



„Aufbruch!“

Die erste Gründermesse für Gladbeck

Schulung
für Impflotsen

//

Runder Tisch
„Zukunft der Innenstadt“

//

Neues Programm
für den „Kulturrucksack“

Ihr Partner für Gartenträume



Qualitäts Teichpflege
und -futter
Teichfreund®



Exklusive Gartenmöbel

Saisonstart-Gutschein 5,- €
1x pro Kunde einlösbar
ab einem Einkaufswert von 35,-€
Nur gültig auf das Teichsortiment,
nicht für reduzierte Artikel.
Die Anzeige bitte mitbringen!
Gültig bis zum 31.07.2021

F Garten Fockenberg

Wir sind für Sie da:
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

Garten Fockenberg GmbH & Co. KG
Bottroper Str. 143 - 46244 Bottrop-Kirchhellen
☎ 02045 96100 www.garten-fockenberg.de



aureus

Agentur für
Werbung & Design

würzige...



kreative...

frische...
vielfältige...

Ideen!

aureus GmbH
Lehmschlenke 94
46244 Bottrop-Kirchhellen
Fon: (0 20 45) 40 14-60
Fax: (0 20 45) 40 14-66

www.aureus.de

Gladbeck.

Dorsten.

Kirchhellen.

Schermbeck.

LebensArt
Regional.

Das Online-Magazin
www.lebensart-regional.de



Foto: Stefanie Schwaß

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist etwa ein Ende nah?! Schluss mit sozialer Isolierung oder ist die Sorge vor einer nächsten Welle vielleicht doch berechtigt? Solange niemand von uns eine Kristallkugel in der Schublade hat, kann das wohl auch niemand so genau sagen. Lassen Sie uns doch einfach gemeinsam den Ist-Zustand, den Sommer und die neuen Möglichkeiten genießen. Ein wenig Normalität tut so gut. Wer hätte vor zwei Jahren gedacht, dass sich ein kühles Getränk in der Außengastronomie wie Weihnachten und Geburtstag zusammen anfühlen kann? Wahrscheinlich niemand. Auch das Kulturamt hat im Zuge der aktuell niedrigen Inzidenzzahlen die Spielzeiten für das neue Programm vorgestellt und das KoKi kann die Saison mit einem fantastischen Film abschließen.

Für unsere aktuelle Ausgabe haben wir wieder vielfältige Artikel rund um spannende Themen und interessante Menschen zusammengestellt. Ganz nach dem Motto: Aus dem Leben für das Leben. Wir wünschen Ihnen eine tolle Sommerzeit, entspannte Ferien und wie immer viel Vergnügen beim Lesen!

//

**Ihre
Aileen Kurkowiak**



Seite 6

Fotos: Aileen Kurkowiak



Seite 12

Foto: Pressestelle Stadt Gladbeck

LebensArt

Das Stadtmagazin für Gladbeck.

18. Jahrgang // Ausgabe 6

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe:
23. Juli 2021

Ein Produkt der aureus GmbH

Geschäftsführer:
Oliver Mies

Lehmschlenke 94
46244 Bottrop-Kirchellen
Fon (02045) 4014-60
Fax (02045) 4014-66
Internet: www.aureus.de

E-Mail-Kontakte:
Anzeigen: anzeigen@aureus.de
Redaktion: redaktion@aureus.de

Redaktion:
Oliver Mies (om)
Julia Liekweg (jl)
Aileen Kurkowiak (ak)

Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Titelbild:
© Aileen Kurkowiak

Layout:
Stefanie Schwaß

Medienberater:
Andrea Sauerbach
Nicole Kobüssen
Christian Sklenak

Anzeigenpreisliste:
Januar 2021

Auflage:
24.000

Redaktionsschluss:
7 Werktagen vor Erscheinen

Erscheinungsweise:
monatlich

Verbreitung:
Gladbeck – Rentfort-Nord, Alt-Rentfort, Zweckel, Schultendorf, Mitte-West, Mitte-Ost

Druck:
Druckstudio GmbH
Professor-Oehler-Straße 10
40589 Düsseldorf
Fon (0211) 770963-0

Vertrieb/Verteilung:
Delta Werbung GmbH
An der Wienbecke 52,
46284 Dorsten
Fon (02362) 9882-0

Copyright:
aureus GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-dienste und Internet, die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.



ANZEIGE

SENIOREN & KRANKENPFLEGE

 PFLEGEZENTRUM <small>HAACK-YOL</small>	<p style="text-align: center;">- Mobile Krankenpflege & Seniorenbetreuung</p> <p style="text-align: center;">Tel. 0 20 43 - 92 94 44 www.pflegezentrum-haack-yol.de Buerschesstr. 159 45964 Gladbeck</p>
 HAUS MEVLANA <small>TAGESPFLEGE</small>	<p style="text-align: center;">Betreuung und Pflege über Tag gesichert!</p> <p style="text-align: center;">Tel. 0 20 43 - 4 02 93 14 www.haus-mevlana.de Enfieldstraße 104 45964 Gladbeck</p>
 KlarSchiff <small>Die Alltagschiffen</small>	<p style="text-align: center;">Familienhelfer + Raumpfleger</p> <p style="text-align: center;">Tel. 0 20 43 - 20 64 601 www.klarschiff-alltagschiff.de Buerschesstr. 159 45964 Gladbeck</p>



RUNDUM
GUT
VERSORGT

IHRE KOMPETENTEN PARTNER
IN SACHEN PFLEGE!



Foto: Day Of Victory Stu. / stock.adobe.com



Foto: Harald Krömer

Seite 14

Seite 18

Inhalt

Spezial

- 6 Die erste Gründermesse für Gladbeck

Aktuell

- 8 Besuch im Internationalen Mädchenzentrum

Kolumne

- 11 Aus der Redaktion

Gesellschaft

- 12 Schulung für Impflotsen
- 14 Runder Tisch „Zukunft der Innenstadt“

Freizeit

- 15 Neues Programm für den „Kulturrucksack“
- 17 Gladbecker Autorin stellt neues Buch vor
- 18 Kulturamt stellt die neue Theaterspielzeit vor
- 20 Lesetipps für jeden Geschmack

Kaufmannschaft

- 22 Die Reise unter die Haut
- 25 Maßgeschneiderte Lösungen von Steuerberaterin Laura Urban

Kurz & Knapp

- 26 Bufdi für die städtischen Freizeittreffs gesucht!
- 26 Konzerte unter strahlend blauem Himmel
- 27 Endlich Frühkartoffelzeit

Unterhaltung

- 28 KoKi-Tipp

Genuss

- 29 Mit fruchtigen Salaten den Sommer genießen



Fotos: Aileen Kurkowiak

Erste Gladbecker Gründermesse

Unter dem Motto „Aufbruch!“ veranstaltet die Stadt in den Räumlichkeiten der IWG die erste Gründermesse für Gladbeck

Wie kann ich mein eigenes kleines Unternehmen gründen? Wo bekomme ich dazu Tipps und Hilfe? Wer kann mir mit seinen Erfahrungen helfen, Fehler zu vermeiden? Antworten auf diese und viele andere Fragen, die Menschen sich stellen, wenn sie sich selbstständig machen wollen, gibt es am 6. Juli bei „Aufbruch!“, der ersten Gladbecker Gründermesse im Innovationszentrum Wiesenbusch Gladbeck.

„Existenzgründer sind uns wichtig, wir wollen ihnen helfen, erfolgreich mit ihrem eigenen Unternehmen zu starten“, betont Bürgermeisterin Bettina Weist. Sie setzt damit ein Versprechen aus ihrem Wahlkampf um und hat bereits unmittelbar nach Amtsantritt im November die Initiative zu dieser Messe ergriffen. „Gladbeck verfügt zwar bereits über ein funktionierendes Beratungsnetzwerk für Gründerinnen und Gründer, bisher gibt es aber keine Vernetzung untereinander. Dies wollen wir mit der ersten ‚Aufbruch! Gladbeck‘ ändern. Dabei ist der Name Pro-

gramm: Nach dem pandemiebedingten Lockdown, unter dem neben Handel, Gastronomie, Veranstaltungs- und Kulturwirtschaft auch viele Solo-Selbstständige zu leiden hatten, gibt es jetzt gute Möglichkeiten für einen Neustart, den wir mit unseren Partnern unterstützen wollen.“ Seit ihrem Amtseintritt hat die Bürgermeisterin mit vielen Gladbeckern gesprochen und gemeinsam mit potenziellen Gründern ist die Idee zu einer Networking-Messe entstanden.

Der Austausch im Vordergrund

Ursprünglich war die „Gründermesse bereits für das Frühjahr geplant. Wegen der hohen Inzidenzwerte musste der Termin auf den 6. Juli verschoben werden, weil die Messe auf jeden Fall als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden soll: „Gerade im direkten, persönlichen Austausch, in den Gesprächen am Rande der Veranstaltung gibt es häufig die wichtigsten Informationen“,



sagt Dr. Volker Kreuzer, Stadtbaurat und zuständiger Dezernent für die städtische Wirtschaftsförderung, die die Messe organisiert. „In erster Linie geht es wirklich um den Austausch miteinander, um die Gesprächsmöglichkeiten zwischen den Vorträgen zu fördern, werden vor dem Eingangsbereich auch höchstwahrscheinlich auch Foodtrucks aufgestellt.“

Gründeroffensive wird eingeleitet

Auf die Besucher der Messe wartet am 6. Juli in der Zeit von 8 bis 16 Uhr ein breit angelegtes Informationsprogramm rund um das Thema Gründung. In kurzen Vorträgen und Unternehmer-Roundtables berichten erfolgreiche Gründerinnen und Gründer über ihr Unternehmen. Es gibt Informationen über finanzielle Fördermöglichkeiten, das Beratungsangebot von Stadt, Starter-Center und Stadtparkasse oder einen etwas anderen Weg der Förderung – die Business-Angels. Tipps und Infos, um die eigene Marktnische zu erkennen, runden das Infoangebot ab. Dazu gibt es natürlich viele Gelegenheiten für mögliche Startups, Kontakte mit bestehenden Unternehmern zu knüpfen und Tipps aus erster Hand zu bekommen. Im Mittelpunkt sollen aber immer der persönliche Kontakt, der Erfahrungsaustausch untereinander, stehen. „Eine Gründermesse ist für Gladbeck noch Neuland – auch in der Region gibt es so etwas noch nicht so oft. Wir haben erfolgreiche Gründer wie Mathias Bohm von den Grubenhelden eingeladen, die für potenzielle Start-Up-Gründer absolut interessante Gesprächspartner sein werden“, erklärt Dr. Volker Kreuzer. „Nicht jeder Teilnehmer muss unbedingt mit einem fertigen Businessplan an der Messe teilnehmen. Schon mit einer einzigartigen Idee wird diese Veranstaltung interessant. Wir haben uns Mühe

gegeben, ein interessantes Potpourri verschiedenster Redner zusammenzustellen.“

Vielseitige Gesprächspartner

Gesprächspartner sind die Wirtschaftsförderungen aus Gladbeck und den Nachbarstädten, das Startercenter Recklinghausen und die Starterschmiede Bottrop, die NRW.BANK, Hochschulen aus der Region, die Business-Metropole Ruhr, der Verein zur Förderung der Gladbecker Wirtschaft ebenso wie der Bundesverband Mittelständische Wirtschaft, die WIN Emscher-Lippe und natürlich viele Unternehmen aus der gesamten Region. „Wir bringen die Gründerszene zusammen. Diese Messe gilt als Auftakt für eine Gründeroffensive. Ist die Veranstaltung erfolgreich, werden wir das Ganze intensiv weiterführen“, erklärt Peter Breßer-Barnebeck, Leiter des Referats Wirtschaftsförderung und Kommunikation. „Im Kreativamt werden bereits regelmäßig Gespräche mit potenziellen Gründern geführt. Eine solche Plattform ist aber auch einfach wichtig, um miteinander in Kontakt treten und sich austauschen zu können.“

Unterstützt wird die Messe von der Sparkasse Gladbeck, die seit Jahren gemeinsam mit der Wirtschaftsförderung Gladbeck und dem Startercenter Recklinghausen erfolgreich Gründerberatungen durchführt.

Auch, wenn die Inzidenzzahlen in Gladbeck seit Wochen heruntergehen, haben die Veranstalter natürlich ein Hygienekonzept ausgearbeitet. Deshalb sollen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (geimpft, genesen, getestet) möglichst vorher unter www.aufbruch-gladbeck.de anmelden. Eine kostenlose Testmöglichkeit wird am IWG angeboten. // ak



„Danke“ sagen

Besuch im Internationalen Mädchenzentrum – Die Mitarbeiterinnen bedanken sich gemeinsam mit den Mädchen bei der GLA-Stiftung für die Unterstützung

Anlässlich des Weltumwelttages 2021 begrüßte das Internationale Mädchenzentrum die Mitglieder der GLA-Stiftung für Integration und Chancengleichheit. So hatten die Vereinsfrauen und Mitarbeiterinnen die Gelegenheit, sich gemeinsam mit den Mädchen herzlich für die Unterstützung der Integrationsarbeit zu bedanken.

Anlass des Besuchs war eine Aktion zum Weltumweltag 2021, bei der die Mädchen getreu des diesjährigen Mottos „Nein zu Wegwerf-Plastik – ja zu Mehrweg!“ fleißig an einem Projekt gearbeitet haben.

Integration und Chancengleichheit

Nach wie vor haben nicht alle Kinder und Jugendlichen – insbesondere diejenigen mit Migrationshintergrund – die gleichen Bildungschancen. „Deshalb haben wir aus Verbundenheit mit unserer Stadt und der Region, in der wir leben, die Stiftung „GLA Stiftung für Integration und Chancengleichheit“ gegründet“, heißt es von den Stiftungsmitgliedern. „Wir wollen damit zur Integration der Mitbürger und zur Schaffung gleicher Bildungschancen beitragen. Dieses Ziel soll durch finanzielle Unterstützung von hilfsbedürftigen Personen, gemeinnützigen Vereinen und sonstigen Körperschaften, Preisverleihungen zur Förderung eigener entsprechender Aktivitäten der Zielgruppen, sowie die



Vergabe von Stipendien erreicht werden. Entsprechend freuen wir uns, eine so gute Institution wie das Internationale Mädchenzentrum unterstützen zu dürfen.“ Auch das Internationale Mädchenzentrum erhält Unterstützung durch die GLA Stiftung. Stellvertretend nahmen Ludger Kreyerhoff und Hermann Löbbeke als Vertreter der Stiftung den Dank entgegen.

Wertvolles Projekt

Im Internationalen Mädchenzentrum werden Mädchen ab dem Grundschulalter in unterschiedlichen Bereichen gefördert und unterstützt. Frauen und Mütter erfahren bedarfsgerechte Bildungsangebote. Die einzelnen Angebote werden in einem halbjährlich erscheinenden Programm und auf der Homepage veröffentlicht. Die Integrationsagentur Gladbeck hat es sich zur Aufgabe gemacht, grundsätzlich das Bewusstsein für gegenseitige Offenheit, Respekt und Wertschätzung von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund zu fördern. Eines dieser Angebote ist das Internationale Mädchenzentrum. Bei dem Projekt zum Weltumwelttag waren Mädchen verschiedener Altersgruppen und Nationalitäten anwesend, die das Mädchenzentrum seit unterschiedlich langen Zeiträumen besuchen.

Nachhaltigkeit im Alltag

An zwei Tagen haben die Mädchen gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen zum Weltumwelttag Blumentöpfe aus Tetra-Packs hergestellt. Dafür wurden leere Milchtüten vom Etikett befreit, hübsch gestaltet und die wasserabweisende Innenseite mit Erde befüllt. Diese konnten von den Mädchen dann mit Wildblumensamen bepflanzt und den Stiftungsvertretern Ludger Kreyerhoff und Hermann Löbbeke übergeben werden. Die Samen der Wildblumen zählen zu dem Bestand gefährdeter Wildblumen und fördern somit die Artenvielfalt Gladbecks – besonders in Hinblick darauf, dass Gladbeck zu den dichtest besiedelten Städten Deutschlands gehört. „Geplant ist in einem weiteren Schritt, mit gezielten Pflanz-Aktionen den Stadtteil Brauck auch wieder mit mehr Artenvielfalt zu „versäen“,“ erklärt Esther Montzka, Leiterin des Internationalen Mädchenzentrums.

„Wir nehmen auch unseren Bildungsauftrag sehr ernst und wollten die Mädchen dazu anregen, im Alltag das Thema Nachhaltigkeit stärker zu bedenken“, erklärt die pädagogische Mitarbeiterin Lena Jurosek,

Mit dem Motto des diesjährigen Umwelttages haben die Mädchen außerdem ein Plakat gestaltet, versehen mit einem herzlichen Dank, welches sie mit den fertigen Pflanztöpfen Hermann Löbbeke und Herrn Ludger Kreyerhoff als Vertreter der GLA-Stiftung offiziell überreicht haben. // ak

Spezialbrillengläser

MIGRÄNE-Comfort
entspannen Ihre Augen



Verringerung der
Lichtempfindlichkeit

Schutz vor Lichtreizen

Entlastung der Augen

Jetzt bei Ihrem Augenoptiker...

SCHWEIZER

OPTIK
Groß-Blotekamp

Goethestr.55 · 45964 Gladbeck · Tel.02043/21372

SEAT Ready To Go



SEAT Ibiza

Mit bis zu **7.200 €**

**Preisvorteil¹ für sofort
verfügbare Neuwagen.**

Musik in meinen Ohren.



Erste Hilfe.



Selbsthilfe.



Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**

Autohaus Bellendorf GmbH

**Pelsstr. 35, 46244 Bottrop,
Telefon 02045 6000,
bellendorf.seat.de**

¹Preisvorteil gegenüber der UVP der SEAT Deutschland GmbH für ein entsprechendes Neufahrzeug ab Werk. Nur, solange der Vorrat reicht. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

CB

SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE

Hoffnung statt Angst

Die anonyme Redaktion? Nicht bei uns! Unser Motto lautet „Von Menschen für Menschen“ – Wir teilen mit Ihnen unsere Gedanken zu aktuellen Themen



Valerie Misz
Redakteurin

Foto: aureus GmbH

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Inzidenzzahlen befinden sich in vielen Regionen NRW aktuell im Sturzflug. Dass wir hier auch einmal positive Gedanken mit Ihnen teilen, kam seit Beginn der Corona Pandemie wahrlich zu selten vor. Die meiste Zeit haben wir unter psychischem Stress verbracht, denn die Angst, sich oder jemand anderen anzustecken, ist nur allzu real.

Die aktuellen Entwicklungen machen allerdings Hoffnung. Hoffnung, dass wir bald keine Angst mehr haben müssen. Momentan scheint alles wieder hell, bunt und froh zu sein. Der Sommer hat endlich seinen Weg hier zu uns nach Deutschland gefunden, die Stühle der Gastronomien stehen wieder draußen und sind gut besetzt, die Einkaufsstraßen von Leben erfüllt und in den Gärten hört man endlich wieder fröhliche Menschen, die bei einem Grillabend beisammensitzen. Dann kehrt sogar der geliebte Fußball in unsere Leben zurück. Die Europameisterschaft stärkt das Gefühl der Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit. Das ist doch sicherlich etwas, was wir gerade gebrauchen können. Wenn das

mal nicht nach einem ganz „normalen“ Sommer“ klingt... Bei- nahe zumindest. Der regelmäßige Besuch eines Testzentrums holt einen dann doch schnell zurück auf den Boden der Tatsachen. Manche von Ihnen haben schon den gesamten Impfschutz, andere warten sehnhch auf ihren zweiten Termin und wieder andere kämpfen noch um die Chance endlich die Spritze zur Freiheit zu erhalten. Aber auch die Impfung kann Angst machen. Und wissen Sie was? Es ist völlig normal Angst zu haben. Während die einen ihren Sommer irgendwo am Strand verbringen, trauen sich andere noch nicht auf Reisen zu gehen.

Die Hoffnung, dass nächstes Jahr tatsächlich im Sommer nicht mehr unter Masken geschwitzt werden muss, ist real. Solange wir alle verantwortungsbewusst mit der wiedergewonnenen Freiheit umgehen, ist diese Hoffnung auch begründet. Ich freue mich auf einen veranstaltungs- und erlebnisreichen Sommer – darauf, Sie endlich von Angesicht zu Angesicht zu sehen. Freuen wir uns gemeinsam auf viele schöne Stunden und positive Berichte. Mögen wir unserer Heimat endlich wieder Leben einhauchen!
Ihre Valerie Misz // **vm**

ANZEIGE



- Spielen wie auf Asche
- Attraktive Abos
- Freundliche Gastronomie

Einfach online buchen unter
www.blau-gelb-eigen.de



Hallenbuchung und -abo: Thorsten Polnik (E-Mail: thorsten.polnik@blau-gelb-eigen.de)
Tennistraining: Anton Radev (Tel. 0172-28 52 215)



Foto: Pressestelle Stadt Gladbeck

Impfkampagne

Schulung für Impflotsen soll dabei helfen, Gladbecker Bürger noch besser über die Corona-Impfung zu informieren

Um Gladbecker Bürgerinnen und Bürger mit und ohne Migrationshintergrund für die anstehenden Corona-Impfungen erreichen zu können, hat die Stadt Gladbeck in dieser Woche gemeinsam mit der Gladbecker Ärztin Zuhar Kundakci eine Schulung für Impflotsen in der Mathias-Jakobs-Stadthalle organisiert. Die etwa 20 Impflotsinnen und -lotsen sollen im Rahmen der städtischen Impfkampagne in ihrem privaten und beruflichen Umfeld auch mehrsprachig für die Teilnahme an der Impfung gegen COVID-19 werben und darüber informieren.

„Auch wenn zurzeit noch nicht genug Impfstoff für alle vorhanden ist und im Juni in den Impfzentren nur Zweitimpfungen erfolgen, möchten wir mit unserer mehrsprachigen Impfkampagne informieren und jeden vorbereiten, der eine Impfung möchte. Durch den Einsatz der Impflotsen können wir Bürgerinnen und Bürger aufklären, Vorurteile gemeinsam überwinden und Ängste vor einer Impfung nehmen“, erklärt Bürgermeisterin Bettina

Weist in ihrer Begrüßung. Die Impfotsen wurden in einer rund anderthalbstündigen Schulung von Allgemeinmedizinerin Zuhar Kundakci aus dem Hausarztzentrum Butendorf über die Erkrankung und ihre Symptome, die verschiedenen Impfstoffe, die Impfung selbst und über die organisatorischen Abläufe dahinter informiert. Die Hausärztin betonte, dass das Corona-Virus nicht unterschätzt werden dürfe: „Wir müssen Vorurteile abbauen. Es ist keine klassische Erkältung, sondern löst vielmehr aus.“ Das Virus sei höchst ansteckend und auch wenn 80 Prozent der Erkrankungen mild bis moderat verlaufen, stirbt bei schwererkranken hospitalisierten Patienten jeder fünfte. „Es gibt schließlich keine spezielle Therapie für die Erkrankung, kein Medikament, das diese heilt – schwer erkrankte Personen können immer nur symptomatisch behandelt werden“, erklärt Zuhar Kundakci.

Der wirksamste Schutz vor einem schweren Verlauf der Erkrankung sei deshalb die Impfung. Doch keine andere Impfung ist so stark diskutiert worden wie bei COVID-19. In den Gesprä-



chen merke man: Die Menschen haben Fragen, sind häufig verunsichert. Die Diskussion über verschiedene Impfstoffe in den Medien habe dies noch verstärkt. Hier sollen die Impflotsen ansetzen und aufklären. Dabei hat die Medizinerin Verständnis für die Sorgen: „Ich verstehe die Ängste und respektiere diese auch – aber es gibt keinen anderen Weg zurück in ein normales Leben. Denn jeder, der sich impfen lässt, leistet seinen Beitrag zur Überwindung der Pandemie.“

Häufig werden Argumente gegen eine Impfung angeführt, die wissenschaftlich haltlos sind. „Hier empfehle ich, die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (StiKo) als Orientierung zu nehmen, diese sind unabhängig, haben keinen politischen oder wirtschaftlichen Hintergrund“, betont die Hausärztin. Auch über die Impfreaktionen und Nebenwirkungen, die bei jeder Impfung auftreten können, wird viel gesprochen. Zuhal Kundakci betont: „Eine Immunantwort ist gewünscht. Eine Impfung ist nicht mehr als ein künstlich erzeugter Kontakt mit einem Virus, der eine Reaktion des Körpers hervorruft.“ Und auch wenn es derzeit wenig verfügbaren Impfstoff gäbe, sollen sich Impfwillige nicht entmutigen lassen: „Jeder der sich impfen lassen möchte, sollte sich bei seinem Arzt melden.“ Denn auch wenn oftmals nicht unmittelbar geimpft werden kann, werden in den Praxen Listen geführt. Wie viel in den Praxen verimpft werden kann, hängt jedoch an der Impfstoffmenge, die wöchentlich geliefert wird. „Wie viele Dosen eine Praxis bekommt, entscheidet sich immer recht kurzfristig“, so die Ärztin. Eine weitere kleine Hürde: der hohe bürokratische Aufwand für Ärzte und Patienten. „Die mit der Impfung ver-

bundene Bürokratie macht allen Beteiligten das Leben unnötig schwer“, kritisiert sie. Denn für den ersehnten Pieks mit dem Corona-Impfstoff sind mehrere Impfdokumente notwendig: Aufklärungs-, Anamnese- und Einwilligungsbogen müssen bei jeder Impfung ausgefüllt werden – hinzu kommen Ausweisdokumente, Impfausweis, Krankenkassenkarte oder weitere medizinische Unterlagen. „Viele Patienten können das gar nicht alles lesen oder ausfüllen – das stellt vor allem Hochaltrige oder Menschen, die nicht gut Deutsch sprechen, vor eine Herausforderung“, erklärt die Ärztin. Hier wird häufig Unterstützung benötigt.

Das Projekt „Impflotsen“ wurde von den Gladbecker Ärzten Dr. Gregor Nagel und Zuhal Kundakçi angestoßen und wird nun durch die Stadt Gladbeck organisiert. Es ist Teil der städtischen Impfkampagne, die mit Flyern, Plakaten, Bannern und Lautsprecherdurchsagen die Impfbereitschaft in Gladbeck weiter zu steigern, damit möglichst viele Gladbeckerinnen und Gladbecker sich und ihre Familien durch eine Impfung zu schützen. Als Impflotsen haben sich Menschen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen mit und ohne Migrationshintergrund dazu bereit erklärt, als Multiplikatoren die Bürgerinnen und Bürger anzusprechen und aufzuklären. Unter ihnen sind Interessierte mit verschiedenen Sprachkenntnissen, wie albanisch, arabisch, türkisch, polnisch oder bulgarisch. Das Engagement der Impflotsen sei dabei eine unglaubliche Hilfe und eine wichtige Aufgabe, um sprachübergreifend zu informieren. „Denn nur durch fortschreitende Impfungen gehen wir einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Normalität“, weiß die Bürgermeisterin.



Zukunft der Innenstadt

In der Innenstadt ist mehr Platz für die Außengastronomie und Pop-up-Kultur geplant

Erneut trafen sich beim vierten Runden Tisch „Zukunft der Innenstadt“ Bürgermeisterin Bettina Weist, Mitarbeitende der Stadtverwaltung, Gastronomen, Einzelhändler und Vertreter der Veranstaltungsbranche. Bei dem Online-Meeting wurde das Konzept für eine Erweiterung der Außengastronomie vorgestellt. Außerdem gibt es nun seit Anfang Juni auch Pop-Up-Kulturveranstaltungen in der.

„Wir haben in dieser Runde bereits einiges auf den Weg gebracht, unter anderem den offenen Brief an Wirtschaftsminister Andreas Pinkwart. Dass die Testpflicht aufgehoben ist, hilft dem Einzelhandel“, erklärt Bürgermeisterin Bettina Weist. Auch in zwei weiteren Punkten wurde es nun konkret: Zum einen gibt es seit dem 5. Juni, in der Innenstadt Pop-Up Kultur.

Unterhaltung in der Innenstadt

Künstlerinnen und Künstler aus verschiedenen Genres werden spontan verschiedene Plätze in der Innenstadt bespielen, unter anderem mit Live-Musik aktueller Popsongs, Chansons, Jazz und Jonglage. Auch beim Thema Unterstützung der Außengastronomie geht es weiter: „Die Förderung der Außengastronomie ist

ein langfristiges Thema für die Innenstadt und ein kurzfristiges Thema für die aktuelle Krise“, weiß Stadtbaurat Dr. Volker Kreuzer und stellte die geplanten Maßnahmen für die Außengastronomie vor.

Hilfestellung für die Außengastronomie

Auch im Jahr 2021 sollen die Gebühren für die Nutzung des öffentlichen Raums für Außengastronomie wegfallen. Dazu muss der Rat am 1. Juli die endgültige Entscheidung treffen. Zusätzlich soll es, erst einmal für dieses Jahr, mehr Fläche für die Außengastronomie geben. Dazu soll vor den Restaurants und Kneipen Flächen auf überbreiten Gehwegen, Parkplätzen oder angrenzenden Park- und Grünflächen entstehen. Dafür wird ein Fünf-Punkte-Prüfkatalog eingesetzt, um zu schauen, welche Flächen an welchen Standorten geeignet sind. Unter anderem soll die Gastronomie an der Rentforter Straße mehr Fläche erhalten. Auch dieser Vorschlag der Verwaltung soll politisch diskutiert werden. Informationen zum Thema Innenstadt und dem Runden Tisch, auch für interessierte Gastronomiebetriebe, gibt es bei Xhenita Mehmeti, Wirtschaftsförderung und Liegenschaften unter der Telefonnummer **(02043) 9499019**.



Kulturrucksack

Seit 2015 beteiligen sich zahlreiche Gladbecker Kultur- und Jugendeinrichtungen an dem Programm – Jetzt kann es in den Sommerferien wieder losgehen

Malen, Singen, Schreiben, Theaterspielen, Sprayen, Tanzen, Filmen, Fotografieren und vieles mehr können Jugendliche von zehn bis 14 Jahren wieder beim kostenlosen Landesprogramm „Kulturrucksack NRW“. Dieses Jahr gibt es 20 interessante Workshops in den Ferien. Eine Anmeldung für die Workshops ist jetzt möglich.

Los geht es in den Sommerferien am Montag, 5. Juli, bis Freitag, 9. Juli, mit „Vorhang auf ... trotz Corona!“. Im Internationalen Mädchenzentrum werden die Teilnehmerinnen bei dem Musiktheaterprojekt für Mädchen gemeinsam mit einer Theaterpädagogin ein eigenes Stück entwickeln.

Im **Museum** gibt es von Mittwoch, 7. Juli, bis Freitag, 9. Juli, einen „Augmented Reality“-Workshop. Die Teilnehmenden können mithilfe von Smartphone oder Tablet Ausstellungsstücke von allen Seiten betrachten, die sie im Museum nicht anfassen dürfen.

Im **Freizeittreff Rentfort** gibt es von Montag, 12. Juli, bis Freitag, 16. Juli, in Kooperation mit der Tanzschule D-Style ein Street- und Breakdance-Projekt.

Das Projekt „Fette Box für dein Smartphone“ von Montag, 9. August, bis Freitag, 13. August, findet im **Freizeittreff Bildungs- und Begegnungszentrum Brauck** mit Ingo Stanelle und seiner mobilen Profi-Werkstatt statt.

Jugendliche, die bei Fotos mal etwas Neues ausprobieren wollen, können von Donnerstag, 12. August, bis Freitag, 13. August, im **MAXUS** in Gladbeck Ost einen Fotoworkshop zu den Themen „Spiel mit Licht und Schatten“, „Spiegelungen“ und „Spannende Perspektiven“ besuchen. In der Jugendkunstschule gibt es zahlreiche Angebote von Airbrush über Malatelier, einer „Köpfe“-Tonwerkstatt, Upcycling-Nähatelier, Graffiti, T-Shirt-Design mit Siebdruck bis zu einem Zeichentrickfilm-Workshop.

Auch in der **Musikschule** gibt es spannende Workshops wie „App-Gecheckt“ bei dem die Jugendliche verschiedenen Apps kennenlernen, mit denen sie Songs komponieren können oder „Sing your Song“ mit einem Gesangscoaching mit Maren Kessler.

In den Herbstferien lädt die **Stadtbücherei** in Kooperation mit dem Literaturbüro NRW ein weiteres Mal zur Gladbecker Romanwerkstatt ein. Bei dem 3D-Druck-Workshop in der Volkshochschule erlernen Interessierte die Grundlagen des 3D-Drucks und des technischen Zeichnens via CAD.

Weitere Informationen und die Termine zu den Veranstaltungen gibt es im Kulturrucksack-Programmheft an den Schulen und bei den beteiligten Einrichtungen sowie online unter **www.kulturrucksack.nrw.de**.

Bauernhof Maassen



NEUE ERNTE - Speisefrühkartoffeln Leyla & Annabelle

Äpfel - Birnen - Kartoffeln - Pflaumen - Zwiebeln
aus eigenem Anbau

Apfelsaft - Freilandeier - geschälte Zwiebeln
aus eigener Erzeugung

46244 Bottrop-Kirchhellen - Hackfurthstraße 205
Tel. 02045/82489 - www.bauernhof-maassen.eu

Hier finden Sie uns auch: **Liesenfeldhof** 34b, Am Alten Markt 333, Bottrop




World Vision
Zukunft für Kinder!

**DAS
SCHÖNSTE
GESCHENK
FÜR
KINDER:
EINE
ZUKUNFT.**

Das ist die **KRAFT**
der Patenschaft.

Jetzt Pate
werden:
worldvision.de


U M B E R G



**SELBST-
PFLÜCKEN.**

hof-umberg.de

 **AUSSERGEWÖHNLICH.
ENGAGIERT!**

**WERDEN SIE »GLOBAL 200 PROTECTOR« UND
BEWAHREN SIE DIE ARTENVIELFALT UNSERER ERDE.**

Von den Regenwäldern Afrikas über die Arktis bis zu
unserem Wattenmeer – die „Global 200 Regionen“ bergen
die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde.
Helfen Sie dabei, sie zu erhalten!

WWF Deutschland | Niloufar Ashour | Reinhardtstraße 18 | 10117 Berlin
Telefon: 030 311 777-732 | E-Mail: info@wwf.de

**JETZT SCHÜTZEN:
WWF.DE/PROTECTOR**





„Die Soko Ki“

Die Gladbecker Autorin Brigitte Vollenberg stellt ihren ersten Krimi für junge Leser vor

Ein spannendes Buch für junge Leser ab 8 Jahren, das sich auch aktuellen gesellschaftlichen Problemen stellt. Auch wir kennen noch aus unserer Kindheit und Jugend die klassische Ermittlerbande bestehend aus einigen befreundeten Kindern, die gemeinsam Abenteuer erleben. Diese Idee wird einfach nicht alt. Was an diesem Buch neu ist und auch das Interesse von Eltern und Großeltern wecken kann, sind die unterschiedlichen gesellschaftlichen Kritikpunkte, die unterschwellig in dem Jugendroman „Die Soko Ki“ von Brigitte Vollenberg herausgearbeitet wurden.

Emil zieht in ein barrierefreies Haus. Ob er neue Freunde finden wird? Auf der Gartenparty seiner Eltern lernt er Marlene und Farris kennen. Zusammen mit Kathi, einer Freundin aus Grundschultagen, schließen die vier schnell Freundschaft und verbringen gemeinsam eine Ferienwoche. Herr Kalikinsky, Emils schrecklicher neuer Nachbar, tritt in ihren Fokus. Es passieren merkwürdige Dinge. Zudem machen Einbrecher die Wohngegend unsicher. Die Freunde bilden ein Ermittlerteam und nennen sich die Soko Ki (Sonderkommission Kinder). Ihr Spürsinn ist geweckt. Sie wollen die Einbrecher zur Strecke bringen.

Das Buch eignet sich für Kinder ab acht Jahren, ist allerdings auch für Teenager und Jugendliche interessant. „Das Buch ist so aufgeteilt, dass es kapitelweise langsam gelesen werden kann. Für etwas ältere Heranwachsende könnte der Aspekt verschiedener gesellschaftlicher Themen interessant sein, denn jedes der Kinder im Buch hat sein eigenes Päckchen zu tragen“, erklärt die Autorin. Ein Buch, das zeigt, wie wichtig Freundschaften sind.

Die Autorin

Brigitte Vollenberg wurde 1953 in Dorsten geboren und lebt seit 1974 in Gladbeck. Seit 2009 veröffentlicht sie mehr als 140 Kurzgeschichten in Anthologien und Literaturzeitschriften. Ihr erstes Buch, der Urlaubsroman „WOLKENLOS chaotisch“, erschien bereits 2020 in Neuauflage. 2015 lieferte die Autorin „Gladbecker Anekdoten und Geschichten“ und 2018 „Piranhas im Schlossgraben“. „Seit 2013 biete ich Kurse zum Kreativen Schreiben für Schulkinder aller Altersstufen im Rahmen des Schulprojektes Kultur und Schule- an, um das Schreiben von Jugendlichen zu fördern. Wenn die Zeit es zulässt, biete ich auch Kurse für erwachsene Schreibeinsteiger an“, erklärt die Gladbeckerin. Auch der zweite Band der „Soko Ki“ steht schon in den Startlöchern und wird voraussichtlich noch in diesem Jahr erscheinen.

Kinder-Krimi Band 1 für junge Leser und Leserinnen ab 8 Jahre

Erscheinungstermin: BoD März 2021

230 Seiten ISBN: 978–3-7534–5794-9

Preis: 12,90 Euro

www.brigittevollenberg.de

Der Kinder-Krimi ist außerdem in der Humboldt-Buchhandlung Gladbeck ausgelegt. // **ak**



Foto: Harald Krömer

Neue Theaterspielzeit im Kulturamt

Hoffnung ist das Stichwort der Gladbecker Kulturverwaltung, die das neue Spielzeithft der ABO-Theatersaison 2021/2022 präsentiert

Anke Nienhaus, verantwortlich für die Programmplanung umschreibt es so: „Wir haben die begründete Hoffnung, mit der beginnenden neuen Spielzeit den Veranstaltungsbetrieb wieder ungestört aufnehmen und das kulturelle Leben in unserer Stadt ordentlich ankurbeln zu können“. Veranstaltungsort ist jeweils die Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, Gladbeck. Alle Veranstaltungen beginnen um 20 Uhr.

Gleich der Saisonauftakt eines jeden einzelnen Theaterringes nährt die Hoffnung auf einen erfolgreichen Einstieg in die neue Spielzeit. Das ABO G (gemischter Ring) startet am 20. August mit dem Auftritt der Kult-Sauerländerin Frieda Braun und ihrem Programm „Sprechpause“. Auf den Kinoknüller „25km/h“, nach dem Drehbuch von Oliver Ziegenbalg, dürfen sich die Abonnenten des Komödien Rings am 15. September freuen und im Kabarett-ABO trifft in Timm Beckmanns Kult-Show „Liga der außergewöhnlichen Musiker“ Klassik auf Musikkabarett.

Hochkarätig setzt sich die Saison fort: So wird im G-Ring auch „Der Fall Collini“, ein Politthriller nach Ferdinand von Schirach, auf der Bühne verhandelt. Es schließt sich „Stephan Masurs Varietéspektakel“ an, eine Mischung aus furioser Akrobatik, beeindruckender Luftartistik, Komik und berührenden Momenten. Highlights aus Klassik, Musical und Crossover präsentieren die vielfach ausgezeichnete, walisische Sopranistin Lauren Francis und das innovative Kammerorchester von „Voice Passion“. Ein turbulentes Ende findet die Saison des gemischten Ringes mit dem Theaterstück „Komplexe Väter“. Dabei hat Autor und Regisseur René Heinersdorff den TV-Stars Jochen Busse und Hugo Egon Balder die Rollen auf den Leib geschneidert. Das Ergebnis: „Jeder Gag ein Treffer – und das im Minutentakt“, schreibt der NDR.

Im Komödien-Ring geht es „Simply British“ – mit dem umwerfend komischen Protagonisten des WallStreetTheatre weiter im Programm. Beste Unterhaltung verspricht auch die Aufführung



Foto: Bo Lahlola



Foto: Privat

des zeitgenössischen Theaterstücks „Die Niere“. Eine Beziehungskomödie von Erfolgsautor Stefan Vögel, die nicht an die Niere, sondern ans Herz geht. In den Hauptrollen: Dominic Raacke, Katja Weitzenböck, Laina Schwarz, Romanus Fuhrmann. Das Erfolgsrezept des nächsten Theatertermins, der Aufführung von „Pasta e Basta“, sind eine gekonnte Mischung aus italienischem Charme, knackigen Pointen und sangesfreudigen Köchen. Mit „Lügen haben junge Beine“ schließt sich im Mai 2022 der Theatervorhang im Komödien-Ring.

Abonnenten des Kabarett-Angebotes können sich auf einen Abend mit Max Uthoff freuen. Uthoff ist mit seinem neuen Programm „Moskauer Hunde“ unterwegs und legt am 16. Dezember einen Stopp in Gladbeck ein. Zurück aus New York gastiert Wissenschaftskabarettist Vince Ebert mit seinem Soloprogramm „Make Science Great Again“ in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Den Schlusspunkt unter die Kabarett-Saison setzt das Distel-Urgestein Stefan Martin Müller - zusammen mit Nancy Spiller und Sebastian Wirtzner – mit dem ebenso komischen wie auch scharfzüngigen Programm „Nachts im Bundestag“. Ein heiteres gesamtdeutsches Pointen Event mit allgemeiner Hingeh-Verpflichtung!

Kindertheater-ABO

Die Abonnements der bisherigen Kinder-Theaterringe E und H werden komplett aufgelöst. Gründe hierfür sind die unterschiedlichen Zeitstrukturen die Kindertagesstätten, Schulen, Erwerbstätigkeit, Hobbys oder ehrenamtliche Aufgaben vorgeben. Die gemeinsam verfügbare Zeit ist dadurch oft eingeschränkt. Dem möchte die Kulturverwaltung Rechnung tragen und hat die Kindertheaterveranstaltungen von den ursprünglichen Veranstal-

tungstagen – Mittwoch und Donnerstag – auf Sonntagvormittag verlegt. Darüber hinaus sind auch die Altersgruppen neu eingeteilt. Ab sofort stehen zur Verfügung und müssen neu gebucht werden: Das Angebot für Minis – Altersgruppe 3 bis 6 Jahre (Kindergartenkinder) und das „Angebot für Kids“ - Altersgruppe 6 bis 10 Jahre (Gundeschüler).

Allgemeines

Bestehende Abonnements der Theaterringe G, K und Kabarett behalten ihre Gültigkeit. Änderungswünsche und auch Kündigungen sind ab sofort - und dann noch bis Donnerstag, 22. Juli, an der Stadthallenkasse, möglich. Auch alle Neuinteressierten können ihr Wunsch-ABO ab sofort – und dann ohne zeitliche Befristung - buchen. Das gilt insbesondere auch für den Kindertheaterbereich! Kosten für ein ABO in den Ringen G und K: Preisgruppe (PG) 1 – 95 Euro, PG 2 – 88 Euro, PG 1 – 78 Euro. Das Kabarett-ABO kostet, auf allen Plätzen, 77 Euro und die Kindertheater-Abonnements, auf allen Plätzen, 22 Euro. Alle Preise gelten zzgl. einer Vorverkaufs- und Systemgebühr. Informationen zu den Ermäßigungsansprüchen sind auf der Homepage der Stadt Gladbeck nachzulesen.

Das Kassenteam ist Montag bis Donnerstag in der Zeit von 10 bis 13 Uhr sowie per E-Mail an mjs-kasse@stadt-gladbeck.de sowie unter der Telefonnummer (02043) 992682 erreichbar. Nach Bearbeitung der ABO-Buchungen werden die Veranstaltungen für den Einzelticketverkauf freigeschaltet. Der verbindliche Vorverkaufstermin wird rechtzeitig veröffentlicht. Das neue Spielzeitheft wird den aktuellen Abonnenten auf dem Postweg zugestellt. Online ist das Heft auch in den nächsten Tagen über www.gladbeck.de/Kulturveranstaltungen abrufbar.



Foto: © zeitkoma/6 / stock.adobe.com

Lesetipps für jeden Geschmack

Perfekt für laue Sommertage –
Wir stellen Ihnen regelmäßig die aktuellen Buchtipps der Humboldt Buchhandlung vor

Der Sommer naht. Welche Zeit eignet sich besser, um mit einem guten Buch auf der Terrasse oder dem Balkon die Füße hochzulegen und in fremde Welten einzutauchen? Viele haben ihre Lieblingsautoren, ihr Lieblingsgenre. Natürlich hilft auch die Internetrecherche auf der Suche nach einer passenden Lektüre weiter, aber ein Tipp von echten Menschen, die die Werke selbst gelesen haben, ist meist Gold wert.

Kretische Feindschaft

Nikos Milonás, Fischer Verlag, 10,99 Euro, Rezension von Jutta Pollmann

Michalis Charisteas liebt seine Arbeit als Kommissar in seiner Heimatstadt Chania auf Kreta. Morgens den ersten „Elliniko“ (griechischer Mokka) vor der Taverne „Athena“ seiner Eltern,

zu dem ihm seine Mutter gerne noch „Kourabiedes“ (Mandelgebäck) serviert, dann mit dem Roller zur Arbeit und zwischen- durch einen Frappé mit seinem Arbeitskollegen Pavlos Koronaios. Doch gerade heute wird aus dem entspannten Arbeitstag nichts. Der Bürgermeister des Nachbarortes, Stelios Karathonos, wird als vermisst gemeldet. Die Ehefrau ist so in Sorge, dass sie gleich den Polizeipräsidenten und den Gouverneur benachrichtigt hat, nachdem die örtliche Polizei von Kolymbari nichts in die Wege leiten wollte – schließlich sei der Bürgermeister schon öfter nicht direkt nach Hause gekommen.

Der Leiter der Mordkommission in Chania Jorgos Charisteas – Michalis Onkel – setzt nun Michalis und Pavlos auf den Fall an. Sie sollen mal mit der Gattin des Bürgermeisters reden, damit hätte man dann seine Pflicht und Schuldigkeit getan. Doch kurze Zeit später wird die Leiche des Bürgermeisters gefunden. Zu schnell gefahren, aus der Kurve geflogen, den Abhang herunter gekracht. Ein tragischer Unfall wird seitens der Polizei von Kolym-



Foto: © kerkezz / stock.adobe.com

bari attestiert. Doch im Gegensatz zu seinen Kollegen ist Michalis mit dieser Lösung nicht zufrieden. Es gibt zu viele Ungereimtheiten, die einfach unter den Tisch gekehrt werden sollen. Und eigentlich sollte Michalis froh sein, dass er nun freie Tage vor sich hat, denn seine Freundin Hannah, die nur alle paar Monate aus Berlin zu ihm nach Kreta kommt, soll heute landen, doch der Fall, der keiner mehr sein darf, lässt ihm keine Ruhe. Dann gibt es einen zweiten Toten.

Ein spannender und amüsanter Start einer Krimireihe, (Band Zwei ist auch schon lieferbar, Band Drei erschien ebenfalls am 28. April), die auf Kreta spielt. Wundervolle Landschaften, duftende Olivenhaine, plätschernde Wellen, reichliches Essen der Akteure und Unmengen Raki lassen gleich Urlaubsgefühle aufkommen. Doch nichtsdestotrotz: ein spannender Kriminalfall.

Die Jahre ohne uns

Barney Norris, Dumont Verlag, 22 Euro, Rezension von Kathrin Allkemper

Diese absolut ungewöhnliche Liebesgeschichte beginnt mit der Erzählung einer knapp 70-jährigen Frau, die auf ihr trost-

loses Leben zurückblickt. Im Alter von nur sieben Jahren verliebte sich ihr Vater in die Familie, Jahre später wird sie von ihrem Ehemann ebenfalls verlassen. Nicht nur die privaten, auch die beruflichen Rückschläge sorgen dafür, dass sie sich komplett zurückzieht. Im ersten Teil dieser Geschichte beschreibt die Frau anhand vieler Einträge aus ihrer eigens erdachten Wortencyklopädie ihr Leben und manchmal sagen diese kurzen Abschnitte mehr aus als lange Erklärungen.

Im zweiten Teil trifft diese Dame in einer Hotelbar auf einen etwa gleichaltrigen Herrn, der ein Gespräch beginnt und ihr wiederum aus seinem Leben erzählt. Ein Leben, das ebenfalls von Verlust geprägt ist, nur, dass er dafür selbst verantwortlich ist, denn er hat seine Frau verlassen. Alle Versuche, zu ihr zurückzukehren, scheitern. Seine Erzählungen sind der außergewöhnlichste Teil dieser Geschichte, manchmal so surreal, dass man kaum folgen kann. Trotzdem ist es so spannend, dass man immer weiterlesen muss, weil man einfach wissen will, wie er sich aus den jeweiligen Situationen rettet.

Der dritte und letzte Teil ist der Grund, warum man den Roman des mehrfach preisgekrönten Autors als außergewöhnliche Liebesgeschichte bezeichnen kann. Keine leichte, aber literarisch besondere und lohnenswerte Lektüre. // **ak**



Fotos: Körperwelten

PR-TEXT

Die Reise unter die Haut

Die Ausstellung Körperwelten nimmt den Besucher mit auf eine unvergessliche Reise in den menschlichen Körper – Wir haben mit einer Körperspenderin gesprochen

Die Reise unter die Haut ermöglicht Einblicke in dessen komplexen Körperbau und erklärt für jeden verständlich Funktionsweise und Zusammenspiel der einzelnen Systeme und Organe. Angelika Brauckmann ist Körperspenderin und stellt den „Körperwelten“ ihren Leichnam nach ihrem Ableben zur Verfügung. Warum sie diesen Entschluss gefasst hat und wie das mit ihrer Tätigkeit als ehrenamtliche Sterbebegleitung zusammenpasst, hat uns die 63-Jährige verraten.

Während wir in einen fremden Körper schauen, entdecken wir unseren eigenen auf komplett neue Weise. Dabei geht es den Ausstellungsmachern nicht nur um anatomische Wissensvermittlung. Vielmehr wollen sie den Besucher anregen, bewusst zu leben, stärker auf die eigene Gesundheit zu achten, die Möglichkeiten und Grenzen des Körpers zu erkennen und über den Sinn des Lebens zu reflektieren. Die komplexen Systeme sind perfekt aufeinander abgestimmt, damit der Körper gesund und leistungsfähig bleibt.

Das besonders faszinierende: Alle anatomischen Präparate, die in Körperwelten Ausstellungen gezeigt werden, sind echt! Sie stammen von Menschen, die zu Lebzeiten darüber verfügt haben, dass ihr Körper nach dem Ableben zur Ausbildung von Ärzten und der Aufklärung von Laien zur Verfügung stehen soll. Viele Spender betonen, dass sie auf diese Weise nach ihrem Tod noch anderen Menschen von Nutzen sein können. Durch ihre selbstlose Körperspende ermöglichen sie uns einzigartige Einblicke in den menschlichen Körper, wie sie bislang allenfalls Ärzten vorbehalten waren. Dafür danken wir den lebenden und bereits verstorbenen Körperspendern.

Eine dieser zukünftigen Körperspender ist die 63-jährige Angelika Brauckmann, die gemeinsam mit ihrem Mann in Bottrop lebt. „Ich war schon immer für das Thema Medizin zu begeistern und sehr neugierig. Ich war 2009 zum ersten Mal mit einem Bekannten bei der Körperwelten-Ausstellung in Köln und war völlig begeistert. Die inneren Geflechte zu sehen ist unglaublich span-



nend. Man geht so sorglos mit dem Körper um, obwohl er doch ein so ausgeklügeltes System ist“, schwärmt Angelika Brauckmann. „Am Ende der Ausstellung war dann ein Infostand vom Institut Körperwelten aufgebaut, an dem erklärt wurde, woher die Präparate kommen und, dass das alles wirklich echte Leichen sind. Dort konnte man sich selbst auch als Körperspender registrieren lassen und alles vertraglich festlegen.“ Für die 63-Jährige eine interessante Sache, da sie selbst eine lockere Herangehensweise an das Thema Tod pflegt. „Wenn ich tot bin, bin ich tot – da ist es mir egal, ob ich verbrannt, verbuddelt oder ausgestellt werde. Ich habe selbst ein schweres Herzleiden, musste teilweise vier bis fünfmal im Jahr ins Krankenhaus. Ich finde das ist eine gute Art und Weise, der Medizin einmal etwas zurückzugeben. Nach dem Versterben hat das Institut dann die Möglichkeit, die Körper bis zu zwei Jahre als Präparate auszustellen.“ Doch sicherlich ist diese Herangehensweise nichts für Jedermann, da das Ableben ja doch ein ziemlich sensibles Thema ist. Angelika Brauckmann findet: „Natürlich bereiten die Gedanken daran, wann und wie man stirbt jedem Kopfschmerzen. Doch wenn der Fall eintritt, habe ich alles geregelt. Genau wie bei einem Organspendeausweis, habe ich eben meinen Körperspendeausweis in der Geldbörse.“ Auch, dass ihre Familie mit all dem einverstanden ist, war ihr wichtig. „Meine Töchter sehen das genauso wie ich. Wir wohnen ein gutes Stück voneinander entfernt und meine Kinder sind keine Friedhofsgänger oder brauchen einen speziellen Ort, um eines Tages um mich zu trauern. Sie sind derselben Meinung und finden, dass man einen Menschen so in Erinnerung halten sollte, wie er gelebt hat.“

Auch anderweitig spielt das Thema Sterben eine Rolle in Angelika Brauckmanns Leben, denn ehrenamtlich ist sie als Sterbebegleiterin beschäftigt: „Bei dieser Tätigkeit begleite ich Menschen in ihren letzten Tagen, führe Gespräche fernab der Thematik Tod und versuche die Angst vor dem Sterben zu nehmen. Wenn um einen herum nur noch über Särge und Beerdigungen gesprochen wird ist man froh, wenn die Gedanken mal auf andere Themen gelenkt werden.“

Momentan bietet sich erst- und einmalig die Gelegenheit, im Technikum (ehem. Tengelmann-Areal) in Mülheim an der Ruhr ein außergewöhnliches Ausstellungsdoublet zu erleben:

KÖRPERWELTEN – Eine Herzessache

Mehr als 50 Millionen Menschen weltweit haben die Anatomieschau bereits besucht. Noch bis zum 22. August 2021 gastieren Plastinator Dr. Gunther von Hagens und Kuratorin Dr. Angelina Whalley mit ihrer aktuellen Ausstellung in Mülheim. Rund 180 Präparate auf 1.500 m² führen die Besucher durch den menschlichen Körper und erläutern leicht verständlich einzelne Organfunktionen sowie häufige Erkrankungen. Das Herz – Motor unseres Lebens – steht im Mittelpunkt der Ausstellung.

Die Terrakotta-Armee & das Vermächtnis des Ewigen Kaisers

Chinas berühmte Terrakotta-Armee begeisterte europaweit bereits mehr als 1 Million Menschen. Jetzt erobert sie Mülheim und zieht dort bis zum 19. September 2021 die Besucher in den Bann. Die eindrucksvolle und imposante Ausstellung über die Armee des großen Kaisers Qin Shi Huang Di mit 150 originalgetreuen Repliken der legendären Soldaten vermittelt den Besuchern auf 1.500 m² spannende und emotionale Eindrücke aus dem geheimnisvollen Reich der Mitte. Die Armee gilt als das 8. Weltwunder – handelt es sich doch um die größte archäologische Entdeckung des 20. Jahrhunderts.

Anlässlich dieses einmaligen Ausstellungsdoublets verlosen wir exklusiv 2x2 Tickets für die Ausstellung Körperwelten oder die Terrakotta-Armee. Um am Gewinnspielteilzunehmen, senden Sie ganz einfach das Stichwort **Körper** für die Körperwelten oder **Terrakotta** für die Terrakotta-Armee an die E-Mail-Adresse gewinnspiel@aureus.de mit dem **Betreff Gewinnspiel LebensArt Gladbeck**. Vermerken Sie in der Mail bitte Ihren vollständigen **Namen, Ihre Adresse, das Stichwort sowie die E-Mail-Adresse**, zu der gegebenenfalls die gewonnenen Tickets gesandt werden sollen. Der Einsendeschluss ist der 1. August 2021. Wir werden die Gewinner zeitnah informieren.

Es gelten die allgemein gültigen, gesetzlich geregelten Gewinnspielregelungen.

ERSTE WAHL BEIM ZWEITWAGEN.

DER REIN ELEKTRISCHE MAZDA MX-30.



Der Mazda MX-30 bietet Ihnen auch als Zweitwagen die Reichweite, die Sie benötigen, den Platz, den Sie brauchen und ein unverwechselbares Design. Mit Mazda Care sind zudem alle anfallenden Wartungsarbeiten innerhalb der Vertragslaufzeit abgedeckt.

Monatlich leasen
ab € **189**
inkl. Mazda Care¹⁾

Stromverbrauch im kombinierten Testzyklus: 17,3 kWh/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km, Reichweite nach WLTP: kombiniert 200 km/innerorts 265 km

1) Mazda MX-30 e-Skyactiv 107 kW (145 PS)

Anschaffungspreis €	29.867,00	Laufleistung p.a. km	10.000
Leasing-Sonderzahlung ²⁾ €	6.990,00	Gesamtbetrag €	11.526,00
Monatliche Leasingrate €	189	Effektiver Jahreszins %	0,01
Vertragslaufzeit gesamt	24	Fester Sollzinssatz p.a. %	0,01

Ein Full-Service-Leasing Produkt (Kilometer-Leasing) der Mazda Finance – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach, inklusive monatlicher Servicerate Mazda Care. Umfang des Wartungspaketes Mazda Care gemäß den Regelungen zu Leistungen im Rahmen des Full-Service-Leasings. Inklusive Abschluss einer GAP-Vereinbarung zum Preis von € 5,95 gemäß den Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Regelungen des Full-Service-Leasings. Bonität vorausgesetzt. Angebot ist gültig für Privatkunden und nicht mit anderen Nachlässen/Aktionen kombinierbar. Preise inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten.

2) Durch die Innovationsprämie des Bundes in Höhe von € 6.000, welche Sie bei der BAFA beantragen können, können Sie bei Genehmigung Ihre Belastung der Anzahlung auf rechnerisch € 990,00 reduzieren. Details finden Sie unter www.bafa.de. Beispielfoto eines Mazda MX-30, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

AUTOHAUS ROTTMANN GMBH

Raiffeisenstraße 9 · 46244 Bottrop - Kirchhellen
Tel. 02045 82626 · www.mazda-autohaus-rottmann.de

AKTIONEN IM JUNI!

WEITERE MAZDA 2 / CX-3 / MX-5 /
MX-30-AD^VANTAGE SONDERMODELL
VORRÄTIG

MAZDA 2 TAGESZULASSUNGEN AB 14.790 €

KLIMAAANLAGENSHECK
INKL. BEFÜLLUNG: 139 €

ANHÄNGERKUPPLUNG-AKTION AB 899 €
INKL EINBAU



Foto: Laura Urban

PR-TEXT

Maßgeschneiderte Lösungen...

...für Ihre individuelle Situation – Steuerberaterin und Diplom-Finanzwirtin Laura Urban unterstützt sie in sämtlichen Steuerfragen

Steuern, Zahlen und Finanzen sind nicht Ihr Ding? Kein Problem, denn dafür gibt es ja Profis! Wenn auch Sie sich vor der alljährlichen Steuererklärung scheuen, gibt es eine neue Steuerberaterin: Laura Urban ist eine selbstständige Steuerberaterin für Privatpersonen, Unternehmer und Neugründer, die durch maßgeschneiderte Lösungen Probleme im Handumdrehen löst.

Die 26-jährige Kirchhellenerin hat ein duales Studium zur Diplom-Finanzwirtin absolviert und hat nun den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Nachdem Sie vielerlei fundierte Erfahrungen im Finanzamt sammeln konnte, stellte sie fest, dass der Mensch bei ihrer Tätigkeit mehr in den Fokus gerückt werden soll. Individuelle Beratungen für verschiedenste Menschen und Charaktere stehen ab sofort im Mittelpunkt ihrer beruflichen Haupttätigkeit. „Losgelöst von starren Strukturen mit direktem Kontakt zu den betroffenen Personen habe ich einfach die meiste Freude am Finanzwesen. Das persönliche Gespräch ist mir immer lieber“, erklärt Laura Urban. „Auch wenn ich für eine Beratung per Skype oder Zoom durch die fortschreitende Digitalisierung und die Infektionslage der vergangenen Monate offen bin, ist vielen Mandanten die klassische Zusammenarbeit lieber. In einem persönlichen Erstgespräch möchte ich die Menschen gerne von meiner Art und Kompetenz überzeugen und die steuerliche Situation meines Gegenübers näher kennenlernen. Denn eine gute

Beratung basiert in erster Linie auf Vertrauen und der Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.“

Sie sind Arbeitnehmer, Rentner, Vermieter oder Kapitalanleger?

„Gerne unterstütze ich Sie in allen steuerlichen Belangen – zum Beispiel bei Ihrer jährlichen Einkommensteuererklärung, der Prüfung von Steuerbescheiden oder bei der Kommunikation mit dem Finanzamt“, erklärt die Finanzfachwirtin.

Sie führen ein Einzelunternehmen, sind Gesellschafter einer Personen- oder Kapitalgesellschaft oder sind als Freiberufler tätig?

„Ich berate Sie bei steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Themen, damit Sie sich auf die erfolgreiche Führung Ihres Unternehmens konzentrieren können. Darüber hinaus übernehme ich Ihre Buchführung, die Erstellung der Jahresabschlüsse und werde mit Ihnen gemeinsam bei Bedarf Ihre Geschäftsprozesse strukturieren und optimieren“, betont die 26-Jährige.

Ihnen wird schon nur beim Lesen all dieser Begrifflichkeiten schwindelig? Damit stehen Sie keineswegs alleine da. Bei Fragen und für weitere Information besuchen Sie ganz einfach die Website www.urban-taxes.de oder informieren sich telefonisch unter der **(02041) 7725212**. Die Steuerberatung Laura Urban hat ihren Sitz in Bottrop auf der Kirchhellener Straße 8, außerdem können Sie Termine für einen Hausbesuch vereinbaren.



1) Foto: Pressestelle Stadt Gladbeck

Kurz & Knapp

KONZERTE UNTER STRAHLEND BLAUEM HIMMEL

Die städtische Seniorenberatung hat den Senioren und Seniorinnen der Servicewohnanlagen am August-Wessendorf-Weg und an der Hermannstraße nach einer langen Zeit des Lockdowns eine musikalische Freude bereitet: So war es für die Seniorinnen und Senioren endlich wieder möglich, in Gemeinschaft eine musikalische Österreichreise zu erleben. Der Alleiunterhalter Stephan Tillmanns sorgte jeweils in einer zweistündigen Veranstaltung mit Liedern aus den Bergen, Volksliedern und Schlagern für eine tolle Stimmung in beiden Servicewohnanlagen. Die ins-

gesamt 45 Mieter genossen unter strahlend blauem Himmel vor allem die lang ersehnte Gesellschaft, aber natürlich auch die Musik und die Erfrischung durch einen gereichten Snack. Die Freude war groß, auch bei den Bewohnern auf den Balkonen des benachbarten Vinzenzheims und des Marthaheims. Für viele war es ein gelungener Nachmittag, der in den kommenden Sommermonaten durch eine weitere musikalische Reise wiederholt werden soll. // **Abb. 1)**

BUFDI FÜR DIE STÄDTISCHEN FREIZEITREFFS GESUCHT!

Das Amt für Jugend und Familie der Stadt Gladbeck sucht freiwilliges Engagement: In den städtischen Freizeittreffs gibt es ab dem 1. September die Möglichkeit, einen Bundesfreiwilligendienst zu leisten. Die Freizeittreffs sind Anlaufstelle für Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Je nach Standort treffen sich hier zu Zeiten ohne Corona bis zu 100 Kinder und Jugendliche. Langeweile sieht anders aus. Die Stadt Gladbeck fördert mit der Besetzung der Bundesfreiwilligendienst Stellen aktiv die Orientierung junger Menschen im Alter bis zu 25 Jahren. Der Bundesfreiwilligendienst bedeutet Engagement für die Gesellschaft. Dieser Dienst richtet sich an alle, die sich außerhalb von Schule oder Beruf engagieren wollen. Die Dauer des Bundesfreiwilligendienstes (BFD) beträgt in der Regel zwölf Monate. Die Arbeitszeit beträgt 39 Stunden pro Woche. Sie können unabhängig von Ihrem Schulabschluss teilnehmen, sofern Sie die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben. Es gibt grundsätzlich keine Al-

tersgrenze. BFD-Leistende erhalten ein Taschengeld in Höhe von 330,00 Euro, sowie eine Geldersatzleistung für Unterkunft und Verpflegung in Höhe von 145,00 Euro. Die gesamten Beiträge für die gesetzliche Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung werden von der Stadt Gladbeck getragen. Eltern, deren Kind das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet hat und einen Freiwilligendienst leistet, können weiterhin Kindergeld beziehen. Im Laufe Ihres Freiwilligendienstes ist zudem die Teilnahme an 25 Bildungstagen verbindlich. Telefonische Informationen zur Arbeit in den Freizeittreffs können von Montag bis Freitag zwischen ab 12 Uhr über Jochen Valtink unter der (02043) 39332 oder 0163 3052094 beantwortet werden. Schriftliche Bewerbungen können per Mail an jochen.valtink@jugend-in-gladbeck.de übersendet werden, oder an die Stadt Gladbeck, Amt für Jugend und Familie, Abteilung Jugendförderung, Willy-Brandt-Platz 2, 45964 Gladbeck.



2) Foto: photocrew / stock.adobe.com

ENDLICH FRÜHKARTOFFELZEIT

Auf Grund des langanhaltenden kalten Wetters haben die Frühkartoffeln in diesem Jahr etwas länger gebraucht, um erntereif zu werden. Statt Mitte Mai konnte erst Anfang Juni mit der Ernte begonnen werden. Die Pflanzphase verlief nach Plan und die Kartoffeln wurden wie gewohnt mit Flies und Folie abgedeckt. Was fehlte war die Sonne. „Endlich gibt es Kirchhellener Frühkartoffeln“, freut sich Philipp Maaßen. „Die Schale von Frühkartoffeln ist nicht richtig ausgeprägt, deswegen müssen sie bei der Zubereitung auch nicht geschält werden. Nach dem Kochen

kann die Schale einfach abgepellt werden.“ Auf Grund der losen Schale sind Frühkartoffeln nicht so lange haltbar. Der Landwirt erzählt, dass die Kartoffeln deshalb auf dem Bauernhof Maaßen täglich frisch gerodet werden. Frühkartoffeln sind süßlicher im Geschmack, da die Kartoffelstärke in deren Erntestadium noch nicht so weit umgewandelt wurde. Sie eignen sich hervorragend zu Spargelgerichten. Die Kirchhellener Frühkartoffeln sind unter anderem in dem Hofladen des Bauernhof Maaßen in zwei bis zweieinhalb Kilo Säcken erhältlich. // **Abb. 2)**

ANZEIGE

DR · SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

INFO-ABEND
mit Luca Schlotmann
30. JULI UM 19 UHR

Kostenlos anmelden
unter **02362/6099332**

Erfahren Sie, wie wir Ihnen durch das Zusammenspiel von Implantologen und Zahntechnikern an nur einem Tag ein neues Lächeln mit festen Zähnen ermöglichen - damit Sie Ihr Leben endlich wieder in jeder Lebenslage genießen können!

FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG!

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT.

DR. SCHLOTMANN | PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | DORSTEN | T: 02362/6099332 | WILLKOMMEN@DR-SCHLOTMANN.DE



Marie Curie – Elemente des Lebens

Die Geschichte einer starken Frau –
Eine sehenswerte Mischung aus Biografie und Drama

Die französisch-britische Filmproduktion beleuchtet die bewegte Lebensgeschichte der Nobelpreisträgerin Marie Curie. Authentische Bilder und Charaktere versetzen uns in die Zeit des späten 19. Jahrhunderts und lassen uns an der Lebensgeschichte der Physikerin und Chemikerin teilhaben.

„Der Film handelt von einer Persönlichkeit, die es im Leben wirklich nicht leicht hatte“, erklärt Agnes Smeja-Lühr vom Kommunalen Kino in Gladbeck. „Wir sehen hier eine wirklich gute Kombination sowohl aus dem privaten Lebensweg als auch der beruflichen Geschichte der berühmten Protagonistin. Die authentischen Bilder sind weder überladen im Sinne der bunten Hollywoodfilme noch ist das Ganze zu seicht erzählt.“

Der Film beginnt Ende des 19. Jahrhunderts, als Marie Curie ihre Heimat Polen verlässt und nach Paris reist, um dort zu studieren. Besonders durch ihren naturwissenschaftlichen Studiengang hat sie es nicht leicht in der Männerdomäne. Doch durch ihre Charakterstärke und ihr selbstbewusstes Auftreten gelingt es ihr, sich den nötigen Respekt zu erarbeiten. „Im Laufe des Films lernt sie ihren zukünftigen Ehemann Pierre kennen, der zunächst nur wissenschaftlich mit ihr zusammenarbeitet, doch sich dann zur Liebe ihres Lebens entwickelt“, erzählt Agnes Smeja-Lühr. „Der Twist im Film erfolgt, als die zwei für den Nobelpreis für Physik nominiert werden und ihr Mann Pierre völlig in den Vordergrund

gerückt wird, obwohl die wesentlichen Errungenschaften bei ihr liegen. Im weiteren Verlauf sieht man, wie sie sich weiterhin behaupten und beweisen muss.“

Freigegeben ist der Film ab 12 Jahren, „besonders eignet sich der Film aber auch für Schülerinnen und Schüler“, findet die Filmexpertin. „Die Wissenschaft wird sehr anschaulich dargestellt, der Unterhaltungsfaktor bleibt jedoch durch die dramatische Lebensgeschichte der Protagonistin absolut nicht auf der Strecke. Besonders junge Frauen und Mädchen könnten sich durch die beeindruckende Persönlichkeit dazu inspiriert fühlen, mutige Wege einzuschlagen.“ Als prägnante Frau der Wissenschaft hat Marie Curie Dinge herausgefunden, die noch heute für die Menschheit relevant sind. Eine beeindruckende Frau, deren Geschichte in diesem Film fantastisch verarbeitet wurde und eine absolute Bereicherung für einen Kinoabend ist.

Der Film wird im Kommunalen Kino am 25. Juni gezeigt. Der Eintritt in den Saal ist aufgrund der aktuellen Bestimmungen lediglich für 33 Gäste gestattet, um eine Voranmeldung wird deshalb dringend gebeten. Es gelten die allgemeinen Maßnahmen für den Eintritt in das Kino: Es muss eine attestierte Genesung, eine vollständige Impfung oder ein negatives Testergebnis vorgelegt werden. // ak



Leicht und lecker

Mit fruchtigen Salaten
den Sommer genießen

Tomaten, Kartoffeln, Bohnen, Gurken, Beeren, Spargel und Kräuter sprießen in den kommenden Wochen aus der Erde und laden dazu ein, als bunte Salate mit leichten Soßen auf den Teller zu kommen. Nichts leichter als das, denn die Vielfalt des Sommers spiegelt sich auch beim Kochen wider. Ob als Beilagen zum Grill oder als leckere Mahlzeit – Salate gehen einfach immer. Und dabei müssen es schon lange nicht mehr die sättigenden Nudel- oder Kartoffelsalate sein, die mit fetter Majo der Wurst und dem Steak den Kalorienrang ablaufen. Versuchen sie es einmal mit Leichtigkeit und Fantasie, denn Ausprobieren ist bei der Zubereitung von Sommersalaten ganz einfach: Es passt, was gefällt und schmeckt.

Vegetarischer Nacho-Salat im Glas

Zutaten (für 4 Portionen)

1	Zwiebel – kleinschneiden und glasig anschmoren
1 Dose	Kidney-Bohnen
1 Dose	Mais
1 Flasche	Salsa-Sauce
½	Eisbergsalat
1-2 Becher	Saure Sahne oder Crème fraîche
200 g	geriebener Gouda

Zubereitung

Zuerst die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig schmoren. Danach den Eisbergsalat in mundgerechte Stü-



Foto: plipphoto / stock.adobe.com

cke schneiden. Die Zutaten in vier Einweckgläser oder Dessertgläser schichten. Zunächst die Zwiebeln, danach folgen etwas Mais und Bohnen, Salsa-Sauce, erneut Mais und Bohnen sowie die restliche Salsa-Sauce. Darauf den Eisbergsalat legen mit saurer Sahne oder Crème fraîche bestreichen und den Käse darüber verteilen. Kurz vor dem Verzehr die Nachos entweder krümelnd oder ganz auflegen.

schneiden und mit dem Quinoa mischen, etwas salzen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und hinzugeben, ebenso die Oliven. Minze und Petersilie fein hacken, Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl mischen, zu dem Gemüse geben und einige Minuten ziehen lassen, gegebenenfalls können Sie das Ganze noch etwas nachwürzen. Wer mag, kann Mozzarella-Kugeln beifügen.

Quinoa-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 100 g Quinoa (alternativ Couscous)
- 100 bis 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Salatgurke
- handvoll Cherrytomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- schwarze Oliven
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- etwas Zucker
- Olivenöl
- Wer mag: Mozzarella-Kugeln

Zubereitung

Quinoa oder Couscous in der Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen. Die Gurke schälen und würfeln, die Tomaten klein

Marinierter Spargel-Erdbeer Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 800 g Spargel (weiß und grün)
- 500 g Erdbeeren
- 2-3 Salatherzen
- 60 g Pinienkerne
- 1 Päckchen Kresse
- 4 EL Erdbeer- oder Himbeeressig (alternativ weißer Balsamicoessig)
- 6 EL Rapsöl
- 2 EL Walnuss- oder Pinienkernöl
- Salz und Pfeffer
- Puderzucker
- etwas Gemüsebrühe
- Wer mag: Ziegenkäse

Zubereitung

Zuerst wird der weiße Spargel geschält, in mundgerechte Stücke geteilt und bissfest gekocht. Der grüne Spargel in karamellisierendem Puderzucker schwenken, mit Gemüsebrühe abgießen und



Foto: Asya / stock.adobe.com

bissfest etwa 5 Minuten garen. Beide Sorten abtropfen lassen. Essig, Öle, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, ein Teil der Kresse dazugeben und den Spargel in der Marinade ziehen lassen. Den Salat waschen und kleinschneiden, vier Teller damit auskleiden. Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in der Zeit ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Danach den Spargel auf dem Salat verteilen, das Dressing auf Salat und Erdbeeren träufeln und mit Kresse, Pinienkernen und gegebenenfalls mit Ziegenkäse garnieren.

Sommersalat mit Melone und Nektarinen

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g	Mozzarella
2	Nektarinen
2 handvoll	Feldsalat
500 g	Wassermelone

Für das Dressing:

50 ml	Crema di Balsamico
6 EL	Olivenöl
3 TL	brauner Zucker
3 Blätter	Basilikum
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Feldsalat putzen. Nektarinen, Melone und Mozzarella in Würfel schneiden und das Basilikum fein hacken. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.

Sommersalat mit gebratenen Pilzen

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g	Champignons
300 g	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	gemischte Kräuter
4 TL	Olivenöl
3 EL	Essig
50 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
400 g	Salat
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Champignons in grobe Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebel würfeln. Knoblauch und Kräuter hacken. 2 TL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Champignons zufügen und bei mittlerer Hitze ungefähr drei Minuten mitbraten. Die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Essig mit der Brühe, Senf und dem restlichen Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattsalat auf Teller verteilen, Tomaten und warme Champignons darauf anrichten und mit Vinaigrette beträufeln. // **vm**

Für Profi & Privat

Fürs Bauen
BREMER

Fliesen & Garten

- ✓ Große Fliesen-
ausstellung
- ✓ In- & Outdoor-Fliesen
- ✓ Garten- &
Terrassenschutz

Jetzt online
Bestellformular
nutzen!

www.baustoffe-bremer.de

Bremer Baustoffe GmbH
Baustoff-Fachhandel
Horster Straße 60-64
46236 Bottrop
Tel 0 2041 184 621
E-Mail info@baustoffe-bremer.de

Fassadengestaltung • Garten- und Terrassengestaltung • Dachausbau und Innenrenovierung • Badmodernisierung