AUSGABE 03 – JUNI 2026

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR ESSEN

Sommerfreude

Gemeinsam Erinnerungen schaffen

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Plus
Rezepte
Gutenachtgeschichte
Veranstaltungen



SOMMER:
Abseits der Liege: Entdeckungen für aktive Sommertage



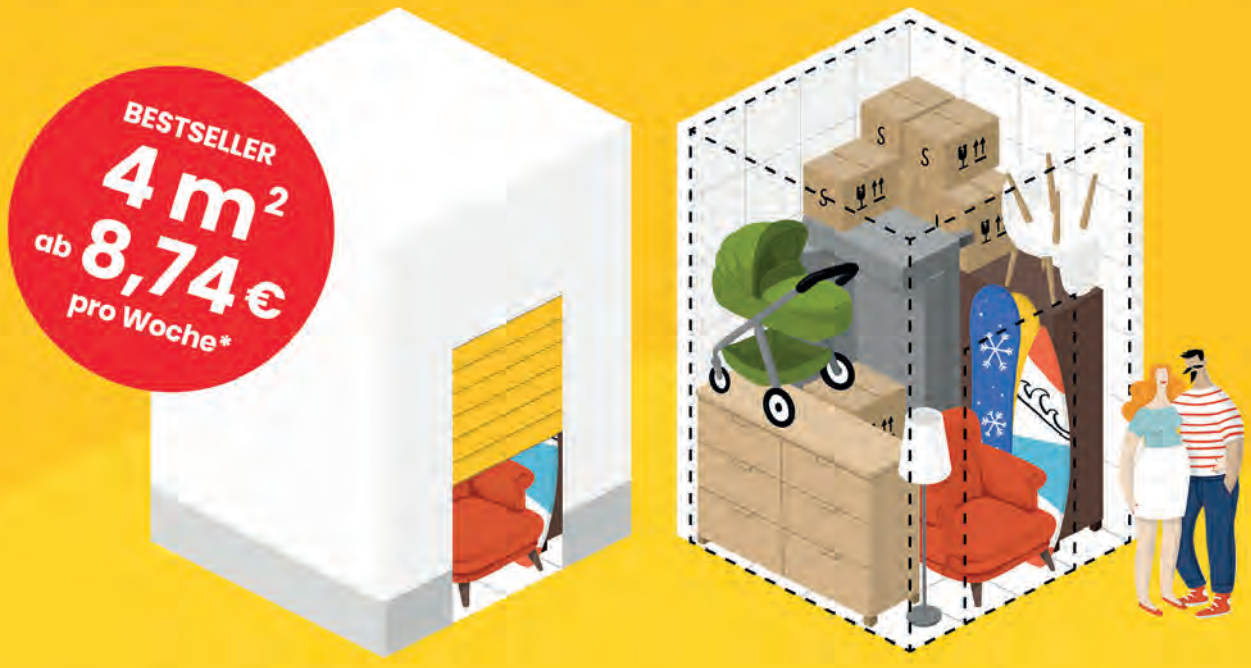
URLAUBSGEFLÜSTER BUDAPEST:
Historischer Charme und heiße Quellen: Zeit zum Durchatmen.

STADT ESSEN

Neuer Lebensabschnitt?

Zusammenziehen? Auslandssemester?
Renovierung? Umzug? Neues Hobby?
Hochzeit? Scheidung? Nochmal heiraten!?
Baby unterwegs? Ups, das Zweite auch schon!?
Kinder werden größer? Kinder ziehen aus?

Was auch immer bei dir los ist: Mach dein Ding.
Wir haben deinen Lagerraum dafür.



Besuch uns in der Haedenkampstraße 20 in Essen.

Du findest uns auch in Bochum, Dortmund, Gelsenkirchen, Hagen, Oberhausen & weiteren Städten.

*Angebotsdetails auf unserer Webseite

SPACE PLUS
SELFSTORAGE

0800 300 99 55
MYSPACEPLUS.DE

Grußwort zur Juniausgabe – Sommer liegt in der Luft

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling geht so langsam in den Sommer über, die ersten warmen oder sogar heißen Tage liegen bereits hinter uns – viele weitere werden vermutlich folgen. Zeit also für eine neue Ausgabe von 4 Familii, eures Lieblingsfamilienmagazins.

Nehmt euch ein paar Stunden Zeit, setzt euch in den Garten, den Wald, einen Park oder auf den Balkon und habt Spaß mit einem bunten Mix aus Lokalkolorit, Information und Unterhaltung.

Auch diesmal haben wir wieder spannende Menschen, interessante Orte und hilfreiche Tipps aus unserer Region für euch zusammengestellt. Wir begegnen Persönlichkeiten wie Lorena Cubero und Michael Seiss, entdecken mit Bedingrade einen weiteren Essener Stadtteil und werfen einen Blick auf die Villa Hügel.



Weiterhin es um Themen, die viele Eltern beschäftigen: Wie reagiert man richtig auf Zeugnisse? Wie gelingt mehr bildschirmfreie Zeit in den Sommerferien? Und welche Frühsommeraktivitäten machen Kindern wie Erwachsenen Spaß? Dazu gibt es kreative Ideen für die Kleinen, Wissenswertes rund ums Fahrrad sowie eine neue Gutenachtgeschichte.

Wer Fernweh verspürt, darf sich auf unser „Urlaubsgeflüster“ aus Budapest freuen. Für Gesundheitsbewusste haben wir außerdem Spannendes über Johanniskraut, Sonne und den geheimnisvollen Walfall vorbereitet.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Entdecken und Genießen dieser Ausgabe – und vor allem einen wunderbaren Start in einen sonnigen Sommer!

Euer 4 Familii-Team

Impressum 4 Familii · Ausgabe 03 · Juni 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:
Sascha Franz, Pexels, Pixabay, Esther Schenk Panic, Wiki Commons, 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

Bärenfamilie

Ganzheitliche Intensivpflege by opseo










DIE BÄRENFAMILIE IN ESSEN – eine Intensivpflegeeinrichtung für Kinder und Jugendliche



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

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

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

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

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

Bärenfamilie Essen
Girardetstr. 10
45131 Essen

0171 1697348
essen@baeren-familie.de

Inhaltsverzeichnis

Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Essen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Lorena Cubero 6
Bendingrade: Zwischen Feldern und Geschichte 8
Villa Hügel: Macht, Mythos und Moderne über dem Ruhrtal 12
Michael Seiß: Musik als Lebenselixier 16

Familie
Zeugnisse: Wie Eltern richtig reagieren 22
Sommer: Sommerideen abseits vom Pool 26
Sommerferien: Bildschirmfreie Zeit für Kinder im Sommer 36

Freizeit
Urlaubsgeflüster: Budapest – Kurzurlaub für die Seele 42
Fußball-Weltmeisterschaft: Prognosen zum Titelkampf 52
Der Walfall: Leben nach dem Tod in der Tiefsee 56

Gesundes Leben
Heilpflanzen-Serie: Johanniskraut – Stimmungsaufheller 62
Sonneneinstrahlung: Chancen und Risiken für die Gesundheit 64

Kinder
Mini-Garten im Glas: Natur zum Selbermachen 68
Wer hat's erfunden?: Fahrrad – Freiheit auf zwei Rädern 70
Gutenachtgeschichte: Hitze – Alarm auf der Wiese 72

Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Gelsenkirchen & Umgebung:
Sommerfestival Schloss Berge – 53. Sommerfest an der Grugahalle – ExtraSchicht 2026 – Rheinkirmes Düsseldorf 2026 74

Rezepte
4 Familii: Lillet Wild Berry – Frozen & alkoholfrei 76
4 Familii: Thunfisch-Pasta – cremig & würzig 78

Und noch ...
Rätsel für Erwachsene 80
Rätselspaß für Kids 81
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids 82


Seite 12


Seite 26


Seite 42


Seite 56


Seite 64


Seite 72


Seite 70


Seite 68

Lorena Cubero – „She-Hulk“ auf dem Weg nach oben


Sieg bei den World Combat Games in Riyadh (Saudi-Arabien)

Lorena Cubero ist jung, ehrgeizig und bereits jetzt eine der spannendsten Persönlichkeiten im deutschen Mixed Martial Arts (MMA). Zwischen Disziplin, internationalem Erfolg und klaren Zielen wächst im Ruhrgebiet eine Kämpferin heran, die mehr will als nur Siege. 4 Familii stellt sie euch vor.

Vom Kindertraining zur Profi-Karriere

Geboren am 10. Juli 2004 in Gelsenkirchen, wuchs Lorena Cubero in einer Umgebung auf, in der Kampfsport mehr als nur ein Hobby war. Ihr Vater Alonso, selbst Taekwondo-Meister, nahm sie bereits im Alter von vier Jahren mit ins Training. Was als spielerischer Einstieg begann, entwickelte sich schnell zu einer Leidenschaft. Über Taekwondo fand sie den Weg zum Kickboxen und schließlich zum Mixed Martial Arts. Seit 2008 ist sie im Kampfsport aktiv, seit ihrem 18. Lebensjahr kämpft sie als Profi. Eine Entwicklung, die früh erkennen ließ, dass sie mehr als nur Talent besitzt. Hier wächst eine Athletin mit Zielstrebigkeit.

„She-Hulk“ – Kraft, Kontrolle und Charakter

Ihr Spitzname „She-Hulk“ ist dabei mehr als nur ein martialisches Label. Er steht für physische Stärke, aber auch für mentale Widerstandsfähigkeit. Mit 170 cm Körpergröße und einem Kampfgewicht zwischen 57 und 61 Kilogramm kämpft Cubero im Fliegen- und Bantamgewicht – unter anderem bei der German MMA Championship (GMC) und der Professional Fighters League (PFL). Parallel dazu ist sie Teil der deutschen Nationalmannschaft im MMA. Ein Zeichen für ihre Stellung im Sport, trotz ihres jungen Alters.

Gold in Riad – der internationale Durchbruch

Der bislang größte Moment ihrer Karriere kam 2023. Bei den World Combat Games in Riad holte Cubero die Goldmedaille – in der für sie höheren Gewichtsklasse bis 70 Kilogramm! Ein Erfolg, der sie endgültig auf die internationale Bühne katapultierte. Er war der Lohn für jahrelange Arbeit, Disziplin und den unbedingten Willen, sich durchzusetzen. Auch auf nationaler Ebene sammelte sie Siege bei der GMC und etablierte sich als feste Größe im deutschen MMA.

Der Rückschlag als Wendepunkt

Doch der Weg nach oben verläuft selten geradlinig, auch bei Cubero nicht. Ihren bislang härtesten Kampf verlor sie mit 18 Jahren beim PFL-Turnier in Berlin gegen die erfahrenere Griet Eckhout. Eine Niederlage, die sie prägte und die sie selbst als wichtigen Entwicklungsschritt beschreibt. Genau diese Momente bremsen wahre Athleten nicht aus, sondern geben Kraft und schärfen die Sinne.

Training im Ruhrgebiet – als zweifache Weltmeisterin

Seit 2015 trainiert Cubero im Fight Club Gelsenkirchen unter Headcoach Deniz Haciabdurrahmanoglu. Dort arbeitet sie täglich an Technik, Ausdauer und Taktik. Seit 2023 wird sie zudem von Phantom Athletics unterstützt. Trotz wachsender Aufmerksamkeit und der Teilnahme an der MMA World



Weltmeisterschaft 2023 in Bangkok (Thailand)

Championship 2025 im serbischen Novi Sad für Team Deutschland bleiben sie und ihr Umfeld bodenständig. Im gleichen Jahr wurde sie in Brasilien zweifache Weltmeisterin – ihren ersten siegreichen Fight absolvierte sie dabei sogar mit gebrochenem Daumen! Das Ruhrgebiet hat Cubero und ihren Stil geprägt. Sie ist direkt, arbeitet hart und zeigt keinerlei Allüren.

Zwischen Ehrgeiz und Menschlichkeit

Disziplin, Ehrgeiz und Zuverlässigkeit zählen zu Cuberos größten Stärken. Eigenschaften, die im MMA unerlässlich sind. Gleichzeitig zeigt sie sich selbstkritisch und nennt ihre Tollpatschigkeit als persönliche Schwäche – eine kleine, fast sympathische Randnotiz in einer sonst kompromisslosen Karriere. Hinter all dem steht eine fürsorgliche Familie, die sie voll unterstützt und immer an ihrer Seite steht.

Der Blick nach vorne

Ihre Ziele sind klar formuliert. Das Maximum erreichen, Titel sammeln, Grenzen verschieben. Die nächsten großen Schritte sind bereits in Planung. Für Nachwuchssportler hat sie dabei eine klare Botschaft: nicht aufgeben, mutig bleiben und konsequent arbeiten. Werte, die sie selbst lebt.

Lorena Cubero ist kein lautes Versprechen – sondern ein still wachsender Anspruch im Käfig. Jung, fokussiert, unaufhaltsam: ein Plan, der längst in Bewegung ist.

Eine Karriere im Aufbau

Lorena Cubero steht noch am Anfang ihrer Laufbahn – ihre Profibilanz weist bisher fünf Siege und nur eine Niederlage auf. Dennoch wirkt sie bereits erstaunlich gefestigt. Sie ist keine laute Selbstdarstellerin, sondern eine Athletin mit Plan. Eine, die Schritt für Schritt geht, aber genau weiß, wohin sie will. Ihre Geschichte ist noch lange nicht zu Ende erzählt. Doch eines ist schon jetzt klar: „She-Hulk“ aus Gelsenkirchen hat das Potenzial, MMA in Deutschland nachhaltig zu prägen. [sfr]



Anzeige

Erlebnishalde Hoheward

Bei familienfreundlichen Führungen die heimische Tier- und Pflanzenwelt auf der Halde entdecken.

Hier buchen!

Für mehr Infos QR-Code scannen oder unter **hoheward.rvr.ruhr** nachsehen!






REGIONALVERBAND RUHR

Bedingrade – Stadtteil zwischen Feldern und Geschichte

Bedingrade ist kein Stadtteil, der sich in den Vordergrund drängt. Keine Hochhauskulisse, keine lauten Verkehrsachsen, die das Bild dominieren. Stattdessen Gärten, alte Höfe, ruhige Straßen. Wer verstehen will, wie ländlich das Ruhrgebiet an manchen Stellen geblieben ist, muss hier genauer hinsehen. 4 Familii erzählt euch die leise Geschichte Bedingrades.



Der Wasserturm ist der markanteste Punkt Bedingrades.

Am Rand der Stadt, nah an allem

Im Westen von Essen gelegen, bildet Bedingrade einen Übergangsraum. Im Norden grenzen Frintrop, Dellwig und Gerschede, im Osten Borbeck-Mitte als wichtiges Mittelzentrum, im Süden Schönebeck. Nach Westen öffnen sich die Stadtgrenzen zu Oberhausen und Mülheim an der Ruhr. Mit knapp 12.000 Einwohnern wirkt Bedingrade dabei fast wie ein Dorf im Stadtraum – ein Ort, der weniger durch Dichte als durch Zwischenräume geprägt ist.


Bedingrade

Ein Dorf, das keines mehr ist – und doch eines geblieben ist

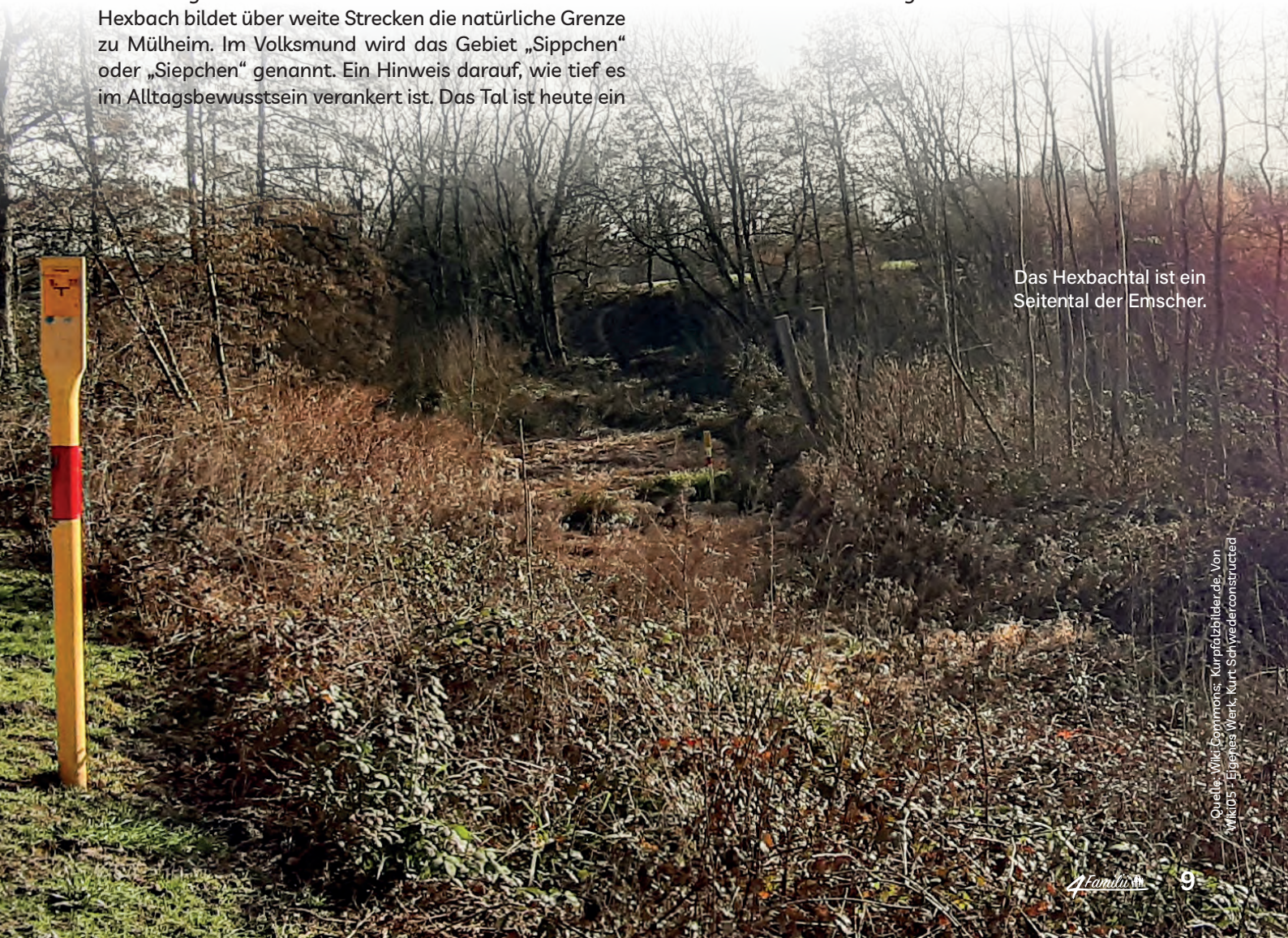
Der Charakter Bedingrades ist bis heute erstaunlich konstant. Felder, Schrebergärten und Grünflächen ziehen sich durch den Stadtteil und prägen das Bild ebenso wie Ein- und Mehrfamilienhäuser. Die entscheidende Wachstumsphase kam in den 1950er- und 1960er-Jahren. Damals entstanden zahlreiche Werkswohnungen und sozialer Wohnungsbau – typische Antworten auf die Wohnungsnot der Nachkriegszeit. Anders als in vielen anderen Ruhrgebietsstadtteilen wurde die Bebauung jedoch nie vollständig verdichtet. Bedingrade blieb aufgelockert, fast kleinteilig. Das Ergebnis ist ein Stadtteil, der sich weder klar urban noch eindeutig ländlich einordnen lässt.

Natur als Grenze und Rückzugsraum

Besonders prägend ist das Hexbachtal, ein rund fünf Kilometer langes Seitental der Emscher. Der hier verlaufende Hexbach bildet über weite Strecken die natürliche Grenze zu Mülheim. Im Volksmund wird das Gebiet „Sippchen“ oder „Siepchen“ genannt. Ein Hinweis darauf, wie tief es im Alltagsbewusstsein verankert ist. Das Tal ist heute ein wichtiges Naherholungsgebiet. Spazierwege, Wiesen und bewaldete Abschnitte schaffen eine Landschaft, die eher an das Münsterland erinnert als an das klassische Ruhrgebiet. Auch kleinere Grünräume wie der sogenannte Lunapark erzählen ihre eigenen Geschichten. Der Name soll aus einer Zeit stammen, in der sich hier Liebespaare bei Mondschein trafen – eine romantische Note inmitten eines ansonsten bodenständigen Stadtteils.

Wasserturm und Wahrzeichen

Ein markanter Punkt im Ortsbild ist der Wasserturm an der Frintroper Straße. Er wurde 1897 errichtet, ist 44 Meter hoch und fasst rund eine Million Liter Wasser. Ursprünglich diente er der Versorgung der umliegenden Gebiete. Bis heute ist er ein technisches Denkmal und identitätsstiftendes Bauwerk zugleich.


Das Hexbachtal ist ein Seitental der Emscher.

Quelle: Wiki Commons, Kurpfalzbilder.de, Von Wiki05 - Eigenes Werk, Kurt Schwederconstructed

Bedingrade



Das Stammhaus an der Schloßstraße 357 wurde 1604 erstmals urkundlich erwähnt und steht heute unter Denkmalschutz.

Geschichte aus Höfen gewachsen

Die Wurzeln Bedingrades reichen weit zurück. Bereits im 11. Jahrhundert wurde die Bauerschaft erstmals erwähnt. Alte Höfe wie Heuckes, Grafschmidt oder Paus prägten über Jahrhunderte die Landschaft. Ein besonders eindrucksvolles Relikt ist der Brinkmannshof, dessen Ursprünge bis ins 14. Jahrhundert zurückreichen. Ebenso zeugt das sogenannte Stammhaus an der Schloßstraße, erstmals 1604 erwähnt, von der langen Geschichte des Ortes. Diese bäuerliche Struktur unterscheidet Bedingrade deutlich von vielen industriell geprägten Stadtteilen des Ruhrgebiets. Hier entstand keine Stadt um eine Zeche, sondern eine Siedlung aus Landwirtschaft, die langsam in die Moderne hineinwuchs.

Zwischen Kirche, Pflege und Alltag

Das gesellschaftliche Leben konzentriert sich auf einige wenige Einrichtungen. Das Lutherhaus bildet das Zentrum der evangelischen Gemeinde, während die katholische Kirche St. Franziskus an der Grenze zu Borbeck liegt. Das ehemalige Franziskushaus an der Laarmannstraße zeigt den Wandel der Infrastruktur - einst Krankenhaus, heute Seniorenheim. Daneben befindet sich das Mutterhaus eines Ordens. Ein Hinweis darauf, wie stark kirchliche Träger den Stadtteil lange geprägt haben.

Einkaufen am Rand, Leben im Viertel

Große Einkaufsstraßen sucht man in Bedingrade vergeblich. Einige kleinere Geschäfte und ein Discounter decken den täglichen Bedarf, doch für vieles zieht es die Bewohner nach Borbeck oder in die Nachbarstadtteile. Diese Struktur verstärkt den ruhigen Charakter. Bedingrade ist weniger ein Ort des Konsums als des Wohnens.

> „Zwischen Höfen statt Hochhäusern – Bedingrade ist Ruhrgebiet jenseits von Lärm und Legenden.

Das denkmalgeschützte Fachwerkhaus ist ein Überbleibsel des einstigen Brinkmannshofs.

Anzeige



Zeig uns dein Essen

Hat euch dieses kleine Porträt gefallen? Habt ihr einen besonderen Wunsch, welchen Gelsenkirchener 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 kommendeAusgabe.

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

- *Stoppenberg (01/2025)*
- *Altendorf (02/2025)*
- *Altenessen-Nord (03/2025)*
- *Bredeney (04/2025)*
- *Schonnebeck (05/2025)*
- *Werden (06/2025)*
- *Karnap (01/2026)*
- *Burgaltendorf (02/2026)*

Infografik: Esther Schenk Panic

Verkehr zwischen Anschluss und Abschirmung

Trotz seiner ruhigen Lage ist der Stadtteil gut angebunden. Die Straßenbahnlinie 105 verbindet Bedingrade direkt mit der Essener Innenstadt, Buslinien erschließen die umliegenden Städte. Die Frintroper Straße als Teil der Bundesstraße 231 durchquert das Gebiet und schafft eine schnelle Verbindung. Viele Nebenstraßen bleiben ruhig, fast abgeschirmt.

Ein älter werdender Stadtteil

Die Bevölkerungsstruktur zeigt eine klare Tendenz: Bedingrade ist vergleichsweise alt. Der Anteil der über 65-Jährigen liegt deutlich über dem Essener Durchschnitt, während der Anteil junger Menschen geringer ist. Auch der Anteil von Menschen mit ausländischer Staatsangehörigkeit ist vergleichsweise niedrig. Diese Zahlen spiegeln sich auch im Alltag wider. Bedingrade wirkt ruhiger, gesetzter und weniger dynamisch als andere Teile der Stadt.

Ein Ort ohne große Brüche

Der Strukturwandel, der das Ruhrgebiet so stark geprägt hat, verläuft hier fast unsichtbar. Es gibt keine großen Industriebrachen, keine spektakulären Neubauprojekte. Veränderungen geschehen schrittweise: neue Wohnhäuser, umgenutzte Flächen, verschwundene Schulen. Selbst historische Einschnitte wie die Luftangriffe im Zweiten Weltkrieg oder die spätere Eingemeindung nach Essen haben den Charakter des Stadtteils nicht grundlegend verändert.



Das Lutherhaus, 1925 eingeweiht, ist die Heimat der Evangelischen Kirchengemeinde Essen-Bedingrade-Schönebeck.

Bedingrade als Zwischenraum

Bedingrade ist kein Ort der Extreme. Es ist weder industrielles Herzstück noch urbanes Zentrum. Es ist ein Zwischenraum. Wer hier unterwegs ist, erlebt ein Ruhrgebiet, das oft übersehen wird: leise, grün und geprägt von einer Geschichte, die nicht in Fördertürmen erzählt wird, sondern in Höfen, Wegen und den kleinen Strukturen des Alltags.

Quelle: Wiki Commons; Von Es-Punkt-Ge-Punkt, Es-Punkt-Ge-Punk, Von Nomis 123

Villa Hügel – Macht, Mythos und Moderne über dem Ruhrtal

Das Ruhrgebiet ist reich an Orten, die seine Geschichte erzählen. Einer dieser Orte ist die Villa Hügel. Hoch über dem Ruhrtal im Essener Stadtteil Bredeney gelegen, vereint sie Geschichte, Architektur und kulturelles Leben auf einzigartige Weise. In unserer Reihe „Kultstätten des Ruhrgebiets“ stellt 4 Familii euch dieses eindrucksvolle Anwesen vor.

Ein Wohnhaus von monumentalem Anspruch

Die Villa Hügel ist kein gewöhnliches Herrenhaus, sie ist ein Symbol. Zwischen 1870 und 1873 im Auftrag von Alfred Krupp errichtet, diente sie als Wohn- und Repräsentationssitz der Industriellenfamilie Krupp. Mit rund 11.000 Quadratmetern Fläche, 399 Räumen und einem weitläufigen Parkgelände sprengt sie bis heute jede Vorstellung eines privaten Wohnsitzes. Ihre Lage ist ebenso beeindruckend wie bewusst gewählt. Über dem Baldeneysee und eingebettet in den rund 40 Hektar großen Hügelpark thront die Villa wie ein Schloss – und genau diesen Eindruck sollte sie auch vermitteln. Hier wurde nicht nur gewohnt, hier wurde Macht inszeniert.

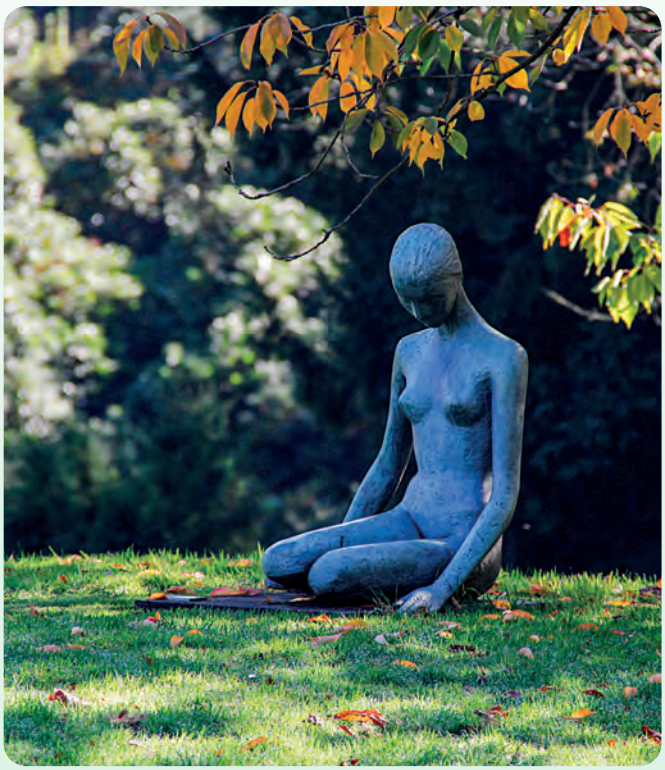


Foto: Peter Gwiazda

Symbol der Industrie – Die historische Ausstellung Krupp in der Villa Hügel der Alfried von Bohlen und Halbach-Stiftung erzählt vom Aufstieg der Unternehmerfamilie und ihrer prägenden Rolle für die Industriekultur des Ruhrgebiets – ein Blick in das Machtzentrum der Stahl- und Wirtschaftsgeschichte.

Vom Rückzug des Industriellen zur architektonischen Vision

Die Entstehung der Villa ist eng mit dem Wandel der Firma Friedrich Krupp AG verbunden. Alfred Krupp zog sich zunehmend aus dem operativen Geschäft zurück und konzentrierte sich auf strategische Entscheidungen. Dieser Rückzug spiegelte sich auch räumlich wider. Weg vom Werk, hin zu einem repräsentativen Wohnsitz im Grünen. Bereits 1863 entdeckte Krupp das Gelände des damaligen Klosterbuschhofs für sich. Erste Entwürfe fertigte er selbst an. Ein ungewöhnlicher Schritt, der später zu Konflikten mit Architekten führte, denn Krupp wollte die Kontrolle behalten. Raumaufteilung, Materialien, selbst technische Details, alles sollte seinen Vorstellungen entsprechen. Der Bauprozess war entsprechend turbulent. Architekten kamen und gingen, Pläne wurden verworfen und neu gezeichnet. Der Deutsch-Französische Krieg verzögerte die Arbeiten zusätzlich, da Arbeiter fehlten und Materialien knapp wurden. Dennoch wurde die Villa schließlich mit rund anderthalb Jahren Verspätung fertiggestellt.



Foto: Denis Bury

Symbol der Repräsentation – Die „Zwei Sphinxen im Hügelpark der Villa Hügel stehen seit um 1900 für den herrschaftlichen Anspruch der Familie Krupp und verbinden Kunst, Architektur und Landschaft zu einem eindrucksvollen Gesamtensemble.



Foto: Peter Gwiazda

Architektur und Landschaft im Dialog – Die Südfassade der Villa Hügel öffnet sich zum 2018 angelegten Lindenhain und verbindet die historische Villa der Familie Krupp mit einer zeitgenössisch gestalteten Parklandschaft, die den Übergang von Geschichte und Gegenwart sichtbar macht.

Technik als Ausdruck von Fortschritt

Die Villa Hügel war nicht nur architektonisch ambitioniert, sondern auch technisch ihrer Zeit weit voraus. Alfred Krupp wollte die modernsten Errungenschaften integrieren. Er machte das Gebäude zu einem Experimentierfeld für Innovationen. Eine der bemerkenswertesten Entwicklungen war die frühe Form der Warmluftheizung, ein Vorläufer moderner Klimaanlagen. Auch die Wasserversorgung wurde unabhängig organisiert, mit einem eigenen Wasserwerk und riesigen Reservoirs. Auch Elektrizität hielt früh Einzug, ebenso Telefon- und Telegraphenanlagen. Krupp nutzte Technologien lange bevor sie im Alltag verbreitet waren. Doch nicht alles funktionierte reibungslos. Die Heizsysteme etwa bereiteten immer wieder Probleme, und auch die Wasserversorgung war nicht frei von Mängeln. Die Villa war damit nicht nur ein Symbol des Fortschritts, sondern auch ein Spiegel seiner Kinderkrankheiten.

Leben auf dem Hügel – zwischen Luxus und Disziplin

Unter Friedrich Alfred Krupp entwickelte sich die Villa zu einem Ort gesellschaftlichen Lebens. Prächtige Räume, Kunstsammlungen und aufwendige Anlagen wie Tennisplätze oder Reitställe zeugen vom luxuriösen Lebensstil der Familie. Doch dieser Luxus hatte eine Kehrseite: ein streng organisiertes Personalwesen. Hunderte Angestellte sorgten für einen reibungslosen Ablauf – von Köchen über Gärtner bis hin zu Bibliothekaren. Disziplin, Verschwiegenheit und Ordnung waren oberstes Gebot. Auch gesellschaftlich spielte die Villa eine bedeutende Rolle. Hochrangige Gäste

Die Villa Hügel in Essen ist ein einzigartiger Ort der Industriekultur – hier verschmelzen Geschichte, Macht und Innovation zu einem eindrucksvollen Erlebnisraum.

aus Politik, Militär und Wirtschaft gingen hier ein und aus. Besonders eng war die Verbindung zu Wilhelm II., der die Villa mehrfach besuchte. Feste und Empfänge wurden zu Inszenierungen von Macht und Einfluss.

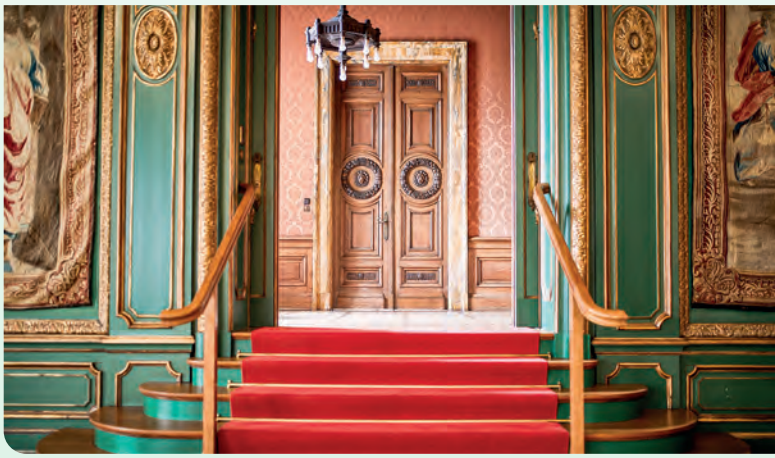
Wandel durch Generationen und Zeiten

Mit jeder Generation veränderte sich die Villa. Unter Bertha Krupp und ihrem Ehemann Gustav Krupp von Bohlen und Halbach wurde das Anwesen weiter ausgebaut und modernisiert. Kunstsammlungen wuchsen, Räume wurden umgestaltet und der Park weiterentwickelt. Die Weltkriege hinterließen ebenfalls ihre Spuren. Während des Zweiten Weltkriegs wurde die Villa 1945 von amerikanischen Truppen besetzt und diente anschließend als Sitz der Alliierten Kohlenkontrollkommission. Erst 1952 kehrte sie in den Besitz der Familie zurück.

Vom Familiensitz zum öffentlichen Kulturort

Ein entscheidender Wandel erfolgte 1953. Die Villa wurde für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Heute gehört sie der Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung und ist ein lebendiger Ort der Kultur. In den historischen Räumen finden regelmäßig Ausstellungen, Konzerte und Veranstaltungen statt. Die Kulturstiftung Ruhr hat hier ihren Sitz und organisiert hochkarätige Programme. Besonders die Historische Ausstellung Krupp im sogenannten Kleinen Haus bietet spannende Einblicke in die Geschichte der Familie und des Unternehmens. Auch der Park lädt zum Verweilen ein. Als englischer Landschaftspark gestaltet, verbindet er Natur und Geschichte auf eindrucksvolle Weise.





Kunst und Übergang – Der Gartensaal der Villa Hügel mit der Wandteppichfolge „Szenen aus der Apostelgeschichte“ (1753–1760) (*o.*) verbindet repräsentative Innenarchitektur mit dem Übergang zum Kleinen Haus. (*u.*)

Ein Ort mit Strahlkraft

Die Villa Hügel ist heute weit mehr als ein ehemaliger Wohnsitz. Sie ist ein Ort, an dem sich die Geschichte des Ruhrgebiets verdichtet. Industrialisierung, gesellschaftlicher Wandel, technischer Fortschritt und kulturelle Entwicklung treffen hier aufeinander. Zwischen prachtvollen Sälen, innovativer Technik und weitläufigen Parkanlagen wird deutlich, wie eng die Geschichte der Familie Krupp mit der des Ruhrgebiets verwoben ist. Wer verstehen möchte, wie aus einer Industrieregion ein kulturelles Zentrum wurde, findet hier einen der eindrucksvollsten Ausgangspunkte. Die Villa Hügel bleibt damit eine echte Kultstätte. Nicht nur als Denkmal vergangener Größe, sondern als lebendiger Ort, der die Geschichte des Ruhrgebiets bis heute erlebbar macht [sfr].

Architektur von monumentaler Klarheit – Die Nordfassade der Villa Hügel zeigt die strenge, funktional geprägte Gestaltung des Krupp-Anwesens und vermittelt den Eindruck von Macht, Struktur und industrieller Selbstgewissheit.



Fotos: Peter Gwiazda



Foto: Peter Gwiazda

Ort der gesellschaftlichen Kultur – Der Speisesaal der Villa Hügel spiegelt die repräsentative Wohnkultur der Familie Krupp wider und verbindet architektonische Eleganz mit dem Anspruch industrieller Macht und gesellschaftlicher Inszenierung.

Anzeige



Michael Seiß
Musik als Lebenselixier

Mal Hand auf's Herz: Wie viele ungarische Bands oder Musiker fallen Euch aus dem Stand ein? Vermutlich nicht ein einziger? Keine Panik – den allermeisten deutschen Musikinteressierten wird es ähnlich gehen. Michael Seiß aus Bochum hat auf seinen vielen Reisen herausgefunden, dass Ungarn die wahrscheinlich am meisten unterschätzte Indie-Musikszene Europas hat. In genau diesem Umfeld hat er sein Paradies gefunden. Ein paar Dutzend ungarischer Musikacts laufen bei ihm seit einigen Jahren in Dauerrotation. Angeführt wird dieser Reigen von seiner Herzenskünstlerin: Saya Noé!



Erstes gemeinsames Foto (2021, Campus Fesztivál)



Das aktuellste Foto von Michael Seiß mit Saya Noé

Im Dezember 2020 war es um mich geschehen. Das Debütalbum „Museum of Sins" der Ungarin Saya Noé vermochte mich von Beginn an zu euphorisieren. Ihre Musik lässt sich als Pop Noir kategorisieren – melancholische Songs mit elektronischen Einflüssen. Dieses Album sollte mein Leben verändern. Wenn Musik mich dermaßen übermannt, recherchiere ich in aller Regel auch, wer dahintersteckt. Im Fall von Saya Noé staunte ich nicht schlecht. Denn sie war keineswegs ein Nobody, sondern hatte sich seit Jahren als Musik-Streamerin ein weltumspannendes Netzwerk aufgebaut. Zwei bis drei Mal pro Woche sendet die heute 33-Jährige seit 2018 auf der Plattform Twitch aus ihrem heimischen Wohnzimmer, spielt Musik und unterhält sich mit ihrem Publikum. Mit rund 45.000 Followern aus aller Welt ist sie Ungarns mit Abstand erfolgreichste Musik- Streamerin.

Saya Noé stieß zu einem äußerst günstigen Zeitpunkt in mein Leben. Von November 2020 bis Anfang Juni 2021 war ich durch den Corona-Lockdown zum Nichtstun verurteilt. In dieser frustrierenden Phase des Eingesperrtseins war es Saya Noé, die mir mit ihrer Kunst in einer ansonsten eher tristen ersten Jahreshälfte 2021 außergewöhnliche Glanzpunkte bereiten konnte. Ohne die freiheitsentziehenden Lockdowns hätte ich mich aller Wahrscheinlichkeit nach nicht in dieser Intensität auf Saya Noé eingelassen. Doch ich hatte plötzlich sehr viel Zeit. Und spätestens, nachdem ich auf Saya Noés umfangreiches Streaming-Angebot gestoßen bin, war ich von ihrem Charme, ihrem Witz und nicht zuletzt von ihrer musikalischen Klasse gefangen. Saya Noé hat mich durch die Pandemie getragen. Mit ihrer Musik, ihrer virtuellen Präsenz und mit den später folgenden Livebegegnungen hat sie ganz entscheidend dazu beigetragen, dass ein erwartbar trübes Kalenderjahr 2021 ganz allmählich in Frohlocken umgeschlagen ist. Dafür empfinde ich ein unfassbares Maß an Dankbarkeit!



Saya Noé on stage

Mein Lichtstreif am Horizont war die Hoffnung, Saya Noé eines Tages einmal live zu erleben. Ich kann ein hohes Maß an Geduld aufbringen, wenn es nötig ist. Und diese Haltung wurde letztendlich belohnt. Am 24. Juli 2021 habe ich Saya Noé beim Campus Fesztivál in Debrecen zum ersten Mal auf einer Bühne gesehen.

Auf dem Festivalgelände habe ich eine Vielzahl ungarischer Musikacts auf mich wirken lassen. Mein voller Fokus lag jedoch auf dem für 19 Uhr angesetzten Konzert von Saya Noé. Schon eine gute Stunde vor Konzertbeginn sicherte ich mir meinen Platz direkt vor der Bühne. Während des Soundchecks erkannte sie mich im Publikum und winkte mir zu. Ich war ihr nach mehrmonatiger Gefolgschaft auf ihrem Twitch-Kanal kein Unbekannter mehr. Ihr Auftritt war viel frecher und wilder, als man es beim Hören der doch etwas melancholisch gefärbten Studioproduktionen hätte erahnen können. Von diesem einstündigen Set habe ich mich von meiner Lieblingsmusikantin gehörig verzaubern lassen. Später schrieb Saya Noé mich via Instagram-Messenger an und bedankte sich herzlich, dass ich diese weite Reise tatsächlich auf mich genommen habe. Wir verabredeten uns und trafen uns kurz nach

„Ein Stream im Lockdown, eine Stimme aus der Ferne – und plötzlich war da jemand, der mich durch diese Zeit getragen hat, mit Musik, Gesprächen und digitaler Nähe, die realer wurde, als ich es erwartet hätte.

Mitternacht vor der Bühne, auf der die von uns beiden sehr geschätzte ungarische Musikerin eva ein Konzert spielen würde. Als wir uns sahen, begrüßte Saya Noé mich ganz ungezwungen wie einen alten Freund mit einer innigen Umarmung. Eine Geste, die ich angesichts der – zumindest in Deutschland – gelebten Haltung von maximaler persönlicher Distanz in jenen Tagen kaum erwartet hatte und umso mehr sehr zu schätzen wusste. Saya Noé war natürlich auch anderen Festivalbesuchern eine gefragte Gesprächspartnerin, sodass wir uns während des eva-Konzerts irgendwann aus den Augen verloren. Als sie dann aber gehen musste, ließ sie es sich nicht nehmen, sich durch den Pulk zu mir zu kämpfen, um sich herzlich von mir zu verabschieden. Eine kleine Geste nur, die mir aber einmal mehr aufgezeigt hat, was für ein besonderer Mensch in meiner Herzensmusikerin steckt.

Dieses allererste Liveerlebnis mit Saya Noé war mir ein ganz besonderer Herzschlagmoment. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich noch nicht ahnen, dass noch viele weitere dieser Art folgen sollten. Innerhalb von fünf Jahren habe ich Saya Noé bislang 38 Mal in fünf verschiedenen Ländern live gesehen. In absoluter Mehrheit auf ungarischen Bühnen. Und stets flankiert von außerordentlich herzlichen Begegnungen mit ihr, ihrer Band, ihrem familiären Umfeld und anderen regelmäßigen Konzertgästen.

Ein besonderer Herzenswunsch ist für mich im November 2025 in Erfüllung gegangen. Nachdem ich über die Jahre beharrlich an ihr gebaggert habe, doch mal ein Konzert im Ruhrgebiet zu spielen, hat sie im Rahmen der „urban urtyp“-Reihe ein elektronisches Konzert in der Christuskirche Bochum gespielt. Sieben Gehminuten von meiner Haustür entfernt. Mehr kann ich in diesem Leben nicht mehr erwarten.

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.

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





Zeugnisse –
Wie Eltern richtig reagieren

Die Sommerferien stehen vor der Tür – und damit auch die Zeugnisvergabe. Dann liegen bei vielen Familien die Nerven blank. Für Kinder ist es ein Moment der Wahrheit, für Eltern oft ein emotionaler Balanceakt. Freude über gute Noten, Sorgen bei schwächeren Leistungen oder Unsicherheit im Umgang mit Erwartungen prägen diese Zeit. 4 Familii gibt euch Tipps, wie Eltern reagieren sollten.



NOTEN SIND MEHR ALS ZAHLEN

Ein Zeugnis ist auf den ersten Blick eine nüchterne Auflistung von Leistungen. Doch für Kinder steckt oft viel mehr dahinter: Selbstwertgefühl, Anerkennung und die Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen. Eltern sollten sich bewusst machen, dass Noten immer nur einen Ausschnitt abbilden. Fähigkeiten wie Kreativität, soziale Kompetenzen oder persönliche Entwicklung lassen sich kaum in Ziffern fassen. Ein erster wichtiger Schritt ist deshalb, das Zeugnis gemeinsam in Ruhe anzuschauen. Statt vorschnell zu bewerten, hilft es, Fragen zu stellen: „Wie hast du dich in der Schule gefühlt? Was lief gut? Wo hattest du Schwierigkeiten?“ So entsteht ein Gespräch auf Augenhöhe statt einseitiger Kritik.

Lernstress – Stille, Spannung und der Versuch, dem eigenen Anspruch gerecht zu werden: Lernen, Leistung und die leisen Gedanken dazwischen.

Worte wirken länger

LOB UND KRITIK RICHTIG DOSIEREN

Natürlich dürfen gute Leistungen gefeiert werden. Lob stärkt das Selbstbewusstsein und motiviert. Doch Vorsicht, wird nur das Ergebnis gelobt („Du hast eine Eins, klasse!"), entsteht schnell Leistungsdruck. Sinnvoller ist es, den Einsatz zu würdigen: „Ich habe gesehen, wie viel du für die Arbeit gelernt hast." Bei schlechteren Noten gilt das Gleiche. Vorwürfe oder Strafen führen selten zu besseren Leistungen, sondern bewirken meist das Gegenteil. Sie können Angst und Vermeidungsverhalten verstärken. Wichtig ist, ruhig zu bleiben und gemeinsam nach Ursachen zu suchen. Liegt es am Verständnis? An fehlender Motivation? Oder vielleicht an äußeren Faktoren wie Stress oder Problemen in der Klasse?



Lob und Kritik – Zwischen Anerkennung, Erwartungen und den kleinen Reaktionen, die Kinder oft viel länger begleiten, als Erwachsene vermuten. Worte können ermutigen, verunsichern oder stärken – besonders dann, wenn Schule und Leistung zum emotionalen Thema werden.

EMOTIONEN ERNST NEHMEN

Für viele Kinder sind schlechte Noten mit Scham oder Angst verbunden. Ein abfälliger Kommentar kann diese Gefühle verstärken. Eltern sollten deshalb signalisieren, dass der Wert des Kindes nicht allein von Noten abhängt. Gerade in angespannten Situationen hilft es, zunächst die Emotionen aufzufangen, bevor über Lösungen gesprochen wird. Ein Kind, das sich verstanden fühlt, ist eher bereit, an Problemen zu arbeiten.

Mehr Verständnis, weniger Druck: Kinder brauchen Rückhalt, nicht nur Bewertungen.



GEMEINSAM LÖSUNGEN ENTWICKELN

Statt Druck aufzubauen, ist es sinnvoll, konkrete und erreichbare Ziele zu formulieren. Das kann bedeuten:

- einen festen Lernplan zu erstellen
- Unterstützung durch Nachhilfe zu organisieren
- gemeinsam Lernstrategien zu entwickeln

Wichtig ist, das Kind einzubeziehen. Wer selbst mitentscheiden darf, übernimmt eher Verantwortung. Kleine Fortschritte sollten dabei genauso anerkannt werden wie große Erfolge.

Emotionen ernst nehmen – Zwischen Enttäuschung, Unsicherheit und dem Gefühl, trotz allem verstanden und angenommen zu werden.

Scham braucht Verständnis





Jedes Tempo ist anders



Individuelle Stärken erkennen – kein Vergleichen: Kinder entdecken beim Musizieren und im Sport ihre eigenen Talente und entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo.

VERGLEICH MIT ANDEREN VERMEIDEN

Ein häufiger Fehler ist der Vergleich mit Geschwistern oder Klassenkameraden. Aussagen wie „Deine Schwester hatte immer bessere Noten“ können das Selbstwertgefühl erheblich beschädigen. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und unterschiedliche Stärken. Der Fokus sollte daher auf der individuellen Entwicklung liegen.

LANGFRISTIGE PERSPEKTIVE EINNEHMEN

Ein einzelnes Zeugnis entscheidet nicht über den Lebensweg eines Kindes. Viel wichtiger sind Neugier, Lernfreude und die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Eltern können hier eine entscheidende Rolle spielen, indem sie eine positive Haltung zum Lernen vermitteln. Das bedeutet auch, Fehler als Teil des Lernprozesses zu akzeptieren. Wer lernt, Rückschläge konstruktiv zu nutzen, entwickelt wichtige Kompetenzen für das spätere Leben.

BEZIEHUNG STATT BEWERTUNG

Zeugnisse sind ein Anlass zum Innehalten, aber kein Grund für überzogene Reaktionen. Entscheidend ist, dass Kinder sich angenommen fühlen, unabhängig von ihren Leistungen. Ein unterstützender, respektvoller Umgang stärkt nicht nur die schulische Entwicklung, sondern vor allem die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Denn am Ende zählt nicht die Zahl auf dem Papier, sondern das Vertrauen, das Kinder aus ihrem Zuhause mitnehmen. [sfr]



Sicherheit statt Angst

Beziehung statt Bewertung: Ein Lächeln im Gras erinnert daran, dass Wertschätzung und Vertrauen wichtiger sind als jede Note.



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

Entdecke den SOMMER neu





Endlich Sommer. Die Temperaturen steigen spürbar an, die Sonnenstunden nehmen zu. Kaum jemanden hält es bei so einem Wetter zuhause. Schwimmbäder und Eisdielen werden wieder voller und laden zum Entspannen und Genießen ein. Doch vielleicht hast du dich schon mal gefragt, was du sonst noch machen kannst. Wenn du es satt hast, nur am Pool zu liegen und kalte Getränke zu schlürfen, suchst du vielleicht nach etwas Action. Im Folgenden haben wir daher ein paar Aktivitäten für dich zusammengesucht, die dich inspirieren könnten.



WENN SONNE, GESCHWINDIGKEIT UND
FRISCHE LUFT AUFEINANDERTREFFEN,
WIRD AUS FREIZEIT EIN ERLEBNIS.

BALLSPORTARTEN

Wie wäre es mit einer Runde Minigolf? Versuche doch mal, an einer schwierigen Bahn und mit möglichst wenigen präzisen Schlägen den Ball genau ins Loch zu befördern. Weiche Hindernissen aus oder überwinde sie, um auf direktem Weg das Ziel zu erreichen. Messe dich mit Freunden und findet heraus, wer von euch der Minigolfchampion ist. Ist euch Minigolf zu langweilig, dann sucht euch einen Sportpark oder einen Strandabschnitt mit Aktivitäten wie Tennis, Badminton oder Volleyball. Befördert den Ball oder Federball auf die andere Seite des Netzes und lasst ihn von einem Partner zurückschlagen. Tretet gegeneinander an oder arbeitet zusammen und versucht, den Ball möglichst lange in der Luft zu halten.
Ob Minigolf, Badminton oder Beachvolleyball - es gibt für jeden di passende Ballsportart, um den Sommer aktiver zu gestalten.

MINIGOLF



TENNIS

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


Zwischen Ballwechseln, Teamgeist,
und Sommerhitze entstehen
die besten Momente draußen.
BEACHVOLLEYBALL
BADMINTON

Anzeige


DER SPEZIALIST FÜR
DENKMALGESCHÜTZTE IMMOBILIEN
MONUMENTUM
GMBH & CO. KG
MONUMENTUM GmbH & Co. KG
Goldbergstraße 84, 45894 Gelsenkirchen
+49 209 - 94 58 91 - 20
+49 171 - 99 40 046
p.gendreiko@monumentum-vertrieb.de

KLETTERPARKS



Wenn du keine Höhenangst hast und körperlich fit bist, kannst du auch einen Kletterpark oder Hochseilgarten ausprobieren. Du kletterst Wände hinauf, trittst über Holzplanken und Netze und hältst dich überall fest, während du an Seilen gesichert bist und somit gefahrlos Wege auf unterschiedlichen Höhen erkunden kannst. Manche Kletterparks haben auch eine Zipline, mit der du dich von einer Seite des Waldes auf die andere rüberschwingen kannst. Andere haben eine Riesenschaukel, auf der du weit über dem Boden schaukeln kannst. In jedem Fall hast du von oben eine großartige Aussicht und siehst die Welt einmal aus einem anderen Blickwinkel.



Anzeige

DI GIT AL
Transformation GmbH

Ignition
Gold Certified Integrator

PARTNER SYSTEM INTEGRATOR PSI COGNEX

Präzise. Digital. Effizient.

Ihr lokaler Partner für automatisierte Kameraprüfungen und Daten-digitalisierung in der Industrie

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

www.k2-dt.de





Zwischen Höhe, Nervenkitzel und Aussicht zeigt sich der Sommer aus einer neuen Perspektive.

Anzeige

DJ AK

Fotobox-Service

DJ AK dj_ak_ge

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

Anfragen gerne per Mail oder Telefonisch:

AndreK80@web.de / 0178 - 816 55 87

WASSSERSPORT

Wenn es sehr heiß ist, brauchst du vielleicht etwas Abkühlung. Probiere es doch mal mit einer Bootsfahrt übers Wasser. Egal ob Kanufahren, Segeln oder Rafting, je nach Herausforderungs- und Actionlevel ist von der entspannten Bootsfahrt bis zur aufregenden Wildwasserfahrt für jeden was dabei.

Möchtest du lieber auf einem Brett auf dem Wasser stehen? Dann wären vielleicht Stand-up-Paddling, Windsurfen oder Wakeboarding eher etwas für dich. Lerne, die Balance zu behalten, während du dich mit Hilfe eines Paddel fortbewegst, dich vom Wind leiten oder von einem Boot übers Wasser ziehen lässt.

RAFTING



WAKEBOARDING



SEGELN



Wenn Geschwindigkeit auf Wasser trifft, wird aus Sommer echte Action.

WINDSURFEN



KANUFAHREN







Das Schaufenster der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

Am äußersten westlichen Zipfel des Münsterlandes, an der Grenze zu den Niederlanden und zum Niederrhein liegt in Isselburg – nahe der Wasserburg Anholt- der Biotop Wildpark Anholter Schweiz. Während der englischen Gartenbewegung, erbaute Fürst Leopold zu Salm-Salm in Erinnerung an seine Hochzeitsreise im Jahre 1890 einen Park, der in grober Anlehnung an die Konturen des Vierwaldstätter Sees erinnern.



An 6 km gutbegehbaren Wegen (auch für Rollstuhlfahrer) findet man 45 Arten einheimischer Tiere in artgerechter Haltung und in ihrer natürlichen Umgebung. Neben Wölfen, Luchsen und Wisenten, beherbergt der Wildpark auch Braunbären. Sie alle leben auf großen Anlagen. Für Klassenfahrten und Seniorenausflüge ist dieser Wildpark ein einmaliges und unvergessliches Ausflugsziel.



Das heutige Schweizer Häuschen aus dem Jahre 1893, welches nur über eine Brücke zu erreichen ist, liegt idyllisch auf einer kleinen Insel - eingebettet zwischen den Felsenlandschaften Riggi und Pilatus, von denen Wasserfälle runtersprudeln.

Öffnungszeiten :

15.03. - 02.11. (tägl.):	9:00 - 18:00 Uhr
03.11. - 14.03. (Mo. - Fr.):	11:00 - 16:00 Uhr
(Sa. - So.):	10:00 - 16:00 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene:	9,50 €
Kinder:	5,00 € (3-13 J.)
Menschen mit Behinderung (Schein)	
Erwachsene:	9,00 €
Kinder:	4,50 € (3-13 J.)
Gruppen ab 15 Personen	
Erwachsene:	8,50 €
Kinder:	4,00 € (3-13 J.)

Geburtstagskinder von 1-100 haben freien Eintritt.

Bollerwagen- und Rollstuhlverleih

Erleben Sie die Schönheit der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

DIREKT NEBENAN!

Im „Dreiländereck": Münsterland, Niederrhein, Niederlande

BIOTOPWILDPARK ANHOLTER SCHWEIZ

Biotopwildpark Anholter Schweiz
Pferdehorster Straße 1, 46419 Isselburg
Tel.: 02874 / 45355, www.anholter-schweiz.de

Die schönsten Sommermomente beginnen manchmal dort, wo der Boden endet

SCHWEBEN & GLEITEN

Wenn dich nichts mehr am Boden hält, versuch es doch mal mit einem Erlebnis in der Luft. Bist du schon einmal mit einem Paragleiter geflogen? Beim Paragliding startest du aus der Höhe und gleitest mit einem Tandemschirm durch die Luft. Während der Pilot steuert, genießt du einen traumhaften Ausblick über die Landschaft. Ähnlich spannend ist Parasailing: Dabei wirst du von einem Boot übers Wasser gezogen, während du an einem Fallschirm schwebst. Ob durch die Berge oder übers Wasser – diesen Flug wirst du so schnell nicht vergessen.

PARAGLIDING

GESTALTE DEINEN SOMMER NACH DEINEN VORSTELLUNGEN

Du siehst, gerade im Frühsommer, wenn die Temperaturen noch nicht zu heiß sind, lohnt es sich, die Zeit zu nutzen, um sich draußen zu bewegen. Ob mit einer entspannten Runde Minigolf, einer ruhigen Bootsfahrt oder auf der Schaukel eines Hochseilgartens. Oder, wenn du auf mehr Action stehst, mit einem aufregenden Volleyballturnier, beim erfrischenden Windsurfen oder extremen Parasailing. Lass dich von unseren Ideen inspirieren und finde die passenden Aktivitäten für dich, um deinen Sommer einzigartig zu machen. [ksz]

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

Sommerferien – bildschirmfreie ZEIT



Bald ist es wieder so weit. Die längsten Ferien im Jahr beginnen und die Kinder haben wieder viel Zeit für sich. Keine Schule, keine Hausaufgaben. Es ist Sommer und die Kinder können praktisch machen, was sie wollen. Nach draußen gehen, sich mit Freunden treffen, ihre Fantasie spielen lassen und auf Entdeckungstour gehen. Manche hängen jedoch nur vor Bildschirmen, weshalb euch 4 Familii einige Tipps zusammengestellt hat, um dies zu ändern.

WENN DER BILDSCHIRM DIE FERIEN BESTIMMT

Manche Kinder wissen genau, was sie in den Sommerferien erleben wollen und verbringen die meiste Zeit draußen beim Spielen. Wenn das Wetter einmal nicht mitspielt, beschäftigen sie sich zuhause, beziehen ihre Eltern in ihre Spiele mit ein oder laden Freunde zu sich nachhause ein. Wenn euer Kind genau so ist, können wir euch höchstens noch ein paar Anregungen geben, was ihr im Sommer sonst noch machen könnt. Aber für manche ist es egal, welches Wetter draußen ist und sie verbringen ihre neugewonnene Zeit lieber vor dem Bildschirm. Ob vor dem Fernseher, am Computer, Tablet oder Handy. Anstatt sich real zu beschäftigen, verlieren sie sich in der digitalen Welt. Und wenn sie raus gehen, nehmen sie ihre tragbaren Geräte mit, um sie dort weiter nutzen zu können. Spätestens dann solltet ihr die Zeit nutzen, um eurem Kind zu zeigen, wie es seine Ferien sinnvoller verbringen kann. Und dabei geht es nicht ums Lernen, denn davon hat es im Rest des Jahres genug. Ob ihr eurem Kind Vorschläge für besondere Erlebnisse macht oder sie mit ihnen zusammen erlebt, spielt keine Rolle. Sucht euch einfach die Aktivitäten aus, die am besten zu euch und/oder eurem Kind passen.

„Es geht nicht ums Lernen – sondern darum, gemeinsam echte Erinnerungen zu schaffen."

VOM BILDSCHIRM INS ECHTE LEBEN

Wenn euer Kind die meiste Zeit am Bildschirm verbringt, kann es schwer sein, es davon abzubringen. Wieso startet ihr euer Erlebnis dann nicht direkt vor einem Bildschirm? Eine Möglichkeit wäre es, mit dem Kind zusammen am Computer zu sitzen und gemeinsam Aktivitäten zu planen. Ihr könntet z. B. einen Ausflug planen, indem ihr im Internet nach Parks, Spazierwegen oder Gewässern in eurer Nähe sucht. Lasst euer Kind mitentscheiden, wo es gerne

Ferien können draußen beginnen – oder auf dem Bildschirm enden.

SOMMER STATT SCROLLEN
5 IDEEN
FÜR KLEINE SOMMERABENTEUER

1. Eine geheime Höhle bauen
2. Einen ganzen Tag barfuß verbringen
3. Mit Straßenkreide eine Fantasiewelt malen
4. Wasser-Olympiade im Garten veranstalten
5. Einen Abend nur unter Sternen verbringen







Der Bildschirm kann inspirieren – erlebt wird draußen.

„Kinder lernen Medienkompetenz nicht durch Verbote, sondern durch sinnvolle Nutzung."

hinmöchte, druckt eine Karte aus und kennzeichnet eure Route darauf oder zeichnet sie auf ein Blatt Papier. Dann könnt ihr euren Ausflug wie geplant durchführen.

Eine weitere Möglichkeit wäre es, mit eurem Kind im Internet ein Rezept auszusuchen. Wie wäre es z. B. mit einem Rezept für Eis am Stiel. Dann macht ihr eine Liste mit allen Sachen, die ihr dafür braucht. Wenn ihr nicht alles habt, könnt ihr noch zusammen einkaufen gehen und mit eurem Kind nach den nötigen Zutaten oder Hilfsmitteln suchen. Zuhause könnt ihr es dann zusammen zubereiten.

Das gleiche gilt für Bastelarbeiten. Ihr könnt mit eurem Kind online nach Ideen zum Basteln suchen, eventuell fehlende Sachen besorgen und dann zusammen basteln. So verbindet ihr Bildschirmzeit mit Planungen für Offlinezeit und zeigt eurem Kind, wie es das Internet sinnvoll nutzen kann.

Wenn euer Kind viel Zeit mit dem Handy verbringt, kann es auch das Handy nutzen, um Karten, Rezepte oder Bastelanleitungen darauf zu speichern. So wird das Gerät zum Informationsspeicher und euer Kind lernt einen besseren Umgang damit.

Wenn euer Kind gelernt hat, Computer, Tablet oder Handy lediglich als Hilfestellung für andere Aktivitäten zu nutzen, wird es reale Tätigkeiten mehr zu schätzen lernen. Am Handy kann es zwar einen ganzen Ausflug planen, aber ihn nicht erleben. Es kann zwar lesen oder sich anschauen, wie man ein Eis selber macht, aber nicht fühlen, wie es ist, die Masse dafür zuzubereiten und auch nicht das Ergebnis schmecken. Und es kann zwar auf dem Bildschirm sehen, wie andere aus einfachen Materialien wie z. B. Papier, Eisstielen und Kleber etwas Besonderes herstellen, kann aber nicht den Kleber an den Fingern spüren, hat nur ein Bild von dem Werk eines anderen und keine fertige eigene Kreation, auf die es stolz sein kann.

AUS KLICKS WERDEN ERLEBNISSE
5 IDEEN
FÜR GEMEINSAME OFFLINE-ZEITEN

1. Gemeinsam Eis am Stiel machen
2. Einen Familien-Ausflug planen
3. Eine Schatzkarte zeichnen und ablaufen
4. Aus Kartons eine Fantasiewelt bauen
5. Einen neuen Lieblingsplatz entdecken



„Man kann ein Abenteuer googeln – aber nicht fühlen."

VON BILDSCHIRMEN ANREGEN LASSEN

Hat euer Kind eine bestimmte Serie, Show oder Sendung, die es gerne anschaut, kann dies eine Gelegenheit dafür sein, das Kind zu inspirieren. Wie wäre es, wenn ihr etwas aus der Serie nehmt, um es nachzumachen. Ihr könnt Szenen nachspielen und euch dazu verkleiden oder dafür Puppen nehmen.



Kreativität – Manchmal entstehen die schönsten Ideen mit Farbe an den Händen.

SOMMER STATT SCROLLEN
5 IDEEN
ZUM NACHMACHEN

1. Lieblingsszenen nachspielen
2. Eigene Kostüme basteln
3. Einen kleinen Film drehen
4. Figuren malen oder gestalten
5. Ein eigenes Abenteuer-Spiel erfinden

Ihr könnt ein Brettspiel entwerfen, um das Ziel der Serie selbst zu verfolgen oder ihr malt, bastelt oder kreiert auf irgendeine Weise Charaktere oder Gegenstände aus der Serie.

Wenn sich euer Kind auch gerne Filme oder Serien von echten Menschen anschaut und sich für die Schauspieler interessiert, könnt ihr eurem Kind auch zeigen, wie man so etwas dreht. Gestaltet eine Bühne, verkleidet euch, spielt eine Szene nach und stellt eine Kamera auf. Dann könnt ihr euch zusammen das Ergebnis anschauen.

Wenn ihr keine Ideen habt, könnt ihr auch euer Kind fragen. Wenn es sich gerade etwas angeschaut hat, fragt, was es sich angesehen hat und was ihm besonders gefallen hat. Ob es der Held einer Serie ist oder einfach wie jemand etwas geschafft hat, hört eurem Kind zu, was es daran so begeistert. Manchmal reicht es auch, sich darüber zu unterhalten und darüber zu reflektieren, was man gerade gesehen hat. Zeigt Interesse für die Dinge, die euer Kind liebt und fragt ruhig nach. „Wie hat der Held das denn geschafft?“ oder „Was genau hat er oder sie dazu gebraucht?“ Damit regt ihr die Erinnerungen eures Kindes an und bringt es zum Nachdenken. Es muss auch nicht immer ein großes Projekt sein, manchmal hilft euch der

„Wenn Kinder ihre Lieblingsgeschichten selbst nachspielen, wird aus Konsum Kreativität.“



Fantasie – Aus Kartons werden Abenteuer, aus Ideen ganze Welten.



Inspiration – Manchmal reicht eine Idee, damit etwas Eigenes entsteht.



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







„Ein Bildschirm kann Erlebnisse zeigen – ersetzen kann er sie nicht."

Austausch über die Lieblingssendung auch dabei, etwas Neues über euer Kind zu erfahren. Ist es z. B. abenteuerlustig, könnt ihr mit ihm neue Gegenden erkunden. Interessiert es sich für eine bestimmte Tätigkeit, die ihr Lieblingscharakter ausführt, könnt ihr herausfinden, ob das etwas für euer Kind ist und es kann dadurch vielleicht ein neues Hobby für sich entdecken.



Und selbst wenn euch das Gespräch nichts Neues über euer Kind verraten hat, habt ihr damit vielleicht eurem Kind eine neue Idee gegeben. Manchmal reicht es aus, darüber zu sprechen, was man liebt, um sich zu etwas Kreativem inspirieren zu lassen und die Lust am reinen Konsumieren zu verlieren.

VOM KONSUM ZUR INSPIRATION

Wie ihr seht, können Bildschirme für eure Kinder mehr sein als reine Unterhaltung. Handy, Tablet und Computer können als Informationsquelle und Ideenpool für Ausflüge oder kreative Projekte dienen. Sie können als Informationsspeicher und Gedächtnisstütze für Listen, Karten, Anleitungen und andere Unterstützungen für Offline-Ideen eingesetzt werden. Filme und Serien können zu interessanten Gesprächen mit eurem Kind führen, euch etwas über ihre Interessen verraten und ihnen Ideen für neue Hobbys geben. Sie können euch Ideen für Themen geben, die ihr kreativ umsetzen könnt oder euer Kind dazu motivieren, ihre Lieblingscharaktere oder Gegenstände zu malen oder zu basteln. Eine Sendung kann eurem Kind als Alternative zum wahren Erlebnis dienen, aber das Erlebnis nicht ersetzen. Vielleicht ist der Grund, dass euer Kind eine bestimmte Serie oder Sendung so gerne schaut einfach der, dass es gerne Ähnliches erleben will. Wenn es schon selber keine Wälder durchqueren kann, will es sich das wenigstens im Fernsehen anschauen. Nehmt euer Kind einmal selber in einen Wald mit und lasst es mit der Natur in Kontakt kommen. Lasst euer Kind Bäume malen, basteln oder einen ganzen Wald in ihrem Zimmer aufbauen und sich dabei wie die Charaktere ihrer Lieblingsserie fühlen. Dann wird es beim nächsten Mal, wenn es vor dem Fernseher seine Serie schaut, nicht mehr nur davon träumen, sondern sich daran erinnern, dass es das selbst erlebt hat. Und das reale Erlebnis wird für dein Kind viel aufregender sein als das bloße Anschauen auf dem Bildschirm.

Bald ist es wieder so weit. Die längsten Ferien im Jahr beginnen und die Kinder haben wieder viel Zeit für sich. Keine Schule, keine Hausaufgaben. Es ist Sommer und die Kinder können praktisch machen, was sie wollen. Nach draußen gehen, sich mit Freunden treffen, ihre Fantasie spielen lassen und auf Entdeckungstour gehen. Manche hängen jedoch nur vor Bildschirmen, weshalb euch 4 Familii einige Tipps zusammengestellt hat, um dies zu ändern. . [ks]

RAUS AUS DEM ZUSCHAUEN, REIN INS ERLEBEN

5 IDEEN

FÜR ECHTE SOMMERERLEBNISSE

1. Einen Wald entdecken
2. Naturmaterialien sammeln und basteln
3. Ein Zimmer in eine Fantasiewelt verwandeln
4. Neue Wege oder Orte erkunden
5. Einen ganzen Nachmittag ohne Handy verbringen



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

Urlaubsgeflüster:

Budapest –

KURZURLAUB FÜR DIE SEELE



Urlaub wird meist mit wochenlanger Erholung verbunden. Doch auch ein Städtetrip für ein paar Tage kann entspannend wirken und die Energiereserven auftanken. Budapest - nur zwei Flugstunden entfernt - eignet sich dafür perfekt. 4 Familii hat für euch die ungarische Hauptstadt besucht.



Budapest – die Kunst, sich treiben zu lassen

Budapest macht keinen großen Wirbel um sich selbst – und genau das macht die Stadt so besonders. Zwischen prachtvollen Altbauten, gemütlichen Cafés, dampfenden Thermalbädern und der Donau, die ruhig durch die Stadt fließt, passiert Entspannung ganz automatisch. Mal bleibt man länger beim Kaffee sitzen, mal entdeckt man hinter alten Fassaden plötzlich eine Ruinenbar – und irgendwann merkt man, wie weit der Alltag plötzlich weg ist. Budapest ist kein Ort für hektische To-do-Listen, sondern für spontane Umwege, lange Abende und dieses angenehme Gefühl, einfach noch ein bisschen bleiben zu wollen.

Quelle: Wiki Commons; magyarcimerek.hu



Budapest Panorama – Im weiten Bogen der Donau entfaltet sich die Stadt zwischen Buda und Pest, verbunden durch ihre Brücken und getragen vom Wechsel aus Hügeln, Wasser und urbanem Leben.

Eine Metropole mit vielen Gesichtern

Budapest ist weit mehr als nur ein klassisches Reiseziel für einen Kurztrip. Die ungarische Hauptstadt vereint Gegensätze wie Geschichte und Moderne, Lebendigkeit und Entschleunigung, prachtvolle Architektur und kreative Subkultur auf engem Raum. Mit rund 1,7 Millionen Einwohnern gehört sie zu den größten Städten Europas, wirkt dabei aber oft überraschend entspannt und zugänglich. Schon geografisch erzählt Budapest seine eigene Geschichte. Die Donau teilt die Stadt in zwei Welten. Zum einen das geschäftige Pest mit seinen breiten Boulevards, Einkaufsstraßen und Kulturangeboten, zum anderen das ruhigere, grüne Buda mit Hügeln, Villen und historischen Bauwerken. Diese beiden Hälften, ergänzt durch Óbuda, wurden erst 1873 zur heutigen Stadt vereint. Dass sie einst eigenständig waren, spürt man bis heute bei jedem Perspektivwechsel über den Fluss.



Philosophengarten – Auf dem Gellértberg versammelt der Philosophengarten Figuren verschiedener Weltreligionen und Denktraditionen als Symbol für Dialog, gemeinsame Werte und Verständigung zwischen Kulturen – mit weitem Blick über Budapest und die Donau.

Eine Stadt voller Kontraste

Die Lage macht Budapest einzigartig. Genau hier verlässt die Donau das ungarische Mittelgebirge und fließt in die weite Tiefebene. Während sich auf der Budaer Seite Hügel



Freiheitsstatue – Mit dem Palmblatt über dem Kopf erhebt sich die Freiheitsstatue auf dem Gellértberg und erinnert an die bewegte Geschichte der Stadt.

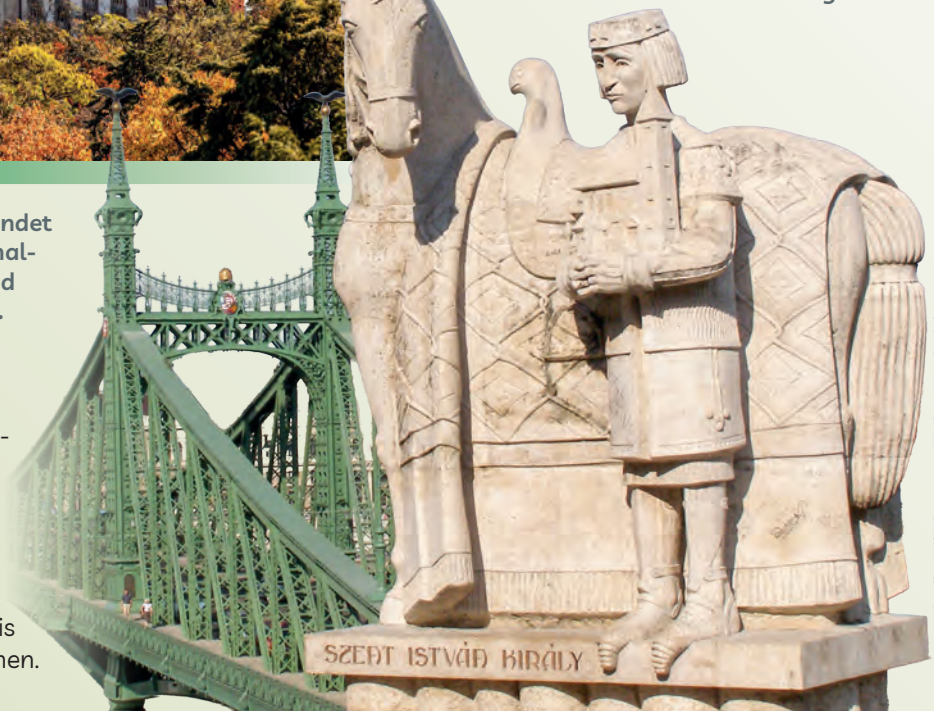
Citadella Budapest – Hoch über der Donau wacht die ehemalige Festung über die Stadt und erinnert an die bewegte Geschichte Budapests.





Gellért Hotel – Direkt am Donauufer verbindet das Jugendstilhotel Geschichte und Thermalbad-Kultur – beliebt wegen seiner Lage und dem klassischen Budapester Badeerlebnis.

Felsenkirche am Gellértberg – Vor der Höhlenkirche erinnert die Statue des heiligen Stephan an Ungarns christliche Wurzeln, während sich hinter dem Fels ein stiller Ort voller Geschichte über den Ufern der Donau verbirgt.



Quelle: Wiki Commons; KaOsloWa Gothika, Andrzej, attifoto pexels; kelly Otrębski

und Berge erheben, breitet sich auf der Pester Seite die flache Stadtlandschaft aus. Der höchste Punkt ist der János-Berg, doch auch der Gellértberg ist für Besucher besonders interessant. Von hier aus eröffnet sich ein spektakulärer Blick über die gesamte Stadt – von den Brücken bis hin zu den markanten Kuppeln und Türmen.

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



Széchenyi-Kettenbrücke – In der Nacht verbindet die erleuchtete Brücke Buda und Pest über die Donau und zeigt eindrucksvoll die Einheit zweier Stadtteile, die einst getrennt waren.

Die Kettenbrücke – zwischen zwei Stadtteilen und zwei Mentalitäten

Die Széchenyi-Kettenbrücke verbindet nicht einfach nur zwei Ufer. Sie hängt genau zwischen dem ruhigeren, fast stolzen Buda und dem lebhafteren Pest, das ständig in Bewegung wirkt. Während auf der einen Seite Hügel, alte Villen und Gelassenheit warten, liefert die andere Großstadttempo, breite Boulevards und das Gefühl, dass irgendwo immer noch ein Café geöffnet hat.

Und mittendrin diese Brücke, die aussieht, als hätte sie schon immer gewusst, dass Buda und Pest ohne sie niemals wirklich zusammengefunden hätten.

Das Klima ist kontinental geprägt und bringt heiße Sommer, kalte Winter und vergleichsweise wenig Niederschlag. Gerade Frühling und Herbst gelten als ideale Reisezeiten, wenn die Temperaturen angenehm sind und die Stadt in goldenes Licht getaucht wird.

Eine bewegte Geschichte – von der Antike bis zur Gegenwart

Budapests Wurzeln reichen bis in die Antike zurück. Die Römer gründeten hier die Siedlung Aquincum, die später zur Hauptstadt der Provinz Pannonia inferior wurde. Noch heute lassen sich im Norden der Stadt Überreste dieser Zeit entdecken. Im Mittelalter entwickelte sich vor allem Pest zu einem wichtigen Handelszentrum. Die Krönung von Stephan I. markierte den Beginn des ungarischen Königreichs. Doch die Geschichte verlief nicht geradlinig. Mongolensturm, osmanische Besatzung und später die Herrschaft der Habsburger prägten die Stadt nachhaltig. Ein Meilenstein war der Bau der Széchenyi-Kettenbrücke im 19. Jahrhundert. Sie war die erste feste Verbindung zwischen Buda und Pest und steht bis heute symbolisch für das Zusammenwachsen der Stadt. Auch das 20. Jahrhundert hinterließ tiefe Spuren. Der Zweite Weltkrieg, die Zerstörung vieler Brücken und Gebäude sowie der Aufstand von 1956 prägten das Stadtbild. Doch Budapest hat sich immer wieder neu aufgebaut und präsentiert sich heute als moderne, selbstbewusste Metropole.

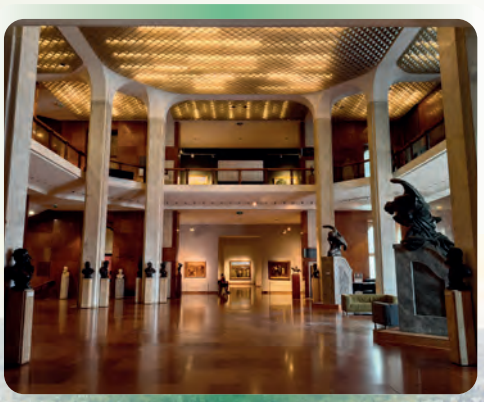
Quelle: Wiki Commons; pexels; kellu



Ungarisches Parlament – Im goldenen Licht der Nacht erhebt sich das Parlament an der Donau und erinnert als prachtvolles Symbol ungarischer Geschichte und Selbstbestimmung an den langen Weg eines Landes zwischen Tradition und Wandel.

Architektur, die Geschichte erzählt

Ein Spaziergang durch Budapest gleicht einer Zeitreise. Entlang der Donau reihen sich einige der beeindruckendsten Bauwerke Europas. Das majestätische Parlamentsgebäude zählt zu den Wahrzeichen der Stadt. Seine neugotische Architektur und die Lage direkt am Fluss machen es zu einem der meistfotografierten Gebäude Europas. Auf der gegenüberliegenden Seite erhebt sich der Burgpalast, der einst Sitz der ungarischen Könige war.
Heute beherbergt



Burgpalast – Der Burgpalast erhebt sich über der Stadt als eindrucksvolles Panorama, während der Adler am Eingang als Symbol für Stärke und Schutz die Geschichte königlicher Macht widerspiegelt.



Anzeige

Essen heizt um.
#ZukunftZuhause

Saubere Wärmenetze, sichere Versorgung und smarte Lösungen – direkt bei dir zuhause.

essenheiztum.de





Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.



Matthiaskirche – Benannt nach König Matthias Corvinus, der hier im 15. Jahrhundert heiratete, zählt die Kirche bis heute zu den bedeutendsten Wahrzeichen Budapests und erinnert an die königliche Vergangenheit Ungarns.

er Museen und bietet einen der schönsten Ausblicke über die Stadt. Nicht zu vergessen ist die Andrássy-Straße, eine elegante Prachtstraße, die vom Stadtzentrum bis zum Heldenplatz führt. Gesäumt von historischen Gebäuden, der Staatsoper und kulturellen Einrichtungen, gehört sie ebenso wie das Donauufer zum UNESCO-Welterbe.

Die Donau – Lebensader und Bühne zugleich

Die Donau ist mehr als nur ein Fluss. Sie ist das Herz Budapests. Neun Brücken verbinden die beiden Stadtteile und prägen das gesamte Stadtbild. Jede hat ihren eigenen Charakter, doch die berühmteste ist zweifellos die Széchenyi-Kettenbrücke. Besonders am Abend entfaltet die Stadt entlang des Wassers ihren Zauber. Wenn die Lichter angehen und sich im Fluss spiegeln, wirkt Budapest fast wie eine Filmkulisse. Ein Spaziergang oder eine Bootsfahrt entlang der Donau gehört daher zu den eindrucksvollsten Erlebnissen eines Aufenthalts.





Andrássy út – Die im 19. Jh. angelegte Prachtstraße zählt mit ihren eleganten Fassaden zu den prägendsten Boulevards Budapests.

Das Burgviertel – Budapests historische Seele

Das Burgviertel Budapest zählt seit 1987 zum UNESCO-Weltkulturerbe und gehört zu den ältesten Teilen der Stadt. Zwischen der Matthiaskirche und der Fischerbastei erinnern viele Gebäude noch heute an die Zeit der ungarischen Könige. Weniger bekannt ist, dass sich unter dem Viertel ein weit verzweigtes Höhlensystem verbirgt, das früher als Weinkeller, Schutzraum und sogar als Lazarett genutzt wurde. Die Andrássy út wiederum entstand im 19. Jahrhundert als prachtvolle Verbindung zwischen Altstadt und Stadtpark – nach dem Vorbild großer Pariser Boulevards.



Fischerbastei – Die im neoromanischen Stil errichtete Bastion mit ihren Türmen und Terrassen wurde Ende des 19. Jahrhunderts als Aussichtspunkt und Denkmal der ungarischen Geschichte geschaffen und bietet bis heute einen der bekanntesten Blicke über die Donau.

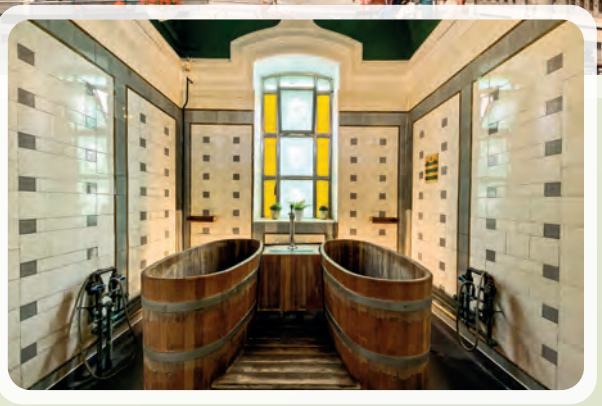
Quelle: Wiki Commons; HerrAdams, anarbek, Serge Bystro pexels; kelly



Széchenyi-Heilbad – Das berühmte Thermalbad zählt zu den größten Heilbädern Europas und macht die jahrhundertealte Badekultur Budapests bis heute erlebbar.

Entspannung in historischen Thermalbädern

Budapest trägt nicht umsonst den Titel „Stadt der Bäder". Die zahlreichen Thermalquellen haben eine jahrtausendealte Tradition. Schon die Römer badeten hier, später entwickelten die Osmanen eine ausgeprägte Badekultur. Heute sind die Bäder ein zentraler Bestandteil des Lebensgefühls. Das prächtige Széchenyi-Heilbad im Stadtwäldchen zählt zu den größten Europas. Ebenso beliebt ist das Gellértbad, ein Juwel im Jugendstil. Hier trifft man Einheimische und Touristen beim Entspannen, Plaudern oder sogar beim Schachspiel im warmen Wasser.



Kultur zwischen Tradition und Moderne

Budapest ist ein kulturelles Zentrum mit einer beeindruckenden Vielfalt. Theater, Museen, Konzerthäuser und Festivals prägen das Stadtleben. Die Ungarische Staatsoper genießt international hohes Ansehen, ebenso wie zahlreiche Museen entlang des Heldenplatzes. Gleichzeitig ist die Stadt jung und kreativ. Besonders im ehemaligen jüdischen Viertel hat sich eine alternative Szene entwickelt. Hier entstehen Galerien, kleine Designläden und die berühmten Ruinenbars – improvisierte Locations in alten Gebäuden, die heute zu den angesagtesten Treffpunkten zählen.

Kaffeehauskultur und kulinarische Entdeckungen

Wie in Wien gehört auch in Budapest der Besuch eines Kaffeehauses zum Pflichtprogramm. Orte wie das prachtvolle Café New York oder das traditionsreiche Café Gerbeaud laden dazu ein, das Tempo der Stadt kurz hinter sich zu lassen. Hier sitzt man bei Kaffee und Kuchen, beobachtet das Treiben und spürt ein Stück Geschichte. Gleichzeitig bietet die Stadt eine vielfältige Gastronomieszene, die von traditioneller ungarischer Küche bis hin zu modernen Food-Konzepten reicht.

Grüne Oasen und Rückzugsorte

Trotz ihrer Größe bietet Budapest zahlreiche Möglichkeiten zur Erholung. Die Margareteninsel mitten in der Donau ist eine grüne Ruhezone mit Parks, Spazierwegen und Freizeitangeboten. Auch die Budaer Berge laden zu Ausflügen ein – sei es zu Fuß, mit der Zahnradbahn oder sogar mit einer historischen Kindereisenbahn.

Mehr als nur ein Kurztrip

Budapest ist eine Stadt, die überrascht. Sie ist geschichtsträchtig, lebendig und gleichzeitig entspannt. Sie bietet beeindruckende Architektur, kulturelle Vielfalt und ungewöhnliche Erlebnisse. Gerade für einen Städtetrip ist sie ideal. Wer sich auf Budapest einlässt, merkt schnell, dass diese Stadt mehr ist als ein Reiseziel. [sfr]

Café New York – Kronleuchter, Gold und so viel Prunk, dass selbst der Kaffee aussieht, als hätte er einen Dresscode.



Budapests Ruinenbars - beweisen, dass alte Mauern, schiefe Möbel und kreative Ideen zusammen erstaunlich gute Nächte ergeben.



Quelle: Wiki Commons; Marc Ryckaert , Széchenyi fürdő, Fred Romero, Random photos, pexels; kelly



VOM ERSTEN GEFÜHL BIS ZUR MENTALEN STÄRKE.



Zwei Lösungen. Ein Ziel: Junge Menschen stärken – von den ersten Gefühlen bis zur mentalen Stärke. In der Kita, Schule und Zuhause. Für jede Lebensphase.

UPSTRIVE EARLY

GEFÜHLE VERSTEHEN BEGINNT SPIELERISCH.

Vom ersten Kita-Tag an erleben Kinder Freude, Unsicherheit, Wut oder Traurigkeit – oft bevor sie diese Gefühle benennen können. Upstrive Early hilft ihnen, Emotionen spielerisch sichtbar zu machen und besser zu verstehen.

Einblicke in das emotionale Wohlbefinden der Kinder gibt es über einfache und schnelle digitale Check-ins mit Symbolen und Avataren. Anschließend steht bei uns der intensive menschliche Kontakt im Vordergrund.

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Spielerisch. Altersgerecht. Ohne Lesen oder Schreiben. Mit einfachen Check-ins für den täglichen Einsatz in der Gruppe. Leicht in den Alltag integrierbar.

Die wichtigsten Vorteile

- Spielerischer Zugang zu Gefühlen
- Ohne Lesen oder Schreiben nutzbar
- Unterstützt soziale und emotionale Entwicklung
- Hilft Fachkräften, Kinder gezielt zu begleiten
- Nur ein ipad für die gesamte Gruppe notwendig

Für Kitas entwickelt

Nahtlos in den Alltag integrierbar – zur besseren Wahrnehmung der Gruppendynamik und emotionalen Entwicklung. Für mehr Orientierung im Kita-Alltag.



Früh fühlen. Besser verstehen. Gemeinsam wachsen.

JETZT MEHR ERFAHREN:

www.upstrive.de
info@upstrivesystem.com

EMOTIONALE GESUNDHEIT VON ANFANG AN FÖRDERN

Von der Kita bis zur Jugend begleitet Upstrive junge Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Resilienz und emotionaler Stärke.

UPSTRIVE XP

WENN JUGENDLICHE MEHR BRAUCHEN ALS GUTE RATSCHLÄGE.

Schule, Freundschaften, Social Media und Zukunftsfragen – viele Jugendliche stehen heute unter hohem emotionalem Druck. Upstrive XP bietet einen geschützten digitalen Raum, um Gedanken zu ordnen, Gefühle zu reflektieren und sich selbst besser zu verstehen. Die App hilft Jugendlichen dabei, eigene Verhaltens- und Gefühlsmuster bewusster wahrzunehmen und konstruktive Wege für den Umgang mit den Herausforderungen des Alltags zu finden.

Darüber hinaus fördert die Anwendung die persönliche Weiterentwicklung, stärkt die Selbstreflexion und vermittelt praktische Ansätze für einen gelasseneren Umgang mit täglichen Belastungen.



Mentale Stärke für den Alltag

Mit Mood-Checks, Journaling und einem intelligenten Begleiter ermutigt die App Jugendliche dazu, ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen, ihre Resilienz zu stärken und individuelle Lösungswege für schwierige Situationen zu entwickeln.

Die wichtigsten Vorteile

- Emotionen bewusster wahrnehmen
- Stress besser bewältigen
- Selbstvertrauen stärken
- individuelle Unterstützung im Alltag
- Fähigkeiten zur mentalen Stärke lernen

Für den Alltag von Jugendlichen entwickelt

Die App lässt sich flexibel in Schule, Familie und Freizeit integrieren und unterstützt Jugendliche genau dort, wo sie ihren Alltag erleben.

AUSZEICHNUNGEN

VSE Verified Social Enterprise

OECD Member of OECD Education 2030 Focus Group

GESAwards

EY SCALE UP

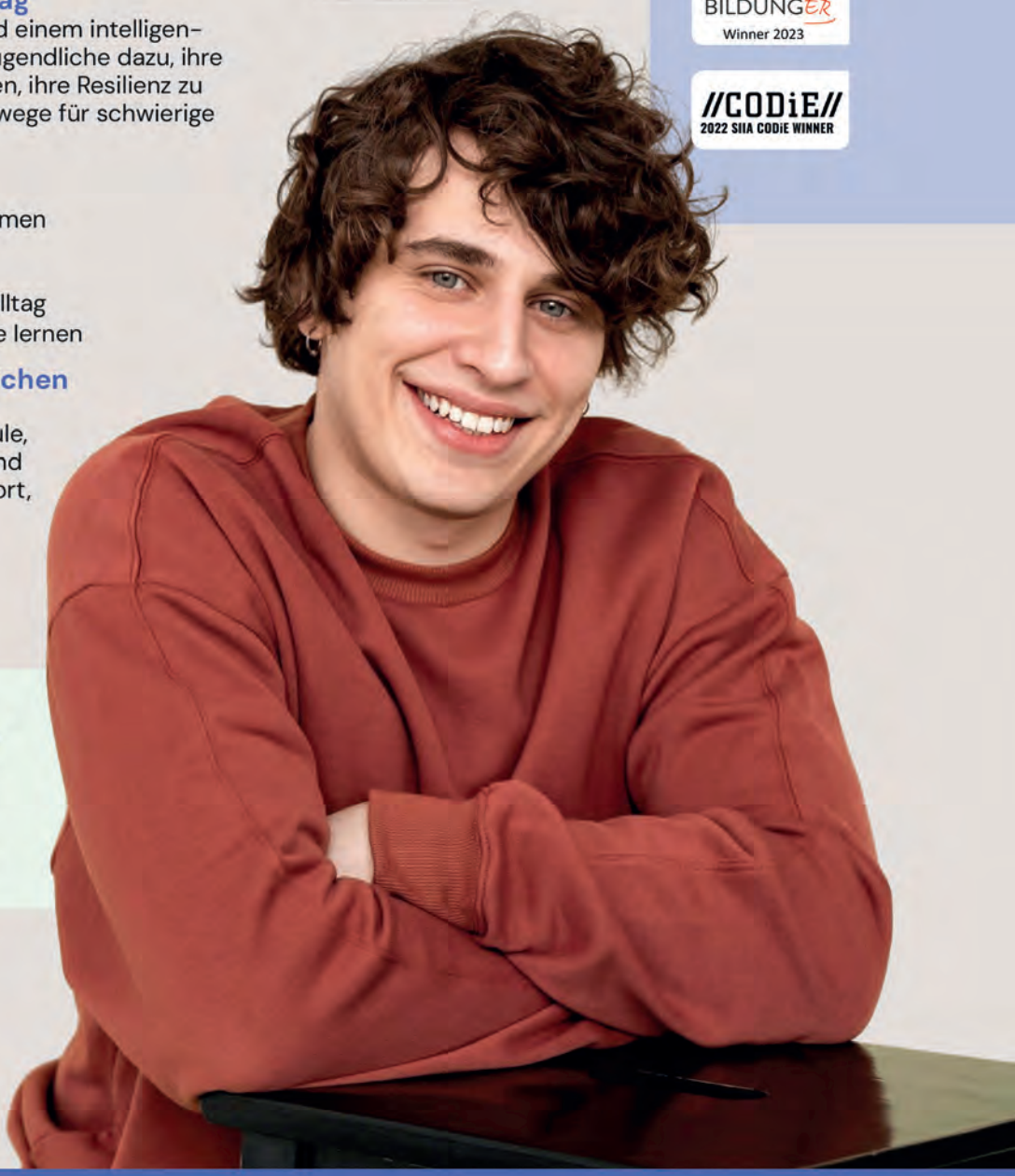
INNOVATION 3 powered by SOS-Kinderdörfer

GESS EDUCATION AWARDS WINNER 2021

SKINNOVATION Winner 2023

BILDUNGER Winner 2023

//CODiE// 2022 SIIA CODiE WINNER



Verstehen, was dich bewegt. Gedanken sortieren. Eigene Stärke entwickeln.

www.upstrive.de

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Wer wird Weltmeister?

4 Familii hat für euch wieder Persönlichkeiten aus der Region und darüber hinaus befragt. Wer kürt sich zum Nachfolger Argentiniens? Wie schneidet die DFB-Elf ab? Hier sind die Antworten einer illustren Runde.



- FRANKREICH
- SPANIEN
- DEUTSCHLAND
- BRASILIEN
- ENGLAND



Weltmeister wird Spanien. Deutschland erreicht den 3. Platz!

ANDREA HENZE
(Oberbürgermeisterin der Stadt Gelsenkirchen)



Spanien wird Weltmeister, weil sie Weltklassespieler haben. Für Deutschland hoffe ich, dass sie die Vorrunde überstehen. Danach sehen wir weiter.

KLAUS FISCHER
(ehemaliger Nationalspieler, „Mr. Fallrückzieher" & S04-Legende)



Ich glaube, Weltmeister wird Brasilien. Mit Ancelotti hat man einen super Trainer geholt, der auch gut mit den Spielern, die er schon in Madrid hatte, arbeiten kann. Deutschland wird ins Viertelfinale kommen, danach wird´s eng.

RÜDIGER „ABI" ABRAMCZIK
(ehemaliger Nationalspieler, „Flankengott" & S04-Legende)



Frankreich hat in diesem Jahr sicher gute Aussichten auf den WM-Titel. Die deutsche Nationalmannschaft schafft es sicher ins Viertelfinale, für alles darüber hinaus drücke ich unserer Elf fest die Daumen.

THOMAS KUFEN
(Oberbürgermeister der Stadt Essen)

Wo landet Deutschland?





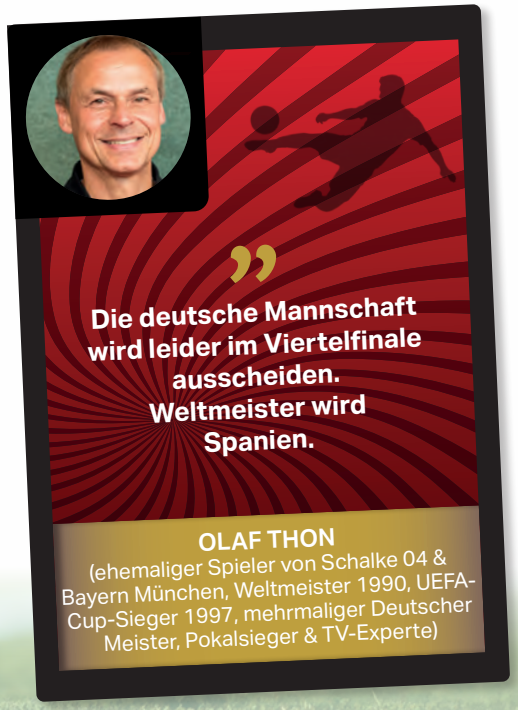
„Schwierige Fragen. Ich glaube, dass Deutschland Chancen hat, ins Finale zu kommen. Weltmeister wird Frankreich oder Deutschland.“

KLAUS HERZMANATUS
(1. Vorsitzender & Geschäftsführer Trägerverein Zeche Hugo Schacht 2, ehemaliger Bergmann)



„Ich glaube am Ende wird es Frankreich machen, weil sie die größte individuelle Klasse haben – auch in der Breite vom Kader sehe ich sie am stärksten. Bei Deutschland bin ich ganz vorsichtig. Natürlich würde ich mir wünschen, dass sie den Titel holen, aber ich gehe davon aus, dass sie spätestens im Viertel- oder Halbfinale ausscheiden werden. Für mein Geburtsland Bosnien wäre ich glücklich und stolz, wenn sie die Gruppenphase überstehen. Allein schon, dass wir dabei sind, ist eine geile Sache.

SELDIN MALKOC
(Trainer des SC Hassel)





„Ich würde mich natürlich freuen, wenn es unserer Mannschaft gelingen sollte, Weltmeister zu werden, glaube aber, dass Brasilien Weltmeister wird. Deutschland wird Platz 3 erreichen.“

KARLHEINZ „KALLE“ WEICHELT
(Sammler alter Ansichtskarten und Bilder aus GE, besonderer Freund & Helfer unseres Magazins)

Quelle: Legenden Talk, Wiki commons; Mladen Kolobarić, Mozamaniac, Frank Schwichtenberg, DerHans04, Thomas Rodenbücher



Weltmeister wird Frankreich. Deutschland kommt ins Viertelfinale."

OLIVER RECK
(ehemaliger Torhüter von Werder Bremen, Kickers Offenbach & Schalke 04)



Weltmeister wird England. Die Deutschen erreichen maximal das Viertelfinale. Ich hoffe aber innerlich und inständig auf mehr, immer nach dem Motto: „Expect the worst and hope for the best!

BODO MENZE
(Erfinder der Knappenschmiede, Vorstand Stiftung Schalker Markt)



Mein Herz schlägt für Deutschland und Spanien. Hoffentlich kommen beide ins Finale und dann soll das bessere Team gewinnen.

LORENA CUBERO
(MMA-Fighterin & unsere aktuelle „Persönlichkeit aus dem Pott)



Die deutsche Nationalmannschaft hat das Potenzial alle anderen Nationen zu schlagen. Deutschland wird Fußball-Weltmeister 2026!

ARNO ALBERTY
(Arno Alberty Immobilien Conulting)



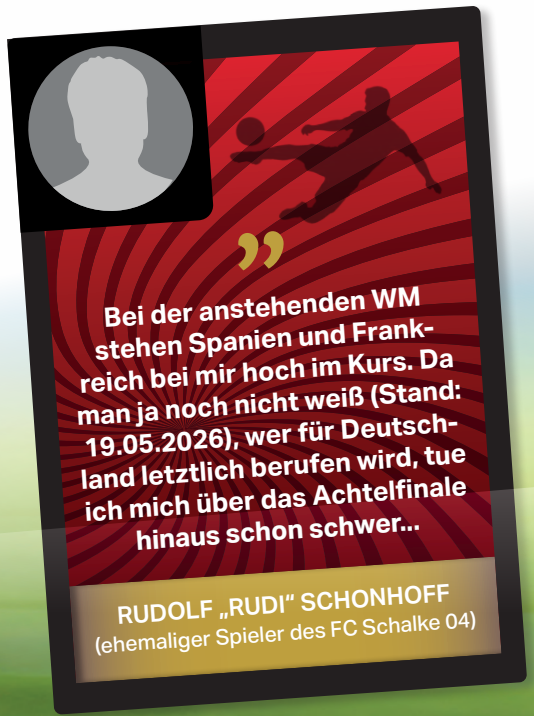
Weltmeister wird Frankreich. Deutschland ist im Viertelfinale raus.

OLIVIER „OLI4" KRUSCHINSKI
(Veranstalter der Mythos-Touren – Mythos1904, Vorstand Stiftung Schalker Markt)



Zu den zwei Fragen kann ich nur eine Antwort geben: Deutschland wird Weltmeister!.

MARCEL SARRAZIN
(Geschäftsführer des TuS Essen West 1881)



Bei der anstehenden WM stehen Spanien und Frankreich bei mir hoch im Kurs. Da man ja noch nicht weiß (Stand: 19.05.2026), wer für Deutschland letztlich berufen wird, tue ich mich über das Achtelfinale hinaus schon schwer...

RUDOLF „RUDI" SCHONHOFF
(ehemaliger Spieler des FC Schalke 04)



Weltmeister wird Frankreich. Deutschland ist im Viertelfinale raus.

OLIVIER „OLI4" KRUSCHINSKI
(Veranstalter der Mythos-Touren – Mythos1904, Vorstand Stiftung Schalker Markt)



Weltmeister wird Spanien. Deutschland kommt zumindest ins Achtelfinale.

JÜRGEN SCHLEBROWSKI
(Geschäftsführer der Procelsio Clinic & der Ruhrlandklinik, ehemaliger Präsident des 1. FC Union Berlin)



Der Nachfolger von Argentinien wird meiner Meinung nach Frankreich oder Spanien. Deutschland wird als Turniermannschaft gut abschneiden und kommt bis ins Halbfinale.

CALOGERO „CARLO" CAVALERI
(Trainer des SV Türkiyemspor Bochum)

Ich glaube, Spanien wird Weltmeister aufgrund seiner Disziplin und mannschaftlichen Geschlossenheit. Frankreich, Portugal und Argentinien sind auch im Rennen. Unser Pech ist es, dass wir im Achtelfinale wohl auf Frankreich treffen. Ich glaube, da scheitern wir. Aber ich hoffe natürlich, dass wir gewinnen. Dann können wir auch ins Finale kommen.

JÖRG DAHLMANN
(Fußballkommentator)

4 Familii tippt die WM!

Deutschland kommt maximal ins Achtelfinale. Weltmeister wird Frankreich, ansonsten Spanien.

PETER GENDREIKO
(Herausgeber & Geschäftsführer)

Wenn es nicht vorher schon dazu kommt, dann sehe ich Deutschland im Finale gegen Frankreich. Weltmeister wird wahrscheinlich Frankreich.

PATRICK OLTHOF
(Assistent der Geschäftsleitung)

Ich würde mich freuen, wenn jemand Weltmeister wird, der noch nie gewonnen hat. Aber ich glaube schon, dass Spanien es machen wird. Deutschland wird mindestens ins Achtel-, eher bis ins Viertelfinale kommen.

LIA CAVALERI
(Vertrieb)

Vielleicht überrascht uns die deutsche Nationalmannschaft ähnlich wie 2002 und wächst im Laufe des Turniers als Team über sich hinaus.

ESTHER SCHENK PANIC
(Art Director)

Ich denke, dass die DFB-Elf ausscheidet, sobald sie gegen eine große Nation spielen muss – also vermutlich im Achtel- oder Viertelfinale. Einen klaren Favoriten auf den Titel sehe ich nicht, am Ende wird es aber wahrscheinlich trotzdem Spanien oder Frankreich.

SASCHA FRANZ
(Redaktion & Vertrieb)

Quelle: Wiki Comons; Fuguito

Anzeige

Qualitätskontrolle in Asien – zuverlässig vor Ort

ASIA QM
MANAGING YOUR QUALITY REQUIREMENTS IN ASIA

Lassen Sie in China produzieren?
Wir unterstützen Sie mit professionellem Qualitätsmanagement direkt an Ihren Produktionsstandorten.
Mit über 40 Jahren Erfahrung und eigenen Mitarbeitern vor Ort stellen wir sicher, dass Ihre Qualitätsanforderungen eingehalten und Risiken frühzeitig erkannt werden.

FÜR GLEICHBLEIBENDE QUALITÄT, TRANSPARENTE PROZESSE UND SICHERE LIEFERKETTEN.

Qualitätskontrolle weltweit im Griff!

Ihr Ansprechpartner in Europa / Your contact in Europe:
Peter Gendreiko
+49 171 99 400 46 +49 209 945891-20



Der Walfall –

Leben nach dem Tod in der Tiefsee

Buckelwal Timmy bestimmte zuletzt die Schlagzeilen und hielt die Welt in Atem. Doch was passiert eigentlich, wenn ein Wal in freier Laufbahn stirbt. Der riesige Kadaver muss ja irgendwo hin. 4 Familii nimmt für euch den sogenannten Walfall (auch Walsturz genannt) unter die Lupe, der ein faszinierendes Naturschauspiel einleitet.

WAS ENDET, WIRD IN DER TIEFSEE ZUM BEGINN VON ETWAS NEUEM.



Ein Gigant sinkt in die Tiefe – Wenn ein Wal stirbt, sinkt sein Körper langsam hinab in die Dunkelheit des Ozeans, oft über tausend Meter tief, wo kaum noch Licht existiert. Dort unten wird aus dem Ende eines Lebens etwas Unerwartetes: Der riesige Körper wird zum Ausgangspunkt eines neuen Lebensraums in einer sonst nährstoffarmen Welt.

Ein Gigant sinkt – und schafft neues Leben

Wenn ein Wal stirbt, endet seine Reise nicht an der Wasseroberfläche. In den meisten Fällen sinkt der tonnenschwere Körper langsam in die dunklen Tiefen der Ozeane. Oft bis in mehr als 1000 Meter Tiefe. Dort beginnt ein Prozess, der in der Meeresbiologie als Walfall oder Walsturz bekannt ist. Ein solcher Kadaver verwandelt sich am Meeresboden in ein einzigartiges Ökosystem. In der sonst nährstoffarmen Tiefsee entsteht plötzlich eine regelrechte Oase des Lebens. Ein einzelner Wal liefert mit einem Gewicht von 30 bis 160 Tonnen eine enorme Menge an Nährstoffen – konzentriert an einem Ort.

Eine Oase in der Wüste der Tiefsee

Die Tiefsee gilt als eine der lebensfeindlichsten Regionen unseres Planeten. Nahrung ist knapp, das Licht fehlt vollständig. Umso bedeutender ist ein Walfall. Innerhalb eines großen Radius profitieren zahlreiche Organismen vom plötzlichen Überfluss an Kohlenstoff und anderen Nährstoffen. Ein Quadratmeter Meeresboden erhält durch einen Walfall so viele Nährstoffe, wie sonst erst über einen Zeitraum von rund 2000 Jahren zusammenkämen. Diese außergewöhnliche Ressource kann die Umgebung über Jahrhunderte beeinflussen – ein langfristiger Effekt durch ein einzelnes Ereignis.Zu den erste Besuchern zählen große Aasfresser, die als erste den Kadaver erreichen und den Auftakt dieser außergewöhnlichen Abfolge bilden.

Wer profitiert vom Walfall?

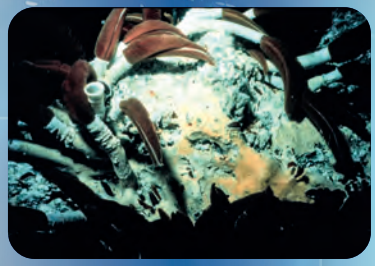
Die Vielfalt der Lebewesen, die sich an einem Walkadaver ansiedeln, ist beeindruckend. Mehr als 400 Arten wurden bislang dokumentiert, einige davon kommen ausschließlich in diesem speziellen Lebensraum vor.

ZUERST – GROSSE MOBILE AASFRESSER

Haie, darunter auch Schlafhaie, Schleimaale sowie verschiedene Krebstiere und Hummerartige erreichen den Kadaver als erste Besucher. Sie nutzen die noch vorhandenen Fleischreste und eröffnen damit die erste Phase dieses außergewöhnlichen Ökosystems.

SPÄTER – SPEZIALISIERTE ARTEN

Mit dem Verschwinden des weichen Gewebes übernehmen spezialisierte Arten den Lebensraum. Borstenwürmer und Bartwürmer der Gattung Osedax zersetzen selbst Knochen, während Muscheln, Schnecken und andere Weichtiere sowie Riesenasseln, Garnelen und Schlangensterne die verbliebenen organischen Reste verwerten.



RIESEN-RÖHREN-WÜRMER

Riesenröhrenwürmer nutzen chemische Stoffe, die beim Zerfall der Knochen entstehen. Mithilfe symbiotischer Bakterien gewinnen sie daraus Energie – ganz ohne Sonnenlicht.

SCHLEIMAALE

Als einer der ersten Besucher eines Walfalls frisst der Schleimaal weiches Gewebe aus dem Inneren des Kadavers. Gleichzeitig beschleunigt er den Zerfall und macht Nährstoffe für viele andere Tiefseebewohner verfügbar.



EINSIEDLERKREBS

Einsiedlerkrebse verwerten kleinere organische Reste zwischen Knochen und Sediment. Damit tragen sie dazu bei, dass selbst feinste Nährstoffe wieder in den Kreislauf der Tiefsee gelangen.



HAIE

Haie gehören zu den ersten großen Aasfressern am Walkadaver. Durch das Aufreißen des Gewebes ermöglichen sie kleineren Tiefseetieren überhaupt erst den Zugang zur Nahrung.



HUMMER

Hummer zerkleinern verbleibende Gewebereste und lockern das Sediment rund um den Kadaver auf. Dadurch wird organisches Material für weitere Organismen verfügbar.



Quelle: Wiki Commons; C. Van Dover OARNational Undersea Research Program NURP , Peter Southwood

NAUTILUS (PERLBOOT)

Der Nautilus profitiert von den zahlreichen Organismen rund um den Walkadaver und wird Teil des neuen Nahrungsnetzes, das sich am Meeresboden entwickelt.



WEISSBAND-PUTZERGARNELE

Die Weißband-Putzergarnele ernährt sich von kleinsten organischen Partikeln rund um den Walkadaver und trägt zur Reinigung des Lebensraums am Meeresboden bei.



SEESTERNE & SEEPFERDCHEN

Mit der Zeit entsteht rund um den Walkadaver ein neuer Lebensraum am Meeresboden. Während Seesterne organische Reste verwerten, profitieren auch andere Meeresbewohner von der plötzlich nährstoffreichen Umgebung.





SCHLIESSLICH – Mikroorganismen

Im letzten Stadium übernehmen Mikroorganismen wie Bakterien und Archaeen das Geschehen. Sie zerlegen selbst kleinste Rückstände und treiben die chemischen Prozesse weiter, die den Kreislauf des Walfalls schließlich abschließen.

Anzeige



Die Welt verändert sich – Ihre Sparkasse bleibt für Sie da.

Seit jeher sind wir eine verlässliche Partnerin in unserer Region. Mit Erfahrung und Beständigkeit sorgen wir dafür, dass Ihre finanzielle Sicherheit jederzeit gewährleistet ist.
www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Essen



Wo ein Wal in die Dunkelheit sinkt, beginnt am Meeresboden ein neuer Kreislauf des Lebens.

Ein sensibles Gleichgewicht

Die Erforschung von Walfällen begann erst in den 1990er Jahren, unter anderem mithilfe von Tiefsee-U-Booten wie der Alvin. Dabei wurde schnell klar, wie wichtig diese Prozesse für das ökologische Gleichgewicht der Ozeane sind. Doch der Mensch hat dieses System massiv beeinflusst. Zwischen 1800 und 1980 wurde die Population der Großwale durch Walfang um bis zu 95 Prozent reduziert. Mit dem Verschwinden der Wale verschwanden auch viele Arten, die auf ihre Kadaver angewiesen sind. Schätzungen zufolge könnte etwa die Hälfte dieser spezialisierten Arten bereits ausgestorben sein.

Wenn Wale an Land stranden

Nicht alle Wale erreichen die Tiefsee. Etwa zehn Prozent stranden an Küsten. Diese Kadaver stellen ein Problem dar. Durch Gasbildung können sie explodieren – ein reales und gefährliches Phänomen. Daher werden gestrandete Wale heute oft wieder ins Meer geschleppt und gezielt versenkt, etwa in Australien. So können sie doch noch Teil des natürlichen Kreislaufs werden.

Mehr als nur ein Kadaver

Ein Walfall zeigt eindrucksvoll, wie eng Leben und Tod im Ozean miteinander verknüpft sind. Der Tod eines einzelnen Tieres schafft Lebensraum für Hunderte Arten – über Jahrzehnte hinweg. In der Dunkelheit der Tiefsee wird der Wal so zum Ursprung neuen Lebens. [sfr]

Die vier Phasen des Zerfalls

Der Walfall ist kein statisches Ereignis, sondern ein dynamischer Prozess, der sich über Jahre bis Jahrzehnte erstreckt.

Phase 1
MOBILE AASFRESSER

Kurz nach dem Absinken stürzen sich große Tiere auf den Kadaver. Sie fressen das weiche Gewebe und können täglich bis zu 60 Kilogramm verzehren. Diese Phase dauert einige Monate bis zu zwei Jahre.

Phase 2
OPPORTUNISTEN

Nachdem das Fleisch verschwunden ist, übernehmen kleinere Organismen. Sie ernähren sich von Fettresten und organischem Material im Sediment. Hochspezialisierte Arten beginnen, den Lebensraum zu dominieren.

Phase 3
SCHWEFELVERWERTER

Chemische Bakterien zersetzen die in den Knochen gespeicherten Lipide und erzeugen dabei Schwefelverbindungen. Diese bilden die Grundlage für ein völlig neues Nahrungsnetz – unabhängig vom Sonnenlicht.

Phase 4
RIFF-PHASE

Am Ende bleiben mineralische Knochenreste zurück, die als Hartsubstrat dienen. Korallen und Seeanemonen siedeln sich an. Der Wal wird gewissermaßen zu einem künstlichen Riff.









Quelle: NOAA Ocean Exploration, NOAA's Undersea Research Program

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













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

Johanniskraut –

Natürlicher Stimmungsaufheller mit Vorsicht zu genießen

Mit seinen zur Sommersonnenwende leuchtend gelben Blüten ist das Johanniskraut seit Jahrhunderten eine bekannte Heilpflanze. In der Volksmedizin vielseitig genutzt, galt es lange als Mittel für seelisches Gleichgewicht. Heute sind seine Wirkung, Risiken sowie Wechselwirkungen jedoch besser erforscht.

Johanniskraut ist in Europa weit verbreitet und wächst bevorzugt auf sonnigen Wiesen, an Wegrändern und Böschungen. Die etwa 60 cm hohe Pflanze trägt charakteristische, fünfzählige gelbe Blüten mit zahlreichen auffällig langen Staubblättern. Zerreibt man die Blüten zwischen den Fingern, tritt ein rötlicher Farbstoff aus – ein typisches Merkmal dieser Pflanze.

Stammpflanze

Die arzneilich genutzte Stammpflanze ist Hypericum perforatum L. aus der Familie der Hypericaceae. Die Pflanze zeichnet sich durch ihre durchscheinend punktierten Blätter aus, die wie kleine „Perforationen" wirken und ihr den botanischen Namen verleihen.



Inhaltsstoffe

Johanniskraut enthält eine Vielzahl bioaktiver Substanzen. Zu den wichtigsten zählen Hypericin und Pseudohypericin. Diese Stoffe sind maßgeblich für die stimmungsaufhellenden Eigenschaften verantwortlich. Anders als bei vielen klassischen Heilpflanzen spielen ätherische Öle hier nur eine untergeordnete Rolle.

Anwendung

Die bedeutendste Anwendung des Johanniskrauts liegt in der Behandlung von vorübergehenden leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen. Pflanzliche Präparate werden häufig als Alternative oder Ergänzung zu synthetischen Medikamenten eingesetzt. Darüber hinaus findet Johanniskraut äußerlich Anwendung: In Form von öligen Zubereitungen – oft als „Rotöl" bekannt – wird es traditionell bei kleineren Verbrennungen, Hautreizungen oder zur Pflege beanspruchter Haut verwendet. Trotz seiner pflanzlichen Herkunft ist Johanniskraut kein harmloses Hausmittel. Neuere Erkenntnisse zeigen deutlich, dass eine Anwendung gut überlegt sein sollte und idealerweise unter ärztlicher Begleitung erfolgt.

Seelische Belastung – Johanniskraut als natürliche Option bei depressiven Verstimmungen, jedoch kein harmloses Hausmittel und nicht ohne fachliche Beratung anzuwenden.

Teezubereitung

Früher wurde Johanniskraut häufig als Tee angewendet. Aufgrund der starken Wirkung und der möglichen Nebenwirkungen wird diese Form der Zubereitung heute jedoch nicht mehr empfohlen. Stattdessen kommen standardisierte Fertigpräparate zum Einsatz, bei denen die Dosierung genau kontrolliert ist.

Nebenwirkungen

Eine der bekanntesten Nebenwirkungen ist die sogenannte Photosensibilisierung. Besonders hellhäutige Menschen reagieren dabei empfindlicher auf Sonnenlicht. Es kann zu sonnenbrandähnlichen Hautreaktionen kommen, die sich durch Rötung, Schwellung und starken Juckreiz äußern. Auch innerlich können Nebenwirkungen auftreten, etwa eine ungewöhnliche Kombination aus Müdigkeit und gleichzeitiger innerer Unruhe.

Wechselwirkungen

Besondere Vorsicht ist bei der gleichzeitigen Einnahme mit anderen Medikamenten geboten. Johanniskraut kann die Wirkung bestimmter Antidepressiva verstärken, was zu Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Angstzuständen, Ruhelosigkeit oder Verwirrtheit führen kann. Darüber hinaus sind zahlreiche weitere Wechselwirkungen bekannt, da Johanniskraut den Abbau anderer Arzneistoffe im Körper beeinflussen kann. Deshalb gilt: Die Einnahme sollte grundsätzlich nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin erfolgen. [sfr]

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



Wie viel Sonne ist gesund?

Ein warmer Sonnenstrahl auf der Haut hebt die Stimmung, fördert die Gesundheit – und birgt gleichzeitig Risiken. Doch wie viel Sonne tut uns wirklich gut? 4 Familii blickt für euch auf Chancen, Gefahren und den richtigen Umgang mit der Sonne im Alltag.

LEBENSELIXIER FÜR KÖRPER UND SEELE

Sonne ist weit mehr als nur schönes Wetter. Sie beeinflusst unseren Körper auf vielfältige Weise. Besonders bekannt ist ihre Rolle bei der Bildung von Vitamin D. Dieses Vitamin ist entscheidend für starke Knochen, ein funktionierendes Immunsystem und sogar für die Stimmung. Gerade in unseren Breitengraden haben viele Menschen – auch Kinder – in den dunkleren Monaten einen Vitamin-D-Mangel. Doch nicht nur körperlich profitieren wir. Sonnenlicht wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Es fördert die Ausschüttung von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon". Deshalb fühlen wir uns an sonnigen Tagen oft aktiver, ausgegliche-

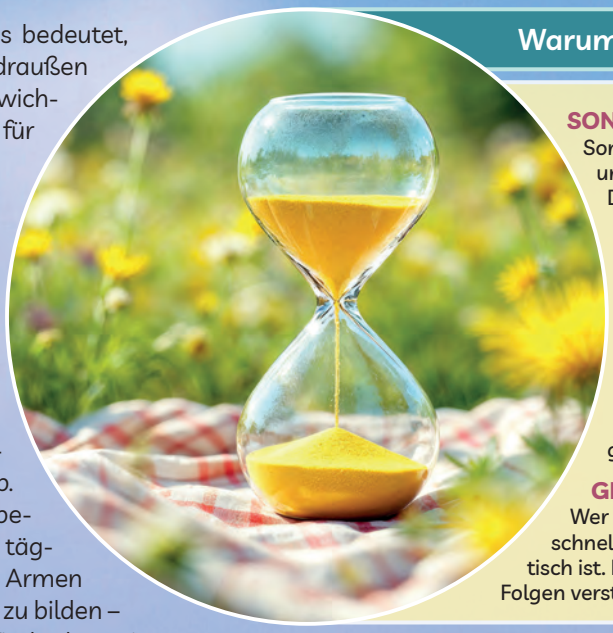
UV -INDEX

1-2 NIEDRIG	3-5 MITTEL
Geringe Gefahr für die Haut.	Mittlere Gefahr für die Haut.
Kein besonderer Schutz nötig.	Sonnencreme empfohlen
Draußen aufhalten ist unbedenklich	Hut & Sonnenbrille tragen
 Früh am Morgen oder spät am Nachmittag	 Vormittag oder Nachmittag

ner und energiegeladener. Das bedeutet, dass das Verbringen von Zeit draußen nicht nur schön, sondern auch wichtig ist – für Kinder ebenso wie für Erwachsene.

WIE VIEL SONNE IST IDEAL?

Die entscheidenden Fragen lauten: Wie viel ist genug? Wann wird es zu viel? Die optimale Sonnendauer hängt von verschiedenen Faktoren wie Hauttyp, Jahreszeit, Tageszeit und geografischer Lage ab. Für viele Menschen reichen bereits 10 bis 30 Minuten Sonne täglich auf Gesicht, Händen und Armen aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden – und das ohne Sonnenschutz. Kinder benötigen meist noch weniger direkte Sonneneinstrahlung. Wichtig ist dabei, dass diese kurze „Sonnenportion" möglichst ohne Sonnenbrand erfolgen sollte. So wohltuend Sonnenlicht auch ist, zu viel davon kann ernsthafte Folgen haben.



Warum wir Sonne unterschätzen

SONNE = GEFÜHL
Sonne ist stark mit Urlaub, Leichtigkeit und positiven Momenten verbunden. Dieses emotionale Bild überlagert oft die Wahrnehmung möglicher Risiken.

VERSCHOBENE WAHRNEHMUNG
Weil sich Sonnenlicht angenehm anfühlt, wird die tatsächliche UV-Belastung im Alltag häufig nicht bewusst wahrgenommen oder gedanklich ausgeblendet.

GEWÖHNUNGSEFFEKT
Wer häufig in der Sonne ist, entwickelt schnell das Gefühl, dass alles unproblematisch ist. Frühere Erfahrungen ohne sichtbare Folgen verstärken dieseSicherheit zusätzlich.

SONNE SCHENKT UNS ENERGIE – DOCH WENN WIR IHR UNGESCHÜTZT BEGEGNEN, WIRD AUS WOHLTAT SCHNELL BELASTUNG.

SONNENBRAND - MEHR ALS NUR EIN „ROTER RÜCKEN"

Ein Sonnenbrand ist eine akute Entzündungsreaktion der Haut. Besonders bei Kindern ist die Haut sehr empfindlich. Wiederholte Sonnenbrände erhöhen langfristig das Risiko für Hautkrebs deutlich. Auch andere Langzeitfolgen sind nicht zu unterschätzen. Zu viel UV-Strahlung kann die Haut vorzeitig altern lassen, Pigmentflecken verursachen und das Risiko für Hautkrebs steigern Gerade die Belastung in der Kindheit spielt eine große Rolle. Deshalb ist konsequenter Sonnenschutz für Familien besonders wichtig.

6-7 HOCH

Hohe Gefahr – Haut kann schnell schädigen.

Schatten suchen & Sonnencreme

Schützende Kleidung tragen



Zur Mittagszeit (im Sommer)

8-10 SEHR HOCH

Sehr hohe Gefahr – Sonnenbrand kann schnell auftreten.

Direkte Sonne meiden!

Maximaler Schutz notwendig



Mittagssonne im Sommer

11+ EXTREM

Extrem hohe Gefahr – potenziell gefährlich für alle Hauttypen.

Unbedingt im Schatten bleiben

Lange Kleidung, Schatten, Sonnencreme, – Pflicht!



Sonne in den Bergen oder im Süden.

Der UV-Index zeigt, wie stark die Sonne zu verschiedenen Tageszeiten strahlt und welcher Schutz gerade sinnvoll ist. Im Laufe des Tages verändert er sich – und damit auch, was das konkret für Kleidung, Verhalten und Sonnenschutz in den einzelnen Phasen bedeutet.





Schutz beginnt im Alltag – Achtsame Entscheidungen in der Sonne schützen die Haut und schaffen Sicherheit im Alltag.



Schutz von Anfang an – Gerade im ersten Lebensjahr braucht empfindliche Haut besondere Aufmerksamkeit und verlässlichen Schutz.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN SONNENSCHUTZ IM ALLTAG

Ein gesunder Umgang mit Sonne bedeutet nicht, sie zu meiden, sondern sie bewusst zu genießen.

1. DIE RICHTIGE TAGESZEIT WÄHLEN

Zwischen 11 und 16 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. In dieser Zeit sollten sich vor allem Kinder möglichst im Schatten aufhalten.

2. KLEIDUNG ALS NATÜRLICHER SCHUTZ

Leichte, helle Kleidung schützt die Haut effektiv. Besonders wichtig sind Sonnenhüte mit Nackenschutz, T-Shirts oder spezielle UV-Schutzkleidung sowie Sonnenbrillen mit UV-Filter.

MYTHOS: SONNE – WAS WIRKLICH STIMMT

Mythos 1: „Im Wasser bin ich vor Sonne geschützt."
Falsch. Wasser lässt UV-Strahlen durch – und verstärkt sie sogar durch Reflexion.

Mythos 2: „Vorbräune schützt die Haut zuverlässig vor Sonnenbrand."
Falsch. Bräune entspricht etwa Schutzfaktor 2–4 – viel zu wenig.



Mythos 3: „An bewölkten Tagen brauche ich keinen Schutz."
Falsch. Bis zu 80 % der UV-Strahlung kommen durch Wolken.

Mythos 4: „Einmal eincremen reicht."
Falsch. Schutz lässt nach – regelmäßiges Nachcremen ist entscheidend.

Mythos 5: „Sonnenbrand merkt man sofort."
Falsch. Die Haut reagiert oft erst Stunden später.



Schutz, der verbindet – Sonnencreme ist mehr als ein Produkt – sie ist Teil eines bewussten Umgangs mit der Sonne und hilft, die Haut zuverlässig zu schützen.

3. SONNENCREME RICHTIG ANWENDEN

Sonnencreme ist unverzichtbar. Sie muss aber auch richtig genutzt werden:

- mindestens Lichtschutzfaktor 30, besser 50 bei Kindern
- großzügig auftragen (nicht sparen!)
- alle zwei Stunden nachcremen
- nach dem Baden erneut auftragen

Wichtig: Sonnencreme ersetzt nicht den Schatten!

4. VORBILD SEIN

Kinder lernen durch Nachahmung. Wenn Eltern selbst auf Sonnenschutz achten, übernehmen Kinder dieses Verhalten ganz selbstverständlich.

BESONDERE VORSICHT BEI BABYS

Babys unter einem Jahr sollten gar nicht direkt der Sonne ausgesetzt werden. Ihre Haut ist extrem empfindlich und kann sich noch nicht ausreichend schützen.

Hier gilt:

- immer im Schatten bleiben
- leichte Kleidung tragen
- Sonnencreme nur in Ausnahmefällen und gezielt verwenden

MYTHOS „GESUNDE BRÄUNE"

Viele verbinden gebräunte Haut mit Gesundheit und Attraktivität. Tatsächlich ist Bräune jedoch eine Schutzreaktion der Haut auf UV-Strahlung, also bereits ein Zeichen von Schädigung. Eine „gesunde Bräune" im eigentlichen Sinne gibt es nicht. Ziel sollte es daher immer sein, die Sonne ohne sichtbare Hautveränderung zu genießen.



Schatten – die richtige Balance
Zwischen Sonne und Schatten liegt das richtige Maß – geschützte Momente im Freien ermöglichen es, Licht und Wärme zu genießen, ohne die Haut zu überfordern.

BALANCE FINDEN

Die richtige Balance ist entscheidend. Weder totale Vermeidung noch ungeschütztes Sonnenbaden sind sinnvoll. Ein gesunder Umgang beinhaltet regelmäßige, kurze Aufenthalte im Freien, Schutz bei intensiver Sonneneinstrahlung und Aufmerksamkeit gegenüber der eigenen Haut Für Familien kann das ganz einfach aussehen. Ein Spaziergang am Morgen, ein Spielplatzbesuch im Schatten oder ein Eis am Nachmittag. All das liefert wertvolle Sonnenmomente, ohne Risiken einzugehen.

WENIGER IST OFT MEHR

Sonne ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils – besonders für Kinder. Sie stärkt Körper und Seele, fördert Bewegung im Freien und sorgt für gute Laune. Doch wie so oft gilt: Die Dosis macht den Unterschied. Schon kurze Zeit in der Sonne reicht aus, um von ihren positiven Effekten zu profitieren. Zu viel hingegen kann langfristig schaden. Mit dem richtigen Maß und einem bewussten Umgang wird die Sonne zu einem wertvollen Begleiter im Familienalltag. [sfr]

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

Mini-Garten im Glas –

Natur zum Selbermachen

Ein kleiner Garten, der auf die Fensterbank passt? Mit diesem einfachen Do It Yourself könnt ihr eure eigene grüne Welt im Glas erschaffen. Der Mini-Garten ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern vermittelt spielerisch Wissen über Pflanzen und Pflege – perfekt für kleine Naturforscher!



DAS BRAUCHST DU:

- Ein großes Glas (z. B. Einmachglas oder sauberes Gurkenglas)
- Kleine Steine oder Kies
- Blumenerde
- Kleine Pflanzen (z. B. Sukkulenten, Moos oder Kräuter)
- Optional: Deko wie Figuren, Muscheln oder bunte Steine
- Löffel oder kleine Schaufel
- Etwas Wasser



1. Drainage-Schicht anlegen

Fülle den Boden des Glases mit einer Schicht aus kleinen Steinen. So kann überschüssiges Wasser gut ablaufen.

2. Erde einfüllen

Gib vorsichtig Blumenerde darauf, etwa bis zur Hälfte des Glases.



Fotos: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney

3. Pflanzen einsetzen

Setze die kleinen Pflanzen in die Erde und drücke sie leicht fest.



Pflege-Tipps:

- Stelle den Mini-Garten an einen hellen Ort, aber nicht direkt in die pralle Sonne.
- Gieße nur wenig – je nach Pflanzenart etwa einmal pro Woche.
- Beobachte gemeinsam mit den Kindern, wie sich der Garten entwickelt.



4. Dekorieren

Jetzt wird's kreativ! Verziere deinen Mini-Garten mit Figuren oder kleinen Fundstücken.

5. Gießen

Gieße die Pflanzen vorsichtig – nicht zu viel, damit keine Staunässe entsteht.

Familienzeit für Regentage:
Ein Mini-Garten im Glas ist ein tolles Bastelprojekt für verregnete Nachmittage – und ein kleines Stück Natur, das lange Freude macht!

Anzeige



Wer hat's erfunden?
Das Fahrrad – Zwei Räder, große Freiheit

Ob auf dem Schulweg, beim Ausflug mit der Familie oder beim Wettrennen mit Freunden – das Fahrrad ist überall dabei. Es gehört für viele ganz selbstverständlich zum Alltag. Doch das war nicht immer so! Hinter den zwei Rädern steckt eine spannende Geschichte voller Ideen, Experimente und genialer Erfinder. 4 Familii klärt auf: Wer hat das Fahrrad eigentlich erfunden?



Karl von Drais

Zwei Räder, die die Welt bewegen

Stell dir vor, du müsstest jeden Tag alles zu Fuß erledigen. Zur Schule gehen, Freunde besuchen oder zum Spielplatz laufen. Ganz schön anstrengend! Zum Glück gibt es das Fahrrad. Es bringt dich schnell von A nach B und macht dabei auch noch Spaß. Aber wusstest du, dass das Fahrrad früher ganz anders aussah?

Das erste Fahrrad –
Die Draisine hatte zwei Räder und einen Lenker – aber noch keine Pedale. Man stieß sich mit den Füßen ab.

Die Idee aus Deutschland

Die Geschichte des Fahrrads beginnt vor über 200 Jahren in Deutschland. Ein Erfinder namens Karl Freiherr von Drais hatte eine clevere Idee: „Man müsste sich doch auch ohne Pferd schneller fortbewegen können!" Damals waren Pferde das wichtigste Transportmittel. Doch nach einer großen Hungersnot wurden viele Pferde knapp. Drais suchte nach einer Alternative. Er erfand die sogenannte Laufmaschine.

Wie das erste Fahrrad aussah

1817 stellte Drais seine „Draisine" vor. Sie hatte zwei Räder und einen Lenker, aber keine Pedale! Man saß darauf und stieß sich mit den Füßen vom Boden ab, ähnlich wie bei einem Laufrad heute. Trotzdem war das eine Sensation. Zum ersten Mal konnte man auf zwei Rädern balancieren und sich schneller bewegen als zu Fuß.

1817 – Die Draisine



Illustrationen: Esther Schenk; Panic- erstellt mit Midjourney



Jetzt kamen Pedale dazu!
Mit Pedalen am Vorderrad wurde das Fahrrad viel schneller – aber auch ganz schön holprig!

ca. 1860–1870
Das Velocipede

Von der Laufmaschine zum modernen Rad

Erst viele Jahre später kamen Pedale dazu. Im 19. Jahrhundert entwickelten Erfinder das Fahrrad immer weiter. Es gab sogar Modelle mit riesigem Vorderrad – sogenannte Hochräder. Die sahen spektakulär aus, waren aber ziemlich gefährlich. Schließlich entstand das Fahrrad, wie wir es heute kennen: mit zwei gleich großen Rädern, Kette und Pedalen.

Warum Fahrräder so beliebt sind

Das Fahrrad ist nicht nur praktisch, sondern auch umweltfreundlich. Es braucht keinen Sprit, macht keine Abgase und hält dich fit. Kinder können damit zur Schule fahren, Erwachsene zur Arbeit oder man dreht einfach eine Runde durch den Park. Egal ob klein oder groß, fast jeder kann Fahrrad fahren lernen.

ca. 1870–1885
Das Hochrad



Mutig auf dem Riesenvorderrad –
Das Hochrad hatte ein riesiges Vorderrad und war spannend – aber auch ziemlich gefährlich.

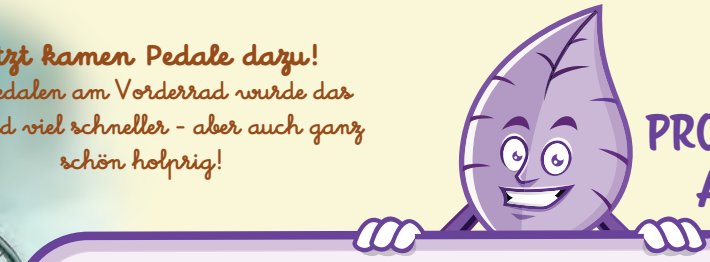
Ein echter Alltagsheld

Heute gibt es Fahrräder in allen möglichen Varianten. Mountainbikes, Rennräder, Lastenräder oder sogar E-Bikes. Sie helfen uns, schnell unterwegs zu sein und dabei die Natur zu genießen. In vielen Städten gehören Fahrräder längst zum Alltag

.

Ein genialer Begleiter

Wenn du das nächste Mal auf dein Fahrrad steigst, denk daran: Ohne Karl Drais gäbe es diese tolle Erfindung vielleicht gar nicht. Das Fahrrad ist mehr als nur ein Fortbewegungsmittel. Es ist Freiheit auf zwei Rädern und ein echter Freund im Alltag. [sfr]



PROBIER'S AUS!

MITMACHIDEEN – FAHRRAD-EXPERIMENTE FÜR KINDER

Damit du das Fahrrad noch besser verstehen kannst, probiere diese kleinen Experimente aus:



1 Balance-Test

- Versuche, auf einem Bein zu stehen.
- Wie lange schaffst du das?
- So ähnlich funktioniert das Gleichgewicht beim Fahrradfahren!

2. Roll-Experiment

- Nimm ein Spielzeugauto oder einen Ball.
- Lass es rollen und beobachte, wie leicht es sich bewegt.
- Räder machen Bewegung viel einfacher!





3. Altes vs. neues Fahrrad

- Schau dir Bilder von alten Fahrrädern (z. B. Hochrädern) an.
- Was ist anders als bei deinem Fahrrad?
- Überlege, welches du lieber fahren würdest.

4. Mini-Fahrrad basteln

- Mit Pappe, Strohhalmen und Flaschendeckeln kannst du ein eigenes kleines Fahrrad bauen.
- So verstehst du, wie Räder und Rahmen zusammenarbeiten.



ca. 1885–1900
Das Sicherheitsfahrrad

Fast wie heute –
Dieses Fahrrad war sicherer und leichter zu fahren – fast wie unsere Fahrräder heute.



Alarm auf der Wiese: ES IST ZU WARM!



Als der Frühling langsam dem Sommer Platz machte, geschah auf der kleinen Wiese am Waldrand wieder etwas Wunderbares. Die Blumen standen nun in voller Blüte, das Gras war saftig grün, und die Sonne strahlte warm und golden vom Himmel. Manchmal sogar ein kleines bisschen zu warm. Es war, als hätte jemand die Welt in ein leuchtendes Sommerbild verwandelt.

Unter der alten, knorrigen Eiche wohnte noch immer das neugierige Eichhörnchen Flitzi. Eines Morgens wachte es auf, streckte sich ausgiebig und fächelte sich mit seinem buschigen Schwanz Luft zu. „Puh! Ist das heiß heute!“, rief es. „Ich glaube, der Sommer ist jetzt wirklich da!“ Und tatsächlich: Überall summte, zirpte und raschelte es. Die kleine Biene Bubu flog von Blüte zu Blüte, aber diesmal etwas langsamer als sonst. „Die Sonne ist herrlich“, summte sie, „aber ich muss öfter Pausen machen.“ Auf der Wiese hoppelte die junge Häsin Minka – doch schon nach ein paar Sprüngen ließ sie sich ins Gras plumpsen. „Meine Ohren sind ganz warm geworden!“, schnaufte sie. „Wir brauchen eine Abkühlung!“ Nicht weit entfernt streckte Frosch Moppi seinen runden Kopf aus dem Teich. „Quak! Kommt zu mir! Im Wasser ist es schön kühl!“ Mit einem großen Platsch sprang er hinein und ließ kleine Wellen über die Oberfläche tanzen.

Da raschelte es plötzlich wieder im Gebüsch. Die Tiere hielten inne. Sie hörten ein leises, freundliches „Hallooo!“ „Wer ist denn das?“, flüsterte Flitzi. Aus dem Teich tauchte etwas Großes, Glänzendes auf – und dann sahen sie sie: Mausi, ein freundlicher kleiner Wal!
„Ein Wal? Hier auf der Wiese?“, staunte Minka mit großen Augen. Mausi lächelte. „Ich habe mich ein bisschen verschwommen“, sagte sie. „Eigentlich komme ich aus dem großen, weiten Meer. Aber ich



habe gehört, hier gibt es die schönste Wiese mit den nettesten Bewohnern!“ Die Tiere kicherten. „Das stimmt!“, sagte Bubu. „Aber heute ist es ganz schön heiß.“ „Dann weiß ich genau, was wir tun können!“, rief Mausi fröhlich. „Im Meer spielen wir bei großer Hitze immer Wasserspiele!“

Das klang spannend. Also planschten sie gemeinsam im Teich. Mausi spritzte mit ihrer Flosse kleine Wasserfontänen in die Luft, Moppi machte lustige Sprünge, und Minka hielt ihre Ohren ins kühle Wasser. Flitzi tauchte seine Pfoten ein und quietschte vor Freude: „Das ist ja herrlich!“ Auch Bubu fand eine schattige Blume und ruhte sich aus. „Manchmal muss man einfach eine Pause machen“, summte sie zufrieden. Sogar die verschlafene Igelin Ida war inzwischen aufgewacht und hatte sich unter einem großen Blatt ein schattiges Plätzchen gesucht. „Im Sommer schläft es sich am besten im Schatten“, murmelte sie.

Gemeinsam entdeckten sie noch viele weitere Tricks gegen die Hitze. Sie legten sich ins kühle Gras, suchten Schatten unter Bäumen und tranken frisches Wasser aus dem Teich. Ein sanfter Wind kam auf und ließ das Gras wie kleine grüne Wellen tanzen. Als die Sonne langsam unterging, färbte sie den Himmel in warmes Orange und Rosa. Die Luft wurde angenehmer, und die Tiere kuschelten sich zufrieden zusammen.

„Was ist das Schönste am Sommer?“, fragte Ida leise. „Das kühle Wasser!“, quakte Moppi. „Die langen, hellen Tage!“, sagte Minka. „Die süßen Blüten!“, summte Bubu. „Und dass man immer neue Freunde findet“, fügte Mausi lächelnd hinzu. Flitzi blickte zu den ersten Sternen hinauf. „Der Sommer zeigt uns, wie wir gut aufeinander achten können – und wie schön es ist, gemeinsam durch warme Tage zu gehen.“

Ein sanfter Abendwind strich über die Wiese und brachte angenehme Kühle mit sich. Die Tiere schlossen die Augen, während der Mond silbern über ihnen leuchtete. Und so schliefen sie ein – mit kühlen Pfoten, leisen Träumen vom Wasser und der Gewissheit, dass der Sommer noch viele fröhliche, sonnige Geheimnisse für sie bereithielt. [sfr]



Illustration: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney

17. JULI 2026 - 19. JULI 2026

SOMMERFESTIVAL SCHLOSS BERGE

Sommerzauber am See – das Sommerhighlight im Ruhrgebiet!



Ein Fest für alle Sinne – Wenn sich der Park von Schloss Berge in eine lebendige Festivalwelt verwandelt, beginnt ein Wochenende voller Musik, Begegnungen und unvergesslicher Momente. Zwischen alten Baumalleen, weitläufigen Wiesen und dem glitzernden Berger See entsteht eine besondere Kulisse, die Besucher jedes Jahr aufs Neue begeistert.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit mitreißender Live-Musik, stimmungsvoller Unterhaltung und kulturellen Highlights. Schlendern Sie durch die liebevoll gestalteten Wege, entdecken Sie kleine Überraschungen und genießen Sie die entspannte Atmosphäre unter freiem Himmel. Erleben Sie den Sommer von seiner schönsten Seite.

www.sommerfestival-schloss-berge.de

**Sommerzauber am See –
Musik, Magie und Lebensfreude im Grünen!**

17. JULI BIS 27. JULI 2026

53. SOMMERFEST AN DER GRUGAHALLE

Willkommen im Abenteuer voller Spaß & Action!





Zum 53. Sommerfest an der Grugahalle erwarten die Besucher auf dem Messevorplatz eine Vielzahl aufregender Attraktionen! Von der Speedy Maus über das Riesenrad und den Projekt 1 bis hin zum Musikexpress und Nostalgieflieger ist für jeden Geschmack etwas dabei. Genießen Sie außerdem Fahrspaß auf dem Sound Wave, Autoscooter und Kinderkarussell, während die Kleinen sich auf dem Babyflug, der Kinderschleife und vielen anderen Angeboten vergnügen können. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt mit Süßwaren, Crepes, Slush und vielem mehr. Testen Sie Ihr Geschick an den verschiedenen Spielständen wie der Schießbude, dem Pfeilwerfen, Entenangeln und Dosenwerfen. Freuen Sie sich auf ein erlebnisreiches Fest für die ganze Familie!

www.kirmes-essen.de

Wir sehen uns auf der Kirmes!

AM 27.JUNI 2026

EXTRASCHICHT 2026

Kulturfestival der Metropole Ruhr

Immer am letzten Samstag im Juni feiert Zollverein gemeinsam mit vielen Orten im Ruhrgebiet die ExtraSchicht – die Nacht der Industriekultur..



Fotos: Jochen Tack / Stiftung Zollverein



Während der ExtraSchicht lässt sich bei einem Spaziergang über das riesige Zollverein-Areal an jeder Ecke Neues entdecken: Mit Freund:innen treffen, in der Gastronomie verweilen, spannende Acts erleben, über Kunstinstallationen staunen – in der Nacht der Industriekultur am 27. Juni 2026 ist auf Zollverein alles möglich!

Seit 2001 macht die ExtraSchicht die Industriekultur des Ruhrgebiets erlebbar und vernetzt Orte der Region in einem gemeinsamen Festival. Heute treten rund 2.000 Künstler:innen in 22 Städten auf und begeistern etwa 200.000 Besucher:innen an ehemaligen Industrieanlagen, Museen und besonderen Orten.

Zeiten: Immer am letzten Samstag im JUNI

www.extraschicht.de

Eine Nacht, in der Zollverein zur Bühne voller Erlebnisse wird.

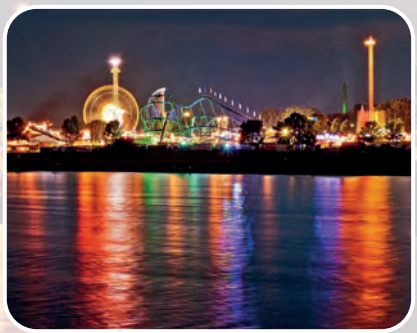
17. JULI 2026

RHEINKIRMES DÜSSELDORF 2026

Alle Highlights auf einen Blick!

Ab dem 17. Juli 2026 dreht sich in Düsseldorf wieder alles um Zuckerwatte, Adrenalin und Altbier: Zeit für die Rheinkirmes 2026! Direkt am Rhein erwartet dich eines der größten Volksfeste Europas – mit über 300 Schaustellern und spektakulären XXL-Fahrgeschäften.







Die Rheinkirmes ist wie ein Kurzurlaub mitten in der Stadt: perfekt für Freund:innen, Familie oder den Afterwork-Drink mit Sonnenuntergang am Rhein. Hier findest du die besten Tipps zu Altbierständen, Feuerwerkspunkten, Foodspots und den angesagtesten Partys.

www.mrduesseldorf.de/rheinkirmes-duesseldorf/

Mehr als ein Volksfest – die Rheinkirmes ist ein Sommererlebnis am Rhein.

Frozen Lillet Wild Berry & alkoholfreie Sommer-Variante

Zwei eisgekühlte Genussmomente für heiße Tage



Wenn die Temperaturen steigen, sind diese Frozen-Drinks die perfekte Erfrischung. Fruchtige Beeren und eine eisige Konsistenz machen sie ideal für sonnige Tage – mit einer Variante für Erwachsene und einer alkoholfreien Version für Kinder.

Zubereitung

1 **Vorbereitung.** Nimm die gefrorenen Beeren direkt aus dem Gefrierfach für die perfekte „Frozen"-Konsistenz, alternativ kannst du frische Beeren vorher mindestens 3–4 Stunden einfrieren. So bleibt die Mischung besonders cremig und bekommt eine angenehm eisige Textur.



2 **Glas vorbereiten.** Stelle deine Gläser für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank oder kurz ins Gefrierfach. Dadurch bleibt das Getränk länger schön eisig.

3 **Mixer befüllen und Flüssigkeiten zugeben.** Gib zuerst die gefrorenen Beeren und die Eiswürfel in den Mixer – sie sorgen für die typische Slush-Textur. Anschließend den Lillet Blanc und die Wild Berry Limonade hinzufügen. Achte darauf, die Flüssigkeit nach und nach einzugießen, damit die Konsistenz schön cremig und nicht zu dünn wird.

4 **Süße und Frische einstellen.** Füge Zucker oder Honig hinzu und gib einen Spritzer Limettensaft dazu. Das hebt den Geschmack und macht das Getränk frischer.

5 **Mixen, abschmecken und servieren.** Alles etwa 20–40 Sekunden mixen, bis eine cremige, leicht dickflüssige Konsistenz entsteht. Falls der Drink zu dick ist, etwas Limonade nachgießen; ist er zu flüssig, einfach mehr Eis oder gefrorene Beeren hinzufügen und kurz nachmixen. Anschließend sofort in gekühlte Gläser füllen und mit frischen Beeren sowie Minze garnieren.



Frozen Lillet Wild Berry
(für Erwachsene)

Zutaten
(für 2 große Gläser)

- **10 cl** Lillet Blanc
- **200 ml** Wild Berry Limonade (z. B. Schweppes Wild Berry)
- **150 g** gefrorene Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- **1–2 TL** Zucker oder Honig (je nach Geschmack)
- **1 Spritzer** Limettensaft
- **1–2 Hand voll** Eiswürfel
- **Optional:** frische Minze

Extra-Tipps

Für eine besondere Geschmacksnote kannst du etwas Vanillesirup hinzufügen. Serviere den Frozen Drink am besten mit einem Strohhalm – das sorgt direkt für echtes Sommerfeeling. Für größere Runden oder Partys lässt sich das Rezept ganz einfach verdoppeln. [rc]





Zubereitung

1 **Vorbereitung.** Gefrorene Beeren bereitstellen, da sie für eine cremige und dicke Konsistenz ganz ohne Alkohol sorgen und dem Drink später seine typische Slush-Textur geben. Schon bei der Vorbereitung sollte darauf geachtet werden, dass die Früchte gut durchgefroren sind, damit das Ergebnis besonders erfrischend, gleichmäßig und angenehm eisig wird.

2 **Mixer befüllen.** Beeren und Eiswürfel zuerst in den Mixer geben und startklar machen.

3 **Flüssigkeit und Geschmack hinzufügen.** Wild Berry Limonade sowie Apfel- oder Traubensaft eingegossen werden; anschließend mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern und nach Belieben leicht süßen, um dem Drink eine runde, frische Note zu geben..

4 **Mixen & servieren.** Alles gründlich pürieren, bis eine cremige Slush-Textur entsteht, und bei Bedarf mit etwas mehr Limonade oder gefrorenen Beeren die Konsistenz anpassen. Den fertigen Drink anschließend sofort in Gläser füllen, damit er schön kalt bleibt, und mit frischen Beeren oder einer Zitronenscheibe dekorieren für eine fruchtig-frische Optik..

Extra-Ideen für Kinder

Serviere das Getränk mit bunten Strohhalmen für einen fröhlichen, familienfreundlichen Touch und sorge so für ein Highlight am Tisch. Wer es kreativ mag, kann die Mischung in Eisformen einfrieren und daraus fruchtige Eis-Pops herstellen, die besonders bei Kindern gut ankommen, während Sprudelwasser dem Ganzen eine angenehm leichte, prickelnde Note verleiht und es zu einer erfrischenden Alternative für warme Tage macht. [rc]



Frozen Lillet Wild Berry
(für Kinder)

Zutaten
(für 2 große Gläser)

200 ml Wild Berry Limonade (z. B. Schweppes Wild Berry)
150–200 g gefrorene Beeren
1 TL Honig oder Zucker
50 ml Apfelsaft o. Traubensaft
1 Spritzer Zitronensaft
1–2 Hand voll Eiswürfel



Anzeige



Thunfisch-Pasta

Cremig, würzig & in 20 Minuten fertig





Zutaten
(für 4 Portionen)

- **400 g** Nudeln (zum Beispiel Fusilli)
- **2 Dosen** Thunfisch im eigenen Saft (**je 130 g** Abtropfgewicht)
- **200 g** Schlagsahne
- **200 ml** Vollmilch
- **100 g** Zwiebeln
- **1** Knoblauchzehe
- **30 g** schwarze Oliven
- **20 g** Butter
- **3 EL** Tomatenmark
- **2 TL** gekörnte Gemüsebrühe
- **1 Spritzer** frischer Zitronensaft
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer

Schnelles Feierabendgericht mit viel Geschmack: Zarte Nudeln treffen auf eine cremige Sauce mit Thunfisch, feinem Tomatenmark und schwarzen Oliven. Ein Spritzer Zitrone bringt Frische ins Spiel und macht aus einfachen Vorratszutaten ein rundes Pastagericht, das sättigt, aromatisch schmeckt und schnell zubereitet ist.

Zubereitung

1 **Der Start - die Pasta als Basis.** Zuerst reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend a b - gießen. Ein wenig Kochwasser kann aufgehoben werden, falls die Sauce später noch etwas lockerer werden soll.





2 **Alles vorbereiten - schnell griffbereit.** Während die Pasta kocht den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel locker zerteilen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken und die schwarzen Oliven in dünne Scheiben schneiden, damit später alles zügig und ohne Hektik zusammenkommt. Sind alle Zutaten vorbereitet, geht es später besonders schnell, so lässt sich die Sauce in wenigen Minuten direkt aus der Pfanne fertigstellen und abschmecken.

3 **Die Aromabasis - sanft anschwitzen.** Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Danach den Knoblauch kurz mitbraten. Nun das Tomatenmark einrühren und etwa 30 Sekunden anrösten, damit es seine volle fruchtige Tiefe entfaltet.









Pasta mit Thunfisch und Zitrone – frisch, leicht und aromatisch, mit einer feinen Zitronennote, die dem Gericht eine besondere Frische verleiht. Perfekt als schnelle, mediterrane Alltagsküche, die in wenigen Minuten auf dem Tisch steht.

4 **Die Sauce - cremig und ausgewogen.** Sahne und Milch angießen und gut verrühren, Gemüsebrühe, schwarzen Pfeffer, etwas Salz und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben, alles einmal aufkochen und anschließend einige Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt und schön cremig wird. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.

5 **Der Thunfisch - herzhaft und saftig.** Jetzt Thunfisch und Oliven vorsichtig unterheben. Nur kurz erwärmen, damit der Fisch seine lockere Konsistenz behält und nicht zerfällt.

> **Cremige Thunfisch-Pasta mit Zitrone – schnell, aromatisch und ausgewogen zwischen frischer Zitrone und sanfter Cremigkeit, perfekt für ein unkompliziertes Gericht.**

6 **Das Finale - alles verbinden.** Die fertigen Nudeln direkt in die Sauce geben und gründlich vermengen. Sofort servieren. Nach Wunsch passen frisch gehackte Petersilie, etwas Chili oder frisch geriebener Parmesan perfekt dazu.

Geschmackserlebnis

Die cremige Sauce umhüllt jede Nudel perfekt. Der Thunfisch bringt Tiefe und Würze, während die Oliven kleine salzige Akzente setzen. Die Zitrone hebt alles angenehm an und sorgt dafür, dass das Gericht trotz seiner Cremigkeit frisch und ausgewogen bleibt.

Tipp zum Anrichten

Auf vorgewärmten Tellern servieren und zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronenabrieb oder gehackten Kräutern veredeln, so wirkt das Feierabendgericht wie aus dem Lieblingsrestaurant. [rc]

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



Gehirnjogging für Erwachsene

Finde diese Wörter



BUDAPEST
GASTRO
THERMAL
DONAU
KETTEN
BRÜCKE
PESTER
KULTUR



HÄNDLER
GARTEN
BLUME
KRAUT
EICHE
KÄLTE
ERDE
RÜBE



FLAMME
STRAHL
SONNE
BRAND
HITZE
FEUER
LICHT
GLUT



BEURTEILUNG
FACHWISSEN
FÄHIGKEIT
GUTSCHEIN
LEISTUNG
ZUSAMMEN
SCHULEN
NOTEN



TINTENFISCH
SEESTERN
DELFINE
KREBSE
FISCH
RIFF
WAL
HAI



VOLLEYBALL
SCHWIMMEN
BADMINTON
FUSSBALL
TENNIS
SURFEN
SEGELN
KANU

Rätselspaß für Kids

WIE VIELE?

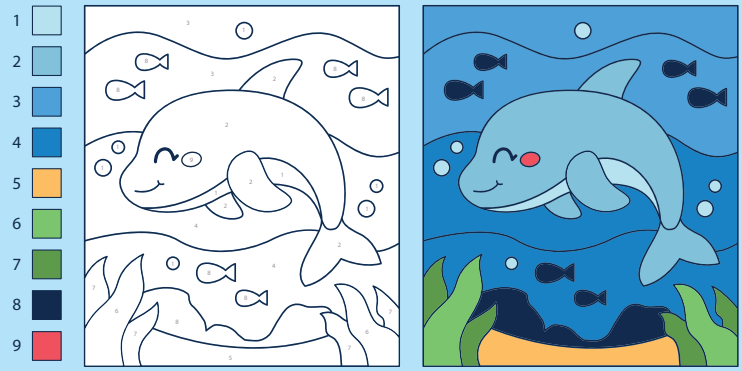
ZÄHLE DIE GLEICHEN TIERE UND SCHREIBE DIE ZAHL AUF.



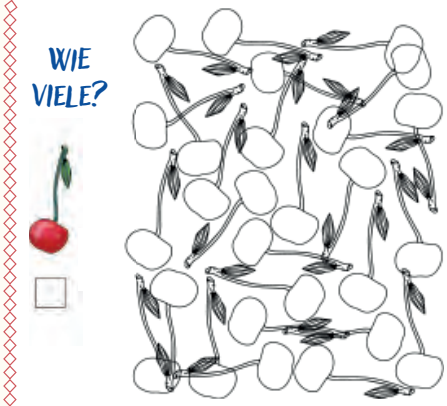
HILF DEM HUND, ZUM DRACHEN ZU FINDEN!



MALE DIE FELDER NACH DEN ZAHLEN AUS!



WIE VIELE?



Anzeige



JAM POT · Bahnhofstraße 3 · 45259 Essen-Heisingen
Tel. 0201 46 59 72 · E-Mail: info@jampot.de · www.jampot.de

Rätsel Lösungen
Gehirnjogging für Erwachsene



BUDAPEST
GASTRO
THERMAL
DONAU
KETTEN
BRÜCKE
PESTER
KULTUR



HÄNDLER
GARTEN
BLUME
KRAUT
EICHE
KÄLTE
ERDE
RÜBE



VOLLEYBALL SCHWIMMEN
BADMINTON FUSSBALL TENNIS
SURFEN SEGELN KANU



FLAMME STRAHL SONNE BRAND
HITZE FEUER LICHT GLUT



BEURTEILUNG FACHWISSEN
FÄHIGKEIT GUTSCHEIN LEISTUNG
ZUSAMMEN SCHULEN NOTEN



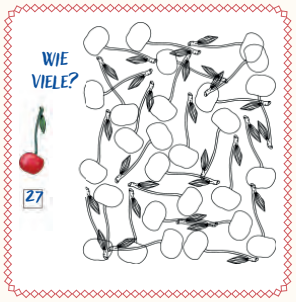
TINTENFISCH SEESTERN DELFINE
KREBSE FISCH RIFF WAL HAI

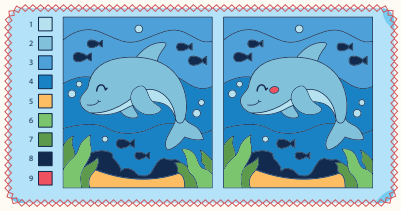
Rätsel Lösungen
Rätselspaß für Kids











Anzeige



Krupp Stiftung

20. JULI

24. AUGUST



DER HÜGEL IST TAI CHI

Für Familien
im Hügel-Park

Kostenfreie Teilnahme

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