ein **wahres Paradies für große und kleine Eisfans:** Auf **4.500 m² Fläche** können Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach Herzenslust Schlittschuh laufen, Eisstockschießen oder einfach die winterliche Atmosphäre genießen. Besonders spannend: **Die Eisbahn erstreckt sich auf zwei Ebenen** – ein deutschlandweit einmaliges Highlight!

**Für kleine Pausen zwischendurch lädt die Eis-Lounge, Deutschlands größtes mobiles Etagencafé,** zu heißen Getränken, Kuchen oder einem kompletten Menü ein. Wer das Wochenende auf die ganz besondere Art feiern möchte, kommt zur Eisdisco, während Familien kostbare Momente auf dem Eis teilen können.

https://essener-wintertraum.de/

Die Eisbahn ist täglich geöffnet: Sonntag bis Donnerstag von 11 bis 21 Uhr, Freitag und Samstag bis 23 Uhr.

**Kommen Sie vorbei und teilen Sie unvergesslichen Winterspaß mitten in der Stadt – hier kommt jeder in Bewegung und auf seine Kosten!**

07. MÄRZ 2026

# GELSEN METAL ATTACK FESTIVAL 2026

## 5 MÄCHTIGE BANDS, EINE LEGENDÄRE BÜHNE, 100% METAL AUS DER REGION




Am 07. März 2026 verwandelt sich die KAUE Gelsenkirchen in ein Bollwerk aus Stahl, Schweiß und ehrlicher Metal-Musik: Die IkM Gelsenkirchen e.V. präsentiert in Zusammenarbeit mit der GelsenMetalAlliance das Metal-Indoor-Festival „GELSEN METAL ATTACK“.

Auftrittsmöglichkeiten, organisiert Workshops und betreibt das Musikprobenzentrum Consol4. Mit „GELSEN METAL ATTACK“ stärkt sie die Szene und den Metal-Standort Gelsenkirchen – möglich durch Ehrenamt und städtische Förderung.

## UND GENAU DAS ZEICHNET DIESES FESTIVAL AUS!

Mit SMORRAH, THE VOID'S EMBRACE und OLD RUINS stehen drei Gelsenkirchener Bands auf dem Programm, die die lokale Metal-Szene prägen. SMORRAH liefern schweißtreibenden Groove Thrash, THE VOID'S EMBRACE melodischen Death Metal mit Tiefe, und OLD RUINS düstere, atmosphärische Black Metal-Klänge.

Headliner DARKNESS feiern 40 Jahre Thrash Metal aus Altenessen und gelten als Veteranen des Ruhrpott-Thrashs. Bis heute stehen sie für kompromisslose Live-Energie, messerscharfe Riffs und ehrliche Attitüde. Mit ihrer Nähe zur KAUE bringen sie Erfahrung und ein Stück Ruhrpott-Geschichte auf die Bühne.

CORPORAL SHRED aus Essen liefern energiegeladenen Thrash Metal voller Geschwindigkeit, Präzision und Spielfreude. Die Nähe zur Kaue spürt man – eine Band, die die Szene lebt. Besonders am Festival: Alle Beteiligten arbeiten Hand in Hand und unterstützen die lokale Metal-Szene.

Die oft gerufene und vielzitierte Aufforderung “Support Your Local Metal Scene!” wird hier zur Realität in Form eines brandneuen Indoor-Events!

**Für die Musik, für die lokale Szene, für die Bands und Fans im Herzen des Ruhrgebiets!**

„GELSEN METAL ATTACK“ steht nicht nur für laute Musik, sondern auch für leise Gesten der Solidarität: Mit Spendenaktionen vor und während des Festivals wird das Arche Noah Kinderhospiz in Gelsenkirchen-Ückendorf unterstützt.

https://ikm-ge.de/gelsen-metal-attack/

Anzeige




Hautsache
Praxis für Podologie und Kosmetik
Kassenzulassung für alle Kassen

Laurastraße 2 • 45289 Essen
Telefon: 0201-57 95 51
E-Mail: team@hautsache-burgaltendorf.de



# Gewürz-Vanille-Macchiato Deluxe

## Der cremige Wohlfühlkaffee für kalte Tage

**Wenn draußen die Temperaturen sinken und man sich nach etwas Wärmendem sehnt, ist dieser aromatische Gewürz-Vanille-Macchiato genau das Richtige. Der samtige Milchschaum, die sanfte Süße der Vanille und die feine Gewürznote erinnern an orientalische Wohlfühlmomente – perfekt, um sich eine kleine Auszeit zu gönnen.**

### Zutaten
(für 1 große Tasse)

- **1 starker** Espresso oder **60 ml** kräftiger Kaffee
- **200 ml** Milch (oder pflanzliche Alternative wie Hafer- oder Mandelmilch)
- **1 TL** brauner Zucker oder Honig
- **½ TL** Vanilleextrakt
- **1 Prise** Zimt
- **1 Prise** Kardamom (optional, aber wunderbar aromatisch)
- **1 kleine Prise** Muskat
- **Milchschaum**
- **Optional:** etwas Sahne, Kakaopulver oder Vanillezucker für den Rand

### Zubereitung

1 Erhitze die Milch langsam in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze, gib Zucker oder Honig, Vanille sowie die ausgewählten Gewürze hinzu und rühre alles sanft um, sodass sich Süße und Aromen gleichmäßig verteilen und die Milch eine cremige Konsistenz behält. Die sanfte Erwärmung sorgt dafür, dass die Milch nicht anbrennt und die Gewürze ihr volles Aroma entfalten.







2 Lass die Gewürzmilch einige Minuten bei niedriger Hitze ziehen, damit sich die Aromen vollständig entfalten und eine harmonische, angenehm duftende Mischung entsteht, wobei gelegentliches Umrühren verhindert, dass sich Bestandteile am Topfboden absetzen. Der Duft erfüllt die Küche und macht Lust auf einen gemütlichen Moment zusammen.



**Ein Glas cremiger Vanille-Macchiato – mit Liebe zubereitet, verführt er mit samtiger Vanille, zartem Milchschaum und aromatischem Espresso – ein süßer Moment für die ganze Familie.**



3 Schäume die heiße Gewürzmilch luftig mit einem Milchaufschäumer oder Schneebesen auf, während du parallel einen frischen Espresso zubereitest und ihn in eine große, vorgewärmte Tasse gießt, um Aroma und Temperatur zu bewahren. So entsteht ein weicher, luftiger Milchschaum, der sanft auf dem Kaffee liegt.

4 Gieße die aufgeschäumte Milch langsam über den Espresso, sodass sich die typische Macchiato-Schichtung mit kräftigem Kaffeekern und zarter Milchschaumkrone bildet und ein harmonisches Zusammenspiel der Aromen entsteht. Nimm dir Zeit beim Eingießen, um die Schichten schön zu erhalten und Freude beim Servieren zu haben

## Tipp für Genießer

*Ein Löffel Ahornsirup statt Zucker verleiht dem Kaffee eine herrlich karamellige Tiefe. Besonders raffiniert wird der Drink, wenn du ein Stück weiße Schokolade in der heißen Milch schmelzen lässt – so entsteht ein edler „White-Spice-Macchiato", der auch als Dessert begeistert..* [rc]

Anzeige





# Wärmende Hühnersuppe

## Kräftigend • wohltuend • warm

**Wenn die Temperaturen sinken und die Erkältungswelle naht, kommt sie wieder: die klassische Hühnersuppe. Seit Generationen wärmt sie von innen und schenkt Kraft. Unsere Erkältungssuppe ist unkompliziert, familienfreundlich und ideal für Tage, an denen Körper und Seele Extra-Zuwendung brauchen.**

### Zutaten
(für ca. 4 Personen)

- 1 Suppenhuhn oder ca. 500 g Hähnchenbrust/-keulen
- 2 Karotten
- ca. 150 g Knollensellerie
- 1 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 3 cm frischer Ingwer
- 1 Stück frischer Kurkuma oder 1 TL gemahlen
- 1,5–2 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 5–6 Pfefferkörner
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- Frische Petersilie oder Schnittlauch

### Zubereitung

1 Das Gemüse gründlich putzen, Karotten, Sellerie und Lauch in grobe Stücke schneiden, die Zwiebel halbieren, Knoblauch leicht andrücken und Ingwer sowie Kurkuma in Scheiben schneiden. So entsteht die Basis für eine wärmende, kräftigende Suppe, die von Anfang an verführerisch duftet. Alles ist bereit, um im Topf zu einem wohltuenden Gericht zu verschmelzen.

2 Fleisch und das vorbereitete Gemüse in einen großen Topf geben, Lorbeerblatt und Pfefferkörner hinzufügen, die der Suppe feines Aroma verleihen. Alles mit kaltem Wasser bedecken, langsam erhitzen und den Schaum vorsichtig abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt. Danach die Hitze reduzieren und die Suppe sanft ziehen lassen, während sich die Aromen langsam verbinden.





3 Die Suppe 60 bis 90 Minuten leise köcheln lassen, damit sich alle Aromen entfalten und die Brühe kräftig wird. Gelegentlich umrühren, damit nichts am Boden anbrennt. Am Ende ist die Brühe intensiv im Geschmack und schenkt neue Energie von innen.

4 Das Fleisch aus dem Topf nehmen, von Haut und Knochen lösen und in kleine Stücke zerpflücken, dann zurück in die heiße Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken, frisch gehackte Kräuter runden Aroma und Farbe ab. Die Suppe heiß servieren und gemeinsam genießen – wärmend, kräftigend und glücklich.



**Wohlfühlmoment:**
**Wenn der Duft von Hühnersuppe durchs Haus zieht, wird jeder Bissen zu Wärme für Herz und Seele.**

## Kleine Extras für mehr Abwechslung



**Ingwer-Chili-Boost:**
Für ältere Kinder und Erwachsene sorgt eine halbe rote Chilischote für zusätzliche Wärme, die angenehm im Geschmack bleibt und leicht den Gaumen belebt. Kurz vor dem Servieren ein Teelöffel Honig rundet den Geschmack ab.

**Asia-Wohlfühl-Variante:**
Mit etwas Sojasauce, einem Spritzer Sesamöl und frischem Koriander bekommt die Suppe eine asiatische Note. Reis- oder Glasnudeln separat garen und erst beim Servieren in die Suppe geben – so bleibt sie klar und leicht.

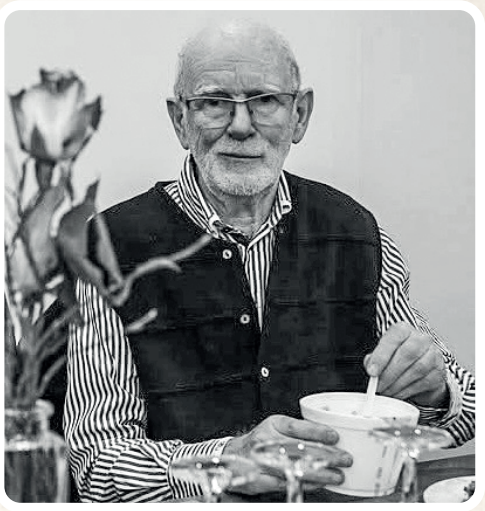
## Familientipp:

Wie viele Klassiker schmeckt diese Suppe oft am nächsten Tag besser. Nur sanft erhitzen, damit Aroma und Nährstoffe erhalten bleiben – ideal zum Vorkochen. [rc]

Anzeige



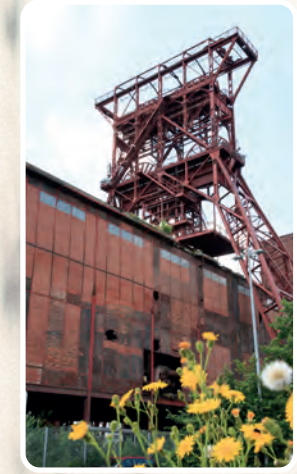
# Dr. Lutz Heidemann
# Ein Leben für Stadt und Baugeschichte.



Schloss Horst

Dr. Lutz Heidemann war Architekt, Stadtplaner und Denkmalpfleger in Gelsenkirchen und engagierte sich für den Erhalt von Schloss Horst und das Hans-Sachs-Haus.





Zeche Consolidation

Dr. Lutz Heidemann unterstützte den Erhalt der Zeche Consolidation als wichtiges Zeugnis der Industriekultur.



**Mit großer Trauer nehmen wir Abschied** von Dr. Lutz Heidemann, der viele Jahre als Stadtplaner in Gelsenkirchen tätig war. Mit ihm verliert die Stadt einen engagierten Fachmann und geschätzten Wegbegleiter.

Dr. Heidemann verstand Stadtplanung als verantwortungsvolle Aufgabe im Dienst der Menschen. Sein berufliches Wirken war geprägt von fachlicher Klarheit, Weitblick und dem Anspruch, nachhaltige und lebenswerte Strukturen zu schaffen. Kolleginnen und Kollegen schätzten ihn als sachlichen und verlässlichen Partner.

Über seine berufliche Tätigkeit hinaus war Dr. Lutz Heidemann ein Freund und Unterstützer unseres Magazins 4 Familii. Er begleitete unsere Arbeit zum mit Interesse, Offenheit und wohlwollender Kritik und war eine riesige Unterstützung bei der Verwirklichung unserer ersten Sonderausgabe zum historischen Gelsenkirchen.

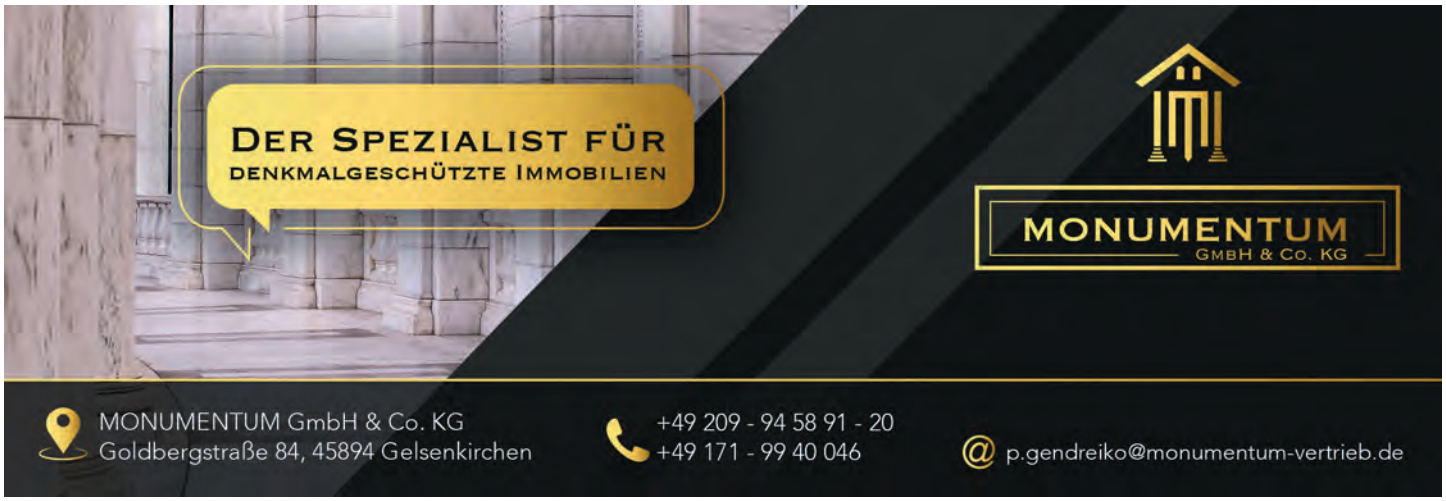
Mit seinem Tod verlieren wir einen engagierten Menschen, der seine Überzeugungen mit Haltung und Respekt vertrat.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm verbunden waren.

Dr. Lutz Heidemann wird uns in dankbarer Erinnerung bleiben. [sfr]

Quelle: https://www.gelsenkirchener-geschichten.de/w/index.php?curid=8696,
By © Sir Gawain / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=356502

Anzeige





# IMMOBILIEN-MANAGEMENT NEU GEDACHT.

**1.000 Lösungen für Ihre Immobilie auf einem Portal.**

## AsseNovo ONE

**Das einzigartige Portal, das alle zentralen Immobilienthemen an einem Ort bündelt!**

- **Digitales Vertrags- und Schadenmanagement**
- **Handwerker-pool**
- **Expertennetzwerk Wohnungswirtschaft**
- **AsseNovo Academy**

www.AsseNovo.de

0208 / 45 19 32 01

PROCELSIO
CLINIC




# ZURÜCK ZU MEHR LEBENSQUALITÄT – MIT MODERNER ENDOSKOPISCHER WIRBELSÄULENCHIRURGIE.

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in der heutigen Gesellschaft. Besonders die Lendenwirbelsäule (LWS) ist durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder Verschleißerscheinungen stark belastet. Wenn konservative Therapien wie Physiotherapie, Schmerzmittel oder Injektionen keine ausreichende Besserung mehr bringen, kann eine Operation notwendig werden. Dank moderner Medizintechnik steht heute eine besonders schonende Methode zur Verfügung: die **endoskopische Operation an der Lendenwirbelsäule.**

Diese minimalinvasive Technik ermöglicht es, Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen oder andere strukturelle Probleme mit nur einem kleinen Hautschnitt gezielt zu behandeln – unter direkter Sichtkontrolle durch ein Endoskop. Dabei wird das umliegende Gewebe kaum verletzt, was zu einer deutlich schnelleren Genesung führt.

Im Vergleich zu herkömmlichen offenen Eingriffen bietet die endoskopische Wirbelsäulenoperation viele Vorteile: weniger Schmerzen nach der OP, geringeres Infektionsrisiko, kaum Narbenbildung sowie eine schnellere Rückkehr in den Alltag. Die meisten Patienten können bereits wenige Stunden nach dem Eingriff wieder mobilisiert werden.

Ein weiterer großer Vorteil: Durch die präzise Visualisierung wird nur das tatsächlich erkrankte Gewebe entfernt, was die Stabilität der Wirbelsäule erhält und Folgeoperationen reduziert. Besonders geeignet ist diese Technik für Patienten mit Bandscheibenvorfällen oder Einengungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die auf konservative Therapien nicht mehr ansprechen.




**Dr. med. Jost Thissen**
Facharzt für Neurochirurgie

Dieser schonende, endoskopische Eingriff an der Lendenwirbelsäule ist relativ selten im Leistungsspektrum von Kliniken zu finden. Bei uns in der Procelsio Clinic steht Ihnen dafür ein Neurochirurg mit langjähriger, fundierter Erfahrung in dieser Behandlungsmethode zur Verfügung. In einem ausführlichen Beratungsgespräch klärt er mit Ihnen gemeinsam, ob dieser Eingriff für Sie in Frage kommt – individuell, kompetent und auf dem neuesten Stand der medizinischen Wissenschaft.


ZIMMER



ANMELDUNG


AUFENTHALTSBEREICH

**Procelsio Clinic GmbH**
Girardetstr. 8 - 45131 Essen
Telefon: 0201 - 87788 - 0
Terminanfrage: 0201 - 87788 - 17
E-Mail: info@procelsio.clinic
www.procelsio.clinic

**Dr. med. Jost Thissen,**
Facharzt für Neurochirurgie, spezialisiert auf schonende, minimal-invasive Verfahren der modernen Wirbelsäulenchirurgie