



Weihnachtszauber in Ihrer Nähe

Entdecken Sie eine Auswahl stimmungsvoller Adventsmärkte in der Region

Eine magische Ballettreise
der Musikschule

Weihnachtsaktion
„Freude schenken“ startet

Was passiert eigentlich in
der Notaufnahme?

Große Fliesen- und Badausstellung!

Ihr Fliesenfachhandel:

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



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

DANKE

Für über 70 Jahre Engagement und Vertrauen. Bitte helfen Sie uns auch weiterhin notleidene Kinder und Familien zu unterstützen.



2019/1



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

sos-kinderdoerfer.de



Aileen Kurkowiak & Valerie Misz (v.l.)

Liebe Leserin, lieber Leser,

die dunkle Jahreszeit ist nach den politischen Ereignissen der vergangenen Wochen noch ein wenig dunkler geworden. Auch wenn uns nun vielleicht Unsicherheiten, Zweifel oder Wut plagen, dürfen wir die Hoffnung nicht verlieren. Hoffnung auf bessere Zeiten in Deutschland und der Welt. Also reden Sie darüber, ob mit Freunden, Kollegen, der Familie oder sogar Fremden.

Wir haben in unserer vorletzten Ausgabe dieses Jahres wieder einige schöne Geschichten geschrieben, die das Dunkel ein wenig erleuchten. Teils sogar im wahrsten Sinne des Wortes: Schließlich erleuchten schon sehr bald funkelnde Lichter die Innenstädte. Wann welche Weihnachtsmärkte in der Region starten, erfahren Sie in unserem Spezial. Dazu gehört natürlich auch der Nikolausmarkt und das Zimtsternfest in Gladbeck. Die Caritas bringt Augen zum Leuchten mit ihrer traditionellen Aktion „Freude spenden“, wie Sie dabei unterstützen können, erfahren Sie ebenfalls auf den folgenden Seiten.

Unsere Redaktion hat sich ausgiebig mit dem Thema „Notaufnahme“ auseinandergesetzt. Reporterin Nicole Gruschinski stellte die Frage, die einige Menschen umtreibt: Wie funktioniert eine Notaufnahme überhaupt? Spannende Einblicke gibt Klaus Limberg, Abteilungsleiter der ZNA im St. Barbara Hospital.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen LebensArt. Mögen einige gute Nachrichten, von denen es heutzutage viel zu wenige gibt, Ihre Stimmung erhellern.

//

**Herzlichst
Ihre Valerie Misz**

21. Jahrgang // Ausgabe 11

Anzeigenpreisliste:
Januar 2024

Erscheinungstermin
der nächsten Ausgabe:
13. Dezember 2024

Auflage:
24.000

Ein Produkt der
aureus GmbH

Redaktionsschluss:
7 Werktage vor Erscheinen

Geschäftsführer:
Oliver Mies

Erscheinungsweise:
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:
www.lebensart-magazine.de
www.lebensart-regional.de

Copyright:



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

aureus GmbH
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 ohne
Porto eingehende Beiträge
werden nicht zurückgesandt.
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos und
Zeichnungen wird keine Haf-
tung übernommen. Die Re-
daktion behält sich das Recht
vor, Leserbriefe gekürzt zu
veröffentlichen.

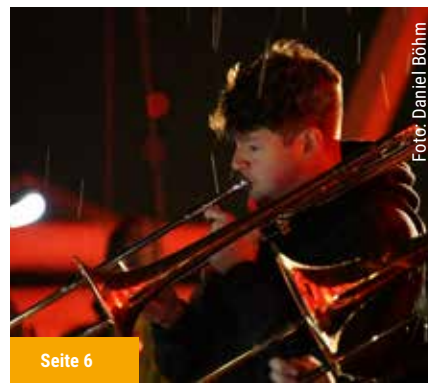
Redaktion:
Oliver Mies (om)
Aileen Kurkowiak (ak)
Valerie Misz (vm)
Nicole Gruschinski (gru)

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

Titelbild:
© Daniel Böhm

Layout:
Helen Slossarek
Nicole Kosar

Medienberater:
Andrea Sauerbach
Christian Sklenak



Seite 6

Foto: Daniel Böhm



Seite 11

Foto: Privat



Seite 20

Foto: Oliver Look



Seite 15

Foto: Nicole Gruschinski



Seite 28

Foto: Primemaps / stock.adobe.com

Inhalt

Spezial

- 6 Weihnachtszauber in Ihrer Nähe

Aktuell

- 9 Adventskalender des Lions Clubs ab sofort verfügbar
11 Wärmebus und Tierschutzverein freuen sich über Spende
12 Weihnachtsaktion „Freude schenken“ startet

Freizeit

- 13 Kasimir und Dornröschen: Eine magische Ballettreise

Sport

- 14 Frauenpower auf dem Platz

Gesellschaft

- 15 Was passiert eigentlich in der Notaufnahme?

Natur

- 18 Die Wildnis erleben mit den „Hat Ladies“

Kultur

- 20 Zwei Veranstaltungshighlights in der Stadthalle

Tipp

- 23 KoKi-Tipp: „La La Land“
24 Lesetipps für jeden Geschmack

Kurz und Knapp

- 26 Zahlungsmöglichkeiten an Parkscheinautomaten
26 Infoveranstaltungen an weiterführenden Schulen
27 Musical „The Game of You“ begeistert Publikum
27 Neue Gewichtsbeschränkung für zwei Brücken

Genuss

- 28 Saisonale Wohlfühlrezepte für den November

Termine

- 31 Aktuelle Termine

ANZEIGE

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Jeder kann Opfer werden.

Wir sind an Ihrer Seite.

Opfer-Telefon: 116 006
www.weisser-ring.de

Von links nach rechts: Ulrike Folkerts, Tom Wlaschiha, Adele Neuhauser, Ingo Lenßen

Weihnachtszauber in Ihrer Nähe

Entdecken Sie stimmungsvolle Adventsmärkte in der Region – Eine vielfältige Auswahl wartet auf Sie



Sobald die Tage kürzer werden und die Lichter in den Straßen und Fenstern strahlen, rückt das Weihnachtsfest näher. Doch bis zum Heiligabend müssen Sie nicht warten, um in festliche Stimmung zu kommen. In vielen Städten der Rhein-Ruhr-Region locken zauberhafte Advents- und Weihnachtsmärkte. Wir haben für Sie einige der schönsten ausgewählt.

Adventsbasar am WPZ

23. November

Die Besucherinnen und Besucher haben von 10 bis 17 Uhr die Möglichkeit, beim Waldpädagogischen Zentrum (WPZ) am Ruhehorst in Grafenwald eine Vielzahl von handgefertigten Waren zu entdecken. Hauptsächlich werden hier Produkte wie Weihnachtsdekorationen, Spielzeug, Schmuck, Strickwaren, Nistkästen und verschiedene Handwerkskunst angeboten. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Es gibt Waffeln, heiße Käse-Lauch-Suppe, Bratwurst, Glühwein

und für die Kleinen Kinderpunsch. In der Cafeteria stehen zudem diverse Kuchen, Torten und Kaffee bereit. Kinder können sich auch an den nahegelegenen Tiergehegen erfreuen. Obwohl die Marktstände um 17 Uhr schließen, laden die Veranstalter dazu ein, den Abend in entspannter Atmosphäre gemeinsam ausklingen zu lassen. Der Erlös des Basars fließt vollständig in die Jugendarbeit des WPZ. Besucher werden gebeten den Parkplatz an der Bottroper Straße (Forsthaus Specht) zu nutzen.

Kirchhellener Wintertreff

29. November bis 1. Dezember

Auch im Jahr 2024 findet der urige Wintertreff, veranstaltet vom Verein Natürlich Kirchhellen, am ersten Adventswochenende statt. Auf dem Johann-Breuker-Platz, im Herzen des Dorfes, präsentieren verschiedene Vereine und Institutionen wieder köstliche Spezialitäten in gemütlichen Pagodenzelten. An allen drei Tagen gibt es ein vielfältiges Bühnenprogramm. Der Markt hat Freitag und Samstag von 17 bis 22 Uhr und Sonntag von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Am Sonntag ist außerdem verkaufsoffen und es kann geshoppt werden.

Alternativer Adventsmarkt am Rotthoffs Hof

30. November

Zum zweiten Mal veranstaltet das Team des Rotthoffs Hof den gemütlichen Adventsmarkt in den Räumlichkeiten des historischen Bauernhauses sowie auf dem Vorplatz. Von 12 bis 19 Uhr gibt es hier neben spannenden Upcycling- und Strick-Waren, tolle Fairtrade- und Bio-Produkte. Leckerer Apfelpunsch und weitere Genüsse in Bio-Qualität werden auf dem Hof angeboten.

Marktplatz der Begegnung in Schermbeck

30. November

Der „Marktplatz der Begegnung“, der vergangenes Jahr mit einem neuen Konzept eine erfolgreiche Premiere feierte, lädt auch in diesem Jahr Besucher und Aussteller ein, gemeinsam einen besonderen Tag zu erleben. Der ehemalige „Marktplatz der Hilfe“ wurde im vergangenen Jahr mit dem Schermbecker Weihnachtsmarkt zusammengelegt, was sich als voller Erfolg erwies. Neben einem bunten Warenangebot wird der Marktplatz musikalisch untermalt und sorgt so für vorweihnachtliche Stimmung. Wie im Vorjahr wird auch das Schmücken des Weihnachtsbaumes vor dem Rathaus eines der Highlights des Tages sein.

Nikolausmarkt und Zimtsternfest Gladbeck

An den Wochenenden vom 29. November bis 22. Dezember

An vier Dezemberwochenenden wird der Rathausplatz dieses Jahr in weihnachtlichen Glanz gehüllt. Am Eröffnungstag findet parallel das Zimtsternfest der Gladbecker Werbegemeinschaft statt. Dann warten spannende Angebote auf die Kunden. Bei Optik Groß-Blotekamp zum Beispiel können ausgediente Brillen für einen guten Zweck abgegeben werden. Die gesammelten Brillen gehen an Hilfsorganisationen, zusätzlich werden pro Brille zwei Euro an den Kinderhospizverein gespendet. Außerdem gibt es zehn Prozent Preisnachlass auf alle Anfertigungsgläser der Firmen Zeiss und Optovision. Auf dem Nikolausmarkt bieten viele heimische Kaufleute zusammen mit Hilfsorganisationen, Sportvereinen, Verbänden, Schulen und Kindergärten ihre teilweise selbstgemachten Kleinigkeiten in dem Hüttendorf an. Diesmal sollen mehr als doppelt so viele Händler wie in den vergangenen Jahren in Gladbeck Platz finden. Begleitet von Glühwein sowie süßen und herzhaften Speisen, lassen sich hier gemütliche Dezembertage verbringen. Der Markt öffnet freitags und samstags von jeweils 11 bis 20 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr. Am 8. Dezember ist außerdem ein verkaufsoffener Sonntag geplant.

Bottroper Weihnachtszauber

14. November bis 22. Dezember

Auch in Bottrop bleibt die Weihnachtsstimmung nicht aus. Der Markt am Rathausplatz ist donnerstags von 15 bis 21 Uhr, freitags von 15 bis 22 Uhr, samstags von 11 bis 22 Uhr und sonntags von 11 bis 20 Uhr geöffnet.

Neben den klassischen Weihnachtsmarktständen mit Kunst- und Handwerkswaren und dem Speise- und Getränkeangebot wird auf dem Bottroper Weihnachtszauber ein vielfältiges Programm geboten. Auch in diesem Jahr gibt es zwei Eisstockbahnen, eine Bühne mit Live-Musik und Mitmachaktionen. Die Traubenhütte erstrahlt in neuem Gewand und bietet mehr Platz für Kinderprogramm. Am Altmarkt und Mensingplatz sind auch einige Stände zu finden. Diese haben montags, dienstags, donnerstags und freitags von 11 bis 21 Uhr, mittwochs und samstags von 8 bis 21 Uhr und sonntags von 15 bis 20 Uhr geöffnet. Weitere Informationen finden Sie auf www.weihnachtsmarktbottrop.de.

Internationaler Weihnachtsmarkt Essen

15. November bis 23. Dezember

Der Essener Weihnachtsmarkt, der laut Online-Voting als einer der besten Weihnachtsmärkte Deutschlands gilt, findet erneut in nahezu der gesamten Innenstadt statt. Mit Händlern und Künstlern aus 20 Ländern an rund 170 Ständen wird der Bereich vom Willy-Brandt-Platz, entlang der Rathenaustraße bis zum Kennedyplatz und dem Flachmarkt mit internationalen Produkten geschmückt. Hier finden sich neben einer kulinarischen Vielfalt auch zahlreiche ausgefallene Geschenkideen. Inmitten der Innenstadt kann der Weihnachtsmarktbesuch an den Ladenöffnungstagen auch mit einem vorweihnachtlichen Shoppingbummel verbunden werden. Außerdem wird es auch einen Mittelaltermarkt mit Programm für die ganze Familie geben. Weitere Informationen finden Sie auf www.visitessen.de.

Cranger Weihnachtszauber

21. November bis 30. Dezember

Mitten in Herne-Crange, wo sonst im Sommer die Cranger Kirmes stattfindet, wird es über einen Zeitraum von mehreren Wochen zum Paradies für Weihnachtsfans. Für zwei Euro Eintritt tauchen Sie in eine 30.000 Quadratmeter große Weihnachtswunderwelt ein, die Spaß für die ganze Familie garantiert. Die Besucher erwarten viele Attraktionen wie eine Eisbahn und die große Weihnachtsparade, ein traditioneller Weihnachtsmarkt, aufregendes Showprogramm, kulinarische Genüsse, ein Weihnachts-Märchenwald, spannende Fahrgeschäfte und aufwändige Dekorationen. Die Pforten sind immer montags bis freitags von 14 bis 21.45 Uhr und samstags

Autohaus Bellendorf GmbH

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

SEAT**SEAT Arona****Ab 119 € mtl.!****Lease & Smile.****Musik
in meinen
Ohren.**

SEAT Arona Style Edition 1.0 TSI, 85 kW (116 PS): Kraftstoffverbrauch [kombiniert]: 5,4 l/100 km; CO₂-Emissionen [kombiniert]: 122 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 20.12.2024. Solange der Vorrat reicht. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/arona. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Gilt für den SEAT Arona Style Edition 1.0 TSI, 85 kW (116 PS); Fahrzeugpreis inkl. Überführungskosten: 28.400,00 €; Leasing-Sonderzahlung: 1.990,00 €; 24 Leasingraten à 119,00 €; Laufzeit: 24 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km.

sowie sonntags von 12 bis 21.45 Uhr geöffnet. An Totensonntag ist der Weihnachtszauber von 18 bis 21.45 Uhr geöffnet. Am 24. und 25. Dezember bleibt der Weihnachtszauber geschlossen. Tischer in der beliebten Weihnachtsstube sowie im Restaurant Weihnachtsbaum können über die Internetseite reserviert werden: www.cranger-weihnachtszauber.de.

Adventsmarkt in der Mülheimer Altstadt**29. November bis 15. Dezember**

Der zauberhafte Adventsmarkt in Mülheims kleiner Altstadt bietet einen ganz besonderen Charme. Gastronomisch wird man hier ohnehin bereits verwöhnt, zur Adventsmarktzeit kommen zusätzliche Angebote dazu. Jeden Tag um 17 Uhr verteilen der Nikolaus und sein Engel höchstpersönlich Kuscheltiere an die Kinder. Um 19 werden täglich vor dem Stand von Pro Altstadt e.V. gemeinsam Wunderkerzen entzündet, um dem Frieden auf der Welt zu gedenken. Der Markt öffnet dienstags bis freitags von 16 bis 20 Uhr sowie samstags und sonntags von 14 bis 20 Uhr.

Xantener Weihnachtsmarkt**15. November bis 22. Dezember**

Der Xantener Weihnachtsmarkt begeistert mit rund 40 Holzhütten, die ein weihnachtliches Dorf zwischen Dom und Rathaus erschaffen. Dort gibt es Speisen, Getränke und schöne Geschenkideen, wie auch auf dem Kleinen Markt, auf dem das Tipi-Dorf aufgebaut wird. Außerdem wird es freitags bis sonntags ein Bühnenprogramm geben. Öffnungszeiten sind sonntags bis donnerstags von 12 bis 20 Uhr sowie freitags und samstags von 12 bis 21 Uhr. // **vm**

Countdown in Richtung Weihnachten

Der gefragte Adventskalender des Gladbecker Lions Clubs ist ab sofort verfügbar

Mit dem beliebten Adventskalender läutet der Lions Club in Gladbeck die Vorweihnachtszeit ein. Wie gewohnt sind die Kalender für fünf Euro in der Sparkasse und Volksbank sowie in zahlreichen Geschäften der Gladbecker Innenstadt erhältlich.

Schon seit Jahren hat sich der Lions Club Gladbeck mit seinen rund 40 Mitgliedern, bestehend aus Persönlichkeiten des Gladbecker Stadtlebens, die Gemeinnützigkeit auf die Fahne geschrieben. Die mit Abstand beliebteste Aktivität des Clubs ist der alljährliche Adventskalender. Dieser ist ab sofort an den üblichen Verkaufsstellen erhältlich.

Während das Hilfswerk, der Förderverein der Lions Geldspenden generiert, dienen die sogenannten Activities dazu, jene Spenden zu sammeln. Dazu gehören beispielsweise Aktionen wie der im vergangenen Jahr im Kirchhellener Golfclub Schwarze Heide veranstaltete Löwen Cup, die Teilnahme am Gladbecker Nikolausmarkt und eben der heißbegehrte Adventskalender.

Ab dem 1. Dezember erfolgt die tägliche Auslosung der Gewinnnummern, die auf der Homepage des Lions Clubs (www.lions-club-gladbeck.de) und in der WAZ bekannt gegeben werden. Die Gewinner dürfen sich auf gut 130 attraktive Preise im Gesamtwert von über 12.000 Euro freuen. Hauptpreis ist ein Weinwochenende an der Ahr im Wert von mehr als 1.000 Euro, gespendet von dem Ingenieurbüro „Herms-Haking & Brinkmann Beratende Ingenieure“. Dazu gibt es erstmals einen Sonderpreis. Gewinnen kann man dabei eine eigene Party in der neuen Gastronomie „Jovy“ im ehemaligen Finanzamt. Man darf dorthin bis zu 50 Personen einladen und bekommt die Bedienung und Getränke gestellt.

Die Preise können in der „Gladbeck Information“ im Alten Rathaus abgeholt werden. Mit dem Erlös der Kalenderaktion unterstützen die Lions in diesem Jahr den Kinderschutzbund Gladbeck für das Projekt „Hausaufgabenhilfe“ und das Friedensdorf Oberhausen für die medizinische Versorgung von Kindern aus Kriegs- und Krisengebieten. // **ak**





Foto: Privat

Der Lions Club Gladbeck wurde 1968 gegründet. Derzeitiger Präsident ist Ingo Abrahams. Persönlichkeiten der Gladbecker Stadtgesellschaft sind hier freundschaftlich verbunden. Sie treffen sich zu interessanten Vorträgen und für gemeinsame Unternehmungen. Daneben engagieren sie sich für soziale und kulturelle Projekte schwerpunktmäßig vor Ort in Gladbeck – entsprechend dem gemeinwohlorientierten Lions Motto: „We serve!“ / „Wir dienen!“

Mit Vertreibung
oder mit Menschen?

Mit Menschen.

  Gemeinsam mit Ihnen verteidigt Misereor die Land- und Menschenrechte indigener Gemeinschaften in Amazonien. Mehr erfahren: misereor.de/mitmenschen

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Wärmebus und Tierschutzverein freuen sich über Spende

Der Spendenbetrag von 700 Euro vom Waffelverkauf der Majestäten beim Appeltatenfest wurde dieses Mal zwischen zwei Vereinen aufgeteilt

Gleich zwei Vereine durften sich kürzlich über eine Spende der Appeltatenmajestäten freuen. Gespendet wurden die Erlöse aus dem Verkauf der Apfelwaffeln beim diesjährigen Appeltatenfest. Der Wärmebus der Gladbecker Malteser bekam 500 Euro überreicht und der Tierschutzverein Gladbeck u. U. e.V. freute sich über 200 Euro.

Das Appeltatenfest in Gladbeck hat eine lange Tradition und wird jedes Jahr am ersten Septemberwochenende gefeiert. Jährlich wird dabei auch eine neue Appeltatenmajestät gekrönt, die sich als Botschafterin der Stadt präsentiert. Die ehemaligen Appeltatenmajestäten unterstützen sie dabei und setzen sich schon seit vielen Jahren für wohltätige Zwecke ein, indem sie Waffeln backen und den Erlös spenden.

Auch beim letzten Appeltatenfest ließen sich zahlreiche Besucher die beliebten Waffeln am Stand der Appeltatenmajestäten schmecken. Dabei wurde ein Spendenbetrag von 700 Euro gesammelt, der diesmal zwischen zwei Vereinen aufgeteilt wurde. Gemeinsam mit Peter Weiss von Optik Rodewald und der amtierenden Appeltatenmajestät Nicole Gruschinski übergaben Dorothea Nigbur (2016) und Xenia Hollosi-Zapolowski (2017) symbolisch die Spende an den Tierschutzverein, während Ursula Delling-Ehrentraud (2002) und Karin Schuster (2006) die 500 Euro an die Malteser weiterreichten.

Wärme durch Zuwendung

Seit November 2021 besuchen die Gladbecker Malteser mit ihrem Wärmebus regelmäßig samstags bedürftige Menschen am Obdachlosentreffpunkt auf dem Festplatz, auch bei schlechtem Wetter. Die engagierten Helfer bringen dann einen Pavillon mit, um den Regen fernzuhalten. Allerdings ist dies nicht immer erfolgreich, besonders wenn es windig ist, kann es unangenehm werden. Deshalb sammeln die Malteser seit einigen Wochen Spenden, um einen gebrauchten Verkaufswagen zu erwerben. Aus diesem heraus sollen



Foto: Privat

die mitgebrachten Artikel weiterhin kostenlos an Bedürftige verteilt werden. Sabine Prittwitz und Kathrin Wischniewski nahmen die Spende stellvertretend in Empfang. Der Wärmebus fährt aber nicht nur in der kalten Jahreszeit, sondern auch im Sommer. „Wärmebus bedeutet hierbei nicht nur eine warme Mahlzeit“, so Kathrin Wischniewski, „sondern auch Wärme durch Zuwendung.“

Spende für die Tiere

Der Tierschutzverein widmet sich mit seinen ehrenamtlichen Helfern den verstoßenen und ausgesetzten Tieren. Was theoretisch einfach erscheint, stellt in der Praxis eine große Herausforderung dar, sowohl physisch als auch psychisch. Der Umgang mit diesen Tieren berührt auch die Helfer tief in ihrem Gemüt. Aber auch finanziell bewegt sich der Verein häufig am Rande des Möglichen. Carolin Ottenberg und Denise Gößling nahmen dankend den Spendenbetrag entgegen, der ihnen in Form eines Gutscheins für das Geschäft „Fressnapf“ überreicht wurde. Der Bedarf an Spenden beim Tierschutzverein besteht vorrangig bei Zuwendungen für Medizin und Tierarztkosten. // gru

Leuchtende Kinderaugen

Stadtverwaltung packt wieder Pakete für die Weihnachtsaktion „Freude schenken“ des Caritasverbandes



Foto: Stadt Gladbeck

Zu Weihnachten Freude verschenken: Auch in diesem Jahr beteiligt sich die Stadtverwaltung Gladbeck wieder an der wohlthätigen Weihnachtsaktion des Caritasverbandes. Die Mitarbeiter im Rathaus sind dazu aufgerufen, bedürftigen Menschen zu Weihnachten mit einem Überraschungspaket eine Freude zu machen. „Für viele Kolleg gehört das gemeinsame Packen schon fest zur Vorweihnachtszeit“, freut sich Bürgermeisterin Bettina Weist.

Rund 200 leere Kartons werden innerhalb der Verwaltung verteilt und warten dann darauf, von den Mitarbeitern mit kleinen und großen Geschenken befüllt zu werden. Aber nicht nur die Verwaltung packt fleißig Kartons, auch viele Schulen und städtische Kitas werden sich an der Aktion beteiligen. „Insgesamt werden wir über 1.000 Kartons in der Stadt verteilen und hoffen, dass alle mit schönen Geschenken zu uns zurückgebracht werden“, sagt Caritas-Vorstand Wieland Kleinheisterkamp. Annegret Knubben, die die Aktion bei der Caritas seit 2007 organisiert, ergänzt: „Es ist beachtlich, wie viel bei der Aktion zusammenkommt. Wir freuen uns über jedes gefüllte Paket. Die meisten Menschen machen sich sogar die Mühe, die Kartons auch weihnachtlich einzupacken.“

Ab sofort werden die Pakete mit Hilfe der CKD in den Gemeinden und Kindergärten ausgegeben, sowie in der Gladbeck Information, Altes Rathaus, Zimmer 19. Zu jedem Karton gibt es einen Aufkleber, auf dem vermerkt werden kann, für wen das Paket bestimmt ist – zum Beispiel für Kinder, Familien, Frauen oder Männer. Zudem gibt es eine Vorschlagliste für mögliche Paketinhalte. Gefragt sind bei Kindern natürlich Spielzeuge, aber auch Bücher, Pflegeprodukte und Stifte. Familien freuen sich auch über haltbare, verpackte Lebensmittel, Weihnachts- oder Hygieneartikel, Winterkleidung und Gesellschaftsspiele.

Gepackte Pakete können bis zum 24. November in den Gemeinden und bis zum 29. November in der Caritas-Geschäftsstelle in der Kirchstraße abgegeben werden. Die Rückgabe in der Gladbeck Information muss bis spätestens Donnerstagmittag, 28. November, erfolgen. Auch Schulen, Kindergärten, Firmen und öffentliche Einrichtungen sind herzlich eingeladen, sich an der Aktion zu beteiligen. Die Weihnachtspakete werden im K4, Kirchstraße 4-6, an bedürftige Menschen (Nachweis ist notwendig) ab Montag, 2. Dezember, bis Mittwoch, 04. Dezember, jeweils von 9 bis 12 Uhr und von 12:30 bis 15 Uhr ausgegeben – solange der Vorrat reicht.

Spenden willkommen

Wer die Aktion finanziell unterstützen möchte, kann das unter der unten angegebenen Kontoverbindung tun. „Freude schenken“ ist auf Spenden angewiesen, zum Beispiel, um die Kosten für die Kartons zu decken. Spenden werden erbeten auf das Konto des Caritasverbandes für das Bistum Essen, Stichwort „Freude schenken“, IBAN DE75 3606 0295 0000 0144 00. Weitere Infos gibt es unter www.caritas.ruhr/freude-schenken

Kasimir und Dornröschen: Eine magische Ballettreise

Die Ballettabteilung der Musikschule lädt am 1. Dezember zu zwei herausragenden Vorstellungen in die Mathias-Jakobs Stadthalle

Im Dezember präsentiert die Stadthalle gleich zwei neue Ballettaufführungen. Die Ballettschüler der Musikschule Gladbeck möchten mit „Kasimirs Weltreise“ und „Dornröschen“ das Publikum verzaubern.

Im Ballettsaal der Musikschule wird derzeit intensiv geübt. Unter der aufmerksamen Leitung von Ballettlehrerin Valentina Spadoni gleiten die Tänzerinnen elegant über den Boden. Jasper, mit seinen drei Jahren der jüngste Tänzer, ist als kleiner Löwe in der Geschichte „Kasimirs Weltreise“ ebenso engagiert wie seine älteren Mitstreiterinnen. Die Choreografien für beide Vorstellungen stammen von Valentina Spadoni und Mariebelle Spieckermann. Herausgekommen ist dabei ein gemischtes Programm aus klassischem Ballett und Jazztanz.



Foto: Nicole Gruschinski

Weltreise und langer Schlaf

In „Kasimirs Weltreise“, frei nach dem Kinderbuch von Marlene Reidel erzählt, begleiten die Zuschauer den Protagonisten auf seiner Weltreise. Dabei trifft er auf vielerlei Abenteuer. Die Geschichte von Dornröschen kennt wohl jeder, ob groß oder klein. Die Zuschauer erleben die Erzählung der verzauberten Prinzessin von ihrer Geburt, über den hundertjährigen Schlaf, bis hin zum glücklichen Ende und der Hochzeit mit dem Prinzen in einer tänzerischen Darstellung. Insgesamt 200 Schüler der Ballettabteilung kommen dabei zum Einsatz. Die Aufführungen finden beide am 1. Dezember in der Mathias-Jakobs-Stadthalle statt. Kasimirs Weltreise beginnt um 14 Uhr und Dornröschen startet um 17.30 Uhr. Der Vorverkauf für beide Veranstaltungen hat bereits begonnen. Tickets können zum Preis von acht Euro an der

ANZEIGE

Schulhaus
Nachhilfeschool Michael Mathes
Hochstraße 30 - 45964 Gladbeck - 02043/19418

Schulhaus
Inh.: Michael Mathes
(V i S d P)
Telefon:
0 20 43 - 19 41 8
oder
0 20 43 - 28 58 0
E-Mail: info@schulhaus.de

Frauenpower auf dem Platz

Beim SG Preußen formiert sich eine starke Truppe von Kickerinnen und die suchen noch Gleichgesinnte mit Spaß am Sport

Fußball galt lange als Männerdomäne, doch das Bild hat sich gewandelt, nicht zuletzt dank der erfolgreichen deutschen Frauen-Bundesliga. Frauenfußball zählt zu den schnellsten wachsenden Sportarten weltweit. Auch in Gladbeck gewinnt das Spiel mit dem runden Leder unter Frauen zunehmend an Beliebtheit. So hat sich beim SG Preußen eine kleine, aber ambitionierte Frauenmannschaft gebildet, die darauf abzielt, weiter zu wachsen.

Aktuell versammeln sich 14 feste Spielerinnen jeden Montag und Mittwoch auf dem Fußballfeld des SG Preußen, um gemeinsam zu kicken. Es ist jedoch Platz für mehr, da gelegentlich Spielerinnen wegen Krankheit, Beruf oder Urlaub ausfallen. Die Altersspanne der aktuellen Spielerinnen reicht von 16 bis 43 Jahren, wobei nach oben keine Grenze besteht. Unter den Teilnehmerinnen befinden sich sogar zwei Mutter-Tochter-Gespanne. Das Spielniveau ist nebensächlich; sowohl Anfängerinnen als auch Profis sind herzlich willkommen, denn der Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Viele sind dabei, die vorher noch nie Fußball gespielt haben, „aber alle sind heiß aufs Spielen“, sagt Spielerin Sabrina Drechsel.

Detlef Kuhn ist der einzige Mann im Team, Trainer mit 15 Jahren Erfahrung im Frauenfußball. Er leitet die Damenmannschaft, die sich momentan noch im Aufbau befindet. Es wird bei jeder Wetterlage gespielt, außer bei Gewitter, da dann aus Sicherheitsgründen der Platz geräumt werden muss. „Die Damen sind da weniger zimperlich“, bemerkt Trainer Kuhn. Sabrina Drechsel ist begeistert von ihrer Mannschaft: „Die gegenseitige Motivation ist enorm. Manchmal wird nur ein bisschen gekickt, aber die Stimmung ist immer mega.“ Die Planung gemeinsamer Feiern, wie Halloween und Weihnachten, ist bereits im Gange, um auch abseits des Spielfelds ein starkes Gemeinschaftsgefühl zu fördern.

Derzeit konzentriert sich das Team auf Trainingsspiele, doch ab 2025 ist die Teilnahme an mehr Turnieren gegen andere Mannschaften geplant. Schon jetzt werden kleinere Turniere ausgetragen. Kurz nach ihrer Gründung bestritt die Mannschaft bereits nach drei Monaten ihr erstes Testspiel gegen die Reserve des FC Marbeck. Die Spielerinnen aus Gladbeck, angeführt von Trainer Detlef Kuhn, zeigten Kampfgeist und



Foto: Privat

riefen ihre Leistung ab. Der Spaß am Fußball blieb dabei bis zum Schluss nicht aus. Angefangen bei der Kabinensprache über den Schlachtruf bis hin zur Unterstützung der mitgereisten Fans war alles vertreten. Das Spiel endete mit einem 14:1 für den FC Marbeck II. Den Ehrentreffer für SG Gladbeck erzielte Chiara Slawik in der ersten Halbzeit und „der wurde gefeiert wie ein Sieg“, so Sabrina Drechsel lachend. Um die Teilnahme an weiteren Turnieren zu ermöglichen, werden jedoch noch Spielerinnen gesucht.

Der 61-jährige Trainer widerspricht der Behauptung, dass Frauen weniger intensiv als Männer spielen. „Frauen spielen genauso intensiv wie Männer, sind jedoch schwieriger zu trainieren“, sagt er. Frauen hinterfragen Trainingsanweisungen eher und folgen ihnen nicht blind, eine Erfahrung, die der Trainer schätzt und die ihn beeindruckt, denn „Mädchen sind taffer“. Auch die Unterstützung der Damen durch den Verein ist groß. Fällt zum Beispiel der Trainer durch Krankheit mal aus, wird sofort Ersatz gestellt.

Wer sich motiviert fühlt und die Damenmannschaft unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen, beim Training vorbeizuschauen. Die Trainingszeiten sind montags von 19 bis 20.30 Uhr und mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr auf dem Kunstrasenplatz des SG Preußen an der Konrad-Adenauer-Allee. Für weitere Informationen können Interessierte Sabrina Drechsel unter der Telefonnummer 0151-68468894 kontaktieren. // **gru**



Foto: Privat

Was passiert eigentlich in der Notaufnahme?

Departmentleiter Klaus Limberg erläutert die Abläufe in der ZNA des St. Barbara Hospitals bei einem informativen Vortrag des Kneipp-Vereins

Was geschieht, wenn man in die zentrale Notaufnahme muss? Wie rasch erfolgt die Versorgung dort, und was versteht man unter einer Triage? Diese Fragen hat sich wohl jeder schon einmal gestellt. Klaus Limberg, der Departmentleiter der Zentralen Notaufnahme im St. Barbara Hospital und St. Marien-Hospital in Buer, beantwortete diese Fragen während eines vom Gladbecker Kneipp-Verein organisierten Vortrags.

Der Beginn einer Behandlung im St.-Barbara-Hospital findet häufig in der Zentralen Notaufnahme statt. In diesem Jahr wurden dort schon 18.000 Patienten behandelt, und bis zum Jahresende erwartet man dort etwa 24.000 Fälle – rund 2000 mehr als im Vorjahr. Das bedeutet circa „1920 bis 2100 triagierte, also echte Notfälle“ pro Monat, so Klaus Limberg. Den Patienten wird dabei von Anfang an die bestmögliche Behandlung gewährleistet.

Doch wie läuft die Versorgung in einer Notaufnahme ab?

Zuerst erfolgt die Triage der Patienten. War das Wort noch während der Corona-Pandemie ein Schreckensgespenst, hat sich diese Vorgehensweise allerdings mittlerweile in den Notaufnahmen bewährt. Anhand der Schwere der Erkrankungen oder Verletzungen werden die Patienten farblich klassifiziert. Rot steht für akute Lebensgefahr; diese Patienten werden in der Regel per Rettungsdienst eingeliefert und erhalten eine sofortige Behandlung. Die Ankündigung des Rettungsdienstes für einen „roten“ Patienten im Krankenhaus löst einen Alarm in der ZNA aus. Die alarmierten Spezialisten versammeln sich im Schockraum, um den Verletzten oder Kranken zu empfangen. „Wir sind bereits vor Ort, bevor der Patient eintrifft“, so Klaus Limberg. So können alle notwendigen



Foto: Nicole Gruschinski



Foto: Privat



Foto: Privat



Foto: Nicole Gruschinski

Untersuchungen und Behandlungen direkt und ohne Verzug durchgeführt werden, das heißt beim Schlaganfall zum Beispiel würde ein Gerinnsel schon im CT aufgelöst werden.

„Grüne und gelbe Patienten“ stellen den Großteil der Patienten in der Notaufnahme dar und müssen gemäß dem Fünf-Stufen-System zwischen 30 und 90 Minuten auf eine Weiterbehandlung warten. „Blau“ dagegen kennzeichnet Patienten mit leichteren Beschwerden, die bis zu 240 Minuten warten können. „Wir versuchen dabei natürlich schneller als diese 240 Minuten zu sein. Das gibt immer die maximale Zeitspanne bis zum Erstkontakt vom Arzt an“, relativiert der erfahrene Mediziner. Das Ziel ist es, die Wartezeit auf unter 120 Minuten zu reduzieren, was allerdings nicht immer machbar ist. Die Triage muss gesetzlich vorgeschrieben innerhalb von zehn Minuten erfolgen.

Fachklinik für Reanimation

Die Zentrale Notaufnahme verfügt über 31 Pflegekräfte, die durch einen Internisten, einen Unfallchirurgen und einen Neurologen, die ständig vor Ort sind, ergänzt werden. Diese stets anwesenden Spezialisten sind das, was das St.-Barbara-Hospital von anderen Krankenhäusern unterscheidet. „Wir haben hier in Gladbeck innerhalb der regulären Arbeitszeit eine sehr starke fachärztliche Prä-

senz. Die werden sie sonst in Notaufnahmen so gut wie nirgends finden“, so der Departmentleiter.

Besonders stolz ist Klaus Limberg auf die Auszeichnung des Gladbecker Hauses als Fachklinik für Reanimation, als sogenanntes Cardiac Arrest Center. Der vom Deutschen Rat für Wiederbelebung (GRC) erstellte Anforderungskatalog für ein Cardiac Arrest Center definiert spezialisierte Einrichtungen für die Akutbehandlung von Patienten nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Ein entscheidendes Kriterium ist die Verfügbarkeit von Fachabteilungen wie der Kardiologie inklusive eines Herzkatheterlabors und die intensive strukturierte Kooperation mit der Klinik für Akut- und Notfallmedizin. „Das ist unsere besondere Spezialität“, sagt der Leiter der ZNA. Das Krankenhaus hat das Zertifizierungsverfahren erfolgreich abgeschlossen. Limberg erklärt, dass statistisch gesehen in einer zertifizierten Klinik nicht unbedingt mehr Patienten überleben, aber die Überlebenden weniger schwere Folgen eines Herzstillstands erleiden, da sie von Anfang an optimal betreut werden. Dafür werden die Mitarbeiter regelmäßig im fünften Stock des Krankenhauses in Reanimation geschult.

Ein wichtiges Hilfsmittel bei der Behandlung von Notfallpatienten ist das Thoraxkompressionsgerät, kurz Corpus CPR, das etwas martialisch aussieht, aber laut Klaus Limberg „ein ganz tolles Gerät“ ist. Dieses Gerät wird bei Patienten mit Herzstillstand angewendet. Es übt mit ei-

nem großen Stempel kontinuierlich Druck auf den Brustkorb aus. Im Vergleich zur menschlichen Reanimation hat es den Vorteil, dass es nicht ermüdet, mit optimaler Geschwindigkeit arbeitet und die ideale Tiefe erreicht. Es kann sogar eingesetzt werden, wenn der Patient umgelagert oder durch ein Treppenhaus bewegt werden muss.

Notarzt entscheidet

Dass viele Patienten die Notaufnahme aufgrund von Bagatellen aufsuchen, ist nach Erfahrung von Klaus Limberg gar nicht so häufig. Er vermutet, dass etwa acht Prozent der Behandlungen nicht in die Notaufnahme gehörten. Allerdings weist der erfahrene Departmentleiter darauf hin, „dass das Unbehagen vieler Patienten oft mit Ängsten einhergeht.“ Könnte das Kribbeln in den Händen ein Anzeichen für einen Schlaganfall sein? Sind heftige Kopfschmerzen Symptome eines Hirntumors? Daher möchte er jene Menschen nicht verurteilen, bei denen sich später zeigt, dass ein Besuch der Notaufnahme unnötig war.

Zahlreiche Fragen hatten die Zuhörer im Anschluss an den Experten aus dem St.-Barbara-Hospital. Wer entscheidet, in welches Krankenhaus ein Patient eingeliefert wird? Und kann man dabei ein Wörtchen mitreden? „Jein“, so die Antwort von

Klaus Limberg. „Die Entscheidung über das Zielkrankenhaus obliegt grundsätzlich dem Notarzt. In Ausnahmefällen könne auch dem Wunsch des Patienten entsprochen werden – aber nicht dann, wenn er in ein Hospital weiter entfernt gebracht werden wolle. Notarzt und Rettungswagen dürfen nicht über Maßen belegt werden. Zumal im absoluten Notfall die schnelle Einlieferung in ein Krankenhaus überlebenswichtig sein kann.“

Wer übrigens zu Fuß ins Krankenhaus kommt, kann sich über den Haupteingang anhand des roten Bandes an der Wand Richtung ZNA orientieren oder über den Seiteneingang am Parkplatz. // **gru**

ANZEIGE

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



Schreinerei Grewing

Maßarbeit aus Holz:

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

Qualität seit 
1946

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

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



Das sind die „Hat Ladies“ (v.l.) Sarah Klein und Carola Casado in der uralten Hütte im Basislager in Gahlen.

Fotos: Valerie Mfisz

Die Wildnis erleben mit den „Hat Ladies“

Survival Abenteuer, Wildnispädagogik und Persönlichkeitsentwicklung – Wie zwei Frauen ihre Liebe zur Natur mit anderen teilen

Schicksal oder Bauchgefühl brachten Sarah Klein (40) und Carola Casado (43) nach Gahlen. „Vor drei Jahren war ich in der Üfter Mark spazieren, habe mich in diesen Ort verliebt und beschloss meine Heimat Hürth zu verlassen“, erinnert sich Sarah Klein. Carola Casado hingegen kommt ursprünglich aus Witzhelden, zog vor vielen Jahren der Liebe wegen bereits ins Ruhrgebiet, hatte die Großstädte aber satt und nach einiger Zeit in Kirchhellen verschlug es auch sie nach Schermbeck.

Beide fühlen sich in der Natur wohl und haben eine Leidenschaft für die Wildnis. Über eine App, in der sich Menschen mit gleichen Hobbies und Interessen verknüpfen können, lernten sie sich kennen. „Wir merkten schnell, dass unser Wissensdurst nur größer wird“, sagen die beiden Unternehmerinnen. Survival Skills, Bush Crafting, Spurenlesen und mehr lernten sie in der Zeit nach ihrem Kennenlernen. Klein ist hauptberuflich Life Coach und Alltagshelferin in einer Grundschule und Casado Schulverwaltungsassistentin. Wie

man beides individuell mit der Natur verbinden kann, haben sie schnell herausgefunden: Durch Achtsamkeitstraining wie Waldbaden und Wildnispädagogik.

Basislager als Ausgangspunkt

„Während einiger Stunden in unseren Hängematten im Wald war die Idee geboren: Wir nennen uns Hat Ladies“, sagt Sarah Klein. „Weil wir im Wald immer Hüte tragen“, schmunzelt Casado. Um ihre Interessen und all das Wissen mit anderen Menschen teilen zu können, suchten sie zunächst einen Ort, an dem sie ihre „Wildnis-Ranch“ eröffnen können. Fündig wurden sie in Gahlen. Auf einem Grundstück Im Aap 35, mitten im idyllischen Grün, steht ihr Basislager. Hier warten eine gemütliche Scheune, ein Steinkreis mit Feuerstelle und drei Unterschlupfe auf die Besucher. Ein großartiger Ausgangspunkt für zahlreiche Aktivitäten, die die „Hat Ladies“ für große und kleine Naturfreunde und all die, die es werden wollen, anbieten.



Aktuell machen Carola und Sarah eine Ausbildung zur Wildnis-Pädagoginnen. So wurden zum Beispiel bereits einige aufregende Kindergeburtstage auf der Wildnis-Ranch gefeiert. Die kleinen Naturdetektive können hier schöne Erinnerungen an der frischen Luft sammeln. Zu den Angeboten gehören zum Beispiel Tipis und geheime Verstecke bauen, Schnitzarbeiten anfertigen oder mit Naturmaterialien basteln. „Das kommt wirklich gut an bei den Familien“, freuen sich die beiden Frauen. Auch wenn das ein oder andere Kind mal skeptisch dreinblickt, da es für einige Stunden die digitale Welt verlässt, bleibt der Spaß nicht aus.

Die digitale Welt hinter sich lassen

Über die Halloween-Zeit haben außerdem Aktionstage vor Ort stattgefunden, bei denen die kleinen Entdecker Kürbisse schnitzen, Stockbrot am Lagerfeuer backen oder Würstchen grillen und verschiedene Spiele ausprobieren konnten. Die elfjährige Nola, Tochter von Carola, hilft fleißig mit und hat ein eigenes Puppentheater entwickelt, das für zusätzliche Unterhaltung sorgt. Das pädagogische Angebot umfasst außerdem Programme für Grundschulen, die sich mit verschiedenen Wildnis-Modulen wie Bogenschießen, Feuermachen oder Spurenlesen gestalten lassen. „Auch Familien-Wochenenden auf der Ranch sind möglich“, sagt Sarah Klein.

Achtsamkeit in der Natur

Doch nicht nur Kinder und Familien profitieren von einer Zeit in und mit der Natur. „Die persönliche Entwicklung, Selbsterfahrung und das Erweitern der Komfortzone auf verschiedenen Ebenen prägt unsere Arbeit“, erklären sie. Das ist unter anderem mit Achtsamkeitstraining im Wald



möglich. Teilnehmer können naturbasierte Techniken zur Entspannung lernen und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Durch eine tiefere Verbindung der Natur geht es einem besser. „Wenn es mir nicht gut geht, dann gehe ich in den Wald“, erklärt Carola Casado. Denn im Wald kann man entschleunigen und abschalten. Als gelernte Wildnis-Waldbade-Mentorinnen zeigen die Naturfreundinnen, wie man mit speziellen Techniken gegen Stress vorgehen kann. Ein großer Baustein ist bei allem, was sie tun und anbieten, die Achtsamkeit in der Natur zu fördern.

Die Leidenschaft der Zwei ist spürbar und die Begeisterung ansteckend. Um ihr Angebot künftig noch weiter auszubauen, finden bereits erste Gespräche unter anderem mit den hiesigen Förstern sowie dem Naturpark Hohe Mark statt. „Wir bauen uns ein Netzwerk auf“, betonen die Hat Ladies. Wer ihren Weg verfolgen möchte, findet aktuelle Entwicklungen auf den Social Media-Profilen bei Instagram und Facebook (The Hat Ladies). Weitere Informationen finden Interessierte außerdem unter www.the-hat-ladies.com. // vm



Foto: Holger Bewersdorff

Zwei Veranstaltungshighlights in der Stadthalle

Eine Robbie Williams Tribute Show oder doch lieber Urban Dance und Tanztheater?
Das Kulturbüro präsentiert Höhepunkte zu Jahresbeginn

Es sind nur noch wenige Wochen bis das neue Jahr beginnt. Und natürlich wird es auch im Jahr 2025 wieder zahlreiche Veranstaltungen in der Mathias-Jakobs-Stadthalle geben, die für Unterhaltung sorgen. Konzerte, Theater, Comedy, Musik und mehr erwartet die Besucher. Zwei Höhepunkte stellen wir Ihnen schon jetzt vor.

Robbie Williams Tribute Show

Am 31. Januar wird die Musik von niemand geringerem als Robbie Williams die Mauern der Stadthalle erfüllen. Jedoch wird er diese nicht selbst singen. Sänger Philipp Lang wird gemeinsam mit der Coldfield Big Band, Tänzerinnen und

Duett-Partnern das legendäre Album „Swing When You're Winning“ zum Leben erwecken. Vor rund 20 Jahren wirbelte Robbie Williams damit die Musikwelt auf. Er selbst hat das Programm nur ein einziges Mal aufgeführt, in der Royal Albert Hall mit großem Orchester, Tänzerinnen und Duett-Partnern. Diesen Auftritt nimmt Schauspieler und Sänger Philipp Lang zum Vorbild für seine Tribute Show. Während im ersten Teil des Abends das Album „Swing When You're Winning“ im Mittelpunkt stehen wird, präsentiert die Band im zweiten Teil auch den späten Nachfolger „Swings Both Ways“ und die größten Radiohits wie „Feel“ und „Let Me Entertain You“ im Big-Band-Gewand. Die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr. Tickets gibt es ab 29 Euro (zzgl. Gebühren).



Foto: Oliver Look

Tanz und Theater für junge Menschen

Nur einen Tag später geht es weiter mit einem spannenden Projekt. Unter dem Namen „Urban Fusion – Tanz verbindet!“ kombiniert Gladbeck in Zusammenarbeit mit dem Städten Arnsberg, Brilon und Meschede Tanz und Theater für junge Menschen. Gemeinsam mit pottporus e.V. und dem Kultursekretariat Gütersloh startet im kommenden Jahr das innovative Projekt. Ergebnis werden die beiden Stücke „FASTER (!)“ und „SAME LOVE“. Sämtliche weiterführende Schulen Gladbecks und eine Vielzahl von Vereinen und Tanzschulen wurden bereits eingeladen, sich am Prozess zu beteiligen.

Den Auftakt bildet das Stück „FASTER (!)“ am Samstag, 1. Februar um 19.30 Uhr in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Unter der Choreografie von Jimmy Vairon beleuchtet das Stück die Themen Zeit und Vergänglichkeit. Acht Tänzerinnen und Tänzer aus verschiedenen Disziplinen wie Hip-Hop, Krumping, Breakdance und Physical Theatre bringen dabei unterschiedliche Stile auf die Bühne. Musikalisch begleitet



Foto: Holger Bewersdorff



Foto: Oliver Look

werden sie dabei von zwei Musikern, die durch szenetypische Instrumentierung und Sampling-Künste dem Stück zusätzliche Tiefe geben.

Tickets zu den Veranstaltungen gibt es im Webshop sowie bei Eventim und Westticket. Außerdem sind sie an der Theaterkasse der Stadthalle erhältlich. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Interessierte unter www.gladbeck.de.

Hier geht es zum Ticket-Shop:





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**



ENTDECKE DIE STADT NEU DER MAZDA2 HYBRID



CRAFTED IN JAPAN

6 JAHRE MAZDA GARANTIE

Energieverbrauch kombiniert: 3,8 - 4,2 l/100 km.
CO₂-Emissionen kombiniert: 87 - 97 g/km. CO₂-Klasse: B - C.
Weitere Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, KFZ-Steuer und CO₂-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.

6 Jahre Garantie gemäß den Mazda Garantiebedingungen.
Mehr Informationen finden Sie unter www.mazda.de/garantie.

AUTOHAUS
ROTTMANN GMBH

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

 #ROTTMANN
we drive together



Foto: Dale Robinette

KoKi-Tipp: La La Land

Ryan Gosling und Emma Stone verkörpern eine bezaubernde Liebeserklärung an das alte Hollywood

„Eine echte Hommage an das Kino, an den Film und an Hollywood“, sagt Agnes Smeja-Lühr vom Kommunalen Kino zum Blockbuster „La La Land“. Der bereits 2016 erschienene Kinofilm erlebt dieser Wochen seinen zweiten Frühling und so hat sich auch das Gladbecker KoKi dazu entschieden, diesen absoluten Ausnahme-Film noch einmal zu zeigen – für alle, die ihn noch nicht kennen und erst recht für alle, die ihn noch einmal auf der Kinoleinwand genießen wollen.

Vielfach prämiert und mit großem Staraufgebot kehrt dieser fulminante Musicalfilm, der inzwischen beinahe Kultstatus erreicht hat, zurück auf die großen Leinwände. Sie sind Träumer, die eine glorreiche Zukunft in Los Angeles vor sich sehen. Mia (Emma Stone) arbeitet an ihrem großen Durchbruch als Schauspielerin und Sebastian (Ryan Gosling) möchte die Menschen des 21. Jahrhunderts von seiner eigenen ganz großen Liebe, dem klassischen Jazz, überzeugen. Während sie sich zunächst mit Nebenjobs über Wasser halten und irgendwie versuchen nebenbei ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Eines Tages treffen Mia und Sebastian aufeinander und wie sollte es anders sein? Sie verlieben sich. Ab sofort verfolgen

sie gemeinsam ihre Träume. Doch mit dem langen beschwerlichen Weg in Richtung Erfolg kommen auch Hürden, die es dem Paar schwierig machen. Sollte sich Sebastian damit zufriedengeben in einer Band Musik zu spielen, die er gar nicht mag? Und wenn dem so ist, kann Mia das ebenfalls akzeptieren? Die Träumenden werden auf harte Proben gestellt.

Auf authentische Art und Weise lebt dieser Film von Musik, findet Agnes Smeja-Lühr. „Die Kulisse und die Kostüme lassen uns in eine andere Welt eintauchen. Das Flair und die Atmosphäre des alten Hollywoods werden total überzeugend umgesetzt, während der Film aber in der heutigen Zeit spielt. Dieser Film hat alles, was uns den Alltag vergessen und uns in eine andere Welt abtauchen lässt. Eigentlich keine schlechte Idee in dieser dunklen Jahreszeit.“

Das KoKi zeigt „La La Land“ am 6. Dezember um 18 und um 20.15 Uhr.

Am gleichen Tag hat das Kulturzentrum noch einen weiteren Film für die ganze Familie vorbereitet: Um 16 Uhr wird „Ein Junge namens Weihnacht“ gezeigt.



Foto: Tetiana Soares / stock.adobe.com



Foto: zellkomat1676 / 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.

Wallfahrt – Der Tod wird dich erlösen – Thriller

Ulrike Gerold und Wolfram Hänel, 13 Euro, Rezension von Karen Hecher

In einem abgelegenen Dorf in den Alpen hat die junge Teresa eine besondere Erscheinung erlebt. Seitdem zieht der Ort viele Pilger an, die ebenfalls ein Wunder erleben wollen. Auch Journalistin Marja reist dorthin, um über den Wallfahrtsort zu berichten, doch die Dorfbewohner sind wenig begeistert. Auch das spirituelle Seminarzentrum am Berghang bleibt streng abgeschirmt, denn die ausgewählten Gäste sollen

nicht gestört werden. Marja wird misstrauisch: Was verbirgt das Dorf? Als ein Pilger tot aufgefunden wird, gerät sie in tödliche Gefahr und stellt schnell fest, dass die Wahrheit hinter der Fassade weitaus schlimmer ist als erwartet.

Einer geht noch – Roman

Hannes Finkbeiner, 24 Euro, Rezension von Daniela Maifrini

Alfredo stirbt an Herzversagen und wird reanimiert. Sein Sohn Alo sitzt verängstigt im Krankenhaus, als Großvater Fidus ihm erläutert, einmal sterben sei lächerlich, er selber sei dreimal gestorben! Alfredo ist nach dem Aufwachen stark wesensverändert, was die ohnehin wackelige Familie in Schwierigkeiten bringt. Dann fliegt Fidus aus dem Altenheim und zieht bei ihnen ein – noch mehr Probleme! Doch Alo erkennt die Chance, die unglaubliche Geschichten der drei Tode seines Großvaters zu erfahren, und die sind teils verrückt aber hauptsächlich ernst und berührend. Turbulent, außergewöhnlich mit liebenswerten Charakteren.

Gegenwind – Autobiografie

Reinhold Messner, 25 Euro, Rezension von Daniela Maifrini

Messner war und bleibt ein streitbarer Charakter, ein Alpha-Mann, der sich mit jedem anlegt, wenn er sich im Recht sieht. Und der lebenslang mit dem „Gegenwind“ umgehen musste, den diese Haltung provoziert. Anschaulich und mit viel Material unterfüttert erzählt Messner von seinem extremen Leben am Berg, von seinen Zerwürfnissen mit Gott und der Welt, von Verletzungen und Ungerechtigkeiten, vom Fallen und Wieder-Aufstehen. Mir war dieser egozentrische Mann immer fremd und unheimlich – ich habe das Gefühl, ihn durch dieses gut geschriebene Buch besser zu verstehen und sogar oft mit ihm einig zu sein.

Bis in alle Endlichkeit – Thriller

James Kestrel, 20 Euro, Rezension von Karen Hecher

Lee Crowe, der kürzlich seine Anwaltslizenz verloren hat und nun als Privatdetektiv arbeitet, nimmt einen Auftrag von seinem ehemaligen Kanzleichef an. Bei einer illegalen Überwachungsaktion entdeckt er die Leiche einer Frau auf

dem Dach eines Luxusautos und verkauft Fotos der Toten an die Presse. Dies weckt das Interesse von Olivia Grave-send, der wohlhabenden Mutter der Verstorbenen, die ihn beauftragt, den Tod ihrer Tochter zu untersuchen. Sie zweifelt an der Selbstmordtheorie der Polizei. Während Crowe ermittelt, stößt er auf eine Verschwörung, die ihn tief in ein gefährliches Netz aus Kriminalität und Gewalt zieht. Spannung pur!

Reise nach Laredo – Roman

Arno Geiger, 26 Euro, Rezension von Daniela Maifrini

Der Habsburger Kaiser Karl V gibt 1555 seine Ämter ab und zieht sich in die spanische Extremadura zurück. Hier will er einfach nur Karl sein, kein Kaiser mehr, doch das klappt nicht. So vegetiert er krank und von unschöner Gestalt seinem Ableben entgegen, als er eines Tages im Gespräch mit dem elfjährigen Geronimo den Plan entwickelt, sich aus dem Staub zu machen und nach Laredo ans Meer zu reisen. Eine magische Reise wie eine Katharsis, bei der Karl den Kontakt zum echten Leben wiederfindet und gleichzeitig all seine „Insignien der Macht“ abstreift, um unbeschwert seinen letzten Weg anzutreten.

Kurz & Knapp



1) Foto: Stadt Gladbeck

Erweiterte Zahlungsmöglichkeiten an Parkscheinautomaten

Ab sofort gibt es eine zusätzliche Bezahloption an Parkscheinautomaten: Neben der klassischen Barzahlung und der App-basierten Bezahlmethode ist nun auch die Zahlung per Kreditkarte an ausgewählten Parkscheinautomaten möglich. Aktuell können Parktickets an den Automaten in der Barbarastraße, auf dem Rathaus-Parkplatz (ostseitig zur Sparkasse) sowie auf dem Parkplatz Goethestraße einfach und bequem per Kreditkarte erworben werden. // **Abb. 1)**

Informationsveranstaltungen an den weiterführenden Schulen

Im Rahmen des Anmeldeverfahrens für das Schuljahr 2025/26 sollen an den weiterführenden Schulen der Stadt Gladbeck wieder Informationsveranstaltungen beziehungsweise Tage der offenen Tür durchgeführt werden.

• An der Anne-Frank-Realschule am Donnerstag, 28. November, von 19 bis 21 Uhr Info-Abend für Eltern und am Samstag, 11. Januar 2025, von 9.30 bis 13 Uhr Tag der offenen Tür.

• An der Erich-Kästner-Realschule am Samstag, 30. November, von 9.30 bis 12.30 Uhr ein Tag der offenen Tür und am Donnerstag, 30. Januar 2025, von 18.30 bis 19.30 Uhr ein Info-Abend für Eltern.

• An der Werner-von-Siemens-Realschule am Samstag, 14. Dezember, von 10 bis 13 Uhr Tag der offenen Tür. In der Woche vom 18. bis 22. November sind nach vorheriger Anmeldung Beratungsgespräche für Eltern möglich. Außerdem werden für die Grundschüler nach vorheriger Vereinbarung vom 25. bis 29. November Schnuppertage (Teilnahme am Unterricht der Klasse 5 und 6) angeboten.

• Am Heisenberg-Gymnasium am Montag, 18. November, von 19 bis 21 Uhr Info-Abend für Eltern und am Samstag, 23. November, von 9 Uhr bis 13 Uhr Tag der offenen Tür. Zudem findet am 15. Januar 2025 ein MINT-Schnupper-

nachmittag und am 21. Januar 2025 ein SPRINT-Schnuppertag jeweils von 15 bis 17 Uhr statt.

• Am Ratsgymnasium am Donnerstag, 5. Dezember, von 19 bis 21 Uhr Info-Abend für Eltern und am Samstag, 7. Dezember, von 9 Uhr bis 12 Uhr Tag der offenen Tür. Am 20. Januar 2025, wird von 15.30 bis 17 Uhr ein Mitmachnachmittag für Schüler angeboten.

• Am Riesener-Gymnasium am Dienstag, 19. November, von 18.30 bis 20 Uhr Info-Abend für Eltern am Samstag, 30. November, von 10 bis 13 Uhr Tag der offenen Tür. Am 6. Februar 2025, von 15 bis 17 Uhr ein Schnuppertag für Grundschüler und von 18.30 bis 20 Uhr ein Info-Abend zur Oberstufe (nach Terminvereinbarung). Weiterhin werden vom 20. Januar bis 24. Januar 2025, Schnuppertage für die Oberstufe nach Terminvereinbarung und am 6. Februar 2025, von 15 bis 17 Uhr ein Schnuppertag für Grundschüler angeboten.

• An der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule am Donnerstag, 28. November, von 15 bis 18 Uhr Tag der offenen Tür. Zusätzlich erfolgen Angebote für die Kooperationsschulen.

• An der Erich-Fried-Schule findet kein Tag der offenen Tür statt. Bei Interesse individuelle Führung und Information nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.



2) Foto: Stadt Gladbeck

Musical „The Game of You“ begeistert Publikum

Am 27. Oktober fand im Forum des Heisenberg-Gymnasiums die Premiere des neuen Musicals „The Game of You“ statt – und das vor zwei ausverkauften Vorstellungen. Komponiert und inszeniert von der Sängerin und Regisseurin Maren Keßler Schwarz, griff das Musical das aktuelle und viel diskutierte Thema der Auswirkungen von Social Media auf. Auf der Bühne standen Gesangsschülerinnen der Musikschule sowie Kinder und Jugendliche des Internationalen Mädchenzentrums, der Jugendkunstschule und des VFL Gladbeck. Die jungen Talente präsentierten eine beeindruckende Performance, die das Publikum begeisterte. Gesanglich zeigten sich die Schülerinnen und Schüler der Pop-Gesangsklasse der Musikschule auf einem hohen Niveau und bewiesen ihr Können in vielseitigen Choreographien, die die typischen Gesten

und Attitüden sozialer Medien gelungen widerspiegelten. Das Musical stellte wichtige Fragen: „Was macht Social Media mit mir?“, „Wie verändert sich meine Wahrnehmung?“ und „Welche Gefahren lauern dahinter?“ Diese Fragen wurden durch eine ausdrucksstarke Handlung und ein durchdachtes Bühnenbild aufwändig mit Videoinstallationen und kreativer Lichtführung inszeniert.

// **Abb. 2)**

Neue Gewichtsbeschränkung für zwei Brücken im Stadtgebiet

Für zwei Brückenbauwerke in Gladbeck gelten neue Gewichtsbeschränkungen: Auf der Brücke Scheideweg in Zweckel sind nur noch Fahrzeuge erlaubt, die nicht schwerer als 7,5 Tonnen sind. Für die Schultenbrücke musste die Gewichtsbeschränkung auf 18 Tonnen reduziert werden. Bei der Brücke Scheideweg war im Zuge der turnusmäßigen Prüfung und laufenden Überwachung festgestellt worden, dass sich der Bauwerkszustand der Brücke über die Gleise der ehemaligen Zechenbahn verschlechtert hat. Fahrzeuge über 7,5 Tonnen dürfen die Brücke nicht mehr überfahren und werden über die Tunnel-, Feldhauser Straße, Konrad Adenauer-Allee und Bülsler Straße umgeleitet. Auch an der Schultenbrücke in Schultendorf sind Bauwerksschäden an der Brücke über die Gleise der ehemaligen Zechenbahn entdeckt worden. Fahrzeuge über 18 Tonnen werden über die Frentroper Straße und die Arenbergstraße umgeleitet. Die Umleitungen werden ausgeschildert.

ANZEIGE

Entspannt an neuen Zielen ankommen


ZEISS DriveSafe Brillengläser



ZEISS DriveSafe Brillengläser

• verbesserte Sicht bei widrigen Lichtverhältnissen wie Nässe, Nebel oder Dämmerung,

• geringeres Blendempfinden bei Gegenverkehr, schnelle und entspannte Blickwechsel zwischen Straße, Navi und Rückspiegel

Jetzt erhältlich bei Ihrem ZEISS Händler: 

OPTIK
Groß-Blotekamp

Goethestr. 55 45966 Gladbeck Tel.02043/21372



Saisonale Wohlfühl-Rezepte für den November

Die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer:
Die perfekte Zeit für wärmende Gerichte

Spätzle-Chinakohl-Pfanne mit Hackbällchen

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner	Chinakohl
1 rote	Paprikaschote
2	Zwiebeln
400 g	Hackfleisch
1	Ei
1 EL	Semmelbrösel
1 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
1 TL	edelsüße Paprika
2 EL	Rapsöl
600 g	Eierspätzle
200 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

Zuerst den Chinakohl putzen, waschen und die Blätter in Streifen schneiden. Paprika ebenfalls waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Etwa die Hälfte der Zwiebeln mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln und Tomatenmark vermischen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen und mit feuchten Händen zu Hackbällchen formen. In einer Pfanne einen Esslöffel Rapsöl erhitzen und darin die Hackbällchen bei mittlerer Hitze braten. Aus der Pfanne nehmen und zunächst beiseitestellen. Nun wieder einen Esslöffel Rapsöl in die Pfanne geben und die restlichen Zwiebeln sowie die Paprika anschwitzen. Spätzle und Chinakohl hinzugeben, kurz anschwitzen und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei niedriger Hitze noch etwa fünf Minuten köcheln lassen und zwei Minuten vor Garzeitende die Hackbällchen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann servieren.

Flammkuchen mit Birne, Walnüssen und Radicchio

Zutaten für 4 Portionen

2 Pck.	Flammkuchenteig
200 g	Crème Fraîche
	Salz, Pfeffer
½ kleiner	Radicchio
2	Birnen
1 ½ Stück	Le Rustique Käse
50 g	Walnüsse
2 EL	Honig

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen. Crème Fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend den Flammkuchen damit bestreichen. Radicchio waschen, fein schneiden und auf den Flammkuchen verteilen. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel nun in dünne Spalten schneiden und ebenfalls auf den Flammkuchen

verteilen. Käse in Scheiben schneiden und über die Birne geben. Alles im Ofen etwa zwölf Minuten, beziehungsweise je nach Packungsbeschreibung, backen. In der Zwischenzeit Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie anfangen zu duften. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Die Walnüsse darüber verteilen, mit Honig beträufeln und genießen!

Klassischer Erbseneintopf

Zutaten für 4 Portionen

1 große	Zwiebel
120 g	durchwachsener Speck
250 g	Karotten
100 g	Knollensellerie
150 g	Lauch
1200 ml	Gemüsebrühe
300 g	grüne Schälerbsen
1	Lorbeerblatt
1 TL	Majoran

ANZEIGE

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



DR · SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG



„Dr. Schlotmann hat mir an einem Abend das Vertrauen wiedergegeben, was die anderen Ärzte in den letzten 10 Jahren kaputt gemacht haben!“

Gerhard Heckenkamp, 63

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: Printemps / stock.adobe.com



Foto: Lucky Dragon / stock.adobe.com

- 300 g Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 4 Wiener Würstchen
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck würfeln. Karotten und Knollensellerie schälen und auch würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Speck in einem großen Topf auslassen. Zwiebeln, Karotten, Sellerie sowie Lauch hinzufügen und mit anbraten. Dann Gemüsebrühe, Erbsen, das Lorbeerblatt und Majoran dazugeben und alles etwa 40 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, würfeln und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und für weitere 20 Minuten köcheln lassen. Würstchen schräg in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und darin heiß werden lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zuletzt die Suppe nochmal abschmecken und mit Petersilie servieren.

Salat mit Meerrettich-Caesar Dressing

Zutaten für 4 Portionen

- 40 g frischer Meerrettich
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Ei
- Salz, Pfeffer

- 2 TL Dijon Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml Rapsöl
- 70 ml Milch
- 500 g Rote Bete
- Zucker
- 1 violetter Eichblattsalat, etwa 300 g
- 25 g Schüttelbrot
- 30 g italienischer Hartkäse bspw. Parmesan

Zubereitung

Meerrettich schälen und etwa zwei Drittel davon fein reiben. Knoblauch schälen und fein schneiden. Den geriebenen Meerrettich mit Ei, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Senf, einem Esslöffel Zitronensaft und 90 Milliliter Öl in einen Rührbecher geben. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und langsam nach oben ziehen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Milch und restlichen Zitronensaft untermixen. Das Dressing zunächst beiseitestellen. Rote Bete mit Handschuhen schälen und in ein bis zwei Millimeter dünne Streifen hobeln oder schneiden. Nun in eine große Schüssel geben und mit dem restlichen Öl, Zucker, Salz und Pfeffer mit den Händen weich kneten. Eichblattsalat putzen, waschen, abtropfen lassen, grob zerpfücken und zu der Roten Bete geben. Schüttelbrot darüber zerkrümeln und Käse fein gehobelt ebenfalls hinzufügen. Etwa acht bis zehn Esslöffel Dressing in den Salat geben und den restlichen Meerrettich fein darüber reiben. Den Salat mit dem restlichen Dressing servieren. // ep

Aktuelle Termine

Freitag, 15. November bis Sonntag, 26. Januar

Neue Galerie: Die Gruppenausstellung „Membrane“ widmet sich mit sieben zeitgenössischen Positionen der Erscheinung von Haut. Öffnungszeiten: mittwochs bis sonntags von 15 bis 20 Uhr.

Montag, 25. November bis Mittwoch, 11. Dezember

Ausstellung: Wanderausstellung „Vor!Sicht“ im Foyer im Untergeschoss des Neuen Rathauses. Zur Eröffnung durchlaufen die Mitglieder des Runden Tisches mit den Besuchern die Ausstellung. Eintritt frei. Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten des Rathauses besichtigt werden.

Freitag, 29. November bis Sonntag, 22. Dezember

Nikolausmarkt: An vier Wochenenden wird der Rathausplatz in weihnachtlichen Glanz gehüllt. Am Eröffnungstag findet das Zimtsternfest der Werbegemeinschaft statt. Der Markt öffnet freitags und samstags von 11 bis 20 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr. Am 8. Dezember ist ein verkaufsoffener Sonntag.

November

Montag, 25. November

Tag gegen Gewalt an Frauen: Die Stadt kommt um 15 Uhr zusammen, um mit dem Runden Tisch gegen Häusliche Gewalt in Gladbeck die Fahnen „Gladbeck sagt Nein zu Gewalt an Frauen und Mädchen“ zu hissen.

Donnerstag, 28. November

AWO: In der AWO Zweckel an der Dorstener Straße 11 findet wieder das „Händicafé“ statt. Vor Ort gibt es eine Beratung rund um die Themen Smartphones, Laptops und mehr. Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule: Gemütlicher Adventsmarkt von 15 bis 18 Uhr mit Live-Musik, Essen, Trinken und einer Tombola. Außerdem gibt es spannende Einblicke in die Schule.

Dezember

Sonntag, 1. Dezember

Musikschule: Das Ballett erzählt „Kasimirs Weltreise“ in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Tickets zu 8 Euro gibt es an der Theaterkasse. Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf S. 13 in dieser Ausgabe der LebensArt.

Dienstag, 3. Dezember

Konzert: Weihnachtskonzert der städtischen Seniorenberatung in der Mathias-Jakobs-Stadthalle von 15 bis 17.15 Uhr. Tickets sind zu 5 Euro im Fritz-Lange-Haus erhältlich. Einlass ist ab 14 Uhr.

Donnerstag, 5. Dezember

VHS: Medienkompetenz für Eltern: Was ist gut für mein Kind im KiTa-Alter? Online-Seminar von 17.30 bis 19 Uhr. Entgelt: 6,20 Euro.

Freitag, 6. Dezember

KreativAmt: „Nikolaus komm' in unser Haus“ ab 17 Uhr im kreativAmt am Jovyplatz mit dem Kinderchor der Musikschule und dem Gospelchor Good News. Der Nikolaus

kommt persönlich vorbei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Samstag, 7. Dezember

Kotten Nie: Christmas Rock mit der Band „hi-five“ von 18 bis 22 Uhr. Tickets gibt es zu 15 Euro unter www.kotten-nie.de. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Montag, 9. Dezember

DRK: Blutspende in der Mathias-Jakobs-Stadthalle an der Friedrichstraße 53 von 14 bis 19 Uhr. Um Wartezeiten zu vermeiden, buchen Sie Ihren Termin online unter www.drk-blutspende.de.

Dienstag, 10. Dezember

VHS: Stadtbaurat Dr. Kreuzer spricht über aktuelle Themen der Stadtentwicklung in Gladbeck im Haus der VHS von 18 bis 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

VHS: Seminar zum Thema Investmentfonds, Index ETF, AIF und mehr von 18.30 bis 21.30 Uhr im Haus der VHS. Entgelt: 17,20 Euro.

Weitere Termine finden Sie unter www.lebensart-regional.de

Sie möchten einen Termin in der LebensArt veröffentlichen?

Dann schicken Sie uns diesen einfach an termine@aureus.de.

WIR BACKEN DA,
WO SIE LEBEN!

Bäckerei
Sporkmann

Unsere Stutenkerle
sind unterwegs!



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

Kirchhellener Straße 51
45966 Gladbeck
Telefon : 02043 921 202 7

Wir sind für Sie da:

Montag – Freitag: 6.00 – 18.00 Uhr

Samstag: 6.00 – 13.00 Uhr

Sonntag: 7.00 – 12.00 Uhr