AUSGABE 02 – APRIL 2026

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR ESSEN

Frühlingserwachen

Gemeinsam aufblühen

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Plus
Rezepte
Gutenachtgeschichte
Veranstaltungen





STADT ESSEN

RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF:
Mit Schwung in den Frühling durchstarten

URLAUBSGEFLÜSTER ALLGÄU:
Zwischen Gipfeln und Seen: Zeit zum Durchatmen

Verwandeln Sie Steuern in Steine
Denkmal-Immobilie „Alte Post“

Steuern sparen. Vermögen aufbauen.

42 attraktive Eigentumswohnungen
31,92 m² – 78,13 m²

65–68 % Sanierungsanteil am Kaufpreis als Basis für Ihre Denkmal-AfA
über 10–12 Jahre

Zusätzlich für Vermieter:
Lineare Abschreibung 2 % über 50 Jahre

Sichern Sie sich durch uns Ihr KfW-Darlehen!



Highlights

- Denkmalgeschützte Architektur
- Attraktive Wohnungsgrößen für Kapitalanleger
- Beliebter Stadtteil Gelsenkirchen-Buer
- Nähe zu Berger See, Stadtwald & Fußgängerzone
- Sehr gute Infrastruktur & Nahversorgung

PETER GENDREIKO
MONUMENTUM GmbH & Co. KG
Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen-Buer
+49 209 945891-20
p.gendreiko@monumentum-vertrieb.de

ARNO ALBERTY
Immobilien Consulting e.K.
+49 173-3862695
www.arno-alberty-immobilien.de
alberty@arno-alberty-immobilien.de

Jetzt informieren und eine der begehrten Wohnungen sichern.

Grußwort zur Aprilausgabe – Frühling liegt in der Luft



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der April ist da! Und mit ihm diese besondere Stimmung, wenn das Leben wieder mehr nach draußen zieht. Die Tage sind länger, die Sonne zeigt sich öfter, und nach den dunklen Monaten fühlt sich vieles ein bisschen leichter an. Vielleicht kennt ihr das auch: Plötzlich hat man wieder Lust auf Ausflüge, auf Bewegung, auf gemeinsame Zeit.



In der vorliegenden Ausgabe steht mit Holger Osieck eine echte Persönlichkeit aus dem Pott im Mittelpunkt. Der ehemalige Fußballtrainer hat auf großen internationalen Bühnen gearbeitet und Erfolge gefeiert, geblieben ist aber immer die Bodenständigkeit des Ruhrgebiets.

Der Stadtteil Burgaltendorf und der SV Burgaltendorf spielen ebenfalls eine besondere Rolle. Und wenn wir schon bei der Geschichte unserer Region sind, schauen wir auch auf eine echte Kultstätte des Ruhrgebiets – das Deutsche Bergbau-Museum, das bis heute erzählt, wo unsere Wurzeln liegen.

Der Frühsommer ist aber auch die Zeit, in der viele Familien wieder „aus dem Winterschlaf" kommen. Die ersten Ausflüge stehen an, das Pfingstwochenende lädt zu einem Kurzurlaub ein, und hier und da wird schon über die Sommerferien gesprochen. Gleichzeitig spüren viele Familien Erwartungen – von außen oder auch an sich selbst. Wie sehr beeinflussen solche Erwartungen eigentlich unsere Stimmung? Und wie können wir lernen, etwas gelassener damit umzugehen?

Zudem werfen wir einen Blick auf die Fußball-WM 2026, gehen achtsam durch den Frühling, lassen Kinder den Frühling neu entdecken und klären die Frage: Wer hat eigentlich den Reißverschluss erfunden?

Und weil der Frühsommer auch kulinarisch eine besondere Zeit ist, warten in unserer Küche frischer Spargel und ein herrlich leichtes Erdbeertiramisu.



Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Staunen und Entdecken – und eine schöne Frühlingszeit in Essen.

Euer 4 Familii-Team

Impressum 4 Familii · Ausgabe 02 · April 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]
Mitarbeit: E. Schenk Panic (AD)

Art Director:
Esther Schenk Panic

Fotografie:
Flickr, Sascha Franz, Pexels, Pixabay, pxhere.com, Esther Schenk Panic, u. a. (siehe 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

12 Zwölf Apostel

Schulenburg Hattingen

Restaurant • Biergarten • Barocksaal



Wir planen Ihre Festlichkeiten
in stilvoller Atmosphäre:

Weihnachten
Geburtstage
Jubiläen
Hochzeiten







Schützenplatz 1 • 45525 Hattingen
Tel. 0 23 24 - 90 49 499 • Fax 0 23 24 - 90 49 599
www.12apostel-schulenburg.de

Inhaltsverzeichnis

Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Essen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Holger Osieck 6
Burgaltendorf: Dorfgefühl zwischen Ruhrtal und Geschichte 8
SV Burgaltendorf: Ein Verein, der sein Dorf zusammenhält 12
Deutsches Bergbau-Museum Bochum: Geschichte zum Anfassen 16
Karlheinz „Kalle“ Weichelt: Ehrenamt aus Leidenschaft 20

Familie
Fit in den Frühling: Tipps zum Neustart 24
Frühlingsgefühle: Warum Herz und Körper verrückt spielen 28
Pfingsten: Das Fest der Bewegung 34
Gesellschaftliche Erwartungen: Wie sie Familien prägen 38
Erwartungen: Wie sie unsere Stimmung beeinflussen 44

Freizeit
Urlaubsgeflüster: Allgäu – Gipfel, Seen und Schlösser 52
Die WM 2026: Ein Turnier der Superlative 68
Achtsam durch den Frühling: Natur erleben und entspannen 72

Gesundes Leben
Heilpflanzen-Serie: Thymiankraut – Helfer für Atemwege 74
Erwartungsdruck: Wie man gesund damit umgeht 76

Kinder
Endlich Frühling!: Naturdetektiv und Weltretter an einem Tag 80
Wer hat’s erfunden?: Das Wunder Reißverschluss 82
Gutenachtgeschichte: Das Geheimnis der Frühlingswiese 84

Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Essen & Umgebung:
España – Fiesta unter freiem Himmel, XLETIX Kids – Spaß für Groß und Klein, Maikirmes, Essen ORIGINAL – Das Stadtfest 86

Rezepte
4 Familii: Erdbeer-Tiramisu – Leicht, cremig, fruchtig 88
4 Familii: Grüner Spargel - Spargel, Bacon & feine Sauce 90

Und noch ...
Rätsel für Erwachsene 92
Rätselspaß für Kids 93
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids 94



















Holger Osieck – Trainer von Weltmeistern und Exoten

Holger Osieck ist ein Kind des Ruhrgebiets. Doch für den Fußball hat er die ganze Welt bereist und Erfolge rund um den Globus gefeiert. Sein größter Triumph war der Gewinn der Weltmeisterschaft ´90 in Italien mit der deutschen Nationalmannschaft – und das als Trainer neben Franz Beckenbauer. 4 Familii nimmt euch mit auf eine einzigartige Reise und erklärt, warum Osieck 1990 offiziell als Coach der DFB-Elf geführt wurde.

Vom Bolzplatz in die große Fußballwelt

Geboren am 31. August 1948 in Homberg, wuchs Holger Osieck im Herzen des Reviers auf – dort, wo Fußball Religion ist. Seine Laufbahn begann beim FC Schalke 04. Sieben Jahre blieb er bei den Königsblauen, ehe ihn sein Weg über Stationen wie Eintracht Gelsenkirchen, SSV Hagen, 1. FC Mülheim und 1. FC Bocholt führte. Auch international sammelte Osieck früh Erfahrungen, unter anderem bei den Vancouver Whitecaps in Kanada. Seine aktive Karriere ließ er bei Rot-Weiß Oberhausen ausklingen. Es war keine Weltkarriere als Spieler, doch vielleicht war genau das der Schlüssel. Osieck dachte Fußball nicht nur mit den Füßen, sondern vor allem mit dem Kopf.

Vom Historiker zum Fußball-Lehrer

An der Ruhr-Universität Bochum studierte Osieck Geschichtswissenschaften. Mit 22 Jahren entschied er sich für die Trainerlaufbahn. Ein ungewöhnlich früher Schritt. 1976 legte er an der Deutschen Sporthochschule Köln die Prüfung zum Fußball-Lehrer ab. Seine Abschlussarbeit schrieb er über die Geschichte des FC Schalke 04 – eine Liebeserklärung an seine fußballerischen Wurzeln. Zwei Jahre später begann seine internationale Trainerreise in Kanada als Assistenztrainer des nationalen Verbandes. Der Grundstein für eine beispiellose Karriere war gelegt.

Der Mann mit der Lizenz neben dem „Teamchef“

1979 trat Osieck in die Dienste des Deutscher Fußball-Bund. Zunächst arbeitete er in der Jugend, dann rückte er in den Trainerstab der A-Nationalmannschaft auf. Nach der WM 1982 wurde er fester Bestandteil des Teams. Die besondere Konstellation folgte 1987. Neben „Teamchef“ Franz Beckenbauer war Osieck offiziell als verantwortlicher Trainer geführt – schlicht, weil Beckenbauer keine gültige Trainerlizenz besaß. Was nach Formalie klingt, war in Wahrheit ein Vertrauensbeweis. Der Höhepunkt: die Fußball-Weltmeisterschaft 1990 in Italien. Deutschland wurde Weltmeister. Osieck war der Mann im Hintergrund, der Taktiker, der Analytiker, der Organisator. Während Beckenbauer die Vision verkörperte, sorgte Osieck für die strukturierte Umsetzung.

Bundesliga, Bosporus und die weite Welt

Nach dem WM-Triumph zog es ihn zunächst zurück zum FC Schalke 04 in die Jugendarbeit, ehe er Beckenbauer



Osieck (l.) während des Freundschaftsspiels Polen - Australien im Wisła-Stadion in Krakau.

Quelle: Camw - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11744208, By Piotr Drabik from Poland - Holger Osieck i Franciszek Smuda, CC BY 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=50650923

zu Olympique Marseille folgte. 1991 übernahm er den VfL Bochum in der Bundesliga. Der Erfolg blieb jedoch begrenzt, der Abstiegskampf wurde zur Realität. Nach seiner Entlassung begann für Osieck eine wahre Welttournee. Mit Fenerbahçe aus Istanbul gewann er den Pokal des Türkischen Sportjournalisten-Vereins, einen Wettbewerb, der zur Überbrückung der Sommerpause diente. Später führte er Kocaelispor 1997 zum türkischen Pokalsieg. In Japan arbeitete er bei den Urawa Red Diamonds – zunächst Mitte der 90er, später erneut ab 2007. Dort feierte er mit dem Gewinn der AFC Champions League seinen größten Vereinserfolg.

Goldener Moment in Nordamerika

Von 1998 bis 2003 betreute Osieck die kanadische Nationalmannschaft. Der sensationelle Triumph beim CONCACAF Gold Cup 2000 – ein 2:0-Finalsieg gegen Kolumbien – bleibt einer der größten Erfolge im kanadischen Fußball. Ein deutsches Trainergespür, das selbst Außenseiter zu Titelträgern formen konnte.

„Holger Osieck war nie der Lauteste – sondern der mit dem Plan. Ein leiser Architekt großer Triumphe, der im Schatten Strategien schmiedete, die andere feiern.

FIFA-Funktionär und Abenteuer Australien

2004 wechselte Osieck zur FIFA nach Zürich und leitete den Stab für technische Entwicklung. Zwischenzeitlich war er als Co-Trainer von Bundestrainer Jürgen Klinsmann im Gespräch, sagte jedoch ab. Der Posten ging schließlich an Joachim Löw. 2010 übernahm Osieck die australische Nationalmannschaft. Mit den „Socceroos“ erreichte er 2011 das Finale der Asienmeisterschaft. Ein besonderes Ausrufezeichen setzte er mit einem 2:1-Sieg gegen Deutschland in Mönchengladbach. 2013 führte er Australien zur Qualifikation für die WM 2014 in Brasilien. Nach deutlichen Testspielniederlagen wurde er aber im Oktober 2013 entlassen.

Eine Karriere mit Stars und Sternchen

Holger Osieck steht für eine Trainerkarriere ohne Scheuklappen. Weltmeister 1990, Gold-Cup-Sieger 2000, AFC-Champions-League-Triumphator 2007. Vom Ruhrgebiet nach Istanbul, von Tokio nach Toronto, von Zürich nach Sydney. Er war nie der Lauteste. Nie der große Selbstdarsteller. Doch oft der Mann mit dem Plan. Einer, der Weltmeister formte und Außenseiter zu Helden machte. [sfr]

Anzeige





Burg Altendorf-
Der Wohnturm der Burg Altendorf, dahinter verbirgt sich das Ruhrtal mit seinen grünen Landschaften.

Burgaltendorf

Dorfgefühl zwischen Ruhrtal und Geschichte

Wer durch den Essener Südosten fährt, merkt schnell, Burgaltendorf wirkt anders als viele Stadtteile der Ruhrgebietsstadt. Einfamilienhäuser, Felder und Wälder prägen das Bild, über dem die Ruine der alten Burg thront. Bis heute hat sich der Stadtteil viel von seinem dörflichen Charakter bewahrt. 4 Familii hat sich vor Ort umgesehen.

Ein Stadtteil zwischen Ruhr und Hügeln

Burgaltendorf liegt im Südosten von Essen auf der sogenannten Ruhrhalbinsel, einer landschaftlich geprägten Region, die sich wie eine grüne Insel zwischen Ruhr und bewaldeten Höhenzügen ausbreitet. Im Norden trennt die Ruhr den Stadtteil von Horst, im Osten grenzt er an Bochum-Dahlhausen. Südöstlich liegt Hattingen-Niederwenigern, während im Südwesten Byfang und im Westen Überruhr anschließen. Diese Lage im Ruhrtal prägt Burgaltendorf bis heute. Der Stadtteil wirkt weitläufig und ruhig, mit viel Grün und landwirtschaftlichen Flächen zwischen den Wohngebieten. Anders als viele dicht bebaute Viertel des Ruhrgebiets dominieren hier kleinere Ein- und Mehrfamilienhäuser. Ein markanter Ausreißer ist lediglich ein Hochhaus an der Kohlenstraße, das weithin sichtbar über die Umgebung hinausragt. Das Zentrum im klassischen Sinne fehlt. Stattdessen fungiert die Alte Hauptstraße teilweise als Geschäfts- und Begegnungsstraße – ein Hinweis darauf, dass Burgaltendorf historisch eher eine gewachsene Dorfgemeinschaft als eine geplante Stadtstruktur ist.

Spuren einer uralten Besiedlung

Die Geschichte des heutigen Burgaltendorf reicht erstaunlich weit zurück. Archäologische Funde belegen, dass Menschen bereits vor rund 10.000 Jahren in der Gegend lebten. Eine Steinaxt aus Amphibolitschiefer sowie Keramikreste und Pfostenspuren aus der Zeit zwischen 1000 und 500 vor Christus zeigen, dass hier schon früh Siedlungen entstanden. Etwa tausend Jahre später existierte südlich der Ruhr eine germanische Ansiedlung. Kurz zuvor hatten vermutlich auch Römer das Gebiet erreicht, worauf entsprechende Funde hindeuten. Das Ruhrtal war also bereits lange vor der mittelalterlichen Stadtentwicklung ein besiedelter Raum.



Höhenwasserburg – der markante Wohnturm der Burg Altendorf wurde vermutlich bereits im 11. Jahrhundert errichtet und gehört zu den seltenen gut erhaltenen Türmen zwischen Rhein und Weser.

Die Burg als Ursprung des Ortes

Das eigentliche Zentrum der mittelalterlichen Entwicklung entstand in der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts mit dem Bau der Burg Altendorf. Um 1180 wurde die Anlage errichtet, die noch heute als Ruine erhalten ist und dem Stadtteil seinen Namen gab. Bereits bis 1180 entstanden in der Umgebung erste Höfe. In historischen Quellen taucht der Ort früh auf. 1166 wird „villa aldendorpe“ erstmals urkundlich erwähnt, als der Kölner Erzbischof Rainald von Dassel einen Streit um den Zehnten zwischen umliegenden Gemeinden schlichtete. Die Burg war Sitz der Herren von Altendorf, eines niederen Adelsgeschlechts. Sie standen im Dienst der Essener Fürstäbtissin und waren unter anderem für Aufgaben rund um Markt und Küche zuständig. Ihr Wappen zeigte sogenannte Pferdeprammen – Metallklemmen, die ursprünglich beim Fang von Wildpferden verwendet wurden. Drei dieser Prammen sind bis heute im Wappen Burgaltendorfs zu sehen. Im Spätmittelalter blieb Altendorf eine kleine bäuerliche Siedlung. Im Schatzbuch der Grafschaft Mark wurden 1486 lediglich 14 Höfe aufgeführt – allerdings nur diejenigen, die steuerpflichtig waren.

Quelle: Burg Altendorf, Adolf Matthias, Heimat- und Burgverein Essen-Burgaltendorf e. V. Hildebrandt, Tuxyso: Wikimedia Commons



Burg Altendorf- Vorburg
Die Vorburg der Burg Altendorf, vom ehemaligen Wassergraben umgeben, schützte einst den Wohnturm der Hauptburg.

Burgaltendorf



Fachwerkhäuser wie dieses an der Dumberger Straße 58 prägen den Stadtteil.

Herz-Jesu-Kirche

Bergbau und Industrialisierung

Wie vielerorts im Ruhrgebiet veränderte der Bergbau auch Altendorf grundlegend. Bereits um 1500 wurde Steinkohle in der Schmiede und Küche der Burg verwendet. Die eigentliche Entwicklung setzte jedoch erst später ein. Mit der Ruhrschifffahrt im späten 18. Jahrhundert und dem Bau von Eisenbahnverbindungen gewann der Kohleabbau stark an Bedeutung. Zunächst entstanden sogenannte Erbstollen, später folgten Tiefbauschächte. Technischer Fortschritt hielt früh Einzug. 1867 wurde in der Zeche Altendorf Tiefbau erstmals ein Presslufthammer im Bergbau eingesetzt. Die Zeche Theodor, die letzte Zeche im Ort, besaß mit 1.060 Metern den tiefsten Schacht aller Ruhrzechen. Ihre Schließung im Jahr 1968 markierte das Ende der Bergbauära in Altendorf.

Eisenbahn, Brücken und neue Verbindungen

Mit dem Aufstieg des Bergbaus kam auch die Eisenbahn. 1879 wurde der Bahnhof Altendorf (Ruhr) eröffnet, zunächst für den Kohletransport, später auch für den Personenverkehr. Doch die Bedeutung des Personenverkehrs blieb begrenzt. 1959 wurde er bereits wieder eingestellt. Eine wichtige Verbindung war die Eisenbahnbrücke Dahlhausen über die Ruhr. Sie verband Altendorf mit Dahlhausen und wurde 1945 von deutschen Truppen gesprengt. 1951 wurde sie eingleisig wieder aufgebaut. Heute steht sie noch, allerdings ohne Gleise. Auch im Alltag spielten Brücken eine Rolle. Um die Jahrhundertwende entstanden mehrere Schwimmbrücken über die Ruhr, etwa die Eggemannsche Brücke und die Schwimmbrücke Holtey. Für fünf Pfennige konnten Arbeiter damit den Fluss überqueren, weshalb sie im Volksmund „Fünf-Pfennigs-Brücken“ genannt wurden.

Kirchen und Gemeinschaft

Religiös gehörte Altendorf lange zum Kirchspiel Niederwenigern. Erst zwischen 1898 und 1900 erhielt der Ort mit der Herz-Jesu-Kirche eine eigene katholische Kirche aus Ruhrsandstein mit romanischen Stilelementen. Auch die evangelische Gemeinde wuchs im 20. Jahrhundert. 1953 wurde eine eigene Kirche eingeweiht. Wegen Bergschäden musste das Gebäude jedoch später aufgegeben werden. 1988 entstand schließlich die neue Jesus-lebt-Kirche.

> „Burgaltendorf – Dorfgefühl zwischen Ruhrtal und Geschichte, ein Stadtteil, der Tradition, Natur und Ruhe miteinander vereint.

Quelle: Wiki05, Frank Vincentz : Wikimedia Commons



Die Eggemannsche Schwimmbrücke verbindet Burgaltendorf über das Hattinger Stadtgebiet mit Bochum.



Von der Gemeinde zum Essener Stadtteil

Über Jahrhunderte gehörte Altendorf zur Grafschaft Mark und später zu Preußen. Verwaltungstechnisch wechselte die Zugehörigkeit mehrfach zwischen verschiedenen Kreisen. Erst 1929 wurde die Gemeinde Teil des Ennepe-Ruhr-Kreises. Am 1. Januar 1970 kam schließlich der entscheidende Schritt: Altendorf wurde nach Essen eingemeindet. Da es bereits einen Essener Stadtteil mit diesem Namen gab, erhielt der Ort wenige Monate später seinen heutigen Namen Burgaltendorf.

Burgaltendorf heute

Heute leben rund 9.250 Menschen in Burgaltendorf. Auffällig ist die Altersstruktur. Der Anteil der über 65-Jährigen liegt deutlich über dem Essener Durchschnitt, während der Anteil ausländischer Einwohner vergleichsweise gering ist. Der Stadtteil verfügt über eine Grundschule, eine Förderschule, mehrere Kindergärten sowie eine Freiwillige Feuerwehr, die bereits 1894 gegründet wurde. Landwirtschaftliche Flächen, ruhige Wohnstraßen und die Nähe zur Ruhr machen Burgaltendorf zu einem beliebten Wohnort für Familien und Ruhesuchende. So ist Burgaltendorf heute ein Stadtteil mit zwei Gesichtern. Teil der Großstadt Essen und doch bis heute geprägt von seiner Vergangenheit als Dorf im Ruhrtal. [sfr]

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)*
- *Karnap (01/2026)*



Infografik: Esther Schenk Panic

Anzeige



SV Burgaltendorf – Ein Verein, der sein Dorf zusammenhält

Seit mehr als einem Jahrhundert prägt der SV Burgaltendorf das sportliche und gesellschaftliche Leben im Essener Süden. Was 1913 als kleine Fußballinitiative begann, entwickelte sich zu einem festen Bestandteil des Stadtteils. 4 Familii bringt euch die Geschichte des Vereins etwas näher.



Seit einigen Jahren erstrahlt der Platz in saftigem (Kunst-)Grün.

Fußball gegen den Widerstand

Die Geschichte des heutigen SV Burgaltendorf beginnt im Jahr 1913 im damaligen Dorf Altendorf an der Ruhr, das heute zum Essener Stadtteil Burgaltendorf gehört. Einige junge Männer aus dem Turnverein „Einigkeit" von 1901 wollten Fußball spielen – eine Sportart, die in vielen Turnvereinen damals skeptisch betrachtet wurde. Fußball galt als rau, wenig diszipliniert und passte nicht zum traditionellen Turngedanken. Als ihre Idee innerhalb des Turnvereins auf Widerstand stieß, entschieden sich die Fußballbegeisterten, einen eigenen Verein zu gründen. So entstand der Sportverein Altendorf, der spätere SV Burgaltendorf. In einer Zeit, in der Fußball im Ruhrgebiet gerade erst an Popularität gewann, legten sie damit den Grundstein für eine Vereinsgeschichte, die über ein Jahrhundert überdauern sollte. Der Fußball entwickelte sich schnell zu einem wichtigen Teil des sozialen Lebens im Dorf. Spiele auf improvisierten Plätzen lockten Zuschauer an, und der Verein wurde zu einem Treffpunkt für junge Menschen aus der Umgebung.

Zwischen Dorfleben und Weltgeschichte

Wie viele Sportvereine in Deutschland wurde auch der SV Burgaltendorf von den großen Ereignissen des 20. Jahrhunderts geprägt. Während der beiden Weltkriege kam der Spielbetrieb zeitweise zum Erliegen. Viele Spieler wurden eingezogen, manche kehrten nicht zurück. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs begann der mühsame Wiederaufbau. Der Fußball bot den Menschen Ablenkung in einer schwierigen Zeit. Schritt für Schritt wurde der Spielbetrieb wieder organisiert, Mannschaften formierten sich neu, und auch eine Jugendabteilung entstand. Der Verein entwickelte sich dabei zu einem wichtigen Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens im Ort. Gerade in kleineren Stadtteilen erfüllten Fußballvereine eine Funktion, die weit über den Sport hinausging. Sie waren Treffpunkt, Freizeitangebot und Gemeinschaft zugleich.



Gerne nimmt man auch sich selbst mal auf die Schippe.

Fußball in Burgaltendorf

Spiel, Gemeinschaft und Tradition im Wandel. Ein Verein, der Generationen verbindet.



GENO Cup

Seit 1999 veranstaltet der SV Burgaltendorf in Zusammenarbeit mit der GENO BANK ESSEN eG den GENO CUP.

Das Turnier erfreut sich in jeder Sommerpaus großer Beliebtheit und treibt die 16 teilnehmenden Teams zu sportlichen Höchstleistungen an.

Die 26. Auflage seht ihr vom 16.07.2026 bis zum 02.08.2026 auf dem Sportplatz „An der Windmühle“.



Burgaltendorf wird Essen

Ein bedeutender Einschnitt in der Geschichte des Vereins kam 1970. Im Zuge der kommunalen Neuordnung wurde Burgaltendorf in die Stadt Essen eingemeindet. Aus dem bisherigen Dorf wurde ein Stadtteil einer Großstadt. Für den Verein bedeutete dies auch eine neue Identität. Aus dem Sportverein Altendorf wurde offiziell der SV Essen-Burgaltendorf. Im Alltag blieb jedoch die alte Abkürzung SVA bestehen, ein Zeichen dafür, wie stark die Wurzeln im ehemaligen Dorf geblieben sind. Sportlich spielte der Verein in dieser Zeit vor allem in den Amateurklassen des Ruhrgebiets. Die Konkurrenz war groß, denn die Region gilt bis heute als eine der fußballbegeistertsten Deutschlands. Viele kleine Vereine kämpfen hier um Aufmerksamkeit, Nachwuchs und sportlichen Erfolg.

Der lange Weg zum modernen Sportplatz

Ein Thema zog sich über Jahrzehnte durch die Vereinsgeschichte: der Kampf um eine moderne Sportanlage. Bereits Anfang der 1970er Jahre wurde dem Verein im Zuge der Eingemeindung eine neue Sportstätte versprochen. Doch das Projekt verzögerte sich immer wieder. Während andere Vereine bereits auf Kunstrasen spielten, trainierten die Mannschaften des SV Burgaltendorf weiterhin auf einem klassischen Aschenplatz. Gerade im Winter bedeutete dies schwierige Bedingungen für Training und Spielbetrieb. Der Wunsch nach einer modernen Anlage wurde zu einer Art Generationenprojekt im Ver-

1913 – 1945
Zwischen Krieg & Alltag

Während der Weltkriege ruhte der Spielbetrieb. Nach 1945 wurde der Verein mühsam wieder aufgebaut, neue Mannschaften und eine Jugendabteilung entstanden. Fußball wurde erneut Treffpunkt und gelebte Gemeinschaft im Dorf.

1970 – 1980
Burgaltendorf wird Essen

1970 wurde Burgaltendorf nach Essen eingemeindet. Aus dem Sportverein Altendorf wurde SV Essen-Burgaltendorf, im Alltag blieb die Abkürzung SVA. Sportlich spielte man in den Amateurklassen des Ruhrgebiets.

1970er – 2000er
Moderner Sportplatz

Der Verein kämpfte jahrzehntelang um eine moderne Sportanlage. Erst spät entstand ein Kunstrasenplatz, der das Training und den täglichen Spielbetrieb deutlich erleichterte und viele neue sportliche Chancen eröffnete.

SV BURGALTENDORF



Kleine Accessoires verschönern den Burgaltendorfer Sportplatz.

ein. Trainer, Spieler und Ehrenamtliche engagierten sich über Jahre hinweg für eine Verbesserung der Infrastruktur. Erst viele Jahrzehnte später erfüllte sich dieser Wunsch. Mit der Modernisierung der Sportanlage an der Windmühle und dem Bau eines Kunstrasenplatzes erhielt der Verein endlich die Voraussetzungen, um sportlich und organisatorisch mit anderen Vereinen der Region mitzuhalten.

Sportliche Entwicklung im Amateurfußball

Mit der verbesserten Infrastruktur entwickelte sich auch der sportliche Bereich weiter. Besonders in den 2010er-Jahren gelang es der ersten Mannschaft, sich in den regionalen Ligen zu etablieren und zeitweise in höhere Spielklassen aufzusteigen. Auch bei Hallenstadtmeisterschaften und regionalen Turnieren machte der Verein immer wieder auf sich aufmerksam. Für Amateurvereine sind solche Wettbewerbe wichtige Ereignisse, die nicht nur sportliche Erfolge bringen, sondern auch die Identifikation im Stadtteil stärken. Doch der sportliche Erfolg ist im Amateurfußball selten


Mit viel Liebe zum Detail wird beim SVA gearbeitet.

dauerhaft planbar. Aufstiege wechseln sich mit schwierigeren Phasen ab, Spieler kommen und gehen, Trainer wechseln. Entscheidend ist daher oft weniger die Tabellenposition als die Stabilität des Vereins.

> „1913 aus Widerstand geboren – und bis heute ein Stück Burgaltendorf.

Ein Verein für den Nachwuchs

Heute liegt ein besonderer Schwerpunkt des SV Burgaltendorf auf der Jugendarbeit. Von den Bambini bis zur A-Jugend spielen zahlreiche Kinder und Jugendliche in den blau-weißen Farben. Für viele von ihnen ist der Verein der erste Kontakt mit organisiertem Sport. Trainingseinheiten, Turniere und gemeinsame Veranstaltungen schaffen Gemeinschaft und vermitteln Werte wie Teamgeist, Fairness und Verantwortung. Gerade im Amateurbereich lebt ein Verein von ehrenamtlichem Engagement. Trainer, Betreuer und Vereinsmitglieder investieren unzählige Stunden, um Trainingsbetrieb, Spieltage und Veranstaltungen zu organisieren.

Mehr als nur Fußball

Der SV Burgaltendorf ist heute weit mehr als ein Fußballverein. Er ist Teil der Identität des Stadtteils. Heimspiele, Jugendturniere oder Vereinsfeste bringen Menschen zusammen, die sich sonst vielleicht nie begegnen würden. Viele Familien sind über Generationen mit dem Verein verbunden. Väter, die einst selbst auf dem Platz standen, bringen heute ihre Kinder zum Training. Ehrenamtliche, die früher Spieler waren, engagieren sich heute im Vorstand oder als Trainer. So steht der SV Burgaltendorf exemplarisch für das, was den Amateurfußball im Ruhrgebiet ausmacht: Leidenschaft, Gemeinschaft und die Überzeugung, dass ein Fußballverein mehr sein kann als nur eine Mannschaft, nämlich ein Stück Heimat. [sfr]

2000 – 2010er
Sportlicher Aufstieg

Die erste Mannschaft etablierte sich erfolgreich in regionalen Ligen und nahm regelmäßig an Turnieren teil. Auf- und Abstiege wechselten sich dabei ab, entscheidend für den Erfolg war die Stabilität des Vereins.

2010 – heute
Nachwuchs im Fokus

Die Jugendarbeit ist zentral: von den Bambini bis zur A-Jugend spielen zahlreiche Kinder regelmäßig im Verein. Training, Turniere und gemeinsame Veranstaltungen vermitteln Teamgeist, Fairness und Verantwortung.

Heute
Mehr als Fußball

Der SV Burgaltendorf ist die Identität und ein wichtiger Treffpunkt des Stadtteils. Heimspiele, Turniere und gemeinsame Feste verbinden mehrere Generationen. Der Verein steht für Leidenschaft, Zusammenhalt, Gemeinschaft und Heimat.

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

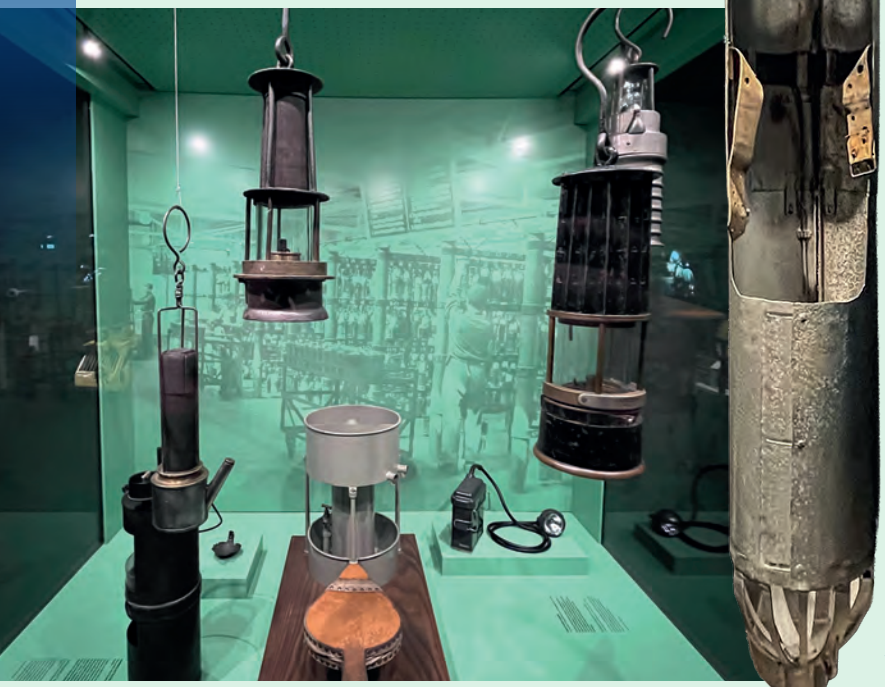
kontakt@inremo-service.de
www.inremo-service.de

Deutsches Bergbau-Museum
Bochum – Geschichte zum Anfassen

Das Ruhrgebiet blickt auf eine eindrucksvolle Geschichte zurück. Es lebte in der Vergangenheit vor allem durch den Bergbau und die Menschen, die diesen ermöglichten. Diese Historie wird in Bochum am Leben gehalten und für die nächsten Generationen sichtbar gemacht. 4 Familii stellt euch in der beliebten Reihe „Kultstätten des Ruhrgebiets“ das Deutsches Bergbau-Museum vor.

Ein Museum von Weltrang

Das Deutsche Bergbau-Museum Bochum ist weit mehr als ein klassisches Ausstellungshaus. Es zählt zu den meistbesuchten Museen Deutschlands. Zudem gilt es als größtes Bergbaumuseum der Welt und ist zugleich ein renommiertes Forschungsinstitut. Als Leibniz-Forschungsmuseum für Georessourcen gehört es zur Leibniz-Gemeinschaft – ein Qualitätssiegel für wissenschaftliche Exzellenz. Auf rund 12.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche und in einem rund 2,5 Kilometer langen Anschauungsbergwerk unter dem Museumsgelände, wovon 1,2 Kilometer öffentlich zugänglich sind, erleben Besucherinnen und Besucher die Welt unter Tage hautnah. Als Teil der Route der Industriekultur ist das Museum zudem ein zentraler Anlaufpunkt für alle, die das industrielle Erbe der Region erkunden möchten.



Licht im Dunkel – Historische Grubenlampen („Geleucht“) spendeten Bergleuten unter Tage Licht und warnten zugleich vor gefährlichen Gasen.



Symbol der Arbeit – Das Modell des Fördergerüsts der ehemaligen Zeche Germania zeigt, wie Kohle und Material aus der Tiefe an die Oberfläche gebracht wurden – Herzstück des Bergwerksbetriebs.

Rettung aus der Tiefe – Die „Dahlbusch-Bombe“ wurde nach einem Grubenunglück 1956 auf der Zeche Dahlbusch entwickelt. Die schmale, torpedoförmige Rettungskapsel ermöglichte es erstmals, eingeschlossene Bergleute durch enge Bohrlöcher aus großer Tiefe zu bergen.



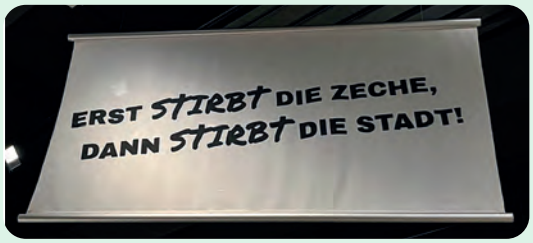
Wahrzeichen Bochums – Die Backsteinfassade des Deutschen Bergbau-Museums mit dem grünen Fördergerüst – ein stolzes Symbol der Bergbaugeschichte und der Menschen, die das Revier prägten.

Von der Lehrsammlung zum Forschungsmuseum

Die Wurzeln des Museums reichen zurück in die 1860er Jahre. Damals richtete die Westfälische Berggewerkschaftskasse eine bergbauliche Lehrsammlung ein, die vor allem dem Unterricht diente. 1930 folgte schließlich der offizielle Gründungsvertrag zwischen der Stadt Bochum und der Berggewerkschaftskasse. Ein Neubau nach Plänen von Fritz Schupp und Heinrich Holzapfel entstand 1935. Bereits 1936 wurde ein künstliches Bergwerk eingerichtet, 1937 begannen die Arbeiten am Anschauungsbergwerk. Der Zweite Weltkrieg brachte jedoch schwere Zerstörungen mit sich. 1943 wurden große Teile des Museums bei Luftangriffen zerstört, das Bergwerk zeitweise sogar als Luftschutzraum genutzt. Doch der Wiederaufbau folgte. 1946 eröffnete eine erste kleine Ausstellung, in den 1950er Jahren wurde erweitert. 1976 erhielt das Haus seinen heutigen Namen und wurde 1977 als Forschungsmuseum anerkannt. Seitdem entwickelte es sich kontinuierlich weiter – sowohl baulich als auch wissenschaftlich. Ein markantes Zeichen setzte 2009 die Eröffnung des Erweiterungsbaus „Schwarzer Diamant“. Die tiefschwarze, bei Sonne glitzernde Fassade symbolisiert einen Schnitt durch ein Stollensystem und bietet Raum für Sonderausstellungen. Von 2016 bis 2019 wurde das Museum umfassend saniert und neu konzipiert. Seit der Wiedereröffnung führen vier Rundgänge durch die Dauerausstellung: Steinkohle, Bergbau, Bodenschätze und Kunst.



Gesichter der Industrie – Die Collage historischer Gruppenfotos zeigt Bergleute und Industriearbeiter um die Jahrhundertwende. Sie dokumentiert Arbeitsbedingungen, Orte wie „Mont Cenis“ und die kollektive Identität der Arbeiterklasse.



Industrie und Stadt – Ein Mahnmal für die enge Verbindung zwischen Bergbau und dem Leben der Bergbaustädte.

Spektakuläre Exponate

Die Ausstellung spannt einen Bogen von der vorgeschichtlichen Rohstoffgewinnung bis in die Gegenwart. Technik, Kultur und Sozialgeschichte des Bergbaus greifen dabei ineinander. Zu den beeindruckenden Ausstellungsstücken gehört ein rund sieben Tonnen schwerer Stammrest eines Schuppenbaumes aus der Karbonzeit – eines der größten erhaltenen Objekte seiner Art. Ebenso eindrucksvoll ist eine 18 Tonnen schwere Brikettpresse von 1901, die einst 4,2 Tonnen Briketts pro Stunde produzierte. Im Maschinenkeller stehen gewaltige Fördermaschinen, darunter eine Bobinen-Fördermaschine von etwa 1905, die auf der Zeche Hannover im Einsatz war. Ein besonderes Highlight erwar-

Quelle: By Jochen Teufel - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9410979

Das Deutsche Bergbau-Museum Bochum zeigt die Welt unter Tage hautnah – Erlebnis, Forschung und Geschichte vereint an einem Ort von Weltrang.

tet Gäste im „Schwarzen Diamanten“: Ein echter schwarzer Diamant mit 3,401 Karat Gewicht funkelt im Eingangsbereich.

Unter Tage – das Anschauungsbergwerk

Rund 20 Meter unter der Erde beginnt ein eindrucksvoller Perspektivwechsel. Das weit verzweigte Streckensystem vermittelt realistische Einblicke in Abbau, Förderung und Sicherheitstechnik. Auch das letzte deutsche Grubenpferd „Tobias“ ist hier als Nachbildung zu sehen. Das Bergwerk diente nie dem tatsächlichen Rohstoffabbau. Es wurde ausschließlich zu Demonstrationszwecken angelegt. Dennoch vermittelt es authentisch die Arbeitsbedingungen vergangener Zeiten.

Hoch hinaus – das Fördergerüst

Schon von Weitem sichtbar ist das 71,4 Meter hohe Fördergerüst, im Ruhrgebiet liebevoll Förderturm genannt. Es stammt aus dem Jahr 1944 und stand ursprünglich auf der Zeche Germania in Dortmund-Marten. 1973 wurde es nach Bochum umgesetzt. Von den Aussichtsplattformen in



Hoffnung in der Tiefe – Die Rettungskapsel Fénix 2 spielte 2010 eine Schlüsselrolle bei der Bergung von 33 verschütteten Bergleuten aus dem chilenischen Bergwerk San José. Entwickelt von Ingenieuren der Marine mit NASA-Unterstützung, brachte sie die Arbeiter nach 69 Tagen aus über 600 Metern Tiefe sicher ans Tageslicht.



Vorbereitung und Schutz – Die Kaue, Waschkaue genannt, war der Ort, an dem Bergleute sich umziehen und waschen. Verschmutzte Kleidung hing in der „Schwarzkaue“, saubere in der „Weißkaue“.



Unter Tage unterwegs – Hölzerne Transportwagen, „Hunt“ genannt, rollten auf Schienen durch Stollen und brachten Material an die Oberfläche. Mit Eisen verstärkt, sind sie Zeugnisse der Technik- und Kulturgeschichte des Bergbaus.



Schwarzes Gold – Steinkohle – der Rohstoff, um den sich unter Tage alles drehte und der Arbeit, Technik und Rettungskapseln miteinander verband.

50 und 62 Metern Höhe eröffnet sich bei gutem Wetter ein beeindruckender Blick über Bochum und das gesamte Ruhrgebiet – ein Panorama, das die industrielle Prägung der Region eindrucksvoll sichtbar macht.

Forschung für die Zukunft

Als Forschungsmuseum widmet sich das DBM der Geschichte und Technik des Montanwesens ebenso wie dem Schutz von Kulturgut. Archäologische Feldforschungen, naturwissenschaftliche Analysen und sozialhistorische Studien greifen hier ineinander. Ein bedeutender Bestandteil ist das Montanhistorische Dokumentationszentrum mit dem 1969 gegründeten Bergbau-Archiv. In rund 4.000 laufenden Metern Archivgut wird die Geschichte des deutschen Bergbaus bewahrt – von den Anfängen im 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart.

Ein lebendiger Erinnerungsort

Das Deutsche Bergbau-Museum Bochum ist kein Ort der verstaubten Vergangenheit. Es ist Erlebnisraum, Forschungszentrum und Identitätsanker zugleich. Zwischen gewaltigen Maschinen, funkelnden Mineralien und dunklen Stollen wird spürbar, wie sehr der Bergbau das Ruhrgebiet geprägt hat. Wer verstehen will, warum das Revier so ist, wie es ist, beginnt am besten hier: unter Tage – und doch mitten im Herzen des Potts. [sfr]

Habt ihr's gewusst?

Weg vom Fenster

Viele kennen sicher den Ausdruck „weg vom Fenster". Aber habt ihr euch schon einmal gefragt, woher dieser kommt? Ein Besuch der 4 Familii-Redaktion im DBM brachte Licht ins Dunkel. Einige von euch können sich sicher noch daran erinnern, dass in eurer Nachbarschaft täglich (vorwiegend) Männer etwas älteren Semesters stundenlang an ihren geöffneten Fenstern saßen und die Straße beobachteten. Dies machten sie jedoch nicht aus Langeweile oder aus Faulheit. Dabei handelte es sich zumeist um ehemalige Bergmänner, die jahrelang dem Staub, den Gasen und weiteren äußeren Einflüssen des Bergbaus ausgesetzt waren, was zu massiven gesundheitlichen Einschränkungen, insbesondere in der Lunge und an den Atemwegen, führte. Aus diesen Gründen brauchten sie später immer frische Luft, die sie sich am offenen Fenster holen konnten – bis auch dies eines Tages nicht mehr ausreichte. Die Leute wurden bettlägerig oder starben. Das Fenster war fortan verwaist. Dann ging es wie ein Lauffeuer durch die Nachbarschaft: „Der Onkel Heinz ist weg vom Fenster!"

Anzeige



Karlheinz „Kalle“ Weichelt

Ehrenamt aus Leidenschaft

Karlheinz „Kalle“ Weichelt ist ein besonderer Freund und Helfer unseres Magazins. Zugleich ist er leidenschaftlicher Sammler alter Ansichtskarten und Bilder von Gelsenkirchen. In unserer neuen Rubrik „Meine Passion“ gibt Kalle euch einen kleinen Einblick, wie alles angefangen hat und wie sich das Ganze zu einer Lebensaufgabe entwickelt hat.





Kalle und seine Lebensgefährtin Susanne Valente präsentieren in der 4 Familii-Redaktion stolz Preis und Urkunde

> **„Zwei alte Karten in den Händen meines achtjährigen Sohnes – und plötzlich war Gelsenkirchen meine große Leidenschaft.**

Meine Leidenschaft für Gelsenkirchener Ansichtskarten begann auf dem Antik- und Trödelmarkt in der Dortmunder Westfalenhalle. Ich war mit meinem Sohn Danny dort, der damals acht Jahre alt war. Plötzlich hielt er zwei alte Ansichtskarten von Gelsenkirchen in der Hand, welche die ersten überhaupt in meiner Sammlung werden sollten.

Mein erster Impuls war jedoch ganz anders. Ich hatte bis dahin leidenschaftlich Autogramme gesammelt, meine Sammlung war riesengroß. Also sagte ich spontan: „Leg die zurück.“ Doch ich ging zwei, drei Tische weiter – und irgendetwas ließ mich nicht los. Ich drehte um. In diesem Moment sprang der Funke über. Ich kaufte die beiden Karten. Von da an gehörte meine ganze Leidenschaft der Stadtgeschichte Gelsenkirchens.
Was als kleiner Anreiz begann, entwickelte sich schnell zu einer echten Passion. Ich besuchte unzählige Börsen, Ansichtskartenmärkte, Auktionshäuser und Flohmärkte. Mit der Zeit wuchs nicht nur meine Sammlung, sondern auch der Wunsch, das, was ich zusammengetragen hatte, mit anderen zu teilen.

So entstanden die ersten Ausstellungen: bei der Sparkasse Gelsenkirchen, in der Glückauf-Kampfbahn, in der Sparkasse in Rotthausen, in der St.-Joseph-Kirche, in der Friedenskirche in Schalke. 2010 veröffentlichte ich mein erstes Buch über den Stadtteil Schalke, 2013 folgte die zweite Ausgabe. Es kamen viele weitere Ausstellungen hinzu, unter anderem im Schalke-Museum, im Industrie-Club Grillo und an vielen anderen Orten.

Irgendwann führte mich mein Weg regelmäßig ins Institut für Stadtgeschichte. Ich suchte dort Fakten, kam



Kalle (ganz rechts) neben Oberbürgermeisterin Andrea Henze und weiteren Preisträgern

mit den Mitarbeitern ins Gespräch – und schließlich stand ich eines Tages mit Herrn Host im Keller vor meterlangen Regalen voller Archivmaterial. Alte Fotos, Glasplatten, Negativstreifen in unterschiedlichsten Formaten – ein riesiger Schatz. Ich sagte: „Das müsste alles digitalisiert werden. Ich würde das gerne übernehmen." Ganz glauben wollte man mir das zunächst nicht. Aber das waren meine ersten Schritte in ein neues Kapitel.

Heute, rund 15 Jahre später, habe ich etwa 160.000 Motive digitalisiert – ehrenamtlich. Alte Fotografien, Glasplatten, Negative, darunter allein etwa 40.000 Fußballmotive aus dem Archiv von Kurt Müller mit Aufnahmen aus den 1930er- bis 1950er-Jahren. Diese Bilder sind im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Institut für Stadtgeschichte und dem FC Schalke 04 auch dem Verein zugänglich gemacht worden.

Dabei arbeite ich nicht allein. Ein harter Kern von drei Freunden – Ingo Weichelt, Claus Sybrecht und Michael Westphal – unterstützt mich dabei, die Motive zu verorten und einzuordnen. Das Institut für Stadtgeschichte erhält also nicht nur hochauflösende Digitalisate, sondern auch möglichst genaue Zuordnungen, die dort weiterverarbeitet werden. Die Zusammenarbeit mit Claire Duwenhögger (Diplom-Archivarin des ISG) läuft seit vielen Jahren hervorragend, auch mit ihrem Stellvertreter Benedikt Manegold komme ich super aus. Zudem muss ich meiner Lebensgefährtin Susanne danken, die mich immer bei allem voll unterstützt.

Diese Arbeit ist für mich mehr als ein Hobby. Es ist Ehrenamt, Herzblut und ein Stück Verantwortung für die Geschichte meiner Stadt. Und es bedeutet auch, auf Anfragen – egal von wem – möglichst schnell zu reagieren und zu helfen. Wer sich für Gelsenkirchen interessiert, soll Zugang zu seiner Geschichte bekommen.

Wenn ich heute zurückdenke, dann begann alles mit zwei kleinen Ansichtskarten in den Händen meines achtjährigen Sohnes Danny. Manchmal braucht es nur einen einzigen Moment – und eine Leidenschaft ist geboren. [sfr]

Am 04.12.2025 wurde Kalle eine ganz besondere Ehre zuteil. Absolut verdient bekam er den Gelsenkirchener Ehrenamtspreis für seine herausragenden Leistungen verliehen. Der von der Sparkasse Gelsenkirchen gestiftete Award krönte Kalles Hingabe für sein Hobby und seine Leidenschaft. Zu den Gratulanten gehörten Oberbürgermeisterin Andrea Henze, Michael Klotz (Vorstandsvorsitzender der Stadtsparkasse Gelsenkirchen) und Iris Schappert (Vorsitzende der Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen).



Engagiert für Gelsenkirchen

Der
Gelsenkirchener Ehrenamtspreis 2025,
gestiftet von der Sparkasse Gelsenkirchen,
wird vergeben an

Karlheinz Weichelt

Karlheinz Weichelt bewahrt mit der Digitalisierung von über 130.000 historischen Fotografien das visuelle Gedächtnis Gelsenkirchens und macht es einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. Durch zahlreiche Ausstellungen, Veröffentlichungen und seine täglichen Beiträge in den „Gelsenkirchener Geschichten" sowie auf Facebook weckt er Erinnerungen, fördert den Austausch und verbindet Menschen über Generationen hinweg. Mit seinem außergewöhnlichen Engagement, seiner enormen Fachkenntnis und seiner großen Liebe zu seiner Heimatstadt bereichert er die städtische Geschichtskultur in herausragender Weise. Dafür erhält Karlheinz Weichelt den Gelsenkirchener Ehrenamtspreis 2025.

Gelsenkirchen, 4. Dezember 2025

Für die Stifterin
Michael Klotz
Vorsitzender des Vorstandes
Sparkasse Gelsenkirchen

Für die Jury
Andrea Henze
Oberbürgermeisterin
der Stadt Gelsenkirchen

Kalle ist immer auf der Suche nach neuem Material für seine Sammlung. Falls ihr etwas habt, kontaktiert uns gerne unter s.franz@4familii.de und wir stellen den Kontakt her.

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.



Raus aus dem Winterschlaf

Ein Viertel des Jahres liegt schon wieder hinter uns. Das Leben erwacht so langsam. Die Sonne scheint, Blumen sprießen und unsere Lebensgeister kehren wieder zurück. Nach einem gefühlt endlosen Winter wird es nun Zeit, wieder aus dem Winterschlaf zu erwachen. 4 Familii gibt euch Tipps, wie ihr fit in den Frühling starten könnt.



Frische Luft – durch die Blumenwiese laufen, lachen, aufatmen: Draußen tanken Kinder und Eltern neue Energie.

FRISCHE LUFT FÜR KÖRPER UND KOPF

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen – höchste Zeit, wieder mehr Zeit draußen zu verbringen. Nach Monaten zwischen Sofa, Schule, Büro und Sporthalle tut Bewegung an der frischen Luft der ganzen Familie gut. Schon ein täglicher Spaziergang kann wahre Wunder wirken. Das Sonnenlicht kurbelt die Vitamin-D-Produktion an, Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und frische Luft macht den Kopf frei. Um eine Regelmäßigkeit in den Alltag zu bekom-

„Mehr Licht, mehr Bewegung, mehr gemeinsame Zeit: Der Frühling ist der perfekte Neustart für Familien."

men, legt doch einen „Draußen-Tag" pro Woche fest. Ob Fahrradtour, Waldausflug oder gemeinsames Toben auf dem Spielplatz – wichtig ist nicht die sportliche Höchstleistung, sondern das gemeinsame Erlebnis. Für Kinder wird Bewegung zum Abenteuer, wenn sie mit kleinen Aufgaben verbunden ist. Wer entdeckt die ersten Blüten? Wer hört einen Vogel singen? So wird der Spaziergang zur Schatzsuche. Auch der Schulweg kann wieder aktiver gestaltet werden. Wenn möglich, lasst das Auto stehen und geht zu Fuß oder nutzt das Fahrrad. Das sorgt nicht nur für Bewegung, sondern auch für einen wachen Start in den Tag.

Schnibbeln, probieren – Energie spüren, Freude teilen.





Mit kleinen Händen, großen Ideen – frische Energie auf den Teller bringen.

FRÜHJAHRSPUTZ - NEUSTART MIT SYSTEM

Der Frühling steht traditionell für Neuanfang. Das spiegelt sich auch im Zuhause wider. Ein gemeinsamer Frühjahrsputz schafft Platz, Ordnung und ein gutes Gefühl. Wichtig: Macht daraus kein Mammutprojekt, sondern teilt die Aufgaben auf. Selbst kleinere Kinder können beim Sortieren von Spielzeug helfen oder mit einem feuchten Tuch über niedrige Regale wischen. Der Wechsel der Garderobe bietet zudem die Gelegenheit, Kleidung auszusortieren. Was passt noch? Was darf weitergegeben oder gespendet werden? Diese Routine schafft nicht nur Platz im Schrank, sondern schult bei Kindern auch das Bewusstsein für Nachhaltigkeit.

Tipp: Verbindet den Frühjahrsputz mit Musik und kleinen Pausen. Eine Playlist mit Lieblingsliedern hebt die Stimmung. Nach getaner Arbeit darf es zur Belohnung ein gemeinsames Eis auf dem Balkon oder im Garten sein.



Wischen, lachen, reden – gemeinsam schaffen, Gedanken teilen, Freude spüren.

ENERGIE AUF DEM TELLER

Mit dem Frühling wächst auch die Lust auf frische, leichte Küche. Nach deftigen Wintergerichten dürfen jetzt knackige Salate, frische Kräuter und saisonales Gemüse auf den Tisch. Gemeinsam zu kochen ist dabei nicht nur praktisch, sondern auch pädagogisch wertvoll. Kinder, die beim Schnibbeln und Rühren helfen, probieren eher Neues aus. Auch ausreichendes Trinken gerät im Alltag oft in Vergessenheit. Stellt eine große Karaffe Wasser mit Zitronenscheiben oder Minze bereit. Das sieht einladend aus und motiviert die ganze Familie, häufiger zum Glas zu greifen.

KLEINE RITUALE, GROSSE WIRKUNG

Der Winter bringt oft feste Routinen mit wenig Abwechslung und langen, dunklen Abenden mit sich. Der Früh-

Aufräumen, sortieren, finden – Platz schaffen, Kopf frei, Freude spüren.



Rituale –
gemeinsam planen, Gedanken teilen: Zusammenhalt stärken und neue Ziele entdecken.

Reden, planen, träumen – Zeit füreinander, Ziele klar, Herzen verbunden.“

ling ist die perfekte Gelegenheit, neue Rituale einzuführen. Vielleicht ein gemeinsames Frühstück am Wochenende auf dem Balkon? Oder ein abendlicher Spaziergang nach dem Essen? Auch ein „Frühlings-Brainstorming“ kann helfen. Was wünscht sich jedes Familienmitglied für die kommenden Monate? Mehr gemeinsame Zeit? Ein neues Hobby? Ein Ausflug ans Meer oder in die Berge? Solche Gespräche stärken den Zusammenhalt und geben allen das Gefühl, gehört zu werden. Gerade Kinder profitieren von klaren, positiven Zielen. Ein selbst gestaltetes Frühlingsplakat mit Fotos, Zeichnungen oder Wunschlisten kann Motivation schaffen.

BEWEGUNG NEU ENTDECKEN

Nicht jedes Kind begeistert sich für klassische Sportarten. Das ist auch völlig in Ordnung. Der Frühling bietet zahlreiche Möglichkeiten, Neues auszuprobieren. Geht Inlineskaten, Klettern im Hochseilgarten oder fahrt mit dem Rad. Wichtig ist, dass Bewegung Spaß macht und keinen Leistungsdruck erzeugt. Vielleicht gibt es in eurer Umgebung auch einen Trimm-dich-Pfad oder eine Outdoor-Fitnessanlage. Solche Orte eignen sich hervorragend für ein generationsübergreifendes Training. Eltern, Großeltern und Kinder können gemeinsam aktiv sein. Wer mag, kann sich zudem kleine Familien-Challenges setzen. Wer sammelt im April die meisten Schritte? Wer schafft es, sich

Radeln –
lachen, den Wind spüren: Bewegung wird zum Familienabenteuer.

Laufen, klettern, lachen – Neues ausprobieren, Freude spüren, zusammen stark.



Basteln, pflanzen – Kreativität spüren, Freude teilen.

jeden Tag zehn Minuten zu dehnen? Kleine Ziele motivieren und schaffen Erfolgserlebnisse.

ZEIT FÜR KREATIVITÄT

Mit dem Frühling kehrt nicht nur die Energie zurück, sondern oft auch die Kreativität. Bastelprojekte mit Naturmaterialien, das Anlegen eines kleinen Hochbeets oder das Bemalen von Blumentöpfen bringen Farbe in den Alltag. Kinder erleben dabei unmittelbar, wie aus einem Samen eine Pflanze wächst. Dies kann eine wertvolle Erfahrung in unserer schnelllebigen Zeit sein. Auch ein Familien-Foto-Projekt kann Spaß machen. Jede Woche wird ein Frühlingsmoment festgehalten – die erste Blume, das erste Eis, der erste Ausflug. Am Ende entsteht eine kleine Sammlung schöner Erinnerungen.

BEWUSST GENIESSEN

Bei all den guten Vorsätzen gilt vor allem eines: Setzt euch nicht unter Druck. Der Frühling ist kein Wettbewerb um die meisten Aktivitäten oder die perfekte To-do-Liste. Viel wichtiger ist es, bewusst zu genießen. Der Winter mag lang gewesen sein, doch nun beginnt eine neue, helle Jahreszeit. Nutzt sie, um als Familie zusammenzuwachsen, neue Energie zu tanken und Schritt für Schritt aus dem Winterschlaf zu erwachen. Denn oft sind es die kleinen Veränderungen, die Großes bewirken. [sfr]



Kreativität – basteln, pflanzen, Momente festhalten: Farben und Ideen bringen den frühling ins Familienleben.

Genießen – bewusst innehalten, zusammenwachsen: Kleine Veränderungen schenken neue Energie.



Atmen, staunen – bewust leben, Energie spüren.

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

Frühlingsgefühle – Warum Herz und Körper verrückt spielen

Ja, der Frühling (oder der Lenz) ist da, wenn die Tage länger werden, die Sonne uns morgens nach draußen lockt und wir den Wintermantel gegen leichtere Kleidung tauschen, um auf einer Parkbank ein Eis zu genießen, statt unter der Decke Kakao zu trinken. Mit der neuen Jahreszeit kehren Energie und Lebensfreude zurück. 4 Familii zeigt euch den Weg vom Wintertief zur Frühlingslust.

Die Hormone, die dich im frühling wacher, glücklicher und verliebter machen



Serotonin

Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht bringen Serotonin – und mit ihm gute Laune und Energie für den ganzen Tag.



Dopamin

Motivation pur: Dopamin treibt dich an, Neues zu entdecken und aktiv zu werden.



Noradrenalin

Dieser kleine Energieschub hält dich wach, konzentriert und leistungsfähig.



Raus ins Licht – Ein bisschen Sonne, ein bisschen Bewegung – und der Frühling fährt einfach mit.

WENN HORMONE VERRÜCKT-SPIELEN

Sicher hast du auch schon mal von Hormonen gehört. Hormone sind Botenstoffe, die im Körper eine Vielzahl von Vorgängen steuern. Innerhalb von Sekunden bis Minuten können sie eine Reaktion auslösen, die den Stoffwechsel, den Kreislauf, unsere Körpertemperatur oder sogar unsere Stimmung beeinflussen können. Nun, im Frühling wird die Produktion von einigen dieser Botenstoffe durch das Tageslicht angekurbelt. Im Gegensatz zu dem einschläfernden Melatonin, das in der Dunkelheit produziert wird, hält uns das vom Tageslicht produzierte Hormon Serotonin wach. Das ist ein Hauptgrund dafür, dass wir uns im Frühling wacher und energiegeladener fühlen als im Winter.

MEHR TAGESLICHT BRINGT DEN KÖRPER IN SCHWUNG

Weil im Frühling die Tage länger werden, werden wir schon früh von der Sonne geweckt und nehmen am Tag viel mehr Tageslicht auf. Wenn wir dann nach draußen gehen, kommen wir zusätzlich in Bewegung und nehmen noch mehr Tageslicht und auch Sonnenstrahlen über unsere Haut auf. Dadurch werden weitere Hormone wie Dopamin und Nordadrenalin (und bei den Männern Testosteron) vermehrt gebildet – zudem werden die auch als Glückshormone bezeichneten Endorphine ausgeschüttet. Das Motivationshormon Dopamin fordert uns auf, aktiv zu werden, Nordadrenalin hält uns wach und leistungsfähig. Endorphine wiederum, die im Frühling vermehrt ausgeschüttet werden, helfen uns bei der Schmerz- und Stressbewältigung, wodurch wir weniger Schmerzen und Stress empfinden und uns dadurch besser fühlen. Bei Männern kann das im Frühling vermehrt auftretende Hormon Testosteron die Lust und das Wohlbefinden steigern und sie ausgeglichener fühlen lassen.

„Frühling weckt Energie, Lebensfreude und das Lächeln in uns."



Endorphine

Lachend durch den Frühling: Endorphine helfen, Stress und kleine Schmerzen zu vergessen.



Oxytocin

Das Kuschelhormon lässt Vertrauen wachsen und erleichtert Nähe und Verlieben.



Testosteron

Bei Männern steigt jetzt das Testosteron – mehr Lust, Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit.





DAS HORMON FÜR NÄHE UND BEZIEHUNGEN

Darüber hinaus gibt es noch ein Hormon, das uns hilft, Beziehungen zu anderen herzustellen. Das Kuschelhormon Oxytocin stärkt unser Vertrauen in andere und hilft uns dabei, leichter auf andere zuzugehen. Dadurch, dass wir im Frühling wieder mehr nach draußen gehen, kann auch dieses Hormon zu dieser Zeit wieder aktiver werden, sodass wir in der Lage sind, leichter soziale Kontakte zu knüpfen und damit auch die Chance erhöhen, uns zu verlieben.

Nähe spüren – Im Frühling fällt es leichter, auf andere zuzugehen: Oxytocin stärkt Vertrauen und lässt Begegnungen wieder lebendig werden – ob Freunde, Familie oder neue Bekanntschaften.

Aber natürlich sind es nicht allein unsere Hormone, die für diese starken Gefühle im Frühling verantwortlich sind. Es gibt auch äußere Faktoren, die zu diesem Phänomen beitragen. Auch das vermehrte Sonnenlicht und die längeren Tage können unsere Stimmung positiv beeinflussen und unser Wohlbefinden steigern.

DIE ROLLE VON ÄUSSEREN EINFLÜSSEN

Im Grunde ist es ein Zusammenspiel von Hormonen und äußeren Einflüssen, die bei uns Frühlingsgefühle auslösen, denn die Sonne und die Wärme bringen uns erst dazu, mehr nach draußen zu gehen und in der Natur aktiv zu werden, wodurch wir nicht nur körperlich, sondern auch emotional neue Energie tanken. Dadurch, dass wir uns wieder mehr mit anderen Menschen treffen, erleben wir auch wieder mehr, was wiederum die Bildung weiterer Wohlfühl-



Frühlingsfreude – Draußen sein, Sonne genießen, lachen und quatschen – im Frühling bringt jede Begegnung Freude und neue Energie.



hormone und die Ausschüttung von Endorphinen anregt, sodass wir uns insgesamt glücklicher und lebendiger fühlen. Darüber hinaus tragen wir im Frühling auch dünnere Kleidung und zeigen mehr Haut, was auf manche anreizend wirken kann und zusätzlich Aufmerksamkeit steigert. Der Duft der frischen Frühlingsluft fordert uns zum Aufbruch auf und vermittelt ein Gefühl von Freiheit, Leichtigkeit und unbeschwerter Lebensfreude, das wir nach dem langen Winter besonders stark wahrnehmen. All dies zusammen schafft eine Stimmung, in der wir uns offener, neugieriger und empfänglicher für neue Erfahrungen fühlen.

FRÜHLING ALS ZEIT DER ERNEUERUNG

Frühling ist die Zeit der Erneuerung, wie es auch der Frühjahrsputz deutlich macht. Alles Alte, was nicht mehr benötigt wird, kommt raus und es wird Platz für Neues gemacht. Zum Beispiel werden die warmen Wintermäntel weggeräumt und die Frühlingssachen

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.



Bunte Vibes – Frühling spüren – Alles Alte weicht, neue Farben und Sounds beleben Körper und Geist, während Serotonin und Endorphine Glücksmomente schenken.

rausgeholt oder auch neue Gardinen, Frühlingsdeko oder frische Blumen besorgt, um die Wohnung heller und freundlicher zu gestalten. Das macht auch etwas mit uns, denn wer sich von Altem trennt, wird aufgeschlossener für Neues. Das gilt auch für die Liebe, denn wenn wir wieder aufgeschlossener gegenüber anderen Menschen und für Beziehungen werden, können wir auch einfacher einen Partner finden. Oder, wenn wir schon einen Partner haben, können wir auch versuchen eine alte Liebe wieder aufzufrischen. Auch das bedeutet Erneuerung: Wenn man sich seiner bestehenden Gefühle für seinen Partner noch einmal bewusst wird und sich daran erinnert, warum man sich damals in ihn verliebt hat.

DIE KEHRSEITE - FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Frühlingsgefühle sind allerdings nicht für jeden etwas. Was für den einen motivierend und erheiternd sein kann, kann für den anderen eher ermüdend sein. Wenn wir diese Gefühle als befremdlich und ungewohnt wahrnehmen, können sie uns auch überfordern. Das bezeichnet man als Frühjahrsmüdigkeit. Während einige hochmotiviert sind, etwas zu unternehmen und neue Energie verspüren, sind andere schneller erschöpft und ausgelaugt. Das kann für manche frustrierend sein, wenn die vielen Menschen um einen herum so viel Energie ausströmen und man sich selber schlapp und müde fühlt.

Frühjahrsmüdigkeit – wenn die Welt hochfährt, du aber noch im eigenen Tempo bist: Dopamin und Serotonin wirken langsamer, die Energie fehlt, und Pausen werden wichtiger als Aktivität.



WENN DER FRÜHLING MÜDE MACHT

Wenn es dich stört, dass die Menschen in deinem Umfeld im Frühling hochmotiviert sind, denke einfach daran, dass jeder den Frühling und seine Veränderungen anders wahrnimmt. Und bei manchen dauert es auch länger, bis sich ihr Körper auf den plötzlichen Temperaturanstieg und die vermehrten Sonnenstunden eingestellt hat. Wenn dir diese Veränderungen zu stressig sind, ignoriere einfach die anderen und lebe weiter in deinem eigenen Tempo. Letztlich ist es dein Leben und nur du allein entscheidest, wie aktiv du den Frühling mit all seinen verstärkten Gefühlen erleben willst. [ksz]





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

Pfingsten
das Fest, das Bewegung bringt

Sieben Wochen nach Ostern feiern wir traditionell Pfingsten. Jeder freut sich über einen freien Montag, aber was wird da eigentlich genau zelebriert? Und warum dieser zeitgenaue Abstand zum Osterfest? Pfingsten gehört zu den großen christlichen Festen, ist aber doch für viele das geheimnisvollste. 4 Familii verschafft euch einen Überblick.

Die Zeichen von Pfingsten



Die Symbole von Pfingsten erzählen von Aufbruch, Gemeinschaft und dem Geist, der Menschen verbindet.

Feuerzungen
Am fünfzigsten Tag nach Ostern kam der Heilige Geist – wie Feuerzungen auf die Jünger. Sie fanden Mut, ihre Botschaft zu teilen.

VOM MUT FINDEN UND SPRACHEN VERSTEHEN

Der Ursprung von Pfingsten liegt in der Bibel, genauer gesagt in der Apostelgeschichte. Dort wird erzählt, dass sich die Jünger Jesu nach dessen Tod und Auferstehung verängstigt zurückgezogen hatten. Sie waren unsicher, wie es weitergehen sollte. Am fünfzigsten Tag nach Ostern – daher der Name Pfingsten, vom griechischen „pentekoste“ für „der Fünfzigste“ – geschah dann etwas Besonderes: Der Heilige Geist kam über sie. Beschrieben wird das Ereignis mit starken Bildern von Brausen, Wind und Feuerzungen. Plötzlich fanden die Jünger Mut, traten hinaus und begannen zu predigen. Und obwohl Menschen aus unterschiedlichen Ländern und mit verschiedenen Sprachen zusammenkamen, verstanden sie einander. Pfingsten gilt deshalb als Geburtstag der Kirche. Aus einer kleinen, verunsicherten Gruppe wurde eine offene Gemeinschaft, die ihre Botschaft teilte.

WARUM GENAU SIEBEN WOCHEN NACH OSTERN?

Der Zeitpunkt von Pfingsten ist kein Zufall. Schon im jüdischen Kalender wird sieben Wochen nach dem Pessachfest das Schawuot-Fest gefeiert, ein Ernte- und Dankfest. Zur Zeit Jesu kamen viele Menschen dafür nach Jerusalem. Dies war der Grund, warum an jenem „ersten“ Pfingsttag so viele unterschiedliche Kulturen und Sprachen aufeinandertrafen. Das Christentum knüpfte an diese Tradition an und behielt den zeitlichen Abstand bei. Sieben Wochen, also 49 Tage, plus der Ostersonntag ergeben 50 Tage. Diese Zeitspanne steht symbolisch für Reifung und Vorbereitung. Nach der Freude über die Auferstehung folgt das Hineinwachsen in Verantwortung. Wie geht es weiter? Pfingsten gibt darauf eine Antwort.

EIN FEST FÜR FAMILIEN – AUCH HEUTE

Auch wenn die biblische Geschichte weit zurückliegt, hat Pfingsten bis heute eine starke Botschaft für Familien. Es geht um Zusammenhalt, um das Zuhören und Verstehen und um den Mut, Neues zu wagen. Symbole wie die Taube, der Wind oder das Feuer lassen sich wunderbar mit Kindern entdecken und erklären. Natürlich hat Pfingsten auch ganz weltliche Seiten. Ausflüge ins Grüne, erste Feste des Jahres unter Sonnenschein, Zeit miteinander. Vielleicht ist genau das der Geist von Pfingsten heute – innehalten, gemeinsam Kraft schöpfen und offen bleiben füreinander. Denn manchmal beginnt Veränderung leise. Wie ein Windhauch. [sfr]



Illustration: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney



Frühjahrsputz leicht gemacht – mit Space Plus Selfstorage zu mehr Raum für das Leben

Wenn die ersten Sonnenstrahlen durch die Fenster fallen, wächst die Lust auf Ordnung und Neuanfang. Doch zwischen Winterjacken, Sportequipment und Weihnachtsdeko wird aus dem guten Vorsatz schnell Platzmangel. Vieles davon ist zu wertvoll zum Weggeben – aber zu viel für die eigenen vier Wände.
Genau hier setzt Space Plus Selfstorage an – mit flexiblen Lösungen, die echten Freiraum schaffen: in Ihrem Zuhause, im Alltag und auch im Arbeitsleben.

Mehr Platz. Mehr Überblick.

Ihre Wohnung wirkt plötzlich leichter: Schränke schließen mühelos, Räume werden wieder nutzbar und der Keller verliert sein Chaos. Dank flexibel wählbarer Lagergrößen bietet Space Plus genau den Stauraum, den Sie wirklich brauchen.

Ob Wintersportausrüstung im Sommer, Gartenmöbel im Winter oder Erinnerungsstücke – alles findet einen sicheren Platz und bleibt dennoch jederzeit griffbereit. So entsteht wieder mehr Übersicht, mehr Wohnqualität und mehr Raum für die Dinge, die wirklich wichtig sind.

Auch für Unternehmen ist Space Plus eine praktische Lösung – etwa für Warenbestände, Materialien, Arbeitsgeräte oder saisonale Geschäftsausstattung. Wenn im Büro oder Lager der Platz knapp wird, schafft Selfstorage schnell und unkompliziert zusätzlichen Freiraum.

Flexibilität, die mitdenkt

Dank flexibler Mietzeiten nutzen Sie Ihren Lagerraum genau so lange, wie Sie ihn benötigen. Verändern sich Ihre Bedürfnisse – privat oder im Unternehmen – passt sich Ihre Lagerfläche ganz unkompliziert an.

Unsere Lagerexperten begleiten Sie von der ersten Anfrage bis zur Einlagerung – persönlich und zuverlässig. So wird der gesamte Prozess transparent, einfach und angenehm.



Jetzt den Frühling nutzen

Selfstorage ist heute weit mehr als zusätzlicher Stauraum. Es ist eine moderne Lösung für mehr Flexibilität, Übersicht und Wohnqualität – im privaten Alltag ebenso wie im beruflichen Umfeld.

Mit Space Plus Selfstorage gewinnen Sie Übersicht, Freiraum und neue Möglichkeiten für Ihren Alltag, Ihr Zuhause oder Ihr Geschäft. Nutzen Sie den Frühling als perfekten Zeitpunkt, um neuen Raum zu schaffen.



Sicher, sauber, komfortabel

Moderne Videoüberwachung und kontrollierte Zugangssysteme sorgen dafür, dass Ihre Gegenstände rund um die Uhr sicher geschützt sind. Saubere und trockene Lagerräume bieten optimale Bedingungen für alles, was Sie einlagern möchten.

Vor Ort erhalten Sie außerdem Umzugskartons, Verpackungsmaterial und Transporthilfen. Für den Transport Ihrer Gegenstände stehen Anhänger und Transporter bereit – besonders praktisch: Die ersten vier Stunden des Transporters sind für Sie kostenfrei*.

Neben zusätzlichem Stauraum gewinnen Sie vor allem eines – Zeit.

Zeit für gemeinsame Familienmomente, spontane Ausflüge oder einen entspannten Kaffee auf dem aufgeräumten Balkon.



*Kostenfrei für die ersten 4 Stunden. Es fällt eine Kilometerpauschale von 0,30 € pro gefahrenem Kilometer an. Ab der 5. Stunde 6,90 € pro weiterer Stunde zzgl. Kilometerpauschale.

Lagerraum mieten

für Privat und Gewerbe

Frühlingsrabatt

-50%

-10%

Exclusiv für 4Familii Leser

für 12 Wochen, mit Rabattcode

2603-4F50-XT10

SPACE PLUS SELFSTORAGE

0800 300 99 55

MYSPACEPLUS.DE

HAEDENKAMPSTR. 20
ESSEN



Welche Erwartungen hat die Gesellschaft an FAMILIEN?

Nur wenige Begriffe sind uns so vertraut wie Familie. Sie steht für Geborgenheit, aber auch Verantwortung – oft beides zugleich. Neben persönlichen Vorstellungen gibt es gesellschaftliche Erwartungen, die jede Familie prägen. Sie beeinflussen Alltag, Verhalten der Eltern, Aufwachsen der Kinder und Zusammenleben. 4 Familii wirft einen Blick auf Rollenbilder und den Wandel familiärer Strukturen.

FAMILIE ALS ORT DER FÜRSORGE

Die größte Erwartung an die Familie war und ist, ein sicherer und verlässlicher Anker zu sein. Familie soll ein Ort der Geborgenheit sein und zudem Werte und Orientierung für das Leben liefern. Dieses Bild hat sich über die Jahrhunderte kaum gewandelt. Schon immer galten Familien als kleinste Einheit der Gesellschaft, die Schutz bietet und Stabilität schafft. Was sich jedoch gewandelt hat, ist der Alltag. Früher war es selbstverständlich, dass ein Elternteil zuhause blieb und die Betreuung der Kinder übernahm. Heute jonglieren viele Familien zwischen Arbeit, Haushalt, der Kindererziehung und häufig auch der Pflege älterer Angehöriger. So wachsen Druck und Stress innerhalb des sozialen Gefüges, obwohl die Erwartung einer liebevollen, stabilen Umgebung bestehen bleibt. Dies führt oft zu Spannungen zwischen Ideal und Alltag. Man weiß, wie es laufen sollte, aber der Spagat, allem gerecht zu werden, ist meist zu groß.



Fürsorge – leise, nah und beständig, gelebte Nähe, Vertrauen und Geborgenheit in einem gemeinsamen Moment des Ausruhens.

Family-Facts

Familie als sicherer Anker

Familie soll Schutz, Geborgenheit und Orientierung bieten – ein Fels in der Brandung im oft chaotischen Alltag. Doch die Realität vieler Familien ist ein Balanceakt: Arbeit, Kinderbetreuung, Haushalt und Pflege älterer Angehöriger beanspruchen Energie, sodass der Wunsch nach Harmonie oft schwer zu erreichen ist.





Förderdruck und Alltag – Zwischen Pflichten und Erschöpfung halten Eltern Nähe und Fürsorge aufrecht.

Family-Facts

Im Spannungsfeld von Schutz und Druck

Familie soll Halt und Geborgenheit geben – und zugleich Kinder bestmöglich fördern. Dieser Anspruch erzeugt Druck und das Gefühl ständiger Bewertung. Dabei ist Familie kein Ort der Perfektion, sondern ein Raum, in dem auch Fehler ihren Platz haben müssen und Entwicklung Zeit braucht.



ELTERN ZWISCHEN FÖRDERDRUCK UND PERFEKTIONSANSPRUCH

Immer deutlicher wird auch der gesellschaftliche Anspruch an das optimal geförderte Kind. Eltern sollen möglichst früh erkennen, wo die Stärken des eigenen Nachwuchses liegen, und diese fördern. Sei es schulisch, sportlich oder musikalisch – Erziehende werden zur optimalen Förderung ihrer Sprösslinge geradezu gedrängt. Trotzdem soll das Kind sich natürlich entfalten und genügend Freiräume bekommen. Eine vollständige Umsetzung dieser Forderungen der Gesellschaft ist nahezu unmöglich. Auch wenn sich die Rollenverteilung immer weiter wandelt, trifft dieser Perfektionsdruck immer noch besonders oft die Mütter. Die Vorstellung einer fehlerfreien Erziehung führt zu dem Gefühl, jederzeit bewertet zu werden – bei Elternabenden, auf dem Spielplatz oder im Internet wird jeder Schritt kommentiert. Ein immenser Leistungsdruck entsteht, obwohl die Familie eine lebendige, manchmal chaotische Gemeinschaft sein sollte, in der auch Fehler gemacht werden dürfen.

„Familie sollte ein Ort der Geborgenheit sein – doch zwischen Alltag, Arbeit und gesellschaftlichem Druck wird der Anker oft selbst zum Balanceakt."





Wirtschaftliche Verantwortung – Eltern jonglieren Rechnungen, Anträge und zeitaufwendige Verwaltungsaufgaben, tragen dabei die Last wirtschaftlicher Erwartungen, während Kinder den Alltag mitgestalten.

WIRTSCHAFTLICHE FUNKTIONEN DER FAMILIE

Familien spielen eine enorme wirtschaftliche Rolle in unserem Alltag. Sie sorgen dafür, dass eine neue Generation heranwächst, die später arbeiten geht, Steuern zahlt und die Gesellschaft trägt. Gleichzeitig wird von Eltern erwartet, im Berufsleben leistungsfähig zu bleiben und Einschränkungen oder Ausfallzeiten minimal zu halten. Diese Doppelrolle setzt Erziehende enorm unter Druck. Von ihnen wird stets erwartet, gut ausgebildete junge Menschen heranzuziehen und zu integrieren, aber auch selbst den Arbeitsmarkt am Laufen zu halten. Die Politik erwartet, Familie und Beruf stets unter einen Hut bringen zu können, was durch viele Hindernisse jedoch nicht immer möglich ist. Flexible Arbeitszeitmodelle und der Kita-Ausbau helfen zwar, aber dennoch passen die Strukturen häufig nicht zu den Bedürfnissen der Menschen.

VIELFALT ANERKENNEN

Die gesellschaftliche Realität moderner Familien ist bunt. Die Art des Lebens ist sehr unterschiedlich. Patchwork- und Regenbogenfamilien, Alleinerziehende oder Mehrgenerationenhaushalte sind keine Seltenheit mehr. Offiziell gilt diese Vielfalt als Bereicherung, doch im Alltag werden

Anzeige

LACHMANN KÜCHEN

30 Jahre durchgehendes Küchenstudio

Über uns
Als einer von über 380 KüchenTreff-Händlern in Europa wissen wir von Lachmann Küchen: Zufriedene Kunden haben uns vom Newcomer zum Markenzeichen für preisgünstige Qualitätsküchen gemacht.

Für dieses Vertrauen bedanken wir uns!

KüchenTreff überzeugt durch:
- Auswahl und Ausstattung
- Preis und Leistung
- Beratung und Service

Unsere Leistungen
Wir bieten Ihnen Küchenplanung und Küchenmontage vom Fachmann in unserem 30 Jahre durchgehenden Küchenstudio an.



Zusätzlich bieten wir digitale Ausmessungen, Verarbeitungen von Steinplatten jeglicher Art und computergestützte 3D Visualisierungen an.

Mit führenden Möbel Marken wie: Nobilia / Häcker / Nolte uvm, führenden Elektro Herstellern wie: SIEMENS Studio Line Zertifitierung / Miele / Bosch / Liebherr / Bora / Berbel / uvm. und führenden Spülenherstellern wie: SystemCeran / Villeroy&Boch / Blanco / Franke uvm. bieten wir Ihnen Top-Marken zu Top-Preisen. Versprochen. Und das sogar mit deutschlandweiter Lieferung.

Dem Zufall überlässt KüchenTreff nichts. Und wir wollen für Sie noch besser werden mit dem Ziel, dass jeder weiß: „Neue Küche? Da geht man zu Lachmann Küchen!"

Inh. Rainer Lachmann
Ewaldstraße 7
45982 Gelsenkirchen

lachmann@lachmann-kuechen.de
www.lachmann-kuechen.de

Tel: 0209 - 147 62 83
Fax: 0209 - 147 57 77
Mobil: 0172 - 828 25 77

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 10-18 Uhr
Sa.: 10-14 Uhr

KüchenTreff



meist weiterhin traditionelle Muster erwartet: Vater, Mutter, Kind in harmonischer Gemeinschaft. Viele Familien, die nicht in dieses Muster passen, erleben Druck. Die Forschung zeigt, dass es weniger auf das Modell, sondern auf Werte wie Zuwendung, Stabilität und Verlässlichkeit ankommt. Alte Vorstellungen prägen weiterhin den Alltag..

FAMILIE ALS MORALISCHER KOMPASS

In Diskussionen über Werte zeigt sich ein weiterer Aspekt gesellschaftlicher Erwartungen. Familie gilt gemeinhin als Vermittler von Anstand, Rücksichtnahme und Verantwortungsgefühl. Gibt es jedoch Konflikte im sozialen Miteinander oder es wird eine zunehmende Individualisierung beobachtet, werden schnell Rufe laut, Familien müssten mehr Grenzen setzen oder bessere Werte vorleben. Die moralische Verantwortung, die so projiziert wird, geht allerdings über die Verantwortung einer einzelnen Familie hinaus. Viel mehr sind hier auch Schulen, Vereine, Medien und andere gesellschaftsfördernde Institutionen gefragt, zu erziehen und zu leiten.

Family-Facts

Halt & Herausforderung

Entlastung ist möglich: verlässlichere Betreuungsangebote, flexible Arbeitszeiten, bezahlbarer Wohnraum und weniger Bürokratie würden Familien den Alltag erleichtern. Werden Bedürfnisse von Familien ernst genommen, können sie nicht nur ihre Kinder gut begleiten, sondern auch der Gesellschaft mehr zurückgeben.

WAS FAMILIEN WIRKLICH BRAUCHEN

Bei den riesigen Erwartungen, denen Familien sich stellen müssen, geraten die eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund. Dabei wären viele Entlastungen einfach. Es braucht verlässlichere Betreuungsangebote, flexiblere Arbeitszeiten, bezahlbareren Wohnraum und weniger Bürokratie, um ein gesellschaftliches Klima zu erschaffen, in dem sich Familien nicht ständig vergleichen und rechtfertigen müssen. Vielleicht sollten sich Politik und Gesellschaft die Frage stellen, was Familien brauchen, um gut leben zu können. Wird diese Frage beantwortet, kann die Familie der Gesellschaft viel mehr zurückgeben, als wenn sie ständig unter nicht erfüllbarem Leistungsdruck steht. [sfr]

Anzeige



Krupp-Stiftung entwickelt Kinder- und Familienprogramm weiter

In der Villa Hügel mit ihren 399 Räumen und dem 41 Hektar großen Park gibt es jede Menge zu entdecken. Die Krupp-Stiftung bietet dazu ein vielfältiges Programm für Kinder und Familien an.





Programme der Krupp-Stiftung für alle Generationen

1873 wurde die Villa Hügel als Wohnsitz für die Familie Krupp erbaut. Heute ist sie ein offener Ort für alle Generationen. Auch Familien mit Kindern können diesen Sommer an vielen Veranstaltungen teilnehmen:

Mit dem Tai Chi-Sommerferienangebot können Familien mit Kindern an den sechs Montagen in den Sommerferien (20. Juli bis 24. August) von 16 bis 17.30 Uhr diese Bewegungskunst im Hügel-Park entdecken, die Achtsamkeit, Gemeinschaftssinn und Sport miteinander verbindet. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren und ist kostenfrei. Eine Anmeldung ab Mitte Mai ist erforderlich.

Einen Tag voller Musik, Kreativaktionen, Führungen und Bewegung für Groß und Klein verspricht der Hügel Family Day am 30. August. Ab Anfang Juli ist die Anmeldung geöffnet.

Darüber hinaus können Familien die Villa Hügel im Rahmen von speziellen Familienführungen an jedem letzten Samstag im Monat erkunden oder das Industriedenkmal und den Park auf eigene Faust mithilfe einer spielerischen Kinder-Tour in der kostenfreien Hügel-App erleben. Der Mops Findus begleitet die App-Nutzer*innen durch die weitläufigen Räume der Villa Hügel und steht mit Rat und allerlei Spaß zur Seite.



Gelerntes Wissen können Kinder und Erwachsene im Stiftungsraum im Kleinen Haus unter Beweis stellen. An einer digitalen Spielstation warten zehn kindgerecht aufbereitete Quizfragen darauf, beantwortet zu werden. Erwachsene können ebenfalls mitmachen.

Einen Blick in die Kindheit der Krupps bietet der jüngst erschienene Band aus der Reihe „Essay und Archiv“ mit dem Titel „Kindheit auf dem Hügel“ von Prof. Gunilla Budde. Anhand von Briefwechseln und privaten Fotografien zeichnet die Historikerin den Alltag der sieben Kinder von Gustav und Bertha Krupp nach.

Mit zahlreichen Förderprojekten wie dem Bau des neuen Kinderschutzhauses in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund oder der Realisierung einer Hebammenpraxis im Essener Norden engagiert sich die gemeinnützige Stiftung seit Beginn ihrer Tätigkeit 1968 für Kinder und Jugendliche.

Mehr zur Arbeit der Krupp-Stiftung und dem Veranstaltungsprogramm unter
krupp-stiftung.de

Führungsbuchung unter
villahuegel.de


Krupp
Stiftung

Wie Erwartungen unsere Stimmung BEINFLUSSEN

Erwartungen beeinflussen uns oft stärker, als wir denken. Sätze wie „Das habe ich nicht erwartet“, „Das war besser als gedacht“ oder „Ich hatte mir etwas anderes vorgestellt“ zeigen, wie sehr sie unsere Reaktionen prägen und unser Erleben lenken. Unerwartetes überrascht uns – und diese Überraschung kann sowohl positiv als auch negativ ausfallen.

WENN DICH JEMAND ÜBERRASCHT

Überraschungen können vorher geplant sein. Der Sinn dabei ist, eine überraschte Reaktion bei dir hervorzurufen, weil du es nicht erwartet hast. Wenn dich z. B. jemand unangekündigt besuchen kommt, kannst du dich darüber freuen oder ärgern. Es kann eine schöne Überraschung sein, wenn du die Person lange nicht gesehen hast und du dich darüber freust, sie einmal wiederzutreffen. Die Tatsache, dass es eine Überraschung war, kann den Besuch dabei sogar noch positiver wirken lassen. Sie kann dir zeigen, dass die Person das für dich als Überraschung gestalten



Überraschung – spontane Momente lassen Herzen lachen, wenn unerwartete Begegnungen Freude bringen.



Überraschung –
Manchmal verläuft nicht alles nach Plan – und gerade das Unerwartete sorgt für Freude, Lachen und unvergessliche Momente.

Family-Facts

Überraschung steigert Erinnerungen

Überraschungen bleiben besonders gut im Gedächtnis, weil unser Gehirn auf Unerwartetes stark reagiert. Je unerwarteter ein Ereignis, desto intensiver die Emotion – deshalb erinnern wir uns lange an überraschende Momente und kleine unerwartete Begegnungen.

wollte und dir absichtlich nichts gesagt hat, damit du dich umso mehr darüber freust. So eine Überraschung kann aber auch nach hinten losgehen. Selbst wenn du dich über den Besuch der Person freust, kann die Tatsache, dass er völlig unerwartet kam, dich belasten. Hättest du gewusst, dass sie kommt, hättest du vielleicht die Wohnung geputzt oder etwas vorbereitet. Jetzt bist du nicht auf den Besuch vorbereitet und vielleicht unsicher, was sie denken könnte. Mit Aussagen wie „Hättest du nicht vorher Bescheid sagen können", zeigst du, dass du dich nicht freust, dass ihr Besuch unangekündigt war, weil du dich nicht darauf einstellen konntest.

„Überraschungen sind wie kleine Prüfsteine des Lebens: Sie zeigen, wie flexibel wir mit dem Unerwarteten umgehen können."

WENN ERWARTUNGEN UND REALITÄT AUSEINANDERGEHEN

Anders ist es bei Situationen, von denen wir zwar wissen, dass sie passieren werden, die wir uns aber komplett anders vorgestellt haben. Nehmen wir z.B. den eigenen Geburtstag und wir planen dafür eine Party mit verschiedenen Aktivitäten. Wir malen uns im Kopf bereits aus, wie die Party aussehen sollte. Wir gestalten oder dekorieren den Raum, wir erstellen verschiedene Spiele und bereiten alles so vor, wie wir es haben wollen. Und dann kommen die Gäste. Plötzlich will keiner bei diesen Spielen mitmachen und sie schlagen stattdessen andere Ideen vor. Oder sie machen zwar mit, es wird aber nicht so, wie du es dir vorgestellt hast. Wenn das passiert, gibt es zwei Möglichkeiten, wie wir die Situation wahrnehmen können. Wenn die Party von unseren Erwartungen abweicht, aber uns trotzdem gefällt, können wir positiv überrascht sein. Wie bei dem unangekündigten Besuch kann das

Family-Facts

Soziale Dynamik

Wenn unsere Erwartungen von der Realität abweichen, kann das unsere Beziehungen stärken. Wer offen auf Veränderungen reagiert, erlebt oft unerwartete Freude gemeinsam mit anderen – auch wenn die Party nicht nach Plan verläuft.

Enttäuschung –
Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden, können selbst geplante Momente zu Frust und Konflikten führen – Realität und Vorstellung gehen auseinander.

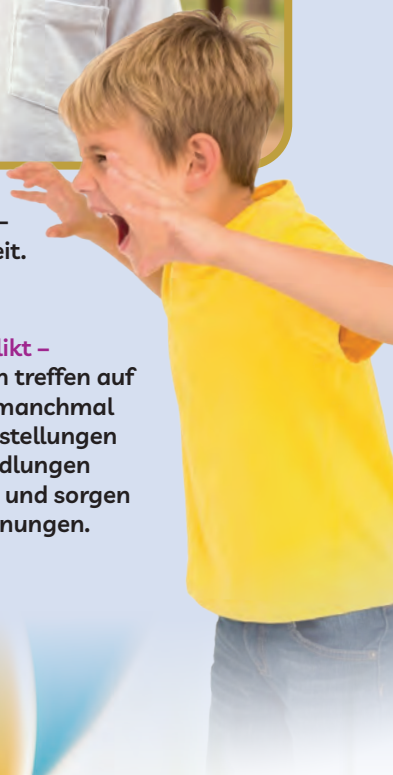




Brechen unserer Erwartungen in etwas ähnlich Schönem oder sogar in einem noch besseren Ergebnis resultieren, als das, was wir uns vorgestellt haben. Es kann aber auch zu vorübergehender oder sogar anhaltender Enttäuschung führen, wenn wir an dem Erwarteten festhalten. Nehmen wir nur wahr, dass alles, was wir geplant haben, nicht gut aufgenommen wurde oder komplett anders verlief, als wir es uns vorgestellt haben, sind wir enttäuscht. Je mehr Zeit und Mühe wir in die Vorbereitung der Party investiert haben und je mehr wir den Eindruck haben, dass wir uns diese hätten sparen können, desto trauriger können wir in dieser Situation werden, und zwar unabhängig davon, ob die anderen sich amüsieren oder nicht.

Ausgrenzung – Wenn Erwartungen an Gemeinschaft enttäuscht werden, kann die Realität verletzend sein – und aus einem gemeinsamen Moment wird Einsamkeit.





Konflikt – Erwartungen treffen auf Realität – manchmal prallen Vorstellungen und Handlungen aufeinander und sorgen für Spannungen.

Unerwartete Leere – Ein Moment, der eigentlich Freude bringen sollte, bleibt allein und still. Trotz Luftballons, Kuchen und Kerzen spürt man, wie sehr Erwartungen und Wirklichkeit auseinanderfallen können.



WENN ETWAS SCHLIMMES UNERWARTET PASSIERT

Der wahrscheinlich extremste Fall ist eine Situation, die wir nicht nur nicht erwartet haben, sondern die wir auch nicht erleben wollten. Noch stärker als der unangekündigte Besuch, kann uns etwas überraschen, an das wir selber niemals gedacht hätten, dass es passieren könnte. Wenn wir beispielsweise mit dem Auto zu einem Event fahren, freuen wir uns vielleicht über das, was wir dort erleben werden. Eine Bühne mit Musik, nette Leute treffen, leckeres Essen oder Trinken, und wir erwarten einen schönen Abend. Wenn jetzt auf der Fahrt zu



Überforderung –
Unerwartetes Chaos kann selbst routinierte Momente aus dem Gleichgewicht bringen – plötzlich steht man vor Situationen, auf die man niemals vorbereitet war.

Anzeige





Schock – Ein unerwarteter Moment kann alles verändern – ein kleiner Unfall reicht, um Pläne zu durchkreuzen und uns plötzlich handlungsunfähig zu fühlen.



Family-Facts

Entscheidungsfähigkeit

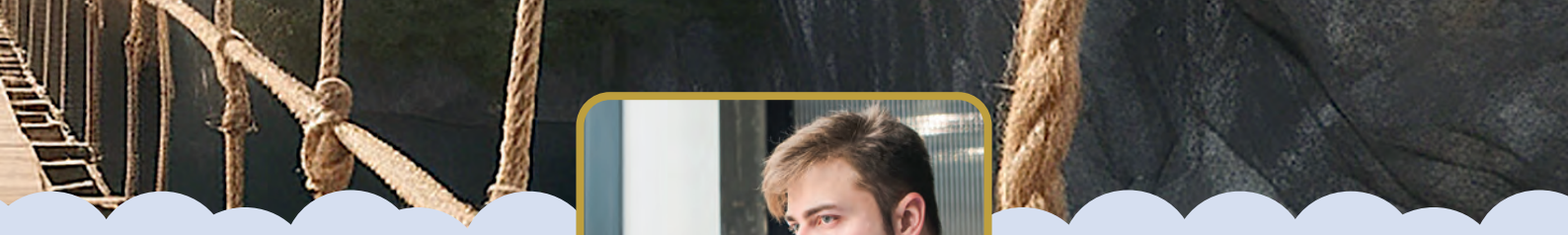
In unerwarteten Stresssituationen kann unser Gehirn kurzfristig in einen „Schockmodus" wechseln. Dabei fällt es uns schwerer, klare Entscheidungen zu treffen – selbst einfache Handlungen wie Anrufen oder Reagieren werden verzögert. Dieser Moment der Überforderung ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers auf plötzliche Ereignisse.

diesem Event irgendetwas passiert, kann uns das komplett aus dem Konzept bringen. Eine negative Erwartung bezeichnen wir als Befürchtung. Wenn wir bereits befürchten, dass etwas passiert, wird es uns nicht mehr so überraschen. Je weniger wir aber mit dem Vorfall gerechnet haben, desto mehr wird er uns belasten. Das kann ein Stau, eine Umleitung oder auch ein Unfall auf der Straße sein, der unsere Laune komplett umschlagen lässt. Gedanken wie, „Warum muss das ausgerechnet jetzt oder mir passieren?" verstärken dabei das negative Gefühl und unsere Vorfreude auf das Event verwandelt sich in Ärger über das Hindernis, das uns davonabhält oder auch in Enttäuschung über das verpasste Event. Besonders schlimm kann es werden, wenn wir auf der Fahrt zum Event etwas erleben, das uns direkt betrifft. Begehen wir z. B. selbst einen Fehler und machen einen Unfall, können wir aus allen Wolken fallen. Durch Gedanken wie „Wie konnte das nur passieren?" und „Ich wollte doch nur einen schönen Abend haben" kann uns ein solcher Vorfall handlungsunfähig machen und verzweifeln lassen. Anstatt die nötigen Schritte auszuführen, die wir brauchen, um die Situation zu lösen, wie den Schaden zu begutachten oder jemanden anzurufen, kann uns die Tatsache, dass wir mit so einem Vorfall niemals gerechnet haben und uns dieser komplett unerwartet traf, so weit verunsichern, dass wir nicht in der Lage sind, in dieser Situation angemessen zu reagieren.

„Überraschungen treffen uns oft dann, wenn wir sie am wenigsten erwarten – und gerade im Unerwarteten zeigt sich, wie wir wirklich reagieren."



Geduld – Manchmal bringt uns das Unerwartete ins Stocken – warten, verzögern, kleine Hindernisse können die Stimmung auf dem Weg zu geplanten. Momenten verändern.





Reflexion – Erwartungen formen unsere Gedanken – wer sie bewusst hinterfragt, erkennt, wann Vorfreude motiviert und wann Befürchtungen bremsen.

WAS WÄRE WOHL DIE RICHTIGE ERWARTUNGS-HALTUNG?

Wenn wir das alles wissen, könnten wir uns fragen, ob es überhaupt so etwas wie die richtige Erwartungshaltung gibt? Wären wir besser dran, wenn wir mit einem Vorfall auf dem Weg zum Event gerechnet hätten? Oder wäre es vielleicht besser, wenn wir gar keine Erwartungen haben? Auch dieser Gedanke liegt nahe, denn „Wer keine Erwartungen hat, kann auch nicht enttäuscht werden." Das gilt dann allerdings auch im positiven Sinne, dass er nicht positiv überrascht werden kann. Zum einen hat der Überraschungsbesuch oder die Überraschungsparty keinen Effekt auf unsere Stimmung, wenn wir nichts Positives damit verbinden, zum anderen können wir auch keine Vorfreude entwickeln, wenn wir nichts Positives erwarten. Wenn es etwas Positives an positiven Erwartungen gibt, ist es wohl die Vorfreude auf ein bestimmtes Ereignis. Die Vorstellung von einem bestimmten Ereignis, bevor es passiert, macht uns aufgeregt und glücklich. Aber auch negative Erwartungen sind wichtig. Wenn wir nicht erwarten würden, dass uns in einer Situation etwas Schlimmes passieren könnte, würden wir keine Gefahrensituationen mehr erkennen und zu vermeiden versuchen. Und wenn wir Befürchtungen vor etwas haben, macht es uns zwar in dem Moment nervös und unsicher, aber je negativer wir es erwarten, desto positiver werden wir überrascht werden, wenn es nicht eintrifft. Wie wäre es also, wenn wir statt keine Erwartungen, nur noch negative hätten? Wenn wir eine ne-



Motivation – Positive Erwartungen treiben uns an, steigern die Vorfreude auf Erlebnisse und lassen uns mit Energie auf das Kommende zugehen

Family-Facts

Motivation durch Erwartungen

Menschen mit positiven Erwartungen sind motivierter zu handeln. Die Vorstellung eines guten Ergebnisses hilft, Hindernisse leichter zu meistern und Erlebnisse intensiver zu genießen – Erwartungen beeinflussen somit direkt unser Handeln, unsere Wahrnehmung und unsere Zufriedenheit.

Vorsicht – Negative Erwartungen machen uns sensibler für mögliche Hindernisse, helfen Risiken einzuschätzen und bereiten uns auf Unerwartetes vor.



Anzeige

Brecki's 2.
Inhaberin Nicole Bednarz
1. Wahl aus 2.Hand
Rüttenscheider Str. 173
45131 Essen
0201 28 63 02
breckis.secondhand
breckis2.hand





gative Erwartung mit jedem Ereignis verbinden, wird uns ein unerwarteter Vorfall, wie der auf dem Weg zum Event, zwar nicht so sehr verunsichern oder gar handlungsunfähig machen, wir hätten aber auch keine Motivation, überhaupt dorthin zu fahren, wenn wir es nicht mit positiven Gedanken und Gefühlen verbinden würden. Wer keine Erwartungen hat, kann also nicht negativ überrascht werden, aber genauso wenig positiv. Und wer immer negative Erwartungen hat, kann zwar in der Situation nicht mehr enttäuscht werden, wird sich aber nicht nur nie auf etwas freuen können, er wird davor auch nervös, unsicher oder sogar ängstlich sein, weil er immer das Schlimmste befürchtet. Von daher sind unsere Erwartungshaltungen, sowohl positive als auch negative, vielleicht manchmal lästig, aber vermutlich immer noch besser, als wenn wir keine oder immer nur negative hätten.

DER RICHTIGE UMGANG MIT ERWARTUNGEN

Erwartungen sind also notwendig, damit wir eine Situation überhaupt vorher als positiv oder negativ bewerten können. Dadurch verbinden wir sie auch mit positiven Gefühlen wie Vorfreude oder negativen wie Angst, die uns auf die Situation vorbereiten. Dass uns Erwartungen damit stark beeinflussen können, ist somit kein Wunder, und manchmal sind wir darüber sogar froh, wenn uns eine Befürchtung von einer gefährlichen Aktivität abgehalten hat, oder wenn wir dank unserer Erwartung schon Tage vorher aufgeregt und fröhlich sind, weil wir uns auf ein bestimmtes Ereignis freuen. Erwartungen belasten uns nur dann, wenn negative zu stark sind oder positive enttäuscht werden. Daher ist es auch wichtig, dass die eigenen Erwartungen immer wieder mit der Realität abgeglichen werden. Nach

„Erwartungen formen unsere Vorfreude – doch das wahre Gefühl entsteht oft erst, wenn die Realität sie bricht.“

jeder Situation, in der wir vorher etwas erwartet haben, wird die Situation unsere Erwartung entweder erfüllen, übertreffen oder enttäuschen. Wenn wir sehr negative Erwartungen haben, werden sie wahrscheinlich eher übertroffen, wenn wir sehr positive haben, werden sie eher enttäuscht. Je öfter unsere Erwartungen übertroffen oder enttäuscht werden, desto leichter können sie beim nächsten Mal in die eine oder andere Richtung angepasst werden. Und das Reflektieren über Erfahrungen in Verbindung mit den eigenen Erwartungen kann uns dabei helfen, die Realität und die eigenen Erfahrungen miteinander in Einklang zu bringen. Das Enttäuschen einer positiven Erwartung oder das Übertreffen einer negativen führen also dazu, dass wir Situationen danach realistischer einschätzen können. Und wenn wir uns über die Existenz unserer eigenen Erwartungen und deren Einfluss auf unsere Gefühle bewusst werden und uns diesen Zusammenhang immer wieder ins Bewusstsein rufen, werden sie uns beim nächsten Mal nicht mehr so stark beeinflussen können. So helfen uns Erfahrungen mit nicht erfüllten Erwartungen dabei, in Zukunft angemessener darauf zu reagieren und besser mit Enttäuschungen umzugehen. [ksz]

Family-Facts

Lernen durch Erfahrungen

Unser Gehirn passt Erwartungen ständig an gemachte Erfahrungen an. Werden sie übertroffen oder enttäuscht, lernen wir daraus und schätzen zukünftige Situationen realistischer ein – ein Prozess, der uns hilft, besser mit Erfolgen und Rückschlägen umzugehen.



Freude –
Positive Erwartungen können sich erfüllen – gemeinsam erlebte Momente bleiben uns besonders in Erinnerung und lassen uns das Erlebte intensiver genießen.

DIE PFLEGE-BERATUNG

ICC
INTENSIVPFLEGE
Akademisch professionell

- **PFLEGEGELD**
- **PFLEGEGRAD**

Mit der ICC Intensivpflege
gut informiert und versorgt

Das Team der Innovation Care Concept GmbH (ICC Intensivpflege) informiert über verschiedene Hilfsmaßnahmen sowie Angebote zur Pflegeberatung. In regelmäßigen Abständen werden Beratungsbesuche für pflegebedürftige Menschen durchgeführt (Paragraf 37 Absatz 3 Sozialgesetzbuch XI). Neben der Auskunft führt das Team der ICC Intensivpflege auch die Versorgung und Betreuung von Menschen mit intensiv pflegerischem Bedarf durch, die einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung haben (Paragraf 11 Absatz 1 SGB).

MEHR ERFAHREN:



KONTAKT:
Innovativ Care Concept GmbH
Springemarkt 1
45894 Gelsenkirchen

Mobil: 0159 01 209 553
Telefon: 0209 930 44 610
E-Mail: info@iccintensiv.de
Web: www.iccintensiv.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo - Fr: 08:00 – 16:00 Uhr
Sa - So: Geschlossen

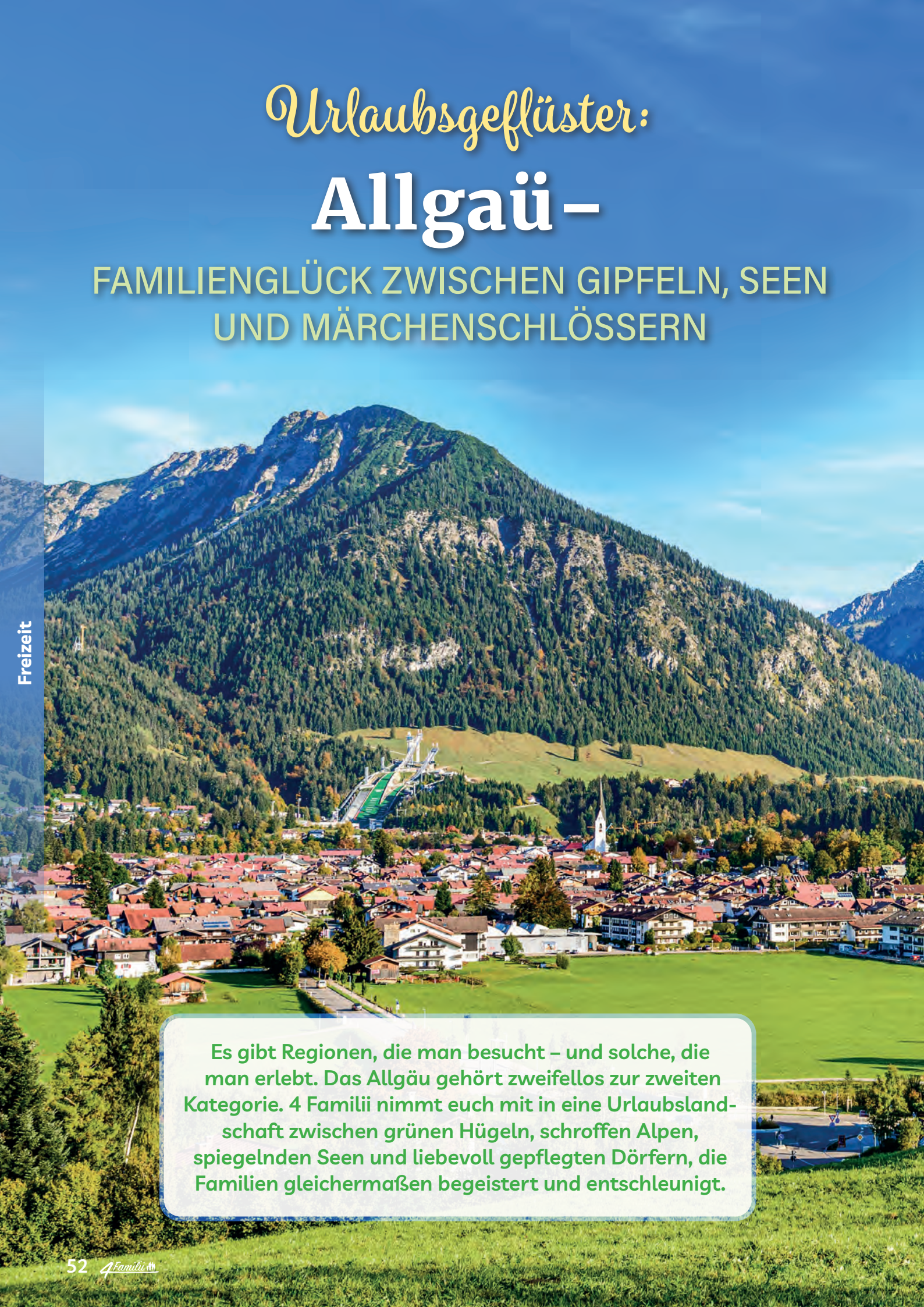
WERDE TEIL DES TEAMS

Jetzt bewerben!
www.iccintensiv.de

Urlaubsgeflüster:

Allgaü –

FAMILIENGLÜCK ZWISCHEN GIPFELN, SEEN UND MÄRCHENSCHLÖSSERN



Es gibt Regionen, die man besucht – und solche, die man erlebt. Das Allgäu gehört zweifellos zur zweiten Kategorie. 4 Familii nimmt euch mit in eine Urlaubslandschaft zwischen grünen Hügeln, schroffen Alpen, spiegelnden Seen und liebevoll gepflegten Dörfern, die Familien gleichermaßen begeistert und entschleunigt.

Allgäu – wo die Kühe pünktlicher sind als dein Wecker

Das Allgäu nimmt die Uhr nicht so ernst – dafür jede Kuh. Zwischen Wiesen, Seen und Bergen passiert das Wesentliche von alleine: Kinder rennen los, Kühe chillen wie Profis, die genau wissen, wann das Selfie-Panorama perfekt ist, und jeder Spaziergang wird zum Mini-Abenteuer.

Die Berge überraschen gern: ein Panorama, das staunen lässt, ein Bach, der spannender ist als dein Handy, Murmeltiere als heimliche Statisten, die sich mitten ins Bild drängen, und Wiesen voller Gänseblümchen flüstern: „Genieß es einfach!".

Wer heimfährt, packt nicht nur Fotos ein, sondern Geschichten, Lachen – und den hartnäckigen Gedanken: „Da müssen wir wieder hin." Selbst dein Herz möchte bleiben, während dein Wecker schon verzweifelt klingelt.



Quelle: Von Marco Zanoli (Wikipedia / Commons)



Allgäu: Wo Wappen mehr zu sagen haben als ein Selfie

Wappen-Mekka. Wer denkt, das Allgäu sei nur Käse, Kühe und Alpenpanorama, der unterschätzt seine Historie. Denn hinter saftigen Wiesen und Bergpanoramen versteckt sich ein regelrechtes Wappen-Mekka. Jede kleine Grafschaft und fast jede Familie wollte im Mittelalter zeigen: „Das ist MEIN Gebiet!" – und tat das mit Symbolen, die so ernst waren wie der Wetterbericht im Winter, aber oft cooler aussahen als jeder Instagram-Filter.

Die Grafen von Montfort sind ein Paradebeispiel: Sie hatten gleich zwei Wappen – quasi wie zwei Profile in der Heraldik-App. Ein roter Schild mit silbernem Balken für die Hauptlinie, ein schwarzer Adler auf goldenem Grund für andere Familienzweige. So konnte jeder sofort erkennen, wer wo die Hosen anhatte – oder zumindest die Burg besaß. Zwei Wappen, ein Ziel: Ordnung im Chaos.

Und das Oberallgäu? Das wollte nicht hinten anstehen. Die Gemeinden und Städte entwickelten eigene Wappen, die stolz zeigen: „Wir sind mehr als nur Käse und Ski!" Heute stehen diese Symbole für Geschichte, Identität und ein bisschen regionalen Stolz. Kurz gesagt: Im Allgäu sagt ein Wappen mehr über dich aus als dein Lebenslauf – und sieht dabei meist besser aus.

Oberstdorf - Wo die Berge zum Spielplatz werden

Ganz im Süden, eingebettet in die Allgäuer Alpen, liegt Oberstdorf. Ein Ort, der wie gemacht ist für aktive Familien. Schon die Kulisse beeindruckt. Hohe Gipfel rahmen das Tal ein, klare Bäche rauschen durch saftige Wiesen. Ein Höhepunkt ist die Fahrt auf das Nebelhorn. Mit der Bergbahn geht es bequem hinauf. Oben eröffnet sich ein Panorama über rund 400 Alpengipfel. Für Kinder gibt es ausgewiesene Erlebniswege, auf denen sie Murmeltiere entdecken oder spielerisch etwas über die alpine Natur lernen können. Wanderungen lassen sich hier wunderbar an das Alter der Kinder anpassen: von der gemütlichen Talrunde mit Kinderwagen bis zur anspruchsvolleren Tour für wanderbegeisterte Teenager. Besonders beliebt ist die Breitachklamm, eine spektakuläre Schlucht mit tosenden Wassermassen und gut gesicherten Wegen. Das Naturschauspiel sorgt selbst bei wanderunwilligen Nachwuchs-Abenteurern für große Augen. Im Winter verwandelt sich Oberstdorf in ein Schneeparadies. Ski-



Murmeltiere –
Flink und neugierig huschen sie über die Pfade, halten Ausschau nach Wanderern und bringen die Wiesen zum Leben – kleine Pelzbewohner mit großem Alpen-Charme.

Anzeige

Klement
Heizung • Sanitär

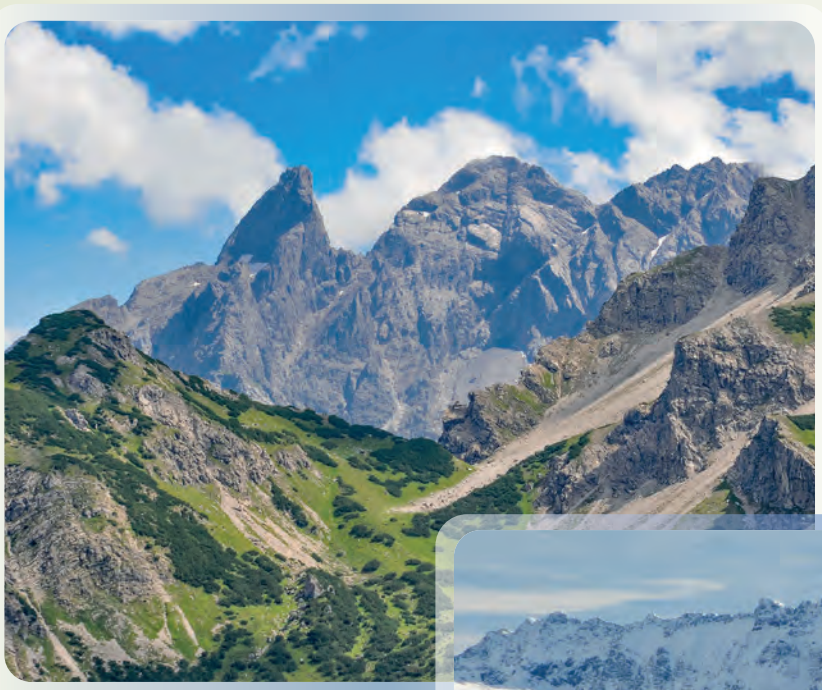
- Notdienst
- Rohrreinigungsdienst
- Wartungsdienst
- Thermographie
- Brennwert-Technik
- Solar-Energie
- Regenwasser-Nutzung
- Wannenaustausch ohne Fliesenschaden

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

www.klement-gmbh.de

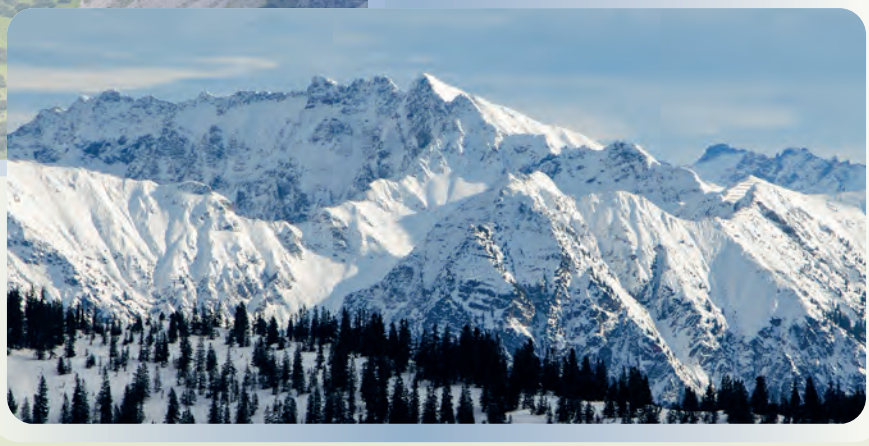


Panorama Oberstdorf –
Vom Dorf mit den kleinen roten Dächern breitet sich das Tal wie ein lebendiges Gemälde aus, während die Bergketten links majestätisch in die Weite ziehen – hier spürt man die ganze Kraft der Alpen.



Allgäuer Matterhorn –
Das Trettachspitze (*l.*) – auch als „Allgäuer Matterhorn" bekannt – bildet zusammen mit der Mädelegabel (*m.*) und der Hochfrottspitze (*r.*) das markante Dreigestirn über Oberstdorf. Dieses eindrucksvolle Panorama lässt die Allgäuer Alpen lebendig erscheinen und beeindruckt selbst erfahrene Bergwanderer.

Nebelhorn –
Majestätisch über Oberstdorf thronend, eröffnet die Spitze einen Blick über rund 400 Gipfel – ein Panorama, das Staunen, Freiheit und die Größe der Alpen spürbar macht.



Quelle: By Christoph Matthias Siebenborn, Johannes Jurii (Wikipedia / Commons)

schulen bieten kindgerechten Unterricht an, Rodelhänge garantieren rasanten Spaß. Und wer es ruhiger mag, unternimmt eine Pferdeschlittenfahrt durch die verschneite Landschaft – eingekuschelt unter warmen Decken.

Anzeige

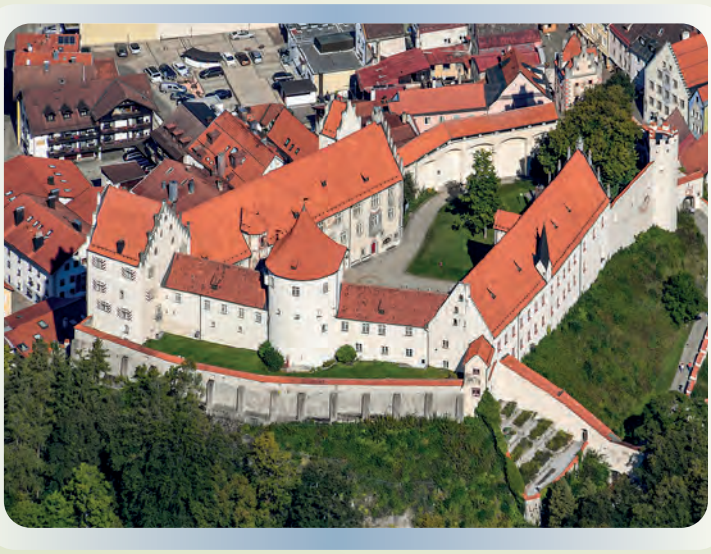




Füssen und die Magie der Märchenwelt

Nur eine Autostunde entfernt wartet mit Füssen ein Städtchen, das Geschichte und Natur harmonisch verbindet. Die Altstadt mit ihren bunten Häuserfassaden, kleinen Cafés und verwinkelten Gassen lädt zum entspannten Bummeln ein. Sie ist ideal für Familien, die Kultur und Eisessen kombinieren möchten. Hoch über dem Ort erhebt sich das weltberühmte Schloss Neuschwanstein. Für Kinder ist es schlicht „das Märchenschloss", für Erwachsene ein architektonisches Meisterwerk voller Geschichten

Füssen – bunt, verwinkelt, voller Leben. Sanfte Seen, Berge und Abenteuer.



Quelle: By HaSe, Carsten Steger , Johannes Robalotoff (Wikipedia / Commons)

Panorama Füssen – Lech, Berge und bunte Dächer – ein Blick, der zum Entdecken einlädt (*Panorma oben*). Darunter das Hohe Schloss von Füssen – eine der bedeutendsten spätgotischen Burganlagen Bayerns, da Sie gut erhalten ist und den Übergang von mittelalterlicher Festung zum repräsentativen Fürstensitz zeigt.

Forggensee – glitzerndes Wasser, das Schloss Neuschwanstein im Hintergrund und der markante Säuling ragen majestätisch empor – ein Panorama, das Alpenromantik pur vermittelt.



ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

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

rund um König Ludwig II. Schon der Weg hinauf – zu Fuß, mit der Kutsche oder dem Shuttlebus – ist Teil des Erlebnisses. Nicht minder reizvoll ist ein Spaziergang am Forggensee. Mit Blick auf das Schloss und die Alpen wird selbst ein einfaches Picknick zu einem Postkartenmoment. Im Sommer lockt der See mit flachen Uferzonen, Tretbooten und kleinen Badebuchten. Wer es sportlicher mag, leiht sich Fahrräder und erkundet die Umgebung auf gut ausgebauten Wegen.

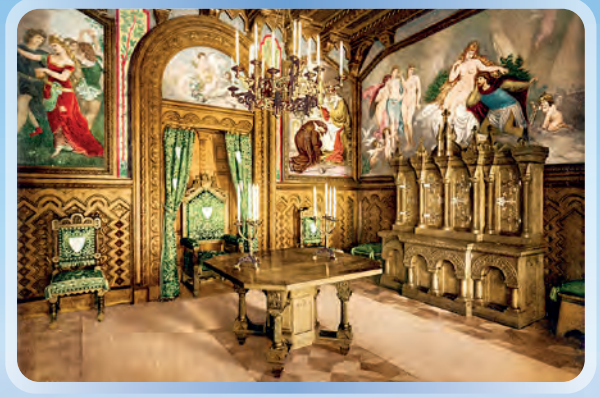


Erhaben – Im Thronsaal verschmilzt Ludwigs königliche Vision mit majestätischer Architektur.

Neuschwanstein –
Türme, Seen und Träume – hier wandelt man auf den Spuren Ludwigs, erlebt Geschichten zwischen Himmel und Alpen, und trägt ein Stück Märchen im Herzen weiter.



Märchenwelt – Vom prunkvollen Speisezimmer bis zum Arbeitszimmer verschmilzt Ludwigs Fantasie mit königlicher Pracht.



König Ludwig II. – der Märchenkönig



Schlösserbauer deluxe:
Neuschwanstein, Linderhof, Herrenchiemsee – Ludwig baute nicht einfach Häuser, er baute Bühnen für seine Fantasie. Türme ragen in den Himmel, Säle sind prunkvoller als jede Opernbühne, und jedes Schloss erzählt Geschichten, die man sich sonst nur aus Märchenbüchern holt.

Wagner-Fan durch und durch:
Kein Wunder, dass das Schloss wie ein lebendiges Bühnenbild wirkt. Opern wie Lohengrin oder Tannhäuser inspirierten Wandmalereien, Raumgestaltung und sogar Möbel. Wer genau hinsieht, entdeckt vielleicht die eine oder andere Hommage an den „Sängerkrieg der Zukunft".

Schachen – der kleine Orient in den Alpen:
Hoch über Garmisch ließ Ludwig sein Bergschloss Schachen errichten – orientalisch eingerichtet, mit Palmenzimmer, bunten Fliesen und dekorativen Türmchen. Wer dort eintritt, denkt eher an einen maurischen Traum in den Alpen als an ein königliches Schlafzimmer.

Technikfreak des 19. Jahrhunderts:
Wasserorgeln, Sprechanlagen, geheime Treppen und verschlungene Gänge – Ludwig liebte ausgefallene Spielereien. Kein Besucher verlässt eines seiner Schlösser ohne ein „Wie hat er das nur gebaut?!" im Kopf.

Exzentrik pur:
Ludwig lebte oft isoliert, empfing wenige Gäste, zog sich in seine Traumwelt zurück und kombinierte Fantasie, Kunst und Technik auf eine Art, die seine Zeitgenossen gleichermaßen faszinierte und verwirrte.

Märchenkönig für die Ewigkeit:
Seine Schlösser sind heute magische Postkartenmotive, und seit 2025 gehört Neuschwanstein offiziell zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wer die Treppen hinaufsteigt, spürt Ludwigs Vision in jedem Detail – verspielt, majestätisch und ein kleines bisschen verrückt. Kein Wunder, dass sein Traumschloss Walt Disney inspirierte und so unsterblich wurde in der ganzen Welt.





Quelle: Josef Albert Lokilech, Ludwig II of Bavaria, GWillhalm (Wikipedia / Commons)

Natur zum Durchatmen - Seen, Wälder und Almen

Das Allgäu ist eine vielfältige Region. Neben alpinen Höhen und historischen Städten prägen sanfte Voralpenlandschaften das Bild. Der Großer Alpsee bei Immenstadt ist ein beliebtes Ziel für Familien. Hier wechseln sich Badeplätze mit Spielwiesen ab. Stand-up-Paddler gleiten über das Wasser, während Kinder am Ufer planschen. Direkt daneben sorgt der Alpsee Coaster, Deutschlands längste Ganzjahres-Rodelbahn, für Ner-



Foto: Franziska Schenk



Hohenfreyberg – Von diesem Hügel aus blickt man über den Alpsee und die umliegenden Berge. In der Ferne liegt die Burgruine Eisenberg, wie ein stiller Zeuge vergangener Zeiten.

Anzeige





Alpsee –
Am Alpsee erzählt man sich die alte Sage von einem geheimnisvollen Wasserwesen, das nachts unter dem Nebel glitzerte und die Tiefen des Sees bewachte. In klaren Nächten soll tief unten ein versteinerter Felsen bei der Seemitte leuchten.

Quelle: By Llez (Wikipedia / Commons)

Anzeige



Ihr Pflegedienst in Essen mit Herz und Kompetenz

Regelmäßige Weiterbildungen, eine liebevolle Beziehung zu unseren Kunden, Vertrauen und Respekt liegen uns besonders am Herzen.

Unsere Leistungen:

- Behandlungspflege
- Pflegeleistungen
- Betreuungs- und Entlastungsangebote
- Verhinderungspflege
- Pflegeberatungsbesuche § 37.3
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeschulungen nach § 45
- und vieles mehr ...

Pflege- und Assistenzdienst Küchler
Schulstraße 19
45219 Essen
Telefon: 02054 / 93 67 700
Fax: 02054 / 87 54 400
E-Mail: info@pflegedienst-kuechler.de
Web: www.pflegedienst-kuechler.de

Pflege - und Assistenzdienst
...mit uns am Leben teilhaben
KÜCHLER



venkitzel. Zahlreiche Themenwege machen das Wandern kindgerecht. Barfußpfade, Waldlehrpfade und kleine Rätselstationen verwandeln Spaziergänge in Expeditionen. Und am Ende wartet meist eine bewirtschaftete Alm mit hausgemachtem Käse und frischer Buttermilch.



Urlaub auf dem Bauernhof - Landleben hautnah

Typisch Allgäu sind die grünen Wiesen mit ihren braun-weißen Kühen. Viele Höfe öffnen ihre Türen für Feriengäste. „Urlaub auf dem Bauernhof" bedeutet hier nicht nur Übernachten, sondern Mitmachen: Kühe melken, Eier sammeln, beim Heuwenden helfen. Für Stadtkinder wird das tägliche Stallritual schnell zum Höhepunkt. Abends sitzen Familien gemeinsam auf der Bank vor dem Hof, während die Sonne hinter den Bergen verschwindet und Kuhglocken leise den Tag ausklingen lassen. Es sind diese einfachen Momente, die lange nachwirken.

Landleben –
Zwischen Melkschemel, Ziegengehege und weitem Blick ins Tal wird aus Urlaub ein echtes Erleben. Hier zählt keine Uhr, sondern die leise Nähe, die entsteht, ehrlich beginnt und lange nachwirkt.

Allgäu: Wo der Wecker noch „Muh" macht

Frühaufsteher deluxe. *Wer denkt, Urlaub auf dem Bauernhof bedeute ausschlafen, hat die Rechnung ohne die Kühe gemacht. Im Allgäu beginnt der Tag nicht mit dem Handy-Alarm, sondern mit einem vielstimmigen „Muh" aus dem Stall.*

Und plötzlich wird aus „Ich helf mal kurz" ein echtes Abenteuer: Gummistiefel statt Sneakers, Heu statt WLAN und Hände, die schneller nach Stall riechen als man „Frühstück" sagen kann.

Das Beste daran? Niemand beschwert sich über Bildschirmzeit – denn zwischen Traktor, Stall und Wiesen merkt man schnell: Das echte Leben hat hier einfach das bessere Programm.







Schlüsselfertigbau

Hochbau

Projektentwicklung

Tiefbau

Ingenieurbau

Wasserbau

Sanierungen

Sonderbau

Facility Management

Als zukunftsorientiertes Familienunternehmen mit einer über 100-jährigen Tradition haben wir eine anerkannte Marktposition in der nordrhein-westfälischen Bauwirtschaft. Mit unseren erfahrenen Ingenieuren und Kaufleuten in der Kalkulation, Bauabwicklung und Verwaltung sowie kompetenten Fachkräften auf den Baustellen haben wir für jedes Projekt die richtigen Spezialisten. Der Einsatz modernster Technologie und eine effiziente Logistik unterstützen uns bei unseren Bauvorhaben in ganz Deutschland, die auch für unsere Mobilität, Flexibilität und Kompetenz stehen.

Baugesellschaft Zabel GmbH
Am Rapensweg 217
44581 Castrop-Rauxel
Tel. +49 (0) 23 05 / 9989-0
Fax +49 (0) 23 05 / 19989 160
into@zabel-bau.de
www.zabel-bau.de

Bau-
kompetenz
seit 1910

Zabel

Abenteuer zwischen Baumwipfeln und Wasserwelten

Auch bei wechselhaftem Wetter bietet das Allgäu Programm. Im Skywalk Allgäu spazieren Besucher in luftiger Höhe durch die Baumkronen. Naturerlebnisstationen und Spielplätze sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt. Erlebnisbäder und Thermen bieten Alternativen für Regentage. Während Kinder in Wellenbecken toben oder Rutschen testen, genießen Eltern eine kleine Auszeit im warmen Thermalwasser – die Bergkulisse immer fest im Blick.



Kässpatzen & Apfelküchle – herzhaft und süß, wie das Allgäu selbst.

Kulinarik mit Herz und Tradition

Die Allgäuer Küche ist ehrlich und bodenständig. Kässpatzen mit knusprigen Röstzwiebeln, würzige Krautkrapfen oder süße Apfelküchle – so schmeckt die Region. Viele Gasthäuser setzen auf Produkte aus eigener Herstellung oder von benachbarten Höfen. Auf Wochenmärkten stapeln sich Bergkäse, Honig und frisches Bauernbrot. Schnell ist ein Picknickkorb gefüllt, und der nächste Aussichtspunkt wird zum Logenplatz für das Familienmittagessen.

Entschleunigung mit Erlebnisgarantie

Das Allgäu schafft den Spagat zwischen Abenteuer und Erholung. Es bietet Raum für Bewegung, aber auch für Stille. Für Gipfelstürmer ebenso wie für Genießer. Am Ende eines Urlaubstages sind es nicht nur die spektakulären Ausblicke oder die Fotos vom Märchenschloss, die bleiben. Es sind die gemeinsamen Wanderungen, das Lachen beim Rodeln, das Staunen über Kühe auf der Weide. Das Allgäu ist kein Reiseziel für einen schnellen Kurztrip. Es ist eine Region, in der Familien zusammenfinden, durchatmen und Erinnerungen sammeln. [sfr]

Geheime Allgäuer Snacks – die fast niemand kennt

Zwischen den Bergen verstecken sich kulinarische Überraschungen: Kümmelstangerl, Buttermilchplätzchen, Heublumenkäse. Manche Essgewohnheiten sind so alt, dass sie fast vergessen wurden – aber genau das macht den Charme aus. Wer sie entdeckt, darf stolz sein: Nur wenige kennen diese kleinen Schätze. Und ja, das Probieren ist Pflicht, Schmatzen ausdrücklich erlaubt.

Wo einfache Zutaten mit Zeit, Handwerk und Herz zu etwas Besonderem werden, schmeckt man nicht nur das Allgäu – man fühlt es.

Von der Milch zum Teller – würziger Käse, knusprige Kümmelstangen und süße Buttermilchplätzchen – ein Stück echtes Allgäu.

GE-WÖLBE

DIE EVENTGASTRONOMIE IM SCHLOSS HORST

Turfstraße 21 · 45899 Gelsenkirchen
Telefon 02 09 | 177 17 855 · info@ge-woelbe.de

www.ge-woelbe.de

Donnerstag - Samstag und an Feiertagen: 17.00 - 22.00Uhr
Sonntag: 17.00 - 21.00 Uhr mit Kaffee & Kuchen

Ihr Restaurant im Schloss Horst



Restaurant à la carte –
Oma`s Klassiker neu gedacht

Ihre Hochzeitslocation in Gelsenkirchen Horst



Glashalle für bis zu 200 Personen · Eventlocation
Catering · Sektempfang

Ihre Feier in tollem Ambiente



Gewölbekeller für bis zu 300 Personen –
Wir servieren auf Wunsch vom Buffet oder auch am Tisch

Ihr Caterer für Ihr Event



Catering außer Haus möglich –
inkl. Speisen, Getränke, Servicepersonal, Geschirr, etc.

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





Die WM 2026 –

Ein Turnier der Superlative

Die Fußball-Weltmeisterschaft steht vor der Tür. Zum ersten Mal wird in drei Ländern gespielt. USA, Mexiko und Kanada sind die Gastgeber der 23. Auflage der WM. Eine weitere Premiere betrifft das Teilnehmerfeld. 48 Teams kämpfen einen Monat lang um den begehrten Pokal – so viele waren es noch nie. 4 Familii wirft für euch schon mal einen Blick voraus.



Drei Länder, ein Turnier –
Von den leidenschaftlichen Stadien Mexikos über die gigantischen Arenen in Texas bis zu den pulsierenden Metropolen im Nordosten der USA führt die WM 2026 auf einer beeindruckenden Tour quer durch Nordamerika. 16 Städte, mehrere Zeitzonen und unzählige Fans machen diese Weltmeisterschaft zu einer der größten Reisen in der Geschichte des Fußballs – ein Sommer voller Geschichten, Emotionen und großer Fußballmomente.

Neues Format, neue Geschichten

Die WM 2026 markiert einen Wendepunkt in der Geschichte des Turniers. Mit 48 Mannschaften, 104 Spielen und einer deutlich längeren Gruppenphase wird die Weltmeisterschaft so umfangreich wie nie zuvor. Für Fans bedeutet das mehr Fußball, mehr Nationen, mehr Überraschungen. Kritiker sorgen sich um die Belastung der Spieler, während Befürworter vor allem die Chance sehen, den Fußball globaler und vielfältiger zu machen. Sicher ist, dieses Turnier wird anders ablaufen als alle bisherigen Weltmeisterschaften.

DFB-Elf - Zwischen Anspruch und Neuanfang

Die deutsche Nationalmannschaft reist mit viel Erwartungsdruck zur WM 2026. Nach enttäuschenden Auftritten bei vergangenen Turnieren braucht der DFB dringend einen Neustart. Bundestrainer Julian Nagelsmann muss Verantwortung übernehmen und dem Team wieder ein klares Profil geben. Ziel ist es, spielerische Qualität mit mentaler Stärke zu verbinden. Deutschland will zurück in die Weltspitze – mindestens das Halbfinale gilt intern als Maßstab. Für die Fans bleibt die Hoffnung, wieder eine Elf zu sehen, die für Leidenschaft, Zusammenhalt und attraktiven Fußball steht. Das Team muss beweisen, dass es immer noch eine Turniermannschaft sein kann.



Trionda – der Ball, der Nordamerika verbindet – Rot für Mexikos Feuer, Blau für die Energie der USA, Grün für Kanadas Aufbruch im Fußball. Trionda ist mehr als ein Ball – er symbolisiert ein Turnier, das Grenzen überschreitet und Spieler wie Fans gleichermaßen verbindet.

Infografik: Esther Schenk Panic.
Quelle: By OhanaUnitedTalk page - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=178915347

48 Nationen – ein Traum

Noch nie war eine Weltmeisterschaft so global: Teams aus allen Kontinenten reisen mit ihren Träumen nach Nordamerika – bereit, Favoriten zu fordern, Überraschungen zu schreiben und ihre eigene Geschichte zu erzählen.

Europa – 16 Teams

- Deutschland
- Frankreich
- Spanien
- Niederlande
- Portugal
- England
- Belgien
- Kroatien
- Schweiz
- Norwegen
- Österreich
- Schottland
- Italien
- Türkei
- Schweden
- Tschechien

Afrika – 10 Teams

- Marokko
- Senegal
- Algerien
- Kap Verde
- Ägypten
- Ghana
- Elfenbeinküste
- Tunesien
- Südafrika
- DR Kongo

Asien – 9 Teams

- Japan
- Südkorea
- Iran
- Saudi-Arabien
- Katar
- Australien
- Usbekistan
- Jordanien
- Irak

Nord- & Mittelamerika – 6 Teams

- USA
- Mexiko
- Kanada
- Panama
- Haiti
- Curaçao

Ozeanien – 1 Team

- Neuseeland

Südamerika – 6 Teams

- Brasilien
- Argentinien
- Uruguay
- Ecuador
- Paraguay



Julian Nagelsmann – der Architekt des Neustarts
Mit neuen Ideen und viel Verantwortung führt der Bundestrainer die DFB-Elf in Richtung WM 2026. Die Hoffnung der Fans: ein Team, das wieder Leidenschaft, Mut und Turniermentalität zeigt.

Die Favoriten auf den Titel

Die Favoriten kommen erneut vor allem aus Europa und Südamerika. Doch gerade das neue 48er-Format könnte dafür sorgen, dass der Weg zum Titel steiniger wird als je zuvor. Dennoch gehören wieder die üblichen Verdächtigen zum Kreis der potenziellen Weltmeister. Titelverteidiger Argentinien, Rekordweltmeister Brasilien, Deutschland, Frankreich, England und Spanien stehen ganz oben auf den Zetteln der Buchmacher. Auch Portugal, die Niederlande und Kroatien oder Belgien darf man nicht abschreiben. Und wer weiß, vielleicht schafft mal ein asiatisches oder afrikanisches Land den ganz großen Coup.

Gastgeberländer im Fokus der Welt

Die drei Gastgeber bringen sehr unterschiedliche Voraussetzungen mit. Die USA setzen auf modernste Infrastruktur, riesige Stadien und ein perfektes Event-Erlebnis. Fußball ist dort auf dem Vormarsch und die WM soll den Sport nachhaltig stärken. Mexiko hingegen lebt den Fußball mit großer Leidenschaft. Die Spiele in traditionellen Stadien versprechen intensive Atmosphäre. Kanada komplettiert das Trio als aufstrebende Fußballnation, die ihre Entwicklung auf der größten Bühne präsentieren will. Sportlich hoffen alle Gastgeber auf Achtungserfolge, emotional geht es um ein unvergessliches Turnier. Der Weltmeistertitel ist für alle drei aber unwahrscheinlich.

Quelle: By Steffen Prößdorf, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=156153541

Chancen und Risiken des 48er-Feldes

Das erweiterte Teilnehmerfeld verändert die Dynamik der WM spürbar. Mehr Spiele bedeuten mehr Möglichkeiten für kleinere Nationen, sich zu zeigen. Gleichzeitig steigt die Gefahr von einseitigen Begegnungen in der Vorrunde. Für die großen Teams wird es darauf ankommen, fokussiert ins Turnier zu gehen. Ausrutscher könnten schneller bestraft werden, da der Turnierverlauf komplexer ist als je zuvor.

Exotische Teilnehmer und ihre große Bühne

Ein besonderes Augenmerk liegt auf den sogenannten Exoten. Mannschaften aus Fußballnationen, die bisher selten oder nie bei einer WM vertreten waren, bekommen 2026 ihre Chance. Für sie geht es nicht primär um den Titel, sondern um Sichtbarkeit, Erfahrung und nationale Begeisterung. Oft entstehen genau hier die emotionalsten Geschichten. Underdogs, die mutig auftreten, Favoriten ärgern und Fans weltweit für sich gewinnen. Curacao, Jordanien, Usbekistan und Kap Verde sind zum ersten Mal dabei und wollen für die ein oder andere Überraschung sorgen.

Vorfreude auf einen besonderen Sommer

Noch ist der erste Anpfiff Zukunftsmusik, doch Erwartungen sind hoch. Die WM 2026 verspricht neue Helden, überraschende Wendungen und intensive Fußballmomente. Ob Deutschland den erhofften Schritt macht, Favoriten ihrer Rolle gerecht werden oder Exoten Geschichte schreiben – dieses Turnier hat Potenzial, in Erinnerung zu bleiben.

Abseits der großen Namen



Curacao, Jordanien, Usbekistan und Kap Verde gehören nicht zu den bekannten Fußballmächten. Doch genau solche Teams sorgen bei Weltmeisterschaften immer wieder für besondere Momente. Für sie bedeutet die Teilnahme weit mehr als nur Spiele – sie ist eine Chance, sich der Fußballwelt zu zeigen.

Mit eigenem Stil, viel Leidenschaft und dem Traum von der großen Überraschung treten sie gegen die Favoriten an. Oft entstehen gerade hier die emotionalsten Geschichten eines Turniers – wenn Außenseiter mutig auftreten und plötzlich die Aufmerksamkeit der gesamten Fußballwelt auf sich ziehen.

Der Zeitplan

Am 11. Juni geht´s los. Auf den Tag genau 16 Jahre nach dem Eröffnungsspiel der WM 2010 kommt es zur Neuauflage zwischen Mexiko und Südafrika – dieses Mal in Mexiko-Stadt. Deutschland greift am 14.6. gegen Außenseiter Curacao ins Geschehen ein. Weiter geht's gegen die Elfenbeinküste (20.6.) und Ecuador (25.6.). Die KO-Runde startet am 28.6. und endet am 19.7. in East Rutherford mit dem großen Finale. [sfr]

Anzeige



Achtsam durch den Frühling

Der Schnee ist getaut, das grüne Gras kommt zum Vorschein, die Bäume schlagen aus, die ersten Blüten erblühen und die Tiere streifen wieder über die Wiesen – höchste Zeit für uns, nach draußen zu gehen, die Veränderungen zu beobachten und bei einem Spaziergang in der Natur den Kopf frei zu bekommen.



Ob durch Wald, Wiesen, Felder oder einen Park, Hauptsache möglichst weit weg von Straßen, Autos, Menschenmassen und anderen großstädtischen Ablenkungen. Am besten, du planst direkt beim Hinausgehen einen Spaziergang in der Natur und verbindest ihn nicht mit anderen Terminen oder Besorgungen. Oder versuche zumindest vorher alles andere zu erledigen, damit du dich leichter auf die Natur konzentrieren kannst und nicht an deine Pflichten denkst. Das Handy lassen wir entweder zuhause oder schalten es aus, denn Achtsamkeit erfordert Konzentration. Wenn du so weit bist, wird es Zeit, die Schönheit der Natur zu genießen.

Wahrnehmung mit allen Sinnen

Wenn du in der Natur spazieren gehst, versuche, im Hier und Jetzt zu bleiben und deine Gedanken nicht abschweifen zu lassen. Versuche, deine Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Was siehst du? Das grüne Gras oder die Blätter an den Bäumen oder Sträuchern? Die verschiedenen bunten Farben der Blüten? Einen Vogel in einem Baum? Wenn du etwas Schönes erblickst, lass deinen Blick ruhig eine Weile darauf verweilen.

Lass deine Augen die hellen Farben des Frühlings aufnehmen und nimm wahr, was du dabei fühlst. Und was spürst du auf deiner Haut? Vielleicht die Wärme der Sonne oder einen kühlen Wind im Gesicht? Genieße das Gefühl der frischen Frühlingsluft auf deiner Haut oder fühle mit deinen Füßen, auf welchem Untergrund du dich befindest. Wenn du dich hinsetzt, kannst du auch noch die Fläche erfühlen, die dein Körper berührt. Sei es eine Parkbank, ein Baumstamm oder ein großer Stein, auf dem du Rast machst. Erfühle jeden Untergrund, auf den du dich setzt, ruhig auch mal mit deinen Händen. Ist er rau oder glatt? Hart oder weich? Gibt es Unebenheiten oder Aussparungen? Du wirst merken, dass sich jede Fläche anders anfühlt.

Mit geschlossenen Augen wahrnehmen

Wenn du bequem sitzt und dich sicher fühlst, schließe doch mal die Augen. Was nimmst du mit deinen anderen Sinnen noch wahr? Was hörst du? Vielleicht Vogelzwitschern? Bienen summen? Das Rauschen der Blätter? Oder das Plätschern eines naheliegenden Baches? Versuche, ganz still zu sein und der Natur zu lauschen. Du kannst einem bestimmten Geräusch zuhören oder alle gleichzeitig wahrnehmen und sie zu einer Symphonie verbinden. Wenn du hörst, wie Kinder lachen oder Menschen sich unterhalten, kannst du diese Geräusche ebenfalls damit verbinden. Lass dich davon nur nicht ablenken. Nimm sie als weitere Geräusche der Natur wahr und verbinde sie mit den anderen, bis sie dir angenehm erscheinen. Und wenn du keine Geräusche wahrnimmst, lausche der Stille. Früher oder später wirst du etwas hören - und sei es noch so leise. Und was riechst du? Vielleicht den Geruch der frischen Luft? Des feuchten Grases? Oder den Duft von Blumen? Auch das ist Frühling. Genieße ihn möglichst mit allen Sinnen.

Tipps und Konzentrationshilfen

Zur Ruhe kommen

Um diese Achtsamkeitsübung durchzuführen, müssen wir uns natürlich erst mal darauf einlassen. Wenn wir zu viel Stress und Sorgen haben, sind wir vielleicht nicht in der Lage, die Schönheit der Natur wahrzunehmen. Setzen wir uns also erstmal hin und schließen die Augen. Und dann atmen wir ein paar Mal tief ein und wieder aus. Am besten durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, und während des Ein- und Ausatmens zählen wir bis 4. Mit jedem tiefen Atemzug merken wir, wie wir ruhiger werden, und während wir die Augen geschlossen haben, können wir unsere Atmung bewusst wahrnehmen.

Die Sinne bewusst nutzen

Danach sind wir noch besser in der Lage, uns auf die Geräusche der Natur zu konzentrieren, die Sonne oder den Wind auf der Haut zu spüren oder den Geruch von Gras oder Blumen wahrzunehmen.

Den müden Augen eine Pause geben

Unsere Augen nehmen am Tag, gerade in der heutigen Zeit, meistens durch Bildschirme wie die vom Handy oder Fernseher, so viele Reize auf, dass sie manchmal überfordert sind, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren. Indem wir uns mit geschlossenen Augen auf unsere anderen Sinne fokussieren, geben wir unseren Augen eine Auszeit und Zeit, sich zu erholen. So können sie wieder klarer sehen und feine Details in der Natur bewusster wahrnehmen.

Bewusst wieder sehen

Nachdem wir unsere Umgebung mit allen anderen Sinnen wahrgenommen haben, können wir unsere Augen wieder öffnen und die Schönheit der Natur aufnehmen. Wenn wir alle unsere Sinne darauf trainiert haben, uns auf eine einzelne Sache zu konzentrieren, werden auch unsere Augen besser darin. So können wir leichter eine einzige Sache wahrnehmen – zum Beispiel einen Vogel in einem Baum oder eine einzelne Blume auf einer Wiese – und uns an ihrem Anblick erfreuen. Vielleicht fallen dir dann kleine, feine Details auf, die dir vorher entgangen sind.



Wenn du alles in dich aufnimmst, was die Natur dir zu bieten hat, wirst du merken, wie du ruhiger wirst. Die frische Luft macht deinen Kopf klarer und die vielen kleinen Dinge, die du wahrgenommen hast, helfen dir dabei, den Fokus wieder auf das Positive zu lenken. So sammelst du neue Energie, um dich wieder den Herausforderungen des Alltags zu stellen. [ksz]

Schon ein Schritt in die Natur kann die Welt neu erscheinen lassen, den Kopf klären und das Herz atmen lassen.

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

Thymiankraut –

Wohltat für Atemwege & Wohlbefinden

Mit seinem kräftig-aromatischen Duft und den zarten, hellvioletten Blüten ist Thymian ein beliebter Blickfang im Garten. Seit vielen Jahrhunderten wird er außerdem als bewährtes Naturheilmittel geschätzt.

Der kleine, immergrüne Halbstrauch stammt ursprünglich aus Mittel- und Südeuropa, insbesondere aus dem Mittelmeerraum, wo er auf trockenen, sonnigen Böden gedeiht. Heute wird Thymian auch in Deutschland kultiviert und sowohl für medizinische Zwecke als auch als Gewürzpflanze angebaut. Charakteristisch sind seine sehr kleinen, ovalen Blätter, die an der Unterseite dicht behaart sind, sowie die zahlreichen, zarten Blüten, die meist hellviolett bis rosafarben erscheinen. Beim Zerreiben der Blätter verströmt die Pflanze ihren typisch würzigen, aromatischen Duft.

Stammpflanze

Als arzneilich relevante Stammpflanzen gelten vor allem Thymus vulgaris L., der Echte Thymian, sowie Thymus zygis L., der Spanische Thymian. Beide Arten gehören zur Familie der Lamiaceae (Lippenblütler), die für ihren hohen Gehalt an ätherischen Ölen bekannt ist.

Inhaltsstoffe

Die Hauptwirkstoffe des Thymiankrauts sind ätherische Öle, insbesondere Thymol und Carvacrol, die für die schleimlösenden, krampflösenden und leicht antibakteriellen Eigenschaften verantwortlich sind. Arzneilich verwendet werden die gesamten, getrockneten Blätter und Blüten sowie daraus hergestellte Extrakte in unterschiedlichen Zubereitungsformen.

Anwendung

Schon seit dem Mittelalter wird Thymian erfolgreich bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Heute ist er offiziell zugelassen zur Behandlung von Erkrankungen der oberen Atemwege, bei Bronchitis sowie Keuchhusten. Thymian erleichtert das Abhusten, löst festsitzenden Schleim und kann krampfartige Hustenanfälle lindern. Innerlich wird er als Tee, Hustensaft, Tropfen oder Lutschpastillen angewendet. Äußerlich findet Thymianöl Verwendung in Bädern, Salben oder Einreibungen, um die Atmung zu erleichtern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Darüber hinaus ist Thymian als vielseitiges Küchenkraut nicht wegzudenken und verleiht zahlreichen Gerichten ein würziges Aroma.

Teezubereitung

Zur Zubereitung eines Thymiantees werden etwa 1,5 bis 2 Gramm getrocknetes Thymiankraut mit kochendem Wasser übergossen. Der Aufguss sollte rund 10 Minuten ziehen und anschließend durch ein Sieb abgegossen werden. Ein Teelöffel getrocknetes Thymiankraut entspricht ungefähr 1,5 Gramm. Alternativ können auch handelsübliche Teebeutel verwendet werden.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen treten nur sehr selten auf. In Einzelfällen können Überempfindlichkeitsreaktionen allergischer Art beobachtet werden. [sfr]



Gesundheit & Natur: **Auf Thymian sammeln Bienen Nektar – ein Symbol für natürliche Kräfte und gesunde Pflanzen.**

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









Wie soll ich mit Erwartungsdruck umgehen?

Jeden Tag werden Erwartungen an uns gestellt. In der Schule, auf der Arbeit, von der Familie und der Gesellschaft. Irgendwann kann der Druck zu groß werden und uns vielleicht sogar krank machen. 4 Familii gibt euch Tipps und Tricks, wie ihr gesund bleibt.



WENN ERWARTUNGEN ZUR LAST WERDEN

Erwartungsdruck gehört für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Alltag. Kinder sollen gute Noten schreiben, Jugendliche „ihren Weg finden“, Eltern alles unter einen Hut bekommen und im Job wird oft dauerhafte Leistungsbereitschaft vorausgesetzt. Hinzu kommen unausgesprochene Erwartungen: Wir wollen gefallen, niemanden enttäuschen und am besten allem gerecht werden. Problematisch wird es, wenn der Druck dauerhaft anhält. Typische Warnsignale sind Erschöpfung, Schlafprobleme, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder körperliche Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen. Besonders in Familien kann sich Erwartungsdruck schnell hochschaukeln, weil jeder versucht, den anderen gerecht zu werden.



Alltagslast – **zwischen Job und Familie – Arbeit, Baby und ständige Unterbrechungen ziehen gleichzeitig an den Beteiligten und zeigen, wie eng Verantwortung, Erwartungen und Alltagspflichten miteinander verknüpft sind.**



Balanceakt – **zwischen Druck und Selbstvertrauen – auf der Seilleiter des Lebens überlegt man jeden Schritt und fragt sich, ob man es schafft, trotz aller Erwartungen voranzukommen.**

EIGENE ERWARTUNGEN ERKENNEN UND HINTERFRAGEN

Ein wichtiger erster Schritt im Umgang mit Erwartungsdruck ist die Frage, wessen Erwartungen das eigentlich sind. Denn nicht jeder Anspruch, den wir verspüren, kommt von außen. Häufig sind wir selbst unsere strengsten Kritiker. **Hilfreich kann es sein, sich bewusst Zeit zu nehmen und aufzuschreiben:**

- **Was erwarte ich von mir selbst?**
- **Welche Erwartungen kommen von anderen?**
- **Welche davon sind realistisch und welche überfordern mich?**

Allein das Benennen der eigenen inneren Antreiber kann entlastend wirken. Nicht alles, was man tun sollte, muss auch wirklich getan werden.

GRENZEN SETZEN – LIEBEVOLL UND KLAR

Gerade in Familien fällt es vielen schwer, Grenzen zu setzen. Wir wollen für andere da sein, helfen und niemanden enttäuschen. Doch gesunde Grenzen sind kein Zeichen von Egoismus, sondern von Selbstfürsorge.
Grenzen setzen bedeutet:

- **Nein zu sagen, ohne sich ständig zu rechtfertigen**
- **die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen**
- **Pausen einzuplanen und einzuhalten**

Kinder lernen dabei übrigens enorm viel: Wenn Eltern ihre eigenen Grenzen respektieren, lernen Kinder, ihre eigenen ebenfalls wahrzunehmen und zu schützen.

ERWARTUNGEN KÖNNEN ORIENTIERUNG GEBEN – DOCH WENN SIE ZU LAUT WERDEN, ÜBERHÖREN WIR OFT DAS WICHTIGSTE: UNSERE EIGENEN BEDÜRFNISSE.



Offene Gespräche – **Druck abbauen durch ehrlichen Austausch.**

OFFENE KOMMUNIKATION STATT STILLES AUSHALTEN

Erwartungsdruck entsteht häufig dort, wo wenig gesprochen wird. Unausgesprochene Erwartungen führen schnell zu Missverständnissen und innerem Stress.
Offene Gespräche können helfen, Druck abzubauen:

- Was erwarte ich von dir?
- Was schaffe ich gerade? Und was nicht?
- Wo brauche ich Unterstützung?

Zwischen Erwartungen – **Schritt für Schritt – jeder Schritt auf dem schmalen Pfad fordert Abwägung zwischen Fremd- und Eigenansprüchen.**

Erwartungsdruck im Alltag – von Kindheit bis Erwachsenenleben

Erwartungsdruck begleitet uns durchs Leben – doch wer seine eigenen Grenzen kennt und auf sich achtet, kann Belastungen verringern und gesünder leben. Fünf Stationen zeigen kleine Strategien für mehr Gelassenheit.

Kindheit



Herausforderung: Gute Noten, angepasstes Verhalten, soziale Vergleiche erzeugen ersten Druck.

Gegenmaßnahmen: Anstrengung loben statt Ergebnisse, zuhören ohne Bewertung, Liebe nicht an Leistung koppeln.

Jugend



Herausforderung: Zukunft, Hobbys und Freundschaften erzeugen neuen Druck und Vergleiche.

Gegenmaßnahmen: Eigene Interessen und Pausen bewusst einplanen, Perspektivwechsel üben.

Beruf



Herausforderung: Studium, Job und soziale Verantwortung erhöhen Leistungsdruck und Selbstkritik.

Gegenmaßnahmen: Prioritäten setzen, realistische Ziele formulieren, Unterstützung annehmen, Pausen einplanen.



Hoch hinaus – trotz Unsicherheit – festhalten, abwägen, jeden Blick nach unten nutzen, um zu überlegen, wie man die nächste Bewegung meistert, während die Erwartungen spürbar über ihm hängen.

In der Familie, aber auch im Job oder in der Schule, schafft ehrliche Kommunikation oft überraschend viel Entlastung. Nicht immer können Erwartungen sofort geändert werden, aber sie können angepasst und realistischer gestaltet werden.

PERFEKTION LOSLASSEN – DAS LEBEN IST KEIN WETTBEWERB

Soziale Medien, Leistungsdenken und ständige Vergleiche verstärken oft das Gefühl, nie genug zu sein. Einer der größten Verstärker von Erwartungsdruck ist dabei der Perfektionismus. Dabei gilt eigentlich: Gut genug ist gut genug. Fehler gehören zum Leben, genauso wie Umwege. Wer sich erlaubt, unperfekt zu sein, lebt häufig entspannter und gesünder.

Ein kleiner Perspektivwechsel kann helfen:

- **Würde ich dieselben Ansprüche auch an einen guten Freund stellen?**
- **Was würde ich meinem Kind in dieser Situation sagen?**

Meist sind wir mit anderen viel nachsichtiger als mit uns selbst.

SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG VERANKERN

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Voraussetzung für psychische und körperliche Gesundheit. Gerade unter Erwartungsdruck wird sie jedoch oft als Erstes gestrichen.

Selbstfürsorge kann ganz unterschiedlich aussehen:

- **regelmäßige Bewegung**
- **ausreichend Schlaf**
- **bewusste Pausen ohne Verpflichtungen**
- **Zeit für Dinge, die Freude machen**

Familie



Herausforderung: Arbeit, Haushalt und Kinderbetreuung gleichzeitig belasten – ständige Erreichbarkeit und Mehrfachrollen.

Gegenmaßnahmen: Aufgaben teilen, Grenzen kommunizieren, kleine Rituale für Pausen und Selbstfürsorge einbauen.

Selbstfürsorge



Herausforderung: Innere & äußere Erwartungen führen zu Überforderung und Erschöpfung.

Gegenmaßnahmen: Erwartungen aufschreiben, realistisch bewerten, eigene Bedürfnisse ernst nehmen, Nein sagen lernen, Achtsamkeit üben.



Zwischen Verpflichtungen und Stille – regelmäßige Momente der Entlastung stärken Körper und Geist.

Schon kleine Rituale im Alltag können helfen, wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

KINDERN HELFEN, MIT ERWARTUNGEN UMZUGEHEN

Auch Kinder spüren Erwartungsdruck – manchmal stärker, als Erwachsene denken. Gute Noten, sportliche Leistungen oder braves Verhalten können schnell zur Belastung werden.

Eltern können unterstützen, indem sie:

- **Anstrengung statt Ergebnis loben**
- **zuhören, ohne sofort zu bewerten**
- **zeigen, dass Liebe nicht an Leistung gekoppelt ist**

Ein stabiles Gefühl von Wertschätzung hilft Kindern, später besser mit Druck umgehen zu können.

WANN PROFESSIONELLE HILFE SINNVOLL IST

Wenn Erwartungsdruck dauerhaft anhält und zu starken Belastungen führt, kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Gespräche mit Ärzten, Therapeuten oder Beratungsstellen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von Verantwortung für die eigene Gesundheit.

FAZIT: ERWARTUNGEN DÜRFEN DA SEIN – ABER SIE DÜRFEN UNS NICHT ERDRÜCKEN

Erwartungen lassen sich nicht vollständig vermeiden. Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen. Wer lernt, eigene Grenzen zu erkennen, offen zu kommunizieren und sich selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen, kann Druck reduzieren und gesünder leben. Ein achtsamer Umgang mit Erwartungen ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit, egal in welchem Alter. Denn ein gesundes Leben bedeutet nicht, allem gerecht zu werden, sondern gut für sich selbst zu sorgen. [sfr]



Endlich Frühling! –

Werde Naturdetektiv und Weltretter in nur einem Tag! Raus ins Abenteuer!

Die Jacken werden dünner, die Tage heller – und draußen passiert plötzlich ganz viel! Jetzt ist die perfekte Zeit, um auf Entdeckungstour zu gehen. Schnapp dir diese Seiten und mach mit. Beobachten, rätseln, basteln, staunen. Viel Spaß! Raus ins Abenteuer!

FRÜHLINGS-BINGO: SIEHST DU DEN FRÜHLING?

Der Frühling versteckt sich überall. Kannst du ihn finden?

- ☐ Eine gelbe Blume
- ☐ Eine summende Biene oder Hummel
- ☐ Eine Pfütze vom letzten Regenschauer
- ☐ Einen Vogel auf einem Ast
- ☐ Frisches, hellgrünes Blattwerk
- ☐ Eine Wolke in Tierform
- ☐ Einen Regenwurm
- ☐ Einen Schmetterling



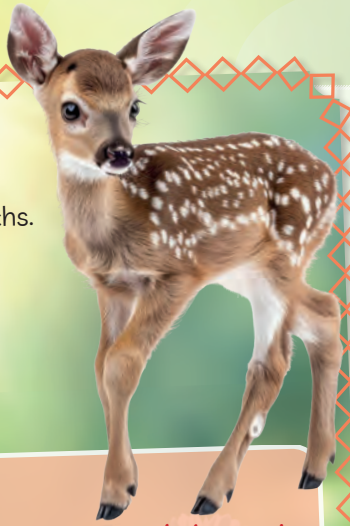
Idee für Familien: Wer zuerst vier Kreuze gemacht hat, darf das nächste Ausflugsziel bestimmen!

TIERKINDER-QUIZ: WER GEHÖRT ZU WEM?

Im Frühling bekommen viele Tiere Nachwuchs. Weißt du Bescheid?







1. Das Baby vom Schaf heißt …

a) Kitz
b) Lamm
c) Kalb

2. Aus einem Ei schlüpft ein …

a) Ferkel
b) Küken
c) Welpe

3. Das Reh bekommt ein …

a) Kitz
b) Fohlen
c) Junges

Lösungen: 1b, 2b, 3a

Hättest du's gewusst?
Ein Lamm kann oft schon wenige Minuten nach der Geburt stehen!



Warum macht der April, was er will?



Sonne, Regen, Wind, wieder Sonne! Das typische Aprilwetter entsteht, weil warme Frühlingsluft auf kalte Luft trifft. Dann wechseln sich Wolken und Sonnenschein blitzschnell ab.

Mach die Welt bunter! Baue dein eigenes Mini-Insektenhotel

Wildbienen suchen im Frühling Nistplätze. Du kannst helfen!

DU BRAUCHST:

- Eine leere, saubere Konservendose
- Hohle Pflanzenstängel oder Bambus
- Schnur
- Farben zum Bemalen



SO GEHT'S:

1. Dose bunt gestalten.
2. Röhrchen fest hineinstecken.
3. Mit Schnur an einem sonnigen, trockenen Ort aufhängen.

Schon bald ziehen kleine Bewohner ein! Sei gespannt!



Familien-Tipp:
Wer alle vier schafft, darf sich einen Wunsch für den nächsten Familientag aussuchen.

Male dein heutiges Wetter!

Vormittag	Nachmittag	Abend

Wer hat's erfunden? Der Reißverschluss – Ein knopfloses Wunder

Stell dir vor, du stehst morgens vor deiner Jacke und musst jeden einzelnen Knopf zumachen. Puh, das dauert! Zum Glück gibt es den Reißverschluss. Er macht das Anziehen viel einfacher und schneller. Aber wusstest du, dass er gar nicht immer so selbstverständlich war? 4 Familii erklärt euch, welche Erfindungsgeschichte hinter diesem kleinen Helfer steckt.



Gideon Sundback



Die Idee kommt aus Schweden

Die Geschichte beginnt vor über 100 Jahren in Schweden. Ein Erfinder namens Gideon Sundback überlegte sich: „Es muss doch eine einfachere Möglichkeit geben, Kleidung und Taschen zu schließen!" Knöpfe waren mühsam und gingen oft wieder auf. Sundback tüftelte und probierte verschiedene Ideen aus, bis er auf die perfekte Lösung kam. Er wollte ein Band aus Metallzähnchen entwickeln, das sich leicht zusammenziehen und wieder öffnen lässt.

Wie der erste Reißverschluss aussah

1913 erfand Sundback ein erstes Modell, das noch „verschließbares Band" hieß. Es war zwar schon besser als Knöpfe, sah aber noch nicht aus wie die Reißverschlüsse, die wir heute kennen. 1917 meldete der Schwede schließlich das Design des modernen Reißverschlusses zum Patent an. Die Metallzähnchen griffen beim Zusammenziehen perfekt ineinander. Fortan konnte man Jacken, Taschen oder Stiefel blitzschnell schließen.

Gideon Sundback probiert neue Metallteile aus. Die Kinder sind gespannt: Wird das der erste Reißverschluss?

Illustrationen: Esther Schenk Panic– erstellt mit Midjourney.
Quelle: Von Autor/-in unbekannt - Gideon Sundback kimdir ?, Fermuarın icadı, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19195099

PROBIER'S AUS!

REIßVERSCHLUSS-EXPERIMENT FÜR KINDER

Damit Kinder den Reißverschluss besser verstehen, hier ein paar kleine Experimente:

Zähnchen genau ansehen



1. Nehmt einen alten Reißverschluss auseinander.
2. Schaut, wie die kleinen Zähne ineinanderhaken.
3. Versucht, die Zähne einzeln zusammenzustecken Das zeigt, warum der Reißverschluss hält.

Das gemeinsame Familienerlebnis.



Zipp-Geräusche-Rennen

Wer kann den Reißverschluss am schnellsten hochziehen und das „Zipp-Zipp" erzeugen? **Dabei können Kinder auch Reißverschlüsse in unterschiedlichen Größen ausprobieren.**

Vergleich mit Knöpfen



1. Legt einen Knopfverschluss daneben.
2. Wer schafft es schneller, die Jacke zu schließen – mit Knöpfen oder Reißverschluss?

Das macht Spaß und zeigt den Vorteil sofort.



Reißverschluss selbst basteln

Mit Papierstreifen und Büroklammern kann man eine Mini-Version eines Reißverschlusses nachbauen. **Kinder sehen so die Funktionsweise spielerisch und verstehen die Idee dahinter.**

Von Stiefeln zu Jacken

Ursprünglich wurde der Reißverschluss vor allem für Stiefel und Taschen genutzt, weil diese schnell geschlossen werden mussten. Kleidung war erst später dran. Viele Menschen fanden den Reißverschluss zuerst seltsam, denn sie kannten nur Knöpfe. Heute ist es schwer vorstellbar, ohne ihn auszukommen. Jacken, Hosen, Rucksäcke oder sogar Schuhe wären ohne ihn deutlich komplizierter.

Ein Name mit Pfeifgeräusch

In den USA bekam der Reißverschluss seinen lustigen Namen Zipper, weil er beim schnellen Ziehen ein Geräusch macht, das wie „zipp-zipp" klingt. Kinder lieben es oft, den Reißverschluss hoch- und runterzuziehen und dabei das Geräusch zu hören. Manchmal denkt man gar nicht darüber nach, dass dieses Zipp-Geräusch seinen Namen inspiriert hat!

Warum er so praktisch ist

Der Reißverschluss spart Zeit und Nerven. Kinder können ihre Jacken allein schließen, Taschen bleiben zu, Schuhe oder Rucksäcke lassen sich schnell öffnen und wieder schließen. Außerdem gibt es ihn in allen möglichen Größen und Farben: von winzig klein für Puppenkleidung bis riesig groß für Schlafsäcke. Das macht ihn noch spannender für Kinder.

Ein kleiner Helfer im Alltag

Wenn du das nächste Mal deine Jacke zumachst oder den Rucksack schließt, denk daran: Ohne Gideon Sundback gäbe es diese praktische Lösung vielleicht gar nicht. Der Reißverschluss ist ein kleines, aber unglaublich nützliches Hilfsmittel, das den Alltag von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen erleichtert. [sfr]



Das Geheimnis der FRÜHLINGSWIESE



Als der lange Winter endlich Abschied nahm, geschah auf einer kleinen Wiese am Waldrand etwas Wunderbares. Die letzten Schneeflocken waren verschwunden. Zwischen dem noch feuchten Gras reckten die ersten bunten Blumen ihre Köpfe in die Sonne. Es war, als hätte jemand die Welt ganz neu angemalt.

Unter der alten, knorrigen Eiche wohnte dasneugierige Eichhörnchen Flitzi. Eines Morgens wachte es auf, streckte sich ausgiebig und schnupperte. „Ich rieche Abenteuer!“, rief es fröhlich. „Der Frühling ist da!“ Und tatsächlich: Überall summte und zwitscherte es. Die kleine Biene Bubu flog aufgeregt von Blüte zu Blüte. „Endlich gibt es wieder Nektar!“, summte sie zufrieden. „Jetzt können wir den Blumen helfen, groß und stark zu werden.“ Auf der Wiese hoppelte die junge Häsin Minka durch die gelben Löwenzahnfelder. Ihre langen Ohren wippten im Takt. „Die Sonne kitzelt meine Schnurrhaare!“, lachte sie. „Kommt spielen!“ Nicht weit entfernt streckte Frosch Moppi seinen runden Kopf aus dem Teich. „Quak! Hört ihr das Vogelkonzert?“ Über ihnen sangen Amseln und Spatzen, als würden sie ein großes Frühlingsfest feiern.



Doch plötzlich raschelte es im Gebüsch. Die Tiere hielten inne. Selbst Bubu schwebte still in der Luft. Vorsichtig schoben sie die Zweige beiseite. Dahinter lag ein kleines Rehkitz im hohen Gras. Es war erst vor kurzem geboren und blinzelte neugierig in die Welt. „Oh!“, flüsterte Minka ehrfürchtig. „Es ist ja winzig!“ Da trat die Rehmutter aus dem Schatten der Bäume. „Der Frühling bringt neues Leben“, sagte sie sanft. „Jedes Jahr beginnt alles von vorn.“ Flitzi lächelte. „Dann sollten wir ihm etwas Besonderes zeigen!“ Die Tiere beschlossen, dem kleinen Kitz die Frühlingswiese vorzustellen.

Sie zeigten ihm die duftenden Blumen, die warmen Sonnenstrahlen und den glitzernden Teich. Moppimachte lustige Sprünge, sodass kleine Wassertröpfchen wie funkelnde Diamanten durch die Luft flogen. Bubu summte ein fröhliches Lied, und Minka hüpfte im Kreis. Sogar die verschlafene Igelin Ida war inzwischen aus ihrem Winterschlaf erwacht und tapste langsam über die Wiese. „Ich habe so lange geschlafen“, murmelte sie. „Aber jetzt möchte ich keinen Tag mehr verpassen.“ Gemeinsam entdeckten sie Knospen an den Bäumen, die bald zu frischen grünen Blättern werden würden. Ein Marienkäfer landete auf Flitzis Pfote, und ein sanfter Wind ließ das Gras wie Wellen im Meer tanzen.

Als die Sonne langsam unterging, färbte sie den Himmel rosa und golden. Müde, aber glücklich kuschelten sich die Tiere aneinander. Das kleine Rehkitz hatte inzwischen seine ersten vorsichtigen Schritte gemacht. „Was ist das Schönste am Frühling?“, fragte Ida leise. „Dass alles wieder wächst“, sagte Moppi. „Dass wir zusammen sind“, meinte Minka. „Dass jeder Tag wie ein Neubeginn ist“, summte Bubu. Flitzi blickte zu den ersten Sternen hinauf. „Der Frühling erinnert uns daran, dass nach jedem Winter etwas Wundervolles wartet.“

Ein sanfter Abendwind strich über die Wiese und wiegte die Blumen in den Schlaf. Die Tiere schlossen die Augen, während der Mond silbern über ihnen leuchtete. Und so schliefen sie ein – mit warmen Herzen, dem Duft von Blüten in der Nase und der Gewissheit, dass der Frühling noch viele kleine Geheimnisse für sie bereithielt. [sfr]

Illustration: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney

29. MAI BIS 31. MAI 2026

GESPAÑA

Fiesta unter freiem Himmel – GEspaña bringt Spanien in die City!

Spanien-Feeling mitten in Gelsenkirchen: GEspaña verwandelt die City erneut in eine lebendige spanische Plaza! Die Feierlichkeiten erstrecken sich zwischen Heinrich-König-Platz und Bahnhofsvorplatz und bieten ein Non-Stop-Programm auf zwei Sparkassen-Bühnen – mit Flamenco, Live-Musik und Mitmachaktionen für Groß und Klein.

Zahlreiche Gastronomiestände laden zum Probieren spanischer Spezialitäten ein – von knusprigen Tapas über duftende Paella bis hin zu erfrischenden Sangrias, die perfektzur sommerlichen Fiesta-Stimmung passen. Besonders praktisch: Am verkaufsoffenen Sonntag können Besucher:innen nach dem Bummeln direkt ins spanische Flair eintauchen.



Ob Familien, Freundesgruppen oder alle, die Urlaubsstimmung suchen – die spanische Fiesta in Gelsenkirchenverspricht Lebensfreude, Musik und Genuss.

rebrand.ly/GE-CityFiesta

¡Viva España! – Sonne, Musik und Lebensfreude mitten in Gelsenkirchen!

31. MAI 2026

XLETIX KIDS GELSENKIRCHEN

Abenteuer, Spaß und Action für die ganze Familie! die City!





XLETIX Kids ist der ultimative Hindernislauf für Familien mit Kindern von 5 bis 15 Jahren. Pro Kind dürfen maximal zwei Erwachsene mitlaufen, während eine erwachsene Begleitperson bis zu drei Kinder begleiten kann – so stehen Teamgeist und gemeinsames Erlebnis im Vordergrund.

Gemeinsam geht es durch Schlamm und Wasser, es wird **geklettert, gekrabbelt** und vor allem **viel gelacht**. Denn bei **XLETIX Kids** zählt eins: der Spaß! Unsere Events verwandeln zwölf Städte in Deutschland und der Schweiz in **bunte Abenteuerlandschaften**, die für Kinder und Erwachsene unvergessliche Erinnerungen schaffen.

Kosten: ab 44 € pro Teilnehmer:in.

https://rebrand.ly/XLETIXFamilienRunGE

Spannende Challenges und jede Menge Spiele warten auf euch!

30. APRIL BIS 04. MAI 2026

MAIKIRMES ESSEN-STEELE

Traditionelles Kirmesvergnügen im Essener Osten







Die Maikirmes Essen-Steele verwandelt den Essener Osten wieder in ein buntes Jahrmarktsparadies! Zwischen klassischen Karussells, modernen Fahrgeschäften und familienfreundlichen Attraktionen erwartet Besucher:innen ein Frühlingsfest voller Spaß, Action und kulinarischer Highlights.

Ob Familien, Freundesgruppen oder alle, die Lust auf Frühlingsfreude haben – hier kommen Jung und Alt gleichermaßen auf ihre Kosten. Knackige Zuckerwatte, deftige Snacks und spannende Fahrgeschäfte sorgen für unvergessliche Kirmesmomente.

Zeiten: 30. April 26 | 14:00 – 04. Mai 26 | 22:00

https://rebrand.ly/MaikirmesEssen

Action, Attraktionen und Leckereien – die Maikirmes ruft!

08. MAI BIS 10. MAI 2026

ESSEN ORIGINAL

Das Stadtfest der guten Laune

Nach einem fantastischen Jahr 2025 mit über 150.000 begeisterten Besucher:innen, strahlendem Sonnenschein, unvergesslichen Highlights wie Tom Gregory, Loi und Peter Schilling sowie viel guter Laune, lädt Essen Original 2026 erneut zum Feiern, Staunen und Genießen ein. Drei Tage lang verwandelt sich die Essener Innenstadt in einen pulsierenden Treffpunkt voller mitreißender Musik, spannender Unterhaltung, kulinarischer Gewnüsse und ausgelassener Stimmung für alle Besucher:innen.







Ob Live-Auftritte, kulinarische Genüsse oder gemeinsame Momente mit Freund:innen und Familie – Essen Original verspricht ein Fest für alle Sinne.

https://rebrand.ly/EssenOriginal26

Musik, Spaß und Begegnungen – mitten in Essen!

Fotos: André Kraas/EMG

Ein cremig-fruchtiges Erdbeer-Tiramisu –

Perfekt für Frühling und Sommer



Wenn die Sonne die Erdbeersaison ankündigt und man Lust auf ein frisches, fruchtiges Dessert hat, ist dieses cremige Erdbeer-Tiramisu genau das Richtige. Luftige Mascarpone-Creme, saftige Erdbeeren und zarte Löffelbiskuits sorgen für ein perfektes Zusammenspiel von Süße und Frische – ideal für eine kleine Genuss-Auszeit.

Erdbeer-Tiramisu
(ohne Alkohol)

Zutaten
(für ca. 6–8 Portionen)

- **500 g** frische Erdbeeren
- **250 g** Mascarpone
- **250 g** Magerquark
- **100 g** Zucker
- **1 Päckchen** Vanillezucker
- **200 ml** Schlagsahne
- **1 Packung** Löffelbiskuits
- **150 ml** Orangensaft (oder Erdbeersaft)
- **Optional:** etwas Zitronensaft

Zubereitung

1 **Erdbeeren vorbereiten.** Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Etwa ein Drittel pürieren. Wer mag, gibt ein paar Spritzer Zitronensaft dazu – dass intensiviert das Aroma.

2 **Creme herstellen.** Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel glattrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. So wird die Creme besonders luftig.







3 **Biskuits tränken.** Orangensaft in einen tiefen Teller geben. Die Löffelbiskuits kurz eintauchen (nicht zu lange, sonst werden sie matschig!). Anschließend die getränkten Biskuits in die Form legen, sodass der Boden bedeckt ist. Bei Bedarf Biskuits halbieren.



Dieses Erdbeer-Tiramisu ist herrlich cremig, fruchtig und kommt ganz ohne Kaffee oder Alkohol aus – ideal für Kinder und alle, die Erdbeeren mögen.



4 **Schichten.** Eine Auflaufform mit einer Schicht getränkten Biskuits auslegen. Darauf eine Schicht Creme verstreichen, dann pürierte und geschnittene Erdbeeren verteilen. Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Mit Creme abschließen und die Oberfläche glatt streichen.

5 **Kühlen.** Das Tiramisu mindestens 4 Stunden – am besten über Nacht – im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen oder mit Schokoladenraspeln dekorieren, um es besonders ansprechend zu machen.

6 **Dekorieren.** Vor dem Servieren mit frischen Erdbeeren garnieren. Nach Belieben mit Minzblättern oder etwas Puderzucker verfeinern, um dem Dessert einen zusätzlichen frischen Akzent zu geben.

Tipp für Genießer

Reife, aromatische Erdbeeren sind der Star dieses Desserts und sorgen für den vollen Fruchtgeschmack. Ein Hauch Zitronenabrieb in der Creme bringt angenehme Frische, während weiße Schokoraspeln zwischen den Schichten eine extra süße, feine Note zaubern. Statt Orangensaft kann auch mit Wasser gemischter Holundersirup verwendet werden, der dem Dessert eine zart-blumige Nuance verleiht. Wer es leichter mag, ersetzt einfach einen Teil der Mascarpone durch Joghurt. Besonders hübsch wirkt das Ganze, wenn das Dessert in Gläsern geschichtet und so stilvoll für Gäste serviert wird. [rc]

Anzeige



Grüner Spargel im knusprigen Bacon-Mantel



Mehrere Welten vereint: grüner Spargel, Bacon & Orangen-Hollandaise

Wenn der Frühling den Teller erobert und man Lust auf frische Genüsse hat, ist dieser grüne Spargel im knusprigen Bacon-Mantel genau das Richtige. Frischer Spargel trifft auf salzigen Bacon, eine samtige Orangen-Hollandaise umhüllt alles, und ein Parmesan-Crunch sorgt für den perfekten Texturkick – ein kleines Frühlings-Statement.

Zubereitung

1 **Der Parmesan-Crunch – knuspriger Kontrast.** Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus. Aus geriebenem Parmesan kleine flache Kreise (ca. 5–6 cm) formen, etwas Abstand lassen, da der Käse beim Backen leicht zerläuft. Nach Belieben mit gehackten Pistazien oder Mandeln bestreuen, die für Biss und Farbe sorgen. Die Taler 6–8 Minuten goldbraun backen, nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.



2 **Der Spargel – zart und aromatisch.** Grünen Spargel gründlich waschen, die holzigen Enden (ca. 1–2 cm) abschneiden und bei sehr dicken Stangen die unteren Enden leicht schälen. In kleine Bündel zu je 4–5 Stangen teilen und jedes Bündel spiralförmig mit einer Scheibe Bacon umwickeln – leicht überlappend, damit der Bacon beim Backen knusprig wird. Die Spargelpäckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, leicht mit Olivenöl bepinseln und frisch gemahlenen Pfeffer darüberstreuen.





Zutaten
(für 4 Portionen)

Für den Spargel
- **800 g** frischer grüner Spargel
- **12–16** Scheiben dünn geschnittener Bacon
- **1 EL** hochwertiges Olivenöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Orangen-Hollandaise
- **3 frische** Eigelb (Zimmertemperatur)
- **150 g** Butter
- **2 EL** frisch gepresster Orangensaft
- **1 TL** Zitronensaft
- **1 TL** fein abgeriebene Orangenschale (Bio-Orange), Salz und weißer Pfeffer

Für den Parmesan-Crunch
- **50 g** frisch geriebener Parmesan
- **1 EL** grob gehackte Pistazien oder Mandeln

Optional zum Anrichten:
- **eine Handvoll** Rucola oder Babyspinat, **etwas** Orangenabrieb, **einige** Chili-Flocken für eine feine Schärfe





Frühlingsgenuss – grüner Spargel in zwei Variationen, knusprig im Bacon-Mantel auf Rucola und Tomaten oder mit cremiger Orangen-Hollandaise und feinem Kalbsmedaillon – Frische, Würze und Cremigkeit perfekt vereint.

Bei 200 °C 15–18 Minuten backen, zum Schluss 2–3 Minuten grillen, damit der Bacon besonders knusprig wird. Der Spargel bleibt innen leicht bissfest – für den perfekten Kontrast.

3 **Die Orangen-Hollandaise – cremig & fein-fruchtig.** Die Sauce ist das Herzstück des Gerichts und bringt Eleganz und Frische. Butter bei niedriger Hitze langsam schmelzen und warm halten, nicht kochen. Eigelbe mit Orangen- und Zitronensaft in einer hitzebeständigen Schüssel über einem warmen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse cremig und leicht dicklich wird. Die geschmolzene Butter langsam unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine samtige Sauce entsteht. Die feine Orangennote hebt die Sauce von der klassischen Hollandaise ab und harmoniert wunderbar mit dem salzigen Bacon. Zum Schluss mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Orangenschale abschmecken. Sauce warm halten, aber niemals kochend.

> **Zarter Spargel, umwickelt von herzhaftem Bacon – jeder Bissen ein kleines Fest aus Aromen, frisch, würzig und knusprig. Ein Genuss, der Lust auf mehr macht.**

Das Anrichten – für einen Wow-Effekt

Anrichten – frisch & elegant. Rucola oder Babyspinat locker auf vorgewärmten Tellern verteilen und jeweils ein bis zwei Spargelpäckchen darauf platzieren. Etwas Orangen-Hollandaise darüber oder daneben geben – weniger ist oft mehr. Den Parmesan-Crunch grob brechen und über das Gericht streuen. Zum Abschluss mit frischem Orangenabrieb, Hauch schwarzem Pfeffer und optional einer Prise Chili verfeinern, und sofort servieren, damit der Spargel noch warm und zart bleibt.

Geschmackserlebnis

Der Genuss – ausgewogen & spannend. Der Spargel bringt Frische und leichte Bitternoten, der Bacon liefert Würze und Knusprigkeit. Die Orangen-Hollandaise sorgt für Cremigkeit und eine elegante Zitrusnote, während der Parmesan-Crunch einen intensiven, salzigen Akzent setzt. Das Zusammenspiel aus weich, knusprig, frisch und herzhaft macht dieses Gericht besonders. Jeder Bissen offenbart neue Aromen, die perfekt harmonieren. Ein Moment voller Geschmack, der lange in Erinnerung bleibt.

Beilage

Rosa gebratene Kalbsmedaillons – zart und elegant. Kalbfleisch ist mild, zart und besonders edel – ideal zur Orangen-Hollandaise. Nur mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Butter anbraten, und zum Schluss einen Hauch Orangenzeste oder einen kleinen Spritzer Orangensaft in die Pfanne geben, damit sich alle Aromen harmonisch verbinden. [rc]

Anzeige

K2 DIGITAL Transformation GmbH

Ignition Gold Certified Integrator

PARTNER SYSTEM INTEGRATOR PSI COGNEX

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



Gehirnjogging für Erwachsene

Finde diese Wörter

R	O	S	E	N	K	N	O	S	P	E	N	K	U	K
A	L	X	A	K	S	P	J	N	P	W	W	R	J	J
K	F	G	E	R	A	N	I	E	J	Z	K	W	V	B
B	L	Y	Z	R	E	M	U	N	P	M	D	B	F	L
D	O	J	M	F	S	M	I	K	B	N	A	L	S	H
J	R	T	O	B	D	T	F	F	M	Y	U	Ü	I	D
K	A	J	A	R	U	D	I	Q	V	K	S	H	I	P
H	L	G	G	N	C	W	U	E	M	M	G	E	Z	T
X	I	N	F	K	I	H	U	U	L	Y	E	N	V	E
S	S	I	P	Y	A	S	I	F	B	G	H	D	W	F
I	M	L	F	G	J	S	C	D	N	U	E	K	F	R
T	U	L	P	E	N	C	Z	H	E	V	N	T	J	C
N	S	V	F	C	K	C	Q	S	E	E	D	F	B	D
F	O	K	O	E	Q	I	K	H	D	L	R	X	M	U
M	L	G	T	R	O	H	O	R	T	E	N	S	I	E

ROSENKNOSPEN
HORTENSIE
TULPEN
FLORALISMUS

ORCHIDEE
STIEL
AUSGEHEND
BLÜHEND

VOM
BOTANISCH
GERANIE

W	D	G	W	C	Y	P	E	P	Q	T	E	N	X	C
E	R	F	Ü	L	L	U	N	G	E	U	L	W	J	H
G	Q	G	H	C	Z	V	D	L	R	X	F	C	F	D
A	K	H	O	A	P	O	Z	S	W	S	O	V	K	E
U	A	G	F	B	R	R	U	F	A	X	A	I	V	Y
S	B	Z	F	G	O	A	G	A	R	B	M	S	V	D
B	E	S	N	P	J	H	I	R	T	B	K	I	V	M
L	S	H	U	Z	E	N	O	E	U	Q	N	O	O	E
I	T	J	N	A	K	U	A	X	N	I	Z	N	Y	R
C	R	Z	G	K	T	N	E	G	G	H	Q	Ä	B	W
K	E	N	R	L	I	G	A	D	Z	V	B	R	S	A
D	B	F	T	P	O	C	L	L	A	C	D	Y	U	R
B	U	N	E	X	N	H	J	W	W	X	L	B	G	T
W	N	N	Y	V	Q	A	N	N	A	H	M	E	K	E
J	G	U	D	S	E	E	Y	M	A	Z	J	M	T	N

PROJEKTION
VORAHNUNG
AUSBLICK
BESTREBUNG

ERWARTEN
ANNAHME
ERWARTUNG
HOFFNUNG

ERFÜLLUNG
VISIONÄR

H	U	B	T	J	P	Q	O	G	Q	F	R	D	R	I
H	A	S	G	H	E	B	V	S	P	P	E	T	V	E
A	J	G	M	L	J	K	L	B	E	J	Y	G	A	Z
P	B	X	P	V	A	Q	P	J	W	G	T	Z	K	G
V	G	E	A	E	Q	U	N	Q	J	S	E	I	M	A
I	M	X	P	R	W	F	B	T	G	O	R	N	P	U
X	C	M	O	S	D	O	T	E	M	C	E	Z	F	T
M	F	G	B	A	K	Y	P	N	H	R	J	Q	I	Y
G	A	E	J	M	P	A	O	E	A	B	V	M	N	Q
C	X	I	C	M	N	Y	Y	N	J	Z	L	V	G	S
U	U	S	H	L	G	C	F	R	E	U	D	E	S	Y
X	N	T	Z	U	H	E	I	L	I	G	B	Y	T	Z
C	E	A	F	N	U	F	B	V	D	R	X	R	E	X
L	C	P	E	G	I	H	L	E	S	K	B	E	N	U
I	B	Q	U	D	H	F	F	X	T	F	K	P	O	C

VERSAMMLUNG
KIRCHE
GEBET

PFINGSTEN
HEILIG
GLAUBE

GEIST
FREUDE
SEGEN

E	E	X	Q	T	M	A	I	S	B	T	S	F	X	O
M	Z	Y	D	R	I	B	B	L	E	R	J	K	D	L
K	U	F	Q	O	G	E	F	O	U	L	T	V	O	Y
U	P	U	Z	T	O	R	W	A	R	T	U	Y	O	W
S	C	H	I	E	D	S	R	I	C	H	T	E	R	D
S	T	O	R	S	C	H	Ü	T	Z	E	X	O	B	G
M	J	Y	X	S	C	H	U	S	S	E	A	D	B	Y
Z	G	E	V	W	I	I	D	R	C	X	B	A	T	B
D	R	A	R	L	G	U	E	G	L	K	G	A	C	K
M	Z	N	O	X	R	E	L	P	F	H	C	S	L	S
H	Q	S	L	V	A	T	R	S	A	K	T	L	F	N
A	E	T	Z	B	Y	X	D	U	L	G	F	F	E	M
P	E	O	M	G	D	S	Z	I	K	H	V	Y	U	T
B	B	S	T	C	U	M	N	I	F	H	A	E	B	Z
S	D	S	N	V	C	G	Q	A	B	V	D	T	M	A

SCHIEDSRICHTER
TORWART
TORSCHÜTZE

ANSTOSS
DRIBBLER
GEFOULT

TACKLING
SCHUSS

Anzeige



Rätselspaß für Kids

Wie viele?



Hilf dem Hasen, die Möhre zu finden!







Was ist anders?

Anzeige



Rätsel Lösungen
Gehirnjogging für Erwachsene



ROSENKNOSPEN
HORTENSIE
TULPEN
FLORALISMUS
ORCHIDEE
STIEL
AUSGEHEND
BLÜHEND
VOM
BOTANISCH
GERANIE



PROJEKTION
VORAHNUNG
AUSBLICK
BESTREBUNG
ERWARTEN
ANNAHME
ERWARTUNG
HOFFNUNG
ERFÜLLUNG
VISIONÄR



VERSAMMLUNG
KIRCHE
GEBET
PFINGSTEN
HEILIG
GLAUBE
GEIST
FREUDE
SEGEN

Rätsel Lösungen
Rätselspaß für Kids





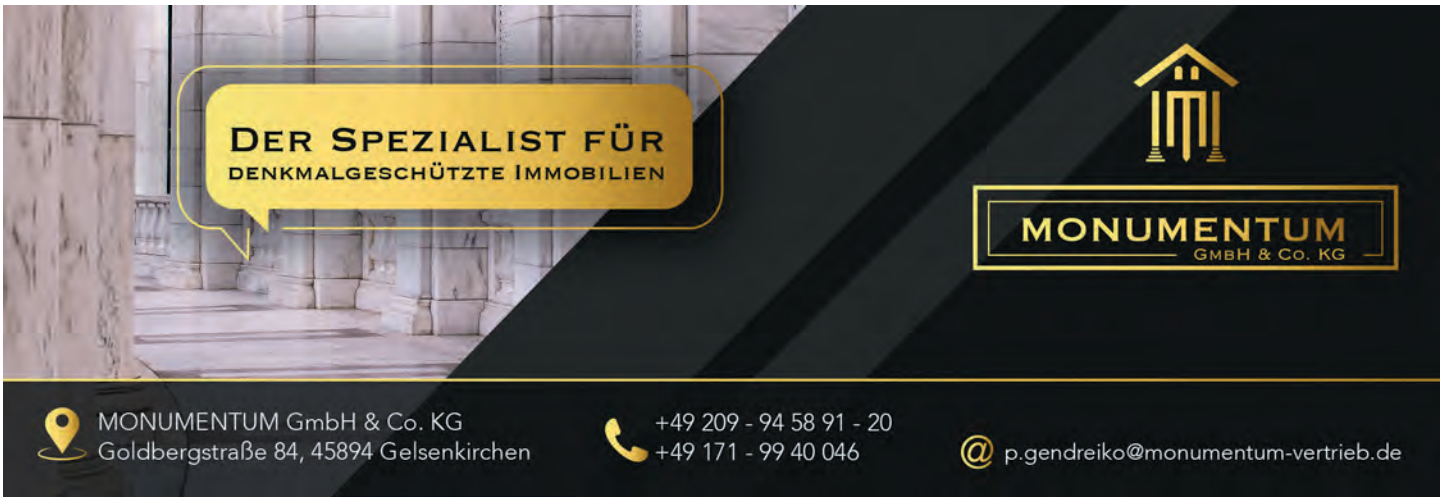






SCHIEDSRICHTER
TORWART
TORSCHÜTZE
ANSTOSS
DRIBBLER
GEFOULT
TACKLING
SCHUSS

Anzeige





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

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