AUSGABE 05 – OKTOBER 2025

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR GELSENKIRCHEN

Herbstmomente

Gemeinsam entdecken, genießen, entspannen

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Plus

Rezepte
Gehirnjogging
Veranstaltungen
Gutenachtgeschichte
Rätsel für Kinder



SCHOTTLAND ERLEBEN:
Wo Landschaften Legenden schreiben



ZAUBER DER HERBSTFESTE:
Wenn Lichter, Kürbisse und Dankbarkeit leuchten



SPINNENNETZE:
Meisterleistung in Miniaturformat

Anzeige

PROCELSIO
CLINIC


MINI-PROTHESE KNIE

GELENKERHALT UND GELENKERSATZ

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

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

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

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

BEHANDLUNGSSPEKTRUM:

Schultergelenk
Arthroskopie, Gelenkersatz, PSI-Schultergelenk

Hüftgelenk
Arthroskopie, Knorpelzelltransplantation,
AMIS-Methode

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


ZIMMER



ANMELDUNG


AUFENTHALTSBEREICH

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

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

ÜBER DEN QR-CODE GELANGEN SIE ZUM PODCAST.

Liebe Leser und Leserinnen!

Der Herbst ist da – und mit ihm eine ganz besondere Zeit voller Farben, Stimmungen und kleiner Geheimnisse. Wenn die Tage kürzer werden, Nebel über den Straßen liegt und bunte Blätter die Wege bedecken, verwandelt sich unsere Stadt in eine Bühne für Geschichten, Entdeckungen und spannende Experimente. Genau diese Vielfalt möchten wir euch in unserer Oktoberausgabe näherbringen.

Im Stadtteilporträt stellen wir diesmal Bulmke-Hüllen vor – ein Viertel mit Charakter, Geschichte und vielen Gesichtern, das mehr zu bieten hat, als man auf den ersten Blick vermutet. Außerdem nehmen wir euch mit auf eine Reise durch den herbstlichen Alltag: von faszinierenden Wetterphänomenen wie Tau, Frost und Nebel über den natürlichen Kreislauf der Blätter bis hin zu den bunten Festen, die die dunkle Jahreszeit erhellen – wie St. Martin und Halloween.

Für eure Gesundheit haben wir spannende Themen vorbereitet: Unser Artikel über Blut erklärt, wie es durch unseren Körper fließt und uns am Leben hält, während wir beim Thema Gänsehaut verraten, warum unser Körper auf Kälte oder Aufregung reagiert, und welche kleinen Wunder dahinterstecken.

Natürlich darf auch ein Blick auf das Geheimnisvolle nicht fehlen: Nachtaktive Tiere, die erst erwachen, wenn wir schlafen, kleine und große Geheimnisse im Alltag oder ein Hauch von Fernweh mit unserem „Urlaubsgeflüster“ aus Schottland. Für die ganze Familie laden Rätsel, eine Gutenachtgweschichte, die kleine und große Leser sanft in die Traumwelt begleitet, und herbstliche Rezepte zum Schmökern und Ausprobieren ein – wie zum Beispiel unsere herzhafte Kartoffelsuppe.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Staunen und Entdecken – und einen geheimnisvoll schönen Herbst in Gelsenkirchen.

Euer 4 Familii-Team

[agm]

Impressum 4 Familii · Ausgabe 05 · Oktober 2025

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

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

Redaktion:
Chefredakteurin: Antonia Gersmeier [*agm*]
Sascha Franz [sfr]
Kathrin Szkola (ksz)

Art Director:
Esther Schenk Panic

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

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

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

12 Zwölf Apostel

Schulenburg Hattingen

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

Inhaltsverzeichnis

Einstieg
Begrüßung & Impressum 3

Mein Gelsenkirchen
Promi Portrait: Ulli Potofski 6
Zeche Hugo - Tag des offenen Denkmals 8
Bulmke-Hüllen: Vom Industriezentrum zum Stadtteil 12
100 Jahre Fußball: Die Geschichte der DJK Falke Gelsenkirchen 16
Treffen: Alt-Gelsenkirchener Fußball-Oldies 20
Lidl Tour startet rasant in Essen und rollt durch Gelsenkirchen 22
Kunstverein zeigt: 150 Jahre Gelsenkirchen im Wandel der Zeit 24

Familie
Urlaubsgeflüster: Schottland, wo Nebel Geschichten erzählt 26
Weißt du, was ein Geheimnis ist? 36
Bunt, stark, vielfältig: Familien im Wandel 38

Freizeit
Das Spinnennetz – Filigranes Naturwunder mit großer Wirkung 42
Magische Herbstfeste: St. Martin, Halloween & Erntedank 50

Wohnen
Neues Wohngebiet in Resser Mark eröffnet 52

Gesundes Leben
Gänsehaut – Warum sich die Haut aufstellt 56
Blut – Lebensflüssigkeit des Körpers 58

Kinder
Herbstfarben – Warum färben sich die Blätter? 62
Magischer Herbst – Das Zauberspiel der Natur 64
Schlüssel & Schloss – Wer hat's erfunden? 68
Wer ist denn da noch wach? 70
Gutenachtgeschichte: Jack und die leuchtende Kürbislaterne 76

Veranstaltungen
Veranstaltungstipps Gelsenkirchen & Umgebung:
Halloween, Knirpstreff, Essener Lichtwochen 78

Rezepte
4 Familii: Herzhafte Kartoffelsuppe 82
4 Familii: Saftiger Kürbiskuchen mit Frischkäse-Frosting 84

Und noch ...
Rätsel für Erwachsene 86
Rätselspaß für Kids 87
Rätsellösungen für Erwachsene und Kids 88

Nachruf
Ulli Potofski & Eisbärin Antonia: Wir nehmen Abschied von zwei besonderen Persönlichkeiten 90



Seite 8


Seite 26


Seite 42


Seite 58


Seite 62


Seite 68


Seite 70





Ulli Potofski – Der Mann mit der Stimme des Volkes

Von den Küchenherden in Gelsenkirchen bis in die Wohnzimmer der Fußballnation – Ulrich „Ulli" Potofski hat eine der ungewöhnlichsten Karrieren im deutschen Sportjournalismus hingelegt. Ein Mann mit vielen Stimmen, vielen Talenten – und einem unverkennbaren Ruhrpott-Charme, der ihm jahrzehntelange Sympathie sicherte. 4 Familii stellt euch das vor wenigen Monaten verstorbene Multitalent vor und blickt zurück auf eine abwechslungsreiche Karriere.

Wurzeln im Ruhrgebiet

Geboren am 7. Juli 1952 in Gelsenkirchen, war Potofski nie das, was man einen klassischen Aufsteiger nennt – dafür war sein Weg zu kurvig, zu bunt, zu eigenwillig. Nach dem Realschulabschluss entschied er sich zunächst für eine Ausbildung als Koch – doch der Herd war nicht sein Endziel, sondern nur ein Zwischenstopp. Bald schon zog es ihn zu Radio Luxemburg, wo 1970 seine journalistische Laufbahn begann.

Multitalent mit Mediengespür

Was dann folgte, war eine Karriere zwischen Sportplatz, Studiolicht und Showbühne. Potofski war Puppenspieler, Schlagersänger, Diskjockey – und ab 1979 Sportreporter beim WDR-Hörfunk. Der große Schritt kam 1984, als er zu RTL plus wechselte und dort zum Sportchef aufstieg. Als Moderator der legendären RTL-Sendung Anpfiff (1988–1992) wurde er zum Gesicht des neuen Privatfernsehens – volksnah, emotional, schnörkellos. 1989 ehrte ihn das Publikum mit einem Bambi.

Mehr als nur Fußball

Doch Potofski war nie bloß Fußball. Er war auch Pferdesport, Domino Day, Skispringen und Tennis. Er kommentierte, moderierte, unterhielt – auf RTL, DSF, Sky und regionalen Formaten wie NRW.TV oder Brillux Radio. Sogar bei Let's Dance versuchte er sich 2016 – mit bescheidenem tänzerischem Erfolg, aber gewohntem Charme.

Autor, Unternehmer, Menschenfreund

Abseits der Kamera war Potofski auch als Autor aktiv. Seine „Locke"-Reihe brachte jungen Fußballfans den Sport nahe. Daneben engagierte er sich als Unternehmer in der Medienproduktion, schrieb mit Wolfgang Bosbach ein generationenübergreifendes Buchprojekt – und blieb dabei immer bodenständig.

Die Stimme des Volkes

Ulli Potofski war nie ein Star im klassischen Sinn. Er war ein Erzähler, ein Vermittler, ein Mann, der große Bühnen mit Alltagswärme füllte. Er sprach nicht „von oben herab", sondern „mittendrin". Und genau deshalb hörten ihm so viele so lange so gerne zu. [sfr]

Fotoquelle: Von Nicola - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=34784966, Frank- M. Mölleken, CC BY-SA 3.0 DE <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/deed.en>, via Wikimedia Commons



Ulrich Potofski und Jungschauspieler Patrick Mölleken bei Aufnahmen zum Hörspiel Knappenkids - Mannschaft in Gefahr.

„Ulli Potofski – ein Kind des Ruhrgebiets: bodenständig, herzlich, charmant und mit unverwechselbarer Stimme mitten aus dem Leben.

GE-WÖLBE

DIE EVENTGASTRONOMIE IM SCHLOSS HORST

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

www.ge-woelbe.de

Donnerstag - Samstag und an Feiertagen: 17.00 - 22.00Uhr
Sonntag: 15.00 - 21.00 Uhr mit Kaffee & Kuchen

Ihr Restaurant im Schloss Horst



Restaurant à la carte –
Oma`s Klassiker neu gedacht

Ihre Hochzeitslocation in Gelsenkirchen Horst



Glashalle für bis zu 200 Personen · Eventlocation
Catering · Sektempfang

Ihre Feier in tollem Ambiente



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

Ihr Caterer für Ihr Event



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

Zeche Hugo – Tag des offenen Denkmals

Am 14. September war es wieder so weit: Schacht 2 der Zeche Hugo konnte im Rahmen des Tages des offenen Denkmals bestaunt werden. Darüber hinaus gab es ein buntes Rahmenprogramm, welches Jung und Alt begeistern konnte. Insgesamt über 5.000 (!) Besucher rundeten die überaus gelungene Veranstaltung ab.





Schacht 2:
Ein Denkmal zum Anfassen

Am Tag des offenen Denkmals öffnete Schacht 2 der ehemaligen Zeche Hugo in Gelsenkirchen seine Tore und bot einen seltenen Blick in die industrielle Vergangenheit des Ruhrgebiets. Viele Besucher nutzten die Gelegenheit, um das beeindruckende Fördergerüst, die historische Maschinenhalle und die gut erhaltene Fördertechnik aus nächster Nähe zu erleben.

Der Schacht wurde Ende des 19. Jahrhunderts abgeteuft und war über Jahrzehnte zentral für die Förderung und Bewetterung der Zeche Hugo. Besonders die riesige Fördermaschine, mit der einst schwere Lasten aus mehreren Hundert Metern Tiefe gehoben wurden, beeindruckte durch ihre technische Präzision und robuste Bauweise.

Die Veranstaltung machte deutlich, wie sehr Orte wie dieser für das kollektive Gedächtnis einer Region stehen. Schacht 2 ist nicht nur ein technisches Denkmal – er erzählt Geschichten von harter Arbeit, Wandel und Zusammenhalt.

Zeche Hugo



Quelle: Klaus Herzmanatus

Klaus Herzmanatus (links) und das Team vom Schacht 2 Zeche Hugo



Quelle: Klaus Herzmanatus

„Über 5.000 Besucher erlebten am Schacht 2 der Zeche Hugo lebendige Industriekultur – ein Tag voller Eindrücke, Begegnungen und großer Begeisterung hautnah – ein voller Erfolg!"





Der ehemalige Bergmann Jörg Giller mit Wetterlampe

Quelle: Esther Schenk Panic

Anzeige

REWE Schüler Dein Markt

REWE Bonus

Das neue Vorteilsprogramm:
Sammle Euros in der REWE App!

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

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

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

REWE Schüler in Buer
Horster Straße 212
45897 Gelsenkirchen



Bulmke-Hüllen

Vom Industriezentrum zum Stadtteil im Wandel

Bulmke-Hüllen blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Heute ist der östlich der Innenstadt gelegene Stadtteil mit seinen gut 26.000 Einwohnerinnen und Einwohnern ein Spiegelbild der Transformation des Ruhrgebiets: geprägt von Industrie, Krieg, Strukturwandel und einem vielschichtigen sozialen Gefüge.

Zwischen Historie und Gegenwart

Einst gehörte Hüllen zum Niederamt Bochum. Mit der fortschreitenden Industrialisierung wurde der Ort zunächst dem Amt Schalke und später dem Landkreis Gelsenkirchen zugeordnet. Am 1. April 1903 wurde schließlich der Grundstein für das heutige Bulmke-Hüllen gelegt, als Bulmke und Hüllen in die Großstadt Gelsenkirchen eingemeindet wurden. Der Stadtteil wurde maßgeblich von der Industrialisierung geprägt. Insbesondere die Zeche Alma und das Stahlwerk Schalker Verein machten die Siedlung zu einem bedeutenden Arbeiterwohnort des Ruhrgebiets. Die industrielle Infrastruktur bot Arbeit, aber auch Abhängigkeit von dieser. Mit der Stahl- und Kohlekrise folgte der Niedergang: 1982 wurde der Schalker Verein geschlossen. Heute bemühen sich Stadt und Bürger darum, neue Perspektiven zu schaffen.

Stadtentwicklung mit Bürgernähe

Ein Beispiel für gelungenen Strukturwandel ist der Bürgerpark „Orangeplatz“, der 2006 in direkter Nachbarschaft zur Moschee an der Kesselstraße







Ruheoase: – Im Bühler Park liegt ein ruhiger Weiher eingebettet in sattes Grün – umgeben von alten Bäumen, Vogelgesang und blühenden Beeten. Ein Ort, der zum Verweilen, Träumen und Durchatmen einlädt.





”

Wo das Echo der Geschichte laut nachhallt, blüht heute das grüne Leben der Zukunft – zwischen alten Mauern und neuen Parks zeigt Bulmke-Hüllen, dass Gemeinschaft, Vielfalt und Aufbruch schon angekommen sind.



Bulmke-Hüllen







Quelle: Volker Bruckmann

Historische Ansichten des Stadtgartens (1912) und der Katholischen Pfarrkirche zur Heiligen Familie (Anfang des 20. Jahrhunderts)

eröffnet wurde. Die Grünfläche entstand auf einem ehemaligen Industrieareal und ist ein heute ein beliebter Anlaufpunkt im Viertel. Auch die in den 1970er Jahren errichtete Siedlung Tossehof zeugt vom Wandel in der Stadtplanung. Ein besonderes Zeugnis der vorindustriellen Zeit ist der „Wilmshof", ein Fachwerkhaus, das heute einen Kindergarten beherbergt – und damit eine ganz besondere Verbindung zwischen Geschichte und Gegenwart herstellt.

Ein Stadtteil mit schwieriger Vergangenheit

Dunkle Kapitel gehören ebenfalls zur Geschichte Bulmke-Hüllens. 1925 erbaute die Stadt Gelsenkirchen am Wildenbruchplatz eine Ausstellungshalle, die ab 1942 als Sammellager für Jüdinnen und Juden diente. Viele von ihnen wurden von dort nach Riga deportiert. Der zentrale Holzbau der Halle wurde jedoch 1944 aus Luftschutzgründen abgerissen.

Der Verlust eines Gotteshauses

Der letzte Gottesdienst in der katholischen Kirche „Heilige Familie" am 11. Juni 2022 war für viele Gemeindemitglieder ein emotionaler Einschnitt. Das 1908 eröffnete Gebäude soll zugunsten einer neuen Turnhalle abgerissen werden – so zumindest die Pläne der Stadt und der Pfarrei St. Augustinus. Diese Entscheidung sorgt allerdings weiterhin für große Diskussionen im Stadtteil, ist aber wohl endgültig, da das Gebäude nicht unter Denkmalschutz steht.

Soziale Struktur im Wandel

Mit einem Ausländeranteil von 37,6 % liegt Bulmke-Hüllen deutlich über dem städtischen Durchschnitt von 26,0 %. Der Anteil männlicher Bewohner (50,5 %) ist nur geringfügig höher als der weibliche (49,5 %). Die Vielfalt im Stadtteil bringt große Herausforderungen mit sich, aber auch Chancen. Bulmke-Hüllen ist ein Ort des Umbruchs, der in seiner Geschichte das Auf und Ab des Ruhrgebiets widerspiegelt - und der vor einer spannenden Zukunft steht.

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

> „Bulmke-Hüllen – wo Geschichte unter der Haut liegt und Zukunft im Grünen wächst."


Marc O'Polo
EST. IN STOCKHOLM
MARC O'POLO STORE GELSENKIRCHEN-BUER
ROCHUSGASSE 7 45894 GELSENKIRCHEN-BUER

Mehr als ein Jahrhundert Fußballleidenschaft –

DIE BEWEGTE GESCHICHTE DER DJK FALKE GELSENKIRCHEN



Von den Anfängen im Schatten des Ersten Weltkriegs bis zum Aufstieg im modernen Amateurfußball – ein traditionsreicher Verein aus Bulmke schreibt seit über 100 Jahren Fußballgeschichte. Die DJK Falke Gelsenkirchen 1919 e. V. blickt auf eine lange Geschichte zurück – geprägt von sportlichem Ehrgeiz, gesellschaftlichem Wandel und einem unermüdlichen Engagement für den Fußballsport. Was als kleine Gemeinschaft heimgekehrter Soldaten begann, entwickelte sich über Jahrzehnte zu einer festen Größe im lokalen Fußballgeschehen.

Gründung in schwierigen Zeiten

Die Ursprünge der DJK Falke reichen zurück bis ins Jahr 1918, als sich Mitglieder des katholischen Jungmännervereins Bulmke nach ihrer Rückkehr aus dem Ersten Weltkrieg zu einer Fußballgemeinschaft zusammenschlossen. Unter der Leitung von Kaplan Durstewitz legten sie den Grundstein für einen Verein, der nicht nur sportliche Erfolge feiern, sondern auch gesellschaftlich eine wichtige Rolle übernehmen sollte. Mit der Gründung des DJK-Reichsverbandes im Jahr 1920 schloss sich der Verein unter dem Namen „Deutsche Jugendkraft Falke Gelsenkirchen“ dem katholischen Dachverband an. Es begann eine sportlich erfolgreiche Zeit: Zwischen 1929 und 1931 feierte die DJK



Eckstoß im Platzderby zwischen Falke Gelsenkirchen und den Sportfreunden Bulmke II

Von Kriegsheimkehrern zum Fußball-Kult:

100 Jahre DJK Falke Gelsenkirchen – Leidenschaft, Siege und Gemeinschaft!



Die Tribüne der Sportanlage im Tossehof erstrahlt im Flutlicht

Falke große Triumphe auf regionaler Ebene, unter anderem den Gewinn der Rhein-Weser-Meisterschaft und des DJK-Westmeistertitels – 1931 sogar zum zweiten Mal.

Zwangsauflösung im Dritten Reich

Mit dem Machtantritt der Nationalsozialisten erlebte der konfessionelle Sport einen harten Einschnitt. Obwohl sich viele Vereine anpassten, wurde die DJK-Bewegung 1934 verboten. Die Gestapo stürmte die Zentrale der DJK, Reichsführer Adalbert Probst wurde ermordet, und die Vereine – darunter auch Falke – wurden aufgelöst und enteignet. Für viele Jahre verschwand der Name DJK Falke aus dem öffentlichen Leben.

Neuanfang nach dem Zweiten Weltkrieg

Erst nach Kriegsende, im Jahr 1948, wagten junge Sportler einen Neuanfang. Unter dem traditionsreichen Namen DJK Falke wurde der Spielbetrieb wieder aufgenommen. Bereits ein Jahr später folgte ein sportlicher Höhepunkt: Die Gelsenkirchener gewannen erneut die wiederaufgeleg-

1919 – Die Geburtsstunde

Heimkehrer aus dem Ersten Weltkrieg gründen die DJK Falke Gelsenkirchen. Erste Freundschaftsspiele im lokalen Umfeld – der Grundstein für eine Fußballgeschichte beginnt.

1920er – 1930er Aufstieg & Erfolge

100 Jahre DJK Falke Gelsenkirchen – Leidenschaft, Siege und Gemeinschaft! Von den Anfängen bis heute – Tradition, Teamgeist und unvergessliche Momente

1940er – Krieg & Neuanfang

Der Zweite Weltkrieg stoppt den Spielbetrieb, doch nach 1945 heißt es: Neustart im Amateurfußball. Vereinsleben und Spielstätten werden wieder aufgebaut – Kampfgeist pur!

DJK FALKE GELSENKIRCHEN





te DJK-Verbandsmeisterschaft, diesmal mit einem überzeugenden 5:0-Sieg gegen Adler Dahlhausen im Finale. Doch der Verein hatte auch mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Spielerabwanderungen und organisatorische Probleme verhinderten weitere große Erfolge. Dennoch hielt sich Falke bis 1956 in der Bezirksklasse und legte fortan den Fokus verstärkt auf die Nachwuchsarbeit.

Auf und Ab im Amateurfußball

In den folgenden Jahrzehnten wechselte Falke mehrfach die Spielklassen. 1966 gelang der Aufstieg in die Gauklasse. Später wechselte der Verein – wie viele andere DJK-Vereine – in den Westdeutschen Fußball- und Leichtathletikverband. In den 1970er- und 1980er-Jahren machte sich der Verein vor allem als Veranstalter des beliebten Maipokals einen Namen. Trotz der Ausrichtung auf den Breitensport gelang 1975 der Aufstieg in die 1. Kreisklasse – inklusive Meistertitel im ersten Jahr. Nach dem Abstieg aus der Kreisliga A in

1950er – 1970er
Feste Größe

Lokale Ligen, Turniere, Jugendförderung – die DJK Falke etabliert sich als feste Größe in Bulmke. Tradition, Stolz und Zusammenhalt wachsen.

1980er – 1990er
Gemeinschaft leben

Vereinsleben über Fußball hinaus: sportliche Höhen und Tiefen, aber immer gemeinsam. Jugendarbeit und Nachbarschaftsprojekte stärken den Klub.

2000er – 2010er
Neuer Schwung

Strukturmodernisierung, Teilnahme an Stadt- und Regionalwettbewerben, Erfolge bei Jugend und Senioren. Die DJK Falke startet durch!



Alte Sitzschalen aus dem Parkstadion (links), Vereinsheim der DJK Falke (unten)



der Saison 2003/2004 kämpfte die 1. Mannschaft über Jahre um den Wiederaufstieg.

Krönung einer langen Durststrecke

Im Juni 2008 war es schließlich so weit: Unter Trainer Josef Horn und Kapitän Christian Köppen gelang der erlösende Wiederaufstieg in die Kreisliga A. Mit beeindruckenden Zahlen – der besten Abwehr (35 Gegentore), dem stärksten Angriff (83 Tore) und nur vier Niederlagen – sicherte sich Falke den zweiten Tabellenplatz und damit den Aufstieg am letzten Spieltag der Saison.

Absturz in die Kreisliga C

In der Saison 2009/10 musste Falke wieder den bitteren Gang in die Kreisliga B gehen. Nach 14 Jahren in dieser Spielklasse gab es im Mai 2024 den nächsten Tiefschlag – den Abstieg in die Kreisliga C. Mit einem soliden 7. Tabellenplatz konnte der Klub sich stabilisieren und greift in der aktuellen Saison neu an. [sfr]

Heute – Über 100 Jahre Fußballtradition

Heute blickt die DJK Falke Gelsenkirchen auf über 100 Jahre Fußballtradition. Der Verein ist fester Bestandteil des Amateurfußballs in Gelsenkirchen, engagiert sich für Jugend und Breitensport und lebt seine Tradition vom kleinen Soldatenverein zum lebendigen Fußballklub.

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

Treffen
Alt-Gelsenkirchener Fußball-Oldies



Quelle: Udo Lübke

Was für ein Wiedersehen! Organisiert von Udo Lübke, einem ehemaligen Spieler vom SV Hessler 06, war es am Samstag, dem 06.09., endlich soweit – ehemalige Spieler aus den verschiedensten Vereinen Alt-Gelsenkirchens, Weggefährten und Freunde aus längst vergangenen Fußballtagen kamen im Jahnstadion in Hessler wieder zusammen, um alte Zeiten aufleben zu lassen. Schon beim ersten Händedruck und Schulterklopfen wurde klar: Die Chemie stimmt noch immer – und die Geschichten von damals sind kein bisschen älter geworden!

Bei leckeren Kaltgetränken, „Currywurst/Pommes“ (vielen Dank an dieser Stelle an den Ausrichter SV Hessler 06!!!) und jeder Menge Erinnerungen wurde viel gelacht, manchmal ein wenig geflunkert („Ich hab damals doch klar den Ball gespielt!“) – aber vor allem wurde eines deutlich: Bei aller Gegnerschaft in der Vergangenheit versteht man sich heute vereinsübergreifend als Teil der großen Fußballfamilie Gelsenkirchens.

Autor: Udo Lübke

Anzeige







STARK IM BETRIEB - GEMEINSAM MIT DER IGBCE

Seit vielen Jahrzehnten setzen wir uns für die Menschen ein, die das Rückgrat unserer Wirtschaft bilden. Beschäftigte, die in bedeutenden Industrien arbeiten wie z. B. in der Chemie, der Energieversorgung, im Bergbau, in der Glas- oder Transport/Logistikbranche - auch hier bei uns in Gelsenkirchen-Buer. Mit rund 550.000 Mitgliedern zählen wir zu den größten und einflussreichsten Gewerkschaften Deutschlands.



Thomas Steinberg
Bezirksleiter

Unser Ziel ist es, dich in deinem Arbeitsleben zu unterstützen - mit Erfahrung, Stärke und Solidarität. Wir verhandeln faire Tarifverträge, von denen Millionen Beschäftigte profitieren, kämpfen für sichere Arbeitsplätze, gute Löhne und sorgen für gute Arbeitsbedingungen. In einer sich wandelnden Arbeitswelt sind wir dein verlässlicher Partner. Bei Problemen stehen wir mit kompetenter Beratung, Rechtsschutz und klarer Haltung an deiner Seite.

Als Mitglied bist du Teil einer starken Gemeinschaft. Hilf uns im Betrieb, bei Tarifverhandlungen, in der Politik. Gemeinsam erreichen wir mehr.

Die Arbeitswelt verändert sich und wir gestalten diesen Wandel mit. Für gute Arbeit, soziale Gerechtigkeit und eine sichere Zukunft. Jetzt ist der richtige Moment, Teil der IGBCE zu werden.



©Territory

Werde Mitglied - weil wir gemeinsam stärker sind

IGBCE Bezirk Gelsenkirchen

Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

Telefon: +49209933470
Telefax: +492099334728

E-Mail:
bezirk.gelsenkirchen@igbce.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag:
8 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Freitag: 8 bis 12 Uhr

Hinweis: Bitte unbedingt vor Besuch anrufen!

IGBCE

Bezirk Gelsenkirchen

Mit Tempo und Tradition –

Die Lidl Deutschland Tour startet spektakulär in Essen und rollt durch Gelsenkirchen

Mit einem eindrucksvollen Auftakt auf dem Welterbe Zeche Zollverein in Essen hat am 20. August 2025 die diesjährige Lidl Deutschland Tour begonnen. Tausende Zuschauer verwandelten das ehemalige Industrieareal in eine stimmungsvolle Kulisse, als sich die internationalen Radprofis beim 3,1 Kilometer langen Prolog der Uhr stellten.

Industriekultur trifft Spitzensport

Die Wahl des Startortes hätte symbolischer kaum sein können: Wo früher Kohle gefördert wurde, sprinteten nun Rennfahrer mit über 50 km/h durch die ehemalige Kokerei. Die Mischung aus Industriekultur, Sport und Volksfest zog über 20.000 Besucher an – ein neuer Rekord für den Prolog der Deutschland Tour.

Quer durch Gelsenkirchen: Präzise geplant, sportlich durchgetaktet

Am darauffolgenden Tag rollte das Peloton auf der ersten Etappe von Essen nach Herford – und damit auch quer durch Gelsenkirchen. In der Mittagszeit erreichten die Fahrer den Stadtteil Horst. In hohem Tempo ging es über die Fischerstraße, Schmalhorststraße und Bottroper Straße Richtung Gladbeck – ein kurzes Gastspiel, ehe das Rennen nach wenigen Minuten zurück ins Gelsenkirchener Stadtgebiet führte.

Dort durchquerte der Tross die Gecksheide, bog in den Nordring und schließlich in den Ostring ein. Über die Westerholter Straße ging es dann weiter Richtung Herten.

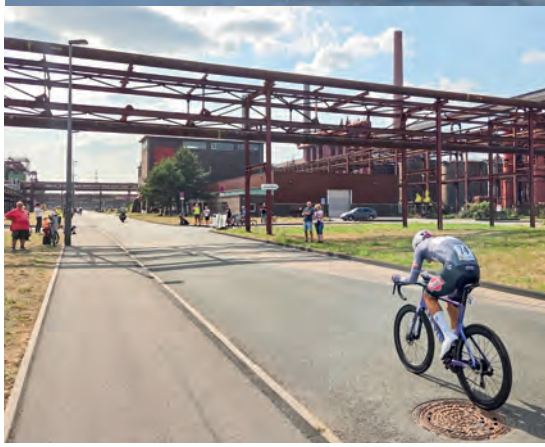
Herausforderung für Stadt und Bürger

Die Durchfahrt des Radrennens stellte nicht nur sportlich, sondern auch logistisch eine Herausforderung dar. Rund um die Route galten temporäre Straßensperrungen, die jedoch – dank frühzeitiger Kommunikation – weitgehend reibungslos verliefen. Die Polizei lobte das Verhalten der Anwohner und Zuschauer.

Der weitere Verlauf

Nach der Tagesankunft in Herford ging es in den folgenden drei Etappen über Arnsberg und Kassel in den Zielort Magdeburg. Den Gesamtsieg holte sich der Norweger Søren Wærenskjold aus dem Team Uno-X Mobility. Er sicherte sich den Erfolg mit einem Vorsprung von 25 Sekunden vor dem Briten Matthew Brennan. Die deutschen Radstars wie Florian Lipowitz (Dritter der Tour de France) und John Degenkolb konnten nicht in die Top 3 des Klassements vorstoßen. [sfr]





Quelle: Joachim Golkowski

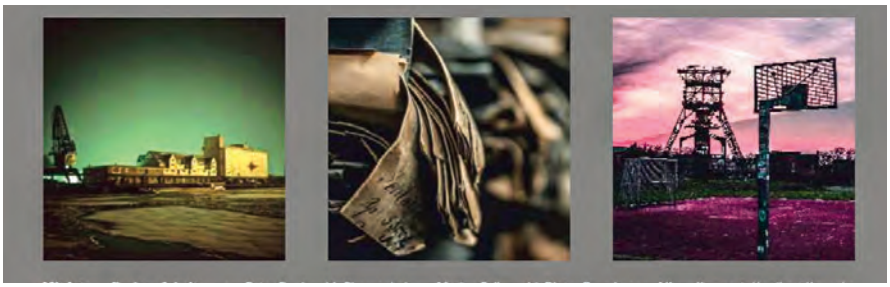
Teamcar des Shimano Racing Teams (oben), Prolog durch das Welterbe Zollverein (unten)

„Wo einst Kohle glühte, brausen heute Radprofis über die Zeche Zollverein – Tempo, Adrenalin und Gänsehaut pur für 20.000 begeisterte Zuschauer!"



Quelle: Joachim Golkowski

Start der Deutschland-Tour in Essen





Impressionen der Ausstellung

Eine Stadt im Blick der Zeit– 150 Jahre Gelsenkirchen

Der Kunstverein Gelsenkirchen unter Vorsitz von Ulrich Daduna lud vom 5. September bis zum 12. Oktober 2025 in die Villa des Kunstmuseum in Buer ein. Gezeigt wurden Gelsenkirchener Motive anlässlich des Stadtjubiläums „**150 Jahre Gelsenkirchen**“. Mit freundlicher Unterstützung des Heimatbundes Gelsenkirchen e. V. und des Instituts für Stadtgeschichte konnten Besucher knapp 100 Fotografien verschiedenster Fotografen bestaunen.







Die Organisatoren, Künstler und Künstlerinnen beim Pressegespräch (links)



75 JAHRE

FAHRSCHULE STOLPMANN

RS VAZ
Deine freundliche Fahrschule in Gelsenkirchen-Buer!

2023

Eröffnung einer Zweigfiliale Fahrschule Stolpmann auf der Feldhauser Straße in Gelsenkirchen-Scholven. Aktuell sind wir ein 11-köpfiges starkes Team, das sich freut, euch in den nächsten Jahren sicher mit viel Spaß zum Führerschein zu verhelfen.



2012

Übernahme durch Sandra Laux nach langer Teamarbeit, die die Fahrschule Stolpmann übernommen hat, wobei Herr Stolpmann bis 2019 noch ein fester Bestandteil war. Bis er dann in seinen wohlverdienten Ruhestand ging und leider 2023 verstarb.



2004

Sandra ist ab diesem Zeitpunkt ein fester Bestandteil der Fahrschule Stolpmann, und beide arbeiten mit Leidenschaft dort in der Fahrschule und verhelfen vielen Schülern zum erfolgreichen Erwerb des Führerscheins. Mit Sandra kommt auch neuer Wind hiein: Der erste PC wird angeschafft, der erste Beamer kommt in den Schulungsraum usw.





1997

Frau Sandra Laux hat sich wie viele andere Fahrschüler aus Gelsenkirchen-Buer dort zum Führerschein angemeldet. Der Erwerb hat ihr so viel Spaß gemacht, so dass sie nach einem schweren Schicksalsschlag von Herrn Stolpmann beschloss, ihm unter die Arme zu greifen. Sandra war noch in der Abiturzeit, in der sie bereits zwei- bis dreimal die Woche das Büro gerockt hat. Nach dem Abi und ihrer Ausbildung zur Automobilkauffrau war der Wunsch, Fahrlehrerin zu werden, immer noch groß, sodass sie 2003 beschloss, auch die Ausbildung zur Fahrlehrerin zu machen.

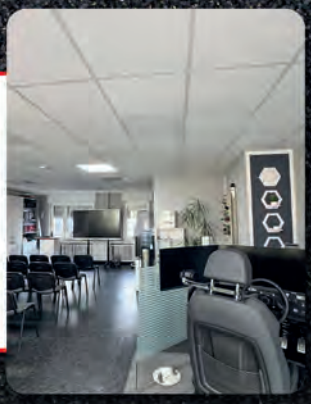
1982

Übernahm Reinhold Stolpmann dann die Fahrschule von seinem Onkel und ab dann hieß sie Hauck-Stolpmann an der Begeisterung den Schülern das Autofahren beizubringen, hat sich nichts geändert... Im Gegenteil jetzt kam auch noch die Motorrad- und LKW-Bereich hinzu.



1977

wurde die „Hinterhof"-Fahrschule zu klein, und Herr Stolpmann zog mit seiner Fahrschule an die De-la-Chevallerie-Straße (wo sie bis heute noch ist). Ab dort hieß sie nur noch Fahrschule Stolpmann.





1972

Dann kam sein Neffe, Herr Reinhold Stolpmann, hinzu. Zuerst fuhr er Taxi, und dann machte er auch den Fahrlehrerschein. Er hatte immer mehr Freude daran, mit den Fahrschülern zu arbeiten, und hat sich sogar mit ihnen in Rennen, beim Tennis oder beim Schwimmen duelliert. Der Unterrichtsraum war voll von wissbegierigen Schülern.



1950

gründete Herr Hauk die Fahrschule Hauk im Hinterhof der Familienwohnung ... damals hat er sich mit Herzblut um die Ausbildung von Fahrschülern gekümmert.

WIE ALLES BEGANN

De-La-Chevallerie-Straße 26 • 45894 Gelsenkirchen • Feldhauser Straße 207 • 45896 Gelsenkirchen



Urlaubsgeflüster:

Schottland – Wo Nebel Geschichten erzählen

Schottland ist ein Land, das sich wie ein gut gehütetes Geheimnis anfühlt. Zwischen nebelverhangenen Hügeln, glasklaren Seen und Burgruinen, die wie Kulissen aus alten Legenden wirken, liegt ein Reiseziel, das besonders für Familien mit Entdeckergeist spannend ist. Wer bereit ist, sich auf unbeständiges Wetter und wilde Natur einzulassen, wird mit Momenten belohnt, die sich einprägen – nicht nur als perfekte Instagram-Fotos, sondern besonders als echte, unvergessliche Erlebnisse. 4 Familii nimmt euch mit in die berühmten Highlands.



Wild, rau und atemberaubend schön!
Ness Point an der Spitze der Isle of Lewis zeigt Schottland von seiner dramatischsten Seite. Wo tosende Wellen gegen schroffe Klippen krachen und der Wind Geschichten uralter Zeiten erzählt – hier scheint die Welt stillzustehen. Ein geheimer Hotspot für Naturfans und Abenteurer!

SCHOTTLAND – GESCHICHTE MIT SCHWERT, STOLZ UND SCHOTTENROCK

Schottland ist klein, wild, wunderschön – und geschichtsträchtig wie kaum ein anderes Land. Alles begann mit keltischen Stämmen, die lieber auf Hügeln tanzten, als sich erobern zu lassen.Die Römer bauten zwar ihre berühmte Mauer (Hadrianswall), gaben aber schnell auf – angeblich wegen des Wetters. Oder wegen der Schotten.

Im Mittelalter wurde's richtig dramatisch: William Wallace (ja, der mit dem blauen Gesicht aus Braveheart) und Robert the Bruce kämpften für die Unabhängigkeit – mit Schwert, Herz und ordentlich Pathos. Die Schlachten gegen England waren zahlreich, blutig und ziemlich legendär. Doch 1707 wurde Schottland offiziell Teil des Vereinigten Königreichs – nicht ganz freiwillig, aber mit ein paar politischen Tricks und viel Tee.

Trotzdem: Die Schotten haben nie aufgehört, stolz auf ihre Kultur zu sein – sei es mit Dudelsack, Haggis oder rebellischer Haltung. Heute ist Schottland modern und offen, aber seine Geschichte weht weiter durch die Highlands – zusammen mit dem Nebel und einem Hauch von Whisky.

Schottland – Hoch im Norden Großbritanniens

Schottland ist Teil des Vereinigten Königreichs und nimmt den nördlichsten Teil der britischen Hauptinsel ein. Im Süden grenzt es an England, im Osten an die Nordsee, im Westen und Norden an den Atlantischen Ozean. Die Landschaft ist geprägt von rauer Schönheit: grüne Hügelketten, tief eingeschnittene Täler, weitläufige Moore, dramatische Küstenlinien und die berühmten Lochs – Süßwasserseen, die oft von uralten Mythen umweht sind. Neben dem Festland gehören auch viele Inseln zu Schottland, darunter die Inneren und Äußeren Hebriden sowie die Orkney- und Shetlandinseln. Städte wie Edinburgh, Glasgow oder Inverness laden zum Entdecken ein, sind aber nur ein kleiner Teil dessen, was das Land ausmacht.



Zwischen Sonne, Nebel und Wind

Das schottische Wetter ist berüchtigt – und doch macht gerade seine Wandelbarkeit einen Teil der Faszination aus. Innerhalb eines Tages kann man Sonne, Regen, Wind und wieder Sonne erleben. Die Temperaturen sind im Sommer angenehm mild, meist zwischen 15 und 20 Grad, im Winter bleibt es häufig über dem Gefrierpunkt. Für Familien heißt das: wetterfest einpacken, flexibel bleiben und sich davon nicht abschrecken lassen. Denn der ständige Wechsel zwischen Licht und Nebel sorgt für eine ganz besondere Atmosphäre – als würde das Land seine Geschichten mit dem Wind erzählen. Der Nebel, der über die Hügel kriecht, lässt Landschaften lebendig erscheinen. Kein Wunder also, dass in Schottland so viele Sagen und Legenden entstanden sind.



Naturabenteuer für kleine und große Entdecker

Wer mit Kindern nach Schottland reist, findet schnell heraus: Die Natur ist hier selbst der größte Abenteuerspielplatz. In den Highlands, dem weitläufigen Norden des Landes, gibt es unzählige Möglichkeiten für leichte Wanderungen, Spaziergänge entlang von Flüssen oder durch Wälder voller Farne und Moos. Überall begegnet man Schafen, mit etwas Glück auch Hirschen oder sogar einem Seeadler. Die Wege sind oft gut begehbar und führen zu Aussichtspunkten, Wasserfällen oder kleinen, stillen Seen. Besonders beliebt bei Familien ist ein Ausflug zum Loch Ness – dem berühmten See mit dem noch berühmteren Monster. Ob Nessie wirklich existiert, bleibt ein Geheimnis. Doch genau diese Ungewissheit macht den Ausflug für Kinder besonders aufregend.

Auch an den Küsten gibt es viel zu entdecken. Robbenkolonien räkeln sich auf Felsen, Papageientaucher kreischen über die Wellen, und auf Bootstouren kann man mit etwas Glück Delfine oder sogar Wale beobachten. Die schottische Tierwelt ist ebenso beeindruckend wie die Landschaft – und das Erlebnis, plötzlich einem zotteligen Highland-Rind mit süßen Kälbern zu begegnen, bleibt Kindern wie Erwachsenen lange im Gedächtnis.



Die mystischen Ruinen von Urquhart Castle am Ufer des legendären Loch Ness
ein Ort voller Geschichte, Legenden und Schauermärchen, an dem das sagenumwobene Monster Nessi seit Jahrhunderten die Fantasie von Besuchern und Einheimischen gleichermaßen beflügelt geheimer Hotspot für Naturfans und Abenteurer!



Edinburgh –
Die geheimnisvolle Hauptstadt, wo Burgen wie Wächter thronen, uralte Legenden in den Gassen lauern und jeder Winkel Magie atmet!





Burgen, Geister und Geschichte zum Anfassen

Schottland ist ein Land voller Burgen. Ob hoch oben auf einem Felsen thronend, verfallen am Seeufer gelegen oder auf einer kleinen Insel mitten im Wasser – jede von ihnen erzählt ihre eigene Geschichte. Schätzungsweise 3.000 dieser geschichtsträchtigen alten Gemäuer lassen sich in Schottland finden. Besonders eindrucksvoll ist Edinburgh Castle, das über der Hauptstadt wacht und einen spek-

Zwischen den alten Mauern lauern Abenteuer, Legenden und ein Hauch von Magie.



Eilean Donan Castle



Die Burgen Schottlands stehen wie Wächter der Geschichte – mächtig, geheimnisvoll und zeitlos schön.

takulären Blick über die Stadt bietet. Drinnen warten alte Kanonen, Rittersäle, geheimnisvolle Gänge und die schottischen Kronjuwelen. Auch Eilean Donan Castle, das als eine der schönsten Burgen des Landes gilt, wirkt wie aus einem Film entsprungen und lässt sich sogar mit einer Zugbrücke betreten.

Viele Burgen sind von Legenden umrankt. Da gibt es Geschichten von weißen Frauen, von gespenstischen Geräuschen in der Nacht oder verschollenen Schatzkammern. Für Kinder kann das ein spannender Einstieg in die Geschichte sein – vorausgesetzt, der Gruselfaktor bleibt spielerisch. In Edinburgh werden spezielle Geistertouren für Familien angeboten, bei denen die Kinder zwar ordentlich staunen, aber garantiert ruhig schlafen können.



Festung des Widerstands und der Legenden!
Dunnottar Castle trotzt seit Jahrhunderten den Stürmen der Nordsee – und den Angriffen mächtiger Feinde. Hier versteckten mutige Schotten ihre Kronjuwelen vor Cromwells Truppen und kämpften Seite an Seite mit William Wallace für Freiheit und Ehre. Ein Ort, an dem Geschichte lebt und Heldentaten niemals vergessen werden!



SPUK MIT STIL – SCHOTTLANDS SCHLÖSSER & GEISTER

In Schottland steht gefühlt hinter jedem Hügel ein Schloss – und in jedem zweiten spukt es. Kein Wunder, bei so viel Geschichte, Blutvergießen und dramatischen Familienfehden. Burgen wie Glamis, Eilean Donan oder Edinburgh Castle sehen nicht nur aus wie aus dem Märchenbuch – sie kommen oft mit eigenem Hausgeist, meist in Form einer „Lady in Grey", die durch Gänge schwebt, Türen zuschlägt oder unauffällig heult.

Die Schotten nehmen das gelassen. Viele glauben tatsächlich an Geister – oder tun zumindest so, wenn Touristen fragen. Geistertouren bei Nacht gehören in Städten wie Edinburgh oder Stirling längst zum Pflichtprogramm. Mit Taschenlampe, Gänsehaut und einer ordentlichen Portion schwarzem Humor.



Stirling Castle – Schauplatz schottischer Könige und historischer Schlachten.

Anzeige

Betten-Luck
feine Bettwaren seit 1914

Hausbesuche

Neue Matratze? Bettwaren?
Wir kommen kostenlos und unverbindlichen zu Ihnen nach Hause
- Daunendecken-Service (Zufüllen und Aufarbeiten möglich)
- Wir messen für die neue Matratze
- Beratung für ein neues Schlafsystem
- Betten und Farbberatung vor Ort



Jetzt Termin vereinbaren 0209-30818

Feine Bettwaren, Matratzen, Schlafsysteme, Bettgestelle (Boxspring, Massivholz und Polster)
Margarete Paul freut sich auf Ihren Anruf

Betten Luck www.betten-luck.de
Urbanus Str 1, GE-Buer Tel. 0209-30818

Musik, Sprache und Kultur – Schottlands eigene Welt

Wer durch Schottland reist, begegnet nicht nur einer anderen Landschaft, sondern auch einer anderen Kultur. Die Schotten sind stolz auf ihre Wurzeln, ihre Musik, ihre Sprache – und das merkt man. Auf vielen Straßenschildern ist Gälisch zu lesen, die alte keltische Sprache, die heute wieder gepflegt wird. Bei Straßenfesten erklingt der typische Klang des Dudelsacks, und in kleinen Ortschaften



wird abends manchmal ganz spontan getanzt – beim sogenannten Ceilidh, einem traditionellen schottischen Zusammenkommen mit Gemeinschaftstanz, bei dem Gäste herzlich eingeladen sind mitzumachen, ganz ohne Vorkenntnisse.

Für Kinder ist es oft faszinierend zu sehen, wie vertraut und fremd zugleich ein europäisches Land sein kann. Und auch die Erwachsenen lernen oft Neues – etwa, dass der schottische Humor trocken, aber herzlich ist, und dass Gastfreundschaft hier nicht nur ein Wort, sondern eine Haltung ist.

Herzhaft, überraschend – und kindertauglich

Die schottische Küche genießt außerhalb des Landes einen eher zweifelhaften Ruf – zu Unrecht. Zwar gehört Haggis, ein gewürzter Fleischpudding, zum kulinarischen Erbe und wird oft scherzhaft thematisiert, doch die Auswahl an bodenständigen, schmackhaften Gerichten ist dennoch groß. Gerade Familien finden leicht etwas Passendes: warme Suppen aus Linsen oder Gemüse, Eintöpfe mit Kartoffeln, gebackener Fisch, frisches Brot, köstliches Gebäck.

Kinder lieben meist das buttrige Shortbread, das zu Tee oder Kakao gereicht wird, oder die süßen Scones, die mit Marmelade und Sahne serviert werden. Auch das Früh-



Der Dudelsack – Herzschlag der Highlands.

TISCHMANIEREN AUF SCHOTTISCH – CHARMANT, HERZLICH, HÖFLICH

Wer in Schottland isst, merkt schnell: Hier geht's entspannt zu – aber nicht ohne Stil! Die Schotten sind freundlich und unkompliziert, legen aber Wert auf gute Manieren. Also: „Please" und „Thank you" sind Pflicht, nicht Kür.

Ellbogen vom Tisch, Handy bitte auf lautlos – und wer schmatzt, wird nicht verhaftet, aber freundlich ignoriert. Mit vollem Mund reden? Eher nein. Mit vollem Herz lachen? Unbedingt!

Wenn du zum Essen eingeladen wirst, bring ein kleines Geschenk mit – eine Flasche Wein oder etwas Süßes kommt immer gut an. Und: Wer etwas serviert bekommt, sagt nicht nur Danke, sondern lobt auch. Ein ehrlich gemeintes „That was lovely!" öffnet viele Türen (und manchmal auch noch den Nachtisch).

Noch wichtig: In schottischen Pubs zahlt man oft rundenweise. Wer also eingeladen wird, sollte später selbst auch eine Runde übernehmen. Wer's vergisst, bleibt nicht lange unerkannt.



Haggis – Schottisches Nationalgericht
Eine traditionelle Haggis-Mahlzeit mit den typischen Beilagen: Neeps (Steckrüben) und Tatties (Kartoffelpüree).



Schottisches Porridge – Traditionell serviert
Eine traditionelle Schale Porridge, serviert mit frischen Beeren und Nüssen – ein klassisches schottisches Frühstück.

DIE PFLEGE-BERATUNG

ICC
INTENSIVPFLEGE
Akademisch professionell

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

Mit der ICC Intensivpflege gut informiert und versorgt

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

MEHR ERFAHREN:



KONTAKT:
Cranger Straße 222
45891 Gelsenkirchen

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

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

WERDE TEIL DES TEAMS

Jetzt bewerben!
www.iccintensiv.de



Old Man of Storr



Highlands: Wild, frei, magisch!

stück hat es in sich: warmer Haferbrei (Porridge), Toast mit Orangenmarmelade oder herzhafte Varianten mit Ei und Bohnen machen satt für den Tag. Viele Cafés und Restaurants sind familienfreundlich, bieten spezielle Kindermenüs und haben meist Hochstühle oder Malsets für kleine Gäste.

Auf den Spuren von Harry Potter

Viele wissen es nicht, aber Schottland ist ein zentraler Schauplatz der Harry Potter-Welt – nicht nur in der Fantasie, sondern auch im echten Leben. Zahlreiche Szenen aus den Filmen wurden in der wilden Landschaft der Highlands gedreht. Besonders berühmt ist das Glenfinnan-Viadukt, eine geschwungene Eisenbahnbrücke bei Fort William, über die der legendäre Hogwarts-Express fährt. Und tatsächlich – dieser Zug existiert wirklich! Er heißt The Jacobite Steam Train und fährt jedes Jahr zwischen Mai und Oktober von Fort William nach Mallaig. Die Fahrt mit der historischen Dampflok ist nicht nur für eingefleischte Potter-Fans ein Highlight, sondern auch für Kinder, die noch nie in einem echten Dampfzug gesessen haben.



Auch außerhalb der Drehorte ist Schottland eng mit Harry Potter verbunden: J.K. Rowling schrieb die ersten Bände der Buchreihe in Cafés in Edinburgh, darunter im berühmten The Elephant House, welches oft als „The birthplace of Harry Potter“ betitelt wird. Mit Blick auf das Edinburgh Castle entstand hier die Idee zu Hogwarts – der Zauberschule, die stark vom schottischen

Die Isle of Skye – wo grünes Land und goldenes Licht verschmelzen

Die Isle of Skye, die größte der Inneren Hebriden, gilt als eine der spektakulärsten Landschaften Schottlands. Markante Wahrzeichen wie der Old Man of Storr und die mächtigen Cuillin Hills prägen das Bild der Insel, deren Täler, Klippen und Küsten seit Jahrhunderten Dichter, Maler und Reisende inspirieren.



Glenfinnan-Viadukt

Flair geprägt ist. Nicht umsonst wirken viele Orte in Edinburgh wie aus einer anderen Welt: schmale, kopfsteingepflasterte Gassen, steinerne Wendeltreppen, alte Friedhöfe mit Namen, die später in den Büchern auftauchten.

Für Familien, die Harry Potter lieben, ist eine Reise nach Schottland also mehr als nur ein Urlaub – sie wird zur magischen Spurensuche.

Ein Land voller Geschichten – und ein Platz im Herzen

Schottland ist kein Ort für makellosen Badeurlaub oder durchgetaktete Freizeitparks. Es ist ein Land für Familien, die gemeinsam etwas erleben wollen, die bereit sind, dem Regen zu trotzen, sich auf Geschichte einzulassen und die Natur hautnah zu erleben. Es ist ein Ort, an dem Kinder Fragen stellen, Fantasie entwickeln und abends müde, aber begeistert ins Bett fallen.

Zwischen Fels und Farn, Dudelsack und Dämmerung, Nessie und Nebel findet jede Familie ihre eigenen Geschichten – und kehrt mit dem Gefühl zurück, etwas Besonderes entdeckt zu haben. Vielleicht nicht das perfekte Wetter. Aber einen perfekten Ort, um gemeinsam Abenteuer zu erleben. [agm]



WEIßT DU, WAS EIN GEHEIMNIS IST?

Vielleicht hast du schon einmal so etwas gehört, wie: „Da ist etwas, das ich dir nicht sagen kann“ oder „Wenn ich dir das sagen würde, wäre es kein Geheimnis mehr“. Vielleicht hattest du auch schon mal das Gefühl, dass dir jemand etwas verheimlicht, dass das, was er dir erzählt, nicht zusammenpasst oder keinen Sinn ergibt. Aber warum behalten Menschen überhaupt Informationen für sich? Nun, vielleicht weil sie denken, du wirst von ihnen enttäuscht sein oder traurig, wenn du es erfährst, oder sie fürchten sich vor den Konsequenzen für sich oder andere, wenn es herauskommt.

WARUM WIR INFORMATIONEN ZURÜCKHALTEN

Es gibt viele Gründe, warum wir manches für uns behalten wollen. Wieso wir manchmal meinen, dass es besser wäre, eine Information nicht preiszugeben, oder sogar aktiv dafür sorgen, dass sie nicht ans Licht kommt. Vielleicht kennst du dieses Gefühl. Vielleicht weißt du auch etwas, das du noch niemandem erzählt hast oder auch nur vor einer bestimmten Person geheimhältst. Egal, ob du darum gebeten wurdest oder dich selbst dafür entschieden hast, wenn du selber ein Geheimnis hast, weißt du es bestimmt: Es kann aufregend sein, wenn du etwas weißt, was andere nicht wissen. Besonders wenn du aktiv versuchst, es nicht zu verraten und deswegen Themen bewusst vermeidest oder Sachen auslässt. Es kann aber auch belastend sein, wenn du darüber nachdenkst, ob du es für dich behalten solltest, oder wenn du dich davor fürchtest, was passiert, wenn es ans Licht kommt.

ABWÄGEN ZWISCHEN SCHWEIGEN UND TEILEN

Es ist ein Abwägungsprozess von, „Wie könnte diese Person reagieren,



wenn ich ihr das verrate?“ oder „wenn sie es selber herausfindet?” und „Ist das eine Information, die diese Person wissen sollte?“ oder sogar „Hat sie ein Recht darauf, das zu erfahren?“ Dazu kommt noch die Frage, „Kann ich damit leben, es niemandem zu erzählen, oder ist das Geheimnis zu belastend für mich, dass ich es mit jemandem teilen muss?“ Es kann ein Gefühl von Erleichterung bringen, wenn ich ein Geheimnis mit jemandem teilen kann. Vielleicht ist es okay, ein Geheimnis einer Person zu verraten, von der ich weiß, dass ich ihr vertrauen kann, von der ich weiß, dass sie es niemandem erzählen wird und von der ich denke, dass es die Beziehung mit ihr nicht gefährden würde.

UNSICHERHEIT UND GEHEIMNISSE

Da wir nicht in die Zukunft sehen können, können wir nicht wissen, wie jemand auf eine bestimmte Information reagieren wird. Wir können nur Vermutungen aufstellen, aufgrund von dem, was wir über die Person wissen. Je besser wir eine Person kennen, desto besser können wir einschätzen, wie diese Person diese Information aufnimmt. Ob sie sich davon nicht betroffen fühlen, Verständnis zeigen oder sie sogar positiv auffassen könnte. Oder, ob sie im Gegenteil, enttäuscht, wütend oder sogar verletzt wäre, wenn sie es erfahren würde. Es besteht sogar die Möglichkeit, dass diese Information das Bild der Person, das sie von der, um die es in dem Geheimnis geht, bisher hatte, verändern könnte. Natürlich auch auf positive, aber leider auch auf negative Weise. Sie könnte von ihr beeindruckt oder stolz auf sie sein, wenn sie die Information als Zeichen von Mut oder Stärke auffasst. Sie könnte aber auch beunruhigt, verunsichert oder sogar verängstigt sein und den Umgang mit der Person verändern, oder sie könnte ihre Wut darüber direkt an der Person auslassen. Aus Angst vor solchen Reaktionen behalten wir Informationen lieber für uns.

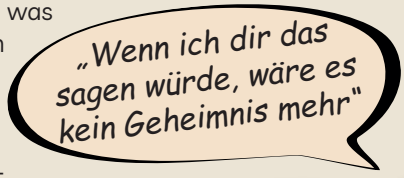
„Manchmal schweigen wir aus Schutz – für uns selbst, um Kraft zu bewahren, oder für andere, um sie zu schonen. Schweigen ist eine stille Balance zwischen Bewahren und Teilen.“

Oder wir versuchen es zumindest. Denn selbst wenn wir uns bewusst dazu entscheiden, heißt das nicht, dass uns das immer gelingt. Wenn wir ausgelassen und sorglos sind und uns in einer Situation wohlfühlen, können wir etwas verraten, was wir eigentlich für uns behalten wollten. Manchmal erzählen wir auch etwas, das andere auf eine Theorie bringt, und wenn sie viel nachfragen, können wir uns geradezu gedrängt dazu fühlen, es zu verraten. Wenn wir unabsichtlich etwas verraten, können wir zumindest noch versuchen, es zu erklären. Wenn wir sichergehen wollen, dass die Person keine voreiligen Schlüsse zieht und niemand dadurch zu Schaden kommt, können wir ins Detail gehen und mehr Informationen preisgeben oder sogar erklären, warum wir es überhaupt vor ihr geheim gehalten haben, um mehr Verständnis zu erhalten.



DIE WIRKUNG EINES GEHEIMNISSES

Im Grunde geht es bei einem Geheimnis also weniger um den Inhalt, sondern mehr um die Reaktion des anderen und was es verändern würde, wenn diese Person dieselbe Information hätte. Wenn wir ein Geheimnis behalten wollen, gehen wir davon aus, dass die Person in irgendeiner Form negativ auf die Information reagieren würde. Wenn wir wüssten, dass es nichts verändern würde oder unsere Beziehung sogar positiv beeinflussen, würden wir gar nicht erst versuchen, es für uns zu behalten. Es sei denn natürlich, wir planen, diese Information zu einem bestimmten Zeitpunkt preiszugeben und die Person damit zu überraschen. [ksz]









Bunt, stark, vielfältig – Familienformen im Wandel der Zeit

Vater, Mutter, Kind – die klassische Familie galt über viele Jahrzehnte als das gesellschaftliche Ideal. Doch die Welt verändert sich und damit auch unsere Vorstellungen von einem schönen Leben. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Familienformen, die zeigen, dass Familie nicht an ein bestimmtes Modell gebunden ist. Stattdessen lebt sie von Liebe, Fürsorglichkeit und Geborgenheit. Alternative Familienmodelle sind längst im Alltag angekommen und verdienen Sichtbarkeit, Akzeptanz und rechtliche Gleichstellung.

Patchworkfamilien

Wenn Partner oder Partnerinnen Kinder aus früheren Beziehungen mit in eine neue Familie bringen, spricht man von einer Patchworkfamilie. So entstehen neue Partnerschaften und Halbgeschwister. Das Zusammenleben kann komplex sein, birgt aber auch Chancen auf neue Formen gegenseitiger Unterstützung. Der Begriff „Patchwork“ kommt dabei von einer Nähtechnik, bei der kleine Stoffstücke zusammengenäht werden und ein neues großes Ganzes ergeben.



Was sind alternative Familienformen?

Alternative Familienformen sind Konstellationen, die vom traditionellen Bild der Familie abweichen.
Die häufigsten sind die folgenden:



Regenbogenfamilien

Familien mit gleichgeschichtlichen oder queeren Eltern zeigen, dass das Elternsein keine Frage des Geschlechts ist. In Deutschland haben gleichgeschlechtliche Paare seit 2017 die Möglichkeit zur gemeinsamen Adoption. Ein wichtiger Schritt zur Gleichstellung, auch wenn weiterhin gesellschaftliche und rechtliche Hürden bestehen.

Familienformen im Wandel: Vielfalt ist das neue Normal. Ob Patchwork, Regenbogen, Alleinerziehend oder Mehrgenerationenhaushalt – heute stehen Liebe, Zusammenhalt und Geborgenheit im Mittelpunkt.

Alleinerziehende Familien

Etwa 20 % aller Familien in Deutschland bestehen aus einem Elternteil mit einem oder mehreren Kindern. Die Gründe dafür sind vielfältig: Trennung, Tod eines Partners oder die bewusste Entscheidung, allein zu erziehen. Alleinerziehende tragen eine enorme Verantwortung, doch viele meistern diese mit beeindruckender Stärke.





Mehrgenerationen-haushalte

In Zeiten knappen Wohnraums und immer höherer Pflegebedürftigkeit erleben Mehrgenerationenhaushalte ein Comeback. Groß-eltern, Eltern und Kinder leben unter einem Dach, teilen Aufgaben und profitieren voneinander – oft ein Gewinn für alle Beteiligten.



Wahlverwandtschaften und Co-Parenting

Immer mehr Menschen gründen Familien ohne romantische Beziehung – als Freunde, Mitbewohner oder Co-Eltern. Sie entscheiden sich bewusst, gemeinsam Kinder zu bekommen, obwohl sie kein Liebespaar sind. Diese Modelle erfordern klare Absprachen, können aber stabile undliebevolle Lebensgemein-schaften bilden.



Warum alternative Familienformen wichtig sind

Alternative Familienformen zeigen, wie kreativ und flexibel Menschen auf neue Lebensumstände reagieren können. Berufliche Mobilität, längere Ausbildungs- und Studienzeiten, individuelle Lebensentwürfe und sich wandelnde Wertevorstellungen tragen dazu bei, dass traditionelle Rollenbilder immer mehr hinterfragt werden. Auch technologische Entwicklungen wie künstliche Befruchtungen oder Leihmutterschaft erweitern die Möglichkeiten der Familiengründung. Diese Vielfalt ist nicht nur Ausdruck gesellschaftlicher Offenheit, sondern auch ein Gewinn für Kindern. Sie erlernen Toleranz sowie unterschiedliche Lebensphilosophien und wachsen mit einem erweiterten sozialen Netzwerk auf.

Herausforderungen und gesellschaftliche Akzeptanz

Trotz aller Fortschritte stoßen alternative Familienformen noch immer auf Vorurteile und Abneigung – sei durch politische Debatten, stereotype Medienbilder oder fehlende rechtliche Grundlagen. Viele Regenbogeneltern kämpfen nach wie vor um Anerkennung, insbesondere wenn nicht beide Partner als rechtliche Eltern gelten. Auch Patchworkfamilien sehen sich oft mit Unsicherheiten konfrontiert, beispielsweise wenn es um das Sorgerecht oder den Umgang mit Ex-Partnern geht. Die Politik ist am Zug, mit der gesellschaftlichen Realität Schritt zu halten. Unabhängig von der Familienform muss sie Kinderrechte stärken, Alleinerziehende unterstützen und durch Gesetze vielfältige Lebensformen absichern. [sfr]

Anzeige

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

INSTANDSETZUNG
RENOVIERUNG
MODERNISIERUNG
Service GmbH

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

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

InReMo Service GmbH
Nordring 74, 45894 Gelsenkirchen
Tel: (0209) 380 69 82
Fax: (0209) 380 69 75
kontakt@inremo service.de
www .inremo service.de



Das Spinnennetz –
Eine Meisterleistung der Natur

FILIGRANE WUNDERWERKE MIT
GROSSER WIRKUNG



Goldene Seidenspinne (Gattung Trichonephila) die Riesenjägerin: Die Bananenspinne (Nephila) erreicht Körpergrößen von bis zu 15 cm und baut riesige Radnetze von bis zu 2 Metern Durchmesser. In den tropischen Regenwäldern lauert sie blitzschnell auf ihre Beute – filigran wie Kunst, aber tödlich effektiv. Die Netze aus extrem starker, goldfarbener Seide sind nicht nur beeindruckend anzusehen, sondern auch überlebenswichtig für die Spinne.

Quelle: Natur-4-you Photography; Esther Schenk Panic

Spinnennetze faszinieren Menschen seit jeher: filigran wie feine Kunstwerke, doch zugleich robust und funktional. Diese natürlichen Fanggeräte sind das Ergebnis von Millionen Jahren Evolution und bieten Spinnen die perfekte Lösung, um Beutezu fangen und zu überleben. Hinter der scheinbaren Zerbrechlichkeit verbirgt sich eine ausgeklügelte Konstruktion aus einem der stärksten und vielseitigsten Materialien der Natur – der Spinnenseide. 4 Familii wirft einen Blick auf die bemerkenswerte Vielfalt, die Bauweisen, die Bedeutung für das Ökosystem sowie auf spannende Fakten rund um Spinnennetze.

Die Spinnenseide – ein faszinierendes Material

Spinnennetze bestehen aus Spinnenseide, einem außergewöhnlichen Proteinfasermaterial, das von Spinnen aus speziellen Drüsen in ihrem Hinterleib abgesondert wird. Die Seide besitzt eine einzigartige Kombination aus Zugfestigkeit, Elastizität und Leichtigkeit. So ist die Zugfestigkeit der Spinnenseide pro Querschnittsfläche oft höher als die von Stahl oder Kevlar, zugleich ist sie deutlich dehnbarer.

Beispielsweise kann die Seide der Kreuzspinne (Araneus diadematus) eine Zugfestigkeit von bis zu 1,1 Gigapascal erreichen und sich dabei um bis zu 40 Prozent dehnen, ohne zu reißen. Diese Kombination macht Spinnenseide zu einem der stärksten und elastischsten biologischen Materialien.



Perlen des Schreckens! Das unscheinbare Spinnennetz besteht aus elastischer Spinnenseide, stärker als Stahl, und macht aus jedem Tropfen eine tödliche Falle.

Aufgrund ihrer einzigartigen Materialeigenschaften ist Spinnenseide daher Gegenstand intensiver Forschung. Wissenschaftler versuchen, Spinnenseide biotechnologisch nachzubilden oder die Gene zur Seidenproduktion in Bakterien, Hefen oder Pflanzen zu übertragen, um größere Mengen künstlicher Spinnenseide zu produzieren.

Anwendungen könnten medizinische Nahtmaterialien, biokompatible Implantate oder extrem leichte und gleichzeitig reißfeste Textilien umfassen. Außerdem inspiriert das Design von Spinnennetzen Architekten und Ingenieure bei der Entwicklung neuer Bau- und Sicherungssysteme.

Bau des Spinnennetzes – eine komplexe Meisterleistung

Spinnen bauen unterschiedliche Arten von Netzen, je nach Art und Lebensraum. Die wohl bekanntesten sind Radnetze, wie sie beispielsweise von Kreuzspinnen gebaut werden. Diese Netze bestehen aus einem radförmigen Gerüst mit klebrigen Fangspiralen. Andere Spinnen bauen Trichternetze (z. B. Baldachinspinnen), die eher dreidimensional und weniger regelmäßig sind, oder auch Tunnelschutznetze.

Ein bemerkenswertes Beispiel für die Größe von Spinnennetzen ist das Netz der Riesenspinne Nephila clavipes, auch Goldene Seidenspinne genannt. Diese kann Netze mit einem Durchmesser von bis zu knapp 2 Metern bauen, die so stabil sind, dass sogar kleine Vögel wie Kolibris darin gefangen werden können. Ein noch größeres Netz wurde von der neuseeländischen Spinne Caerostris darwini entdeckt,



Quelle: Natur-4-you Photography; Esther Schenk Panic



Die Jägerin in Gold – kein Entkommen! Die Goldene Seidenspinne erwischt selbst die flinkste Libelle in ihrem funkelnden Netz!

Perfekte Architektin: Die Kreuzspinne spinnt ihr radförmiges Netz mit erstaunlicher Präzision – jede Spirale ist ein klebriger Fangmechanismus, der keine Beute entkommen lässt.



RADNETZ

Präzise wie ein Uhrwerk: Kreuzspinnen spinnen radförmige Netze mit klebrigen Spiralen, die ihre Beute unweigerlich fangen.



TRICHTERNETZ

Ein dreidimensionales Labyrinth: Baldachinspinnen weben unregelmäßige Netze, die als Fang- und Schutzräume dienen.



TUNNELNETZ

Verborgene Meisterwerke: Röhrenartige Netze schützen die Spinne und ihre Beute und erlauben heimliche Jagd.

Von Saharademox - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=33324, CC BY-SA 1.0, https://commons.wiki

Spinnennetze sind Meisterwerke der Natur: aus unglaublich stabiler und elastischer Seide gebaut, fangen sie zuverlässig Beute, werden ständig repariert oder recycelt – und zeigen, wie präzise Spinnen ihre Umwelt gestalten.

deren Netze Flüsse überspannen und mit einer Spannweite von bis zu 25 Metern und einer Fläche von knapp 3 Quadratmetern als die größten Radnetze der Welt gelten.

Der Bau eines Spinnennetzes erfolgt in mehreren präzise aufeinander abgestimmten Schritten. Zunächst spannt die Spinne eine erste Brücke zwischen zwei Punkten, an der weitere Fäden befestigt werden. Anschließend wird ein Gerüst aus stabilen, nicht klebrigen Fäden errichtet. Danach folgen spiralförmig angeordnete Fangfäden, die klebrig sind und die Beute festhalten.

Je nach Art kann der Bau eines Netzes mehrere Stunden dauern. Dabei verfügt die Spinne über ein fein abgestimmtes Sensorium, um die Spannung und Position der einzelnen Fäden ständig zu kontrollieren und das Netz bei Beschädigungen zu reparieren.

Spinnen als Insektenjäger – ökologische Bedeutung

Spinnen sind bedeutende Regulatoren von Insektenpopulationen. Schätzungen zufolge fangen Spinnen weltweit jedes Jahr etwa 400 bis 800 Millionen Tonnen Insekten, was sie zu einem der wichtigsten natürlichen Schädlingsbekämpfer macht. Damit tragen sie maßgeblich zum Gleichgewicht von Ökosystemen bei und helfen dabei, das Überhandnehmen von Insekten zu verhindern.

Die Effizienz der Netze ist beeindruckend: Ein Radnetz kann innerhalb weniger Stunden bis zu mehreren Dutzend Insekten fangen. Die Spinnen spüren die Bewegungen der Beute durch Vibrationen, die sich über die Fäden im Netz fortpflanzen, und reagieren blitzschnell, um ihr Opfer zu sichern. Dabei besteht ein Netz aus verschiedenen Arten von Spinnenseide: Rahmen- und Stützfäden sind nicht klebrig, während die Fangfäden mit winzigen klebrigen Tropfen überzogen sind, die Insekten zuverlässig festhalten. Spinnen laufen gezielt nur auf den nicht klebrigen Fäden. Ihre Füße besitzen feine Härchen, die verhindern, dass sie selbst an den klebrigen Tropfen haften



Anzeige



bleiben. Manche Arten tragen außerdem winzige Partikel oder eine Art „Ölschicht“ auf ihren Fäden auf, um zusätzliche Haftung zu vermeiden. So kann die Spinne ihre Beute fangen, ohne selbst im Netz stecken zu bleiben – eine faszinierende Kombination aus physikalischer Präzision und biologischer Anpassung.

Schon gewusst? Spannende Fakten rund ums Spinnennetz

SPINNEN SIND KEINE INSEKTEN -

Sie gehören zu den Spinnentieren (Arachnida) Im Gegensatz zu Insekten, die drei Beinpaare und drei Körperabschnitte haben, besitzen Spinnen vier Beinpaare und zwei Körperabschnitte: Vorderkörper (Cephalothorax) und Hinterleib (Abdomen)

SPINNEN FRESSEN IHR NETZ AUF – UM ENERGIE ZU SPAREN

Spinnen sind wahre Meister der Ressourcennutzung. Nach einiger Zeit oder wenn ihr Netz beschädigt ist, fressen viele Spinnen ihr altes Netz komplett oder teilweise wieder auf. Das mag zunächst seltsam klingen, aber Spinnenseide besteht aus wertvollen Proteinen, die die Spinne so zurückgewinnt und wiederverwenden kann. Dadurch spart sie Energie, denn die Herstellung von neuer Seide ist sehr aufwendig. Das Wiederverwerten ist ein cleverer Trick, um sich optimal auf die nächste Jagd vorzubereiten.

NICHT ALLE SPINNEN BAUEN NETZE – MANCHE SIND AKTIVE JÄGER

Obwohl Spinnennetze bekannt und beeindruckend sind, gibt es viele Spinnenarten, die gar keine Netze spinnen. Beispielsweise die Springspinnen (Salticidae) jagen aktiv



Schnelle Jägerin: Die Wolfsspinne baut kein Netz – sie läuft blitzschnell über den Boden und fängt ihre Beute mit ihren starken Beinen.



ihre Beute, indem sie blitzschnell auf sie zuspringen. Sie verlassen sich auf ihr gutes Sehvermögen und ihre Geschwindigkeit. Auch Jagdspinnen (Lycosidae) oder Wolfsspinnen sind schnelle Läufer und bauen keine Netze, sondern fangen ihre Beute direkt auf dem Boden.

DIE KLEBRIGEN FÄDEN SIND MIT WINZIGEN TROPFEN BEDECKT – NATÜRLICHE KLEBETECHNIK

Das Klebmittel, das Spinnen zur Beschichtung ihrer Fangfäden nutzen, ist ein Wunder der Naturtechnik. Die Fäden sind nicht einfach nur „klebrig“, sondern tragen winzige Tropfen einer besonders haftenden Flüssigkeit. Diese Tropfen sorgen dafür, dass Insekten, die mit dem Netz in Kontakt kommen, sofort festkleben – gleichzeitig verhindert die Struktur, dass das Netz selbst zusammenklebt oder die Spinne beim Bewegen hängen bleibt. Die klebrige Beschichtung ist wasserlöslich und kann sich nach Regen regenerieren.

Von Graham Wise from Brisbane, Australia - Huntsman spider from Ecuador, CC BY 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=40574072



Stillstand mit Energie
Die Springspinne sitzt scheinbar ruhig auf einem Blatt. Doch das täuscht: Springspinnen sind kleine Akrobaten, die blitzschnell springen können, um Beute zu fangen oder Gefahren zu entkommen. Ihre großen, glänzenden Augen ermöglichen es ihr, die Umgebung präzise zu erfassen.

LACHMANN KÜCHEN



Wir gestalten Räume zum Leben – Küche & Bad

Küchen Treff

Mehr als nur Küchen

Neben unseren maßgeschneiderten Küchen planen und realisieren wir auch **exklusive Bäder – stilvoll, durchdacht und perfekt** auf Ihre Wünsche abgestimmt.

- Hochwertige Boden- und Wandgestaltung mit edler Keramik, auch im Großformat
- Präzise und fachgerechte Elektro- und Wasserinstallationen
- Individuelle Badmöbel, Waschbecken und vieles mehr

So entstehen Räume, die mehr sind als nur funktional – echte Lieblingsorte zum Wohlfühlen.



„Wo Genuss beginnt und Entspannung wohnt."

„Von Küche bis Bad — Design, das bleibt."



Innovative Badgestaltung – Technik, Design und Handwerk vereint.

Kontakt

Lachmann Küchen
Ewaldstraße 7
45892 Gelsenkirchen

0209 - 147 62 83
0172 - 828 25 77

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

SPINNEN BAUEN OFT TÄGLICH NEUE NETZE ODER WECHSELN DEN STANDORT IHRER NETZE

Spinnen sind keine starren Konstrukteure. Wenn das Netz beschädigt ist, die Beute ausbleibt oder der Standort ungünstig wird, bauen viele Spinnen ihr Netz ab und spinnen an einem neuen Ort ein neues Netz. Das kann täglich geschehen, vor allem bei Arten, deren Netze relativ kurzlebig sind. Dieser Standortwechsel verbessert die Jagdchancen und schützt die Spinne vor Feinden. Dabei wählen sie häufig Orte mit guter Beuteversorgung und optimaler Struktur, um ihr Netz zu befestigen.

Acht Beine, kein Grund zur Angst

Spinnen huschen leise durch Häuser, Gärten und Parks – und viele Menschen reagieren darauf erst einmal mit Ekel oder Angst. Für Familien mit Kindern oder Haustieren gibt es aber Entwarnung: Die meisten Spinnen in Deutschland sind völlig harmlos und sogar nützlich. Nur wenige Arten können selten einen schmerzhaften Biss verursachen – lebensbedrohlich ist das nie.

In Häusern, Gärten und Parks begegnen uns immer wieder bestimmte Spinnenarten. Fünf davon sind besonders häufig: Ammen-Dornfinger, Hauswinkelspinne, Wasserspinne, Kreuzspinne und Zitterspinne. Wir stellen sie mit Bild und ihren wichtigsten Besonderheiten vor – so können Kinder und Erwachsene entdecken, welche Achtbeiner harmlos sind und welche kleinen Eigenheiten sie haben. [agm]



AMMEN-DORNFINGER – FLINK

Netze baut er kaum, ist völlig harmlos und ein nützlicher Helfer im Garten. Trotz seines Namens kann er nicht springen – dafür flitzt er blitzschnell auf acht Beinen.

HAUSWINKELSPINNE – AKTIV

Die Hauswinkelspinne lebt in dunklen Ecken von Kellern oder Dachböden und geht lieber selbst auf Jagd, statt auf ein Netz zu warten. Sie ist harmlos, hilft im Haus gegen Insekten und kann mit ihren langen Beinen sogar große Fliegen fangen. Mit ihren kräftigen Beinen und schnellen Bewegungen ist sie ein erstaunlicher kleiner Jäger.

Anzeige

AUTOHAUS KLÄSENER

Ihr Skoda-Vertragshändler in Gelsenkirchen

ŠKODA

Service

Ewaldstraße 51G
45892 Gelsenkirchen

☎ 0209/970830

info@autohaus-klaesener.de
www.autohaus-klaesener.de



WASSERSPINNE – CLEVER



Die Wasserspinne lebt in Teichen oder langsam fließenden Gewässern und baut unter Wasser eine mit Luft gefüllte „Glocke“ aus Seide, in der sie sicher lebt und Wasserinsekten fängt. Sie ist völlig harmlos für Menschen, aber ein kleiner Meister der Unterwasserwelt. Mehrere Minuten kann sie unter Wasser bleiben, dabei atmet sie durch winzige Luftblasen in ihrem Netz

KREUZSPINNE – NETZBAUKÜNSTLERIN



Die Kreuzspinne baut runde Radnetze, in denen sie geduldig auf Beute wartet. Mit ihren auffälligen farbigen Mustern auf dem Rücken ist sie leicht zu erkennen und wirkt fast wie eine kleine Künstlerin. Sie ist für Menschen völlig harmlos und ein echter Helfer im Garten, weil sie Fliegen, Mücken und andere Insekten fängt. Jede neue Spirale im Netz wird sorgfältig ausgerichtet – fast wie ein kleines Kunstwerk

ZITTERSPINNE – GEHEIMNISVOLL



Die Zitterspinne lebt in dunklen Ecken von Häusern oder Garagen. Ihr unregelmäßiges Netz fängt die Beute, die sie nicht aktiv jagt. Wird sie gestört, beginnt sie ihr Netz zu zittern – ein faszinierendes Schauspiel, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen beeindruckt.

Spinnen sind stille Helfer in Haus und Garten. Sie fangen Insekten, schützen unsere Pflanzen und halten das Gleichgewicht in der Natur – ein kleiner, achtbeiniger Teil unseres Ökosystems, den wir nicht fürchten müssen.

Quelle: Flickr; Erik Kartis, Uwe Jungherr, NABU, Wikipedia; Rainer Aktenkamp, KnochenJochen

Anzeige



Freuen Sie sich auf den Hyundai i10: Mit digitalem Cockpit, Bluelink-Connect inkl. Over-the-Air-Updates sowie einer beeindruckenden Auswahl an Fahrassistenz- und Sicherheitssystemen, kommen Sie garantiert gut an jedes Ziel. Und mit der Rückfahrkamera lässt sich der agile City-Flitzer in fast jede Parklücke manövrieren. Sie haben die Wahl zwischen vier Ausstattungsvarianten und können mit Ihrer Wunschlackierung Ihr ganz persönliches Statement setzen. Vereinbaren Sie gleich eine Probefahrt und überzeugen Sie sich selbst.

Erfahren Sie den Hyundai i10.

Muster-Angebot für Ihr Hyundai Kilometerleasing: Hyundai i10 Select 1.0 46 kW (63 PS) 5-Gang-Schaltgetriebe

Einmalige Leasingsonderzahlung	0,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlaufleistung	10.000 km
Leasingrate mtl.:	**125,00 EUR¹**

Hyundai i10 Select 1.0 46 kW (63 PS) 5-Gang-Schaltgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 4,9 l/ 100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 110 g/km; CO_2-Klasse: C.

HEILMANN & DRESEN
Automobile Vielfalt

Autohaus Heilmann GmbH
Emscherstraße 36
45891 Gelsenkirchen
T: 0209 9586-806

HYUNDAI

5 JAHRE Garantie ohne Kilometerlimit*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien

¹ Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Europa-Allee 22, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Zusatzausstattung möglich. Überführungs- und Zulassungskosten in Höhe von 1249,00 EUR werden bei Lieferung des Fahrzeugs separat in Ansatz gebracht. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.12.2025.

GEHEIMNISVOLLE FESTE IM HERBST:

Sankt Martin, Halloween und Erntedankfest

Der Herbst ist eine besondere Jahreszeit, in der sich die Natur verändert, die Tage kürzer werden und die Menschen zusammenkommen, um alte Traditionen zu feiern. Viele Herbstfeste haben ihre Wurzeln tief in der Geschichte und spiegeln den engen Zusammenhang zwischen Mensch und Natur wider. Drei besonders bekannte Feste im Herbst sind Sankt Martin, Halloween und das Erntedankfest. Jedes von ihnen hat eine spannende Geschichte, die Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende zurückreicht – und dazu gehören auch vielfältige Bräuche, die bis heute gepflegt werden.

Sankt Martin – Die Legende vom Mantelteilen



Quelle: : Esther Schenk Panic

Das Martinsfest wird am 11. November gefeiert, 2025 also an einem Dienstag. Es erinnert an den heiligen Martin von Tours und seine berühmte Geschichte vom Teilen seines Mantels mit einem frierenden Bettler. Daraus entwickelte sich ein Fest, das Nächstenliebe und Gemeinschaft feiert. Die bekanntesten Bräuche rund um Sankt Martin sind Laternenumzüge, bei denen Kinder mit selbstgebastelten Laternen durch die Straßen ziehen und Martinslieder singen. Diese Lieder erzählen von Licht und Wärme in der dunklen Jahreszeit. Viele Gemeinden organisieren auch Martinsfeuer, große Lagerfeuer, die symbolisch für das Licht stehen. Das Teilen spielt ebenfalls eine Rolle: Oft werden Martinsgänse oder Martinsbrezeln verteilt oder gegessen, die aus alten bäuerlichen Traditionen stammen. In manchen Regionen gibt es außerdem Aufführungen des „Martinszugs“, ein kleines Theaterstück, das die Mantelteilung nachstellt. So wird die Botschaft von Hilfsbereitschaft und Gemeinschaft lebendig gehalten.



Halloween – Zwischen Geisterglauben und moderner Feierlust

Halloween, am 31. Oktober 2025 an einem Freitag, hat seine Ursprünge im keltischen Fest Samhain, das den Übergang vom Sommer zum Winter markierte. Die Nacht galt als geheimnisvoll, weil die Grenze zur Geisterwelt durchlässig war. Um sich vor bösen Geistern zu schützen, schnitzten die Menschen aus Rüben oder später Kürbissen gruselige Fratzen, die sogenannten „Jack O'Lanterns". Heute ist das Schnitzen von Kürbissen eine der beliebtesten Halloween-Traditionen. Außerdem verkleiden sich Kinder und Erwachsene in fantasievolle oder gruselige Kostüme und ziehen von Haus zu Haus, um Süßigkeiten zu sammeln – das berühmte „Trick or Treat" (Süßes oder Saures). In vielen Gemeinden finden Halloween-Partys, Gruseldarbietungen und Dekorationen mit Spinnweben, Geistern und Skeletten statt. Ursprünglich sollten die Verkleidungen und Feuer die Geister vertreiben oder täuschen, heute steht der Spaß und die Freude am Gruseln im Vordergrund.



Erntedankfest – Dankbarkeit zeigen mit festlichen Ritualen



Das Erntedankfest wird in Deutschland am ersten Sonntag im Oktober gefeiert, 2025 also am 5. Oktober. Es ist ein Fest des Dankes für die Früchte der Erde und hat eine lange Geschichte, die bis in die Zeit der frühen Landwirtschaft zurückreicht. Die wichtigsten Bräuche sind das Schmücken von Kirchen und Häusern mit Erntegaben wie Getreide, Obst, Gemüse und Blumen. Diese Dekorationen symbolisieren die Fülle und Fruchtbarkeit der Natur. In vielen Gemeinden finden festliche Gottesdienste statt, bei denen Lieder gesungen und Fürbitten gesprochen werden. Manchmal werden Erntekronen gebunden, die aus Ähren und Blumen gefertigt sind – ein schöner Brauch, der die Ernte symbolisch abschließt. Daneben gehören Ernteumzüge, Musik, Tanz und gemeinsame Mahlzeiten mit regionalen Produkten zum Brauchtum. Diese Feier fördert das Bewusstsein für den Kreislauf der Natur und die Verantwortung, sorgsam mit der Erde umzugehen. [agm]

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



Neues Wohngebiet am St.-Ida-Weg in Resser Mark feierlich eingeweiht

Nach rund zwei Jahren Bauzeit ist das Neubaugebiet auf dem ehemaligen Gelände der Kirchengemeinde St. Ida in Gelsenkirchen-Resser Mark offiziell eröffnet. Entstanden ist ein modernes und nachhaltiges Wohnquartier, das Wohnen, Klimaschutz und Lebensqualität verbindet.

Auf einem rund 6.000 Quadratmeter großen Teilstück des 18.500 Quadratmeter großen Grundstücks wurden 16 energieeffiziente Wohnhäuser errichtet. Ein Teil des Areals blieb bewusst als Waldfläche erhalten, sodass Natur und Wohnen harmonisch ineinandergreifen. Alle Gebäude sind mit Luftwärmepumpen, Fußbodenheizungen und begrünten Flachdächern ausgestattet – ein Energiekonzept mit Vorbildcharakter. Zusätzlich verpflichtet sich jeder Eigentümer, im Garten einen Baum zu pflanzen und den Vorgarten zu begrünen.

Zur feierlichen Eröffnung versammelten sich zahlreiche Gäste, darunter Stadtbaurat Christoph Heidenreich und Bezirksbürgermeister Wilfried Heidl. In ihren Ansprachen betonten sie die Bedeutung des Projekts für die Stadtentwicklung: Es sei nicht nur dringend benötigter Wohnraum geschaffen worden, sondern auch ein grünes Quartier, das ökologisches Bewusstsein und modernes Wohnen vereint. Auch Jürgen Bode, Geschäftsführer der IB Wohnungs- und Gewerbebau GmbH, zeigte sich zufrieden und lobte die enge Zusammenarbeit mit der Stadt.







Quelle: Sascha Franz







Neben den offiziellen Vertretern waren auch die neuen Bewohnerinnen und Bewohner vor Ort. Bei sonnigem Wetter nutzten viele die Gelegenheit zum Kennenlernen – bei kalten Getränken und guter Stimmung.

Alle 16 Wohneinheiten sind bereits verkauft und übergeben. Damit ist das Projekt ein voller Erfolg – für die Bauwirtschaft ebenso wie für die neuen Eigentümer, die in Resser Mark ein zukunftsfähiges Zuhause gefunden haben. [agm]



Anzeige







Pacific
& See Fisch GmbH

www.pacificseefisch.de

immer frisch aus dem Meer...!

Jeden Tag über 60 Sorten Frischfisch.

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

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

Gesundes aus dem Meer

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



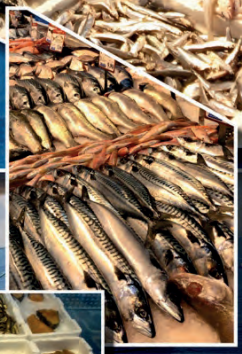






NRW's größte Frischfisch-Auswahl...!






Dessauer Str. 27a
45886 Gelsenkirchen

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

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

www.pacificseefisch.de

pacific_see_fisch_gmbh

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




Gänsehaut – Warum sich unsere Haut plötzlich aufstellt



Ob bei Kälte, Angst oder in emotionalen Momenten – Gänsehaut ist ein faszinierender Reflex unseres Körpers. Doch was genau steckt dahinter? Von tierischen Ursprüngen über psychologische Auslöser bis hin zu medizinischen Aspekten: mit 4 Familii erfahrt ihr, warum uns bei bestimmten Reizen sprichwörtlich „die Haut hochgeht".

Was ist Gänsehaut?

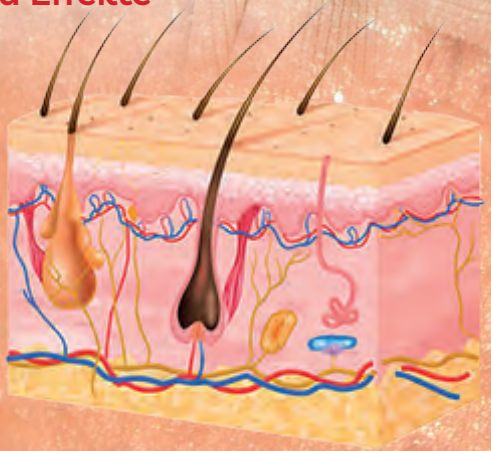
Gänsehaut (medizinisch: Piloerektion oder Cutis anserina) ist ein Reflex, bei dem sich die feinen Muskeln an den Haarfollikeln der Haut zusammenziehen. Dadurch richten sich die Haare auf. Der Ablauf im Körper ist dabei ganz einfach. Zunächst gibt es einen Auslöser – z. B. Angst, Kälte, Erregung oder starke Emotionen. Dieser Impuls aktiviert den Sympathikus, welcher Teil des autonomen Nervensystems ist und auf Stress oder andere starke Reize

Gänsehaut – Ursachen und Effekte

1. AUSLÖSER

Kälte oder starke Emotionen (z. B. Angst, Wut, Trauer, Aufregung).



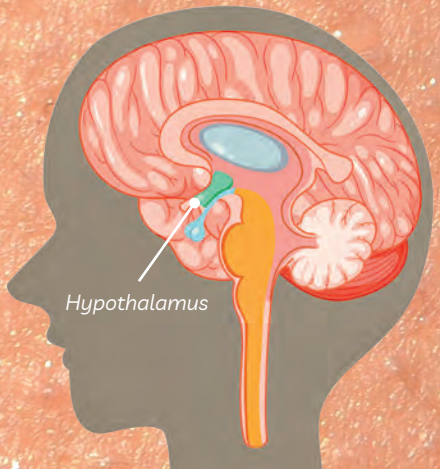


2. SENSOREN IN DER HAUT

Thermorezeptoren erfassen Kälte und leiten die Information über das Rückenmark an das Gehirn weiter, das z. B. bei Emotionen reagiert.

3. SIGNAL AN DAS GEHIRN

Signale laufen über das Rückenmark zum Hypothalamus. Bei emotionalen Reizen wird er vom limbischen System aktiviert.



reagiert. In der Folge ziehen sich die angesprochenen kleinen Muskeln zusammen und die Haare stellen sich auf. Die Haut erscheint „genoppt“ wie bei einer Gans, deren Federn ausgerupft wurden – es entsteht Gänsehaut.

Welche Funktionen hat Gänsehaut?

Insbesondere bei Tieren dient Gänsehaut der Wärmespeicherung. Die aufgestellten Haare halten dabei eine isolierende Luftschicht und verhindern so das Frieren – oder schwächen es zumindest ab. Beim Menschen ist dies ähnlich, allerdings nur bei viel Körperbehaarung. Eine weitere Aufgabe der Gänsehaut ist die Bedrohung bzw. Einschüchterung. Tiere stellen Fell oder Federn auf, um größer und bedrohlicher zu wirken. Eine psychologische Funktion beim Menschen ist zudem noch die Gänsehaut in Angstsituationen.

Psychologische und emotionale Auslöser

Gänsehaut kann durch viele Faktoren ausgelöst werden. Die häufigsten sind:

MUSIK:
verursacht Gänsehaut bei intensiven, emotionalen Stücken oder bei unerwarteten musikalischen Wendungen wie z. B. bei plötzlichen Chören oder Steigerungen; zudem bei bekannten Gänsehaut-Musikstücken (klassische Musik, Filmmusik, epische Soundtracks)

Gänsehaut ist der kleine Schauer, der uns verrät, dass wir wirklich fühlen. Sie erwischt uns bei Momenten der Angst, der Freude oder wenn wir von etwas vollkommen überwältigt werden.

FILME, KUNST & LITERATU
verursacht Gänsehaut bei berührenden, dramatischen oder gruseligen Szenen

SOZIALE UND SPIRITUELLE ERFAHRUNGEN:
verursachen Gänsehaut bei feierlichen Momenten wie Hochzeiten, Reden oder (National-)Hymnen; auch bei religiösen Ritualen oder besonderen Momenten des Gemeinschaftsgefühls

ERINNERUNG & NOSTALGIE:
verursacht Gänsehaut bei Musik oder Bildern, die starke Erinnerungen wecken

ANGST ODER EKEL:
Verursacht Gänsehaut als Teil der Kampf- oder Fluchtreaktion und bereitet den Körper auf eine mögliche Bedrohung vor



Angst: Löst eine körperliche Reaktion aus – oft zeigt sich das in Form von Gänsehaut.

Medizinische Aspekte

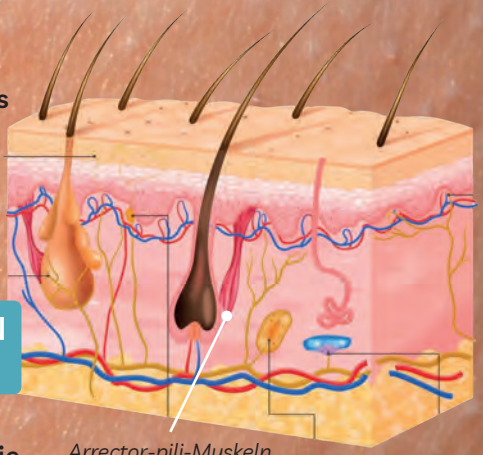
In der Medizin werden zwei Formen von Gänsehaut unterschieden – die normale und die pathologische. Die normale Gänsehaut ist harmlos, besteht nur kurzfristig und löst sich von selbst wieder auf. Die pathologische hingegen tritt nur als seltenes Symptom bei Erkrankungen auf – zumeist bei epileptischen Anfällen, bei Migräne, bei Erkrankungen des Nervensystems oder bei Drogenkonsum bzw. bei Entzug von diesem. [sfr]

4. AKTIVIERUNG DES SYMPATHIKUS (NERVENSYSTEM)

Der Hypothalamus aktiviert das sympathische Nervensystem – den Teil, der für „Kampf oder Flucht“ sorgt.

5. NERVENIMPULS ZU DEN HAARMUSKELN

Sympathische Nerven senden einen Impuls (und Botenstoffe wie Noradrenalin) an kleine Muskeln, die an jedem Haarfollikel sitzen — die Arrector-pili-Muskeln.



Arrector-pili-Muskeln

6. GÄNSEHAUT

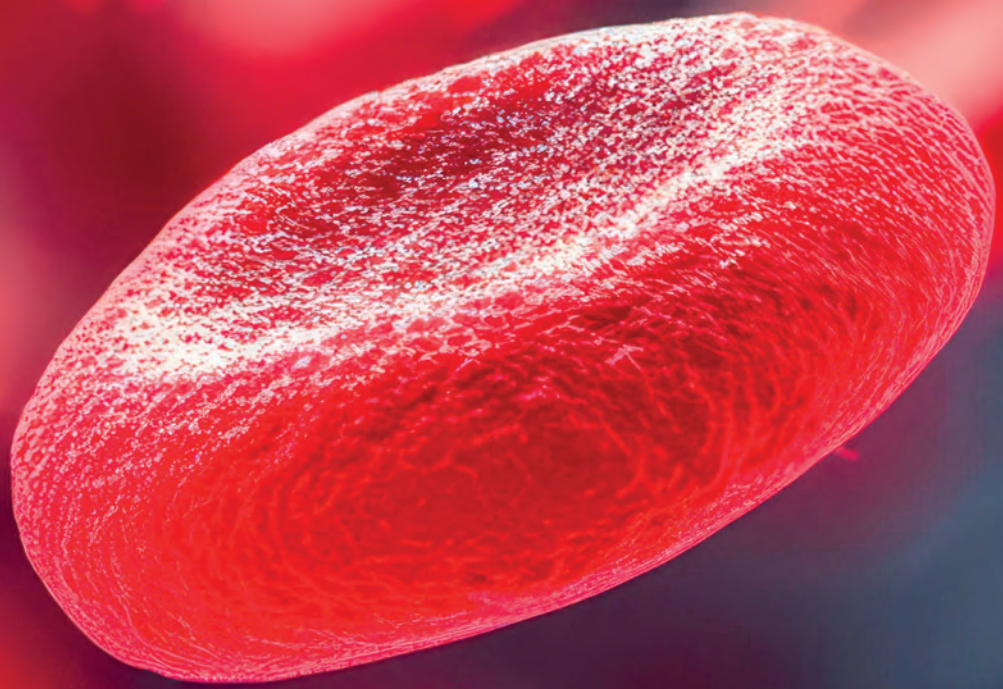
Der kleine Muskel am Haarfollikel zieht sich zusammen, wodurch das Haar aufgerichtet wird und sich die Haut rundherum nach oben wölbt. Dadurch entsteht die sichtbare Gänsehaut.

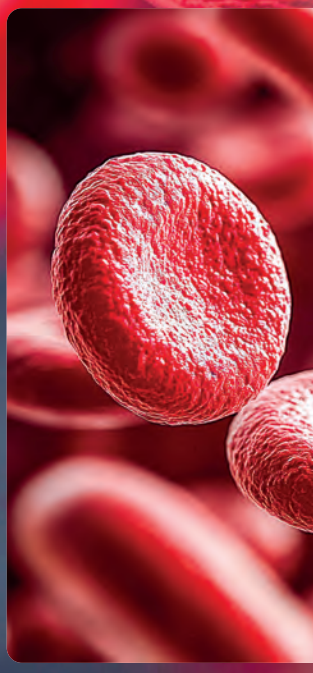


Blut– die Lebensflüssigkeit unseres Körpers

Blut ist eine der faszinierendsten und wichtigsten Flüssigkeiten in unserem Körper. Es durchströmt ein komplexes Netzwerk aus Arterien, Venen und winzigen Kapillaren und erfüllt dabei eine Vielzahl lebenswichtiger Aufgaben. Ohne Blut könnten unsere Organe nicht mit Sauerstoff versorgt werden, wichtige Nährstoffe würden nicht an die Zellen gelangen, und Abfallstoffe könnten nicht abtransportiert werden. Zudem schützt das Blut unseren Körper vor Krankheitserregern und ermöglicht die Heilung von Verletzungen. Es verbindet auf einzigartige Weise alle Körperfunktionen und ist somit unverzichtbar für unser Überleben.



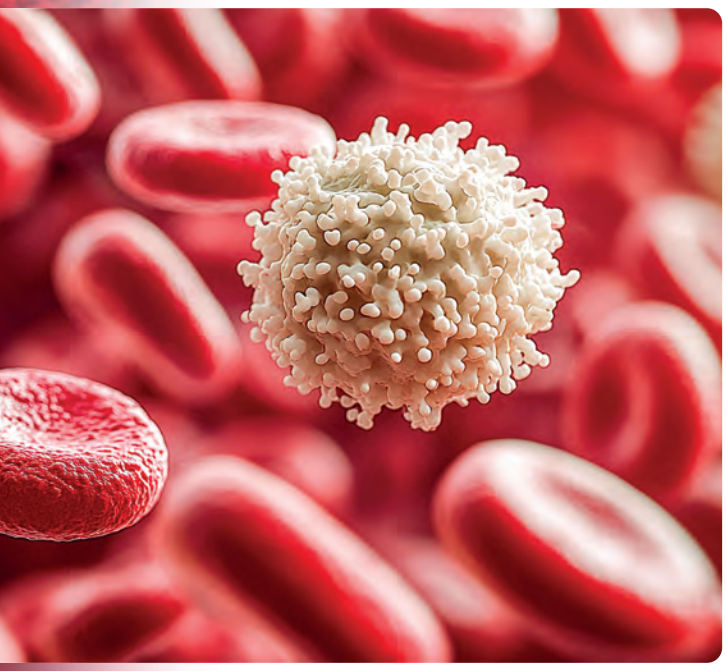




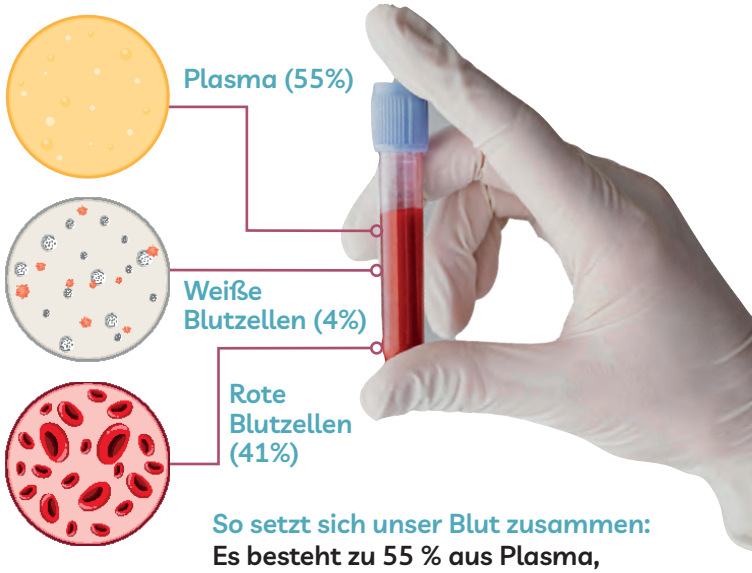
DER STILLE HELD, DER UNS AM LEBEN HÄLT!

Zusammensetzung des Blutes

Blut ist kein einfaches Flüssigkeitsgemisch, sondern ein komplexes Gewebe, das aus flüssigen und zellulären Bestandteilen besteht. Der flüssige Anteil, das sogenannte Blutplasma, macht etwa 55 Prozent des Blutvolumens aus. Dieses Plasma besteht zu rund 90 Prozent aus Wasser und enthält zahlreiche gelöste Stoffe wie Proteine, Elektrolyte, Hormone, Nährstoffe und Abfallprodukte. In diesem Plasma schwimmen die Blutzellen, die die restlichen 45 Prozent ausmachen. Zu diesen gehören die roten Blutkörperchen, die sogenannten Erythrozyten. Sie sind für den lebenswichtigen Transport von Sauerstoff zuständig und tragen Kohlendioxid von den Zellen zurück zur Lunge. Ihre charakteristische bikonkave Scheibenform vergrößert die Oberfläche, was den Gasaustausch erleichtert. In einem durchschnittlichen menschlichen Körper befinden sich etwa 25 Billionen dieser roten Blutkörperchen. Daneben gibt es die weißen Blutkörperchen, die Leukozyten, die als Teil unseres Immunsystems Krankheitserreger erkennen und bekämpfen. Verschiedene Arten von Leukozyten übernehmen unterschiedliche Aufgaben, wie die Produktion von Antikörpern oder die Einleitung von Entzündungsreaktionen. Schließlich sind da noch die Blutplättchen, auch Thrombozyten genannt, die eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung spielen. Sie sammeln sich an verletzten Stellen und bilden zusammen mit Gerinnungsfaktoren ein Netz, das die Wunde verschließt und so den Blutverlust verhindert.



Abwehr – **Inmitten unzähliger roter Blutkörperchen, die Sauerstoff durch unseren Körper transportieren, schwebt ein einzelnes weißes Blutkörperchen – unser unsichtbarer Schutzschild. Diese Zelle ist Teil der körpereigenen Abwehr und erkennt, bekämpft und vernichtet Krankheitserreger, lange bevor wir sie bemerken. Gemeinsam sichern sie die Funktion unserer Lebensflüssigkeit: dem Blut.**



So setzt sich unser Blut zusammen: **Es besteht zu 55 % aus Plasma, 4 % aus weißen Blutzellen und 41 % aus roten Blutzellen – der Rest wie Blutplättchen macht nur wenig aus, hat aber große Wirkung!**

Die vielfältigen Funktionen des Blutes

Die Funktionen des Blutes sind so vielfältig wie lebenswichtig. An erster Stelle steht der Transport von Sauerstoff aus der Lunge zu den Körperzellen und der Rücktransport von Kohlendioxid zur Lunge, wo es ausgeatmet wird. Außerdem versorgt das Blut die Zellen mit wichtigen Nährstoffen wie Glukose, Aminosäuren, Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien. Gleichzeitig nimmt es Stoffwechselabfälle auf und bringt diese zu Organen wie den Nieren und der Leber, die für deren Ausscheidung oder Abbau zuständig sind. Darüber hinaus ist das Blut ein wesentlicher Bestandteil des Immunsystems. Weiße Blutkörperchen erkennen fremde Krankheitserreger, bekämpfen sie und schützen den Körper so vor Infektionen. Im Falle einer Verletzung sorgt das Blutplättchen-gestützte Gerinnungssystem dafür, dass die Blutung schnell gestoppt wird, indem es ein stabiles Blutgerinnsel bildet. Das Blut trägt auch zur Regulierung der Körpertemperatur bei, indem es Wärme im Körper verteilt und ableitet. Zudem sorgt es durch seine Pufferfunktion dafür, dass der pH-Wert im Körper stets im optimalen Bereich bleibt, was für viele biochemische Prozesse unerlässlich ist.

Blutdruck – der Motor des Blutkreislaufs

Damit das Blut überhaupt durch den Körper fließen kann, muss es vom Herzen mit ausreichend Kraft gepumpt werden. Diese Kraft wird als Blutdruck bezeichnet und ist der Druck, den das Blut auf die Wände der Blutgefäße ausübt. Der Blutdruck ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. Er wird in zwei Werten gemessen: dem systolischen und dem diastolischen Druck. Der systolische Wert gibt den Druck an, wenn das Herz sich zusammenzieht und Blut in die Arterien pumpt, während der diastolische Wert den Druck beschreibt, wenn das Herz zwischen den Herzschlägen ruht. Ein gesunder Blutdruck liegt in der Regel bei etwa 120 zu 80 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg). Ist der Blutdruck dauerhaft zu hoch, spricht man von Bluthochdruck (Hypertonie), was das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Gefäßerkrankungen erheblich erhöht. Ist er zu







Ein unsichtbarer Feind im eigenen Körper: Jedes Jahr erkranken in Deutschland über 13.000 Menschen an Leukämie – Männer häufiger als Frauen. Und das Schlimmste: Auch rund 600 Kinder sind betroffen. Ausgerechnet die weißen Blutkörperchen, unser körpereigene „Polizei", geraten außer Kontrolle.

niedrig, kann es zu Schwindel und Ohnmacht kommen, da die Organe nicht ausreichend mit Blut versorgt werden. Die Regulation des Blutdrucks ist ein komplexes Zusammenspiel von Herzleistung, Blutgefäßweite und Blutvolumen und wird durch das Nervensystem sowie hormonelle Faktoren fein abgestimmt.

Blutkrankheiten – wenn das Lebenselixier gestört ist

Auch das Blut kann von verschiedenen Erkrankungen betroffen sein, die den gesamten Körper beeinträchtigen können. Eine der häufigsten ist die Anämie, auch Blutarmut genannt, bei der die Anzahl der roten Blutkörperchen oder der Hämoglobinwert vermindert ist. Das führt zu einem Sauerstoffmangel im Körper, was sich in Müdigkeit, Schwäche und Atemnot äußert. Ursachen können Eisenmangel, chronische Erkrankungen oder genetische Faktoren wie die Sichelzellanämie sein. Eine besonders schwere Erkrankung ist die Leukämie, ein Blutkrebs, bei dem sich weiße Blutkörperchen unkontrolliert vermehren und so das Immunsystem schwächen. Die Hämophilie ist eine seltene Erkrankung, bei der die Blutgerinnung gestört ist und es zu vermehrten Blutungen kommt. Außerdem kann es zu Thrombosen kommen, wenn sich im Blut übermäßige Gerinnsel bilden, die Gefäße verstopfen und lebensgefährliche Komplikationen verursachen können.

Die Bedeutung von Blutgruppen und -spenden

Nicht alle Menschen haben das gleiche Blut. Die verschiedenen Blutgruppen entstehen durch unterschiedliche Oberflächenmoleküle, sogenannte Antigene, auf den roten Blutkörperchen. Das wichtigste System ist das AB0-System, bei dem die Blutgruppen A, B, AB und 0 unterschieden werden. Diese Gruppen unterscheiden sich danach, welche Antigene auf den Erythrozyten vorhanden sind. Zusätzlich spielt der Rhesusfaktor eine wichtige Rolle: Er bezeichnet ein weiteres Antigen, das entweder vorhanden (Rhesus-positiv) oder nicht vorhanden (Rhesus-negativ) ist. Diese Blutgruppen sind besonders wichtig bei Bluttransfusionen, da eine falsche Kombination lebensgefährliche Immunreaktionen auslösen kann.

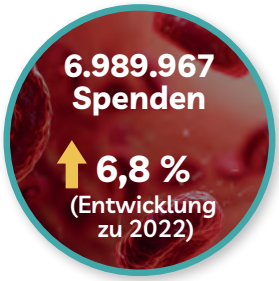
Blutspenden sind nämlich unverzichtbar für die moderne Medizin. Jährlich werden weltweit Millionen von Blutkonserven benötigt, um Patienten bei Operationen, nach Unfällen, bei Krebsbehandlungen oder chronischen Erkrankungen zu helfen. Ein Erwachsener verfügt im Durchschnitt über 5 bis 6 Liter Blut, bei einer Blutspende werden jedoch nur etwa 450 Milliliter entnommen. Der Körper ist in der Lage, dieses Volumen innerhalb weniger Wochen wieder vollständig zu ersetzen. Blutspender werden sorgfältig untersucht und müssen bestimmte Kriterien erfüllen, damit die Sicherheit des gespendeten Blutes gewährleistet ist.

Anzeige

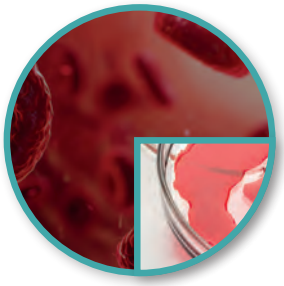


BLUTSPENDEN IN DEUTSCHLAND: ENTWICKLUNG & TRENDS

In Deutschland werden jedes Jahr Millionen Blutspenden gebraucht – ob nach einem Unfall, bei Operationen oder für chronisch Kranke. Doch wie sieht es mit der Spendenbereitschaft aus?



Blutspenden:
Die Zahl der klassischen Vollblutspenden ist relativ stabil geblieben.



Plasma:
Immer mehr Menschen spenden gezielt Plasma, das für Medikamente gebraucht wird.



Problem:
Junge spenden seltener, frisches Blut wird in allen Altersgruppen gebraucht.

Quelle: Paul Ehrlich Instituts 2023, DRK Pressemitteilungen 2025

Dank moderner Lagerungs- und Testverfahren können die Blutprodukte sicher gelagert und weltweit verteilt werden. So rettet jede Blutspende Leben und ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesundheitsversorgung.

Übrigens:

Das Herz pumpt rund fünf Liter Blut pro Minute durch den Körper, was bedeutet, dass beinahe das gesamte Blutvolumen etwa einmal pro Minute zirkuliert. Am Tag werden so bis zu 10.000 Liter Blut durch unsere Blutbahnen transportiert. Die roten Blutkörperchen haben eine Lebensdauer von circa 120 Tagen, danach werden sie in der Milz abgebaut und recycelt. Weiße Blutkörperchen schwanken in ihrer Anzahl je nach Infektionslage zwischen 4.000 und 10.000 pro Mikroliter Blut, während Blutplättchen etwa sieben bis zehn Tage leben. Insgesamt macht das Blut bei einem Erwachsenen etwa sieben bis acht Prozent des Körpergewichts aus. [agm]

Blut ist der Motor, der unseren Körper am Laufen hält.

Anzeige





Das bunte Herbstkleid der Bäume – Warum färben sich die Blätter?

Im Herbst verwandelt sich die Natur in ein farbenfrohes Zauberland. Überall leuchten die Blätter der Bäume in den schönsten Farben: leuchten des Rot, warmes Gelb, tiefes Orange und Braun. Aber warum wechseln die Blätter ihre Farbe? Und was passiert eigentlich mit den Bäumen, wenn die Blätter fallen?

Warum färben sich die Blätter?

Bäume und Pflanzen wachsen das ganze Jahr über, aber ihre Art zu leben ändert sich mit den Jahreszeiten. Im Frühling und Sommer tragen die meisten Bäume viele grüne Blätter. Diese grüne Farbe kommt vom Chlorophyll – das ist ein besonderer Farbstoff in den Blättern, der den Bäumen hilft, aus Sonnenlicht, Wasser und Luft ihre eigene Nahrung durch Photosynthese herzustellen. Das ist ganz schön clever, denn so können Bäume wachsen und stark werden.

Doch wenn der Herbst kommt, werden die Tage kürzer und die Temperaturen kühler. Die Bäume merken das und bereiten sich auf den Winter vor. Im Herbst stellen die Bäume die Produktion von Chlorophyll ein. Das heißt, das grüne Chlorophyll verschwindet langsam aus den Blättern. Dadurch kommen andere Farben zum Vorschein, die

Chlorophyll

Chlorophyll ist der grüne Stoff in den Blättern, der Sonnenlicht einfängt und hilft, Essen für den Baum zu machen. Ohne Chlorophyll könnte der Baum kein Essen herstellen.







Der Herbst zeigt uns mit seinen bunten Blättern den geheimnisvollen Wechsel der Natur, bei dem Pflanzen sich auf die kalte Jahreszeit vorbereiten. Wenn du beim nächsten Spaziergang mit offenen Augen durch die bunten Blätter wanderst, wirst du sehen, wie die Bäume ihr farbenfrohes Kleid anziehen und die Blätter loslassen. Und mit den gesammelten Blättern kannst du ganz viel basteln, entdecken und Spaß haben!

vorher von dem Grün überdeckt waren. Diese Farben sind gelb, orange und rot – sie stecken schon die ganze Zeit in den Blättern, doch man sieht sie erst jetzt.

Warum fallen die Blätter ab?

Im Winter ist es sehr kalt und oft gibt es wenig Wasser. Wenn die Bäume ihre Blätter behalten würden, würden sie viel Wasser verlieren, welches dann schwer zu ersetzen wäre. Deshalb lassen die Bäume ihre Blätter fallen, um Wasser zu sparen und besser durch den Winter zu kommen. Außerdem schützt das Fehlen der Blätter die Äste vor zu viel Schnee, der sonst die Äste abbrechen könnte. Wenn es dann wieder warm wird, wachsen im Frühling neue Blätter und alles beginnt von vorn.

Was kannst du mit Herbstlaub machen?

Mit Herbstlaub kann man unglaublich viele Dinge anstellen. Man kann die schönsten Blätter sammeln und zwischen den Seiten eines schweren Buches pressen. Nach ein paar Tagen sind sie ganz flach und eignen sich wunderbar



Kleine Künstler im Herbst – ein Blatt wird gezeichnet, das andere ins Album geklebt.





zum Basteln – zum Beispiel für Bilder, Collagen oder sogar ein kleines „Blätteralbum“. Wer Lust auf Dekoration hat, kann aus den bunten Blättern Girlanden, Tischschmuck oder Kränze binden und so das Zuhause herbstlich gestalten. Auch Fensterbilder sehen mit gepressten Blättern besonders schön aus, wenn das Licht hindurchscheint. Draußen macht es großen Spaß, einen riesigen Laubhaufen zusammenzuschieben und hineinzuspringen oder sich darin zu verstecken. Mit ein bisschen Fantasie kann daraus eine Burg, ein Drache oder ein Geheimversteck werden. Außerdem lassen sich aus Blättern tolle Bastelideen umsetzen: Man kann sie bemalen, daraus Tierfiguren legen oder Blätterdrucke mit Farbe machen. Und nicht zuletzt sind Laubhaufen auch für Tiere nützlich – zum Beispiel für Igel, die sich darin ein warmes Nest für den Winter suchen. So ist Herbstlaub nicht nur schön anzusehen, sondern auch vielseitig zum Spielen, Basteln und Helfen. [agm]

Geheimnisvoller Herbst – Wenn die Natur ihr Zauberspiel zeigt

Der Herbst ist eine ganz besondere Jahreszeit. Die Tage werden kürzer, die Luft kühler und überall verändert sich die Natur. Manchmal scheint es, als würde die Welt in einen geheimnisvollen Zauber eingehüllt sein. Besonders am frühen Morgen kannst du spannende Wetterphänomene entdecken, die nur im Herbst so richtig sichtbar werden. Tau, Frost und Nebel sind wie kleine Helfer der Natur, die uns zeigen, wie sich das Wetter verändert und wie der Herbst langsam in den Winter übergeht.

Tau – die funkelnden Wassertropfen

Vielleicht hast du schon mal gesehen, wie am frühen Morgen die Grashalme, Blätter oder sogar dein Fahrrad ganz nass und glitzernd aussehen – das ist Tau! Aber wie entsteht dieser Tau eigentlich? In der Luft befindet sich immer Wasser in Form von winzigen, unsichtbaren Tröpfchen - die Luftfeuchtigkeit. Wenn es nachts kühler wird, sinkt die Temperatur und die Luft kann nicht mehr so viel Wasser halten wie zuvor. Das Wasser „versteckt“ sich dann nicht mehr in der Luft, sondern setzt sich als kleine Tropfen auf kalte Dinge – wie Pflanzen, Autos oder Fenster. Diese winzigen Tropfen sehen aus wie kleine Perlen und funkeln oft im Morgenlicht. Manchmal kannst du sie sogar auf deiner Haut spüren, wenn du früh draußen bist – es fühlt sich frisch und ein bisschen feucht an. Ohne Tau würden Pflanzen nachts auch viel mehr Wasser verlieren, denn der Tau gibt ihnen eine kleine Trinkpause.



Kondensation

Kondensation ist, wenn die Luft nachts kalt wird und das unsichtbare Wasser in kleine Tropfen verwandelt. Diese Tropfen setzen sich auf Gras, Blättern oder Autos ab - das ist der Tau!

Frost – wenn der Tau zu Eis wird

Wenn es nachts noch kälter wird, passiert etwas ganz Besonderes: Der Tau verwandelt sich in Frost. Das heißt, die Wassertröpfchen frieren ein und werden zu ganz dünnem Eis. Das passiert nur, wenn die Temperatur unter den Gefrierpunkt sinkt – also unter 0 Grad Celsius. Dann bedecken kleine Eiskristalle die Pflanzen und den Boden, und alles sieht aus, als wäre es mit glitzerndem Zucker bestreut. Manchmal knirscht es sogar, wenn du darauf trittst! Frost ist für die Pflanzen wie ein Wecker, der ihnen sagt: „Jetzt wird es Zeit, dich auf den Winter vorzubereiten." Die meisten Pflanzen hören auf zu wachsen, und einige ziehen sich zurück oder verlieren ihre Blätter, um sich zu schützen. Aber Achtung: Frost kann für empfindliche Pflanzen auch gefährlich sein und sie kaputt machen, wenn sie nicht gut darauf vorbereitet sind.





Im Herbst kannst du am Morgen vielebesondere Dinge entdecken. Der Tau glitzert wie kleine Perlen im Gras. Manchmal ist alles mit Frost bedeckt – das sieht aus wie Zuckerguss! Und wenn Nebel kommt, wirkt die Welt ganz still und geheimnisvoll. Vielleicht sieht dein Lieblingsplatz dann ganz anders aus als sonst! Das zeigt uns: Der Herbst ist da und der Winter kommt bald.

Nebel – der geheimnisvolle Schleier

Nebel hingegen ist ein ganz anderes Wetterphänomen, welches den Herbst oft geheimnisvoll und ein bisschen magisch macht. Nebel entsteht, wenn die Luft sehr feucht ist und die Temperatur so fällt, dass das Wasser nicht mehr als unsichtbarer Dampf in der Luft bleibt. Es verbindet sich hingegen zu ganz vielen winzigen Wassertropfen. Diese winzigen Tröpfchen schweben dann in der Luft und machen die Sicht sehr schlecht. Alles um dich herum sieht verschwommen und weich aus, als ob die Welt in Watte gehüllt wäre. Nebel entsteht meistens früh morgens oder spät abends, wenn die Luft sehr feucht ist und es noch kalt genug ist, dass das Wasser nicht sofort verdampft. In manchen Gegenden kann Nebel länger bleiben und eine richtig dichte Suppe bilden, durch die man kaum sehen kann. Für Tiere und Menschen bedeutet Nebel, dass man vorsichtig sein muss, weil die Sicht eingeschränkt ist – aber für uns ist es auch eine tolle Gelegenheit, die geheimnisvolle Seite des Herbstes zu entdecken. [agm]



Anzeige



JETZT TICKETS SICHERN!

VARIETÉ et cetera BOCHUM

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



WENN NICHT HIER, WO DANN?

Die Herbstshow vom 07. September bis 02. November 2025

Rauchende Schlote und dampfende Schlackehalden bei Sonnenuntergang – idyllische Feierabendstimmung im Revier. Männer in Unterhemden in der Gartenscholle, Frauen in Haushaltskitteln stehen plachandernd in den Straßen, die Blagen pölen auffem Bolzplatz. Tante Emmas Laden und die Kneipe umme Ecke.... Das war einmal. Kein Grund zur Wehmut, denn hier bei uns, wo sonst, lebt der Ruhrpott weiter!



Willkommen zur neuen Herbstshow „**WENN NICHT HIER, WO DANN?**“ mit Publikumsliebling **Helmut Sanftenschneider!** Bereits im Herbst 2023 eroberte der Bochumer Moderator und Musiker mit reichlich Ruhrpott-Charme und noch mehr Witz in der Erfolgsshow „Wat willse woanders!“ die Herzen des Publikums. In diesem Herbst bringt Helmut nicht nur seine einzigartige Persönlichkeit auf die Bühne, sondern präsentiert auch wieder eine Vielzahl von talentierten Künstlern, die mit ihren artistischen Darbietungen begeistern werden. Den passenden rhythmischen Sound wie im Stahlwerk liefert **Kevin O'Neal** als lebende Beatbox. Der Deutsche Meister seiner

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

Kinder



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

Zunft erzeugt nur mit Mund und Mikrofon einen satten Groove und imitiert ein komplettes Schlagzeug. Die Zechenräder stehen still, aber nicht das Rad von **Emir Buhari**. Am Cyr-Wheel entwickelt er durch eine einmalige Kombination aus Breakdance und Akrobatik seine ganz eigene Dynamik. **Bruno Macaggi** ist zwar kein Zechen- dafür aber ein waschechtes Zirkuskind. Seit seinem 8. Lebensjahr jongliert der junge Spanier mit eher ungewöhnlichen Gegenständen, nämlich mit Bechern. Er wurde seitdem mehrfach prämiert und hat sich zu einem der weltbesten Jongleure in dieser besonderen Kunstform entwickelt. Gut möglich, dass wir in der Herbstshow einen neuen Jonglage-Rekord von Bruno sehen werden... Wie die im Pott verbreitete Symbiose aus Maloche, Fußball und Bier ist es beim Duo **Art of Freedom** die Mischung aus Kraft, Vertrauen und Perfektion, mit der Victoria und Oleksandr eine außergewöhnliche Partnerakrobatik mit fließenden Bewegungen und komplexen artistischen Elementen darbieten. „Schön is dat nich", so sagen einige Leute über das Ruhrgebiet. Das stimmt aber nur bedingt, denn sowas liegt im Auge des Betrachters und in der Magie des Augenblicks. So wie die eindrucksvollen, aber vergänglichen Bilder, die die professionelle Sandmalerin Lina Li entstehen lässt und uns ohne Worte faszinierende Geschichten erzählt. Der Ruhrpott steht für harte Arbeit. Mit einem Wechselspiel aus Kraft und Leichtigkeit lässt die im Herzen des Ruhrgebiets lebende **Anastasia** das Publikum mit ihrer spektakulären Artistik am Flying Pole staunen und träumen zugleich. Hoch hinaus in den Theaterhimmel geht es mit dem Duo **High Tension**, zu Deutsch „Hochspannung". Über den Köpfen des Publikums zeigen Julian Kaiser und Christoph Gobet nach ihren internationalen Erfolgen (u.a. mit dem Circus Theater Roncalli in New York) ihre extrem waghalsigen Tricks am Trapez im Varieté et cetera.



Anzeige





Wer hat's erfunden? – Schlüssel und Schloss



Stell dir vor, du hast eine Kiste voller Süßigkeiten oder Spielsachen. Natürlich möchtest du nicht, dass jemand heimlich hineinschaut oder sich etwas nimmt. Genau dafür gibt es Schlösser und Schlüssel! Aber wer hatte eigentlich die Idee dazu?

Eine sehr alte Erfindung

Schon vor über 4.000 Jahren haben Menschen Schlösser benutzt. In einem alten Land namens Mesopotamien (das liegt dort, wo heute der Irak ist) bauten Handwerker die ersten Schlösser – damals noch aus Holz. Diese Schlösser waren groß und schwer, aber sie hatten schon einen Trick: Nur der richtige Holzschlüssel konnte die Tür öffnen.

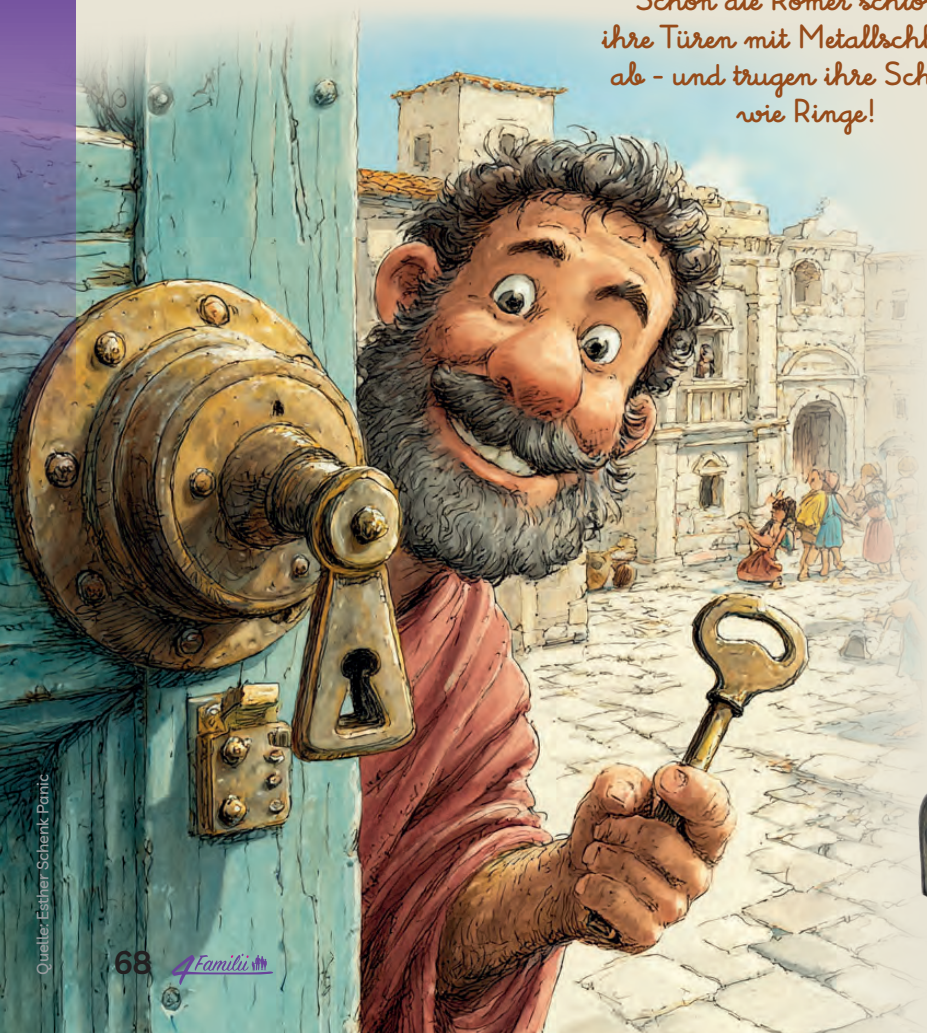


Schon die Römer schlossen ihre Türen mit Metallschlössern ab – und trugen ihre Schlüssel wie Ringe!

Später übernahmen die alten Ägypter die Idee. Sie verbesserten die Schlösser, und irgendwann bauten die Römer dann sogar Metallschlösser. Das war viel sicherer, weil Metall deutlich schwerer kaputt geht als Holz. Die Römer nutzten Schlösser für Türen, Truhen und Schatzkästchen. Manche Römer trugen ihren Haustürschlüssel sogar wie einen Ring am Finger – praktisch und hübsch zugleich!

Wie funktioniert ein Schloss?

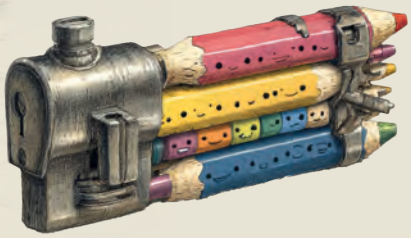
Ein Schloss ist wie ein kleiner Wächter. Es sagt: „Halt, hier darfst du nur mit dem richtigen Schlüssel vorbei!" Im Inneren eines Schlosses gibt es kleine Stifte oder Riegel, die sich nur bewegen, wenn der passende Schlüssel hineingesteckt wird. Der Schlüssel hat eine besondere Form – kleine Zacken oder Rillen. Diese passen genau in das Schloss. Mit einem falschen



Schließzylinder

Der Schließzylinder ist das Herzstück eines Schlosses – sozusagen das „Gehirn", das entscheidet, ob die Tür auf oder zu bleibt.





Quelle: Esther Schenk Panic

Schlüssel passiert nichts – der Wächter bleibt stark und hält die Tür zu.

Es besteht also aus mehreren wichtigen Teilen, die zusammenarbeiten wie ein kleines Team. Außen gibt es das Gehäuse, die feste Hülle, in der alle anderen Teile sicher stecken. Im Inneren sitzt der Schließzylinder – dort steckt man den Schlüssel hinein. Darin befinden sich winzige Stifte. Diese Stifte passen nur dann richtig zusammen, wenn der Schlüssel genau die passende Form hat. Ist das der Fall, bewegt sich der Riegel. Der Riegel ist das Teil, das die Tür verschließt oder wieder freigibt. Damit alles funktioniert, braucht es natürlich den passenden Schlüssel. Er ist sozusagen der Geheimcode, der die Stifte in die richtige Position bringt. Erst dann öffnet sich das Schloss – und der kleine Wächter gibt den Weg frei.

Schlösser heute

Heute gibt es unzählige Schlösser: an Haustüren, Schränken, Fahrrädern oder Schatzkisten. Neben den klassischen Schlüsseln gibt es moderne Varianten wie z. B. Zahlenschlösser, die man mit einem Geheimcode öffnet oder digitale Schlösser, die mit einer Karte, einem Fingerabdruck oder sogar dem Handy funktionieren.

Aber egal wie modern sie sind – die Grundidee ist immer gleich: Etwas sicher verschließen, sodass es nur mit dem richtigen Schlüssel (egal in welcher Form) wieder aufgeht. [agm]



Quelle: Esther Schenk Panic

Schlüssel im Wandel – immer sicher, nur mit dem richtigen Schlüssel.

Anzeige



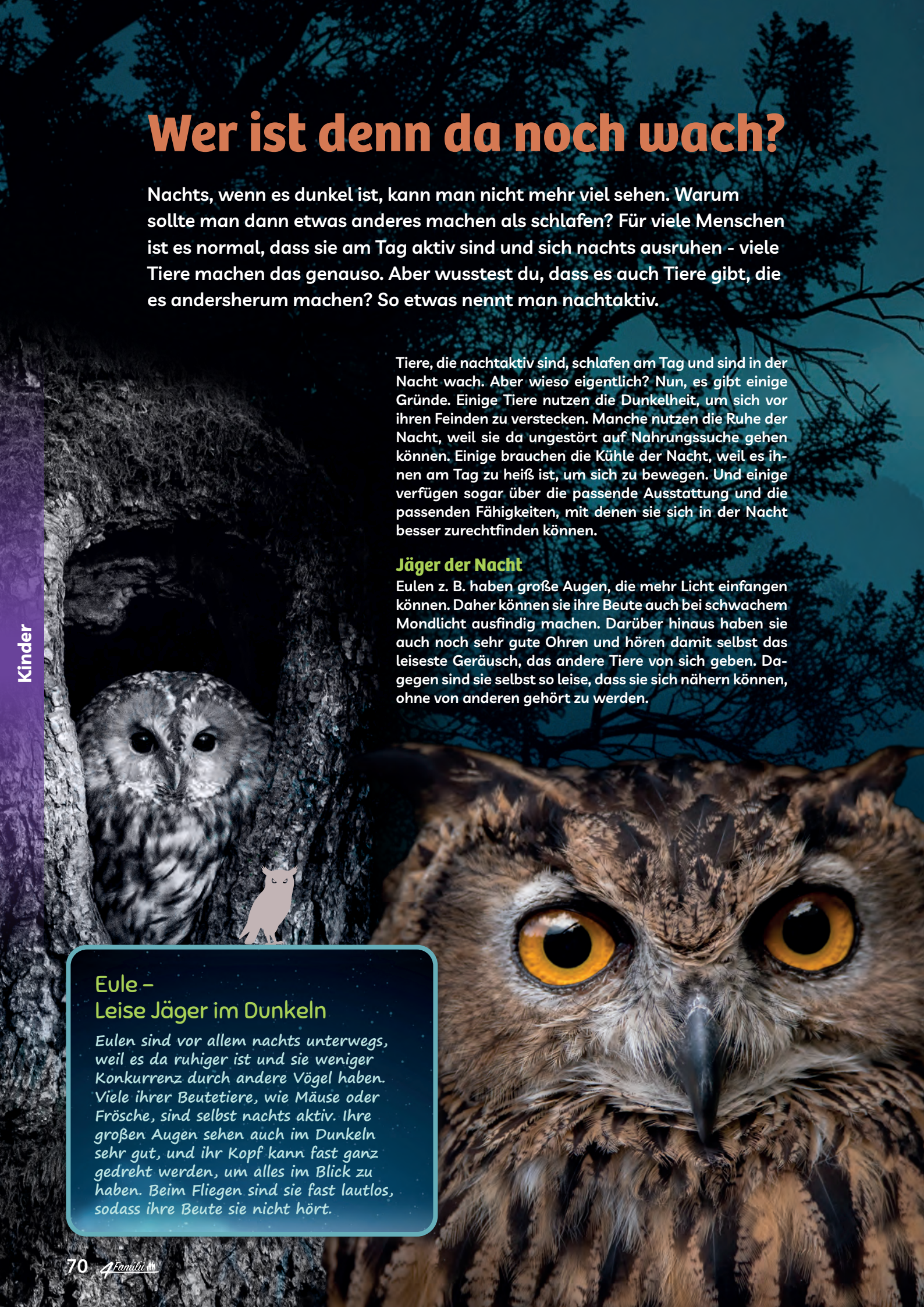
Wer ist denn da noch wach?

Nachts, wenn es dunkel ist, kann man nicht mehr viel sehen. Warum sollte man dann etwas anderes machen als schlafen? Für viele Menschen ist es normal, dass sie am Tag aktiv sind und sich nachts ausruhen - viele Tiere machen das genauso. Aber wusstest du, dass es auch Tiere gibt, die es andersherum machen? So etwas nennt man nachtaktiv.

Tiere, die nachtaktiv sind, schlafen am Tag und sind in der Nacht wach. Aber wieso eigentlich? Nun, es gibt einige Gründe. Einige Tiere nutzen die Dunkelheit, um sich vor ihren Feinden zu verstecken. Manche nutzen die Ruhe der Nacht, weil sie da ungestört auf Nahrungssuche gehen können. Einige brauchen die Kühle der Nacht, weil es ihnen am Tag zu heiß ist, um sich zu bewegen. Und einige verfügen sogar über die passende Ausstattung und die passenden Fähigkeiten, mit denen sie sich in der Nacht besser zurechtfinden können.

Jäger der Nacht

Eulen z. B. haben große Augen, die mehr Licht einfangen können. Daher können sie ihre Beute auch bei schwachem Mondlicht ausfindig machen. Darüber hinaus haben sie auch noch sehr gute Ohren und hören damit selbst das leiseste Geräusch, das andere Tiere von sich geben. Dagegen sind sie selbst so leise, dass sie sich nähern können, ohne von anderen gehört zu werden.



Eule – Leise Jäger im Dunkeln

Eulen sind vor allem nachts unterwegs, weil es da ruhiger ist und sie weniger Konkurrenz durch andere Vögel haben. Viele ihrer Beutetiere, wie Mäuse oder Frösche, sind selbst nachts aktiv. Ihre großen Augen sehen auch im Dunkeln sehr gut, und ihr Kopf kann fast ganz gedreht werden, um alles im Blick zu haben. Beim Fliegen sind sie fast lautlos, sodass ihre Beute sie nicht hört.

Fledermaus – Mit Echo durch die Nacht

Fledermäuse gehen nachts auf Jagd, weil Insekten oft erst dann aktiv werden. Sie fliegen in der Dunkelheit, um nicht mit Vögeln in Konkurrenz zu geraten. Ihre Augen sind nicht so stark, dafür nutzen sie Echoortung: Sie senden Töne aus und hören, wo sich Beute oder Hindernisse befinden. So finden sie sich in völliger Dunkelheit zurecht.

Fledermäuse sind ebenfalls nachtaktiv. Allerdings verfügen sie über eine ganz spezielle Technik, um sich im Dunkeln zurecht zu finden. Sie stoßen Schallwellen von sich ab, indem sie einen für uns nicht hörbaren Schrei abgeben. Wenn diese gegen ein Hindernis wie einen Baum oder ein Tier treffen, prallen sie daran ab und werden zurückgeworfen. Dieses Echo können Fledermäuse hören und damit ihre Beute finden.





„Manche Tiere leben lieber in der Nacht, weil Dunkelheit ihnen Sicherheit, Ruhe und bessere Chancen zum Fressen gibt."

Quelle: Esther Schenk Panic



Auch Waschbären kommen in der Nacht besser zurecht. Am Tag sind sie ziemlich blind, denn sie können Farben schlecht unterscheiden und können nur auf kurze Entfernung etwas erkennen. Aber in der Nacht können sie nicht nur besser sehen, sie haben auch einen guten Hör-, Geruchs- und Tastsinn, mit dem sie ihre Beute finden und greifen können. Oft wühlen sie aber auch nur in Mülltonnen und suchen dort nach Nahrung.

Zu heiß am Tag

Manche Tiere können am Tag gar nicht überleben, weil es ihnen zu heiß ist, oder es ist ihnen zu anstrengend und sie würden dafür zu viel Energie verbrauchen. Fröschen und Schnecken zum Beispiel wird es in der Sonne viel zu heiß. Am Tag suchen sie sich daher ein kühles feuchtes Fleckchen zum Verstecken und nutzen lieber die Nacht, um sich zu bewegen.



Waschbär – Schlauer Nachtsucher

Waschbären sind nachts aktiv, um Nahrung zu finden und sich vor Feinden zu schützen. Sie fressen Früchte, Nüsse, kleine Tiere und auch Reste von menschlichem Essen. Ihre Hände sind sehr geschickt, fast wie kleine Hände, und helfen ihnen, Futter zu greifen und zu untersuchen. Die Dunkelheit gibt ihnen Sicherheit beim Erkunden von Bäumen und Häusern.



Frosch – Sprungmeister im Dunkeln

Viele Frösche sind nachts unterwegs, weil es kühler ist und sie tagsüber von Vögeln gefressen werden könnten. Nachts jagen sie Insekten und rufen, um Partner zu finden. Ihre Haut bleibt feucht, und die Dunkelheit schützt sie vor Austrocknung und Feinden.



Quelle: Esther Schenk, Panic

Schnecke – Langsame Nachtschwärmer

Schnecken kommen oft nachts aus ihren Verstecken, weil es kühler und feuchter ist. So vermeiden sie die Sonne, die sie austrocknen könnte, und die meisten Vögel und anderen Fressfeinde sind dann ebenfalls inaktiv. Nachts können sie in Ruhe fressen und sich fortbewegen.





Sehr viele Tiere, die in der Wüste leben, sind nachtaktiv, weil sie die extreme Hitze des Tages gar nicht überleben würden. Sie haben zwar einen großen Wasservorrat in ihrem Körper, der sie kühl hält, allerdings ist dieser bei Bewegung bei hohen Temperaturen schnell aufgebraucht. Wüstenspringmäuse z. B. schlafen am Tag in Bauten bis zu 2 Meter unter der Erde und kommen nur nachts heraus, um nach Nahrung zu suchen. Das nötige Wasser zum Überleben nehmen sie dann aus ihrer Nahrung auf.

Für viele Tiere aus exotischen Ländern ist das nichts Neues. Sie kennen die Hitze am Tag und nutzen daher die Kühle der Nacht, um nach Nahrung zu suchen. Aber aufgrund der globalen Erwärmung verschieben auch einige tagaktive Tiere ihre Aktivitäten in die Abend- und Nachtstunden. Geparden z. B. sind sehr schnelle Tiere mit sehr guten Augen und damit sehr gute Jäger. Allerdings zwingen sie die extrem hohen Temperaturen am Tag, diese Aktivitäten jetzt in der Nacht auszuüben, wo sie versuchen müssen, mit anderen nachtaktiven Jägern mitzuhalten.

Gepard – Nachtjäger bei Hitze

Geparden sind jetzt öfter nachts aktiv, weil es tagsüber in ihrem Lebensraum zu heiß wird. In der Dunkelheit können sie jagen, ohne sich zu überhitzen, und ihre Beute ist oft noch unterwegs. Nachts haben sie außerdem weniger Konkurrenz durch andere Raubtiere. Ihre unglaubliche Geschwindigkeit nutzen sie auch bei Dunkelheit, um Tiere wie Gazellen erfolgreich zu fangen.

Manche Tiere müssen ihr Leben umstellen, weil sich unser Klima verändert.

Malaienbär – Nachtlicher Früchte fan

Malaienbären sind vor allem nachts aktiv, um Nahrung zu finden und Raubtieren auszuweichen. Sie klettern geschickt in Bäumen auf der Suche nach Früchten, Honig oder Insekten. Nachts können sie ruhiger fressen, ohne von Menschen oder größeren Tieren gestört zu werden.



Aber nicht nur in tropischen Ländern, sondern auch hier wird es inzwischen vielen Tieren am Tag zu heiß. Gerade in den Sommermonaten verlieren sie durch die Hitze sehr viel Energie. Sie lassen es daher am Tag ruhiger angehen und sparen sich die anstrengenden Aufgaben lieber für die Nacht. Allerdings ist diese Umstellung nicht für alle Tiere unproblematisch. Steinböcke z. B. haben schlechte Augen, die nicht an die Dunkelheit gewöhnt sind. So können sie sich in der Nacht nicht so gut zurechtfinden und es wird für sie schwieriger Nahrung zu finden. Die Anpassung an die Nachtaktivität ist also nicht für alle Tiere geeignet.

Die Ruhe der Nacht

Doch nicht nur der Klimawandel zwingt viele Tiere zur Nachtaktivität, sondern auch wir Menschen. Dort wo viele Menschen sind, ist es für Tiere schwierig, ihnen aus dem Weg zu gehen. Und da die meisten Menschen nachts schlafen, haben sie zu dieser Zeit ihre Ruhe. So haben z. B. die Malaienbären, auch Sonnenbären genannt, ihre Aktivitäten meistens in den Abend- und Nachtbereich verschoben, um weniger Menschen zu begegnen. Aber auch diese haben Schwierigkeiten bei der Umstellung, da sie in der Nacht nicht so viel sehen können.

Aber nicht nur vor Menschen, sondern auch vor einigen anderen Tieren versuchen sich manche zu schützen oder ihnen aus dem Weg zu gehen. Da die meisten Tiere tagaktiv sind, begegnen sie nachts nicht so vielen anderen und können

Steinböcke – Tags aktiv, nachts flexibel

Steinböcke sind vor allem tagsüber aktiv, um Futter zu suchen und sich sicher auf Felsen zu bewegen. Bei großer Hitze weichen sie in kühlere Tageszeiten oder die Nacht aus, um Überhitzung zu vermeiden. Dank ihrer Kletterkünste finden sie auch in steilen Regionen Gras, Kräuter und Flechten.



ungestört ihren Aktivitäten nachgehen. Ob es die Nahrungssuche oder die Suche nach einer Brutstelle ist, nachts haben sie weniger Konkurrenz und weniger Feinde, vor denen sie sich verstecken müssen. So können sie sich in Ruhe nach Essen umsehen oder auch nach einem Platz, an dem sie ihre Kinder zur Welt bringen wollen.

So machen es z. B. die Meeresschildkröten. Da sie sich nicht so schnell bewegen können, können sie am Tag leicht dabei beobachtet werden, wo sie ihr Nest bauen. Die Weibchen kommen daher nachts ans Ufer, legen ihre Eier und verstecken sie im Sand. Die kleinen Schildkröten brauchen zum Schlüpfen kühle Temperaturen und kommen somit ebenso meistens nachts zur Welt. Wenn sie sich aus dem Sand herausgebuddelt haben, orientieren sie sich am Mondlicht, um den Weg ins Meer zu finden. [ksz]





Meeresschildkröte – Nachts am Strand

Meeresschildkröten kommen nachts an Land, um ihre Eier zu legen. Die Dunkelheit schützt sie vor Feinden wie Vögeln, Füchsen oder Menschen. Am Strand graben sie Nester, legen Eier und kehren dann sicher ins Meer zurück. Die Nacht gibt ihnen Sicherheit und Ruhe für diese wichtige Aufgabe.

Anzeige





F+L ROTTHAUSER AUTOHAUS

Wir sind ihre KFZ-Werkstatt in Gelsenkirchen!

Rotthauser Autohaus
Steeler Straße 90-92
Telefon: 0209/913990
www.rotthauser-autohaus.de

DFSK



Jack und die leuchtende Kürbislaterne

Es war Herbst. Das kleine Dorf am Waldrand war in ein goldenes, rotes und oranges Meer getaucht. Die Bäume ließen ihre Blätter sanft fallen, die Kinder sammelten die buntesten für ihre Herbstbilder, und der Wind raschelte fröhlich durch die Gassen. In diesem Dorf lebte ein schlauer Mann namens Jack, der für seine Klugheit und seine kleinen Streiche bekannt war, aber trotzdem ein gutes Herz hatte.

Eines Tages, als Jack über den Marktplatz schlenderte, traf er einen alten Mann. Der Mann hatte lange weiße Haare, trug einen langen Mantel und schaute Jack ernst an.

„Jack", sagte der Mann, „pass gut auf, was du dir wünschst. Wünsche können dich an Orte führen, die du nicht erwartest."

Jack grinste verschmitzt. „Keine Sorge, ich weiß, wie ich meine Wünsche erfüllen kann!", antwortete er. Später, als die Sonne langsam unterging und die Dämmerung über das Dorf fiel, machte sich Jack auf den Heimweg. Doch plötzlich bemerkte er, dass er sich verirrt hatte. Die vertrauten Wege waren von herabfallenden Blättern bedeckt, und die Schatten der Bäume schienen ihn zu umhüllen.

„Oh je", murmelte Jack, „wie soll ich nur nach Hause kommen?"

Da entdeckte er am Wegrand einen großen Kürbis, der orange in der Dämmerung glänzte. Eine Idee blitzte in seinem Kopf auf:

„Wenn ich ein Licht in ihn setze, kann er mir den Weg zeigen!"

Jack holte ein kleines Messer und schnitzte vorsichtig ein freundliches Gesicht in den Kürbis: zwei große Augen, eine kleine Nase und ein breites Lächeln. Dann stellte er eine kleine Kerze hinein. Sofort begann der Kürbis zu leuchten, warm und golden, wie ein kleiner Herbstsonnenschein.

„Hurra!", rief Jack. „Jetzt sehe ich den Weg!"

Mit der leuchtenden Laterne in der Hand ging Jack vorsichtig weiter. Unterwegs begegnete er einem kleinen Igel, der neugierig die Blätter durchwühlte.

„Hallo, kleiner Freund!“, sagte Jack. „Willst du mir helfen, den Weg zu finden?“

Der Igel schnüffelte, als würde er nicken, und tappte voran. Bald gesellte sich auch eine Eule dazu, die auf einem Ast saß und die Szene beobachtete.

„Du bist ein schlauer Kerl, Jack“, rief sie, „dein Kürbis leuchtet den ganzen Wald aus!“

Jack ging weiter, bis er an eine Lichtung kam, auf der ein kleiner Bach glitzerte. Plötzlich hörte er ein leises Schluchzen. Dort saß ein kleines Mädchen und weinte – sie hatte sich beim Blättersammeln verlaufen.

„Keine Sorge! Ich helfe dir nach Hause“, sagte Jack freundlich.

Er hielt den leuchtenden Kürbis hoch, und das warme Licht zeigte den sicheren Weg. Gemeinsam gingen sie durch das raschelnde Laub zurück ins Dorf.

Am nächsten Tag erzählte Jack den Dorfbewohnern von seinem Kürbislicht. Die Kinder waren begeistert: „Können wir auch welche machen?“, fragten sie.

Jack nickte und erklärte ihnen geduldig, wie man Kürbisse schnitzt und die Kerzen sicher hineinstellt. Bald leuchteten in jedem Garten kleine Kürbislaternen, und die Dorfgassen waren voller fröhlicher, warm leuchtender Gesichter.

Jeden Abend ging Jack mit seiner Laterne spazieren. Die Kinder liefen neben ihm her, sammelten Blätter und erzählten Geschichten über die Tiere im Wald, die manchmal mit ihnen spielten. Jack fühlte sich glücklich – nicht nur, weil er den Weg fand, sondern





weil er gesehen hatte, dass ein kleines Licht auch Freude und Sicherheit bringen konnte.

Einmal, während eines besonders windigen Abends, half Jack einem verirrten Kätzchen, das unter einem großen Haufen Blätter zitterte. Das Kätzchen schmiegte sich an seine Laterne, und Jack führte es sicher zu seiner Besitzerin zurück.

„Danke, Jack!“, rief das Mädchen. „Dein Kürbis ist das schönste Licht im ganzen Dorf.“

Der Herbst verging, doch Jack und seine leuchtende Kürbislaterne wurden zu einem festen Teil des Dorflebens. Die Dorfbewohner erzählten sich immer wieder die Geschichte von Jack O’Lantern – von dem Mann, der so clever war, dass er einen Kürbis zu einer leuchtenden Laterne machte und damit die Dunkelheit vertrieb.

Und so, jedes Jahr, wenn der Herbst kommt und der Wind die bunten Blätter wirbelt, kann man Jack sehen, wie er durch die Straßen des Dorfes geht. Sein Licht leuchtet warm und freundlich, und die Kinder wissen: „Solange Jack seine Laterne trägt, ist die Dunkelheit gar nicht mehr so unheimlich.“

Jack lächelte, während er die Laterne anhob und durch das raschelnde Laub ging. „Habt keine Angst“, flüsterte er leise, „das Licht zeigt euch immer den Heimweg“.

Seit diesem Tag schnitzen Kinder auf der ganzen Welt Kürbisse, zünden Kerzen darin an und erinnern sich an Jack, den schlauen Mann mit dem warmen Licht, der ihnen gezeigt hat, dass selbst ein kleines Licht die Dunkelheit heller und freundlicher machen kann.. [agm]

Quelle: Esther Schenk Panic

ZOOM ERLEBNISWELT Gelsenkirchen

31.10. BIS 01.11.2025

HAPPY HALLOWEEN!



AM 31. OKTOBER UND 01. NOVEMBER 2025, VON 18:00 BIS 22:00 UHR.

Erleben Sie die ZOOM Erlebniswelt von ihrer schaurig-schönen Seite.

Unheimliche Gestalten und Geräusche, zauberhafte Illuminationen und inszenierte Gruselkulissen sorgen für Gänsehaut und ein ganz besonderes Ambiente. Auf den insgesamt über vier Kilometer langen Rundwegen durch Teile der Erlebniswelten Alaska, Afrika und Asien erwarten Sie zahlreiche Spukgestalten, die garantiert für Unterhaltung sorgen.

„Süßes und Saures“ sowie eine Auswahl abwechslungsreicher Halloween-Köstlichkeiten werden an den Gastronomieständen im Eingangsbereich, im Alaska Diner, RYOKAN Imbiss und am Grimberger Hof angeboten.

- Unheimliche Stelzenläufer
- Spektakuläre Feuershow um 20:00 Uhr und um 21:00 Uhr im Eingangsbereich
- Über 4 km Gruselwege mit schaurig-schönen Dekorationen und Illuminationen
- Zahlreiche Spukgestalten machen die Rundwege unsicher
- Rasante Eisschollenfahrt im Ice Adventure

Quelle: ZOOM Erlebniswelt

https://shop.zoom-erlebniswelt.de/article/240

27.10.25

Knirps-Treff



27. OKTOBER 2025, 09:30 UHR - 10:30 UHR

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren
Eltern/Kind-Angebot.

Sie möchten sich gerne mit anderen Eltern unterhalten? Sich in lockerer Atmosphäre über aktuelle Fragen der Entwicklung, Pflege und Ernährung Ihres Kindes austauschen und bei Bedarf fachliche Antworten erhalten? Dann sind Sie beim Knirps-Treff richtig!

Ohne Anmeldung. Während der Schulferien und an Feiertagen findet der Treff nicht statt.

Info: Familienförderung unter Telefon 169-6900

Dieser Termin ist kostenfrei.

https://www.gelsenkirchen.de/de/_meta/veranstaltungskalender/90539-knirps-treff



Anzeige



26.10.2025 BIS 03.01.2026

ESSENER LICHTWOCHEN



STIMMUNGSVOLLER LICHTERGLANZ
26. OKTOBER 2025 BIS 3. JANUAR 2026





Das Jubiläumsjahr der Essener Lichtwochen war ein voller Erfolg: Zum 75. Mal erstrahlte die Essener Innenstadt in einem beeindruckenden Lichtermeer. Die liebevoll gestalteten neuen Themenbilder und der faszinierende „Tierpark aus Licht“ verzauberten Besucher jeden Alters und verwandelten die Straßen in eine magische, leuchtende Welt. Zahlreiche Gäste konnten sich an den glanzvollen und festlichen Stunden in Essen erfreuen. Ein unvergessliches Jubiläum, das die Essener Lichtwochen gebührend gefeiert hat!







https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/essen_lichtwochen/startseite.de.html

Quelle: ; Stadt Essen, VisitEssen

31.10. - 01.11.25

HALLOWEEN PARTY 2025



FREITAG, 31. OKTOBER 2025 21:00
SAMSTAG, 1. NOVEMBER 2025 05:00

HALLOWEENPARTY IN ALLEN HALLEN

FREITAG, 31.10.25 – ZECHE CARL
EINLASS: 21:00 UHR – BEGINN: 21:00 UHR
VVK: 13€ | AK: 15€



Es ist wieder soweit: Die Nacht des Grauens steht an. Wir laden ein zum Gruseln und Feiern! Am Vorabend zu Allerheiligen ist traditionsgemäß die Hölle los.

Die Partygemeinde wirft sich kostümiert (oder auch nicht) in die Nacht, um sich zu gruseln, andere zu erschrecken oder einfach nur um zu feiern.

Wir verwandeln auf jeden Fall die Zeche Carl in eine Kammer des Grauens und sorgen auch für die entsprechende Halloween Dekoration.

Von den Plattentellern werden bis zum Morgengrauen Charts, Rock, Pop, 80er & 90er serviert.

Eintritt erst ab 18 Jahren

Quelle: ; Zeche Carl

Anzeige

Pädiatrie – Neurologie – Geriatrie

THERAPIEZENTRUM GELSENKIRCHEN MITTE GMBH

Ergotherapie:
- Sensomotorisch-perzeptive Behandlung
- SI-Therapie nach J. Ayres
- Motorisch-funktionelle Behandlung
- Psychisch-funktionelle Behandlung
- Hirnleistungstraining
- Konzentraionstraining
- Intra Act-Plus und THOP

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

Hausbesuche möglich!

Therapiezentrum
Sparkassenstraße 1–1A
45879 Gelsenkirchen

(0209) 9 47 78 14
info@praxisergoundkg.de
www.praxisergoundkg.de

Wolter®
Sanitär Heizung Klima

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

Unsere herzhafte 4 Familii Kartoffelsuppe



Wenn die Tage kürzer werden und die Luft draußen kühler wird, gibt es kaum etwas Wohltuenderes als eine dampfende Schüssel Kartoffelsuppe. Sie wärmt dich nicht nur von innen, sondern bringt mit ihrem herzhaften Geschmack auch ein Stück Gemütlichkeit in den Herbst. Unser einfaches Rezept ist perfekt, um dich nach einem Spaziergang durch das bunte Laub zu stärken.

Zubereitung

Schäle die Kartoffeln und Möhren und schneide sie in kleine Würfel. Putze den Lauch und schneide ihn in Ringe. Hacke die Zwiebel und den Knoblauch fein.

1 Erhitze dann das Öl oder die Butter in einem großen Topf. Wenn du Speck verwendest, brate ihn darin zuerst knusprig an, gib die Zwiebel und den Knoblauch dazu und schwitze alles glasig an.

2 Füge nun die Kartoffeln, Möhren und den Lauch hinzu und brate das Gemüse kurz mit an.

3 Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab, bring die Suppe zum Kochen und lass sie bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.







Zutaten
(für ca. 4 Portionen)

- **800 g** mehligkochende Kartoffeln
- **2** Möhren
- **1** Stange Lauch
- **1** Zwiebel
- **1** Knoblauchzehe
- **1 l** Gemüsebrühe
- **100 g** Speckwürfel (optional)
- **2 EL** Öl oder Butter
- **200 ml** Sahne oder Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat, frische Petersilie zum Garnieren



Püriere die Suppe nach Belieben ganz fein oder nur teilweise, wenn du es etwas stückiger magst.

4 Rühre danach die Sahne oder Milch unter und würze das Süppchen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat.

Richte die Suppe in tiefen Tellern an, bestreue sie mit frisch gehackter Petersilie und genieße sie am besten heiß mit einem Stück knusprigem, warmem Brot.

Leckere Einlagen

Wenn du deine Kartoffelsuppe noch herzhafter oder abwechslungsreicher machen möchtest, kannst du sie mit passenden Einlagen verfeinern. Klassiker sind in Scheiben geschnittene Wiener oder geräucherte Bratwürstchen, die der Suppe einen kräftigen Geschmack geben. Für einen knusprigen Kontrast kannst du selbstgemachte Croutons aus gerösteten Brotwürfeln darüberstreuen. Auch kleine Käsewürfel, die in der heißen Suppe leicht anschmelzen, sorgen für eine cremige Überraschung. Röstzwiebeln bringen eine würzige Note, während zusätzliches Gemüse wie Erbsen, Selleriewürfel oder grüne Bohnen für mehr Farbe und Frische im Teller sorgt.



Ein Löffel Kindheit – so schmeckt Zuhause, voller Aromen, die Herz und Seeleumarmen. Perfekt, um sich eine kleine Auszeit zu gönnen.



Variationen

Die Kartoffelsuppe lässt sich wunderbar an deine persönlichen Vorlieben anpassen. Für eine vegetarische oder vegane Variante kannst du den Speck einfach durch würzigen Räuchertofu ersetzen und statt Sahne eine pflanzliche Alternative wie Hafer- oder Sojasahne verwenden. Wer es deftiger mag, gibt Kasselerwürfel oder Schinkenstreifen hinzu. Soll die Suppe leichter sein, reicht es, die Sahne wegzulassen oder durch fettarme Milch zu ersetzen. Mit Kräutern wie Schnittlauch oder Thymian bekommt die Suppe eine frische Note, während Majoran und Kümmel für eine traditionelle, eher bayrische Würze sorgen. Besonders cremig und rustikal wird die Suppe, wenn du beim Pürieren ein Stück Frischkäse oder Schmelzkäse unterrührst. [agm]

Anzeige

BÖCKELS Beste

Don't worry, get Curry!
Die beste Currywurst der Region!

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

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

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

www.boeckels-beste.de



Unsere herzhafte 4 Familii Küche:

Saftiger Kürbiskuchen mit Frischkäse-Frosting



Ein Stück Kürbiskuchen ist genau das Richtige, um es dir im Herbst gemütlich zu machen. Er duftet herrlich nach Gewürzen wie Zimt und Muskat und bringt echtes Herbstgefühl auf den Tisch. Ob zum Nachmittagskaffee oder als süßer Abschluss eines Essens – dieser Kuchen passt perfekt in die Saison.

Zutaten

(für eine Kastenform oder runde Springform 26 cm)

- **400 g** Hokkaido- oder Butternut-Kürbis (geschält und geraspelt)
- **250 g** Mehl
- **150 g** Zucker
- **3** Eier
- **125 ml** neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- **1 TL** Backpulver
- **1 TL** Natron
- **1 TL** Zimt
- **½ TL** gemahlener Ingwer
- **½ TL** Muskat
- **1 Prise** Salz
- **optional:** 100 g gehackte Walnüsse oder Mandeln

Zubereitung

1 Heize den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und fette deine Backform ein oder lege sie mit Backpapier aus. Schäle den Kürbis falls nötig, Hokkaido kannst du mit Schale verwenden und reibe ihn fein.



2 Verrühre die Eier mit dem Zucker und dem Öl zu einer cremigen Masse.

3 In einer separaten Schüssel mischst du das Mehl mit Backpulver, Natron, den Gewürzen und einer Prise Salz. Gib diese Mehlmischung zu den feuchten Zutaten und rühre kurz, bis ein glatter Teig entsteht. Hebe den geraspelten Kürbis und nach Wunsch auch die Nüsse unter.



4 Fülle schließlich den Teig in die vorbereitete Form und backe den Kuchen etwa 45–55 Minuten, bis er goldbraun ist. Mit einem Holzstäbchen kannst du prüfen, ob der Kuchen gar ist.

Lass den Kuchen abkühlen und bestäube ihn nach Belieben mit Puderzucker oder verziere ihn mit dem cremigen Frischkäse-Frosting.





Cremiges Frischkäse-Frosting

Zubereitung

1 Schlage die weiche Butter mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine cremig auf.

2 Gib den Frischkäse hinzu und rühre weiter, bis eine glatte Masse entsteht.

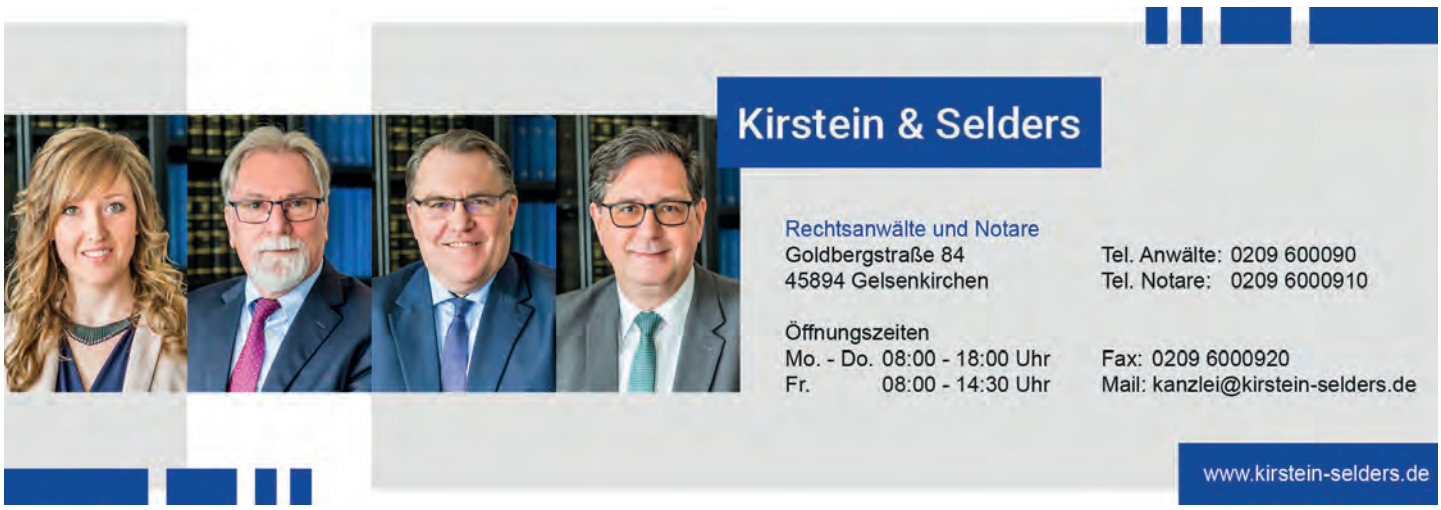
3 Siebe den Puderzucker nach und nach dazu, damit keine Klümpchen entstehen. Zum Schluss noch das Vanilleextrakt oder den Vanillezucker unterrühren und alles zu einer glatten Creme aufschlagen.

4 Streiche den vollständig abgekühlten Kürbiskuchen mit dem Frosting und stelle ihn vor dem Servieren noch für mindestens 30 Minuten kalt, damit das Topping schön fest wird. [agm]

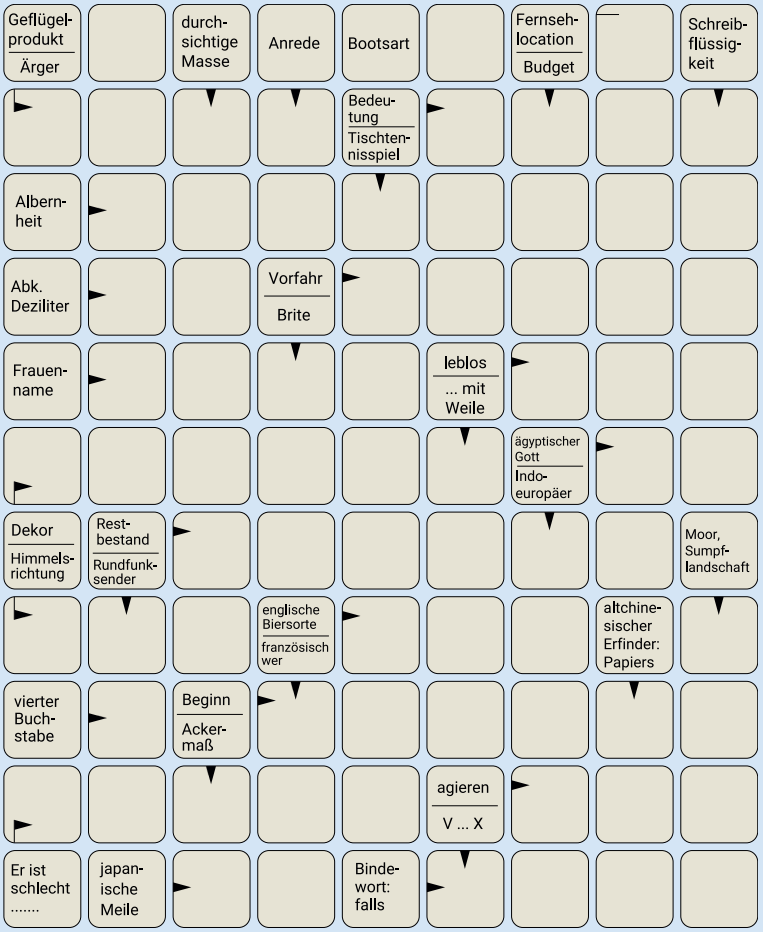
Zutaten

- 200 g Frischkäse (zimmerwarm)
- 100 g weiche Butter
- 150 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillezucker

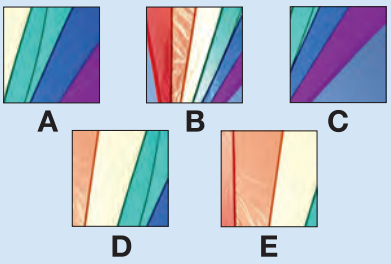
Anzeige



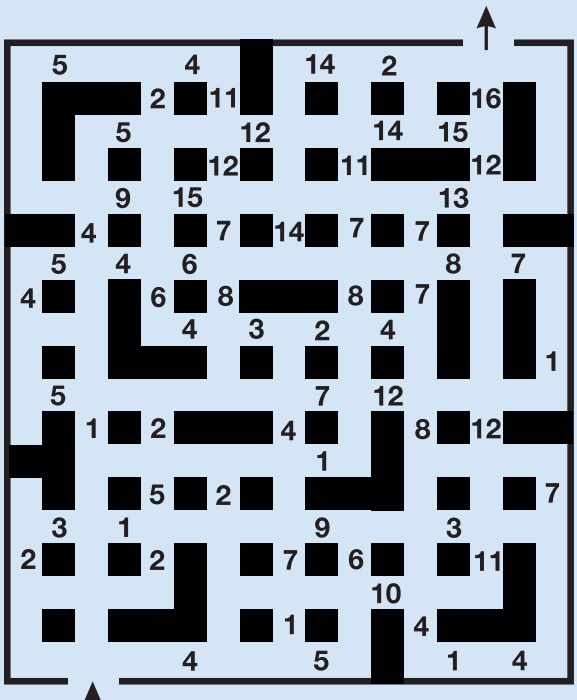
Gehirnjogging für Erwachsene



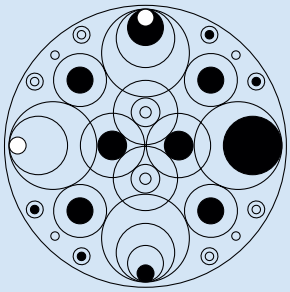


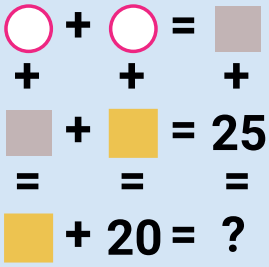


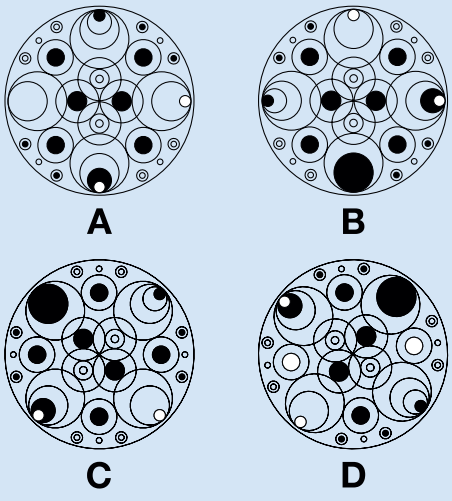
Welcher Bildausschnitt passt?



Finde den Weg durch das Zahlenlabyrinth. Beginne mit der Zahl 1 bis du zur Zahl 16 gelangt sind. Das Labyrinth ist in aufsteigender Zahlenreihenfolge zu durchlaufen. Wege und Zahlen dürfen dabei jeweils nur einmal genutzt werden – keine Kreuzungen oder Wiederholungen.





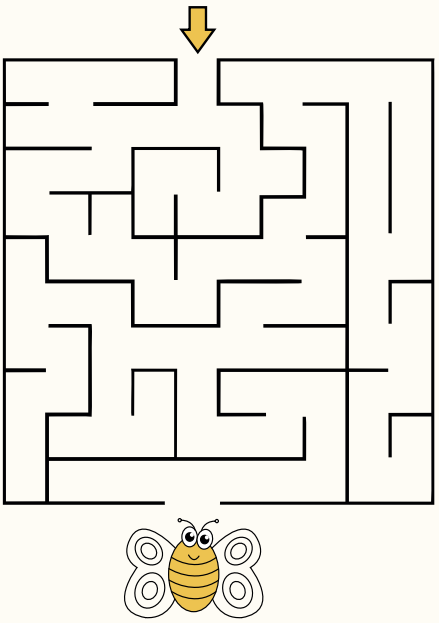


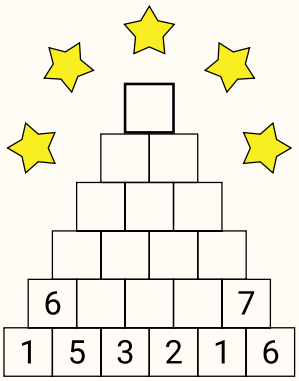
Welches Mandala wurde fehlerfrei gedreht?

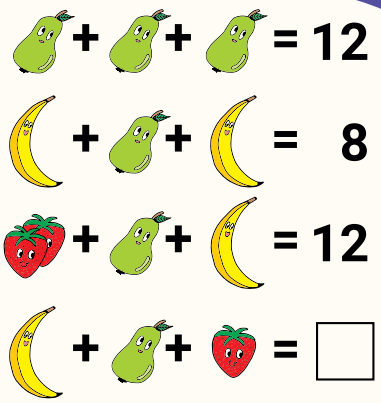
	6		5		2
5		3		1	4
	1	2		6	
3		6	2		1
6				2	
2	3	1	4		6

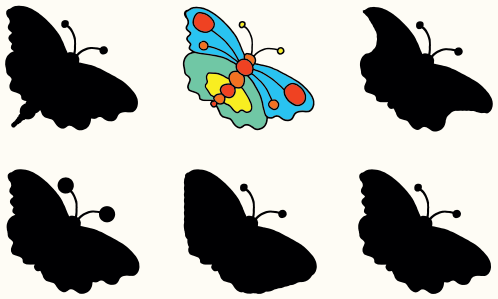
Rätselspaß für Kids



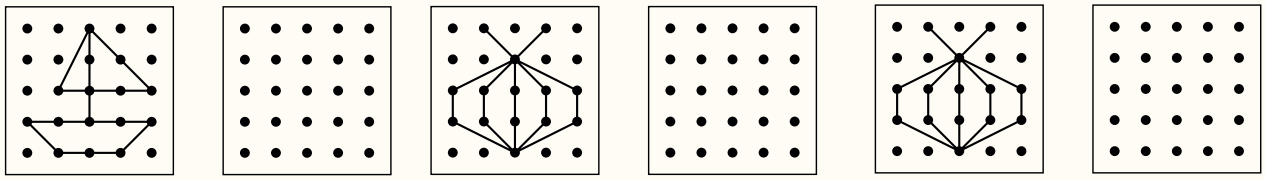








Zeichne die Figuren nach



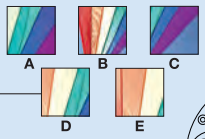
Anzeige

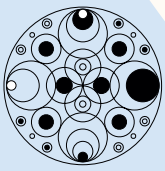


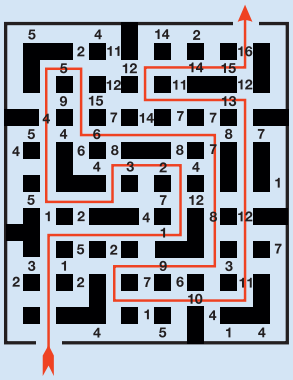
Rätsel Lösungen
Gehirnjogging für Erwachsene

■	L	■	■	■	E	■	D	■
R	A	G	E	■	W	E	R	T
■	N	A	R	R	E	T	E	I
■	D	L	■	U	R	A	H	N
■	E	L	I	N	■	T	O	T
Z	I	E	R	D	E	■	R	E
■	■	R	E	L	I	K	T	■
O	S	T	■	A	L	E	■	F
■	D	■	Q	U	E	L	L	E
D	R	A	U	F	■	T	U	N
■	■	R	I	■	W	E	N	N



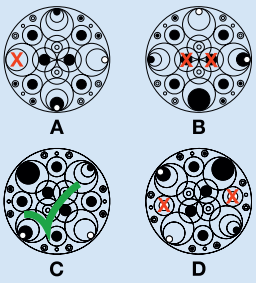






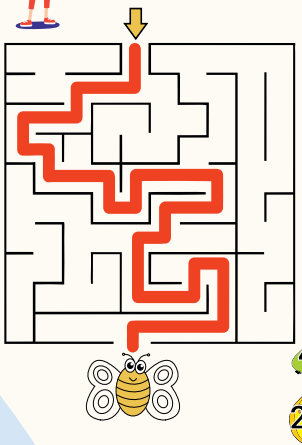
1	6	4	5	3	2
5	2	3	6	1	4
4	1	2	3	6	5
3	5	6	2	4	1
6	4	5	1	2	3
2	3	1	4	5	6

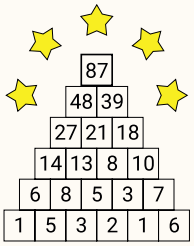
5 + 5 = 10
\+ \+ \+
10 + 15 = 25
= = =
15 + 20 = 35



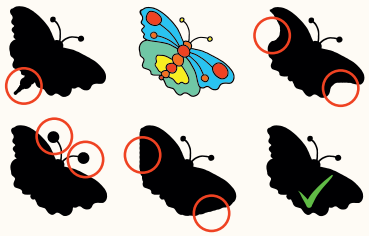
Rätsel Lösungen
Rätzelspaß für Kids







4 + 4 + 4 = 12
2 + 4 + 2 = 8
6 + 4 + 2 = 12
2 + 4 + 3 = 9



Anzeige

DI GIT AL
Transformation GmbH

Ignition
Gold Certified Integrator

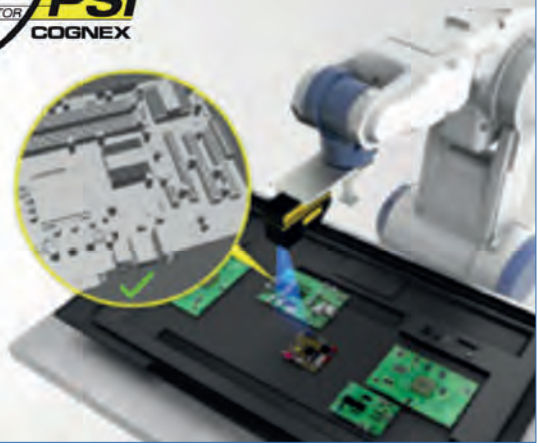
PARTNER SYSTEM INTEGRATOR PSI COGNEX

Präzise. Digital. Effizient.

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

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

www.k2-dt.de



KFZ-SACHVERSTÄNDIGEN BÜRO
GLADBECK
Gutachter und Sachverständiger für
Kfz-Bewertungen und Gutachten

0151 1966 8822
rwandhoefer@aol.com



- Gutachten für Kasko- und Haftpflichtschäden
- Fahrzeugbewertungen und Zustandsberichte
- Oldtimergutachten
- Oldtimerbewertungen
- Youngtimerbewertungen
- Kostenvoranschläge

www.dein-kfz-sachverständiger.de

NATURWILDPARK

Granat-Der ganz andere Wildpark











Sie suchen Erholung vom Alltag ?

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

Großzügig – Naturnah - Erholsam

Ein Erlebnis für Familien,
Naturfreunde und Hobbyfotografen !

www.Naturwildpark.de

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











Nachruf

Ulli Potofski – Eine Stimme, die bleibt





Ulli Potofski ist tot. Der beliebte Sportmoderator starb am 2. August im Alter von 73 Jahren an den Folgen einer Leukämie-Erkrankung. Mit ihm verliert Deutschland eine Stimme, die Generationen von Fernsehzuschauern durch Fußballabende begleitet hat – verlässlich, herzlich, echt.

Potofski war keiner, der sich selbst wichtig nahm. Er war der Mann mit dem Mikrofon, nicht mit dem Scheinwerfer. Ein Moderator, wie ihn das Fernsehen heute kaum noch kennt – einer, der nicht polarisierte, sondern verband. In einer Medienwelt, die immer schriller wurde, blieb er ruhig – und gewann damit mehr Herzen als viele Lautsprecher seiner Branche.

Dass er aus dem Ruhrgebiet stammte, war nicht nur biografischer Fakt, sondern ein Markenzeichen. Seine Art zu sprechen, zu fragen, zu fühlen – sie war immer durchdrungen von der Kultur seiner Heimat: direkt, ehrlich, warm. Er war zeitlebens Fan des FC Schalke 04 – und wurde doch von Anhängern anderer Vereine geschätzt.

Seine letzten Jahre verbrachte er weitgehend abseits der großen Fernsehformate. Er moderierte bei kleineren Sendern, engagierte sich im Pferdesport, veröffentlichte Kinderbücher. Und doch blieb er präsent – als vertrautes Gesicht, als geschätzter Kollege, als einer der wenigen, die wirklich zuhörten.

Potofski hinterlässt seine Ehefrau Monika, zwei Adoptivkinder und seine Lebensgefährtin der letzten Jahre. Seine Bestattung auf dem „Schalker Fan-Feld" entsprach seinem Wunsch – eine letzte Heimat im Herzen seines Vereins. Eine Spendenaktion der Stiftung „Schalker Markt" machte die Beisetzung möglich – ein Zeichen dafür, wie sehr Potofski Teil des Volkes war.

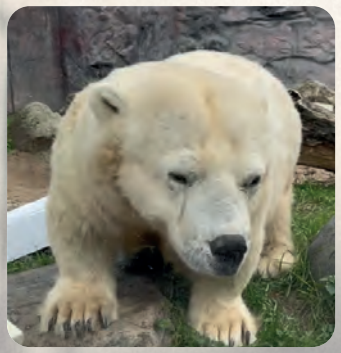
Er ging leise. Wie er lebte. Doch was bleibt, ist seine Stimme – in Hörspielen, alten TV-Aufnahmen, und im Gedächtnis von Millionen.
Mach's gut, Ulli!
[sfr]

Ruhe in Frieden, Antonia!



Wir trauern um die Eisbärin Antonia. Der kleinwüchsige Star der ZOOM Erlebniswelt musste am Abend des 10. August im außergewöhnlichen Alter von 36 Jahren eingeschläfert werden.

Noch vor wenigen Monaten besuchte unsere Redaktion die Bärin für ein Porträt im Rahmen der Reihe „Persönlichkeiten aus dem Pott". Nun ist die weltberühmte Antonia auf ihre letzte Reise gegangen. Sie wird im Ruhrgebiet und weit darüber hinaus für immer unvergessen bleiben.
Mach´s gut!
[sfr]



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

URBANER ZEITGEIST

RANGE ROVER
EVOQUE



Vereinbaren Sie jetzt Ihre Probefahrt.

Autohaus Wolf GmbH
Schweriner Straße 1 · 45770 Marl
Tel:. 02365 1004-0 · E-Mail: info@auto-wolf.de
wolf.landrover-vertragspartner.de

Die spannendsten Erlebnisse warten.



Hol dir die neue ELE Card App.

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

Jetzt App downloaden
und los geht's!

ELE