AUSGABE 04 – AUGUST 2026

# 4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR GELSENKIRCHEN

# Sommerzeit

## sonnig - fröhlich - unbeschwert

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Plus
Rezepte
Gutenachtgeschichte
Veranstaltungen



**LERNEN:**
**Mehr Freude am Lernen zu Hause**



**URLAUBSGEFLÜSTER EIFEL:**
**Zwischen Wäldern & Seen**



**OUTDOOR-SPIELE:**
**Sommer voller Spiel, Spaß & Abenteuer**

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

# Grußwort zur Augustausgabe – Ferien, Abenteuer und kleine Glücksmomente

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**



die Sommerferien sind in vollem Gange, aber natürlich steht auch schon das neue Schuljahr in den Startlöchern – für viele Kinder wird es das erste sein. Wir wünschen euch daher schon jetzt einen schönen Schulstart und eine tolle, lehrreiche Zeit.

Um nicht ganz unvorbereitet aus den Ferien in den Alltag überzugehen, geben wir euch in dieser Ausgabe Tipps für einen sanften Übergang. Zudem stellen wir euch Motivationshilfen zum Lernen vor und erklären euch, warum es wichtig ist, auch mal Langeweile zu haben.

Des Weiteren blicken wir auf 25 Jahre Arena AufSchalke zurück, stellen euch den Stadtteil Resse vor und haben mit Karlheinz Rabas eine sehr interessante Persönlichkeit unter die Lupe genommen. In unserem beliebten „Urlaubsgeflüster" dreht sich dieses Mal alles um die Eifel – eine Region mit vielen Facetten, die immer eine Reise wert ist.

Für die heißen Tagen haben wir für euch ein paar Hausmittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche zusammengestellt. Zur Abkühlung bekommt ihr eine Anleitung zur Herstellung von schmackhaftem Eis – ganz ohne Maschine. Leckere Rezepte und viele weitere spannende Themen runden diese Ausgabe ab.



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

**Euer 4 Familii-Team**


## Impressum 4 Familii · Ausgabe 04 · August 2026

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

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

**Redaktion:**
Sascha Franz [sfr]
Rosalia Cavaleri [rc]
Kathrin Szkola [ksz]
Mitarbeit: E. Schenk Panic (AD)

**Art Director:**
Esther Schenk Panic

**Fotografie:**
Sascha Franz, Pexels, Pixabay, Esther Schenk Panic, Wiki Commons, u. a. (siehe Quellenangaben im Heft)



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


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




# Höchst komfortabel – der neue Škoda Peaq

Der neue Peaq steht als elektrisches Flaggschiff an der Spitze der Škoda Modellpalette: großzügig, hochwertig und konsequent komfortabel. Sein Innenraum bietet viel Platz zum Wohlfühlen und auf Wunsch bis zu **sieben vollwertige Sitzplätze.** Dazu verbindet er Skoda-typische Alltagstauglichkeit mit innovativen Technologien und einem **Interieur- mit Lounge-Charakter.** Mit seiner beeindruckenden Reichweite von bis zu 642 km[1] begleitet Sie der Peaq souverän durch Alltag, Urlaub und lange Reisen. Jetzt den neuen Škoda Peaq bestellen – unser Leasingangebot **ab 279,– €** € monatlich[2].

| **Ein Angebot der Škoda Leasing[2]:** | | | |
|---|---|---|---|
| **Škoda Peaq Selection 60 (Elektro) 150 kW (204 PS Maximalleistung)[3]** | | | |
| Leasing-Sonderzahlung | 6.000,– € | Vertragslaufzeit: | 36 Monate |
| Jährliche Laufleistung | 10.000 km | **36 monatliche Leasingraten à** | **279,– €** |
| Zzgl. Überführungskosten (einmalig) | 1190,– € | | |
| **Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 14,9–17,5; $CO_2$-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; $CO_2$-Klasse: A; elektrische Reichweite in km: 389–456[1].** | | | |

[1] Abhängig von Modellvariante.
[2] Ein Leasingangebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Zulassungskosten sowie der ausgewiesenen Überführungskosten, gilt nur für Privatkunden. Bonität vorausgesetzt.
[3] Die Verfügbarkeit der gemäß UN-GTR.21 ermittelten elektrischen Maximalleistung erfordert eine Temperatur der Hochvoltbatterie zwischen 23 und 50 °C und einen 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.

Beispielhafte Fahrzeugabbildung zeigt vom Angebot abweichende Sonderausstattung.

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

# Inhaltsverzeichnis


## Einstieg
Begrüßung & Impressum ..... 3

## Mein Gelsenkirchen
**Persönlichkeiten aus dem Pott:** Karlheinz Rabas ..... 6
**Resse:** Zwischen Dorfkern, Feldern und Erinnerung an die Kohle ..... 8
**Viktoria Resse:** Vom Freizeitklub zur Fußballgröße ..... 12
**25 Jahre Arena – 25 Jahre Emotionen:** Mehr als nur ein Stadion ... 16
**„Königsblau Brilon“:** Einsatz für Tradition ..... 20

## Familie
**Schulstart:** Entspannt zurück in den Alltag ..... 22
**Langeweile:** Warum sie wichtig für Kinder ist ..... 28
**Lernen:** Tipps für mehr Motivation zu Hause ..... 34

## Freizeit
**Urlaubsgeflüster:** Eifel – Urlaub zwischen Natur und Abenteuer ..... 42
**Natur entdecken:** Abenteuer zum Aufschreiben ..... 54
**Outdoor-Spiele:** Spaß für die ganze Familie ..... 60

## Gesundes Leben
**Heilpflanzen-Serie:** Melisse – Sanfte Hilfe aus der Natur ..... 70
**Sonne & Insekten:** Tipps für schnelle Linderung ..... 72

## Kinder
**Eis:** Cremiger Genuss selbst gemacht ..... 76
**Wer hat’s erfunden?:** Eis am Stiel – Vom Zufall zum Sommerhit ..... 78
**Gutenachtgeschichte:** Das Leuchten der Sommernacht ..... 80

## Veranstaltungen
**Veranstaltungstipps Gelsenkirchen & Umgebung:**
Sommersound im Stadtgarten – Essen Light Festival 2026 – Zeltfestival Ruhr 2026 in Bochum ..... 82

## Rezepte
**4 Familii:** Crispy Pasta: Knuspriger Genuss mit Gemüse ..... 84
**4 Familii:** Eisglück – Fruchtiger Genuss für den Sommer ..... 86

## Und noch ...
Rätsel für Erwachsene ..... 88
Rätselspaß für Kids ..... 89
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids ..... 90



Seite 8


Seite 28


Seite 34


Seite 42


Seite 54


Seite 80


Seite 78


Seite 60

# Karlheinz Rabas – Hüter der Ruhrgebietsgeschichte





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

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

## Verwurzelt zwischen Zeche und Heimatgeschichte

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

## Vom Bergbauingenieur zum Geschichtsbewahrer

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

## Ein Archiv für die Erinnerungen eines Stadtteils

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

## Die Bergbausammlung als lebendiges Erbe

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



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

## Stimme der regionalen Geschichtskultur

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

## Ehrenamt mit Wirkung

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

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

## Der Ehrenamtspreis als Anerkennung eines Lebenswerks

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

## Ein Leben für die Erinnerung

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

Anzeige



# Resse –
## Zwischen Dorfkern, Feldern und Erinnerung an die Kohle

**Resse erzählt sich nicht laut. Kein Panorama aus Hochöfen, keine dichten Straßenschluchten, stattdessen ein Ortskern, der beinahe dörflich wirkt, umgeben von Feldern, Wäldern und alten Wegen. Wer verstehen will, dass das Ruhrgebiet mehr ist als Industriegeschichte, muss hier genauer hinschauen. 4 Familii zeigt euch eine Seite der Region, die leiser ist, aber dennoch nicht weniger prägend.**

Die Ewaldstraße ist der gesellschaftliche Mittelpunkt von Resse.

## Ein Ort im Grünen mit klaren Grenzen

Im Nordosten Gelsenkirchens gelegen, hebt sich Resse deutlich von vielen anderen Stadtteilen ab. Rund 6,5 Quadratkilometer Fläche und knapp 12.000 Einwohner verteilen sich auf einen vergleichsweise geschlossenen Siedlungskern, der fast vollständig von Natur umgeben ist. Westlich reichen die Waldgebiete der Löchterheide und des Westerholter Waldes heran, südlich beginnt die Resser Mark, im Osten öffnet sich die Hertener Mark. Diese Lage verleiht Resse einen besonderen Charakter. Es ist kein Übergangsraum wie viele andere Viertel, sondern ein klar umrissener Ort mit eigenem Profil. Auch die Gewässer fügen sich in dieses Bild ein. Der Knabenbach begleitet die westliche Seite des Stadtteils, während Quellmühlenbach und Holzbach im Norden und Osten natürliche Grenzen markieren. Es sind keine großen Flüsse, sondern eher stille Begleiter – passend zu einem Stadtteil, der sich nicht in den Vordergrund drängt.

## Von Bauerschaften zur Stadt

Die Wurzeln von Resse liegen nicht in der Industrie, sondern in der Landwirtschaft. Die Bauerschaften Eckeresse und Surresse prägten über Jahrhunderte das Gebiet. Erst mit den politischen Umbrüchen des frühen 19. Jahrhunderts wie der Säkularisation, dem Übergang an verschiedene Herrschaftsgebiete und schließlich an Preußen wurde Resse schrittweise in größere Verwaltungsstrukturen eingebunden. Mit der Eingemeindung nach Buer und später nach Gelsenkirchen veränderte sich der Ort, ohne seinen Ursprung ganz zu verlieren. Noch heute lässt sich diese Vergangenheit in der Struktur erkennen. Resse hat keine gewachsene Großstadtarchitektur, sondern einen Ortskern, der eher an ein Dorf erinnert, ergänzt durch spätere Erweiterungen.

## Die Zeche als Einschnitt

Trotz seiner ländlichen Prägung blieb Resse von der Industrialisierung nicht unberührt. Mit der Zeche Ewald hielt die Montanindustrie Einzug und wurde über Jahrzehnte zum wichtigsten wirtschaftlichen Faktor. Die Schächte 3 und 4, Ende des 19. Jahrhunderts abgeteuft, sowie ein Luftschacht prägten das östliche Bild des Stadtteils. Doch wie so oft im Ruhrgebiet endete diese Phase abrupt. Mit der Stilllegung im Jahr 2001 verschwand der industrielle Kern. Zurück blieb ein Ort, der sich neu orientieren musste. Allerdings ohne die drastischen Brüche, die andere Stadtteile erlebten, aber auch ohne große Leuchtturmprojekte. Der Wandel verlief leise, fast unauffällig.

## Ein Zentrum mit Alltagscharakter

Das Herz von Resse liegt im Ortskern. Hier finden sich kleine Geschäfte, Handwerksbetriebe, Lebensmittelmärkte und mit der „Alten Hütte“ sogar ein Stück Nachtleben mit Geschichte – die älteste Diskothek der Stadt. Es ist kein urbanes Zentrum im klassischen Sinn, sondern ein




Bild: Sammlung Klaus Herzmanatus

Förderturm des ehemaligen Schacht 7 der Zeche Ewald.

funktionaler Treffpunkt. Überschaubar, vertraut, geprägt von Alltagsbegegnungen. Im Osten ergänzt das Gewerbegebiet Reginaweg diese Struktur. Kleine und mittlere Betriebe sorgen für wirtschaftliche Stabilität, ohne das Bild des Stadtteils grundlegend zu verändern.

## Sport, Gemeinschaft und Bewegung

Resse lebt auch von seinem Vereinsleben. Zwei Fußballvereine – VfL Resse 08 und Viktoria Resse 75 – stehen für lokale Identität. Hinzu kommt der TV Resse, der seit den 1960er Jahren ein breites Angebot bietet: vom Kinderturnen bis zum Volleyball, vom klassischen Breitensport bis zu modernen Disziplinen wie Parkour. Selbst ungewöhnlichere Angebote finden ihren Platz. Auf der Bezirkssportanlage Im Emscherbruch entstand ein Bikepark, betreut von der Mountainbikeabteilung des RC Buer/Westerholt. Es sind solche Projekte, die zeigen, wie sich ein Stadtteil weiterentwickelt, ohne seine Struktur zu verlieren.



Pauluskirche der Evangelischen Christus-Kirchengemeinde.

## Fläche, die Luft lässt

Ein Blick auf die Flächennutzung macht deutlich, wie besonders Resse innerhalb Gelsenkirchens ist. Fast die Hälfte der Fläche wird landwirtschaftlich genutzt. Hinzu kommen Waldgebiete und vergleichsweise wenig dichte Wohnbebauung. Gewerbe spielt nur eine untergeordnete Rolle. Diese Verteilung prägt das Lebensgefühl. Wege sind länger, Horizonte weiter, und selbst innerhalb des Stadtteils ist die Natur nie weit entfernt. Resse wirkt dadurch offener, weniger verdichtet und damit fast wie ein Gegenentwurf zur klassischen Ruhrgebietsstadt.



Förderturm des ehemaligen Schacht 2 der Zeche Ewald.



Die „Alte Hütte“, Gelsenkirchens älteste Disco.

## Verkehr ohne Hektik

Trotz seiner Lage ist Resse gut angebunden. Mehrere Buslinien verbinden den Stadtteil mit Buer, Herten und darüber hinaus. Wichtige Straßenachsen kreuzen sich im Ort und sorgen für Erreichbarkeit in alle Richtungen. Gleichzeitig bleibt der Verkehr überschaubar. Es gibt keine großen Durchgangsachsen, die den Stadtteil zerschneiden.

## Ein Ort mit eigener Balance

Auch demografisch zeigt sich Resse eigenständig. Der Anteil ausländischer Einwohner liegt deutlich unter dem städtischen Durchschnitt, die Bevölkerungsstruktur ist vergleichsweise stabil. Schulen, Weiterbildungseinrichtungen und sogar ein Bücherbus sichern die Versorgung im Bildungsbereich.

## 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 kommendeAusgabe.

*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)*
- *Bismarck (01/2026)*
- *Horst (02/2026)*
- *Resser Mark (03/2026)*

Infografik: Esther Schenk Panic

## Zwischen Vergangenheit und Gegenwart

Resse ist kein Ort der Extreme. Weder ein reines Industriedenkmal noch ein vollständig ländlicher Rückzugsraum. Es ist ein Stadtteil, der seine Balance gefunden hat. Wer hier unterwegs ist, erlebt ein Ruhrgebiet jenseits der Klischees. Kein lauter Strukturwandel, keine spektakulären Neubauten, sondern ein leiser Prozess der Anpassung. Resse zeigt, dass Identität auch ohne große Symbole bestehen kann. [sfr]



Das Resser Stadtbild ist geprägt von historischen Häuserfassaden.

Landwirtschaft und Grünflächen sind in Resse allgegenwärtig.

> „Wo Felder den Horizont prägen und die Vergangenheit noch spürbar ist.

# Viktoria Resse – Vom Freizeitklub zur festen Größe im Gelsenkirchener Amateurfußball



**Die Geschichte von Viktoria Resse ist eine klassische Ruhrgebiets-Geschichte. Entstanden aus Kameradschaft, Eigeninitiative und der Liebe zum Fußball entwickelte sich der Verein über Jahrzehnte von einer kleinen Freizeitmannschaft zu einer der wichtigsten Adressen des Amateurfußballs Gelsenkirchens. 4 Familii stellt euch den Klub vor.**

## Die Gründung – Fußball für den Stadtteil

Am 2. April 1975 trafen sich 15 engagierte Bürger aus Resse, um dem Stadtteil einen eigenen Fußballverein zu schenken. Der neue Klub erhielt den Namen Viktoria Resse. Im Mittelpunkt standen dabei weniger sportliche Träume als vielmehr gesellschaftliche Werte wie Kameradschaft, Freude am Sport, körperliche Ertüchtigung und die Pflege des Gemeinschaftsgefühls. Der erste Vorstand bestand aus dem 1. Vorsitzenden Peter Zurek, seinem Stellvertreter Walter Schneider sowie Geschäftsführer Karl-Heinz Barbig. Die ersten Spiele wurden improvisiert bestritten – sogar die Trikots waren zunächst geliehen. Zufällig waren sie gelb und schwarz. Aus dem Zufall wurden später die offiziellen Vereinsfarben. In den ersten Jahren trat Viktoria Resse ausschließlich als Freizeitmannschaft an. Die Ergebnisse waren wechselhaft, doch schnell zeigte sich eine sportliche Entwicklung, die Hoffnung auf mehr machte.

## Der Schritt in den organisierten Fußball

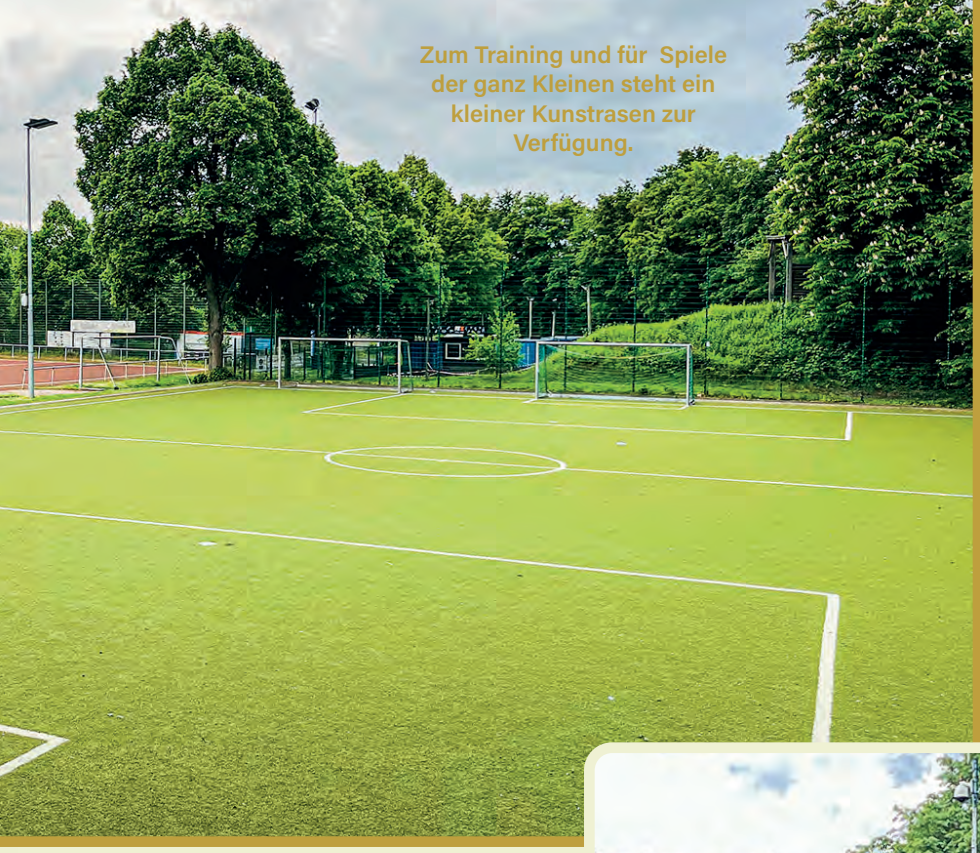
1977 markierte den ersten großen Wendepunkt der Vereinsgeschichte. Otto Neumann rückte als 2. Vorsitzender in den Vorstand auf, gleichzeitig erfolgte die Aufnahme in den Stadtsportbund sowie wenig später in den FLVW und den DFB. Damit war Viktoria Resse endgültig Teil des organisierten deutschen Fußballs. Als Heimspielstätte erhielt der Verein zunächst die Sportanlage Lüttinghof in Hassel zugewiesen. Trainer der ersten Mannschaft war damals Hardo Mählich. Parallel dazu stiegen die Mitgliederzahlen rasant an und erreichten bereits Ende der 1970er Jahre die Marke von rund 100 Mitgliedern. Noch bedeutender war jedoch die Entwicklung im Nachwuchsbereich. Im Dezember 1977 wurde dem Verein die Sportanlage Im Emscherbruch für Jugendspiele zugeteilt. Damit begann



Abend-und Schlechtwetterspiele finden auf der ungeliebten Asche statt.

### Fußball in Resse

Leidenschaft, Zusammenhalt und Vereinsleben.
Ein Verein, der seit 1975 den Stadtteil prägt.



Zum Training und für Spiele der ganz Kleinen steht ein kleiner Kunstrasen zur Verfügung.

der Aufbau einer Jugendabteilung, die später zum Herzstück des Vereins werden sollte.

## Der Aufbau der Jugendabteilung

Am 13. März 1978 wurde die erste D-Jugendmannschaft offiziell gemeldet. Unter Jugendleiter Jürgen Rinschede entstand innerhalb kürzester Zeit eine komplette Nachwuchsstruktur. Noch im selben Jahr folgte eine C-Jugend, Anfang 1980 eine B-Jugend. Der sportliche Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Bereits in der Saison 1980/81 gewann die B-Jugend die Kreismeisterschaft. Kurz darauf stellte Viktoria Resse mit A-, B-, C- und D-Jugendmannschaften bereits vier Nachwuchsteams im Spielbetrieb – bemerkenswert für einen so jungen Verein. Parallel dazu entstand auch eine Alte-Herren-Mannschaft. Viktoria Resse entwickelte sich zunehmend zu einem echten Stadtteilverein mit breiter sportlicher Basis.



Die Zeiten, in denen viele Zuschauer auf die Sportplätze Gelsenkirchens strömten, sind leider vorbei.

## Der sportliche Aufstieg der Senioren

Mit dem Umzug der Seniorenmannschaften auf die Sportanlage in Resse am Ende der Saison 1979/80 begann auch sportlich eine erfolgreiche Phase. Bereits 1981/82 stellte der Verein drei Senioren- und vier Jugendmannschaften. Den ersten großen sportlichen Höhepunkt erreichte Viktoria Resse in der Saison 1982/83. Unter Trainer Jürgen Meistrell gelang der Aufstieg der ersten Mannschaft in die Kreisliga B. In den folgenden Jahren etablierte sich der Verein im gesicherten Mittelfeld der Liga. 1985 feierte der Klub sein zehnjähriges Bestehen mit einem großen Vereinsfest. Doch sportlich wurden die Jahre danach schwieriger. 1987 musste Viktoria Resse sogar in die Relegation, um die Klasse zu halten.

## Absturz und Neuaufbau

1989 wurde zu einem der bittersten Jahre der Vereinsgeschichte. Der Abstieg in die Kreisliga C konnte trotz aller Bemühungen nicht verhindert werden. Gleichzeitig litt auch die Jugendabteilung unter geburtenschwachen Jahrgängen und sinkenden Mitgliederzahlen. Doch der Verein reagierte. Unter Jugendleiter Klaus Carow begann ein kompletter Neuaufbau der Nachwuchsarbeit. Gleichzeitig formierte sich mit Hardo Mählich als 1. Vorsitzendem, Ulrich Olschewski als 2. Vorsitzendem und Karl-Heinz Barbig als Geschäftsführer eine neue Vereinsführung. Die Arbeit trug Früchte. Nach drei Jahren gelang 1992 der Wiederaufstieg in die Kreisliga B. Unter Trainer Rainer Rathje spielte

### 1975 – 1977
### Gründung im Stadtteil

**15 fußballbegeisterte Bürger gründeten Viktoria Resse, um dem Stadtteil einen eigenen Verein zu geben. Aus einer Freizeitmannschaft entstand schnell eine Gemeinschaft, die den Fußball und das Miteinander in den Mittelpunkt stellte.**

### 1977 – 1985
### Der Weg zum Spielbetrieb

**Mit dem Eintritt in die Fußballverbände begann die Entwicklung zum etablierten Amateurverein. Neue Mannschaften entstanden, die Mitgliederzahlen wuchsen und der Verein wurde fester Bestandteil des lokalen Fußballs.**

### 1985 – 1995
### Aufbau und Neuanfang

**Sportliche Rückschläge und sinkende Mitgliederzahlen stellten den Verein vor Herausforderungen. Durch engagierte Vereinsarbeit gelang jedoch der erfolgreiche Neuaufbau im Senioren- und Jugendbereich.**

# VIKTORIA RESSE



Graffiti im Eingangsbereich der Sportanlage, die sich Viktoria Resse und VfL Resse 08 teilen.

Viktoria Resse anschließend wieder eine starke Rolle im Kreisfußball. In der Saison 1993/94 verpasste die Mannschaft den Aufstieg in die Kreisliga A nur knapp und wurde unglücklich Dritter. Auch die zweite Mannschaft entwickelte sich positiv und etablierte sich dauerhaft im oberen Tabellendrittel.

## Frauen- und Mädchenfußball als Zukunftsprojekt

Früh erkannte der Verein die Bedeutung des Frauen- und Mädchenfußballs. Zunächst entstand eine Damengymnastikgruppe, aus der später eine Mädchen- und schließlich auch eine Damenmannschaft hervorgingen. 1997 wurde erstmals eine Mädchenmannschaft gegründet. Bereits ein Jahr später nahm auch eine Damenmannschaft am offiziellen Spielbetrieb teil. Für den Aufbau des Mädchenfußballs erhielt Viktoria Resse sogar einen Förderbetrag des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen. Der Verein entwickelte sich damit zu einem der Vorreiter im lokalen Mädchenfußball.

## Die goldenen Jahre der Jugendabteilung

In den 1990er Jahren feierte der Nachwuchs der Viktoria die größten Erfolge. Unter Andreas Rostek und Peter Colmsee entwickelte sich die Jugendabteilung zu einer der stärksten im Kreis. Besonders der Jahrgang 82/83 prägte


Warten auf das Spiel Viktoria Resse – SC Hassel am 02. April 2023.

diese Zeit mit mehreren Aufstiegen. 1998 erhielt der Klub für seine vorbildliche Arbeit den DFB-Sportförderpreis, verbunden mit einer Fußballferienfreizeit im Wert von 10.000 DM. Zahlreiche Aufstiege, Meisterschaften, Pokalsiege und Turniererfolge rundeten die Phase ab.

## Der Aufstieg in die höchste Kreisliga

Ende der 1990er Jahre gelang schließlich auch den Senioren der nächste große Schritt. Unter der sportlichen Leitung von Achim Steinegg dominierte die erste Mannschaft die Saison 1998/99 und sicherte sich souverän den Aufstieg. Damit spielte Viktoria Resse erstmals in der höchsten Kreisliga. Zwar zeigte sich schnell, dass dort ein deutlich rauerer Wind wehte, doch der Verein konnte sich behaupten und den Klassenerhalt sichern. Die Euphorie im Verein war riesig. Gleichzeitig war allen Verantwortlichen bewusst, dass der sportliche Fortschritt nur durch kontinuierliche ehrenamtliche Arbeit möglich blieb.

## Ehrenamt als Fundament des Vereins

Wie viele Amateurvereine lebt auch Viktoria Resse vor allem vom Einsatz seiner Ehrenamtlichen. Trainer, Betreuer, Schiedsrichter, Sponsoren und Helfer sorgen seit Jahrzehnten dafür, dass der Spielbetrieb funktioniert. Immer wieder betont der Verein, dass die Entwicklung ohne diese Unterstützung unmöglich wäre. Besonders die Jugendarbeit wurde zu einem Aushängeschild des Klubs. Viele Familien aus Gelsenkirchen vertrauten dem Verein ihre Kinder an. Mitglieder-Ehrungen für langjährige Vereinszugehörigkeit unterstrichen den familiären Charakter von Viktoria Resse. Spielerinnen und Spieler, die bereits seit ihrer Kindheit dem Verein angehörten, gelten als Symbol für die enge Bindung zwischen Verein und Stadtteil.

## Viktoria Resse heute

Die Viktoria hat sportliche Glanzzeiten erlebt, ist aber inzwischen wieder in der Kreisliga A angekommen. Zwischen 2006 und 2024 war Resse Dauergast im überkreislichen Fußball und gab seine Visitenkarte in der Westfalen-, Landes- und Bezirksliga ab. Im Jugendbereich stellt der Verein aktuell 15 Teams für Jungs und Mädels von der C-Jugend bis zu den ganz Kleinen. Wie so viele Klubs im Ruhrgebiet wird auch Viktoria Resse vom herausragenden Engagement seiner Mitglieder und seiner ehrenamtlichen Helfer am Leben gehalten – ein Engagement, das in diesen schwierigen finanziellen Zeiten wichtiger denn je ist! [sfr]

### 1990er Jahre
### Starke Jugendarbeit

**Die Nachwuchsabteilung entwickelte sich zu einem Aushängeschild des Vereins. Meisterschaften, Turniererfolge und die Auszeichnung mit dem DFB-Sportförderpreis unterstrichen die Qualität der Jugendarbeit.**

### 1997 – 2024
### Wachstum und Erfolge

**Mit Mädchen- und Damenmannschaften wurde das Angebot erweitert. Gleichzeitig feierte die erste Mannschaft Aufstiege und spielte über viele Jahre erfolgreich in Bezirks-, Landes- und Westfalenligen.**

### Heute
### Mehr als Fußball

**Viktoria Resse ist ein wichtiger Treffpunkt für den Stadtteil und weit mehr als ein Sportverein. Jugendförderung, Ehrenamt und Gemeinschaft prägen das Vereinsleben bis heute. Der Klub steht für Zusammenhalt, Engagement und gelebte Fußballtradition.**

# 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

# 25 Jahre Arena –
## 25 JAHRE PURE EMOTIONEN

**Besondere Dinge erfordern besondere Maßnahmen. Zum Jubiläum der Arena AufSchalke bzw. der VELTINS-Arena mixen wir die Rubriken „Kultstätten des Ruhrgebiets“ sowie „Leidenschaft aus dem Pott“ und stellen euch den Ort vor, in welchem regelmäßig Zehntausende ihre Passion ausleben. Seit nun schon 25 Jahren zieht die Arena die Besucher in ihren Bann. Zu diesem Jubiläum blickt 4 Familii für euch auf emotionale Momente zurück.**



Es gibt Orte, die sind weit mehr als nur ein Bauwerk. Orte, die lachen, weinen, hoffen und leiden. Orte, die Generationen verbinden und unzählige Geschichten erzählen können. Die Arena AufSchalke ist so ein Ort.

Als sie im August 2001 ihre Tore öffnete, begann eine neue Ära. War zuvor das Parkstadion Heimat und Sehnsuchtsort, entstand nebenan eine Arena, die ihresgleichen suchte. Modern, imposant und doch von Beginn an durchdrungen vom Geist des S04. Sie wurde nicht nur zur Spielstätte, sondern zum Wohnzimmer von abertausenden Königsblauen.

Schon wenige Wochen nach der Eröffnung schrieb die Arena eines ihrer ersten großen Kapitel. Am 11. September 2001 traf Schalke in der Champions League auf Panathinaikos aus Athen. Während die Welt nach den schrecklichen Terroranschlägen in den USA unter Schock stand, wurde Fußball an diesem Abend zur Nebensache. Die Arena war Schauplatz eines Moments, der zeigte, wie eng Freude, Trauer und Gemeinschaft miteinander verbunden sein können.

Doch die Arena kennt nicht nur stille Momente. Sie kennt auch jene Tage, an denen ihre Tribünen beben. Einer davon war das legendäre 5:1 gegen Bayern München. Das erste Aufeinandertreffen der beiden Klubs nach dem dramatischen Saisonfinale 2001 wurden zu einem Fußballfest, das bis heute in den Köpfen der Schalker lebt. Die Arena verwandelte sich in einen Hexenkessel, und jeder Treffer ließ die Fundamente erzittern.

Und natürlich sind da die Derbys. Wenn Borussia Dortmund zu Gast ist, verwandelt sich die Arena in eine noch größere emotionale Achterbahnfahrt. Jeder Derbysieg besitzt seinen eigenen Platz im kollektiven Gedächtnis der Schalker. Die Emotionen reichen von grenzenloser Euphorie bis zu Tränen der Erleichterung. Tore von Ivan Rakitic, Kevin Kuranyi, Naldo und vielen mehr bleiben für immer unvergessen.

Besonders schmerzhaft und gleichzeitig stolz bleibt die Saison 2006/07 in Erinnerung. Die Arena träumte nach dem Trauma von 2001 mit Schalke vom ganz großen Wurf. Woche für Woche trug sie die Mannschaft Richtung Meisterschaft. Am Ende blieb nur Platz 2. Doch wer damals dabei war, erinnert sich nicht an Tabellen oder Statistiken, sondern an die einzigartige Atmosphäre einer Stadt, die gemeinsam träumte. Selten lagen Hoffnung und Enttäuschung so nah beieinander.

Die Arena war aber natürlich nicht nur Ort des Schmerzes. Sie wurde auch Schauplatz großer Erlösungsmomente. Der Aufstieg 2022 gehört zweifellos dazu. Nach schwierigen Jahren kehrte Schalke dorthin zurück, wo der Verein hingehört. Als die Arena an jenem Abend gegen den FC St. Pauli explodierte, wurde deutlich, dass Erfolg nicht immer Titel bedeuten muss.

Und nun reiht sich auch der Aufstieg 2026 in diese Liste ein. Wieder einmal war die Arena Bühne für Emotionen, die sich kaum in Worte fassen lassen. Freude, Stolz und die Gewissheit, gemeinsam jede Krise überstanden zu haben. Genau diese Momente machen Schalke aus.



Doch die Arena schrieb ihre Geschichte nicht nur mit dem FC Schalke 04. Sie wurde zu einer Bühne für die ganz großen Namen der Welt. Wenn AC/DC ihre Gitarren erklingen ließen, Bruce Springsteen seine Hymnen sang, Rammstein ihre spektakulären Shows entfachten oder Taylor Swift Zehntausende Fans begeisterte, zeigte die Arena ihre Vielseitigkeit.

Auch sportlich blickt die Arena weit über Gelsenkirchen hinaus. Das Champions-League-Finale 2004 zwischen Monaco und dem FC Porto brachte die Fußballwelt nach Schalke. Die Eishockey-Weltmeisterschaft 2010 sorgte mit 77.803 Zuschauern beim Spiel Deutschland – USA für einen Weltrekord und bewies eindrucksvoll die Möglichkeiten des Stadions. Der Kampf von Wladimir Klitschko gegen Ruslan Chagaev machte die Arena zur größten Boxbühne Europas.

25 Jahre Arena AufSchalke bedeuten deshalb weit mehr als 25 Jahre Veranstaltungen. Es sind 25 Jahre voller Emotionen. Voller Träume, die wahr wurden, und solcher, die unerfüllt blieben. Voller Gänsehautmomente, Jubelschreie und Tränen.

## Glückauf – auf die nächsten 25 Jahre Arena.

Die Arena hat Siege gesehen und Niederlagen ertragen. Sie hat Generationen von Schalkern begleitet und Millionen Menschen begeistert. Sie ist Zeugin der Geschichte geworden – und ist längst selbst ein Teil davon. [sfr]

Foto: Wiki-Commons; Walter Koch

# ZEITLOS & KOSTBAR

## *Luxus, Werte und Geschichten – das Gold & Uhrenstübchen in Essen-Steele*

*Mitten in Essen-Steele am Kaiser-Otto-Platz befindet sich ein Geschäft, das es in dieser Form kein zweites Mal in der Region gibt: das Gold & Uhrenstübchen. Seit über 30 Jahren wird der Familienbetrieb mit großer Leidenschaft geführt. Hier treffen zeitlose Eleganz, außergewöhnliche Handwerkskunst und moderne Wertanlagen aufeinander – von Gold, antikem Schmuck über Designer-Handtaschen bis hin zu exklusiven Luxusuhren.*



ART-DÉCO-KUPPELRING



CULLEN-SCHMUCKANHÄNGER



BROSCHE - CHANEL VINTAGE CC

### Ein Familienbetrieb mit Charakter

Das Gold & Uhrenstübchen steht für persönliche Beratung, Vertrauen und ein besonderes Ambiente. Jedes Stück im Sortiment wurde mit Bedacht ausgewählt – nicht nach Gewicht, sondern nach Geschichte, Qualität und Ästhetik. Schmuck aus unterschiedlichen Epochen, edles Porzellan, Second-Hand-Taschen namhafter Hersteller sowie außergewöhnliche Einzelstücke machen den Besuch zu einer Reise durch die Zeit.

### Luxusuhren als Wertanlage

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf hochwertigen Luxusuhren, allen voran Rolex. Während viele Konsumgüter im Laufe der Zeit an Wert verlieren, gelten ausgewählte Uhrenmodelle als stabile Wertanlage. Gerade in wirtschaftlich unsicheren Zeiten, in denen steigende Material- und Energiekosten viele Branchen belasten, bleiben die Preise für Luxusuhren stabil oder steigen sogar. Kunden aus ganz Nordrhein-Westfalen schätzen diese Expertise – ebenso wie die Möglichkeit, neue und gebrauchte Modelle zu erwerben.



ART-DÉCO-RING

### Schmuck mit Geschichte statt Einschmelzen

Antiker Schmuck ist eine Herzensangelegenheit des Gold & Uhrenstübchens. Zu oft werden alte Medaillons, gravierte Ringe oder kunstvoll gefertigte Broschen eingeschmolzen und damit unwiederbringlich zerstört. Dabei erzählen genau diese Stücke Geschichten von vergangenen Lieben, besonderen Momenten und meisterlicher Handwerkskunst, die es heute kaum noch gibt. Auch Nachhaltigkeit spielt dabei eine zentrale Rolle: Bestehender Schmuck schont Ressourcen und kann zugleich im Wert steigen.

### Individueller Stil und zeitlose Schönheit

Ob Art-Deco-Ring, Biedermeier-Collier, Jugendstil-Ohrhänger oder Markasit-Brosche – Antikschmuck lässt sich vielseitig kombinieren und verleiht jedem Outfit Persönlichkeit. Wer hier fündig wird, trägt kein Massenprodukt, sondern ein einzigartiges Schmuckstück mit Seele.

### Ankauf mit Respekt und Fachwissen

Selbstverständlich kauft das Gold & Uhrenstübchen auch Schmuck, Uhren und Luxusartikel an – auch komplette Nachlässe sind möglich. Dabei grenzt sich das Unternehmen bewusst von anonymen „Goldankäufern“ ab. Jedes

*Hinweis: Die Markennamen Rolex, Chanel etc. werden ausschließlich zur eindeutigen Beschreibung des angebotenen Originalartikels verwendet. Alle Markenrechte liegen beim jeweiligen Rechteinhaber.*



ART DECO CITRIN ANHÄNGER



ANTIKER
OPAL-RING



ROLEX
SUBMARINER DATE



CHANEL CLASSIC FLAP BAG

Stück wird individuell bewertet: Edelsteine, Brillanten, Epoche, Machart und Zustand fließen in die Einschätzung ein. Eine unverbindliche, persönliche Beratung vor Ort ist jederzeit möglich.

## Einzigartig in Essen – gefragt in ganz NRW

Dank eines immer weiter wachsenden Online-Portals mit zahlreichen Anzeigen erreicht das Gold & Uhrenstübchen Kunden weit über die Stadtgrenzen hinaus. Dennoch bleibt der Kern des Geschäfts unverändert: Vertrauen, Fachwissen und die Liebe zu zeitlosen Werten.

**Gold & Uhrenstübchen**
Familienbetrieb seit über 30 Jahren
Kaiser-Otto-Platz 7 | 45276 Essen-Steele

**Festnetz:** 0201/517351
**Mobil:** 01577/1674708

**E-Mail:** gold.und.uhrenstuebchen@gmail.com
**Web:** www.goldunduhrenstuebchen.de

**Öffnungszeiten:**
Mo bis Fr: 9:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 13:00 Uhr

*Seien Sie Teil davon und helfen Sie mit, den Zauber vergangener Zeiten lebendig zu halten.*

# „Königsblau Brilon“ übernimmt Fahnenpatenschaft in der Glückauf-Kampfbahn



Königsblau Brilon e.V.

**Am 13.06.2026 hat der S04-Fanclub „Königsblau Brilon e.V.“ im Rahmen eines Sommerfestes die Fahnenpatenschaft in der altehrwürdigen Glückauf-Kampfbahn übernommen. Ein halbes Jahr lang wehen nun die Fahnen über der historischen Spielstätte.**

**4 Familii zeigt euch ein paar Eindrücke dieses besonderen Tages, an dem auch Bodo Menze, Dietmar „Didi“ Schacht und The Florians dabei waren.**



The Florians aus Dorsten begeistern beim Open-Air. In der Mitte: Sänger und Schalke-Fan Arnd Kotlenga.




Bodo Menze (2. v. l.) und Didi Schacht (3. v. l.) mit Mitgliedern des Fanclubs.



Mit Vollgas für den S04! Der Fanclub „Königsblau Brilon“ übernimmt die Fahnenpatenschaft in der Glückauf-Kampfbahn.


Königsblau
Brilon e.V.
Seit 1992 die Nr. 1
in Sachen Schalke
SCHALKE 04
FAN-CLUB
Schlüter
Wer sagt, dass Traktoren rot sein müssen? Dieser historische Schlüter zeigt Flagge in Königsblau – und war vor der Glückauf-Kampfbahn ein beliebtes Fotomotiv.
Tradition mit königsblauem Rückenwind: Die denkmalgeschützte Glückauf-Kampfbahn trägt jetzt neue Fahnen – gestiftet von der Stiftung Schalker Markt und dem Fanclub Königsblau Brilon.
Stiftung Schalker Markt
SCHALKE FAN CLUB
NORD
Königsblau
Brilon e.V.
Weltgrößter
FC Schalke 04
Fan Club

# Alltag vorbereiten

## *Der sanfte Weg*

### ZURÜCK IN DEN SCHULALLTAG

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




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



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

## NOCH 7 TAGE BIS ZUM SCHULSTART

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

**5 Tage vorher**
Schulmaterial gemeinsam kontrollieren.

**3 Tage vorher**
Feste Essens- und Aufstehzeiten einführen.

**1 Tag vorher**
Schultasche packen und Kleidung bereitlegen.

**1. Schultag**
Ohne Zeitdruck in den Morgen starten.

## SCHLAFRHYTHMUS RECHTZEITIG ANPASSEN

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

## GEMEINSAM DEN SCHULSTART ORGANISIEREN

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



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

## KLEINE RITUALE – GROSSE WIRKUNG

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



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

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

## VORFREUDE STATT DRUCK ERZEUGEN

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

**ELTERN-TIPP**

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

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

Das lenkt den Blick auf die positiven Seiten des Schulstarts.



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





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

Schlafrhythmus anpassen

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

Gemeinsam vorbereiten



## STRUKTUR SCHRITTWEISE ZURÜCKHOLEN

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

Routinen zurückholen

Vorfreude wecken

## GELASSEN IN DIE ERSTE SCHULWOCHE

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

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

Gelassen starten



**Schlüsselfertigbau**

**Hochbau**

**Projektentwicklung**

**Tiefbau**

**Ingenieurbau**

**Wasserbau**

**Sanierungen**

**Sonderbau**

**Facility Management**

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

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

Bau-
kompetenz
**seit 1910**

Zabel

# WARUM *Langeweile* WICHTIG IST



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

## LANGEWEILE GEHÖRT ZUM LEBEN

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

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



**Stimmt das?**

**Das Handy ist das beste Mittel gegen Langeweile.**

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

## WAS UNS LANGEWEILE SAGEN WILL

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



**Stimmt das?**

**Langeweile ist Zeitverschwendung.**

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

## DIE RICHTIGE REAKTION AUF LANGEWEILE

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



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

Anzeige







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

## WOZU LANGEWEILE NÜTZLICH IST

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

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

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

## WENN LANGWEILE AUS UNSEREM ALLTAG VERSCHWINDET

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

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

— WALTER BENJAMIN



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



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



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



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




## SICH BEWUSST ZEIT FÜR LANGEWEILE NEHMEN

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

## DIE LEERE SINNVOLL NUTZEN

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



Anzeige





# VOM ERSTEN GEFÜHL BIS ZUR MENTALEN STÄRKE.




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

UPSTRIVE EARLY

## GEFÜHLE VERSTEHEN BEGINNT SPIELERISCH.

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

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

### Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

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

### Die wichtigsten Vorteile

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

### Für Kitas entwickelt

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



**Früh fühlen. Besser verstehen. Gemeinsam wachsen.**

JETZT MEHR ERFAHREN:

**www.upstrive.de**
**info@upstrivesystem.com**

EMOTIONALE GESUNDHEIT VON ANFANG AN FÖRDERN

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

UPSTRIVE XP

# WENN JUGENDLICHE MEHR BRAUCHEN ALS GUTE RATSCHLÄGE.

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

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




## Mentale Stärke für den Alltag

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

## Die wichtigsten Vorteile

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

## Für den Alltag von Jugendlichen entwickelt

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

## AUSZEICHNUNGEN

VSE Verified Social Enterprise

OECD Member of OECD Education 2030 Focus Group

GESAwards

EY SCALE UP

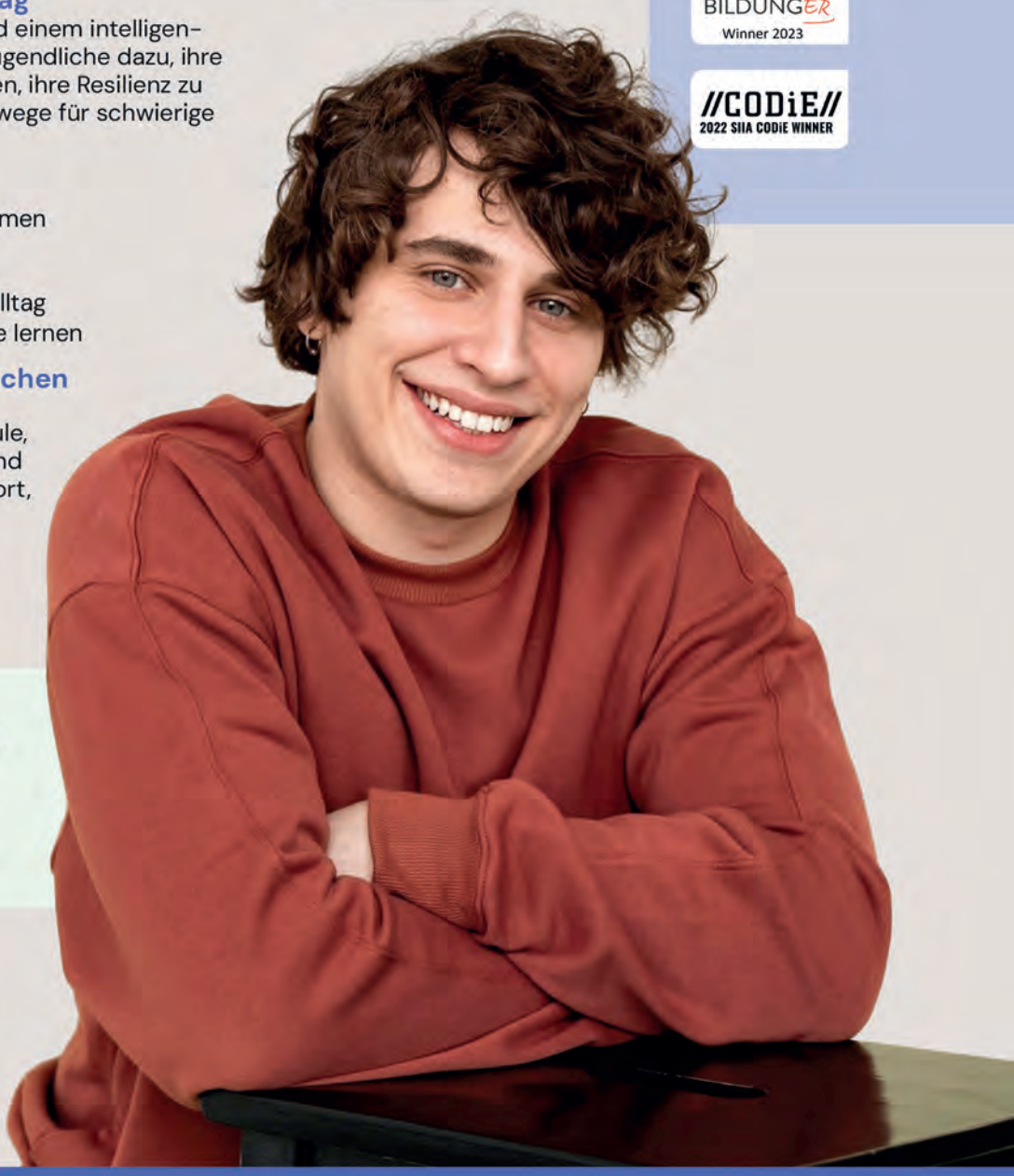
INNOVATION powered by SOS-Kinderdörfer

GESS EDUCATION AWARDS WINNER 2021

SKINNOVATION Winner 2023

BILDUNGER Winner 2023

//CODiE// 2022 SIIA CODiE WINNER



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

www.upstrive.de

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



# Kein Bock auf Lernen?

## MOTIVATIONSHILFEN FÜR ZU HAUSE

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

### 1. BELOHNUNGEN

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




**Gemeinsame Zeit – Manchmal ist sie die beste Motivation.**





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

**Eltern-Tipp**

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



## 2. VERBINDUNG VON SPIELEN UND LERNEN

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

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

## 3. KREATIVE IDEEN

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



**Kreativität –**
**Neue Ideen entstehen oft beim gemeinsamen Ausprobieren.**

**Eltern-Tipp**

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



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

## 4. VERBINDUNG VERSCHIEDENER LERNSTILE

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

**Eltern-Tipp**

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



**Austausch –**
**Neue Gedanken entstehen, wenn Wissen geteilt wird.**



Anzeige





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



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

## 5. NEUGIER FÖRDERN

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

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

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



**Fragen – Neugier wächst, wenn Gedanken Raum bekommen.**

**Eltern-Tipp**

Aus alltäglichen Erlebnissen können sich ganz nebenbei spannende Lernmomente entwickeln.

Anzeige

Klement
Heizung • Sanitär

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

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

www.klement-gmbh.de



**Unterstützung –** Gemeinsam lassen sich auch schwierige Aufgaben leichter meistern.



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

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

## 6. ZIELE FESTLEGEN, ERFOLGSERLEBNISSE SCHAFFEN

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

## 7. ÜBER GELERNTES REFLEKTIEREN

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

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

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

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



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

# GE-WÖLBE

DIE EVENTGASTRONOMIE IM SCHLOSS HORST

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

**www.ge-woelbe.de**

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

## Ihr Restaurant im Schloss Horst



Restaurant à la carte –
Oma`s Klassiker neu gedacht

## Ihre Hochzeitslocation in Gelsenkirchen Horst



Glashalle für bis zu 200 Personen · Eventlocation
Catering · Sektempfang

## Ihre Feier in tollem Ambiente



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

## Ihr Caterer für Ihr Event



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

# 40 Jahre HEDDIER GRUPPE -

## Vom Nissan-Pionier zum Mobilitätspartner der Region

**Mit Mut, Leidenschaft und einem klaren Blick nach vorn hat sich die Heddier Gruppe in vier Jahrzehnten von einem kleinen Autohaus in Haltern am See zu einer erfolgreichen Unternehmensgruppe mit sechs Standorten entwickelt. Heute stehen rund 80 Mitarbeitende für persönliche Beratung, moderne Mobilität und erstklassigen Service. Das 40-jährige Jubiläum ist Anlass, auf eine beeindruckende Erfolgsgeschichte zurückzublicken.**




Firmengründer Josef Heddier vor seinem ersten Nissan-Autohaus, 1987.

### Der Grundstein – Ein Schritt in die Selbstständigkeit

Die Geschichte der Heddier Gruppe beginnt mit einer mutigen Entscheidung. Nachdem Josef Heddier als 13-Jähriger 1964 seine Ausbildung zum Kfz-Schlosser begonnen, 1973 die Meisterprüfung erfolgreich abgelegt und bereits 1979 erste Führungserfahrung gesammelt hatte, wagte er 1986 den Schritt in die Selbstständigkeit. Mit der Gewerbeanmeldung und einem Vertrag als Nissan-Händler legte er den Grundstein für das Unternehmen.

Bereits im Februar 1987 eröffnete an der Recklinghäuser Straße in Haltern am See das erste Autohaus J. Heddier. Mit einem kleinen Team aus fünf Mitarbeitenden und einer klaren Philosophie – Qualität statt Masse – entwickelte sich das Autohaus schnell zu einer festen Adresse für Neu- und Gebrauchtwagen sowie für zuverlässigen Werkstattservice.

### Wachstum mit Weitblick

In den 1990er-Jahren sorgte der boomende Automarkt für kontinuierliches Wachstum. 1993 zog das Unternehmen in größere Räumlichkeiten an der B51 um und schuf damit die Voraussetzungen für weiteres Wachstum. Nur wenige Jahre später wurde das Verkaufsgelände erweitert und die Ausstellungsfläche deutlich vergrößert.

Mit der Übernahme weiterer Standorte begann die Entwicklung zur Unternehmensgruppe. Nach Datteln folgte Anfang der 2000er-Jahre der Standort Dorsten. Gleichzeitig wurde Josef Heddiers unternehmerisches Engagement überregional anerkannt. 2003 erhielt er die Auszeichnung als „Unternehmer des Jahres".




Josef Heddier übergibt die Geschäftsführung an Michael Heistermann.

### Neue Marken, neue Standorte, neue Perspektiven

Mit der Aufnahme von Renault als Vertragspartner im Jahr 2004 erweiterte die Heddier Gruppe ihr Angebot. Gleichzeitig investierte das Unternehmen kontinuierlich in moderne Betriebsstandorte und Kundennähe.

Ein weiterer Meilenstein folgte 2011 mit der Eröffnung des Auto-Centers in Recklinghausen. Fünf Jahre später wurde der Traditionsbetrieb Bohn in Bottrop in die Unternehmensgruppe integriert. 2019 kam schließlich der Standort Marl hinzu. Damit entwickelte sich die Heddier Gruppe Schritt für Schritt zu einem der bedeutenden Automobilhändler der Region.

### Ausgezeichnete Qualität

Nicht nur das Wachstum, sondern auch die hohe Servicequalität prägt die Unternehmensgeschichte. 2008 wurde die Heddier Gruppe von der Fachzeitschrift „auto, motor und sport" als bester Nissan-Händler Deutschlands ausgezeichnet.

Den internationalen Höhepunkt erreichte das Unternehmen 2016. Beim Nissan Global Award wurde die Heddier Gruppe als bester Nissan-Händler Deutschlands und als einer der weltweit besten Nissan-Partner ausgezeichnet. Josef Heddier und Michael Heistermann nahmen die Ehrung persönlich im Nissan-Hauptquartier im japanischen Yokohama entgegen.



„Best of the Best" – Auszeichnung in Japan, 29. November 2016.

## Generationenwechsel erfolgreich gestaltet

Eine besondere Erfolgsgeschichte innerhalb des Unternehmens schrieb Michael Heistermann. 1999 begann er seine Ausbildung zum Automobilkaufmann bei Heddier und durchlief sämtliche kaufmännischen Bereiche. 2017 wurde er Geschäftsführer und Teilhaber.

Zum Jahresbeginn 2022 übergab Firmengründer Josef Heddier schließlich die alleinige Verantwortung an seinen langjährigen Wegbegleiter. Michael Heistermann übernahm das Unternehmen in einer Zeit großer Herausforderungen – geprägt von den Folgen der Corona-Pandemie, Lieferengpässen und dem tiefgreifenden Wandel der Automobilbranche.

## Mobilität neu denken

Heute versteht sich die Heddier Gruppe längst nicht mehr ausschließlich als Autohaus. Themen wie Elektromobilität, Digitalisierung, nachhaltige Mobilitätskonzepte und modernste Werkstatttechnik bestimmen den Alltag. Gleichzeitig bleibt der persönliche Kontakt zu den Kundinnen und Kunden das wichtigste Markenzeichen des Unternehmens.

Mit rund 80 Mitarbeitenden an sechs Standorten in Haltern am See, Dorsten, Recklinghausen, Bottrop und Marl blickt die Heddier Gruppe optimistisch in die Zukunft. Das Unternehmen verbindet die Werte eines familiengeführten Betriebs mit moderner Mobilität und technischer Innovationskraft.

## 40 Jahre Vertrauen und Verantwortung

Vier Jahrzehnte nach der Gründung steht die Heddier Gruppe für Kontinuität, Verlässlichkeit und stetige Weiterentwicklung. Aus einem kleinen Nissan-Autohaus ist eine starke Unternehmensgruppe geworden, die Menschen in der Region seit 40 Jahren zuverlässig begleitet – von der ersten Fahrzeugberatung bis zum umfassenden Mobilitätsservice.



40 Jahre Heddier Gruppe – das Team feiert das Jubiläum.

Das Jubiläum ist deshalb nicht nur ein Rückblick auf eine erfolgreiche Unternehmensgeschichte, sondern zugleich ein Ausblick auf die Zukunft. Denn auch in den kommenden Jahren möchte die Heddier Gruppe ihrem Anspruch gerecht werden, Menschen mit Kompetenz, persönlichem Engagement und innovativen Lösungen sicher mobil zu halten.

**4 Familii sagt „Herzlichen Glückwunsch!“ zu 40 Jahren Heddier Gruppe!**





**Nissan Qashqai Acenta 1,3 l Mild-Hybrid 116 kW (158 PS) Schaltgetriebe, Benziner: Energieverbrauch kombiniert: 6,3 (l/100 km); $CO_2$-Emissionen kombiniert: 142 (g/km); $CO_2$-Klasse: E.**

¹Nissan Angebotspreis: € 26.855,–, zzgl. € 1.190,– Überführungskosten. Leasingsonderzahlung € 0,–, Laufzeit 48 Monate (48 Monate à € 199,–), 40.000 km Gesamtlaufleistung, Gesamtbetrag inkl. Überführungskosten € 10.742,–, Gesamtbetrag inkl. Leasingsonderzahlung und Überführungskosten € 10.742,–. 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 30.09.26. 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

# Urlaubsgeflüster:

# Die Eifel –

## NATURURLAUB FÜR DIE GANZE FAMILIE

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

## Die Eifel – Verlaufen ausdrücklich erlaubt

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

**Ankommen. Durchatmen. Bleiben wollen.**

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

Quelle: Wiki Commons; Wolkenkratzer



## Vier Maare, vier Charaktere

### SCHALKENMEHRENER MAAR

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

### WEINFELDER MAAR (TOTENMAAR)

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

### PULVERMAAR

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



### GEMÜNDENER MAAR

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



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

## Eine Region voller Vielfalt

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

Anzeige

**Qualitätskontrolle in Asien – zuverlässig vor Ort**

ASIA QM
MANAGING YOUR QUALITY REQUIREMENTS IN ASIA

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

FÜR GLEICHBLEIBENDE QUALITÄT, TRANSPARENTE PROZESSE UND SICHERE LIEFERKETTEN.

Qualitätskontrolle weltweit im Griff!

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



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



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



### Familientipp

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

## Geformt von Feuer und Wasser

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

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

Anzeige



Kirstein & Selders

Rechtsanwälte und Notare
Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

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

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

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

www.kirstein-selders.de



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

## Natur pur im Nationalpark Eifel

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

## Monschau – Fachwerkidylle wie aus dem Bilderbuch

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



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



Quelle: Wiki Commons, Gerd Eichmann – Ahorsternregenderivated

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

**Fachwerkzauber** – Farbenfrohe Fassaden und schiefe Giebel machen Monschau unverwechselbar.

# #WirHabenDieLösung



Wir bieten Ihnen
umfassende Leistungen im Bereich
der Technischen Gebäudeausrüstung

# #IhrRundumSorglosPaket

ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

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



## Bad Münstereifel – Historisches Flair und modernes Einkaufserlebnis

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




### Vorsicht, Lieblingscafé!

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

## Die ehemalige Ordensburg Vogelsang – Geschichte zum Anfassen

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



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



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

# PROFITIEREN
## WIE DIE GROSSEN



## FIAT 600 HYBRID BUSINESS EDITION

AB **149 €** leasen[1]

FIAT

**Ausstattungshighlights Fiat 600 1.2 Hybrid T3 81 kW (110 PS) DCT Business Edition:**

- 10.25" Infotainmentsystem inkl. Radio und Apple CarPlay/Android Auto™
- Fernlicht-Assistent
- Softtouch-Multifunktionslenkrad
- Reifenreparaturkit „Fix&Go“
- Klimaautomatik
- Voll-LED-Scheinwerfer
- Uconnect™ Services
- u.v.m.

**Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 4,8 l/100 km; $CO_2$-Emission 109 g/km; $CO_2$-Klasse: C.**

[1] Ein unverbindliches Leasingbeispiel mit Kilometerabrechnung der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für den Fiat 600 1.2 Hybrid T3 81 kW (110 PS): Fahrzeugpreis 29.990,– €, zzgl. Überführungskosten des vermittelnden Händlers i. H. v. 1.145,– €, Leasingsonderzahlung 0,– €, Gesamtfahrleistung 5.000 km, Laufzeit 36 Monate, Sollzinssatz gebunden, p. a. 1,53 %, effektiver Jahreszins 1,52 %, Gesamtbetrag 26.481,17 €, Monatsrate à 149,– €. In den Monatsraten sowie dem Gesamtbetrag ist eine GAP-Versicherung (Differenzkaskoversicherung) enthalten, deren Abschluss nicht Voraussetzung für das Zustandekommen eines Leasingvertrages ist. Diese unterliegt nicht der MwSt. Alle sonstigen Preise verstehen sich inkl. aktuell gültiger MwSt. Die Kalkulation stellt zugleich ein repräsentatives Beispiel im Sinne des § 6a PAngV dar. Verbrauchern steht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB zu. Privatkundenangebot, gültig für nicht bereits zugelassene Neufahrzeuge, nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Angebot gültig bis 30.09.2026 oder solange wie der Vorrat reicht.
**Beispielfoto zeigt Fahrzeug der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.**

AUTOHAUS
PFLANZ
Ihr Autopartner im Revier

**Autohaus Pflanz GmbH** · Neuwagen-Vertragspartner
**Herne** · Holsterhauser Str. 175 · 02325/37280 | **Bochum** · Hanielstr. 10 · 0234/938800
**Gelsenkirchen** · Grothusstr. 30 · 0209/925880
**www.autohaus-pflanz.de**



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

## Burgen und Schlösser auf Schritt und Tritt

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



## Freizeitspaß für Groß und Klein

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

## Kulinarische Entdeckungen

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

## Mehr als nur ein Urlaubsziel

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



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

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



# IMMOBILIEN-MANAGEMENT NEU GEDACHT.

**1.000 Lösungen für Ihre Immobilie auf einem Portal.**

## AsseNovo ONE

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

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

www.AsseNovo.de

0208 / 45 19 32 01

# Schwangerschaft Hilfsmittelberatung

KOSTENLOS TESTEN

## Sanitätshaus Vorholt

Ewaldstr. 2
45892 Gelsenkirchen Resse

**Kommt vorbei wir freuen uns auf dich.**



**Unser Angebot**

**Test Rückenorthese SpinovaMum**

**Beratung Kompressionsstrümpfe und Einlagen**

**Direkt Termin buchen**

VORHOLT+
IVODYN Sanitätshaus

www.ivodyn.de

BAUERFEIND® QUALITÄTSPARTNER-PROGRAMM

# Gut versorgt durch die Schwangerschaft –

## Im Sanitätshaus Vorholt begleiten wir Sie von Anfang an

Eine Schwangerschaft ist eine der schönsten Zeiten im Leben – und gleichzeitig eine, in der der Körper täglich neue Herausforderungen meistert. Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, müde Beine, geschwollene Handgelenke: All das gehört leider für viele werdende Mütter zum Alltag. Was viele nicht wissen: Es gibt gezielte, von der Krankenkasse erstattungsfähige Hilfsmittel, die genau in diesen Momenten helfen – und ein erfahrenes Team, das Sie dabei persönlich begleitet. Wir vom Sanitätshaus Vorholt in Gelsenkirchen-Resse sind genau für diese Momente da.

### Ihr Körper arbeitet auf Hochtouren – wir helfen mit

Mit jeder Schwangerschaftswoche verändert sich Ihr Körper. Das wachsende Baby verlagert Gewicht, beansprucht die Wirbelsäule und verändert die Statik Ihres gesamten Bewegungsapparats. Gleichzeitig arbeitet Ihr Kreislauf auf Hochtouren, um Sie und Ihr Kind optimal zu versorgen.

**Das Ergebnis:** Viele Frauen leiden in der Schwangerschaft unter schweren, müden Beinen und Venenproblemen, Rückenschmerzen und Beckenbeschwerden, Schmerzen und Taubheitsgefühlen in den Handgelenken (Karpaltunnelsyndrom) sowie Fußbeschwerden durch veränderte Belastung.

**Die gute Nachricht:** Für all diese Beschwerden gibt es geprüfte medizinische Hilfsmittel – und wir helfen Ihnen, das Richtige für Sie zu finden.



### Die richtigen Hilfsmittel machen den Unterschied

**Kompressionsstrümpfe:**
**Leichte Beine, starke Venen**

Venöse Beschwerden sind in der Schwangerschaft weit verbreitet. Der erhöhte Druck im Becken, Wassereinlagerungen und das wachsende Gewicht belasten das Venensystem erheblich. Medizinische Kompressionsstrümpfe – wie die VenoTrain-Linie von Bauerfeind – wirken gezielt dem Blutstau entgegen, fördern den Rückfluss und sorgen für spürbar leichtere Beine.

Dabei gilt: Nicht jeder Strumpf passt zu jedem Bein. In unserem Sanitätshaus messen wir Ihre Beine individuell und wählen gemeinsam mit Ihnen Kompressionsklasse, Passform und Farbe aus – damit Sie den ganzen Tag Freude daran haben.

**Rückenbandagen:**
**Entlastung für Wirbelsäule und Becken**

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der Schwangerschaft – besonders im zweiten und dritten Trimester. Die SpinovaMum Rückenbandage von Bauerfeind wurde speziell für werdende Mütter entwickelt: Sie stützt die Lendenwirbelsäule, entlastet das Becken und ermöglicht trotzdem volle Bewegungsfreiheit im Alltag. Kaum sichtbar unter der Kleidung und individuell anpassbar – für maximalen Komfort in jeder Phase.

**Handgelenksbandagen:**
**Wenn die Hände schmerzen**

Das Karpaltunnelsyndrom trifft viele Schwangere unerwartet: Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen in den Händen – oft besonders nachts. Die ManuTrain Handgelenksbandage von Bauerfeind stabilisiert das Gelenk, entlastet den Karpaltunnel und sorgt für erholsame Nächte und schmerzfreiere Tage.





**Individuelle Einlagen:**
**Ihr Fundament trägt zwei**

Mit dem wachsenden Bauch verändert sich Ihre gesamte Körperstatik – und das beginnt an den Füßen. Flaches Fußgewölbe, Fußschmerzen und veränderte Druckverteilung sind typische Folgen. Individuelle Einlagen, gefertigt genau nach Ihrer Fußform und Ihrem Gangbild, sorgen für optimale Unterstützung von unten – mit positivem Effekt auf Knie, Hüfte und Rücken. In unserem Sanitätshaus nutzen wir modernste 3D-Fußscantechnologie, um Einlagen zu fertigen, die wirklich zu Ihnen passen.

### Persönliche Beratung – weil jede Schwangerschaft einzigartig ist

Kein Körper ist wie der andere. Keine Schwangerschaft verläuft gleich. Und genau deshalb nehmen wir uns Zeit für Sie.

In unserem Sanitätshaus in Gelsenkirchen-Resse beraten wir Sie ausführlich, ohne Zeitdruck und auf Augenhöhe. Wir hören zu, was Sie bewegt, schauen genau hin, was Ihr Körper braucht – und finden gemeinsam die beste Lösung für Ihre individuelle Situation.

Viele Hilfsmittel werden von Ihrer Krankenkasse übernommen oder bezuschusst. Wir unterstützen Sie gerne bei der Klärung und erledigen den Papierkram für Sie.

Kommen Sie einfach vorbei – allein, mit Ihrem Partner oder mit der ganzen Familie. Wir freuen uns auf Sie.

# Natur entdecken, Erinnerungen festhalten -

## EIN NATURTAGEBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE

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

### Warum ein Naturtagebuch?

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

*Jeder Spaziergang erzählt eine neue Geschichte.*





## Was wird benötigt?

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





## Ideen für Inhalte

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

**Entdecker-Aufgabe**

Heute suchen wir drei verschiedene Blattformen.



**BEOBACHTUNGEN VON TIEREN:**

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



**PFLANZEN UND BLUMEN:**

Blätter können abgezeichnet oder vorsichtig gepresst und eingeklebt werden.



Heute ist ein guter Tag, etwas Neues zu entdecken.

**Schon gewusst?**

Ein alter Baum kann Lebensraum für mehrere hundert Tierarten sein.

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



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



## Wetter-Check

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

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



## Heute beobachtet

Was bewegt sich heute zwischen Bäumen und Sträuchern?



*Neugier ist der beste Begleiter für kleine Naturforscher.*



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

*Wer seine Entdeckungen festhält, sieht die Natur mit a Augen.*



## Lernen durch Erleben

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



**Schon gewusst?**

Eine Wildblumenwiese kann über 100 verschiedene Pflanzenarten beherbergen.

Anzeige

**Digitale Schnitzeljagd auf der Halde Hoheward**

Spannende Familien-Rallye mit der Actionbound-App.

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



# Aus kleinen Momenten werden große Familienerinnerungen.



## Gemeinsame Rituale schaffen

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

**Unser schönster Moment**

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










**Ausflugsidee**

Erkunde einen Ort, an dem du noch nie warst.

## Inspiration für Ausflüge

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

## Nachhaltige Wirkung

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

*Gemeinsame Erlebnisse werden zu Erinnerungen, die bleiben.*

**Lieblingsmoment**
*Heute haben wir gemeinsam so viel gelacht.*



Anzeige



Bauen im Bestand w-plaN
Baubetreuung • Beratung • Ausführung

BAUEN IM BESTAND
NACHHALTIG BAUEN

Werterhaltung Ihres
Gebäudes mit w-plaN

Uwe Weseman
Grimmbergstraße 6
45889 Gelsenkirchen

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

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

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

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





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





## 1.
## WASSERBOMBEN-SCHLACHT

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



ABKÜHLEN
LACHEN
GEMEINSAM
TOBEN



## 2.
## SACKHÜPFEN

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



SPRINGEN
BALANCIEREN
SPASS
ERLEBEN

**Mit jedem Spiel wächst der Sommer um eine schöne Erinnerung.**



SUCHEN
RÄTSELN
ABENTEUER
ENTDECKEN

## 3.
## SCHATZSUCHE

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



WERFEN
ZIELEN
GESCHICK
BEWEISEN

## 4.
## FRISBEE-GOLF

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





## 5.
## STELZENLAUF

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



BALANCIEREN
AUSPROBIEREN
ÜBER SICH
HINAUSWACHSEN

Anzeige

iB BAU.de

Bauen Sie auf uns!

**Ihr Partner für schlüsselfertige Bauprojekte!**



seit 1995

✔ Wohnimmobilien ✔ Gewerbeimmobilien

www.ib-bau.de

**Projektidee?**
Jetzt online anfragen!

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



TREFFEN
JUBELN
SPANNUNG
SPÜREN

## 6.
## BALLON-DART FÜR DRAUSSEN

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

Fotos: Wiki Commons; PA, Esther Schenk, Panic

Anzeige

**Unsere Leistungen – Bei uns sind Sie in guten Hände!**

Unser Leistungsspektrum ist vielseitig und innovativ. Sie bauen oder renovieren ein Haus? Kein Problem für uns. Wir kümmern uns gerne um die Bedachung. Dies bieten wir sowohl für Steil- als auch für Flachdächer an. Sie haben kaputte oder durchnässte Dachbalken? Wir tauschen diese für Sie aus. Außerdem reparieren und errichten wir Fassaden und verkleiden diese nach Wunsch.

**Kontaktieren Sie Uns!**
Herrmann Bedachungen GmbH
Theodor-Otte-Straße 146 45897
Gelsenkirchen

herrmann-bedachungen@gelsennet.de
Telefon: 0209 - 499 153
Mobil: 0163 - 2977441 / 0178 - 6527657

Herrmann Bedachungen GmbH
BEDACHUNG • ISOLIERUNG
BAUKLEMPNEREI • FASSADENVERKLEIDUNG



# 7.
# SEIFENBLASEN-JAGD

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



STAUNEN
FANGEN
LEICHTIGKEIT
ERLEBEN



## 8. GUMMISTIEFEL-WEITWURF

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

WERFEN
LACHEN
KRÄFTE
MESSEN



## 9. HINDERNISPARCOURS

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



BEWEGEN
MEISTERN
GRENZEN
TESTEN

# 10.
## NATUR-BINGO

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

| sfr |












ENTDECKEN
BEOBACHTEN
NATUR
ERLEBEN

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



Volksbank Ruhr Mitte

Gelsenkirchen-Buer
28. & 29.08.2026

# ROCK AM DOM





## Stanfour

## Mr. Irish Bastard

## Desolat - Motherfunkers - Trallafitti

www.Rock-am-Dom-Gelsenkirchen.de - Veranstalter: Cooltour - www.cooltour.com

Gelsenkirchen

Schreiners Apotheken
Buersche Falken-Apotheke
DOM Apotheke

ELE

HERZ Gärtnerei Blumen Steinbildhauerei

PRO SICHERHEIT Ehmke GmbH
www.pro-sicherheit.net



**SERIE:**
**12 Heilpflanzen zum Sammeln**


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


DIE 12 WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN

# Melisse –

## Sanfte Heilpflanze mit breitem Wirkungsspektrum

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

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

**Stammpflanze**

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

### Inhaltsstoffe

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

### Anwendung

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

### Teezubereitung

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

### Nebenwirkungen

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

### Wechselwirkungen

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

### Ökologie und Bedeutung

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



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

# 12 Zwölf Apostel

Schulenburg Hattingen

Restaurant • Biergarten • Barocksaal



Wir planen Ihre Festlichkeiten
in stilvoller Atmosphäre:

Weihnachten
Geburtstage
Jubiläen
Hochzeiten







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

# Hausmittel gegen Sonnenbrand & Insektenstiche




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

## Sonnenbrand - Wenn die Haut Alarm schlägt

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

### KÜHLEN – ABER RICHTIG

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



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



**Kleine Sommerplagen – schnelle Hilfe**

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






## QUARK UND JOGHURT - KLASSIKER MIT EINSCHRÄNKUNGEN

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

## ALOE VERA - FEUCHTIGKEIT UND BERUHIGUNG

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



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

## VIEL TRINKEN NICHT VERGESSEN

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

## WANN ZUM ARZT?

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





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



## Insektenstiche - Klein, aber lästig

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

### KÜHLEN LINDERT JUCKREIZ

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

### ZWIEBEL - EINFACH UND EFFEKTIV

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

### ESSIG ODER ZITRONENSAFT

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

### HONIG ALS NATÜRLICHER HELFER

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

### NICHT KRATZEN!

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

### SOMMER-MYTHEN IM FAKTENCHECK

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

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

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

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

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





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

## Warum ist das so?

### WARUM STECHEN MÜCKEN MANCHE MENSCHEN HÄUFIGER?

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

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

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

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

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

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

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



## Vorsorge bleibt der beste Schutz

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

Anzeige

Brillenstudio Buer
Arndt Wolter

Wir sind für Sie da!

DER PERFEKTE DURCHBLICK



Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Marken, Farben und Stilrichtungen.

**Neue Brille auch ohne Termin! Schnelle Lieferung!**

D&G PRADA Persol Ray-Ban MONT BLANC GIORGIO ARMANI GUCCI vonBogen OAKLEY

Luciagasse 7
45894 Gelsenkirchen

0209 / 36 65 50 47

ww.brillenstudio-buer.de



# CREMIGES SPEISEEIS
## – kinderleicht gemacht!

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

### ZUTATEN (FÜR CA. 6 PORTIONEN)

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

### FÜR EXTRA GESCHMACK (OPTIONAL):

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

### DAS BRAUCHT IHR AUßERDEM:

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



### 1. Vorbereitung

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

### 2. Sahne steif schlagen

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



## 3.

### Süße Basis mischen

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



## 4.

### Vorsichtig unterheben

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



## 5.

### Jetzt wird's kreativ!

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







## 6.

### Ab ins Gefrierfach

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



## Coole Ideen für kleine Eis-Profis:

- Regenbogen-Eis: Verschiedene Fruchtpürees in Schichten einfüllen



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



### Zeit zum Genießen!

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

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

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren! [sfr]

### Sicherheitstipps:

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

# Wer hat's erfunden?
## Das Eis am Stiel



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



Frank Epperson

**1905 – DIE ZUFÄLLIGE ERFINDUNG**
Der 11-jährige Frank Epperson vergisst eine Limonade mit Stäbchen über Nacht draußen. Am Morgen ist sie gefroren – das erste Eis am Stiel ist geboren.

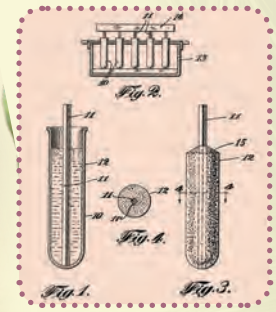
### Ein Missgeschick wird zur Erfindung

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

### Vom Kinderexperiment zum Verkaufsschlager

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

**1923 – PATENT VERMARKTUNG**
Aus einer Zufallsidee wird ein Verkaufserfolg: Frank Epperson lässt seine Erfindung patentieren und verkauft sie als „Popsicle".



Illustrationen: Esther Schenk; Panic- erstellt mit Midjourney

### 1920 – 1930
### EIN SÜSSER NEUZUGANG

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



### 1940 – 1950
### EIS FÜR ALLE

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



### 1960 – 1980
### MEHR AUSWAHL ALS JE ZUVOR

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



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

## Warum ein Stiel so genial ist

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

Der Stiel macht das Eis praktisch:

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

Eine einfache Idee, aber unglaublich clever!

### HEUTE
### EIN KLASSIKER FÜR JEDES ALTER

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

## Viele Sorten für jeden Geschmack

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

## Was wir von Frank lernen können

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

### 1990 – 2000
### EIS WIRD VIELFÄLTIGER

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



### 2010
### GESUNDHEIT & NEUE TRENDS

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



ERDBEERE VANILLE SCHOKOLADE MANGO BLAUBERRE KOKOS TROPISCHE FRÜCHTE



# DAS LEUCHTEN DER SOMMERNACHT



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

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

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

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



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

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

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

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

„DIE LEUCHTENDEN GLÜHWÜRMCHEN!“, QUAKTE MOPPI.

„DIE FUNKELNDEN STERNE!“, SAGTE MINKA.

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

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

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

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

**26. JULI 2026 - 23. AUGUST 2026**

# SOMMERSOUND IM STADTGARTEN

## Wenn warme Sommerabende auf Live-Musik treffen.



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

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

https://shrty.net/w4T7DxW

**Ein Sommerabend voller Musik, Gemeinschaft und besonderer Momente.**

**2. OKTOBER BIS 11. OKTOBER 2026**

# ESSEN LIGHT FESTIVAL 2026 ERLEBEN

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





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



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

https://shrty.net/LTJqONS

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

Fotos: EMG, Sebastian Campos

21. AUGUST BIS 6. SEPTEMBER 2026

# ZELTFESTIVAL RUHR 2026 IN BOCHUM

## Sommerabende am See voller Musik und Kultur



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



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

www.zeltfestivalruhr.de

**Ein Festival voller Klang, Begegnungen und Sommergefühle am See.**

Anzeige

25 Jahre UNESCO-Welterbe Zollverein




Feuerwerk Samstag 21 Uhr

UNESCO-WELTERBE ZOLLVEREIN

35. Zechenfest

Feiern mit Herz

26. – 27.09.2026

zollverein.de/zechenfest

# Vegan Crispy Pasta
## Mit Feta & Gemüse




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

### Vegan Crispy Pasta

#### Zutaten
(für ca. 4–6 Personen)

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

#### Für das Dressing

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

### Zubereitung

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



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



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



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

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

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

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

## Extra-Tipps

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

Anzeige

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

# Fruchtiges Eisglück

## Cremig & erfrischend



**Eiskalte Lieblingsrezepte für warme Sommertage**

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

## Zubereitung

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



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



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

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

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

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



### Fruchtiges Eisglück

**Zutaten**
(für 6–8 Eis am Stiel)
**300 g** griechischer Joghurt
**200 ml** Milch
**2 EL** Honig oder Ahornsirup
**1 TL** Vanilleextrakt

**Variante Erdbeer**
**200 g** Erdbeeren

**Variante Mango**
**200 g** Mango

**Variante Banane**
**2 reife** Bananen

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



# Schoko-Bananen-Eis

## Cremig & süß

### Zubereitung

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

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

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

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

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

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



### Schoko-Banenen-Eis

(Zutaten für 6–8 Eis am Stiel)

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



# Regenbogen-Eis

## Bunt & fruchtig

### Zubereitung

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

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

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

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

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

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



### Regenbogen-Eis

(Zutaten für 6–8 Eis am Stiel)

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

Anzeige

Gelsenrohr-PLUSKA
Rohrreinigungsdienst

24 h Notdienst!

Color TV Rohruntersuchung
Rohrsanierung
Fachbetrieb für Kanaldichtheitsprüfung

Zertifizierter Fachbetrieb für Rohr- und Kanaldienstleistungen
Abwasserhebeanlagen
Sanitär & Heizung

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

# Gehirnjogging für Erwachsene

Finde diese Wörter

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

VORKOCHEN
TODOLISTE
KALENDER
KLEIDUNG
ROUTINE
EINKAUF
PLANER
WECKER

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

HAUSMITTEL
WICKEL
INGWER
HONIG
QUARK
NELKE
SALZ
TEE

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

UNINTERESSANT
LANGSAMKEIT
LANGWEILIG
LANGWEILE
FAULENZEN
EINTÖNIG
GEDULDIG
ROUTINE

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

HIMMELUNDHOELLE
SEILSPRINGEN
VERSTECKEN
GUMMITWIST
FEDERBALL
FRISBEE
FANGEN
BOCCIA

Anzeige

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 · Pferdegestützte Arbeit

Star Top Service



Sie finden mich auch bei Google!

Schlüsseldienst
2 Schlüssel 10€
SCHUHREPARATUREN

24 Std
0172/2 800 390
Notdienst

# Rätselspaß für Kids

## SOMMER-RÄTSEL

**FINDE DIE 8 FEHLER!**

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





Viel Spaß beim Suchen und Entdecken!

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

## WIE VIELE SIND ES?



Anzeige

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

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:
- Krankengymnastik nach Bobath/ PNF für Kinder und Erwachsene
- Reflektorische Atemtherapie
- Manuelle Therapie
- Skoliosebehandlung nach Schroth
- Manuelle Lymphdrainage

Hausbesuche möglich!

Therapiezentrum
Sparkassenstraße 1 – 5
45879 Gelsenkirchen
(0209) 9 47 78 14
info@praxisergoundkg.de
www.praxisergoundkg.de

## Rätsel Lösungen
## Gehirnjogging für Erwachsene




VORKOCHEN
TODOLISTE
KALENDER
KLEIDUNG
ROUTINE
EINKAUF
PLANER
WECKER




HAUSMITTEL
WICKEL
INGWER
HONIG
QUARK
NELKE
SALZ
TEE




UNINTERESSANT
LANGSAMKEIT
LANGWEILIG
LANGWEILE
FAULENZEN
EINTÖNIG
GEDULDIG
ROUTINE




HIMMELUNDHOELLE
SEILSPRINGEN
VERSTECKEN
GUMMITWIST
FEDERBALL
FRISBEE
FANGEN
BOCCIA

## Rätsel Lösungen
## Rätzelspaß für Kids








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

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

BESTSELLER
4 m²
ab 9,36 €
pro Woche*





# Wohin mit allem?

# Einlagern!

# Dein Extra-Raum

## Sicher. Flexibel. Günstig.

**Besuch uns in Beckhausen**

**Theodor-Otte-Straße 150, Gelsenkirchen**
**ca. 3 Min. von der Veltins-Arena**

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

**EXTRA -10%**
mit Code
**4FAM**

*Angebotsdetails auf unserer Webseite

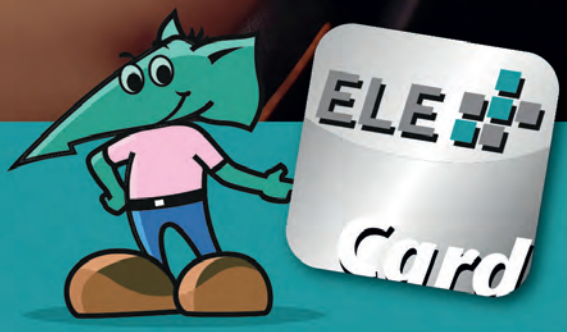
SPACE PLUS
SELFSTORAGE

0800 300 99 55
myspaceplus.de

# Die spannendsten Erlebnisse warten.



## Hol dir jetzt die ELE Card App.




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

*App downloaden*
*und los geht's!*

ELE