

Kronkorken
helfen Tieren in Not

Neujahrsempfang: „2026
kann ein gutes Jahr werden“

DRK Gladbeck
ruft zur Blutspende auf



NÄRRISCHE ZEITEN BEIM KARNEVAL IN GLADBECK

So jeck waren die Karnevalisten
an Weiberfastnacht und in Rosenhügel unterwegs

CUPRA E-HYBRID

DIE NEUE GENERATION.
IN KIRCHHELLEN.



MIT BIS ZU
6.000 €
VORTEIL.

Aus bis zu 4.500 € staatlicher
Förderung¹ und 1.500 €
CUPRA e-Hybrid Prämie².
Bis 31. März.

Alle Infos
bei uns.



WIR SIND CUPRA.
Autohaus Bellendorf GmbH
Pelsstr. 35
46244 Bottrop



Aileen Kurkowiak & Valerie Misz (v.l.)

Foto: aureus GmbH

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn man in diesen Tagen aus dem Fenster schaut, reibt man sich verwundert die Augen: Schon wieder bedeckte eine feine weiße Decke die Dächer, Gärten und Straßenzüge liegen unter einer zarten weißen Decke, als wollte der Winter uns daran erinnern, dass er noch nicht ganz gegangen ist. Und doch liegt etwas anderes in der Luft: Trotz Kälte und Schneeflocken spürt man, dass der Frühling in den Startlöchern steht. Sicherlich sind wir nicht die Einzigen, die langsam genug von der tristen Jahreszeit haben.

Schließlich gab es schon einen kleinen Vorgeschmack: Alles andere als trist und grau war nämlich die diesjährige Karnevalssaison in Gladbeck. Beim Rathaussturm am Alten Rathaus, bei den Feiern in den Kneipen, beim bunten Treiben in Rosenhügel, überall war zu erleben, wie viel Herzblut, Ehrenamt und Lebensfreude in unserer Stadt stecken. Gerade in Zeiten, in denen Nachrichten oft von Krisen und Unsicherheiten geprägt sind, tut es gut, gemeinsam zu lachen, zu tanzen und für ein paar Stunden den Alltag hinter sich zu lassen.

Und nun? Nun stehen wir zwischen den Jahreszeiten. Die Kostüme sind verstaut, die letzten Kamelle längst verteilt. Vom närrischen Ausnahmezustand zurück in den Alltag, aber eben mit einem Lächeln im Gesicht. Vom Wintergrau in Richtung Frühlingsfarben.

Lassen Sie uns die Energie der vergangenen Wochen mitnehmen. Die gute Laune, das Gemeinschaftsgefühl, den Mut, auch mal laut zu sein und Farbe zu bekennen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Blättern und Lesen!

//

Herzlichst
Ihre Aileen Kurkowiak

23. Jahrgang // Ausgabe 2

**Erscheinungstermin
der nächsten Ausgabe:**
20. März 2026

**Ein Produkt der
aureus GmbH**

Geschäftsführer:
Oliver Mies

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

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

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

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

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

Titelbild:
© Daniel Böhm

Layout:
Helen Slossarek
Anna Winkelhorst

Medienberater:
Andrea Sauerbach
Christian Sklenak
Sonja Walden

Anzeigenpreisliste:
Januar 2026

Druck:
SET POINT Medien GmbH
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19
47475 Kamp-Lintfort
Fon (02842) 927 38-0

Auflage:
24.000

Redaktionsschluss:
7 Werktage vor Erscheinen

Erscheinungsweise:
monatlich

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

Copyright:

aureus

aureus GmbH
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, Aufnahme in On-
linedienste 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.



Foto: Nicole Gruschinski

Seite 6



Foto: Nicole Gruschinski

Seite 9



Foto: Nicole Gruschinski

Seite 14



Foto: DLRG Gladbeck

Seite 18



Foto: KKRN

Seite 24

INHALT

SPEZIAL

- 6 Närrische Zeiten beim Karneval in Gladbeck

AKTUELL

- 9 Neujahrsempfang: „2026 kann ein gutes Jahr werden“
10 DRK Gladbeck ruft zur Blutspende auf

GESELLSCHAFT

- 13 Kronkorken helfen Tieren in Not
14 Kinderschutzbund
17 Frühzeitig für Entlastung sorgen

FREIZEIT

- 18 24-Stunden-Schwimmen geht in die nächste Runde

TIPP

- 19 KoKi-Tipp: „Good Fortune“
20 Lesetipps für jeden Geschmack

ANZEIGE

FUSSGESUNDHEIT PLUS | PODOLOGIE MED. FUSSPFLEGE

**WEIL GESUNDE FÜSSE
LEBENSQUALITÄT SIND**

Jetzt Termin buchen:
02045 4138300

**IHR PODOLOGIE-TEAM IN
KIRCHHELLEN**

Burgstraße 11, 46244 Bottrop

KAUFMANNSCHAFT

- 23 Podologie: Prävention, die bewegt
24 Dorstener Gesundheitstag 2026

KURZ & KNAPP

- 26 Sieben Bankkaufleute starten bei der Volksbank durch
26 Vorlesewettbewerb des Deutschen Buchhandels
27 Irish Folk Night in Gladbeck mit drei Bands
27 Nacht der Lieder mit Norbert Gerbig & Friends

GENUSS

- 28 Wintergemüse: Herzhaft, frisch und vielseitig

TERMINE

- 31 Aktuelle Termine



NÄRRISCHE ZEITEN BEIM KARNEVAL IN GLADBECK

So jeck waren die Karnevalisten an Weiberfastnacht und
in Rosenhügel unterwegs

Nicht nur im Rathaus herrschte Karnevalsstimmung, sondern auch in den Gladbecker Kneipen war einiges los: Trotz trüben Wetters herrschte am Weiberfastnachtsdonnerstag in Gladbeck beste Stimmung. Zahlreiche Narren versammelten sich vor dem Alten Rathaus, um den traditionellen Rathaussturm der Wittringer Ritter mitzuerleben. Den Höhepunkt des Straßenkarnevals bildete wie immer der große Umzug in Rosenhügel.

Angeführt wurde das närrische Aufgebot in diesem Jahr von Prinzessin Nicole I., die pünktlich um 11:11 Uhr lautstark Einlass begehrte. Im Rathaus stellte sich Vizebürgermeister Peter Rademacher, der die erkrankte Bürgermeisterin Bettina Weist vertrat, dem Ansturm entgegen – allerdings nur kurz. Gegen die charmante, aber entschlossene Prinzessin und ihr gut gelauntes Gefolge hatte er wenig auszurichten. Auch die Unterstützung durch die Schützen Gladbeck-Mitte und die Schornsteinfeger konnte den symbolischen Machtwechsel nicht verhindern.

Nach kurzer „Verhandlung“ überreichte der Erste Beigeordnete Dr. Volker Kreuzer den Stadtschlüssel an Prinzessin Nicole I., womit die närrische Regentschaft offiziell besiegelt war. Anschließend wurde im Foyer des Rathauses sowie vor dem Alten Rathaus ausgelassen gefeiert, geschunkelt und getanzt.

„FASCHINGS-GAUDI IM RATHAUS“

Zum 60-jährigen Jubiläum der Städtepartnerschaft mit Schwechat (Österreich) stand der Rathaussturm in diesem Jahr unter dem Motto „Faschings-Gaudi im Rathaus“. Entsprechend bot sich den Besuchern ein ungewohnt alpenländisches Bild: Überall waren Dirndl und Lederhosen zu sehen, dazu wurden Brezeln gereicht und heller Gerstensaft ausgeschenkt. Die österreichisch-bayerische Atmosphäre verlieh dem närrischen Treiben eine besondere Note und sorgte für zusätzliche Stimmung im und vor dem Rathaus.

Doch nicht nur rund um das Rathaus herrschte Karnevalsstimmung. Auch in den Gladbecker Kneipen – darunter das Pütter unter neuer Leitung sowie die Rex-Klausen – füllten sich die Räume schnell mit feierfreudigen Gästen. Der Tag zeigte einmal mehr, dass man für gute Laune und echtes Karnevalsfeeling nicht in die großen Hochburgen Köln oder Düsseldorf reisen muss: Gladbeck feiert auf seine ganz eigene, herzliche Art.

GELUNGENER HÖHEPUNKT

Den Abschluss des diesjährigen Gladbecker Straßenkarnevals bildet wie immer Rosenhügel. Aber was für einer: Bei strahlendem Sonnenschein, hellblauem Himmel und

zwar kalten Temperaturen, dafür aber umso besserer Laune ließen sich beim Umzug der Schubkarren KG wieder die kreativsten (Gruppen-)Kostüme finden. Grell und ausgefallen bahnten sich die Wagen ihren Weg durch die Straßen Rosenhügels, gesäumt von zahlreichen Besuchern, die sich ebenfalls bei ihren Kostümierungen nicht lumpen ließen. Vor allem die Kleinen kamen hier wieder voll auf ihre Kosten: Kiloweise Kamelle flogen durch die Lüfte. Hier mit leeren Taschen nach Hause zu gehen, war gänzlich unmöglich.

Die Närrinnen und Narren feierten am Karnevalssonntag einen glorreichen Höhepunkt, machten Lust auf mehr und veranlassten sicherlich den einen oder die andere zum Weiterfeiern. // **ak, gru**





Fotos: Nicole Gruschinskim Daniel Böhm



Foto: Nicole Gruschinskim

„2026 KANN EIN GUTES JAHR WERDEN“

Stadt Gladbeck blickt beim Neujahrsempfang optimistisch auf das neue Jahr, trotz aller Baustellen und finanziellen Engpässe

Der Neujahrsempfang 2026 der Stadt Gladbeck stellte die Bedeutung der Wohlfahrt für das städtische Zusammenleben in den Mittelpunkt. Bürgermeisterin Bettina Weist betonte in ihrer Rede den Jahresanfang als Moment des Innehaltens und des Aufbruchs und zeigte sich überzeugt, dass 2026 ein Jahr des gemeinsamen Fortschritts werden könne.

Karl Hesse, Theologischer Geschäftsführer des Diakonischen Werkes und Sprecher der AG Wohlfahrt, hob hervor, wie stark Gladbeck von sozialen Angeboten getragen wird: Über 18.000 Menschen nutzen derzeit Leistungen der Wohlfahrt, unterstützt von 3.400 Beschäftigten und 1.800 Ehrenamtlichen. Er erinnerte daran, wie selbstverständlich viele diese Strukturen nehmen – ähnlich wie Fische das Wasser um sich herum.

Weist und Hesse betonten die Bedeutung von Demokratie, Zusammenhalt und Verantwortung. Trotz angespannter Haushaltslage plant die Stadt Investitionen von 56,6 Millionen Euro in Infrastruktur, Kitas und Bildung. Weist blickte optimistisch nach vorn: 2026 könnte ein gutes und besseres Jahr werden. // **gru**



MUSIKTHEATER
IM REVIER
GELSENKIRCHEN

**FRANCESCA DA RIMINI
GIANNI SCHICCHI**
Zwei Operneinakter
von Sergej Rachmaninow
und Giacomo Puccini

ab 31. Januar 2026



IL GRAN FINALE
Tanzabend von Antonio de
Rosa & Mattia Russo,
Giuseppe Spota und
Ivar van Woenzel

ab 7. März 2026

HELLO, DOLLY!
Musical von Jerry Herman

ab 21. März 2026





DRK GLADBECK RUFT ZUR BLUTSPENDE AUF

Der Mangel an Blutkonserven hat teilweise dramatische Auswirkungen – Die Blutspendedienste rufen die Bevölkerung eindringlich dazu auf zu spenden

Die Versorgungslage mit Blutkonserven in Deutschland spitzt sich weiter zu. Viele Kliniken melden derzeit stark geschrumpfte Bestände, einige sprechen bereits von kritischen Engpässen. Ursache ist ein Zusammenspiel mehrerer saisonaler Faktoren: Während der Wintermonate sinkt die Zahl der Blutspenden traditionell deutlich. Infektionswellen, Erkältungskrankheiten und die Feiertage führen dazu, dass weniger Menschen spenden können oder Termine ausfallen. Gleichzeitig bleibt der medizinische Bedarf unverändert hoch.

Die Folgen sind bereits spürbar. Zahlreiche Krankenhäuser sehen sich gezwungen, planbare Operationen zu verschieben, weil die notwendigen Blutkonserven nicht in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Besonders betroffen sind Eingriffe, bei denen ein erhöhter Blutverlust erwartet wird. Für Patienten bedeutet dies zusätzliche Belastungen und längere Wartezeiten.

SPENDENBEREITSCHAFT GESUNKEN

Hinzu kommt ein weiterer Faktor, der die Lage in den kommenden Monaten weiter verschärfen könnte: Mit Beginn der Reise- und Ferienzeit im Frühjahr und Sommer steigt erfahrungsgemäß die Zahl der Verkehrsunfälle – und damit auch der Bedarf an Blutkonserven. Da Blutpräparate nur begrenzt haltbar sind, lassen sich keine langfristigen Vorräte anlegen. Einige aus Spenderblut hergestellte Präparate wie z.B. Thrombozytenkonzentraten sind nur vier Tage haltbar. Eine kontinuierliche Spendenbereitschaft ist daher entscheidend.

Umso wichtiger sind die regionalen Spendentermine, die jetzt stattfinden. Die Blutspendedienste rufen die Bevölkerung eindringlich dazu auf, diesen Termin wahrzunehmen und damit einen wichtigen Beitrag zur Versorgungssicherheit zu leisten. Jede Spende hilft, Leben zu retten – gerade in Zeiten wie diesen.

WEITERE INFORMATIONEN

Ein gesunder Körper kann kleinere Blutverluste durch vermehrte Neubildung von Blut ausgleichen. Bei größeren Blutverlusten, zum Beispiel durch Operationen, Verletzungen oder Erkrankungen sind die Kompensationsmechanismen jedoch irgendwann überfordert. Ob eine Bluttransfusion notwendig ist, hängt nicht nur von der Menge des verlorenen Blutes ab, sondern auch vom individuellen Gesundheitszustand der Person.

Bei jeder Bluttransfusion wird gewährleistet, dass die Blutgruppen von Spender und Empfänger kompatibel sind. Nur verträgliches Blut darf transfundiert werden, das wird vor der Transfusion mit der sogenannten Kreuzprobe überprüft, bei der das Spenderblut mit einer Probe des Empfängers gemischt wird. Zur Vermeidung von Verwechslungen erfolgt unmittelbar vor der Transfusion der Bedside-Test.

Aus dem Spenderblut werden üblicherweise drei verschiedene Blutkonserven hergestellt:

Erythrozytenkonzentrate dienen dem Ersatz von Erythrozyten bei akuten oder chronischen Anämien, beispielsweise bei erheblichem Blutverlust.

Lyoplasma findet in der Medizin aus verschiedenen Gründen Anwendung. Es beinhaltet Gerinnungsfaktoren wie Fibrinogen, Faktor VIII und Faktor XIII und wird daher zur Behandlung von Blutungsstörungen, Hämophilie und anderen Gerinnungsproblemen genutzt. Lyoplasma, das Proteine und Elektrolyte enthält, dient auch als Volumenersatz bei Flüssigkeitsverlusten nach umfangreichen Operationen oder schweren Verbrennungen. Bei der Plasmapherese, bei der das Blutplasma des Patienten entfernt und durch Lyoplasma ersetzt wird, kommt es ebenfalls zum Einsatz. Es kann bei Autoimmunerkrankungen, Nierenleiden oder bestimmten Vergiftungen von Nutzen sein.

Die Übertragung von Blutplättchen (Thrombozyten) dient dazu, einen Mangel bei Patienten zu beheben. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Blutgerinnung.

JEDE SPENDE HILFT, LEBEN ZU RETTEN

Die nächsten Wochen bieten Erstspendern eine ausgezeichnete Gelegenheit, sich durch eine Blutspende solidarisch zu zeigen und als Lebensretter aktiv zu werden. Weitere Informationen und Termine sind für Interessierte verfügbar unter www.drk-blutspende.de. // **gru**

TERMINE 2026 IN GLADBECK

9. März 2026 // 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

13. April 2026 // 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

11. Mai 2026 // 10 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

8. Juni 2026 // 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

13. Juli 2026 // 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

10. August 2026 // 10 bis 15 Uhr
Mensa Berufskolleg, Herderstr. 3

14. September 2026 // 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

12. Oktober 2026 // 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

9. November 2026 // 10 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

14. Dezember 2026 // 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 3

Parken: Kostenfrei in der Tiefgarage der Stadthalle

„Seit 1900 wird
traditionelles Bäckerhandwerk
bei uns groß geschrieben.“

750 g

100% Roggenvollkornbrot |
Eigener Sauerteig | Jodsalz | Malz | Hefe | Wasser



1900

100% VOLLKORN

Kaffee
Gutschein

Wir laden Sie herzlich zu einer
kleinen Tasse Kaffee ein!

Abgeben & Genießen! Pro Person 1 x einlösbar.
Gültig in allen Filialen bis 30.06.2026.



VEGAN



KRONKORKEN HELFEN TIEREN IN NOT

Markus Kellermann sammelte auch in diesem Jahr wieder fleißig für den guten Zweck –
Gesamtsumme wurde auf 3.000 Euro aufgerundet

Kronkorken sind ein wertvoller Rohstoff. Doch meist landen sie unbeachtet in der Mülltonne und verschwinden auf Nimmerwiedersehen. Dabei hat dieser kleine Flaschenverschluss richtig verwertet noch Großes vor. In den richtigen Händen, wie denen von Markus Kellermann aus Zweckel, kann er auch noch Gutes tun.

Bier trinken, dabei noch eine gute Sache unterstützen und die Umwelt schützen. Da macht der Genuss des Kaltgetränkes gleich mehr Spaß. Das dachte sich auch Markus Kellermann, als er vor einigen Jahren einen Flyer mit genau dieser Idee in die Hände bekam. Weil er die Idee so super fand, entschloss er sich, ab dem Zeitpunkt, die Kronkorken zu sammeln. Doch die Dame mit dem Flyer holte sie nie ab. Daher entschloss sich der Zweckeler, die Sache selbst in die Hand zu nehmen

3000 EURO FÜR SOZIALEN ZWECK

Ein privater Entsorger in Gladbeck war auch schnell gefunden. Dort wird nach jeder Abgabe das Datum und die Kilo-Zahl notiert und im Dezember dann zum aktuellen Kurs abgerechnet. Für das Jahr 2025 setzte sich der Erlös aus 10.365,44 Kilogramm Kronkorken + 56,5 Kilogramm anderen Metallen zusammen und ergab damit eine Summe von 1.652,36 Euro. Diese Summe wurde von Heidelberg Metall Recycling GmbH und Lotto Akcay gemeinsam auf 3.000 Euro aufgestockt.

Der Erlös wird, wie schon in den vergangenen Jahren, immer eins-zu-eins an eine soziale Organisation gespendet. Für das Jahr 2025 freuen sich über den warmen Geldregen von 3.000 Euro je zur Hälfte der Tierschutzverein Gladbeck u.U.e.V. seit 1934 und die Tierhilfe R.a.L.e.V. – Recht auf Leben.



Foto: Bru-No / Pixabay

VIELE SPENDER UND SAMMELSTELLEN

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 Tonne extra für die Kronkorken auf. Mittlerweile sind noch einige Sammelstellen mehr dazu gekommen, diese stehen gut sichtbar an verschiedenen Standpunkten in der Stadt verteilt.

Aber auch bei Markus Kellermann können diese direkt abgegeben werden. Unter der E-Mail markuskellermann@gmx.net oder auf Facebook erhält man nähere Informationen hierzu. Am Ende des Jahres werden die Kronkorken dann von der Firma Heidelberg Metall Recycling GmbH angenommen und in Bargeld umgewandelt. Das gesammelte Weißblech wird anschließend recycelt und weiterverarbeitet, zum Beispiel zu Fahrrad- oder Autoteilen. Das ist wiederum gut für die Umwelt. // gru



MIT NEUEN SCHWERPUNKTEN INS JAHR 2026

Der Kinderschutzbund Gladbeck richtet sich neu aus und
stärkt seine Strukturen zum Wohle der Kinder

Der Kinderschutzbund Gladbeck startet mit klaren Zielen und neuen Schwerpunkten in das Jahr 2026. An der Spitze steht derzeit Martin Wieschollek, der als kommissarischer Vorsitzender die Leitung im Januar von Dr. Peter Fischer übernommen hat und sich bei der kommenden Mitgliederversammlung um das Amt des ersten Vorsitzenden bewerben wird. Sein Anspruch ist es, die erfolgreiche Arbeit des Vereins fortzuführen und zugleich die inhaltliche wie organisatorische Weiterentwicklung konsequent voranzubringen.

Ein zentrales Element dieser Neuausrichtung ist der „Kinderschuttschirm“. Unter diesem Dach bündelt der Kinderschutzbund Gladbeck seine besondere Expertise in den Bereichen Kinderschutz, sexuelle Bildung und Prävention vor sexualisierter Gewalt – ein in Gladbeck einzigartiger Ansatz. „Unser Ziel ist es, Kinder frühzeitig zu stärken, Fachkräfte zu sensibilisieren und Eltern fundiert zu unterstützen“, betont Nadine Wieschollek, pädagogische Leitung des Vereins. Der Kinderschuttschirm verbindet Schutz, Aufklärung und

Prävention zu einem ganzheitlichen Konzept, das in vielen Arbeitsfeldern Anwendung findet.

SCHUTZ, AUFKLÄRUNG UND PRÄVENTION

Eine tragende Rolle spielt dabei die enge Zusammenarbeit mit der Stadt Gladbeck, „die ein wichtiger Partner für uns ist“, betont das Ehepaar Wieschollek. Diese Kooperation soll künftig sowohl fachlich als auch organisatorisch noch enger verzahnt werden. Der Kinderschutzbund versteht sich als verlässlicher Akteur, der präventiv, professionell und lösungsorientiert arbeitet – insbesondere in Kitas, Schulen, Vereinen sowie in der offenen Kinder- und Jugendarbeit. „Dort, wo die Stadt Unterstützung benötigt und wir fachlich einen Beitrag leisten können, wollen wir die Zusammenarbeit weiter vertiefen“, erklärt Martin Wieschollek.

Auch im Bereich Digitalisierung setzt der Verein neue Akzente. 2026 geht ein modernisierter Internetauftritt online,

der Materialien, Informationen und Unterstützungsangebote für Eltern, Erzieher, Lehrkräfte und weitere Fachkräfte zentral und niederschwellig bereitstellen wird. Für Wieschollek ist klar: „Digitalisierung bedeutet für uns vor allem bessere Zugänglichkeit und Unterstützung – nicht zusätzliche Bürokratie.“ Künftig sollen sich Interessierte beispielsweise online zu Kursen anmelden können, Einblick in Wartelisten erhalten und weitere Servicefunktionen nutzen, die Abläufe transparenter und einfacher machen. Darüber hinaus möchte der Kinderschutzbund seine Präsenz in den sozialen Medien deutlich stärken, um Familien, Fachkräfte und Unterstützer noch direkter zu erreichen und über aktuelle Themen, Projekte und Veranstaltungen zu informieren.

FAMILIENFREUNDLICHER ARBEITGEBER

Außerdem positioniert sich der Kinderschutzbund Gladbeck als familienfreundlicher Arbeitgeber. „Im vergangenen Jahr haben wir uns darum beworben und werden die Zertifizierung in diesem Jahr voraussichtlich von der Stadt Gladbeck erhalten“, freut sich Martin Wieschollek. Die Voraussetzungen dafür erfüllt der Kinderschutzbund bereits seit Langem: Verlässliche Strukturen, flexible Arbeitsmodelle und eine wertschätzende Haltung gegenüber Mitarbeitenden prägen die Arbeit im Verein und sollen auch künftig weiter gestärkt werden.

Auch beim Thema Finanzen richtet der Kinderschutzbund Gladbeck den Blick stärker in Richtung Förderprogramme. „Bisher werden etwa 80 Prozent unserer Kosten über

Spenden oder Sponsoren gedeckt“, erklärt Martin Wieschollek. „Da müssen wir perspektivisch schauen, dass wir stärker in Richtung Förderanträge gehen und diesen Bereich weiter ausbauen, um nicht dauerhaft so abhängig von Spenden zu sein.“

Bis zur nächsten Mitgliederversammlung liegt der Schwerpunkt darauf, diese Themen strukturiert voranzutreiben und gemeinsam mit dem Vorstand eine klare Zukunftsstrategie zu entwickeln. „Unser Ziel ist es, den Kinderschutzbund Gladbeck nachhaltig zu stärken – fachlich, organisatorisch und als verlässlicher Partner für Familien und die Stadt“, fasst Martin Wieschollek zusammen.

Wer sich darüber hinaus vorstellen kann, den Kinderschutzbund aktiv zu unterstützen, ist herzlich eingeladen, mit dem Verein Kontakt aufzunehmen. Der Ortsverband freut sich sowohl über Menschen, die sich eine Mitarbeit im Vorstand zutrauen, als auch über Interessierte, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. „Wir suchen weiterhin noch nach weiteren Vorstandsmitgliedern oder ehrenamtlichen Mitarbeitern“, betont Martin Wieschollek und macht deutlich, dass jede helfende Hand willkommen ist. // gru

Kontakt für Rückfragen:

Nadine Wieschollek, pädagogische Leitung des Kinderschutzbundes OV Gladbeck
Kirchplatz 8
45964 Gladbeck
Tel.: 02043 / 2 88 88
wieschollek@dksb-gladbeck.de

ANZEIGE

Wir bringen Sie in Bewegung!
Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie,
Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

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
elisabeth
Akademisches Lehrkrankenhaus

✓ Knie
✓ Hüfte
✓ Schulter

kkrn EPZ
Endoprothetik Zentrum Dorsten

endoCert
Zertifiziertes Endoprothetik Zentrum

st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de

SAVE THE DATE:

DER NEUE MAZDA CX-5

KOMMT NACH BOTTROP



DER MAZDA CX-5 FEIERT SEIN COMEBACK –
MODERNER, KOMFORTABLER UND DYNAMISCHER DENN JE.

Im April laden wir Sie im Autohaus Rottmann GmbH zur exklusiven CX-5 Sondershow ein.

- Live erleben: Neues Design, mehr Platz, moderne Technik
- Entspannt informieren: Beratung & Probesitzen ohne Verkaufsdruck
- Für die ganze Familie: Bratwurst, Kaffee, Kuchen & Waffeln
- Exklusiv: Attraktive Vorverkaufskonditionen noch vor Marktstart

Bleiben Sie gespannt – Termin und alle Infos bald im Autohaus und auf unseren Kanälen.

AUTOHAUS ROTTMANN GMBH

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



FRÜHZEITIG FÜR ENTLASTUNG SORGEN

Gesprächskreise für pflegende Angehörige
von demenziell Erkrankten werden in 2026 weitergeführt

Der Caritasverband Gladbeck und die Barmer Krankenkasse bieten auch in 2026 wieder Gesprächskreise für pflegende Angehörige von demenziell Erkrankten an. „Um mit der Situation umgehen zu können, braucht man Hilfe, Unterstützung und Anregung“, sagt Svenja Patz, Leitung des Ambulanten Dienstes der Caritas.

Damit meint sie nicht nur Beratung in Sachen Gelder, Anträge, Pflegeleistungen und -grade sowie Entlastungsmöglichkeiten. Es sind vor allem auch die kleinen und großen Situationen im Alltag mit dem erkrankten Menschen zuhause, die herausfordern und immer wieder das Gefühl erzeugen, allein zu sein. Im Gesprächskreis erfahren die Teilnehmenden, dass sie nicht alleine sind. Gleichzeitig ist er ein niedrigschwelliges Angebot, in das man jederzeit einsteigen kann.

„Die meisten suchen wirklich erst dann Hilfe, wenn nichts mehr geht. Das ist viel zu spät“, sagt Semiha Stawiarski, Leitung der Caritas-Tagespflege. „Einerseits liegt das daran, dass viele die verschiedenen Möglichkeiten in der Pflege gar nicht kennen, andererseits aber auch daran, dass man sich eben versprochen hat: in guten wie in schlechten Zeiten. Dann glaubt man, die schlechten Zeiten nun eben aushalten zu müssen“, ergänzt Michael Ridderskamp-Mechelke, Regionalgeschäftsführer der Barmer Krankenkasse.

Während des Gesprächskreises können die demenziell erkrankten Angehörigen auf Wunsch in der Tagespflege der Caritas betreut werden oder auch individuell über den Ambulanten Dienst in der eigenen Häuslichkeit. Die Finanzierung der Betreuung kann über Pflegeleistungen erfolgen, der Gesprächskreis selbst ist kostenlos. Auch eine erfahrene, ehrenamtliche Betreuungskraft kann je nach Schwere-



Foto: Caritas Gladbeck

Das Bild zeigt (v.l.n.r.) Handan Subasi (stellv. Leitung Caritas Ambulante Dienste), Semiha Stawiarski (Leitung Caritas Tagespflege), Michael Ridderskamp-Mechelke (Regionalgeschäftsführer der Barmer Krankenkasse) und Svenja Patz (Leitung Caritas Ambulante Dienste).

grad kostenfrei vor Ort betreuen. „Hier schauen wir auf die individuellen Ansprüche, denn Demenz ist nicht gleich Demenz. Jeder Krankheitsverlauf ist anders“, so Semiha Stawiarski. Generell gilt aber, je frühzeitiger man für Entlastung sorgt, desto besser für alle Beteiligten.

Das Angebot des Gesprächskreises wird von der Barmer Krankenkasse finanziert. Der Gesprächskreis 1 findet jeweils am zweiten Mittwoch eines Monats zwischen 14 und 16 Uhr statt, der Gesprächskreis 2 an jedem dritten Samstag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Café Caritas im Seniorenzentrum Johannes-van-Acken-Haus. Die Anmeldung erfolgt telefonisch über den Ambulanten Dienst unter (02043) 371 21 15. Die Teilnahme ist für Versicherte aller Kassen kostenfrei und nicht von einer Versicherung bei der Barmer Krankenkasse abhängig.



24 STUNDEN SCHWIMMEN GEHT IN DIE NÄCHSTE RUNDE

Schwimmen rund um die Uhr:
Die DLRG Gladbeck lädt zum sportlichen Dauer-Event für Groß und Klein ein

Auch in diesem Jahr ist es Mitte März wieder so weit, am 14. und 15. März lädt die DLRG Ortsgruppe Gladbeck zum 24-Stunden-Schwimmen ein. Wie in den vergangenen Jahren erfolgt am Samstag um 13 Uhr der Startpfiff im Hallenbad Gladbeck. Bis Sonntag um 13 Uhr kann jeder, der Zeit und Lust hat, teilnehmen. Auch Besucher können sich das Geschehen mit einem Stück Kuchen im Hallenbad anschauen. Für die Kleinen gibt es eine Betreuung im Lehrschwimmbecken.

Teilnehmen können alle Schwimmbegeisterten, die mindestens 50 Meter ohne Hilfsmittel zurücklegen können und Lust auf die Herausforderung haben – eine Mitgliedschaft in der DLRG oder einem anderen Verein ist dafür nicht erforderlich. Geschwommen wird in mehreren Altersklassen, sodass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entsprechend der erreichten Strecke mit einer Urkunde oder Medaille ausgezeichnet werden kann. Zusätzlich wird pro Altersklasse ein Pokal an die Person vergeben, die die größte Gesamtdistanz erzielt. Wie oft und wie lange Pausen eingelegt werden, entscheidet jeder selbst.

Ein besonderes Highlight bleibt auch in diesem Jahr die Nachwertung: Zwischen 22 Uhr und 4 Uhr morgens werden die geschwommenen Meter separat erfasst, um den Nachpokal an die beste Leistung in diesem Zeitraum zu verleihen. Die Teilnahmegebühr beträgt für Kinder und Jugendliche vier Euro und für Erwachsene fünf Euro. Die Anmeldung ist direkt im Hallenbad ab Samstag um 11.30 bis Sonntag um 12 Uhr möglich.

Auch an Kinder, die noch nicht selbst mitschwimmen möchten oder können, ist gedacht: Im Lehrschwimmbecken des Hallenbads wird ein betreutes Kinderprogramm angeboten. So haben Eltern die Möglichkeit, selbst am Schwimmen teilzunehmen, während ihre Kinder gut aufgehoben sind.

Für eine Stärkung zwischendurch sorgt die Cafeteria im Hallenbad, in der Kuchen und weitere Snacks erhältlich sind. Sie steht nicht nur den Teilnehmenden offen, sondern auch Gästen, die die Veranstaltung als Zuschauer begleiten möchten. Detaillierte Informationen rund um das Event stellt die DLRG Gladbeck auf ihrer Webseite unter gladbeck.dlrg.de bereit.



WERKELN, LERNEN UND ENTDECKEN

Nistkasten-Workshop begeistert Kinder und Familien – Der Gladbecker Verein für Orts- und Heimatkunde möchte künftig verstärkt Angebote für Familien schaffen

Der Gladbecker Verein für Orts- und Heimatkunde richtet seinen Blick verstärkt auf junge Zielgruppen und möchte künftig mehr Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien etablieren. „Unser Verein für Orts- und Heimatkunde möchte in Zukunft verstärkt auch Kinder, Jugendliche und Familien ansprechen und damit junge Menschen früh für Natur, Handwerk und Heimatgeschichte begeistern“, erklärt Vorsitzender Dietrich Pollmann.

Ein erster praktischer Schritt in diese Richtung war ein neu konzipierter Workshop zum Bau von Nistkästen, der vor Kurzem Premiere feierte. Eingeladen waren Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkelkindern ab fünf Jahren – ein generationsübergreifendes Format, das auf reges Interesse stieß.

BEITRAG ZUM NATURSCHUTZ

Unter der fachkundigen Anleitung von Dr. Dieter Briese, Alfred Lohe und Klemens Rickert wurde in den Werkräumen

der VHS mit sichtbarer Freude gesägt, gehämmert und geschraubt. Die Kinder gingen mit beeindruckendem Eifer ans Werk, stellten viele Fragen und lernten spielerisch, warum Nistkästen für heimische Vogelarten so wichtig sind. Schritt für Schritt entstanden individuelle, stabile Kästen, die am Ende stolz präsentiert wurden. Als besondere Belohnung durften die jungen Teilnehmer ihre selbst gebauten Nistkästen mit nach Hause nehmen, um sie dort im Garten oder auf dem Balkon aufzuhängen – ein kleiner Beitrag zum Naturschutz, der direkt sichtbar wird.

Der Heimatverein bedankt sich herzlich bei der VHS Gladbeck, die ihre Werkstätten zur Verfügung stellte und damit den praktischen Teil des Workshops erst möglich machte. Für den Verein war die Veranstaltung ein gelungener Auftakt in eine Reihe neuer Familienangebote, die in den kommenden Monaten weiter ausgebaut werden sollen. Ziel ist es, Kindern und Erwachsenen gemeinsame Erlebnisse zu ermöglichen, Wissen über Natur und Umwelt zu vermitteln und gleichzeitig das Miteinander in der Stadt zu stärken.



Foto: freepik.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 Bottrop, Kirchhellen und Gladbeck. Das sind die aktuellen Empfehlungen.

EDEN – ROMAN

**Auður Ava Ólafsdóttir, 25 Euro,
Rezension von Kathrin Allkemper**

Neben ihrer Arbeit als Lektorin ist Alba Dozentin an der Universität von Reykjavik. Sprache ist ihr Leben und vor allem die ausgestorbenen Sprachen sind ihr Spezialgebiet. Daher reist sie als Expertin von einer Konferenz zur anderen, ist ständig unterwegs, was nicht unbedingt in Einklang geht mit der Gründung einer eigenen Familie. Das Verhältnis zu ihrer Schwester ist auch eher angespannt, aber der Vater liegt ihr sehr am Herzen. Als sie ein Stück Land mit einem

alten Haus darauf erwirbt, verändert sich ihre Sicht auf das Leben. Sie wird immer mehr Teil dieser kleinen Dorfgemeinschaft und auch der ein oder andere brummige Nachbar entpuppt sich als hilfsbereit. Ihre Liebe zur Sprache verhilft ihr zu einer neuen Arbeit und so kümmert sie sich als Sprachlehrerin um die Flüchtlinge im Ort. Einer der Jugendlichen wächst ihr besonders ans Herz und so findet sie dort in diesem kleinen Dorf eigentlich alles, was sie für ihr Glück braucht. Es wird letztendlich ihr kleines Paradies, ihr Eden.

Dieser leise Roman lebt von der schönen Sprache und einer berührenden Geschichte über eine Frau, die ihren Zufluchtsort in der Welt findet, eingebettet in die unglaubliche Landschaft Islands.

NACHTSCHATTENSPIELE – KRIMI

**Pascal Engman und Johannes Selåker,
17,99 Euro, Rezension von Kathrin Allkemper**

Stockholm 1996. In einem Gefangenentransporter sitzen ein relativ unbekannter Ire und ein berühmter Neonazi, die



Foto: arthurhadden / stock.adobe.com

beide in ein anderes Gefängnis verlegt werden sollen. Auf dem Weg dorthin wird der Transporter überfallen. Alles spricht für eine gezielte und bis ins Detail geplante Befreiungsaktion für den Neonazi. Doch nur wenige Tage später wird dieser erschossen im Wald gefunden. Aber wurde er nur gerettet, um ihn dann zu erschießen oder was steckt wirklich dahinter? Ermittler Thomas Wolf verbindet mehr mit diesem Gefangenen als er zugeben kann und so beginnt er zu ermitteln und taucht dabei immer mehr in die eigene Vergangenheit ab.

Für die degradierte Journalistin Vera Berg ist diese Geschichte die große Chance, von der Online-Redaktion ihrer Zeitung zurück zur Print-Ausgabe zu kommen. Der Fall nimmt immer größere Dimensionen an, die bis zur IRA reichen und die Ermittler an ihre Grenzen bringen. Sowohl Berg als auch Wolf schrappen bei ihren Recherchen zum Teil am Gesetz vorbei und riskieren am Ende ihre Jobs, um nicht nur ihr Land vor einer immensen Gefahr zu retten...

Sehr spannender Politthriller aus Schweden, der sich auch ohne Kenntnis der beiden Vorgänger „Sommersonnenwende“ und „Wintersonnenwende“ sehr gut „weglesen“ lässt.

SIEBEN GRÄBER FÜR DEN WINTER – KRIMI

**Christoffer Petersen, 18,90 Euro,
Rezension von Daniela Maifrini**

Inussuk, Grönland. Eine junge Frau wird von einem Mann über Bord gestoßen und mit dem Boot absichtlich überfahren. Sie stirbt. Zur selben Zeit zieht der frühverrentete Polizist David Maratse in den abgelegenen Ort. Er

wurde im Dienst zum Folteropfer, hat unvorstellbare Nervenschmerzen und will nur noch weg aus der Hauptstadt Nuuk. Grönland befindet sich im Wahlkampf. Die gegnerischen Teams: Malik Utaaq, Parteichef der „Sonnenscheinpartei“. Er ist ein Weiberheld, der eine Vorliebe für dänisch-grönländische, sehr junge Mädchen hat. Und er ist ein Populist, der als einziges Thema die grönländische Sprache hat, eine Kontroverse, die die Bevölkerung schon lange spaltet, da grönländisch als Amtssprache noch relativ neu ist und die dänischsprachige Bevölkerung richtiggehend diskriminiert wird. Vom eigentlichen politischen Geschäft hat er keine Ahnung. Ihm zur Seite steht sein Pressesprecher Aarni Aviki, der „angreifbar“ ist, weil er a) schwul ist und das verheimlichen will und b) kaum grönländisch spricht, sondern dänisch.

Die amtierende Premierministerin Nivi Winther ist Sozialdemokratin. Sie hat eine siebzehnjährige Tochter, Tinka, die nur dänisch spricht. Ihr Assistent Daniel Tukku ist eine sinistre Figur, die hinter Nivis Rücken alles tut, um den politischen Gegner zu vernichten.

Als Tinka Winther spurlos verschwindet, versuchen die beiden Assistenten in niederträchtigster Weise, dieses Ereignis jeweils zu ihren Gunsten zu nutzen. Und sie werden noch mehr Futter für ihre Intrigen bekommen! Die Ereignisse überschlagen sich, denn niemand kann mehr sicher sein, wer hier schuldig ist und wer verfolgt wird...

Ein interessant-exotischer Handlungsort zeichnet diesen spannenden Polit-Krimi aus, bei dem man sich in die fremde Welt am Polarkreis versetzen und einen kleinen Einblick in den Alltag dort erlangen kann. Ein lesenswerter Reihenaufakt!



Foto: KOKI

KOKI-TIPP: „GOOD FORTUNE“

Ein ganz spezieller Schutzengel!
Das Kommunale zeigt eine tiefgründige Komödie mit Star-Besetzung

In der neuen Komödie aus dem Jahr 2025 (99 Minuten) dreht sich alles um die Frage, was im Leben wirklich zählt: Erfolg, Geld, Status? Oder doch Mitgefühl, Freundschaft und der Mut, Verantwortung zu übernehmen? In den Hauptrollen zu sehen sind Keanu Reeves, Seth Rogen und Aziz Ansari.

Im Mittelpunkt steht ein vom Pech verfolgter Alltagsheld, der sich mit Gelegenheitsjobs über Wasser hält und davon träumt, endlich auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen. Als er auf eine geheimnisvolle Figur trifft, ein Schutzengel gespielt von Keanu Reeves, nimmt sein Leben eine überraschende Wendung. Reeves verkörpert einen Engel zweiter Klasse, der sich durch die Einmischung in das Leben des Mannes einen höheren Stellenwert erarbeiten möchte. Er möchte ihm zu seinem „wahren Glück“ verhelfen, greift aber stärker in das Leben des Alltagshelden als gut wäre.

Zunächst wirkt der Film wie eine klassische Verwechslungskomödie, in dem Arm und Reich einmal die Seiten tauschen. Schnell stehen jedoch auch existenzielle Fragen im Mittelpunkt: Was passiert, wenn man Reichtum gegen Armut tauscht? Wenn Privilegien wegfallen? Zwei Menschen, gespielt von Aziz Ansari und Seth Rogen, sind gezwungen die

Perspektive eines anderen einzunehmen. „Der Film zeigt spannend, wie sich diese Situation am Ende auflöst“, sagt Agnes Smeja-Lühr vom Kommunalen Kino.

„Es ist keine Hochglanz-Komödie, sie zeigt auch die schroffe Realität.“ Gerade dadurch wirke der Film so modern. Viele Zuschauerinnen und Zuschauer dürften sich in den geschilderten Lebenssituationen und Gefühlen wiederfinden. Besonders spannend sei es, Keanu Reeves in einer so ungewohnten Rolle zu erleben, fernab seiner bekannten Actionfiguren.

Zwar ist „Good Fortune“ ab FSK 6 freigegeben, pädagogisch empfiehlt Smeja-Lühr den Film jedoch eher ab 12 Jahren, damit junge Menschen die Botschaft und den Tiefgang der Geschichte wirklich erfassen können. Denn trotz aller Leichtigkeit ist es eine Komödie mit Haltung. „Ein Feel-Good-Film, der Zuschauer zum Lachen bringt und gleichzeitig zum Nachdenken anregt“, fasst sie zusammen.

Zu sehen ist „Good Fortune“ am 27. Februar um 18 Uhr und um 20 Uhr im Kommunalen Kino in Gladbeck. // **vm**

PODOLOGIE: PRÄVENTION, DIE BEWEGT

Podologie kann Mobilität sichern, langfristige Folgeschäden verhindern und wird für ein alterndes Deutschland immer wichtiger



Foto: Privat

Deutschland steht vor einer doppelten Herausforderung: Die Bevölkerung wird älter, gleichzeitig nehmen chronische Erkrankungen zu. Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität rücken damit stärker in den Fokus der Gesundheitsversorgung. Eine Berufsgruppe spielt dabei eine zentrale, oft unterschätzte Rolle: die Podologie.

Podologinnen und Podologen sind spezialisierte medizinische Fachkräfte, die sich mit der präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Behandlung am Fuß beschäftigen. Ihr Aufgabenfeld reicht weit über die reine Symptombehandlung hinaus. Durch regelmäßige Kontrollen erkennen sie frühzeitig Druckstellen, Fehlbelastungen, Haut- und Nagelveränderungen sowie Sensibilitäts- oder Durchblutungsstörungen – häufig lange bevor Patientinnen und Patienten selbst Einschränkungen wahrnehmen.

Diese frühzeitige Risikoerkennung ist entscheidend, um schwerwiegenden Folgeschäden vorzubeugen. Insbesondere bei Menschen mit Diabetes, Gefäßerkrankungen oder neurologischen Einschränkungen kann eine fachgerechte podologische Behandlung Entzündungen, chronische Wunden oder operative Eingriffe verhindern. Damit leisten Podologie-Praxen einen wichtigen Beitrag zur Entlastung von Kliniken, Pflegeeinrichtungen und Kostenträgern.

Gleichzeitig unterstützen gesunde Füße die Grundlage für Mobilität und Teilhabe. Wer schmerzfrei gehen kann, bleibt in der Regel länger aktiv, selbstständig und leistungsfähig – im privaten wie im beruflichen Alltag. Präventive Podologie trägt somit nicht nur zur individuellen Lebensqualität bei, sondern kann sich auch volkswirtschaftlich positiv auswirken.

Gerade auf regionaler Ebene zeigt sich die Bedeutung wohnortnaher podologischer Versorgung. In Stadtteilen wie Kirchellen und im gesamten Bottroper Raum tragen Podologie-Praxen dazu bei, Versorgungslücken zu schließen, Prävention frühzeitig anzusetzen und Menschen langfristig mobil zu halten. Sie sind damit ein unverzichtbarer Bestandteil einer zukunftsfähigen Gesundheitsversorgung – lokal verankert und gesellschaftlich relevant.

Ihre Podologie vor Ort:

Fussgesundheit Plus
Burgstraße 11
46244 Bottrop
Tel. (02045) 413 8300

www.fussgesundheit-plus.de



PR-TEXT

DORSTENER GESUNDHEITSTAG 2026

Rund ums Gelenk – Gesunde Gelenke im Fokus:
Von der Vorsorge bis zum Gelenkersatz

ANZEIGE

Am Samstag, den 21. Februar 2026, findet von 13 bis 17 Uhr der sechzehnte Dorstener Gesundheitstag in Kooperation mit der Volkshochschule Dorsten und unter der Schirmherrschaft von Dorstens Bürgermeister Tobias Stockhoff statt. In den Räumlichkeiten der VHS Dorsten gibt es ein abwechslungsreiches Programm rund ums Thema Gelenke mit Vorträgen und Mitmachangeboten rund um die Vorsorge und moderne Therapien. Ein Highlight wird eine Live-OP am künstlichen Gelenk auf der Bühne sein.

Gelenke tragen uns durch das Leben – umso wichtiger ist es, sie zu schützen, Beschwerden frühzeitig zu behandeln und moderne Therapieoptionen zu kennen. „Gesunde Gelenke sind entscheidend für Mobilität, Lebensqualität und Selbstständigkeit. Mit unserem Programm möchten wir zeigen, wie Vorsorge, Bewegung und moderne Medizin

Hand in Hand gehen“, betont Priv.-Doz. Dr. Mike H. Baums, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten.

„Wir freuen uns, dass wir auch in diesem Jahr den interessierten Bürgern wieder ein attraktives und abwechslungsreiches Programm anbieten können“, erklärt Geschäftsführer Ansgar Schniederjan. „Neben Experten-Vorträgen und Mitmachangeboten und zahlreichen Informations- und Beratungsständen wird es sogar eine Live-OP am Kunstknie geben“ führt Schniederjan weiter aus. Moderiert wird der Nachmittag von Carsten Feldhoff, Leiter der VHS Dorsten.

Die Besucher erwartet ein vielseitiges Rahmenprogramm, das praktische Einblicke in moderne Hilfsmittel, Trainingsmethoden und unterstützende Angebote rund um die Gelenkgesundheit liefert. Ein besonderes Highlight ist der Knieworkshop am Kunstknochen. Hier können Interessierte anschaulich erleben, wie ein künstliches Gelenk aufgebaut ist und welche chirurgischen Techniken heute zum Einsatz kommen.

Die VHS Dorsten stellt ihre umfangreichen Gesundheitskurse vor, während die physiotherapeutische Abteilung des Dorstener Krankenhauses Einblicke in die präoperati-

ve physiotherapeutische Versorgung gibt. Besucher sind eingeladen, den MOTomed-Schulterstuhl sowie eine Bein-schiene auszuprobieren – ideal, um Trainingsmöglichkeiten für Kraft und Mobilität selbst zu testen.

Darüber hinaus präsentiert KKRn-aktiv e.V. sein Gesundheits-Sportprogramm mit Schwerpunkt auf Knie-, Hüft- und Sitzgymnastik. Besucher haben die Möglichkeit, an kurzen Mitmachsequenzen teilzunehmen, die um 13.30 Uhr und 14.30 Uhr angeboten werden. Das Sanitätshaus Luttermann zeigt moderne Hilfsmittel für Menschen mit Endoprothesen und informiert über Wege zu mehr Mobilität im Alltag.

Auch soziale und unterstützende Netzwerke sind vertreten: Der Seniorenbeirat Dorsten steht für Austausch und Beratung zur Verfügung, während die Selbsthilfegruppe „Atemlos und Lebensfroh“ ihre Arbeit vorstellt und Betroffenen eine Anlaufstelle bietet. Ergänzend dazu ist die Stadtbibliothek geöffnet und ermöglicht einen ruhigen Ort zum Stöbern und Informieren.

Und wie jedes Jahr versorgt das KKRn-Gastro-Team die Besucher mit leckeren Waffeln, Kaffee und Kuchen. Gesunde Leckereien aus dem Thermomix vervollständigen das Programm.

Das Programm im Überblick

13.15 Uhr // Fit sein oder werden trotz Arthrose – Wie geht das?

Dr. med. Katharina Baums, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin; MVZ-Praxis für Orthopädie & Unfallchirurgie, Dorsten

13.45 Uhr // Alles im Gleichgewicht – Sturzprophylaxe im Alter

Dr. Dr. Jutta Marker, Sportwissenschaftlerin, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie; MVZ-Praxis für Orthopädie & Unfallchirurgie, Dorsten

14.15 Uhr // Sport mit Endoprothese – Welche Belastungen sind möglich?

Priv.-Doz. Dr. Mike H. Baums, Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie; Endoprothetikzentrum St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

14.40 – 15.30 Uhr // Kaffeepause

15.30 Uhr // Live-OP eines künstlichen Kniegelenks am Kunstknie

16.15 Uhr // Leichter leben – Warum jedes Kilo für ihre Gelenke zählt!
Robert Essser, VHS, Ernährungswissenschaftler



KURZ & KNAPP

SIEBEN BANKKAUFLEUTE STARTEN BEI DER VOLKSBANK RUHR MITTE DURCH

Insgesamt haben acht Auszubildende ihre Prüfungen erfolgreich abgelegt. Sieben von ihnen haben sich entschieden, ihre berufliche Laufbahn bei der Volksbank Ruhr Mitte fortzusetzen. Der Schwerpunkt „ganzheitliche Kundenberatung“ spielte in den Prüfungen eine zentrale Rolle – und wurde von den Absolventinnen und Absolventen sehr gut gemeistert.

„Die Anforderungen an eine moderne Kundenberatung steigen kontinuierlich. Dass unsere neuen Mitarbeitenden diesen Herausforderungen gewachsen sind, macht uns

stolz und zeigt die hohe Qualität unserer Ausbildung“, erklärte Vorstandssprecher Ingo Abrahams. Die neuen Mitarbeitenden verstärken nun die Beratungsteams in den Finanzcentern für Privat- und Geschäftskunden der Bank.

Wer sich für einen Ausbildungsstart zum 1. August 2026 interessiert, kann sich ebenfalls noch bewerben. Die Volksbank Ruhr Mitte bietet Ausbildungsplätze in drei kaufmännischen Berufen sowie ein Schülerpraktikum im Privatkundengeschäft an. Bewerbungen und Informationen unter www.vb-ruhrmitte.de/ausbildung. // Abb. 1)

VORLESEWETTBEWERB DES DEUTSCHEN BUCHHANDELS

In der Stadtbücherei Gladbeck drehte sich am Montag, 9. Februar, alles um das Vorlesen. Zwölf Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 6 traten beim Kreisentscheid des Vorlesewettbewerbs gegeneinander an, um als bester Vorleser oder beste Vorleserin ausgezeichnet zu werden.

Gladbecks erster stellvertretender Bürgermeister Peter Rademacher begrüßte die Schüler aus Dorsten, Gladbeck und Herten, die sich zuvor als Sieger ihre Schulentseide qualifiziert hatten. „Es ist jedes Jahr wieder schwierig einen Sieger bzw. eine Siegerin zu bestimmen, da alle Kinder mit großer Begeisterung lesen“, sagte Jurymitglied Elisabeth Klapheck, Leiterin der Kinder- und Jugendbücherei,

im Anschluss an den Wettbewerb. Am Ende setzte sich Josefine Aydin vom Ratsgymnasium Gladbeck durch. Sie überzeugte die Jury sowohl mit ihrem souveränen Vortrag des vorbereiteten Textes als auch beim Lesen des unbekannten Textes. Als Kreissiegerin nimmt Josefine im Frühjahr am Bezirksentscheid teil.

Der Vorlesewettbewerb ist die älteste und größte Leseförderaktion Deutschlands und wird in diesem Jahr zum 67. Mal durchgeführt. Bundesweit beteiligen sich rund 600.000 Kinder sowie mehr als 650 Bibliotheken und Buchhandlungen. // Abb. 2)



IRISH FOLK NIGHT IN GLADBECK MIT DREI BANDS

Die 34. „Irish Folk & Celtic Music Night“ bringt am Freitag, 13. März, um 19.30 Uhr wieder keltische Klänge in die Mathias-Jakobs-Stadthalle Gladbeck. Drei Bands gestalten den Abend mit traditioneller und moderner irischer sowie schottischer Musik. Den Auftakt macht das Duo STOUT mit Simon Scherer und Mario Kuzyna. Sie verbinden klassische irische Folkmusik mit zeitgemäßen Einflüssen, spielen bekannte Pub-Songs und eigene Arrangements und überzeugen mit abwechslungsreicher Instrumentierung und zweistimmigem Gesang. Anschließend steht die schottische Band Skelpt mit Euan Johnston, Iain Anderson und dem Gladbecker Publikumsliebbling Andrew Gordon auf der Bühne. Mit großer Bühnenerfahrung präsentieren sie Songs und Tunes aus Schottland, die

Festivalcharakter haben. Dabei beziehen sie das Publikum aktiv ein und singen in englischer, schottischer und gälischer Sprache. Den Schlusspunkt setzt die Folkrock-Band Ticket to Happiness aus Siegen, Münster und Bielefeld. Die Gruppe kombiniert schnelle Songs, Balladen und Instrumentalstücke in deutscher und englischer Sprache und greift auch gesellschaftliche Themen auf. Drei veröffentlichte Alben und mehrere Auszeichnungen unterstreichen ihren Erfolg. Zum Finale ist eine gemeinsame Session aller Musiker geplant. Veranstalter ist das Kulturbüro Gladbeck, Tickets sind online und an bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. // Abb. 3)

NACHT DER LIEDER IN GLADBECK MIT GERBIG & FRIENDS

Am 21. März 2026 lädt die Christuskirche in Gladbeck erneut zur „Nacht der Lieder“ ein. Norbert Gerbig & Friends präsentieren einen Abend zwischen Unterhaltung und Besinnlichkeit, geprägt von handgemachter Musik und anspruchsvollen Texten. Beginn ist um 20 Uhr. Eröffnet wird das Konzert von WÖGER aus Staufen. Hinter dem Namen steht der in Gladbeck geborene Liedermacher Wolfgang Gerbig, der bereits mit renommierten Künstlern wie Jan Degenhardt, Manfred Maurenbrecher, Pippo Pollina und Lydie Auvray auf der Bühne stand. Sein aktuelles Programm „Leben leben dürfen“ verbindet politische Inhalte mit sehr persönlichen Liedern – etwa über seine Kindheit im Ruhrgebiet oder seine Eindrücke aus Südbaden. Als Multiinstrumentalist greift er neben der Gitarre auch zu Klavier, elektronischer Percussion und Bluesharp und setzt sogar mehrstimmigen Gesang allein um. Stilistisch reicht die Bandbreite von klassischen Liedermacherklängen bis zu jazzigen, folkloristischen und poporientierten Elementen. Im zweiten Teil des Abends stehen Norbert Gerbig & Friends auf der Bühne. Mit neuer Besetzung und vielen frischen Liedern verspricht die Gruppe einen stimmungsvollen Sound mit mehrstimmigem Gesang und musikalischen Überraschungen. Im Mittelpunkt stehen Texte, die mal nachdenklich, mal bissig oder humorvoll sind. Der Eintritt beträgt zehn Euro. Karten sind im Vorverkauf in der Humboldt-Buchhandlung an der Lambertistraße 1 in Gladbeck erhältlich. // Abb. 4)

ANZEIGE





WINTERGEMÜSE IM FEBRUAR: HERZHAFT, FRISCH UND VIELSEITIG

Diese Rezepte liefern Inspiration wie man mit Porree, Rosenkohl, Spitzkohl und frischem Rucola saisonal im Februar kochen kann

KÄSE-PORREE-SUPPE

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Porree/Lauch (ca. 2 Stangen)
1	Zwiebel
2 EL	Öl
500 g	gemischtes Hackfleisch
	Salz, Pfeffer
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Sahne-Schmelzkäse
70 g	Schlagsahne
1 Prise	Muskatnuss
Evtl. 1	Baguettestange

Zubereitung

Zuerst Porree putzen, längs aufschneiden, waschen und etwas abtropfen lassen. Dann in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Das Hackfleisch darin für etwa fünf Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Porree und Zwiebel hinzufügen und weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

Als nächstes alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und wieder fünf Minuten köcheln. Jetzt Käse und Sahne einrühren und abschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Pur oder mit frischem Baguette zusammen genießen.

QUINOA SALAT MIT RUCOLA

Zutaten für 4 Portionen

400 g	Quinoa
2	Lorbeerblätter
1	Knoblauchzehe
Ca. 4	braune Champignons
1	rote Zwiebel
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	Avocado
1 Handvoll	Kalamata Oliven
1 Handvoll	Basilikum
1 Handvoll	Rucola
1 Handvoll	Petersilie
1 EL	Butter

Etwas	Zitronensaft
	Oliveöl
	Orangensaft
	Salz, Pfeffer
1 EL	Koriander-Sauce

Zubereitung

Zunächst einen großen Topf mit Wasser füllen und Quinoa dazugeben. Für rund 20 Minuten im Wasser quellen lassen. Dann Quinoa durch ein Sieb abseihen und wieder zurück in den Topf geben. Anschließend doppelt so viel Wasser wie Quinoa hinzufügen und Lorbeerblätter sowie Knoblauch in den Topf geben. Jetzt die gesamte Mischung zum Kochen bringen.

Quinoa für etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Wenn die Keime sichtbare Spiralen am Rand des Korns gebildet haben, sind sie al dente. Jetzt abgedeckt beiseitestellen und weitere fünf Minuten quellen lassen. Lorbeerblätter und Knoblauchzehe entfernen.

In der Zwischenzeit Champignons, Zwiebel und Paprika säubern und würfeln. Dann die Avocado entkernen und eben-



falls würfeln. Anschließend die Oliven fein hacken und die Kräuter zupfen. Jetzt die Pilzwürfel in der Butter anbraten und einen Spritzer Zitronensaft mit in die Pfanne geben.

Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und gut vermischen. Dann etwas Olivenöl und Orangensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend den Salat auf Schüsselchen verteilen und noch einen Klecks Koriander-Sauce draufgeben.

ANZEIGE

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

DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

„Dank Dr. Schlotmann habe ich an nur einem Tag ein neues Lächeln mit Sofort-implantaten erhalten. Ich hatte sogar kaum Schmerzen nach dem Eingriff.“

Werner Flohr, 76

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



SCHNELLE PASTA MIT SPITZKOHL

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner	Spitzkohl
1	Zwiebel
250 g	Cocktailtomaten
1 EL	Rapsöl
500 g	Penne
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
	Salz, Pfeffer
50 g	Pistazien
50 g	Parmesan

Zubereitung

Den Spitzkohl putzen, waschen und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und Kohlstreifen darin anschwitzen. Jetzt die rohen Nudeln dazugeben und mit Brühe sowie Sahne ablöschen. Das Ganze mit Deckel bei schwacher Hitze circa zehn bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Zwischendurch umrühren und gegebenenfalls noch etwas Brühe hinzugeben. Rund fünf Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und eventuell Kräutern nach Wahl abschmecken.

Die Pistazien hacken, Parmesan reiben und beides vor dem Servieren über die Pasta streuen.

KARTOFFEL-ROSENKOHL AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen

800 g	Speisekartoffeln
-------	------------------

500 g	frischer Rosenkohl
150 g	Bergkäse
2	Eier
300 ml	Sahne
1	Knoblauchzehe
15 g	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Anschließend in etwas gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und für etwa zehn Minuten köcheln lassen. Dabei sollten die Kartoffeln noch etwas fester sein und noch nicht gar, da sie später mit in den Ofen kommen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Die äußeren Blätter vom Rosenkohl abzapfen, den Rosenkohl waschen, Strunk entfernen und die Röschen kreuzweise einschneiden. Den Bergkäse fein reiben.

Jetzt Rosenkohl in kochendem Salzwasser für circa fünf Minuten blanchieren, abgießen und sofort eiskalt abschrecken, so bleibt die hellgrüne Farbe erhalten. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Soße Eier, die Hälfte des Käses und Sahne miteinander verquirlen. Knoblauch schälen und dazu pressen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und davon die Hälfte ebenfalls zur Soße geben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In eine große Auflaufform die Kartoffelstücke und den Rosenkohl geben, die Soße darüber verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Für etwa 20 bis 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich und der Käse leicht braun ist.

Den warmen Auflauf mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und servieren. // ep

AKTUELLE TERMINE

FEBRUAR

Freitag, 20. Februar

KoKi: Das Kommunale Kino zeigt den Film „Jane Austen und das Chaos in meinem Leben“ um 18 und um 20 Uhr. Der Eintritt beläuft sich für Erwachsene auf 6 Euro, 1,50 Euro mit der Gladbeck-Card und ermäßigt 3 Euro.

Samstag, 21. Februar

Up To Dance: Die 36. Edition des Up To Dance Festivals verwandelt die Mathias-Jakobs-Stadthalle von 12 bis 22.45 Uhr in ein Tanz-Spektakel mit Shows und Workshops. Weitere Informationen sowie Tickets unter www.uptodance.de.

Donnerstag, 26. Februar

Stadtbücherei: InterMezzo mit Ingo Oschmann „Scherztherapie“ im Lesecaé der Stadtbücherei. Beginn: 19.30 Uhr. Karten gibt es im Vorverkauf zu 18 Euro, 9 Euro ermäßigt und 4,50 Euro mit Gladbeck-Card.

Freitag, 27. Februar

KoKi: Das Kommunale Kino zeigt den Film „Good Fortune“ um 18 und um 20 Uhr. Der Eintritt beläuft sich für Erwachsene auf 6 Euro, 1,50 Euro mit der Gladbeck-Card und ermäßigt 3 Euro.

VHS: Vortrag und Lesung mit Pascal Violo über seine Abenteuer in Kanada und Alaska. Er zählt zu den bekanntesten Multivisionsreferenten Österreichs und präsentiert seine Live-Reportagen im gesamten deutschsprachigen Raum. Beginn ist um 19.30 Uhr im Ratssaal im Rathaus. Tickets und weitere Informationen unter www.vhsgladbeck.de.

Kulturamt: Kabarettist Sebastian 23 ist zu Gast mit seiner Show „Die schönsten Untergänge der Welt“. Beginn ist um 19.30 Uhr in der Mathias-Jakobs-Stadthalle. Tickets gibt es im Vorverkauf zu 22 Euro, Abendkasse 30 Euro.

Samstag, 28. Februar

Weinhandel Volmer: CaféSATZ Poetry Slam bei Entdeckerweine – Weinhandel Martin Volmer an der Marktstraße 6 in Gladbeck. Beginn ist um 18.30 Uhr. Tickets gibt es zu 8 Euro (5 Euro ermäßigt) in der Weinhandlung sowie online unter www.entdeckerweine.de.

MÄRZ

Dienstag, 3. März

Forum Deutscher Musikhochschulen: Kammermusik „Vom Dunkel ins Licht“ mit dem Euphorie Quartett aus Berlin. Ein Klavierquartett mit Violine, Viola, Violoncello und Klavier. Der Eintritt beläuft sich für Erwachsene auf 6 Euro, 1,50 Euro mit der Gladbeck-Card und ermäßigt 3 Euro, zuzüglich 1,50 Euro Gebühren. Beginn ist um 19.30 Uhr in der Mathias-Jakobs-Stadthalle.

Mittwoch, 4. März

The 12 Tenors: Die 12 Tenöre kommen zurück nach Gladbeck in die Mathias-Jakobs-Stadthalle. Zwölf Ausnahmesänger präsentieren Songs of Eternity. Beginn ist um 20 Uhr. Tickets gibt es bei Eventim.

Freitag, 6. März

KoKi: Das Kommunale Kino zeigt zuerst den Film „Die Schule der magischen Tiere 4“ um 16 Uhr. Im Anschluss wird um 18 Uhr der Film

„Ein Tag ohne Frauen“ gezeigt. Der Eintritt beläuft sich für Erwachsene auf jeweils 6 Euro, 1,50 Euro mit der Gladbeck-Card und ermäßigt 3 Euro.

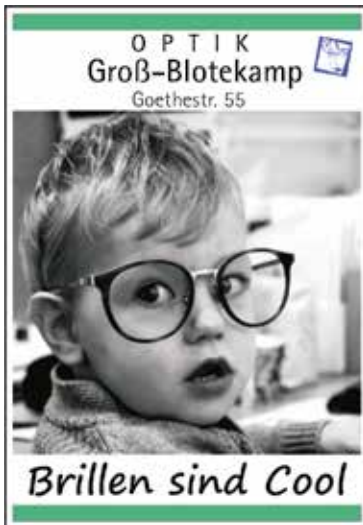
Dienstag, 10. März

Feuerwehr: Eine gemeinsame Veranstaltung der AWO und Feuerwehr zum Thema „Alles für den Ernstfall“. Teilnehmer erfahren, wie sie in kritischen Situationen richtig handeln und im Ernstfall ihr Leben schützen können. Der Vortrag mit anschließendem Raum für Fragen beginnt um 17 Uhr in der Feuerwehr Gladbeck, Wilhelmstraße 60. Anmeldung an info@awo-gladbeck.de.

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.

ANZEIGE





Viel Leidenschaft. Viele Möglichkeiten.

**Mit der neuen Sparkassen-
Card (Debitkarte) ist jetzt alles möglich.**

Höchste Sicherheit beim Bezahlen im
Internet:

mit Ihrer neuen Sparkassen-Card und 3-D
Secure.

www.sparkasse-gladbeck.de/Spkcard



Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



**Sparkasse
Gladbeck**