AUSGABE 2026

4Familii

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR RHEIN-RUHR

Nimm mich mit, ich bin KOSTENLOS!

Rhein-Ruhr

Mein Zuhause

Plus
Rezepte
Gutenachtgeschichte
Rätsel



BUNT, VIELFÄLTIG, ECHT:
Familie heute neu gedacht



URLAUBSGEFLÜSTER EMILIA-ROMAGNA:
Italiens stille Genussregion entdecken



CLUBURLAUB IM AUSNAHMEZUSTAND:
Die fünf größten No-Gos

ALLES AUS EINER HAND - RUND UM IHRE IMMOBILIE

- INSTANDSETZUNG
- RENOVIERUNG
- MODERNISIERUNG



INSTANDSETZUNG
RENOVIERUNG
MODERNISIERUNG
Service GmbH

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



INSTANDSETZUNG



RENOVIERUNG



MODERNISIERUNG



BRANDSCHADENSANIERUNG



WASSERSCHADENSANIERUNG

Vom Altbau zur modernen Wohnung in wenigen Wochen.

InReMo Service GmbH
Nordring 74, 45894 Gelsenkirchen-Buer

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

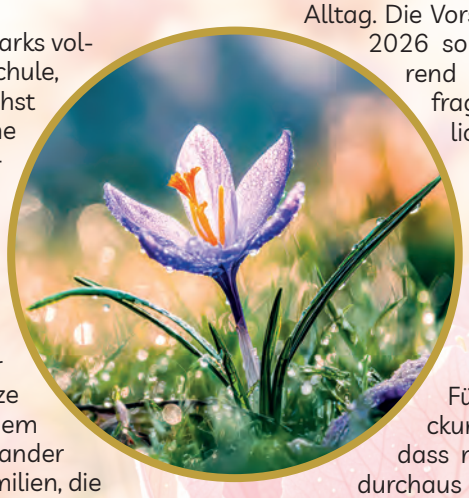
kontakt@inremo-service.de
www.inremo-service.de

Grußwort zur Rhein-Ruhr-Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühsommer ist im Rhein-Ruhr-Gebiet angekommen – und mit ihm diese besondere Ausgabe von 4 Familii, die euch einen Mix aus neuen sowie besonders beliebten Artikeln aus unseren Stadtausgaben serviert.

Die Tage werden länger, die Parks voller, und zwischen Alltag, Schule, Arbeit und Familienleben wächst bei vielen die Lust auf kleine Auszeiten, gemeinsame Erlebnisse und neue Eindrücke. Genau dieses Lebensgefühl wollen wir mit dieser Ausgabe einfangen.



Im Mittelpunkt steht die Region selbst. Mein Rhein-Ruhr – ein Raum voller Gegensätze und Gemeinsamkeiten, in dem Stadt und Natur eng miteinander verwoben sind. Hier leben Familien, die täglich zeigen, wie vielfältig Zusammenhalt heute aussehen kann. Wir stellen euch die bedeutendsten Orte kurz vor.

Passend zu einer Region im Wandel zeigen wir euch zudem, wie sich Rollenbilder und Alltag bei Familien verändert haben. Auch Geheimnisse spielen eine Rolle. Was ist überhaupt ein Geheimnis? Das klären wir für euch.

Zusätzlich bieten wir euch kleine Auszeiten vom Alltag. Die Vorschau auf die Weltmeisterschaft 2026 sorgt für Fußballstimmung, während „Albtraum All Inclusive“ hinterfragt, ob der perfekte Urlaub wirklich im Hotelpaket steckt.

Auch die Gesundheit kommt natürlich nicht zu kurz: von möglichem Vitamin D-Mangel bis zum Phänomen Gänsehaut, das zeigt, wie eng Körper und Emotionen verbunden sind.

Für Kinder gibt es tolle Entdeckungen und Geschichten. Erfahrt, dass nicht eingehaltene Erwartungen durchaus positiv sein können. Für den perfekten Abschluss eines langen, aufregenden Tages haben wir eine bezaubernde Gutenachtgeschichte für euch.

Kulinarisch wird es mit Erdbeertiramisu und Spargel frisch und leicht – perfekt für den Frühsommer.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Entdecken und Genießen.

Euer 4 Familii-Team

Impressum 4 Familii · Ausgabe 2026

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

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

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

Art Director:
Esther Schenk Panic

Fotografie:
Flickr, Sascha Franz, Pexels, Pixabay, pxhere.com, Esther Schenk Panic, u. a. (siehe Quellenangaben im Heft)

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

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



Schlüsselfertigbau

Hochbau

Projektentwicklung

Tiefbau

Ingenieurbau

Wasserbau

Sanierungen

Sonderbau

Facility Management

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

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

Bau-
kompetenz
seit 1910

Zabel

Inhaltsverzeichnis



Einstieg

Begrüßung & Impressum 3

Mein Rhein-Ruhr

Rhein-Ruhr: 6
Eine Metropolregion, in der Städte ineinander übergehen –
Köln · Düsseldorf · Wuppertal · Duisburg · Oberhausen ·
Mülheim an der Ruhr · Essen · Gelsenkirchen · Bochum ·
Dortmund · Hagen

Familie

Familien im Wandel: Bunt, stark, vielfältig – Familienformen 22
Geheimnisse: Was wir verschweigen – und warum 26
Pfingsten: Das Fest der Bewegung 28

Freizeit

Urlaubsgeflüster: Emilia-Romagna - Genuss, Geschichte & 32
Abenteuer im Herzen Italiens
Die WM 2026: Ein Turnier der Superlative 40
All-inclusive: Die fünf schlimmsten Cluburlaub-Sünden 44

Gesundes Leben

Vitamin-D-Mangel: Eine unterschätzte Gesundheitsgefahr 48
Gänsehaut – Warum sich die Haut aufstellt 52

Kinder

Erwartungen: „Heute wird ein toller Tag!“ 56
Wer hat’s erfunden?: Die Geschichte des Kaffeefilters 58
Gutenachtgeschichte: Das Geheimnis der Frühlingswiese 60

Rezepte

4 Familii: Erdbeer-Tiramisu – Leicht, cremig, fruchtig 62
4 Familii: Grüner Spargel - Spargel, Bacon & feine Sauce 64

Und noch ...

Rätsel für Erwachsene 30
Rätsellösungen für Erwachsene 66













Rhein-Ruhr:
eine Region, in der Städte miteinander verschmelzen

Ein Gebiet zwischen Industriekultur, Fußballbegeisterung und rheinischer Lebensfreude bietet eine einzigartige Vielfalt. Es verbindet auf besondere Weise Tradition und Moderne und entfaltet dabei eine lebendige, facettenreiche Kulisse.



Eine Metropolregion von europäischem Format

Das Rhein-Ruhr-Gebiet gehört zu den beeindruckendsten Ballungsräumen Europas. Es handelt sich nicht nur um eine der größten urbanen Regionen Deutschlands, sondern zugleich um einen zentralen wirtschaftlichen und kulturellen Raum des Kontinents. Auf einer Fläche von rund 7.000 Quadratkilometern leben hier etwa zehn Millionen Menschen – eine Bevölkerungszahl, die mit ganzen Staaten wie Belgien oder Portugal vergleichbar ist. Mehr als 50 Städte und Gemeinden liegen so dicht beieinander, dass ihre Grenzen im Alltag oft kaum wahrnehmbar sind. Wer durch die Region reist, merkt häufig nicht, wann eine Stadt endet und die nächste beginnt.

Historisch setzt sich das Rhein-Ruhr-Gebiet aus zwei unterschiedlichen, aber eng miteinander verbundenen Räumen zusammen: dem Ruhrgebiet mit seinen traditionsreichen Industriestädten wie Dortmund, Essen, Duisburg und Bochum sowie den rheinischen Metropolen Köln und Düsseldorf, die seit Jahrhunderten als Handels- und Kulturzentren gelten. Zusammen bilden sie ein eng verflochtenes Netzwerk aus Wirtschaft, Wissenschaft, Dienstleistungen und kulturellem Leben.

Die Entwicklung dieser Region ist eng mit der Industrialisierung verbunden. Seit dem 19. Jahrhundert wurden hier in großem Stil Kohle gefördert und Stahl produziert. Fördertürme, Hochöfen und rauchende Schlote bestimmten über lange Zeit das Landschaftsbild. Mit dem Rückgang des Bergbaus in den 1980er- und 1990er-Jahren begann jedoch ein tiefgreifender Wandel. Schritt für Schritt entwickelte sich das Gebiet von einer klassischen Industrieregion hin zu einem modernen Standort für Technologie, Dienstleistungen und Kultur. Dieser Strukturwandel prägt die Region bis heute.

Zwischen Zeche und Himmel – Industriekulisse trifft Weite: Das Ruhrgebiet zeigt sich im Wandel – rau im Kern, grün im Blick und überraschend offen im Horizont.

Nordrhein-Westfalen – Zwischen Rhein und Ruhr, Stadt und Land

Wo aus vielen Städten ein großes Durcheinander mit System wird. *Nordrhein-Westfalen ist ein Puzzle aus Metropolen, Mittelstädten und allem dazwischen – dicht beieinander, manchmal kaum zu unterscheiden, aber jede mit eigenem Charakter. Zwischen Rhein und Ruhr trifft Industriegeschichte auf Kultur, Fußball auf Feierabendbier und Großstadt auf überraschend viel Grün.*

Und selbst das Landeslogo erzählt diese Mischung: *Grün steht fürs Rheinland, Rot für Westfalen und Weiß für Lippe – drei Farben, die zeigen, dass aus Unterschiedlichkeit ziemlich gut Zusammenhalt werden kann.*

Quelle: Pixabay; jnabl, Jedermann-Zeichen des Landes, Nordrhein-Westfalen", Erlass vom 01. Oktober 2009 (MBl. NRW. 2009 S. 530), Wiki commons; christopher-politano

Köln

Dom & Geschichte

Kölner Dom – Wahrzeichen der Stadt (l.) und fröhliches Feiern im **Kölner Karneval** (u.)

Köln – Geschichte, Medien & Lebensfreude

Köln blickt auf eine über 2.000-jährige Geschichte zurück und zählt zu den ältesten Städten Deutschlands. Die Ursprünge reichen bis in die römische Zeit zurück, was sich bis heute in zahlreichen archäologischen Funden widerspiegelt. Das bekannteste Wahrzeichen ist der imposante Dom, der das Stadtbild prägt und zu den meistbesuchten Sehenswürdigkeiten Europas gehört. Doch Köln ist weit mehr als nur eine historische Stadt. Bedeutende Museen zeigen sowohl moderne Kunst als auch die antike Vergangenheit. Darüber hinaus ist Köln ein wichtiger Standort der Medienbranche, mit zahlreichen Rundfunkanstalten und Produktionsfirmen. Auch wirtschaftlich spielt die Stadt eine wichtige Rolle, nicht zuletzt durch die Koelnmesse, die internationale Bedeutung hat. Besonders prägend ist jedoch die rheinische Lebensfreude, die sich im weltberühmten Karneval ausdrückt, wenn Millionen Menschen gemeinsam feiern.

„Köln erklärt nichts – Köln passiert einfach."

Köln – Gefühl mit Dom im Hintergrund

Wo Geschichte nicht stillsteht, sondern mitfeiert. Köln ist laut, herzlich und selten im Gleichgewicht – aber genau darin stabil. Zwischen Medien, Dom und Altstadt entsteht ein permanentes Grundrauschen aus Leben, das sich nicht regulieren lässt und auch gar nicht will. Hier ist selbst der Zufall noch gesellig.

Düsseldorf – Eleganz, Kunst & Lebensstil

Düsseldorf nimmt als Landeshauptstadt eine besondere Stellung ein. Die Stadt ist nicht nur politisches Zentrum, sondern auch ein bedeutender Wirtschaftsstandort, insbesondere in den Bereichen Mode und Finanzen. Eine der bekanntesten Einkaufsstraßen Europas, die Königsallee, steht hier sinnbildlich für Luxus und Stil. Gleichzeitig ist Düsseldorf ein wichtiger Ort für Kunst und Kultur. Renommierte Kunstinstitutionen genießen internationales Ansehen.
Die Rheinpromenade lädt zum Entspannen ein, während die Altstadt mit ihrer hohen Dichte an Gastronomie als Treffpunkt für Einheimische und Besucher gilt. Ein Höhepunkt im Jahresverlauf ist der Karneval, der die Stadt in eine bunte Festlandschaft verwandelt und Menschen aus nah und fern anzieht.
Diese Kombination aus Tradition und Moderne verleiht der Stadt eine besondere Dynamik und macht sie zu einem attraktiven Lebens- und Wirtschaftsraum mit hoher Lebensqualität.

Düsseldorf – leise glänzend

Wo Eleganz nicht fragt, ob sie auffällt. Düsseldorf bewegt sich zwischen Königsallee und Rheinpromenade mit der Ruhe einer Stadt, die weiß, dass sie wirkt, ohne es beweisen zu müssen. Hier wird Stil nicht gemacht – er passiert einfach nebenbei. Und manchmal sieht selbst ein ganz normaler Dienstag hier ein bisschen nach Laufsteg aus.

„In Düsseldorf ist Exklusivität kein Thema. Nur Zustand."

Düsseldorfer Medienhafen – nachts (o.), Rheinturm (o. m.), und Königsallee (u.)

Fotos: Pixabay, Hermert2512, Wiki commons, Franz Gerd Frenk, Kürschner (talk)

Wuppertal

Schwebebahn & Bewegung

„Die Stadt bewegt sich – und sie schwebt dabei leise.“

Wuppertal – Industriekultur, Innovation & grüne Vielfalt

Die Großstadt Wuppertal im Bergischen Land blickt auf eine lange Tradition zurück. Die Stadt ist von ihrer industriellen Vergangenheit geprägt, die bis heute Wirtschaft und Kultur beeinflusst. Einst Zentrum der Textilindustrie, hat sich Wuppertal zu einem modernen Standort für Wissenschaft, Technologie und Dienstleistungen entwickelt. Ein Wahrzeichen ist die Wuppertaler Schwebebahn, die das Stadtbild prägt. Gleichzeitig ist Wuppertal ein wichtiger Ort für Kunst und Kultur. Institutionen wie das Von der Heydt-Museum genießen hohes Ansehen. Parks und Wälder verleihen der Stadt einen grünen Charakter und bieten Erholung. Die lebendige Kulturszene sowie Veranstaltungen und Festivals ziehen Besucher an. Diese Verbindung aus industriellem Erbe, kultureller Vielfalt und naturnaher Umgebung verleiht der Stadt Dynamik und macht sie zu einem Lebensraum mit Charme.

Wuppertal – Bewegung, die hängt und weiterläuft

Wo die Stadt sich nicht breit macht, sondern in die Höhe denkt. Die Schwebebahn gleitet über den Alltag, als wäre es das Normalste der Welt – was es hier auch ist. Zwischen Hügeln, Treppen und kurzen Wegen entsteht ein Stadtgefühl, das nie ganz geradeaus geht und genau deshalb funktioniert. Hier ist selbst die Perspektive in Bewegung – und das ist kein Fehler, sondern System.

Fotos: Pixabay, Wiki Commons; Im Fokus, Lisbon

Wuppertaler Schwebebahn (o.),
Von der Heydt-Museum (m.),
Pina Bausch / Tanztheater Wuppertal (u.)

Landschaftspark Duisburg-Nord bei Tag (*o.*) und bei Nacht beleuchtet (m.) und **Duisburger Innenhafen** (u.)

Duisburg – Logistikdrehscheibe & Industriekulisse

Duisburg nimmt als Standort des größten Binnenhafens der Welt eine besondere Rolle ein. Hier treffen internationale Handelsströme aufeinander. Die Stadt ist eng in globale Logistiknetzwerke eingebunden. Besonders hervorzuheben ist die Verbindung zu asiatischen Wirtschaftsräumen durch moderne Güterzugverbindungen. Die industrielle Prägung ist in Duisburg nach wie vor sichtbar. Große Stahlwerke und Industrieanlagen gehören zum Stadtbild, doch gleichzeitig zeigt die Stadt, wie sich solche Orte kreativ umnutzen lassen. Ein eindrucksvolles Beispiel ist der Landschaftspark Duisburg-Nord, ein ehemaliges Hüttenwerk, das heute als Freizeit- und Kulturpark genutzt wird. Besucher können dort Industriekultur hautnah erleben, klettern oder die besondere Atmosphäre bei nächtlicher Beleuchtung genießen. Auch für Familien bietet Duisburg attraktive Ziele, darunter ein Zoo mit Delfinarium. Ergänzt wird das Angebot durch ein vielfältiges Kulturleben mit Theater und Musik.

Duisburg – Bewegung als Grundzustand

Wo selbst Stillstand nur kurz anhält. Duisburg ist Hafen, Knotenpunkt und Dauerströmung. Der Landschaftspark zeigt: Selbst Stahl kann meditativ wirken – zumindest, wenn er beleuchtetist und keiner mehr produziert, sondern nur noch staunt. Hier hat sogar die Vergangenheit noch Durchzug.

Fotos: Flickr, Pixelteufel, Wiki Commons; Tobias Arnst, Mathias Süßen

„Ankunft ist hier kein Moment – sondern Teil des Ablaufs.“

Oberhausen

Shopping & Industriekultur

Oberhausen – Strukturwandel, Freizeit & Erlebnis

Oberhausen ist eine Stadt im Ruhrgebiet mit besonderem Charakter. Einst stark von der Schwerindustrie geprägt, hat sich die Stadt zu einem modernen Dienstleistungs- und Freizeitstandort entwickelt. Symbol dieses Wandels ist das CentrO, eines der größten Einkaufs- und Freizeitzentren Europas, das viele Besucher anzieht. Gleichzeitig ist Oberhausen ein wichtiger Ort für Kultur und Veranstaltungen. Spielstätten wie das Metronom Theater und Festivals bereichern das kulturelle Leben. Der Gasometer Oberhausen gilt als beeindruckendes Industriedenkmal und dient heute als Ausstellungsort. Freizeitangebote, Grünflächen und die Nähe zu anderen Städten des Ruhrgebiets machen Oberhausen zu einem beliebten Ziel. Diese Verbindung aus industrieller Vergangenheit, kulturellem Angebot und moderner Entwicklung verleiht der Stadt Dynamik und macht sie zu einem attraktiven Lebens- und Erlebnisraum.

„Einkaufen trifft Geschichte – und wird Erlebnis.“

Oberhausen – Alltag als Erlebnis

Wo Einkaufen ein Tagesausflug ist und das Centro fast eine kleine Welt für sich. Oberhausen nimmt Praktisches und macht es groß genug, um drüber zu staunen – ohne es zu übertreiben. Hier wird Freizeit nicht geplant, sondern passiert zwischen Rolltreppe und Wasserfontäne. Und irgendwie findet man immer etwas, das man eigentlich nicht gesucht hat.

Fotos: Pixabay, slinky, Wiki Commons, Unibail-Rodamco-Westfield, Walburga Wolk

Olga Park, Slinky Springs to Fame (o.), Gasometer (m.), CentrO (u.)

Mülheim an der Ruhr

Ruhr & Erholung

Mülheim an der Ruhr – Grüne Oasen, Wirtschaft & Lebensqualität

Mülheim an der Ruhr nimmt als Stadt im westlichen Ruhrgebiet eine besondere Stellung ein. Die Stadt verbindet wirtschaftliche Stärke mit hoher Lebensqualität und ist ein bedeutender Standort für Handel und Dienstleistungen. Unternehmen aus verschiedenen Branchen prägen die Wirtschaftsstruktur und tragen zur Entwicklung der Region bei. Ein prägendes Element ist die Ruhr, die sich durch das Stadtgebiet zieht und Erholungsmöglichkeiten bietet. Uferpromenaden und Grünflächen laden zum Spazieren ein. Gleichzeitig ist Mülheim ein wichtiger Ort für Kultur und Veranstaltungen. Einrichtungen wie die Stadthalle Mülheim an der Ruhr bieten ein vielfältiges Programm und ziehen Besucher aus der Umgebung an. Diese Verbindung aus Lage, Wirtschaft und Kultur verleiht der Stadt eine besondere Dynamik und macht sie zu einem attraktiven Lebensraum.

„Mülheim an der Ruhr. Still im Ton, stark im Eindruck.“

Mülheim an der Ruhr – die leise Seite der Region

Wo die Ruhr langsamer Geschichten erzählt. Mülheim wirkt wie eine Pause zwischen zwei Großstadtsätzen: grün, ruhig und angenehm unaufgeregt. Wer hier unterwegs ist, merkt schnell – nicht jede Stadt muss laut sein, um verstanden zu werden. Man hört hier eher Vögel als Schlagzeilen.

Fotos: Wiki Commons; LIVA-GER, Moritz Darge uxyso

Schloss Broich (o.), Wasserbahnhof (m.), Bismarckturm (u.)

Essen

Kultur & Welterbe

„Industrie trifft Welterbe – und wird Kultur.“

Essen – vom Industriezentrum zur Kultur- & Umweltstadt

Essen wird häufig als Herz des Ruhrgebiets bezeichnet und war lange stark von der Schwerindustrie sowie einem der bedeutendsten deutschen Industriekonzerne geprägt. Heute zeigt sich die Stadt als moderner Kultur- und Grünstandort mit vielen Erholungsflächen. Ein zentrales Beispiel für den Strukturwandel ist die ehemalige Zeche Zollverein, die heute UNESCO- Weltkulturerbe und Kulturort für Museen und Ausstellungen ist. Mehr als die Hälfte der Stadtfläche besteht aus Grün- und Freizeiträumen, darunter der Baldeneysee für Freizeitaktivitäten sowie der Grugapark Essen mit botanischem Garten. Auch kulturell ist Essen bedeutend, etwa durch das Museum Folkwang, eines der wichtigsten Kunstmuseen Deutschlands; 2010 war die Stadt zudem stellvertretend für das Ruhrgebiet Europäische Kulturhauptstadt.

Essen – Vergangenheit, die grün geworden ist

Wo Industrie nicht verschwindet, sondern umzieht – in die Kultur. Essen trägt Zollverein wie ein Denkmal mit Sneakers: stolz, geschichtsbewusst und überraschend modern. Dazwischen wächst viel Grün, als hätte die Stadt irgendwann beschlossen, nicht nur schwer zu arbeiten, sondern auch leicht zu leben. Manchmal wirkt es, als hätte Essen einfach die Farbe gewechselt – ohne dabei den Ton zu verlieren.

Baldeneysee (o.), Zeche Zollverein (m.), Villa Hügel (u.)

Fotos: Wiki commons Colling-architektur, Ani Ortas, wolfgang-weiser

Gelsenkirchen

Fußball & Wandel



Nordsternpark (r),
Wissenschaftspark Gelsenkirchen (m.),
Veltins-Arena (u.)

Gelsenkirchen – Tradition, Wandel & Fußballkultur

Gelsenkirchen nimmt als Stadt im Ruhrgebiet eine besondere Stellung ein. Die Stadt war lange Zeit stark vom Bergbau geprägt und hat sich im Zuge des Strukturwandels zu einem modernen Standort für Dienstleistungen, Energie und Technologie entwickelt. Trotz dieses Wandels ist die industrielle Vergangenheit bis heute im Stadtbild spürbar.
Ein prägendes Element ist die enge Verbindung zum Fußball. Der traditionsreiche Verein FC Schalke 04 steht sinnbildlich für die Identität der Stadt und begeistert weit über die Region hinaus. Die Veltins-Arena gilt als eines der modernsten Stadien Europas und ist ein zentraler Treffpunkt für Sport- und Eventbegeisterte. Gelsenkirchen bietet zudem Möglichkeiten zur Erholung. Grünflächen und die ZOOM Erlebniswelt machen die Stadt auch für Familien attraktiv. Diese Verbindung aus Tradition und moderner Entwicklung verleiht der Stadt Dynamik und macht sie zu einem lebenswerten Standort im Ruhrgebiet.

Gelsenkirchen – Identität in Blau

Wo Fußball mehr ist als Spielzeit. Gelsenkirchen lebt mit und durch Schalke – nicht als Event, sondern als Haltung. Zwischen Alltag und Stadion entsteht ein Gefühl von Zugehörigkeit, das sich nicht erklären lässt, sondern nur erlebt. Und selbst wenn es mal schwierig wird – zusammen bleibt hier immer zusammen.

„Fußball ist hier Identität – Wandel läuft einfach mit.

Fotos: Wiki commons; Walter Koch, Frank Vincentz

Bochum

Wissenschaft & Szene

Bochum – lebendige Mischung aus Wissenschaft & Unterhaltung

Bochum ist ein Beispiel dafür, wie Strukturwandel gelingen kann. Die Stadt hat sich von einem klassischen Industriestandort zu einem Zentrum für Bildung, Kultur und Unterhaltung entwickelt. Das Deutsche Bergbau-Museum erinnert an die industrielle Vergangenheit und ermöglicht Besuchern Einblicke in die Arbeit unter Tage. Mit der Ruhr-Universität, einer der größten Unis Deutschlands, hat Bochum zudem ein junges und internationales Profil. Ein weiteres besonderes Highlight ist das Musical Starlight Express, das seit Jahrzehnten erfolgreich an einem festen Standort aufgeführt wird und Besucher aus aller Welt anzieht. Auch das Schauspielhaus genießt einen hervorragenden Ruf und zählt zu den wichtigsten Bühnen des Landes. Darüber hinaus bietet Bochum mit einem modernen Planetarium spannende Einblicke in die Welt der Astronomie. Das sogenannte Bermudadreieck, ein beliebtes Ausgehviertel, ist bekannt für seine Vielzahl an Restaurants, Bars und Clubs.

Bochum – ernsthaft entspannt

Wo Wissen auf Bühne trifft und niemand sich entscheiden muss. Bochum ist Uni, Musical und Kneipenkultur in einem. Zwischen Ruhr-Universität und Bermudadreieck gilt ein stilles Gesetz: Alles kann wichtig sein – muss es aber nicht immer gleichzeitig. Und genau deshalb funktioniert hier sogar Chaos erstaunlich gut organisiert.

„Bochum forscht am Tag – und lebt in der Nacht.“

Jahrhunderthalle Bochum (Westpark) (r.), Deutsches Bergbau-Museum Bochum (l.), Zeiss Planetarium Bochum (u.)

Fotos: Wiki commons; herbert2512, Michielverbeek, Ziko van Dijk

Dortmund

Fußball & Großstadtflair

Dortmunder U (l.),
Signal Iduna Park (u.),
Florianturm (r.)

Dortmund – Wandel durch Innovation & Fußballkultur

Dortmund war einst ein bedeutendes Zentrum der Montanindustrie. Der Bergbau und die Stahlproduktion haben die Stadt über Jahrzehnte hinweg geprägt und ganze Stadtteile entstehen lassen. Mit dem Niedergang dieser Industrien hat Dortmund jedoch neue Wege eingeschlagen und sich erfolgreich als Standort für Forschung und Technologie positioniert. Heute studieren mehr als 50.000 Menschen an den Hochschulen der Stadt, darunter an der Technischen Universität und der Fachhochschule. Ein Symbol für diesen Wandel ist das Dortmunder U, ein ehemaliges Brauereigebäude, das heute als Zentrum für Kunst und Kreativität dient. Auch der Westfalenpark mit dem Fernsehturm Florian verdeutlicht diesen Prozess. Eine zentrale Rolle spielt zudem der Fußball. Das größte Stadion Deutschlands – der Signal Iduna Park, in dem Borussia Dortmund spielt - zieht Fans aus aller Welt an und gilt als emotionales Herzstück der Stadt.

Dortmund – Herz mit Flutlicht

Wo aus Kohle Ideen werden und aus Alltag Emotion. Dortmund hat sich neu erfunden, ohne seine Lautstärke zu verlieren. Zwischen-Hochschulen, Forschung und dem Dortmunder U läuft die Zukunft schon mal voraus – wird aber regelmäßig vom Signal Iduna Park eingeholt und wieder neu sortiert. Und selbst wenn hier alles im Wandel ist, bleibt eines erstaunlich stabil: dass es nie ganz leise wird.

„Fußball ist hier Identität – und prägt den Takt der Stadt.“

Fotos: Wiki commons; dieter, Arne Müseler, Westfalenpark

Hagen

Natur & Tor zum Sauerland

„Hier hört die Stadt nicht auf – sie wird nur grüner."

Hagen – Industrie, Kultur & Naturvielfalt

Hagen nimmt als Stadt am südlichen Rand des Ruhrgebiets eine besondere Stellung ein. Die Stadt verbindet industrielle Tradition mit ihrer Lage am Übergang zum Sauerland und bietet eine Mischung aus Wirtschaftskraft und naturnaher Umgebung. Als Standort für Industrie und Dienstleistungen trägt Hagen zur Entwicklung der Region bei. Gleichzeitig ist Hagen ein wichtiger Ort für Kunst und Kultur. Einrichtungen wie das Osthaus Museum Hagen prägen das kulturelle Leben der Stadt.

Die umliegenden Wälder, Hügel und Flusstäler bieten Möglichkeiten zur Erholung und machen Hagen attraktiv für Naturfreunde. Die Innenstadt dient mit ihren Angeboten als Treffpunkt für Einheimische und Besucher. Die Nähe zum Sauerland verstärkt dabei den Charakter als Stadt zwischen Urbanität und Natur. Diese Verbindung aus industriellem Erbe, kultureller Vielfalt und naturnaher Lage verleiht der Stadt Dynamik und macht sie zu einem attraktiven Lebens- und Wirtschaftsraum.

Hagen – Übergang mit Charakter

Wo Stadt und Landschaft sich nicht trennen wollen. Hagen liegt zwischen Ruhrgebiet und Sauerland und nimmt diese Rolle ernst, aber nicht schwer. Wälder, Geschichte und kleine Überraschungen ergeben hier eine Mischung, die eher begleitet als imponiert. Manchmal fühlt sich Hagen an wie eine Abzweigung, bei der man gerne stehen bleibt.

Fotos: Wiki commons; Klaus Barwinkel, Maxbernheim

Schloss Hohenlimburg (o), Osthaus Museum (l. m.), LWL-Freilichtmuseum (r.)

Rhein-Ruhr – Fakten aus einer Region, die sich selbst nie ganz fertig gebaut hat

Die Metropole, die keinen Chef hat

Rhein-Ruhr ist eine der größten Metropolregionen Europas – aber ohne klassisches Zentrum. Hier gibt es kein „Herz", das alles steuert, sondern viele gleich große Städte, die sich irgendwie darauf geeinigt haben, gemeinsam wichtig zu sein. Köln, Düsseldorf, Essen und Dortmund haben jeweils Gewicht, aber niemand allein die Kontrolle. Das Ergebnis ist eine Region, die eher wie ein Netzwerk funktioniert als wie eine klassische Stadt.

Stadtgrenzen? Eher freundliche Empfehlungen

Wer hier unterwegs ist, merkt schnell: Stadtgrenzen sind eher theoretisch. Man fährt durch eine Straße, und plötzlich steht ein neues Ortsschild da – ohne dass sich die Umgebung wirklich verändert hätte. Das Ruhrgebiet ist so dicht bebaut, dass Städte ineinander übergehen wie Kapitel in einem Buch, das niemand sauber getrennt hat. Und genau das macht die Orientierung manchmal schwierig – aber die Region einzigartig.

Unter unseren Füßen: ein stilles Paralleluniversum

Unter der gesamten Region liegt ein fast vergessenes zweites Netz: alte Bergbaustollen. Zehntausende Kilometer Tunnel ziehen sich durch den Boden – Relikte einer Zeit, in der hier noch tief und schwarz gearbeitet wurde. Heute ist das meiste stabilisiert oder geflutet, aber die Idee bleibt: Unter jeder Straße könnte noch ein Stück Vergangenheit liegen, das nie ganz verschwunden ist, sondern nur unsichtbar geworden ist.

Die Bahn, die beschlossen hat zu schweben

Die Wuppertaler Schwebebahn ist ein technisches Missverständnis, das zum Wahrzeichen wurde. Seit 1901 fährt sie nicht einfach durch die Stadt – sie hängt darüber. Während andere Verkehrsmittel sich mit Straßen und Stau herumschlagen, hat sie sich entschieden, das Problem zu umgehen und einfach oben zu bleiben. Praktisch, konsequent – und bis heute ziemlich einzigartig.

Wo Fußball kein Hobby, sondern Grundrauschen ist

Im Ruhrgebiet ist Fußball keine Freizeitbeschäftigung, sondern Teil der regionalen Sprache. Stadien sind keine Gebäude, sondern soziale Ereignisse, die weit über 90 Minuten Spielzeit hinausreichen. Ob Dortmund, Schalke oder Bochum – hier wird nicht nur gespielt, sondern diskutiert, gehofft, gelitten und gefeiert. Und das oft alles gleichzeitig, je nach Tabellenlage und aktueller Stimmungslage der Liga.

Industrie, die beschlossen hat, grün zu werden

Landschaftspark Duisburg-Nord zeigt, dass Industrie nicht verschwinden muss, um sich zu verändern. Wo früher Hochöfen glühten, wachsen heute Bäume zwischen Stahlgerüsten. Nachts wird das Gelände sogar beleuchtet – als hätte jemand beschlossen, Vergangenheit und Zukunft gemeinsam ins Licht zu stellen. Ein Ort, der zeigt: Wandel kann ziemlich fotogen sein.

Die seltene Einigung: eine ganze Region wird Kulturhauptstadt

2010 wurde das Ruhrgebiet nicht von einer Stadt vertreten, sondern als Ganzes ausgezeichnet: Kulturhauptstadt Europas. Ein ungewöhnlicher Moment, in dem viele Städte beschlossen haben, gemeinsam aufzutreten – statt gegeneinander zu konkurrieren. Für eine Region, die sonst eher aus vielen Einzelteilen besteht, war das fast schon ein politisches Wunder.

Nie fertig, aber genau deshalb fertig mit langweilig

Rhein-Ruhr ist kein abgeschlossenes Projekt, sondern ein laufender Zustand. Altes bleibt sichtbar, Neues entsteht daneben, manchmal ohne klare Linie dazwischen. Das wirkt chaotisch – ist aber vielleicht genau die Stärke: Eine Region, die sich nicht entscheidet, fertig zu sein, sondern einfach weitergeht.

Eine Region im stetigen Wandel

Das Gebiet an Rhein und Ruhr ist eine Metropolregion, die in ihrer Form kaum vergleichbar ist. Hier gehen Städte ineinander über, verbinden sich unterschiedliche Lebenswelten, und Vergangenheit trifft auf Zukunft. Industriegeschichte und moderne Urbanität existieren nebeneinander und ergänzen sich. Jede Stadt bringt ihre eigene Identität in dieses Gesamtbild ein. Gemeinsam entsteht so eine Region, die sich immer wieder neu erfindet und dennoch ihre Wurzeln bewahrt. Genau diese Mischung macht das Rhein-Ruhr-Gebiet zu einem einzigartigen Ort – wirtschaftlich bedeutend, kulturell vielfältig und voller Leben.

Krupp-Stiftung entwickelt Kinder- und Familienprogramm weiter

In der Villa Hügel mit ihren 399 Räumen und dem 41 Hektar großen Park gibt es jede Menge zu entdecken. Die Krupp-Stiftung bietet dazu ein vielfältiges Programm für Kinder und Familien an.





Programme der Krupp-Stiftung für alle Generationen

1873 wurde die Villa Hügel als Wohnsitz für die Familie Krupp erbaut. Heute ist sie ein offener Ort für alle Generationen. Auch Familien mit Kindern können diesen Sommer an vielen Veranstaltungen teilnehmen:

Mit dem Tai Chi-Sommerferienangebot können Familien mit Kindern an den sechs Montagen in den Sommerferien (20. Juli bis 24. August) von 16 bis 17.30 Uhr diese Bewegungskunst im Hügel-Park entdecken, die Achtsamkeit, Gemeinschaftssinn und Sport miteinander verbindet. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren und ist kostenfrei. Eine Anmeldung ab Mitte Mai ist erforderlich.

Einen Tag voller Musik, Kreativaktionen, Führungen und Bewegung für Groß und Klein verspricht der Hügel Family Day am 30. August. Ab Anfang Juli ist die Anmeldung geöffnet.

Darüber hinaus können Familien die Villa Hügel im Rahmen von speziellen Familienführungen an jedem letzten Samstag im Monat erkunden oder das Industriedenkmal und den Park auf eigene Faust mithilfe einer spielerischen Kinder-Tour in der kostenfreien Hügel-App erleben. Der Mops Findus begleitet die App-Nutzer*innen durch die weitläufigen Räume der Villa Hügel und steht mit Rat und allerlei Spaß zur Seite.



Gelerntes Wissen können Kinder und Erwachsene im Stiftungsraum im Kleinen Haus unter Beweis stellen. An einer digitalen Spielstation warten zehn kindgerecht aufbereitete Quizfragen darauf, beantwortet zu werden. Erwachsene können ebenfalls mitmachen.

Einen Blick in die Kindheit der Krupps bietet der jüngst erschienene Band aus der Reihe „Essay und Archiv“ mit dem Titel „Kindheit auf dem Hügel“ von Prof. Gunilla Budde. Anhand von Briefwechseln und privaten Fotografien zeichnet die Historikerin den Alltag der sieben Kinder von Gustav und Bertha Krupp nach.

Mit zahlreichen Förderprojekten wie dem Bau des neuen Kinderschutzhauses in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund oder der Realisierung einer Hebammenpraxis im Essener Norden engagiert sich die gemeinnützige Stiftung seit Beginn ihrer Tätigkeit 1968 für Kinder und Jugendliche.

Mehr zur Arbeit der Krupp-Stiftung und dem Veranstaltungsprogramm unter
krupp-stiftung.de

Führungsbuchung unter
villahuegel.de


Krupp
Stiftung

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





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.

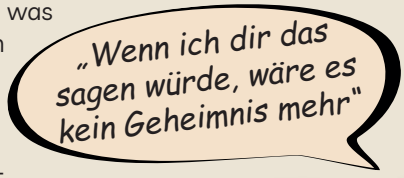
„Manchmal schweigen wir aus Schutz – für uns selbst, um Kraft zu bewahren, oder für andere, um sie zu schonen. Schweigen ist eine stille Balance zwischen Bewahren und Teilen.“

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]









Pfingsten
das Fest, das Bewegung bringt

Sieben Wochen nach Ostern feiern wir traditionell Pfingsten. Jeder freut sich über einen freien Montag, aber was wird da eigentlich genau zelebriert? Und warum dieser zeitgenaue Abstand zum Osterfest? Pfingsten gehört zu den großen christlichen Festen, ist aber doch für viele das geheimnisvollste. 4 Familii verschafft euch einen Überblick.

Die Zeichen von Pfingsten



Die Symbole von Pfingsten erzählen von Aufbruch, Gemeinschaft und dem Geist, der Menschen verbindet.

Feuerzungen
Am fünfzigsten Tag nach Ostern kam der Heilige Geist – wie Feuerzungen auf die Jünger. Sie fanden Mut, ihre Botschaft zu teilen.

VOM MUT FINDEN UND SPRACHEN VERSTEHEN

Der Ursprung von Pfingsten liegt in der Bibel, genauer gesagt in der Apostelgeschichte. Dort wird erzählt, dass sich die Jünger Jesu nach dessen Tod und Auferstehung verängstigt zurückgezogen hatten. Sie waren unsicher, wie es weitergehen sollte. Am fünfzigsten Tag nach Ostern – daher der Name Pfingsten, vom griechischen „pentekoste“ für „der Fünfzigste“ – geschah dann etwas Besonderes: Der Heilige Geist kam über sie. Beschrieben wird das Ereignis mit starken Bildern von Brausen, Wind und Feuerzungen. Plötzlich fanden die Jünger Mut, traten hinaus und begannen zu predigen. Und obwohl Menschen aus unterschiedlichen Ländern und mit verschiedenen Sprachen zusammenkamen, verstanden sie einander. Pfingsten gilt deshalb als Geburtstag der Kirche. Aus einer kleinen, verunsicherten Gruppe wurde eine offene Gemeinschaft, die ihre Botschaft teilte.

WARUM GENAU SIEBEN WOCHEN NACH OSTERN?

Der Zeitpunkt von Pfingsten ist kein Zufall. Schon im jüdischen Kalender wird sieben Wochen nach dem Pessachfest das Schawuot-Fest gefeiert, ein Ernte- und Dankfest. Zur Zeit Jesu kamen viele Menschen dafür nach Jerusalem. Dies war der Grund, warum an jenem „ersten“ Pfingsttag so viele unterschiedliche Kulturen und Sprachen aufeinandertrafen. Das Christentum knüpfte an diese Tradition an und behielt den zeitlichen Abstand bei. Sieben Wochen, also 49 Tage, plus der Ostersonntag ergeben 50 Tage. Diese Zeitspanne steht symbolisch für Reifung und Vorbereitung. Nach der Freude über die Auferstehung folgt das Hineinwachsen in Verantwortung. Wie geht es weiter? Pfingsten gibt darauf eine Antwort.

EIN FEST FÜR FAMILIEN – AUCH HEUTE

Auch wenn die biblische Geschichte weit zurückliegt, hat Pfingsten bis heute eine starke Botschaft für Familien. Es geht um Zusammenhalt, um das Zuhören und Verstehen und um den Mut, Neues zu wagen. Symbole wie die Taube, der Wind oder das Feuer lassen sich wunderbar mit Kindern entdecken und erklären. Natürlich hat Pfingsten auch ganz weltliche Seiten. Ausflüge ins Grüne, erste Feste des Jahres unter Sonnenschein, Zeit miteinander. Vielleicht ist genau das der Geist von Pfingsten heute – innehalten, gemeinsam Kraft schöpfen und offen bleiben füreinander. Denn manchmal beginnt Veränderung leise. Wie ein Windhauch. [sfr]



Die Taube

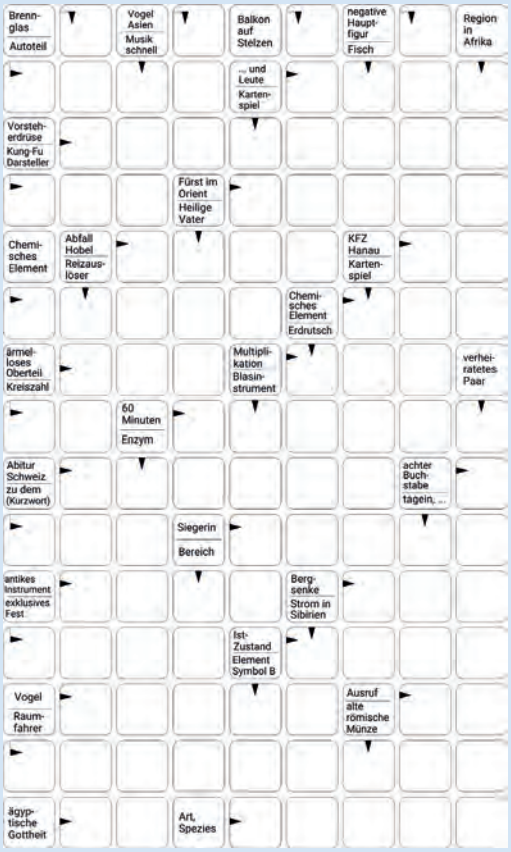
Die Taube zeigt die friedliche Kraft des Heiligen Geistes, die Menschen verbindet und Verständnis schafft.

Das Brausen

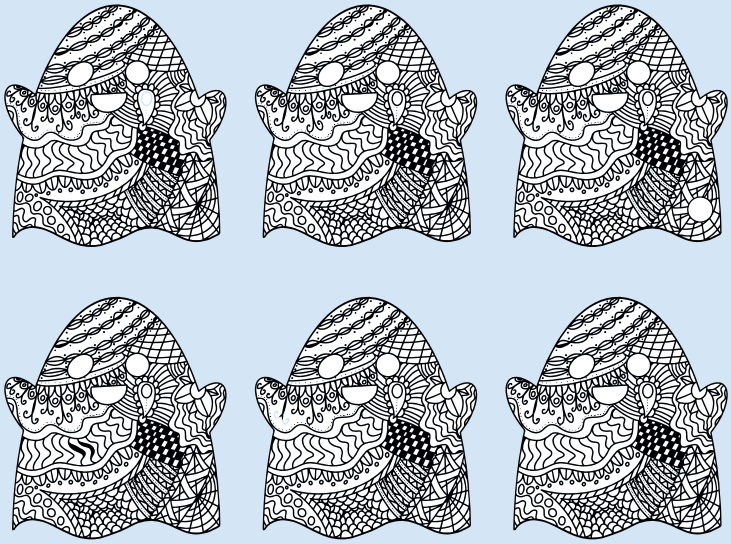
Ein Brausen wie vom Wind kündigte die Veränderung an – die Jünger traten hinaus in die Welt.

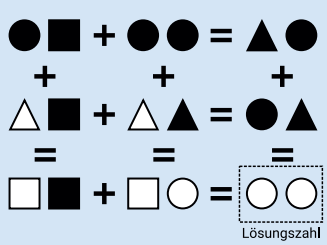
Illustration: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney

Gehirnjogging für Erwachsene



Welche beiden Geister sind gleich?



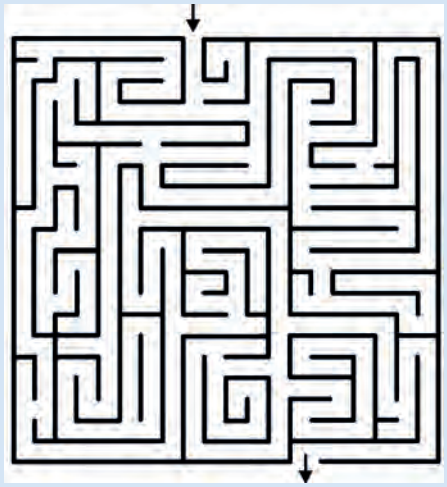


	1			3	8			
	3		1	9	4	6		
4		9		6	5			
		3						5
1	5			4			7	6
7			6				3	
		7	9	8			5	
	4			1		7		3
	6					9	8	

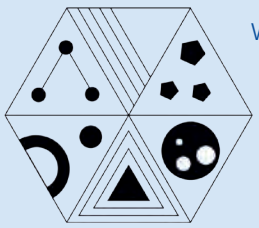
Welche Möwen fehlen?



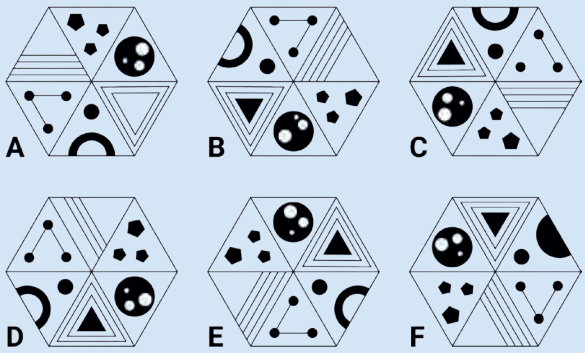




			5		3			
		3	8					4
		2		4		8	5	
	3	6						2
8			9			7		
1				3	2			
					1	6	9	
			6	8	9			5



Welche Symbolfigur wurde fehlerfrei gedreht?



Mehr Platz.
Mehr Freiheit.

0800 300 99 55
myspaceplus.de





-50 %
-10 %

Miete deine eigene Lagerbox und dein Zuhause wird größer.

Exklusiv für 4Familii Leser
10 % extra mit Code

2605-4F50-XT10

Rabbat für die ersten 8-12 Wochen.

SPACE PLUS
SELFSTORAGE

HOFSTEDER STR. 224 / **BOCHUM**
HAEDENKAMPSTRASSE 20 / **ESSEN**
THEODOR-OTTE STR. 150 / **GELSENKIRCHEN**

Urlaubsgeflüster:
Emilia-Romagna –

GENUSS, GESCHICHTE UND ABENTEUER IM HERZEN ITALIENS

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



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

Bologna – Pasta, Türme und Kinderlachen

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

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

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



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



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



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





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

Eine Region für alle Sinne – und für jede Generation

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

Bologna – Lebendige Hauptstadt mit Charme und Charakter

Geschichte zum Anfassen unter endlosen Arkaden

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



Tagliatelle al Ragù

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

Anzeige







Penne Pasta



Markthalle Quadrilatero

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

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

Die schiefen Türme und der Blick von oben

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



Fettuccine

Kulinarische Entdeckungen für kleine und große Genießer

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



Tortellini

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

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



Mortadella di Bologna



Anzeige

DJ AK

Fotobox-Service

DJ AK dj_ak_ge



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

Anfragen gerne per Mail oder Telefonisch:

AndreK80@web.de / 0178 - 816 55 87





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



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

Natur und Entspannung mitten in der Stadt

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

Parma – Musik, Käse und königliches Flair

Eleganz und Übersichtlichkeit für entspannte Tage

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



Dom von Parma – Ein Raum voller Licht und Geschichten.

Dom von Parma – Ein Wahrzeichen in Stein

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





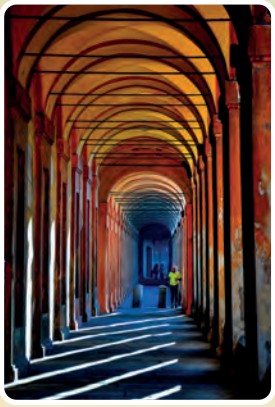
beeindruckenden Baptisterium ist ein guter Startpunkt. Die kunstvollen Fresken und die besondere Atmosphäre lassen auch Kinder staunen. Gleich daneben lädt der grüne Parco Ducale zu einer Pause ein. Hier können die Kleinen spielen, während die Eltern das italienische Dolce Vita genießen. Wer genau hinschaut,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

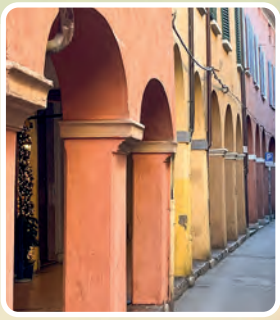
Auf den Spuren von Verdi und der Musik

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

Bologna – Kilometerlange Arkaden, Kopfsteinpflaster und ein bisschen Magie

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





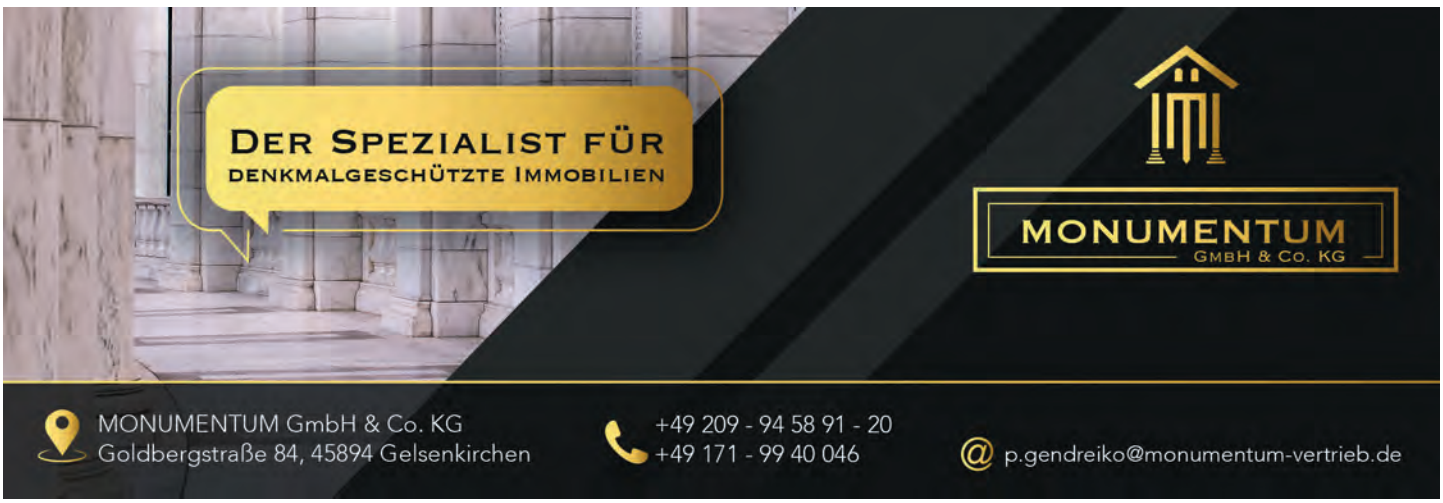
Teil der unendlichen Arkadengänge (Bologna)



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

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

Anzeige







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

Genuss aus der Region: Käse, Schinken und mehr

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

Kleine Abenteuer außerhalb der Stadt

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

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

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

Familienfreundliche Tipps für die Emilia-Romagna

Anreise und Mobilität

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

Parmas Gold – Parmigiano Reggiano entsteht

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





Beste Reisezeit

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

Unterkünfte für Familien

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

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



ETECH
ELEKTRO TECHNIK GMBH

Goldbergstr. 84
45894 Gelsenkirchen
+49 209 179 875 16

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



Die WM 2026 –

Ein Turnier der Superlative

Die Fußball-Weltmeisterschaft steht vor der Tür. Zum ersten Mal wird in drei Ländern gespielt. USA, Mexiko und Kanada sind die Gastgeber der 23. Auflage der WM. Eine weitere Premiere betrifft das Teilnehmerfeld. 48 Teams kämpfen einen Monat lang um den begehrten Pokal – so viele waren es noch nie. 4 Familii wirft für euch schon mal einen Blick voraus.



Drei Länder, ein Turnier –
Von den leidenschaftlichen Stadien Mexikos über die gigantischen Arenen in Texas bis zu den pulsierenden Metropolen im Nordosten der USA führt die WM 2026 auf einer beeindruckenden Tour quer durch Nordamerika. 16 Städte, mehrere Zeitzonen und unzählige Fans machen diese Weltmeisterschaft zu einer der größten Reisen in der Geschichte des Fußballs – ein Sommer voller Geschichten, Emotionen und großer Fußballmomente.

Neues Format, neue Geschichten

Die WM 2026 markiert einen Wendepunkt in der Geschichte des Turniers. Mit 48 Mannschaften, 104 Spielen und einer deutlich längeren Gruppenphase wird die Weltmeisterschaft so umfangreich wie nie zuvor. Für Fans bedeutet das mehr Fußball, mehr Nationen, mehr Überraschungen. Kritiker sorgen sich um die Belastung der Spieler, während Befürworter vor allem die Chance sehen, den Fußball globaler und vielfältiger zu machen. Sicher ist, dieses Turnier wird anders ablaufen als alle bisherigen Weltmeisterschaften.

DFB-Elf - Zwischen Anspruch und Neuanfang

Die deutsche Nationalmannschaft reist mit viel Erwartungsdruck zur WM 2026. Nach enttäuschenden Auftritten bei vergangenen Turnieren braucht der DFB dringend einen Neustart. Bundestrainer Julian Nagelsmann muss Verantwortung übernehmen und dem Team wieder ein klares Profil geben. Ziel ist es, spielerische Qualität mit mentaler Stärke zu verbinden. Deutschland will zurück in die Weltspitze – mindestens das Halbfinale gilt intern als Maßstab. Für die Fans bleibt die Hoffnung, wieder eine Elf zu sehen, die für Leidenschaft, Zusammenhalt und attraktiven Fußball steht. Das Team muss beweisen, dass es immer noch eine Turniermannschaft sein kann.



Trionda – der Ball, der Nordamerika verbindet – Rot für Mexikos Feuer, Blau für die Energie der USA, Grün für Kanadas Aufbruch im Fußball. Trionda ist mehr als ein Ball – er symbolisiert ein Turnier, das Grenzen überschreitet und Spieler wie Fans gleichermaßen verbindet.

Infografik: Esther Schenk Panic.
Quelle: By OhanaUnitedTalk page - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=178915347

48 Nationen – ein Traum

Noch nie war eine Weltmeisterschaft so global: Teams aus allen Kontinenten reisen mit ihren Träumen nach Nordamerika – bereit, Favoriten zu fordern, Überraschungen zu schreiben und ihre eigene Geschichte zu erzählen.

Europa – 16 Teams

- Deutschland
- Frankreich
- Spanien
- Niederlande
- Portugal
- England
- Belgien
- Kroatien
- Schweiz
- Norwegen
- Österreich
- Schottland
- Italien
- Türkei
- Schweden
- Tschechien

Afrika – 10 Teams

- Marokko
- Senegal
- Algerien
- Kap Verde
- Ägypten
- Ghana
- Elfenbeinküste
- Tunesien
- Südafrika
- DR Kongo

Asien – 9 Teams

- Japan
- Südkorea
- Iran
- Saudi-Arabien
- Katar
- Australien
- Usbekistan
- Jordanien
- Irak

Nord- & Mittelamerika – 6 Teams

- USA
- Mexiko
- Kanada
- Panama
- Haiti
- Curaçao

Ozeanien – 1 Team

- Neuseeland

Südamerika – 6 Teams

- Brasilien
- Argentinien
- Uruguay
- Ecuador
- Paraguay







Julian Nagelsmann – der Architekt des Neustarts
Mit neuen Ideen und viel Verantwortung führt der Bundestrainer die DFB-Elf in Richtung WM 2026. Die Hoffnung der Fans: ein Team, das wieder Leidenschaft, Mut und Turniermentalität zeigt.

Die Favoriten auf den Titel

Die Favoriten kommen erneut vor allem aus Europa und Südamerika. Doch gerade das neue 48er-Format könnte dafür sorgen, dass der Weg zum Titel steiniger wird als je zuvor. Dennoch gehören wieder die üblichen Verdächtigen zum Kreis der potenziellen Weltmeister. Titelverteidiger Argentinien, Rekordweltmeister Brasilien, Deutschland, Frankreich, England und Spanien stehen ganz oben auf den Zetteln der Buchmacher. Auch Portugal, die Niederlande und Kroatien oder Belgien darf man nicht abschreiben. Und wer weiß, vielleicht schafft mal ein asiatisches oder afrikanisches Land den ganz großen Coup.

Gastgeberländer im Fokus der Welt

Die drei Gastgeber bringen sehr unterschiedliche Voraussetzungen mit. Die USA setzen auf modernste Infrastruktur, riesige Stadien und ein perfektes Event-Erlebnis. Fußball ist dort auf dem Vormarsch und die WM soll den Sport nachhaltig stärken. Mexiko hingegen lebt den Fußball mit großer Leidenschaft. Die Spiele in traditionellen Stadien versprechen intensive Atmosphäre. Kanada komplettiert das Trio als aufstrebende Fußballnation, die ihre Entwicklung auf der größten Bühne präsentieren will. Sportlich hoffen alle Gastgeber auf Achtungserfolge, emotional geht es um ein unvergessliches Turnier. Der Weltmeistertitel ist für alle drei aber unwahrscheinlich.

Quelle: By Steffen Prößdorf, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=156153541

Chancen und Risiken des 48er-Feldes

Das erweiterte Teilnehmerfeld verändert die Dynamik der WM spürbar. Mehr Spiele bedeuten mehr Möglichkeiten für kleinere Nationen, sich zu zeigen. Gleichzeitig steigt die Gefahr von einseitigen Begegnungen in der Vorrunde. Für die großen Teams wird es darauf ankommen, fokussiert ins Turnier zu gehen. Ausrutscher könnten schneller bestraft werden, da der Turnierverlauf komplexer ist als je zuvor.

Exotische Teilnehmer und ihre große Bühne

Ein besonderes Augenmerk liegt auf den sogenannten Exoten. Mannschaften aus Fußballnationen, die bisher selten oder nie bei einer WM vertreten waren, bekommen 2026 ihre Chance. Für sie geht es nicht primär um den Titel, sondern um Sichtbarkeit, Erfahrung und nationale Begeisterung. Oft entstehen genau hier die emotionalsten Geschichten. Underdogs, die mutig auftreten, Favoriten ärgern und Fans weltweit für sich gewinnen. Curacao, Jordanien, Usbekistan und Kap Verde sind zum ersten Mal dabei und wollen für die ein oder andere Überraschung sorgen.

Vorfreude auf einen besonderen Sommer

Noch ist der erste Anpfiff Zukunftsmusik, doch Erwartungen sind hoch. Die WM 2026 verspricht neue Helden, überraschende Wendungen und intensive Fußballmomente. Ob Deutschland den erhofften Schritt macht, Favoriten ihrer Rolle gerecht werden oder Exoten Geschichte schreiben – dieses Turnier hat Potenzial, in Erinnerung zu bleiben.

Abseits der großen Namen



Curacao, Jordanien, Usbekistan und Kap Verde gehören nicht zu den bekannten Fußballmächten. Doch genau solche Teams sorgen bei Weltmeisterschaften immer wieder für besondere Momente. Für sie bedeutet die Teilnahme weit mehr als nur Spiele – sie ist eine Chance, sich der Fußballwelt zu zeigen.

Mit eigenem Stil, viel Leidenschaft und dem Traum von der großen Überraschung treten sie gegen die Favoriten an. Oft entstehen gerade hier die emotionalsten Geschichten eines Turniers – wenn Außenseiter mutig auftreten und plötzlich die Aufmerksamkeit der gesamten Fußballwelt auf sich ziehen.

Der Zeitplan

Am 11. Juni geht´s los. Auf den Tag genau 16 Jahre nach dem Eröffnungsspiel der WM 2010 kommt es zur Neuauflage zwischen Mexiko und Südafrika – dieses Mal in Mexiko-Stadt. Deutschland greift am 14.6. gegen Außenseiter Curacao ins Geschehen ein. Weiter geht's gegen die Elfenbeinküste (20.6.) und Ecuador (25.6.). Die KO-Runde startet am 28.6. und endet am 19.7. in East Rutherford mit dem großen Finale. [sfr]

Anzeige





Albtraum All-inclusive?

Die fünf schlimmsten Cluburlaub-Sünden

Cluburlaub kann paradiesisch sein oder zur Nervenprobe werden. Zwischen Frühstücksbuffet, Pool und Animationsprogramm lauern Fettnäpfchen, die anderen Gästen schnell die Urlaubslaune verderben. Wer bestimmte Verhaltensregeln missachtet, landet schneller auf der internen Hassliste als auf der Sonnenliege. Der Sommer steht vor der Tür, und viele Deutsche zieht es in den Süden. All-inclusive-Hotels versprechen Erholung ohne Zusatzkosten – wären da nicht die Mitreisenden, deren Benehmen oft mehr Stress als Strandfeeling verursacht. Markus Lindblad, Deutschland-Sprecher des Onlinehändlers Vapeglobe, kennt die größten Aufreger und erklärt, mit welchen fünf Cluburlaub-Sünden man garantiert aneckt.

Mehr als 68 Millionen Urlaubsreisen unternahmen die Deutschen laut Statistischem Bundesamt allein im Sommer 2024, viele davon in Richtung Süden. Besonders beliebt: All-inclusive-Clubs, sie machen mehr als die Hälfte der Buchungen aus. Wo viele Menschen auf engem Raum urlauben, ist Ärger oft nur eine Frage der Zeit – besonders, wenn Rücksichtnahme fehlt. Ob reservierte Liegen, Lärmbelästigung oder mangelnde Rücksichtnahme – zahlreiche Erfahrungsberichte zeigen: Der größte Stressfaktor im Cluburlaub sind nicht etwa die Bedingungen vor Ort, sondern oft die anderen Gäste. Welche Verhaltensweisen regelmäßig für Ärger sorgen und wie man es besser machen kann, erklärt Markus Lindblad, Deutschland-Sprecher des Onlinehändlers Vapeglobe.

Unsitte 1

Kein Maß und Ziel am All-inclusive-Buffet



Der wohl größte Vorteil von All-inclusive? Kein Nachdenken über Extrakosten für Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Denn zumindest die Hauptmahlzeiten sind mit den bezahlten Pauschalen in der Regel abgedeckt. Es ist auch kein Problem, sich mehrfach am Buffet zu bedienen. Dennoch gibt es so gut wie in jedem Club immer wieder Urlaubende, deren Augen wesentlich größer sind als ihr Magen. Tische randvoll mit Tellern, die dann nur teilweise angerührt werden, sind leider kein seltener Anblick. Das ist nicht nur Verschwendung – auch andere Gäste ärgern sich, wenn das Dessert fehlt, während es auf Nachbartischen verkommt. „Die Angst, beim All-inclusive-Buffet zu wenig zu bekommen, ist völlig unbegründet. Wer überlegt zugreift und sich bei Bedarf einfach mehrmals etwas holt, sorgt dafür, dass weniger Speisen im Müll landen“, kommentiert Lindblad.

Unsitte 2

Liegen stundenlang reservieren – und dann nicht nutzen



Spätestens mit den ersten Sonnenstrahlen beginnt in vielen Clubs ein allmorgendliches Ritual: Etliche Urlaubende schwärmen mit ihren Handtüchern aus, um am Pool oder am Strand Liegen für sich und ihre Mitreisenden zu reservieren. Besonders ärgerlich wird diese Unsitte dann, wenn Liegen im Schatten zwar stundenlang reserviert bleiben, aber überhaupt nicht genutzt werden – etwa, weil die Handtuch-Besitzer einen Tagesausflug unternehmen und gar nicht vor dem Abend ins Hotel zurückkehren. „Um dieses Problem zu lösen, setzen einige Hotels bereits auf das Konzept, an ihre Gäste für die Dauer des Urlaubs fixe Liegen zu vergeben und diese zu markieren. Werden Betten an einer anderen Stelle am Strand oder rund um den Pool frei, weil Gäste abreisen, darf der Platz gewechselt werden. Das entschärft den täglichen Kampf um die Liegen und sorgt für mehr Entspannung“, berichtet der Vapeglobe-Sprecher.

Unsitte 3

Rücksichtsloses Rauchen am Pool und am Strand



Während in vielen Hotelbereichen das Rauchen von Zigaretten verboten ist, sieht man an Pools und Stränden oft noch zahlreiche Raucher:innen – selbst, wenn die Liegen dicht nebeneinanderstehen. Dass sich zum Rauschen des Meeres oder dem Spielen am Pool regelmäßig der Zigarettenrauch von den Liegen nebenan gesellt, ist nicht jedem egal. Gerade für Nichtraucher:innen und Familien mit Kindern kann das sehr störend sein. Wer nicht verzichten möchte, könnte auf diskretere Alternativen wie Vapes setzen – am besten dort, wo niemand gestört wird. „Rauchfreie Alternativen wie Vapes sind hier eine Option, die ohne den lästigen Rauch auskommt“, erklärt Lindblad.

Über VapeGlobe

VapeGlobe ist ein Unternehmen mit schwedischen Wurzeln und einer globalen Ausrichtung, das von einem Lager in Halle aus versendet. Das Ziel dabei ist, den globalen Wandel vom Rauchen hin zu weniger schädlichen Produktalternativen voranzutreiben. VapeGlobe möchte interessierten Verbrauchern in Deutschland erschwingliche Vapes mit einer breiten Palette von Optionen und schneller Lieferung anbieten. Das Angebot umfasst Einweg-Vapes, Vape Pens und traditionelle Geräte, die wiederverwendbar sind. In Deutschland vertreibt VapeGlobe E-Zigaretten (max. 20mg Nikotin, aber auch nikotinfrei) über einen Webshop. Die Zielgruppe sind ausschließlich volljährige Raucher:innen, denen der Nikotinkonsum auf eine weniger schädliche Art und Weise ermöglicht werden soll.

Weitere Infos unter: https://vapeglobe.de

Unsitte 4

Poolkonzerte und Gang-Gegröle



Dass durch Animationsprogramm – zumindest zu definierten Zeiten – ein gewisser Lärmpegel herrscht, sollte jedem Cluburlauber klar sein. Doch wenn zusätzlich mobile Lautsprecher für Privatkonzerte am Pool sorgen, wird das für andere schnell zur Belastung. Auch nachts sind lautstarke Gespräche vor fremden Hotelzimmern oder knallende Türen ein häufiges Ärgernis. „Es spricht nichts gegen gute Laune. Aber gerade im Urlaub sollten alle Rücksicht nehmen und den anderen Gästen die gewünschte Erholung gönnen. Für Musik und Party gibt es in Clubs genug Raum – aber eben nicht überall“, plädiert Lindblad für ein gelungenes Miteinander.

Unsitte 5

Face-Time Gespräche mit Callcenter-Charakter



Urlaubsgrüße nach Hause zu schicken ist schön und sei jedem vergönnt. Das sollte aber in adäquater Lautstärke passieren. Wer stundenlang per Videochat vom Pool aus telefoniert, lässt andere Gäste ungefragt an seinem Privatleben teilhaben und beeinträchtigt deren Urlaubstag dadurch. „Vor allem in ruhigen Erholungsbereichen wirken laute Gespräche störend. Machen das mehrere Personen gleichzeitig, entsteht fast schon Callcenter-Atmosphäre. Ein bisschen Rücksicht hilft auch hier. Und wer wirklich einmal länger oder lauter telefonieren möchte, könnte sich immer noch auf sein Zimmer zurückziehen“, meint Lindblad.

Fotos: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney

ZEITLOS & KOSTBAR

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

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



ART-DÉCO-KUPPELRING



CULLEN-SCHMUCKANHÄNGER



BROSCHE - CHANEL VINTAGE CC

Ein Familienbetrieb mit Charakter

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

Luxusuhren als Wertanlage

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



ART-DÉCO-RING

Schmuck mit Geschichte statt Einschmelzen

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

Individueller Stil und zeitlose Schönheit

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

Ankauf mit Respekt und Fachwissen

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

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



ART DECO CITRIN ANHÄNGER



ANTIKER
OPAL-RING



ROLEX
SUBMARINER DATE



CHANEL CLASSIC FLAP BAG

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

Einzigartig in Essen – gefragt in ganz NRW

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

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

Festnetz: 0201/517351
Mobil: 01577/1674708

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

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

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



Vitamin-D-Mangel
Eine unterschätzte Gesundheitsgefahr unseres Körpers

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

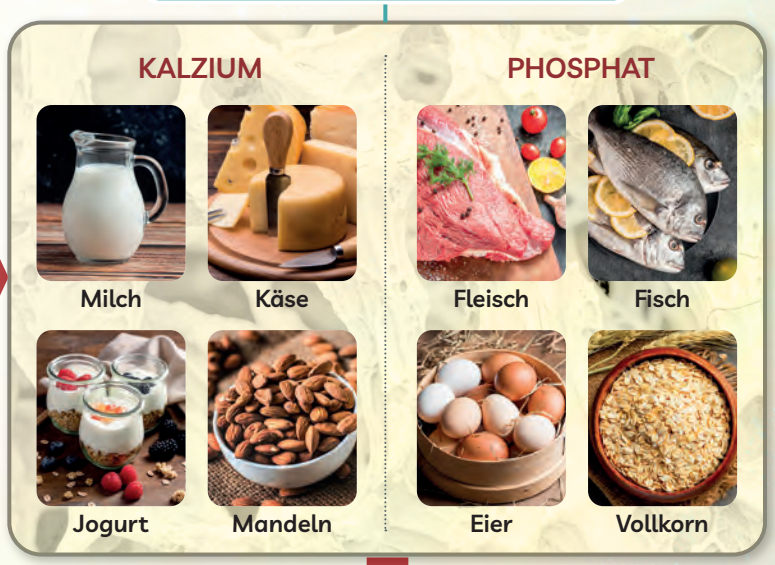
KALZIUM & PHOSPHAT: DIE BAUSTEINE FÜR UNSERE KNOCHEN

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

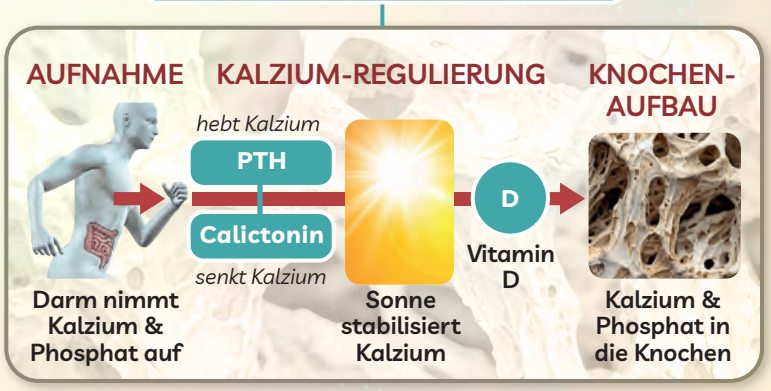
Die Bausteine starker Knochen



Nährstoffe, die Knochen stark machen



Vom Teller in die Knochen



WAS IST VITAMIN D?

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

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

VITAMIN-D-QUELLEN



70 % SONNE

20 % LEBENSMITTEL

10 % SUPPLEMENTS

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

DIE UNSICHTBARE KRAFT, DIE UNSERE GESUNDHEIT TRÄGT.

URSACHEN FÜR VITAMIN-D-MANGEL

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

Geringe Sonneneinstrahlung

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

Infografik: Esther Schenk Panic






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

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

Dunklere Hauttypen

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

Alter

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



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

Ernährung

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

Krankheiten & Medikamente

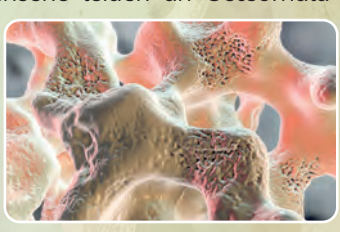
Verschiedene Erkrankungen können ebenfalls zu einem Mangel führen. Insbesondere Krankheiten, die die Fettverdauung oder -aufnahme beeinträchtigen, erhöhen das Risiko. Dazu gehören beispielsweise Morbus Crohn oder Zöliakie. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antiepileptika kann die Vitamin-D-Bildung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

GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON VITAMIN-D-MANGEL

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

Knochengesundheit

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



Muskelschwäche und Stürze

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

Schwächung des Immunsystems

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

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

Chronische Erkrankungen

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

Depressionen und andere mentale Probleme

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



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

WIE VIEL VITAMIN D BENÖTIGE ICH?

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

4Familii – Das Magazin für Familien

Ehrlich. Nah. Familienleben.

Ihre Marke mitten im Familienleben.

Werden auch Sie unser Werbepartner in einem hochwertigen Umfeld mit weit gestreuten Auslagestellen

Fragen Sie uns unverbindlich nach unseren Media-Daten.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Folgt uns auf Facebook

https://www.facebook.com/4familii

Goldbergstraße 84 • 45894 Gelsenkirchen • Telefon: 0209 / 94 58 91-0 • Telefax: 0209 / 94 58 91-28

E-Mail: info4familii.de • Web: www.4familii.de

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?

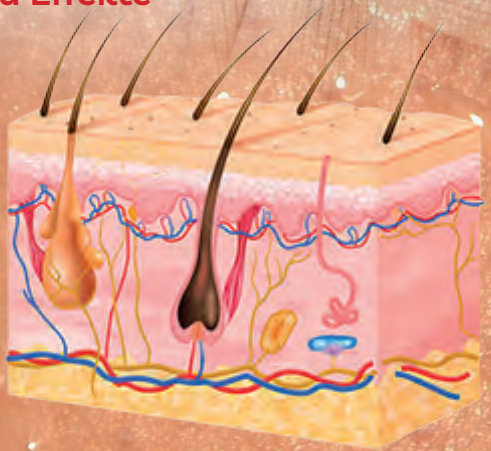
Gänsehaut (medizinisch: Piloerektion oder Cutis anserina) ist ein Reflex, bei dem sich die feinen Muskeln an den Haarfollikeln der Haut zusammenziehen. Dadurch richten sich die Haare auf. Der Ablauf im Körper ist dabei ganz einfach. Zunächst gibt es einen Auslöser – z. B. Angst, Kälte, Erregung oder 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).



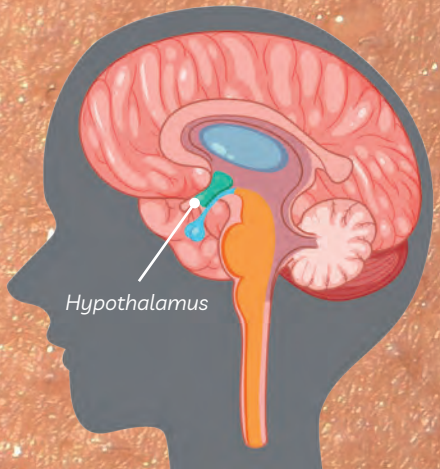


2. SENSOREN IN DER HAUT

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

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.

bei bekannten Gänsehaut-Musikstücken (klassische Musik, Filmmusik, epische Soundtracks)

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

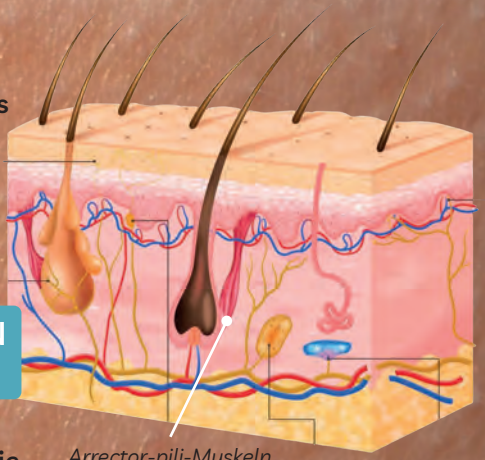
In der Medizin werden zwei Formen von Gänsehaut unterschieden – die normale und die pathologische. Die normale Gänsehaut ist harmlos, besteht nur kurzfristig und löst sich von selbst wieder auf. Die pathologische hingegen tritt nur als seltenes Symptom bei Erkrankungen auf – zumeist bei epileptischen 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.



JETZT TICKETS SICHERN!

VARIETÉ et cetera BOCHUM
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



HEARTBEATS!

Die Frühjahrsshow vom 06. März bis 07. Juni 2026

Mit **HEARTBEATS!** erwartet das Publikum eine Varieté-Show voller Rhythmus, Emotionen und artistischer Höchstleistungen. Hausregisseur Sammy Tavalis kehrt als charismatischer Moderator und Musiker auf die Bühne zurück und führt mit Charme, Witz und musikalischem Gespür durch den Abend – **IMMER NAH AM PULS DES PUBLIKUMS.**

Ob als „weltkleinste One-Man-Band", mit einem rockigen Gitarrensolo oder purer Stand-Up-Comedy – **Sammy Tavalis** weiß zu überraschen und zu begeistern. Als Musiker und Komponist, über den Humoristen mit Vorliebe zum Slapstick bis hin zum Moderator der Show, der die Fäden der Nacht souverän in der Hand hält. Sammy ist schlicht der Kopf des Ensembles. Eine zugleich gefühlvolle wie emotionsgeladene Luftakrobatik der besonderen Art präsentiert **Bianca Capri**. An ihrem Vertikalseil ermöglichen ihr verschiedene Handschlaufen völlig neue Variationen und Kombinationen von Schwüngen und spektakulären Pirouetten. Kraftvolle Eleganz und scheinbare Schwerelosigkeit vereinen sich zu einer ans Herz gehenden Symbiose. Doppeltes Talent bedeutet doppelter Spaß.





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



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

Die Zwillinge Florian und Michael sind zwei echte Charmebolzen aus Österreich, die es in zweierlei Hinsicht draufhaben. Die Beiden sind nicht nur mehrfach preisgekrönte Jongleure, sondern auch hervorragende Musiker und Performer. Als **Canaval Twins** entfachen sie ein wahres Feuerwerk. Live vor den Augen und Ohren des Publikums lassen die Brüder mit einer Loop-Station ein komplettes Musikstück entstehen und binden ihre Partner-Jonglage mit bis zu 12 Keulen gleich mit ein. Hier werden leuchtende Jonglage-Keulen gleichzeitig zu Drum-Sticks. Artistik und Live-Musik verschmelzen zu einer bisher weltweit einzigartigen Kunst! Hoch hinaus geht es noch einmal mit **Elli Huber** aus Australien. Sie nutzt den Luftring für ihre atemberaubende Akrobatik in schwindelnder Höhe und begleitet sich selbst mit einem ans Herz gehenden, ausdrucksstarken Gesang. Elli Hubers Auftritte zeichnen sich durch ihre Vielschichtigkeit aus und sind stets ein besonderes Erlebnis. Bereits im Cirque du Soleil und dem Big Apple Circus in New York versprühte sie ihren Zauber und bereitete dem Publikum unvergesslich emotionale Momente. Ein Mast, zwei Menschen, ein Herz. **Sebastian & Flurina**, vorher erfolgreiche Solo-Künstler, sind ein ebenso brandneues wie außergewöhnliches Duo am Chinese Pole. Freuen Sie sich auf großartige Artistik voller Dynamik, gegenseitigem Vertrauen und perfekter Körperkontrolle. Zwei hochgradig schwierige Elemente wie Kraftakrobatik und Equibrilistik bringt das Duo in Einklang und verliert dabei nie den eigenen Rhythmus. Akrobatik, Clownerie und Jonglieren, alles Disziplinen, die Anton und Vadim Meleshin von der Pike auf gelernt haben und die ihrer eigentlichen Leidenschaft, dem hochriskanten Balancieren auf Rollen und Zylindern zugutekommen. Mit ihrer waghalsigen Rola Bola-Nummer sorgen die **Meleshin Brothers** für atemberaubende Spannung, die den Herzschlag des Publikums in die Höhe treibt. Ihre Originalität und der technische Schwierigkeitsgrad brachte ihnen zahlreiche Auszeichnungen ein, wie den Bronzenen Clown beim Internationalen Zirkusfestival in Monte Carlo.



HEARTBEATS! ist eine Artistik-Show, die man nicht nur sieht, sondern auch fühlt – ein pulsierendes Zusammenspiel aus Musik, Bewegung und Leidenschaft.





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

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

WAS ERWARTUNGEN SIND

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



WENN ERWARTUNGEN ENTTÄUSCHT WERDEN

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







WARUM ÜBERRASCHUNGEN AUCH SCHÖN SEIN KÖNNEN

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

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

[sfr]



Wer hat's erfunden? – Die Geschichte des Kaffeefilters

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

Eine geniale Idee aus dem Alltag

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





Melitta Bentz

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

Von der Küchenidee zur Weltmarke

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



Patentieren

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



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





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

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

Kaffeefilter damals und heute

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

Fast wie die Großen

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

Kaffee-Alternativen mit Tradition



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



Babyccino – der „Kindercappuccino"

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

Eine Erfindung mit Herz und Verstand

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

Marke

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





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



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



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

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

Das Geheimnis der FRÜHLINGSWIESE



Als der lange Winter endlich Abschied nahm, geschah auf einer kleinen Wiese am Waldrand etwas Wunderbares. Die letzten Schneeflocken waren verschwunden. Zwischen dem noch feuchten Gras reckten die ersten bunten Blumen ihre Köpfe in die Sonne. Es war, als hätte jemand die Welt ganz neu angemalt.

Unter der alten, knorrigen Eiche wohnte das neugierige Eichhörnchen Flitzi. Eines Morgens wachte es auf, streckte sich ausgiebig und schnupperte. „Ich rieche Abenteuer!", rief es fröhlich. „Der Frühling ist da!" Und tatsächlich: Überall summte und zwitscherte es. Die kleine Biene Bubu flog aufgeregt von Blüte zu Blüte. „Endlich gibt es wieder Nektar!", summte sie zufrieden. „Jetzt können wir den Blumen helfen, groß und stark zu werden." Auf der Wiese hoppelte die junge Häsin Minka durch die gelben Löwenzahnfelder. Ihre langen Ohren wippten im Takt. „Die Sonne kitzelt meine Schnurrhaare!", lachte sie. „Kommt spielen!" Nicht weit entfernt streckte Frosch Moppi seinen runden Kopf aus dem Teich. „Quak! Hört ihr das Vogelkonzert?" Über ihnen sangen Amseln und Spatzen, als würden sie ein großes Frühlingsfest feiern.



Doch plötzlich raschelte es im Gebüsch. Die Tiere hielten inne. Selbst Bubu schwebte still in der Luft. Vorsichtig schoben sie die Zweige beiseite. Dahinter lag ein kleines Rehkitz im hohen Gras. Es war erst vor kurzem geboren und blinzelte neugierig in die Welt. „Oh!“, flüsterte Minka ehrfürchtig. „Es ist ja winzig!“ Da trat die Rehmutter aus dem Schatten der Bäume. „Der Frühling bringt neues Leben“, sagte sie sanft. „Jedes Jahr beginnt alles von vorn.“ Flitzi lächelte. „Dann sollten wir ihm etwas Besonderes zeigen!“ Die Tiere beschlossen, dem kleinen Kitz die Frühlingswiese vorzustellen.

Sie zeigten ihm die duftenden Blumen, die warmen Sonnenstrahlen und den glitzernden Teich. Moppimachte lustige Sprünge, sodass kleine Wassertröpfchen wie funkelnde Diamanten durch die Luft flogen. Bubu summte ein fröhliches Lied, und Minka hüpfte im Kreis. Sogar die verschlafene Igelin Ida war inzwischen aus ihrem Winterschlaf erwacht und tapste langsam über die Wiese. „Ich habe so lange geschlafen“, murmelte sie. „Aber jetzt möchte ich keinen Tag mehr verpassen.“ Gemeinsam entdeckten sie Knospen an den Bäumen, die bald zu frischen grünen Blättern werden würden. Ein Marienkäfer landete auf Flitzis Pfote, und ein sanfter Wind ließ das Gras wie Wellen im Meer tanzen.

Als die Sonne langsam unterging, färbte sie den Himmel rosa und golden. Müde, aber glücklich kuschelten sich die Tiere aneinander. Das kleine Rehkitz hatte inzwischen seine ersten vorsichtigen Schritte gemacht. „Was ist das Schönste am Frühling?“, fragte Ida leise. „Dass alles wieder wächst“, sagte Moppi. „Dass wir zusammen sind“, meinte Minka. „Dass jeder Tag wie ein Neubeginn ist“, summte Bubu. Flitzi blickte zu den ersten Sternen hinauf. „Der Frühling erinnert uns daran, dass nach jedem Winter etwas Wundervolles wartet.“

Ein sanfter Abendwind strich über die Wiese und wiegte die Blumen in den Schlaf. Die Tiere schlossen die Augen, während der Mond silbern über ihnen leuchtete. Und so schliefen sie ein – mit warmen Herzen, dem Duft von Blüten in der Nase und der Gewissheit, dass der Frühling noch viele kleine Geheimnisse für sie bereithielt. [sfr]

Illustration: Esther Schenk Panic – erstellt mit Midjourney

Ein cremig-fruchtiges Erdbeer-Tiramisu –

Perfekt für Frühling und Sommer



Wenn die Sonne die Erdbeersaison ankündigt und man Lust auf ein frisches, fruchtiges Dessert hat, ist dieses cremige Erdbeer-Tiramisu genau das Richtige. Luftige Mascarpone-Creme, saftige Erdbeeren und zarte Löffelbiskuits sorgen für ein perfektes Zusammenspiel von Süße und Frische – ideal für eine kleine Genuss-Auszeit.

Erdbeer-Tiramisu
(ohne Alkohol)

Zutaten
(für ca. 6–8 Portionen)

- **500 g** frische Erdbeeren
- **250 g** Mascarpone
- **250 g** Magerquark
- **100 g** Zucker
- **1 Päckchen** Vanillezucker
- **200 ml** Schlagsahne
- **1 Packung** Löffelbiskuits
- **150 ml** Orangensaft (oder Erdbeersaft)
- **Optional:** etwas Zitronensaft

Zubereitung

1 **Erdbeeren vorbereiten.** Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Etwa ein Drittel pürieren. Wer mag, gibt ein paar Spritzer Zitronensaft dazu – dass intensiviert das Aroma.

2 **Creme herstellen.** Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel glattrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. So wird die Creme besonders luftig.







3 **Biskuits tränken.** Orangensaft in einen tiefen Teller geben. Die Löffelbiskuits kurz eintauchen (nicht zu lange, sonst werden sie matschig!). Anschließend die getränkten Biskuits in die Form legen, sodass der Boden bedeckt ist. Bei Bedarf Biskuits halbieren.



Dieses Erdbeer-Tiramisu ist herrlich cremig, fruchtig und kommt ganz ohne Kaffee oder Alkohol aus – ideal für Kinder und alle, die Erdbeeren mögen.



4 **Schichten.** Eine Auflaufform mit einer Schicht getränkten Biskuits auslegen. Darauf eine Schicht Creme verstreichen, dann pürierte und geschnittene Erdbeeren verteilen. Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Mit Creme abschließen und die Oberfläche glatt streichen.

5 **Kühlen.** Das Tiramisu mindestens 4 Stunden – am besten über Nacht – im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen oder mit Schokoladenraspeln dekorieren, um es besonders ansprechend zu machen.

6 **Dekorieren.** Vor dem Servieren mit frischen Erdbeeren garnieren. Nach Belieben mit Minzblättern oder etwas Puderzucker verfeinern, um dem Dessert einen zusätzlichen frischen Akzent zu geben.

Tipp für Genießer

Reife, aromatische Erdbeeren sind der Star dieses Desserts und sorgen für den vollen Fruchtgeschmack. Ein Hauch Zitronenabrieb in der Creme bringt angenehme Frische, während weiße Schokoraspeln zwischen den Schichten eine extra süße, feine Note zaubern. Statt Orangensaft kann auch mit Wasser gemischter Holundersirup verwendet werden, der dem Dessert eine zart-blumige Nuance verleiht. Wer es leichter mag, ersetzt einfach einen Teil der Mascarpone durch Joghurt. Besonders hübsch wirkt das Ganze, wenn das Dessert in Gläsern geschichtet und so stilvoll für Gäste serviert wird. [rc]

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 Metzgerbratwurst 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



Grüner Spargel im knusprigen Bacon-Mantel



Mehrere Welten vereint: grüner Spargel, Bacon & Orangen-Hollandaise

Wenn der Frühling den Teller erobert und man Lust auf frische Genüsse hat, ist dieser grüne Spargel im knusprigen Bacon-Mantel genau das Richtige. Frischer Spargel trifft auf salzigen Bacon, eine samtige Orangen-Hollandaise umhüllt alles, und ein Parmesan-Crunch sorgt für den perfekten Texturkick – ein kleines Frühlings-Statement.

Zubereitung

1 **Der Parmesan-Crunch – knuspriger Kontrast.** Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus. Aus geriebenem Parmesan kleine flache Kreise (ca. 5–6 cm) formen, etwas Abstand lassen, da der Käse beim Backen leicht zerläuft. Nach Belieben mit gehackten Pistazien oder Mandeln bestreuen, die für Biss und Farbe sorgen. Die Taler 6–8 Minuten goldbraun backen, nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.



2 **Der Spargel – zart und aromatisch.** Grünen Spargel gründlich waschen, die holzigen Enden (ca. 1–2 cm) abschneiden und bei sehr dicken Stangen die unteren Enden leicht schälen. In kleine Bündel zu je 4–5 Stangen teilen und jedes Bündel spiralförmig mit einer Scheibe Bacon umwickeln – leicht überlappend, damit der Bacon beim Backen knusprig wird. Die Spargelpäckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, leicht mit Olivenöl bepinseln und frisch gemahlenen Pfeffer darüberstreuen.





Zutaten
(für 4 Portionen)

Für den Spargel
- **800 g** frischer grüner Spargel
- **12–16** Scheiben dünn geschnittener Bacon
- **1 EL** hochwertiges Olivenöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Orangen-Hollandaise
- **3 frische** Eigelb (Zimmertemperatur)
- **150 g** Butter
- **2 EL** frisch gepresster Orangensaft
- **1 TL** Zitronensaft
- **1 TL** fein abgeriebene Orangenschale (Bio-Orange), Salz und weißer Pfeffer

Für den Parmesan-Crunch
- **50 g** frisch geriebener Parmesan
- **1 EL** grob gehackte Pistazien oder Mandeln

Optional zum Anrichten:
- **eine Handvoll** Rucola oder Babyspinat, **etwas** Orangenabrieb, **einige** Chili-Flocken für eine feine Schärfe

Frühlingsgenuss – grüner Spargel in zwei Variationen, knusprig im Bacon-Mantel auf Rucola und Tomaten oder mit cremiger Orangen-Hollandaise und feinem Kalbsmedaillon – Frische, Würze und Cremigkeit perfekt vereint.





Bei 200 °C 15–18 Minuten backen, zum Schluss 2–3 Minuten grillen, damit der Bacon besonders knusprig wird. Der Spargel bleibt innen leicht bissfest – für den perfekten Kontrast.

3 **Die Orangen-Hollandaise – cremig & fein-fruchtig.** Die Sauce ist das Herzstück des Gerichts und bringt Eleganz und Frische. Butter bei niedriger Hitze langsam schmelzen und warm halten, nicht kochen. Eigelbe mit Orangen- und Zitronensaft in einer hitzebeständigen Schüssel über einem warmen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse cremig und leicht dicklich wird. Die geschmolzene Butter langsam unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine samtige Sauce entsteht. Die feine Orangennote hebt die Sauce von der klassischen Hollandaise ab und harmoniert wunderbar mit dem salzigen Bacon. Zum Schluss mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Orangenschale abschmecken. Sauce warm halten, aber niemals kochend.

> **Zarter Spargel, umwickelt von herzhaftem Bacon – jeder Bissen ein kleines Fest aus Aromen, frisch, würzig und knusprig. Ein Genuss, der Lust auf mehr macht.**

Das Anrichten – für einen Wow-Effekt

Anrichten – frisch & elegant. Rucola oder Babyspinat locker auf vorgewärmten Tellern verteilen und jeweils ein bis zwei Spargelpäckchen darauf platzieren. Etwas Orangen-Hollandaise darüber oder daneben geben – weniger ist oft mehr. Den Parmesan-Crunch grob brechen und über das Gericht streuen. Zum Abschluss mit frischem Orangenabrieb, Hauch schwarzem Pfeffer und optional einer Prise Chili verfeinern, und sofort servieren, damit der Spargel noch warm und zart bleibt.

Geschmackserlebnis

Der Genuss – ausgewogen & spannend. Der Spargel bringt Frische und leichte Bitternoten, der Bacon liefert Würze und Knusprigkeit. Die Orangen-Hollandaise sorgt für Cremigkeit und eine elegante Zitrusnote, während der Parmesan-Crunch einen intensiven, salzigen Akzent setzt. Das Zusammenspiel aus weich, knusprig, frisch und herzhaft macht dieses Gericht besonders. Jeder Bissen offenbart neue Aromen, die perfekt harmonieren. Ein Moment voller Geschmack, der lange in Erinnerung bleibt.

Beilage

Rosa gebratene Kalbsmedaillons – zart und elegant. Kalbfleisch ist mild, zart und besonders edel – ideal zur Orangen-Hollandaise. Nur mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Butter anbraten, und zum Schluss einen Hauch Orangenzeste oder einen kleinen Spritzer Orangensaft in die Pfanne geben, damit sich alle Aromen harmonisch verbinden. [rc]

Anzeige

CC Hausmeisterservice

Calogero Cavaleri - gelernter Maler

Unsere Leistungen:
Malerarbeiten
Bodenverlegung
Trockenbau uvm.



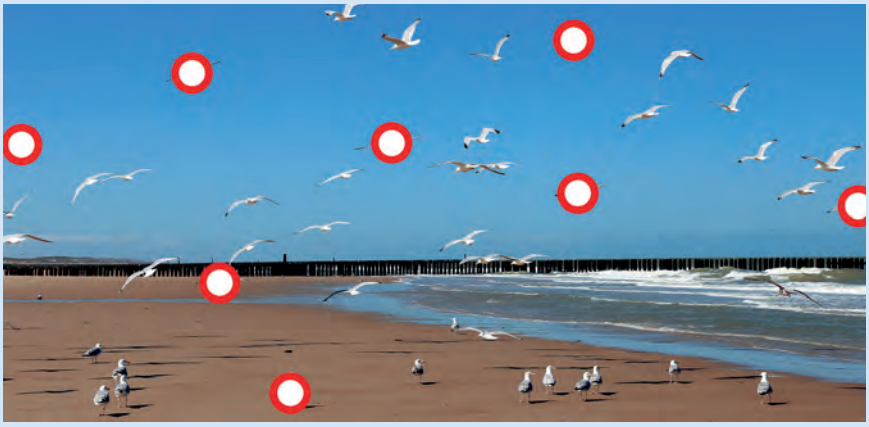
Lohmühlenstr. 40
45897 Gelsenkirchen

ccservice.cavaleri@gmail.com

0176 30636171

Rätsel Lösungen Gehirnjogging für Erwachsene

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



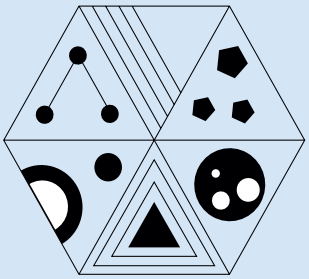
●■ + ●● = ▲●
\+ + +
△■ + △▲ = ●▲
= = =
□■ + □○ = ⑥⑥

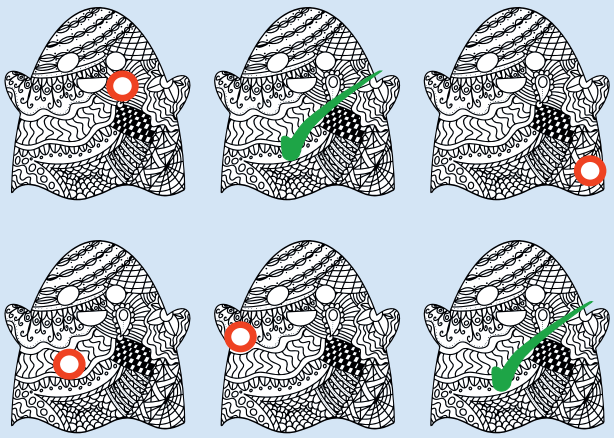
Lösungszahl

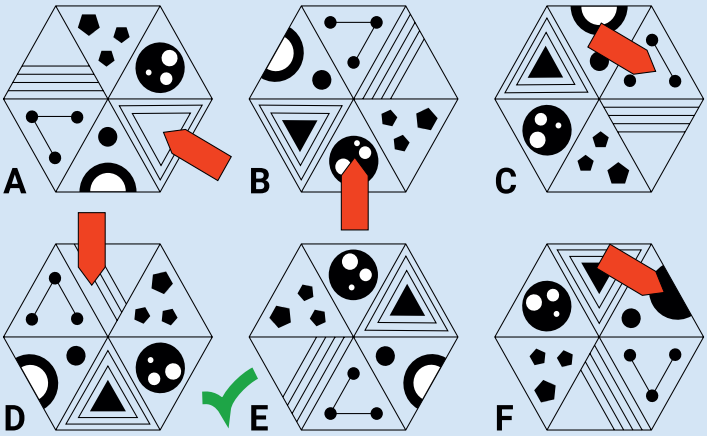
Lösungszahlen

△ ● □ ▲ ○ ■

1 2 3 4 6 0

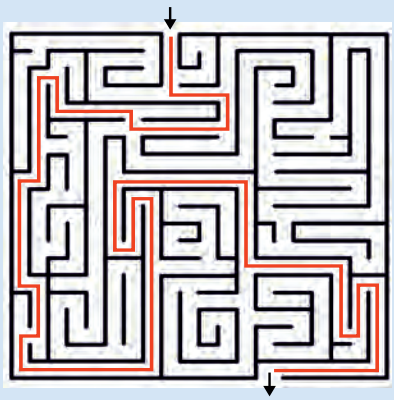






4	6	8	5	2	3	1	7	9
5	1	3	8	9	7	2	6	4
7	9	2	1	4	6	8	5	3
9	3	6	7	1	8	5	4	2
8	2	4	9	6	5	7	3	1
1	5	7	4	3	2	9	8	6
6	8	9	2	5	4	3	1	7
2	4	5	3	7	1	6	9	8
3	7	1	6	8	9	4	2	5

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



MUSIKTHEATER
IM REVIER
GELSENKIRCHEN

BESTE UNTERHALTUNG FÜR JUNG UND ALT!







PROCELSIO
CLINIC



ZURÜCK ZU MEHR LEBENSQUALITÄT – MIT MODERNER ENDOSKOPISCHER WIRBELSÄULENCHIRURGIE.

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

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

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

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



Dr. med. Jost Thissen
Facharzt für Neurochirurgie

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


ZIMMER



ANMELDUNG


AUFENTHALTSBEREICH

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

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