



## Das ändert sich 2025

Veränderung zum Jahreswechsel: Ein Überblick über neue Gesetze und Regelungen

Kronkorken sammeln für  
den guten Zweck

Grußwort der Bürgermeisterin  
zum Jahreswechsel

Der Wärmebus: Mehr als  
eine warme Mahlzeit



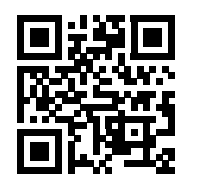
# Einfach online mehr Überblick.

## S-Versicherungs- manager

Bringen Sie Ihre Versicherungen in Ordnung und auf den aktuellen Stand.

- Passende Tarife, genau für Ihren persönlichen Bedarf
- Gleich ausprobieren – Zuhause oder zusammen mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater.

PROVINZIAL



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Gladbeck



Aileen Kurkowiak & Valerie Misz (v.l.)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir hoffen, dass Sie und Ihre Familien eine wunderschöne Weihnachtszeit und besinnliche Feiertage genießen konnten. Gerade die Tage zwischen den Jahren laden dazu ein, innezuhalten, die Batterien aufzuladen – oder auch all die Dinge anzugehen, die im hektischen Alltag oft zu kurz kommen. Vielleicht war es auch bei Ihnen eine ausgewogene Mischung aus beidem. Wir wünschen Ihnen für 2025 nur das Beste: Gesundheit, Glück und viele schöne Momente!

Auch wir bei der LebensArt blicken mit Vorfreude auf die kommenden zwölf Monate. Es warten zahlreiche Ereignisse, spannende Geschichten und inspirierende Projekte auf uns, die wir mit Ihnen teilen werden. Noch ist das Jahr jung, doch bereits vor und zwischen den Feiertagen sowie zum Jahresbeginn gab es schöne Ereignisse, über die wir in dieser Ausgabe berichten.

Ein Schwerpunkt in diesem Monat liegt auf Neuerungen für das Jahr 2025 – wir geben Ihnen einen Überblick über die wichtigsten neuen Gesetze und Regelungen. Darüber hinaus berichten wir über einige Initiativen hier in Gladbeck.

Beispielsweise waren die Sternsinger wieder in der Stadt unterwegs und sammelten Spenden für einen guten Zweck. Ein weiteres inspirierendes Engagement zeigt Markus Kellermann, der weiterhin Kronkorken für wohltätige Projekte sammelt. Das Angebot „Mahlzeit!“, das täglich eine warme Mahlzeit für Menschen mit wenig Geld ermöglicht, bleibt auch 2025 bestehen. Dank des Engagements des Caritasverbands Gladbeck konnte das Projekt trotz wegfallender Fördermittel gesichert werden.

Wir laden Sie herzlich ein, sich in dieser Ausgabe inspirieren zu lassen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir 2025 zu einem Jahr voller guter Geschichten machen.

//

Ihre Valerie Misz

22. Jahrgang // Ausgabe 1

Anzeigenpreisliste:

Januar 2025

Erscheinungstermin  
der nächsten Ausgabe:

Auflage:

24.000

21. Februar 2025

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:

Alle Rechte vorbehalten.

Oliver Mies (om)  
Aileen Kurkowiak (ak)  
Valerie Misz (vm)  
Nicole Gruschinski (gru)  
Eveline Plebanek (ep)

Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt.

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

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.

Titelbild:

© aureus GmbH

Layout:

Helen Slossarek  
Nicole Kosar

Medienberater:

Andrea Sauerbach  
Christian Sklenak



Seite 9



Seite 12



Seite 18



Seite 16



Seite 28

## Inhalt

### Grußwort

- 6 Grußwort der Bürgermeisterin zum Jahreswechsel

### Tipp

- 20 Lesetipps für jeden Geschmack  
23 KoKi-Tipp

### Spezial

- 9 Das ändert sich 2025

### Kaufmannschaft

- 24 Dorstener Gesundheitstag 2025  
25 Qualität und Frische unter einem Dach  
26 Klimaheld\*innen gesucht!

### Aktuell

- 12 Große und kleine Sternsinger im Rathaus

### Kurz & Knapp

- 27 Schornsteinfeger bringen Glück ins Rathaus  
27 Stadt setzt auf Kontrolle und Aufklärung von Hundehaltern

### Gesellschaft

- 13 Kronkorken sammeln für den guten Zweck  
15 Mittagstisch für Bedürftige wird fortgeführt  
16 Der Wärmebus: Mehr als eine warme Mahlzeit

### Genuss

- 28 Gesunde Gerichte für jede Tageszeit

### Kolumne

- 18 Tagebuch der Appeltatenmajestät

### Termine

- 31 Aktuelle Termine

ANZEIGE

**Gladbecker Rindfleisch • Kirchhellener Freilandgeflügel**  
*Regionales Schweinefleisch aus dem Münsterland*

- Frischetheke mit hausgemachten Fleisch- und Wurstwaren
- Frühstücks- / Mittagsangebot „to go“ ab 6.30 Uhr
- Partyservice / Catering
- Onlineshop

Mo, Mi, Do, Fr von 6.30 bis 18.00 Uhr • Di von 6.30 bis 13 Uhr • Sa von 7.30 bis 13 Uhr  
Konrad-Adenauer-Allee 51 • 45964 Gladbeck • 0152 09896772 • www.fleischwurstbauer.de



Bürgermeisterin Bettina Weist

Foto: Stadt Gladbeck

## Liebe Gladbeckerinnen und Gladbecker,

**nach mehr als vier Jahren im Amt kann ich sagen: Auch 2024 war wieder ein Jahr voller herausfordernder Themen. Gemeinsam mit einem motivierten Team der Stadtverwaltung haben wir erneut die vielfältigen Aufgabenstellungen dieses Jahres gemeistert. Dafür möchte ich meinen rund 1.600 Kolleginnen und Kollegen ganz herzlich danken. Sie leisten eine tolle und wertvolle Arbeit für die Menschen in Gladbeck! Und das, obwohl wir auch gerade in der Verwaltung die Auswirkungen der Krisen der letzten Jahre und die stetig steigende Zahl an Aufgaben, die wir für Bund und Land übernehmen, merken – bei der täglichen Arbeit, aber besonders auch im städtischen Haushalt.**

Erst vor wenigen Tagen haben wir im zweiten Jahr hintereinander einen defizitären Haushalt verabschieden müssen – mit einem Minus von über 31 Millionen Euro. Mein Dank gilt auch in diesem Jahr den Lokalpolitikern, die diesem Haushalt und dem Stellenplan zugestimmt haben. Damit haben sie Verantwortung für Gladbeck in weiterhin schwierigen Zeiten übernommen. Dank einem guten Haushaltssicherungskonzept und der Aussicht, in rund zehn Jahren den Ausgleich schaffen zu können, ist dieser Haushalt erneut genehmigungsfähig.

Wir wollen Gladbeck trotz der schwierigen finanziellen Rahmenbedingungen lebens- und lebenswert erhalten und hier nach besten Kräften unsere Zukunft gestalten. Mit Nadine Müller hat in diesem Jahr eine neue Kollegin das Zukunftsmanagement der Stadt übernommen und führt den begonnenen Prozess fort. Es war von Anfang an mein Ziel, Gladbeck mit einer klaren und nachhaltigen Strategie auf die Herausforderungen der kommenden Jahre vorzubereiten. Gemeinsam mit Verwaltung, Politik und Stadtgesellschaft entwickeln wir in den kommenden Monaten ein Leitbild und eine Zukunftsstrategie, die unsere Stadt zukunftsfähig aufstellen und als Fahrplan für die kommenden zehn Jahre und darüber hinaus dienen sollen.

Für mich als Bürgermeisterin bilden die Werte Respekt, Toleranz und Freundlichkeit die Leitlinie meines Handelns. Mir ist die Nähe zu unseren Bürgern wichtig. Das ist in Zeiten bedrohter Demokratie und schwindendem Vertrauen in die staatlichen Ebenen wichtiger denn je. Wir müssen Mut und Optimismus vermitteln und Sicherheit schaffen. Wir haben in 2024 Anfang des Jahres bei einer Kundgebung gezeigt, dass viele Menschen in Gladbeck diese demokratischen Werte teilen, haben auch beim Demokratieaktionstag ein buntes Fest und die Vielfalt in unserer Stadt gefeiert.

Wir stehen vor einem Jahr mit einer Bundestagswahl im Februar und einer Kommunalwahl im September. Ich habe es an anderer Stelle bereits betont: Bürgermeisterin zu sein ist für mich mehr als ein Amt. Es ist ein Versprechen. Deshalb werde ich mich auch im kommenden September erneut zur Wahl stellen.

Bis dahin werden wir aber auch in 2025 unsere Möglichkeiten nutzen, um in den Bereichen Bildung, Digitalisierung, Klimaschutz, Wirtschaft, Mobilität, Infrastruktur, Kultur und Sport wichtige Projekte zu starten bzw. fortzusetzen. Dabei sind unsere Kinder das größte Kapital für unsere Zukunft: Deshalb setze ich mich auch weiterhin für Chancengerechtigkeit ein, für das Versprechen auf Aufstieg durch Bildung, für eine Politik, die alle mitnimmt. Wir treiben den Kita-Ausbau mit voller Kraft voran, rund 450 Plätze fehlen uns noch: Im Zuge unseres Kita-Ausbauprogramms wollen wir bis 2028 605 Plätze neu schaffen. Es werden dann tatsächlich mehr Plätze vorhanden sein als aktuell fehlen.

Um den akuten Druck abzufedern, habe ich bereits im vergangenen und in diesem Jahr zwei Kita-Gipfel ins Leben gerufen und viele gute Ideen gemeinsam mit allen Trägern entwickelt. Wir werden Brückenkurse aus kommunalen Mitteln finanzieren und nicht nachlassen, auch unkonventionelle Kita-Angebote zu schaffen. Deshalb werden wir auch in Zukunft in den Bereich Schulbildung investieren, die neue Grundschule im Stadtsüden planen, das Schulausbau-Programm vorantreiben, das Startchancen-Programm angehen.

Einen besonderen Schwerpunkt bildeten die Bereiche Sicherheit und Ordnung: Die Steinstraße 72 hat uns – neben weiteren problematischen Immobilien – im zurückliegenden Jahr natürlich erneut beschäftigt. Die ordnungsrechtlichen und sozialen Maßnahmen zeigen jedoch erste Wirkung, so dass wir mit breiter Brust weiter voranschreiten. Die Kombination aus Druck und Unterstützung wirkt! Wir haben uns verstärkt um den Skaterpark und die Innenstadt gekümmert, besonders der Bereich der Goethe-/Humboldtstraße stand 2024 im Fokus der Verwaltung – hier waren wir ebenfalls sehr aktiv, haben viele Gespräche geführt. Verschiedene Maßnahmen sollen künftig zu einer weiteren Verbesserung beitragen, so hat auch der KOD seine Räumlichkeiten im Haus der Evangelischen Kirche an der Humboldtstraße bezogen.

Gemeinsam mit der städtischen Wirtschaftsförderung wollen wir unseren Weg weiter gehen, Gladbeck strategisch als attraktiven Wirtschaftsstandort zu stärken. Wir haben ein Innenstadtkonzept auf die Beine gestellt, praktizieren ein aktives Citymanagement und die Wirtschaftsförderung rückt unter dem neuen Amtsleiter Özcan Zopi noch näher an die Gladbecker Unternehmen.

Wir arbeiten weiter mit aller Kraft daran, in unserer Sportstadt die Basis für gute Trainings- und Wettkampfbedingungen für unsere Vereine zu legen. Eine Sportverhaltensanalyse wurde in Auftrag gegeben und wir werden unsere Planungen auf eine solide Basis stellen, die die Bedarfe der Vereine und Sportler:innen in unserer Stadt berücksichtigt. Der Kunstrasen an der Dorstener Straße ist fertig, auch an der Hegestraße lädt ein neuer Belag zum Sporttreiben ein.

So freut es mich besonders, dass wir den Sportplatz an der Burgstraße, die Heimstätte von Wacker Gladbeck, endlich angehen werden. Der Sportpark Mottbruch, unser Leuchtturmprojekt im Gladbecker Süden, wird im neuen Jahr eröffnet – welche Strahlkraft dieser Ort für den Stadtteil haben kann, hat die Eröffnung des Gesundheits- und Integrationshauses bereits angedeutet. Auch den Skaterpark wollen wir neugestalten.

Wir haben es auch geschafft, Menschen, die vor Krieg und Vertreibung geflüchtet sind, in unsere Stadt zu integrieren. Nachdem wir die ZUE des Landes im Hotel Van der Valk verhindert haben, war es der richtige Weg, auf kleinere Einrichtungen zu setzen. Die Einrichtung am Festplatz ist kaum spürbar und auch die neue Einrichtung am Vöinghof, die im ersten Halbjahr 2025 in Betrieb genommen werden soll, wird sich ebenfalls dort einfügen. Es sind die vielen tollen Menschen, denen ich in diesem Jahr begegnet bin, die Anlass zu Optimismus geben. In Gladbeck ist der starke Zusammenhalt die größte Stärke, um auch die vielen Unwägbarkeiten und Herausforderungen in diesen Zeiten zu überwinden. In unserer Stadt übernehmen wir Verantwortung für andere, wir kümmern uns.

Ich hoffe, dass sie die Feiertage zur Entschleunigung im Kreis ihrer Liebsten dazu nutzen konnten, Kraft für das neue Jahr zu tanken. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien von Herzen alles Gute und ein glückliches und gesundes Jahr 2025! Lassen Sie uns gemeinsam mit Optimismus und Zuversicht in das vor uns liegende Jahr gehen!

WIR BACKEN DA,  
WO SIE LEBEN!

Bäckerei  
Sporkmann

Ein Berliner kommt  
selten allein...

100% HANDWERK

Eierlikörcreme

Pistaziencreme

Nutella

Kaffee  
Gutschein

Wir laden Sie herzlich zu einer  
kleinen Tasse Kaffee ein!

Abgeben & Genießen! Pro Person 1 x einlösbar.  
Gültig in allen Filialen bis 31.12.2025.



Unbedingt probieren.



Foto: Jo Panuwat D/stock.adobe.com

## Das ändert sich 2025

Der Jahreswechsel bietet häufig gute Gelegenheit für Veränderungen, auch hinsichtlich neuer Gesetze und Regelungen – hier ein kleiner Überblick

**Die Verbraucherzentrale gibt auch in diesem Jahr Auskunft über die Änderungen für das Jahr 2025. Diese reichen von Finanzen, Energie, Verbraucherrecht bis hin zu Gesundheit. Die wichtigsten Änderungen finden Sie hier zusammengefasst.**

### Finanzen

Eine der wenigen positiven Änderungen für Verbraucher im Bereich Finanzen ist der erhöhte **Mindestlohn**, der von 12,41 auf 12,81 Euro brutto pro Stunde steigt. Dieser gilt wie üblich auch für Minijobber. Passend dazu erhöht sich die Verdienstgrenze auf 556 Euro im Monat.

Die Preise bei **Kfz-Versicherungen** steigen erneut. Je nach Versicherungsschutz kann es bis zu 20 Prozent teurer werden. Das liegt an den inflationsbedingten hohen Kosten für

Reparaturen. Bei Preiserhöhungen haben Verbraucher ein Sonderkündigungsrecht, das heißt sie können ihren Vertrag innerhalb von vier Wochen nach Erhalt der Benachrichtigung kündigen.

Der Beitrag zur **Pflegeversicherung** wird um 0,2 Prozentpunkte erhöht, um zu vermeiden, dass die Versicherung zahlungsunfähig wird. Der neue Beitragssatz liegt bei 3,6 Prozent der beitragspflichtigen Einnahmen. Für Kinderlose steigt der Satz auf 4,2 Prozent. Familien mit Kindern zahlen einen niedrigeren Beitragssatz, der je nach Kinderanzahl variiert – von 3,6 Prozent bei einem Kind bis hin zu 2,6 Prozent bei fünf oder mehr Kindern.

Das **Deutschlandticket** wird um 9 Euro teurer und kostet 2025 somit 58 Euro. Es kann weiterhin monatlich gekündigt werden. Die Verbraucherzentrale empfiehlt, gut nachzurechnen, ob sich das Ticket tatsächlich lohnt. Oft kann



es sinnvoll sein das Ticket vorerst zu kündigen und später erneut zu abonnieren, wenn man es nur für gelegentliche Fahrten verwendet.

Im Bereich **Internet und Mobilfunk** werden die Verbraucherrechte gestärkt. Wer einen langsamen Internetanschluss hat, der nicht die vertraglich vereinbarte Bandbreite erreicht, hat die Möglichkeit die Rechnung zu kürzen oder außerordentlich zu kündigen. Die Bundesnetzagentur hat hierfür klare Vorgaben und ein Mess-Tool entwickelt, um eine unzureichende Internetleistung im Festnetz-Internet nachzuweisen. Für Mobilfunk-Internet sollen solche Minderungsregelungen und Anforderungen im Frühjahr 2025 kommen.

Zum 1. Juli 2025 wird der **pfändungsfreie Betrag** erhöht. Dies betrifft die pfändungsfreien Grund- und Mehrbeträge. Arbeitgeber müssen die neuen Freigrenzen automatisch bei Lohnpfändungen berücksichtigen und Kreditinstitute müssen diese bei Pfändungsschutzkonten, den sogenannten P-Konten, beachten. Die Höhe des neuen Freibetrags wird im Frühjahr bekannt gegeben.

Das **Wohngeld** steigt aufgrund der Preis- und Mietentwicklung um 30 Euro pro Monat, das heißt um durchschnittliche 15 Prozent.

Auch beim **Kindergeld** gibt es eine Erhöhung. Es wird um 5 Euro also auf jeweils 255 Euro im Monat erhöht. Die Ände-



rungen werden von der Familienkasse automatisch durchgeführt. Der Kinderzuschlag wird entsprechend erhöht.

## Gesundheit

Ab März soll die **elektronische Patientenakte (ePA)** bundesweit eingeführt werden. Davor wird eine Pilotphase in ausgewählten Regionen stattfinden. Funktionen der ePA sind unter anderem hinterlegte Arztbriefe, Befunde und verordnete Arzneimittel.

Der durchschnittliche **Zusatzbeitrag den gesetzlichen Krankenkassen** erheben können, wird zum Jahreswechsel von 1,7 Prozent auf 2,5 Prozent erhöht. Krankenkassen entscheiden selbst über die Anhebung. Bei einer Erhöhung haben Versicherte ein Sonderkündigungsrecht und können bis zum Monatsende, in dem der neue Beitrag gilt, die Krankenkasse wechseln.

## Energie

Die Kosten der **Stromumlagen** werden nun bundesweit und gerechter verteilt. Das bedeutet eine deutliche Erhöhung um 1,3 Cent pro Kilowattstunde, insgesamt also 3,15 Euro. Für eine Familie, die 3.000 Kilowattstunden im Jahr verbraucht sind das etwa 40 Euro mehr pro Jahr.



**Gaskunden** trifft ein noch höherer Anstieg. Diese müssen mit 27 Prozent mehr Kosten rechnen.

Alle Stromanbieter müssen ihren Kunden mit intelligentem Messsystem ab 2025 einen **dynamischen Tarif** anbieten. Diese Tarife richten sich stündlich nach dem Strombörsenpreis und können für Haushalte mit hohem und zeitlich flexiblem Verbrauch geeignet sein, zum Beispiel mit E-Auto, Batteriespeicher oder Wärmepumpe.

## Sonstiges

Nach EU-Richtlinie wird es bald nur noch **USB-C Anschluss** für Smartphones und Tablets geben. Dadurch soll der Elektroschrott von rund 11.000 Tonnen, der durch Ladegeräte entsteht verringert werden.

Im Bereich **Brief- und Paketzustellung** kommen ebenfalls einige Änderungen auf uns zu. 95 Prozent der Briefsendungen müssen nun erst am dritten Tag, anstatt am ersten oder zweiten nach dem Einwurf ankommen. Pakete dürfen bei nicht erfolgreicher Zustellung nicht mehr an weit entfernt liegenden Orten zur Abholung untergebracht werden. Auch hier bei Briefen und Paketen werden Preise angehoben. Ein Standardbrief kostet 2025 95 statt 85 Cent. Das gleiche gilt für Postkarten, die vorher nur 70 Cent kosteten. Paketpreise werden ebenso erhöht, beispielsweise wird das Paket S um 20 Cent teurer.



Die **öffentlich-rechtlichen Fernsehsender** stellen die Ausstrahlung in Standardqualität ein. Die ARD beginnt am 7. Januar 2025, nur noch in HDTV zu senden, das ZDF folgt im November 2025. Danach sind die Programme von ARD und ZDF ausschließlich in HD empfangbar. Bei älteren Fernsehern, etwa zehn bis zwölf Jahre, wird möglicherweise ein neuer HD-Receiver benötigt, erhältlich ab etwa 30 bis 50 Euro. Bei neueren Geräten reicht meist ein Sendersuchlauf. // ep

ANZEIGE



## Herzturbulenzen

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

**Kostenfreies Exemplar:**

**Telefon: 069 955128-400**  
**[herztiftung.de/bestellung](http://herztiftung.de/bestellung)**

Gut fürs Herz.  
Deutsche Herztiftung 

# Große und kleine Sternsinger im Rathaus

Sternsinger waren wieder für den guten Zweck im Stadtgebiet unterwegs

**„So viele Könige, gekrönte Häupter, waren noch nie im Rathaus“, freute Bürgermeisterin Bettina Weist in ihrer Begrüßungsrede. Zahlreiche Sternsinger, darunter der jüngste, Leo, gerade einmal sieben Monate alt, hatten sich im Rathaus versammelt, um gemeinsam die diesjährige Sternsingeraktion abzuschließen.**

## Kinderrechte weltweit

In den letzten Tagen waren sie wieder in allen Stadtteilen unterwegs: die Sternsinger. Insgesamt 235 Kinder sangen sich von Haus zu Haus, unterstützt von 138 Erwachsenen und Jugendlichen. In diesem Jahr hatten sie eine wichtige Botschaft: „Kinderrechte weltweit“. Denn im Gegensatz zu

den Kindern in Gladbeck geht es vielen Kindern auf der Welt nicht so gut. 250 Millionen Kinder haben keinen Zugang zu Bildung und 150 Millionen Kinder müssen Kinderarbeit verrichten, um ihre Familien zu ernähren. Mit dem gemeinsam gesammelten Geld soll Kindern in diesen Ländern geholfen werden. „Stern über Bethlehem“, „Gloria in excelsis Deo“ und „Wir kommen daher aus dem Morgenland“ sind Lieder, die schon Generationen von Sternsängern vor ihnen gesungen haben. Dabei kam in diesem Jahr die stolze Summe von 37.000 Euro zusammen.

Für diesen großartigen Einsatz gab es auch ein Dankeschön seitens der Stadt. Neben Schokolade können sich die Kinder in der nächsten Saison auf einen Tag im Freibad freuen und dann nach Herzenslust planschen und toben. // gru



# Kronkorken sammeln für den guten Zweck

Markus Kellermann will einen neuen Meilenstein erreichen und den Rekord im Jahr 2025 knacken



noch 3.000 Euro an den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst gespendet wurden, konnte 2024 bereits eine stolze Summe von 5.000 Euro an die Frauenberatungsstelle in Gladbeck übergeben werden. Für 2025 sollen die Einnahmen der Tierhilfe „Recht auf Leben“ und dem Tierschutzverein zugutekommen.

## Immer mehr Unterstützer

Gespendet werden die Kronkorken mittlerweile nicht nur von Privatleuten, sondern auch von einigen Restaurants, Unternehmen und Organisationen aus Gladbeck, unter anderem auch von der Feuerwehr und der Kreis wird immer größer. Beim ZBG fand man die Idee damals bereits super und stellte, innerhalb von fünf Tagen nach Anfrage, eine

**Kronkorken sind nicht nur ein einfacher Flaschenverschluss, sondern können Großes bewirken – zumindest in den Händen von Markus Kellermann aus Zweckel. Was einst als spontane Idee begann, hat sich zu einer nachhaltigen Wohltätigkeitsaktion entwickelt, die auch im Jahr 2025 fortgesetzt wird. Kellermann hat dabei ein ehrgeiziges Ziel: Zehn Tonnen Kronkorken will er sammeln und so einen neuen Rekord aufstellen.**

Tonne extra für die Kronkorken auf. Mittlerweile sind noch einige Sammelstellen mehr dazu gekommen. Sammeltonnen stehen unter anderem beim LiKi an der Hochstraße, Trinkgut Göllner, Arena Döner am Zweckeler Marktplatz, der Getränkewelt Terdin, beim neuen Rewe-Markt Beckmann im Einkaufszentrum in Rentfort-Nord und an der Pott-Klausen im KGV Offermannshof. Aber auch bei Markus Kellermann direkt können diese abgegeben werden. Unter der E-Mail markuskellermann@gmx.net oder auf Facebook erhält man nähere Informationen hierzu.

Ursprünglich inspiriert von einem Flyer, nahm er das Sammeln zunächst für eine fremde Organisation auf. Doch als die ursprüngliche Abnehmerin nicht erschien, entschloss er sich, das Projekt eigenständig weiterzuführen. Mit Unterstützung eines privaten Entsorgers aus Gladbeck werden die abgegebenen Kronkorken nach Gewicht dokumentiert und zum Jahresende in bares Geld umgewandelt. Der Erlös fließt direkt an wohltätige Organisationen. Während 2023


Am Jahresende übernimmt die Firma Heidelbach Metall Recycling GmbH die gesammelten Kronkorken und wandelt sie in Spendengeld um. Das recycelte Weißblech wird weiterverarbeitet, etwa zu Fahrrad- oder Autoteilen – ein Gewinn nicht nur für wohltätige Zwecke, sondern auch für die Umwelt. // gru

Stadt Gladbeck

# IRISH FOLK & CELTIC MUSIC night

LIVE ON STAGE:  
IN SEARCH OF A ROSE  
DROWSY MAGGIE  
ANDREW GORDON

7. MÄRZ 2025, 19.30 UHR  
STADTHALLE GLADBECK

TICKETS: 

**Manche lassen ihr  
ganzes Leben zurück.  
Um es zu behalten.**

Wir unterstützen Menschen, die auf der Flucht sind, damit sie ein Leben in Würde führen können.

[brot-fuer-die-welt.de/fluechtlinge](http://brot-fuer-die-welt.de/fluechtlinge)



Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**

## 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](mailto:info@baustoffe-bremer.de)

[www.baustoffe-bremer.de](http://www.baustoffe-bremer.de)

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

## Mittagstisch für Bedürftige wird fortgeführt

Trotz weggefallener Fördermöglichkeiten:  
Spenden und Eigenmittel der Caritas halten das Projekt am Leben



Foto: Caritas Gladbeck

beispielsweise Vonovia, der Lions-Club Gladbeck, die Sparkasse, die Volksbank, Ecclesia Versicherungen und Elektro Schulte.

Im Gemeindeheim St. Marien, Auf'm Kley 11 in Gladbeck, gelegen neben dem Seniorenzentrum St.-Altfriid-Haus, wird damit weiterhin von montags bis freitags zwischen 12 und 13.30 Uhr ein Mittagessen zum Preis von 1 Euro ausgeben. Bezahlt wird mit Wertmarken, die eine halbe Stunde vor Beginn der Essensausgabe gekauft werden können. Kinder bis 12 Jahre erhalten weiterhin kostenlos ein Essen.

„Wir bedanken uns auch herzlich bei der Propsteipfarrei St. Lamberti, die uns die Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellt und damit auch einen großen Anteil trägt“, so Kleinheisterkamp. „Gekocht wird in unserer Großküche im St.-Altfriid-Haus, die unsere eigenen Ein-

**Täglich eine warme Mahlzeit für alle, denen wenig Geld zur Verfügung steht. Das ist der Grundgedanke des Angebots „Mahlzeit!“. Auch für das Jahr 2025 ist es dem Caritasverband Gladbeck gelungen, das Projekt trotz wegfallender Fördermöglichkeiten auf sichere Beine zu stellen und es weiterzuführen.**

richtungen sowie Schulen und Kitas beliefert und auch das Essen auf Rädern anbietet. Die Gerichte bleiben wie gewohnt und es wird weiterhin Alternativen für Vegetarier oder Menschen, die religiöse Speisegebote beachten müssen, geben.“ Bis zu 100 Portionen können dabei am Tag ausgeteilt werden.

„Wegen der beständig hohen Nachfrage haben wir in den vergangenen Wochen intensiv daran gearbeitet, das Angebot aufrecht halten zu können“, so Caritasvorstand Wieland Kleinheisterkamp. „Da in 2025 auch die Mittel aus dem Sonderfonds Energiepreiskrise im Bistum Essen wegfallen, haben wir viele Gespräche mit potenziellen Spenderinnen und Spendern geführt und waren zum Glück erfolgreich.“ Zu den großen Unterstützern gehören

Gestartet war das Projekt Mitte 2023, damals gefördert durch Mittel aus dem Stärkungspakt NRW. Diese Förderung lief zum Jahresende 2023 aus. Im Jahr 2024 wurde ein Großteil des Angebots durch den Sonderfonds Energiepreiskrise im Bistum Essen getragen. In 2025 muss das Projekt nun rein durch Spenden und Eigenmittel des Verbandes finanziert werden.





## Mehr als eine warme Mahlzeit

Seit mittlerweile drei Jahren versorgen die Gladbecker Malteser Bedürftige jeden Samstag mit einer warmen Mahlzeit, auch das Zwischenmenschliche kommt dabei nicht zu kurz

**Seit November 2021 engagieren sich die Gladbecker Malteser ehrenamtlich mit dem Projekt Wärmebus. 18 Helfer betreuen dort rund 15 bis 30 Personen. Dabei fahren sie regelmäßig samstags einen bekannten Wohnungslosen-Treffpunkt in Gladbeck an und versorgen dort die Bedürftigen Menschen mit Speisen sowie heißen und kalten Getränken. Auch Futter für Hunde und Katzen ist immer mit an Bord, ebenso Schokolade oder Hygieneartikel. Auch in der warmen Jahreszeit wird diese Aktion kontinuierlich weitergeführt, nur eben mit einem den Außentemperaturen angepassten Angebot.**

Die Wärmebusaktion wird überwiegend durch Spenden finanziert und ausschließlich von ehrenamtlichen Mitarbeitern durchgeführt. „Alle Helfer sind mit ganzem Herzen bei der Sache, weil sie wissen: Die Besucher des Wohnungslosen-Treffpunktes sind Menschen wie alle anderen auch, die lachen und weinen und durch die unterschiedlichsten Umstände und Widrigkeiten in diese Situation gekommen sind“, so die einhellige Meinung vor Ort. „Als wir das Projekt Wärmebus gestartet haben, wussten wir nicht, was uns erwarten würde. Sehr schnell stellte sich heraus, dass wir zu Vertrauten

wurden. Da alle Helfer bei uns im sozialen Bereich tätig sind, können sie gut zuhören und sich in Menschen hineinversetzen“, erklärt Sabine Prittowitz, Geschäftsführerin der Malteser Gladbeck. Alle sind dankbar und freuen sich aufrichtig, wenn sie nicht nur wie so oft Ablehnung erfahren, sondern Unterstützung und Zuwendung bekommen. Sei es durch die Dinge, die mitgebracht werden, sei es durch Gespräche, die Mut machen und Hilfestellung bieten. So ist der Wärmebus nicht nur eine kostenlose warme Mahlzeit, sondern für viele Betroffene eine Möglichkeit, mit den ehrenamtlichen Helfern ins Gespräch zu kommen.

### Gemeinsam lachen und weinen

Zur Durchführung des Dienstes wurde bis Sommer 2023 ein Kleinbus genutzt, mitgebrachte Tische zur Essensausgabe im Freien aufgebaut und für schlechtes Wetter war immer ein Pavillon dabei. Im Mai 2023 konnte dann aus Spendenmitteln ein gebrauchter Verkaufswagen angeschafft werden, aus dem heraus die mitgebrachten Dinge und die Speisen auch weiterhin kostenlos verteilt werden.

Von Oktober bis April erhalten die Malteser das warme Essen für den Wärmebus von einem Gladbecker Caterer zum Selbstkostenpreis. In der warmen Jahreszeit ist dieser jedoch mit anderen Terminen voll ausgelastet. „Es gibt natürlich viel Hintergrundarbeit für den Wärmebus, wir durchsuchen die Geschäfte nach Sonderangeboten und kaufen Zutaten für die Gerichte oder Hygieneartikel. Da wir das Angebot nur über Spenden finanzieren und nur frisch eingekaufte Lebensmittel verarbeiten, sind wir drauf bedacht günstig einzukaufen“ so Sabine Prittowitz, „unsere Helfer sind jeden Samstag schon ab 8 Uhr fleißig.“ Brote werden geschmiert und verpackt, ebenso werden Hygieneartikel für jeden zusammengestellt und je nach Jahreszeit Mützen, Handschuhe, Wärmepads oder Sonnencreme und Kältehandtücher und immer frische Socken.

### Freundschaftliches Verhältnis

„Wir nennen uns beim Vornamen, was zu einem fast freundschaftlichen Verhältnis zu den Bedürftigen führt. Es mangelt uns nie an Helfern. Wenn wir uns samstags am Wärmebus voneinander verabschieden wünschen wir uns, dass wir uns alle am nächsten Samstag wieder sehen. Später überlegen wir mit den Helfern, ob man noch irgendwie unterstützen kann und jeder von uns hat ein warmes Gefühl im Herzen, denn der Wärmebus ist der Ort, an dem wir im Sinne der Malteser „weil Nähe zählt“ etwas erreichen können. Leider gibt es nicht nur gute Gefühle, es kommt vor, im vergangenen Jahr dreimal, dass uns ein Bedürftiger für immer verlässt. Dann begleiten wir ihn auf seinem letzten Weg und wünschen ihm, dass es ihm jetzt gut geht. Gemeinsam mit den Freunden

trauern wir am Grab um den Verstorbenen“, beschreibt Sabine Prittowitz die enge Vertrautheit zu den Menschen vor Ort.

### Spende verdoppelt

Für den Wärmebus hat der rein ehrenamtliche Stadtverband laufende Kosten zu stemmen. Diese Mittel werden über Spenden und Fördergelder aufgebracht. Im vergangenen Jahr spendeten zum Beispiel die Appeltatenmajestäten 500 Euro aus dem Verkauf der Apfelwaffeln am Appeltatenfest. Zum Jahresende gab es für die Malteser dann noch eine besondere Überraschung. Bernd Lowitsch rief am 23. Dezember in der Dienststelle der Malteser am Bramsfeld an und sagte: „Ich möchte Ihnen gerne 500 Euro für Ihre Arbeit spenden.“ Kurze Zeit später klingelte er an der Tür und nach einem Rundgang durch die Unterkunft sagte er: „Ich verdopple und gebe Ihnen 1.000 Euro“, zur Freude aller Helfer, die jeden Cent gut gebrauchen können. „Wir sind immer noch leicht sprachlos und bedanken uns ganz herzlich bei der Steuerberatung Bernd Lowitsch, für diese großzügige Überraschung und Unterstützung unserer ehrenamtlichen Arbeit“, so Rainer Prittowitz, Stadtbeauftragter der Gladbecker Malteser. Die verbleibenden Kosten werden mit den Einnahmen aus Sanitätsdiensten oder Erste-Hilfe-Kursen ausgeglichen. Leben retten bekommt dabei durch die Teilnahme am Erste-Hilfe-Kurs gleich eine doppelte Bedeutung. Wer gerne auch für dieses tolle Projekt spenden möchte, kann sich jederzeit an die Malteser unter der Telefonnummer (02043) 5816-054 oder per Mail an rainer.prittowitz@malteser.org. Weitere Informationen gibt es unter [www.malteser-gladbeck.de](http://www.malteser-gladbeck.de). // gru

ANZEIGE

**VHS Dorsten, Bildungszentrum**  
Maria Lindenhof, Im Werth 6,  
46282 Dorsten

13-17 Uhr  
Samstag,  
22. Februar  
2025

## Dorstener Gesundheitstag 2025

Rund um die Bauchgesundheit – Magen,  
Darm, Leber, (Typ2-) Diabetes & Co.

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH im Leistungsverband der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

**KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH**

**st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de**



Fotos: Privat

## Tagebuch der Appeltatenmajestät

Die ersten vier Monate sind vorbei,  
Zeit für eine Rückschau über die aufregende erste Zeit

**Was sind die Aufgaben einer Appeltatenmajestät? Diese Frage haben sich sicherlich schon einige Gladbecker gestellt und auch ich wusste es bis vor kurzem nicht genau. Zum Glück kann ich nun aus eigener Erfahrung berichten und hoffe, dass ich damit einigen Gladbeckerinnen Lust auf eine Bewerbung in diesem Jahr machen kann.**

Kaum war im vergangenen September die Aufregung der Apfelolympiade und der anschließenden Krönung verflogen ging es auch schon los. Meine erste Einladung als Appeltatenmajestät kam aus dem Seniorenzentrum Brauck. Dort war ich eingeladen, gemeinsam mit den Besuchern dort an deren traditionellem Apfelfest teilzunehmen. Neben Kaffee und Kuchen stand dort auch ein kleiner Apfelschälwettbewerb an. Die Gewinnerinnen beider Häuser erhielten als Preis einen schönen Blumenstrauß überreicht. Den gab es im Abschluss auch für mich und für die Bewohner ein Eierlikörchen.

### Spendenübergabe

Der nächste Termin war kurz darauf in der AWO in Rentfort-Nord. Dort durfte ich Norbert Dyhringer und Maurice Zurhausen bei der Ehrung langjähriger Mitglieder helfen.

Im Anschluss gab es dann noch einen besonderen Termin im Elisabeth-Brune-Zentrum. Irmgard Barthel feierte ihren 95. Geburtstag und ich durfte ihr dazu gratulieren. Ein weiterer schöner Termin war die Spendenübergabe der Appeltatenmajestäten aus dem Erlös des Waffelverkaufs beim Appeltatenfest. 200 Euro gingen dabei an den Tierschutzverein Gladbeck u. U. e.V. und 500 Euro an den Wärmebus der Malteser, der in dieser Ausgabe vorgestellt wird. Beides tolle Organisationen, die jeden Cent zur Unterstützung gebrauchen können.

Im Oktober war ich beim Kürbisfest auf dem Hof Maaßen in Kirchhellen. Ein Besuch, der sehr gerne von mir wahrgenommen wurde, zumal Alina und Philipp Maaßen regelmäßig die Äpfel für das Appeltatenfest sponsern. Meine Aufgabe war es dort, Äpfel an die großen und kleinen Besucher zu verteilen. Besonders für die meisten Kinder war das eine schöne Aktion. Allerdings sorgte mein „Möchtest du einen Apfel haben“, ab und an für skeptische Blicke. Aber die meisten Kinder nahmen die Vitaminspritze gerne an.

### Hoppeditz Erwachen

Besonders lustig war der Besuch beim Karnevalsverein „Wittringer Ritter“ im November anlässlich des Erwachens

des Hoppeditz. Immer wieder ein Highlight. In diesem Jahr bekam ich dort meine ersten Karnevalsorden. Zusammen mit der Amtskette war ich ab da nicht mehr zu überhören. Ein weiterer schöner Besuch war im Eduard-Michelis-Haus. Dort war ich zum Gesprächskreis der Bewohner eingeladen. Gemeinsam mit den ehemaligen Appeltatenmajestäten Gerda Weichert, Claudia Preuß und Dorothea Nigbur haben wir über das Appeltatenfest und die Aufgaben der Appeltatenmajestäten berichtet. Das kam bei den Bewohnern gut an. Sogar Autogrammwünsche gab es. Im Anschluss stellte sich die Heimleitung einer kleinen Schälolympiade. Sehr zur Freude der Bewohner.

Im November wurde es besonders aufregend für mich. Ich war der „Star“ im Videodreh zum Zimtsternfest und Nikolausmarkt. Gar nicht so einfach – Text behalten, richtig sitzen usw. Aber am Ende ist es, auch dank geschickter Schnitttechnik seitens der Experten, ein ganz schönes Video geworden. Zudem konnte ich meine allerersten Autogrammkarten in Empfang nehmen, ein etwas seltsames Gefühl. Apropos Zimtsternfest, da durfte ich Märchen im Märchenzelt vorlesen, eine liebgewonnene Tradition bei den Appeltatenmajestäten. Kleine Besucher des Zimtsternfestes konnten dabei eine kleine Auszeit vom Trubel nehmen und sich bei Apfelpunsch und Zimtsternen stärken.

Der Dezember war ein bisschen trubeliger. Hier standen gleich mehrere Termine an. Beim Nikolausmarkt war ich an drei Tagen vor Ort und habe unter anderem die ehemaligen Appeltatenmajestäten unterstützt, die wie immer Apfelwaffeln dort für den guten Zweck gebacken haben und ich dafür ordentlich Werbung gemacht habe, zumindest bei denen, die bisher noch nicht in den Genuss der leckeren

Waffeln gekommen sind. Bei den Liebhabern der Waffeln war das unnötig, der Ruf der leckeren Teigspezialität ist eh legendär. In der Tagespflege Haus Mevlana durfte ich einer Dame zum 93. Geburtstag gratulieren, anschließend bei Kaffee und Kuchen ein wenig mitfeiern. Mit einem selbstgegangenen Ständchen bedankte sich die Jubilarin bei ihren Geburtstagsgästen. Schön, wenn man in dem hohen Alter noch so fit ist.

### Meet and greet mit dem Nikolaus

Beim Siedlerfest in Rentfort auf dem Hof Hähnel hatte ich die Ehre eine ganz besondere Person zu treffen, den Nikolaus. Hier durfte ich meine Erlebnisse bei der Apfelolympiade erzählen und ein wenig mit dem netten Mann plaudern. Anschließend gab es noch ein Foto mit Nikolaus und Engelchen. Fotos, die man nicht täglich macht. Zu meiner Freude bekam ich auch hier ein schönes Blumengeschenk und eine Tüte mit Stutenkerl vom Nikolaus.

Ein weiteres Highlight im Dezember war die Verleihung des Heimatpreises, für den auch die Appeltatenmajestäten nominiert waren. Die Konkurrenz war groß, denn zahlreiche tolle Vereine waren mit uns nominiert. Am Ende bekamen die Appeltatenmajestäten den zweiten Platz und damit ein Preisgeld von 2.000 Euro. Gewonnen hat der Verein für Orts- und Heimatkunde mit dem Graffiti zur Gladebecke, dem Bach, der der Stadt Gladbeck ihren Namen gegeben hat. Gemalt wurde das Bild von Maurizio Bet.

Fortsetzung folgt... // gru

ANZEIGE

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



## Schreinerei Grewing

Qualität seit 1946 

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

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

**Maßarbeit aus Holz:**

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



**Ein guter Start ins neue Schulhalbjahr!**

Schulhaus  
Inh.: Michael Mathes  
(V. I. S. d. P.)  
Telefon:  
**0 20 43 - 19 41 8**  
E-Mail: info@schulhaus.de  
www.schulhaus.de



Foto: Tetiana Soares / stock.adobe.com



Foto: zeljkomatic76 / stock.adobe.com

## Lesetipps für jeden Geschmack

Von Lesern für Leser –  
Die Humboldt-Buchhandlung stellt aktuelle Buchempfehlungen vor

**Was lese ich als nächstes? Diese Frage stellt sich die ein oder andere Leseratte sicherlich regelmäßig. Eine Beratung vor Ort in den hiesigen Buchhandlungen ist Gold wert. Wer sich allerdings schon zuhause inspirieren lassen möchte, findet in unserer LebensArt jeden Monat neue Tipps der Buchhändlerinnen aus den Filialen der Humboldt-Buchhandlung in Kirchhellen, Gladbeck und Schermbeck. Das sind die aktuellen Empfehlungen.**

### Mord im Himmelreich – Krimi

**Andreas Winkelmann, 16,99 Euro, Rezension von Tanja Tenberg**

Die Idylle auf dem beschaulichen Campingplatz außerhalb von Berlin trägt. Als der ehemalige Schauspieler Björn Kupernikus entspannt auf den See schaut, sieht er ein herrenloses Stand Up Board mit einem Hund darauf. Er rettet den Hund an Land, stellt allerdings dabei fest, dass unter das Board eine Leiche geschnallt ist. Das weckt seine Instinkte, wollte Kupernikus doch immer gerne einen Tatort-Ermittler spielen,

bekam aber nie eine passende Rolle. Und anscheinend ist die örtliche Polizei mit den Ermittlungen überfordert. Mit Annabelle an seiner Seite, die schon lange in der Nähe des Campingplatzes wohnt, stürzen die zwei sich in heimliche Ermittlungen. Sie bekommen es mit skrupellosen Immobilienhaien zu tun und beim großen Showdown am Herbstfest kommen sie dem Täter auf die Spur.

Andreas Winkelmann, sonst bekannt für sehr spannende Psychothriller, versucht sich in dem für ihn neuen Genre „Cosy Crime“. Das Ergebnis: Ein oft amüsanter Krimi ohne Brutalität. Die beiden selbst ernannten Ermittler schließt man schnell ins Herz. Gerne mehr davon!

### Das Buch der neuen Anfänge – Roman

**Sally Page, 14 Euro, Rezension von Daniela Maifrini**

Jo hat eine unglückliche Trennung hinter sich und sie hat sich von ihrer besten Freundin Lucy entfremdet, da bittet ihre Mutter sie, sich in London um den alten Schreibwarenladen ihres

erkrankten Onkels zu kümmern. Jo macht das gerne, da sie Abwechslung gebrauchen kann. Es tut ihr gut, mit den Kunden zu plaudern und ihre Nachbarschaft zu erkunden, in der sich das Tätowierstudio von Lando und das Optikgeschäft des sympathischen Eric befinden.

Unter ihren Kunden befinden sich Malcolm, ein älterer Herr, der wöchentlich ein Notizbuch kauft, und die geheimnisvolle Ruth, die Jo als „flüchtige Vikarin“ aus alten Presseberichten wiedererkennt, die spurlos aus ihrer Heimatgemeinde verschwunden war.

Jo beginnt wieder etwas positiver in die Zukunft zu sehen. Sie fängt an, das Geschäft umzugestalten und an den Baustellen ihres Lebens zu arbeiten. Und dabei erfahren wir, warum Malcolm so viele Notizbücher braucht, wie die Geschichte von Ruth wirklich war, was es mit Eric und der wunderhübschen jungen Frau auf sich hat, warum Lucy so böse auf Jo ist und wie großartig es ist, gute Freunde zu haben!

### Assassins Anonymous – Thriller

**Rob, Hart, 12,99 Euro, Rezension von Kathrin Allkemper**

Mark, in entsprechenden Kreisen nur als das „fahle Pferd“ bekannt und vor allem gefürchtet, war lange Zeit der beste Auftragskiller in der Szene. Nach einem sehr persönlichen Zwischenfall hat er aber beschlossen, das Töten an den Nagel zu hängen, was natürlich nicht so einfach ist. Zum Glück hat er im Untergrund die Anonymen Assassinen gefunden, die ein 12-Stufen-Programm zum Ausstieg anbieten. Doch Mark lebt gefährlich, zu viele wollen sich an ihm rächen und ihn töten. Als er von einem brutalen Russen fast umgebracht und halb-

tot zurückgelassen wird, weil er konsequent nicht zur tödlichen Waffe greift, muss er wohl oder übel seine selbst auferlegte Abstinenz überdenken. Das „fahle Pferd“ ist zurück im Spiel und eine rasante Verfolgungsjagd beginnt... Dieser Thriller ist nicht so witzig, wie man beim Titel vermuten könnte, eher skurril und wirklich spannend!

### Der Maulwurf und die Sterne – Kinderbuch

**Britta Teckentrup, 16 Euro, Rezension von Julia Kresal**

Der kleine Maulwurf bewundert die Sterne am Himmel und stellt sich vor, wie schön seine Wohnhöhle aussehen würde, wenn dort die Sterne blinken und funkeln würden. Gesagt, getan: Es erscheinen überall Leitern, auf die er klettern und sich die Sterne selbst vom Himmel holen kann. Wunderschön sieht danach seine Höhle aus! Als er in der nächsten Nacht nach draußen geht, ist es dort stockfinster! Und die anderen Tiere sind alle ganz traurig, dass die Sterne nicht mehr da sind. Da sieht der Maulwurf ein, dass er sie nicht für sich allein behalten kann – und wieder erscheinen die Leitern, so dass die Tiere in dieser Nacht gemeinsam die Sterne wieder zurück an den Himmel hängen und sich zusammen daran freuen können.

Ein wunderschönes Buch über das Teilen und die Freundschaft. Zum Vorlesen für Kinder ab drei Jahren.

Alle Empfehlungen sind in den Humboldt-Buchhandlungen Kirchhellen und Gladbeck sowie im Schermbecker Buchladen „Unverpackt und Buch“ zu finden. Sprechen Sie die Buchhändlerinnen vor Ort gerne an oder besuchen ganz bequem die Internetseite [www.humboldt-buchhandlung.de](http://www.humboldt-buchhandlung.de).



Foto: 2025 | LEONINE Studios

## KoKi-Tipp: Alles Fifty Fifty

Wichtige Thematik, bearbeitet im Wohlfühl-Kostüm –

Wer im Winter sommerliche Bilder braucht, dem wird mit „Alles Fifty Fifty“ warm ums Herz

**Am 7. Februar zeigt das Kommunale Kino in Gladbeck die Erziehungskomödie von Erfolgsregisseur Alireza Golafshan. Wie geht man als geschiedenes Elternpaar die Erziehung des Sprösslings an? Wie kann man bestmöglich vermeiden, dass das Kind leidet? Und gibt es eine Pauschallösung für eine harmonische Patchwork-Familie? Diese Fragen beantwortet die deutsche Topbesetzung um Moritz Bleibtreu.**

Theoretisch ist zwischen dem geschiedenen Paar Marion (Laura Tonke) und Andi (Moritz Bleibtreu) alles geklärt. Beide haben beste Absichten und sind zu einer vermeintlich guten Lösung gekommen: bei allem, was sich um ihren gemeinsamen Sohn Milan (Valentin Thatenhorst) dreht, teilen sich die Eltern die Verantwortung „Fifty Fifty“. Dabei werden die Dinge von den beiden Juristen grundsätzlich auf sehr unterschiedliche Weise angegangen.

Aber Milan ist nicht auf den Kopf gefallen und weiß seine Eltern aufgrund ihrer Regelung geschickt auszuspielen. Das nimmt jedoch so extreme Züge an, dass er sich eines Tages in der Schule so danebenbenimmt, dass die Eltern zum Gespräch geladen werden. Die Lehrer üben scharfe Kritik an der Fifty-Fifty-Regel. Marion und Andi beschließen, dass ein

gemeinsamer Familienurlaub das Beste sein wird und reisen gemeinsam mit Marions neuem Freund nach Griechenland. Der zusätzliche Passagier passt Andi im Übrigen ganz und gar nicht in den Kram.

Im Urlaub angekommen, wollen sie ihre Aufteilung weiter durchziehen und gleichzeitig eine Lösung finden, die vor allem dann zwingend nötig wird, als der Junge plötzlich spurlos verschwindet.

„Ein deutscher Film, der optimal in die Jahreszeit passt“, findet Agnes Smeja-Lühr vom Kommunalen Kino in Gladbeck. „Die sommerlichen Urlaubsbilder machen wahnsinnig gute Laune. Der Film behandelt eine ernste und tiefgründige Thematik und findet eine gute Balance zu komödiantischen Elementen. Man schlägt sich auf keine konkrete Seite und erlebt das getrennte Ehepaar und ihre Interaktionen hautnah mit. Betroffenen gibt der Film sicherlich auch gute Denkanstöße mit an die Hand.“

Das Kommunale Kino zeigt den Film am 7. Februar um 18 und um 20 Uhr. Das Publikum erwarten zwei kurzweilige Stunden im Kinosaal. Der Film ist offiziell freigegeben ab sechs Jahren, Agnes Smeja-Lühr empfiehlt in allerdings eher Teenagern.

## S-Versicherungsmanager sorgt für Überblick und Optimierung

Volkan Celik von der Sparkasse Gladbeck im Gespräch über den richtigen Durchblick bei Versicherungen und ihren Unterlagen

**Im Laufe des Lebens sammeln sich viele Versicherungen an, oftmals bei mehreren Anbietern. Und zu jeder gehört ein dickes Bündel Unterlagen. Gar nicht so einfach, hier den Überblick zu behalten und mit dem Abheften hinterher zu kommen. Und ob man immer den passenden und dabei günstigsten Tarif gewählt hat, bleibt beim komplexen Thema Versicherungen oft unklar. Ordnung ins Chaos bringt der S-Versicherungsmanager Volkan Celik, Leiter der Versicherungsagentur, erläutert das neue Angebot der Sparkasse Gladbeck.**

**Was ist der S-Versicherungsmanager und welche Vorteile bietet er den Nutzern?**

Volkan Celik: Man kann sich den Versicherungsmanager wie einen digitalen/elektronischen Ordner vorstellen, in dem die Nutzer ihre Versicherungen registriert. Das lästige Befüllen von Aktenordnern mit Unmengen von Papier entfällt - übrigens auch ein klarer Vorteil für unsere Umwelt. Mithilfe einer einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitung werden alle erforderlichen Angaben eingeholt. Dabei ist es nicht notwendig, alle Dokumente, Policen etc. einzuscannen. Wir haben diesen neuen Service in unser Online-Banking integriert, sodass alle Kunden und Kundinnen der Sparkasse Gladbeck, die das Online-Banking nutzen, komfortablen Zugang zu der Anwendung haben. Darin können alle Versicherungen, egal von welchem Anbieter, eingepflegt werden.

Zunächst einmal haben unsere Kundinnen und Kunden dann den kompletten, schnellen Überblick über ihre Versicherungen und können sich jederzeit bequem darüber informieren. Mithilfe der angegebenen Daten können sie aber auch einen Versicherungs-Check oder einen Tarifvergleich durchführen: Der Versicherungsmanager ermittelt, ob die vorhandenen Versicherungen dem Bedarf des Kunden entsprechen und ob es womöglich günstigere Alternativen gibt. Der Tarifvergleich wird von der unabhängigen Rating-Agentur Franke und Bornberg vorgenommen.

**Muss man alles allein am Computer erledigen oder gibt es auch eine persönliche Beratung?**

Volkan Celik: Selbstverständlich können sich unsere Kundinnen und Kunden mit allen Fragen rund um den Versicherungsmanager auch an ihre Berater und Beraterinnen in den Sparkassen-Filialen wenden oder den Daten-Erfassungsprozess mit diesen gemeinsam durchführen. Mit einer solchen Kombination von stationärer Beratung und Online-Service sind wir die einzigen Anbieter am Markt.

**Was kostet der S-Versicherungsmanager?**

Volkan Celik: Dieser Service ist ein Teil unseres Onlinebanking-Angebotes sowie der S-Vita-Welt und deshalb für unsere Kundinnen und Kunden nicht mit zusätzlichen Kosten verbunden.



Foto: Sparkasse Gladbeck

**Ihr Ansprechpartner bei Rückfragen:**

Mathias Bludau  
Vorstandsunterstützung  
Referent Marketing / Öffentlichkeitsarbeit  
Sparkasse Gladbeck

Telefon 02043 271-343  
Telefax 02043 271-266  
Mail: mathias.bludau@sparkasse-gladbeck.de

# Dorstener Gesundheitstag 2025

In diesem Jahr liegt der Fokus während des Dorstener Gesundheitstages auf der Bauchgesundheit



**Am 22. Februar findet zum 15. Mal der Dorstener Gesundheitstag in Kooperation mit der VHS Dorsten statt. Zwischen 13 und 17 Uhr dreht sich in den Räumlichkeiten der VHS Dorsten alles um das zentrale Thema „Rund um die Bauchgesundheit – Magen, Darm, Leber, (Typ 2-) Diabetes & Co.“ Die Veranstaltung bietet ein vielseitiges Programm aus spannenden Vorträgen, interaktiven Aktionen und informativen Ständen, bei dem Experten des Dorstener Krankenhauses, Ernährungswissenschaftler sowie Vertreter von Selbsthilfegruppen ihr Wissen teilen und praxisnahe Einblicke geben.**

Die Gesundheit des Bauches ist essenziell für unser Wohlbefinden. „Ein gesunder Bauch trägt nicht nur zu einer guten Verdauung bei, sondern stärkt auch das Immunsystem und wirkt sich positiv auf unsere psychische Gesundheit aus“, betont Dr. Christof Elsing, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Dorstener Krankenhaus.

In Vorträgen widmen sich Experten wichtigen Themen wie der Vorsorge bei Darmkrebs, der Behandlung von Sodbrennen oder der Frage, wie eine gesunde Ernährung zu mehr Lebensqualität beiträgt. Darüber hinaus wird das aktuelle Thema „Abnehmspritze“ in Verbindung mit einer Diabetes-Therapie aus unterschiedlicher Sicht beleuchtet. Ebenso gibt es Informationen zu erhöhten Leberwerten und zur Lebergesundheit. Durch den Nachmittag führt Carsten Feldhoff, Leiter der Volkshochschule Dorsten.

Das Rahmenprogramm hält für Besucher zahlreiche praktische Angebote bereit. An den Infoständen können sich Besucher den Blutzucker messen lassen, persönliche Beratungen in Anspruch nehmen oder das innovative mobile Beckenbodentraining der Physiotherapie-Abteilung des Dorstener Krankenhauses testen. Das neue Trainingsgerät trainiert und kräftigt die Beckenbodenmuskulatur und steht am Gesundheitstag zur Erprobung bereit.

„Wir freuen uns, auch in diesem Jahr die Expertise unseres Hauses vorstellen und uns mit interessierten Besuchern austauschen zu können“, führt Guido Buntens, Krankenhausdirektor und KKRN-Geschäftsführer aus.

Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz: Neben Kaffee und Kuchen stehen gesunde Snacks und Köstlichkeiten zur Verfügung.

## Programmübersicht der Vorträge

### **Lebergesundheit – Erhöhte Leberwerte, nicht nur durch Alkohol – Was Hepatitis B & C mit der Leber macht**

Referent: PD Dr. Christoph Elsing, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Allg. Innere Medizin

### **Lifestyle oder Diabetes-Therapie? Für wen eignet sich die Abnehmspritze?**

Referent: PD Dr. Christoph Elsing: Diabetes

### **Sodbrennen - Wenn die Speiseröhre brennt – Was kann man tun?**

Referent: Dr. med. Johannes Schlaeger, Leitender Oberarzt

### **Aktiv gegen Darmkrebs – Darmkrebsvorsorge schützt! Keine Sorge vor dem ‚Abführen‘**

Referent: Dr. med. Jörg Niemeyer, Oberarzt

### **Der Darm denkt mit: Warum Ernährung entscheidend ist**

Referent: Robert Esser, Ernährungswissenschaftler

# Qualität und Frische unter einem Dach

Mit der Landfleischerei Overgünne gibt es eine neue Anlaufstelle für feinste Fleisch- und Wurstspezialitäten in Gladbeck



**Wer gerne Fleisch und Wurst vom Erzeuger genießen und dabei wissen möchte, woher das Fleisch kommt, hat seit dem 14. Januar eine neue Anlaufstelle. An der Konrad-Adenauer-Allee 51 in Gladbeck hat die Landfleischerei Overgünne nun ihre Türen geöffnet. Einige Kunden kennen die Fleischerei möglicherweise schon aus Kirchhellen. Der ehemalige Hof Klapheck wurde bisher auch von Christoph Overgünne betrieben.**

Bereits seit längerem konnte man an dem neuen Standort schon einige Lebensmittel, wie z.B. frische Eier, aus dem kleinen Häuschen per Automat beziehen. Jetzt ist zusätzlich die Landfleischerei Overgünne vor Ort. Metzgermeister Christoph Overgünne hat dort auf dem Hof seines Bruders Michael nun alles, was das Herz der Fleischliebhaber begehrt. Direkt vom dortigen Hof kommen das Rindfleisch und die Milch, also auf kürzestem Weg. Frischer

geht es nicht. Auch das Geflügel hat sehr kurze Wege, denn ebenso ist da der Lieferant in der eigenen Familie. Bruder Thomas, ansässig kurz hinter der Gladbecker Grenze, betreibt dort eine Geflügelfarm. Das Hauptaugenmerk liegt also im Verkauf aus eigener Herstellung, nur wenig wird als Angebot hinzugekauft. Brot und Brötchen liefert die Bäckerei Kläsener aus Kirchhellen, die aus hofeigenem Getreide backt.

## Alles für die Grillfete

An der Frischetheke bekommt man neben Fleisch und Wurst alles, was zu einer guten Grillfeier gehört: ausgefallene Grillsaucen, Gewürze und Spirituosen wie Schnaps, Liköre und Wein. Auch diverse Marmeladen sind

im Angebot. Zudem bietet der 34-jährige Jungunternehmer einen Party- und Cateringservice an.

Bereits morgens ab 6.30 Uhr ist geöffnet. Dann wird insbesondere für Handwerker, natürlich auch für alle anderen Kunden, ein spezielles Frühstücksbuffet angeboten - alles „to go“. Das Angebot umfasst neben Wurst und Brötchen auch Klassiker wie Leberkäs und Frikadellen, eben Handfestes. Geplant ist zudem ein kleiner Unterstand mit Heizstrahler, um das Frühstück direkt vor Ort zu verzehren. Mittags gibt es ein täglich wechselndes Mittagsgeschicht. Außerhalb der Öffnungszeiten steht auch weiterhin der Automat zur Verfügung. Der Laden ist montags, mittwochs, donnerstags und freitags von 6.30 bis 18 Uhr sowie dienstags und samstags von 7.30 bis 13 Uhr geöffnet. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch direkt bei Christoph Overgünne unter 0175 2757045.



PR-TEXT

## Klimaheld\*innen gesucht!

**Volksbank Ruhr Mitte belohnt Engagement für den Umweltschutz und das Klima – Jetzt bewerben oder nominieren**

**Bereits zum vierten Mal haben engagierte Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Einrichtungen und Firmen die Chance, eine der begehrten Auszeichnungen „Klimaheld\*in“ zu gewinnen. Mitmachen können alle, die sich im Jahr 2024 für den Umweltschutz und das Klima engagiert haben.**

Auf die neun Sieger aus den drei genannten Gruppen warten – neben einer besonderen Trophäe aus heimischem Holz – Preisgelder in Höhe von 1.000 bis 10.000 Euro, insgesamt 28.000 Euro. Diese werden bereits am 4. Juli 2025 im Rahmen einer Feierstunde überreicht. Die Siegerinnen und Sieger werden von einer Jury, bestehend aus Unternehmern und Klimaschutzexperten aus den Städten Gelsenkirchen, Gladbeck und Herten gewählt. Der lokale Nachhaltigkeitspreis wird seit 2021 von der Volksbank Ruhr Mitte vergeben. Ausgezeichnet werden Projekte aus Gelsenkirchen, Gladbeck, Herten, Marl-Polsum und Bochum-Wattenscheid

„Klima- und Umweltschutz ist ohne engagierte Menschen nicht denkbar. Wir würdigen dieses wichtige und vorbildliche Engagement und kommunizieren die guten Beispiele. Sie sollen andere Menschen anregen, sich ebenfalls für unsere Umwelt und die Gestaltung unserer Zukunft zu engagieren“, erklärt Ingo Abrahams, Vorstandssprecher der Volksbank Ruhr Mitte.

Mitmachen kann jeder, der sich engagiert. Von privaten Initiativen zur Reduzierung des Energieverbrauchs oder von Ressourcen, über Gemeinschaftsprojekte von Einrichtungen wie Schulen und Kindergärten bis hin zu Firmen, die in eine nachhaltige Zukunft investieren (z.B. Öko-Profit-Maßnahmen). Die Bandbreite der Aktivitäten der bisherigen Bewerber und Preisträger zeigt, dass nahezu jedes Projekt eine Chance hat.

Auf der Wettbewerbsseite [www.vb-ruhrmitte.de/klimapreis](http://www.vb-ruhrmitte.de/klimapreis) sind alle wichtigen Infos zum Wettbewerb und eine Übersicht über die Vorjahresbeiträge zusammengefasst. Mitmachen ist ganz einfach! Bewerber brauchen lediglich bis zum 9. Mai 2025 online einige Infos zu ihrem Engagement erfassen. Es sind nur wenige Fragen zu beantworten. Ergänzend haben Sie die Möglichkeit, Projekte, Bürger oder Firmen zu nominieren. Schon in wenigen Minuten ist die Bewerbung oder Nominierung erfasst.

Interesse? Dann gehen Sie jetzt auf [www.vb-ruhrmitte.de/klimapreis](http://www.vb-ruhrmitte.de/klimapreis) und geben direkt Ihre Bewerbung ein. Beim lokalen Klimapreis der Volksbank Ruhr Mitte gewinnt jeder: die Gewinner (Preisgelder), die Bewerber (Trostpreise), die Nominierenden (Dankeschön) und natürlich die Umwelt.



## Kurz & Knapp

### Schornsteinfeger bringen Glück ins Rathaus

Jahr für Jahr sorgen sie für einen glücklichen Start: Es ist Tradition, dass die Bezirks-Schornsteinfeger zu Jahresbeginn Glück ins Gladbecker Rathaus tragen. In ihrer traditionellen Arbeitskleidung überbrachten jetzt Laara Mathejczyk, Thomas Schulz, Abdellah Bachiri, Markus Augustin und Markus Idczak die besten Wünsche für das Jahr 2025

vorbei. Im Anschluss an die Glückwünsche gab es einen produktiven Austausch zwischen den Schornsteinfegern, der Bürgermeisterin und Jürgen Harks, Amtsleiter Umwelt, Klima und Energie. Dabei wurden aktuelle Themen und Herausforderungen besprochen. // **Abb. 1)**

### Stadt setzt auf Kontrolle und Aufklärung von Hundehaltern

Die Hinterlassenschaften mancher Vierbeiner sind auch in Gladbeck hier und da ein Ärgernis – immer dann, wenn Herrchen oder Frauchen diese achtlos liegen lassen. Auch wenn sich die Beschwerdelage im Rathaus in Grenzen hält, setzt die Stadtverwaltung auch im Jahr 2025 mit Blick auf Sauberkeit und Ordnung auf eine Mischung aus Kontrolle und Aufklärung: „Wir wollen Hundehalter hinsichtlich eines verantwortungsbewussten Handelns sensibilisieren, aber ihr Fehlverhalten auch im Rahmen unserer Möglichkeiten sanktionieren“, betont Ordnungsdezernentin Marie-Antoinette Breil. Regelmäßige Schwerpunktkontrollen – auch in zivil – durch den Kommunalen Ordnungsdienst (KOD) in den Grünanlagen, auf Friedhöfen und in der Innenstadt sind so auch für dieses Jahr geplant. Dabei wird zum einen ein Schwerpunkt auf die Einhaltung der Leinenpflicht, aber zum anderen auch auf die Beseitigung des Hundekots gelegt. Die Schwierigkeit hierbei: die Verursacher auf frischer Tat zu ertappen. Denn nur in diesem Fall können die Ordnungskräfte das fällige Bußgeld in Höhe von 100 Euro verhängen. Was viele nicht wissen: Die Kotbeutel gibt es bei der Stadt Gladbeck kostenlos. Diese sind bei der Gladbeck Information im Erdgeschoss des Alten Rathauses sowie bei der Information des Bürgeramtes im Erdgeschoss des Neuen Rathauses sowie beim ZBG erhältlich. Zudem sind an den Fried-

höfen und an der Hundewiese in Wittringen Kotbeutelspender aufgestellt. Dieses freiwillige Service-Angebot wird von den Hundehaltern auch rege genutzt. Eine Übersicht finden Hundehalter im Geodatenportal der Stadt Gladbeck. Aufgrund zahlreicher Wünsche aus der Bürgerschaft hat Bürgermeisterin Bettina Weist sich nun dafür ausgesprochen, zusätzliche Spender aufstellen zu lassen. Die Verwaltung prüft nun gemeinsam mit dem ZBG, an welchen Stellen die Einrichtung weiterer Kotbeutelspender mit Mülleimern sinnvoll und möglich ist. Zu den Zahlen: 4.536 angemeldete Hunde gibt es in Gladbeck. Für einen Hund werden pro Jahr 132 Euro an Hundesteuer fällig. Der Betrag erhöht sich auf 150 Euro pro Vierbeiner bei zwei Tieren sowie auf 162 Euro pro Fellnase, wenn drei oder mehr Hunde im Haushalt leben. Die Steuerbescheide werden übrigens Mitte Januar versendet. Eine weitere Prüfung soll mit Blick auf eine mögliche Einführung einer digitalen Hundesteuermarke erfolgen. In Gladbeck gibt es bisher keinen Nachweis, wie z.B. eine Marke aus Metall, den Hundehalter mit sich führen müssen. Auch soll eine stadtweite Hundezählung erfolgen. In diesem Zuge wird Halter, die ihren Hund bisher noch nicht angemeldet haben, bereits jetzt geraten, die Anmeldung kurzfristig nachzuholen. // **Abb. 2)**



Foto: vaaseena / stock.adobe.com

## Gesunde Gerichte für jede Tageszeit

Einer der beliebten Neujahrsvorsätze ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten – Erste Ideen für ein gesundes Frühstück, Mittag- oder Abendessen

### Overnight-Müsli mit Kernen

#### Zutaten für 6 Portionen

40 g	Kürbiskerne
40 g	Sonnenblumenkerne
60 g	Mandelkerne
20 g	Sesamsaat, hell
40 g	Leinsamen, geschrotet
2 EL	Honig
200 g	Dinkelflocken, zart
60 g	Rosinen
1	Apfel
125 g	Blaubeeren
125 g	Himbeeren
1	Banane
300 ml	Kefir
1 TL	Kürbiskernöl

#### Zubereitung

Am Vortag Kerne, Sesam und Leinsamen ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Honig in etwa einem halben Liter Wasser auflösen. Dazu rund die Hälfte der gerösteten Kernmischung, die Dinkelflocken und Rosinen geben. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen das Müsli aus dem Kühlschrank nehmen (etwa 30 Minuten vor Verzehr). Apfel waschen, entkernen und würfeln. Heidelbeeren und Himbeeren waschen, Banane würfeln. Die Früchte und Kefir unter das Müsli mischen. Abschließend mit der restlichen Kernmischung bestreuen, mit Kernöl beträufeln und genießen.

Tipp: Die Kernmischung kann man bereits in einer größeren Menge vorbereiten und jeweils am Vortag das Wasser mit dem Honig dazugeben. Die Kerne und Früchte lassen sich nach Belieben austauschen.

### Reis-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen

#### Zutaten für 2 Portionen

500 ml	Wasser
250 g	Reis, parboiled
1 EL	Butter
1 kleine	Zwiebel
1	Paprika

1 kleiner	Brokkoli
1	Möhre
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
300 g	Hähnchenbrust
4 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
150 ml	Gemüse- oder Geflügelbrühe
Ggf.	geröstete Sesamsamen

#### Zubereitung

Wasser in einen Topf füllen und Reis hinzufügen. Etwa ein Teelöffel Salz und die Butter dazugeben und umrühren. Zwiebel halbieren und ebenfalls hinzugeben. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln lassen.

Dann den Reis vom Herd nehmen und rund fünf Minuten ziehen lassen. Danach in eine große Schüssel geben und erkalten lassen. In der Zwischenzeit Paprika, Brokkoli, Möhre, Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Knoblauch putzen beziehungsweise schälen und alles klein schneiden.

Hähnchenbrust in etwa ein Zentimeter breite Streifen



Foto: Angelika Beck / stock.adobe.com

schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Streifen zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hitze etwas reduzieren und das Gemüse hinzufügen. Unter ständigem Rühren etwa drei Minuten anbraten. Den kalten Reis dazugeben und für circa zwei Minuten mitbraten.

Zum Schluss die Brühe langsam dazu gießen und verkochen lassen, damit der Reis nicht zu trocken oder zu feucht wird. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Optional noch geröstete Sesamsamen darüber streuen.

ANZEIGE

**INFO-ABEND**  
**FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG**  
 27. FEBRUAR | 18.30 UHR  
 Jetzt anmelden unter 02362/6099332



**DR. SCHLOTMANN**  
 GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG



„Dank Dr. Schlotmann und unseren neuen festen Zähnen können wir endlich wieder gemeinsam unbeschwert lachen.“

Johannes-Joachim (66) & Marion Berger (62)

**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: Natalia / stock.adobe.com

## Paprika gefüllt mit Linsen

### Zutaten für 2 Portionen

2 große	Paprikaschoten
3-4	Zwiebeln
4 Zehen	Knoblauch
120 g	rote Linsen
1 Stange	Lauch
1	Möhre
1 Scheibe	Sellerie
300 ml	Tomatensaft
Etwas	Olivenöl
2 EL	Currypulver
	Salz, Pfeffer
Ca. 2 EL	geriebener Käse

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhre und Sellerie schälen und grob raspeln. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, in der Mitte durchschneiden, entkernen und die Hälften in eine Auflaufform legen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, anschließend das Gemüse dazugeben und für rund zehn Minuten leicht bräunen. Dann den Tomatensaft mit den Linsen hinzufügen und mit Deckel etwa 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun in die Paprikaschoten füllen. Restliche Füllung, die nicht in die



Foto: Rozmarina / stock.adobe.com

Schoten passt, daneben in die Auflaufform geben. Mit Alufolie bedecken und für etwa 30 Minuten in den Ofen schieben. Nach rund 25 Minuten den Käse drüberstreuen. Tipp: Mit Reis oder Kartoffeln dazu reicht diese Portion auch für vier Personen.

## Skyr-Blaubeer Auflauf

### Zutaten für 8 Portionen

600 g	Skyr
60 g	Grieß
3	Eier
70 g	Xucker oder ein anderes alternatives Süßungsmittel
Etwas	Vanillezucker
50 g	Blaubeeren
Etwas	Kokosöl

### Zubereitung

Zuerst den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Eier trennen und das Eiklar in einer Schüssel steif schlagen. Das Eigelb zusammen mit dem Xucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Skyr nach und nach einrühren. Grieß hinzufügen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Alles in eine leicht, mit Kokosöl eingefettete Auflaufform geben. Blaubeeren drüberstreuen und etwa 40 Minuten im Ofen backen. // ep



Foto: aureus GmbH

# 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.

## Januar

### Mittwoch, 29. Januar

**Seniorenberatung:** Seminar zum Thema „Ernährung und Wohlbefinden im Alter“ der städtischen Seniorenberatung in Kooperation mit der VHS der Stadt Gladbeck. Ort: Fritz-Lange-Haus, 1. Etage, Raum 2. Anmeldungen möglich unter (02043) 99 27 75.

### Freitag, 31. Januar

**Kommunales Kino:** Gezeigt wird der Film „Die Fotografin“ um 18 Uhr und 20.15 Uhr. Tickets kosten für Erwachsene 6 Euro, mit Gladbeck-Card 1,50 Euro, ermäßigt 3 Euro.

**Kulturamt:** Swing when you're winning – A Tribute to Robbie Williams in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Beginn: 19.30 Uhr. Tickets gibt es ab 29 Euro bei Eventim, Westticket und an der Theaterkasse.

## Februar

### Samstag, 1. Februar

**Kulturamt:** Tanzstück „FASTER“ – eine Produktion von RENEGADE in Kooperation mit dem Theater Oberhausen in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Beginn: 19.30 Uhr. Weitere Informationen und Tickets unter [www.gladbeck.de](http://www.gladbeck.de).

### Sonntag, 2. Februar

**Kulturamt:** Kinder- und Jugendtheater „Das NEINHorn“ in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Beginn: 15 Uhr. Tickets gibt es zu 8 Euro bei Eventim Westticket sowie an der Theaterkasse.

### Freitag, 7. Februar

**Kommunales Kino:** Um 16 Uhr wird der Film „Die Unzertrennlichen – Zwei durch Dick und Dünn“ gezeigt. Tickets kosten für Erwachsene 6 Euro, mit Gladbeck-Card 1,50 Euro, ermäßigt und für Kinder 3 Euro. Um 18 Uhr und 20 Uhr wird „Alles Fifty Fifty“ gezeigt.

**VHS:** Einzigartige Live-Reportage mit 3D-Bildern von und mit Stephan Schulz zum Thema „Südtirol und die Dolomiten – im Zauberreich der leuchtenden Berge“ im Ratssaal im Rathaus. Preis: Erwachsene 11 Euro, mit Gladbeck-Card 3,25 Euro, ermäßigt 6,50 Euro.

### Montag, 10. Februar

**DRK:** Blutspende in der Mathias-Jakobs-Stadthalle an der Friedrichstraße 53 von 10 bis 19 Uhr. Um Wartezeiten zu vermeiden, buchen Sie Ihren Termin online unter [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de).

### Donnerstag, 13. Februar

**VHS:** Vortrag von Niklas Bahn „Jetzt studiere ich erstmal – die Welt! 7 Jahre Backpacking. 70 Länder“ im Haus der VHS. Beginn: 19 Uhr. Preis: Erwachsene 7 Euro, mit Gladbeck-Card 1,75 Euro, ermäßigt 3,50 Euro.

**Stadtbücherei:** InterMezzo mit Benjamin Eisenberg, Matthias Reuter und Markus Barth im Lesecafé der Stadtbücherei. Benjamin Eisenberg wappnet sich in Zeiten des internationalen Wettübens mit Humor und lädt zum altbekannten DreierPasch. Beginn: 19.30 Uhr. Tickets gibt es zu 18 Euro im Vorverkauf, ermäßigt 9 Euro, mit Gladbeck-Card 4,50 Euro.

**Weitere Termine finden Sie unter [www.lebensart-regional.de](http://www.lebensart-regional.de)**

Sie möchten einen Termin in der LebensArt veröffentlichen? Dann schicken Sie uns diesen einfach an [termine@aureus.de](mailto:termine@aureus.de).





Jetzt  
bewerben  
und Preisgeld  
gewinnen!

# VORANBRINGEN KLIMAHELD\*IN 2024

Lokaler Nachhaltigkeitspreis der Volksbank Ruhr Mitte eG

Bewerbungen oder Nominierungen  
sind bis zum **9. Mai 2025** möglich.



### Sie engagieren sich für die Umwelt und das Klima?

Als Privatperson, Verein oder Firma setzen Sie nachhaltige Projekte um: Umweltschutz, Ressourceneinsparung & Recycling, CO<sub>2</sub>-Einsparung, saubere Städte, Renaturierung & Aufforstung oder Artenschutz.

### Dann bewerben Sie sich jetzt für den lokalen Nachhaltigkeitspreis.

Wir vergeben Preisgelder in Höhe von 28.000 Euro. Eine Teilnahme lohnt sich immer - für die Umwelt und den Bewerber!

