AUSGABE 01 – FEBRUAR 2026

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR GELSENKIRCHEN

Erwartungen

gemeinsam wachsen

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Plus

Rezepte
Gutenachtgeschichte
Veranstaltungen
1 Gutschein für eine Autowäsche



FREIZEITSPASS FÜR FAMILIEN:
Das erwarten Kinder und Eltern am meisten



JAPANISCHE LIEBESFESTE:
Wie Valentinstag & White Day verzaubern



EMILIA-ROMAGNA:
Wenn Genuss, Geschichte und Abenteuer begeistern

ALLES AUS EINER HAND - RUND UM IHRE IMMOBILIE

- INSTANDSETZUNG
- RENOVIERUNG
- MODERNISIERUNG



INSTANDSETZUNG
RENOVIERUNG
MODERNISIERUNG
Service GmbH

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



INSTANDSETZUNG



RENOVIERUNG



MODERNISIERUNG



BRANDSCHADENSANIERUNG



WASSERSCHADENSANIERUNG

Vom Altbau zur modernen Wohnung in wenigen Wochen.

InReMo Service GmbH
Nordring 74, 45894 Gelsenkirchen-Buer

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

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

Grußwort zur Februarausgabe – Gemeinsam ins neue Jahr

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

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

Die vorliegende Ausgabe unseres Familienmagazins steckt wieder voller Geschichten, die zeigen, wie bunt und vielfältig unser Alltag im Ruhrgebiet ist. Wir nehmen euch mit nach Bismarck, werfen einen Blick auf den Stadtteil und auch der Fußball vor Ort darf nicht fehlen – denn hier schlägt das Herz vieler Familien zwischen Ascheplatz, Vereinsheim und Bratwurstbude. Ein echtes Highlight ist außerdem die Doppelseite zum Markt in Buer, wo Tradition, Trubel und Begegnungen zusammenkommen. Und wenn ihr Lust auf einen kleinen Ausflug habt, führen euch die „Kultstätten des Ruhrgebiets" zum Tetraeder in Bottrop – ein Ort, der Weitblick im wahrsten Sinne des Wortes bietet.



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

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

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

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

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Staunen und Entdecken – und einen gelungenen Start in das neue Jahr hier in Gelsenkirchen.

Euer 4 Familii-Team

Impressum 4 Familii · Ausgabe 01 · Februar 2026

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

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

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

Art Director:
Esther Schenk Panic

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

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

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



Škoda Elroq – jetzt bei uns ab 38.900 €

Mit dem 100 % elektrischen Škoda Elroq sind Sie auf der Gewinnerseite: Die Jury des Red Dot Awards wählte ihn zum Sieger in der Kategorie „Car Design“[1]. Und nicht nur sein formvollendeter Auftritt im Modern-Solid-Design mit intelligentem Tech-Deck-Face, markanten Stoßfängern und optionalen Matrix-LED-Scheinwerfern überzeugt. Auch seine großzügige, funktionale Ausstattung wird Sie begeistern. Darüber hinaus ist er mit einer Reichweite von bis zu 573 Kilometern[2] und seiner kurzen Ladezeit rundum alltagstauglich. Jetzt schon ab **38.900,– €.**

Škoda Elroq 85 (Elektro) 210 kW (286 PS Maximalleistung)[3]: Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert 15,2–16,4; CO_2-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; CO_2-Klasse: A; elektrische Reichweite in km: 531–573[4].

[1] Vgl. http://red-dot.de
[2] Abhängig von Modellvariante.
[3] Die Verfügbarkeit der gemäß UN-GTR 21 ermittelten elektrischen Maximalleistung erfordert eine Temperatur der Hochvoltbatterie zwischen 23 und 50 °C und eine höchstmöglichen Batterieladezustand. Die verfügbare Leistung kann begrenzt sein, variiert je nach Fahrsituation und wird von Faktoren wie Umgebungstemperatur, Temperatur-, Lade- und Konditionierungszustand sowie Alter der Hochvoltbatterie beeinflusst.
[4] Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnissen, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

Abb. ist beispielhaft und zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Kläsener GmbH & Co. KG
Ewaldstraße 51 G, 45892 Gelsenkirchen
T 0209 97083-0
info@autohaus-klaesener.de, www.autohaus-klaesener.de

AUTOHAUS KLÄSENER

Ihr Skoda-Vertragshändler in Gelsenkirchen

SKODA Service Nutzfahrzeuge Service

WIR WASCHEN, SIE GENIESSEN.
Gratis-Autowäsche gegen Vorlage dieses Gutscheins.
Gültig 3 Monate ab 01.02.26
Autohaus Kläsener

Ewaldstraße 51G
45892 Gelsenkirchen
☎ 0209 / 970830
info@autohaus-klaesener.de
www.autohaus-klaesener.de



Inhaltsverzeichnis

Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Gelsenkirchen
Persönlichkeiten aus dem Pott: Alfred Krupp 6
Bismarck - Zeche, Zoo & Zukunft 8
Fußballvielfalt in Bismarck: Drei Vereine, eine Leidenschaft. 14
Der Wochenmarkt in Buer: Wo Menschen zusammenkommen! 18
Kultstätten Ruhrgebiet: Das Tetraeder – Mutprobe vor der Haustür 20

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

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

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

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

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

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

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

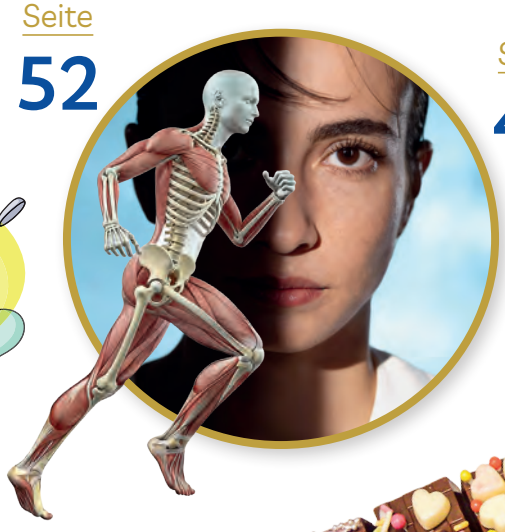






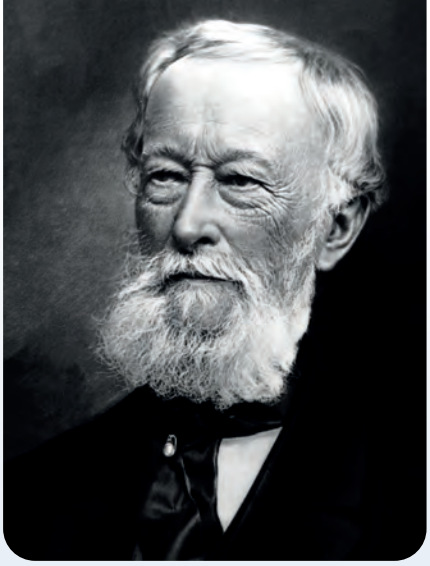








Alfred Krupp – Der Mann, der mit Stahl das Revier formte



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

Aufwachsen zwischen Armut und Ambition

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

Durchbruch mit Stahl

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

Unternehmer mit Prinzipien

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

Ein Unternehmen formt eine ganze Region

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

Persönlichkeit zwischen Genie und Einsamkeit

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

Licht und Schatten eines Industriezeitalters

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

PROCELSIO
CLINIC



ZURÜCK ZU MEHR LEBENSQUALITÄT – MIT MODERNER ENDOSKOPISCHER WIRBELSÄULENCHIRURGIE.

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

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

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

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



Dr. med. Jost Thissen
Facharzt für Neurochirurgie

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


ZIMMER



ANMELDUNG


AUFENTHALTSBEREICH

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

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

Ein Stadtteil mit Charakter

Im Herzen von Gelsenkirchen liegt Bismarck – zugehörig zum Stadtbezirk Mitte. Das Viertel zählt rund 16.500 Einwohnerinnen und Einwohner (Stand: Ende 2023). Im Norden trennen Rhein-Herne-Kanal und Emscher den Stadtteil von Erle und der Resser Mark, während im Osten Wanne-Eickel angrenzt. Südlich liegt Bulmke-Hüllen, westlich die Stadtteile Schalke und Schalke-Nord. Verkehrstechnisch ist Bismarck bestens angebunden: Die Autobahn 42 verläuft parallel zur Bahnstrecke Bochum – Gelsenkirchen, an der sich der Bahnhof Gelsenkirchen-Zoo befindet. Die Bundesstraße 227, besser bekannt als Bismarckstraße, führt mitten durch den Stadtteil. Gleich nebenan lockt die beliebte ZOOM Erlebniswelt, ehemals Ruhr-Zoo, mit tierischen Abenteuern für die ganze Familie.

Von der Zeche zur Stadt

Die Wurzeln des Stadtteils reichen bis in die Zeit des Bergbaus zurück. Um 1870 entstanden hier die ersten Zechenkolonien der Zeche Graf Bismarck - benannt nach dem preußischen Reichskanzler Otto von Bismarck. Mit dem Abbau der Steinkohle begann der wirtschaftliche Aufschwung der damaligen „Braubauerschaft“, die 1900 ihren heutigen Namen erhielt. Nach mehreren Verwaltungswechseln wurde Bismarck 1903 in die Großstadt Gelsenkirchen eingemeindet. Die Zeche Graf Bismarck prägte das Leben vieler Familien bis zu ihrer Stilllegung im Jahr 1966. Der anschließende Strukturwandel erwies sich als große Herausforderung – insbesondere nach der Schließung der letzten Bergwerke in den 1990er Jahren, die zahlreiche Arbeitsplätze kostete.

Doppelbock der Zeche Consolidation.

Zeche, Zoo & Zukunft – Bismarck im Porträt

Industriegeschichte, moderne Architektur und tierischer Freizeitspaß: Gelsenkirchen-Bismarck verbindet Tradition und Wandel auf einmalige Art und Weise. 4 Familii hat sich für euch vor Ort umgesehen.

Quelle: Sammlung Karlheinz „Kalle“ Weichelt , Frank Vincentz - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24225235
Adolf Lechtenberg, Erle - Postkarte aus eigener Sammlung, PD-alt-100, https://de. wikipedia.org/w/index.php?curid=7361033



Erinnerungen an die Zeit des Bergbaus.



Der Consol-Park lädt zum Spielen ein – wo einst Kohle gefördert wurde, wird heute gelebt: Das Consol-Theater und Schacht 9 der Zeche.



Architektur und Kultur – Neues Leben auf altem Grund

Trotz des Endes der Bergbauära blieb und bleibt Bismarcks industrielle Vergangenheit immer sichtbar und lebendig. Das Doppelstrebengerüst der Zeche Consolidation von 1922 sowie das benachbarte Fördergerüst über Schacht 4 stehen heute unter Denkmalschutz. Auf dem ehemaligen Zechengelände entstand ein lebendiges Kulturzentrum, das unter anderem das Consol-Theater beherbergt. Hier finden regelmäßig Kinder- und Jugendtheateraufführungen statt – ein Projekt, das aus dem NRW-Förderprogramm Soziale Stadt hervorging. Ein architektonisches Highlight ist auch die Evangelische Gesamtschule Gelsenkirchen-Bismarck, die zwischen 1999 und 2004 erbaut wurde. In einer außergewöhnlichen Pavillonbauweise, die an eine kleine Stadt erinnert, wurde hier ein Lernort geschaffen, der auf Ideen der Schüler selbst zurückgeht. Verantwortlich für die Umsetzung war der renommierte Architekt Professor Peter Hübner. Darüber hinaus zählen die denkmalgeschützte Bleckkirche und die ZOOM Erlebniswelt zu den kulturellen und touristischen Aushängeschildern des Stadtteils.

Menschen in Bismarck

Mit nahezu ausgeglichenem Geschlechterverhältnis – 50,4 % Frauen und 49,6 % Männer – entspricht Bismarcks Bevölkerungsstruktur dem Gelsenkirchener Durchschnitt. Rund 26,8 % der Einwohnerinnen und Einwohner haben ausländische Herkunft – ein Zeichen für gelebte Vielfalt und ein buntes Miteinander im Stadtteil

Zeche Consolidation

Die Zeche Consolidation, im Volksmund einfach „Consol“ genannt, zählt zu den prägenden Industriedenkmälern im Ruhrgebiet und ist eng mit der Geschichte der Stadt Gelsenkirchen verflochten. Gegründet wurde sie in den frühen 1860er Jahren im Stadtteil Bismarck/Schalke, als mehrere Grubenfelder und Gewerken zu einer Gewerkschaft zusammengelegt wurden – der Begriff „Consolidation“ verweist genau auf dieses Zusammenlegen.

Heimat im Wandel :
Links erinnert eine alte Postkarte der Zeche Consolidation am Schalker Markt an Arbeit, Stolz und Zusammenhalt in Schalke, Rechts taucht die untergehende Sonne den Rhein-Herne-Kanal in warmes Licht – ein stiller Moment, der zeigt, wie das Revier zur Ruhe kommt.

Bismarck



Bären in der Zoom Erlebniswelt

Geschichte und wirtschaftliche Bedeutung

Ab Mitte der 1860er Jahre begann der Abbau von Steinkohle: beispielsweise wurde bereits 1865 die Kohleförderung aufgenommen. In den Jahren 1872 bis 1876 zählte Consol zeitweise zur größten Zeche des Ruhrgebiets. 1873 arbeiteten dort etwa 2.000 Beschäftigte und es wurden rund 366.000 Tonnen Kohle gefördert. In der Nachkriegszeit erreichte das Bergwerk Fördermengen von über drei Millionen Tonnen jährlich. Die Zeche war nicht nur ein industrieller Betrieb, sondern zugleich Arbeitgeber und Standort zahlreicher Arbeitsplätze – sie prägte die Lebenswirklichkeit in Gelsenkirchen maßgeblich. Gleichzeitig trug sie zur Versorgung mit Brennstoffen für die aufstrebende Industrie bei.

Technik und Architektur

Besondere Bedeutung kommt der Schachtanlage 3/4/9 zu: Hier entstand 1922 das markante Doppelbock-Strebengerüst über Schacht 9. Es ist ein Relikt der frühen Fördergerüstbauweise und heute eines der letzten seiner Art in Nordrhein-Westfalen. Dazu kommen zwei Maschinenhäuser, in denen Dampffördermaschinen installiert waren – technische Monumente der Bergbautechnik.

Wandel und heutige Nutzung

Nach Jahrzehnten des Kohleabbaus wurde die Förderung auf Consol im Jahr 1993 eingestellt. Die meisten Tagesanlagen wurden weitgehend zurückgebaut, doch Teile der Schachtanlage 3/4/9 blieben erhalten und wurden durch die Stiftung Industriedenkmalpflege und Geschichtskultur in Kooperation mit der Stadt Gelsenkirchen einer neuen Nutzung zugeführt. Heute finden sich auf dem Gelände u. a. das „Consol-Theater“, ein Musikprobenzentrum, eine Kunst- und Ausstellungshalle sowie der „Consol Park“ zur Erholung.

Symbolik und Bedeutung

Die Zeche Consolidation steht symbolisch für den Wandel im Ruhrgebiet. Das Wahrzeichen – das Fördergerüst über Schacht 9 – ist nicht nur technikhistorisch bedeutsam, sondern auch Identifikationspunkt im Stadtteil. Zudem verband sich das Bergwerk mit dem lokalen Fußball: Viele Bergleute spielten beim FC Schalke 04, sodass der Club heute noch den Spitznamen „Knappen“ trägt – eine direkte Verbindung zur Bergbautradition.
[sfr]

Ein Moment zum Staunen für die ganze Familie:
Der Bär in der ZOOM Erlebniswelt lädt Groß und Klein ein, die faszinierende Tierwelt hautnah zu entdecken – ein Ausflug voller gemeinsamer Erinnerungen,Naturerlebnisse und leuchtender Kinderaugen

> „Bismarck vereint Industriegeschichte und tierischen Freizeitspaß – ein Viertel mit Herz und Geschichte



Die Marina im Stölting Harbor



Wenn man Glück hat, bekommt man in der Zoom Erlebniswelt auch mal ein zauberhaftes Lächeln!



Seelöwen in der Zoom Erlebniswelt

Zeig uns dein Gelsenkirchen

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

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

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

- *Ückendorf (01/2025)*
- *Rotthausen (02/2025)*
- *Feldmark (03/2025)*
- *Neustadt (04/2025)*
- *Bulmke-Hüllen (05/2025)*
- *Heßler (06/2025)*

Infografik: Esther Schenk Panic

Anzeige

UNWIDERSTEHLICH
ELEKTRISCH

NISSAN



Der neue Nissan MICRA – 100 % elektrisch

Jetzt ab **€ 199,–**[1] pro Monat leasen.

Nissan MICRA Engage
40 kWh, max. 90 kW (122 PS), Elektro

- Kabelloses Apple Carplay® und Android Auto™
- Intelligenter Geschwindigkeitsassistent mit Bremsfunktion
- Ladezeit 40-kWh-Batterie mit 80 kW Ladeleistung (15 % – 80 %) in 30 Minuten*

Nissan MICRA Engage 40-kWh-Batterie 90 kW (122 PS), Elektrisch: Energieverbrauch kombiniert: 14,2 (kWh/100 km); CO_2-Emissionen kombiniert: 0 (g/km); CO_2-Klasse: A.

*Ladegeschwindigkeit und -zeit können je nach Ladegerät, Batteriezustand und Umgebungstemperatur variieren. Bei kalter Witterung kann eine On-Board-Batterieheizung erforderlich sein, um die Schnellladeleistung zu verbessern. [1]Nissan Angebotspreis: € 24.352,–, zzgl. € 990,– Überführungskosten. Leasingsonderzahlung € 3.340,–, Laufzeit 48 Monate (48 Monate à € 199,–), 40.000 km Gesamtlaufleistung, Gesamtbetrag inkl. Überführungskosten € 10.542,–, Gesamtbetrag inkl. Leasingsonderzahlung und Überführungskosten € 13.882,–. Ein Angebotsbeispiel von Nissan Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Ein Angebot für Privatkunden. Nur gültig für Leasingverträge bis zum 31.03.26. Abb. zeigt Sonderausstattung.

HEDDIER GRUPPE
RECKLINGHAUSEN | HALTERN | DORSTEN | MARL | BOTTROP

Ihr Partner in Recklinghausen: Auto-Center Heddier GmbH
Rheinstr. 11 • 45663 Recklinghausen • Tel.: 0 23 61/9 60 87-0
Ihr Partner in Bottrop: Automobile J. Heddier GmbH
Gungstr. 12-18 • 46240 Bottrop • Tel.: 0 20 41/4 12 07
Lassen Sie sich gerne auch an unseren Standorten in Marl, Dorsten und Haltern am See beraten.
www.heddier-gruppe.de
(Hauptbetrieb) Automobile J. Heddier GmbH • 45721 Haltern am See • Recklinghäuser Str. 122 • Tel.: 0 23 64/10 54 60


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

I – VORSPEISE

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

II – VORSPEISE

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

III – HAUPTGANG

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

oder

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

IV – DESSERT

HAUSGEMACHTES TIRAMISU
Cremig, klassisch, mit feiner Kaffeenote

oder

CRÈME BRÛLÉE
Seidig-zarte Vanillecreme mit karamellisierter Zuckerkruste

WEIN

MERLOT • CHARDONNAY • ROSATO • GRAUBUGUNDER

GETRÄNKE FLAT

SEKT • APEROL-SPRITZ • LILLET-WILDBERRY • HUGO

BIER

KROMBACHER PILS • WEIZEN BIER • DUNKELBIER

SOFT GETRÄNKE

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

HEIßGETRÄNKE

KAFFEE • CAPPUCCINO • ESPRESSO
LATTEMACHIATO • MILCHKAFFEE,ETC.

139€



Noch ist der Nebenplatz am Trinenkamp aus Asche, doch schon bald soll hier ein Kunstrasen grün erstrahlen.



Gebündelte Kräfte, Existenzangst & Nationalspieler –

Fußball in Bismarck

Der Fußball im Gelsenkirchener Stadtteil Bismarck ist vielschichtig. Mit dem neuen Fusionsverein SC Westfalia/ETuS 04/31, den Sportfreunden Haverkamp und Rot-Weiß Wacker Bismarck kämpfen aktuell drei Vereine in den Kreisligen um Punkte. 4 Familii stellt euch die Klubs ein wenig vor.



Kulinarische Köstlichkeiten bei Westfalia 04 Gelsenkirchen

SC Westfalia/ETuS 04/31

Der Verein entstand im Sommer 2025 durch eine Fusion von Westfalia 04 Gelsenkirchen und ETuS Bismarck. Die beiden am Trinenkamp beheimateten Klubs bündelten ihre Kräfte, um in Zukunft wieder konkurrenzfähiger zu sein. Aktuell steht die erste Mannschaft auf Platz 3 der Kreisliga A Gelsenkirchen und kämpft um den Aufstieg in die Bezirksliga. Zudem stellt Westfalia/ETuS aktuell zwei weitere Seniorenmannschaften, eine Ü32 und 12 Jugendteams in allen Altersklassen.



Die Bezirkssportanlage Trinenkamp ist regelmäßiger Spielort von Auf- und Abstiegsspielen am Saisonende.

Fußball in Gelsenkirchen-Bismarck

Stadtteilfußball zwischen Tradition, Wandel und Leidenschaft



Idylle am Trinenkamp

Fusionspartner Nummer 1 - Westfalia 04 Gelsenkirchen - entstand aus einer 1904 gegründeten Sportabteilung katholischer junger Männer, die zunächst auf einer geliehenen Wiese Fußball spielten. Nach einer Unterbrechung durch den Ersten Weltkrieg wurde der Verein 1920 im Rahmen der Deutschen Jugendkraft neu organisiert und feierte fortan sportliche Erfolge bis in die höchste DJK-Spielklasse. Neben Fußball entwickelten sich weitere Sportarten, bis der Verein in der NS-Zeit verboten und aufgelöst wurde. 1948 erfolgte die Neugründung auf dem Gelände am Trinenkamp. Nach einem starken Rückgang der Jugendarbeit erhielt der Verein 1983 für seine erneute erfolgreiche Nachwuchsarbeit den Sepp-Herberger-Ehrenpreis. Sportlich ging es nach 2000 zunächst abwärts, doch 2014/15 gelang der Wiederaufstieg in die Bezirksliga. Seit 2022 spielte man allerdings wieder in der Kreisliga.

Fusionspartner Nummer 2 - der Eisenbahner-Turn- und Sportverein Bismarck, kurz ETuS, entstand als im Herbst 1930 Eisenbahner beschlossen, einen eigenen Turn- und Sportverein zu gründen, um Eisenbahnern und ihren Familien eine an den Dienst angepasste sportliche Betätigung zu ermöglichen. Die offizielle Gründung des Reichsbahn-Turn- und Sportvereins erfolgte am 13. Februar 1931 in Bismarck. Bereits drei Wochen später begann der Spielbetrieb mit einem ersten Fußballspiel gegen ETuS Wanne. Die Mitglieder bauten in ihrer Freizeit einen eigenen Sportplatz hinter dem Betriebsbahnwerk, auf dem am 10. Oktober 1931 das erste Heimspiel gegen den SC Gelsenguß (heute Eintracht) stattfand. In seiner über 90-jährigen Geschichte war der Klub ein regelmäßiger Bestandteil der Gelsenkirchener Kreisligen.



Sitze aus dem alten Parkstadion „schmücken" die Stehstufen am Platz der Sportfreunde Haverkamp

1904 – Die ersten Schritte

Mit der Gründung von Westfalia 04 beginnen die organisierten Fußballaktivitäten im Stadtteil Bismarck. Gespielt wird auf einfachen Wiesen, getragen von Idealismus und Gemeinschaft und dem Wunsch, ein Zuhause zu geben.

1925 – Jugend & Gemeinschaft

Die Gründung der DJK Schwarz-Weiß Bismarck stärkt den Fußball im Stadtteil. Früh wird großer Wert auf Schüler- und Jugendarbeit gelegt. Der Fußball wird zum Treffpunkt für Generationen und im Gemeindeleben verankert.

1931 – Krieg & Neubeginn

Mit dem Eisenbahner-Turn- und Sportverein Bismarck entsteht ein Klub, der Fußball für Eisenbahner und Familien organisiert. In Eigenleistung wird ein Sportplatz errichtet – starkes Zeichen für Zusammenhalt und Einsatzbereitschaft.

SC WESTFALIA/ETUS 04/31



Sportplatz von Rot-Weiß Wacker Bismarck an der Reckfeldstraße

Foto: Daniel Bruins

Sportfreunde Haverkamp

Die Sportfreunde Haverkamp 69 wurden 1969 in den Grieser Stuben gegründet und starteten zunächst im ASV Rhein-Ruhr, wo sie bis in die höchste Liga aufstiegen. 1975 wechselten sie zum DFB und stiegen nacheinander von der Kreisklasse C bis in die Kreisliga A auf. 1979 wurde zur Stärkung des Vereins eine Jugendabteilung gegründet. Zu den größten sportlichen Erfolgen zählen das Erreichen des Endspiels im Nachbarschulte-Pokal 1990 sowie der Einzug in die zweite Runde des DFB-Pokals auf Kreisebene. Heute verfügen die Sportfreunde über zwei Seniorenteams und eine Ü32, die auf Platz 2 an der Reckfeldstraße auf Asche gegen den Ball treten.

Rot-Weiß Wacker Bismarck

1925 wurde die DJK Schwarz-Weiß Bismarck unter Pfarrer Berghoff gegründet und erhielt mit Unterstützung der Gemeinde einen eigenen Fußballplatz an der Bickernstraße. Der Verein legte von Beginn an großen Wert auf Schüler- und Jugendarbeit. 1934 wurde er wie alle katholischen Vereine von den Nationalsozialisten verboten, doch Pfarrer Kaufhold konnte den Platz bis zum Krieg erhalten. Nach 1945 erfolgte die Neugründung als DJK Rot-Weiß Bismarck – 1948 wurde der neue Platz eingeweiht. Unter engagierten Vorsitzenden und Spielern entwickelte sich ein aktives Vereinsleben, unterstützt durch bessere Infrastruktur wie dem Jugendheim in der Grünstraße. 1970 fusionierten die DJK Rot-Weiß Bismarck und Wacker-Bismarck zur DJK Rot-Weiß-Wacker Bismarck. Besonders dank der starken Jugendarbeit wurde der Verein zu einem zentralen Anker im Stadtteil.

„Mehr als Fußball: Hier wachsen Tradition, Teamgeist und Zukunft für ganze Familien zusammen.“

Inzwischen verfügt der Klub nur noch über zwei Seniorenmannschaften und eine Ü40 und blickt dabei auf eine bewegte Geschichte zurück. Die Erste kämpft um den Klassenerhalt in der Kreisliga B, die Zweite steht fast am Ende der Kreisliga C. [sfr]



Ecke für die Sportfreunde Haverkamp

1969 – Neue Wege

Die Sportfreunde Haverkamp 69 werden gegründet. Der Verein steht für Aufbruch, Teamgeist und sportlichen Ehrgeiz. Der Stadtteil gewinnt eine weitere fußballerische Identität, die sich schnell in den Ligen etabliert.

1970 – Fusion & Stärke

Durch die Fusion von DJK Rot-Weiß Bismarck und Wacker-Bismarck entsteht Rot-Weiß Wacker Bismarck. Besonders die erfolgreiche Jugendarbeit prägt den Verein und bringt zahlreiche Titel und Profispieler hervor.

2025 – Wandel & Zukunft

Mit der Fusion von Westfalia 04 Gelsenkirchen und ETuS Bismarck zum SC Westfalia/ETuS 04/31 beginnt ein neues Kapitel. Der Stadtteilfußball blickt nach vorne – mit dem Ziel, Tradition zu bewahren und gemeinsam neue Erfolge zu feiern.

FAHRSCHULE STOLPMANN



DEINE FREUNDLICHE *Fahrschule*
IN GELSENKIRCHEN - BUER



DEIN FÜHRERSCHEIN.
DEIN TEMPO.
DEIN ZIEL.

Einsteigen, lernen, losfahren.

Egal ob Auto, Motorrad oder LKW – bei uns kommst du entspannt und sicher zum Führerschein. Mit lockerem Theorieunterricht, persönlicher Betreuung und einem Team, das dich wirklich unterstützt. Ohne Stress, ohne Umwege – dafür mit Spaß am Lernen.

Von Aufbauseminaren über Motorrad und mehrspurige Fahrzeuge bis hin zu LKW/Bus, Theorieunterricht und Erste-Hilfe-Kurs: Bei uns bekommst du alles aus einer Hand.

www.fahrschule-stolpmann.de

FAHRSCHULE STOLPMANN
De-La-Chevallerie-Straße 26
45894 Gelsenkirchen

Feldhauser Straße 207
45896 Gelsenkirchen

+49 209 177 441 84
+49 209 310 58

FLEISCH • KÄSE • OBST • FISCH •

Der Wochenmarkt in Buer

Wo Buer zusammenkommt!

Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag von 7:00 Uhr bis 13:30 Uhr gehört er für viele zum Alltag dazu - der Wochenmarkt auf dem Bueraner Marktplatz. Seit vielen Jahrzehnten ist er eine feste Institution im Stadtbild. Fleisch, Käse, Fisch, eine leckere Currywurst und vieles mehr laden zum Besuch ein. Inzwischen wurde der Markt sogar um einen Blumenmarkt im Robinienhof erweitert.

Auch unser Magazin erfreut sich dort großer Beliebtheit und liegt an vielen Ständen aus. Aber Achtung: die Ausgaben gehen weg wie warme Semmeln und sind schnell vergriffen! [sfr]

Marktgeflüster

Saftiges Fleisch.
Ein Stück frisches Fleisch darf beim Marktbesuch nicht fehlen.



Marktgeflüster

Blumen gehen immer.
Blumen zählen zu den meistgekauften Produkten auf Wochenmärkten.



Marktgeflüster

Frische Brise.
Ein Stück echte Küstenfrische darf beim Marktbesuch nicht fehlen.



Marktgeflüster

Currywurst.
Ein vertrauter Duft, der Generationen verbindet. So schmeckt Markttradition.



Marktgeflüster

Obst und Gemüse.
Frische, die man sieht, riecht und schmeckt.



Marktgeflüster

Herzhafte Wurst.
Wurstgenuss, wie er auf dem Markt sein sollte.



„Der Wochenmarkt gehört einfach zu Buer."

Marktgeflüster

Schnell vergriffen.
Beliebte Magazine sind auf dem Markt oft schon vormittags weg.



Marktgeflüster

Frische Kräuter.
Der Duft frischer Kräuter gehört einfach zum Marktbesuch dazu.



CURRYWURST • BLUMEN • KRÄUTER

Kultstätten des Ruhrgebiets

Das Tetraeder – Mutprobe direkt vor der Haustür

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

Industriekultur mit Weitblick

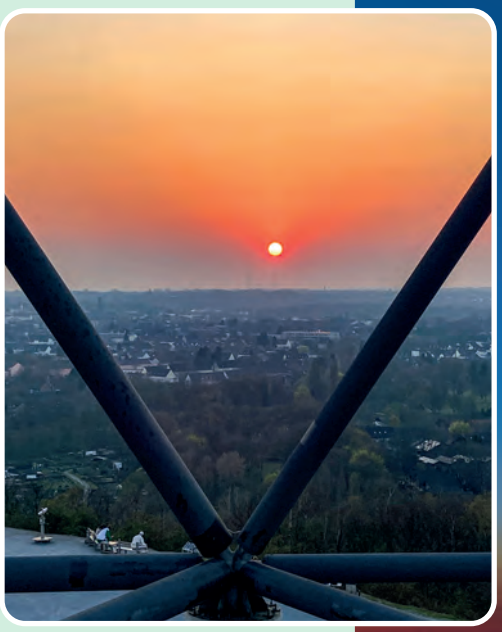
Wo früher Bergbau den Alltag bestimmte, erhebt sich heute ein beeindruckendes Kunst- und Aussichtsbauwerk. Das Tetraeder wurde 1995 errichtet und ist ein Symbol für den Strukturwandel im Ruhrgebiet. Mit seiner markanten Stahlkonstruktion erinnert es an die industrielle Vergangenheit. Gleichzeitig zeigt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



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

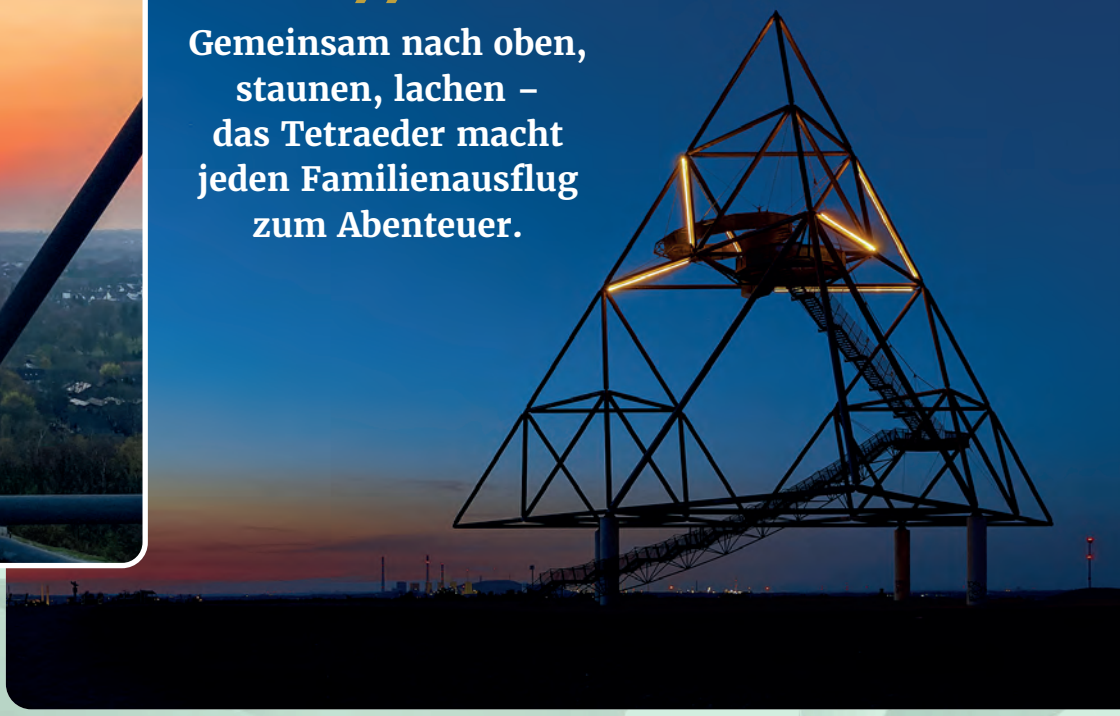
> „Gemeinsam hinauf – und das Ruhrgebiet neu entdecken





Magischer Augenblick
Mit etwas Glück kann man atemberaubende Naturspektakel beobachten.

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



Der Aufstieg - Nichts für schwache Nerven?

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

Oben angekommen: Ruhrgebiet zum Anfassen

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

Familienausflug mit Abenteuerfaktor

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

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





Perspektive – Das Tetraeder von unten.

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



Zwischen Liebe, FORDERN und Fördern –

WELCHE ERWARTUNGEN HABEN ELTERN AN IHR KIND?

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

DIE WURZELN ELTERLICHER ERWARTUNGEN

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



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

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



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

ZWISCHEN HOFFNUNG UND PROJEKTION

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





POSITIVE ERWARTUNGEN: ORIENTIERUNG UND HALT

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

Family-Facts

Zuhören statt lenken

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



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





WENN ERWARTUNGEN ZU DRUCK WERDEN

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





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

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



Family-Facts

Eigenes Tempo zählt

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



Anzeige

Gelsenrohr-PLUSKA
Rohrreinigungsdienst

24 h Notdienst!



Color TV Rohruntersuchung
Rohrsanierung
Fachbetrieb für Kanaldichtheitsprüfung

Zertifizierter Fachbetrieb für Rohr- und Kanaldienstleistungen
Abwasserhebeanlagen
Sanitär & Heizung

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

WEGE ZU EINEM GESUNDEN GLEICHGEWICHT

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

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

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

Family-Facts

Wie begleite ich, ohne zu drängen?

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



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



Anzeige



Kirstein & Selders

Rechtsanwälte und Notare
Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

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

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

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

www.kirstein-selders.de



ZWISCHEN ANSPRUCH UND ANNAHME

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

Family-Facts

Aufmerksamkeit zeigen

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





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



-50%
-10%

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

Wir haben den Extra-Raum, den Sie benötigen.

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

SPACE PLUS
SELFSTORAGE

LAGERRAUM MIETEN FÜR PRIVAT UND GEWERBE

MYSPACEPLUS.DE 0800 300 99 55

THEODOR-OTTE STR. 150 · GELSENKIRCHEN



Zwischen Liebe, VERTRAUEN und Orientierung –

WELCHE ERWARTUNGEN HABEN KINDER AN IHRE ELTERN?

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



LIEBE UND ZUWENDUNG: DAS FUNDAMENT JEDER BEZIEHUNG

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



Family-Facts

Liebe in kleinen Momenten

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



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





SICHERHEIT UND ORIENTIERUNG: ELTERN ALS FELS IN DER BRANDUNG

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



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

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

Family-Facts

Sicherheit durch Orientierung

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



Anzeige

Klement
Heizung • Sanitär

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

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

www.klement-gmbh.de

EHRLICHES INTERESSE UND ZUHÖREN: ZEIT IST ZUWENDUNG



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

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





Family-Facts

Aufmerksamkeit schenken

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

Anzeige

patrickkunze
Steuerberater

Ihr Partner in Sachen Steuern

Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

0209 - 60 45 49 - 0

kontakt@steuerberatung-kunze.de





VERTRAUEN UND FREIHEIT: WACHSEN LASSEN STATT FESTHALTEN

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



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

AUTHENTIZITÄT UND VORBILDFUNKTION: KINDER SEHEN, WAS ELTERN TUN

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





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



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

GEMEINSAME ZEIT UND ERLEBNISSE: ERINNERUNGEN, DIE BLEIBEN

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

KINDER BRAUCHEN ECHTE NÄHE, KEIN PERFEKTION

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

Family-Facts

Vertrauen statt Kontrolle

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

Anzeige

Heißmangel & Wäscherei Wiederhold

Service:
- Haushaltswäsche
- Gardinen
- Praxis- und Patientenwäsche
- Gaststättenwäsche
- Sport- und Berufswäsche
- Hemden und Kittel
- Kostenloser Lieferservice im Umkreis von 4 km

Cranger Str. 248
45891 Gelsenkirchen
(0209) - 7 29 07



Star Top Service



Sie finden mich auch bei Google:

Schlüsseldienst
2 Schlüssel 10€
SCHUHREPARATUREN

24 Std
0172/2 800 390
Notdienst

Urlaubsgeflüster:
Emilia-Romagna –

GENUSS, GESCHICHTE UND ABENTEUER IM HERZEN ITALIENS

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



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

Bologna – Pasta, Türme und Kinderlachen

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

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

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



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



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



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





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

Eine Region für alle Sinne – und für jede Generation

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

Bologna – Lebendige Hauptstadt mit Charme und Charakter

Geschichte zum Anfassen unter endlosen Arkaden

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



Tagliatelle al Ragù

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

Anzeige







Penne Pasta



Markthalle Quadrilatero

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

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

Die schiefen Türme und der Blick von oben

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



Fettuccine

Kulinarische Entdeckungen für kleine und große Genießer

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



Tortellini

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

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



Mortadella di Bologna



Anzeige

DJ AK

Fotobox-Service

DJ AK dj_ak_ge



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

Anfragen gerne per Mail oder Telefonisch:

AndreK80@web.de / 0178 - 816 55 87





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



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

Natur und Entspannung mitten in der Stadt

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

Parma – Musik, Käse und königliches Flair

Eleganz und Übersichtlichkeit für entspannte Tage

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



Dom von Parma – Ein Raum voller Licht und Geschichten.

Dom von Parma – Ein Wahrzeichen in Stein

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





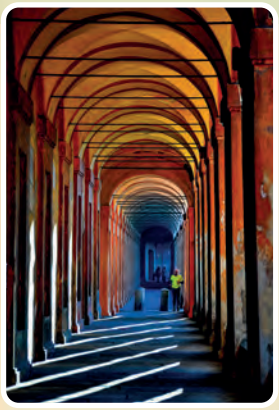
beeindruckenden Baptisterium ist ein guter Startpunkt. Die kunstvollen Fresken und die besondere Atmosphäre lassen auch Kinder staunen. Gleich daneben lädt der grüne Parco Ducale zu einer Pause ein. Hier können die Kleinen spielen, während die Eltern das italienische Dolce Vita genießen. Wer genau hinschaut,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

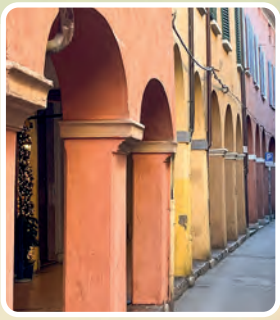
Auf den Spuren von Verdi und der Musik

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

Bologna – Kilometerlange Arkaden, Kopfsteinpflaster und ein bisschen Magie

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





Teil der unendlichen Arkadengänge (Bologna)



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

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

Anzeige

K2 DIGITAL Transformation GmbH

Präzise. Digital. Effizient.

Ihr lokaler Partner für automatisierte Kameraprüfungen und Datendigitalisierung in der Industrie

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

www.k2-dt.de

Ignition Gold Certified Integrator

PARTNER SYSTEM INTEGRATOR PSI COGNEX







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

Genuss aus der Region: Käse, Schinken und mehr

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

Kleine Abenteuer außerhalb der Stadt

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

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

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

Familienfreundliche Tipps für die Emilia-Romagna

Anreise und Mobilität

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

Parmas Gold – Parmigiano Reggiano entsteht

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





Beste Reisezeit

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

Unterkünfte für Familien

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

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



ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

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

Ist das SPANNEND! – Was wir von FREIZEITAKTIVITÄTEN erwarten



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



Aktivitäten mit Spannung durch Ungewissheit

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

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

Aktivitäten mit physischer oder emotionaler Spannung

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



Aktivitäten, die Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten stellen

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



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



Aktivitäten mit emotionalen Erwartungen

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

„Wir erwarten Emotion und lassen uns berühren."



Anzeige

Bauen Sie auf uns!

Ihr Partner für schlüsselfertige Bauprojekte!



seit 1995

iB BAU.de

www.ib-bau.de

Projektidee?
Jetzt online anfragen!

✓ Wohnimmobilien ✓ Gewerbeimmobilien

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

Valentinstag & White Day – SO FEIERT JAPAN

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

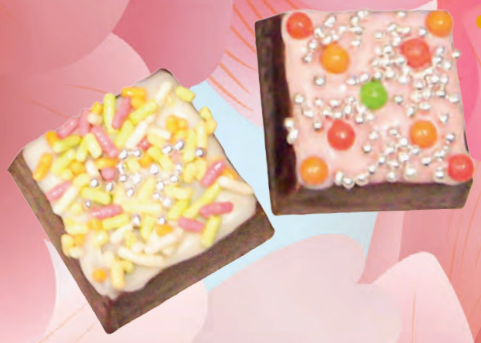
Die Anfänge

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





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



Sweet Facts

Frauen übernehmen das Ruder!

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

Die verschiedenen Schokoladen am Valentinstag

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





Honmei-choco - Die Schokolade der wahren Liebe

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

Damals sprach man nicht über Gefühle – man verschenkte sie.

Sweet Facts

Ein Herz, das man bewahren will

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

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

Tomo-choco - Die Freundes-Schokolade

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



Giri-choco - Die Verpflichtungsschokolade

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

Sweet Facts

Freundschaft, die man schmecken kann

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





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

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



Sweet Facts

Giri-choco: Pflicht oder Augenzwinkern?

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

Der White Day in Japan

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





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

Anzeige

REWE Schüler Dein Markt

REWE Bonus

Das neue Vorteilsprogramm:
Sammle Euros
in der REWE App!

So funktioniert's:
REWE App downloaden, Kundenkonto erstellen und an REWE Bonus teilnehmen.

Mehr auf **rewe.de/bonus** oder **in der REWE App**

Die Höhe des Bonus-Guthabens variiert je nach Programmnutzung.
Weitere Infos unter **rewe.de/bonus** oder in der **REWE App**.

REWE Schüler in Buer
Horster Straße 212
45897 Gelsenkirchen



SERIE:
12 Heilpflanzen zum Sammeln

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

DIE 12 WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN

Salbeiblätter – Schutz für Mund & Magen

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



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

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

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

Inhaltsstoffe

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



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

Anwendung

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

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

Nebenwirkungen

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

Anzeige

NATURWILDPARK

Granat - Der ganz andere Wildpark








Sie suchen Erholung vom Alltag ?

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

Großzügig – Naturnah - Erholsam

Ein Erlebnis für Familien,
Naturfreunde und Hobbyfotografen !

www.Naturwildpark.de

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











Vitamin-D-Mangel
Eine unterschätzte Gesundheitsgefahr unseres Körpers

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

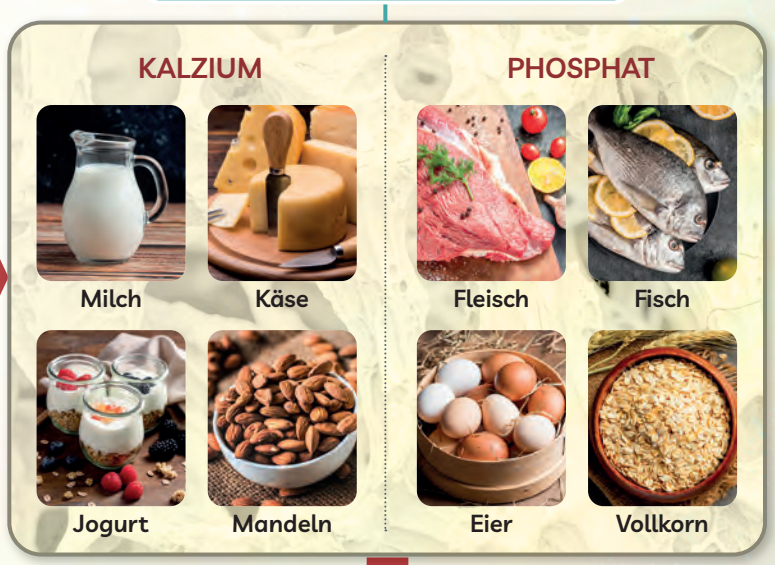
KALZIUM & PHOSPHAT: DIE BAUSTEINE FÜR UNSERE KNOCHEN

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

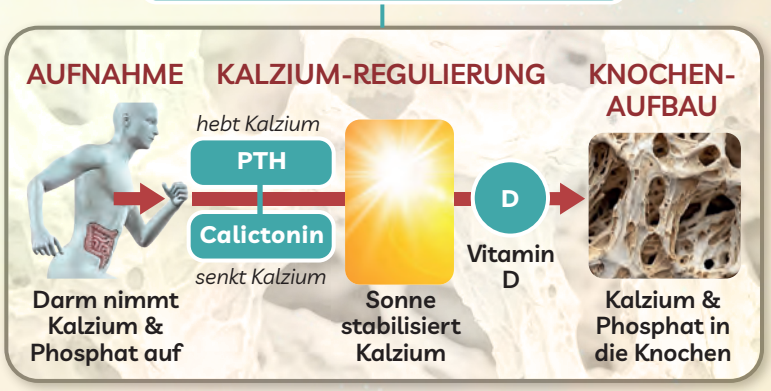
Die Bausteine starker Knochen



Nährstoffe, die Knochen stark machen



Vom Teller in die Knochen



WAS IST VITAMIN D?

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

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

VITAMIN-D-QUELLEN



70 % SONNE | **20 %** LEBENSMITTEL | **10 %** SUPPLEMENTS

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

DIE UNSICHTBARE KRAFT, DIE UNSERE GESUNDHEIT TRÄGT.

URSACHEN FÜR VITAMIN-D-MANGEL

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

Geringe Sonneneinstrahlung

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

Infografik: Esther Schenk Panic






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

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

Dunklere Hauttypen

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

Alter

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



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

Ernährung

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

Krankheiten & Medikamente

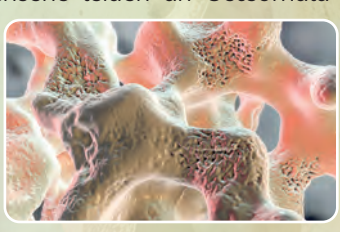
Verschiedene Erkrankungen können ebenfalls zu einem Mangel führen. Insbesondere Krankheiten, die die Fettverdauung oder -aufnahme beeinträchtigen, erhöhen das Risiko. Dazu gehören beispielsweise Morbus Crohn oder Zöliakie. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antiepileptika kann die Vitamin-D-Bildung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

GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON VITAMIN-D-MANGEL

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

Knochengesundheit

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



Muskelschwäche und Stürze

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

Schwächung des Immunsystems

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

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

Chronische Erkrankungen

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

Depressionen und andere mentale Probleme

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



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

WIE VIEL VITAMIN D BENÖTIGE ICH?

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

Anzeige





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

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

WAS ERWARTUNGEN SIND

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



WENN ERWARTUNGEN ENTTÄUSCHT WERDEN

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







WARUM ÜBERRASCHUNGEN AUCH SCHÖN SEIN KÖNNEN

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

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

[sfr]



Wer hat's erfunden? – Die Geschichte des Kaffeefilters

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

Eine geniale Idee aus dem Alltag

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





Melitta Bentz

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

Von der Küchenidee zur Weltmarke

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



Patentieren

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



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





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

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

Kaffeefilter damals und heute

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

Fast wie die Großen

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

Kaffee-Alternativen mit Tradition



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



Babyccino – der „Kindercappuccino"

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

Eine Erfindung mit Herz und Verstand

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

Marke

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





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



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



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

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

JETZT TICKETS SICHERN!

VARIETÉ et cetera BOCHUM
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



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



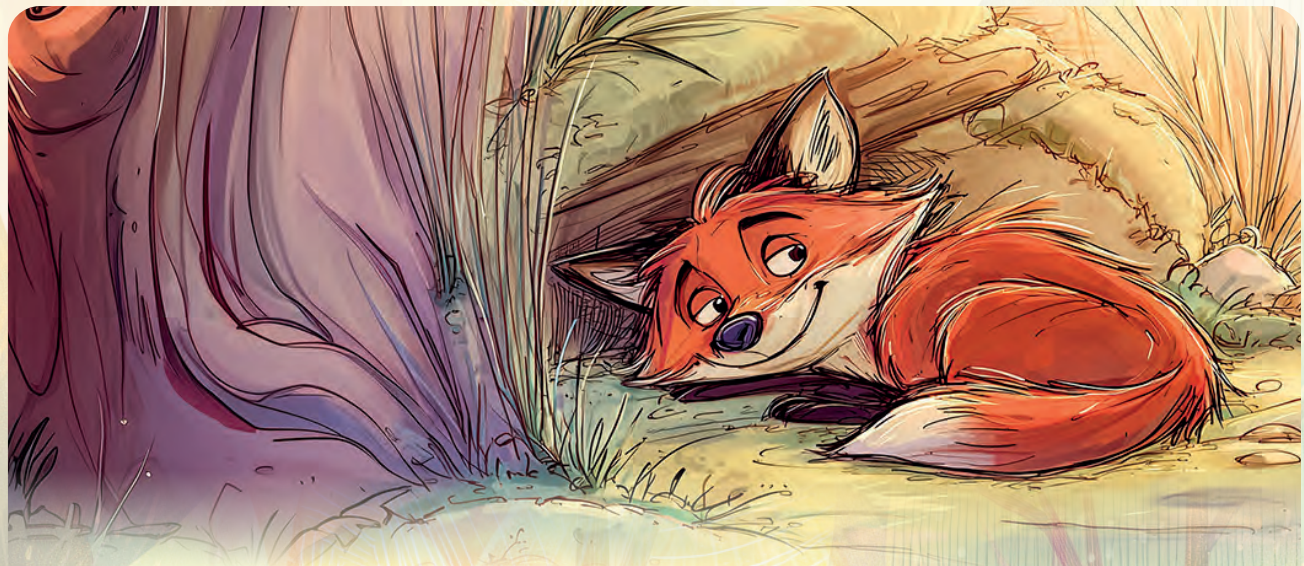
höchste Konzentration. Auf nur wenigen Zentimetern und einem immer höher werdenden Turm aus wackeligen Brettern trotzt er der Schwerkraft und jongliert nebenbei mit messerscharfen Klingen. Das ist Nervenkitzel pur! Elegant, kraftvoll und übermenschlich biegsam ist **Marianna Mala**, denn sie ist eine 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





Der kleine Fuchs und der Tag, der anders war

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

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



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



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

Und der Wald wurde still. [sfr]





Quelle: Esther Schenk Panic

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

für Gelsenkirchen & Umgebung







30.MÄRZ BIS 10. APRIL 2026

FERIEN IM ZOO

Langeweile in den Ferien? Nicht in der ZOOM Erlebniswelt!

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

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

Weitere Infos und Buchung online. Plätze begrenzt.



12. JANUAR BIS 10. MÄRZ 2026

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





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

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

https://essener-wintertraum.de/

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

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

07. MÄRZ 2026

GELSEN METAL ATTACK FESTIVAL 2026

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

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

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

UND GENAU DAS ZEICHNET DIESES FESTIVAL AUS!

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

Headliner DARKNESS feiern 40 Jahre Thrash Metal aus Altenessen und gelten als Veteranen des

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



Ruhrpott-Thrashs. Bis heute stehen sie für kompromisslose Live-Energie, messerscharfe Riffs und ehrliche Attitüde. Mit ihrer Nähe zur KAUE bringen sie Erfahrung und ein Stück Ruhrpott-Geschichte auf die Bühne.

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

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

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

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

Anzeige

NIKOLAUS Notdienst Tag und Nacht

Schlüsseldienst Nikolaus GmbH
Hagenstraße 21
45894 Gelsenkirchen
Telefon: (02 09) 744 66
Telefax: (02 09) 77 93 71
E-Mail: SD-Nikolaus@t-online.de

- Sicherheitsschlösser
- Schließanlagen
- Beschläge
- Briefkastenanlagen
- Tresore
- Türen öffnen

SCHLÜSSELDIENST · MEISTERBETRIEB · EISENWAREN · EINBRUCHSICHERUNGEN

Wolter®
Sanitär Heizung Klima
Middelicher Straße 299 · 45892 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 / 70 10 70 · E-Mail: info@wolter.ruhr



Gewürz-Vanille-Macchiato Deluxe

Der cremige Wohlfühlkaffee für kalte Tage

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

Zutaten
(für 1 große Tasse)

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

Zubereitung

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







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



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



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

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

Tipp für Genießer

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

Anzeige





Wärmende Hühnersuppe

Kräftigend • wohltuend • warm

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

Zutaten
(für ca. 4 Personen)

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

Zubereitung

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

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







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

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

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

Kleine Extras für mehr Abwechslung



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

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

Familientipp:

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

Anzeige

LACHMANN KÜCHEN

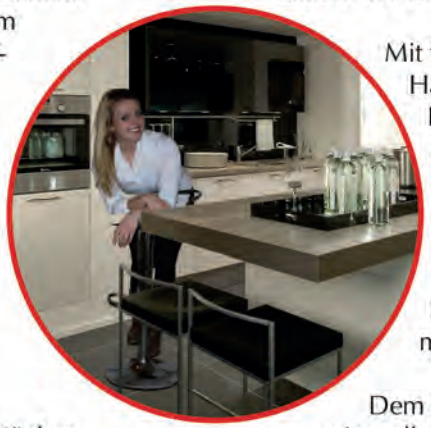
30 Jahre durchgehendes Küchenstudio

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

Für dieses Vertrauen bedanken wir uns!

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

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



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

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

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

Inh. Rainer Lachmann
Ewaldstraße 7
45982 Gelsenkirchen

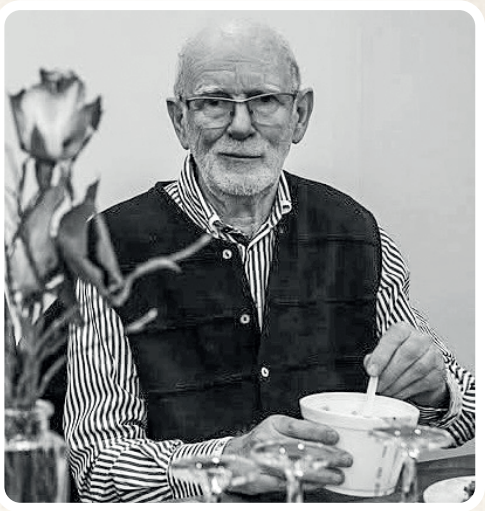
lachmann@lachmann-kuechen.de
www.lachmann-kuechen.de

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

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

KüchenTreff

Dr. Lutz Heidemann
Ein Leben für Stadt und Baugeschichte.



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





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



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

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

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

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

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

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

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

Anzeige

Pädiatrie – Neurologie – Geriatrie
THERAPIEZENTRUM GELSENKIRCHEN MITTE GMBH
Ergotherapie:
• Sensomotorisch-perzeptive Behandlung
• SI-Therapie nach J. Ayres
• Motorisch-funktionelle Behandlung
• Psychisch-funktionelle Behandlung
• Hirnleistungstraining
• Konzentraionstraining
• Intra Act-Plus und THOP
Physiotherapie:
• Kranken-gymnastik nach Bobath/ PNF für Kinder und Erwachsene
• Reflektorische Atemtherapie
• Manuelle Therapie
• Skoliosebehandlung nach Schroth
• Manuelle Lymphdrainage
Hausbesuche möglich!
Therapiezentrum Sparkassenstraße 1–14 45879 Gelsenkirchen
(0209) 9 47 78 14
info@praxisergoumdlg.de
www.praxisergoumdlg.de

curatio GmbH & Co. KG
Ganzheitlich begleiten.
Standorte Gelsenkirchen: Am Wedem 6c und Auf dem Schollbruch 25 45899 Gelsenkirchen
Fon 0209 5177407 Standort Düsseldorf: Gräulingerstraße 120a 40625 Düsseldorf ·
Fon 0211 88920120 · (Im Medicum am Sana Klinikum Gerresheim)
Standort Kirchhellen: Kirchstraße 14 · 46244 Bottrop-Kirchhellen · Fon 02045 4142346
info@curatio-team.de · www.curatio-team.de
Physiotherapie · Atmungstherapie · Logopädie · Ergotherapie · Yoga · PferdegestützteArbeit



IMMOBILIEN-MANAGEMENT NEU GEDACHT.

1.000 Lösungen für Ihre Immobilie auf einem Portal.

AsseNovo ONE

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

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

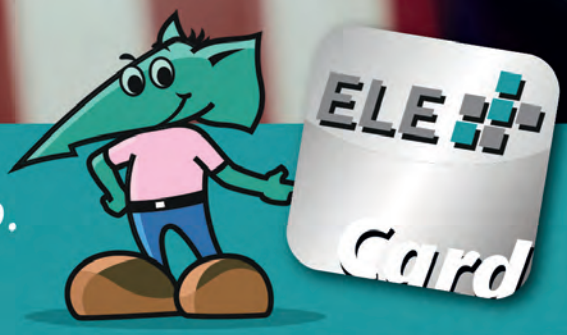
www.AsseNovo.de

0208 / 45 19 32 01

Die spannendsten Erlebnisse warten.



Jetzt entdecken mit der ELE Card App.



Ob Kinobesuch oder Musical, ob Achterbahnfahrt oder Kanutour: Mit der **ELE Card App** findest du immer wieder neue und inspirierende Erlebnisse. Lass dich überraschen, und freu dich auf **tolle Sparvorteile.**

Jetzt App downloaden
und los geht's!

ELE