



Schüler werden zu Radiostars

Die Pinguinklasse der Josefschule war eine Woche lang „on Air“

„Gladbeck l(i)ebt
Demokratie“

Der
Kinderschutzschirm-Weg

Große Töne beim
Frühlingskonzert

Gänsehaut garantiert.

Sonder-Auslosung
17. Juni 2024



30x 2 Tickets
fürs Halbfinalspiel
in Dortmund

Ihre Chance, am 10. Juli dabei zu sein und das entscheidende Tor live zu sehen.

Jetzt noch Lose bis zum 13. Juli unter www.sparkasse-gladbeck.de/sparlotterie sichern.

Hinweis: Teilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Informationen erhalten Sie in Ihrer Sparkasse oder unter der kostenlosen Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 0800 1372790. Gewinnchancen: 2,50 € = 1:10, Extrahalt = 1:2,4 Mio., monatlicher Pkw = 1:800.000, Zusatzgewinn: Halbfinal-Tickets für 2 Personen = 1:100.000. Das Verlustrisiko beträgt 1,20 € pro Los. Ihre Chance, Gutes zu tun, beträgt 100 %!

 sparlotterie.de

 **Sparkasse
Gladbeck**

Weil's um mehr als Geld geht.



Aileen Kurkowiak & Valerie Misz (v.l.)

Liebe Leserin, lieber Leser,

für unsere aktuelle Ausgabe der LebensArt Gladbeck haben wir eine Schulklasse bei einem ganz besonderen Projekt begleitet: Die Pinguinklasse der Josefstraße durfte eine Woche lang Radioluft schnuppern und war in der täglichen Radiosendung MausLive auf WDR5 und dem DAB+-Kanal Die Maus „on Air“.

Über die Medien haben Sie sicherlich auch noch etwas anderes mitbekommen, denn am 9. Juni stehen die Wahlen für das Europaparlament an. Dieser Tage sollten Sie Ihre Wahlbenachrichtigungen erreichen. Wie Sie dann damit verfahren und wie die Abläufe in Gladbeck sind, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

In ganz Deutschland wird allgemein eine schlechtere Wahlbeteiligung als zu den Landtagswahlen 2022 erwartet – und das, obwohl erstmals auch 16- und 17-Jährige wählen dürfen. An dieser Stelle entsprechend auch unsererseits der Appell: Bitte gehen Sie wählen. Das Europaparlament schafft so viele Rahmenbedingungen in unser aller Leben, mit denen wir tagtäglich in Berührung kommen. Dazu gehören nicht nur die gemeinsamen und sehr hohen Sicherheitsstandards für Lebensmittel, auch die Grundlage für die Freiheit und den Schutz eines jeden EU-Bürgers. Klimawandel, Terrorismusbekämpfung und nicht zuletzt Migration, das alles sind Herausforderungen, die auch global angegangen und gelöst werden müssen. Geben Sie Ihre Stimme ab und beteiligen sich am europäischen Alltag. Wie immer an dieser Stelle der Tipp: Wenn Sie nicht wissen, was Sie wählen sollen, nutzen Sie auch in diesem Jahr den Wahl-O-Mat für die Europawahl – eine Wahlentscheidungshilfe der Bundeszentrale für politische Bildung. Hier können sie mittels Fragebogen eine Tendenz errechnen lassen, zu welcher Partei Sie am Ehesten tendieren. Sie finden die Plattform online unter www.wahl-o-mat.de.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern durch unsere aktuelle Ausgabe.

//

Ihre Aileen Kurkowiak

21. Jahrgang // Ausgabe 5

Anzeigenpreisliste:

Januar 2024

Erscheinungstermin
der nächsten Ausgabe:

Auflage:

24.000

14. Juni 2024

Ein Produkt der
aureus GmbH

Redaktionsschluss:

7 Werktage vor Erscheinen

Geschäftsführer:

Erscheinungsweise:

Oliver Mies

monatlich

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

Verbreitung:

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

Web:

Copyright:

www.lebensart-magazine.de
www.lebensart-regional.de

E-Mail-Kontakte:

aureus

Anzeigen: anzeigen@aureus.de
Redaktion: redaktion@aureus.de

aureus GmbH

Redaktion:
Oliver Mies (om)
Aileen Kurkowiak (ak)
Valerie Misz (vm)
Nicole Gruschinski (gru)

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, Aufnahme in
Onlinedienste und Internet, die
Vervielfältigung auf Daten-
träger sowie die Übernahme
und Nutzung der vom Ver-
lag für Kunden gestalteten
Werbeanzeigen bedarf vorab
der schriftlichen Zustimmung
des Verlages. Unverlangt oh-
ne Porto eingehende Beiträge
werden nicht zurückgesandt.

Namentlich und nicht mit
einem Redaktionskürzel
gekennzeichnete Artikel ge-
ben nicht unbedingt die Mei-
nung der Redaktion wieder.

Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos und
Zeichnungen wird keine Haf-
tung übernommen. Die Re-
daktion behält sich das Recht
vor, Leserbriefe gekürzt zu
veröffentlichen.

Titelbild:

© Nicole Gruschinski

Layout:

Helen Slossarek
Nicole Kosar

Medienberater:

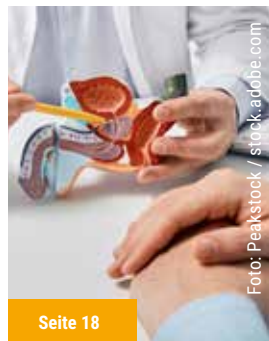
Andrea Sauerbach
Christian Sklenak



Seite 6



Seite 9



Seite 18



Seite 13



Seite 28

Inhalt

Spezial

- 6 Schüler werden zu Radiostars

Kaufmannschaft

- 25 Raiffeisen-Markt macht Bienenfreunde glücklich

Aktuell

- 8 Lions-Club spendet 14.500 Euro für Tafel
9 Der Kinderschutzschirm-Weg
11 „Gladbeck l(i)ebt Demokratie“
12 Der Ablauf der Europawahl

Kurz und Knapp

- 26 Appeltatenmajestät besucht Gladbecks
Partnerstadt Alanya
26 Welt-Kontinenz-Woche
27 Leergut spenden für den guten Zweck
27 Planung des Spielplatzes Schachtstraße

Freizeit

- 13 Vorverkauf für das zweite InterMezzo-Halbjahr beginnt
15 Große Töne beim Frühlingskonzert

Genuss

- 28 Köstliche Gerichte für die Frühlingsküche

Gesellschaft

- 16 Die schwere Last der Sucht
18 Die Prostata – wenn es nicht mehr richtig läuft

Termine

- 31 Aktuelle Termine

Tipp

- 21 KoKi-Tipp
22 Lesetipps für jeden Geschmack

ANZEIGE

Wir suchen ab sofort eine/n kaufmännische/n Mitarbeiter/in für
Organisation / Vertrieb (m/w/d)

Stundenbasis / Teilzeit / Vollzeit

Voraussetzungen

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- Ausgeprägte Kommunikations- und Kontaktfähigkeit
- Gute Office-Kenntnisse
- Selbstständige Arbeitsweise

Mail: bewerbung@aureus.de

aureus
Agentur für
Werbung & Design



Insa Backe ist Radio-Redakteurin und Teil des Maus-Teams. Die gelernte Sportlehrerin kam vor 1994 als Quereinsteigerin zum Kinderhörfunk. Seit 2015 führt sie das Projekt der Mausklasse und ist damit in ganz NRW unterwegs.

Fotos: Nicole Gruschinski

Schüler werden zu Radiostars

Die Pinguin-Klasse der Josefschule war eine Woche lang Maus-Klasse und im Radio „on Air“

Eine Woche lang stand die Josefschule in Rentfort ganz im Zeichen der Konzentration, des Stimmtrainings und der Mikrofonproben! Die Schüler der Pinguin-Klasse 4b von Lehrer Thorsten Smitkowski gestalteten das Programm für die tägliche Radiosendung MausLive auf WDR5 und dem DAB+-Kanal Die Maus.

Die Maus-Klasse begann die Woche mit einer Einführung in die Reporter-Ausbildung. Zusammen mit der Reporterin Insa Backe vom Maus-Team besprachen die Kinder, was im Radio wichtig ist. Danach setzten sie die Theorie in die Praxis um, was für die lebhaften Grundschüler nicht einfach war. Während der Aufnahmen mit Insa und ihrem Kollegen, Mikro Hans-Günther mussten sie konzentriert und absolut still sein. Die Klasse 4b meisterte dies jedoch ohne Probleme, und Klassenlehrer Thorsten Smitkowski musste kaum ermahnen. Zuerst waren die Schüler noch aufgeregt, aber dank Insa Backes gelassener Art legte sich das schnell. „Es

ist cool, dass jeder etwas sagen darf und man sich später im Radio hören kann“, sagt der zehnjährige Lex begeistert. Sie diskutierten auch über ihre Schule und Herzensthemen, kreierte knifflige Rätsel für die MausLive-Zuhörer und suchten Musikwünsche aus.

Knifflige Rätsel und Musikwünsche

Die Klasse machte zudem einen Ausflug zu dem Windrad an der Holtkampstraße, um von Sebastian Michalak, dem technischen Betriebsführer der SL NaturEnergie GmbH aus Gladbeck, und deren Pressesprecherin Stefanie Flam alles Wissenswerte rund um das Windrad zu erfahren. Die jungen Reporter waren gefordert, durch investigative Fragen wichtige Informationen zu sammeln. Sie lernten, dass das Windrad beeindruckende 108 Meter misst, jeder Flügel 40 Meter lang ist und es etwa 1200 Haushalte mit Energie versorgt.

Nachdem Michalak das Windrad abgeschaltet hatte, folgte eine Innenbesichtigung. Dabei stellten sie viele Fragen, vor allem zur Leiter und zur Ausrüstung der Mitarbeiter. Sie erfuhr, dass bei Wartungsarbeiten 15 Kilogramm Ausrüstung getragen werden müssen und dass man auf der Leiter immer gesichert sein muss.

Die verbleibenden Tage der spannenden Woche waren ebenfalls mit interessanten Aktivitäten gefüllt. Ein Hauptthema war die aktuelle Nachrichtensituation. Was ist heute für Kinder wichtig und relevant? Wie können Nachrichten sowohl verständlich als auch unterhaltsam gestaltet werden? Das Nachrichtenteam besuchte hierfür die Klasse. Die Kinder wählten ihre Tageshighlights aus und halfen bei der Gestaltung des abendlichen Nachrichtenformats MausZoom.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erlernen der freien Meinungsäußerung und das korrekte Einordnen von Informationen, insbesondere von Fake-News. „Die Kinder sollen die Grundsätze der journalistischen Arbeit entdecken und verinnerlichen. Sie sollen sich Informationen erfragen und artikulieren können“, setzt Insa Backe hinzu.

Nachrichten und Fake-News

Der letzte Wochentag war den Fake-News gewidmet, einschließlich deren Erkennung und Handhabung. „Viele junge Schüler müssen erst einmal erkennen, dass es neben TikTok, Instagram und YouTube auch noch andere Medien gibt“, so Insa Backe über das Ziel des Projekts. Ein Überraschungsgast, von dem die Kinder nichts wussten, unterstützte dabei. Durch kritische Fragen und verschiedene Methoden zur Identifizierung des Gastes wurden auch der Umgang mit sozialen

Medien und deren Risiken geübt. Der Überraschungsgast entpuppte sich übrigens als Polizistin.

Am Freitagabend beteiligten sich die Kinder live an einem Quizspiel im Radio. Drei Schüler, Tom, Emma und Mirja, hatten die Möglichkeit, im Namen ihrer Schule ein Paket aus Hörspielen, Spielen und Büchern zu gewinnen. Die anderen Schüler feierten währenddessen im Klassenzimmer und hörten ihren Mitschülern dabei Live zu.

Eine spannende und ereignisreiche Woche fand damit ihren Abschluss. // gru

ANZEIGE



EINLADUNG

Wir präsentieren Ihnen von **Mi., den 29. Mai bis Sa., den 08. Juni 2024** exklusiv die gesamte Kollektion der Manufaktur **SCHMUCKWERK** mit allen Neuheiten. Fühlen und erleben Sie Schmuck, der alle Sinne berührt.

Juwelier Hahne · Hochstraße 37 · 45964 Gladbeck
Tel. 02043 22821 · info@juwelier-hahne.de · www.juwelier-hahne.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr 10:00 - 18:30 Uhr · Sa 10:00 - 16:00 Uhr



Foto: Privat

Lions-Club spendet 14.500 Euro für Tafel

„Hut auf für den guten Zweck“ – Erfolgreiche Spendenveranstaltung in der Arena „Auf Schalke“

Der Lions-Clubs Gelsenkirchen, Gelsenkirchen-Buer, Gladbeck und Bottrop spendet 14.500 Euro an die Bottroper Tafel. Das Geld wurde kürzlich in den Räumen der Tafel an der Gladbecker Straße überreicht und soll deren Arbeit im Kampf gegen Armut und Hunger unterstützen. „Es freut uns sehr, dass wir gemeinsam einen Beitrag für die Bottroper Tafel leisten können und somit bedürftige Menschen in unserer Region unterstützen“, sagen die Sprecher der Lions-Clubs, Sebastian Schwager, Matthias Stienen und Simon Terhardt.

Der Vorsitzende der Bottroper Tafel Jochen Klee freut sich über die großzügige Unterstützung. „Wir sind neben Lebensmittelspenden, zur Finanzierung der Kosten für Miete, Fahrzeuge und Logistik auch auf Geldspenden angewiesen“, sagt er. Seit zwanzig Jahren werden bedürftige Menschen mit Lebensmitteln versorgt. Mittlerweile stehen 2.000 Menschen mit 600 Familien regelmäßig bei der Tafel für Lebensmittel an. Eine spürbare Steigerung des Bedarfs gab es zuletzt durch Flüchtlinge, die vor den russischen Angriffskrieg aus der Ukraine geflohen sind. Wegen des großen Bedarfs, müssen sich die Kunden seit etwa einem Jahr registrieren. Seniorinnen und Senioren erhalten dabei bevorzugt die ersten Ausgabetermine.

Die Bottroper Sozialdezernentin Karen Alexius-Eifert sieht in dem Engagement der Bottroper Tafel eine wichtige Säule für die Hilfsangebote der Stadt. „Mit der großzügigen Spende kann die Tafel ihre vielseitige Tätigkeit weiterhin fortsetzen“, sagt sie.

Das Geld des Lions-Club ist das Ergebnis einer Spendenveranstaltung in der Fußball-Arena „Auf Schalke“. 200 Gäste feierten die 2. Hutparty „Hut auf für den guten Zweck“. Die Besucher präsentierten ihre individuellen Hutkreationen, die dem Abend eine besonders charmante Note verliehen. Die Veranstalter waren begeistert von der Kreativität und dem Engagement der Gäste. Mit Unterstützung durch die Firma „Capone's Hinterzimmer“ spielten die Gäste Poker, Black-Jack und Roulette – bevor im weiteren Verlauf Live-Musik und besondere DJ-Klänge die Stimmung abrundeten. Der gelungene Abend trug zur großzügigen Hilfsbereitschaft zugunsten der Bottroper Tafel bei. „Wir sind überwältigt von der Spendenbereitschaft und dem Zusammenhalt. Ohne die Unterstützung der lokalen Unternehmen und der engagierten Gäste wäre eine solche Summe nicht möglich gewesen“, sagen die Lions-Sprecher und kündigen an, die Veranstaltungsreihe „Hutparty“ fortsetzen zu wollen.



Fotos: Nicole Gruschinski

Der Kinderschutzschirm-Weg

Gewalt an Kindern hat viele Gesichter – Verbale, körperliche und seelische Verletzungen sind überall anzutreffen, auch im Sport

Gewalt gegen Kinder zeigt sich in vielen Formen: Machtmissbrauch, verbale, physische und psychische Verletzungen. Sexualisierte und zwischenmenschliche Gewalt, ob subtil oder brutal, richtet sich gegen Körper und Geist und ist oft schwer greifbar. Dies trifft auf alle Lebensbereiche zu, insbesondere im Sport. Es ist die Pflicht der Erwachsenen, eine gewaltfreie Umgebung für Kinder zu gewährleisten.

Das Thema Kindeswohlgefährdung, sexualisierte und interpersonelle Gewalt an Mädchen und Jungen ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil der Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände gehört es dazu, Maßnahmen zur Prävention zu erarbeiten und in der Vereinsstruktur zu verankern.

Der Kinderschutzschirm-Weg

Kürzlich veranstaltete der Kinderschutzbund einen Tag der offenen Tür in seinen Räumlichkeiten am Kirchplatz 8. Der Bundesverband Kinderschutzbund proklamiert seit 2004 jährlich am 30. April den Internationalen Tag der gewalt-

freien Erziehung, um die gesellschaftliche Verantwortung für eine gewaltfreie Kindheit und Jugend hervorzuheben. Im Rahmen des Tages der offenen Tür wird die speziell entwickelte Präventionsausstellung „Der Kinderschutzschirm-Weg“ gegen sexualisierte Gewalt an Kindern präsentiert. Diese Ausstellung richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren und ist für den Einsatz in allen Einrichtungen gedacht, in denen Kinder sich aufhalten, wie Vereine, Schulen und Kirchen. Daher besuchten bereits am Eröffnungstag Schulklassen mit ihren Lehrern die Ausstellung, die von Bürgermeisterin Bettina Weist eröffnet wurde. An den verschiedenen Stationen lernten die Schüler „nein“ zu sagen, ihre eigene Privatsphäre zu schützen, Missbrauch zu erkennen und im Bedarfsfall Hilfe zu holen. // gru



WIR BACKEN DA,
WO SIE LEBEN!

Bäckerei
Sporkmann

100% HANDWERK

Kaffee
Gutschein

Wir laden Sie herzlich zu einer
kleinen Tasse Kaffee ein!

Abgeben & Genießen! Pro Person 1 x einlösbar.
Gültig in allen Filialen bis 31.12.2024.



www.baeckerei-sporkmann.de

Wir sind für Sie da:

Montag – Freitag: 6.00 – 18.00 Uhr

Samstag: 6.00 – 13.00 Uhr

Sonntag: 7.00 – 12.00 Uhr

Kirchhellener Straße 51

45966 Gladbeck

Telefon : 02043 921 202 7



„Gladbeck l(i)ebt Demokratie“

Demokratie lernen und leben:
Aktionstag auf dem Willy-Brandt-Platz und im Rathaus

Wie funktioniert Lokalpolitik, was passiert bei der Europawahl oder wie kann ich mich selbst in unserer Demokratie einbringen? Dies sind nur einige Fragen, über die sich Gladbeckerinnen und Gladbeck am Samstag, 18. Mai von 10 bis 14 Uhr auf dem Willy-Brandt-Platz und im Alten Rathaus im Rahmen des Demokratieaktionstages informieren können.

Unter dem Motto „Gladbeck l(i)ebt Demokratie“ haben Stadtverwaltung, Beiräte, Wohlfahrtsverbände, Vereine und Politik ein buntes Programm an Mitmachaktionen rund um das Thema „Demokratieförderung“ auf die Beine gestellt. Die Idee für diesen Aktionstag entstand bereits im Rahmen der Kundgebung „Gladbeck hält zusammen – gemeinsam gegen Rechtsextremismus“ am 20. Januar. Hier hatte Bürgermeisterin Bettina Weist bereits angekündigt, dass im 75. Jubiläumsjahr des Grundgesetzes, das das Fundament unseres Zusammenlebens in einem freien und demokratischen Rechtsstaat bildet, weitere Aktionen zur Stärkung der Demokratie stattfinden werden.

„Die Wahlerfolge und gestiegenen Umfragewerte der Rechtsextremen erfüllen mich mit großer Sorge. Jetzt kommt es in den kommenden Wochen darauf an, dafür zu werben, dass möglichst viele Menschen ihr Wahlrecht bei der Europawahl wahrnehmen, dass sie demokratisch wählen. Gleiches gilt auch für die vor uns liegenden Kommunal-

und Bundestagswahlen 2025. Denn wir alle wollen, dass unsere Stadt, unser Land und unser Europa demokratisch, weltoffen und frei von Rechtsruck bleiben. Denn unsere Stärken liegen im Miteinander und nicht in Hass und Spaltung“, erklärt Bürgermeisterin Bettina Weist.

Kurz vor dem „Geburtsstag“ des Grundgesetzes am 23. Mai und vor den Europawahlen am 9. Juni feiert Gladbeck also ein buntes Fest: Bei vielen unterschiedlichen Aktionen können Bürgerinnen und Bürger jeder Altersklasse Informationen rund um das Thema „Demokratie“ erhalten und lernen Möglichkeiten der Beteiligung kennen. Besondere Höhepunkte sind das „Zukunftsforum Gladbeck“, das „Demokratiequiz“ mit anschließender Tombola, Kreativaktionen rund um die Themen „Demokratie“ und „Gladbecker Erklärung“, Gespräche mit Lokalpolitikern, Infos zum Grundgesetz und zur Europawahl sowie vieles mehr. Für das leibliche Wohl werden verschiedene Akteure mit Kaffee, Tee, Kuchen und Waffeln sorgen.

Weitere Informationen und das
komplette Programm sind unter
www.gladbeck.de/demokratieaktionstag
abrufbar.

Der Ablauf der Europawahl

In der Zeit vom 11. bis 19. Mai erhalten die Gladbecker Wahlberechtigten die Wahlbenachrichtigungsbriefe für die Europawahl am 9. Juni

Die Benachrichtigung soll möglichst am Wahlsonntag zur Stimmabgabe in den Wahlraum mitgebracht werden. Sollte die Benachrichtigung verloren gegangen sein, ist die Teilnahme an der Wahl auch gegen Vorlage des Personalausweises möglich.



Foto: Valérie Misz

Abweichend von diesen Öffnungszeiten bleibt das Briefwahlbüro an folgenden Tagen geschlossen:

Montag, 20. Mai (Pfingstmontag)
Donnerstag, 30. Mai (Fronleichnam)
Samstag, 8. Juni

Auch bei der Europawahl kann vorab per Brief gewählt werden. Das Briefwahlbüro wird im Erdgeschoss des Neuen Rathauses, Zimmer 061, Willy-Brandt-Platz 2, eingerichtet und ist vom 13. Mai bis 7. Juni zu folgenden Zeiten geöffnet:

montags - mittwochs: 8 - 16.30 Uhr,
donnerstags: 8 - 17.30 Uhr,
freitags: 8 - 12 Uhr,
samstags: 10 - 12.30 Uhr,
Freitag, den 7. Juni: 8 - 18 Uhr.

Die Briefwahlunterlagen können online, per Post oder persönlich im Briefwahlbüro beantragt werden. Selbstverständlich besteht dort auch wieder die Möglichkeit, sofort zu wählen. Eine telefonische Antragstellung zur Versendung der Briefwahlunterlagen ist nicht möglich. Für Rückfragen stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Wahlbüros (02043/99 2203 und 02043/99 2204) zur Verfügung und ab Eröffnung des Briefwahlbüros die dortigen Mitarbeitenden. Informationen zum Thema „Briefwahl“ sind auch im Internet auf der Homepage der Stadt Gladbeck unter www.gladbeck.de eingestellt. Hier wird auch in Kürze der Online-Briefwahlantrag abrufbar sein.

ANZEIGE

<p>BLAUBEERFELD Saisonstart: Anfang Juli Hornstraße 147 45964 Gladbeck</p>	<p>HOF STEINMANN — est. 1957 —</p>	<p>ERDBEERFELDER Saisonstart: Ab sofort Josef-Albers-Straße 5 46236 Bottrop Hornstraße 147 45964 Gladbeck</p>
	<p>Täglich frische Erdbeeren und Blaubeeren zum Selbstpflücken oder für euch gepflückt.</p>	



Foto: Benjamin Eisenberg

Der Vorverkauf für das zweite InterMezzo-Halbjahr beginnt

Kabarettist Benjamin Eisenberg lädt ausnahmsweise in die Räume der Stadthalle zum „DreierPasch“

Anfang Mai begann traditionell der Vorverkauf für das zweite InterMezzoHalbjahr der Stadtbücherei Gladbeck. Erneut verspricht die Kleinkunstreihe abwechslungsreiche Unterhaltung mit Künstlern aus Musik, Kabarett und Comedy.

Im Lesecafé der Stadtbücherei fürchtet der Kabarettist Robert Griess am Donnerstag, 26. September um die natürliche Intelligenz. Denn nicht erst seit ChatGPT scheint ihm die diese genauso vom Aussterben bedroht wie Leoparden, Wale und Altenpflegerinnen. Er zieht Bilanz und stellt kreative Schöpfungen wie Musik, Sprachen und das Kamasutra Defiziten wie Kriegen, Trump und TikTok gegenüber.

Am Dienstag, 12. November lädt Benjamin Eisenberg ausnahmsweise in den Räumen der Stadthalle zum „DreierPasch“. Auf Grund der Umstellung auf Selbstverbuchung und die damit verbundenen Umbauarbeiten im Eingangsbereich der Stadtbücherei muss das InterMezzo einmalig umziehen. Eingeladen hat Eisenberg den Ruhrgebietssprach-Experten Kai Magnus Sting und die einzigartige Grand Dame

Maladée. Letztere liebt den großen Auftritt, doch kommt ihr nur allzu häufig etwas dazwischen. Das Publikum wird einiges leisten müssen, um doch noch in den Genuss ihrer betörenden Stimme zu kommen – Körperkontakt inklusive. Abschließen wird das InterMezzo-Jahr 2024 der bereits mehrfach preisgekrönte Klavier-Kabarettist Andreas Langsch mit seinem ersten Solo-Programm „Der Liebesalgorithmus“. Er kreiert ein Bild seiner Generation Y und versucht zu vermitteln: Zwischen Alt und Jung. Zwischen internetsüchtig und naturfanatisch. Zwischen Liebe und Liebesalgorithmus.

Abweichend vom regulären InterMezzo-Donnerstag ist Langsch am Samstag, 30. November zu Gast in der Stadtbücherei.

Tickets für die Veranstaltungen gibt es in der Stadtbücherei. Weitere Informationen und Reservierungen sind telefonisch möglich unter (02043) 99 2658. Online-Tickets gibt es unter www.stadtbuechereigladbeck.de.



Würdesäule.

Bildung ermöglicht Menschen, sich selbst zu helfen und aufrechter durchs Leben zu gehen. brot-fuer-die-welt.de/bildung

**Brot
für die Welt**

Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**

Autohaus Bellendorf GmbH

Pelsstraße 35, 46244 Bottrop
Telefon 02045 6000, bellendorf.seat.de

SEAT

40
JAHRE



**Musik
in meinen
Ohren.**

SEAT Arona Style Edition

**Ab 189 € mtl.¹
leasen.**

**Nur bis zum
31.05.2024**

Mehr Sondermodelle
mit Preisvorteilen
von bis zu 2.000 €²
bei uns.

SEAT Arona Style Edition 1.0 TSI, 85 kW (115 PS); Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 5,4–5,7 l/100km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 122–130 g/km; CO₂-Klasse: D.

¹Ein PrivatLeasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Zzgl. Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Angebot gültig für Privatkunden bis 31.05.2024. Solange der Vorrat reicht. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/arona.

²Preisvorteil entspricht einem Nachlass der SEAT Deutschland GmbH in Höhe von 2.000,00 € auf die unverbindliche Preisempfehlung. Der Nachlass führt zu einer geringeren monatlichen Leasingrate. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Gilt für den SEAT Arona Style Edition 1.0 TSI, 85 kW (115 PS); Fahrzeugpreis inkl. Überführungskosten: 28.400,00 €; Leasing-Sonderzahlung: 1.999,00 €; 48 Leasingraten à 189,00 €; Laufzeit: 48 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km.



Foto: Musikschule Gladbeck

Große Töne beim Frühlingskonzert

Das Musikschul-Blasorchester präsentiert moderne Klänge, große Emotionen und frische Sounds

Gerade einmal ein knappes Dreivierteljahr nach dem großen und erfolgreichen Jubiläumskonzert zum 50-jährigen Bestehen des Großen Blasorchesters der Musikschule der Stadt Gladbeck steht bereits das nächste Konzert unter der Leitung von Musikschuldirektor Rolf Hilgers an. Unter dem Motto „It's Springtime“ findet diesmal das Konzert am Samstag, 25. Mai 2024, 16.30 Uhr, in der Erich Kästner Realschule, Kortenkamp 11, Gladbeck-Brauck, statt, also nicht in der Waldorfschule Gladbeck, wie ursprünglich geplant! Dort wird ein ganz neues Programm präsentiert, das den Titel des Konzertes musikalisch umsetzt: Denn es wird frisch, modern und unterhaltsam.

In der kurzen, aber intensiven Probenarbeit nach dem Konzert im September 2023 haben die knapp 50 Musikerinnen und Musiker das vielfältige Programm einstudiert. Neben einem großen „Harry Potter“-Medley mit Passagen und Melodien aus allen „Harry Potter“-Filmen werden einige Orchesterbearbeitungen von Pop-Songs der unterschiedlichsten Musikrichtungen aus den letzten 50 Jahren zu hören sein.

Dazu zählen Interpretationen von Robbie Williams „Swing when you're winning“-Album, einem 80er-Jahre-Medley oder den „Ärzten“. Wieder einmal wird ein Mitglied aus den Reihen des Orchesters ein Solowerk aufführen: Benjamin Koriath wird am Flügelhorn brillieren. Darüber hinaus dürfen sich alle Besucherinnen und Besucher auf eine äußerst anspruchsvolle Originalkomposition für Blasorchester freuen. In dieser vertonte der zeitgenössische Komponist Otto M. Schwarz den österreichischen Eisenbahnpass am Semmering – und das im Auftrag der österreichischen Eisenbahn. Selbstverständlich darf auch die Ehrung langjähriger Mitglieder des Großen Blasorchesters nicht fehlen.

Erstmals seit langer Zeit wird es auch wieder ein Vorkonzert des Unterstufenblasorchesters und des YouthWind-Ensembles der Musikschule unter der Leitung von Benjamin Koriath geben. Die jungen Nachwuchsmusikerinnen und -musiker werden erstmals vor großem Publikum auftreten, um dann am Ende gemeinsam mit dem Großen Blasorchester das Finale zu bestreiten. Der Eintritt beträgt zwei Euro, für Kinder, Schüler und Studenten ist der Eintritt frei.



Die schwere Last der Sucht

Seit zehn Jahren leistet BlickKontakt Hilfen für Kinder psychisch- und suchterkrankter Eltern in Gladbeck

Psychische und Sucht-Erkrankungen sind Leiden, die nicht sofort sichtbar sind, aber die ganze Familie, insbesondere die Kinder, stark beeinträchtigen können. In Gladbeck existiert ein umfangreiches Netzwerk an Unterstützungsangeboten. BlickKontakt ist eine dieser Anlaufstellen, die Kindern von psychisch- und suchterkrankten Eltern Hilfe und Beistand bietet.

Die Initiative begann im Jahr 2014 als „Initiative für Kinder psychisch und suchterkrankter Eltern“, eine Kooperation zwischen der Stadt Gladbeck und dem Caritasverband, unterstützt durch die „Aktion Mensch“. Zu dieser Zeit reagierte die Stadt auf die ermittelten Bedarfe und nahm sich des Themas an, bevor es Teil des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes wurde. Ein Jahrzehnt später hat sich der Fachdienst „BlickKontakt“ des Caritasverbandes entwickelt und etabliert. Zusätzlich gibt es ein von der Krankenkasse unterstütztes Projekt, das sich speziell auf Kinder und Jugendliche im schulischen Umfeld konzentriert. „Wir können damit nicht nur Jubiläum feiern, sondern auch auf ein Jahrzehnt erfolgreicher Arbeit für

betroffene Familien in unserer Stadt zurückblicken“, fasst Lisa Tyman zusammen. Sie leitet die Abteilung „Hilfen zur Erziehung“ der Stadt Gladbeck.

Was zeichnet das Angebot aus?

Das Projekt entstand einst in Zusammenarbeit mit dem Antonius Krankenhaus in Kirchhellen. Über die vergangenen zehn Jahre entwickelte sich ein umfangreiches Netzwerk. Mittlerweile sind überall Flyer verfügbar, die Informationen über das Projekt bereitstellen, einschließlich beim Kinderschutzbund, der Frauenberatung und weiteren Beratungsstellen. „Durch Corona sind psychische Belastungen nicht unbedingt mehr geworden, aber heftiger“, so Carola Schroers vom Fachdienst BlickKontakt. „Die Isolation während dieser Zeit, durch Schließungen von Kitas und Schulen, hat die Situation in den Familien oft noch verschärft.“ Psychische Erkrankungen gelten weiterhin als Tabuthema, mit Ausnahme des zunehmend akzeptierten Burn-Outs. „Wir bieten individuelle Beratung

für Kinder und ihre Familien, um alle Beteiligten zu stärken“, erklärt Carola Schroers. Sie ist Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin. Manchmal gehe es um Wissen rund um die Erkrankung und die dazugehörigen Verhaltensweisen. „Vor allem geht es darum, individuell zu begleiten, Ängste abzubauen, die eigenen Ressourcen zu entdecken und ein soziales Netzwerk aufzubauen.“

Daher gibt es neben der individuellen Beratungsarbeit auch begleitende Gruppenangebote. „Hier haben Familien die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu unternehmen und zu erleben. Das fördert das Miteinander und den Austausch, sowohl für die Kinder als auch die Eltern. Manchmal ist es schon hilfreich, zu merken, dass man mit seinen Gedanken und Gefühlen nicht allein ist“, sagt Karola Schroers.

Ihre Kollegin Julia Latocki betreut ein von Krankenkassen unterstütztes Projekt an Schulen, das Aufklärungsarbeit in Klassenräumen leistet, um Lehrer, Schüler und Eltern für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Es wird den Schülern beigebracht, wie sie ihre seelische Gesundheit stärken können. Dabei stellt sie fest, dass viele Schüler bereits Erfahrungen mit diesem Thema haben. Betroffene werden ermutigt, sich Unterstützung zu suchen. „Hierzu gehören zum Beispiel regelmäßige Sprechstunden an weiterführenden Schulen für Schüler, Lehrer und Eltern. Hinzu kommen Projekttag in den Klassen zum Thema psychische Gesundheit. Diese bauen nicht nur Barrieren ab, sondern sind auch ein wichtiger präventiver Ansatz. Und nicht zuletzt gibt es die Einzelfallarbeit,

also die Hilfe im Lebensumfeld des Kindes beziehungsweise des Jugendlichen“, so Julia Latocki.

Ziele für die kommenden Jahre

„Es wäre gut, wenn wir die individuelle Hilfe im Kontext der Schule intensivieren und verstetigen könnten. Das ist präventive Arbeit und sorgt dafür, dass das Thema seelische Gesundheit weiter enttabuisiert wird“, sagt Julia Latocki. „Fachgerechte Informationen führen zu mehr Verständnis für psychische- und Suchterkrankungen. Verständnis baut wiederum Unsicherheiten und Hilflosigkeit ab. Daran müssen wir einfach weiterarbeiten“, ergänzt Karola Schroers. // gru

ANSPRECHPARTNER FÜR BETROFFENE

Karola Schroers – Diplom Sozialpädagogin
Karola.Schroers@caritas-gladbeck.de

Julia Latocki – B.A. Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik
Julia-latocki@caritas-gladbeck.de

Caritasverband Gladbeck e.V.
 Wiesenstraße 28
 45964 Gladbeck
 Tel.: (02043) 2949 90

ANZEIGE

Tennis spielen, auch im Winter – Jetzt unsere Abos zu Sonderpreisen sichern:



- Renovierte und moderne Tennishalle
- Spielen wie auf Asche
- 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)

Die Prostata – wenn es nicht mehr richtig läuft

Die benigne Prostatahyperplasie ist eine häufige Erkrankung bei Männern ab 50 Jahren –
Urologe Mustafa Tosun im Gespräch



Foto: Privat

Dr. Mustafa Tosun, leitender Oberarzt der Urologie und Kinderurologie am Marienhospital in Gelsenkirchen.

Die Prostata ist ein kleines, aber nicht unwichtiges Organ beim Mann. Ihre Größe entspricht in etwa der einer Walnuss und sie wiegt rund 20 Gramm. Sie umschließt die Harnröhre unterhalb des Blasenausgangs. In ihr wird ein Teil der Samenflüssigkeit produziert, die bei der Ejakulation ausgestoßen wird.

Bei manchen Männern kommt es in den späteren Jahren zu einer Vergrößerung der Prostata. Dabei handelt es sich nicht immer gleich um ein bösartiges Prostatakarzinom. Oft handelt es sich um eine benigne Prostatahyperplasie (BPH). Wichtig ist die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung, denn nur so kann frühzeitig mit einer Therapie begonnen werden. Unsere Redaktion hat sich mit Mustafa Tosun, leitender Oberarzt der Abteilung Urologie und Kinderurologie am Marienhospital in Gelsenkirchen-Ückendorf, über diese Erkrankung unterhalten.

Herr Dr. Tosun, welche Altersklasse ist von der benignen Prostatahyperplasie betroffen?

Betroffen ist die Altersklasse der 50 bis 85-jährigen Männer. 50 Prozent der Männer ab 60 Jahren und 90 Prozent der Männer über 85 Jahre leiden an einer problematischen BPH. In Europa sind 24 Millionen Männer davon betroffen.

Wie kommt es dazu, dass sich die Prostata vergrößert?

Durch gutartige Zellvermehrungen, anders als beim Prostatakarzinom, kommt es zu dieser Vergrößerung. Dadurch wird die Harnröhre zusammengedrückt und der Harnfluss reduziert oder sogar ganz blockiert.

Spielt die Ernährung dabei eine Rolle?

Schon. Durch zu viel Industriefleisch, ungesunde Ernährung und Übergewicht kann die Möglichkeit einer BPH gefördert werden.

Welche Beschwerden deuten auf eine Prostatavergrößerung hin?

Da gibt es einige. Häufiges Wasserlassen, unregelmäßiges, brennendes schmerzhaftes Gefühl beim Wasserlassen... Das Empfinden, dass die Blase nach dem Wasserlassen nicht vollständig entleert ist, oft schwacher Harnstrahl, Harndrang, Anstrengung beim Wasserlassen, nachts häufig zum Wasserlassen aufstehen und damit verbundene Übermüdigungserscheinungen sind eindeutige Anzeichen.

Ab wann sollten Betroffene sich an einen Arzt wenden?

Wenn die genannten Symptome auftreten und die Lebensqualität beeinträchtigen, sollte man umgehend einen Urologen aufsuchen. Durch ausführliche Anamnese mit Miktionsanamnese (IPSS Score), sonographi-

sche Untersuchung, wie Bestimmung des PSA-Wertes (Prostata-spezifisches Antigen) und in Kombination mit der rektalen Untersuchung kann man die Ursache feststellen. Auch die Vorsorge bei dem bösartigem Prostatakarzinom mit PSA und rektaler Untersuchung als Differenzialdiagnose ist essenziell. Nur die Bestimmung des PSA-Wertes reicht hierbei nicht aus. Sie dient nur als gute Verlaufskontrolle. Der Normwert bei der PSA ist bis 4 ng/ml. Aber auch per Ultraschall kann eine genauere Diagnose gestellt werden. Ich kann immer wieder nur auf die Wichtigkeit einer regelmäßigen Prostata-Vorsorge hinweisen. Nur so kann man schon früh behandeln. Gerade bei bösartigen Prostatakarzinomen ist das umso wichtiger.

Kann man schon im Vorfeld vorbeugen?

Ja, wer ein wenig auf seine Ernährung und sein Trinkverhalten achtet und regelmäßig den Beckenboden trainiert, kann schon viel zur Vorbeugung beitragen.

Welche Methoden der Behandlung und der Resektion stehen zur Verfügung?

Im Vorfeld, wenn die Symptome noch nicht so ausgeprägt sind, versucht man über eine Verhaltenstherapie, sprich eine Umstellung der Lebensumstände, die Symptome zu verbessern. Dabei wird in der Differentialdiagnose eine Medikamentenanamnese wie Wassertabletten mit einbezogen. Auch Beckenbodentraining wird empfohlen. Sollte das zu keinem Erfolg führen, wird die Therapie mit Medikamenten wie Tamsulosin ausprobiert, ein Alpha-Rezeptorenblocker, dessen Hauptanwendungsgebiet die Therapie der benignen Prostatahyperplasie darstellt.

Wenn das alles zu keinem Erfolg führt, bleibt nur die operative Therapie. Hierbei gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie zum Beispiel die offene Enukleation (Entkernung, Ausschälung) als Operationsmethode oder die Laserung mit Holmium oder Thulium. Häufig operiert man transurethral, das ist das Gold-Standardverfahren. Bei dieser Operationsmethode wird mit einer elektrischen Schlinge, die durch die Harnröhre eingeführt wird, das störende Adenomgewebe mittels

Hochfrequenzstrom abgetragen. Ganz neu ist die Rezum-Wasserdampftherapie, bei der mit 103 Grad heißem Wasserdampf ein Absterben des überschüssigen Gewebes erreicht werden kann.

Heißer Wasserdampf? Wie kann man sich das vorstellen?

Diese Behandlung empfiehlt sich im frühen Stadium einer Prostatavergrößerung. Sie ist weniger schmerzhaft als die anderen Methoden. Insbesondere für jüngere Männer, die noch im Beruf stehen, eine aktive Sexualität haben und behalten wollen oder bei Patienten, die aufgrund diverser Gründe nicht operiert werden können, ist sie ideal. Hier spielt der Vorteil einer regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung eine große Rolle. Deswegen betone ich auch immer die Wichtigkeit der Vorsorge. Bei der Behandlung wird steriler Wasserdampf im gesamten Zielgewebe der Prostata freigesetzt. Sobald der Dampf wieder zu Wasser kondensiert, wird die gespeicherte Energie freigesetzt und führt zum Absterben der Zellen. Im Laufe der Zeit werden die abgestorbenen Zellen durch den natürlichen Heilungsprozess des Körpers entfernt, wodurch die Prostata schrumpft. Weil das überschüssige Gewebe vom Körper abgebaut wird, öffnet sich die Harnröhre und dadurch verringern sich die Symptome der BPH. Fünf bis zehn Minuten dauern die Eingriffe und werden stationär abgerechnet. Die meisten Patienten haben bereits nach zwei Wochen eine Symptomverbesserung und der maximale Nutzen tritt oft innerhalb von drei Monaten ein, das ist von Patient zu Patient unterschiedlich. Diese Methode wird sich in Zukunft immer weiter etablieren.

ANZEIGE

so wie der Schreiner, kann's keiner ...



Schreinerei Grewing

Qualität seit 1946 

Maßarbeit aus Holz:

- Innenausbau/Treppen
- Holz- & Kunststofffenster/Türen
- Möbel-Maßanfertigungen
- Repair Care Holzsanierungen
- Modernisierungsmaßnahmen
- Sicherheitstechnik nach DIN 18104
- Reparaturen u.v.m.

www.schreinerei-grewing.de
info@schreinerei-grewing.de

Lichtenhagen 34
46514 Schermbeck
Tel. 0 28 53 / 29 85



Foto: Peakstock / stock.adobe.com

Was ist der Vorteil dieser Methode?

Die Rezum-Therapie gilt als vergleichsweise sanft und ermöglicht eine rasche Genesung. Nebenwirkungen, wie erektile Dysfunktion, sind nicht gegeben.

Was raten sie Männern ab 50?

Ich kann nur immer wieder betonen, wie wichtig die Vorsorgeuntersuchung auch bei Männern ist. Die Frauen sind uns da weit voraus. Aber auch die Männer müssen dahingehend gründlicher werden. Ein früh erkanntes Prostatakarzinom ist gut heilbar. In Deutschland ist das Prostatakarzinom beim Mann der häufigste bösartige Tumor und nach Lun-

genkrebs die häufigste Tumorlokalisation aller Krebssterbefälle.

Selbsthilfegruppen:

Im St. Barbara Hospital gibt es eine Prostata-Selbsthilfe-Gruppe. Sie ist Anlaufstelle für Prostata-Patienten sowie deren Angehörige und interessierte Bürger. Treffpunkt ist jeden ersten Mittwoch im Monat um 16 Uhr im Konferenzraum im St. Barbara-Hospital.

ANZEIGE

Malermaler Ralf Heyligers

- Malerarbeiten und Anstricharbeiten
- Fassadenarbeiten
- Dekorative Wandgestaltung
- Schimmel- und Wasserschäden
- Wärmedämmung
- Bodenarbeiten
- Sanierung

Schürenkampstr. 7 • 45964 Gladbeck • www.malermaler-heyligers.de
02043-67 577 • 0152-240 65 292 • ralf-heyligers@arcor.de

Herzturbulenzen

Herz-Experten informieren über unregelmäßigen Herzschlag – Was tun bei Vorhofflimmern?

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung

Gut fürs Herz
Deutsche Herzstiftung



Foto: Jag_cz / stock.adobe.com

Girl you know it's true

Es war einer der größten Musikskandale – Milli Vanilli fliegt hoch und fällt tief, die Geschichte rund um das Pop-Duo

Viele verbinden mit dem ikonischen Milli Vanilli-Song nicht nur durchtanzte Partynächte und die pure Pop-Kultur, sondern eben auch einen der größten Skandale der Musikgeschichte. Die Musik-Biografie über zwei junge Künstler und einen Produzenten, denen ihre Idee, ihre Kunst und schließlich ihr Erfolg zum Verhängnis wurden. „Eine gelungene Musik-Biografie, die nicht nur top gecastet ist, sondern auch mitreißend erzählt wird“, findet Agnes Smeja-Lühr vom Kommunalen Kino in Gladbeck.

Ihr Debüt Hit „Girl you know it's true“ ging gleich durch die Decke: In den späten 1980er-Jahren entdeckte Boney M-Hit-Produzent Frank Farian seine nächsten zwei Talente. Die zwei Tänzer Fabrice „Fab“ Morvan und Rob Pilatus freunden sich in München an, kurz darauf werden sie vom Musikproduzenten angesprochen, er könne sie sich als nächstes Erfolgsduo vorstellen. Er suche noch die passenden Gesichter, denn die realen Interpreten seiner bereits produzierten Songs seien zu alt und zu pummelig, um als Ikonen der Jugend tausende Menschen zu begeistern. Mit den zwei gutaussehenden Frontmännern war Milli Vanilli geboren. Sie standen Model für das Single-Cover, tanzten auf exotische Art im Musikvideo und bewegten eben auch die Lippen zum Text des Songs. In Hoch-Zeiten von MTV und co. stürmen sie die Charts, es folgen zahlreiche weitere Nummer-1-Hits, sie erlangen internationalen Ruhm und gewinnen Musikpreise. Doch was die sie liebenden Fans und Medien nach wie vor nicht wissen: Sie singen gar nicht selbst. Der Ruhm steigt den beiden Künstlern zu Kopf und als bei einem großen Open-Air-Auftritt auf einmal das Tonband des Full-Playback hakt, beginnt die Fassade zu bröckeln.

Die vom Größenwahn getriebenen Milli-Vanilli-Künstler drohten aufzufliegen und schließlich war es Frank Farian selbst, der die Situation bei einer Pressekonferenz aufklärte. Einer von beiden Frontmännern verpackte die Enthüllung und die darauffolgende Zeit besser als der andere...

„Mitreißend erzählt, erleben wir die Geschichte von Milli Vanilli. Die Musik, die Kostüme, die Maske, die Inszenierung und allem voran der Cast brilliert in ‚Girl you know it's true‘ auf besondere Weise. Die Schauspieler haben wirklich erschreckende Ähnlichkeit mit dem originalen Duo“, findet Agnes Smeja-Lühr. Besonders interessant ist es natürlich, wenn man die Zeit des Skandals mitbekommen hat, doch auch wenn nicht, kann der Zuschauer nachvollziehen, wie Fabrice „Fab“ Morvan und Rob Pilatus der Erfolg zu Kopf stieg.

Das Gladbecker KoKi zeigt den Film am 24. Mai um 18 und um 20.15 Uhr. ‚Girl you know it's true‘ ist freigegeben ab 12 Jahren.

Mit dieser Empfehlung verabschieden wir das KoKi in die Sommerpause – Der letzte Spieltermin ist mit „Sterne zum Dessert“ am 14. Juni. Das stets aktuelle Programm ist online auf www.vhs-gladbeck.de/kommunales-kino/aktuelles-filmprogramm zu finden.



Foto: Tetiana Soares / stock.adobe.com

Lesetipps für jeden Geschmack

Wir stellen Ihnen regelmäßig die aktuellen Buchtipps der Humboldt-Buchhandlung vor

Die Füße hochlegen, in fremde Welten eintauchen und einfach mal ausspannen? Mit einem guten Buch für viele ein guter Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Viele haben ihre Lieblingsautoren, ihr Lieblingsgenre. Natürlich hilft auch die Internetrecherche auf der Suche nach einer passenden Lektüre weiter, aber ein Tipp von Menschen, die die Werke selbst gelesen haben, ist meist Gold wert.

So weit der Fluss uns trägt – Belletristik

Shelley Read, C. Bertelsmann-Verlag, 24 Euro, Rezension von Daniela Maifrini

1948 Lola, Colorado. Die 17-jährige Victoria „Torie“ Nash lebt mit ihrem Vater, ihrem angeheirateten Onkel Ogden, einem schwer versehrten und übellaunigen Kriegsveteranen, und ihrem Bruder Seth auf der eigenen Pfirsichfarm. Leider ist fünf Jahre zuvor ein furchtbarer Unfall passiert, bei dem Victorias Mutter, deren Schwester Vivian und ihr

Cousin Calamus ums Leben kamen. Seither ist der Vater nur noch in sich gekehrt, Seth ist zu einem verantwortungslosen, unkalkulierbaren und gewalttätigen Jugendlichen herangewachsen. Schon die Mutter hatte über ihn gesagt, er sei „böse geboren“. Und Torie hat schließlich die Aufgaben der Mutter übernommen. Ihre Tage sind lang und bestehen aus Kochen, Putzen, Gartenarbeit, dem Versorgen der Tiere und Hilfe auf der Farm. Sie nimmt das als normal hin und übernimmt die Rolle eigentlich gern.

Als Torie an diesem Tag durch Lola geht, trifft sie dort auf einen Fremden, in den sie sich Hals über Kopf verliebt. Was sie zu dem Zeitpunkt noch nicht weiß, was ihr aber auch völlig egal ist: Der Fremde heißt Wilson Moon, und er ist ein „Indianer“, der im Dorf beschimpft und verjagt wird, vor allem von dem betrunkenen Seth. Torie entwickelt zum ersten Mal Abscheu gegen ihren Bruder, und am Abend dieses Tages ist sie ein anderes Mädchen als noch am Vormittag. Sie rebelliert innerlich.

Wil wird Diebstahl vorgeworfen, er wird zur Fahndung ausgeschrieben und muss sich verstecken. Sie werden ein Liebespaar und „fliehen“ für einige Tage in eine abgelegene Berghütte, die Wil hergerichtet hat.

Doch das Glück ist von kurzer Dauer: Torie hört vom Tod eines Indianers, der hinter einem Auto zu Tode geschleift wurde – Wil. Sofort hat sie die Gewissheit, dass Seth ihn getötet hat! Sie kann einfach nicht zu Hause bleiben und flieht mit einigen Vorräten, relativ hoffnungslos und ohne konkreten Plan im April in die einsame Berghütte. Victoria Nash ist ganz auf sich allein gestellt, sie muss sehr schnell lernen, ihr Leben zu meistern und ihren Platz in der Welt zu finden...

„Dies ist nur der Anfang des Buches. Wir begleiten Torie noch Jahrzehnte lang weiter durch ihr Leben, das gezeichnet ist durch eine unbändige Kraft, die sich in ihr aufbaut, den Willen, selbstbestimmt zu leben und die kluge Umsicht, auch nach furchtbaren Schicksalsschlägen ihren Weg nie aus den Augen zu verlieren. Wirklich ganz großes Kino“, findet Daniela Maifrini von der Humboldt-Buchhandlung.

Die erstaunlichen Abenteuer von zehn Socken – Kinderbuch

Justyna Bednarek, Woow Books, 16 Euro, Rezension von Kathrin Allkemper

Jeder kennt das Phänomen mit den fehlenden Socken, die scheinbar in der Waschmaschine verschwinden. In diesem witzigen Vorlesebuch ab 5 Jahren wird erklärt, was mit ihnen geschieht! Zehn Socken erzählen von den Abenteuern, die sie erleben, nachdem sie durch ein Loch unter der Waschmaschine abgehauen sind. Socken sind nämlich ausgesprochen freiheitsliebend und viele von ihnen möchten gerne etwas anderes sein als eine normale Haushaltssocke. Sie träumen beispielsweise davon, Detektiv oder Fernsehstar zu werden. Andere landen auf wundersame Weise genau bei dem Menschen, der sie am dringlichsten braucht...

„Lustig, verrückt und einfach eine originelle Idee, eine Erklärung für das Verschwinden der Socken zu finden“, findet Kathrin Allkemper.

ANZEIGE


U M B E R G





FELDFRISCH.
ERDBEEREN
SELBER PFLÜCKEN
IM HOCHBEET

Overhagener Feld 10, 46244 Bottrop, 02045/5103, www.hof-umberg.de

Große Fliesen- und Badausstellung!

Ihr Fliesenfachhandel:

- ✓ große Auswahl an Boden- & Wandfliesen
- ✓ Outdoorfliesen
- ✓ 3D Badezimmerplanung
- ✓ hochwertige Badmöbel



Fürs Bauen
BREMER

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

www.baustoffe-bremer.de

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



Foto: Aileen Kurkowiak

PR-TEXT

Raiffeisen-Markt macht Bienenfreunde glücklich

Wer selbst zur Tat schreiten möchte, findet in Kirchhellen ein ganzes Sortiment zum Imkereibedarf

Der Frühling ist da, überall summen und brummen Insekten aller Art. Wer auf der Suche nach einem neuen Hobby ist oder bereits tief im Bienen-Business steckt, findet im Kirchhellener Raiffeisen-Markt alles, was für die Bienenhaltung gebraucht wird – inklusive Fachmann, der beratend zur Seite steht.

In einem weiten Umkreis einzigartig im Raiffeisen-Markt ist das breit gefächerte Imkereisortiment. Benötigt man Equipment für die Bienenzucht, ist man hier an der absolut richtigen Adresse. Auch zur Neuanlage einer Behausung für Bienenvölker findet man hier alles, was das Herz begehrt.

Als das Thema Honigbienen im Kirchhellener Markt auf den Tisch kam, war Mitarbeiter Martin Lokies sofort Feuer und Flamme. Um Kunden mit fundiertem Wissen zu allen Belangen rund um die Imkerei beraten zu können, entschloss er sich kurzerhand, selbst eine Weiterbildung zum Imker zu absolvieren – nicht zuletzt aus persönlichem Interesse. „Ich bin gelernter Gärtner und bringe deshalb das Wissen zu Blühpflanzen von Haus aus mit. So war eine gute Basis geschaffen und alles darüber hinaus fand ich einfach interes-

sant“, erinnert sich Lokies. Sobald das Sortiment Einzug im Raiffeisen-Markt hielt, stattete er sich selbst mit allem aus, was er brauchte. Denn von der Erstanlage bis zum Profi-equipment gibt es wirklich alles, was man braucht. „Alles für die verschiedenen Betriebsweisen ist vertreten“, erklärt er. „Wir sind im Raiffeisen-Markt Kirchhellen immer auf der Suche nach neuen Ideen, die zu uns passen. Die Biene ist Natur pur“, erklärt Marktleiter Heiner Schenke. „In regionaler Nähe hat ein Imkereibedarf das Geschäft aufgegeben, da haben wir uns entschlossen, der Thematik in unseren Regalen einen Platz zu geben.“

Vom Material zur Anlage über Imker-Anzüge und -Hauben sowie eine große Auswahl von Honiggläsern, bis zu Honig-Duschgelen, Seifen, Likören, Bonbons, finden Interessierte im Markt im Kirchhellener Gewerbegebiet an der Pelsstraße 10 alles rund um die Biene und ihre köstlichen Erzeugnisse. Sollte auch Ihr Interesse an der Bienenzucht geweckt worden sein, sind Sie herzlich dazu eingeladen, sich vor Ort fachmännisch beraten zu lassen.

Stadt Gladbeck

KULTUR 2024 HIGHLIGHTS

MATHIAS-JAKOBS-STADTHALLE

VVK ab 10. Juni

GLADBECK.KULTUR MJSSTADTHALLE

Tickets: Kasse der Stadthalle | Eventim | Westticket

FREITAG 19:30 Uhr	23.08.24	POETRY SLAM GLADBECK Der Start einer neuen Veranstaltungsreihe
SONNTAG 15:00 Uhr	08.09.24	ALICE IM WUNDERLAND Magisches Theater für Kids ab 6 Jahren
FREITAG 19:30 Uhr	13.09.24	INGOLF LÜCK - SEITE EINS Ein Blick hinter die Kulissen der Medienlandschaft
MITTWOCH 19:30 Uhr	02.10.24	AZZURRO Italo-Pop-Musical mit Livemusik von "I Dolci Signori"
SONNTAG 15:00 Uhr	13.10.24	DEINE KINDERBAND Halloween Gruselparty für die ganze Familie
MITTWOCH 19:30 Uhr	30.10.24	BERND STELTER VVK bereits gestartet "Reg' dich nicht auf. Gib nur Falten!"
SONNTAG 15:00 Uhr	03.11.24	PETERCHENS MONDFAHRT Eine abenteuerliche Reise zum Mond ab 4 Jahren
SAMSTAG 19:30 Uhr	09.11.24	DER ELEFANTENMENSCH Live Projektionstheater auf Großleinwänden
DONNERSTAG 19:30 Uhr	28.11.24	SUSANNE PÄTZOLD "Multiple Choice - Der Abend der Entscheidungen"
MITTWOCH 19:30 Uhr	11.12.24	ACHTSAM MORDEN Theaterstück nach dem gleichnamigen Bestseller
SAMSTAG 19:30 Uhr	14.12.24	ROCK STORIES Krach- und Lachgeschichten mit Christof Leim
SONNTAG 15:00 Uhr	22.12.24	FROHE WEIHNACHTEN, KLEINER EISBÄR Weihnachtliches Theater für Kids ab 3 Jahren



1) Foto: Stadt Gladbeck



2) Foto: Tibiana 19 / stock.adobe.com



3) Foto: Smile e. V.



4) Foto: Stadt Gladbeck

Kurz & Knapp

Appeltatenmajestät besucht Gladbecks Partnerstadt Alanya

Chiara Rasche, seit September letzten Jahres amtierende Appeltatenmajestät, besuchte im April Gladbecks Partnerstadt Alanya. Während des einwöchigen Aufenthalts konnte sie sich einen guten Eindruck von der Partnerstadt machen: So standen zum Beispiel Sightseeing-Touren mit Zwischenstopps an historischen Gebäuden und Denkmälern Alanyas auf dem Urlaubsplan. Bürgermeister Osman Tarik Özçelik, der sich bei der Kommunalwahl am 31. März durchgesetzt und sein Amt gerade frisch angetreten hatte, begrüßte Chiara Rasche im Rahmen eines Abendessens. Dieses Jahr findet das Appeltatenfest am 7. und 8. September statt. Ganz besonderes Alleinstellungsmerkmal des Stadtfestes: die jähr-

liche Krönung der Appeltatenmajestät am Sonntag. Diese muss sich am Appeltatensamstag bei der Apfelolympiade gegen weitere Kandidatinnen beweisen. Interessierte Kandidatinnen, die Chiara Rasches Nachfolge antreten möchten, können sich bei Christin Erbe von der Stadt Gladbeck unter (02043) 99 2477 oder per E-Mail an appeltatenfest@stadtgadbeck.de melden. Seit 1993 pflegt die Stadt Gladbeck eine Städtepartnerschaft mit Alanya. Jährlich reist eine Delegation aus der türkischen Partnerstadt zum Appeltatenfest nach Gladbeck und übergibt dort der frisch gekrönten Appeltatenmajestät ein ganz besonderes Geschenk: Eine Reise für zwei Personen nach Alanya. // **Abb. 1)**

Gemeinsam für mehr Lebensqualität: 16. Welt-Kontinenz-Woche

Auch in diesem Jahr findet wieder die Welt-Kontinenz-Woche statt. Vom 15. bis 23. Juni steht diese unter dem Motto: Gemeinsam für Lebensqualität: Inkontinenz verstehen und behandeln! Das Ziel der Aktionswoche ist es, die Versorgung und medizinische Behandlung von Menschen mit Inkontinenz zu verbessern. Es soll mehr Aufmerksamkeit für eine Erkrankung geschaffen werden, die oft noch an den Rand des gesundheitspolitischen Interesses gedrängt wird, um dieses Leiden aus der Tabuzone zu holen. Dies ist nur durch Aufklärung der betroffenen Menschen

möglich. Ebenso wichtig ist die Verbesserung der Versorgungsqualität, beispielsweise durch Fortbildungsangebote für Experten und Fachpersonal. Das St. Barbara Hospital nimmt ebenfalls an der Aktionswoche teil. Ein Vortrag über „Inkontinenz“ wird am 15. Juni um 15 Uhr stattfinden. Die Referentin ist Ellen Bubenzer, Fachärztin für Urologie unter der Leitung von Prof. Dr. med. Bernhard Planz im St. Barbara Hospital. Parallel dazu wird eine Telefonaktion angeboten, bei der Betroffene ihre Fragen direkt an die Fachärzte richten können. // **Abb. 2)**

Leergut spenden für den guten Zweck

Der Gladbecker Verein „Smile – das ist dein Tag e.V.“ setzt sich für Kinder mit verkürzter Lebenserwartung, schwerkranken sowie behinderten Kindern und deren Familien ein, um ihnen in schweren Zeiten ein Lächeln zu schenken. „Unsere Hilfe hat viele Gesichter“, sagt Hikmet Süner, „und richtet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der betroffenen Personen.“ So erreichen den Verein individuelle Herzenswünsche von schwerkranken Kindern oder Anfragen für zum Beispiel Therapien, die meist Tiergestützt sind und den Betroffenen gezielt mit professioneller Unterstüt-

zung helfen. Aber auch alleingelassene Senioren finden hier Unterstützung. „Seit der Gründung des Vereins haben wir bereits vielen älteren Menschen wunderschöne und unvergessliche Tage außerhalb des Seniorenheims ermöglicht“, so Süner. „Um Hilfe leisten zu können, sind wir natürlich auf Einnahmen angewiesen.“ Deshalb starten sie in Zusammenarbeit mit den weiterführenden Schulen eine Leergutaktion, bei der Schülerinnen und Schüler ihr Leergut für einen Monat sammeln und spenden sollen. Die Aktion soll am 1. Juni starten. // **Abb. 3)**

Kinderbeteiligung bei der Planung des Spielplatzes Schachtstraße

Die Planung des Spielplatzes Schachtstraße nimmt Form an: Der Spielplatz an der Schachtstraße wurde aufgrund von Sicherheitsmängeln und dem baulichen Spielgerätezustand im Jahr 2022 komplett abgebaut. Im Jugendhilfeausschuss wurde nun erläutert, wie der Spielplatz umgestaltet wird. Nachdem eine Bestandsanalyse durchgeführt und ein Entwurf gefertigt wurde, fand am 9. April eine Kinderbeteiligung zur Spielgeräteauswahl mit rund 70 Kindern statt. Den teilnehmenden Kindern wurden die Inhalte der bisherigen Planung anhand eines Übersichtsplanes und mittels Markierungen vor Ort erklärt. Im Anschluss konnten die Kinder mithilfe von grünen (Gefällt mir) und roten (Gefällt mir nicht) Aufklebern ihr Votum zu den Vorschlägen der Spielgeräte und gewünschten Farbkombinationen abgeben.

Außerdem hatten die Kinder die Möglichkeit, eigene Ideen und Vorschläge einzubringen. Die Auswertung der Kinderbeteiligung ergab, dass eine vielseitige Kletteranlage für

den großen Spielbereich sowie Sandspielemente und Spielhütten für den kleinen Sandbereich, ganz oben auf der Wunschliste der jungen Teilnehmenden stehen. Die Ergebnisse der Kinderbeteiligung fließen nun aktiv in die Gestaltung des neuen Spielplatzes ein. Dabei stehen Themen wie Barrierefreiheit und Inklusion im Fokus. Holzhackschnitzel als Fallschutzmaterial im großen Spielbereich sowie Stahlspielgeräte zur Erhöhung der Haltbarkeit sind nur einige Aspekte des geplanten Entwurfs. Zur Aufwertung des Spielplatzumfelds sind wegebegleitende Pflanzstreifen und Baumpflanzungen, Sonnenliegen entlang des neuen Rundwegs um die Spielflächen sowie Tisch-Bank-Kombinationen auf den Aufenthaltsflächen vorgesehen. Der Baubeginn für die Neugestaltung des Spielplatzes Schachtstraße wird voraussichtlich im Herbst 2024 erfolgen. Die geschätzten Kosten inklusive aller Planungs- und Nebenleistungen betragen rund 550.000 Euro. // **Abb. 4)**



Foto: nata_vkusidey / stock.adobe.com

Köstliche Gerichte für die Frühlingsküche

Spargelzeit ist Genusszeit:
Klassische und kreative Rezeptideen für die königliche Delikatesse

Parnierter Spargel mit Schinken

Zutaten für 4 Portionen

500 g	frischer weißer / grüner Spargel
Etwas	Butter und Zucker
	Salz, Pfeffer
250 g	Gouda oder Edamer, in Scheibe geschnitten
250 g	Kochschinken, in möglichst großen Scheiben
100 g	Mehl
2	Eier
100 g	Semmelbrösel
	Öl zum Braten

Zubereitung

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter und etwas Zucker gar kochen. Er sollte noch etwas Biss haben. Jeweils zwei bis drei Stangen Spargel, je nach Dicke, in eine Scheibe Käse wickeln. Dann

eine Scheibe Kochschinken ebenfalls darum wickeln und das Ganze mit einem Zahnstocher fixieren. Anschließend die Spargel-Käse-Schinken-Teilchen in Mehl wenden und leicht abklopfen. Das Ei verquirlen und die Teilchen nun durch das Ei ziehen. Zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. In einer Pfanne mit erhitztem Öl so lange braten, bis sie knusprig und goldbraun sind. Nun den panierten Spargel heiß oder kalt servieren.

Klassische Spargelcremesuppe

Zutaten für 6 Portionen

500 g	frischer weißer Spargel
1 ½ L	Wasser
1 gestr. TL	Zucker
60 g	Butter
40 g	Mehl

- 1 EL Weißwein oder Zitronensaft
- 1 Eigelb
- 4 EL saure Sahne
- Salz, weißer Pfeffer

Nach Belieben gewürfelte Schinken oder Kräuter

Zubereitung

Spargel waschen, vom Kopf her schälen und die holzigen Enden abschneiden. Nun in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Spargelschalen und -enden in 1,5 Liter Wasser aufkochen lassen, etwa 20 Minuten auskochen. Dann abseihen und entsorgen, den Sud auffangen. Den Sud mit Zucker und Salz abschmecken, die Spargelstücke hinzugeben und circa 20 Minuten weich kochen. Abseihen und ebenfalls den Sud auffangen. In der Zwischenzeit 40 Gramm der Butter erhitzen und mit dem Mehl eine helle Einbrenne herstellen. Nun den Großteil, etwa ein Liter des Spargelsudes dazu gießen und unterrühren und 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein oder Zitronensaft hinzugeben, nochmal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Eigelb und Sahne verquirlen und damit die Suppe binden. Die Spargelstü-




Foto: juetrapphoto / stock.adobe.com

cke hinzufügen. Etwa 20 Gramm Butter darin schmelzen lassen und bei Bedarf nachwürzen. Nach Belieben noch gewürfelte Schinken oder Kräuter, beispielsweise Kresse, in die Suppe geben. // ep

ANZEIGE

INFO-ABEND
FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG
23. MAI | 18.30 UHR
Jetzt anmelden unter 02362/6099332



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG



„Endlich kann ich wieder Zähne zeigen. Lange Zeit habe ich nicht mehr so gelacht, wie jetzt mit meinen festen Zähnen.“

Frank Perlik, 58

Die Vorteile des „Allon4“-Konzepts

- ✓ Vermeidung von Knochenaufbau
- ✓ Gaumenfreier, festsitzender Zahnersatz
- ✓ Geringere Kosten durch weniger Eingriffe und geringere Implantatzahl

DR. SCHLOTMANN | PLATZ DER DT. EINHEIT 8 | DORSTEN | 02362/6099332



Foto: Ashley / stock.adobe.com



Foto: Ildi / stock.adobe.com

Gnocchi mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Gnocchi
500 g	grüner Spargel
	Salzwasser
200 g	Cherrytomaten
½ Becher	Schmelzkäse mit Gouda
½ Becher	Schlagsahne
1 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butter
½ TL	Zucker

Zubereitung

Spargel waschen, Enden abschneiden und gegebenenfalls schälen. Die Stangen in zwei bis drei Zentimeter große Stücke schneiden. In einen Topf mit Salzwasser und Zucker geben und zum Kochen bringen. Den Spargel zwei bis drei Minuten bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Währenddessen Tomaten waschen und halbieren. Petersilie fein hacken.

Butter in eine hohe Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Gnocchi hinzufügen und nach Packungsanweisung beziehungsweise etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei mehrmals wenden.

Spargel, Tomaten und Petersilie hinzugeben. Nach und nach einen Esslöffel Schmelzkäse hinzufügen und vorsichtig vermengen. Mit Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel-Salat mit Erdbeeren und Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen

2 Bund	grüner Spargel
--------	----------------

400 g	Erdbeeren
125 g	Rucola
100 g	Heidelbeeren
20 g	frische Minze
200 g	Feta-Käse
4 EL	Olivöl
	Salz, Pfeffer
4 EL	Walnusskerne
1 EL	brauner Zucker
3 EL	Balsamicoessig, hell
1 TL	Honig
1 TL	Senf

Zubereitung

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Holzigen Enden abbrechen. Stangen leicht schräg dritteln und beiseitestellen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen, vierteln und in eine große Salatschüssel geben. Rucola und Heidelbeeren in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Feta mit den Händen zerbröseln. Rucola, Heidelbeeren, Minze und Feta ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstücke darin etwa fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und dem Salat hinzufügen

Die Pfanne auskochen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. Die Walnüsse ohne Öl circa zwei Minuten rösten. Rohrzucker hinzufügen und etwa drei Minuten karamellisieren lassen. Nun auf Backpapier abkühlen lassen und grob hacken. Zwei Esslöffel Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben und vermengen. Abschließend den Spargel Salat mit karamellisierten Walnüssen servieren. // ep



Foto: aureus GmbH

Aktuelle Termine

Mai

Samstag, 18. Mai

Aktionstag: „Gladbeck I(i)ebt Demokratie“ – Aktionstag auf dem Willy-Brandt-Platz und im Rathaus. Die Aktion geht voraussichtlich von 10 bis 14 Uhr. Weitere Informationen dazu finden Sie auf S. 11 in dieser Ausgabe.

Freitag, 24. Mai

KoKi: Filmabend im Kommunalen Kino an der Friedrich-Ebert-Straße 4. Gezeigt wird der Film mit dem Titel „Girl You Know It’s True“. Die erste Vorstellung beginnt um 18 Uhr, die zweite um 20 Uhr.

Sonntag, 26. Mai

Kulturamt: Rockmusik für Kids mit der Band „Randale“ in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Beginn ist um 15 Uhr. Altersempfehlung: ab sechs Jahren. Tickets gibt es zu zehn Euro unter www.eventim.de.

Mittwoch, 29. Mai

Seniorenberatung: Ausflug in die Düsseldorfer Altstadt. Der Kostenbeitrag beträgt 15 Euro pro Person. Karten gibt es im Fritz-Lange-Haus. Weitere Informationen gibt es telefonisch unter (02043) 99 2775.

Seniorenberatung: Vortrag zum Thema „Chancen und Herausforderungen des Internets“. Die Teilnahme ist kostenlos, für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eine vorherige Anmeldung ist nötig (Tel. 02043/99 2775).

Freitag, 31. Mai

KoKi: Filmabend im Kommunalen Kino an der Friedrich-Ebert-Straße 4. Gezeigt wird der Film mit dem Titel „Monsieur Blake zu Diensten“. Die erste Vorstellung beginnt um 18 Uhr, die zweite um 20 Uhr.

Juni

Dienstag, 4. Juni

Kulturamt: Ein verrücktes Musical-Theater von Paul Stebbings und Phil Smith – „Frankenstein“. Ein Musical mit Klasse und Tiefgang. Beginn ist um 20 Uhr. Tickets gibt es ab 28 Euro unter www.eventim.de.

Freitag, 7. Juni

KoKi: Filmtag im Kommunalen Kino an der Friedrich-Ebert-Straße 4. Gezeigt wird um 16 Uhr der Film „Die Chaos-Schwester und Pinguin Paul“. Im Anschluss läuft „Ein ganzes Leben“. Die erste Vorstellung beginnt um 18 Uhr, die zweite um 20 Uhr.

Sonntag, 9. Juni

Kotten Nie: Sommerfest im Rahmen des Familiensonntags am Kotten Nie. Die Veranstaltung beginnt um 15 Uhr und endet gegen 18 Uhr.

Montag, 10. Juni

DRK: Blutspende in der Mathias-Jakobs-Stadthalle von 14 bis 19 Uhr. Um Wartezeiten zu vermeiden, buchen Sie Ihren Termin online unter www.drk-blutspende.de.

ANZEIGE

OPTIK
Groß-Blotkamp
Goethestr. 55

Brillen sind Cool



Banking:
Wann und
wo ich will!

Ihr Girokonto: Online und vor Ort.



- ✓ Persönliche Betreuung
 - ✓ Online-Banking mit garantierter Sicherheit
 - ✓ 15.000 gebührenfreie Geldautomaten
- ... und als Mitglied über weitere Vorteile freuen!

Social Media



**Volksbank
Ruhr Mitte**

