AUSGABE 04 – AUGUST 2026

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR ESSEN

Sommerzeit

sonnig - fröhlich - unbeschwert

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Plus
Rezepte
Gutenachtgeschichte
Veranstaltungen



OUTDOOR-SPIELE:
Sommer voller Spiel, Spaß & Abenteuer



URLAUBSGEFLÜSTER EIFEL:
Zwischen Wäldern & Seen

STADT ESSEN

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

Grußwort

Liebe Familien, liebe Kinder, liebe Eltern,

für viele heißt es angesichts des Schuljahresendes: endlich Ferien! Aber auch für alle Familien deren Kinder noch nicht schulpflichtig sind, bedeuten die Sommermonate eine vielfach erholsame Zeit. Vielleicht sind es aber auch die letzten Wochen bevor für die angehenden ABC-Schützen mit dem Schulbesuch eine neue, spannende Zeit beginnt.

Die Sommerausgabe von 4 Familii ist da und lädt thematisch dazu ein, die Ferienzeit in vollen Zügen zu genießen – ob zu Hause, in der Umgebung, im Urlaub fern der Heimat oder mit Ferienangeboten der Stadt. Die Sommerferien sind eine wunderbare Gelegenheit, neue Kraft zu schöpfen, gemeinsam Zeit zu verbringen und schöne Erinnerungen zu sammeln.

An dieser Stelle möchte ich mit Blick auf die bisweilen heißen Sommertemperaturen dazu raten ausreichend zu trinken und die Mittagshitze, wenn möglich, zu meiden. Die Stadtverwaltung hat darüber hinaus auf ihrer Internetseite weitere hilfreiche Tipps im Umgang mit hohen Temperaturen zusammengetragen, auf die ich hier gerne verweisen möchte.

Gleichzeitig möchte ich aber auch allen Kindern und ihren Eltern ein besonders herzliches Wort mit auf den Weg geben, die im kommenden Schuljahr schulpflichtig werden. Nach erholsamen, fröhlichen und unbeschwerten Sommertagen wünsche ich daher den zukünftigen Schulkindern einen tollen Start in der Schule. Dort gibt es viel Neues zu entdecken. Das mag dem Einen oder der Anderen auf den ersten Blick ziemlich groß und vielleicht sogar etwas unheimlich erscheinen. Dazu besteht aber kein Grund.



Foto: Sven Lorenz

Schule ist aufregend und voller Chancen — mit Neugier, Mut, Anstrengungsbereitschaft und Leistungswillen wird aus Vorfreude schnell Zuversicht.

Nun wünsche ich Ihnen noch einen schönen Sommer, einen guten Start in das zweite Halbjahr und viel Vergnügen beim Lesen und Schmökern mit der neuen Ausgabe von 4 Familii.

Ihr

Thomas Kufen
Oberbürgermeister der Stadt Essen

Das Team von 4 Familii wünscht euch noch einen schönen Sommer und viel Freude mit unserem Magazin!





Euer 4 Familii-Team







Impressum 4 Familii · Ausgabe 04 · August 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

Krupp Stiftung

DER HÜGEL IST FAMILY



krupp-stiftung.de/veranstaltungen

Tickets:

30. AUGUST
10–16 UHR

Inhaltsverzeichnis

Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Essen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Karlheinz Rabas 6
Kupferdreh Zwischen Dorfkern, Feldern & Erinnerung an die Kohle ... 8
SG Kupferdreh-Byfang: Vom Freizeitklub zur Fußballgröße 12

Familie
Schulstart: Entspannt zurück in den Alltag 18
Langeweile: Warum sie wichtig für Kinder ist 24
Lernen: Tipps für mehr Motivation zu Hause 30

Freizeit
Urlaubsgeflüster: Eifel – Urlaub zwischen Natur und Abenteuer 38
Natur entdecken: Abenteuer zum Aufschreiben 50
Outdoor-Spiele: Spaß für die ganze Familie 56

Gesundes Leben
Heilpflanzen-Serie: Melisse – Sanfte Hilfe aus der Natur 66
Sonne & Insekten: Tipps für schnelle Linderung 68

Kinder
Eis: Cremiger Genuss selbst gemacht 72
Wer hat's erfunden?: Eis am Stiel – Vom Zufall zum Sommerhit 74
Gutenachtgeschichte: Das Leuchten der Sommernacht 76

Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Essen & Umgebung:
Essen Light Festival 2026 – Sommersound im Stadtgarten –
Zeltfestival Ruhr 2026 in Bochum 78

Rezepte
4 Familii: Crispy Pasta: Knuspriger Genuss mit Gemüse 80
4 Familii: Eisglück – Fruchtiger Genuss für den Sommer 82

Und noch ...
Rätsel für Erwachsene 84
Rätselspaß für Kids 85
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids 86


Seite 8


Seite 24


Seite 30


Seite 38


Seite 50


Seite 76


Seite 72


Seite 56

Karlheinz Rabas – Hüter der Ruhrgebietsgeschichte





(o.) Karlheinz Rabas.
(l.) Das Bundesverdienstkreuz am Bande - verliehen durch Bundespräsident Johannes Rau im Jahr 2000.

Karlheinz Rabas gehört zu den Menschen, die das kulturelle Gedächtnis einer ganzen Region prägen. Seit Jahrzehnten bewahrt er die Geschichte des Ruhrgebiets, sammelt Erinnerungen, dokumentiert Entwicklungen und macht Vergangenheit für kommende Generationen erlebbar. Für sein außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement wurde der Rotthauser 2025 mit dem Gelsenkirchener Ehrenamtspreis ausgezeichnet. 4 Familii stellt ihn euch vor.

Verwurzelt zwischen Zeche und Heimatgeschichte

Geboren im Jahr 1937, wuchs Karlheinz Rabas im Grenzgebiet zwischen den Essener Stadtteilen Schonnebeck, Katernberg und Kray sowie dem Gelsenkirchener Stadtteil Rotthausen auf. Die industrielle Prägung dieser Region und die Menschen, die hier lebten und arbeiteten, hinterließen früh Eindruck bei ihm. Seine tiefe Verbundenheit zur Heimat und ihrer Geschichte begleitet ihn bis heute. Dabei verbindet Rabas technisches Fachwissen mit historischem Interesse. Als Diplom-Ingenieur und Betriebswirt entwickelte er schon früh den Blick für die Zusammenhänge zwischen Industrie, Gesellschaft und Alltagsleben – eine Kombination, die sein späteres Wirken entscheidend prägen sollte.

Vom Bergbauingenieur zum Geschichtsbewahrer

Seine berufliche Laufbahn begann mit einer Schlosserlehre auf der heutigen Zeche Zollverein. Nach erfolgreichem Abschluss besuchte er die Bergschule und schloss diese 1963 als Diplom-Ingenieur ab. Anschließend arbeitete er als Maschinensteiger auf Zollverein und qualifizierte sich später zusätzlich zum Betriebswirt weiter. Bis zu seinem Ruhestand im Jahr 1998 war Rabas in verantwortungsvollen Positionen im Bergbau tätig. Doch während andere nach dem Berufsleben kürzertreten, begann für ihn eine neue Phase seines Engagements. Sein Wissen und seine Erfahrungen stellte er fortan ganz in den Dienst der regionalen Geschichtskultur.

Ein Archiv für die Erinnerungen eines Stadtteils

Bereits 1976 gründete Karlheinz Rabas die Arbeitsgruppe Rotthauser Geschichte. Ihr Ziel war es, historische Dokumente, Fotografien und Zeitzeugenberichte zu sammeln und für die Zukunft zu sichern. Aus dieser Initiative entstand 1987 das Stadtteilarchiv Rotthausen e. V., das Rabas bis heute leitet. Unter seiner Führung entwickelte sich das Archiv zu einer wichtigen Anlaufstelle für Historiker, Heimatforscher und interessierte Bürgerinnen und Bürger. Hier werden Quellen gesichert, Geschichten dokumentiert und Entwicklungen nachvollziehbar gemacht. Was andernorts oft verloren geht, bleibt dank seines Einsatzes erhalten.

Die Bergbausammlung als lebendiges Erbe

Ein weiterer Meilenstein seines Wirkens war die Gründung der Bergbausammlung Rotthausen. Seit ihrer Eröffnung im Jahr 2002 dokumentiert sie die Geschichte des Steinkohlenbergbaus und das Leben der Menschen im Ruhrrevier. Werkzeuge, Maschinen, Dokumente und persönliche Erinnerungsstücke erzählen dort von einer Zeit, die das Ruhrgebiet entscheidend geprägt hat. Rabas versteht es dabei, Geschichte nicht nur aufzubewahren, sondern lebendig zu vermitteln. Regelmäßig organisiert er Veranstaltungen und Filmvorführungen, bei denen Vergangenheit greifbar wird.



Karlheinz Rabas (2. v. l.) nach der Verleihung des Gelsenkirchener Ehrenamtspreises - umrahmt von Michael Klotz (Sparkasse Gelsenkirchen), Iris Schappert (Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen), Karlheinz Weichelt (ebenfalls Preisträger) und Andrea Henze (Oberbürgermeisterin Gelsenkirchen).

Stimme der regionalen Geschichtskultur

Neben seiner Archiv- und Museumsarbeit ist Karlheinz Rabas seit Jahrzehnten publizistisch tätig. Als Autor und Mitautor zahlreicher Bücher, Aufsätze und Schriften beschäftigt er sich mit Themen der Bergbau-, Stadt- und Alltagsgeschichte. Seine Veröffentlichungen reichen von technischen Entwicklungen im Bergbau bis hin zu Friedhofskultur, Numismatik oder regionalen Lebenswelten. Auch als Referent ist er gefragt. Vereine, Bildungseinrichtungen und Forschungskreise greifen regelmäßig auf sein Wissen zurück. Seine Vorträge zeichnen sich durch Detailkenntnis, Anschaulichkeit und die Fähigkeit aus, historische Zusammenhänge verständlich zu vermitteln.

Ehrenamt mit Wirkung

Sein Engagement reicht weit über Rotthausen hinaus. Karlheinz Rabas war viele Jahre Kassierer und Vorstandsmitglied des Heimatbundes Gelsenkirchen, engagierte sich in zahlreichen historischen Vereinen und übernahm Verantwortung in verschiedenen regionalen Gremien. Als Netzwerker verbindet er Menschen, Institutionen und Projekte, die sich der Geschichte des Ruhrgebiets widmen. Für seine Verdienste erhielt er bereits im Jahr 2000 das Bundesverdienstkreuz am Bande, verliehen durch Bundespräsident Johannes Rau. 2018 wurde er zudem mit einem Sonderpreis für sein Lebenswerk im Rahmen des Geschichtswettbewerbs „Hau rein!“ ausgezeichnet.

„Karlheinz Rabas bewahrt mehr als Geschichte – er bewahrt die Erinnerung einer ganzen Region.“

Der Ehrenamtspreis als Anerkennung eines Lebenswerks

Mit dem Gelsenkirchener Ehrenamtspreis 2025 würdigten Stadt und Sparkasse im vergangenen Jahr sein jahrzehntelanges Wirken für die lokale Geschichtskultur. Die Auszeichnung hebt besonders seine Fachkompetenz, seinen unermüdlichen Einsatz und seine tiefe Verbundenheit zur Heimat hervor. Dank Karlheinz Rabas sind unzählige Dokumente, Erinnerungen und Geschichten erhalten geblieben. Er hat Archive aufgebaut, Sammlungen geschaffen, Wissen vermittelt und Generationen für die Geschichte ihrer Heimat begeistert.

Ein Leben für die Erinnerung

Karlheinz Rabas zählt zu den Persönlichkeiten, die selten im Mittelpunkt stehen und dennoch Großes bewirken. Sein Engagement zeigt, wie wichtig ehrenamtliche Arbeit für das kulturelle Gedächtnis einer Stadt ist. Er bewahrt nicht nur Geschichte, sondern sorgt dafür, dass Menschen ihre Wurzeln verstehen und ihre Heimat mit anderen Augen sehen. Seine Geschichte ist eng mit der Geschichte des Ruhrgebiets verbunden. Und sie beweist, dass Leidenschaft, Beharrlichkeit und Heimatverbundenheit Spuren hinterlassen können, die weit über ein einzelnes Leben hinausreichen. [sfr]

Anzeige



Kupferdreh –
Wo das Ruhrgebiet an den See rückt

Kupferdreh ist ein Stadtteil, der viele Seiten des Ruhrgebiets gleichzeitig vereint. Hier treffen Industriegeschichte und Wasserlandschaft aufeinander, alte Bahntrassen auf Wanderwege, Dorfstrukturen auf städtisches Leben. Wer Kupferdreh besucht, erlebt einen Ort, an dem die Ruhr nicht nur die Landschaft prägt, sondern auch die Geschichte erzählt. 4 Familii nimmt euch mit in einen Stadtteil, der seinen eigenen Rhythmus zwischen Baldeneysee, Deilbachtal und den Höhen des Bergischen Landes gefunden hat.



Kupferdreh

Baldeneysee

Am südöstlichen Rand der Stadt

Kupferdreh liegt im äußersten Südosten Essens und gehört zu den landschaftlich reizvollsten Stadtteilen der Ruhrmetropole. Im Nordosten grenzt Byfang an, im Osten beginnt bereits Hattingen-Niederbonsfeld. Südlich schließen sich Velbert-Langenberg und Velbert-Mitte an, während im Westen Fischlaken und Heisingen liegen. Dort bildet die Ruhr die natürliche Grenze. Mit rund 11.400 Einwohnern ist Kupferdreh kein großer Stadtteil, wirkt aber durch seine Lage zwischen Hügeln, Waldflächen und Wasser deutlich eigenständiger als viele andere Essener Gegenden.

Zwischen Ruhrschleife und Bergischem Hügelland

Die besondere Topografie prägt Kupferdreh bis heute. Anders als die flachen Industriegebiete des nördlichen Ruhrgebiets steigt die Landschaft hier an vielen Stellen deutlich an. Das Niederbergisch-Märkische Hügelland bestimmt das Bild. Wohngebiete ziehen sich über Hänge und Höhen, dazwischen liegen Grünflächen, Landwirtschaft und Waldstücke. Besonders markant ist die Lage am Ende des Baldeneysees. Hier öffnet sich die Ruhrlandschaft zu einem der wichtigsten Naherholungsräume Essens. Wanderer, Radfahrer und Wassersportler prägen an vielen Tagen das Bild. Zudem kreuzen sich zwei bedeutende Fernradwege in Kupferdreh: der RuhrtalRadweg entlang der Ruhr und die Kaiser-Route, die historisch die Verbindung zwischen Aachen und Paderborn nachzeichnet.

Namensgeber Ruhr

Der Name Kupferdreh wirkt auf den ersten Blick ungewöhnlich. Seine Herkunft erzählt jedoch viel über die Geschichte des Ortes. Im Bereich der heutigen Deilbachmündung machte die Ruhr einst eine nahezu 180 Grad starke Schleife. Diese markante Flussdrehung wurde von den Bewohnern mundartlich „Kopperdreih“ oder „Kupperdrehe“ genannt – zurückgehend auf eine sehr frühe Kupferförderung. Aus dieser Bezeichnung entwickelte sich nach und nach der Ortsname. Als der Industriepionier Friedrich Harkort 1831 die Deilthaler Eisenbahn plante, verwendete er bereits den Namen „An der Kupperdrehe“ für eine Haltestelle. Mit der Einrichtung einer Postexpedition am Bahnhof Hinsbeck im Jahr 1855 wurde Kupferdreh schließlich zur offiziellen Ortsbezeichnung.

Industrielle Frühentwicklung

Während viele Ruhrgebietsstädte ihre industrielle Entwicklung erst im 19. Jahrhundert erlebten, begann sie in Kupferdreh deutlich früher. Das Deilbachtal gilt als eine der Keimzellen der Industrialisierung in der Region. Bereits im 16. Jahrhundert wurden hier Kupfer, Eisen, Zink und Steinkohle gefördert und verarbeitet. Schon 1550 ist die Deiler Kupferhütte urkundlich nachweisbar. Wenige Jahrzehnte später entstand der Deilbachhammer, der bis heute als technisches Denkmal an die frühe Industriegeschichte erinnert. Lange bevor Fördertürme das Ruhrgebiet prägten, arbeiteten hier Hammerwerke und Hüttenbetriebe mit der Kraft des Wassers. Diese Vergangenheit ist bis heute sichtbar. Das Deilbachtal gehört zu



Mineralien-Museum Kupferdreh

Alte Eisenbahnbrücke

Quelle: Wiki commons; Kupferdreh (K.Schaefer), Kurt Schweder, Von Dstern

Kupferdreh





Idylle pur in Kupferdreh

den wenigen Orten im Ruhrgebiet, an denen industrielle Entwicklung noch unmittelbar in der Landschaft ablesbar bleibt.

Eisenbahn als Motor des Wachstums

Den entscheidenden Entwicklungsschub erhielt Kupferdreh durch die Eisenbahn. Die Deilthaler Eisenbahn gilt als erste von einer Gesellschaft betriebene Eisenbahn Deutschlands. Ursprünglich transportierten Pferde die Kohle auf den Schienen ins Bergische Land, später übernahmen Dampflokomotiven diese Aufgabe. Mit dem Bau der Ruhrtalbahn und der Eisenbahnbrücke über die Ruhr entwickelte sich Kupferdreh im späten 19. Jahrhundert zu einem bedeutenden Eisenbahnknotenpunkt. Das Bahnbetriebswerk, die zahlreichen Gleisanlagen und die Anbindung an die umliegenden Industriestandorte sorgten für wirtschaftliches Wachstum. Noch heute erinnert die ehemalige Eisenbahnbrücke über die Ruhr an diese Zeit. Wo einst Züge verkehrten, spazieren heute Fußgänger über eines der bekanntesten Wahrzeichen des Stadtteils.

Zwischen Industrie und Eigenständigkeit

Die Industrialisierung brachte weitere Betriebe nach Kupferdreh. Die Eisenhütte Phoenix siedelte sich 1852 an und entwickelte sich zu einem wichtigen Arbeitgeber. Später kamen eine Zementfabrik und die Kupferdreher Steinwerke hinzu. Trotzdem blieb Kupferdreh stets mehr als ein Industriestandort. Anders als viele Zechensiedlungen entwickelte sich hier ein eigenständiger Ortskern mit Geschäftsstraße, Marktplatz und öffentlicher Infrastruktur. Bis zur Eingemeindung nach Essen im Jahr 1929 war Kupferdreh sogar eine selbstständige Gemeinde mit eigener Bürgermeisterei. Diese Eigenständigkeit ist bis heute spürbar. Viele Bewohner sprechen nicht einfach von einem Essener Stadtteil, sondern von „Kupferdreh“ als eigenem Ort.

Geschichte unter Wasser

Ein Teil der historischen Landschaft verschwand mit dem Bau des Baldeneysees. Als die Ruhr Anfang der 1930er-Jahre aufgestaut wurde, wurden die ursprüngliche Ruhrschleife und der alte Hafenbereich an der Deilbachmündung überflutet. Wo einst Schiffe anlegten und Industriebetriebe ihre Waren verluden, glitzert heute Wasser. Der Baldeneysee veränderte die Landschaft grundlegend und machte Kupferdreh zugleich zu einem der attraktivsten Freizeitstandorte Essens.

Wohnen zwischen Dorf und Stadt

Das heutige Kupferdreh wird von einer aufgelockerten Bebauung geprägt. Ein- und Mehrfamilienhäuser wechseln sich mit Grünflächen ab. Besonders deutlich zeigt sich dieser Charakter in Dilldorf, dessen historische Dorfstruktur teilweise bis heute erhalten geblieben ist. Ein markanter Einschnitt war die Entwicklung der Dilldorfer Höhe. Auf dem Gelände der ehemaligen Ruhrlandkaserne entstand ab den 1990er-Jahren ein großes Wohngebiet. Wo einst Soldaten stationiert waren, leben heute Familien mit Blick über das Ruhrtal. Trotz neuer Wohngebiete wirkt Kupferdreh insgesamt weniger verdichtet als viele andere Stadtteile. Die Nähe zur Natur bleibt überall spürbar.

Kirchen, Kultur und gelebte Tradition

Die Geschichte des Stadtteils spiegelt sich auch in seinen Bauwerken wider. Die Kirche St. Mariä Geburt in Dilldorf aus Ruhrsandstein sowie die evangelische Christuskirche gehören zu den bedeutenden historischen Gebäuden vor Ort. Ein kultureller Anziehungspunkt ist das Mineralien-Museum Kupferdreh, das in einem denkmalgeschützten Schulgebäude untergebracht ist. Hinzu kommt die Hochschule der bildenden Künste Essen, die seit 2013 ihren Standort im Stadtteil hat. Auch Traditio-



Fußgängerbrücke über dem Baldeneysee

nen werden gepflegt. Besonders sichtbar wird dies jedes Jahr am Rosenmontag, wenn der Karnevalszug durch die Kupferdreher Straße zieht. Der Festausschuss Kupferdreher Karneval blickt inzwischen auf eine über 150-jährige Geschichte zurück.

Benderpark und Krankenhaus als Zentrum des Alltags

Mitten im Stadtteil liegt der Benderpark. Das Gelände gehörte einst dem Unternehmer August Bender und wurde später der Gemeinde vermacht, damit daraus ein öffentlicher Park entsteht. Heute dient er als grüne Mitte Kupferdrehs. Unweit davon befindet sich das St.-Josef-Krankenhaus. Seine Wurzeln reichen bis ins späte 19. Jahrhundert zurück. Bis heute zählt es zu den wichtigsten medizinischen Einrichtungen auf der Ruhrhalbinsel und prägt den Stadtteil weit über seine Grenzen hinaus.

Ein vergleichsweise ruhiger Stadtteil

Die Bevölkerungsstruktur ähnelt in einigen Punkten anderen südlichen Essener Stadtteilen. Der Anteil älterer Menschen liegt etwas über dem Essener Durchschnitt, während der Ausländeranteil deutlich niedriger ausfällt als im übrigen Stadtgebiet. Diese Zahlen spiegeln sich im Alltag wider. Kupferdreh wirkt ruhiger, bodenständiger und weniger hektisch als viele innenstadtnahe Quartiere. Gleichzeitig sorgen Bahnhof, Geschäftsstraße und Freizeitangebote für ein lebendiges Zentrum.

Kupferdreh als Verbindung von Wasser und Geschichte

Kupferdreh ist kein klassischer Industriestadtteil und auch kein reines Wohngebiet. Es ist ein Ort, an dem sich die Entwicklung des Ruhrgebiets besonders gut nachvollziehen lässt. Von den frühen Kupferhämmern im Deilbachtal über die erste Eisenbahn Deutschlands bis hin zum Baldeneysee erzählen Landschaft und Architektur von mehreren Jahrhunderten Wandel. Wer Kupferdreh besucht, entdeckt ein Ruhrgebiet, das nicht von Fördertürmen geprägt wird, sondern von Flussschleifen, alten Bahnbrücken, Waldhängen und den Spuren einer Industrialisierung, die hier früher begann als fast überall sonst in der Region. [sfr]

> Zwischen Ruhr, Baldeneysee und Industriekultur.





SG Kupferdreh–Byfang:
Tradition bewahren, Zukunft gestalten

Die SG Kupferdreh-Byfang gehört zu den traditionsreichsten Fußballvereinen im Essener Süden. Entstanden aus mehreren Fusionen, vereint der Club die Geschichte von vier Vereinen und punktet mit einer tiefen Verwurzelung in den Stadtteilen Kupferdreh und Byfang. 4 Familii stellt euch den Klub vor.



Foto: Silke Bertermann

Erhöhter Blick über das Spielfeld.

Aus vier Vereinen wird eine Gemeinschaft

Die heutige SG Kupferdreh-Byfang entstand am 1. Juli 2012 durch den Zusammenschluss der DJK Borussia 64 Byfang und des SV 09/19 Kupferdreh. Damit wurde die Geschichte zweier eigenständiger Fußballvereine unter einem gemeinsamen Dach fortgeführt. Doch die Wurzeln reichen noch weiter zurück. Der SV 09/19 Kupferdreh selbst war bereits 1978 aus der Fusion des VfR 1909 Kupferdreh und des SV 1919 Byfang hervorgegangen. So trägt die SG Kupferdreh-Byfang die Tradition von insgesamt vier Vereinen in sich – mit einer Historie, die bis ins Jahr 1909 zurückreicht.

Historische Erfolge vor dem Zweiten Weltkrieg

Bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts sorgten die Vorgängervereine für sportliche Ausrufezeichen. Der VfR 1909 Kupferdreh gewann 1933 die Gruppenmeisterschaft der 2. Bezirksliga und stieg in die nächsthöhere Spielklasse auf. Der SV 1919 Byfang schrieb bereits 1928 Vereinsgeschichte, als sportlich der Aufstieg in die damals höchste deutsche Spielklasse gelungen war. Weil der Verband in jenem Jahr jedoch keinen Aufstieg vorsah, blieb der verdiente Sprung ins Oberhaus aus – eine bis heute bemerkenswerte Episode der Vereinsgeschichte.

Erfolgreiche Jahrzehnte nach dem Neuanfang

Nach dem Zweiten Weltkrieg etablierten sich beide Vereine erneut im regionalen Fußball. Der SV 1919 Byfang spielte zwischen 1951 und 1964 – mit nur einer kurzen Unterbrechung – in der höchsten Amateurklasse und war anschließend bis 1976 überwiegend in der Landesliga Niederrhein vertreten. Auch der VfR 1909 Kupferdreh erreichte ab 1972 mit der Bezirksklasse eine leistungsstarke Liga und behauptete sich dort über mehrere Jahre. Nach der Fusion zum SV 09/19 Kupferdreh im Jahr 1978 pendelte die erste Mannschaft in den folgenden Jahrzehnten mehrfach zwischen Landesliga und Kreisliga A.

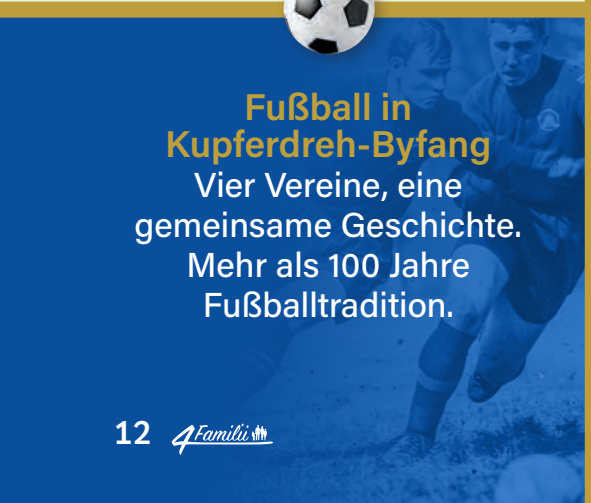
Ein Verein mit Identität

Neben den sportlichen Erfolgen spielte auch die Vereinskultur stets eine wichtige Rolle. Im Jahr 2009 feierte der SV 09/19 Kupferdreh sein 100-jähriges Bestehen mit einem Festakt, an dem Vertreter der Stadt Essen, des Fußballverbandes Niederrhein, des Essener Sportbundes sowie zahlreiche Ehrengäste teilnahmen. Verdiente Mitglie-



Erinnerungen an vergangene Zeiten.

Foto: Katja Jürgs



Fußball in Kupferdreh-Byfang
Vier Vereine, eine gemeinsame Geschichte. Mehr als 100 Jahre Fußballtradition.





Foto: Christian Quiel



Eingangsbereich des Wilhelm Haneke Stadions.

Foto: Silke Bertermann

der wurden dabei für ihr langjähriges Engagement ausgezeichnet. Ebenfalls 2009 erhielt das Kupferdreher Stadion einen neuen Namen. Es wurde zu Ehren des verstorbenen Ehrenpräsidenten in „Wilhelm Haneke Stadion“ umbenannt. Die feierliche Zeremonie würdigte einen Mann, der den Verein über viele Jahre entscheidend geprägt hatte.

Moderne Infrastruktur als Fundament

Ein wichtiger Schritt in Richtung Zukunft folgte 2011 mit der Einweihung des neuen Kunstrasenplatzes im Wilhelm Haneke Stadion. Nach nur drei Monaten Bauzeit entstand eine moderne Sportanlage, die gemeinsam mit Vertretern der Stadt Essen, Verbänden, Vereinen und zahlreichen Mitgliedern eröffnet wurde. Die Investition schuf optimale Trainings- und Spielbedingungen und stärkte den Verein nachhaltig als sportlichen Mittelpunkt der Stadtteile Kupferdreh und Byfang.

Tradition und Zukunft unter einem Dach

Seit der Fusion im Jahr 2012 steht die SG Kupferdreh-Byfang für die Verbindung von Geschichte und Moderne. Die Tradition von mehr als 100 Jahren Fußballgeschichte lebt im Verein ebenso weiter wie der Anspruch, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine sportliche Heimat zu bieten. Mit ihrer langen Historie, engagierten Vereinsarbeit und modernen Infrastruktur ist die SG Kupferdreh-Byfang ein prägender Bestandteil des Essener Amateurfußballs. [sfr]

1909 – 1945
Die ersten Erfolge

Die Wurzeln reichen bis 1909 zurück. Der VfR 1909 Kupferdreh gewann 1933 die Gruppenmeisterschaft der 2. Bezirksliga. 1928 gelang dem SV 1919 Byfang sportlich der Sprung in die höchste deutsche Spielklasse – der Aufstieg wurde jedoch nicht zugelassen.

1951 – 1978
Starke Fußballjahre

Nach dem Zweiten Weltkrieg kehrten die Vereine in den regionalen Fußball zurück. Der SV 1919 Byfang spielte viele Jahre in der höchsten Amateurklasse und später in der Landesliga. Der VfR 1909 Kupferdreh etablierte sich in den 1970er-Jahren in der Bezirksklasse.

1978 – 2009
Zwei werden eins

1978 fusionierten VfR 1909 Kupferdreh und SV 1919 Byfang zum SV 09/19 Kupferdreh. Die erste Mannschaft wechselte zwischen Landesliga und Kreisliga A. Die Tradition beider Vereine blieb dabei erhalten.

SG KUPFERDREH–BYFANG



Gedenken an Wilhelm Haneke

Foto: Katja Jürgs

Wilhelm Haneke – Fußballfunktionär mit großer Wirkung

Wilhelm Haneke (*11. Oktober 1914 – 2. August 2008) war ehemaliger Verwaltungsdirektor der Stadt Essen und zählte über Jahrzehnte zu den prägenden Persönlichkeiten des Sports in Nordrhein-Westfalen. Mit außergewöhnlichem ehrenamtlichem Engagement setzte er sich insbesondere für den Fußball und die Sportförderung ein.

Von 1949 bis 1975 war Haneke Vorsitzender des SV 1919 Byfang e.V. Seit 1959 gehörte er dem Vorstand des Fußballverbandes Niederrhein an, dessen Vorsitz er von 1973 bis 1989 innehatte. Gleichzeitig war er Vizepräsident und Schatzmeister des Westdeutschen Fußballverbandes sowie langjähriger Schatzmeister des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen. Darüber hinaus wirkte er in zahlreichen Gremien des Deutschen Fußball-Bundes, unter anderem als Schatzmeister des Organisationskomitees für die Fußball-Weltmeisterschaft 1974 und als Mitglied des DFB-Beirats.

Von 1977 bis 2002 stand Haneke dem Verwaltungsrat der Westdeutschen Fußball-Toto GmbH vor. Außerdem engagierte er sich im Rundfunkrat des Westdeutschen Rundfunks, im Ehrenkuratorium der Deutschen Sporthochschule Köln sowie in der Sporthilfe e.V., deren Vorsitz er von 1988 bis 1991 übernahm.

Zu seinen bleibenden Verdiensten zählen die Mitwirkung an bedeutenden Sportstättenprojekten wie der Sportschule Duisburg-Wedau, dem Ausbau des Jugendferiendorfes Hinsbeck sowie der Erweiterung des Verwaltungsgebäudes des Landessportbundes NRW. Zudem war er an der Entwicklung des Lotterieprogramms „Spiel 77" beteiligt und engagierte sich von 1995 bis 1999 als stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums des katholischen St.-Josef-Krankenhauses Essen-Kupferdreh.

Für seine herausragenden Leistungen erhielt Wilhelm Haneke zahlreiche Ehrungen, darunter das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse (1974), das Große Bundesverdienstkreuz (1983), den Verdienstorden des Landes Nordrhein-Westfalen mit Sportplakette (1991), die Ehrenmitgliedschaft des Deutschen Fußball-Bundes sowie die päpstliche Auszeichnung als „Ritter des Heiligen Gregorius des Großen" (1991). Seit 1989 war er Ehrenpräsident des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und des Fußballverbandes Niederrhein.


Manchmal wird es auch romantisch auf der Sportanlage.

Foto: Silke Bertermann

2009 – 2011 100 Jahre Geschichte

2009 feierte der Verein sein 100-jähriges Bestehen. Das Stadion wurde zu Ehren des langjährigen Ehrenpräsidenten in Wilhelm Haneke Stadion umbenannt. 2011 folgte ein neuer Kunstrasenplatz.

2012 Die nächste Generation

Am 1. Juli 2012 entstand durch den Zusammenschluss von DJK Borussia 64 Byfang und SV 09/19 Kupferdreh die SG Kupferdreh-Byfang. Damit wurden die Geschichten von insgesamt vier Vereinen unter einem gemeinsamen Namen vereint.

Heute Tradition trifft Zukunft

Die SG Kupferdreh-Byfang führt mehr als 100 Jahre Fußballgeschichte weiter. Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden hier eine sportliche Heimat, das Wilhelm Haneke Stadion bleibt Mittelpunkt des Vereinslebens. Aus vier Vereinen ist eine Gemeinschaft geworden.



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

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.

Alltag vorbereiten

Der sanfte Weg

ZURÜCK IN DEN SCHULALLTAG

Die Sommerferien sind für viele Familien eine Zeit der Entspannung, des Ausschlafens und der spontanen Tagesgestaltung. Umso größer kann die Umstellung sein, wenn der Schulalltag wieder beginnt. 4 Familii zeigt euch, wie sich der Übergang für Kinder und Eltern mit ein paar einfachen Vorbereitungen deutlichentspannter gestalten lässt.




FERIENMODUS TRIFFT SCHULREALITÄT
Sechs Wochen Ferien verändern den Familienrhythmus. Variierende Schlafenszeiten, weniger feste Termine und mehr Freizeit prägen den Alltag. Wenn dann plötzlich wieder der Wecker klingelt, Hausaufgaben anstehen und der Schulweg organisiert werden muss, fällt die Rückkehr in die Routine nicht immer leicht. Vor allem jüngere Kinder reagieren sensibel auf abrupte Veränderungen. Doch auch ältere Schülerinnen und Schüler benötigen Zeit, um sich wieder auf Konzentration, feste Abläufe und schulische Anforderungen einzustellen. Experten empfehlen deshalb, den Schulstart nicht erst am letzten Ferientag in den Blick zu nehmen, sondern bereits einige Tage vorher schrittweise vorzubereiten.
Freunde
Neugier
Ankommen



Gut vorbereitet: Ein früher Schlafrhythmus gibt Körper und Kopf Zeit, sich entspannt auf den Schulalltag einzustellen.

NOCH 7 TAGE BIS ZUM SCHULSTART

7 Tage vorher
Schlafenszeiten täglich um 15–20 Minuten anpassen.

5 Tage vorher
Schulmaterial gemeinsam kontrollieren.

3 Tage vorher
Feste Essens- und Aufstehzeiten einführen.

1 Tag vorher
Schultasche packen und Kleidung bereitlegen.

1. Schultag
Ohne Zeitdruck in den Morgen starten.

SCHLAFRHYTHMUS RECHTZEITIG ANPASSEN

Eine der wichtigsten Grundlagen für einen gelungenen Schulstart ist ausreichend Schlaf. Während der Ferien verschieben sich Bettgeh- und Aufstehzeiten häufig deutlich nach hinten. Wird diese Gewohnheit bis zum letzten Ferientag beibehalten, sind Müdigkeit und schlechte Laune in der ersten Schulwoche nahezu vorprogrammiert. Sinnvoll ist es, etwa eine Woche vor Schulbeginn jeden Tag etwas früher ins Bett zu gehen und morgens entsprechend früher aufzustehen. Bereits kleine Anpassungen von 15 bis 20 Minuten pro Tag helfen dem Körper, sich wieder an den gewohnten Rhythmus zu gewöhnen. So fällt das frühe Aufstehen am ersten Schultag deutlich leichter.

GEMEINSAM DEN SCHULSTART ORGANISIEREN

Kinder fühlen sich sicherer, wenn sie wissen, was auf sie zukommt. Deshalb lohnt es sich, den Schulstart gemeinsam vorzubereiten. Dazu gehört nicht nur das Kontrollieren von Schulmaterialien, sondern auch ein Blick auf den Stundenplan, notwendige



Gemeinsam vorbereitet: **Mit Unterstützung der Eltern gelingt der Start in den Schulalltag entspannter.**

KLEINE RITUALE – GROSSE WIRKUNG

Lieblingsfrühstück, Glücksbringer oder ein gemeinsames Foto – so startet der erste Schultag mit Sicherheit und einem guten Gefühl.



Mit Liebe gepackt: Eine ausgewogene Brotdose sorgt nicht nur für neue Energie in der Pause, sondern gehört zu einem gut vorbereiteten Schulmorgen einfach dazu.

Anschaffungen oder anstehende Termine. Wer Schultasche, Sportbeutel und Materialien bereits einige Tage vor Schulbeginn überprüft, vermeidet unnötigen Stress. Gleichzeitig können Kinder aktiv eingebunden werden und Verantwortung übernehmen. Das stärkt die Selbstständigkeit und vermittelt das Gefühl, gut vorbereitet zu sein.

VORFREUDE STATT DRUCK ERZEUGEN

Der Schulstart wird von Kindern sehr unterschiedlich erlebt. Manche freuen sich darauf, ihre Freunde wiederzusehen, andere blicken dem ersten Schultag mit Unsicherheit entgegen. Gerade nach den langen Ferien können Sorgen über neue Lehrkräfte, veränderte Klassenzusammensetzungen oder schulische Leistungen entstehen. Eltern können helfen, indem sie Raum für Gespräche schaffen und die positiven Aspekte des Schulbeginns hervorheben. Statt den Fokus auf Leistungsdruck oder organisatorische Herausforderungen zu legen, lohnt es sich, über Wiedersehen mit Freunden und spannende Unterrichtsthemen im neuen Schuljahr zu sprechen.

ELTERN-TIPP

Fragt nicht nur: „Bist du bereit für die Schule?“

Sondern lieber: „Worauf freust du dich im neuen Schuljahr?“

Das lenkt den Blick auf die positiven Seiten des Schulstarts.



Gemeinsam ankommen: Vertraute Gesichter und das Wiedersehen mit Freundinnen und Freunden nehmen vielen Kindern die Aufregung des ersten Schultags und sorgen für einen entspannten Start ins neue Schuljahr.





Gut angekommen:
Gemeinsam mit der Klasse und ihren Lehrkräften wächst aus der ersten Aufregung schnell wieder ein vertrautes Miteinander.

Schlafrhythmus anpassen

NICHT VERGESSEN
1. Stundenplan ansehen
2. Sportbeutel kontrollieren
3. Trinkflasche bereitlegen
4. Brotdose einpacken

Gemeinsam vorbereiten



STRUKTUR SCHRITTWEISE ZURÜCKHOLEN

Nicht nur Schlafenszeiten, sondern auch andere Routinen können vor Schulbeginn wieder etabliert werden. Gemeinsame Mahlzeiten zu festen Zeiten, regelmäßige Bewegungsphasen oder kleinere Aufgaben im Haushalt helfen dabei, den Alltag neu zu strukturieren. Kinder profitieren von klaren Abläufen, weil sie Orientierung geben. Gleichzeitig sollte der Übergang nicht zu streng gestaltet werden. Wer den Ferienmodus schrittweise verabschiedet, verhindert zusätzlichen Stress und ermöglicht eine sanfte Umstellung.

Routinen zurückholen

Vorfreude wecken

GELASSEN IN DIE ERSTE SCHULWOCHE

Perfekte Vorbereitung ist nicht notwendig. Auch wenn am ersten Schultag etwas vergessen wird oder die morgendliche Routine noch nicht reibungslos funktioniert, gehört das zur Eingewöhnung dazu. Entscheidend ist, dass Familien den Schulstart nicht als Belastungsprobe betrachten, sondern als Prozess. Mit etwas Planung und einer positiven Grundhaltung gelingt der Wechsel vom Ferien- in den Schulalltag meist deutlich entspannter. So können Kinder mit mehr Sicherheit, Energie und Vorfreude in das neue Schuljahr starten. Auch die Eltern erleben die ersten Wochen nach den Sommerferien dann wesentlich gelassener. [sfr]

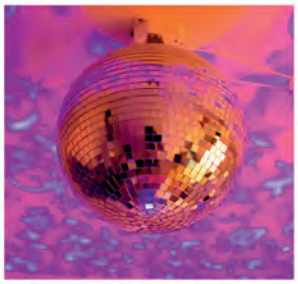
Kinder brauchen zum Schulstart nicht Perfektion – sondern Orientierung, Zeit und das Gefühl: Wir schaffen das gemeinsam.

Gelassen starten

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

WARUM *Langeweile* WICHTIG IST



Sicher kennt ihr auch dieses Gefühl. Wenn ihr nichts zu tun habt, auf etwas wartet oder auch einfach nicht wisst, was ihr tun könntet. Oder vielleicht tut ihr sogar etwas, aber es interessiert euch so gar nicht - es ist weder spannend noch macht es euch Spaß, es erscheint euch einfach nur sinnlos, bietet keine Herausforderung oder, in einem Wort, es ist einfach nur „langweilig“. 4 Familii zeigt euch, was das bedeuten kann.

LANGEWEILE GEHÖRT ZUM LEBEN

Langeweile ist ein völlig normales Gefühl, das bestimmt jeder schon einmal erfahren hat. Doch meistens versuchen wir dieses Gefühl zu vermeiden. Gerade in unserer heutigen Zeit, ist das auch nicht schwierig. Mal kurz das Handy hervorgeholt, ein paar Klicks und die Langeweile ist vorbei. Wenn es so einfach ist, wieso sollte man dieses Gefühl überhaupt noch zulassen, wenn ein kleines Mobile Game, ein kurzes Video oder ein Small Talk über Social Media dieses Gefühl vertreiben kann, bevor es sich bemerkbar macht?

Für die meisten Leute ist Langeweile ja nicht gerade ein angenehmes Gefühl, das man möglichst oft erleben möchte. Die Zeit vergeht so langsam, dass sich jede Minute wie eine halbe Ewigkeit anfühlt. Du kannst dabei sogar die Uhr ticken hören und dem Sekundenzeiger dabei zusehen, wie er seine Runden dreht.



Stimmt das?

Das Handy ist das beste Mittel gegen Langeweile.

Nicht unbedingt. Es lenkt zwar sofort ab, unterbricht aber häufig genau die Gedankenprozesse, aus denen kreative Ideen entstehen können.

WAS UNS LANGEWEILE SAGEN WILL

Da fragt man sich doch, wofür ist dieses Gefühl überhaupt gut? Anders als beim Zustand der Erschöpfung, bei dem unser Körper eine Pause von allen Anstrengungen fordert und sich wohlfühlt, wenn er einfach mal nichts tun kann, fordert uns Langeweile dazu auf, etwas daran zu ändern. Unser Körper signalisiert uns, dass er mit der momentanen Situation nicht zufrieden ist und sich Aktivität, Abwechslung oder auch irgendeine kreative Form von Beschäftigung wünscht.



Stimmt das?

Langeweile ist Zeitverschwendung.

Nein. Gerade in ruhigen Momenten verarbeitet das Gehirn Erlebtes, verknüpft Informationen und entwickelt oft neue Ideen.

DIE RICHTIGE REAKTION AUF LANGEWEILE

In solchen Momenten sollten wir nicht kopflos zum Handy greifen, sondern versuchen herauszufinden, was wir gerade wirklich tun wollen. Haben wir z. B. die ganze Zeit über monotone Aufgaben bearbeitet, wofür wir nicht nachdenken mussten, sollten wir uns eine Tätigkeit überlegen, die uns geistig fordert. Haben wir stattdessen zu lange komplizierte Denkaufgaben vollführt, könnten wir uns eine entspannendere Tätigkeit wünschen. Haben wir dagegen die ganze Zeit nur Medien konsumiert, könnte sich unser Gehirn nach kreativer Schaffung sehnen.

Warten kann ein Moment sein – oder der Anfang neuer Gedanken.

Anzeige







Stimmt das?
Tagträumen ist unproduktiv.
Nein. Beim Tagträumen verarbeitet das Gehirn Eindrücke, plant Zukünftiges und findet oft neue Lösungswege.

WOZU LANGEWEILE NÜTZLICH IST

Wenn wir in einem Zustand der Langeweile danach fragen, was uns gerade wirklich Spaß machen könnte, und darüber nachdenken, können wir auf Ideen kommen, an die wir sonst nicht denken würden. Dies kann eine Idee für ein neues Projekt sein, eine Aktivität, die wir schon länger nicht mehr ausgeübt haben, oder auch eine ganz neue Tätigkeit, die wir noch nicht ausprobiert haben.

Aber auch wenn dein Hirn in diesem Moment keine Aktivität findet, die du direkt umsetzen möchtest, kannst du die Langeweile mit diesen Gedankenprozessen unterbrechen. Vielleicht nutzt du die Zeit, um eine innere Unruhe anzugehen, die du bis dahin immer verdrängt hast, vielleicht planst du im Kopf bereits einen Ausflug, die Ausführung einer Tätigkeit oder auch nur die nächste Mahlzeit, oder du gönnst deinem Kopf einfach mal eine Pause, in der du einfach vor dich hinträumst.

Selbst wenn du nicht direkt aktiv wirst, kannst du damit das Gefühl von Langeweile verlieren und über etwas nachdenken, das dich schon länger beschäftigt, dich auf ein bestimmtes Thema konzentrieren, Lösungen für Probleme finden oder einfach nur entspannen.

WENN LANGWEILE AUS UNSEREM ALLTAG VERSCHWINDET

Aber was tun wir, wenn uns niemals langweilig wird? Gerade in der heutigen Zeit wird dieses Gefühl ja immer seltener. Der Leistungsdruck in Schule oder Beruf gibt uns oft das Gefühl, dass wir uns keine Zeiten der Unproduktivität mehr leisten können und daher ständig etwas Sinnvolles tun wollen.

Die Langeweile ist der Traumvogel, der das Ei der Erfahrung ausbrütet.

— WALTER BENJAMIN



Stimmt das?
Wer ständig beschäftigt ist, schafft automatisch mehr.
Nein. Ohne Erholung nehmen Konzentration und Leistungsfähigkeit ab. Kurze Phasen der Ruhe können langfristig produktiver sein.



Was uns wie Stillstand erscheint – kann die Zeit sein, in der etwas Neues im Verborgenen entsteht.



Dauerbetrieb – wenn jeder Moment gefüllt sein muss, bleibt kein Raum für neue Gedanken.



Doch ironischerweise führt genau diese Einstellung zu unproduktiveren Ergebnissen. Denn wenn wir uns zwingen, mehr zu leisten, als wir schaffen, werden unsere Arbeiten eher unvollständig oder fehlerhaft. Überlastung und Burnout sind die Folgen des ständigen Stresses, den wir uns selbst auferlegen, und am Ende können wir uns auf nichts mehr konzentrieren, was eigenständiges Denken erfordert.



SICH BEWUSST ZEIT FÜR LANGEWEILE NEHMEN

Damit unser Gehirn also überhaupt noch mal abschalten kann und wir uns einmal wieder mit uns selbst beschäftigen können, müssen wir uns selbst Momente der Langeweile schaffen. Wenn wir gerade nicht erschöpft sind und keine dringenden Erledigungen haben, müssen wir einfach nur den Fernseher ausmachen oder das Handy weglegen und nichts machen. Oder wir suchen uns eine Tätigkeit, bei der wir nicht nachdenken müssen, wie spazieren gehen oder putzen. Alles, was uns nicht fordert und was wir kopflos ausführen können, kann in uns Langeweile auslösen.

DIE LEERE SINNVOLL NUTZEN

Vielleicht genießen wir erstmal die Ruhe und unser Gehirn kann sich einmal von allen äußeren Reizen erholen, und dann nutzen wir dieses Gefühl, um uns zu überlegen, wie wir diese Leere sinnvoll füllen könnten. Versuchen wir einfach, uns nicht mit irgendeiner Tätigkeit abzulenken, sondern darüber zu reflektieren, was uns wichtig ist, und herauszufinden, was uns in diesem Moment wirklich erfüllen würde. [ks]



Anzeige





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

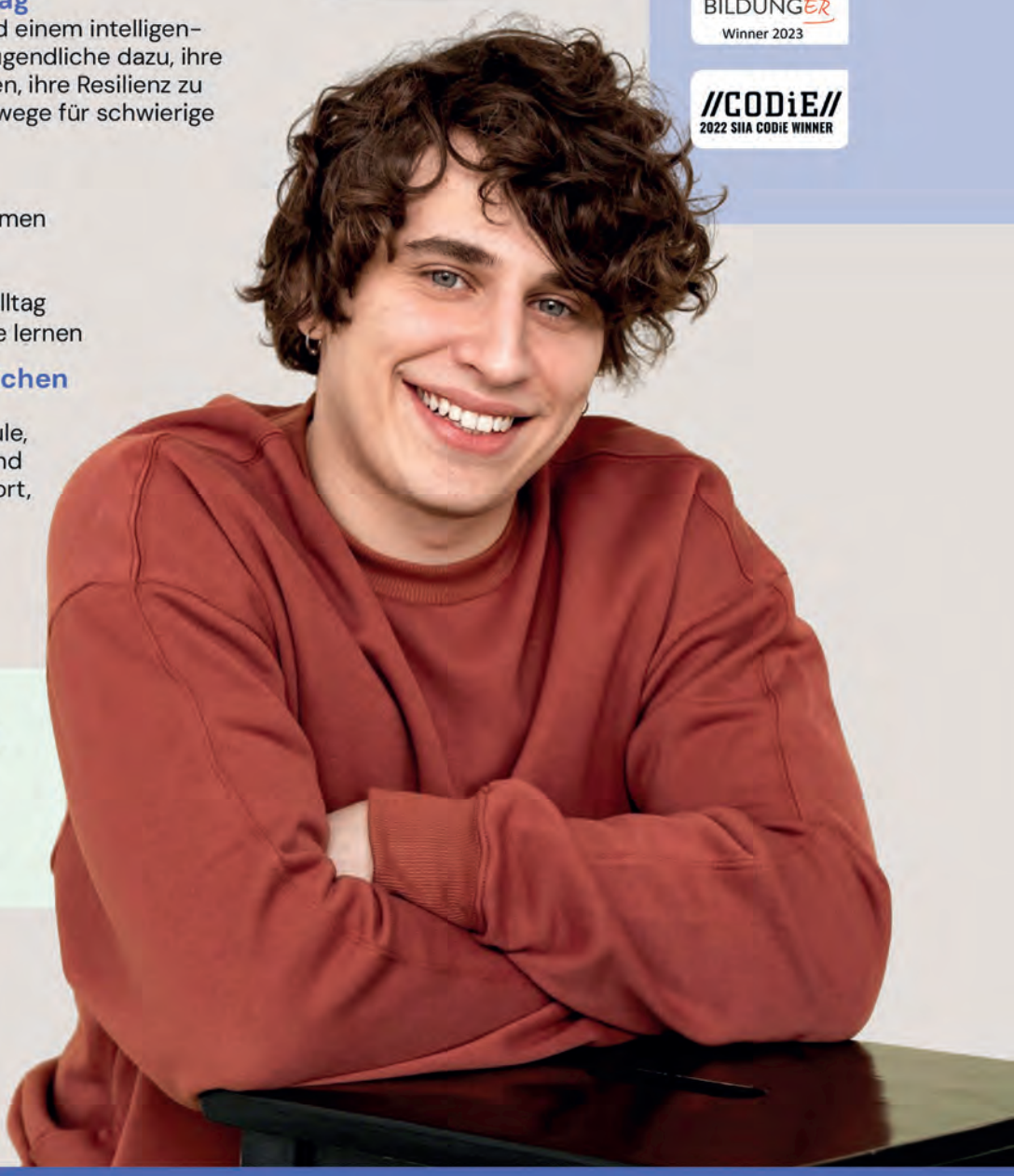
INNOVATION powered by SOS-Kinderdörfer

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



Kein Bock auf Lernen?

MOTIVATIONSHILFEN FÜR ZU HAUSE

Die Ferien sind fast vorbei und schon bald heißt es wieder: Ab in die Schule. Für viele Kinder kann der Wechsel vom entspannten Ferienmodus zurück zum Lernen eine Herausforderung sein – besonders, wenn sie sich in den Ferien kaum mit schulischen Aufgaben oder Denksport beschäftigt haben. Aber keine Sorge: Auch wenn dein Kind noch ganz im Sommerferienmodus ist, kann es die Motivation zum Lernen wiederfinden. 4 Familii hat euch im Folgenden einige Tipps zusammengestellt.

1. BELOHNUNGEN

Wenn dein Kind noch keine Motivation zum Lernen hat, können ein paar kleine Belohnungen helfen. Versprich deinem Kind eine besondere Sache, wenn es eine bestimmte Menge gelernt hat. Das kann alles sein, was dein Kind zum Lernen motivieren würde: ein bestimmtes Spielzeug, das es sich wünscht, sein Lieblingsgericht, Zeit, in der ihr bei den Spielen eurer Kinder mitmacht, oder auch ein Ausflug. Lobt euer Kind dafür, dass es sich mit Themen auseinandersetzt, Übungshefte ausfüllt oder Vokabeln lernt. Fragt es nachher ab und belohnt es für seinen Lernfortschritt. Mit der Zeit wird euer Kind lernen, sich selbst mit Belohnungen zu motivieren und



Gemeinsame Zeit – Manchmal ist sie die beste Motivation.





sich im Nachhinein dafür zu belohnen. So kann es z. B. nach einer anstrengenden Lernsitzung sagen: „So, jetzt habe ich mir aber eine Pause verdient" und sich mit einer Folge seiner Lieblingssendung belohnen.

Eltern-Tipp

Kreative Erfahrungen fördern die Fantasie und helfen Kindern, Zusammenhänge leichter zu verstehen.

2. VERBINDUNG VON SPIELEN UND LERNEN

Was ebenfalls helfen kann, ist, wenn dein Kind Lernen nicht automatisch mit Negativem verbindet. Wenn dein Kind beim Lernen an Anstrengung, Disziplin und harte Arbeit denkt, wird es weniger motiviert sein, sich dafür an den Schreibtisch zu setzen. Verbindet das Lernen am besten mit Spielen und Spaß, indem ihr beispielsweise Kartenspiele aus Matheaufgaben oder Vokabeln macht, Themen aus Schulbüchern in Rätsel und Brettspiele verwandelt oder auch das Gelernte eures Kindes in spannenden Quizshows auf die Probe stellt. Während des Spieles können Spielechips, Spielkarten, Spielgeld oder jede andere Form von Gegenständen eingesetzt werden, um den Lernerfolg deines Kindes zu visualisieren und es dazu zu motivieren, beim nächsten Mal mehr Punkte zu erreichen.



Spielerisches Lernen kann Kindern helfen, mit mehr Freude an neue Aufgaben heranzugehen.

3. KREATIVE IDEEN

Ihr könnt sogar noch einen Schritt weitergehen, wenn es darum geht, das Lernen für eure Kinder interessanter zu machen. Führt Experimente durch, um wissenschaftliche Fragen zu beantworten, befragt Freunde und Familie und führt Interviews zu bestimmten Themen durch, geht auf Exkursionen, besucht eine alte Stadt oder ein Museum und lasst eure



Kreativität –
Neue Ideen entstehen oft beim gemeinsamen Ausprobieren.

Eltern-Tipp

Eigene Erfahrungen und Entdeckungen machen Wissen lebendig und bleiben oft länger im Gedächtnis.



Kinder vor Ort etwas lernen, oder schlüpft einmal in die Rolle eurer Kinder und spielt Schule zu Hause. Lasst eure Kinder die Rolle der Lehrer übernehmen und euch beibringen, was sie in der Schule gelernt haben. Es gibt viele Möglichkeiten für euch und eure Kinder, etwas mit Spaß zusammen zu lernen. Findet heraus, welche für euch am besten geeignet ist.

4. VERBINDUNG VERSCHIEDENER LERNSTILE

Nicht jedes Kind lernt am besten auf dieselbe Weise. Manche merken sich mehr durch Hören, andere durch Lesen und wieder andere nur durch Selbermachen. Wenn dein Kind sich stundenlang mit einem Text beschäftigt und kaum etwas davon behält, kann das für dein Kind frustrierend sein und es entmutigen. Daher bietet es sich an, verschiedene Lernstile auszuprobieren, um herauszufinden, auf welche Weise dein Kind am besten lernt, oder noch besser, mehrere zu kombinieren. Wenn dein Kind einen Text liest und etwas davon nicht versteht, lass es nachfragen. Führe eine Diskussion mit deinem Kind über das Thema, das es nicht verstanden hat, lass es Videos dazu schauen, nach Grafiken zur Veranschaulichung suchen oder selbst Bilder oder Grafiken zeichnen, um sich selbst vor Augen zu führen, wie viel es verstanden hat, um das Gelernte besser zu behalten. Auf diese Weise lernt dein Kind, wie es am besten lernen kann und welche Hilfsmittel es dazu einsetzen kann, und wird in Zukunft eher motiviert sein, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen.

Eltern-Tipp

Neugier ist eine wichtige Voraussetzung dafür, Neues mit Freude zu entdecken und dauerhaft zu lernen.



Austausch –
Neue Gedanken entstehen, wenn Wissen geteilt wird.

Anzeige





Jedes Kind lernt auf seine eigene Weise und kann durch unterschiedliche Wege seine Stärken entdecken.



Entdecken – Wenn Kinder Fragen stellen, beginnt oft etwas Neues – und aus kleinen Gedanken können spannende Entdeckungen werden.

5. NEUGIER FÖRDERN

Manche Themen mögen für dein Kind nicht zu schwierig sein, sondern erscheinen ihm einfach nur als zu plump und langweilig, um sie sich zu merken. Unser Gehirn kann nur eine gewisse Anzahl an Informationen aufnehmen, behalten und verarbeiten. Was ihm zu unwichtig erscheint, vergisst es direkt wieder. Und zu viele Zahlen und Daten können deinem Kind sogar die Motivation nehmen, sich mit einem Thema zu beschäftigen. Deshalb kann es hilfreich sein, Zusammenhänge aufzustellen und

Der schönste Lernerfolg entsteht, wenn aus einer Aufgabe ein eigenes Erlebnis wird.

sie in interessante Geschichten zu verpacken. Anstatt nur zu sagen: Im Jahr X ist Y passiert, kann man Y ausführlich beschreiben, Zusammenhänge mit Ereignissen früherer Jahre herstellen und damit zeigen, dass Ereignis Y nach einem bestimmten anderen passiert sein muss. Stelle deinem Kind Fragen über ein bestimmtes Jahr oder ein bestimmtes Ereignis und lass es dazu Stellung beziehen. Je mehr es über ein bestimmtes Ereignis nachdenkt und diskutiert, desto eher wird es es behalten und dazu motiviert sein, sich mit weiteren auseinanderzusetzen.



Fragen – Neugier wächst, wenn Gedanken Raum bekommen.

Eltern-Tipp

Aus alltäglichen Erlebnissen können sich ganz nebenbei spannende Lernmomente entwickeln.

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



Unterstützung – Gemeinsam lassen sich auch schwierige Aufgaben leichter meistern.



Zuhören – Wenn Kinder sich verstanden fühlen, lernen sie mit mehr Freude.

Eltern-Tipp

Wer Gelerntes in eigenen Worten erklärt, versteht es oft besser und merkt es sich länger.

6. ZIELE FESTLEGEN, ERFOLGSERLEBNISSE SCHAFFEN

Wenn eine Lernaufgabe zu aufwendig erscheint, kann das deinem Kind schnell die Motivation nehmen, sich damit auseinanderzusetzen. Wenn dein Kind bereits weiß, dass es in einem bestimmten Fach oder Thema viel nachzuholen hat, weil es noch nicht viel davon behalten hat, kann es sich davon schnell überfordert fühlen. Daher kann es hilfreich sein, große Lernaufgaben in kleine Schritte zu unterteilen. Anstatt deinem Kind eine riesige Aufgabe zu geben, der es sich womöglich nicht gewachsen fühlt, kannst du ihm kleine, aufeinanderfolgende Aufgaben geben. Wenn dein Kind eine bestimmte Art von Matheaufgabe nicht lösen kann, weil es nicht weiß, was es da einsetzen muss, kann es erst mal die Grund.

7. ÜBER GELERNTES REFLEKTIEREN

Nach einer langen Lernsitzung kann sich dein Kind mit den vielen Informationen, die es erhalten hat, überfordert fühlen. Wenn es viel über ein Thema gelesen hat, aber gleichzeitig das Gefühl hat, dass es nicht viel davon behalten wird, kann es helfen, mit deinem Kind darüber zu sprechen. Sprich dein Kind direkt an und ermutige es, darüber zu reden, was es gerade gelernt hat. Ob es der Inhalt eines Buches, ein komplizierter Text oder eine aufwändige Matheaufgabe war: Zeig deinem Kind, dass du dich für dessen Arbeit interessierst, und ermutige es, darüber zu reden, was ihm schwerfiel. Wenn es mit Gefühlen wie Wut, Frustration oder aber auch mit Freude oder Begeisterung darüber redet, wird es die Inhalte eher behalten und beim nächsten Mal leichter reproduzieren können, denn Gelerntes, über das man reflektiert, bleibt eher im Gedächtnis als alles, was man nur einmal gelesen oder bearbeitet hat.

„Kinder lernen nicht nur mit dem Kopf – sondern mit Neugier, Freude und der Lust, die Welt zu entdecken.“

Wie ihr seht, gibt es viele Wege, dein Kind zum Lernen zu motivieren. Je nachdem, was ihm den Einstieg erschwert, können unterschiedliche Methoden helfen. Manche Kinder brauchen Ermutigung, Lob und kleine Erfolgserlebnisse, andere finden Motivation durch spielerisches Lernen, kreative Ideen oder den passenden Lernweg. Auch große Aufgaben lassen sich leichter bewältigen, wenn sie in kleine Schritte geteilt werden. Gespräche über das Gelernte helfen zusätzlich dabei, Wissen zu festigen.

So verbindet dein Kind Lernen nach und nach nicht nur mit Anstrengung, sondern auch mit Freude, Entdecken und spannenden Erlebnissen. Es erfährt, dass Herausforderungen Schritt für Schritt gemeistert werden können. [ks]



Kleine Schritte helfen Kindern dabei, Erfolge zu erleben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen.

GE-WÖLBE

DIE EVENTGASTRONOMIE IM SCHLOSS HORST

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

www.ge-woelbe.de

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

Ihr Restaurant im Schloss Horst



Restaurant à la carte –
Oma`s Klassiker neu gedacht

Ihre Hochzeitslocation in Gelsenkirchen Horst



Glashalle für bis zu 200 Personen · Eventlocation
Catering · Sektempfang

Ihre Feier in tollem Ambiente



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

Ihr Caterer für Ihr Event



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

JETZT TICKETS SICHERN!

VARIETÉ et cetera BOCHUM
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



PUPPENALARM!

Die Herbstshow vom
04. September bis 25. Oktober 2026

Eine Show, die klingt wie ein Kindergeburtstag und sich anfühlt wie ein artistischer Adrenalinschub: „PUPPENALARM!“ ist alles – nur nicht brav.



Durch den Abend führt der aus Formaten wie „Night Wash“ und den „RTL-Puppenstars“ bekannte **Tim Becker** – und zwar nicht immer allein. Als Moderator und Bauchredner liefert er sich mit seinen plüschigen Puppencharakteren herrlich schräge Wortgefechte, bei denen nie ganz klar ist, wer hier eigentlich Chef im Ring ist. Dann hebt die Show im wahrsten Sinne ab. Die **Black Eagle Brothers** katapultieren sich bei ihren Ikarischen Spielen in luftige Höhen. Menschen fliegen hier nicht einfach – sie werden geschleudert, aufgefangen und wieder in die Luft geschickt, als gäbe es keine Schwerkraft. Jeder Sprung ist ein Wagnis und präzise geplanter Nervenkitzel, jeder Salto ein Triumph. Für die leiseren, poetischen Momente sorgt **Jana Vogel**. Sie schwebt am Luftring durch den Raum und schafft eine Atmosphäre, die beinahe emotional greifbar wirkt. In scheinbarer Schwerelosigkeit spielt sie mit Kraft, Eleganz und anmutigen Bewegungen. **Leonardo Togni** bringt eine ordentliche Portion Zirkus-DNA ins Spiel. Als waschechtes Zirkuskind in fünfter Generation scheint ihm das Rampenlicht im Blut zu liegen. Auf seinem Trampolin riskiert er sensationelle Sprünge, eine Melange aus spielerischer Leichtigkeit und waghalsiger Präzision.

Und dann ist da **Sven Böker**, der zwei völlig verschiedene Künste gleichzeitig beherrscht: während er auf einem Podest einarmige Handstände hält – mit einer Ruhe, die fast unverschämt wirkt – erschafft er mit der freien Hand fließende Bilder aus Sand. Kraft trifft hier auf Sensibilität, Körperbeherrschung auf künstlerische Feinheit – eine Kombination, die überrascht und berührt. Mit **Nacho Ricci** wird es wieder



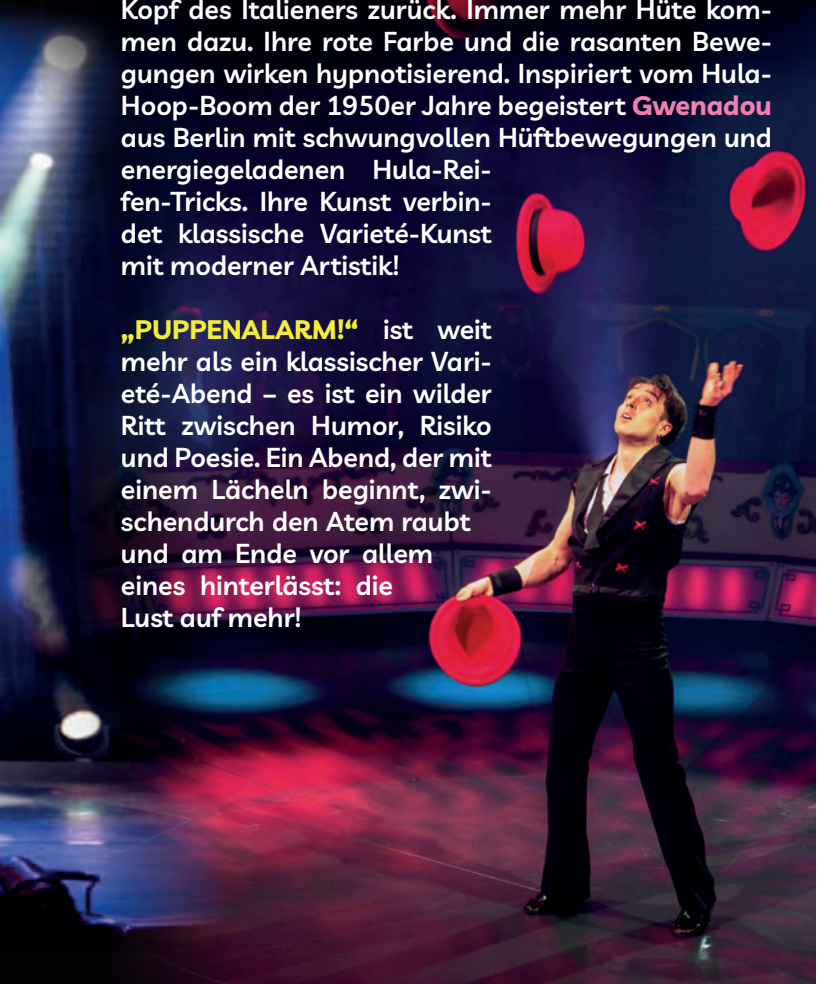
☎ 0234.13003 ✉ WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE ⌂ HERNER STR. 299, BOCHUM



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

rauer – und riskanter. Am Vertikalseil zeigt er Tricks, die genauso waghalsig wie selten sind. Denn dieses Gerät verzeiht wenig: kaum Spielraum, kaum Sicherheiten, jeder Move ein kalkuliertes Risiko. Nacho's Performance ist intensiv, hochkonzentriert und von einer fast nervenaufreibenden Spannung durchzogen. Zackig und präzise wirbelt **Sage Macaggi** über die Bühne und jongliert rekordverdächtig mit seinen Hüten. Immer höher und schneller fliegen diese durch die Luft, als wollten sie nicht mehr auf den Kopf des Italieners zurück. Immer mehr Hüte kommen dazu. Ihre rote Farbe und die rasanten Bewegungen wirken hypnotisierend. Inspiriert vom Hula-Hoop-Boom der 1950er Jahre begeistert **Gwenadou** aus Berlin mit schwungvollen Hüftbewegungen und energiegeladenen Hula-Reifen-Tricks. Ihre Kunst verbindet klassische Varieté-Kunst mit moderner Artistik!

„PUPPENALARM!“ ist weit mehr als ein klassischer Varieté-Abend – es ist ein wilder Ritt zwischen Humor, Risiko und Poesie. Ein Abend, der mit einem Lächeln beginnt, zwischendurch den Atem raubt und am Ende vor allem eines hinterlässt: die Lust auf mehr!



Anzeige



Urlaubsgeflüster:

Die Eifel –

NATURURLAUB FÜR DIE GANZE FAMILIE

Urlaub bedeutet nicht immer lange Flugreisen oder ferne Länder. Manchmal liegen die schönsten Erlebnisse direkt vor der Haustür. Die Eifel, eine der vielseitigsten Mittelgebirgsregionen Deutschlands, begeistert mit beeindruckender Natur, spannender Geschichte und zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten für Groß und Klein. 4 Familii hat sich für euch in der beliebten Ferienregion umgesehen.

Die Eifel –Verlaufen ausdrücklich erlaubt

In der Eifel führen nicht alle Wege schnurstracks ans Ziel – und genau das ist das Schöne daran. Mal lockt ein Waldpfad, mal ein Aussichtspunkt, mal der Duft von frisch gebackenem Kuchen aus einem kleinen Café. Vorbei an alten Burgen, majestätischen Bäumen und glitzernden Maaren vergeht die Zeit wie im Flug. Und wenn aus einem kleinen Umweg plötzlich der schönste Teil des Tages wird, dann hat die Eifel ihr Zielerreicht: dass man genau hier bleiben möchte – einfach, um das Leben zu genießen.

Ankommen. Durchatmen. Bleiben wollen.

Drei Seen, unendlich viel Natur!
Die Dauner Maare zählen zu den eindrucksvollsten Landschaften der Eifel. Tiefblau schimmen sie zwischen sanften Hügeln und dichten Wäldern – ein Anblick, der sofort Lust macht, die Region selbst zu entdecken.

Quelle: Wiki Commons; Wolkenkratzer

Vier Maare, vier Charaktere

SCHALKENMEHRENER MAAR

Der Klassiker. Der Rundweg gehört zu den schönsten der Eifel und belohnt mit tollen Ausblicken. Wer früh morgens kommt, erlebt den See oft spiegelglatt – fast wie ein riesiger Bergspiegel.

WEINFELDER MAAR (TOTENMAAR)

Das Ruhige. Baden ist hier tabu – dafür genießt man die besondere Stimmung und den Blick auf die kleine Kapelle St. Martin. Ein Lieblingsplatz für Fotografen, besonders bei Sonnenauf- und -untergang.

PULVERMAAR

Das Bade-Maar. Im Sommer heißt es: Handtuch ausbreiten und ab ins Wasser! Mit bis zu 74 Metern Tiefe ist es das tiefste Maar der Eifel – und trotzdem einer der beliebtesten Badeseen der Region.



GEMÜNDENER MAAR

Der Wander-Favorit. Ein kurzer Rundweg führt einmal um den See. Wer nicht stundenlang laufen möchte, bekommt hier trotzdem echtes Eifel-Gefühl – inklusive schöner Aussichtspunkte.



Die „Augen der Eifel“ – Die Dauner Maare bieten Familien eine faszinierende Kulisse für Wanderungen und Badespaß im Kratersee.

Eine Region voller Vielfalt

Die Eifel erstreckt sich über Teile von Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz bis an die Grenzen von Belgien und Luxemburg. Mit ihren sanften Hügeln, weiten Wiesen, tiefen Tälern und ausgedehnten Waldflächen wirkt die Landschaft auf den ersten Blick ruhig und ursprünglich. Doch gerade diese Mischung macht ihren besonderen Reiz aus. Hier wechseln sich Naturerlebnisse, kulturelle Sehenswürdigkeiten und familienfreundliche Ausflugsziele auf engstem Raum ab. Anders als viele klassische Urlaubsregionen lässt sich die Eifel nicht auf ein einzelnes Wahrzeichen reduzieren. Vielmehr sind es die vielen kleinen und großen Entdeckungen, die den Aufenthalt so besonders machen. Mal führt der Weg zu einem glasklaren Vulkansee, mal zu einer mittelalterlichen Burg oder in eine historische Altstadt mit gemütlichen Cafés und Fachwerkhäusern.

Anzeige



Hautsache
Praxis für Podologie und Kosmetik
Kassenzulassung für alle Kassen

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



Ein See mit Geheimnis: Das Schalkenmehrener Maar ist das größte der drei Dauner Eifel-Augen und war ursprünglich ein Doppelmaar – heute teilt sich das blaue Wasser die Kulisse mit einem idyllischen Dorf.



Naturparadies – Das Gemündener Maar begeistert mit glasklarem Wasser, dichten Wäldern und einem der schönsten Rundwege der Vulkaneifel. Ein perfekter Ort für eine kleine Familienauszeit.



Familientipp

Wer alle drei Dauner Maare an einem Tag entdecken möchte, sollte bequeme Schuhe einpacken. Denn aus einem kurzen Spaziergang wird hier ganz schnell ein kleiner Wandertag.

Geformt von Feuer und Wasser

Die Landschaft der Eifel verdankt ihr einzigartiges Aussehen einer bewegten geologischen Vergangenheit. Vor Millionen von Jahren sorgten Vulkanausbrüche für gewaltige Veränderungen. Besonders eindrucksvoll sind die sogenannten Maare - kreisrunde Seen, die durch vulkanische Explosionen entstanden sind. Sie gelten als Wahrzeichen der Vulkaneifel und werden oft als „Augen der Eifel" bezeichnet. Das Pulvermaar bei Gillenfeld oder das Schalkenmehrener Maar gehören zu den bekanntesten Vertretern dieser besonderen Seenlandschaft. Im Sommer laden einige Maare sogar zum Baden ein. Rund um die Gewässer führen Wanderwege, die spektakuläre Ausblicke auf die einzigartige Natur ermöglichen. Auch andere Gewässer spielen in der Eifel eine wichtige Rolle. Zahlreiche Flüsse und Talsperren prägen die Region. Besonders die Seenlandschaft rund um den Rursee bietet ideale Bedingungen für Wassersport, Bootsausflüge oder entspannte Stunden am Ufer.

Quelle: Wiki Commons; GeroO, Jürgen Hamann, Martin Schildgen

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





Weitblick – Vom Aussichtspunkt Hirschley eröffnet sich einer der schönsten Blicke über den Rursee und den Nationalpark Eifel. Ein Ort zum Durchatmen – und zum Staunen.

Natur pur im Nationalpark Eifel

Ein Höhepunkt jeder Reise ist der Nationalpark Eifel. Auf einer Fläche von über 100 Quadratkilometern kann sich die Natur hier weitgehend ungestört entwickeln. Dichte Buchenwälder, offene Landschaften und seltene Tierarten machen das Schutzgebiet zu einem besonderen Erlebnis. Familien finden hier zahlreiche Möglichkeiten, die Natur spielerisch zu entdecken. Ranger begleiten Besucher auf spannenden Touren durch den Park und erklären die Besonderheiten der Tier- und Pflanzenwelt. Kinder können auf Erlebniswegen die Natur mit allen Sinnen kennenlernen. Mit etwas Glück lassen sich Wildkatzen, Rotwild oder seltene Vogelarten beobachten. Besonders beeindruckend sind die Aussichtspunkte rund um die ehemaligen Ordensburgen und die Seenlandschaft des Nationalparks. Hier wird deutlich, warum die Eifel zu den schönsten Naturregionen Deutschlands zählt.

Monschau – Fachwerkidylle wie aus dem Bilderbuch

Wer die Eifel besucht, sollte einen Abstecher nach Monschau einplanen. Die kleine Stadt nahe der belgischen Grenze zählt zu den bekanntesten Orten der Region und begeistert mit ihrem außergewöhnlichen Charme. Enge Gassen, liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser und die durch den Ort fließende Rur verleihen Monschau eine fast märchenhafte Atmosphäre. Beim Bummel durch die Altstadt gibt es hinter jeder Ecke etwas zu entdecken. Kleine Geschäfte und Cafés laden zum Verweilen ein. Hoch über der Stadt thront die Burg Monschau, von der aus sich ein herrlicher Blick über die Dächer des historischen Stadtkerns bietet. Gerade Familien schätzen die entspannte Atmosphäre und die Möglichkeit, Kultur und Natur miteinander zu verbinden. Viele Wanderwege beginnen direkt am Ortsrand und führen durch die reizvolle Umgebung.



Altstadtflair – Kopfsteinpflaster, Fachwerk und blühende Balkone – in Monschaus Gassen fühlt sich jeder Spaziergang wie eine kleine Zeitreise an.



Quelle: Wiki Commons, Gerd Eichmann – Ahorsternederivated

Insidertipp – Die schönsten Blicke über Monschau gibt es nicht auf dem Marktplatz, sondern ein paar Höhenmeter weiter oben. Der kurze Aufstieg lohnt sich – versprochen.

Fachwerkzauber – Farbenfrohe Fassaden und schiefe Giebel machen Monschau unverwechselbar.

#WirHabenDieLösung



Wir bieten Ihnen
umfassende Leistungen im Bereich
der Technischen Gebäudeausrüstung

#IhrRundumSorglosPaket

ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

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



Bad Münstereifel – Historisches Flair und modernes Einkaufserlebnis

Ein weiteres lohnendes Ziel ist Bad Münstereifel. Die Stadt ist bekannt für ihre nahezu vollständig erhaltene mittelalterliche Stadtmauer und bietet ebenfalls historische Fachwerkhäuser sowie verwinkelte Gassen. Gleichzeitig hat sich der Ort als beliebtes Einkaufsziel etabliert. Doch Bad Münstereifel bietet weit mehr als Shopping. Die historische Altstadt lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein und vermittelt einen lebendigen Eindruck vom Leben vergangener Jahrhunderte. Zahlreiche Cafés und Restaurants sorgen auch hier für gemütliche Pausen zwischendurch. Durch die Lage am Rand der Eifel eignet sich die Stadt zudem hervorragend als Ausgangspunkt für Wanderungen und Fahrradtouren in die umliegende Natur.



Vorsicht, Lieblingscafé!

Eigentlich wollte man nur kurz durch die Altstadt spazieren. Doch irgendwo zwischen Fachwerk und Stadtmauer duftet es plötzlich nach frischem Kuchen – und die Pläne für den Nachmittag sind dahin.

Die ehemalige Ordensburg Vogelsang – Geschichte zum Anfassen

Mitten im Nationalpark Eifel befindet sich eines der bedeutendsten historischen Ausflugsziele der Region: die ehemalige Ordensburg Vogelsang. Die monumentale Anlage wurde in den 1930er-Jahren errichtet und zählt heute zu den größten erhaltenen Bauwerken aus der Zeit des Nationalsozialismus. Heute ist Vogelsang ein internationaler Bildungs- und Erinnerungsort. Besucher erhalten hier spannende Einblicke in die Geschichte Deutschlands und Europas. Moderne Ausstellungen, Führungen und interaktive Angebote machen das Thema auch für ältere Kinder und Jugendliche verständlich und greifbar. Gleichzeitig bietet das weitläufige Gelände fantastische Ausblicke über die umliegende Seenlandschaft und den Nationalpark.



Das „Abenteuer über dem Nationalpark" – Die markanten Türme von Vogelsang bieten Familien eine beeindruckende Kulisse für geschichtliche Entdeckungen und weite Wanderungen durch das dichte Waldpanorama.



Quelle: Wiki Commons; Jacquesverlaeken, goggel, Thomas Hummel, Raimons Spekking, Elke Wetzig, Thomas Römer

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













Ritterspiele und Eifeler Gastlichkeit – Die märchenhafte Burg Satzvey entführt Familien ins Mittelalter, während gemütliche Hofcafés direkt nebenan zur kulinarischen Pause einladen.

Burgen und Schlösser auf Schritt und Tritt

Kaum eine andere Region Deutschlands besitzt eine vergleichbare Dichte an Burgen und Festungen. Viele von ihnen können besichtigt werden und entführen Besucher in die Welt des Mittelalters. Besonders eindrucksvoll ist die Burg Satzvey, die regelmäßig Ritterspiele und Mittelaltermärkte ausrichtet. Auch die Burg Nideggen erhebt sich spektakulär über dem Rurtal und bietet einen faszinierenden Einblick in die Geschichte der Region. Für Kinder werden die alten Gemäuer schnell zu spannenden Abenteuerwelten, während Erwachsene die beeindruckende Architektur und die historischen Hintergründe genießen können.



Freizeitspaß für Groß und Klein

Die Eifel bietet weit mehr als Natur und Geschichte. Zahlreiche Freizeitparks, Tiergehege, Sommerrodelbahnen und Erlebnisangebote sorgen für abwechslungsreiche Urlaubstage. Ein besonderes Aushängeschild der Region ist der Nürburgring. Die legendäre Rennstrecke zieht Motorsportfans aus aller Welt an. Neben Rennveranstaltungen gibt es Ausstellungen und besondere Events, die auch Familien spannende Einblicke ermöglichen. Darüber hinaus sorgen Wildparks, Klettergärten und Erlebnisbäder dafür, dass auch bei wechselhaftem Wetter keine Langeweile aufkommt.

Kulinarische Entdeckungen

Nach einem erlebnisreichen Tag laden zahlreiche Gasthäuser und Hofcafés zur Einkehr ein. Die regionale Küche ist bodenständig und herzhaft. Frische Forellen, Kartoffelspezialitäten, Wildgerichte und hausgemachte Kuchen gehören vielerorts zum festen Angebot. Auf Wochenmärkten und in Hofläden lassen sich regionale Produkte direkt von den Erzeugern erwerben. Gerade Familien schätzen die vielen kleinen Betriebe, die traditionelle Handwerkskunst und regionale Spezialitäten pflegen.

Mehr als nur ein Urlaubsziel

Die Eifel ist eine Region, die überrascht. Wer einmal hier war, versteht schnell, warum viele Besucher immer wieder zurückkehren. Die Eifel ist nicht nur ein Reiseziel. Sie ist ein Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt. [sfr]



Dem Himmel so nah – Die markante Festung Nideggen bietet Familien spektakuläre Ausblicke und den idealen Startpunkt in die wilden Wälder der Rureifel.

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



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

ZUHAUSE IST MEHR ALS EINE IMMOBILIE –

Evernest setzt auf Persönlichkeit, Transparenz und modernes Makeln

IMMOBILIENVERMITTLUNG MIT PERSÖNLICHKEIT

Ein Haus ist weit mehr als nur vier Wände. Es ist Lebensmittelpunkt, Erinnerungsspeicher und oft eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben. Genau deshalb setzt das Maklerunternehmen Evernest in Essen auf einen Immobilienservice, der weit über die klassische Vermittlung hinausgeht. Persönliche Beratung, digitale Prozesse und eine tiefe Verbundenheit mit dem Essener Immobilienmarkt bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit – ganz gleich, ob es um den Kauf, Verkauf oder die Vermietung einer Immobilie geht.

EIN STARKES ZWILLINGS-DUO

An der Spitze des Essener Standorts stehen die Lizenzpartnerinnen Sabrina Adam und Stephanie Zingler. Die Zwillingsschwestern fanden 2020 den Weg in die Immobilienbranche – und brachten dabei wertvolle Erfahrungen aus Vertrieb, Kundenberatung und Unternehmertum mit. Dieser Schritt entpuppte sich schnell als Erfolgsgeschichte. Heute verantworten sie den Standort Essen und treiben dessen Wachstum mit viel Leidenschaft und einem klaren Qualitätsanspruch voran.

Die beiden Schwestern begeisterten sich schon früh für Architektur, historische Gebäude und vor allem die Geschichten und Menschen, die hinter jeder Immobilie stehen. Gemeinsam verbinden sie analytisches Denken mit einem Feingefühl für Menschen – eine Kombination, die Eigentümer und Kaufinteressenten gleichermaßen schätzen.

Doch so erfolgreich die beiden auch sind, hinter Sabrina Adam und Stephanie Zingler steht ein engagiertes Team erfahrener Immobilienexpertinnen und -experten, das den Essener Standort täglich mit Fachwissen, Einsatzbereitschaft und Leidenschaft unterstützt. Ob Immobilienbewertung, Vermarktung, Kundenbetreuung oder Vertragsabwicklung – erst das Zusammenspiel aller Beteiligten macht den hohen Qualitätsanspruch von Evernest möglich und bildet die Grundlage für den gemeinsamen Erfolg.

INDIVIDUELLE BERATUNG STATT STANDARDLÖSUNGEN

„Jede Immobilie erzählt ihre eigene Geschichte“, sind sich die Schwestern einig. Deshalb legen sie großen Wert auf eine individuelle Betreuung und eine transparente Beratung. Von der ersten Wertermittlung bis zum erfolgreichen Vertragsabschluss begleiten sie ihre Kunden persönlich und entwickeln für jede Immobilie eine maßgeschneiderte Vermarktungsstrategie. Unterstützt werden sie dabei von modernen digitalen Prozessen und einem großen Netzwerk qualifizierter Kaufinteressenten.

Zum Leistungsangebot von Evernest Essen gehört unter anderem eine kostenfreie Immobilienbewertung, mit der Eigentümer eine erste realistische Preiseinschätzung für ihr Haus, ihre Wohnung oder ihr Grundstück erhalten. Darüber hinaus unterstützt das Team bei der professionellen Vermarktung, organisiert Besichtigungen, begleitet Vertragsverhandlungen und hilft Interessenten bei der Suche nach passenden Immobilien in Essen und Umgebung. Wer auf der Suche nach einem neuen Zuhause ist, kann außerdem einen Suchagenten einrichten und wird automatisch über passende Angebote informiert.





JETZT IMMOBILIE BEWERTEN

EVERNEST

Gönnen Sie Ihrer Immobilie etwas Gutes: uns.

Jetzt mit uns in Essen und Umgebung verkaufen

Evernest ist auf den Vertrieb von hochwertigen Wohnimmobilien in beliebten Lagen spezialisiert. Dank innovativer Technologie vereinfachen wir den Kauf und Verkauf von Immobilien maßgeblich.

Evernest Essen

Stephanie Zingler | +49 176 24 82 80 86
Sabrina Adam | +49 176 24 29 83 31
essen@evernest.com

Rüttenscheider Str. 256, 45131 Essen

Immobilie bewerten

„I DO ESSEN" - ENGAGEMENT FÜR DIE REGION

Neben der erfolgreichen Immobilienvermittlung engagiert sich Evernest Essen auch gesellschaftlich. Bei jedem Hauskauf oder -verkauf spendet das Unternehmen 100 Euro an ein Herzensprojekt der Initiative „I Do Essen". Kunden entscheiden dabei selbst, welche lokale Initiative unterstützt werden soll – von Projekten für Kinder mit Autismus über Bildungsangebote an Grundschulen bis hin zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Im Showroom erinnert eine Heldenwand an die gemeinsame Aktion und macht sichtbar, wie Immobiliengeschäfte auch einen sozialen Mehrwert schaffen können.

EVERNEST

MIT LEIDENSCHAFT FÜR DEN ESSENER IMMOBILIENMARKT

Das Erfolgsrezept der beiden Lizenzpartnerinnen liegt dabei nicht allein in ihrer fachlichen Kompetenz. Es ist vor allem das Zusammenspiel aus Vertrauen, Ehrlichkeit und persönlichem Engagement, das ihre Arbeit auszeichnet. Als eingespieltes Team verstehen sie sich oft ohne viele Worte und verfolgen ein gemeinsames Ziel: Für Verkäufer den bestmöglichen Preis zu erzielen und Käufern ein Zuhause zu vermitteln, das wirklich zu ihnen passt.

Mit ihrer modernen Arbeitsweise, ihrer regionalen Marktkenntnis und dem Anspruch, Immobilienvermittlung menschlich, transparent und effizient zu gestalten, haben Sabrina Adam und Stephanie Zingler Evernest in Essen als feste Adresse für anspruchsvolle Immobiliengeschäfte etabliert. Für sie steht am Ende jedes erfolgreichen Abschlusses nicht die verkaufte Immobilie im Mittelpunkt, sondern zufriedene Menschen, die den nächsten Lebensabschnitt mit einem guten Gefühl beginnen können.

Natur entdecken, Erinnerungen festhalten -

EIN NATURTAGEBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um gemeinsam draußen aktiv zu werden. Doch wie lässt sich die Natur abseits von schnellen Ausflügen und flüchtigen Eindrücken bewusster erleben? 4 Familii zeigt euch, wie ein Naturtagebuch Familien dabei helfen kann, ihre Umgebung mit neuen Augen zu sehen und wertvolle gemeinsame Erinnerungen zu schaffen. [sfr]

Warum ein Naturtagebuch?

In einer Zeit, in der viele Freizeitaktivitäten von Bildschirmen geprägt sind, bietet ein Naturtagebuch eine wohltuende Alternative. Es verbindet Bewegung an der frischen Luft mit Kreativität und Achtsamkeit. Kinder und Erwachsene lernen, genauer hinzusehen. Welche Pflanzen wachsen am Wegesrand? Welche Tiere lassen sich beobachten? Wie verändert sich die Natur im Laufe des Sommers? Ein Naturtagebuch ist dabei weit mehr als nur ein Notizbuch. Es wird zu einem persönlichen Begleiter, in dem Erlebnisse, Beobachtungen und Gedanken festgehalten werden. Gerade für Familien entsteht so eine gemeinsame Aktivität, die Raum für Fragen und Entdeckungen bietet.

Jeder Spaziergang erzählt eine neue Geschichte.



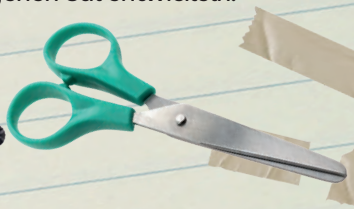


Was wird benötigt?

Der Start ist unkompliziert. Alles, was Familien brauchen, ist ein Notizbuch sowie einige Stifte. Optional können auch Buntstifte, Wasserfarben oder Klebestifte ergänzt werden. Wer möchte, kann das Tagebuch bereits vor dem ersten Ausflug mit Stickern, Zeichnungen oder einem selbst entworfenen Titelblatt gemeinsam gestalten. Wichtig ist aber vor allem die Offenheit für das, was kommt. Es gibt keine festen Regeln, wie ein Naturtagebuch aussehen muss. Jede Familie kann ihren eigenen Stil entwickeln.







Ideen für Inhalte

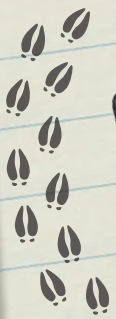
Ein Naturtagebuch lebt von Vielfalt. Je nach Alter der Kinder und Interessen der Familiekönnen unterschiedliche Inhalte festgehalten werden.

Entdecker-Aufgabe

Heute suchen wir drei verschiedene Blattformen.

BEOBACHTUNGEN VON TIEREN:

Welche Vögel sind zu sehen? Gibt es Insekten oder vielleicht sogar Spuren von größeren Tieren?





PFLANZEN UND BLUMEN:

Blätter können abgezeichnet oder vorsichtig gepresst und eingeklebt werden.





Heute ist ein guter Tag, etwas Neues zu entdecken.

Schon gewusst?

Ein alter Baum kann Lebensraum für mehrere hundert Tierarten sein.

WETTER UND STIMMUNG:
Wie fühlt sich der Tag an? Sonnig, windig oder vielleicht überraschend kühl?



FUNDSTÜCKE:
Kleine Schätze wie Federn, Steine oder Samen können Teil des Tagebuchs werden.



Wetter-Check

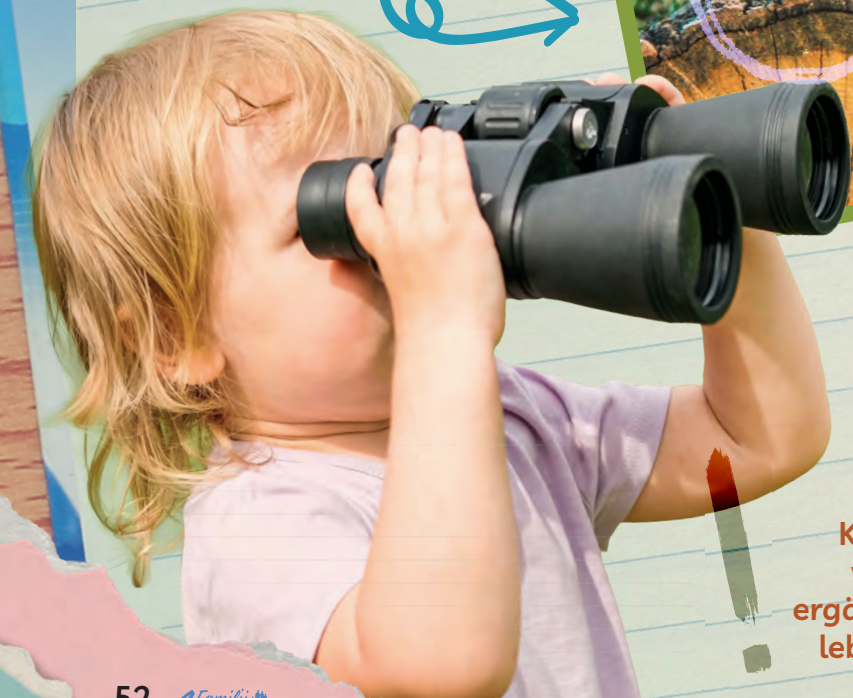
Wie riecht die Luft heute? Kannst du den Wind spüren?

ERLEBNISSE UND GESCHICHTEN:
Was ist an diesem Tag passiert? Gab es etwas Lustiges oder Überraschendes?



Heute beobachtet

Was bewegt sich heute zwischen Bäumen und Sträuchern?



Neugier ist der beste Begleiter für kleine Naturforscher.



Kinder können ihre Eindrücke malen, während ältere Familienmitglieder ergänzend Texte schreiben. So entsteht ein lebendiges Zusammenspiel aus Bildern und Worten.

Wer seine Entdeckungen festhält, sieht die Natur mit ganz anderen Augen.



Lernen durch Erleben

Ein Naturtagebuch fördert spielerisch wichtige Fähigkeiten. Kinder entwickeln ein Gefühl für ihre Umwelt und lernen, Zusammenhänge zu erkennen. Warum blühen bestimmte Pflanzen nur zu bestimmten Zeiten? Welche Tiere sind morgens aktiv, welche eher abends? Auch Konzentration und Geduld werden gestärkt. Wer einen Schmetterling beobachten oder Vogelstimmen unterscheiden möchte, muss innehalten und aufmerksam sein. Gleichzeitig wird die Kreativität angeregt – durch Zeichnungen, kleine Geschichten oder eigene Ideen zur Gestaltung.





Schon gewusst?

Eine Wildblumenwiese kann über 100 verschiedene Pflanzenarten beherbergen.

Anzeige

Essen heizt um.
#ZukunftZuhause

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

essenheiztum.de





Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.

Aus kleinen Momenten werden große Familienerinnerungen.



Gemeinsame Rituale schaffen

Damit das Naturtagebuch langfristig Freude bereitet, lohnt es sich, feste Rituale zu etablieren. Vielleicht gibt es einen wöchentlichen „Naturtag", an dem die Familie gemeinsam nach draußen geht. Oder das Tagebuch wird abends zusammen angeschaut und ergänzt. Solche Rituale geben Struktur und machen das Projekt zu einem festen Bestandteil des Familienalltags. Besonders schön ist es, wenn die Einträge über Wochen hinweg entstehen und Veränderungen sichtbar werden – etwa das Wachstum von Pflanzen oder die Entwicklung eines bestimmten Ortes.

Unser schönster Moment

Schreibt gemeinsam auf, was euch heute am meisten überrascht hat.







Ausflugsidee

Erkunde einen Ort, an dem du noch nie warst.

Inspiration für Ausflüge

Ein Naturtagebuch kann auch dabei helfen, neue Orte zu entdecken. Ob Park, Wald, See oder sogar der eigene Garten, überall gibt es etwas zu beobachten. Familien können gezielt verschiedene Umgebungen erkunden und vergleichen. Wie unterscheidet sich die Tierwelt im Wald von der am Wasser? Welche Pflanzen wachsen auf einer Wiese? Auch kleine Abenteuer lassen sich einbauen: eine Schatzsuche, ein Picknick oder das Beobachten des Sonnenuntergangs. All diese Erlebnisse finden ihren Platz im Tagebuch und machen es zu einem einzigartigen Erinnerungsstück.

Nachhaltige Wirkung

Ein Naturtagebuch endet nicht mit dem Sommer. Viele Familien stellen fest, dass sich daraus ein langfristiges Interesse an der Natur entwickelt. Kinder beginnen, Fragen zu stellen, Bücher zu durchstöbern und selbstständig weiter zu beobachten. Zudem bleibt das Tagebuch als greifbare Erinnerung erhalten. Jahre später kann es wieder hervorgeholt werden. Es erzählt dann von gemeinsamen Momenten, kleinen Entdeckungen und großen Abenteuern. Ein Naturtagebuch ist eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit, den Sommer (und die Zeit darüber hinaus) intensiver zu erleben. Es verbindet Lernen, Kreativität und gemeinsame Zeit auf eine ganz natürliche Weise. Für Familien entsteht so nicht nur eine spannende Aktivität, sondern auch ein wertvoller Schatz an Erinnerungen. Seite für Seite, Tag für Tag.

Gemeinsame Erlebnisse werden zu Erinnerungen, die bleiben.

Lieblingsmoment
Heute haben wir gemeinsam so viel gelacht.



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

SOMMER, SONNE, SPIELSPASS – 10 Outdoor-Spiele für die ganze Familie

Der Sommer ist da! Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, und es gibt keinen besseren Moment, um gemeinsam draußen Zeit zu verbringen. Egal ob im Garten, Park oder am Strand – mit den richtigen Spielen wird jeder Sommertag zum unvergesslichen Abenteuer. 4 Familii stellt euch 10 abwechslungsreiche Outdoor-Spiele vor, die Spaß für Groß und Klein garantieren.





WENN SONNE, SPIEL UND LACHEN ZUSAMMENKOMMEN, ENTSTEHEN DIE SCHÖNSTEN SOMMERMOMENTE.





1.
WASSERBOMBEN-SCHLACHT

Dieses Spiel ist der Klassiker für heiße Sommertage. Ihr braucht nur mit Wasser gefüllte Luftballons (die Wasserbomben) und eine geeignete Spielfläche. Teilt die Familie in zwei Teams auf und versucht, die Gegner nass zu machen, ohne selbst getroffen zu werden. Für extra Spannung könnt ihr Zeitlimits setzen oder bestimmte „Zonen" markieren, die besondere Punkte bringen. Das Spiel macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für eine willkommene Abkühlung.

ABKÜHLEN
LACHEN
GEMEINSAM
TOBEN



2.
SACKHÜPFEN

Ein altbewährtes Spiel, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen begeistert. Jeder springt in einen stabilen Sack (z. B. Jutesack oder großer Wäschesack) und hüpft um die Wette. Wer zuerst die Ziellinie erreicht, gewinnt. Variationen: Staffelrennen oder ein „Zick-Zack-Kurs" für besonders lustige Hüpfer. Ideal für Gartenpartys oder beim Picknick im Park.



SPRINGEN
BALANCIEREN
SPASS
ERLEBEN

Mit jedem Spiel wächst der Sommer um eine schöne Erinnerung.



SUCHEN
RÄTSELN
ABENTEUER
ENTDECKEN

3.
SCHATZSUCHE

Versteckt kleine Preise wie Süßigkeiten, Spielzeug oder Naturmaterialien und erstellt Hinweise oder eine Schatzkarte. Die Familie wird in Teams aufgeteilt, die die Hinweise suchen müssen. Um das Spiel spannender zu machen, könnt ihr Rätsel einbauen oder Aufgaben stellen, wie z. B. „Finde drei rote Blätter“. Die Schatzsuche fördert Teamarbeit, Beobachtungsgabe und Abenteuerlust.



WERFEN
ZIELEN
GESCHICK
BEWEISEN

4.
FRISBEE-GOLF

Beim Frisbee-Golf werden Frisbees nicht einfach geworfen, sondern müssen Ziele treffen. Diese können Baumstämme, Eimer oder aufgestellte Kisten sein. Jeder Spieler zählt die Würfe, die er braucht, um die Ziele zu treffen. Wer am Ende die wenigsten Würfe benötigt, gewinnt. Das Spiel fördert Geschicklichkeit, Koordination und macht gleichzeitig viel Bewegung.





5.
STELZENLAUF

Auf Stelzen durch den Garten oder Park zu laufen ist schwieriger, als man denkt – und extrem lustig! Kinder lieben es, die ersten Meter zu balancieren, während Erwachsene sich kreative Wettkämpfe liefern können. Wer keine Stelzen hat, kann einfache Alternativen aus Dosen, Kartons oder sogar stabilen Plastikflaschen.



BALANCIEREN
AUSPROBIEREN
ÜBER SICH
HINAUSWACHSEN

Anzeige

iB BAU.de

Bauen Sie auf uns!

Ihr Partner für schlüsselfertige Bauprojekte!



seit 1995

✔ Wohnimmobilien ✔ Gewerbeimmobilien

www.ib-bau.de

Projektidee?
Jetzt online anfragen!

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



TREFFEN
JUBELN
SPANNUNG
SPÜREN

6.
BALLON-DART FÜR DRAUSSEN

Dieses Spiel ist ein Riesenspaß für ältere Kinder und Erwachsene. Einfach eine Schnur spannen, bunte Wasserballons daran befestigen und versuchen, sie mit Dartpfeilen oder weichen Bällen zu treffen. Wer die meisten Ballons trifft, gewinnt. Das Spiel lässt sich leicht variieren: kleine Teams, unterschiedliche Abstände oder Punkte für besonders schwierige Ballons. Wichtig: Sicherheitsabstand und weiche Wurfobjekte nutzen, um Verletzungen zu vermeiden.

Fotos: Wiki Commons; PA, Esther Schenk, Panic

Anzeige

telöken
Immobilien Verwaltung & Gestaltung

Ihre Immobilie verdient professionelle Betreuung.

Verwaltung. Vermietung. Werterhaltung.

MIETVERWALTUNG
Zuverlässige Verwaltung für Wohn- und Gewerbeimmobilien.

VERMIETUNG
Wir finden den passenden Mieter – schnell und sicher.

BETRIEBSKOSTEN-ABRECHNUNG
Korrekt, termingerecht und transparent.

SANIERUNG & MODERNISIERUNG
Wertsteigerung durch geplante und nachhaltige Maßnahmen.

GEWERBEOBJEKTE
Kompetente Betreuung Ihrer gewerblichen Immobilien.

Telöken Immobilien
Verwaltung & Gestaltung
Weststraße 21
45891 Gelsenkirchen

0209 / 786414
info@immo-teloeken.de
www.immo-teloeken.de

Kompetent. Persönlich. Regional. | *Seit über 15 Jahren für Sie in Gelsenkirchen und Umgebung.*

7.
SEIFENBLASEN-JAGD

Seifenblasen sind magisch – egal wie alt man ist. Einer pustet große Blasen, die anderen versuchen, sie zu fangen oder platzen zu lassen. Für zusätzlichen Spaß kann man einen Wettbewerb machen, wer die größte Blase pustet oder wer die meisten Blasen in einer Minute platzen lässt. Seifenblasen-Jagd fördert Beweglichkeit und sorgt garantiert für Lacher.



STAUNEN
FANGEN
LEICHTIGKEIT
ERLEBEN



8. GUMMISTIEFEL-WEITWURF

Ein ungewöhnliches, aber sehr unterhaltsames Spiel. Jeder wirft einen Gummistiefel so weit wie möglich. Wer am weitesten wirft, gewinnt. Variationen: Genauigkeitswurf auf bestimmte Ziele oder eine Staffel, bei der jeder einen Wurf macht. Das Spiel funktioniert besonders gut auf Wiesen oder Feldern und sorgt für jede Menge Spaß und Bewegung.

WERFEN
LACHEN
KRÄFTE
MESSEN



9. HINDERNISPARCOURS

Ein Parcours aus Hula-Hoop-Reifen, Seilen, Kissen, Stühlen oder kleinen Bäumen macht jeden Sommertag aufregend. Die Spieler müssen springen, krabbeln, balancieren und Slalom laufen. Wer die Strecke am schnellsten schafft, gewinnt. Ihr könnt den Parcours jedes Mal neu gestalten, um Abwechslung zu schaffen, und auch kleine Aufgaben wie „ein Ei auf dem Löffel tragen“ einbauen.



BEWEGEN
MEISTERN
GRENZEN
TESTEN

10.
NATUR-BINGO

Jeder bekommt eine Liste mit Dingen aus der Natur, die er finden muss – zum Beispiel bestimmte Blumen, Blätter, Steine, Vögel oder Insekten. Wer zuerst alles entdeckt, ruft „Bingo!“ Das Spiel verbindet Naturbeobachtung mit Spannung, Teamgeist und ein bisschen Wettkampf. Außerdem lernen Kinder spielerisch, ihre Umgebung genauer wahrzunehmen.

| sfr |











ENTDECKEN
BEOBACHTEN
NATUR
ERLEBEN

Natur steckt voller kleiner Wunder – man muss sie nur entdecken.





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



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

Melisse –

Sanfte Heilpflanze mit breitem Wirkungsspektrum

Mit ihrem zitronigen Duft gehört die Melisse seit Jahrhunderten zu den Heil- und Gewürzpflanzen Europas. Bereits in der antiken Heilkunde wurde sie geschätzt, unter anderem von Dioskurides und Plinius Älteren. Heute wird Zitronenmelisse wissenschaftlich untersucht und in Phytotherapie und Küche eingesetzt.

Die ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum stammende Pflanze hat sich in Europa verbreitet. Sie wächst bevorzugt an warmen, nährstoffreichen Standorten. Mit einer Wuchshöhe von bis zu einem Meter und einer Lebensdauer von mehreren Jahrzehnten ist sie eine robuste Vertreterin der Lippenblütler.

Stammpflanze

Die arzneilich genutzte Stammpflanze ist Melissa officinalis aus der Familie der Lamiaceae. Die Erstbeschreibung erfolgte durch Carl von Linné im Jahr 1753. Charakteristisch sind die gegenständig angeordneten, breit-eiförmigen Blätter mit grob gesägtem Rand sowie der typische zitronenartige Duft durch ätherische Öle.

Inhaltsstoffe

Melissenblätter (Melissae folium) enthalten eine Vielzahl wirksamer Substanzen. Besonders bedeutsam sind Hydroxyzimtsäure-Derivate wie Rosmarinsäure, die antimikrobielle und antivirale Eigenschaften besitzen. Das ätherische Öl – wenn auch in vergleichsweise geringer Konzentration – prägt den charakteristischen Duft und enthält unter anderem Citral, Citronellal und -Caryophyllen. Ergänzt wird das Spektrum durch Bitterstoffe, Saponine, Gerbstoffe sowie einen bemerkenswert hohen Vitamin-C-Gehalt. Die genaue Zusammensetzung kann je nach Herkunft, Klima und Erntezeitpunkt variieren.

Anwendung

Die Hauptanwendungsgebiete der Melisse liegen im Bereich der nervösen Beschwerden und funktionellen Magen-Darm-Störungen. Ihre beruhigende und krampflösende Wirkung macht sie zu einem klassischen Mittel bei Einschlafproblemen, innerer Unruhe und stressbedingten Verdauungsbeschwerden. Darüber hinaus zeigt sie antivirale Eigenschaften, weshalb sie auch in Salben zur äußerlichen Anwendung eingesetzt wird. Melisse spielt auch in der Küche eine Rolle, beispielsweise zur Aromatisierung von Getränken, Salaten oder Desserts.

Teezubereitung

Die klassische Anwendungsform ist der Melissentee. Dafür werden die getrockneten oder frischen Blätter mit heißem Wasser übergossen und etwa 5 bis 10 Minuten ziehen gelassen. Der Tee gilt als mild wirksam und gut verträglich. Besonders aromatisch sind die Blätter kurz vor der Blüte. Die Teezubereitung bei Melisse gilt weiterhin als sinnvoll und sicher, auch wenn bei spezifischen Beschwerden standardisierte Extrakte eine gezieltere Dosierung ermöglichen.

Nebenwirkungen

Melisse gilt insgesamt als gut verträgliche Heilpflanze. Nebenwirkungen sind selten und meist mild. In Einzelfällen können allergische Reaktionen oder Magenbeschwerden auftreten. Aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung kann es bei empfindlichen Personen zu leichter Müdigkeit kommen.

Wechselwirkungen

Bisher sind keine schwerwiegenden Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt. Dennoch sollte bei gleichzeitiger Einnahme von beruhigenden Arzneimitteln Vorsicht geboten sein, da sich die sedierende Wirkung verstärken kann. Wie bei allen pflanzlichen Präparaten gilt auch hier, dass bei länger anhaltenden Beschwerden oder gleichzeitiger Medikation eine Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal sinnvoll ist.

Ökologie und Bedeutung

Die Blüten der Melisse sind eine wichtige Nektarquelle für Bestäuber wie die Honigbiene (Apis mellifera) und verschiedene Hummelarten der Gattung Bombus. Ihr Name leitet sich vom griechischen Wort für „Honig“ ab und verweist auf ihre Bedeutung als Bienenweide. [sfr]



Stress – **Melisse kann beruhigend wirken und bei innerer Unruhe unterstützen.**

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

Hausmittel gegen Sonnenbrand & Insektenstiche







Wenn die Tage länger sind und wir mehr Zeit im Freien verbringen, gehören kleine Sommerplagen wie ein zu intensiver Sonnenbadetag oder ein juckender Insektenstich fast zum Alltag. Beides ist meist harmlos, kann aber gerade für Kinder sehr unangenehm sein. Viele Eltern greifen zunächst zu bewährten Hausmitteln. 4 Familii zeigt euch einige einfache und wirksame Methoden, die Beschwerden tatsächlich lindern können.

Sonnenbrand - Wenn die Haut Alarm schlägt

Ein Sonnenbrand ist im Grunde eine Entzündungsreaktion der Haut auf zu viel UV-Strahlung. Erste Anzeichen sind Rötung, Wärmegefühl und Schmerzen, später kann sich die Haut schälen. Wichtig ist dann vor allem eines: eine schnelle Reaktion.

KÜHLEN – ABER RICHTIG

Kühle Umschläge sind die erste Hilfe. Dabei sollte das Wasser angenehm kühl, aber nicht eiskalt sein, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen. Feuchte Baumwolltücher oder Waschlappen eignen sich gut und können mehrmals täglich aufgelegt werden.



Sanfte Kühlung: Ob Kühlbeutel oder feuchter Umschlag – eine angenehme Kühlung beruhigt die gereizte Haut und verschafft bei Sonnenbrand oft schnell spürbare Erleichterung. Eiskalte Anwendungen sollten jedoch vermieden werden, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen.



Kleine Sommerplagen – schnelle Hilfe

SONNENBRAND	INSEKTENSTICH
1. Raus aus der Sonne	1. Stich kühlen
2. Haut kühlen	2. Juckreiz lindern
3. Feuchtigkeit spenden	3. Nicht kratzen
4. Viel trinken	4. Schwellung beobachten
5. Arzt bei Blasen oder Fieber	5. Arzt bei starker Reaktion





QUARK UND JOGHURT - KLASSIKER MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Quarkwickel sind ein altbewährtes Hausmittel. Der kühlende Effekt kann Schmerzen lindern und die Haut beruhigen. Wichtig ist jedoch, den Quark nicht direkt auf offene oder stark geschädigte Haut aufzutragen und ihn nicht antrocknen zu lassen, ansonsten kann er die Haut zusätzlich reizen.

ALOE VERA - FEUCHTIGKEIT UND BERUHIGUNG

Das Gel der Aloe-Vera-Pflanze gilt als besonders hautfreundlich. Es spendet Feuchtigkeit und kann die Regeneration unterstützen. Viele Familien haben inzwischen ein entsprechendes Gel im Kühlschrank – ein kleiner Trick, der die kühlende Wirkung verstärkt.



Regeneration unterstützen:
Aloe-Vera-Gel beruhigt die gereizte Haut und spendet Feuchtigkeit. Gleichzeitig hilft ausreichendes Trinken dabei, den Flüssigkeitsverlust nach einem Sonnenbrand auszugleichen.

VIEL TRINKEN NICHT VERGESSEN

Ein oft unterschätzter Punkt: Der Körper verliert durch einen Sonnenbrand Flüssigkeit. Wasser oder ungesüßter Tee helfen, den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen.

WANN ZUM ARZT?

Bei Fieber, Blasenbildung oder wenn Kleinkinder betroffen sind, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Auch Hausmittel haben ihre Grenzen.





Insektenstiche gehören zum Sommer einfach dazu – mit den richtigen Maßnahmen lassen sich Juckreiz und Schwellungen jedoch meist schnell lindern.

Insektenstiche - Klein, aber lästig

Ob Mücken, Bienen oder Wespen – Stiche sind im Sommer kaum zu vermeiden. Die Reaktionen reichen von leichtem Juckreiz bis hin zu stärkeren Schwellungen.

KÜHLEN LINDERT JUCKREIZ

Ähnlich wie beim Sonnenbrand hilft auch hier Kühlung. Ein kalter Löffel oder ein Kühlpad (in ein Tuch gewickelt) kann schnell Erleichterung bringen.

ZWIEBEL - EINFACH UND EFFEKTIV

Eine frisch aufgeschnittene Zwiebel auf den Stich gelegt, kann entzündungshemmend wirken und den Juckreiz reduzieren. Der Geruch ist gewöhnungsbedürftig, aber die Wirkung überzeugt viele.

ESSIG ODER ZITRONENSAFT

Ein paar Tropfen verdünnter Essig oder Zitronensaft können helfen, den Juckreiz zu lindern und die Haut zu desinfizieren. Bei empfindlicher Kinderhaut sollte man jedoch vorsichtig sein und die Reaktion beobachten.

HONIG ALS NATÜRLICHER HELFER

Honig hat antibakterielle Eigenschaften und kann auf kleine Stiche aufgetragen werden. Wichtig ist, eine dünne Schicht zu verwenden, um die Haut nicht zu verkleben.

NICHT KRATZEN!

So banal es klingt, aber Kratzen verschlimmert die Situation oft. Gerade bei Kindern hilft es, die Fingernägel vorsorglich kurz zu halten oder den Stich abzudecken.

SOMMER-MYTHEN IM FAKTENCHECK

Mythos 1: „Je kälter, desto besser."
Falsch. Eis oder eiskaltes Wasser können die Haut zusätzlich reizen. Lieber angenehm kühl behandeln.

Mythos 2: „Quark hilft immer."
Nicht ganz. Quark kann kühlen, gehört aber nicht auf offene Haut oder Brandblasen.

Mythos 3: „Insektenstiche sind harmlos."
Falsch. Bei Atemnot, starken Schwellungen oder allergischen Reaktionen sofort ärztliche Hilfe holen.

Mythos 4: „Kratzen hilft gegen den Juckreiz."
Falsch. Kratzen reizt die Haut und erhöht das Risiko einer Entzündung.

Mythos 5: „Hausmittel ersetzen den Arzt."
Falsch. Hausmittel lindern Beschwerden, haben aber ihre Grenzen.





Ruhe bewahren:
Die meisten Insektenstiche sind harmlos und klingen nach einigen Tagen wieder ab. Kühlen hilft gegen Juckreiz und Schwellungen – Kratzen sollte möglichst vermieden werden.

Warum ist das so?

WARUM STECHEN MÜCKEN MANCHE MENSCHEN HÄUFIGER?

Mücken scheinen manche Menschen zu bevorzugen. Warum das so ist, erklären wir hier.

Körpergeruch: Jeder Mensch verströmt einen eigenen Duft. Manche Gerüche wirken auf Mücken besonders anziehend.

Ausgeatmetes CO_2: Mücken orientieren sich am Kohlendioxid in der Atemluft. Wer mehr ausatmet, wird leichter entdeckt.

Körperwärme: Warme Haut hilft Mücken bei der Orientierung. Nach Bewegung oder an heißen Tagen werden wir deshalb schneller gefunden.

Schweiß: Schweiß verändert den Körpergeruch. Bestimmte Stoffe darin locken Mücken zusätzlich an.

Dunkle Kleidung: Dunkle Farben fallen Mücken stärker auf. Helle Kleidung wird deshalb oft seltener angeflogen.

Gut zu wissen: Nur weibliche Mücken stechen Menschen. Sie benötigen das Eiweiß aus dem Blut, damit sich ihre Eier entwickeln können.



Vorsorge bleibt der beste Schutz

So hilfreich Hausmittel auch sind, am besten ist es, Sonnenbrand und Stiche gar nicht erst entstehen zu lassen. Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, schützende Kleidung und das Meiden der Mittagssonne sind entscheidend. Gegen Insekten helfen lange Kleidung am Abend, Moskitonetze und kindgerechte Repellents. [sfr]

Anzeige

Digitale Schnitzeljagd auf der Halde Hoheward

Spannende Familien-Rallye mit der Actionbound-App.

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





CREMIGES SPEISEEIS
– kinderleicht gemacht!

Selbst Eis machen klingt kompliziert? Ist es gar nicht! Dieses Rezept ist perfekt für Kinder und Eltern, die zusammen etwas Leckeres zaubern wollen – ganz ohne Eismaschine. Das Beste: Ihr könnt euer Eis genau so gestalten, wie ihr mögt!

ZUTATEN (FÜR CA. 6 PORTIONEN)

- 200 ml Schlagsahne
- 1 Dose (ca. 400 g) gesüßte Kondensmilch
- 1 Päckchen Vanillezucker oder 1 TL Vanilleextrakt

FÜR EXTRA GESCHMACK (OPTIONAL):

- Frisches Obst (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Banane)
- Schokostückchen oder bunte Streusel
- Zerbröselte Kekse
- Nüsse (für ältere Kinder)

DAS BRAUCHT IHR AUßERDEM:

- Eine große Rührschüssel
- Einen Handmixer oder Schneebesen
- Einen Teigschaber oder großen Löffel
- Eine gefriergeeignete Dose mit Deckel



1. Vorbereitung

Wascht eure Hände und legt alle Zutaten bereit. Wenn ihr Obst verwendet, wascht es gründlich und schneidet es in kleine Stücke. (Hier können Kinder super mithelfen!)

2. Sahne steif schlagen

Gießt die Sahne in eine große Schüssel und schlagt sie mit dem Mixer, bis sie fest wird. Tipp: Die Sahne ist perfekt, wenn sie kleine „Spitzen“ bildet, wenn ihr den Mixer herauszieht.



3.

Süße Basis mischen

In einer zweiten Schüssel verrührt ihr die Kondensmilch mit dem Vanillezucker. Das wird die süße Grundlage für euer Eis.



4.

Vorsichtig unterheben

Jetzt kommt der wichtigste Schritt: Gebt die geschlagene Sahne zur Kondensmilch und hebt sie vorsichtig unter, damit die Mischung luftig bleibt und später besonders cremig wird.



5.

Jetzt wird's kreativ!

Gebt eure Lieblingszutaten dazu und rührt sie sanft unter
Erdbeeren für Fruchteis
Schokostückchen für Schoko-Eis
Kekskrümel für ein „Keks-Eis“
Ihr könnt auch mehrere Sorten gleichzeitig machen indem ihr die Masse aufteilt.



6.

Ab ins Gefrierfach

Füllt die fertige Mischung in eine Dose, streicht sie glatt und verschließt sie gut. Dann heißt es: Geduld haben! Das Eis muss mindestens 5-6 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren.



Coole Ideen für kleine Eis-Profis:

- Regenbogen-Eis: Verschiedene Fruchtpürees in Schichten einfüllen



- Schoko-Swirl: Geschmolzene Schokolade spiralförmig einrühren
- Eis am Stiel: Masse in Förmchen füllen und Stiele hineinstecken



Zeit zum Genießen!

Nehmt das Eis etwa 5–10 Minuten vor dem Essen aus dem Gefrierfach, damit es etwas weicher wird. Dann könnt ihr es leichter portionieren.

Eis selbst machen ist kinderleicht, macht Spaß und schmeckt fantastisch. Probiert es aus und erfindet eure ganz eigene Lieblingssorte

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren! [sfr]

Sicherheitstipps:

- Beim Umgang mit dem Mixer sollten Erwachsene helfen
- Achtet darauf, dass keine rohen Zutaten auf den Boden fallen (Rutschgefahr!)

Wer hat's erfunden?
Das Eis am Stiel



Frank Epperson

Wenn es draußen heiß ist, gibt es kaum etwas Besseres als ein Eis am Stiel. Es kühlt, ist bunt, süß und macht einfach gute Laune. Aber hast du dich schon einmal gefragt, wer auf die Idee gekommen ist, ein Eis an einen kleinen Holzstab zu stecken? 4 Familii führt euch über 100 Jahre zurück, um die Antwort, die mit einem glücklichen Zufall begann, zu finden.

1905 – DIE ZUFÄLLIGE ERFINDUNG

Der 11-jährige Frank Epperson vergisst eine Limonade mit Stäbchen über Nacht draußen. Am Morgen ist sie gefroren – das erste Eis am Stiel ist geboren.

Ein Missgeschick wird zur Erfindung

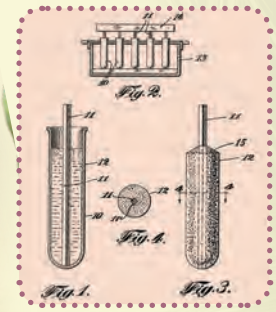
Die Geschichte startet im Jahr 1905 in San Francisco. Dort lebte ein Junge namens Frank Epperson. Er war gerade einmal 11 Jahre alt. An einem kühlen Abend mischte Frank sich ein Getränk aus Wasser und süßem Pulver. Er rührte alles mit einem kleinen Holzstab um. Doch dann passierte etwas Merkwürdiges. Er vergaß sein Getränk draußen auf der Veranda. Über Nacht wurde es richtig kalt und am nächsten Morgen war die Flüssigkeit gefroren. Als Frank nach draußen kam, entdeckte er das Eis mit dem Holzstab darin. Neugierig zog er daran – und hielt plötzlich das erste Eis am Stiel in der Hand. Er probierte es und es schmeckte großartig!

Vom Kinderexperiment zum Verkaufsschlager

Zunächst blieb Franks Idee ein kleines Geheimnis. Doch Jahre später, als er erwachsen war, erinnerte er sich wieder daran. Im Jahr 1923 begann er, sein Eis am Stiel zu verkaufen. Er nannte es zuerst „Epsicle" – eine Mischung aus seinem Nachnamen Epperson und dem Wort „icicle" (englisch für Eiszapfen). Später bekam das Eis einen neuen Namen: „Popsicle".

1923 – PATENT VERMARKTUNG

Aus einer Zufallsidee wird ein Verkaufserfolg: Frank Epperson lässt seine Erfindung patentieren und verkauft sie als „Popsicle".



Illustrationen: Esther Schenk Panic– erstellt mit Midjourney

1920 – 1930
EIN SÜSSER NEUZUGANG

Mit einem Überzug aus Schokolade wird Eis am Stiel zum neuen Liebling. Der Eskimo Pie wird schnell zum Klassiker.



1940 – 1950
EIS FÜR ALLE

Dank moderner Kühltechnik wird Eis am Stiel in großen Mengen hergestellt und erobert die Welt.



1960 – 1980
MEHR AUSWAHL ALS JE ZUVOR

Neue Formen, Farben und Fruchtsorten bringen frischen Schwung ins Eisregal.



Dieser Name wurde weltberühmt. Heute kennt man das Eis am Stiel auf der ganzen Welt, auch wenn es in jedem Land ein bisschen anders heißt und schmeckt.

Warum ein Stiel so genial ist

Das Besondere am Eis am Stiel ist nicht nur der Geschmack, sondern auch die Idee mit dem Holzstab. Stell dir vor, du müsstest gefrorenes Eis ohne Stiel essen – deine Hände wären schnell klebrig und kalt!

Der Stiel macht das Eis praktisch:

- Du kannst es festhalten, ohne schmutzig zu werden
- Es schmilzt nicht so schnell in deiner Hand
- Du kannst es ganz bequem unterwegs essen

Eine einfache Idee, aber unglaublich clever!

HEUTE
EIN KLASSIKER FÜR JEDES ALTER

Ob klassisch, vegan oder fruchtig – Eis am Stiel bleibt ein zeitloser Genuss für jede Generation.

Viele Sorten für jeden Geschmack

Heute gibt es Eis am Stiel in unzähligen Varianten. Fruchtig, schokoladig, mit Joghurt oder sogar mit kleinen Überraschungen im Inneren. Manche sind zweifarbig, andere haben lustige Formen wie Tiere oder Raketen. In vielen Ländern gehört Eis am Stiel fest zum Sommer dazu. Egal ob am Badesee, im Park oder auf dem Schulhof. Es ist ein echter Klassiker.

Was wir von Frank lernen können

Die Geschichte von Frank Epperson zeigt etwas Wichtiges. Große Ideen entstehen manchmal ganz zufällig. Ein vergessenes Getränk wurde zu einer weltweiten Erfindung! Und sie zeigt noch etwas: Auch Kinder können Erfinder sein. Manchmal reicht Neugier, ein bisschen Mut – und vielleicht ein kleines Missgeschick. Also, wer weiß? Vielleicht steckt in deiner nächsten Idee auch eine Erfindung, die die Welt verändert. [sfr]

1990 – 2000
EIS WIRD VIELFÄLTIGER

Neue Zutaten und Kombinationen machen Eis am Stiel noch leckerer – mit Keks, Karamell, Nüssen oder Frucht.



2010
GESUNDHEIT & NEUE TRENDS

Gesundheit und Nachhaltigkeit stehen im Mittelpunkt. Bio-Zutaten, weniger Zucker und vegane Alternativen werden immer beliebter.



ERDBEERE VANILLE SCHOKOLADE MANGO BLAUBERRE KOKOS TROPISCHE FRÜCHTE



DAS LEUCHTEN DER SOMMERNACHT



Als der Sommer immer wärmer wurde und die Tage besonders lang waren, geschah auf der kleinen Wiese am Waldrand wieder etwas Wunderbares. Die Blumen wiegten sich sanft im Abendwind, das hohe Gras raschelte leise, und die Luft duftete nach Kräutern und Blüten. Es war, als hätte jemand winzige goldene Funken über die Wiese gestreut.

Unter der alten, knorrigen Eiche entspannte das neugierige Eichhörnchen Flitzi. Eines Abends konnte es aber einfach nicht einschlafen. Es lugte aus seinem Nest und staunte. „Seht nur!“, rief es aufgeregt. „Auf der Wiese glitzert etwas!“ Und tatsächlich: Überall zwischen den Grashalmen blinkten kleine Lichter auf. Die kleine Biene Bubu summte verwundert herbei. „Das sind bestimmt keine Sterne“, sagte sie. „Die hängen doch am Himmel!“ Auf der Wiese hoppelte die junge Häsin Minka näher. Ihre Ohren standen vor Neugier kerzengerade. „Vielleicht sind es versteckte Schätze!“, flüsterte sie. Nicht weit entfernt streckte Frosch Moppi seinen runden Kopf aus dem Teich. „Quak! Dann sollten wir nachsehen!“

Da raschelte es plötzlich im Gebüsch. Die Tiere hielten inne. Vorsichtig schoben sie die Zweige auseinander. Dahinter stand das kleine Rehkitz Feli, das inzwischen schon ein wenig gewachsen war. „Ich habe die Lichter auch gesehen“, sagte es leise. „Sie tanzen durch die Nacht.“ Gemeinsam machten sie sich auf den Weg über die Wiese.

Je dunkler es wurde, desto mehr kleine Lichter erschienen. Sie schwebten durch die Luft, mal hier, mal dort. „Oh!“, staunte Minka. „Sie fliegen!“ Da ertönte ein freundliches Kichern. Aus dem Gras stiegen mehrere Glühwürmchen auf. Ihre kleinen Hinterteile leuchteten wie winzige Laternen. „Willkommen auf unserem Sommerfest!“, rief eines von ihnen fröhlich. „Jedes Jahr, wenn die Nächte warm sind, bringen wir die Wiese zum Leuchten.“



Die Tiere waren begeistert. Die Glühwürmchen tanzten durch die Luft und zeichneten leuchtende Muster zwischen den Blumen. Mausi, der kleine Wal, schaute neugierig aus dem Teich und ließ vor Freude eine kleine Wasserfontäne aufsteigen. Die Tropfen funkelten im Licht der Glühwürmchen wie silberne Sterne. Moppi machte einen großen Sprung und versuchte, den tanzenden Lichtern zu folgen. Bubu summte eine sanfte Melodie, während Flitzi und Minka staunend zusahen. Sogar die verschlafene Igelin Ida war noch wach geblieben. „So etwas Schönes habe ich lange nicht gesehen“, murmelte sie.

Gemeinsam entdeckten sie, dass jede Sommernacht ihre eigenen kleinen Wunder bereithält. Die Grillen spielten leise Musik, über ihnen funkelten die Sterne, und die Glühwürmchen verwandelten die Wiese in ein Meer aus sanftem Licht. Ein warmer Wind strich durch das Gras und ließ alles friedlich und still erscheinen.

Als der Mond hoch am Himmel stand, kuschelten sich die Tiere zufrieden zusammen.

„WAS IST DAS SCHÖNSTE AN EINER SOMMERNACHT?“, FRAGTE IDA LEISE.

„DIE LEUCHTENDEN GLÜHWÜRMCHEN!“, QUAKTE MOPPI.

„DIE FUNKELNDEN STERNE!“, SAGTE MINKA.

„DIE RUHIGEN BLÜTEN IM MONDLICHT!“, SUMMTE BUBU.

„DASS SELBST DIE DUNKELHEIT VOLLER LICHT SEIN KANN“, MEINTE FLITZI.

Flitzi blickte lächelnd zu den tanzenden Glühwürmchen hinauf. „Der Sommer erinnert uns daran, dass die schönsten Wunder manchmal erst sichtbar werden, wenn es dunkel wird.“

Ein sanfter Abendwind strich über die Wiese und ließ die letzten Glühwürmchen wie kleine Laternen durch die Nacht schweben. Die Tiere schlossen die Augen, während der Mond silbern über ihnen leuchtete. Und so schliefen sie ein – mit warmen Herzen, funkelnden Träumen und der Gewissheit, dass der Sommer noch viele magische Geheimnisse für sie bereithielt. [sfr]

26. JULI 2026 - 23. AUGUST 2026

SOMMERSOUND IM STADTGARTEN

Wenn warme Sommerabende auf Live-Musik treffen.



Der Stadtgarten Gelsenkirchen verwandelt sich beim Sommersound in eine stimmungsvolle Open-Air-Bühne voller Musik und sommerlicher Lebensfreude. Umgeben von viel Grün genießen Besucherinnen und Besucher entspannte Stunden unter freiem Himmel. Die Atmosphäre und die einladende Umgebung machen die Veranstaltung zum Treffpunkt für alle Generationen.

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Musikprogramm mit Live-Bands, Solokünstlern und regionalen Acts aus unterschiedlichen Genres. Von Pop und Rock über Soul bis hin zu sommerlichen Klassikern ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ergänzt wird das Bühnenprogramm durch gastronomische Angebote und kühle Getränke. Besucherinnen und Besucher erwartet ein Abend mit guter Unterhaltung und entspannter Stimmung.

https://shrty.net/w4T7DxW

Ein Sommerabend voller Musik, Gemeinschaft und besonderer Momente.

2. OKTOBER BIS 11. OKTOBER 2026

ESSEN LIGHT FESTIVAL 2026 ERLEBEN

Wenn Licht die Nacht verzaubert und die Stadt in Farben erstrahlt.





Einrucksvolle Kulisse für das Essen Light Festival. Gebäude, Plätze und Fassaden verwandeln sich in leuchtende Kunstwerke, die Besucherinnen und Besucher auf einen außergewöhnlichen Spaziergang durch die Stadt mitnehmen. Zwischen Licht, Farbe und kreativen Inszenierungen entsteht eine besondere Atmosphäre, die zum Staunen, Entdecken und Verweilen einlädt. Die Verbindung aus urbanem Raum, Kunst und moderner Technik macht das Festival zu einem einzigartigen Erlebnis für die ganze Familie



Entlang eines Rundwegs erwarten die Gäste Lichtinstallationen, Projektionen und multimediale Kunstwerke regionaler und internationaler Künstler. Historische Fassaden werden durch Videomappings belebt, interaktive Installationen laden zum Mitmachen ein. Lichtkunst setzt die Innenstadt eindrucksvoll in Szene und schafft neue Perspektiven.

https://shrty.net/LTJqONS

Ein Lichtermeer voller Magie, das Essen in neuem Glanz zeigt.

Fotos: EMG, Sebastian Campos

21. AUGUST BIS 6. SEPTEMBER 2026

ZELTFESTIVAL RUHR 2026 IN BOCHUM

Sommerabende am See voller Musik und Kultur



Vom 21. August bis 6. September 2026 verwandelt sich das Gelände am Kemnader See in Bochum wieder in eine besondere Festivalwelt. Das Zeltfestival Ruhr verbindet Sommerstimmung mit kultureller Vielfalt, Live-Erlebnissen und einzigartigem Ambiente. Zwischen Veranstaltungszelten und der Atmosphäre am Wasser entsteht ein Treffpunkt für Musikfans, Familien und Kulturbegeisterte. Das Zeltfestival Ruhr bietet ein abwechslungsreiches Programm aus Konzerten, Comedy, Shows und Kulturveranstaltungen. Auf mehreren Bühnen sorgen nationale und internationale Künstler für unvergessliche Live-Momente. Besucher können sich auf unterschiedliche Musikrichtungen und beeindruckende Bühnenshows freuen. Neben dem Programm lädt das Gelände mit kulinarischen Ständen und Aufenthaltsbereichen zum Flanieren und Genießen ein. Die Mischung aus See-Blick und sommerlichem Flair macht das Zeltfestival Ruhr zu einem Highlight der Region.



Fotos: Graebe-Media-min-scaled, Ingo Otto

www.zeltfestivalruhr.de

Ein Festival voller Klang, Begegnungen und Sommergefühle am See.

Anzeige

25 Jahre UNESCO-Welterbe Zollverein



Feuerwerk Samstag 21 Uhr

UNESCO-WELTERBE ZOLLVEREIN

35. Zechenfest

Feiern mit Herz

26. – 27.09.2026

zollverein.de/zechenfest

Vegan Crispy Pasta
Mit Feta & Gemüse



Knusprig geröstete Pasta trifft auf frisches Gemüse, cremigen veganen Feta und ein würziges Dressing. Dieser Salat kombiniert unterschiedliche Texturen und Aromen zu einer sättigenden Mahlzeit, die sich ideal für Meal Prep, Grillabende oder ein schnelles Mittagessen eignet.

Vegan Crispy Pasta

Zutaten
(für ca. 4–6 Personen)

- 400 g Pasta (Fusilli oder Penne)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Gurke
- 2 rote Paprika
- 300 g Cherrytomaten
- 200 g veganer Feta
- 1 kleine rote Zwiebel
- Frische Petersilie nach Belieben

Für das Dressing

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 **Pasta vorbereiten.** 200 g Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit 1 EL Olivenöl vermengen. Die Pasta auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig ist. Zwischendurch einmal wenden.



2 **Gemüse schneiden.** 1 Gurke, 1 rote Paprika und 150 g Cherrytomaten gründlich waschen. Die Gurke würfeln, die Paprika in kleine Stücke schneiden und die Tomaten halbieren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit 100 g zerbröseltem Feta zum Gemüse in eine große Salatschüssel geben.



Dieser Crispy-Pasta-Salat vereint Frische, Cremigkeit und knusprigen Crunch zu einem echten Wohlfühlgericht für sonnige Tage.



3 **Feta vorbereiten.** 150 g veganen Feta in mundgerechte Würfel schneiden oder grob zerbröseln. Zusammen mit dem Gemüse in die Schüssel geben.

4 **Dressing anrühren.** Für das Dressing 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup verrühren. Die Zutaten so lange vermengen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

5 **Salat vermengen.** Das Dressing über das Gemüse und den veganen Feta geben. Alles vorsichtig mischen, damit sich die Aromen gleichmäßig verteilen. Den Salat 5–10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Zutaten gut verbinden. Anschließend nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren..

6 **Servieren.** Die knusprige Pasta erst kurz vor dem Servieren unterheben. So bleibt sie besonders crunchy und sorgt für den typischen Crispy-Effekt. Nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren und sofort genießen.

Extra-Tipps

Für noch mehr Crunch kannst du die knusprige Pasta vor dem Servieren mit etwas Knoblauchpulver oder italienischen Kräutern würzen. Der Salat schmeckt besonders erfrischend, wenn er vor dem Servieren etwa 15 Minuten im Kühlschrank durchzieht. Perfekt für Grillabende, Picknicks oder als leichtes Sommergericht.. [rc]

Anzeige



Fruchtiges Eisglück

Cremig & erfrischend



Eiskalte Lieblingsrezepte für warme Sommertage

Dieses selbstgemachte Eis am Stiel ist cremig, erfrischend und kommt ohne komplizierte Zutaten aus. Die bunten Varianten sorgen für Abwechslung und machen Kindern Spaß. Einfach die Masse in Eisformen füllen, gefrieren lassen und verzieren.

Zubereitung

1 **Basis vorbereiten.** Joghurt, Milch, Honig und Vanille in einer Schüssel glatt verrühren. Die Mischung bildet die cremige Grundlage für alle Eissorten.



2 **Früchte pürieren.** Für jede Variante die jeweiligen Früchte fein pürieren. Wer mehrere Sorten herstellen möchte, teilt die Joghurtbasis auf verschiedene Schüsseln auf und mischt jeweils ein Fruchtpüree unter.



3 **Eisformen befüllen.** Die Fruchtmischungen in Eisformen füllen. Für einen bunten Marmoreffekt können zwei Sorten leicht miteinander vermischt werden.

4 **Stiele einsetzen.** Die Eisformen verschließen oder die Stiele einsetzen. Anschließend die Formen vorsichtig auf die Arbeitsfläche klopfen, damit Luftblasen entweichen.

5 **Gefrieren lassen.** Die Eisformen für mindestens 6 Stunden, idealerweise über Nacht, ins Gefrierfach stellen, bis das Eis vollständig fest geworden ist.

6 **Dekorieren & genießen.** Die Eisformen kurz unter lauwarmes Wasser halten und das Eis herauslösen. Die Spitzen in geschmolzene Schokolade tauchen oder mit den Lieblings-Toppings der Kinder bestreuen. Sofort servieren und genießen.



Fruchtiges Eisglück



Zutaten

(für 6–8 Eis am Stiel)

300 g griechischer Joghurt
200 ml Milch
2 EL Honig oder Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt

Variante Erdbeer
200 g Erdbeeren

Variante Mango
200 g Mango

Variante Banane
2 reife Bananen

Kindgerechte Toppings
Bunte Zuckerstreusel
Mini-Schokodrops
Kokosraspel
Gefriergetrocknete Früchte
Zerbröselte Butterkekse



Schoko-Bananen-Eis

Cremig & süß

Zubereitung

1 **Bananen pürieren.** Die Bananen schälen und zusammen mit der Milch fein pürieren.

2 **Masse verrühren.** Joghurt, Honig und Kakaopulver unter das Bananenpüree rühren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht.

3 **Formen füllen.** Die Schokomasse in Eisformen verteilen und leicht aufklopfen.

4 **Stiele einsetzen.** Die Stiele in die Formen stecken und alles sorgfältig verschließen.

5 **Tiefkühlen.** Mindestens 6 Stunden gefrieren lassen, damit das Eis vollständig fest wird.

6 **Mit Toppings verzieren.** Nach dem Herauslösen mit bunten Streuseln, Schokodrops oder Keksbröseln dekorieren und servieren.



Schoko-Banenen-Eis

(Zutaten für 6–8 Eis am Stiel)

- 300 g griechischer Joghurt
- 2 reife Bananen
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Honig
- 100 ml Milch



Regenbogen-Eis

Bunt & fruchtig

Zubereitung

1 **Früchte vorbereiten.** Erdbeeren, Mango und Kiwi getrennt voneinander pürieren.

2 **Joghurtbasis anrühren.** Joghurt und Honig miteinander verrühren.

3 **Schichten erstellen.** Abwechselnd Fruchtpürees und Joghurt in die Eisformen füllen.

4 **Farben sichtbar lassen.** Die Schichten nicht vollständig verrühren, damit ein schöner Regenbogeneffekt entsteht.

5 **Gefrieren.** Die Formen mit Stielen versehen und mindestens 6 Stunden einfrieren.

6 **Dekorieren.** Vor dem Servieren mit Kokosraspeln oder bunten Zuckerstreuseln bestreuen und anschließend genießen..



Regenbogen-Eis

(Zutaten für 6–8 Eis am Stiel)

- 150 g Erdbeeren
- 150 g Mango
- 2 Kiwis
- 300 g Joghurt
- 2 EL Honig

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

Gehirnjogging für Erwachsene

Finde diese Wörter

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

VORKOCHEN KALENDER ROUTINE PLANER
TODOLISTE KLEIDUNG EINKAUF WECKER

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

HAUSMITTEL INGWER QUARK SALZ
WICKEL HONIG NELKE TEE

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

UNINTERESSANT WEILIG FAULENZEN GEDULDIG
LANGSAMKEIT LANGWEILE EINTÖNIG ROUTINE

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

HIMMELUNDHOELLE VERSTECKEN FEDERBALL FANGEN
SEILSPRINGEN GUMMITWIST FRISBEE BOCCIA

Finde 12 Unterschiede





Rätselspaß für Kids

SOMMER-RÄTSEL

FINDE DIE 8 FEHLER!

Schau genau hin:
In dem rechten Bild haben sich 8 Fehler versteckt.
Kannst du sie alle finden?



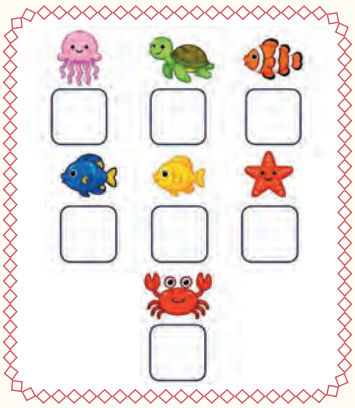


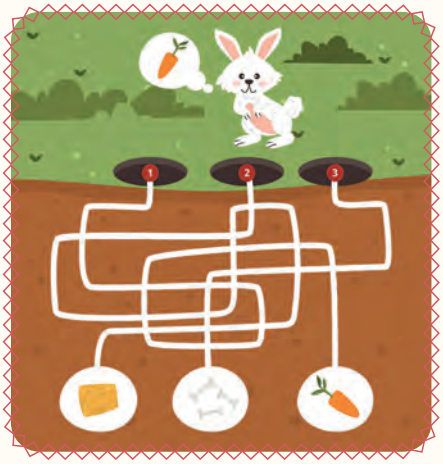
Viel Spaß beim Suchen und Entdecken!

TIPP: Markiere die Unterschiede, wenn du sie gefunden hast!

WIE VIELE SIND ES?







WELCHER WEG FÜHRT ZUR KAROTTE?

WIE VIELE?

ZÄHLE DIE GLEICHEN TIERE UND SCHREIBE DIE RICHTIGE ZAHL IN DEN KREIS.



Rätsel Lösungen
Gehirnjogging für Erwachsene



VORKOCHEN
TODOLISTE
KALENDER
KLEIDUNG
ROUTINE
EINKAUF
PLANER
WECKER



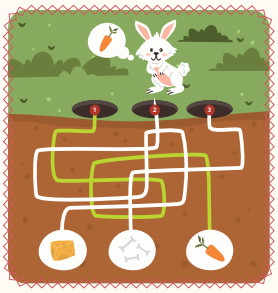
HAUSMITTEL
WICKEL
INGWER
HONIG
QUARK
NELKE
SALZ
TEE



UNINTERESSANT
LANGSAMKEIT
LANGWEILIG
LANGWEILE
FAULENZEN
EINTÖNIG
GEDULDIG
ROUTINE



Rätsel Lösungen
Rätzelspaß für Kids









HIMMELUNDHOELLE
SEILSPRINGEN
VERSTECKEN
GUMMITWIST

FEDERBALL
FRISBEE
FANGEN
BOCCIA



12 UNTERSCHIEDE



Anzeige





BESTSELLER
4 m²
ab 8,74 €
pro Woche*



Wohin mit allem?

Einlagern!

Dein Extra-Raum

Sicher. Flexibel. Günstig.

Besuch uns in Altendorf

Haedenkampstraße 20, Essen
gegenüber Kronenberg Center

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

EXTRA -10%
mit Code
4FAM

*Angebotsdetails auf unserer Webseite

SPACE PLUS
SELFSTORAGE

0800 300 99 55
myspaceplus.de

PROCELSIO
CLINIC



ZURÜCK ZU MEHR LEBENSQUALITÄT – MIT MODERNER ENDOSKOPISCHER WIRBELSÄULENCHIRURGIE.

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

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

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

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



Dr. med. Jost Thissen
Facharzt für Neurochirurgie

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


ZIMMER



ANMELDUNG


AUFENTHALTSBEREICH

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

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