AUSGABE 06 – DEZEMBER 2025

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR ESSEN

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Winterfreuden

Momente teilen, Lichter erleben, Winterzauber spüren

Plus
Rezepte
Gehirnjogging
Veranstaltungen
Gutenachtgeschichte
Rätsel für Kinder





STADT ESSEN

WINTERZAUBER:
Tradition trifft auf neue Erlebnisse

MIT LIEBE GEMACHT:
Für ein Weihnachten mit viel Herz

FORD PUMA GEN-E



FORD PUMA GEN-E

LED-Scheinwerfer, Ford Gigabox, Fahrspur-Assistent, Ford SYNC 4 + AppLink, Induktive Ladestation für mobile Endgeräte, Ladekabel, Rückfahrkamera, 2-Zonen-Klimaautomatik, u.v.m.

48 monatliche Leasingraten von

€ 249,- [1, 2, 3, 4]

Gesamtlaufzeit	48 Monate
Gesamtfahrleistung	20.000 km
Anzahlung	0 €
Voraussichtlicher Gesamtbetrag	12.942,- €
Monatliche Leasingrate	249,- €

Ford Puma Gen-E, 43 kWh Elektromotor 124 kW (168 PS), Automatik,
Energieverbrauch in kWh /100 (kombiniert): 16,9; CO2-Emission kombiniert: 0 g/km; CO2-Klasse: A,
Werte nach WLTP-Messverfahren ermittelt.

MOHAG

WIR BEWEGEN DIE REGION

@MOHAG.mbH @mohag_gruppe

MOHAG Motorwagen-Handelsgesellschaft mbH

45141 Essen, Herzogstr. 1
Tel.: 0201 / 361361 - 0

45134 Essen, Rellinghauser Str. 400
Tel.: 0201 / 26601 - 0

www.ford-mohag-gruppe.de

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. [1]Neuwagenleasing mit km-Abrechnung, ein Leasingangebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln, für Privatkunden. [2]Gilt für einen Ford Puma Gen-E, 48 kWh Elektromotor 124 kW (168 PS), 1-Gang-Automatik, Frontantrieb. [3]Alle Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer. Die Überführungskosten von 990,- € werden separat berechnet. [4]Das Angebot ist gültig bis zum 30.12.2025. Irrtümer vorbehalten. Bonität vorausgesetzt.

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto: Ralf Schultheiß

der Winter ist da und mit ihm die wohl zauberhafteste Zeit des Jahres. Wenn die Essener Lichtwochen unsere Innenstadt wieder in ein funkelndes Lichtermeer verwandelt und der Duft von Zimt und gebrannten Mandeln in der Luft liegt, dann wissen wir: es ist wieder Zeit für unseren Internationalen Weihnachtsmarkt.
Ein jährlicher Höhepunkt, auf das viele Familien schon das ganze Jahr warten.

Ob beim Schlendern zwischen den vielen Ständen auf dem Kennedyplatz, beim Genießen mittelalterlicher Spezialitäten auf dem Flachsmarkt oder beim Stöbern nach handgefertigten Geschenken aus aller Welt, der Internationale Weihnachtsmarkt lädt dazu ein, die besondere Atmosphäre der Winterzeit auf sich wirken zu lassen.

Doch die Vorweihnachtszeit ist auch geprägt von Hektik und Trubel. Gerade deshalb möchte ich Sie in dieser Winterausgabe des Familienmagazins 4 Familii dazu einladen, sich bewusst Zeit zu nehmen, für sich selbst, für Ihre Liebsten und sich daran zu erinnern, worum es an Weihnachten wirklich geht: um Nächstenliebe, Gemeinschaft und das Miteinander.

Vielleicht gelingt es uns in diesem Jahr einen Moment lang innezuhalten und auch an diejenige zu denken, denen es nicht so gut geht. An Menschen die einsam oder krank sind oder sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Ein offenes Ohr, eine kleine Geste oder eine helfende Hand können manchmal mehr bewirken, als wir zunächst erahnen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche Adventszeit, viele schöne Begegnungen und ein frohes und vor allem friedliches Weihnachtsfest.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr

Thomas Kufen
Oberbürgermeister der Stadt Essen

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Staunen und Entdecken – und eine warmherzig festliche Weihnachtszeit in Essen.



Euer 4 Familii-Team



Impressum 4 Familii · Ausgabe 06 · Dezember 2025

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]
Antonia Gersmeier [*agm*]
Kathrin Szkola [ksz]
Matthias Söngen [ms]

Art Director:
Esther Schenk Panic

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

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

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

12 Zwölf Apostel Schulenburg Hattingen

Silvester Gala

31.12.2025. / Beginn 19:00 Uhr - 03:00 Uhr

Reichhaltiges Buffet

Vorspeise / Hauptspeise / Dessert
sowie Mitternachtssnack

Sektempfang und Mitternachtssekt!
Inkl. Getränke Flat

Programm

SÄNGER FANEL
the Voice of Germany 2011 Teilnehmer

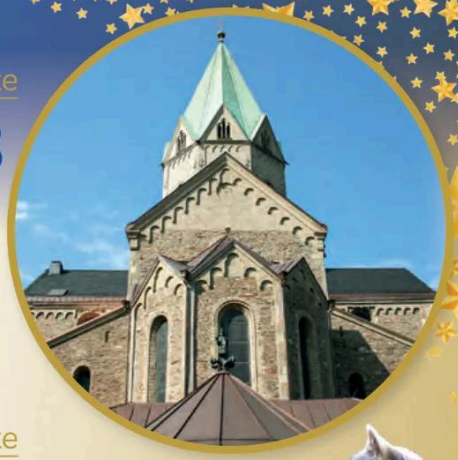
Großes Feuerwerk

KARTEN, NUR IM VORVERKAUF

Reservieren Sie Rechtzeitig
Schützenplatz 1 | 45525 Hattingen
02324 9049499

140 €
PRO PERSON

Inhaltsverzeichnis



Seite 8



Seite 30



Seite 42

Seite 56



Seite 84



Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Essen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Tarkan Yüzbasioglu 6
Werden – wo Geschichte, Kultur und Ruhrnatur zusammentreffen 8
117 Jahre Fußball in Werden – Tradition und Leidenschaft 14
Kultstätten des Ruhrgebiets: Kiosk Mummel 18
Weihnachtssingen in Essen – live im Stadion 20

Familie
Weihnachten ohne viel Geld 22
Helden auf Eis – Das große Rennen der Hoffnung 30
Iditarod - Das große Abenteuer auf dem Eis 40
Persönliche Geschenke: Für Weihnachten, direkt von Herzen 42
Die besten Stoffe: Perfekt für kalte Wintertage 48
Schenken mit Sinn: Nachhaltig, persönlich, unvergesslich 54

Freizeit
Urlaubsgeflüster: Winterzauber auf Helgoland 56
Olympia 2026: Wo Leidenschaft auf Eis trifft 68
Winterzauber: Tradition trifft auf neue Erlebnisse 76
Wohnen im Denkmal „Alte Post“ 80
Neujahr weltweit: „Frohes neues Jahr“ rund um den Globus 82

Gesundes Leben
Kopfläuse im Winter: Tipps für Eltern in der kalten Jahreszeit 84
Heilpflanzen-Serie: Kamille – kleine Helfer für Groß und Klein 94
Trockene Augen: Symptome gezielt unterscheiden 96

Kinder
Wer hat’s erfunden? – Der Adventskalender 102
Faszinierender Schnee – vom Himmel auf die Erde 106
Gutenachtgeschichte: Das große Rennen der Heldenhunde 108

Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Essen & Umgebung:
Biathlon auf Schalke, Weihnachtskirmes, Internationaler
Weihnachtsmarkt Essen, Planetarium Bochum 110

Rezepte
4 Familii: Lebkuchen-Brownies 114
4 Familii: Schweinerollbraten mit zweierlei Füllung 116

Und noch ...
Rätsel für Erwachsene 118
Rätselspaß für Kids 120
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids 122

Seite 114



Seite 106



Persönlichkeiten aus dem Pott

Tarkan Yüzbasioglu – Zwischen Pommes und Passion

Wie Tarkan aus einem kleinen Imbiss ein Symbol für Gemeinschaft, Hilfe und Zusammenhalt machte, erfahrt ihr in unserer Reihe „Persönlichkeiten aus dem Pott“.



Tarkan und Astrid – Ehrenamt für Essener Streetwork

Zwischen Kulturen: Kindheit voller Düfte und Eindrücke

Tarkan Yüzbasioglu ist eine echte Legende des Essener Stadtlebens. Der Betreiber der Imbisserie Melandis ist sowohl durch seine Küche als auch sein soziales Engagement weit bis über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Geboren 1978 in Velbert, Rosenmontagskind mit türkisch-griechischen Wurzeln, wächst Tarkan zwischen den Kulturen auf. „Ich bin zwischen Italienern und Griechen groß geworden“, erzählt er, „und weil meine Eltern viel gearbeitet haben, war ich oft bei anderen Familien oder meinen Großeltern – da roch es immer nach uriger deutscher Küche.“ Schon als Kind schaut er den Frauen beim Kochen zu – ein erster Funke, der seine Leidenschaft für gutes Essen entzündet.

Als die Familie nach Essen-Haarzopf zieht, eröffnet der Vater die Pommesbude „Haarzopfer Grillstübchen“. Tarkan ist kaum zwölf, da hilft er schon mit. „Ich habe da schon Bier gezapft und Pommes gemacht – das war eine andere Zeit.“ Besonders prägend wird für ihn Tante Renate, die frühere Schützenkönigin und Küchenchefin, nach der bis heute einige seiner Gerichte benannt sind: „Viele meiner Speisen heißen noch immer ‚à la Tante Renate‘, weil sie mir so viel beigebracht hat.“

Von Pommes zu Melandis: Tarkans Reise

Als Jugendlicher zieht es Tarkan in die Welt hinaus. In Frankreich, Australien und Italien lernt er verschiedene Küchen kennen. „Mit 16 war ich in Australien bei meiner Cousine, die dort Restaurants hatte – und in der Normandie habe ich gelernt, wie man Käse und Rotwein liebt.“ Diese Erlebnisse prägen ihn tief: „Diese Verschmelzung, dieses Feuerwerk auf der Zunge – das war’s. Da wusste ich, das ist meine Welt.“

Doch mit 17 wird alles anders: Ein Anruf holt ihn zurück nach Deutschland – sein Vater ist schwer erkrankt. Tarkan übernimmt Verantwortung und führt fortan die Familienbetriebe weiter. Aus einer alten Kneipe macht er das „Melandis“, eine Imbisserie – eine Mischung aus Imbiss und Restaurant. „Ich wollte etwas schaffen, das zwischen Gyrosbude und Gourmet liegt.“ Seine Küche wird zu einer Fusion der Kulturen: Türkisch trifft Griechisch, Italienisch auf Asiatisch.


Weihnachtsessen für Bedürftige

Über die Jahre entstehen mehrere Melandis-Filialen im Ruhrgebiet. Doch sein Herz bleibt stets in Haarzopf. Dort wächst eine ganze Generation mit ihm auf: „Ich habe Kinder gesehen, die bei mir Pommes gegessen haben,

> **Tarkan Yüzbasioglu – Herz der Gemeinschaft, immer da, wo Menschen Hilfe brauchen. Sein Einsatz verbindet, inspiriert und hinterlässt bleibende Spuren.**

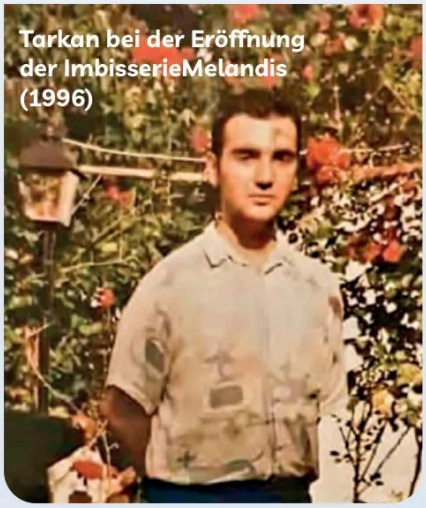


Der junge Tarkan (mit 12 & mit 17 Jahren) im Haarzopfer Grillstübchen





Tarkan in seinem Imbisswagen am Hellweg Baumarkt in Kettwig – die Arbeit macht ihm immer noch Spaß!



Tarkan bei der Eröffnung der ImbisserieMelandis (1996)

dann ihre erste Freundin, dann ihre Hochzeit – und später kamen sie mit ihren eigenen Kindern wieder."

Herz und Heimat: Ein Leben für Menschen und Essen

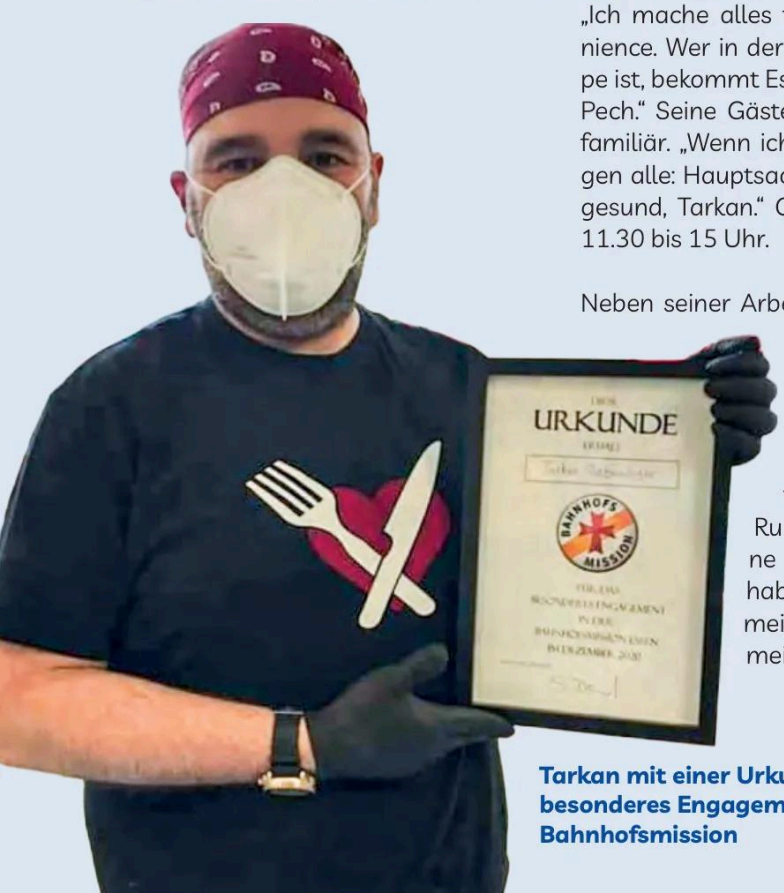
Mit dem Beginn des Ukrainekriegs 2022 rückt Tarkan noch stärker in den Fokus der Öffentlichkeit. Aus seinem Laden heraus organisiert er in kürzester Zeit Hilfstransporte: „In einer Woche hatte ich 40.000 Euro Spenden und sieben Transporter voll mit Hilfsgütern – am Ende waren es sieben Millionen Euro." Es folgen Medienberichte, unter anderem im WDR. Doch der Ruhm bringt auch Schattenseiten – politische Spannungen und persönliche Erschöpfung.

Er findet neuen Halt in seiner ehrenamtlichen Arbeit mit Astrid von Essener Streetwork, einer Freundin und Mitstreiterin. Gemeinsam organisieren sie jedes Jahr Weihnachtsessen für Bedürftige – mit mehreren Hundert Portionen Gulasch oder Ente, Schlafsäcken und Geschenktüten. „Die Leute wissen, dass jeder Cent ankommt", sagt Tarkan. Unterstützung bekommt er unter anderem von der Metro Mülheim, die seine Spendenaktionen seit Jahren begleitet. Für diese und andere Helfer ist Tarkan sehr dankbar.

Vom Imbisswagen zur Herzensarbeit

Heute verbringt Tarkan seine freien Wochenenden an der Mosel. Er betreibt noch einen kleinen Imbisswagen beim Hellweg in Essen-Kettwig, den er liebevoll seinen Mittagstisch nennt. „Ich mache alles frisch, keine Convenience. Wer in der Mittagstisch-Gruppe ist, bekommt Essen – wer nicht, hat Pech." Seine Gäste sind treu, der Ton familiär. „Wenn ich mal krank bin, sagen alle: Hauptsache, du wirst wieder gesund, Tarkan." Geöffnet hat er von 11.30 bis 15 Uhr.

Neben seiner Arbeit kümmert er sich um seine pflegebedürftige Mutter und seine Schwester – und genießt zum ersten Mal seit Jahren Ruhe. „Ich brauche keine Dramen mehr. Ich habe meine Familie, meine Menschen und meine Hühnersuppe."



Tarkan mit einer Urkunde für sein besonderes Engagement in der Bahnhofsmission



Spenden für die Ukraine

Seine Tochter, 18 Jahre alt, begleitet ihn auf Reisen entlang der Seidenstraße. „Ich wollte nie, dass sie in die Gastronomie geht. Ich habe ihr gesagt: Lern Sprachen, dann kannst du überall arbeiten." Doch egal, wohin das Leben sie führt – die Geschichten, Gerüche und Gewürze, die Tarkans Weg geprägt haben, werden bleiben. Viele Facetten seines Lebens führen am Ende zu derselben Haltung: Nähe. Nähe zum Viertel, zu Menschen, die Hilfe brauchen, zu Zutaten, die nach etwas schmecken und etwas bedeuten. Nähe auch zu den prägenden Figuren seiner Kindheit. „Kochen ist meine Passion", sagt er. „Ich hatte gute Trainer: Tante Maria, Onkel Uli, Tante Renate. Wenn du so geprägt wirst, weißt du schon als Kind, wo der Weg hingeht." Und so bleibt Tarkan Yüzbasioglu, bei aller Bewegung, erstaunlich unbeweglich in einer Sache: Er steht für das, was er macht – mit Namen, mit Adresse, mit Topf und Kelle. [agm]



Basilika Sankt Ludgerus

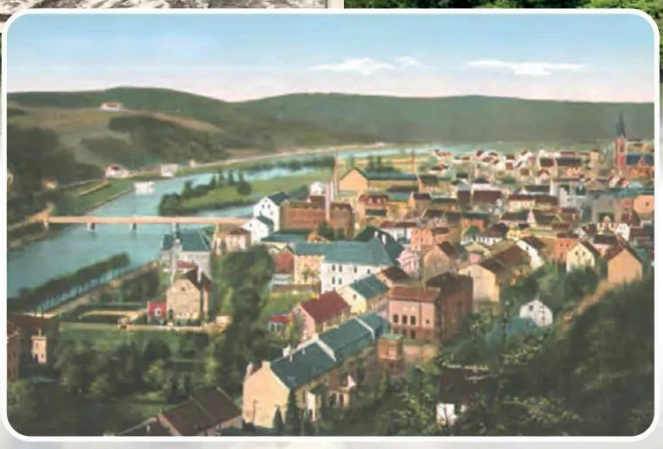
Werden –

Wo Geschichte und Kultur auf grüne Lebensqualität treffen

Im Essener Süden liegt Werden - ein Stadtteil, der Vergangenheit und Gegenwart auf einzigartige Weise miteinander verbindet. Die einst selbstständige Abtei-Stadt punktet mit ihrer charmanten Altstadt. Zahlreiche historische Baudenkmäler laden zum Flanieren, Entdecken und Verweilen ein. Eine Mischung aus lockerer Wohnbebauung, Handel, Gewerbe sowie attraktiver Naherholungsgebiete im idyllischen Ruhrtal prägen das Stadtbild. 4 Familii hat sich für euch vor Ort umgesehen.



Karte von
Werden aus 1581



Werden um 1916

Vom Kloster zur Stadt: Die bewegte Geschichte Werdens

Die Ursprünge Werdens reichen bis ins späte 8. Jahrhundert zurück, als der Heilige Liudger dort ein Benediktinerkloster gründete. Der Name „Werden“ weist auf eine Furt oder Fähre hin – eine Anspielung auf die Lage an der Ruhr. 1317 erhielt Werden das Stadtrecht, eine eigene Stadtmauer und mehrere Stadttore. Über Jahrhunderte hinweg prägten die Äbte des Klosters das Leben im Ort. Das sogenannte „Werdener Land“ reichte weit über die heutigen Grenzen hinaus. Mit der Säkularisation* endete die kirchliche Herrschaft im Jahre 1803. Aus dem Kloster wurde zunächst eine Strafanstalt, später zogen Kunst und Kultur ein: Seit 1949 ist es Sitz der renommierten Folkwang Universität der Künste.

(Quelle: Frank Vincentz - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7122112), Braun, Georg, 1541-1622Hogenberg, Franz, 1539-1590 - https://www.davidrumsey.com/luna/servlet/detail/RUMSEY~8~1~300738~90071934:Vol-III--40--Werden--Essend--Essen-?sort=pub_list_no_initialsort%2Cpub_date%2Cpub_list_no%2Cseries_no# 1581, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=70435198, Von Kurt Schweder - Eigenes Werk, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11948617

Bootstour auf dem Baldeneysee

Werden





Blick von der Gustav-Heinemann-Brücke

Stadtbild und Bauwerke: Ein Hauch von Geschichte

Wahrzeichen wie das Alte Rathaus, das Bürgermeisterhaus in der Heckstraße oder die liebevoll erhaltene Altstadt zeugen vom historischen Erbe Werdens. Besonders prägnant ist die Basilika St. Ludgerus, eine wunderschöne Kirche mit kunsthistorisch bedeutsamen Schätzen wie dem Liudgerus-Schrein und dem Helmstedter Kreuz. Eine weitere sakrale Kostbarkeit ist die St.-Lucius-Kirche aus dem 10. Jahrhundert, die nach vielfältiger Nutzung heute wieder als Gotteshaus dient. Auch die Evangelische Kirche mit ihren Jugendstil-Malereien zählt zu den sehenswerten Orten des Stadtteils.

Die Zeit des Umbruchs Werden im 20. Jahrhundert

Im 20. Jahrhundert steuerte Werden politisch und gesellschaftlich auf bewegte Zeiten zu: 1920 kam es während des Ruhraufstands zu tragischen Auseinandersetzungen vor dem Rathaus. Drei Jahre später besetzten französische Truppen den Stadtteil. 1929 wurde Werden schließlich nach Essen eingemeindet. Nachhaltig verändert wurde die Region mit dem Bau des Baldeneysees Anfang der 1930er Jahre – aus einem industriell genutzten Raum wurde ein bis heute beliebtes Naherholungsgebiet. In den 1960er Jahren entging die Altstadt nur knapp einer umfassenden Sanierung – es setzte sich jedoch schnell das Prinzip „Erhalt statt Abriss“ durch.

Ein Wappen mit Geschichte

Das Werdener Wappen zeigt ein silbernes Pallium** mit vier roten Kugeln auf rotem Grund – ein Symbol kirchlicher Würde, das auf den heiligen Liudger zurückgeht. Es findet sich auch auf einem Briefsiegel aus dem 17. Jahrhundert wieder.

Leben in Werden: Zahlen und Fakten

Mit knapp 9.700 Einwohnern (Stand: März 2025) zählt Werden zu den ruhigeren Stadtteilen Essens. Der Anteil der über 65-Jährigen liegt mit 30,2 % deutlich über dem Stadtdurchschnitt, während nur 13,3 % der Bevölkerung unter 18 Jahre alt sind. Der Ausländeranteil liegt mit 12,3 % unter dem Durchschnitt.


Idylle am Baldeneysee

Quelle: Von Michielverbeek - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24034017



Schleuse Neukirchen am Baldeneysee



„Waddisch Platt“ – Die Sprache der Heimat

Eine Besonderheit Werdens ist sein Dialekt: Das „Waddisch Platt“ ist ein bergischer Übergangsdialekt mit niederfränkischen und westfälischen Einflüssen. Der örtliche Heimatverein engagiert sich aktiv für den Erhalt dieser Mundart – ein lebendiges Stück lokaler Identität.

Kunst, Kultur und Bildung

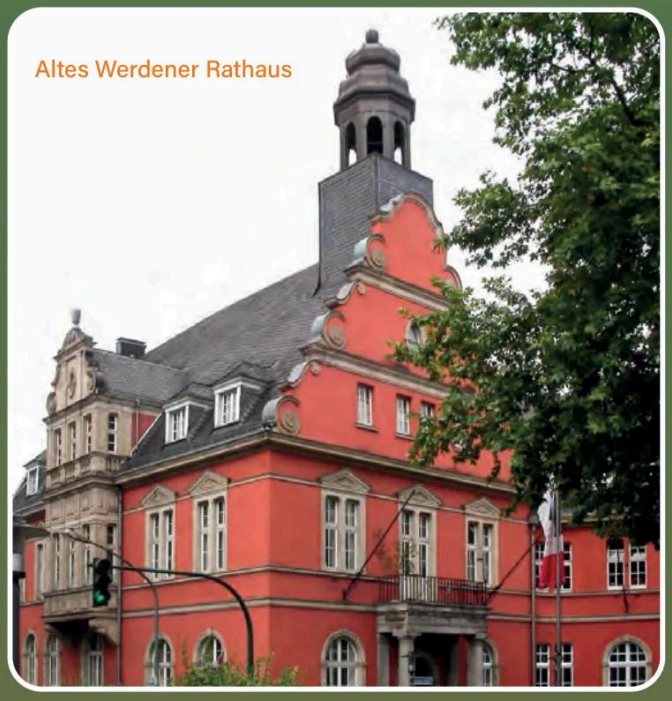
Neben der international bekannten Folkwang Universität der Künste bietet Werden ein vielfältiges Bildungsangebot. Zwei Grundschulen (die Heckerschule und die Ludgerus-Grundschule) sowie zwei Gymnasien (das musisch ausgerichtete Gymnasium Essen-Werden und

Anzeige



Werden





Altes Werdener Rathaus

Quelle: Wiki05 - Eigenes Werk, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=939579

das traditionsreiche Mariengymnasium) prägen den Schulalltag. Das Bürgermeisterhaus dient heute als Kulturstätte für Lesungen und Kammerkonzerte. Es ist ein weiteres Beispiel für die enge Verbindung von Geschichte und Gegenwart in Werden.

Verkehr und Mobilität

Werden ist trotz seiner ruhigen Lage gut angebunden: Die Bundesstraße 224 führt direkt durch das Zentrum und führt zu den Autobahnen 40, 44 und 52. Der Bahnhof Essen-Werden ist Haltepunkt der S-Bahn-Linie 6, die Essen mit Köln verbindet. Mehrere Buslinien sorgen für die Vernetzung mit umliegenden Stadtteilen und Nachbarstädten. Wer lieber zu Fuß unterwegs ist, findet auf dem Kettwiger Panoramasteig eine wunderschöne Wanderstrecke mit herrlichem Blick über das Ruhrtal.

Ein Stadtteil zum Leben und Entdecken

Werden ist ein Stadtteil, der seine Geschichte nicht nur bewahrt, sondern lebt. Zwischen jahrhundertealten Kirchen, grünen Ruhrwiesen und modernem Kulturleben bietet er Familien, Senioren und Kulturliebhabern ein Zuhause mit besonderem Charme. Wer einmal durch die Gassen der Altstadt spaziert oder am Baldeneysee die Seele baumeln lässt, versteht schnell, warum Werden für viele Essener ein Lieblingsort ist.

Hat euch dieses kleine Porträt gefallen? Habt ihr einen besonderen Wunsch, welchen Essener Stadtteil wir beim nächsten Mal vorstellen sollen? Schickt uns gerne eine Mail mit einem aussagekräftigen, selbstgeschossenen Foto eures Lieblingsortes an s.franz@4familii.de und mit etwas Glück findet ihr den Weg in unsere kommende Ausgabe. [sfr]

*Säkularisation: staatliche Enteignung und Übernahme von Kirchengütern und die Auflösung kirchlicher Institutionen



Zeig uns dein Essen!

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

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

Infografik: Esther Schenk Panic





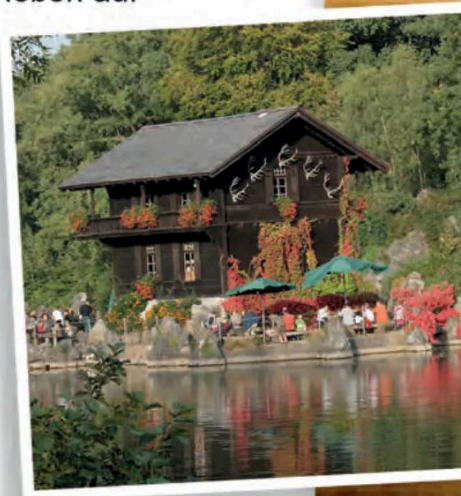


Das Schaufenster der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

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



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



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

Öffnungszeiten :

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

Eintrittspreise:

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

Geburtstagskinder von 1-100 haben freien Eintritt.

Bollerwagen- und Rollstuhlverleih

Erleben Sie die Schönheit der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

DIREKT NEBENAN!

Im „Dreiländereck": Münsterland, Niederrhein, Niederlande

BIOTOPWILDPARK ANHOLTER SCHWEIZ

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

Der Fußball in Essen-Werden – Eine Geschichte von Höhepunkten und Tiefschlägen

Idyllisch an der Ruhr gelegen, hat sich der Stadtteil nicht nur kulturell einen Namen gemacht, sondern auch sportlich – insbesondere im Fußball. Hinter dem heutigen SC Werden-Heidhausen steht eine über hundertjährige Vereinsgeschichte, geprägt von Aufstiegen, Fusionen und lokalem Stolz.

Der Anfang: Gründung des SV Werden 08

Die Reise des Fußballs in Werden begann im Jahr 1908 mit der Gründung des SV Werden 08. Schnell entwickelte sich der Verein zu einer festen Größe im lokalen Fußballgeschehen. Bereits 1930 stieg die erste Mannschaft in die zweitklassige 1. Bezirksklasse Ruhr auf. Nur ein Jahr später folgte der sensationelle Aufstieg in die erstklassige Ruhrbezirksliga. Am 30.11.1931 schlug dann die ganz große Stunde: Werden besiegte den heutigen Traditionsverein Rot-Weiss Essen mit 3:1 – ein sportlicher Triumph, der bis heute in Erinnerung geblieben ist. Zwar musste die Mannschaft die Liga gleich wieder in Richtung Zweitklassigkeit verlassen, doch der Eintrag in die Geschichtsbücher blieb.

Nach dem Krieg: Höhen und Tiefen

Nach dem Zweiten Weltkrieg kämpfte sich Werden erneut nach oben: 1946 qualifizierte man sich für die Ruhrbezirksliga, 1947 für die neu geschaffene Landesliga Niederrhein - damals die höchste Amateurklasse der Region. Doch der Höhenflug währte nicht lange: 1949 folgte nach einer unglücklichen Relegationsniederlage gegen den SC Kleve der Abstieg. Trotz aller Anstrengungen blieb der direkte Wiederaufstieg verwehrt. 1952 fand sich der Traditionsverein schließlich nur noch in der Kreisklasse wieder.



Quelle: Flickr, Grober Schnitzer



Quelle: Detlef Rüter

Panorama des Sportparks Löwental

117 Jahre Fußball in Essen-Werden

Tradition, Geschichte und echte Ruhrgebiets-Leidenschaft!



Stadion im Löwental

Neue Hoffnung durch Fusion: Der ASV Werden

Der nächste große Umbruch kam 1972: Der SV Werden 08 fusionierte mit dem 1912 gegründeten VfB Werden zum ASV Werden. Mit der Fusion verbanden sich nicht nur zwei Traditionsvereine, sondern auch die Hoffnungen auf eine stabile und erfolgreiche Zukunft im regionalen Fußball. Der neu formierte Verein brachte frischen Wind in den Stadtteil und weckte die Begeisterung der Anhänger. Schon kurz nach der Gründung begann die Mannschaft, erste Erfolge zu feiern.

1908 – Der Anfang einer Ära

Mit der Gründung des SV Werden 08 beginnt 1908 die Fußballgeschichte des Stadtteils. 1930 steigt der Verein in die 1. Bezirksklasse Ruhr auf, 1931 in die erstklassige Ruhrbezirksliga. Am 30.11.1931 folgt der legendäre 3:1-Sieg gegen Rot-Weiss Essen – bis heute unvergessen.

1940er – 1950er Krieg & Neubeginn

Nach dem Zweiten Weltkrieg arbeitet sich Werden nach oben: 1946 qualifiziert sich die Mannschaft für die Ruhrbezirksliga, 1947 für die Landesliga Niederrhein. 1949 führt eine Relegationsniederlage gegen SC Kleve zum Abstieg, 1952 landet der Verein in der Kreisklasse.

1970er – 1980er Fusion & Aufschwung

1972 schließen sich SV Werden 08 und VfB Werden zum ASV Werden zusammen. 1975 steigt der Verein in die Landesliga auf, fällt 1980 in die Bezirksliga und 1981 in die Kreisliga. Ein Comeback 1991 endet ohne Sieg im Wiederabstieg.

SC WERDEN-HEIDHAUSEN

1975 gelang der Aufstieg in die Landesliga – ein Höhepunkt, der den Verein zeitweilig ins Rampenlicht rückte und den Fans große Freude bereitete.

Doch der Erfolg hielt nicht lange an. Bereits 1980 musste der ASV Werden den Abstieg in die Bezirksliga hinnehmen, und nur ein Jahr später folgte sogar der Gang in die Kreisliga. Die Rückschläge waren hart, doch der Verein zeigte sich widerstandsfähig und ließ sich nicht entmutigen. 1991 gelang ein kleines Comeback mit dem Wiederaufstieg in die Bezirksliga. Viele Fans kehrten zurück zu den Spielen, und die Mannschaft zeigte wieder kämpferischen Einsatz auf dem Platz. Die Hoffnung auf eine stabilere Zukunft im regionalen Fußball kehrte langsam zurück.

Leider blieb dieser Erfolg von kurzer Dauer: Schon in der folgenden Saison stieg der ASV Werden ohne einen einzigen Sieg wieder ab. Die Situation machte deutlich, dass tiefgreifende Veränderungen notwendig waren. Die Verantwortlichen erkannten, dass eine neue Vereinsstruktur her musste, um sowohl sportlich als auch organisatorisch langfristig bestehen zu können. Intensive Gespräche über eine moderne Vereinsführung, den Ausbau der Jugendarbeit und die Verbesserung der Trainingsbedingungen wurden geführt. Gleichzeitig wuchs die Erkenntnis, dass nur eine starke Gemeinschaft und die Einbindung aller Mitglieder den Verein dauerhaft stabilisieren konnten. Erste Konzepte für eine nachhaltige Zukunft wurden entwickelt, und die Mitglieder begannen, aktiv an der Umsetzung mitzuwirken,



Foto: Detlef Krzossa

Ralf Zils betreute von 2006 bis 2011 den Bezirksligisten SC Werden-Heidhausen, den er auf den Spitzenplätzen etablieren konnte.

um den Verein wieder auf stabile Füße zu stellen.

Der moderne Fußball in Werden: SC Werden-Heidhausen

1995 fiel der Startschuss für den heutigen Fußballverein im Stadtteil: Der ASV Werden fusionierte mit dem SV Heidhausen zum SC Werden-Heidhausen. Der neue Verein kombinierte die Stärken beider Traditionsclubs und schuf damit eine solide Basis für eine langfristige Zukunft. Zunächst aktiv in der Kreisliga A, widmete sich der Club den Aufbauarbeiten mit viel Engagement und Ausdauer. Schritt für Schritt konnte man sich in der regionalen Fußballszene wieder etablieren. 2005 gelang der Aufstieg in die Bezirksliga, ein Meilenstein, der die harte Arbeit der letzten Jahre belohnte.

Seitdem hat sich der SC Werden-Heidhausen als fester Bestandteil des regionalen Fußballs etabliert. Zwar gab es kleinere Rückschläge, doch immer wieder folgten große Comebacks, die den Verein stark machten und das Vertrauen der Anhänger stärkten.

Ein besonders wichtiger Moment war der Aufstieg in die Landesliga 2025, nach Jahren konsequenter Aufbauarbeit und dem erfolgreichen Wiederaufstieg aus der Kreisliga A im Jahr 2019. Die Heimspiele werden im Sportpark Löwental ausgetragen, einem modernen Kunstrasenplatz mit Platz für 5.000 Zuschauer. Der Sportpark ist längst mehr als nur ein Spielort: Er ist ein Treffpunkt für Jung und Alt, ein Ort, an dem Fußball, Gemeinschaft und Tradition zusammenkommen.

> **Vom SV Werden 08 bis zum SC Werden-Heidhausen: Eine Geschichte von Tradition, Aufstiegen, Rückschlägen und der unermüdlichen Leidenschaft für Fußball und Gemeinschaft**

1990er – 2000er Neustart im Löwental

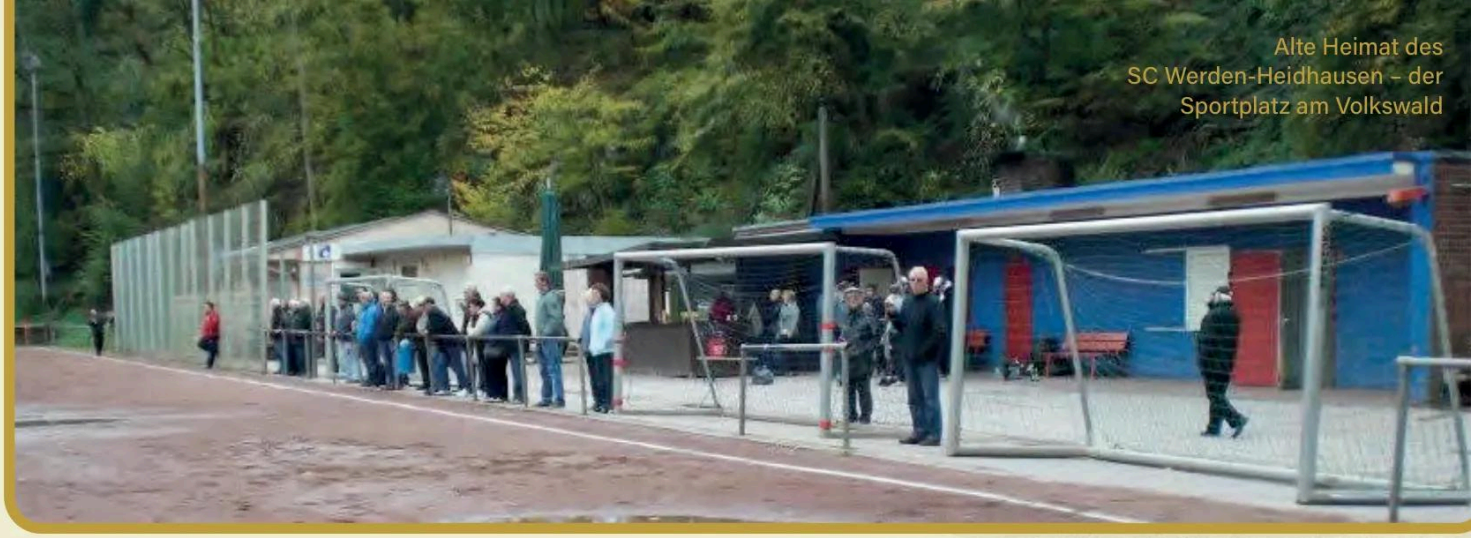
1995 fusionieren ASV Werden und SV Heidhausen zum SC Werden-Heidhausen, startet in der Kreisliga A und steigt 2005 in die Bezirksliga auf. Die Heimspiele finden im modernisierten Sportpark Löwental auf Kunstrasen für 5.000 Zuschauer statt.

2010er – 2020er Aufbau & Comebacks

Der SC Werden-Heidhausen erlebt Auf und Ab: 2019 steigt er aus der Kreisliga A auf, 2025 folgt der Sprung in die Landesliga, und der Verein etabliert sich als feste regionale Fußballkraft.

Mehr als Fußball – Talente & Gemeinschaft

Der SC Werden-Heidhausen ist mehr als ein Sportverein: Mit Talenten wie Niklas Stegmann und Trainern wie Ex-Profi Ralf Zils prägt er Generationen und ist mit Jugendteams, Vereinsfesten und Gemeinschaft ein sozialer Mittelpunkt in Essen-Werden.



Alte Heimat des SC Werden-Heidhausen – der Sportplatz am Volkswald

Mehr als nur ein Verein: Talente und Tradition

Heute steht der SC Werden-Heidhausen nicht nur für sportlichen Erfolg, sondern auch für die gezielte Förderung junger Talente. Mit Spielern wie Niklas Stegmann, der es bis in die Oberliga und Jugendbundesliga schaffte, zeigt der Verein, wie wichtig die Nachwuchsarbeit ist. Gleichzeitig prägen erfahrene Kräfte wie der frühere Zweitligaprofi Ralf Zils den Club als Trainer und Mentor. Der Verein verbindet Leistungssport mit sozialem Engagement und ist ein zentraler Bestandteil des Stadtteils. Jugendmannschaften, Eltern-Cafés und Vereinsfeste schaffen Begegnungen über den Sport hinaus und stärken die Gemeinschaft. Zusätzlich entstehen regelmäßig neue Projekte für Kinder und Jugendliche, um Talente früh zu fördern und ihnen eine Perspektive im Verein zu bieten. Auch die Zusammenarbeit mit Schulen und anderen Vereinen wurde intensiviert, um den sportlichen und sozialen Austausch zu erweitern. Die stetige Weiterentwicklung des Vereins zeigt, wie wichtig Kontinuität und Engagement für den langfristigen Erfolg sind.

Der SC Werden-Heidhausen zeigt, dass Fußball mehr ist als nur ein Spiel. Er ist ein Ort der Begegnung, der Tradition und des Zusammenhalts, ein Verein, der seine Wurzeln achtet und zugleich eine Zukunft für Jung und Alt schafft. [sfr]

Anzeige



Vorhang auf ...

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

Viel Spaß beim Entdecken und Sparen!

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

Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.



Kiosk Mummel – Kultbude aus Gelsenkirchen-Erle

In unserer neuen Reihe „Kultstätten des Ruhrgebiets“ stellt 4 Familii euch fortan Orte des Potts vor, die zu einer festen Institution in ihrer Umgebung geworden sind. Wir beginnen die Serie mit einer „Bude“, die über Jahrzehnte einen guten Ruf über die Stadtgrenzen hinaus erworben hat. Der Kiosk Mummel aus Gelsenkirchen-Erle, welcher seine Wurzeln im Jahre 1938 hat, hält die Fahnen der Trinkhallenkultur bis heute hoch.

Ein Stück Stadtgeschichte: Der Kiosk Mummel in Gelsenkirchen-Erle

Ob als Trinkhalle, Treffpunkt oder Ort für das schnelle Eis zwischendurch – der Kiosk Mummel am Gartmannshof 19A ist seit über 85 Jahren eine feste Größe im Stadtteil Erle. Hinter ihm liegt eine bewegte Geschichte, die von Zusammenhalt, Wandel und Wiederaufleben erzählt.

Ursprung im Jahr 1938: Ein Kiosk mit Charakter

1938 wurde das kleine Gebäude am Gartmannshof errichtet und von Anfang an als Kiosk beziehungsweise Trinkhalle genutzt. Eigentümer und Betreiber war Herr Wilhelm Mummel – ein Name, der bis heute in der Nachbarschaft bekannt ist. Damals wie heute war der Kiosk ein Ort der Begegnung, mitten im Leben des Stadtteils.

Feucht-fröhliche Zeiten in den 50er- und 60er-Jahren

In den Nachkriegsjahrzehnten entwickelte sich der Kiosk Mummel zu einem beliebten Treffpunkt – nicht nur für ein erfrischendes Getränk oder Süßigkeiten, sondern auch für gesellige Stunden. Auf engstem Raum wurde gefeiert, gelacht und das Leben genos-

Seit 1938 steht der Kiosk Mummel für das, was das Ruhrgebiet ausmacht: Herz, Zusammenhalt und eine gute Portion Charme – ein Stück Stadtgeschichte, das bis heute weiterlebt

sen. Sogar überdachte Sitzmöglichkeiten am Verkaufsschalter luden zum Verweilen ein. Es galt das Motto: Genügend Platz ist auch in der kleinsten Hütte.

Generationenwechsel und Wandel

In den folgenden Jahrzehnten wechselte die Trinkhalle immer mal wieder den Besitzer. 2009 wurde das kleine Gebäude mit großem Engagement renoviert, sodass der Kiosk schon bald kaum noch wiederzuerkennen war - äußerlich modernisiert, doch der Charme der alten Trinkhalle blieb erhalten. Mummel blieb somit immer ein fester Bestandteil des nachbarschaftlichen Lebens. Besonders die neu gestaltete Terrasse lud viele Besucherinnen und Besucher ein – zum Plausch bei Kaffee oder zum Eis in der Sonne.

2023: Die nächste Generation übernimmt

Am 1. Juni 2023 schrieben Linda und Christoph Ekamp das nächste Kapitel der Kiosk-Geschichte. Mit viel Herzblut und Ideenreichtum führen sie das Mummel weiter – als charmanten Treffpunkt für Groß und Klein. Linda und Christoph stammen aus Dorsten und sind 2022 nach über zehn Jahren beruflicher Abwesenheit dorthin zurückgekehrt. Mit Bedauern stellten sie fest, dass viele der geliebten Trinkhallen ihrer Kindheit verschwunden sind. Um ihren eigenen Kindern diese besonderen Erfahrungen — wie den Kauf von Süßigkeiten, das Treffen mit Freunden und das Taschengeld-Ausgeben — näherzubringen, wollten sie dem Verschwinden der Büdchen entgegenwirken. Nach Gesprächen mit Trinkhallenbesitzern wurde ihnen klar, dass es keine einfache Lösung gibt. Daher entschieden sie sich, das Thema durch ein selbst geschriebenes Lied, „Das Trinkhallenlied“, wieder ins öffentliche Bewusstsein zu rufen.



Ein Ort für Familien, Freunde und Erinnerungen

Was den Kiosk Mummel besonders macht? Er ist mehr als ein Ort zum Einkaufen – er ist ein Ort der Begegnung, der über Generationen hinweg verbindet. Wer dort vorbeischaut, spürt schnell: Hier geht es nicht nur um Kaffee oder Eis, sondern um Nachbarschaft, Tradition und ein Stück echtes Ruhrgebietsgefühl.

Und für alle, die es nicht schaffen, die Bude persönlich zu besuchen, gibt's den Mummel-Zauber jetzt auch für zu Hause: Im eigenen Onlineshop kann man sich ganz einfach seine original gemischte Mummeltüte bestellen – ein Stück Nostalgie, das Kindheitserinnerungen weckt und den Charme des Reviers direkt ins Wohnzimmer bringt. [sfr]

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





VERANSTALTUNGSTIPP

für Essen



Stadion Weihnachtssingen in Essen

MITTWOCH, 17.12.2025

ESSEN SINGT WEIHNACHTEN – FAMILIENSINGEN IM STADION



Quelle: Creative Kirche

Am 17. Dezember ist es wieder so weit: die Stiftung Creative Kirche lädt zum großen Stadionsingen ins Stadion an der Hafenstraße in Essen ein. In einzigartiger Atmosphäre stimmen sich Fans von Rot-Weiss Essen sowie weitere Weihnachtsfreunde auf das Fest ein. Gemeinsam mit prominenten Gästen wird die Vorfreude auf die Feiertage weiter gesteigert.

Das Weihnachtssingen findet in diesem Jahr zum dritten Mal statt. 2024 war das Event ein voller Erfolg und konnte mit 6.000 Besuchern begeistern. Es wurde gemeinsam gesungen und eine ganz besondere adventliche Stimmung im Stadion des Drittligisten RWE erzeugt. Klassiker wie „Stille Nacht, heilige Nacht“ und „Jingle Bells“, aber auch zahlreiche Radiohits sorgten für Gänsehautfeeling in einem stimmgewaltigen Chor aus Klein und Groß. All das könnt ihr auch in diesem Jahr erleben.

Tickets bekommt ihr unter www.creative-kirche.de. Die Preise liegen zwischen 6 und 28 € - Kinder bis 6 Jahren nehmen kostenlos teil.

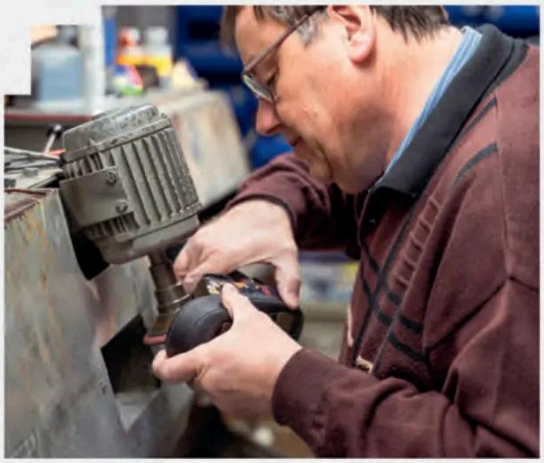
Kommt am 17. Dezember um 17 Uhr vorbei und verwandelt das Stadion an der Hafenstraße in eine große Weihnachtsfeier!

IHR SPEZIALIST FÜR DEN BESCHWERDEFREIEN ALLTAG

Einlagen, Bandagen,
Kompressionswaren
Orthesen









Maßschuhe, Bequemschuhe
orthopädische Zurichtungen,
Schuhreparaturen

Für jedes Fußproblem eine Lösung.

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

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

DELL
SANITÄTSHAUS

Weihnachten ohne viel Geld –

WIE FAMILIEN AUCH MIT KLEINEM GELDBEUTEL EIN SCHÖNES FEST FEIERN KÖNNEN

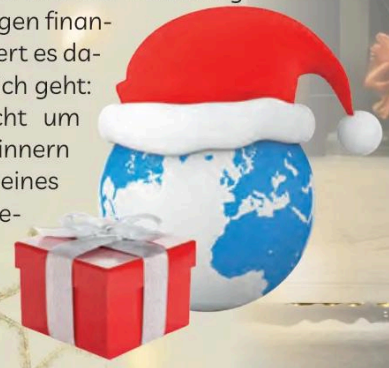
Weihnachten ist das Fest der Liebe, des Lichts und der Familie – doch für viele bedeutet die Adventszeit vor allem eines: finanziellen Druck. Die Erwartungen an Geschenke, festliches Essen und aufwendige Dekorationen sind hoch, während das Haushaltsbudget oft kaum mitspielt. Doch muss ein gelungenes Weihnachtsfest wirklichteuer sein? 4 Familii zeigt euch, wie auch Familien mit kleinem Geldbeutel ein warmes, stimmungsvolles und erfüllendes Fest gestalten können.

Von warmem Licht und großen Herzen – Ein Fest jenseits des Konsums

Wenn der Dezember näher rückt, füllen sich Schaufenster mit teuren Geschenken. Hochglanzwerbung verspricht das perfekte Fest, viele Familien geraten unter Druck: Wie kann man ein schönes Weihnachten feiern, wenn das Geld fehlt? Die gute Nachricht: Für ein liebevolles Weihnachtsfest braucht es kein prall gefülltes Portemonnaie, sondern vor allem Zeit, Kreativität und Zusammenhalt.

Weihnachten beginnt im Herzen – nicht in der Geldbörse

Weihnachten ist für viele das Fest der Familie, der Wärme und der Besinnung. Gerade in schwierigen finanziellen Zeiten erinnert es daran, worum es wirklich geht: um Gemeinschaft, nicht um Geschenkeberge. Kinder erinnern sich später nicht an den Preis eines Spielzeugs, sondern an das Gefühl von Geborgenheit, den Duft von Plätzchen oder das gemeinsame Basteln.





Weihnachten ohne viel Geld –

Kreative Geschenke mit Herz

Selbstgemachte Geschenke sind oft nicht nur günstiger, sondern auch persönlicher. Kinder können Bilder malen, Marmelade kochen oder Gutscheine basteln („Einmal Frühstück machen", „Ein Spieleabend mit mir"). Auch Erwachsene können kreativ werden und



Foto-Geschenke:

Ein selbst gestalteter Kalender oder ein Fotobuch mit Erinnerungen des Jahres.



DIY-Kosmetik:

Selbstgemachte Badebomben oder Handcremes aus einfachen Zutaten.





Japanische Esskunst

In Japan sind selbstgemachte Tierfiguren aus Reismehl als Geschenke beliebt – süß und kreativ!



Handarbeiten:

Gestrickte Schals, selbstgenähte Taschen oder bestickte Stoffservietten.







Individuell überraschen:

Gemeinsam statt einsam – Zeit schenken

Zeit ist das wertvollste Geschenk – und sie kostet nichts. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Ausflug in den Wald, einem Filmabend mit Kuscheldecken und Kakao oder einem Spieletag ganz ohne Handy und TV? Viele Familien führen auch Rituale ein:

Weihnachtsgeschichte

Eine tägliche Weihnachtsgeschichte bis zum 24. Dezember.





Island liest!
In Island werden an Heiligabend Bücher verschenkt – und den ganzen Abend gemütlich gelesen.

Anzeige

Mehr Bauklötze als Boden?
Mehr Jacken als Haken?
Mehr Hobbys als Kellerplatz?

Wir haben den extra Raum, den ihr Zuhause braucht.

-50%

Jetzt kontaktieren & sparen!
50 % Rabatt für 12 Wochen mit Rabattcode:
2511-4F50



SPACE PLUS
SELFSTORAGE

LAGERRAUM MIETEN
MYSPACEPLUS.DE 0800 300 99 55
HAEDENKAMPSTRASSE 20 · ESSEN

Weihnachten ohne viel Geld –



Abendspaziergang

Ein Abendspaziergang durchs weihnachtlich beleuchtete Viertel.



Adventskranz

Das gemeinsame Anzünden der Kerzen am Adventskranz.



Festlich dekorieren mit wenig Mitteln

Auch Weihnachtsdeko muss nicht teuer sein. Aus Naturmaterialien wie Tannenzapfen, Zweigen oder getrockneten Orangenscheiben lassen sich wunderschöne Dekorationen basteln. Alte Zeitungen, Verpackungsmaterialien oder Stoffreste werden zu kreativen Geschenkverpackungen. Kinder lieben es, das Zuhause gemeinsam zu schmücken. Das Ergebnis ist viel persönlicher als gekaufte Deko.



Polnischer Strohstern

In Polen verstecken Familien Süßigkeiten in Strohsternen – Deko und Snack in einem!







Festessen im kleinen Rahmen

Ein üppiges Weihnachtsmenü ist schön, aber kein Muss. Auch ein einfaches, liebevoll zubereitetes Essen kann festlich sein – etwa eine Suppe mit selbstgebackenem Brot, ein Auflauf oder ein selbst ausgedachtes Gericht. Wichtig ist das gemeinsame Essen, nicht der Preis der Zutaten. Ein Tipp: Viele Lebensmittel sind nach den Feiertagen stark reduziert. Wer ein spätes Weihnachtsessen plant, kann hier sparen.



Sieben Fische, eine Familie

In Italien gibt's am Heiligabend sieben Fischgerichte – manchmal auch einfach nur einen Fisch in sieben Varianten.





Anzeige

Alle Arbeiten rund um Haus,
Wohnung und Grundstück
AUS EINER HAND.

INSTANDSETZUNG
RENOVIERUNG
MODERNISIERUNG
Service GmbH

Unsere Leistungen:
- Wasserschadensanierung
- Brandschadensanierung
- Instandsetzung
- Renovierung
- Modernisierung

Sie wollen umbauen?
Wir planen, führen durch und übergeben ihr Objekt einzugsfertig.
Wir sind IHR starker Partner!

InReMo Service GmbH
Nordring 74, 45894 Gelsenkirchen

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

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

Weihnachten ohne viel Geld –



Solidarität macht stark: Hilfe annehmen und geben

In vielen Städten gibt es kostenlose Angebote für Bedürftige – von Weihnachtsfeiern über Essenspakete bis zu Kleiderkammern mit Geschenken für Kinder. Es ist kein Zeichen von Schwäche, solche Hilfen anzunehmen, sondern ein Ausdruck von Verantwortungsgefühl gegenüber der Familie. Wer selbst etwas geben kann, vielleicht in Form von Zeit oder Unterstützung, trägt zur Gemeinschaft bei.





Norwegische Hexen
Wer am 24. Dezember einen Besen im Haus stehen lässt, könnte Besuch von Hexen oder Geistern bekommen.

Das Fest der Liebe braucht keine Luxusgeschenke

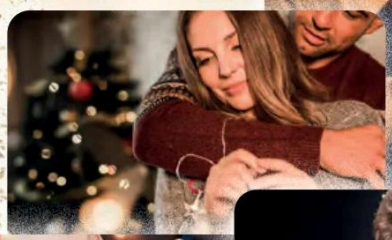
Ein erfülltes Weihnachten hängt nicht vom Kontostand ab, sondern von Nähe, Wärme und gemeinsamen Momenten. Gerade wenn das Budget knapp ist, kann das Fest eine Chance sein, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Denn das, was zählt, lässt sich nicht kaufen.

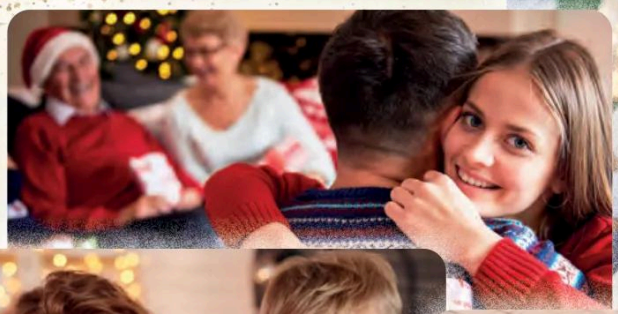
Kleiner Extra-Tipp:

Viele Familien starten im Januar eine kleine „Weihnachtskasse", in die regelmäßig kleine Beträge wandern, wie etwa das Rückgeld vom Einkauf oder Münzen aus dem Portemonnaie. So entsteht über das Jahr hinweg ein kleines Polster für das nächste Weihnachtsfest – ohne große Belastung. [sfr]





















Frühentschlossene profitieren beim JEEP® COMPASS FIRST EDITION von zahlreichen Ausstattungshighlights. Ab sofort im Privatkundenleasing.

Jeep® Compass 1.2 DCT6 e-Hybrid First Edition:

- Beleuchteter 7-Slot-Kühlergrill
- Matrix-LED-Scheinwerfer
- 16"-Infotainmentsystem
- Zwei-Zonen-Klimaautomatik
- Sitz- und Lenkradheizung
- Elektrische Heckklappe
- Leichtmetallfelgen
- u.v.m.

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 5,9l/100 km; CO_2-Emission 133g/km; CO_2-Klasse: D.

[1] Ein unverbindliches Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Inburg für den Jeep® Compass 1.2 DCT6 e-Hybrid First Edition 107 kW (146 PS) für Privatkunden: Leasingsonderzahlung: 0,– €; Laufzeit: 36 Monate; mtl. Leasingraten: 299,– €; Laufleistung: 10.000 km/Jahr. Alle Preisangaben inkl. MwSt.; zzgl. Überführungskosten in Höhe von 1.145,– € und Zulassungskosten. Angebot gültig bis zum 31.12.2025. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet. Über alle Detailbedingungen informiert wir Sie gerne.

Beispielfoto zeigt Fahrzeug der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.

AUTOHAUS
PFLANZ
Ihr Autopartner im Revier

Autohaus Pflanz GmbH
PEUGEOT | OPEL | FIAT | FIAT PROFESSIONAL | ABARTH | JEEP®
Hanielstr. 10 | 44801 Bochum | **www.autohaus-pflanz.de**

Helden auf Eis – Das große Rennen der Hoffnung

Ein eisiger Wettlauf gegen die Zeit: Als in Nome, Alaska, 1925 eine Epidemie ausbricht, machen sich Schlittenhundeteams auf den gefährlichen Weg durch Schnee und Sturm, um das rettende Serum zu bringen. Ihr Mut wird zur Legende – und als „The Great Race of Mercy“ unvergessen.



Quelle: Esther Schenk Panic

Nome in Gefahr: Die Diphtherie-Epidemie 1925

Im Winter 1925 brach in der abgelegenen Stadt Nome, Alaska, eine lebensbedrohliche Diphtherie-Epidemie aus. Besonders Kinder waren gefährdet, und ohne das dringend benötigte Serum drohten zahlreiche Todesfälle. Nome war allerdings nur schwer erreichbar: Straßen gab es kaum, das Beringmeer war zugefroren, und Flugzeuge waren bei den extremen winterlichen Bedingungen unzuverlässig. Die Stadt zählte nur knapp 2.000 Einwohner (in der Umgebung waren es insgesamt maximal 10.000 Einwohner), die inmitten des eiskalten Alaskas um ihr Überleben kämpften.

Das Serum befand sich in Anchorage, über 1.000 Kilometer entfernt. Da alle anderen Transportmöglichkeiten ausfielen, entschied man sich für einen Staffellauf mit Schlittenhunden, der die lebensrettende Medizin über die gefrorenen Landschaften bringen sollte. Dieser Lauf ging in die Geschichte ein als „The Great Race of Mercy".



Quelle: Esther Schenk Panic

DIE WAHRE GESCHICHTE DES SERUM-RUNS

1925



Aufruhr in Nenana – 1925 bricht die Epidemie aus, und nichts bleibt, wie es war.

The Great Race of Mercy

Die Aktion war ein organisatorisches Meisterwerk. Die fast 1.100 Kilometer lange Strecke von Nenana, wo der Lauf startete, nach Nome wurde in mehrere Etappen unterteilt, die von erfahrenen Mushers, so nennt man die Schlittenführer, und ihren Hunden bewältigt wurden. Rund 20 Mushers und ungefähr 150 Hunde – hauptsächlich Siberian Huskies und Alaskan Malamutes – nahmen daran teil. Die Etappen reichten von 25 bis über 400 Kilometern, und die Teams mussten bei Temperaturen von bis zu –50 °C durch Schneestürme und völlige Dunkelheit laufen.

Jede Etappe war ein Wettlauf gegen die Zeit. Die Musher übergaben das Serum an das nächste Team, damit es möglichst schnell und sicher nach Nome gelangte. Innerhalb von weniger als fünf Tagen sollte die lebensrettende Fracht die Stadt erreichen – eine scheinbar unmögliche Aufgabe in der extremen alaskischen Winterlandschaft.

The Great Race of Mercy: Wenn Teamarbeit und Mut das Unmögliche möglich machen



1925: Ein Arzt behandelt ein Inupiat-Kind – erster Fall der Epidemie in Nenana

Quelle: Esther Schenk Panic

SERUM RUN 1925

7 Golovin – Der Stafettenwechsel

Nach 420 km übergibt Seppala das Serum an Charlie Olson, dann übernimmt Gunnar Kaasen mit Balto. Trotz Schneesturm und Dunkelheit erreicht das Team das Ziel.

8 Bluff → Nome Die Rettung erreicht die Stadt

Am 2. Februar 1925, kurz nach Mitternacht, erreicht Gunnar Kaasen mit Balto die Stadt Nome. Die Hunde sind völlig erschöpft, ihre Bärte gefroren, der Schlitten von Eis überzogen. Doch das Serum ist sicher angekommen. Alaska hat seine Helden gefunden.

4 Hunde sterben an Erfrierungen





6 Norton Sound – Auf dünnem Eis über das Meer

Der dramatischste Moment des gesamten Laufs: Seppala wagt die Abkürzung über die gefrorene Meeresbucht Norton Sound. Plötzlich bricht das Eis auf – das Meer tost darunter. Windböen reißen Schnee über das Team, Orientierung ist fast unmöglich. Doch Togo findet festen Grund, zieht das Gespann mit letzter Kraft über die Eisplatten. Ein Moment purer Heldentat.

–60°C



1 Nenana – Der Start ins eisige Abenteuer

Am 27. Januar 1925 startet in Nenana das Rennen gegen die Zeit: Bei –45 °C bringt „Wild Bill" Shannon das Diphtherie-Serum in die eisige Nacht – trotz Erfrierungen gibt er nicht auf.

–45 °C

2 Tolovana → Manley Hot Springs – Nachtfahrt durch die Kältehölle

Halb erfroren erreicht Shannon Tolovana. Edgar Kallands übernimmt das Serum und kämpft sich mit seinem Team durch Schneestürme. Atem gefriert, doch sie erreichen Manley Hot Springs rechtzeitig – ein erster Sieg über die Kälte.

–50°C

Erste Hunde sterben an Erschöpfung

3 Minto → Tanana – Über gefrorene Flüsse

Dan Green jagt das Serum über den gefrorenen Yukon. Der Schlitten knarzt über rissiges Eis, der Wind beißt in sein Gesicht. In Tanana übergibt er das lebensrettende Serum – die Route hält… vorerst.

–45 °C

Erfrierungen & 3 Hunde sterben an Lungenschädigung

4 Tanana → Kaltag – Der Kampf gegen Müdigkeit

Johnny Folger und Bill McCarty übernehmen die Etappe – tagelang ohne Schlaf, durch Dunkelheit und Sturm. Hunde und Fahrer taumeln fast im Halbschlaf, doch in Nome warten Kinder auf die Medizin.

–55°C

5 Kaltag → Unalakleet – Seppala und Togo übernehmen

Leonhard Seppala tritt in die eisige Wildnis mit seinem Leithund Togo. Von Nome aus müssen sie die berüchtigte Kaltag Portage überwinden – einer der gefährlichsten Gebirgspfade zwischen Yukon und Küste. Schnell und unermüdlich führt Togo das Team sicher durch die Kälte.

–50°C

Kaltag Portage – Der Höllenritt des Serum Run

Hier begann der Kampf ums Überleben: Vom geschützten Yukon-Inland hinaus ins offene Küstenland trafen die Musher auf eisige Stürme, peitschenden Wind und schneeverwehende Hügel ohne jeden Schutz. Erschöpfte Hunde und gefrorene Gesichter kämpften um jeden Meter, während Whiteouts die Orientierung unmöglich machten. Hier entschied sich, ob das Serum rechtzeitig in Nome ankommen würde.

Infografik: Esther Schenk Panic

StateSeal.svg | File: https://web.archive.org/web/20220323201027/https://ltgov.alaska.gov/information/the-alaska-state-seal/ | Gemeinfrei | https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=69816769



Quelle: https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.ne

Mut. Treue. Zusammenhalt.
Leonhard Seppala mit sechs seiner Schlittenhunde – von links nach rechts Togo, Karinsky, Jafet, Pete, ein unbekannter Hund und Fritz – vereint durch Vertrauen und unbeirrbaren Willen. Gemeinsam trotzen sie Eis, Wind und Einsamkeit des Nordens, um Leben zu retten und Geschichte zu schreiben. Ihre Spuren im Schnee sind verweht – doch ihre Heldentaten bleiben.

Die enorme Schwierigkeit des Serum-Runs

Die Bedingungen während des Serum-Runs waren extrem: Die Mushers kämpften gegen Temperaturen bis –50 °C, heftige Schneestürme, völlige Dunkelheit und unberechenbares Eis. Viele Musher berichteten von Erfrierungen, Erschöpfung und Orientierungsschwierigkeiten in der weißen Wildnis. Einige Hunde brachen durch dünnes Eis, andere mussten von ihren Mushers gerettet werden, und die ständige Gefahr von Lawinen und Schneeverwehungen machte jede Etappe lebensgefährlich. Die Leistung war außergewöhnlich, weil Mensch und Hund unter extremen Bedingungen fast pausenlos Höchstleistungen erbringen mussten – Tag und Nacht, ohne moderne Hilfsmittel. Dass das Serum nach nur fünf Tagen sicher in Nome ankam, ist ein Beweis für die unglaubliche Ausdauer, Disziplin und den Mut aller Beteiligten, sowohl Zwei- als auch Vierbeiner.

Togo – der lange und gefährliche Weg

Einer der erfahrensten Mushers war Leonhard Seppala, der zusammen mit seinem Leithund Togo die längste und gefährlichste Etappe übernahm. Insgesamt legte das Team etwa 260 Meilen, also mehr als 400 Kilometer zurück – oft länger als 16 Stunden pro Tag, bei eisiger Kälte, Schneestürmen und völliger Dunkelheit. Ein besonders riskanter Abschnitt führte über das dünne Eis des Norton Sound, das unter dem Gewicht von Schlitten und Hunden zu brechen drohte. Trotz dieser lebensgefährlichen Bedingungen

Togo und sein Team meisterten 400 km durch Sturm und dünnes Eis – lebensgefährlich für Mensch und Hund.

COLD FACTS

Schlittenhunde – wahre Ausdauerhelden

Huskys wie Togo sind perfekt für eisige Wintertemperaturen gebaut. Mit ihrem dichten Fell trotzen sie klirrender Kälte und können täglich bis zu 70 km durch tiefen Schnee laufen – ohne dabei viel Körperwärme zu verlieren. Schlittenhunde sind nicht nur stark und ausdauernd, sondern auch intelligent, instinktstark und echte Teamplayer. Sie spüren Gefahren, finden den richtigen Weg und halten im Rudel zusammen, selbst unter härtesten Bedingungen.

WEIHNACHTEN BEGINNT... IM

28. GELSENKIRCHENER WEIHNACHTS CIRCUS



Komplett NEUES PROGRAMM! "It's Showtime!"

REVIERPARK NIENHAUSEN

12. DEZ BIS 04. JAN

VORSTELLUNGEN: TÄGLICH UM 15 UND 19.30 UHR

15. – 17. DEZ. spielfrei / **HEILIGABEND 24. DEZ.** nur 14 Uhr / **SONNTAG 04. JAN.** nur 15 Uhr

INFO & TICKETS: 0209–177 99 90, AB DEM 10. NOV. AN DEN CIRCUSKASSEN ODER UNTER:

WWW.GELSENKIRCHENER-WEIHNACHTSCIRCUS.DE

CIRCUS PROBST präsentiert in Zusammenarbeit mit: Gelsenkirchen STAGE SYSTEMS WAZ

Die größten Gefahren des Serum-Runs:

Extreme Kälte

Gefahr von -46 °C und Windchill bis -65 °C. Die arktischen Temperaturen waren lebensbedrohlich. Für die Schlittenhunde konnten sie zu Lungenschäden führen, für die Musher bedeuteten ungeschützte Hautstellen Erfrierungsgefahr innerhalb von Sekunden.



Heftige Blizzards (Whiteouts)

Sicht nahezu null – Orientierung nur durch den Leithund Stürme mit orkanartigen Winden erschwerten das Vorankommen. Die Musher konnten oft nicht einmal ihren „Wheel Dog" vor dem Schlitten sehen. Schneeverwehungen bis zu drei Metern machten die Route zusätzlich tückisch.



Gefrorenes Packeis

Überquerung des gefährlichen Norton Sound. Leonhard Seppala und sein Leithund Togo wagten eine lebensgefährliche Abkürzung über dünnes, instabiles Eis. Nur kurze Zeit nach ihrem Überqueren brach das Eis hinter ihnen, was den Mut und die Präzision des Teams zeigt. Togos außergewöhnliche Leistung trug maßgeblich dazu bei, die lebenswichtige Serumlieferung und damit das Überleben vieler Menschen zu sichern.





meisterten Seppala und Togo die Strecke und sicherten entscheidend den Erfolg des gesamten Serum-Runs. Viele Historiker sehen Togo deshalb als den eigentlichen Helden der Aktion.

Balto und die letzte Etappe

Die letzte Etappe führte Musher Gunnar Kaasen mit seinem schwarzen Siberian Husky Balto von Bluff nach Nome, rund 85 Kilometer durch dichte Schneestürme. Kaasen vertraute voll und ganz auf Leithund Balto, der instinktiv den richtigen Weg fand, während die Sicht praktisch bei null war. Am 2. Februar 1925, gegen 16 Uhr Ortszeit, erreichten sie Nome. Das Serum wurde sofort verteilt, und unzählige Kinderleben konnten gerettet werden.



By Bayard Wilkins - image, website, Public Domain, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3607283

Entschlossenheit. Vertrauen. Heldentum.
Gunnar Kaasen und sein Leithund Balto meisterten Sturm, Dunkelheit und Erschöpfung und führten das Team sicher durch die letzte Etappe des Serumlaufs nach Nome. Ihr Mut und Durchhaltevermögen machten sie zum Symbol menschlicher und tierischer Stärke.

Obwohl Balto nur die letzte Etappe lief, wurde er schnell zum Symbol der Rettungsaktion. Zeitungen in den USA berichteten begeistert von dem Hund, der Nome vor einer Katastrophe bewahrt hatte. Noch im selben Jahr wurde im Central Park, New York, eine Statue zu seinen Ehren errichtet, auf der zu lesen ist: „Gewidmet dem unerschrockenen Geist der Schlittenhunde, die das lebensrettende Serum durch Schneesturm und Eis nach Nome brachten." Balto selbst lebte noch einige Jahre, starb 1933, und sein präparierter Körper ist bis heute im Cleveland Museum of Natural History ausgestellt. Die beeindruckende Geschichte des heldenhaften Schlittenhundes diente zudem als Vorlage für den beliebten Animationsfilm „Balto – Ein Hund mit dem Herzen eines Helden" aus dem Jahr 1995.



Von Frederick Rath gestaltetes Denkmal für Balto, den Leithund von Gunnar Kaasen auf der letzten Etappe der Staffel, im Central Park von New York

Balto – mehr als ein Hund.
Er lief die letzte, entscheidende Etappe durch Eis und Sturm, wurde zum Symbol von Mut, Treue und Zusammenhalt und eroberte die Herzen einer ganzen Nation. Noch heute erinnert seine Statue im Central Park an die unerschütterliche Loyalität eines Helden auf vier Pfoten.

Anzeige



Bauen im Bestand w-plaN
Baubetreuung • Beratung • Ausführung

BAUEN IM BESTAND
NACHHALTIG BAUEN

Werterhaltung Ihres
Gebäudes mit w-plaN

Uwe Weseman
Grimmbergstraße 6
45889 Gelsenkirchen

0209 / 38 65 19 97
info@w-plan.nrw

exzellentes Netzwerk | in ganz Deutschland | im Notfall – 24 h für Sie da!

Die größten Gefahren des Serum-Runs:

Tückisches Gelände

Versteckte Gletscherspalten und tiefer Schnee. Die Route führte durch unwegsame Wildnis. Hohe Schneeverwehungen und unberechenbares Gelände verlangten den Teams alles ab. Die Orientierung hing oft allein vom Leithund ab.



Dunkelheit & kurze Tageslicht

Navigation in arktischer Nacht. Im Winter waren die Stunden mit Tageslicht stark begrenzt. Ein Großteil der Strecke musste in völliger Dunkelheit zurückgelegt werden, was die Orientierung zusätzlich erschwerte.



Erschöpfung

Grenzen der Belastbarkeit. Sowohl Musher als auch Hunde arbeiteten am Limit. Dauerhafte Kälte, starker Wind und Zeitdruck führten zu extremer Erschöpfung. Nur durch ihre Ausdauer und ihren unerschütterlichen Teamgeist konnten sie die Strecke meistern.



Gefahr für das Serum

Sturz und Rettung der wertvollen Fracht
Gunnar Kaasen stürzte mit seinem Schlitten in einem Blizzard bei Port Safety und verlor kurzzeitig das Serum im Schnee. Mit bloßen Hände rettete er es: ein mutiger Moment: der das Schicksal vieler Menschen entschied.



Sie liefen nicht, weil sie mussten, sondern weil sie glaubten, dass Hoffnung schneller sein kann als der Tod.

Teamarbeit und der wahre Held

Die Geschichte von Balto zeigt allerdings nur einen Ausschnitt der Wahrheit. Der Serum-Run war ein gemeinschaftliches Unterfangen, das ohne alle 150 Hunde und ihre Mushers nicht möglich gewesen wäre. Togo und Seppala meisterten die längste, gefährlichste Strecke, andere Teams sorgten dafür, dass das Serum sicher über weitere Etappen transportiert wurde. Die Rettungsaktion war ein Paradebeispiel für Teamarbeit, Ausdauer und Mut – sowohl von Mensch als auch Hund.

Nachwirkung und Erinnerung

Der Serum-Run ging als „The Great Race of Mercy" in die Geschichte ein und bleibt ein Symbol für Mut, Entschlossenheit und Zusammenarbeit in extremen Situationen. Noch heute wird in Alaska das Iditarod-Rennen veranstaltet, das an die außergewöhnliche Leistung der Schlittenhunde und ihrer Mushers erinnert. Balto ist bis heute das bekannteste Gesicht der Geschichte, doch die eigentliche Botschaft lautet: Helden entstehen im Team – und gemeinsam kann man selbst die härtesten Herausforderungen überwinden.

Für euch hat 4 Familii dieses heldenhafte, auf wahren Begebenheiten beruhende Ereignis in eine rührende Gutenachtgeschichte verwandelt. Diese findet ihr weiter hinten im Magazin – bleibt gespannt! [agm]

COLD FACTS

Meisterhafte Orientierung in der ungezähmten Wildnis

Kein GPS, keine Straßen – nur Erfahrung, Sterne und die Instinkte der Hunde halfen den Mushers, sich durch Flüsse, Berge und dünnes Eis zu navigieren. Leithunde wie Togo fanden unerschütterlich den richtigen Weg, selbst wenn Schneestürme alles verschleierten und die Welt im weißen Nichts verschwamm.



Huskys und Malamutes – unerschütterliche Helden der Wildnis

Lange bevor der Goldrausch die Arktis eroberte, züchteten die indigenen Völker Alaskas, Kanadas und Sibiriens Huskys und Malamutes. Diese Hunde waren mehr als Arbeitstiere: Sie trugen Nahrung und Vorräte über kilometerweite Strecken durch eisige Kälte, begleitet von Menschen, die ihnen vertrauensvoll folgten.

Als die Mushers später die Schlittenhunde übernahmen, bewährten sich gerade diese Eigenschaften: Ausdauer, Kraft und ein untrüglicher Orientierungssinn halfen ihnen, selbst durch Schneestürme und Whiteouts den richtigen Weg zu finden. Leithunde wie Togo führten ihr Team sicher durch Eis, Flüsse und Berge – immer zuverlässig, mutig und unerschütterlich.

Noch heute spürt man in ihren klaren Augen diesen uralten Instinkt. Wer einem Husky begegnet, sieht nicht nur einen freundlichen Familienhund, sondern das Erbe jener treuen Gefährten, die einst halfen, im endlosen Weiß zu überleben.

COLD FACTS

Anzeige



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

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

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Essen

Iditarod – Das große Abenteuer auf dem Eis

Ein Rennen durch Schnee, Sturm und endlose Weiten – das Iditarod in Alaska ist eines der härtesten und faszinierendsten Schlittenhunderennen der Welt. Es ist mehr als nur ein Wettkampf: Es ist eine Geschichte von Mut, Teamgeist und der besonderen Freundschaft zwischen Mensch und Hund.

Eine Tradition aus der Wildnis

Jedes Jahr im März startet in Anchorage, Alaska, das berühmte Iditarod Trail Sled Dog Race. Ziel ist die rund 1.6000 Kilometer entfernte Stadt Nome an der Beringsee. Der Weg führt über gefrorene Flüsse, verschneite Berge, dichte Wälder und windgepeitschte Tundra. „Iditarod" stammt von einem alten Schlittenweg, der einst von Goldsuchern und Postboten genutzt wurde. Das Rennen erinnert an diese Pionierzeit – und an eine ganz besondere Rettungsaktion im Jahr 1925, als Schlittenhunde dringend benötigtes Serum gegen eine Diphtherie-Epidemie nach Nome brachten.

Mensch und Hund – ein unschlagbares Team

Jeder Schlittenführer, „Musher" genannt, startet mit bis zu 14 Huskys, die wahre Ausdauerathleten sind. Sie können tagelang laufen, bei eisigen Temperaturen schlafen und behalten dabei immer ihren Eifer. Doch beim Iditarod zählt nicht nur Schnelligkeit. Nur wer seine Hunde gut kennt, sie sorgfältig pflegt und ihre Grenzen respektiert, hat eine Chance, das Ziel zu erreichen. Viele Musher sagen: „Meine Hunde sind die wahren Helden."

Ein Rennen voller Herausforderungen

Temperaturen von minus 40 Grad, Schneestürme und unberechenbares Gelände machen das Iditarod zu einem der härtesten Rennen der Welt. Die Teilnehmer brauchen Wochen, um Nome zu erreichen. Unterwegs versorgen sie sich an Checkpoints mit Futter, warmem Tee und gönnen sich eine Mütze Schlaf. Trotz aller Strapazen herrscht eine besondere Kameradschaft unter den Teams. Die Begeisterung der Zuschauer entlang der Strecke ist riesig.



COLD FACTS

Kalorien und Junior-Rennen

Das schnellste Team benötigte bisher nur rund acht Tage, um das Ziel zu erreichen, während die meisten Teams zwischen zehn und fünfzehn Tagen unterwegs sind. Beim ersten Rennen im Jahr 1973 brauchte selbst das Siegerteam noch fast zwanzig Tage. Jeder Hund verbraucht während des Rennens bis zu 12.000 Kalorien pro Tag! Für junge Musher ab 14 Jahren gibt es zudem das Junior Iditarod, das zwei Tage dauert und eine Strecke von etwa 250 Kilometern umfasst.



Ein Abenteuer, das verbindet

Für viele Alaskaner ist das Iditarod ein Stück Heimat und Geschichte. Kinder lernen in der Schule von den Helden des Rennens, Familien feiern die Ankunft der Musher, und überall hört man Geschichten von berühmten Hunden wie Balto und Togo. Das Iditarod zeigt, wie stark die Verbindung zwischen Mensch, Tier und Natur sein kann. Wärme und Zusammenhalt können selbst im eisigen Norden siegen. [sfr]

Quelle: By E bailey - Own work, CC0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=177120375





Anzeige

NATURWILDPARK

Granat - Der ganz andere Wildpark








Sie suchen Erholung vom Alltag ?

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

Großzügig – Naturnah - Erholsam

Ein Erlebnis für Familien,
Naturfreunde und Hobbyfotografen !

www.Naturwildpark.de

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









Persönliche Geschenke

Es ist wieder so weit. Weihnachten steht vor der Tür. Die Zeit des Gebens und Schenkens. Die Frage ist nur, was soll ich besorgen?

Schon wieder einen Gutschein für ein Geschäft oder lieber für ein Restaurant? Oder doch besser Geld. Damit kann man ja schließlich nichts falsch machen, oder? Wenn du nicht viel über die Person weißt, ist das bestimmt eine sichere Wahl. Aber je besser du die Person kennst, desto besser wirst du auch einschätzen können, was ihr gefallen könnte. Spielt er oder sie gerne Spiele oder liest lieber Bücher? Trägt die Person gerne Schmuck oder benutzt viele Kosmetika? Wenn du solche Fragen beantworten kannst, hast du vielleicht schon eine Idee, in welche Richtung dein Geschenk gehen könnte.

Doch selbst dann kann es immer noch schwierig sein, etwas Passendes zu finden. Schließlich gibt es selbst von einer genau festgelegten Kategorie unzählige Produkte. In unterschiedlichen Farben, mit verschiedenen Mustern, in diversen Formen und Größen, aus denen man das beste Geschenk wählen kann.

Ein guter Kompromiss sind daher persönliche Geschenke. Wenn ich weiß, von welcher Art mein Geschenk sein soll, kann ich es individuell auf die Person, der ich es schenken will, anpassen. Dazu habe ich zwei Möglichkeiten. Entweder ich mache es selbst oder ich lasse es nach meinen Wünschen erstellen. [ksz]


Ein persönliches
Geschenk bleibt im Herzen.

Selbstgemachte Geschenke

Wenn ich jemandem ein persönliches Geschenk machen will, habe ich immer die Möglichkeit, es selbst zu machen. Wer gerne malt, näht, bastelt oder in irgendeiner anderen Form selbst Sachen kreiert, hat das vielleicht auch schon mal für jemand anderen gemacht. Egal ob du Dekoobjekte verzierst oder selbst bastelst, Schmuckstücke kreierst oder Textilwaren verschönerst oder selbst herstellst – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Und wenn dir die Ideen fehlen, kannst du immer noch im Internet Anleitungen, Vorlagen oder Schnittmuster finden, an denen du dich für dein persönliches Geschenk orientieren kannst. Vielleicht hast du an solchen Arbeiten aber auch gar keinen Spaß oder einfach nicht die Zeit dafür und hättest trotzdem gerne so ein persönliches Geschenk. Auch das ist kein Problem, denn glücklicherweise gibt es genug Menschen, die dir dein Geschenk nach deinen eigenen Wünschen erstellen.



„Ein selbstgemachtes Geschenk trägt immer ein Stück Herz in sich – denn jede Naht, jeder Pinselstrich und jede Idee erzählt davon, wie sehr wir an jemanden denken."







Personalisierte Geschenke

Geschenke, die genau auf deine Wünsche angepasst sind und extra für dich hergestellt werden, nennt man personalisierte Geschenke. Um ein Geschenk zu personalisieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können z. B mit dem eigenen Foto bedruckt, mit Namen bestickt oder graviert werden oder auch nach deinen Angaben erstellt werden.



Bedruckte Fotogeschenke

Ihr kennt bestimmt alle die klassischen Fotogeschenke, wie Wandbilder, Fotobücher oder Fotokalender. Genauso lässt sich das eigene Foto auch auf viele andere Sachen drucken. Tassen, Kissen, Mousepads, Schneekugeln, T-Shirts, Socken oder Hausschuhe können individuell mit deinem Foto bedruckt werden. Aber wusstest du, dass du Uhren, Handyhüllen, Taschen, Puzzle oder Spielkarten mit deinem eigenen Foto bestellen kannst? Duschgele, Seifen wie von Balea und Alverde oder Schokoladenverpackungen lassen sich persönlich gestalten. Oder bekannte Brettspiele wie Mensch ärger dich nicht oder Mühle, bei denen du nicht nur das Spielbrett, sondern auch Spielsteine oder Würfel schmücken kannst. Die Auswahl ist riesig.

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



Gravierte Geschenke

Neben dem Bedrucken ist auch das Gravieren eine beliebte Art, ein Geschenk persönlich zu machen. Dabei können sowohl Schmuckstücke wie Armbänder, Anhänger oder Ringe als auch verschiedene Gegenstände wie Gläser, Besteck, Schatztruhen oder sogar Bürsten graviert werden. Eingravieren lassen sich je nach Gegenstand und Anbieter Initialen, Symbole, Namen, Bezeichnungen, Sprüche und manchmal sogar Fotos.



„Manchmal steckt in einer kleinen Gravur mehr Liebe als in einem teuren Geschenk."



Weitere Personalisierungen

Es gibt auch Geschenke, die weder mit dem eigenen Foto bedruckt noch in die irgendetwas eingraviert wird und trotzdem persönlich gemacht werden können. So gibt es z. B. die Möglichkeit, ein Buch mit eigenem Namen und persönlichen Angaben zu erstellen und drucken zu lassen, manche sogar mit individuell gestaltetem Cover und selbstgewählter Schriftart. Eine weitere besondere Idee für ein persönliches Geschenk ist ein Lied, das du in deiner Musikrichtung mit eigenem Namen, Stil und selbstgewähltem Inhalt kreieren kannst und das extra für dich aufgenommen wird.



Ein besonderes Weihnachtsgeschenk

Egal ob selbst gemacht oder mit Fotos, Namen oder eigenen Angaben personalisiert, ein persönliches Geschenk zeigt der Person, die du damit beschenkst, dass du dir viele Gedanken gemacht und viel Zeit in ihr Geschenk investiert hast. Gerade zu Weihnachten wollen wir unseren Liebsten schließlich zeigen, dass wir an sie denken und sie uns wichtig sind. Und wie eine Weihnachtskarte, sorgfältig ausgesucht und mit eigenem Text gefüllt, zeigt ihnen ein persönliches Geschenk, dass sie etwas ganz Besonderes sind.

Das Wertvollste, was man einem Menschen schenken kann, ist Zeit und Aufmerksamkeit.

Anzeige

Grenzenloser Spaß für Groß und Klein - jetzt entdecken!

Rü-Rabauken

Spielwaren mit Herz und Verstand

Rü-Rabauken
Franziskastraße 31
45131 Essen
Tel: 0201 6156881

Kuschelig durch den Winter –



Die besten Stoffe für kalte Tage

Wenn draußen der Schnee rieselt und der Atem kleine Wölkchen in die Luft malt, heißt es: warm anziehen! Doch warm ist nicht gleich warm – das Geheimnis liegt im richtigen Stoff. Ob für den Familienausflug, den Weg zum Kindergarten oder zur Schule oder den gemütlichen Tag zuhause – das Material macht den Unterschied. 4 Familii stellt euch die besten Winterstoffe für Groß und Klein vor.



NATÜRLICHE WÄRME: WOLLE IN ALL IHREN FACETTEN

Wolle ist seit Jahrhunderten der Klassiker, wenn es darum geht, uns warmzuhalten. Besonders beliebt ist Merinowolle, welche von Merinoschafen stammt. Diese leben überwiegend in trockenen, grasreichen Regionen wie Australien, Neuseeland oder Südafrika und sind gut an raue Klimabedingungen angepasst. Ihre Wolle ist fein, weich und kratzt kaum – ein riesiger Vorteil für Kinder, die meist empfindlich auf raue Stoffe reagieren. Merinowolle kann Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich nass anzufühlen, und sie hält die Körpertemperatur konstant – so wird's weder zu kalt noch zu warm. Sie ist außerdem geruchsneutral und braucht oft gar nicht so häufig gewaschen zu werden, was Eltern im Winteralltag nur zu gut zu schätzen wissen.



Merinowolle – Sanfte Wärme, die den ganzen Tag schützt.



„Ob Schneeballschlacht oder Kakaopause auf dem Sofa: Mit den passenden Stoffen wird jeder Tag winterlich gemütlich.“

Cozy Facts

Flausch mit Superkräften

Merinowolle – Hightech direkt aus der Natur. Von Merinoschafen aus Spanien, Australien, Neuseeland und Südafrika gewonnen, ist sie besonders weich, selbstreinigend, geruchsneutral und thermoregulierend. Atmungsaktiv, elastisch und langlebig vereint sie Komfort, Funktionalität und Nachhaltigkeit – ein Material, das einfach alles kann.

Ein echter Geheimtipp unter den Naturfasern ist Alpaka-Wolle. Sie stammt – wie der Name verrät – von Alpakas, die in den kalten Höhen der Anden leben. Ihr Fell ist unglaublich weich, leicht und gleichzeitig wärmer als Schafwolle. Viele empfinden Alpaka als noch angenehmer auf der Haut, da die Fasern kaum Lanolin (Wollfett) enthalten – ideal für Allergiker oder empfindliche Haut. Kleidung aus Alpaka wirkt edel, isoliert hervorragend und ist dabei überraschend robust.

Ebenso luxuriös, aber noch feiner ist Kaschmir. Diese Wolle stammt von der Kaschmirziege und zählt zu den edelsten Materialien überhaupt. Sie fühlt sich unvergleichlich weich an, wärmt sehr stark und ist gleichzeitig





Alpakawolle – von der Weide geerntet, weich und naturbelassen, bereit, uns sanfte Wärme zu schenken.

Cozy Facts

Andenflausch deluxe

Alpakawolle – das Winterwunder aus den Höhen der Anden. Gewonnen von Alpakas aus Peru, Bolivien und Chile, ist sie nicht nur federleicht und superweich, sondern steckt voller ungewöhnlicher Eigenschaften: Jede Faser besteht aus drei Schichten, die Wärme speichern, Struktur geben und Schutz bieten. Sie enthält kollagenähnliche Proteine, die der Haut Feuchtigkeit spenden, ist antistatisch, besonders gleichmäßig und glänzt natürlich durch ihre Lichtreflexion. Sie gilt in den Anden als Symbol für Status und Schutz.





Cozy Facts

Zauberfaser aus dem Himalaya

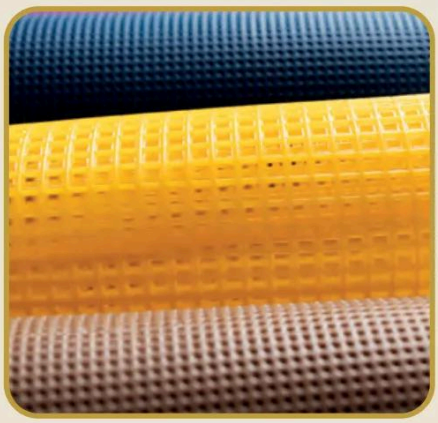
Kaschmir – das Winterwunder aus den Bergen des Himalaya. Gewonnen aus dem feinen Unterhaar der Kaschmirziege, die in den rauen Höhen Nepals, Indiens und Tibets lebt, ist Kaschmir federleicht, unglaublich weich und besonders wärmend. Jede Faser speichert Wärme, schützt vor Kälte, wirkt antistatisch und glänzt sanft im Licht. Seit Jahrhunderten gilt Kaschmir in Asien als Symbol für Reichtum, Eleganz und Schutz – von den königlichen Höfen Moguls bis zu den Handwerksmeistern in Ladakh, die die filigranen Garne noch heute mit traditioneller Technik spinnen.

federleicht. Für Familien mit kleinem Budget ist Kaschmir vielleicht nicht für die ganze Garderobe geeignet, aber ein Schal oder eine Mütze aus Kaschmir sind kleine, feine Investitionen, die viele Winter überdauern.

MODERNE STOFFE MIT HIGHTECH-EFFEKT

Neben Naturfasern haben sich in den letzten Jahren auch Hightech-Materialien bewährt, die speziell für kalte Tage entwickelt wurden. Thermo-Stoffe zum Beispiel bestehen oft aus mehreren Schichten, die Körperwärme speichern und Feuchtigkeit nach außen ableiten. So bleibt die Haut angenehm trocken, auch wenn beim Spielen oder Toben geschwitzt wird. Besonders praktisch: Thermo-Materialien trocknen schnell und sind pflegeleicht – ein klarer Pluspunkt, wenn nach einem Schneespaziergang mal wieder alles in die Waschmaschine muss.

Ein weiteres Allround-Talent für draußen ist Softshell. Der Stoff vereint gleich mehrere Funktionen: Er



ist winddicht, wasserabweisend und gleichzeitig atmungsaktiv. Innen meist mit einem dünnen Fleece gefüttert, halten Softshelljacken und -hosen warm, ohne zu schwer oder steif zu sein. Perfekt für Kinder, die im Winter auch mal auf dem Boden herumrutschen oder im Schnee toben möchten.

„Hightech für kleine Abenteurer: kuschelig, leicht, beweglich."

Thermostoffe – clever geschichtet, atmungsaktiv und wärmend, begleiten uns trocken und komfortabel durch jedes Abenteuer.



Quell: Von Paul Esson - https://www.flickr.com/photos/paulesson/2353307653/, CC BY-SA 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5517445

Cozy Facts

Softshell & Thermo – Hightech fürs Toben



Softshell wurde ursprünglich für Bergsteiger entwickelt, die etwas Warmes und Atmungsaktives brauchten – heute ist der Stoff Standard in Kinderkleidung. Thermo-Materialien speichern Wärme clever in winzigen Luftkammern – Luft ist schließlich der beste natürliche Isolator! So halten moderne Outdoorstoffe Kinder innen warm und außen trocken – fast wie Hightech-Haut, nur kuscheliger.

Anzeige





Kleine Auszeit im Warmen.
Wenn draußen die Kälte anklopft, wird das Wohnzimmer zur Kuschelhöhle. Fleece hält warm, fühlt sich weich an und schenkt das gute Gefühl: Hier bin ich zuhause.



Cozy Facts

Fleece, Cord & Baumwolle – Klassiker mit Kuschelfaktor

Fleece ist der Recycling-Star unter den Winterstoffen: Viele Jacken bestehen heute fast vollständig aus recycelten PET-Flaschen und halten wunderbar warm. Cord, früher „Manchester-Stoff" genannt, ist robust, wärmend und macht Hosen und Latzkleider besonders langlebig. Und Baumwolle? Sie saugt bis zu 25 % ihres Eigengewichts an Wasser auf, ohne sich sofort nass anzufühlen – perfekt für drinnen, aber besser in Kombination mit Funktionsstoffen für draußen.

KLASSIKER MIT KUSCHELFAKTOR

Für die gemütlichen Stunden zu Hause ist Fleece kaum zu übertreffen. Der weiche Stoff aus recyceltem Polyester speichert Wärme hervorragend, trocknet schnell und fühlt sich einfach angenehm auf der Haut an. Besonders beliebt sind Fleecejacken oder Decken für kalte Abende auf dem Sofa. Wer beim Waschen an die Umwelt denkt, kann spezielle Waschbeutel benutzen, die verhindern, dass winzige Kunststofffasern ins Abwasser gelangen.

Auch Cord erlebt in den letzten Jahren ein Comeback. Der Stoff mit der typischen Rippenstruktur sieht nicht nur hübsch aus, sondern ist auch wunderbar robust und wärmend. Vor allem für Hosen oder Latzkleider eignet sich Cord perfekt – er hält warm, ohne zu dick aufzutragen, und ist besonders langlebig.

Und natürlich darf Baumwolle in keiner Wintergarderobe fehlen. Sie ist weich, atmungsaktiv und hautfreundlich – ideal für T-Shirts, Unterwäsche oder Schlafanzüge. Allerdings saugt sie Feuchtigkeit auf und bleibt lange nass, weshalb sie für Outdoor-Aktivitäten eher in Kombination mit anderen Funktionsstoffen geeignet ist.

DAS ZWIEBELPRINZIP – SCHICHT FÜR SCHICHT WARM

Ganz gleich, welche Stoffe man wählt – entscheidend ist das sogenannte Zwiebelprinzip. Dabei trägt man mehrere Schichten übereinander, die gemeinsam für optimale Wärme sorgen:

Eine Basisschicht aus Merinowolle oder Thermo-Material hält die Haut trocken und warm. Darüber folgt eine Zwischenschicht – etwa ein Pullover aus Fleece, Alpaka oder Strickwolle – die die Körperwärme speichert. Ganz außen schützt eine wind- und wasserabweisende Schicht, zum Beispiel aus Softshell oder einer gefütterten Winterjacke. So bleibt die Familie bei jedem Wetter gut geschützt.

DER WINTER KANN KOMMEN!

Mit den richtigen Stoffen wird er zur gemütlichsten Jahreszeit des Jahres. Ob Naturmaterialien wie Merino, Alpaka und Kaschmir oder moderne Funktionsstoffe wie Thermo und Softshell: Jeder Stoff hat seine besonderen Stärken. Wichtig ist, dass Kleidung nicht nur warmhält, sondern sich auch angenehm anfühlt und zum Wohlbefinden beiträgt. Denn nichts ist schöner, als gemeinsam in kuscheligen Stoffen durch den Winter zu spazieren – warm, behaglich und rundum geborgen. [agm]



Cord – wieder voll im Trend.
Die weichen Rippen spenden Wärme, schmeicheln der Haut und machen jeden Moment zuhause noch gemütlicher. Ein Klassiker, der Komfort und Stil verbindet.



Baumwolle –
Natürlich robust und pflegeleicht – deshalb begleitet uns Baumwolle überall im Alltag.



ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

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



Gemeinsam Gutes tun – Schenken mit Sinn



Gerade in Zeiten, in denen Konsum allgegenwärtig ist, sehnen sich viele Familien nach mehr Bedeutung und Herzenswärme. Anstatt Spielzeugberge und kurzlebigen Kram zu verschenken, entscheiden sich immer mehr Menschen für Geschenke mit Sinn. Ob Spendenaktionen, Zeitgeschenke oder gemeinsames Engagement. 4 Familii zeigt euch, dass eine alternative Form des Schenkens oft doppelt Freude macht.





Vom Konsumrausch zur Herzenssache

Jedes Jahr landen unzählige Geschenke kurz nach Weihnachten ungenutzt in Schränken oder sogar im Müll. Das sorgt nicht nur für Frust, sondern belastet auch Umwelt und Ressourcen. Inzwischen ist aber ein Umdenken spürbar: Viele Familien möchten nicht mehr einfach nur Sachen schenken, sondern Werte vermitteln. Sinnvolle Geschenke schaffen Erinnerungen und bringen oft auch anderen Menschen etwas Gutes.

Zeit statt Zeug: Gemeinsame Erlebnisse verschenken

Zeitgeschenke liegen im Trend, ob ein Familienausflug ins Theater, ein Picknick im Park oder ein gemeinsamer Kochkurs. Sie sind nachhaltig, persönlich und stärken den Zusammenhalt. Besonders Kinder erinnern sich oft jahrelang an solche Erlebnisse. Eltern berichten, dass gemeinsame Aktivitäten auch den familiären Alltag bereichern und für mehr Verbundenheit sorgen.

Spenden mit Herz: Teilen macht glücklich

Immer beliebter wird auch das Prinzip des „Schenkens durch Spenden". Statt ein klassisches Geschenk zu überreichen, unterstützen Familien soziale Projekte – etwa eine Patenschaft für ein Tier im Tierheim, eine Schulbildung für ein Kind in einem anderen Land oder lokale Hilfsorganisationen. Viele Organisationen bieten personalisierte Spendenzertifika-





te oder symbolische Geschenke wie „eine Ziege für eine Familie in Afrika“ an. So wird aus einem Geschenk ein Stück gelebte Solidarität.

Kinder früh einbinden: Kleine Hände, große Wirkung

Schon die Kleinsten können lernen, dass Geben glücklich macht. Ob selbst gebastelte Geschenke für die Nachbarschaft, das Aussortieren gut erhaltener Spielsachen für bedürftige Kinder oder ein Kuchenverkauf für einen guten Zweck, gemeinsames Engagement stärkt Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein. Viele Eltern berichten, dass Kinder besonders stolz sind, wenn sie aktiv mithelfen dürfen.

Ideen für kreative, persönliche und sinnvolle Geschenke

PATENSCHAFTEN: Für Tiere, Kinderhilfswerke oder Bäume.
GUTSCHEINE FÜR GEMEINSAME ZEIT: Ein Tag ohne Handy, aber mit Spielen, Basteln und Lachen.
SELBSTGEMACHTES: Marmelade, Seifen oder Kerzen mit einer persönlichen Note.
SPENDENAKTIONEN ALS FAMILIEN-PROJEKT: Gemeinsam ein Ziel auswählen und unterstützen.

Schenken kann die Welt verändern – ein kleines Stück

Sinnvolles Schenken bedeutet nicht Verzicht, sondern Bereicherung. Wer mit Herz schenkt, schafft bleibende Erinnerungen, fördert Zusammenhalt und trägt dazu bei, die Welt ein wenig besser zu machen. Für Familien ist es eine wertvolle Gelegenheit, Werte wie Dankbarkeit, Solidarität und Achtsamkeit vorzuleben. [sfr]









Anzeige

GARTENMÖBEL NRW
DER große Gartenmöbelmarkt in NRW
gartenmoebel-nrw.de







Gartenmöbel-NRW
Blitzkuhlenstr. 85
45659 Recklinghausen
T: 0 23 61 / 30 65 89 - 11
M: 0 15 22 / 9 32 27 49
info@gartenmoebel-nrw.de

Tische - Stühle - Sessel - Bänke - Strandkörbe - Teak - Sonnenschirme - Lounge-, Dining- und Edelstahlmöbel



Urlaubsgeflüster:

Winterzauber auf Helgoland –

FAMILIENZEIT ZWISCHEN WIND, WELLEN UND WUNDERWELT

Wer im Winter die Weite sucht und das Meer nicht nur sehen, sondern spüren will, sollte Kurs auf Helgoland nehmen. Mitten in der Nordsee gelegen, ist die kleine Insel ein Ort, an dem die Uhren langsamer ticken, der Wind Geschichten erzählt und das Rauschen der Wellen die Gedanken ordnet – Deutschlands einzige Hochseeinsel, klein auf der Karte, groß im Erlebnis.



Sturm, Salz und pure Nordsee-Poesie!
Vor der Langen Anna türmen sich Helgolands rote Klippen über dem Meer – wild, stolz und unvergänglich. Ein Fleck Erde, der Herzklopfen macht.

Helgoland – rote Klippen, Seeluft und Möwen, die alles besser wissen

Helgoland ist klein, stur und ein bisschen frech – so wie eine Insel, die sagt: „Hier passiert, was ich will." Helgolands Geschichte begann mit Fischern, die lieber aufs Meer hinausfuhren, als sich vom Rest der Welt etwas sagen zu lassen. Piraten, Schmuggler und kühne Seefahrer hinterließen Geschichten, die noch heute vom Wind über die Klippen geweht werden – inklusive der einen oder anderen Möwen-Attacke.

Politik? Oh ja, Helgoland hat's erlebt: erst Dänemark, dann Großbritannien, schließlich Deutschland. Militärisch begehrt, fast zerstört, wiederaufgebaut – und trotzdem immer noch so unverschämt charmant wie eh und je.

Heute läuft man über rote Klippen, beobachtet faulenzende Kegelrobben und merkt: Helgoland nimmt niemandem was übel – außer vielleicht den Möwen. Wind, Salz, Freiheit und ein Hauch norddeutscher Frechheit liegen in der Luft. Wer Helgoland besucht, verlässt die Insel entweder verliebt… oder voller Möwen-Anekdoten.

Quelle: by Merops, Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=33462241



Eine Insel aus rotem Fels und grünem Herz

Helgoland ist nur rund 170 Hektar (ca. 4,2 Quadratkilometer) groß und zählt knapp 1.400 Einwohner. Und doch überrascht sie immer wieder mit ihrer Vielfalt. Die Insel besteht aus zwei Teilen: dem markanten Oberland mit seinen dramatischen roten Buntsandsteinfelsen und dem flachen Unterland, in dem sich die meisten Häuser, Geschäfte und gemütlichen Cafés finden. Wer die 184 Stufen der „Treppe hinauf" auf den Pinneberg erklimmt, wird 60 Meter über Normalhöhennull mit einem atemberaubenden Blick über die Nordsee belohnt. Im Winter zeigt sich die Insel rauer, wilder – und zugleich stiller. Wenn der Wind an den Klippen zerrt und die Wellen tosend an die Felsen schlagen, wird spürbar, wie eng hier Mensch und Natur verbunden sind.

Die Insel ist klein, doch voller Kontraste. Während im Sommer Tagestouristen durch die Gassen bummeln, gehört Helgoland im Winter den Einheimischen, den Seevögeln – und jenen, die das Echte suchen. Es liegt ein besonderer Zauber über dem roten Fels: klare Luft, weiter Himmel, und die Nordsee, die unermüdlich an den Klippen arbeitet. Hier zeigt sich die Insel von ihrer ursprünglichen Seite: das Gekreisch der Möwen, die Gischt auf den Lippen, der Duft von Salz und Tang in der Luft. Wer einmal an einem klaren Wintermorgen über die Klippen spaziert ist, vergisst dieses Erlebnis so schnell nicht mehr.

Ein Klima zum Durchatmen

Das Klima auf Helgoland ist ganzjährig mild und vom Meer geprägt. Frost ist selten, Schnee ein noch selteneres Schauspiel, das die roten Felsen dann in ein fast surreal schönes Weiß taucht. Doch gerade das Fehlen extremer Kälte macht den Winter hier so angenehm. Die Luft ist rein, pollenarm und reich an Jod – ein Geschenk für Atemwege und Haut. Viele Familien nutzen den Aufenthalt auf Helgoland deshalb als kleine Gesundheitskur: ein Spaziergang am Meer ersetzt hier fast schon den Saunagang. Wer sich nach Wärme sehnt, findet im Schwimmbad mare frisicum Entspannung – mit Blick auf die winterliche See. Danach laden

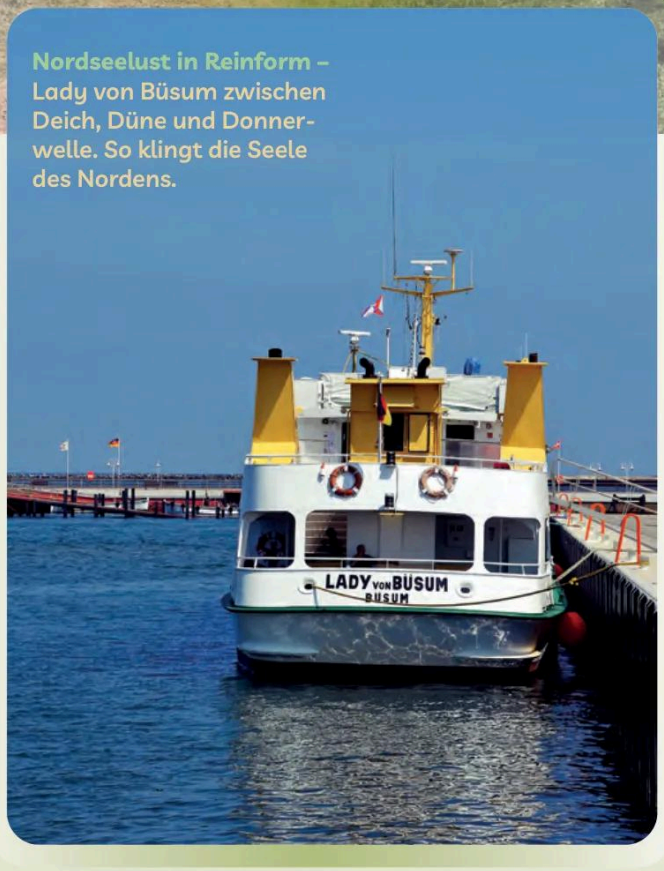
Grün ist das Land, rot ist die Kant, weiß ist der Sand: Das sind die Farben von Helgoland.



Weite zum Atmen – Blick vom Oberland in Richtung Düne



Hoch hinaus über der Nordsee!
Vom Pinneberg öffnet sich der Blick über rote Klippen, grünes Land und endlose Weite – Helgoland pur.



Nordseelust in Reinform – Lady von Büsum zwischen Deich, Düne und Donnerwelle. So klingt die Seele des Nordens.

die Cafés im Unterland zum gemütlichen Beisammensein ein: bei heißer Schokolade, hausgemachtem Kuchen oder einer Tasse Friesentee mit Kluntje und Wölkchen kann man wunderbar den Schiffen beim Einlaufen zusehen. Die Stimmung ist besonders im Winter einzigartig – still, fast vertraulich, als gehöre man für eine Weile zur Inselgemeinschaft dazu.

Auf Helgoland herrscht außerdem eine ganz eigene Ruhe – nicht zuletzt, weil Autos auf der Insel tabu sind. Transportiert wird alles mit kleinen Elektrowagen, Fahrrädern oder zu Fuß, was den Straßenlärm praktisch verschwinden lässt und Spaziergänge besonders entspannt macht. Hier kann man die Seele baumeln lassen!

Robben, Seevögel und kleine Entdecker

Für Familien mit Kindern hat Helgoland auch im Winter viel zu bieten. Das vielleicht schönste Erlebnis wartet nur eine kurze Bootsfahrt entfernt – auf der vorgelagerten Düne. Sie

Quelle: on Jörg Braukmann - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=56392464

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



Farbenspiel –
Wie kleine Farbkabinen am Rande der Welt: Die Hummerbuden auf Helgoland trotzen Wind und Wellen mit nordischer Gelassenheit.

ist flach, sandig und naturbelassen, und im Winter verwandelt sie sich in eine regelrechte Kinderstube der Nordsee. Hier kommen die Kegelrobbenbabys zur Welt, flauschig weiß, kugelrund und unglaublich süß! Besucher dürfen sie aus respektvoller Distanz beobachten – ein unvergesslicher Moment, wenn die Tiere neugierig in die Kamera blicken oder gemächlich durch den Sand robben.

Zurück auf der Hauptinsel lohnt sich ein Besuch im Helgoland-Aquarium, wo man die Unterwasserwelt der Nordsee aus nächster Nähe bestaunen kann – von bunten Fischen über Seeanemonen bis zu Krabben und kleinen Haien. Im Helgoland-Museum erfahren Kinder spielerisch, warum die Insel einst militärisches Sperrgebiet war, wie sie im Zweiten Weltkrieg vollständig evakuiert wurde und wie die Bewohner später ihre Heimat Stein für Stein wieder aufbauten. Geschichte zum Anfassen – spannend erzählt und kindgerecht aufbereitet.

Und wer danach noch Energie hat, spaziert entlang des Klippenrundwegs einmal um das Oberland. Rund fünf Kilometer dauert die Tour, bei der sich ständig neue Blicke aufs Meer eröffnen. Der Höhepunkt: die

Helgoland lässt sich nichts vorschreiben

Helgoland war nicht immer nur Felsen, Möwen und Meer. Im Zweiten Weltkrieg wurde die Insel militärisch gesperrt, weil sie als Stützpunkt und Verteidigungsanlage genutzt wurde – alles Leben musste weichen, die Bewohner wurden evakuiert.
Später sprengten die Briten Teile der Insel, um die militärischen Anlagen zu zerstören. Doch Helgoland wäre nicht Helgoland, wenn es sich unterkriegen ließe: Stein für Stein bauten die Menschen ihre Heimat wieder auf. Heute spaziert man über rote Klippen, staunt über die Unterwasserwelt oder lauscht den Geschichten, die der Wind von früher noch erzählt – mutig, frech und unzerstörbar.

Natur pur –
Robben auf Helgoland: stoisch, wetterfest und immer ein Stück Natur zum Staunen.

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: 15.00 - 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.

berühmte „Lange Anna“, ein 47 Meter hoher Brandungspfeiler, der majestätisch aus dem Wasser ragt. Gerade im Winter, wenn die Sonne tief steht und die See silbern schimmert, wirkt dieser Ort fast magisch.

Kulinarik mit Nordseearoma

Nach so viel frischer Luft darf natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Helgoland ist berühmt für seinen fangfrischen Hummer, der sogar eine eigene Saison und Tradition hat. Im Winter stehen stattdessen häufig Krabben, Schollenfilets oder deftige Eintöpfe auf der Karte – perfekt, um sich nach einem windigen Tag aufzuwärmen.

Vogelvilla Lange Anna

Einst durch einen Felsbogen mit der Hauptinsel verbunden, steht die Lange Anna seit 1860 freistehend in der Nordsee – 47 Meter hoch, windumtost und ein echter Hingucker. Heute ist sie Heimat für Basstölpel, Trottellummen und viele andere Seevögel, die hier ihre Nester bauen, sich sonnen oder einfach den Meerblick genießen. Wer über die Klippen spaziert, kann das Treiben beobachten und merkt: Die Lange Anna ist unerschütterlich, trotzig und voller Leben – eine Felsenikone mit pelzigen Mitbewohnern und einer ordentlichen Portion Nordsee-Charme.

Anzeige



Hotel Sperlhof in Windischgarsten

IHR HOTEL IN OBERÖSTERREICH

Urlaub steht für Momente der Lebensfreude.
Diese bedeuten für jeden etwas anderes: Naturerlebnis, Erholung, Aktivität, Me-Time, Zweisamkeit, Familienzeit.
Getreu nach unserem Motto „Lebensfreude in allen Farben" ist es uns ein Anliegen, Urlaubserlebnisse für alle zu schaffen.
Seit 1948 bieten wir als familiär geführtes Hotel mit herzlicher Atmosphäre, aufmerksamer Gastfreundschaft und bodenständiger Kulinarik ein komfortables Urlaubszuhause zum Wohlfühlen.
Unser Wellnessbereich sowie der weitläufigerNaturgarten mit Rotwildgehege bieten genug Raum für Aktivität und Ruhe zugleich.
Naturliebhaber, Abenteuerfans und Familien profitieren von der hervorragenden Lage unseres Hauses. Inmitten der Natur, umgeben von der herrlichen Bergwelt der Pyhrn-Priel Region im Nationalpark Kalkalpen, ist das Hotel Sperlhof ein idealer Ausgangspunkt für Ihre Urlaubserlebnisse.

Das ganze Jahr sind unzählige Aktivitäten möglich. Baden im nahegelegenen Gleinkersee, ausgedehnte Wanderungen, gemütliche Spaziergänge, Golfen, Mountainbiken und Klettern im Sommer oder Skifahren, Langlaufen und Rodeln im Winter sind nur ein paar der zahllosen Möglichkeiten die auf Sie warten.







Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Familie Gössweiner-Mayr

Edlbach 34, 4580 Windischgarsten, Oberösterreich
Tel: +43 7562 7430, office@sperlhof.at, **www.sperlhof.at**

Tischmanieren auf Helgoland

Auf Helgoland geht's beim Essen entspannt zu – aber immer mit nordischem Stil. Freundlich, unkompliziert und mit viel Liebe zum frischen Fisch, zu Krabben und Meeresfrüchten.

Ellbogen vom Tisch, Hände sauber vor dem Krabbenpulen – das gehört dazu. Schmatzen? Kein Problem. Mit vollem Mund reden? Eher unüblich. Mit vollem Herzen lachen? Sehr erwünscht!

Wer zum Essen eingeladen wird, bringt gern ein kleines Mitbringsel mit – ein Stück Kuchen, ein Getränk oder etwas Selbstgemachtes kommt immer gut an. Und ein ehrliches „Lecker!" beim frisch gepulten Krabbenbrot ist das schönste Kompliment, das man einem Nordsee-Esser machen kann.



Schollenfilets auf Helgoland – Ein fester Bestandteil der Inselküche
Frisch aus der Nordsee gefangen und goldbraun gebraten, gehören Schollenfilets auf Helgoland zu den beliebtesten Spezialitäten der Insel.

Viele Restaurants setzen auf regionale Zutaten und hausgemachte Spezialitäten. Besonders beliebt: die „Helgoländer Eiergrog-Variation" – ein süß-warmer Klassiker, der Erwachsenen den Abend versüßt, während die Kinder Friesentee mit Kandis trinken. Und wer es ganz norddeutsch mag, probiert Labskaus, das traditionelle Seemannsgericht aus Kartoffeln, Roter Bete, Corned Beef und Spiegelei – herzhaft, rustikal, ehrlich.



Weihnachten auf der Insel – maritim und märchenhaft

Wenn die Adventszeit anbricht, hüllt sich Helgoland in ein ganz besonderes Licht. Der kleine Weihnachtsmarkt auf dem Binnenhafen ist kein lautes Spektakel, sondern ein liebevoll gestaltetes Miteinander: Einheimische und Gäste trinken Glühwein, Kinder drehen Runden auf dem nostalgischen Karussell, und über allem liegt der Duft von Waffeln, Mandeln und salziger Seeluft.

In vielen Pensionen werden in dieser Zeit Plätzchen gebacken, und manchmal hört man aus den kleinen Kirchen Weihnachtslieder, begleitet vom Rauschen des Meeres. Kein künstlicher Glanz, keine grellen Lichter – dafür echte Besinnlichkeit. Weihnachten auf Helgoland ist schlicht, aber berührend. Wer es einmal erlebt hat, versteht, warum viele Gäste genau in dieser stillen Jahreszeit wiederkommen.



Krabben auf Helgoland – Nordsee zum Genießen
Zart und frisch gepult, zählen Helgoländer Krabben zu den bekanntesten Spezialitäten der Insel.

Klein, wild und überraschend sanft – Helgoland ist ein Ort, der bleibt. Im Herzen. Und in der Erinnerung.

Ein Winter, der bleibt – im Herzen

Helgoland ist kein Ziel für Massen, sondern für Menschen, die die Ruhe suchen, die Kraft der Natur spüren und gemeinsam Zeit verbringen wollen. Kinder toben über den Strand, sammeln Muscheln und beobachten Möwen, während Eltern die Stille genießen. Und wenn abends die Lichter über dem Hafen glitzern und das Meer im Dunkeln rauscht, weiß man: Mehr braucht es nicht, um glücklich zu sein.

Ein Winter auf Helgoland ist wie ein tiefes Atemholen – eine Pause von der Welt. Und wer hier einmal die salzige Luft geatmet hat, wird sie so schnell nicht vergessen. [agm]

Anzeige



Helgoland

Tolles Abenteuerland für Kinder und Familie

„Irgendwo ins grüne Meer hat ein Gott mit leichtem Pinsel, lächelnd wie von ungefähr, einen Fleck getupft: Die Insel!“ So schön beschreibt der international bekannte Kinderbuchautor James Krüss seine Geburtsinsel Helgoland.

Er schwärmte, wie ganz viele Helgoländer, von seiner Kindheit auf der Insel. Von der großen Freiheit, die sie kleinen Leuten bietet. Weil es hier zum Beispiel keinen Autoverkehr gibt. Und sich hier keiner verlaufen kann. Und weil man hier unendlich viel erleben kann.

Die ganze Insel ist ein Abenteuerland und die kleine Nachbarinsel Düne eine riesige Sandkiste. Wer hier nicht zum Schatzsucher, Piraten, Kapitän oder Burgenbauer wird, hat keine Phantasie! Es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Große Schiffe laufen ein und aus, die Dünenfähre startet zur Überfahrt, Börteboote werden be- und entladen und Fischer bringen ihren Fang an Land.

Vom Oberland betrachtet, wird der Hafen mit seinen Schiffen zum Miniatur-Wunderland. Ein paar hundert Meter weiter gibt es wieder „Kino live“.
Am Lummenfelsen tummeln sich Tausende von Seevögeln direkt an der Steilküste. Auf kleinsten Felsvorsprüngen bauen sie ihre Nester und brüten ihre Jungen aus. Man könnte stundenlang dabei zuschauen!

Aber es gibt noch mehr zu sehen. Vorbei an der Langen Anna geht es an der Ostklippe zurück. Von hier hat man den tollen Blick auf die Nachbarinsel Düne, mit ihren weiten, weißen Stränden, dem Abenteuerspielplatz, dem bunten Bungalowdorf, dem Campingplatz und dem kleinen Flughafen. Wer jetzt nicht baden möchte, ist wasserscheu! Also - schnell rüber mit der Dünenfähre und dann ab in die Wellen!

Die Strände sind kinderfreundlich und gehen seicht ins Wasser. Man hat sie allerdings nicht ganz für sich allein. Denn auch die Seehunde haben hier ihr Zuhause, sonnen sich im Sand und genießen das Bad im Meer. Da heißt es: respektvoll Abstand halten!

Die bunten Bungalows mit Blick auf Meer und den roten Felsen sind ideal für Familien. Und wer nur für eine Nacht etwas ganz Besonderes erleben möchte, der mietet sich einen Schlaf-Strandkorb und fühlt sich dann wie einst Robinson Crusoe. Romantik pur!
www.helgoland.de

Anzeige







Pacific
& See Fisch GmbH

www.pacificseefisch.de

immer frisch aus dem Meer...!

Jeden Tag über 60 Sorten Frischfisch.

Wir freuen uns, Sie mit dem besten Fischen aus Süß- und Salzwasser verwöhnen zu dürfen.

Filetieren und portionieren – bei uns kein Problem!
Unsere erfahrenen Mitarbeiter beraten Sie gern und filetieren, enthäuten oder portionieren für Sie auf Wunsch!

Gesundes aus dem Meer

Fisch enthält nicht nur die **Omega-3-Fettsäuren**, sondern auch viele **Mineralstoffe** und **Vitamine**.









NRW's größte Frischfisch-Auswahl...!







Dessauer Str. 27a
45886 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 / 155 47 52
Fax: 0209 / 170 27 23

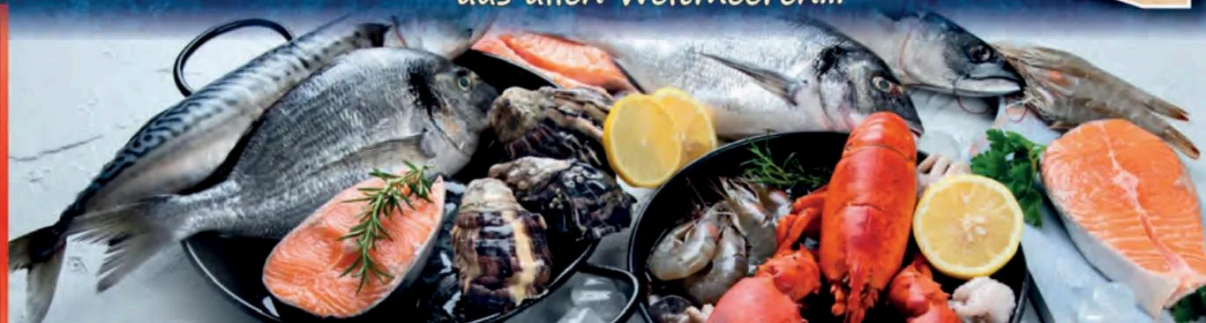
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 08:00–19:00 Uhr
Samstag 08:00–17:00 Uhr

www.pacificseefisch.de

pacific_see_fisch_gmbh

...und noch viele schmackhafte
frisch und Tiefkühlware
aus allen Weltmeeren...







Dolomiten –
Cortina d'Ampezzo wird 2026 zum Zentrum des olympischen Wintersports.

Olympia 2026:

Wo Leidenschaft auf Eis trifft

Die Olympischen Winterspiele 2026 stehen vor der Tür und locken Wintersportfans aus aller Welt nach Italien. Vom 6. bis 22. Februar messen sich Athletinnen und Athleten in Mailand, Cortina d'Ampezzo und weiteren Austragungsorten in spektakulären Disziplinen. Mit einer modernen Infrastruktur, nachhaltigen Medaillen und spannenden Wettbewerben verspricht das Event ein Highlight des internationalen Wintersports zu werden. Auch das deutsche Team reist hochmotiviert an und zählt zu den Favoriten in mehreren Sportarten.



Faszination Winterspiele – Athletinnen und Athleten messen sich in allen olympischen Wintersportarten: Ski alpin, Langlauf, Biathlon, Skispringen, Nordische Kombination, Snowboard, Freestyle-Skiing, Eisschnelllauf, Shorttrack, Eiskunstlauf, Eishockey, Curling, Skeleton, Rodeln und Bobfahren

Olympische Winterspiele – Ein sportlicher Wettkampf mit Historie

Die Olympischen Winterspiele haben ihre Wurzeln im Jahr 1924, als in Chamonix, Frankreich, die ersten Winterwettkämpfe stattfanden. Ursprünglich als internationale Wintersportwoche geplant, wurden die Wettkämpfe später vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) als erste Olympische Winterspiele anerkannt. Damals nahmen 258 Athleten aus 16 Nationen teil. Bis 1992 fanden Winter- und Sommerspiele im selben Jahr statt, seit 1994 werden sie im zweijährigen Wechsel ausgetragen, was den Winterspielen mehr Aufmerksamkeit und eigenständige Bedeutung verschafft.



Aufbruch –
Das erste olympische Plakat von 1924 strahlt Energie und Hoffnung aus. Die dynamische Figur scheint die Grenzen der Zeit zu durchbrechen – ein Symbol für Mut, Wettkampfgeist und den Traum, Menschen aus aller Welt zu verbinden. Olympia beginnt hier, mit Bewegung und Vision.



Vorfreude –
Wenn Träume über das Eis schweben: Die Olympischen Spiele warten auf Momente voller Eleganz und Leidenschaft.

Die Winterspiele bieten seither eine Plattform für die besten Wintersportler der Welt und kombinieren sportliche Höchstleistungen mit kulturellen und symbolischen Ereignissen, die die olympische Idee des Friedens und der internationalen Zusammenarbeit unterstreichen.



Adrenalin –
Vom Eishockey-Puck bis zum Biathlon-Zielschuss: Momente voller Spannung, Kraft und Leidenschaft.

Quelle: Von Auguste Philippe Matisse - https://www.olympijskytym.cz/article/prvni-zimni-olympiada-zacala-pred-100-lety-v-chamonix-rozhodlo-se-o-ni-az-v-praze, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=216754



Magie – Val di Fiemme lädt ein zu Langlauf, Skisprung und unvergesslichen Momenten auf dem Weg zu Olympia 2026.

Austragungsorte und Sportarten 2026

Die XXV. Olympischen Winterspiele finden vom 6. bis 22. Februar 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo in Italien statt. Italien richtet die Winterspiele damit zum dritten Mal aus – nach Cortina 1956 und Turin 2006 – und präsentiert die Spiele unter dem Motto „IT's Your Vibe". Erwartungsgemäß werden sich über 3.5000 Athleten aus über 90 Ländern messen. Darunter 46 europäische Staaten.

Die Austragungsorte sind in einem Cluster-Modell organisiert. Mailand fungiert als Zentrum für Hallensportarten

Von Mailand bis Cortina: Die Winterspiele vereinen Athleten, Nationen und Emotionen in einem unvergesslichen Wettkampf der Extraklasse.

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



Rausch der Geschwindigkeit – Jeder Schwung, jede Kurve ist ein Tanz zwischen Mut und Präzision. Die Kufen schneiden durch die frostige Bahn, und das Herz schlägt im Rhythmus des Rennens. Auf der Jagd nach Perfektion zählen nur Sekunde und Gefühl – ein Wettkampf, der Leidenschaft, Teamgeist und unbändige Energie vereint. Die Olympischen Spiele sind Bühne für diesen Moment, in dem Geschwindigkeit zur Poesie wird.

wie Eiskunstlauf, Eishockey und Shorttrack, während Cortina d'Ampezzo Disziplinen wie Ski Alpin, Bob und Rennrodeln beherbergt. Weitere Austragungsorte sind Antholz in Südtirol für Biathlon-Wettbewerbe, Livigno für Snowboard- und Freestyle-Ski-Bewerbe sowie das Fleimstal, auf Italienisch Val di Fiemme, für Langlauf- und Skisprung-Events. Die Abschlussfeier findet in der historischen Arena von Verona mit einer Kapazität von 20.000 Plätzen statt.

Das Olympische Dorf in Mailand im Stadtteil Porta Romana bietet Platz für rund 1.700 Athletinnen und Athleten und wird nach den Spielen in Studentenwohnungen umgewandelt. Hinzu kommt das Dorf in Campino d'Ampezzo, welches ca. 1.400 Personen beherbergen soll. Auch das neue Schlittenbahnzentrum in Cortina wurde termingerecht fertiggestellt und bereits erfolgreich getestet. Die Medaillen bestehen aus recyceltem Metall und sind mit

Olympia 2026: Wenn Geschichte, Leidenschaft und Höchstleistung auf den Pisten, in der Halfpipe und auf dem Eis zusammenkommen.



Hochspannung – Vom Snowboard-Flip bis zur Skater-Line: Momente voller Mut, Geschwindigkeit und purer Energie.

einer ungiftigen, recycelbaren Schutzschicht überzogen, während der Herstellungsprozess erneuerbare Energien nutzt, um die Nachhaltigkeit der Spiele zu unterstreichen.

Bei den Winterspielen 2026 werden insgesamt 116 Wettbewerbe in acht Sportarten/16 Disziplinen ausgetragen, darunter alpine Skiwettbewerbe, Biathlon, Curling, Eiskunstlauf, Eishockey, Freestyle-Skiing, Langlauf, Nordische Kombination, Rodeln, Skeleton, Skispringen, Snowboard und Shorttrack. Skibergsteigen wird als neue Sportart erstmals olympisch. Damit bieten die Spiele ein breites Spektrum an Disziplinen, die sowohl etablierte Stars als auch neue Talente auf der internationalen Bühne präsentieren werden.

Deutschland in den Winterspielen 2026

Die XXV. Olympischen Winterspiele versprechen nicht nur spannende Wettkämpfe, sondern auch die Teilnahme zahlreicher herausragender Athletinnen und Athleten. Deutschland wird mit einer starken Delegation vertreten sein, die in verschiedenen Disziplinen um Medaillen kämpfen wird.



TEAM DEUTSCHLAND: EISHOCKEY

Im Eishockey wird Deutschland mit einem talentierten Team antreten. Bereits jetzt stehen einige Spieler fest, die für die Olympischen Winterspiele 2026 nominiert wurden. Das Team wird in der Vorrunde am 12. Februar in Gruppe C ins Turnier starten. Die nominierten NHL-Spieler gehören zu den besten ihres Fachs und werden eine wichtige Rolle im deutschen Team spielen. Auch das Team der Frauen konnte sich eine Qualifikation für das Turnier sichern.



CURLING: DEUTSCHE MÄNNER QUALIFIZIEREN SICH

Die deutschen Männer haben sich das erste Mal seit 2014 in Sotschi erfolgreich für das olympische Curling-Turnier qualifiziert. Mit einer starken Leistung in den Qualifikationsspielen sicherten sie sich ihren Platz bei den Spielen in Mailand und Cortina d'Ampezzo. Das Team wird von erfahrenen Spielern angeführt, die bereits internationale Erfolge erzielt haben.

Deutsche Medaillenhoffnungen

Neben den bereits genannten Sportarten gibt es weitere Disziplinen, in denen deutsche Athletinnen und Athleten große Hoffnungen auf Medaillen setzen. Allerdings wird die genaue Zusammensetzung der Athletinnen und Athleten erst kurz vor dem Wettkampf veröffentlicht:



BIATHLON:

Mit Franziska Preuß, Philipp Nawrath und Justus Strelow sind voraussichtlich drei erfahrene Biathleten dabei, die sowohl in Einzel- als auch in Staffelwettbewerben starke Leistungen zeigen können.

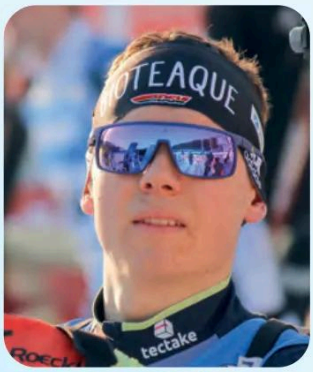
Kraft, Konzentration, Kälte –
Franziska Preuß, Philipp Nawrath und Justus Strelow verkörpern, was Biathlon ausmacht: Adrenalin, Ausdauer und absolute Fokussierung.



Franziska Preuß



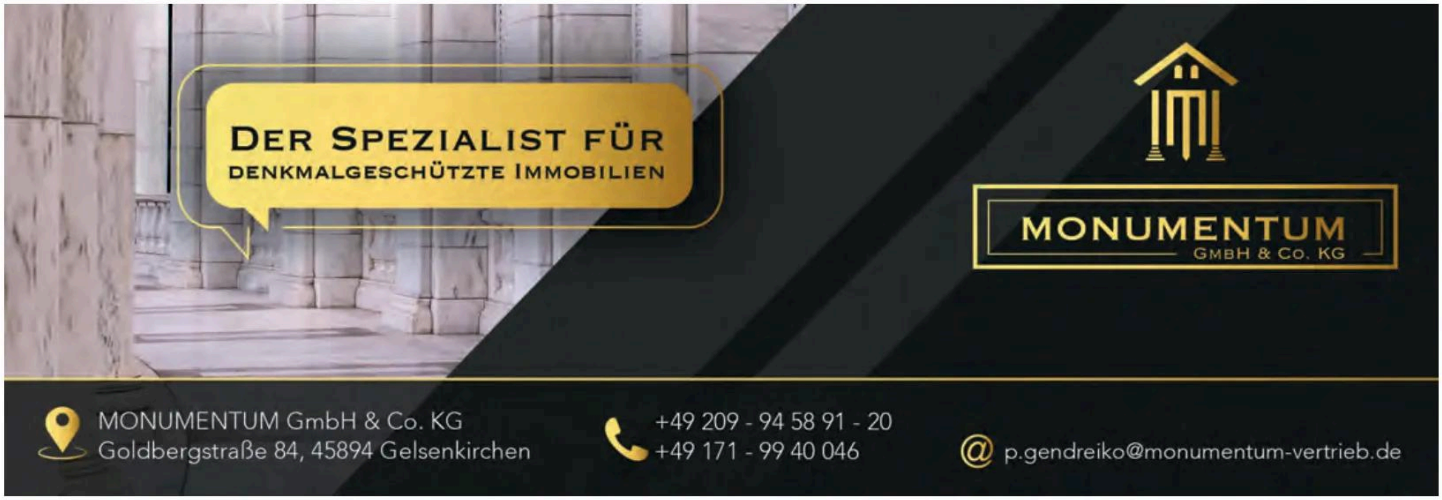
Philipp Nawrath



Justus Strelow

Quelle: Martin Rulsch Sandro Halank, Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=122653691

Anzeige





RENNRODELN:

Die deutschen Rodlerinnen und Rodler gehören traditionell zur Weltspitze. Mit Athleten wie Felix Loch sind die Medaillenchancen erneut hoch.



Felix Loch:
Eis, Geschwindigkeit, Kontrolle –
Felix Loch zeigt, was Rodeln bedeutet: Kraft, Balance und der Wille zum Sieg.



SKISPRINGEN:

Mit Karl Geiger und Katharina Althaus hat Deutschland zwei Top-Athleten, die in der Lage sind, um Medaillen zu kämpfen.



Katharina Althaus



Karl Geiger



EISKUNSTLAUF:

Auch die deutschen Eiskunstläuferinnen und -läufer haben sich in den letzten Jahren kontinuierlich verbessert und werden in Mailand ihr Bestes geben.

Die genauen Teilnehmerlisten werden nach Abschluss der Qualifikationswettkämpfe veröffentlicht. Es bleibt spannend, welche deutschen Athletinnen und Athleten sich letztendlich für die Olympischen Winterspiele 2026 qualifizieren.
[agm]



Eleganz, Ausdruck, Emotion –
Minerva Fabienne Hase und Nikita Volodin zeigen, was Eiskunstlauf ausmacht: Harmonie Vertrauen und pure Leidenschaft

Vorläufiger Zeitplan 2026 – Olympische Winterspiele

6. Februar 2026	Eröffnungsfeier in Mailand
6.–22. Februar 2026	Wettkämpfe in allen Sportarten
8.–21. Februar	Alpine Skiwettbewerbe
8.–21. Februar	Biathlon (Antholz)
6.–22. Februar	Curling
8.–22. Februar	Eiskunstlauf
6.–22. Februar	Eishockey
7.–21. Februar	Freestyle-Skiing & Snowboard: (Livigno)
8.–22. Februar	Langlauf (Val di Fiemme)
10.–21. Februar	Nordische Kombination (Cortina)
8.–20. Februar	Rodeln, Skeleton, Bobsport (Cortina)
8.–21. Februar	Skispringen (Cortina/ Val di Fiemme)
10.–22. Februar	Skibergsteigen
7.–21. Februar	Shorttrack (Mailand)
22. Februar 2026	Abschlussfeier in Verona

Quelle: Sandro Halank, Christian Bier, Luu - Eigenes Werk Granada - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=128626188

DER HÜGEL IST APP

Krupp Stiftung

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



Jetzt kostenfrei downloaden

iOS

Android

krupp-stiftung.de



Winterzauber –

KLASSIKER UND NEUE IDEEN FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES

Wenn der Duft von Zimt und Tannenzweigen in der Luft liegt, die Straßen in goldenem Licht erstrahlen und die ersten Schneeflocken fallen, beginnt für viele Familien die schönste Zeit des Jahres. Der Winter ist eine Jahreszeit voller Magie – und die Wochen rund um Weihnachten, Silvester und den Jahresanfang bieten unzählige Möglichkeiten, gemeinsam Zeit zu verbringen. Ob traditionell oder außergewöhnlich: 4 Familii liefert euch Ideen, die Herz und Hände gleichermaßen wärmen.



Klassiker, die nie aus der Mode kommen

Manchmal sind es die altbewährten Rituale, die den Winter so besonders machen. Ein gemütlicher Adventssonntag mit Plätzchenduft in der Küche, Weihnachtsmusik im Hintergrund und Teig, der mit kleinen Kinderhänden ausgerollt wird – das ist Glück pur. Backen, Basteln und Schmücken gehören einfach dazu. Selbst gemachter Baumschmuck aus getrockneten Orangenscheiben, Salzteig oder Papiersternen lässt nicht nur Kinderaugen leuchten, sondern verleiht dem Zuhause eine persönliche, liebevolle Note.

Auch der klassische Winterspaziergang hat seinen festen Platz: eingepackt in dicke Schals und Mützen durch verschneite Felder oder Parks zu schlendern, tut Körper und Seele gut. Viele Familien nutzen die Feiertage, um bei Spaziergängen kleine Rituale einzubauen – etwa das Suchen nach dem „schönsten Tannenzweig" oder das Füttern der Vögel mit selbstgemachten Meisenknödeln. Und natürlich darf ein Tag auf dem Schlittenhügel oder beim Eislaufen nicht fehlen – die perfekten Gelegenheiten, Bewegung und Freude zu verbinden.

Anzeige

DJ AK

Fotobox-Service

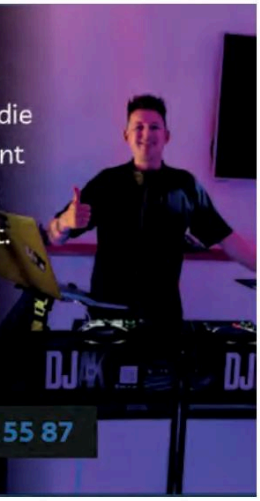
DJ AK dj_ak_ge



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

Anfragen gerne per Mail oder Telefonisch:

AndreK80@web.de / 0178 - 816 55 87











Weihnachten einmal anders – kleine Abenteuer statt großer Geschenke

Wer Lust hat, Weihnachten bewusst anders zu gestalten, kann mit ein wenig Fantasie neue Traditionen schaffen. Warum nicht an Heiligabend oder den Feiertagen eine kleine Lichterwanderung unternehmen? Mit Laternen oder Stirnlampen durch den dunklen Winterwald zu spazieren, während Schnee unter den Schuhen knirscht, ist ein unvergessliches Erlebnis – besonders für Kinder.

Es sind nicht die Geschenke, die Weihnachten besonders machen, sondern die Momente, die bleiben.

Ebenso stimmungsvoll ist ein Weihnachtskinoabend zuhause: Decken, Popcorn, heiße Schokolade – und dann der Klassiker „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel" oder ein anderer Lieblingsfilm. Wer es kreativer mag, kann auch einen Familienweihnachtsmarkt im Wohnzimmer aufbauen: mit kleinen Ständen, an denen Kinder selbst gebackene Kekse, gebastelte Sterne oder heiße Getränke anbieten. So entsteht ganz ohne Stress ein liebevolles Fest voller gemeinsamer Erlebnisse.

Zwischen den Jahren – Zeit für kleine Abenteuer

Die Tage zwischen Weihnachten und Silvester haben eine ganz eigene Stimmung: Alles scheint ein wenig stiller, langsamer, friedlicher. Eine perfekte Zeit, um etwas Neues auszuprobieren. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Winterpicknick? Dick eingepackt, mit einer Thermoskanne heißer Suppe, einer warmen Decke und Kerzen im Glas – so wird sogar ein kurzer Ausflug in den Park oder Garten zu einem besonderen Erlebnis.

Auch ein Winter-Foto-Tag macht Spaß: Die Familie zieht los, um die schönsten Wintermotive einzufangen – glitzernde Eiszapfen, rote Wangen, verschneite Äste. Später können die Fotos zu einem Jahreskalender oder einer Collage verarbeitet werden.

Wer es gemütlicher mag, kann die Tage nutzen, um alte Familienfotos anzuschauen oder gemeinsam ein Erinnerungsglas für das neue Jahr zu basteln: In ein schönes Glas kommen kleine Zettel mit Erlebnissen, Wünschen oder lustigen Momenten. Am nächsten Silvesterabend wird dann gemeinsam gelesen und gelacht.

Silvester – zwischen Glitzer und Gemütlichkeit

Silvester muss nicht laut und bunt sein, um schön zu sein. Viele Familien schätzen eine ruhigere, bewusstere Art, den Jahreswechsel zu feiern. Eine schöne Idee ist eine „Zeitreise durchs Jahr": Gemeinsam werden Fotos oder kleine Notizen aus den vergangenen Monaten angeschaut, und jeder erzählt, was ihm besonders in Erinnerung geblieben ist. Das schafft Nähe und Dankbarkeit – ein wunderbarer Start ins neue Jahr.

Für Kinder ist eine familiäre Mini-Party oft spannender als das große Feuerwerk. Mit Konfetti, Kindersekt, Musik und einem Countdown um 20 Uhr lässt sich der Jahreswechsel schon früh feiern. Besonders beliebt ist das „Bleigießen ohne Blei“ – heute ganz umweltfreundlich mit Wachs oder Zinn. Die fantasievollen Figuren regen Gespräche über Wünsche und Träume an – ein schöner Übergang ins neue Jahr.

Wer draußen feiern möchte, kann um Mitternacht eine kleine Sternenwanderung unternehmen oder Wunderkerzen im Garten anzünden. In klaren Nächten ist das ein zauberhafter Moment – ganz ohne Lärm, aber mit viel Magie.



Neues Jahr, neue Energie – Winteraktivitäten für die kalten Wochen danach

Der Januar lädt ein, das neue Jahr aktiv zu beginnen – aber ohne Stress. Viele Familien nutzen die ruhige Zeit, um gemeinsam in Bewegung zu kommen: beim Schlittschuhlaufen, Rodeln oder bei einer kleinen Winterwanderung mit Lagerfeuer. Ein selbst gemachter Tee aus der Thermoskanne schmeckt dabei doppelt so gut.



Wer lieber drinnen bleibt, kann kreative Projekte starten: Kerzen gießen, Vogelhäuser bauen, Wolle färben oder gemeinsam ein Familienkochbuch anlegen – mit Lieblingsrezepten, Fotos und Geschichten. So entstehen Erinnerungen, die weit über die Feiertage hinaus Bestand haben.

Auch kulturelle Ausflüge bringen frischen Wind in graue Wintertage: ein Besuch im Museum, im Planetarium oder im Hallenbad – all das sorgt für Abwechslung und neue Energie.



Ob klassisch oder ausgefallen – der Winter ist eine Einladung, die Zeit gemeinsam zu gestalten. Es müssen nicht immer große Unternehmungen oder kostspielige Ausflüge sein. Oft sind es die einfachen Dinge, die den Zauber dieser Jahreszeit spürbar machen: das gemeinsame Lachen beim Rodeln, das Kerzenlicht beim Abendessen, der Duft von frischen Plätzchen. Wer offen ist für kleine Abenteuer und neue Rituale, wird feststellen: Jeder Winter kann ein ganz besonderer werden. [agm]

Anzeige



WOHNEN IM DENKMAL „Alte Post“



Hier entstehen 41 attraktive Wohnungen in den Größen von 31,92 qm - 78,13 qm.

Gelsenkirchen-Buer: Vielseitiger Stadtteil

Gelsenkirchen-Buer ist ein attraktiverund vielseitiger Stadtteil im Norden von Gelsenkirchen, bekannt für seine hohe Lebensqualität und seine ausgezeichnete Infrastruktur. Mit einer harmonischen Mischung aus städtischem Flair und grünem Umland bietet Buer sowohl Familien als auch Singles und Paaren eine ideale Wohnumgebung.

Top Versorgung & Freizeitvielfalt

In Buer findet man alles, was das Herz begehrt: Von Supermärkten, Apotheken und Banken bis hin zu zahlreichen Schulen und Kindergärten ist die Versorgung bestens gewährleistet. Das Einkaufszentrum „Hochstraße“ und die Fußgängerzone bieten eine Vielzahl an Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und Cafés. Die unmittelbare Nähe zum Berger See und zum Stadtwald sorgt für einen hohen Freizeitwert. Hier können Sie entspannte Spaziergänge unternehmen, joggen oder einfach die Natur genießen. Schulen aller Schulformen sind fußläufig oder mit dem Fahrrad gut erreichbar, was den Stadtteil besonders für Familien attraktiv macht.

Tradition & Moderne

Der Stadtteil besticht durch eine vielfältige Architektur. Historische Altbauten wie die ALTE POST und moderne Wohnanlagen prägen das Stadtbild und bieten Wohnraum für jeden Geschmack. Die grünen Wohnviertel sind ruhig gelegen und dennoch zentral, was eine perfekte Kombination aus Erholung und urbanem Leben ermöglicht.









Ein historisches Wahrzeichen

Die Alte Post in Gelsenkirchen-Buer wurde 1896 erbaut und spielt eine zentrale Rolle in der Entwicklung des Stadtteils. Zu dieser Zeit war Buer noch eine eigenständige Stadt im rasanten Wachstum, was den Bau eines neuen Postamts aufgrund der steigenden Nachfrage nach Post- und Telegrafendiensten erforderlich machte..

Prächtige Architektur im historischen Stil

Das Gebäude wurde im Stil des Historismus errichtet, der für das späte 19. Jahrhundert typisch war, und spiegelt den repräsentativen Charakter öffentlicher Bauten dieser Epoche wider. Es besticht durch eine markante Fassade mit dekorativen Backsteinelementen und schmuckvollen Verzierungen. Über die Jahre wurde es zu einem Wahrzeichen von Buer und steht heute unter Denkmalschutz

Kulturelles Erbe und Denkmalschutz

Die Alte Post in Gelsenkirchen-Buer ist ein lebendiges Zeugnis der städtebaulichen Entwicklung Buers und ein wichtiger Teil des kulturellen Erbes der Stadt. Sie symbolisiert den Übergang von einer industriell geprägten Vergangenheit hin zu einer modernen und vielfältigen städtischen Umgebung. Hier kommen Geschichte und Gegenwart harmonisch zusammen und prägen das heutige Bild des Stadtteils.

FORDERN SIE UNSER EXPOSÉ AN UND SICHERN SIE SICH EINE HOHE DENKMAL AFA

Arno Alberty 0173-3862695 • Peter Gendreiko 0171-9940046

Frohes neues Jahr – weltweit gefeiert!

SO SPRICHT DIE WELT

Der Jahreswechsel ist für viele Menschen ein Moment des Innehaltens, des Rückblicks und der guten Wünsche. „Frohes neues Jahr!“ – so einfach klingt es in unserer Sprache. Doch wie sagen Menschen rund um den Globus dasselbe? [sfr]




Norwegisch
Godt Nyttår!
Griechisch
Ευτυχισμένο το Νέο Έτος!
Schwedisch
Gott Nytt År!
Hebräisch
שנה טובה
Thailändisch
สวัสดีปีใหม่
Türkisch
Mutlu Yıllar!
Arabisch
سنة جديدة سعيدة
Chinesisch
新年快乐
Hindi
नव वर्ष की शुभकामनाएं
Ungarisch
Boldog Új Évet!
Rumänisch
La mulți ani!
Koreanisch
새해 복 많이 받으세요
Tschechisch
Šťastný Nový Rok!
Slowakisch
Šťastný Nový Rok!
Japanisch
明けましておめでとうございます



Kopfläuse lieben warme Mützen –

WAS ELTERN IM WINTER WISSEN SOLLTEN

Wenn es draußen kalt wird, teilen Kinder in Schule und Kindergarten nicht nur Mützen, Schals und Kuscheltiere – manchmal auch ungebetene Gäste: Kopfläuse. Die winzigen Blutsauger fühlen sich unter warmen Hauben besonders wohl und verbreiten sich schnell von Kopf zu Kopf. Kein Grund zur Panik – wichtig ist, Läuse früh zu erkennen und richtig zu behandeln.

Läuse – eine Qual in Kindergärten und Schulen

Viele Menschen ekeln sich bei dem Gedanken an Läuse. Es sind winzig kleine Tierchen, die sich in den Haaren einnisten und Blut aus der Kopfhaut saugen. Sie sind etwa 2 bis 4 Millimeter lang und vermehren sich unglaublich schnell. Ihre kleinen, weißen Eier legen sie in der Nähe des Haaransatzes ab. Innerhalb einer Woche schlüpft aus diesen Eiern eine neue Lausgeneration.

Kopfläuse verbreiten sich rasant, insbesondere unter Kindern. In Kitas und Schulen treten sie immer wieder auf - beim gemeinsamen Spielen, Toben und Lernen und zuhause haben Kinder engen Körperkontakt. Beim Zusammenstecken ihrer Köpfe krabbeln die Läuse über die Haare von einem Kopf zum anderen. Die Bisse der kleinen Blutsauger jucken ordentlich und sind lästig und quälend, gefährlich sind Kopfläuse jedoch nicht. Sie verteilen weder Gift noch verbreiten sie Krankheiten. Dennoch sind ein frühzeitiges Erkennen und ein konsequentes Handeln entscheidend, um Ausbreitungen zu verhindern.

Erkennen und Behandeln

Kratzt Ihr Kind sich auffällig häufig am Kopf? Gibt es einen Läusefall in der Kita oder an der Schule? Klagt Ihr Kind über Juckreiz besonders hinter den Ohren und im Nacken? Sehen Sie vielleicht Kratzspuren auf dem Kopf Ihres Kindes oder kleine rote Punkte auf der Kopfhaut? Dann sollten Sie den Kopf Ihres Kindes auf Kopfläuse untersuchen.



Kleiner Krabbelgast – **Ganz nah betrachtet sieht die Laus fast aus wie ein winziges Abenteuer-Tierchen. Sie klammert sich an ein Haar wie an einen Ast im Wald. Auch wenn sie ein lästiger Besucher ist, zeigt sie uns, wie erstaunlich die Welt der Mini-Lebewesen sein kann – und wie unser Körper lernt, sich gegen solche winzigen Eindringlinge zu schützen.**



HAARIGE FAKTEN

Wie viele Kinder bekommenLäuse?

Kopfläuse gehören für viele Familien zum Alltag – viel häufiger, als man denkt. In Deutschland erwischt es jedes Jahr rund 8 bis 12 Prozent aller Kinder. Besonders



betroffen sind Kinder im Kita- und Grundschulalter, denn in dieser Phase wird beim Spielen, Kuscheln und Toben einfach viel enger Kontakt gehalten. Auffällig ist auch, dass Mädchen etwas häufiger betroffen sind als Jungen – nicht weil ihre Haare länger sind, sondern weil sie beim Spielen oft näher zusammenrücken, zum Beispiel beim gemeinsamen Lesen, Spielen oder für Selfies.

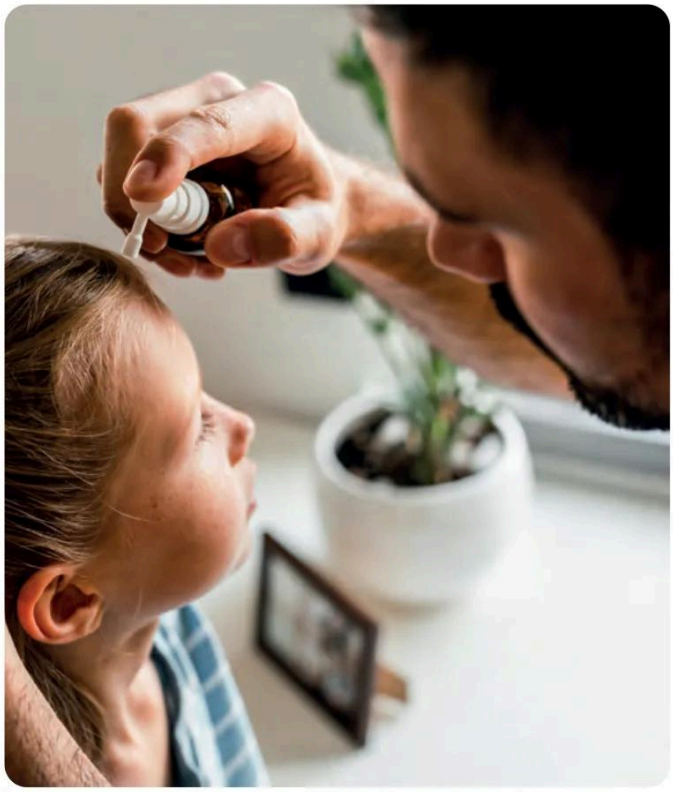
Wie leben Kopfläuse?

Kopfläuse können nicht springen und nicht fliegen – sie sind reine Krabbler. Dabei sind sie schneller unterwegs, als man vermuten würde: Etwa 20 bis 23 Zentimeter schaffen sie pro Minute über ein Haar. Für ihr Überleben sind sie allerdings völlig abhängig vom Menschen, denn sie müssen alle paar Stunden Blut saugen. Ohne Nahrung sind sie hilflos und überleben außerhalb des Kopfes meist nicht länger als ein bis zwei Tage. Für sie zählt nur eines: möglichst schnell von Kopf zu Kopf zu kommen.

„Kopfläuse – klein, hartnäckig und ein Ärger für die ganze Familie."

In jeder Apotheke gibt es spezielle Kämme mit sehr, sehr feinen Zinken, sogenannte Läusekämme. Damit kämmen Sie die Haare Ihres Kindes Strähne für Strähne durch. Ganz wichtig ist, dass Sie besonders am Ansatz des Haares sorgfältig kämmen und suchen. Nach jeder Strähne, die Sie durchgekämmt haben, streichen sie den Kamm auf einem





Gemeinsam stark – Mit Kamm und Sprühflasche nehmen Eltern den Läusebefall ihres Kindes in die Hand und zeigen, dass Fürsorge, Ruhe und liebevoller Zusammenhalt selbst in solchen winzigen Herausforderungen verlässlich Halt und Geborgenheit schenken.

hellen Tuch ab. Darauf können Sie die ausgekämmten Läuse besser erkennen. Vielleicht sehen Sie auch die Eier der Läuse, die sogenannten Nissen. Sie kleben in der Regel an den Haaransätzen hinter dem Ohr oder am Nacken. Auf den ersten Blick sehen sie vielleicht aus wie Schuppen. Im Unterschied zu Hautschuppen lassen sich die Nissen allerdings nicht herausschütteln, weil sie fest am Haar verklebt sind.

Können Sie Kopfläuse oder Nissen entdecken, sollten Sie so schnell wie möglich mit der Behandlung starten. Sie brauchen dafür aber nicht zum Arzt gehen. Auch dafür gibt es in jeder Apotheke spezielle Shampoos oder Lösungen, die die Läuse abtöten. Moderne Mittel enthalten oft Silikonöl. Dieses Öl bedeckt die Kopfläuse mit einer Ölschicht, sodass diese ersticken. Für Kinder unter 12 Jahren gibt es einige Mittel mit einem Rezept des Kinderarztes oder der Kinderärztin auch kostenfrei. Im Anschluss an eine solche Behandlung, die etwa 10 bis 15 Minuten dauert, sollte das Haar gründlich mit einem normalen pflegenden Shampoo ausgewaschen werden und dann mechanisch mit einem

„Kopfläuse entdeckt? Shampoo und Auskämmen schaffen schnell Abhilfe."



HAARIGE FAKTEN

Nissen – kleine Punkte mit großer Wirkung

Eine einzige Laus kann im Laufe ihres kurzen Lebens bis zu 300 Eier legen. Diese winzigen Nissen sitzen besonders gern ganz nah am Haaransatz, wo es warm und feucht ist – ideale Bedingungen für die nächste Generation. Hellere Nissen sind oft leer, während dunklere Nissen meist noch ein ungeborenes Läusebaby in sich tragen. So unscheinbar sie aussehen, so hartnäckig sind sie: Anders als Schuppen lassen sie sich nicht einfach abschütteln.



Mit einem ruhigen Griff und etwas Geduld: Ein Läusekamm gleitet durch das Haar, daneben ein weißes Handtuch und eine weiße Plastikflasche Öl – kleine Helfer im Kampf gegen die winzigen Plagegeister.

Läusekamm ausgekämmt werden. Dieses Auskämmen entfernt Läuse und Nissen aus den Haaren. Nach 7 bis 10 Tagen muss diese Behandlung eventuell wiederholt werden, um zu verhindern, das übersehene Nissen schlüpfen und die Tortur von vorne beginnt.

Kindergarten und Schule

Besonders wichtig ist, dass Eltern bei einem Läusebefall ihrer Kinder mit der Kita oder der Schule zusammenarbeiten und diese sofort informieren, damit auch dort besonders aufmerksam beobachtet werden kann. Wenn es Personen gibt, mit denen es häufigen und engen Körperkontakt in der Zeit vor der Entdeckung gab, sollten auch diese informiert werden.





HAARIGE FAKTEN

Läuse – kleine Besucher, große Unruhe

Drei kleine Plagegeister kennen uns Menschen besonders gut: Kopflaus, Kleiderlaus und Filzlaus. Sie lassen die Kopfhaut kribbeln, Haare zupfen und manchmal die Nächte kürzer werden. Kopf- und Kleiderläuse verstecken sich in Haaren oder Kleidung, Filzläuse bevorzugen Intimbereich oder Achselhaare. Tierläuse? Die schauen höchstens mal vorbei, bleiben aber nicht. Mit ein bisschen Ruhe, Wissen und Geduld verschwinden diese winzigen Besucher meist schnell wieder – und wir lernen, dass selbst die kleinsten Herausforderungen gemeinsam zu meistern sind.

Vorsicht vor Hausmitteln gegen Läuse

Manche Menschen setzen gerne Hausmittel gegen Läuse ein. Experten raten jedoch davon ab. Weder Essig noch Mayonnaise und Co sind zuverlässige Läusemittel. Auch der Versuch, die Kopfläuse mit einem heißen Föhn zu ver-

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
- 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



HAARIGE FAKTEN

Warum juckt es eigentlich?

Der bekannte Läuse-Juckreiz entsteht nicht durch die Bewegung der Tiere, sondern durch eine allergische Reaktion auf ihren Speichel. Manche Kinder spüren das erst viele Wochen nach der ersten Laus, andere wiederum reagieren gar nicht – deshalb bleiben Befälle manchmal lange unentdeckt. Wenn der Juckreiz aber erst einmal da ist, kann er intensiv sein und vor allem nachts zu echtem Stress führen.



brennen, macht diese nicht vollständig unschädlich. Dafür erhöht sich die Gefahr, dass durch ein heißes Föhnen die Kopfhaut verbrannt wird.

Wie lange soll man mit Läusen zuhause bleiben?

Diese Frage beantwortet der Gesetzgeber eindeutig: wenn ein Lausbefall vorliegt, darf ein Kind so lange nicht in den Kindergarten oder in die Schule gehen, bis der Läusebefall behandelt ist. In der Praxis heißt das, dass die Kinder bereits am Tag nach einer Behandlung mit einem nachweislich wirksam Läusemittel wieder in Kita oder Schule gehen dürfen. Meist ist es jedoch so, dass die einzelnen Einrichtungen selbst entscheiden, wie lange ein Kind nach einem Läusebefall die Einrichtung nicht besuchen darf.



Vorbeugende Maßnahmen

Auf dem Markt werden sogenannte Abwehrsprays oder Abwehrmittel gegen Kopfläuse angeboten. Soweit bekannt ist, funktionieren diese Mittel nicht oder nicht so, wie wir Verbraucher uns das vorstellen. Viele dieser Produkte werben zwar mit einer schützenden Wirkung, doch in der Praxis ist ihr Nutzen sehr begrenzt. Sie ersetzen keine sorgfältige Kontrolle oder konsequente Behandlung. Eltern sollten sich daher auf bewährte Maßnahmen konzentrieren, statt auf Sprays zu hoffen.

Zusätzlich kann das falsche Vertrauen in solche Mittel dazu führen, dass ein Befall zu spät erkannt wird, da die Kontrolle vernachlässigt wird. Ein regelmäßiger Blick auf die Kopfhaut ist daher immer zuverlässiger als jedes Präventionsspray. Wer seine Kinder regelmäßig kontrolliert, kann einen Befall frühzeitig erkennen und schnell reagieren, bevor sich die Läuse weiter ausbreiten.

Maßnahmen nach einer Behandlung

Wenn ein Familienmitglied mit einem Läusemittel behandelt worden ist, weil die Quälgeister es befallen hatten, sollten dennoch einige vorbeugende Maßnahmen ergriffen werden, damit die Tiere nicht zurück auf den Kopf des



Kuschelzeit auf dem Teppich – Während die Kinder mit dem Hund entspannen, bleibt der kleine Krabbelgast ein reiner Menschenbesucher. Läuse fühlen sich auf Tieren nämlich gar nicht wohl und meiden sie konsequent



HAARIGE FAKTEN

Warum verbreiten sich Läuse so schnell?

Kinder halten beim Spielen gern den Kopf zusammen – beim Tuscheln, beim Vorlesen, beim Bauen auf dem Teppich oder wenn sie sich gegenseitig etwas zeigen. Genau diese Nähe lieben Läuse. Sie nutzen den Moment und laufen einfach über das Haar weiter. Besonders wohl fühlen sie sich auf warmen, leicht feuchten Kinderköpfen. Die Übertragung über Mützen oder Kopfhörer kommt vor, ist aber selten – sie gelingt nur, wenn Gegenstände sehr schnell nacheinander benutzt werden. Für Läuse zählt jede Minute.

Anzeige



Geschenk-Truhe Erzgebirgische Holzkunst, Kupferdreher Markt 6, 45257 Essen-Kupferdreh

Telefon: 0201/80922900, Mobil & WhatsApp 015735727633

info@erzgebirge-nrw.de, www.erzgebirge-nrw.de



Kuschelmomente in der Familie – trotzdem achtsam bleiben: Kopfläuse übertragen sich leicht durch engen Kontakt und geteilte Gegenstände. Kleine Hygienetipps wie getrennte Bürsten, Handtücher und Textilien bei 60 °C waschen helfen, die kleinen Gäste ernzuhalten.

Kindes oder eines anderen Familienmitglieds gelangen. Auch wenn Kopfläuse selten über Gegenstände weitergegeben werden, lohnt sich ein achtsamer Umgang nach der Behandlung.

Läuse benötigen regelmäßige Blutaufnahme und sterben ohne menschlichen Wirt schnell ab. Dennoch kann enger Kontakt innerhalb der Familie eine Übertragung ermöglichen, wenn persönliche Gegenstände geteilt werden. Es ist hilfreich, in dieser Zeit besonders auf den Spielbereich und gemeinsam genutzte Möbel zu achten, um eine unbemerkte Übertragung zu vermeiden. Auch kurze Berührungen oder Umarmungen können reichen, damit einzelne Läuse weitergegeben werden.



Persönliche Gegenstände sorgfältig behandeln

Achten Sie darauf, dass persönliche Gegenstände wie Schals, Mützen, Bürsten, Haargummis oder Bettwäsche nicht gemeinsam benutzt werden. Besonders Kämme, Bürsten und Haarspangen des betroffenen Kindes sollten mit heißem Wasser und Seife gereinigt und für etwa eine Woche nicht benutzt werden.

Auch Taschen, Rucksäcke oder Sportausrüstungen sollten, wenn möglich, getrennt aufbewahrt werden. Kleine Alltagstipps wie eigene Handtücher oder abwechselnd genutzte Decken helfen, die Verbreitung zusätzlich einzudämmen. So wird das Risiko, dass Nissen oder einzelne Läuse wieder auf andere Familienmitglieder gelangen, deutlich reduziert.

Textilien richtig waschen

Bettwäsche, Kleidung, Handtücher und Kuscheltiere sollten bei 60 Grad Celsius gewaschen werden. Diese Temperatur tötet Läuse und Nissen zuverlässig ab. Empfindliche Stoffe oder Kuscheltiere, die nicht bei 60 Grad gewaschen werden dürfen, lassen sich in einem verschlossenen Plastiksack für drei Tage lagern.

In dieser Zeit sterben Läuse und Nissen vollständig, da sie ohne Kopfhaut nicht überleben können. Zusätzlich kann es sinnvoll sein, mehrere Waschladungen zu planen, damit auch abwechselnd genutzte Textilien regelmäßig gereinigt werden. Kleine Helfer wie Wäschebeutel für Kissen oder Kuscheltiere erleichtern das Sortieren und Aufbewahren.

Haustiere sind keine Gefahr

Hunde, Katzen oder andere Haustiere müssen nicht behandelt werden. Kopfläuse verbreiten sich ausschließlich von Mensch zu Mensch. Eine Behandlung der Tiere ist daher nicht nötig. Dies sorgt für Entlastung und verhindert un-



LÄUSE

10 Mythen– was wirklich stimmt

Mythos 1: Läuse kommen nur bei schmutzigem Haar vor.

Absolut nicht! Läuse interessieren sich weder für sauberes noch für ungewaschenes Haar – Hauptsache, es gibt Blut. Egal, wie oft Kinder die Haare waschen, sie können trotzdem vorbeikommen.

Mythos 2: Lange Haare ziehen Läuse an.

Quatsch! Ob kurz oder lang, Läuse kümmern nur Kopf-an-Kopf-Kontakt. Also keine Sorge, die Haarlänge schützt oder gefährdet niemanden.

Mythos 3: Läuse springen von Kopf zu Kopf.

Falsch gedacht! Sie können weder springen noch fliegen, sondern krabbeln gemütlich weiter. Nur direkte Nähe erlaubt ihnen den Umzug von einem Kopf zum anderen.

Mythos 4: Kopfläuse sind gefährlich und übertragen Krankheiten.

Keine Panik! Sie beißen zwar, jucken und nerven, aber sie verbreiten keine Krankheiten. Das macht sie unangenehm, aber nicht gefährlich.

Mythos 5: Man erkennt eine Laus sofort.

Nicht so einfach. Sie sind klein, flink und oft farblich perfekt getarnt. Erst beim sorgfältigen Auskämmen zeigen sie sich und verraten ihren Aufenthalt.

Mythos 6: Hausmittel wie Essig, Mayonnaise töten Läuse.

Fast nie. Solche Tricks sind mehr Theater als Therapie und können die Kopfhaut reizen. Moderne Läusemittel sind deutlich sicherer und wirksamer.

Mythos 7: Nur Kinder in Kitas oder Schulen bekommen Läuse.

Falsch. Auch Jugendliche und Erwachsene können sie bekommen, wenn der Kopfkontakt stimmt. Jede Nähe kann für die kleinen Quälgeister ein Sprungbrett sein.

Mythos 8: Shampoo schützt vor Läusen.

Leider nein. Normales Shampoo kann die Tiere nicht vertreiben – nur spezielle Läusemittel wirken zuverlässig. Das bedeutet: Haare waschen allein reicht nicht.

Mythos 9: Läuse verschwinden von selbst wieder.

Nein. Ohne Behandlung legen sie unaufhörlich Eier, und der Befall hält an. Wer wartet, macht den Quälgeistern nur ein verlängertes Zuhause.

Mythos 10: Wenn ein Kind Läuse hat, ist es unhygienisch..

Absolut nicht! Jeder kann betroffen sein, ganz egal, wie oft er seine Haare wäscht. Läuse machen keinen Unterschied zwischen sauber oder schmutzig – sie suchen einfach einen Kopf zum Leben.

Anzeige

K2 DIGITAL Transformation GmbH

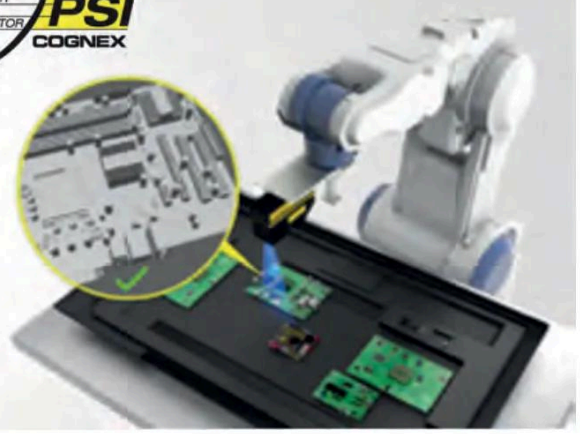
Ignition Gold Certified Integrator

PARTNER SYSTEM INTEGRATOR PSI COGNEX

Präzise. Digital. Effizient.

Ihr lokaler Partner für automatisierte Kameraprüfungen und Datendigitalisierung in der Industrie

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





„Läuse sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik – erkennen, behandeln, Ruhe.“

nötige Sorge bei Tierbesitzern. Haustiere können weiterhin kuscheln und spielen, ohne dass eine erneute Ansteckung droht. Es ist wichtig, diese Information an alle Familienmitglieder weiterzugeben, um unnötige Maßnahmen und Stress für die Tiere zu vermeiden.

Hygiene ist kein Schutz

Läusebefall hängt nicht mit mangelnder Sauberkeit zuLäusebefall hängt nicht mit mangelnder Sauberkeit zusammen, und auch tägliches Haarewaschen kann ihn nicht verhindern, da weder Wasser noch normales Shampoo Läuse abtötet. Schuldgefühle oder Scham sind daher unbegründet; entscheidend ist ein rechtzeitiges Erkennen und richtiges Behandeln. Eltern sollten wissen, dass selbst gepflegte, regelmäßig gewaschene Haare nicht vor einem Befall geschützt sind. Ein ruhiger und sachlicher Umgang erleichtert die Behandlung und nimmt Kindern unnötige Ängste.

Regelmäßige Kontrolle schützt

Besonders in Zeiten, in denen in Kita oder Schule vermehrt Fälle auftreten, empfiehlt es sich, die Köpfe aller Familienmitglieder regelmäßig zu kontrollieren. Ein kurzer wöchentlicher Check mit dem Läusekamm – insbesondere hinter den Ohren und im Nacken – ermöglicht es, Befall frühzeitig zu entdecken. Je schneller Läuse erkannt werden, desto leichter lassen sie sich beseitigen. Dabei hilft es, die Kontrolle spielerisch zu gestalten, z. B. als gemeinsames „Haare checken“-Ritual. Auch ein helles Handtuch unter dem Kopf erleichtert das Erkennen von Läusen und Nissen deutlich.

Zusammenarbeit für die Sicherheit aller

Läuse sowie andere Parasiten wie Flöhe und Zecken sind in Gemeinschaftseinrichtungen Alltag, unangenehm, aber gut behandelbar. Entscheidend sind schnelle Erkennung, konsequente Behandlung und offene Kommunikation zwischen Eltern, Kita/Schule und ggf. Gesundheitsamt. Wer frühzeitig informiert, hilft, Ausbrüche zu verhindern und die Gesundheit aller Kinder zu schützen. Ein ruhiger, verantwortungsbewusster Umgang macht einen Befall gut beherrschbar, und das gemeinsame Informieren anderer Eltern oder enger Kontaktpersonen unterstützt, dass alle Beteiligten vorbereitet sind. [ms]

BÖCKELS Beste

Don‘t worry, get Curry!
Die beste Currywurst der Region!

Bei BÖCKELS Beste bekommst Du die beste Currywurst und die besten Pommes der Umgebung.

Unsere prämierte Bratwurst mit 100 % Fleisch aus NRW genießt Du mit unserer Currysauce nach hauseigenem Geheimrezept. Perfekt dazu: Unsere krossen, extra breiten und doppelt frittierten Pommes.

Come, get Curry.
Wo im Pott, erfährst Du im Netz.

www.boeckels-beste.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

Kamillenblüten – kleine Helfer für Groß und Klein

Sanft, wohltuend und seit Generationen vertraut: Kamillenblüten sind echte Alleskönner. Ob Tee, Bad oder Umschlag – sie spenden Ruhe, lindern kleine Beschwerden und schenken Wohlgefühl für die ganze Familie.



Die Echte Kamille zählt zu den bekanntesten Heilpflanzen Europas und wird seit Jahrhunderten wegen ihrer vielseitigen Wirkung geschätzt.

Stammpflanze:
Matricaria recutita L. – Echte Kamille, Asteraceae (Korbblütler)

Inhaltsstoffe:

Sie enthält ein komplexes Gemisch verschiedener ätherischer Öle, die entweder als Tee oder als Auszüge genutzt werden. Ihre Wirkung beruht wohl auf einem komplexen Zusammenspiel der verschiedenen ätherischen Öle. Alle Arzneimittel mit Kamille gehören zu den am häufigsten verwendeten pflanzlichen Medikamenten für Wundheilmittel und Krampflösung.

Anwendung

Kamillenblüten sind ein traditionelles Arzneimittel, das nachgewiesenermaßen schon seit dem 15. Jahrhundert - wahrscheinlich schon noch länger - angewendet wird.

Innerlich als Tee oder Auszug bei leichten Magenbeschwerden und Entzündungen im Magen-Darm-Bereich wirkt es verdauungsfördernd und krampflösend und hilft Blähungen entgegenzuwirken.

Äußerlich ist es als wundheilendes Mittel bekannt und wird für Umschläge, Spülungen und Bäder sowohl auf der Haut als auch auf der Schleimhaut (durchaus auch im Mund und Genitalbereich) gegen Entzündungen benutzt. Dafür gibt es im Handel sowohl Cremes und Salben als auch Konzentrate zur Zubereitung von Sitz- und Teilbädern.

Teezubereitung

Wenn ihr einen Kamillentee zubereiten wollt, nehmt 2 bis 3 Gramm Kamillenblüten (ein Teelöffel Kamillenblüten entspricht etwa einem Gramm oder ein Esslöffel entspricht circa zweieinhalb Gramm) und übergießt sie mit kochendem Wasser. Danach deckt den so aufgegossenen Tee zu und lasst ihn circa 10 Minuten stehen. Danach wird dieser Aufguss durch ein Teesieb gegossen und kann dann Schluck für Schluck getrunken werden.

Nebenwirkungen

Kamillenblüten dürfen nicht angewendet werden, wenn ihr allergisch gegen Kamille oder auch andere Korbblütler wie zum Beispiel Arnika oder Ringelblume seid.

Auch offene Wunden dürfen nicht mit Kamillenpräparaten versorgt werden. Immer wieder werden Kamillentees bei Entzündungen des Auges oder des Lidrandes benutzt. Leider wird dabei vergessen, dass das Auge eines unserer empfindlichsten Organe ist und bei Benutzung eines pflanzlichen Auszuges die Gefahr besteht, dass das Auge durch kleine unsterile Teilchen gereizt wird oder gar Bakterien in das Auge hineingeraten und die Erkrankung des Auges verschlimmern. Also verwendet Kamillenblüten nicht im Bereich des Auges. [ms]



Kleine Beschwerden, große Wirkung – Kamille schenkt Ruhe bei Bauchweh

Unsere Serie führt durch die Welt der Heilpflanzen. Den Auftakt macht die Kamille, die bei kleinen Beschwerden sanft hilft. In den kommenden Ausgaben stellen wir insgesamt 12 ausgewählte Pflanzen mit ihren Wirkungen und Geschichten vor.

ESSENER WEIHNACHTS CIRCUS

MIT NEUEM SPITZEN PROGRAMM

DEZ. bis JAN.



DER 8. ESSENER WEIHNACHTSCIRCUS LÄSST TRÄUME WAHR WERDEN!

Im 8. Essener Weihnachtscircus erwartet den Besucher eine ganz besonders magische Welt. Vom 18.12.25 bis zum 06.01.26 öffnen wir wieder unsere Tore und laden Sie zu einer Reise im weihnachtlichen Flair ein! Atemberaubende Akrobatik und Clowns, welche dem Publikum vor Lachen die Tränen in die Augen treiben werden, runden unser ca. zweistündiges Programm ab! Dank unserer internationalen Artisten wird es wieder spannend und romantisch zugleich!

Im festlich geschmückten Weihnachtsland finden unsere Gäste natürlich auch so manche Leckerei und können sich von unserer vielfältigen Gastronomie verwöhnen lassen. Der Duft von frischem Popcorn feinster Zuckerwatte und herzhaften Snacks, entführen Sie in eine andere Welt, welche zum Träumen einlädt!!

Heilig Abend und Silvester erleben Sie eine ganz besondere Gala! Jeden Donnerstag, um 15:00 Uhr, den Familientag, an dem die Preise purzeln: Alle Plätze, außer Loge, 10,- €, Loge 15,- €. Wer sonntags um 11:00 Uhr Vorstellungen besucht, zahlt nur Kinderpreise auf allen Plätzen!
Tickets erhalten Sie ab dem 19.12.25 von 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr an unserer Circus Kasse.

Sie finden uns auf dem Knaus Campingplatz,
Im Löwental 67, 45239 Essen- Werden.
Weitere Informationen erhalten Sie an unserem Infotelefon unter:
0162 5389874 oder 0178 1306316

Was ist mit meinen Augen los?

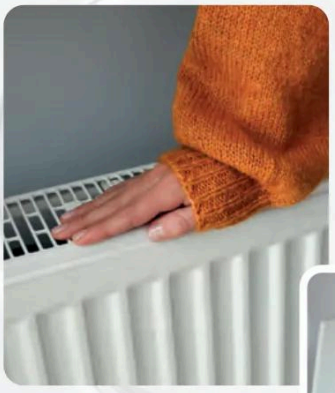


Brennende, tränende oder sandige Augen kennen viele aus dem Familienalltag. Oft steckt ein trockenes Auge dahinter – ein Problem, das verunsichert, aber gut behandelbar ist. Schon ein kurzer Blick auf die Symptome kann helfen, die richtige Unterstützung zu finden.

Täglich kommen Menschen in Apotheken und berichten über sehr störende Symptome am Auge. Oft kann man sehen, dass mit den Augen etwas nicht stimmt. Sie sind rot unterlaufen, manchmal kann man Tränen erkennen und immer berichten die Betroffenen, dass sie jucken oder brennen - es fühlt sich an, als habe man Sand oder Fremdkörper im Auge. Dazu kommt, dass die Betroffenen unscharf sehen, besonders abends beim Fernsehen oder Lesen. Mit gezielten Fragen der Apothekenmitarbeiter können diese Symptome gegenüber anderen Erkrankungen des Auges abgegrenzt werden. Besonders klassisch sind das Sandgefühl und ein vermehrter Tränenfluss beim sogenannten trockenen Auge (Sicca-Syndrom).

Ursachen

Beim Sicca Syndrom gibt es verschiedene Ursachen. Trockene Heizungs- oder Raumluft, viel Arbeit am Computerbildschirm oder Reizungen durch Rauch und Wind haben Einfluss auf die Tränenflüssigkeit des Auges. Dort kommt es zu einer erhöhten Verdunstung der Tränenflüssigkeit in Verbindung mit einer verminderten Tränenproduktion. Der Feuchtigkeitsfilm auf dem Augapfel reißt. Auch hormonelle Veränderungen, bestimmte Medikamente und einige Erkrankungen können zu einer Veränderung des Tränenfilms führen.



Trockene Augen durch Alltagseinflüsse: **Bildschirmarbeit, Rauch und trockene Raumluft können die Tränenproduktion verringern und die Verdunstung erhöhen.**







Trockene-Augen-Beratung – einfühlsame Unterstützung in der Apotheke hilft, die Ursachen zu erkennen, erste Maßnahmen zu ergreifen und bei Bedarf den richtigen Arztbesuch vorzubereiten

Diagnose

Beim Augenarzt gibt es viele verschiedene Tests, um zu überprüfen, ob der Tränenfilm des Auges gestört oder unterbrochen ist. Vielfach führt der erste Weg von Betroffenen aber wie oben beschrieben in die nächste Apotheke, um sich Hilfe zu holen. Durch gezieltes Fragen, was die Symptome und Auswirkungen der beschriebenen Erkrankungen des Patienten angeht, können die Apothekenmitarbeiter oft ein trockenes Auge von anderen Augenerkrankungen

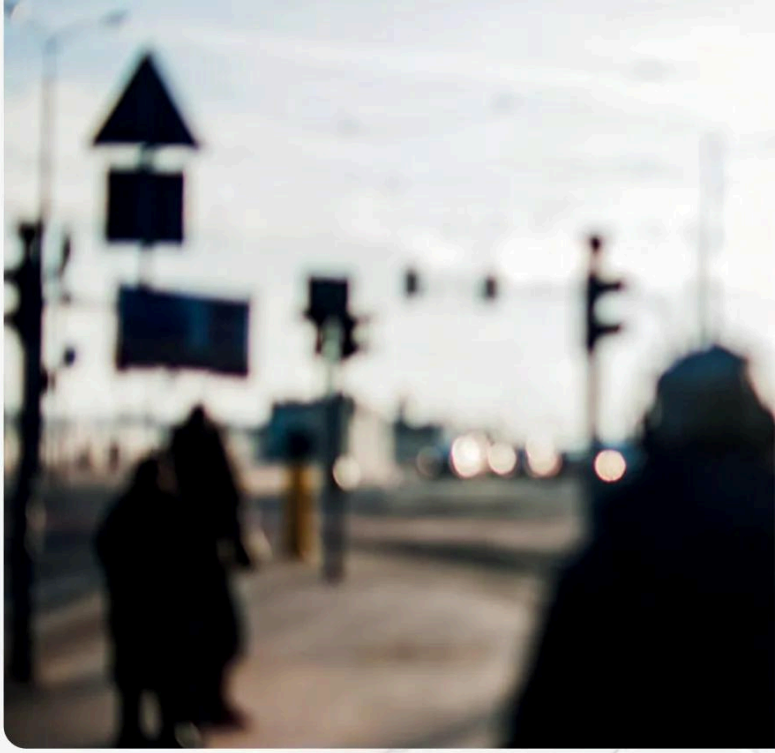


Augenuntersuchung – Der Arzt kann die Menge der Tränenproduktion messen, die Stabilität des Tränenfilms überprüfen und mögliche Schäden an der Hornhaut erkennen.

Anzeige







wie Bindehautentzündung oder bakterieller Infektion abgrenzen. Wenn die Patienten eine sichere Bestätigung der Diagnose haben möchten, werden sie wohl in allen Fällen zu ihrem behandelnden Augenarzt geschickt werden. Der Arzt kann die Menge der Tränenproduktion messen, kann bestimmen, wie stabil der Tränenfilm des Auges ist und kann auch danach schauen, ob eine Schädigung der Hornhaut vorliegt

Medikation

Wenn alle beschriebenen Symptome auf ein „trockenes Auge" hindeuten, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Therapie durch Medikamente. In Apotheken werden am häufigsten sogenannte künstliche Tränen (Tränenersatzmittel) und vielfach auch Produkte zur Stabilisierung des Lipidfilms auf dem Augapfel vermittelt. Auch entzündungshemmende Augentropfen können Linderung bringen. All diese Medikamente werden in Form von Augentropfen, Augensalben oder als Spray direkt am Auge angewendet.

Es gibt verschiedene Formen von Inhaltsstoffen, die in diesen Tropfen vorhanden sind. Zunächst sind da „Verdickungsmittel" wie Hypromellose, Povidon, Dextran und



Brennen oder trockene Augen – Tropfen, Salben oder Sprays lindern trockene und brennende Augen. Hyaluronsäure, Dexpanthenol und Lipide befeuchten, schützen und unterstützen die Regeneration



andere, die die Augenoberfläche feucht halten und den Tränenfilm stabilisieren.

Hyaluronsäure: Bindet Wasser auf dem Augapfel, erhöht die Benetzbarkeit und die Viskosität (Zähigkeit) der Tränenflüssigkeit.
Dexpanthenol: Unterstützt eine verletzte Hornhaut bei der Regeneration und Befeuchtung.
Lipidkomponenten: Triglyceride und Phospholipide stärken die Lipidschicht auf dem Augapfel und verringern die Verdunstung der Tränenflüssigkeit.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt zahlreiche Medikamente, die speziellere Ursachen des trockenen Auges behandeln. Die meisten wirken lokal auf dem Augapfel und gleichen die Feuchtigkeitsschicht aus, sodass sie auch bei akuten Beschwerden eingesetzt werden können. Neben klassischen Augentropfen gibt es Salben, Gele und Sprays, die gezielt die Schichten des Tränenfilms stabilisieren. Manche Präparate kombinieren Wirkstoffe wie Hyaluronsäure und Lipide, um Befeuchtung und Schutz vor Verdunstung zu verbessern. Entzündungshemmende Inhaltsstoffe können bei chronischen Reizungen zusätzlich das Wohlbefinden steigern und langfristige Schäden verhindern.

„Ein trockenes Auge lässt sich erkennen, verstehen und behandeln – je genauer wir unsere Symptome beschreiben, desto gezielter können Apotheker und Ärzte helfen."

Zunehmend werden Kombinationstherapien eingesetzt, die mehrere Wirkstoffe vereinen. Diese erhöhen die Wirksamkeit, fördern die Regeneration der Hornhaut und verbessern die Lebensqualität. Die Vielfalt der Medikamente ermöglicht eine individuelle Anpassung der Therapie. Auch die Form der Anwendung spielt eine

Anzeige





Früh erkennen, richtig behandeln: Regelmäßige Augenuntersuchungen helfen, trockenes Auge von anderen Erkrankungen abzugrenzen und eine sichere, angenehme Behandlung zu ermöglichen – für entspannte Momente mit der ganzen Familie.



Rolle: Augentropfen wirken schnell, Salben bieten längere Wirkung über Nacht, und Sprays stabilisieren zusätzlich Augenlider und Lidrand.

Sterilität und sichere Anwendung

Augentropfen müssen steril sein, damit keine Bakterien ins Auge gelangen. Geöffnete Fläschchen können in der Regel bis zu 4 Wochen verwendet werden. Moderne Tropfsysteme verhindern das Eindringen von Bakterien, sodass die Tropfen komplett aufgebraucht werden können. Wichtig ist die richtige Handhabung: Die Spitze darf das Auge oder die Haut nicht berühren. Gründliches Verschließen, korrektes Lagern und die Verwendung moderner Applikatoren sorgen dafür, dass die Tropfen hygienisch und wirksam bleiben. Fläschchen sollten nicht geteilt und Tropfen nur für das betroffene Auge genutzt werden.

Vorsorge und professionelle Beratung

Viele unserer Leser werden irgendwann im Laufe ihres Lebens mit Problemen am Auge zu kämpfen haben. Eine gute Anamnese oder Diagnostik kann das trockene Auge von anderen Erkrankungen des Auges abgrenzen und eine angenehme und sichere Behandlung dieser Erkrankung ermöglichen. Fragt also bei Erkrankungen im Augenbereich euren Arzt oder Apotheker nach Hilfe. Je besser ihr Symptome beschreiben könnt, desto sicherer und gezielter können diese bekämpft werden.

Außerdem lohnt es sich, bei wiederkehrenden Beschwerden regelmäßig die Augen zu kontrollieren und gegebenenfalls die Therapie anzupassen, um langfristige Schäden an der Hornhaut oder am Tränenfilm zu vermeiden. Vorsorge, genaue Beobachtung und die richtige Auswahl der Medikamente spielen eine entscheidende Rolle, damit die Augen gesund bleiben und Beschwerden reduziert werden. Ergänzend können einfache Maßnahmen wie das Einhalten von Pausen beim Arbeiten am Bildschirm, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ein optimales Raumklima die Wirksamkeit der medikamentösen Behandlung unterstützen.. [ms]

MUSIKTHEATER
IM REVIER
GELSENKIRCHEN

Starten Sie mit
unseren Highlights
in die Weihnachtszeit!

musiktheater-im-revier.de

THEATERKASSE 0209.4097-200



ORPHEUS UND EURYDIKE

Oper von Christoph Willibald Gluck
Choreografie von Giuseppe Spota

ab 6. Dezember 2025



PETTERSSON UND FINDUS UND DER HAHN IM KORB

Kinderoper von Niclas Ramdohr

bis 26. Dezember 2025



DAS LICHT AUF DER PIAZZA

Musical von Adam Guettel

bis 15. Februar 2026



MONTY PYTHON'S NOT THE MESSIAH

Oratorien-Parodie von Eric Idle
und John Du Prez | nach dem Kultfilm
„Das Leben des Brian"

ab 13. Dezember 2025

1

1830
Erste Striche
Damals zählten Kinder die Tage bis Weihnachten an der Wand mit Kreide.

2

1850
Warten mit Bildern
Eltern malten Sterne, Engel und Kerzen – jeden Tag entdeckten Kinder ein neues Bild.

3

1880
Jeden Tag ein Bild
Jetzt hängten Kinder jeden Tag ein neues Bildchen an eine Leine.

4

1902
Erste Drucke
In Hamburg entstehen die ersten gedruckten Adventsbilder – ohne Türchen, aber voller Weihnachtszauber!

Wer hat's erfunden? – Der Adventskalender

Habt ihr euch schon einmal gefragt, warum wir im Dezember jeden Tag ein Türchen öffnen dürfen, bis endlich Weihnachten da ist? Dahinter steckt eine lang Geschichte – und ein bisschen Erfindergeist!

Der Zauber beginnt

Der Adventskalender, so wie wir ihn heute kennen, hat seine Wurzeln Ende des 19. Jahrhundert in Deutschland. Damals wollten Familien vor allem ihren Kindern die Wartezeit bis Weihnachten versüßen. Anfangs malten Eltern oder Lehrer jeden Tag ein kleines Bild auf Pappe oder Karton – zum Beispiel einen Stern, eine Krippe oder einen Engel. Jeden Tag durfte ein Bild aufgehängt oder betrachtet werden, damit die Kinder die Tage bis zum großen Fest zählen konnten. So lernten sie, sich auf Weihnachten zu freuen, und hatten jeden Tag ein kleines „Abenteuer".

Ein Herzensmensch mit einer Weihnachtsidee

Als wahrer Erfinder des Adventskalenders gilt der deutsche Buchhändler und Verleger Gerhard Lang. Schon als Kind liebte er die Idee, die Tage bis Weihnachten zu zählen. Anfang des 20. Jahrhunderts, ca. 1903, hatte Lang die geniale Idee zur Herstellung eines verkäuflichen Adventskalenders und ließ ihn in München in der lithografischen Anstalt F. Reichhold unter dem Motto „Im Land des Christkindes" drucken. Der noch fensterlose Adventskalender bestand aus zwei Blättern: einem Druck mit 24 kleinen Gedichten, die Gerhard

24

Heute
Der Zauber bleibt

23

2024
Türchen für alle
Freunde, Familie oder Klasse – jeden Tag öffnet jemand anderes.

2020
DIY-Zauber
Kinder basteln ihre Kalender selbst – mit Glitzer, Papier und Fantasie.

22

21

2020
Digitaler Advent
Kalender jetzt aufs Handy – täglich ein neues Highlight.

20

2018
Zeit statt Zeug
Hinter jedem Türchen steckt ein Erlebnis – gemeinsam backen, basteln, spielen, lachen.

19

2015
Gutes für die Welt
Viele basteln wieder selbst – nachhaltig ist das neue Schön!

18

2010
Auch für Tiere
Adventskalender für Hunde, Katzen und Kaninchen – Weihnachten wird tierisch süß!

17

2005
Neue Ideen
Von Lego bis Tee, von Büchern bis Beauty – der Advent wird so bunt wie nie!

Quelle: Esther Schenk Panic, Von Cleu... PFEIFFER, Vienna Selbst fotografiert, Attribution, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1535519

1903
Die große Idee
Der Buchhändler Gerhard Lang erfindet mit „24 Bildern zum Aufkleben“ den ersten Adventskalender.



1904
Im Christkindland
Langs erster Kalender zeigt 24 Gedichte und Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben.



1910
Bastelzeit
Überall wird gebastelt: Kinder schneiden, kleben und freuen sich über ihren wachsenden Adventskalender.

1920
Süße Überraschung
Zum ersten Mal steckt Schokolade hinter den Türchen – kleine Tafeln, große Freude!

1930
Beliebt wie nie
Fast jedes Kind hat nun einen Kalender. Manche bunt, manche einfach – aber alle machen glücklich.



1945
Neue Hoffnung
Nach dem Krieg bringen Adventskalender wieder Licht und Freude in dunkle Zeiten.



1950
Türchen öffnen!
Jetzt kann man die Türchen wirklich aufklappen.

1960
Glitzer und Engel
Papierkalender mit Goldglitter und Engeln hängen überall.



1970
Selbermachen
Basteln ist wieder in! Familien gestalten eigene Kalender mit kleinen Säckchen und Überraschungen.



1980
Jeden Tag ein Lächeln
Schokolade, kleine Spielsachen oder Sprüche – hinter jedem Türchen wartet Freude.



1990
Sinneszauber
Kalender beginnen zu duften, zu leuchten und Musik zu machen.

2000
Voller kleiner Wunder
Gemeinsam gebastelt, mit Liebe gefüllt.



Lang selbst verfasst hatte, und einem Bogen mit 24 passenden Bildchen, die ausgeschnitten und auf den Gedichtbogen geklebt werden sollten. So konnten Kinder jeden Tag ein Türchen „öffnen“ und sich über eine kleine Überraschung freuen. Bis Ende der 1930er Jahre brachte sein Verlag 30 verschiedene Adventskalender in 40 Ausführungen heraus. Dabei ging Lang in den 1920er Jahren noch einen Schritt weiter: Er begann, hinter die Türchen kleine Schokoladenstückchen zu legen – und machte den Adventskalender damit so beliebt, wie wir ihn heute kennen.

Freude hinter jedem Türchen

Dank seiner Erfindung gibt es mittlerweile unzählige Varianten, die wirklich alles andere als gewöhnlich sind. Manche Familien öffnen jeden Tag ein kleines Fach mit lebenden Pflanzen, zum Beispiel Mini-Kakteen oder Sukkulenten – da wird nicht nur die Vorfreude auf Weihnachten geweckt, sondern auch ein kleines Pflanzentalent entdeckt. Andere Kalender verstecken Miniversuche oder kleine Experimente hinter den Türchen, damit ihr jeden Tag etwas Neues entdecken könnt. Es gibt sogar Kalender mit Mini-Bauprojekten, Makeup und Pflegeprodukten, Tiny-Tieren und Spielzeug aus Plastik oder Holz, selbstgemachtem Schmuck, Feinschmecker-Produkten oder winzigen Kuscheltieren. Manche mutigen Erfinder haben Kalender gebaut, die duften, leuchten oder Musik machen, sobald man ein Türchen öffnet. Wer sich traut, kann sogar einen Kalender für die ganze Familie ausprobieren, bei dem hinter jedem Türchen eine kleine Aktivität oder ein gemeinsames Spiel steckt.

Und nicht nur für Menschen gibt es Überraschungen: Es gibt auch Adventskalender für Haustiere! Hunde, Katzen oder Kaninchen können jeden Tag ein kleines Leckerli oder Spielzeug entdecken und so gemeinsam mit der Familie die Vorfreude auf Weihnachten genießen. Die Ideen sind wirklich grenzenlos – und machen jeden Dezember zu einem kleinen Abenteuer! [agm]

JETZT TICKETS SICHERN!

VARIETÉ et cetera BOCHUM
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



EIN HOCH AUF EUCH!

Die Wintershow vom 07. November bis 01. März 2026



Wenn draußen der Winterwind pfeift, wird es bei uns warm ums Herz: in der mitreißenden Show „EIN HOCH AUF EUCH!“ lassen wir die Helden des Alltags hochleben – also EUCH, unser Publikum – mit einem unvergesslichen Spektakel aus Comedy, Artistik und Magie. Weil Ihr es verdient habt! Weil Ihr das Jahr schöner macht. Und den Winter wärmer! Mit Witz, Herz und ganz viel Wow holen wir die großen Stars auf die Bühne – und Ihr seid die VIPs im Publikum!

Wer braucht schon einen Fernseher, wenn man **Manuel Wolff** live sehen kann? Der aus Nightwash und dem Quatsch Comedy Club bekannte Musik-Comedian moderiert, singt und spielt sich in Eure Herzen – mit einer gehörigen Portion Charme, Ironie und überraschendem Improvisationstalent! Spektakuläre Sprünge, atemberaubende Höhe und punktgenaue Landungen – beim **Trio Bokafi** fliegen Menschen durch die Luft, als wären sie Kanonenkugeln mit Turnausbildung. Ihr legendärer Dreifachsalto sorgt überall für Staunen und Begeisterung. Das ist Schleuderbrett-Akrobatik auf höchstem Niveau! Was bei anderen wie Kinderspielplatz aussieht, wird bei **Leona** zur Poesie in Bewegung. Mit Rhythmus, Tempo und Eleganz tanzt sie mit bis zu 20 Hula-Hoop-Reifen wie in Trance, und manchmal tanzt man innerlich gleich mit. Bei **Joachim Vlerick** aus Belgien geht es um Balance, Nervenstärke und



☎ 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 Winterstimmung einfangen. Seien Sie dabei und erleben Sie einen Abend voller Lachen, Staunen und guter Laune !

höchste Konzentration. Auf nur wenigen Zentimetern und einem immer höher werdenden Turm aus wackeligen Brettern trotzt er der Schwerkraft und jongliert nebenbei mit messerscharfen Klingen. Das ist Nervenkitzel pur! Elegant, kraftvoll und übermenschlich biegsam ist **Marianna Mala**, denn sie ist eine sogenannte Schlangenfrau. Scheinbar mühelos verdreht sie ihren Körper auf ungewöhnliche und realitätsfremde Weise, als hätte sie keine Knochen. Marianna vereint die Kunst der Kontorsion mit spektakulären Manövern in luftiger Höhe, nur gehalten von zarten Seilen, den „Arial Ropes". Ihr freier Fall aus dem Theaterhimmel sorgt jedes Mal für Gänsehautmomente. Bälle, Beats und Bewegung – Artistik ist untrennbar mit Sport verbunden, aber Basketball war noch nie so cool wie bei unserem **Shadow Juggler**. Dieser Typ wirft nicht einfach, er zelebriert. Mit Dribbling, Dunking und Jonglage verwandelt er Basketball in ein echtes artistisches Highlight. Wenn zwei Körper fliegen, sich halten und schweben, dann ist das Vertrauen, Kraft und Gefühl. Hoch oben in der Luft und hautnah am Boden: Das **Duo Charisma** verzaubert mit einer sinnlichen Verbindung aus kraftvoller Partnerakrobatik und elegantem Trapezspiel. Nichts für schwache Nerven!

„EIN HOCH AUF EUCH!" ist mehr als ein Programm. Es ist unsere Liebeserklärung an Euch – das beste Publikum der Welt!



Anzeige



Faszinierender Schnee – vom Himmel auf die Erde

Hast du dich schon einmal gefragt, warum im Winter die Welt plötzlich so weiß und still wird? Schnee verwandelt Straßen, Wiesen und Bäume in eine funkelnde Winterlandschaft. Für viele Kinder ist Schnee ein echtes Abenteuer: man kann Schlitten fahren, Schneemänner bauen oder eine Schneeballschlacht machen. Aber Schnee ist nicht nur schön anzusehen – er hat auch spannende Geheimnisse, die wir entdecken können!



Wie entsteht Schnee?

Schnee entsteht hoch oben in den Wolken. Dort sind kleine Wassertröpfchen in der Luft, die bei sehr kalten Temperaturen gefrieren. Diese winzigen Eiskristalle wachsen und verbinden sich miteinander – dabei entsteht eine Schneeflocke. Jede Schneeflocke ist einzigartig: keine sieht genau so aus wie die andere! Die Form hängt davon ab, wie kalt es ist und wie viel Feuchtigkeit in der Luft ist.



Aufbau und Besonderheiten von Schneeflocken

Schneeflocken bestehen aus winzigen Eiskristallen, die sich in sechseckigen Mustern anordnen. Das bedeutet, dass viele Schneeflocken sechs „Arme“ oder Spitzen haben, die sich wie kleine Sterne verzweigen. Manchmal sind die Spitzen sehr fein und filigran, manchmal dick und kurz. Keine zwei Schneeflocken sind genau gleich, weil schon kleinste Unterschiede in Temperatur oder Luftfeuchtigkeit die Form verändern. Diese besondere sechseckige Struktur sorgt dafür, dass Schneeflocken leicht und luftig bleiben und langsam vom Himmel rieseln.



Schneeflocke entsteht



Kristallisation

Kristallisation bedeutet, dass sich winzige Teile eines Stoffes langsam zusammentun und zu kleinen, glitzernden Kristallen werden. So wie aus Wasser Eiswürfel entstehen oder aus Zucker kleine Zuckerfiguren - zuerst ist alles flüssig, und dann wird es fest und funkelnd.





Stille Helfer –
Unter der Schneedecke finden Tiere wie dieser Igel Ruhe und Geborgenheit in der kalten Jahreszeit.



Warum ist Schnee schneeweiß?

Vielleicht denkst du: „Schnee ist doch aus Wasser, also müsste er klar sein." Das stimmt, aber Schnee besteht aus vielen kleinen Eiskristallen. Das Licht wird von all diesen Kristallen immer wieder reflektiert und zerlegt, und dadurch wirkt Schnee für unsere Augen weiß.

Schnee als Deckmantel

Schnee schützt Pflanzen und Tiere im Winter. Unter der Schneedecke bleibt es für viele Tiere warm genug, um die kalten Monate zu überstehen. Auch Pflanzen, die im Frühling wieder wachsen sollen, werden durch Schnee vor Frost geschützt. Außerdem speichert Schnee Wasser, das später im Frühling und Sommer für Bäche, Flüsse und Seen wichtig ist.

Unterschiedliche Schneebedingungen

Nicht jeder Schnee ist gleich. Manchmal ist der Schnee weich und locker, perfekt für Schneeballschlachten oder Schneemänner. Andere Male ist der Schnee hart und fest, wie auf einer vereisten Straße. Es gibt sogar Pulverschnee, der wie feines Mehl aussieht, und Nassschnee, der sich gut formen lässt

.

Wann bleibt Schnee liegen?

Damit Schnee liegen bleibt, muss es kalt genug sein, meist unter 0 °C. Wärme, starke Sonne, Wind oder Regen lassen ihn schneller schmelzen. Deshalb bleibt eine dicke Schneedecke in den Bergen oft länger als in der Stadt.

So wächst eine Schneeflocke

Schneekristalle sehen nicht alle gleich aus. Das hängt davon ab, wie kalt es in der Wolke ist: Ist es sehr kalt, entstehen kleine Plättchen oder Würfel. Ist es etwas wärmer, wachsen daraus die typischen Schneesterne mit sechs Armen. Wenn viel Wasser in der Luft ist, verzweigen sich die Kristalle und werden besonders fluffig. Außerdem passiert noch etwas: Gefrierendes Wasser macht die Luft ein bisschen wärmer, schmelzendes Eis kühlt sie – Schneekristalle helfen also heimlich beim Wetter!

Orte mit besonders viel Schnee

Einige Orte auf der Welt bekommen besonders viel Schnee. In den Alpen, etwa in Österreich oder der Schweiz, kann im Winter mehrere Meter Schnee fallen. Auch auf Hokkaido in Japan gibt es viel Pulverschnee – ideal für Ski und Snowboard. In Nordamerika, etwa in den Rocky Mountains oder in Colorado, bleibt der Schnee ebenfalls lange liegen. Diese Orte sind schön anzusehen und perfekt für Wintersport und Schneeabenteuer.

Spaß und Sicherheit im Schnee

Mit Schnee kann man viel Spaß haben: Rodeln, Schneehöhlen und Iglus bauen oder einfach die kalte Winterluft genießen. Aber wichtig ist: Immer warm anziehen! Mütze, Schal, Handschuhe und dicke Schuhe schützen vor Kälte und Nässe. So wird der Winterspaß sicher und gemütlich.

Kleine Experimente mit Schnee

Ihr könnt auch zu Hause kleine Experimente machen, um Schnee besser zu verstehen. Zum Beispiel könnt ihr einen Schneeball ins Haus holen und beobachten, wie er langsam (oder schnell) schmilzt. Auch könnt ihr aus Wasser und Salz „Eis-Kristalle" wachsen lassen, die ein bisschen wie winzige Schneeflocken aussehen. So lernt ihr, wie Wasser gefriert und wie Kristalle entstehen – fast wie kleine Wissenschaftler im Winter! [agm]

Pulverschnee – locker und fluffig – Geborgenheit in der kalten Jahreszeit.

Nassschnee – klebt gut, ideal für Schneemänner

Das große Rennen der Heldenhunde



Weit oben im Norden Alaskas, wo die Winter endlos schienen und die Schneeflocken wie glitzernde Sterne tanzten, lag der kleine Ort Nome. Die Häuser waren dick eingepackt im Schnee, und nachts funkelten die Sterne so klar, dass es aussah, als könnte man sie vom Dach pflücken.

Doch eines Tages wurde die Stadt still vor Sorge. Ein kleines Mädchen war sehr krank, und nur besondere Medikamente konnten ihr helfen. Doch die Medizin war weit weg, hinter verschneiten Hügeln und gefrorenen Flüssen. Und viel schlimmer noch: Die Krankheit breitete sich immer weiter in dem kleinen verschneiten Dorf aus. Mehr und mehr Kindern begann es schlecht zu gehen. „Wir müssen sie retten!", rief der Bürgermeister, und alle Menschen nickten ernst. „Aber wie?", murmelte eine alte Frau. „Mit unseren Schlittenhunden!", erwiderte ein junger Musher: „Sie sind stark, mutig und niemals müde, wenn jemand Hilfe braucht."



So begann das große Rennen der Heldenhunde. Unter den vielen Hunden, die an diesem Rennen teilnahmen, waren zwei besonders tapfere: Togo, ein kluger, schneller Hund mit unerschütterlichem Mut, und Balto, ein starker, treuer Hund, der am Ende die Stadt erreichen sollte.

Togo führte das erste, gefährlichste Team über die weitesten Strecken. Durch eisige Winde, über verschneite Hügel und gefrorene Flüsse lief er unermüdlich, seine Pfoten knirschten im Schnee, seine Augen funkelten vor Entschlossenheit. Die Menschen, die ihn sahen, staunten über seine Tapferkeit. Immer wieder stupste Togo seinen Musher an, als wollte er sagen: „Wir schaffen das – wir geben nicht auf!"



Nach vielen, vielen Kilometern und durch die endlosen gefährlichsten Schneestürme hatte Togo die Medizin so weit gebracht, dass sie an das nächste Team übergeben werden konnte. Doch die letzte Etappe lag noch vor ihnen, und nun war Balto an der Reihe. Er sprang in den Schlitten, die Menschen riefen ihm zu: „Los, Balto, bring sie sicher nach Nome!“ Balto bellte aufgeregt, seine Ohren wippten im Wind, und mit einem kräftigen Satz setzte er sich in Bewegung.

Durch die Nacht, über Hügel und gefrorene Flüsse, lief Balto mit seinen vierbeinigen Kameraden tapfer weiter. Der Schnee peitschte ihm ins Gesicht, der Wind zerrte an seinem Fell, doch Balto hielt Kurs. In Nome warteten die Menschen ungeduldig auf ihre Rettung. Eltern hielten ihre Kinder fest, alte Männer und Frauen zitterten vor Sorge. Und dann, als die ersten Häuser der Stadt sichtbar wurden, lief Balto weiter, bis er endlich vor dem kleinen Haus anhielt.

Das Mädchen bekam die Medizin, und langsam, Tag für Tag, begann es wieder zu lächeln. Auch den anderen Kindern aus Nome half das Serum und sie wurden wieder gesund. Die Menschen jubelten, klatschten vor Freude, und Balto und Togo standen stolz nebeneinander. Togo, der weite Strecken gelaufen war, stupste Balto mit der Nase, als wollte er sagen: „Gut gemacht, Freund.“ Balto wedelte kräftig mit dem Schwanz und bellte leise zurück: „Wir haben es geschafft!“

Von diesem Tag an erzählten die Familien die Geschichte vom Großen Rennen der Heldenhunde immer wieder. Die Kinder stellten sich nachts aus dem Fenster vor, wie Togo durch endlose Weiten lief, und Balto schließlich durch die letzte Schneeflockenwand rannte, um Leben zu retten. Und so, liebe Kinder, denkt daran: Helden gibt es in allen Größen – die einen laufen kilometerweit voraus, andere bringen die Rettung nach Hause. Alle haben ein Herz voller Mut, manche haben vier Pfoten. [agm]

Quelle: Esther Schenk Page



VERANSTALTUNGSTIPPS
für Essen & Umgebung



bett1.de BIATHLON WORLD TEAM CHALLENGE AUF SCHALKE

28. DEZEMBER 2025, 14:30 UHR

VELTINS-ARENA WINTERSPORT TRIFFT ENTERTAINMENT: BIATHLON AUF SCHALKE

DIE BETT1.DE BIATHLON WORLD TEAM CHALLENGE 28. DEZEMBER 2025, 14:30 UHR

Quelle: Esther Schenk Panic

Die bett1.de Biathlon World Team Challenge auf Schalke 2025 steht in den Startlöchern: Am Sonntag, 28. Dezember, können Fans wieder die besten Biathletinnen und Biathleten live in Gelsenkirchen erleben. Tickets für das größte Biathlon-Spektakel der Welt sind ab sofort und für die Dauer von zwei Wochen zum vergünstigten Early-Bird-Preis erhältlich.

Bereits zum 22. Mal werden beim Biathlon auf Schalke spannende Duelle auf dem Schnee und ein attraktives Programm abseits der Rennstrecke geboten. Der Vorverkauf läuft, Karten gibt es unter anderem auf tickets.schalke04.de und im Ticketshop des Deutschen Skiverbands (DSV).

„Der Biathlon auf Schalke hat seit mehr als zwei Jahrzehnten eine unglaubliche Strahlkraft – hier im Ruhrgebiet und darüber hinaus. Jedes Jahr begeistern wir Millionen von Wintersportfans in der VELTINS-Arena und vor den Bildschirmen“, betont Matthias Tillmann, Vorstandsvorsitzender des FC Schalke 04. „Gemeinsam mit dem DSV sind wir schon jetzt intensiv in den Planungen für die diesjährige Veranstaltung.“

Auch für Felix Bitterling, Sportdirektor Biathlon im Deutschen Skiverband, ist die bett1.de Biathlon World Team Challenge ein gesetzter Termin in der alljährlichen Saisonplanung: „Aktuell können wir natürlich noch nicht sagen, wer von uns im Dezember am Start stehen wird. Aber die Teilnahme auf Schalke ist für unsere Athletinnen und Athleten schon auch eine gewisse Auszeichnung. Von daher dürfen sich unzählige Fans im Stadion und die Millionen vor den Bildschirmen ganz sicher wieder auf unsere zwei besten Teams freuen. Ähnlich wie das bei den anderen Nationen der Fall sein wird. Biathlon auf Schalke hat inzwischen einfach einen zu hohen Stellenwert, als dass hier mit halber Kraft etwas zu holen wäre“.



Quelle: Schale04, By BenutzerThomas280784 (from de.wikipedia.org) - BenutzerThomas280784 (from de.wikipedia.org), CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36806615

https://schalke04.de/veltins-arena/biathlon-auf-schalke-am-28-dezember-2025/

VERANSTALTUNGSTIPPS

20. NOVEMBER BIS 30. DEZEMBER 2025

Die Weihnachtskirmes im Ruhrgebiet



VOM 20. NOVEMBER BIS ZUM 30. DEZEMBER 2025

Cranger Weihnachtszauber – ein Familienerlebnis

Vom 20. November 2025 bis zum 30. Dezember 2025 verwandelt sich der Cranger Kirmesplatz in den größten mobilen Weihnachts-Themenmarkt Europas. Es erwarten Euch viele Attraktionen, darunter die große Weihnachtsparade mit vielen weihnachtlichen Charakteren, der fliegende Weihnachtsmann, eine fantastische Elfenzaubershow, imposante Walking-Acts, ein traditioneller Weihnachtsmarkt, kulinarische Genüsse, der Weihnachts-Märchenwald, spannende Fahrgeschäfte, die große Echt-Eisbahn zum Eislaufen im weihnachtlichen Ambiente, weihnachtliches Eisstockschießen, aufwändige Dekorationen und vieles mehr.

https://cranger-weihnachtszauber.de/

Auf dem Cranger Weihnachtszauber erwartet Euch eine fantastische Weihnachtswunderwelt für die ganze Familie!

Quelle: By Stefan Scheer - Own work, CC BY 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74827871

Anzeige



14. NOVEMBER BIS 23. DEZEMBER 2025

ESSEN MACHT WEIHNACHTSTRÄUME WAHR



Weihnachtszauber für alle Sinne!
14. NOVEMBER BIS 23. DEZEMBER 2025

Freuen Sie sich auf fünf Wochen Budenzauber und Lichterglanz auf dem Internationalen Weihnachtsmarkt Essen. Die Vorbereitungen lafen bereits in vollen Zügen, damit Sie vom 14. November bis 23. Dezember 2025 wieder magische Weihnachtsmomente in der Essener Innenstadt erleben können. Ein dicker Glanzpunkt in diesem Jahr ist das „WDR 2 Weihnachtswunder“, das vom 13. bis 17. Dezember auf dem Burgplatz zu Gast wird. Das wird ein Fest!











Quelle: Christian Deutscher / EMG

https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/essen__weihnachten_/startseite_13/startseite.de.html

06. DEZEMBER 2025

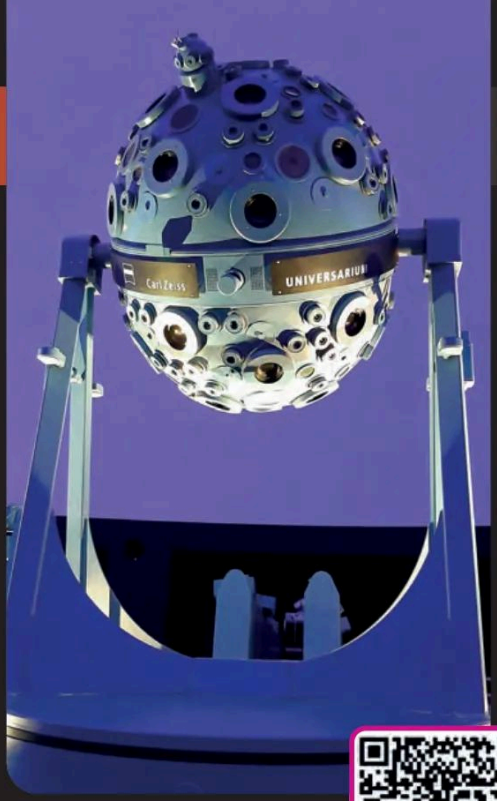
Planetarium Bochum

STERNTALER - VOM UNIVERSUM BELOHNT

06. DEZEMBER 2025

Im Planetarium erleben Kinder und Erwachsene die musikalische Neufassung des Grimmschen Klassikers: Eine Weltraumfee verschenkt alles, was sie hat, und wird dafür mit fallenden Sternen belohnt. Aus den Silbertalern baut sie einen strahlenden Tempel – ein Ort, der zeigt: Wer von Herzen gibt, wird erleuchtet!

Zu hören sind prominente Stimmen, u.a. von Stefanie Heinzmann, Ingo Pohlmann, Tetje Mierendorf, Elena Zvirbulis.



Quelle: ; By Zika - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=80817652

Ein Weltraummärchen
ab: 4 Jahre
Programmdauer: ca. 50 Minuten

https://www.planetarium-bochum.de/de_DE/calendar/sterntaler-vom-universum-belohnt.17905021

Anzeige

Deutsches Rotes Kreuz



Sicherheit schenken – mit dem DRK-Hausnotruf

Der DRK-Hausnotruf bietet Ihren Lieben Sicherheit und Selbstbestimmung in den eigenen vier Wänden. Im Notfall reicht ein Knopfdruck und professionelle Hilfe ist sofort da.

Legen Sie Sicherheit unter den Tannenbaum mit unserem Weihnachtsangebot:

- 1 Monat gratis
- keine Anschlussgebühr
- volle Sicherheit im Komfort-Paket

DRK-Kreisverband Essen e. V.
Tel. 0201 8474-305
hausnotruf@drk-essen.de
www.drk-hausnotrufdienst.de

Lebkuchen-Brownies –

saftig, würzig, unwiderstehlich



Wenn es draußen nach Schnee riecht und der Duft von Zimt durchs Haus zieht, ist die Zeit für süße Wintermomente gekommen. Diese Lebkuchen-Brownies verbinden das Beste aus zwei Welten: die saftige Schokolade eines Brownies und das würzige Aroma klassischer Weihnachtsbäckerei. Perfekt für gemütliche Nachmittage, zum Adventskaffee oder als kleines Geschenk aus der Küche.

Zutaten
(für ca. 12 Stück)

Für den Teig:

- **200 g** Zartbitterschokolade
- **150 g** Butter
- **120 g** brauner Zucker
- **1 Päckchen** Vanillezucker
- **3 Eier** (Größe M)
- **100 g** Mehl
- **30 g** Kakaopulver/Backkakao
- **1 TL** Backpulver
- **2 TL** Lebkuchengewürz
- **1 Prise** Salz
- **50 g** gehackte Walnüsse oder Mandeln (optional)
- **50 g** gehacktes Orangeat oder **getrocknete Cranberries**

Für das Topping:

- **100 g** Zartbitterschokolade
- **1 TL** Kokosöl oder Butter
- **1 Prise** grobes Meersalz, gehackte Nüsse oder Kakaonibs zum Bestreuen

Zubereitung

1 Heizt zuerst euren Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor und legt eine rechteckige Form (etwa 20 mal 25 Zentimeter) mit Backpapier aus oder fettet sie leicht ein. So lassen sich die Brownies später ganz einfach herauslösen. Währenddessen könnt ihr die Zartbitterschokolade zusammen mit der Butter bei niedriger Hitze oder im Wasserbad schmelzen. Rührt so lange, bis eine glatte, glänzende Masse entsteht, und lasst sie anschließend ein wenig abkühlen – sie sollte warm, aber nicht mehr heiß sein.

2 In einer großen Schüssel verquirlt ihr nun den braunen Zucker, den Vanillezucker und die Eier, bis al-



les schön cremig ist. Gebt dann die geschmolzene Schoko-Butter-Mischung dazu und verrührt sie gründlich, bis sich alles gut verbunden hat. In einer zweiten Schüssel mischt ihr Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Lebkuchengewürz und eine Prise Salz. Diese trockenen Zutaten hebt ihr vorsichtig unter die Schokomasse, bis ein gleichmäßiger, zähflüssiger Teig entsteht.



Wer Lust auf etwas Biss hat, kann jetzt noch gehackte Walnüsse oder Mandeln unterrühren. Für eine fruchtige Note eignen sich auch Orangeat oder getrocknete Cranberries wunderbar – sie geben den Brownies ein bisschen Frische und machen sie noch spannender.



Ein Bissen Wintermagie – Lebkuchenbrownies, die Herz und Seele wärmen.

3 Füllt den Teig nun in die vorbereitete Form, streicht ihn glatt und backt ihn im heißen Ofen etwa 20 bis 25 Minuten. Achtet darauf, dass die Brownies außen fest, innen aber noch leicht feucht bleiben – so werden sie richtig schön saftig. Wenn sie zu lange backen, werden sie schnell trocken, also lieber ein bisschen früher aus dem Ofen holen und ruhen lassen. Lasst die Brownies vollständig auskühlen.

4 Für das Topping schmelzt ihr erneut etwas Zartbitterschokolade zusammen mit einem Teelöffel Kokosöl oder Butter und verteilt sie gleichmäßig über dem Kuchen. Wer mag, kann die Oberfläche mit gehackten Nüssen, Kakaonibs oder einer Prise grobem Meersalz bestreuen – das sieht nicht nur hübsch aus, sondern bringt auch einen kleinen Geschmackskick. Natürlich eignen sich auch andere Toppings eurer Wahl!

Sobald die Glasur fest ist, schneidet ihr die Brownies in Stücke – und genießt sie am besten direkt! Luftdicht verpackt bleiben sie mehrere Tage wunderbar saftig, und ihr könnt sie außerdem super einfrieren. So habt ihr an jedem grauen Wintertag ein Stückchen Schokoladenglück parat – mit genau der richtigen Portion Weihnachtszauber. [agm]

Anzeige





Schweinerollbraten mit zweierlei Füllung

herzhaft, raffiniert, unvergleichlich

Ein klassischer Schweinerollbraten bringt Gemütlichkeit, Duft und Festtagsstimmung ins Haus. Saftig, aromatisch und wandelbar – perfekt für Weihnachten oder Winterwochenende. Dazu gibt es zwei köstliche Füllungen: Zwiebel-Speck-Senf oder Pilz-Kräuter – einzeln oder kombiniert.

Grundrezept

1 Breitet das Fleisch auf der Arbeitsfläche aus und klopft es bei Bedarf leicht flach. Würzt es rundum mit Salz und Pfeffer und bestreicht es mit Senf. Die Füllung gleichmäßig, mit etwas Abstand zum Rand daraufgeben. Rollt das Fleisch fest auf und bindet es mit Küchengarn oder fixiert es mit Rouladennadeln..

2 Erhitzt in einem Bräter Öl oder Butterschmalz und bratet den Rollbraten von allen Seiten kräftig an, bis er goldbraun ist. Nehmt ihn kurz heraus, gebt das Gemüse in den Bräter und röstet es kurz an. Rührt das Tomatenmark ein, löscht mit Rotwein ab und lasst die Flüssigkeit einkochen. Dann kommt der Fond dazu, und der Braten wird wieder eingelegt.

3 Schiebt den geschlossenen Bräter in den Ofen und lasst den Rollbraten bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) 1,5–2 Stunden schmoren. Zwischendurch einmal wenden und mit etwas Bratensaft übergießen – so bleibt er schön saftig.

4 Wenn der Braten fertig ist, nehmt ihr ihn heraus und lasst ihn 10 Minuten ruhen. Den Schmorsud durch ein Sieb gießen, etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Preiselbeeren oder Honig abschmecken. Zum Schluss ein Stück kalte Butter einrühren – für eine samtige, glänzende Sauce.

Zutaten Braten
(für 4 – 6 Personen)

1,5 kg Schweinerücken oder Schweinenacken (flach aufgeschnitten)
2 Esslöffel Senf (mittelscharf oder grob), Salz und gemahlenen Pfeffer
2 Esslöffel Öl zum Anbraten
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Stück Sellerie oder Lauch
1 Esslöffel Tomatenmark
250 ml Rotwein
400 ml Rinder- oder Kalbsfond
1 Teelöffel Preiselbeermarmelade
1 Teelöffel kalte Butter
Küchengarn oder Rouladennadeln



Zutaten Variante 1
Zwiebel-Speck-Senf

2 Zwiebeln, fein gewürfelt
100 g durchwachsenen Speck in Würfeln
1 Teelöffel Majoran oder Thymian
Salz, Pfeffer und bei Bedarf
1 Esslöffel Semmelbrösel

Füllungsvariante 1 – Zwiebel-Speck-Senf

Diese klassische Füllung ist perfekt für alle, die es herzhaft mögen.

1 Lasst zuerst den Speck in einer Pfanne aus, gebt dann die Zwiebeln dazu und bratet sie glasig an.

2 Würzt mit Kräutern, Salz und Pfeffer und lasst die Mischung kurz abkühlen. Falls sie zu feucht ist, rührt einfach etwas Semmelbrösel unter. Diese Füllung sorgt für kräftigen Geschmack, duftet herrlich und passt perfekt zu einer dunklen Sauce.

Zutaten Variante 2
Pilz-Kräuter

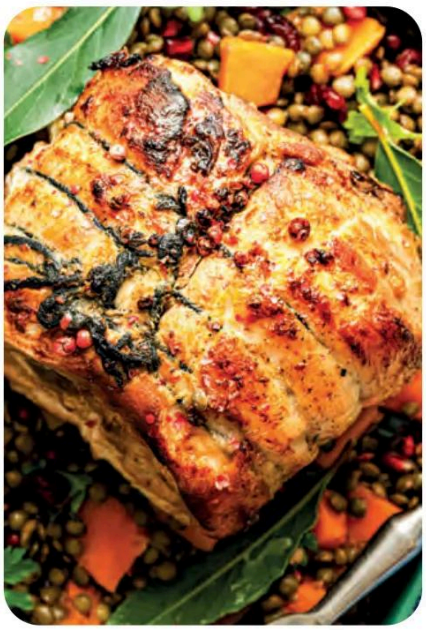
250 g Champignons oder gemischte Pilze, fein gehackt
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel gehackte Petersilie
1 Teelöffel Thymian
Salz, Pfeffer und bei Bedarf 1 Esslöffel Semmelbrösel

Füllungsvariante 2 – Pilz-Kräuter

Für ein feineres, aromatisches Ergebnis könnt ihr euch für die Pilz-Kräuter-Füllung entscheiden.

1 Schwitzt Schalotte und Knoblauch in Butter an, gebt dann die Pilze dazu und bratet sie, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist.

2 Würzt mit Kräutern, Salz und Pfeffer, lasst die Mischung kurz abkühlen und rührt gegebenenfalls etwas Semmelbrösel unter. Diese Füllung verleiht dem Braten eine feine, erdige Note und harmoniert wunderbar mit der Rotweinsauce.

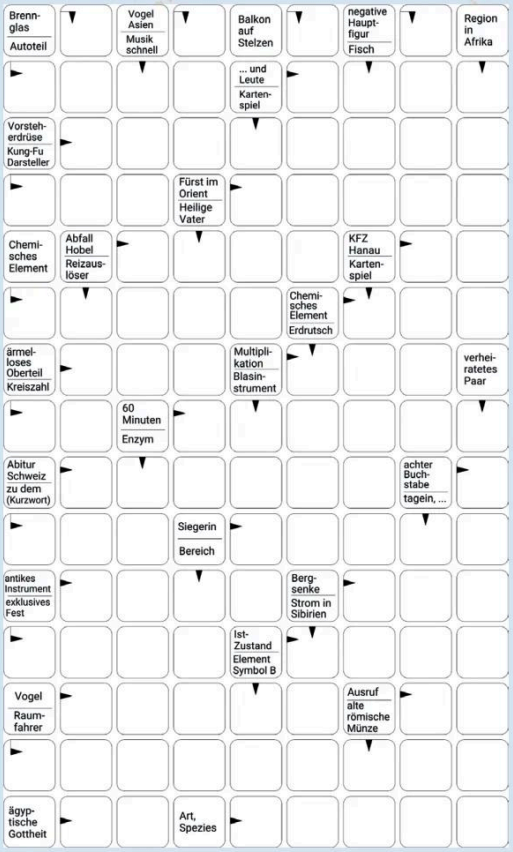


Schneidet den Braten in schöne, gleichmäßige Scheiben und übergießt ihn mit der Sauce. Dazu passen Kartoffelgratin, Serviettenknödel, Selleriepüree oder einfach geröstete Ofenkartoffeln. Ein wenig Rotkohl oder glasiertes Wurzelgemüse rundet das Ganze perfekt ab.

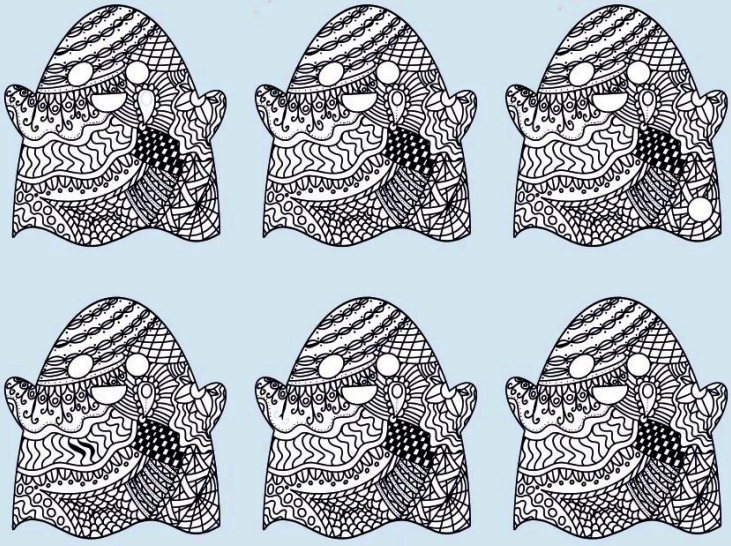
Ob ihr euch für die kräftige Zwiebel-Speck-Variante oder die elegante Pilz-Kräuter-Füllung entscheidet – dieser Braten wird garantiert zum festlichen Mittelpunkt eures Winteressens. Und wenn ihr euch nicht entscheiden könnt: mischt einfach beide Füllungen – das ergibt eine herrlich würzige Kombination. [agm]

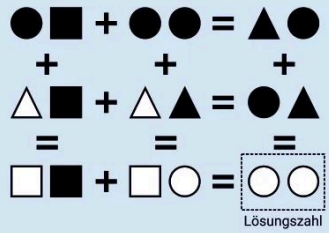


Gehirnjogging für Erwachsene



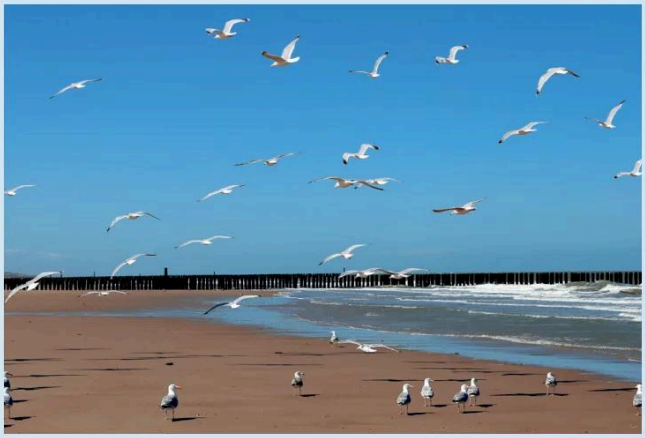
Welche beiden Geister sind gleich?

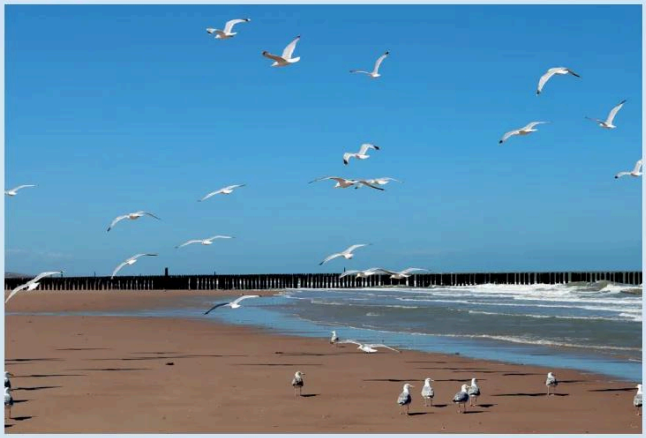


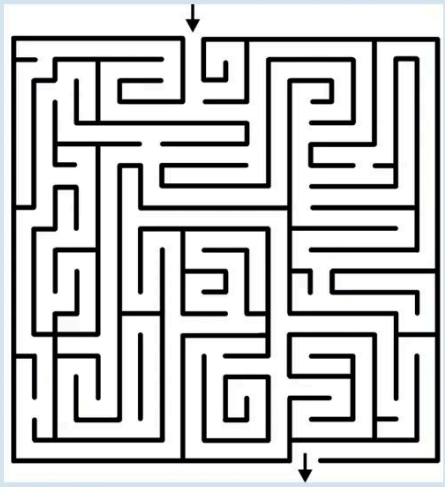


	1			3	8			
	3		1	9	4	6		
4		9		6	5			
		3						5
1	5			4			7	6
7			6				3	
		7	9	8			5	
	4			1		7		3
	6					9	8	

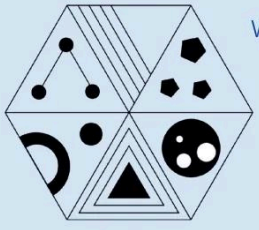
Welche Möwen fehlen?



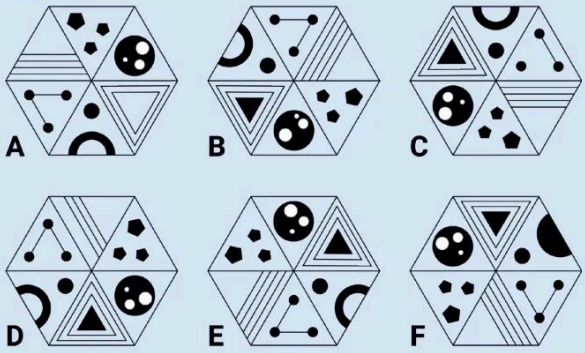




			5		3			
		3	8					4
		2		4		8	5	
	3	6						2
8			9			7		
1				3	2			
					1	6	9	
			6	8	9			5



Welche Symbolfigur wurde fehlerfrei gedreht?



ICC
INTENSIVPFLEGE
Akademisch professionell

DIE PFLEGE-BERATUNG

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

Mit der ICC Intensivpflege gut informiert und versorgt

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

MEHR ERFAHREN:



KONTAKT:
Cranger Straße 222
45891 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 93 04 46 10
E-Mail: info@iccintensiv.de

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

WERDE TEIL DES TEAMS

Jetzt bewerben!
www.iccintensiv.de

Rätselspaß für Kids

Wie viele ...?



Finde die 7 Unterschiede!



Hilf dem Elf, die Weihnachtsgeschenke zu finden!



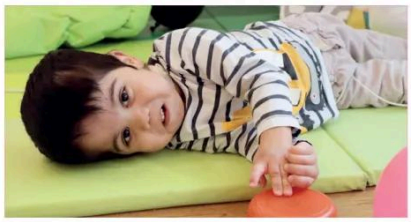




Bärenfamilie
Ganzheitliche Intensivpflege by opseo







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

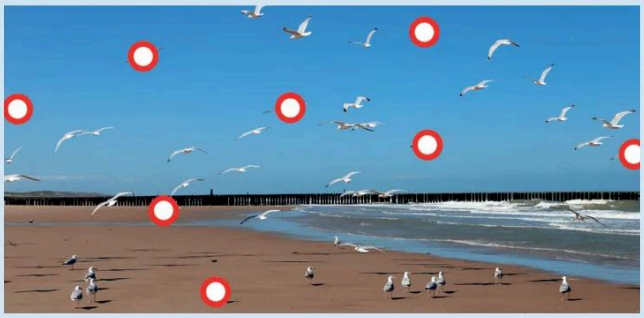
0171 1697348
essen@baeren-familie.de

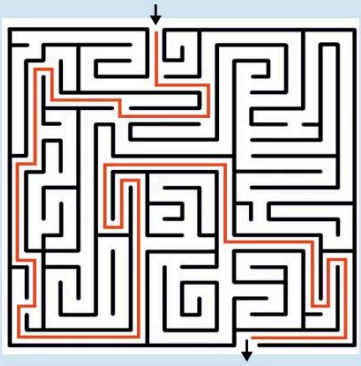
Rätsel Lösungen
Gehirnjogging für Erwachsene

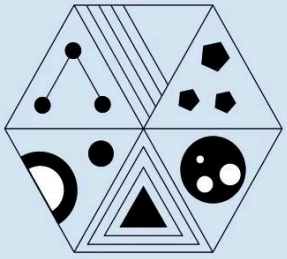
■	L	■	B	■	A	■	A	■
H	U	P	E	■	L	A	N	D
■	P	R	O	S	T	A	T	A
L	E	E	■	K	A	L	I	F
■	■	S	P	A	N	■	H	U
A	S	T	A	T	■	C	E	R
■	T	O	P	■	M	A	L	■
P	I	■	S	T	U	N	D	E
■	M	A	T	U	R	A	■	H
Z	U	M	■	B	E	S	T	E
■	L	Y	R	A	■	T	A	L
G	A	L	A	■	L	A	G	E
■	T	A	U	B	E	■	A	U
K	O	S	M	O	N	A	U	T
■	R	E	■	R	A	S	S	E

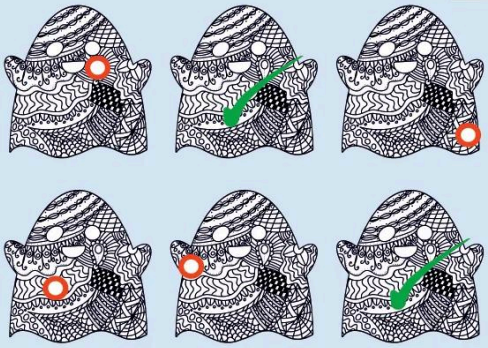
●■ + ●● = ▲●
\+ + +
△■ + △▲ = ●▲
= = =
□■ + □○ = ⑥⑥
Lösungszahl

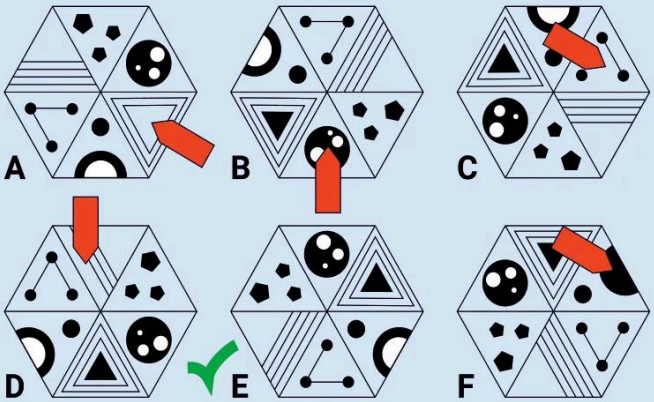
Lösungszahlen
△ ● □ ▲ ○ ■
1 2 3 4 6 0











2	1	6	7	3	8	5	9	4
8	3	5	1	9	4	6	2	7
4	7	9	2	6	5	3	1	8
6	9	3	8	2	7	1	4	5
1	5	2	3	4	9	8	7	6
7	8	4	6	5	1	2	3	9
3	2	7	9	8	6	4	5	1
9	4	8	5	1	2	7	6	3
5	6	1	4	7	3	9	8	2

4	6	8	5	2	3	1	7	9
5	1	3	8	9	7	2	6	4
7	9	2	1	4	6	8	5	3
9	3	6	7	1	8	5	4	2
8	2	4	9	6	5	7	3	1
1	5	7	4	3	2	9	8	6
6	8	9	2	5	4	3	1	7
2	4	5	3	7	1	6	9	8
3	7	1	6	8	9	4	2	5





Rätsel Lösungen
Rätselspaß für Kids







EINMAL ESSEN, NIE WIEDER VERGESSEN

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

TÜRKISCHE UND MEDITERRANE KÜCHE

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

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

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

N.V.Z.D
GÖKHANCAN

Gladbeckerstraße 285-287
45326 Essen

0163 6757596
0201 61422434

info@nvzd.de

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

nvzd.de

PROCELSIO
CLINIC


MINI-PROTHESE KNIE

GELENKERHALT UND GELENKERSATZ

In unserer Privatklinik, die unter bestimmten Voraussetzungen auch gesetzlich Versicherten offensteht, liegt der Fokus auf minimal-invasiven Eingriffen und der Erhaltung der natürlichen Gelenkstrukturen. Als eines der führenden Kompetenzzentren für innovativen Gelenkersa Hüft-Arthroskopie und Knorpelzelltransplantation in Deutschland wählen wir stets die schonendste Therapie für unsere Patienten. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Mini-Prothese, bekannt als „Episealer", die sich als die kleinstmögliche Form des endoprothetischen Gelenkersatzes etabliert hat.

Diese Methode ist ideal für kleinflächige Knorpeldefekte geeignet, da sie das Kniegelenk weitgehend in seinem natürlichen Zustand belässt, einschließlich Kreuz-und Seitenbänder, Kapsel und Menisken. Die Entscheidung zwischen einer Mini-Prothese und alternativen Therapien wie der Knorpelzelltransplantation basiert auf einer individuellen Bewertung, wobei Faktoren wie das Alter des Patienten und der Zustand des Knochens unter dem Knorpeldefekt berücksichtigt werden.

Die Mini-Prothese erfordert eine maßgeschneiderte Herstellung, um eine perfekte Integration in den umliegenden, gesunden Knorpel zu gewährleisten und somit eine optimale Funktion und Langlebigkeit des Gelenks zu garantieren. Die Procelsio Clinic gehört zu den ersten Einrichtungen in Deutschland, die diesen fortschrittlichen Ansatz anbieten, was unsere Position als Pionier in der Entwicklung und Anwendung neuer, patientenschonender Behandlungsmethoden unterstreicht.

Durch die Kombination von fortschrittlicher Technologie, individueller Patientenbetreuung und unserem Engagement für minimal-invasive Methoden, setzen wir neue Standards in der orthopädischen Medizin, mit dem Ziel, die bestmögliche Versorgung für unsere Patienten zu gewährleisten.

BEHANDLUNGSSPEKTRUM:

Schultergelenk
Arthroskopie, Gelenkersatz, PSI-Schultergelenk

Hüftgelenk
Arthroskopie, Knorpelzelltransplantation,
AMIS-Methode

Kniegelenk
Arthroskopie, Knorpelzelltransplantation,
Gelenkersatz,PSI-Kniegelenk, Miniprothese


ZIMMER



ANMELDUNG


AUFENTHALTSBEREICH

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

Dr. med. Ulrich Hasenberg,
Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie, war kürzlich im *„PRIMO MEDICO Fachärzte Talk"*-Podcast zu Gast, wo er ausführlich über die Mini-Prothese für das Knie sprach.

ÜBER DEN QR-CODE GELANGEN SIE ZUM PODCAST.