



02/2024

Familie

Essen

Nimm mich mit,
ich bin
KOSTENLOS!

AUF IN DEN FRÜHLING

Der perfekte Start
für die ganze Familie

+ KREATIV ECKE

Gutenachtgeschichte,
Smoothie-Rezept,
DIY-Badepralinen
& Rätsel

DER KÖRPER IM EINKLANG

Übungen mit Eigengewicht

MINIPROTHESE ALS KNORPELERSATZ

Dr. med. Ulrich Hasenberg im Interview

FAMILIENPROGRAMM

Zeche Zollverein

STADT
ESSEN

Einmal einfach
ALLES...



...für den
Frühling!



GLOBUS

**Markthalle Essen
Im Kronenberg Center**

globus.de/essen

Liebe Leserin, lieber Leser,

in der Frühlingsausgabe von 4 Familii dreht sich alles um den Körper: Fitnesstipps, Informationen zu Allergien und vieles mehr.

Auch die Stadt Essen hat viel zu bieten, wenn es darum geht, fit zu werden oder zu bleiben: Unser Grugapark, der Baldeneysee und die Ruhr oder auch der Essener Stadtwald sind beliebte Treffpunkte für alle, die ihrem Körper mit Wassersport, Laufen oder Walking etwas Gutes tun wollen. Eine gute Adresse sind auch die Essener Vereine. Sie bieten eine Vielzahl von Einzel- und Mannschaftssportarten an, die keine Wünsche offenlassen.

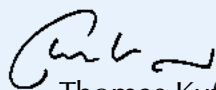
Wer gerne wandert oder Rad fährt, ist in Essen ebenfalls gut aufgehoben. Vier große Rundwanderwege verbinden in Essen auf einzigartige Weise Stadtleben mit beeindruckender Natur und Industriekultur. Zusammen erreichen die Essener Wanderwege eine Gesamtlänge von rund 120 Kilometern. Damit haben wir als Großstadt deutschlandweit ein ganz besonderes Alleinstellungsmerkmal beim Thema „Urbanes Wandern“.

Essener Radfahrerinnen und Radfahrer freuen sich in unserer Stadt über zahlreiche Radwege auf ehemaligen Bahntrassen. Nahezu kreuzungsfrei bieten sie viele interessante Ein- und Ausblicke in die Vielfalt der Essener Stadtteile. Und entlang der Ruhr zählt der Ruhrtalradweg seit vielen Jahren zu den schönsten Flussradwegen Deutschlands. Umfragen der Fahrradverbände bestätigen dies immer wieder.

Empfehlen möchte ich Ihnen auch unser Stadtfest „Essen Original“. Es findet in diesem Jahr vom 10. bis 12. Mai umsonst und draußen in der Essener City statt. Drei Tage lang wird unsere Innenstadt dann zum Treffpunkt für die ganze Familie – mit viel Musik und anderen Attraktionen.

Wenn dann noch das Wetter mitspielt, steht dem aktiven Genießen nichts mehr im Wege. Mit diesem schönen Ausblick wünsche ich Ihnen einen aktiven und energiegeladenen Frühling.

Mit freundlichen Grüßen



Thomas Kufen

Oberbürgermeister der Stadt Essen



Foto: Ralf Schultheiß



Impressum

Herausgeber:

4 Familii Vertriebs GmbH & Co. KG
Peter Gendrzeiko
Goldbergstraße 84, 45894 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 94 58 91 - 0
Fax: 0209 - 94 58 91 - 28
E-Mail: info@4familii.de
Web: www.4familii.de

Vertrieb:

Patrick Olthof, Nico Gendrzeiko,
Rüdiger Abramczik, Rosalia Cavaleri

Redaktion:

Julia Huth | [jhu](#) |,
Antonia Gersmeier | [agm](#) |,
Sascha Franz | [sfr](#) |,

Grafik & Layout:

Lorena Backenecker, Jenny Gideon,
Katja Moseler

Fotografie:

Antonia Gersmeier, Julia Huth, Bianca Skibbe,
pixabay.com, Stadtarchiv Essen,
Titelseite: Jochen Tack/Stiftung Zollverein

Rechtliche Hinweise:

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzung in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.



INHALTSVERZEICHNIS

Mein Essen

Familienangebote in der Villa Hügel in Essen..... 6
 Erich Zweigert – dem Wohl der Stadt verschrieben.. 8
 Interview – mehr Beweglichkeit im Knie.....10
 4 Familien Veranstaltungstipps.....12

Familie

5 Mythen rund um die Schwangerschaft..... 14
 Variété et cetera – „Mit Herz und Bauch!“ 16

Wohnen

DIY Badepralinen..... 18
 Einsatzmöglichkeiten für Zahnpasta..... 20

Freizeit

Wenn der Körper zum Kunstwerk wird..... 22
 Familienangebote auf Zollverein..... 24
 Fußballfieber in Deutschland..... 26
 Das GE-WÖLBE im Schloss Horst..... 30
 Gehirnjogging 32
 Norwegen – das Land der Fjorde..... 36

Gesundes Leben

Laktose, Gluten und Co. 38
 Eigengewicht statt Muckibude 40
 Das sind die 5 Körpertypen 42
 Wunderwerk Körper 44

Kinder

Gutenachtgeschichte mit Rätsel 46

Rezepte

Green-Power-Smoothie..... 48



Restaurant • Biergarten • Barocksaal

12
Zwölf
Apostel
Schulenburg
Hattingen



Wir planen Ihre Festlichkeiten
in stilvoller Atmosphäre:

Weihnachten
Geburtstage
Jubiläen
Hochzeiten



Schützenplatz 1 • 45525 Hattingen
Tel. 0 23 24-90 49 499 • Fax 0 23 24-90 49 599
www.12apostel-schulenburg.de

Familienangebote in der Villa Hügel in Essen



Die Villa Hügel ist ein großes Haus, das jede Menge Geschichten erzählt. 1873 wurde die Villa Hügel als Zuhause für die Familie Krupp erbaut. Heute können interessierte Besucher*innen das imposante Anwesen mit seinem 28 Hektar großen Park erkunden.

Mit beeindruckenden 399 Zimmern und einer Fläche von über 11.000 Quadratmetern ist dieses denkmalgeschützte Gebäude ein Spiegel der Geschichte Deutschlands. Diese Geschichte mitsamt ihrer vielen Geschichten möchte entdeckt werden!

Die Villa Hügel besteht aus zwei Hauptteilen. Das „Große Haus“ war einst der Wohnsitz der Familie Krupp und ist durch einen Verbindungstrakt mit dem "Kleinen Haus" verbunden. Im „Kleinen Haus“ befinden sich heute die Historische Ausstellung Krupp und das Historische Archiv Krupp. Die Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung ist heute die Eigentümerin der Villa Hügel, des Hügelparks und des Historischen Archivs Krupp. Dank ihres Engagements werden Erhalt und Fortführung dieses historischen Erbes gesichert.

Damit auch die jüngsten Gäste die Villa und den Park altersgerecht erkunden können, bietet die Krupp-Stiftung seit diesem Jahr ein ganzjähriges Kinderprogramm unter dem Motto „Der Hügel ist Family“ an. Ab dem 27. April 2024 gibt es jeden letzten Samstag im Monat eine Familienführung in der Villa, bei der die Geschichte der Familie Krupp dem Alter entsprechend für 8 bis 12 jährige vermittelt wird. Am 28. September 2024 um 10 Uhr wird ein Kinderkino in der „Oberen Halle“ der Villa Hügel für junge Filmbegeisterte ab 6 Jahren angeboten.

Keine Gelegenheit, an einer Führung oder Kinovorstellung teilzunehmen? Kein Problem: Mit der Kinder-Tour in der kostenfreien Hügel-App können die kleinen Gäste jederzeit das Haus auf eigene Faust erkunden – ob vor Ort oder von zuhause. Digital werden sie dabei von dem Mops Findus begleitet, der die jungen Entdecker*innen mit Rat und allerlei Spaß unterstützt. Beim Besuch der Villa Hügel stehen Kindern auch kostenfreie Stickerbögen und Ausmalblätter zur Verfügung.



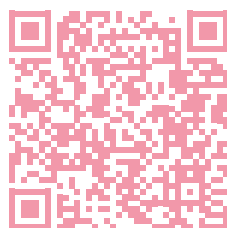


NEU

AB APRIL
2024

DER HÜGEL IST FAMILY

**FAMILIENFÜHRUNG IN DER VILLA HÜGEL
JEDEN LETZTEN SAMSTAG IM MONAT**



*Anmeldung &
mehr Informationen*

WWW.VILLAHUEGEL.DE

 @KRUPPSTIFTUNG



Alfried Krupp von Bohlen
und Halbach-Stiftung

– Erich Zweigert –

Dem Wohl der Stadt verschrieben

Wie ein Oberbürgermeister Essen zur Großstadt machte

Wir haben uns auf die Suche nach Persönlichkeiten aus der Stadt Essen begeben. Wer hat Stadtgeschichte geschrieben, wurde für seine Verdienste ausgezeichnet oder hat mit seinen Einflüssen das Stadtbild maßgeblich geprägt? In dieser Ausgabe haben wir uns gefragt, wie die Stadt Essen zu einer Großstadt geworden ist. Wir stellen euch den Menschen vor, der entscheidend zum Wachstum der Stadt beigetragen hat: Oberbürgermeister Erich Zweigert.

„Für die Bedürfnisse der Stadt Essen“ sind zum Leitbild für das Leben von Erich Zweigert geworden. Diese Worte beschreiben am besten, was das Stadtoberhaupt antrieb. Unter dem vollen Namen Wilhelm Erich Julius Lebrecht Erdmann Zweigert widmet er sein Schaffen dem Wohle der Essener Bevölkerung. Der Sohn von Wilhelm und Julie Zweigert wird am 25. Februar 1849 in Neustettin geboren. Zusammen mit seinem Bruder Arthur wächst Erich in Belgrad in Pommern auf. Weil sein Vater, der später als Präsident beim Berufungsgericht arbeitet, oft versetzt wird, wechselt Zweigert häufig die Schule. Schließlich landet er auf dem Friedrich-Wilhelm-Gymnasium und absolviert dort 1869 das Abitur. Anschließend studiert Zweigert Rechtswissenschaften in Halle, Heidelberg und Berlin. Nach seinem Referendariat in Arnsberg schließt er 1877 die große Staatsprüfung ab. Damit legt der junge Zweigert den ersten Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft.

Auf dem Weg zur Großstadt

Gemeinsam mit Therese Kessler, die er 1878 heiratet, zieht der ambitionierte Jurist seine fünf Kinder groß. Als Hilfs- und Kreisrichter tätig, baut Zweigert seine Karriere auf. Bevor er 1879 als Richter beim Amtsgericht Potsdam tätig ist. Doch die Arbeit als Richter und Jurist erfüllt ihn wenig, deshalb bewirbt er sich um das Amt des Bürgermeisters der Stadt Gruben. Fünf Jahre nach seinem Amtsantritt 1881 bewirbt Zweigert sich um das Amt des Oberbürgermeisters in Essen und wird ohne Gegenstimme zum Stadtoberhaupt gewählt. Mit der Angliederung

der Orte Altendorf (1901) und Rüttenscheid (1905) trägt er maßgeblichen Anteil an der Entwicklung Essens. Zweigert möchte das bis dahin als Industriestadt verschriene Essen zur Großstadt machen und die Lebensqualität der Bürger verbessern.

Das Wohl und die Verbesserung der Wohnverhältnisse von Essens Bürgern liegt Zweigert dabei ebenso am Her-

zen wie der wirtschaftliche Erfolg der Stadt Essen. So engagiert er sich in den Bereichen der öffentlichen Gesundheitspflege und Sozialpolitik. Auch im Tarifwesen ist er aktiv und setzt sich für faire Löhne ein. Besonders für die Arbeitsbevölkerung will Zweigert Regenerierung ermöglichen und treibt die Schaffung eines nahe ge-

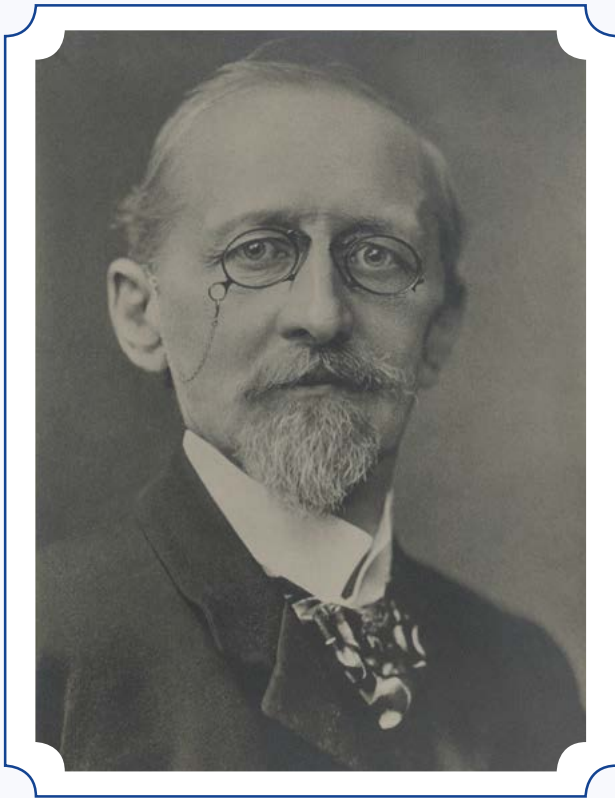
legenen Stadtwaldes voran, indem er vom hiesigen Adel Waldgebiete abkauft.

Gemeinsam mit der Industrie zum Wirtschaftsstandort

Auch den Kultur- und Bildungsbereich fördert Zweigert, indem er den Bau von Bildungseinrichtungen vorantreibt. So entstehen in seiner Amtszeit neben Volksschulen, die Gymnasien Humboldt, Helmholtz sowie die Luisenschule und die Viktoriaschule.

Unterstützt von Industriemagnaten wie Friedrich Alfred Krupp gelingt es dem Stadtoberhaupt, das sich namhafte Unternehmen in Essen etablieren. Unter anderem siedeln sich die Eisenbahndirektion und das Rheinisch-Westfälische Elektrizitätswerk (RWE) unter Zweigerts Herrschaft in Essen an.

„Für die Bedürfnisse der Stadt Essen.“



Quelle: Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv, Slg. 952 Nr. 15081

Für seine Verdienste
um die Stadt wird der
Oberbürgermeister 1902 mit
dem Roten Adlerorden 2. Klasse
mit Eichenlaub geehrt.

Die letzte Ehre

Als er schließlich am 20. April 1906 seinen Ruhestand antritt, ist es um seinen nie stabilen Gesundheitszustand schlecht bestellt. Nur knapp einen Monat später, am 27. Mai 1906, stirbt Zweigert und wird auf dem Friedhof am Kettwiger Tor beigesetzt. Später wird sein Grab auf den Ostfriedhof verlegt. Sein Grabmal gehört zu den 40 Ehrengräbern der Stadt Essen und befindet sich in der Nähe seines Vorgängers, dem Grab von Gustav Hache. Noch heute erinnern die Zweigertstraße in Rüttenscheid und die Zweigertbrücke in Altenessen an seine Verdienste.

Wir haben euch neugierig werden lassen? Dann erfahrt mehr über die stadtbekanntesten Helden in unseren nächsten Ausgaben. | [jhu](#) |

Mit seinem Geschick, Verhandlungen zu leiten, nimmt der Oberbürgermeister von Essen zudem großen Einfluss auf die Gründung von überregionalen Wasserverbänden. So entsteht neben dem Ruhrverband auch die Emschergenossenschaft, deren Gesetzesentwurf er gemeinsam mit Wilhelm Hammer Schmidt und Karl Behrens verfasst. Noch heute ist ein Relief von Erich Zweigert im Emscherhaus ausgestellt. Für seine Verdienste um die Stadt wird der Oberbürgermeister 1902 mit dem Roten Adlerorden 2. Klasse mit Eichenlaub geehrt.

Die Kräfte des hageren 56-Jährigen schwinden und sein gesundheitlicher Zustand verschlechtert sich. So beantragt er 1905 seinen Ruhestand, dieser wird von der Stadtverordnetenversammlung abgelehnt. Zweigert wird als einziger Oberbürgermeister der Stadt Essen das Ehrenbürgerrecht für seine Dienste verliehen.

Quellen:

- Historisches Portal der Stadt Essen
- Wisotzky, Klaus, Erich Zweigert, in: Internetportal Rheinische Geschichte, abgerufen unter: <https://www.rheinische-geschichte.lvr.de/Personlichkeiten/erich-zweigert/DE-2086/lido/5b9f98a5040bb6.94760043> (abgerufen am 21.02.2024)

Anzeige

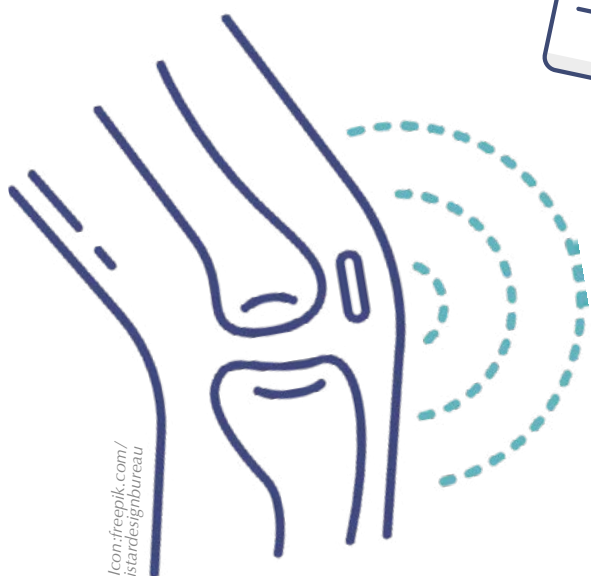


LICHT & KONZEPT
SCHÜRMANN

Thomas Blum · CEO / Lichtplaner
Horster Straße 31-33 · 45897 Gelsenkirchen
Mo geschl. · Di-Fr 8.30-12 Uhr | 13-17.30 Uhr · Sa 10-14 Uhr
Telefon 0209 32474

Mit innovativen Implantaten wieder zu mehr Beweglichkeit im Knie

Dr. med. Ulrich Hasenberg im Interview über die „Miniprothese“



Die Procelsio Clinic im Girardethaus in Essen hat sich auf Gelenkerkrankungen spezialisiert. Jährlich werden von den dort tätigen Ärzten mehr als 900 Eingriffe durchgeführt. Dabei werden inzwischen auch Miniprothesen implantiert – im Vergleich zu anderen Prothesen eine für Patienten schonendere Methode, die bisher von relativ wenigen Kliniken in Deutschland angeboten wird. Dr. Ulrich Hasenberg, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der Procelsio Clinic, hat mit 4 Familii über den Einsatz von Miniprothesen im Knie gesprochen.

4 Familii: Was ist unter einer „Miniprothese“ zu verstehen und wie unterscheidet sich diese von anderen Prothesenarten?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Bei „Miniprothesen“ handelt es sich um kleine Implantate, z. B. in der Größe einer 2 Euro-Münze, die in den Knochen eingesetzt werden und isolierte Schäden in der Knorpelschicht ersetzen. Dabei handelt es sich um tiefgreifende Schäden, die auf einen Teil der Knorpelschicht begrenzt sind.

Grundsätzlich wird zwischen Vollprothesen, Teilprothesen und Implantaten, den „Miniprothesen“ unterschieden. Vollprothesen ersetzen das komplette Kniegelenk. Sie decken die gesamte Oberfläche ab und ersetzen die abgenutzte Knorpelschicht. Teilprothesen oder auch Schlittenprothesen ersetzen Schäden, die auf der Innen- oder Außenseite des Kniegelenkes entstehen.

4 Familii: Wann sollte über den Einsatz einer „Miniprothese“ nachgedacht werden?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Sobald Beschwerden da sind, die auf einen Knorpelschaden zurückzuführen sind, sollte eine Behandlung mit einer Knorpelzelltherapie oder der Einsatz einer Miniprothese erwogen werden.



4 Familii: Für wen ist eine „Miniprothese“ geeignet?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Grundsätzlich ist diese Form von Implantaten für alle Menschen mit einem begrenzten Knorpelschaden im Kniegelenk geeignet. Denn eine „Miniprothese“ stellt die kleinstmögliche und schonendste Form des endoprothetischen¹ Gelenkersatzes dar. Sie erhält gesunde umliegende Strukturen.

Es gibt auch die Möglichkeit, begrenzte Knorpelschäden mit einer Knorpelzelltransplantation zu versorgen. Dabei werden im Rahmen einer Arthroskopie² Zellen entnommen, angezchtet und zurück ins Knie gegeben. Gerade bei jungen Menschen im Alter von 20 bis 30 Jahren ist so eine Maßnahme die erste Option. Leider funktionieren diese Knorpelzelltransplantationen nicht regelhaft gut, sodass es auch junge Patienten gibt, bei denen eine „Miniprothese“ eingesetzt wird. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich das biologische Material, welches aus den Knorpelzellen gewonnen wird. Daher sollte bei einem vierzigjährigen Patienten schon gut abgewogen werden, welches Verfahren sinnvoll ist. Ab einem Alter von 50 Jahren würde ich bei abgegrenzten Knorpelschäden zur „Miniprothese“ raten. Patienten mit einer fortgeschrittenen Arthrose können leider nicht mehr von einer „Miniprothese“ profitieren. Sobald der Schienbeinknochen mit betroffen ist, kommt eine „Miniprothese“ nicht mehr infrage.



4 Familii: Wie lange dauert es von der eigentlichen Diagnose: „Knorpelschaden“ bis zum Einsatz einer „Miniprothese“?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Nach der richtigen Diagnosestellung muss ein spezielles MRT für die Planung und Erstellung der Implantate durchgeführt werden. Nach dem Spezial-MRT vergehen ca. 10 Wochen, bis die Materialien und das Instrumentarium maßangefertigt sind. Anschließend erfolgt die Operation.

4 Familii: Was geschieht bei dem Eingriff?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Bei dem Eingriff werden die maßangefertigten Prothesenteile millimetergenau mit einer Positionierhilfe an den exakten Stellen platziert und angepasst. So kann der Knochen mit dem Implantat verwachsen. Wir können in einer Operation beispielsweise drei geschädigte Stellen zeitgleich versorgen. Der Einsatz von „Miniprothesen“ geht deutlich schneller als ein Kniegelenkersatz. Je nachdem wie viele Implantate eingesetzt werden dauert die OP zwischen 40 und 60 Minuten.

4 Familii: Wie viel Zeit sollte für die Regeneration eingeplant werden?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Die Regenerationszeit bei einer „Miniprothese“ ist deutlich kürzer als bei einem kompletten oder Teilgelenkersatz. Der Krankenhausaufenthalt beim Einsatz einer „Miniprothese“ beträgt ca. vier bis fünf Tage. Eine Rehabilitationsmaßnahme steht dem Patienten zu, kann aber auch durch regelmäßige Krankengymnastik und Lymphdrainage über einen gewissen Zeitraum ersetzt werden. Nach zwei bis drei Monaten ist der Patient meist wieder komplett mobil.



Nachbildung eines Kniegelenkes mit Implantaten (Miniprothesen)

4 Familii: Wie lange hält eine „Miniprothese“?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Da der Einsatz von „Miniprothesen“ noch recht neu ist, liegen zur Verschleißrate und Haltbarkeit der Implantate kaum Zahlen vor. Die ersten Ergebnisse zeigen allerdings, dass die Versagensrate deutlich geringer ist als bei Voll- oder Teilprothesen. Eine Vollprothese lockert sich durch den Druck auf die zementierte Kontaktstelle nach einigen Jahren. Die „Miniprothesen“ werden durch einen kleinen Stiel im Knochen verankert. Durch die kleinere beanspruchte Oberfläche wird nur ein geringer Druck auf die Prothese ausgeübt, sodass wir hoffen, dass kaum verschleißbedingte Wechsel bei „Miniprothesen“ notwendig sein wird. Der wesentliche Grund, eine „Miniprothese“ zu wechseln oder ggf. wieder auszubauen ist bisher ein Fortschreiten der Arthrose in anderen Gelenkteilen.

4 Familii: Werden „Miniprothesen“ von den Krankenkassen bezahlt?

Dr. med. Ulrich Hasenberg: Ja, auch „Miniprothesen“ werden von Krankenkassen übernommen.



endoprothetischer Gelenkersatz
¹künstliches Implantat

Arthroskopie
²gelenkerhaltende Operation

4 Familien-Veranstaltungstipps

Essen und Umgebung im Mai



01.05.2024



Internationales Kulturfest zum 1. Mai

01.05.24, ab 13:00 Uhr

Zeche Carl – Wilhelm-Nieswandt-Allee 100, 45326 Essen

Im Essener Norden ist Vielfalt gelebter Alltag: Menschen aus vielen Nationen leben und arbeiten hier. Gemeinsam Feiern macht nicht nur Freude, sondern trägt auch dazu bei, einander besser kennen und schätzen zu lernen. Toleranz, Respekt und Miteinander sind – gerade in der aktuellen weltpolitischen Situation – von zentraler Bedeutung, um friedlich zusammen zu leben. (...)

Mit Musik & Tanz, Essen & Trinken, Spaß & Spiel für Kinder und viel Raum für Begegnungen.



Info: Mehr erfahren unter www.zechecarl.de. Kontakt unter: info@zeche-carl.de oder 0201 8344410

Kosten: Dieser Termin ist kostenfrei.

29.05.2024



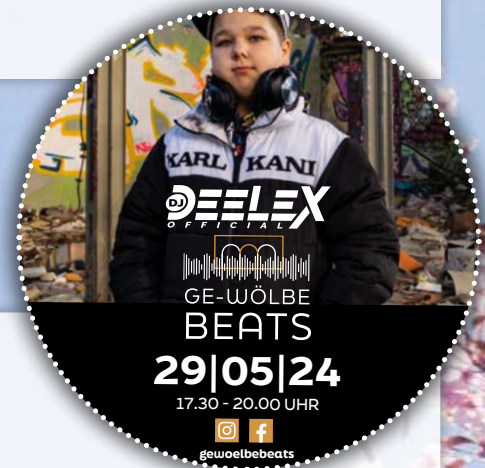
Jugend-Clubbing mit DJ DEELEX –

29.05.24 – 17.30 Uhr bis 20 Uhr

GE-WÖLBE – Turfstraße 21, 45899 Gelsenkirchen

Bei GE-WÖLBE BEATS können auch die Jüngeren mitfeiern! Für Kinder und Jugendliche im Alter von zehn bis 15 Jahren legt DJ DEELEX über zwei Stunden mit richtigem Club-Feeling auf. DJ DEELEX ist mit gerade einmal zwölf Jahren offiziell „bester und jüngster Newcomer DJ 2022“. Er kommt extra aus Thüringen und lässt euch zu Bassline, Basshouse, Techno und Future Bass tanzen.

Kosten: Tickets gibt es für 4,50 € im GE-WÖLBE. Unter dem Motto „Von Kindern für Kinder“ wird die Hälfte des Eintritts an die „Gerald Asamoah Stiftung“ für herzkrankte Kinder gespendet.



Hochwertiges Clubbing ab 25 Jahren mit Moguai & Salvatore Mancuso

GE-WÖLBE – Turfstraße 21, 45899 Gelsenkirchen, ab 21 Uhr

Später am Abend wird es dann für die Erwachsenen spannend. DJ DEELEX heizt für eine Stunde den Gewölbekeller als Opener ein. Als Hauptact legen dann Moguai und Salvatore Mancuso auf. Supportet werden die beiden durch das DJ- & Producer-Duo PALMFAX.

Moguai sorgt mit Sets aus Tech-House, House und Electro-House für bombastische Stimmung auf der Tanzfläche. Gerade erst produzierte der Techno-DJ aus Recklinghausen den brandneuen Track „Explode“ gemeinsam mit Weltstar und Grammy-Gewinner Tiësto. Mit der exklusiven Getränkeauswahl und dem besonderen Ambiente des Gewölbekellers dürfte so für einen perfekten Clubbing-Abend gesorgt sein.

Info: Den Link für die heiß begehrten und limitierten Tickets findet ihr auf der Homepage www.ge-woelbe.de.

Kosten: Die Tickets gibt es für 19,50 € (zzgl. Gebühren).



29.05.2024



Essener Comedy Clash (@Zeche Carl)
29.05.24, Einlass: 19:00 Uhr – Beginn: 20:00 Uhr
Zeche Carl – Wilhelm-Nieswandt-Allee 100, 45326 Essen

Deutschlands größter Stand-up-Comedy-Wettbewerb

Das Comedyformat aus Stuttgart ist erfolgreich in Nordrhein-Westfalen angekommen und wird fortgesetzt: Beim Essener Comedy Clash treten in vier Vorrunden die lustigsten und erfolgreichsten Stand-up-Comedy-Newcomer:innen gegeneinander an, um das Publikum für sich zu begeistern. Die Gewinner:innen ziehen in die Finalshow ein, den Master Comedy Clash. Immer mit dabei: Moderator Fabian Lampert!

Info: Veranstalter ist die Weststadthalle Essen.

Kosten: Tickets gibt es ab 21,90 €.



Anzeige



Zu unseren Einzugsgebieten:

Jetzt kostenlos beraten lassen!



DEN
TAGEN
MEHR
LEBEN
GEBEN.

Ihr Pflegedienst in Essen mit Herz und Kompetenz

Regelmäßige Weiterbildungen, eine liebevolle Beziehung zu unseren Kunden, Vertrauen und Respekt liegen uns besonders am Herzen.

Unsere Leistungen:

- Behandlungspflege
- Pflegeleistungen
- Betreuungs- und Entlastungsangebote
- Verhinderungspflege
- Pflegeberatungsbesuche § 37.3
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeschulungen nach § 45
- und vieles mehr ...

Pflege- und Assistenzdienst Kuchler

Schulstraße 19
45219 Essen

Telefon: 02054 / 93 67 700
Fax: 02054 / 87 54 400

E-Mail: info@pflegedienst-kuechler.de
Web: www.pflegedienst-kuechler.de

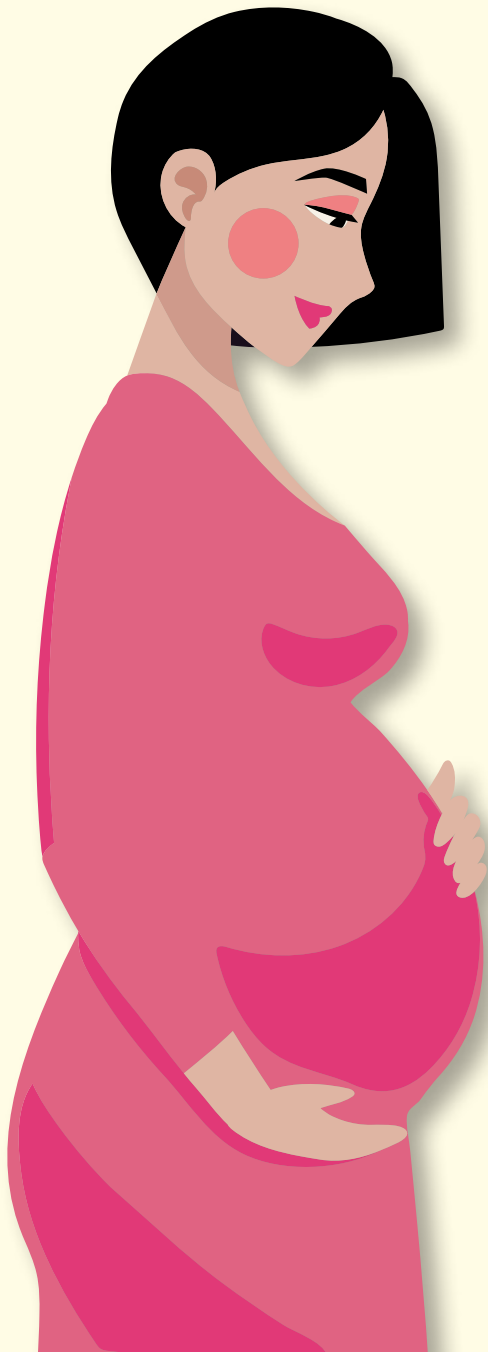
Pflege- und Assistenzdienst



KÜCHLER

5 Mythen

rund um die Schwangerschaft



Zeichnung: www.freepik.com/djvstock

Früherkennung, Entwicklung und Tabus

Eine Schwangerschaft ist nicht nur eine wahre Meisterleistung des Körpers, sondern bedeutet auch für die werdenden Eltern eine gewaltige Umstellung. Neben vielen Sorgen um die Gesundheit des ungeborenen Kindes werden Eltern auch durch viele Mythen rund um dieses Thema verunsichert. 4 Familien erklärt die wichtigsten Fakten für euch auf.

Mit der Gewissheit, schwanger zu sein, beginnt ein Hoffen und Bangen, denn bei dem Heranwachsen eines Menschen im Mutterleib kann einiges schiefgehen. Rund 25 Prozent aller Schwangerschaften enden mit einer Fehlgeburt in den ersten zwölf Wochen. Gendefekte, Fehlbildungen und Erkrankungen des Fötus* können zur Abstoßungsreaktion des Körpers führen und eine Fehlgeburt zur Folge haben. Besonders entscheidend für die Lebensfähigkeit und gesunde Entwicklung eines Kindes ist dabei die siebte Schwangerschaftswoche. Hier bilden sich viele lebenswichtige Organe wie Herz, Leber, Niere und Lunge.



Per App durch die Schwangerschaft

Spezielle Apps wie Pregnancy+ oder Embryotox geben darüber Aufschluss, in welcher Entwicklungsphase sich der Fötus befindet. Sie beraten werdende Eltern bei Untersuchungen und helfen bei der richtigen Ernährung. Auch können diese Apps verraten, welche Organe sich in welcher Phase ausbilden. So ist beispielsweise der Herzschlag meist erst ab der 8. Schwangerschaftswoche bestimmbar. Diese Entwicklungsschritte sind je nach Kind sehr individuell und werden von Ärzten sehr genau beobachtet. Bei manchen werdenden Müttern machen sich diese Entwicklungen im Körper bemerkbar, andere hingegen spüren diese nicht. Beides ist kein Grund zur Beunruhigung.

Brecki's 2. 
Inhaberin Nicole Bednarz

1. Wahl aus 2.Hand

Rüttenscheider Str. 173
45131 Essen

 0201 28 63 02
 breckis.secondhand
 breckis2.hand



Tabus während der Schwangerschaft und Stillzeit

Alkoholgenuss während der Schwangerschaft ist seit ca. 35 Jahren ein absolutes Tabu. Bisher konnte nicht festgestellt werden, welche Mengen Alkohol sich schädlich auf den Fötus auswirken. Gerade in sensiblen Bereichen wie dem Gehirn führen bereits geringe Mengen von Alkohol zu schweren Auswirkungen und bleibenden Schäden beim Fötus. Kinder mit einer sogenannten fetalen Alkoholspektrumstörung (FAS) können unter anderem von leichten Einschränkungen bis hin zu starken Behinderungen betroffen sein. Verminderte Intelligenz, sprachliche und motorische Entwicklungsverzögerungen und Organschäden sowie Fehlbildungen sind nur einige lebenslange Beeinträchtigungen.

Ebenfalls verzichten sollten Schwangere auf Rohmilchprodukte, rohe Eier, ungewaschenes Obst und Gemüse sowie rohes Fleisch. Diese Lebensmittel sind besonders anfällig für Krankheitserreger wie Listerien, Toxoplasmen und Salmonellen und können zu Missbildungen beim Kind oder zu Fehlgeburten führen.

Ein umstrittenes Thema ist der Umgang mit Tieren während der Schwangerschaft. Da auch Tiere Überträger von Krankheitserregern sind, sollten Schwangere gerade beim Beseitigen von Tierkot vorsichtig sein und Einmalhandschuhe tragen. Ansonsten stellt der Kontakt zu Haustieren in der Regel keine Gefahr für die Mutter oder das ungeborene Kind dar. Im Gegenteil, Haustiere können sogar beruhigend auf werdende Mütter wirken.

| jhu |

5 Mythen rund um die Schwangerschaft

Viele Mythen ranken sich um die Schwangerschaft und halten sich bis heute hartnäckig. Einige von ihnen hat 4 Familien für euch aufgeklärt:

„Nicht erneut schwanger während der Stillzeit“

Mythos! Stillen ist kein Verhütungsmittel. Das Stillen hat keinen Einfluss auf die Empfängnisbereitschaft.

„Es muss für Zwei gegessen werden“

Mythos! Erst ab dem 4. Monat macht sich ein leicht erhöhter Kalorienbedarf von ca. 250 kcal bemerkbar. Eine Zunahme während der gesamten Schwangerschaft von bis zu 12 Kilo ist normal. Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte geachtet werden.

„Einmal Kaiserschnitt, immer Kaiserschnitt“

Mythos! Auch nach einem Kaiserschnitt kann ein weiteres Kind auf natürlichem Weg zur Welt gebracht werden. Faktoren wie beispielsweise ein enges Becken oder ein zu hohes Gewicht des Kindes sind ausschlaggebend.

„Kaffee schadet dem ungeborenen Kind“

Mythos! Zwar geht das Koffein in das Blut des Kindes und stimuliert das Nervensystem, aber ein bis zwei Tassen pro Tag sind unbedenklich. Der Konsum von schwarzem und grünem Tee sollte 3 Tassen pro Tag nicht übersteigen.

„Heiße Bäder lösen Wehen aus“

Mythos! Die Badetemperatur sollte 38 Grad nicht übersteigen. So wird der Kreislauf von Mutter und Kind nicht unnötig belastet. Wehen entstehen durch heiße Bäder nicht. Allerdings sind sie ein guter Indikator dafür, ob es sich bei Wehen um Übungswehen oder echte Wehen handelt. Letztere werden durch Wärme verstärkt, während Übungswehen verschwinden.

*Fötus: Anderer Begriff für ein im Körper heranwachsendes Wesen. Ab der 10. Schwangerschaftswoche verwandelt sich der Embryo in einen Fötus.

Zeichnung: www.freepik.com/pikisuperstar



Anzeige



Permanent Make-Up für Augenbrauen & Lippen

- Professionell und günstig
- Fortbildungen nach neuestem Stand
- bei dir Zuhause oder im Lokal
- kurzfristige Termine möglich
- in Deutsch und Polnisch

Marzena Zdanciewicz
Kupferdreher Straße 42
45257 Essen

Telefon: 0151 - 4615 1553
Web: www.mz-beauty.de

JETZT TICKETS SICHERN!

MIT HERZ UND BAUCH!

Die Frühjahrsshow vom
01. März 2024 bis 09. Juni 2024

Es wird Frühling!
Das spürt Jung und Alt in der neuen,
pulsierenden Show des Varieté et cetera.
Echte Gefühle werden mit herzlicher
(aus dem Bauch kommender) Comedy
und spektakulärer Artistik aus dem Winter-
schlaf geweckt! Ein Erlebnis und Gesamt-
kunstwerk mit der perfekten Mischung aus
Nervenkitzel und emotionalen Höhepunkten
für Groß und Klein!

Aus dem Bauch heraus entspringen die humorvollen Dialoge und Moderationen des beliebten Comedians **Tim Becker**. Der aus vielen TV-Shows bekannte Bauchredner nimmt mit seinen zwar nicht immer ganz braven, aber stets liebenswerten und eigensinnigen Puppencharakteren die Zuschauer mit auf eine bunte Reise durch die Welt der internationalen Artistik.

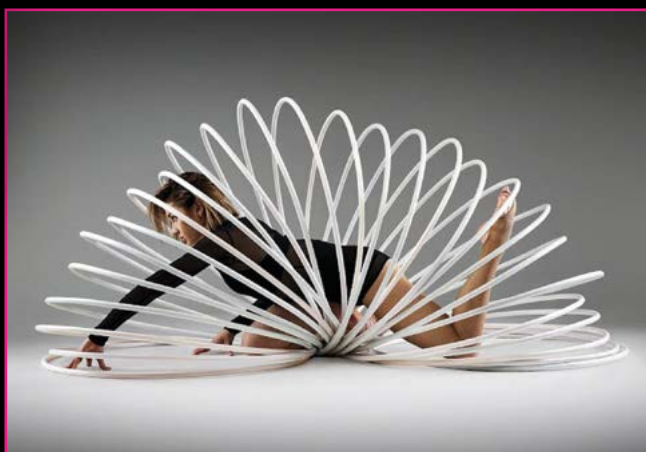
So geht zum Beispiel **Alexandra Thikhonovich** auf der Bühne eine leidenschaftliche Beziehung mit ihren Hula-Hoop Ringen ein. Wild und temperamentvoll tanzt die junge Artistin mit unzähligen Reifen und steigert das Ganze in ein furioses Finale! Ein Adrenalinstoß jagt den nächsten, wenn das aus der Ukraine stammende **Duo Parshyns** an der selten zu findenden Luftstange kraftraubende äquilibristische Kunststücke in luftiger Höhe vorführt und Alexander Parshyn seine Partnerin bei waghalsigen Drehungen nur mit den Zähnen in der Luft hält.

Tradition und Moderne, damit setzt sich das australische **Duo Resplendence** in gleich zwei unterschiedlichen artistischen Disziplinen auseinander. Mit ihrer einzigartigen und ans Herz gehenden Hand-auf-Hand-Akrobatik bringt das Paar die Kenner von hochklassiger Artistik sowie Verliebte gleichermaßen ins Schwärmen, wenn pure Kraft und Leidenschaft miteinander verschmelzen. Nichts für schwache Nerven ist der zweite Auftritt der beiden Australier. In ihrer waghalsigen Rollschuh-Performance geht das Duo an Grenzen und scheint mit irrsinnig schnellen Drehungen die Gesetze der Fliehkraft außer Kraft zu setzen.

Nicht weniger atemberaubend und mitreißend setzt das **Duo Enominne** aus Equador hoch über den Köpfen des Publikums neue Maßstäbe mit ihrer neuen kraftvollen und spannungsgeladenen Partnerakrobatik am Luftring, bei der dem einen oder anderen zart besaiteten Zuschauer der Atem stockt!

Wer glaubte, die Kunst des Messerwerfens wäre aus der Mode gekommen, der irrt. Im Gegenteil, diese erreicht einen neuen Höhepunkt, wenn **The Shester's** aus Spanien und Brasilien mit höchster Präzision und treffsicherer Geschicklichkeit die scharfen Klingen durch die Luft wirbeln lassen. Neben ihrer Kunst ist es die unverkennbare Freak-Attitüde, die das Duo unverwechselbar macht. Aber sehen Sie selbst!

Großartige artistische Momente,
die ans Herz gehen, gewürzt mit einer
gehörigen Portion Comedy, bei der Sie sich
den Bauch halten vor Lachen!



»» DIE KÜNSTLER

TIM BECKER | BAUCHREDNER, COMEDY & MODERATION

„Mit sich selbst reden ist nicht schlimm“, bekräftigt Tim Becker immer wieder. „Aber dagegen gibt es ja auch Tabletten. Und fünf von zwölf meiner inneren Stimmen wollen auch, dass ich die bunten Pillen nehme.“, gibt der beliebte Comedian von sich preis. Damit die Zuschauer nicht denken, der junge Mann hätte eine gesplante Persönlichkeit, nutzt er einfach Puppen für seine (Selbst)Bauchgespräche. Tim Becker spielt mit seinen Puppen. Oder spielen die Puppen mit ihm? Alles andere als brav, aber dennoch stets liebenswert und bezaubernd sind Tim Beckers eigensinnige Plüschbuddies. In wahnwitzigen Dialogen übernehmen sie die Oberhand und ziehen ihren menschlichen Schöpfer schließlich wie einen Bullen am Nasenring durch die Show. Den Zuschauer erwarten virtuose Bauchrednerkunst, famose Puppen-Charaktere und mit-reißend komische Moderationen. Seit Jahren tourt Tim Becker mit großem Erfolg auch mit seinen Solo-Programmen durch Deutschland und ist immer wieder gern gesehener Gast in verschiedenen TV-Shows, wie dem „Quatsch Comedy Club“, „Nightwash“ oder den „RTL Puppenstars“. Nun strapaziert der phänomenale junge Künstler die Lachmuskeln seines Publikums in der Frühjahrs-show im Variété et cetera.

ALEXANDRA TIKHONOVICH | HULA HOOP

Eigentlich könnte Alexandra Tikhonovich auch in einem Trio auftreten, denn ihre Eltern, Nato Nikolaishvili und Yuri Tikhonovich sind selbst sehr erfolgreiche Artisten mit Auftritten im berühmten Lido in Paris, dem Circus Roncalli und unzähligen Variété-Shows auf der ganzen Welt. Die 2001 in Deutschland geborene Alexandra geht aber eigene Wege und verdankt ihre Liebe zur Artistik nicht zuletzt ihrer bereits in Kindertagen begonnenen Ausbildung und grandiosen Karriere in der Rhythmischen Sportgymnastik. Sie gewann bei Wettbewerben unzählige Preise, holte schließlich sogar Gold in der Juniorenklasse bei einem internationalen Treff und ließ ihre hochkarätige Konkurrenz aus Russland, Italien und Frankreich hinter sich. Mittlerweile besitzt sie selbst die B-Trainerlizenz und bildet den Nachwuchs aus. Auf der Bühne des Variété et cetera geht Alexandra Tikhonovich eine leidenschaftliche Liebesbeziehung mit ihren Hula-Hoop-Ringen ein. Mit Bauch, Po, Armen und Beinen kontrolliert Alexandra scheinbar mühelos ihre Spielgeräte und diese folgen brav jeder ihrer Bewegungen. Mit Anmut und Ästhetik scheint die junge Artistin mit den Ringen zu tanzen, bis dieser Tanz schließlich in einem furiosen Finale seinen Höhepunkt findet.

DUO PARSHYNS | PERCHE (Luftstange)

Perche-Artistik ist eine selten zu findende, sehr kraftakrobatische Disziplin des Luftturnens. Der Begriff „Perche“ stammt aus dem Französischen und steht ursprünglich für Stange. Der Unterschied zwischen der bekannteren Pole-Akrobatik und der Perche ist, dass die Pole fest auf dem Boden verankert wird, während die Perche an einer Konstruktion in der Luft hängt. Das Duo Parshyns, bestehend aus Alexander Parshyn und seiner charmanten Partnerin Anna, haben sich als Absolventen der Kiewer Akademie für Zirkus- und Variétékunst auf dieses besondere Genre der Luftakrobatik spezialisiert und sind wahre Meister ihres Fachs. Mit purer Kraft und Körperbeherrschung, einer gehörigen Portion Anmut und Eleganz präsentieren sie äquilibristische Kunststücke in luftiger Höhe. Ein Adrenalinstoß jagt den anderen, wenn Alexander Parshyn seine Partnerin während ihrer waghalsigen Drehungen nur mit den Zähnen in der Luft hält. Die Parshyns zeigten ihre Kunst bereits in Shows des Circus Krone, zahlreichen Artisten-Festivals und bereisten mit ihrer Darbietung bislang über zehn Länder der Erde.

DUO ENOMINNE | LUFTRING

Aus Quito, der Hauptstadt Ecuadors an der Westküste Südamerikas stammen José und Byron, die gemeinsam das Duo Enominne bilden. Die beiden Luftakrobaten sind im Variété et cetera keine Unbekannten, gehörten sie doch bereits in der Frühjahrs-show 2023 mit einer Zopfhang-Nummer zu den Highlights des Programms. Mit dieser spektakulären Nummer, einzig an den eigenen Haaren in der Mitte des Raumes hängend, kreierte die beiden Artisten akrobatische Höchstleistungen und ernteten Begeisterungsstürme und Standing Ovation. An diesen Erfolg will

das Duo Enominne nun ein Jahr später nahtlos anknüpfen. In der neuen Show „Mit Herz und Bauch!“ nutzen José und Byron den Luftring für ihre außergewöhnlich dynamische und lebendige Performance. Ebenso atemberaubend und mitreißend wie bei ihrem ersten Auftritt, setzt das Duo hoch oben in den Lüften des Theaters neue Maßstäbe mit sensationellen Drehungen und einer unglaublich kraftvollen und spannungsgeladenen Partner-Akrobatik. Nicht selten stockt dabei dem einen oder anderen zart besaiteten Zuseher erneut der Atem!

THE SHESTER'S | MESSERWERFEN

Die Kunst des Messerwerfens galt lange als „antiquiert“ oder schlicht „aus der Mode“ gekommen. Die Macher des Variété et cetera sahen im Sommer 2023 bei der Newcomer Show in Leipzig jedoch eine ganz andere, neuartig inszenierte und ein wenig verrückt daher kommende Performance dieses Genre, waren sofort begeistert und engagierten die Nummer vom Fleck weg. Hinter der „Nummer“ stehen „The Shester's“, bestehend aus Rubén Burgos Ruiz und Manoela Cristina Wolfart. Die aus Spanien und Brasilien stammenden Artisten lernten in ihrer Heimat bereits in jungen Jahren die unterschiedlichsten Künste wie Jonglage, Einradfahren, Antipodismus und Spinning-Art in diversen Wanderzirkussen. Aber die beiden Ausnahmetalente wollten mehr und absolvierten jeweils eine fundierte Artistenausbildung auf Zirkusschulen in Madrid und auf der Nationalen Zirkusschule in Rio de Janeiro. Erst 2017 lernten sich Manoela Cristina und Rubén bei gemeinsamen Auftritten persönlich kennen, dann lieben und sind seitdem nicht nur mit ihren künstlerischen Talenten verheiratet, sondern auch miteinander. Im Laufe der Jahre entdeckten sie, dass das Sahnehäubchen bei ihren verschiedenen, gemeinsamen Auftritten „das Risiko“ ist und perfektionierten daraufhin ihre Messerwurf-Nummer immer weiter, bis aus dieser der Act wurde, mit dem das Duo schließlich endgültig erfolgreich wurde. Das Markenzeichen der „Shester's“ ist ohne Zweifel ihre „Freak-Attitüde“, die das Duo unverkennbar macht. Aber sehen Sie selbst!

Anzeige

**VARIÉTÉ
et cetera**
BOCHUM
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

0234
13003

01. März - 09. Juni 2024

In den
Osterferien
KIDS FOR FREE
Pro Ticket (Erw.) ein
Kind bis 14 J.
frei!

**Mit Herz
und Bauch!**

SHOWS: Do. u. Fr. 20 Uhr | Sa. 16 & 20 Uhr | So. Brunch & 19 Uhr o. Satt & Lustig

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE

DIY BADEPRALINEN*

DER BADESPAß ZUM SELBERMACHEN

Ihr wollt euch nach einem anstrengenden Arbeitstag erholen? Wie wäre es dann mit einer selbst hergestellten Badepraline? Die kleinen Badezusätze eignen sich nicht nur hervorragend für einen entspannten Abend in der heimischen Badewanne, sondern lassen sich auch gut verschenken. Außerdem sind die einfach herzustellen und schön anzusehen.

Ihr braucht:

- Silikon Eiswürfelformen
- Topf
- Kleinere Schüsseln
- Löffel (zum Umrühren)
- Teigschaber

Für die Masse:

(ergibt ca. 12 Badepralinen):

- 35 Gramm Shea Butter
- 30 Gramm Kokosöl
- 35 Gramm Speisestärke
- 65 Gramm Natron
- 40 Gramm Zitronensäure (Pulver)
- 5 Gramm Blüten optional



Und so geht's:

Erhitzt in einem Wasserbad Shea Butter und Kokosöl bis sie flüssig sind. Während ihr darauf wartet, dass sich beide Öle flüssig werden, mischt ihr Natron, Speisestärke und Zitronensäure in einer Extraschüssel zusammen.

Sind Shea Butter und Kokosöl flüssig, könnt ihr das Pulver aus Natron, Speisestärke und Zitronensäure in das flüssige Öl geben. Nun verrührt ihr die Zutaten, bis sich eine homogene Masse bildet. Die Masse sollte so flüssig sein, dass sie sich gut in die Formen gießen lässt.

Optional: Streut in die Silikonformen kleine getrocknete Blüten. Hier eignen sich besonders gut getrocknete Lavendelblüten, Blätter von Rosenblüten oder Kamillenblüten.

Füllt anschließend vorsichtig die Masse in die Silikonformen. Mit einem Teigschaber lässt sich die überschüssige Menge gut entfernen.

Stellt die Silikonformen nun für mindestens 4 bis 5 Stunden in den Kühlschrank und lasst sie dort aushärten. Anschließend könnt ihr sie vorsichtig aus der Form nehmen und verwenden.

Tipp: In einem schönen Beutel aus Organza oder einer kleinen Holzschatulle sind eure Pralinen nicht nur gut aufgehoben, sondern auch ein dekorativer Hingucker.

Unsere Badepralinen fühlen sich toll an und sind als wunderschöner Badezusatz heiß begehrt. Na, worauf wartet ihr noch? Ran an die Gießformen. Wir sind gespannt auf eure einzigartigen Badezusätze.

Wir wünschen euch viel Spaß.

| jhu |

**Hinweis: Obwohl der Begriff „Praline“ verwendet wurde, handelt es sich bei dieser Bastelidee um ein Produkt zur Körperpflege, das nicht zum Verzehr geeignet ist. Die Verwendung erfolgt auf eigene Gefahr.*

IHR SPEZIALIST FÜR DEN BESCHWERDEFREIEN ALLTAG

Einlagen, Bandagen,
Kompressionswaren
Orthesen



Maßschuhe, Bequemschuhe
orthopädische Zurichtungen,
Schuhreparaturen

Für jedes Fußproblem eine Lösung.

Sanitätshaus Dell
Heckstraße 11 · 45239 Essen
Telefon: 02 01 / 49 41 26
info@sanitaetshaus-dell.de
www.sanitaetshaus-dell.de

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. ... 8:00 - 13:00
..... 14:00 - 18:00
Mi., Fr. 8:00 - 13:00
Sa. geschlossen

DELL
SANITÄTSHAUS

Habt ihr es gewusst?

3 Einsatzmöglichkeiten für

Zahnpasta

Zahnpasta ist seit mehr als 100 Jahren aus unseren Badezimmern nicht mehr wegzudenken. Von dem Apotheker Ottomar Heinsius von Mayenburg erfunden und aus verschiedensten Substanzen bestehend, kann das Gemisch weitaus mehr als Zähne sauber halten und vor Karies schützen.



1 Striemen und Flecken von Wänden entfernen

So funktioniert's:

Einen Klecks weiße Zahnpasta auf ein trockenes, sauberes Tuch geben. In sanften, kreisenden Bewegungen über Striemen, Flecken oder über kleine Wandgemälde, die von euren Kindern produziert worden sind, reiben.



2 Fingernägel aufhellen

So funktioniert's:

Etwas Zahnpasta auf eine Zahnbürste geben und damit die Fingernägel putzen. Anschließend abwaschen. So lassen sich Nägel aufhellen oder auch Nagellackreste entfernen.



3 Kleinere Kratzer verschwinden lassen

So funktioniert's:

Einen Klecks Zahnpasta (weiße, ohne Weißmacher) auf kleinen Kratzern und Rissen in Lederhandschuhen oder auf CDs aufbringen und einreiben. Bei CDs anschließend mit klarem Wasser abspülen und abtrocknen. | **jhu** |

*Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Schäden übernehmen wir keine Haftung.*

Bild: www.freepik.com/Racool_studio

**DER SPEZIALIST FÜR
DENKMALGESCHÜTZTE IMMOBILIEN**



MONUMENTUM
GMBH & CO. KG



MONUMENTUM GmbH & Co. KG
Goldbergstraße 84, 45894 Gelsenkirchen



+49 209 - 94 58 91 - 20
+49 171 - 99 40 046



p.gendreiko@monumentum-vertrieb.de

Deko Kupa

DEKOARTIKEL

für jede Jahreszeit

Deko Kupa in Essen – Ihr Fachhandel für einzigartige Dekorationen

Sie möchten ein gemütliches und wohnliches
Ambiente in Ihren Räumlichkeiten schaffen?

Dann greifen Sie zu Dekoartikeln. Gezielt platzierte und ausgewählte Dekoartikel erzeugen eine angenehme Wohnatmosphäre, die zum Verweilen einlädt. Zudem können Sie durch saisonale Dekoration für die entsprechende Stimmung in Ihrem zu Hause sorgen oder auch Ihren Garten in eine echte Wohlfühlzone verwandeln. Bei Deko Kupa gibt es eine große Auswahl an Dekoartikeln für jeden Anlass.



Ganzjährige
Weihnachtsdeko

Deko Kupa GmbH
Dutzendriege 46 A,
45309 Essen

Öffnungszeiten

Mo. – So.: 10:00 – 16:00 Uhr

Nach telefonischer
Vereinbarung auch:
08:00 – 22:00 Uhr

☎ 0176 73 58 92 18



Wenn der *Körper* zum *Kunstwerk* wird

Tattoos, Piercings & Co. – Faszination Körperkunst

Körperkunst ist eine faszinierende Ausdrucksform, die den menschlichen Körper als Leinwand oder Medium nutzt, um kreative Kunstwerke zu schaffen. Von Tattoos und Piercings bis hin zu Bodypainting und Performance-Kunst gibt es eine Vielzahl von Praktiken, die den Körper so zum Kunstwerk machen. Diese Formen der Körperkunst haben eine lange Geschichte und sind oft tief in kulturellen Traditionen und persönlichen Ausdrucksformen verwurzelt. 4 Familien erkunden die Vielfalt der Körperkunst.

Bodypainting

Bodypainting beinhaltet das Malen oder Zeichnen auf die nackte Haut. Künstler verwenden dabei oft ungiftige Farben, Pinsel und Airbrush, um lebendige Designs zu erstellen. So wird der Körper in ein temporäres Kunstwerk verwandelt. Bodypainting wird häufig für künstlerische Projekte, Fotoshootings, Festivals oder kulturelle Veranstaltungen verwendet.

Tattoos

Tattoos sind wohl eine der bekanntesten Formen der Körperkunst. Sie sind dauerhafte Kunstwerke, bei denen Tinte mithilfe einer oder mehrerer Nadeln in die Haut eingebracht wird. So entstehen individuelle Designs, Symbole, Schriften und Bilder. Die Ideen, Techniken und Motive sind beinahe grenzenlos. Oft sind sie ein Symbol des persönlichen Ausdrucks, der Erinnerung oder des Tributs. Tätowierungen haben eine lange Geschichte und kulturelle Bedeutung. Dazu später mehr.

Piercings

Auch Piercings sind eine sehr populäre Form der Körperkunst. Beim Piercing wird die Haut zerstoßen, um Schmuckstücke wie Ringe, Stecker oder Stäbe einzusetzen. Piercings können an verschiedenen Stellen des Körpers angebracht werden, einschließlich Ohren, Nase, Augenbrauen, Lippen, Zunge, Brustwarzen und Genitalien. Mittlerweile gibt es kaum eine Stelle des Körpers, die nicht gepierct werden kann. Oft werden sie sowohl aus ästhetischen als auch aus kulturellen Gründen getragen. Historische Aufzeichnungen und archäologische Funde

deuten darauf hin, dass Piercings seit Tausenden von Jahren existieren. Zum Beispiel zeigen Höhlenzeichnungen und archäologische Funde aus prähistorischen Zeiten,

dass Menschen Piercings an verschiedenen Körperteilen wie Ohren, Nase und Lippen praktizierten. Die US-Amerikanerin Elaine Davidson hält den Guinness-Weltrekord für die meisten Piercings an einer Person. Sie hat über 9.000 Piercings am ganzen Körper.

Performance-Kunst

Körperkunst kann auch in Form von Performance-Kunst erscheinen. Hierbei nutzen Künstler ihren eigenen Körper als Medium, um emotionale, soziale oder politische Botschaften zu vermitteln. Performance-Künstler nutzen oft Bewegung, Tanz, Klang, Interaktion und visuelle Effekte, um ihre Ideen auszudrücken und ein Publikum zu erreichen.

Körpermodifikationen

Körpermodifikationen umfassen eine Vielzahl von Praktiken, die die Form, Struktur oder Erscheinung des menschlichen Körpers verändern können. Dazu gehören beispielsweise das Dehnen von Ohrfläppchen, das Skalpieren, das Implantieren von Objekten unter die Haut oder das Verändern der Zähne.

Tattoos & Tradition

Mehndi (Henna-Tattoos)

Mehndi ist eine traditionelle Kunst, die in Indien und anderen Ländern des Nahen Ostens praktiziert wird. Bei dieser Körperkunst wird Henna-Paste auf die Haut aufgetragen, um komplexe und detaillierte Designs zu erstellen. Oft wird Mehndi bei Hochzeiten, Festivals und anderen feierlichen Anlässen verwendet und kann eine symbolische Bedeutung haben, wie Glück, Liebe oder Schutz. Henna wird seit Jahrhunderten verwendet und hat eine lange Geschichte, die bis in die Antike zurückreicht. Es wird angenommen, dass Henna als Farbstoff für Haut und Haare seit mindestens 5000 Jahren genutzt wird.

Tā Moko (Māori-Tätowierungen)

Tā Moko ist eine traditionelle Form der Tätowierung, die von den Māori, dem indigenen Volk Neuseelands, praktiziert wird. Diese Tattoos bestehen aus komplexen geometrischen Mustern und Symbolen, die oft persönliche oder familiäre Bedeutungen haben. Tā Moko wird als Ausdruck der kulturellen Identität und Verbundenheit angesehen. Möglicherweise wird diese Körperkunst schon seit der Besiedlung Neuseelands durch die Māori im 13. Jahrhundert praktiziert.

Yantra-Tätowierungen in Thailand

Yantra-Tätowierungen sind traditionelle Tätowierungen, die in Thailand von buddhistischen Mönchen, bekannt als Sak Yant-Meister, durchgeführt werden. Diese Tätowierungen bestehen aus heiligen Schriftzeichen, Symbolen und geometrischen Mustern, die Glück, Schutz und spirituelle Kraft verleihen sollen.



Yantra-Tätowierungen werden oft von Gläubigen getragen, um sie vor Gefahren zu schützen und ihre Spiritualität zu unterstützen. Auch diese Praxis ist höchstwahrscheinlich schon mehrere hundert Jahre alt.

Yakuza-Tätowierungen in Japan

Yakuza-Tätowierungen sind traditionelle japanische Tätowierungen, die von Mitgliedern der Yakuza, einer berüchtigten kriminellen Organisation, getragen werden. Diese Tätowierungen, bekannt als Irezumi, bestehen aus komplexen Designs und Symbolen, die oft mythologische oder historische Motive darstellen. Yakuza-Tätowierungen haben eine lange Geschichte und werden als Ausdruck der Zugehörigkeit und Loyalität angesehen.

Die älteste bekannte Tätowierung

Die älteste bekannte Tätowierung stammt aus der Jungsteinzeit und wurde auf der Mumie des sogenannten "Ötzi" gefunden. Ein Mann, der vor über 5.000 Jahren lebte. Ötzis 61 Tätowierungen bestehen aus einfachen Linien und Punkten und wurden vermutlich zur Schmerzlinderung oder als rituelles Symbol verwendet. | agm |

Anzeige

spielbasis

ruhr

BRETTSPIELE
KARTENSPIELE
PUZZLE



Spielbasis Ruhr
Kaiser-Wilhelm-Str.14
45276 Essen-Steele
Tel.: 0201 / 85 89 32 68
www.spielbasis-ruhr.de





©Jochen Tack/Stiftung Zollverein



©Frank Vinken/Stiftung Zollverein

Familienangebote auf Zollverein

Das UNESCO-Welterbe bietet Mitmachangebote und Kulturprogramm

Familienschicht in der Mitmachzeche *Teamwork für Kinder ab 5 Jahren und ihre Familien*

Mit vielen abwechslungsreichen Aktionen geht es in der Mitmachzeche auf Zollverein Schacht 1/2/8 rund. Aktiv und spielerisch lernen Familien mit Kindern von 5 bis 12 Jahren die Arbeitsabläufe in einer Zeche kennen und erfahren, wie die Bergleute früher in einem Bergwerk gearbeitet haben. Ob bei der Markenkontrolle, in der Kaue oder beim Kohlefördern – alle machen mit: auch die Erwachsenen! Denn wenn das Team gut zusammenarbeitet, ist keine Aufgabe zu schwer.

Weitere Informationen unter
zollverein.de/familienschicht

Parkour *Wer schafft die Punktlandung auf Zollverein?*

Der Parcours für „Parkour“ besteht aus unterschiedlichen Kombinationen von Würfeln, Stangen und Wandflächen und bietet eine Herausforderung für Traceure aller Niveaus – geeignet für sportbegeisterte Menschen ab einem Alter von etwa 8 Jahren. Die circa 600 m² große Außenanlage befindet sich auf dem Gelände der Kokerei Zollverein und ist öffentlich zugänglich.

Weitere Informationen unter
zollverein.de/parkour

Digitale Schnitzeljagd über's Welterbe *Spannende Orte, knifflige Aufgaben*

Wie hoch ist der Doppelbock? Wie heiß war es in der Ofenbatterie auf der Kokerei? Und wo steht auf dem Welterbe eigentlich das Castell? Bei der digitalen Schnitzeljagd entdecken die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannende Orte auf Zollverein, lösen knifflige Aufgaben, finden Fotomotive und dichten sogar, um schließlich ein Lösungswort zu erraten. Alles, was Sie dazu brauchen, sind ein Smartphone, eine App und ein QR-Code.

Weitere Informationen unter
zollverein.de/fuehrungen

Lust auf ne Partie Tischtennis? *Aufschlag, Konter, Schmetterball ...*

Seit Sommer 2023 gibt es auf Schacht XII eine Tischtennisplatte zur freien Nutzung. Schläger und Bälle können in der Sommersaison (April bis Oktober) gegen Pfand zwischen 11:00 und 17:00 Uhr am Infopunkt A2 ausgeliehen werden. Möglich wurde die Anschaffung der Platte durch die Freunde und Förderer der Stiftung Zollverein.

Weitere Informationen unter
zollverein.de/tischtennis



©Thomas Willemseh/Stiftung Zollverein



©Andrea Kiesendahl/Stiftung Zollverein



©Anna Ehlert/Stiftung Zollverein

Kindergeburtstag im Denkmalpfad Zollverein

Wieder ein Jahr älter werden und echte Abenteuer erleben!

Im Denkmalpfad Zollverein habt ihr gleich mehrere Möglichkeiten zur Auswahl, um euren Geburtstag zu einem unvergesslichen Tag voller Neuentdeckungen, kniffliger Rätsel und riesigem Spaß zu machen. Dabei bekommt ihr Einblicke in die gigantischen Prozesse auf der Zeche oder der Kokerei Zollverein und erfahrt, was es heißt, ein Bergmann oder Koker zu sein.

Weitere Informationen unter zollverein.de/kindergeburtstag

Soccer-Golf im Zollverein Park

Sonne + draußen = kick it!

Die Kombination aus Fußball (Soccer) und Golf bietet allen sportbegeisterten Zollverein-Fans die perfekte Gelegenheit, die Vielfalt des Welterbes beim Spiel unter freiem Himmel zu entdecken und ist ein kostenloses Angebot für die ganze Familie. Ziel des Spiels ist, einen Fußball mit möglichst wenigen Schüssen durch einen Parcours mit neun Toren zu bringen. Von der Zeche bis zur Kokerei führt die Spielstrecke mitten durch die besondere Architektur und Industrienatur des Welterbes.

Weitere Informationen unter zollverein.de/soccer-golf

Kunstkaue

Kreativwerkstatt in Halle 10

Ob Acrylfarbe, Kohlestifte oder Pastellkreide – in der Kunstkaue auf Zollverein ist Kreativität gefragt. Gemeinsam mit Kursleiterin Lavin können sich Jugendliche ab 13 Jahren an verschiedenen Materialien, Mal- und Gestaltungstechniken ausprobieren. Es wird gezeichnet, gemalt und geformt. Wenn sich an jedem Freitag die Halle 10 für zwei Stunden in eine Kreativwerkstatt verwandelt, entsteht mitten auf dem Welterbe ein Ort, an dem sich junge Kreative unter fachkundiger Anleitung und in ungezwungener Atmosphäre austauschen und entfalten können.

Weitere Informationen unter zollverein.de/kunstkaue

Phänomania Erfahrungsfeld

Aktivieren Sie Ihre Sinne!

Im Phänomania Erfahrungsfeld können Sie Schwerelosigkeit erleben, ins Unendliche schauen und sich den Boden unter den Füßen wegziehen lassen. An über 120 Versuchsstationen auf 1.200 m² im Innenbereich und weiteren 3.500 m² auf dem Außengelände erforschen Sie Ihre Sinne und entdecken Ihre Umwelt neu.

Weitere Informationen unter zollverein.de/kids

Anzeige

Familien-schicht
in der
Mitmachzeche

UNESCO-WELTERBE
ZOLLVEREIN

www.zollverein.de/kids

Das Abenteuer für Groß & Klein

Zollverein

Fußballfieber in Deutschland

Die UEFA-Europameisterschaft 2024

Die wichtigen Infos im Überblick

Im Juni ist es endlich so weit: nach über 36 Jahren ist Deutschland wieder Austragungsort der Fußball-Europameisterschaft und versetzt das Land ins Fußballfieber. Und um dem Ganzen noch eins draufzusetzen, werden sogar einige Spiele des Turniers hier bei uns im Pott ausgetragen. Wann und wo gespielt wird sowie die Geschichte der EM verrät euch 4 Familii.

Die Anfänge der Europameisterschaft

Die EM wurde erstmals 1960 unter dem Namen „Europapokal der Nationen“ ausgetragen. Das Turnier wurde von der UEFA ins Leben gerufen, um die besten Fußballnationalmannschaften Europas zusammenzubringen. Es nahmen 17 Mannschaften teil, von denen die besten vier dann die Endspiele in Frankreich ausspielten. Diese erste EM gewann die damalige Sowjetunion. 1966 erklärte die UEFA den Wettbewerb dann offiziell zur Fußball-Europameisterschaft. Die EM entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einem bedeutenden Ereignis im internationalen Fußballkalender. Sie fand alle vier Jahre statt und wurde aufgrund ihrer wachsenden Beliebtheit und der steigenden Anzahl von Teilnehmern kontinuierlich erweitert. Im Jahr 1980 wurde das Turnier erstmals mit acht Mannschaften ausgetragen, und später wurde das Teilnehmerfeld auf 16 Teams ausgedehnt. Nun beginnt der Kampf um den Titel nach der Gruppenphase im Achtelfinale.

Wer gewann wann?

Insgesamt konnten in den 16 bisherigen Europameisterschaften zehn Länder den Titel ergattern. Wir haben für euch eine kleine Übersicht der Siegesnationen:

- 1960: Damalige Sowjetunion (ausgetragen in Frankreich)
- 1964: Spanien (ausgetragen in Spanien)
- 1968: Italien (ausgetragen in Italien)
- 1972: Deutschland (ausgetragen in Belgien)
- 1976: Tschechoslowakei (ausgetragen in Jugoslawien)
- 1980: Deutschland (ausgetragen in Italien)
- 1984: Frankreich (ausgetragen in Frankreich)
- 1988: Niederlande (ausgetragen in Deutschland)
- 1992: Dänemark (ausgetragen in Schweden)
- 1996: Deutschland (ausgetragen in England)
- 2000: Frankreich (ausgetragen in Belgien und den Niederlanden)
- 2004: Griechenland (ausgetragen in Portugal)
- 2008: Spanien (ausgetragen in Österreich und der Schweiz)
- 2012: Spanien (ausgetragen in Polen und der Ukraine)
- 2016: Portugal (ausgetragen in Frankreich)
- 2020 / 2021: Italien (ausgetragen in 10 europäischen Städten, Finale in England)

Deutschland und Spanien sind mit jeweils drei Titeln die erfolgreichsten Teams in der Geschichte der Europameisterschaft. Vor 28 Jahren holte Deutschland das letzte Mal den EM-Titel.



Wann wird gespielt?

Auftakt	14. Juni in München - Deutschland gegen Schottland
Gruppenphase	14. Juni 2024 bis 26. Juni 2024
Achtelfinale	29. Juni 2024 bis 2. Juli 2024
Viertelfinale	5. bis 6. Juli 2024
Halbfinale	9. bis 10. Juli 2024
Finale	14. Juli 2024

Wo wird gespielt?

Stadt	Spielstätte	Name während der EM
Berlin	Olympiastadion Berlin	Olympiastadion Berlin
Dortmund	Signal Iduna Park	BVB Stadion Dortmund
Düsseldorf	MERKUR SPIEL-ARENA	Düsseldorf Arena
Frankfurt	Deutsche Bank Park	Frankfurt Arena
Gelsenkirchen	VELTINS-Arena	Arena Auf Schalke
Hamburg	Volksparkstadion Hamburg	Volksparkstadion Hamburg
Köln	RheinEnergieSTADION	Köln Stadion
Leipzig	Red Bull Arena	Leipzig Stadion
München	Allianz Arena	München Fußball Arena
Stuttgart	MHP Arena Stuttgart	Stuttgart Arena

Die Spielstätten dürfen während der EM übrigens keine Sponsorennamen tragen, weshalb ihre Namen für die Dauer des Wettbewerbs abgeändert wurden.

Weiter geht es auf Seite 28.

Anzeige



- *Notdienst*
- *Rohrreinigungsdienst*
- *Wartungsdienst*
- *Thermographie*
- *Brennwert-Technik*
- *Solar-Energie*
- *Regenwasser-Nutzung*
- *Wannenaustausch ohne Fliesenschaden*

Regensburger Straße 6 · 45886 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 2 40 02 · Fax: 0209 - 27 17 87

www.klement-gmbh.de

Fußballfieber in Deutschland

Die UEFA-Europameisterschaft 2024

Fortsetzung von Seite 27.

Wann wird auf Schalke gespielt?

In der Arena Auf Schalke finden insgesamt vier Spiele der EM statt. Drei Gruppenspiele und ein Achtelfinale. Folgende Begegnungen werden bei uns in Gelsenkirchen ausgetragen:

16.06.2024	20.06.2024	26.06.2024	30.06.2024
21.00 Uhr	21.00 Uhr	21.00 Uhr	18.00 Uhr
Gruppe C: Serbien vs. England	Gruppe B: Spanien vs. Italien	Gruppe F: Georgien vs. Portugal	Achtelfinale: Sieger Gr. C vs. Dritter D/E/F

Die Gruppen

Bevor die besten 16 Teams im Achtelfinale teilnehmen, müssen sie sich durch die Spiele in der Gruppenphase qualifizieren. Diese gelten also als Vorrunden. Die Auslosung fand am 2. Dezember letzten Jahres in der Elbphilharmonie in Hamburg statt. Dies sind die sechs Gruppen und ihre Teilnehmer:

| agm |

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
<ul style="list-style-type: none">• Deutschland• Schweiz• Schottland• Ungarn	<ul style="list-style-type: none">• Spanien• Kroatien• Italien• Albanien	<ul style="list-style-type: none">• England• Slowenien• Dänemark• Serbien

Gruppe D	Gruppe E	Gruppe F
<ul style="list-style-type: none">• Frankreich• Niederlande• Österreich• Polen	<ul style="list-style-type: none">• Belgien• Slowakei• Rumänien• Ukraine	<ul style="list-style-type: none">• Portugal• Türkei• Tschechien• Georgien

**Hochwertige Produkte
aus Deutschland**



Unsere Leistungen:

- Vertrieb und Montage von Bauelementen
 - Fenster & Türen
 - Vordächer
 - Wintergärten
 - Terrassenüberdachungen
 - Carports
- Reparaturen und Service
- Elektroinstallationen aller Art

**Wir sind ein
eingetragener Meisterbetrieb.**

SK Bauelemente

Mechtenbergstr 158
45884 Gelsenkirchen

Telefon: 0177-7792111

E-Mail: info@skbauelemente.de

Web: www.skbauelemente.de

Das GE-WÖLBE im Schloss Horst

Eure neue Eventgastronomie Gelsenkirchen

Vor nicht einmal einem halben Jahr eröffnete das GE-WÖLBE im Schloss Horst auf der Turfstraße 21. Seither bringt es mit einem charmanten Mix aus à la carte Restaurant, Hochzeitslocation, Biergarten, Catering und Veranstaltungen einen frischen Wind nach Gelsenkirchen. 4 Familien hat sich vor Ort mit Projektleiterin Sabrina Zenker getroffen und stellt euch die vielseitige Eventgastronomie vor.

À la carte Restaurant

Donnerstag bis Sonntag könnt ihr die neue Speisekarte des à la carte Restaurant im Gewölbekeller genießen. Unter Küchenchefin Manja Mock zaubern die Köche und Köchinnen des GE-WÖLBEs leckere Speisen der Deutschen Küche auf eure Teller. Frei nach dem Motto „Omas Klassiker neu gedacht“ oder auch „Ruhrgebiet trifft mediterran“ werden viele köstliche Speisen angeboten.

Gewölbekeller und Glashalle

Der frisch renovierte Gewölbekeller im Schloss aus dem 16. Jahrhundert mit Platz für bis zu 300 Personen, kann inklusive Full-Service gemietet werden. Das heißt: Egal ob Geburtstag, Hochzeit oder Jubiläum – Es ist von vorne bis hinten für euch gesorgt. Das Team kümmert sich neben Speisen, Getränken, Service und Deko auch um die DJ-Technik und individuelle Wünsche wie z.B. eine Fotobox oder eine Candybar. Auch die wunderschöne Glashalle des Schlosses kann gemietet und bis zu 200 Gäste bewirtet werden. Zu beiden Locations gehört übrigens jeweils ein Biergarten, der genutzt werden kann.

Biergarten

Ein weiterer Biergarten hat bei schönem Wetter donnerstags und freitags ab 16 Uhr sowie samstags und sonntags ab 13 Uhr für euch geöffnet. Hier findet ihr neben erfrischenden Getränken auch Speisen für den kleinen Appetit wie Burger und frische Salate. Im Sommer werden Public-Viewings zur EM stattfinden. Auf zwei Großbildschirmen könnt ihr die Spiele der deutschen Nationalmannschaft dann in sommerlicher Atmosphäre genießen, doch auch für eine Alternative bei schlechtem Wetter ist gesorgt.

Catering

Küchendirektor Stefan Opgen-Rhein kümmert sich um die Koordinierung der Küchen und steht mit Qualität hinter den Speisen. Beim Catering ist das Team vom GE-WÖLBE flexibel und passt das Menü individuell euren Wünschen an, es gibt also keine vorgefertigten Pakete, zwischen denen ihr wählen müsst. Das GE-WÖLBE liefert außer Haus Catering für kleine Gruppen bis hin zu zehntausend Personen. Und auch an dieser Stelle ist für alles gesorgt. Es wird sich nicht nur um das Essen, die Getränke und das Servicepersonal gekümmert, selbst Tische, Besteck und Teller sind im Full-Service mit dabei. Gemeinsam wird so ein rundes, individuelles Konzept für eure Feierlichkeit erstellt.

Events – Tanz in den Mai und GE-Woelbebeats

Nach einer sehr erfolgreichen und ausverkauften Silvesterveranstaltung, wird im GE-WÖLBE als Nächstes in den Mai getanzt. Mit einem reichhaltigen Buffet, DJ und Willkommensgetränk, wird am 30.04.2024 ab 19 Uhr der neue Monat feierlich begrüßt. Tickets für die Veranstaltung erhaltet ihr per E-Mail (info@ge-woelbe.de) oder vor Ort im Lokal so lange der Vorrat reicht.

Bleibt außerdem gespannt auf GE-Woelbebeats! Demnächst soll unter diesem Namen alle drei Monate eine Party mit guter Musik und Tanz, wahrscheinlich zu unterschiedlichen Genres (z.B. House, Siebziger, Achtziger, Schlager) stattfinden.

Tipp: Für Hochzeiten solltet ihr im besten Falle schon ein Jahr im Vorfeld buchen, damit rundum alles perfekt geplant und umgesetzt werden kann. Beim außer Haus Catering ist das Team vom GE-WÖLBE flexibel und braucht nicht massig Zeit an Vorlauf.

Mehr Informationen zum ausgiebigen Angebot findet ihr übrigens auf der Homepage www.ge-woelbe.de. | [agm](#) |



Die Öffnungszeiten für euch im Überblick

À la carte Restaurant:

Donnerstag bis Samstag

17:00 – 22:00 Uhr (auch an Feiertagen)

Sonntag

15:00 – 21:00 Uhr (nachmittags Kuchen)

Biergarten (bei schönem Wetter):

Donnerstag und Freitag

ab 16:00 Uhr

Samstag und Sonntag

ab 13:00 Uhr

Kontakt

Turfstraße 21 – 45899 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 | 177 17 855

E-Mail: info@ge-woelbe.de



Tanz im den Mai

ab 19.00 Uhr

55 €

- DJ
- Specials
- reichhaltiges Buffet
- Willkommensgetränk

Sitz- und Stehplätze

Karten ab sofort per E-Mail oder
im Lokal erhältlich
solange der Vorrat reicht.
Turfstraße 21 · 45899 Gelsenkirchen
0209 177 178 5



GE-WÖLBE

DIE EVENTGASTRONOMIE IM SCHLOSS HORST



Die Lösungen findet
ihr auf Seite 50.

GEHIRNJOGGING

Finde die vorgegebenen 16 Wörter senkrecht, waagrecht oder diagonal im Buchstabengitter.

B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	W	S	K	V	B	M	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	S	E	L	E	K	M	O	L	D	T	I	M	E	R	K	H	C
Y	O	C	V	B	N	S	H	Y	X	C	V	B	N	S	H	U	L	L	E	R	T	I	A
I	T	A	D	G	E	R	S	T	E	N	K	O	R	N	R	M	Y	T	N	D	L	M	F
Z	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F	M	X
O	R	A	R	Z	N	E	I	M	I	T	T	E	L	I	N	E	E	H	P	K	B	E	S
T	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	K	A	E	U	E	T	W	L	Q
E	A	U	F	B	B	U	E	E	T	U	F	B	G	U	E	R	N	B	V	F	I	W	M
I	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	A	N	V	S	G	S	S	U	W
W	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	P	A	N	E	W	Q	D	S	C	U	I	O	G	S
S	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	H	R	T	M	N	T
E	A	G	I	Z	A	H	S	E	A	G	I	Z	A	I	S	K	Z	R	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	A	D	K	C	L	M
W	H	I	H	N	L	R	K	E	H	Y	H	F	A	H	R	Z	E	U	G	R	T	W	L
R	G	J	N	U	O	I	R	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	B	A	C	M	U	S
I	W	E	T	R	R	M	A	I	W	Z	T	R	Z	M	A	N	V	E	G	S	S	U	W
W	F	K	A	M	I	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	R	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	E	W	F	Y	F	E	W	D	E	D	Y	A	R	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	G	E	N	A	R	Z	T	I	S	K	I	L	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	N	M	E	L	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	O	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

Insel	Medizin	Japan	Oldtimer
Himmel	Augenarzt	Korea	Fahrzeug
Kamin	Gerstenkorn	Florida	Motorrad
Welle	Arzneimittel	Schweiz	Hubschrauber

Weiter geht es auf Seite 34.

SAVE THE DATE

Dinner
and Dance

24.05.23 19:00 Uhr

SCHLAGER

PARTY



DJ SOUNDS VON DJ ANDRE
LIVE MUSIK VON ANDRÉ FUEST
SPEISEKARTE

WIR FREUEN UNS ÜBER EURE
VERBINDLICHE ZUSAGE UNTER
0201 50766041 · INFO@SEE-BAR.COM

Stauseebogen 37-39 · 45259 Essen



GEHIRNJOGGING



Die Lösungen findet
ihr auf Seite 50.

Sudoku

Fülle das 9x9 Raster so aus, dass in jeder Reihe, Spalte und in jedem 3x3 Quadrat exakt einmal alle Ziffern von 1 bis 9 vorkommen.

Für Anfänger:

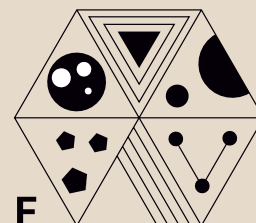
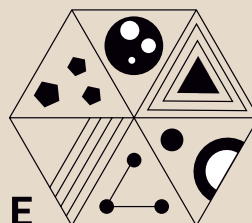
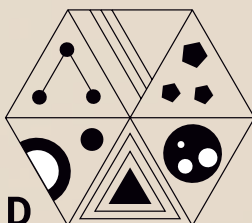
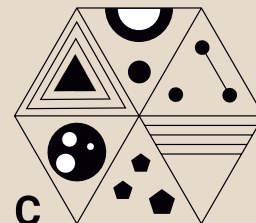
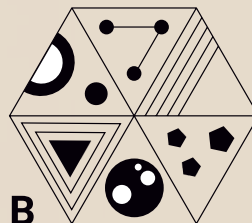
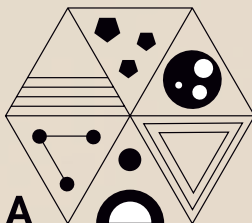
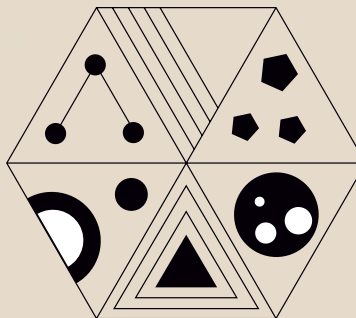
	9	5			3	1	4	2
			9		1	7		8
6					8			
5							1	6
		6		4		9		
9	8							4
			3					1
1		4	7		9			
3	6	9	5			4	8	

Für Fortgeschrittene:

	2			8				
						3	4	
9								2
7		1	2				5	6
6					8			
2		3	6		4		8	
4		5			7			8
		6		3				4
	7		9			1	3	5



Welche Figur wurde fehlerfrei gedreht?



Mit.Mut.Machen!



WIR IN DER REGION



Zafer Ates, Bezirksleiter

Der **Bezirk Niederrhein** vereint die linke und die rechte Rheinseite der Region. Unser Wirkungskreis erstreckt sich von Mönchengladbach bis Essen und von Duisburg bis Kleve. Unser gemeinsames und klares Ziel ist die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in den Betrieben. Gemeinsam

mit unseren Betriebsrät*innen, Vertrauensleuten, Jugend und Ortsgruppen verfolgen wir täglich dieses Ziel!

Die kommenden Herausforderungen in unseren Betrieben und unserer Gesellschaft verlangen unsere maximale Gestaltungskraft in Betrieb und Politik.

Das Team des Bezirks Niederrhein schaut auf eine positive Zukunft, die wir mit allen Kräften, im Sinne der Mitglieder in unseren Betrieben, gestalten werden!



©Territory

Bezirk Niederrhein

Gustav-Sander-Platz 1
47119 Duisburg

Telefon: 0203 281190

Telefax: 0203 2811920

E-Mail: bezirk.niederrhein@igbce.de

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag:

8:00 Uhr bis 12:30 Uhr

13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Freitag:

8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Hinweis: bitte unbedingt vor Besuch anrufen!



Niederrhein



Norwegen

Das Land der Fjorde

Atemberaubende Polarlichter und faszinierende Natur

Kilometerlange Fjorde umgeben von schneebedeckten Bergspitzen und atemberaubende Natur machen Norwegen zu einem beliebten Urlaubsziel. Schon der erste Norwegerkönig, der Wikinger Harald Hårfagre, wusste die Schönheit dieses rauen Landes zu schätzen. Doch nicht nur Touristen und Einheimische fühlen sich hier wohl, auch eine artenreiche Tierwelt nennt Norwegen ihr Zuhause.

Von der Mitternachtssonne im Sommer bis hin zu den Polarlichtern im Winter hat Norwegen viele spektakuläre Naturphänomene zu bieten. Mit einer 57 Kilometer langen Küste, 150.000 Inseln und 1700 Fjorden gehört es zu den schönsten Orten für Naturliebhaber. Auch acht Stätten des UNESCO-Welterbes sind in Norwegen zu sehen.

Oslo, Bergen und Spitzbergen

Mit 106 Städten bietet Norwegen ein breit gefächertes Urlaubserlebnis. Wer einen Urlaub in Norwegen plant, sollte besonders die Städte Oslo und Bergen in seinen Planungen berücksichtigen. Die Hauptstadt Oslo befindet sich im Süden Norwegens. Sie wird von hügeligen Waldgebieten und dem Oslofjord begrenzt. Der Skulpturenpark Vigelandsanlegget, das norwegische Königsschloss und das Rathaus sind nur einige der vielen Sehenswürdigkeiten Oslos. Von hier aus ist der Holmenkollen-Berg mit der berühmten Skisprungschanze gut zu erreichen. Ein breites Kulturangebot mit vielen Künstlern und Musikern ist ebenfalls Teil der Hauptstadt.

Knapp 500 Kilometer entfernt liegt die Stadt Bergen. Charakteristisch mit kleinen bunten Holzhäusern und der Hafenfront Bryggen lädt sie zum Verweilen ein. Die Seilbahn "Fløibanen" bringt Touristen auf den Fløyen, einen 320 Meter hohen Berggipfel.

Wer dagegen das Bedürfnis hat, von einzigartiger Natur umgeben zu sein, der findet auf der Inselgruppe Spitzbergen Erfüllung. Mit 400 Inseln ist die „Kalte Küste“ das

Zuhause von Eisbären, Polarfüchsen, Rentieren, Robben und Walrossen. Auch verschiedene Walarten wie Belugas, Zwerg-, Buckel- und Finnenwale durchqueren die Meere Norwegens. Nur ca. sechs Wochen im Jahr ist diese Gegend nicht von Schnee bedeckt. Tolle Motive wie die Geisterpyramiden oder die Magdalena-Bucht lassen die Herzen von Fotografen höher schlagen.

Geirangerfjord und Nordkap

Eines von acht UNESCO-Welterben ist der 15 Kilometer umfassende Geirangerfjord. Von hier aus stürzen sich die „sieben Schwestern“, die berühmten Wasserfälle, 250 Meter in die Tiefe. Umgeben von vielen schneebedeckten Berggipfeln zu beiden Seiten, lässt sich der Geirangerfjord am besten mit einem Schiff erkunden. Viele Kreuzfahrtschiffe haben den eindrucksvollen Fjord in ihrem Programm. Wer dagegen den Geirangerfjord als kurzen Stopp auf seiner Liste hat, kann mit den bekannten Postschiffen der Hurtigruten fahren.

Vom Geirangerfjord geht es knapp 2000 Kilometer weiter zum Nordkap im Ort Honningsvåg. Das Felsplateau im Norden des Polarmeers bildet den nördlichsten Punkt Europas. Besuchende können hier Ende November bis Ende Januar Zeuge der Polarnächte werden, in denen die Sonne nicht aufgeht. Sonnenanbeter hingegen bestaunen am großen Globus-Denkmal vielleicht lieber die Mitternachtssonne von Mitte Mai bis Ende Juli.



Aktiv in Norwegen

Ebenfalls beeindruckend und ein beliebtes Wanderziel ist die natürliche Felsplattform in der Provinz Ryfylke, der Preikestolen. Auf einer acht Kilometer langen Wanderung kommt der Naturfreund durch Sumpfland, Wälder, Steintreppen und erhebliche Geländeverschiebungen. Am Ende seiner Wanderung wird er mit einem fantastischen Ausblick belohnt.

Wer vom Wandern die Nase voll hat, kann auch per Kajak oder Kanu Norwegen erforschen. In Orten wie Spitzbergen oder Finnmark bieten sich hingegen eher Hundeschlittenfahrten oder Schneeschuhwanderungen zum Erkunden der Natur an.

Die Lofoten-Inseln und die Provinz Telemark eignen sich mit vielen unterschiedlichen Routen zum Fahrradfahren. Mit der 82 Kilometer langen Rallarvegen von Oslo nach Bergen können passionierte Radler eine der schönsten Radstrecken Norwegens bestaunen.

Auch Angler kommen in der weltweit größten Fischerei-Nation auf ihre Kosten. In vielen Bereichen ist das Angeln für den Eigenbedarf sogar ohne Angelschein erlaubt. Ansonsten lassen sich benötigte Erlaubnisscheine oft problemlos in Supermärkten, an Tankstellen oder Touristeninformationen erwerben.

|jhu|

Fun Facts über Norwegen

- Ein schwedisches Möbelhaus hat ebenfalls Gefallen an Norwegen gefunden und seine Möbelstücke nach norwegischen Städten benannt.
- Laut World Happiness Report 2023 belegt das Land Norwegen den 7. von insgesamt 137 Plätzen. In dem Bericht wurden Faktoren wie Lebenserwartung, Sicherheit der Bevölkerung und wirtschaftliche Situation bewertet.
- In Norwegen ist das Skifahren erfunden worden. Es ist das Land mit den meisten olympischen Medaillen in sportlichen Winterdisziplinen.
- Norwegen gewinnt 98 Prozent der Elektrizität aus Wasserkraft. So viel wie kein anderes Land der Welt.
- Alkohol trinken in der Öffentlichkeit ist in Norwegen verboten.
- In Svalbard (Spitzbergen) sind in einer unterirdischen Saatgutbank pflanzliche Samenproben aus der ganzen Welt gelagert. So will der norwegische Staat Samen vor der Vernichtung schützen.

Anzeige

Containerdienst Bähr
www.containerservice-essen.de

BÄHR
 Containerdienst GmbH

☎ **53 11 95**

Dahlhauser Str. 130 A

Ob Verkauf, Vermietung oder Verwaltung - HausFrau Immobilien - Ihr zuverlässiger Partner in Essen und Umgebung

Info unter: www.hausfrau.immo

Kontakt unter: 0160-1560807

HausFrau Immobilien

Laktose, Gluten und Co.

Der Kampf mit den Lebensmittelunverträglichkeiten

Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln sind weit verbreitet und können eine ganze Hand voll Symptome mit sich bringen. Wichtig sind die richtige Diagnose und der passende Speiseplan. Von Laktose bis Gluten – 4 Familien berichtet über die gar nicht mal so unüblichen Unverträglichkeiten.

Der Unterschied zwischen Allergien und Unverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten sind beide Reaktionen des Körpers auf bestimmte Substanzen, unterscheiden sich jedoch in ihren zugrunde liegenden Mechanismen und den damit verbundenen Symptomen.

Allergie

Immunologische Reaktion: Allergien sind immunologische Reaktionen des Immunsystems auf normalerweise harmlose Substanzen, die als Allergene bezeichnet werden. Das Immunsystem reagiert überempfindlich und produziert spezifische Antikörper, hauptsächlich Immunglobulin E (IgE).

Symptome: Die Symptome von Allergien können vielfältig sein und reichen von Hautausschlägen, Juckreiz, laufender Nase und tränenden Augen bis hin zu Atemnot, Anaphylaxie (anaphylaktischer Schock) und anderen schwerwiegenden Reaktionen.

Schnelle Reaktion: Allergische Reaktionen treten in der Regel schnell nach Kontakt mit dem Allergen auf und können bedürfen schnellem Handelns.

Unverträglichkeiten

Nicht immunologische Reaktion: Im Gegensatz dazu sind Unverträglichkeiten keine immunologischen Reaktionen. Sie resultieren nicht aus einer Überempfindlichkeit des Immunsystems, sondern aus Schwierigkeiten des Körpers, bestimmte Substanzen zu verdauen oder zu verarbeiten.

Symptome: Die Symptome von Unverträglichkeiten sind oft auf das Verdauungssystem beschränkt und können Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit umfassen. Nicht alle Unverträglichkeiten verursachen jedoch nur Beschwerden in der Magengegend. Einige können auch andere Symptome wie Kopfschmerzen oder Hautausschläge auslösen.

Langsamer Verlauf: Im Gegensatz zu allergischen Reaktionen können Symptome von Unverträglichkeiten oft verzögert auftreten und sind in der Regel weniger akut.

Laktoseunverträglichkeit

Die Laktoseunverträglichkeit, auch bekannt als Laktoseintoleranz, ist eine weitverbreitete Verdauungsstörung. Der Körper hat Schwierigkeiten, den in Milchprodukten enthaltenen Zucker, also Laktose, abzubauen. Die Ursache ist oft ein Mangel an Laktase, dem dafür verantwortlichen Enzym im Dünndarm. Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall nach dem Verzehr von Milchprodukten. Die Diagnose erfolgt durch klinische Symptome und spezifische Tests. Die Behandlung besteht darin, den Konsum von Milchprodukten zu reduzieren oder zu vermeiden. Laktasepräparate können ebenfalls helfen und können vor dem Essen eingenommen werden. Eine Laktoseunverträglichkeit sollte nicht mit einer Milcheiweißallergie verwechselt werden, bei der das Immunsystem auf Milchproteine reagiert. Übrigens: Ungefähr fünf bis fünfzehn Prozent der europäischen Bevölkerung vertragen keine Laktose. Außerdem kann sich eine Laktoseunverträglichkeit im Laufe der Zeit entwickeln und muss nicht angeboren sein.

Glutenunverträglichkeit

Die Glutenunverträglichkeit, auch bekannt als Zöliakie, ist eine ernsthafte autoimmune Erkrankung. Der Konsum von Gluten führt bei Zöliakie zu einer Schädigung des Dünndarms. Gluten ist ein Protein, das in Weizen, Roggen und Gerste enthalten ist. Dieses Protein löst eine

Immunreaktion aus, die die Darmzotten schädigt und die Nährstoffaufnahme beeinträchtigt. Die Symptome können von Magen-Darm-Beschwerden bis zu Müdigkeit, Hautausschlägen und Gelenkschmerzen reichen.

Die Diagnose erfolgt durch Bluttests und Dünndarmbiopsie. Die einzige effektive Behandlung besteht darin, eine lebenslange glutenfreie Diät zu befolgen. Diese beinhaltet in der Regel den Verzicht auf Weizen, Roggen und Gerste. Eine strikte Einhaltung der glutenfreien Ernährung ist wichtig, da selbst kleine Mengen Gluten zu Schäden führen können. Menschen mit Zöliakie müssen außerdem auf versteckte Glutenquellen achten und sorgfältig Kreuzkontamination vermeiden. Die Lebensqualität von Menschen mit Glutenunverträglichkeit verbessert sich durch eine präzise Diagnose und das konsequente Management der Ernährung.

Übrigens: Laut neuerer Screening-Untersuchungen, liegt die Häufigkeit von Zöliakie bei 1:200 bis 1:300.

Fruktosemalabsorption

Die Fruktosemalabsorption, ist eine Unverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker. Fruchtzucker kommt in vielen natürlichen Lebensmitteln wie Früchten und Gemüse vor, kann aber auch in verarbeiteten Produkten enthalten sein. Bei dieser Unverträglichkeit hat der Körper Schwierigkeiten, Fruchtzucker im Dünndarm zu absorbieren. Dies führt dazu, dass nicht aufgenommene Fruktose in den Dickdarm gelangt, wo sie von Darmbakterien fermentiert wird.

Typische Symptome der Fruktosemalabsorption sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Die Intensität der Beschwerden kann von Person zu Person stark variieren,

abhängig von der Menge an aufgenommener Fruktose und der individuellen Toleranz. Betroffene müssen häufig ihre Ernährung anpassen, indem sie fruktosehaltige Lebensmittel begrenzen und auf alternative Quellen steigen.

Übrigens: Die Fruktosemalabsorption wird oftmals fälschlicherweise auch als Fruktoseintoleranz bezeichnet. Diese ist allerdings ein Enzymdefekt und darf nicht mit der beschriebenen Fruktosemalabsorption verwechselt werden. Da die Fruktoseintoleranz erblich ist, macht sie sich bereits bei Babys bemerkbar.

| agm |



Anzeige



LASSEN SIE SICH BERÜHREN VOM ZAUBER DER EINZIGARTIGEN FIGUREN DER MANUFAKTUR WENDT & KÜHN

bei Ihrem Fachhändler in Essen :

Geschenk-Truhe
Erzgebirgische Holz-Kunst
Kupferdreher Straße 178
45257 Essen-Kupferdreh
www.erdgebirge-nrw.de





EIGENGEWICHT STATT MUCKIBUDE

ÜBUNGEN FÜR EIN ERFOLGREICHES WORKOUT OHNE HANTELN UND CO.

Nicht immer braucht es viel Equipment oder den Besuch im Fitnessstudio für ein ausgiebiges und erfolgreiches Training. Unser eigener Körper ist genug, um uns mit unterschiedlichsten Übungen fit zu halten. 4 Familii hat für euch ein paar Eigengewichtsübungen rausgesucht, die leicht zuhause nachgemacht werden können.

Übungen mit eurem eigenen Körpergewicht haben allerlei Vorteile, die sie zu ausgezeichneten Elementen für das tägliche Workout machen. Zum einen kann das Training so gut wie überall und jederzeit durchgeführt werden. Ihr braucht für die meisten Übungen keine speziellen Geräte oder eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Viele der Übungen mit dem eigenen Körpergewicht beanspru-

chen außerdem mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, was euch ein effektives Ganzkörpertraining ermöglicht. Da Ihre bei diesen Workouts eure eigenen Bewegungen und euer eigenes Körpergewicht kontrolliert, verbessert ihr zusätzlich eure alltägliche Beweglichkeit, Stabilität und Körperbeherrschung. Auch entwickelt ihr ein besseres Verständnis für eure Körperhaltung, Bewegungen und Grenzen. Die Übungen eignen sich für unterschiedlichste Fitnesslevel. Ihr könnt die Intensität nämlich leicht an euer Niveau anpassen und Variationen einbringen, die ein optimales Training für euch ermöglichen. Das Verletzungsrisiko ist bei korrekter Ausführung der Übungen vergleichsweise niedrig, da ihr keine schweren Gewichte oder Geräte verwendet.

LIEGESTÜTZE [PUSH-UPS]

Beginnt in einer hohen Liegestützposition mit gestreckten Armen und Händen etwas breiter als schulterbreit auf dem Boden, sodass ihr quasi auf euren Händen und Zehen steht. Senkt dann euren Körper, indem ihr die Arme beugt, bis eure Brust fast den Boden berührt. Achtet darauf, den Boden allerdings nicht zu berühren und die Körperspannung aufrechtzuerhalten. Drückt euch dann wieder nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Für Anfänger eignen sich Liegestütze auf den Knien. Die Ausführung ist prinzipiell dieselbe, achtet auch hier darauf, dass eure Brust nicht den Boden berührt und ihr die Spannung konstant aufrecht haltet. Die Anzahl der Wiederholungen und Sätze könnt ihr individuell gestalten.



Besonders beansprucht werden die Brustmuskeln (Pectoralis major), die Schultermuskeln (Deltamuskel) und der Trizeps.

HNIEBEUGEN [SQUATS]

Stellt euch etwas breiter als schulterbreit hin und dreht eure Füße leicht nach außen. Senkt dann euren Körper, indem ihr die Hüfte nach hinten und unten schiebt, fast so als würdet ihr euch setzen. Haltet dabei euren Oberkörper aufrecht und die Fersen auf dem Boden. Ihr könnt eure Arme für bessere Balance nach vorne ausstrecken. Haltet diese Position für wenige Sekunden und drückt euch dann wieder hoch, um in eure Ausgangsposition zurückzukehren. Die Wiederholungen dieser Übung könnt ihr individuell eurem Fitnessniveau anpassen.

Mit dieser Übung beansprucht ihr insbesondere den Quadrizeps, den Gesäßmuskel (Gluteus maximus) und die Oberschenkelrückseite (Hamstrings).



AUSFALLSCHRITTE [LUNGES]

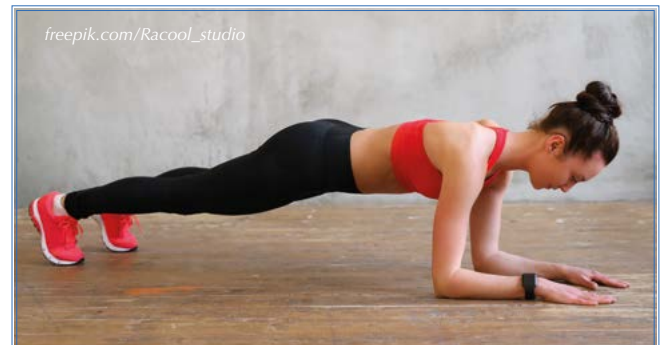
Stellt euch aufrecht, mit den Füßen zusammen hin. Macht dann mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorne und senkt den hinteren Fuß in Richtung Boden, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Diese Position könnt ihr einige Sekunden halten, bevor ihr euch langsam wieder nach oben drückt, um schrittweise in der Ausgangsposition anzukommen. Wollt ihr die Ausfallschritte noch weiter intensivieren, können kleine Gewichte (z. B. Hanteln) hinzugenommen werden.

Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Oberschenkelrückseite und Adduktoren werden hier am meisten gefordert.

PLANK [UNTERARMSTÜTZ, „PLANKE“]

Geht in die Liegestützposition, aber stützt euch auf eure Unterarme anstatt auf eure Hände. Haltet nun euren Körper in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Füßen, und spannt Bauch- und Gesäßmuskeln aktiv an. Wie lange ihr die „Planke“ haltet, ist euch überlassen, dies kann je nach Niveau angepasst werden. Ihr solltet allerdings schon eine deutliche Anstrengung spüren und versuchen euren Körper zu fordern. Außerdem gibt es einige Variationen der Plank-Position, wie seitliche Planken oder Planken mit Arm- oder Beinheben.

Besonders die Rumpfmuskulatur, also die oberen und seitlichen Bauchmuskeln, sowie die Rückenmuskulatur werden beim klassischen Plank gut trainiert.



BEINHEBEN

Legt euch auf den Rücken und eure Arme neben euch ab. Hebt beide Beine langsam an, bis sie senkrecht zur Decke zeigen. Senkt sie dann kontrolliert fast bis zum Boden wieder ab, allerdings ohne diesen zu berühren. Diese Position haltet ihr am besten wenige Sekunden, bevor ihr die Beine erneut zur Decke hebt.

Diese Übung zielt auf die Bauchmuskulatur ab und hilft, die Rumpfstabilität zu verbessern.

Das sind die 5 Körpertypen

So setzen die Promis ihre Figur in Szene

Was haben Sanduhren, Früchte und Buchstaben miteinander gemein? Sie alle werden genutzt, um Körperformen zu beschreiben. Körper haben unterschiedliche Formen und Besonderheiten. Beeinflusst durch Schönheitsideale, nimmt die Figur eine große Rolle beim Wohlbefinden vieler Menschen ein. Wie Stars mit ihren Rundungen umgehen und welcher Figur-Typ ihr seid, erklärt euch 4 Familii.

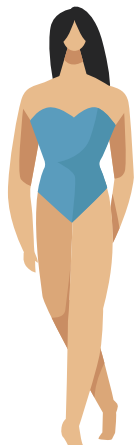
Oftmals werden breite Hüften oder eine breite Taille als Problemzonen gesehen. Sie machen es unter anderem schwer, das perfekte Kleidungsstück zu finden oder werden als wenig attraktiv empfunden. Dabei hat jeder Typ seine eigenen Stärken und Schwächen. Breite Hüften oder eine Wölbung in der Bauchgegend lassen sich mit einigen modischen Tricks in Szene setzen. Auch geeignete Sportübungen können helfen, Figurproblemen entgegenzuwirken.

Von der Sanduhr bis zur O-Form – Diese 5 Körpertypen gibt es:

Birnenform oder A-Typ:

Der Körpertyp „Birne“ hat schmale, runde, abfallende Schultern und eine gut definierte Taille. Die Hüfte hingegen ist breiter als der Oberkörper und mündet in ein kräftiges Gesäß und starke Oberschenkel. Problemzonen bei Birnen-Typen sind häufig die Oberschenkel. Besonders Liegestützen eignen sich, um den Körper in Form zu halten. Bei Übungen zur Kräftigung der Oberschenkel hingegen sollte aufgepasst werden. Hier reichen leichte Übungen zur Stärkung der Oberschenkelmuskulatur aus.

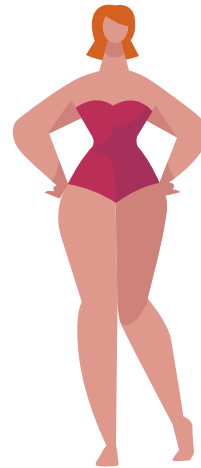
Stars wie die Sängerin Beyoncé Knowles setzen den A-Typ gekonnt mit längeren Oberteilen oder Kleidern in Szene.



Apfelform oder V-Typ:

Bei dieser Körperform sind Schultern und Hüfte etwa gleich breit. Während die Taille meist etwas breiter ist, sind die Unterschenkel und Arme hingegen schlank. Als Problemzone wird meist die Taille gesehen, an der sich gerne die Pfunde sammeln. Besonders Kniebeugen, Seilspringen und Spinning eignen sich, um gleichmäßige Körperproportionen zu schaffen. Sie stärken Arme und Beine.

Schauspielerin Angelina Jolie lässt ihre Figur oftmals von fließenden Gewändern umspielen.



Sanduhrform oder X-Typ:

Die Sanduhrform hat ihren Namen durch das gleichnamige Stunden-glas. Der Oberkörper und der Unterkörper sind beide in etwa gleich breit und werden durch eine schmale Taille getrennt. Die Schultern sind gerundet und fallen leicht ab. Zur Taille hin wird der Oberkörper schmaler. Der Unterkörper läuft nach unten in die Breite. Die Hüften sind etwa gleich breit wie die Schultern. Breite Oberschenkel runden diese Körperform ab. Als Problemzonen werden oft Hüfte und Taille gesehen, denn an diesen Stellen

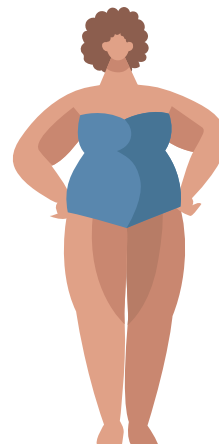
sammeln sich überschüssige Pfunde. Um den Körper ausgewogen zu trainieren, eignen sich Sportarten, die alle Bereiche trainieren wie Schwimmen, Tanzen oder Fahrradfahren. Auch Klimmzüge oder Seilspringen eignen sich gut.

Model Heidi Klum zeigt ihre Figur gerne in engen Jeans und wallenden Oberteilen.

Bananenform oder H-Typ:

Bei dieser kompakten Körperform haben Schultern und Hüften in etwa die gleiche Breite. Die Taille ist nicht stark ausgeprägt, dadurch wirkt der H-Typ etwas kantig. Pilates-Übungen um die Bauchmuskulatur zu trainieren und Stabilisationsübungen können helfen, den Körper etwas kurviger werden zu lassen.

Schauspielerin Keira Knightley spielt mit ihrem Typen und taillierten Schnitten in Form von Kleidern.



Orangenform oder O-Typ:

Bei der kurvigen O-Körperform haben die Schultern und Hüften etwa die gleiche Breite. Die Taille ist etwas breiter. Schmale Arme und Beine runden diesen Figurtypen ab. Als Problemzone wird besonders der Bauch angesehen. Mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining kann Gewicht reduziert und Problemzonen entgegengewirkt werden.

Sängerin Adele setzt mit Cocktailkleidern, farbigen Outfits und modischen Accessoires Akzente.



Das Schaufenster der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

Am äußersten westlichen Zipfel des Münsterlandes, an der Grenze zu den Niederlanden und zum Niederrhein liegt in Isselburg – nahe der Wasserburg Anholt- der Biotop Wildpark Anholter Schweiz. Während der englischen Gartenbewegung, erbaute Fürst Leopold zu Salm-Salm in Erinnerung an seine Hochzeitsreise im Jahre 1890 einen Park, der in grober Anlehnung an die Konturen des Vierwaldstätter Sees erinnern.

An 6 km gutbegehbaren Wegen (auch für Rollstuhlfahrer) findet man 45 Arten einheimischer Tiere in artgerechter Haltung und in ihrer natürlichen Umgebung. Neben Wölfen, Luchsen und Wisenten, beherbergt der Wildpark auch Braunbären. Sie alle leben auf großen Anlagen. Für Klassenfahrten und Seniorenausflüge ist dieser Wildpark ein einmaliges und unvergessliches Ausflugsziel.

Das heutige Schweizer Häuschen aus dem Jahre 1893, welches nur über eine Brücke zu erreichen ist, liegt idyllisch auf einer kleinen Insel - eingebettet zwischen den Felsenlandschaften Riggli und Pilatus, von denen Wasserfälle runtersprudeln.



Erleben Sie die Schönheit der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

DIREKT NEBENAN!
Im „Dreiländereck“: Münsterland,
Niederrhein, Niederlande

Öffnungszeiten :

15.03. - 02.11. (tägl.): 9:00 - 18:00 Uhr
03.11. - 14.03. (Mo. - Fr.): 11:00 - 16:00 Uhr
(Sa. - So.): 10:00 - 16:00 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene: 9,50 €
Kinder: 5,00 € (3-13 J.)

Menschen mit Behinderung (Schein)
Erwachsene: 9,00 €
Kinder: 4,50 € (3-13 J.)

Gruppen ab 15 Personen
Erwachsene: 8,50 €
Kinder: 4,00 € (3-13 J.)

Geburtsstagskinder von 1-100 haben freien Eintritt.
Bollerwagen- und Rollstuhlverleih



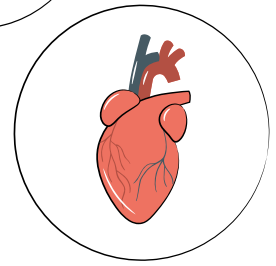
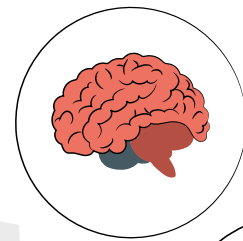
Biotopwildpark Anholter Schweiz

Pferdehorster Straße 1, 46419 Isselburg

Tel.: 02874 / 45355, www.anholter-schweiz.de

WUNDERWERK KÖRPER

Spannende und erstaunliche Fakten rund um unseren Körper



Von winzigen Zellen bis hin zu komplexen Organen – unser Körper steckt voller faszinierender Fakten, die uns zum Staunen bringen. Er ist ein höchst erstaunliches und komplexes System, welches unser Leben bestimmt. 4 Familien hat sich mit dem Wunderwerk Körper beschäftigt und viele interessante Fakten für euch herausgesucht.

Unsere Knochen

Das menschliche Skelett besteht normalerweise aus 206 Knochen. Der härteste Knochen im menschlichen Körper ist das Schläfenbein, dieses liegt seitlich im hinteren Schädelbereich.

Der Oberschenkelknochen, auch Femur, ist der längste und größte Knochen des Körpers. Der kleinste Knochen befindet sich im Mittelohr und heißt Steigbügel (lat. Stapes). Er ist etwa 3 Millimeter lang und gehört zu den drei Gehörknöchelchen, die für die Übertragung von Schallwellen vom Trommelfell zum Innenohr verantwortlich sind.

Unser Skelett ist übrigens nicht leblos. Tatsächlich sind sie ziemlich aktiv und werden ständig von Zellen umgebaut und erneuert, um sich an Belastungen anzupassen, denen sie ausgesetzt sind.

Unsere Haare

Ein erwachsener Mensch hat normalerweise etwa 5 Millionen Haare auf dem gesamten Körper, wobei sich die Anzahl unterscheiden kann. Auf der Kopfhaut haben die meisten Menschen zwischen 100.000 und 150.000 Haare.

Die Haare auf dem Kopf wachsen durchschnittlich etwas mehr als einen Zentimeter pro Monat. Es ist demnach vollkommen normal, täglich zwischen 50 und 100 Haare zu verlieren, da sie in einem natürlichen Zyklus nachwachsen. Dieser besteht aus Wachstums- (Anagen), Übergangs- (Katagen) und Ruhephasen (Telogen) und wiederholt sich kontinuierlich.

Unsere Haut

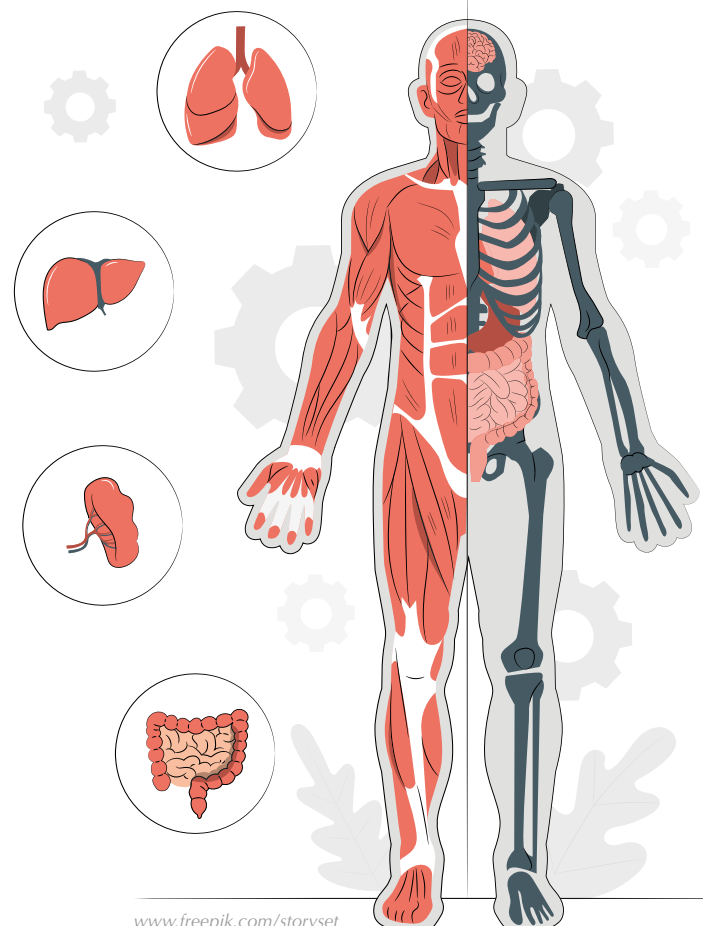
Die Haut, unser größtes Organ, deckt eine Fläche von etwa zwei Quadratmetern ab und wiegt durchschnittlich etwa fünf Kilogramm. Sie besteht aus drei Schichten: der Epidermis, der Dermis und der Subkutis. Dabei ist die Haut nicht nur eine äußere Schutzhülle, sondern erfüllt auch lebenswichtige Funktionen. Dazu gehören die Regulierung der Körpertemperatur, der Schutz vor Krankheitserregern und UV-Strahlung, sowie die Wahr-

nehmung von Berührung, Druck und Schmerz durch Millionen von Nervenenden. Außerdem erneuert sie sich ungefähr alle vier Wochen, sodass wir sie in 80 Jahren Lebenszeit knapp 1.000 Mal wechseln.

Unsere Muskeln

Die Muskeln machen in der Regel etwa 40% unseres Körpergewichts aus. Gesunde Menschen haben 656 Muskeln. 50 davon im Gesicht, alleine unser Auge wird von sechs Augenmuskeln gesteuert. Ein sehr flexibler und trainierbarer Muskel ist die Zunge.

Der bekannte Muskelkater entsteht übrigens durch Mikrorisse, die bei Belastung in den Muskeln entstehen, und heilen müssen.



www.freepik.com/storyset

Schnelles Wissen To-Go:

- Der menschliche Körper enthält circa vier bis fünf Gramm Eisen. Das ist genug um einen Nagel zu schmieden.
- Dein Magen produziert jeden Tag etwa zwei bis drei Liter Magensäure.
- Die Nerven im menschlichen Körper können Signale mit einer Geschwindigkeit von bis zu 100 Meter pro Sekunde übertragen.
- Dein Herz schlägt etwa 60 bis 80 Mal in der Minute, ungefähr 4.200 Mal pro Stunde und somit 100.000 Mal pro Tag. Dabei kann es bis zu 10.000 Liter Blut durch die Gefäße pumpen.
- Die DNA in deinem Körper ist so lang, dass sie die Strecke zwischen Erde und Sonne 1000 Mal abdecken könnte (ca. 150 Milliarden Kilometer).
- Deine Leber ist das einzige Organ in deinem Körper, das sich selbst regenerieren kann. Selbst nachdem ein kleiner Teil davon entfernt oder verletzt wurde, kann er nachwachsen, heilen und seine Funktionen wieder aufnehmen.
- Dein Herz kann sogar außerhalb des Körpers weiter schlagen, solange es ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.
- Ungefähr 9,5 % der Atome im menschlichen Körper sind Kohlenstoff.

- Die Muskeln in deinen Augen bewegen sich etwa 100.000 Mal am Tag, ohne dass du es überhaupt bemerkst.
- Deine Nieren filtern etwa 160 bis 180 Liter Blut pro Tag, um Abfallprodukte auszuscheiden und den Wasserhaushalt im Körper zu regulieren.
- Deine Stimme ist genauso einzigartig wie dein Fingerabdruck. Selbst eineiige Zwillinge haben unterschiedliche Stimmen, denn das Stimmprofil hängt unter anderem von der Größe des Kehlkopfs, den Hormonen und den Stimmlippen ab.
- Dein Körper produziert während deines Lebens genug Speichel, um ein Schwimmbecken zu füllen. Je nach Lebenszeit produzieren wir zehntausende Liter.
- Dein Magen-Darm-Trakt beherbergt mehr Mikroorganismen, als es Zellen im gesamten menschlichen Körper gibt. Diese Mikroben spielen eine wichtige Rolle bei der Verdauung und im Immunsystem.
- Dein Immunsystem ist unglaublich vielseitig und kann Millionen von verschiedenen Krankheitserregern erkennen und bekämpfen. Es ist ein hochkomplexes Netzwerk von Zellen, Geweben und Organen, das deinen Körper schützt.
- Deine Fingernägel wachsen ungefähr drei Millimeter pro Monat, also etwas mehr als dreieinhalb Zentimeter pro Jahr.

| agm |

Anzeige

ELEKTROTECHNIK GEHÖRT IN MEISTERHAND

Unsere Serviceleistungen für Sie:

- Wartung und Inspektionen an allen elektrischen Anlagen.
- 24 Stunden Notdienst unter: 0173 / 5301533
- Beratung der Bauherren, Planung, Projektierung
- Aufbau, Montage, Installation Prüfung und Inbetriebnahme
- Gebäudeinstallationen
- Elektrotechnik für die Industrie Gebäudeleittechnik



IHRE ELEKTRIKER

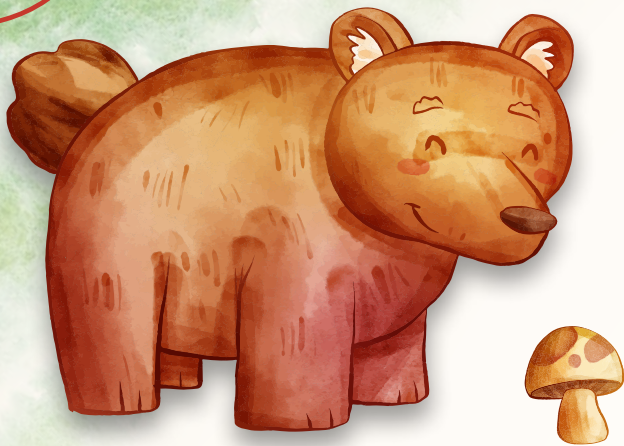
Vößing Elektrotechnik GmbH
Reuenberg 50
45357 Essen

Telefon:
0201/5922500

Telefax:
0201/59225020

E-Mail:
info@elektro-voessing.de

Internet:
<https://www.elektro-voessing.de>




JULIUS

UND DAS GEHEIMNIS DER RÖTEN SCHNUR

Der kleine Bär Julius lebte mit seinen Eltern in einem großen Wald. Tagsüber lief er mit seinen Freunden durch den Wald und erkundete die Gegend. Nachts kuschelte er sich dicht an das dicke Fell seiner Eltern und schlief glücklich ein. Eines Tages war Julius wieder im Wald unterwegs. Doch keiner seiner Freunde war zu sehen. Sie schienen alle etwas anderes vorzuhaben. Während Julius allein durch die Gegend streifte, kam er an großen Bäumen und moosbewachsenen Felsen vorbei. Aufmerksam schaute Julius sich um. Er war an dem riesigen Stein angelangt, den Julius und seine Freunde immer als Treffpunkt nutzten. Vorsichtig schaute Julius hinter den Felsen. Hier war er noch nie gewesen. Der kleine Bär wusste nicht, wohin diese Richtung führte. Gerade wollte er umkehren, als er ein rotes Seil entdeckte.

Nanu, wo kam denn das her? Neugierig hob Julius die rote Schnur auf und blickte sich um. Doch er konnte nicht erkennen, wo die Schnur endete. Sie wandte sich um Bäume und Sträucher, verlief über Steine und den Boden und verlor sich im Wald. Julius beschloss, der Schnur zu folgen, um zu sehen, wo sie endete. Mit dem Seil in seiner Pranke lief er los.

Nach einigen Metern traf Julius ein kleines Eichhörnchen, was gerade einen Baumstamm hochklettern wollte. Julius hielt an:

„Hallo Eichhörnchen, weißt du, wo diese Schnur endet? Oder wohin sie gehört?“ Das Eichhörnchen schüttelte den Kopf: „Der Faden ist schon ewig hier. Meine Freunde und ich spielen häufig damit und schauen, wer am höchsten darüber springen kann“, antwortete es. „Versuch es, es macht großen Spaß“.

Julius schaute auf seine Pranken. Er war noch nie gesprungen, hatte aber schon den anderen Waldtieren dabei zugesehen. Vorsichtig hob er ein Bein an. Das war ganz schön wackelig. Das Eichhörnchen lachte:

„So nicht. Geh in die Knie und dann drückst du dich vom Boden mit deinen Beinen ab.“ Julius stellte sein Bein wieder auf den Boden. Dann ging er in die Hocke und drückte sich mit beiden Beinen vom Boden ab. Mit einem Mal wurde er einige Zentimeter in die Luft gedrückt, bevor seine Füße den Boden wieder berührten. Er war gesprungen! Das machte Spaß. Julius probierte es gleich nochmal, bevor er das Seil in Augenschein nahm. Da

sollte er herüber springen? Das war doch viel zu hoch! Das Eichhörnchen kicherte:

„Komm, ich zeige dir, wie man das macht“ und sprang mit Leichtigkeit über die Schnur. Julius staunte. Erneut setzte er zum Sprung an. Doch egal wie sehr er sich anstrengte, er kam nicht so hoch wie das Eichhörnchen. Schließlich gab er auf. So gelenkig wie das kleine Eichhörnchen war er nicht. Inzwischen war das Eichhörnchen so sehr in das Spiel vertieft, dass es den Bären vergessen hatte. Julius blickte wieder zur Schnur. Wo mochte diese nur hinführen? Er nahm sie in seine Hände und ging weiter.

Die Schnur schlängelte sich weiter. Sie wand sich durch Äste, über Steine und führte Julius schließlich an einen kleinen Fluss. Dort traf er einen kleinen Frosch, der sich an einem Teil der roten Schnur festhielt, während er sich übers Wasser treiben ließ.

Als nächstes erblickte Julius einen kleinen Käfer, dieser schimpfte laut. Er beugte sich zu ihm herunter:

„Was ist denn los?“, fragte er den Käfer. Dieser sah ihn an und wich hastig vor Julius zurück. Verwundert kam ihm Julius hinterher: „He, warte, ich tu dir doch nichts“. Der Käfer blieb stehen. Nervös putzte er sich über seinen glänzenden Körper, bevor er antwortete:

„Diese Schnur versperrt mir den Weg. Ich muss doch weiter.“ Julius schaute zu der Schnur. Sie lag auf dem Boden. Vorsichtig hob er die Schnur an und hängte sie über einen kleinen Ast. „So“, sagte Julius, „jetzt kannst du dich wieder auf den Weg machen“. Das ließ sich der Käfer nicht zweimal sagen und krabbelte los. Julius sah ihm kurz nach, bevor auch er weiterlief. Inzwischen war er schon weit gegangen, doch die Schnur war lang und er konnte immer noch nicht erkennen, wo sie endete.

Einige Zeit später erblickte Julius zwei kleine Hasen. Sie waren gerade dabei, bunte Blätter und Blumen an der Schnur aufzuhängen. Julius ging zu den beiden Hasen hin: „Wisst ihr, woher diese Schnur kommt“, fragte er die Beiden. Die Hasen schüttelten den Kopf.

„Die ist schon seit einer ganzen Weile hier“, erklärte der eine Hase. Der Andere nickte zustimmend. Julius schaute sich die Blumen an der Schnur an. Das sah nett aus. Er bedankte sich bei den Hasen und wünschte ihnen einen schönen Tag. Dann machte er sich weiter auf die Suche nach dem Ende der Schnur.



Langsam wurde Julius müde. Unter einem großen Baum beschloss er, eine Pause zu machen. Plötzlich schreckte Julius hoch. Was war das gewesen? Er lauschte. Da war es wieder. Ein Geräusch hatte Julius erschreckt. Vorsichtig näherte sich Julius dem Geräusch und sah sich um. Da entdeckte er einen Hirsch im Gestrüpp. Dieser hatte sich mit dem Geweih in der Schnur verfangen und kam nicht mehr los. Julius zog vorsichtig an der Schnur und versuchte, dem Hirsch zu helfen. Doch dieser zog in die falsche Richtung, sodass sich die Schnur immer mehr verknotete.

„Halt still!“, rief Julius dem Hirsch zu. Vorsichtig fing der kleine Bär an, die Knoten zu lösen. Nach einigen Minuten hatte er alle Knoten gelöst und der Hirsch war frei. Der Hirsch dankte Julius und lief davon. Plötzlich merkte Julius, dass die Schnur sich bewegte. Mit einem Mal zog sie in eine Richtung. Die Knoten mussten den Faden blockiert haben. Julius beeilte sich, damit er die rote Schnur nicht verlor. In einiger Entfernung tauchte ein runder Ball vor ihm auf. Das Seil führte zu dem Ball, der in der Luft schwebte. Schnell rannte Julius auf den Ball zu. Als er ihm ganz nah war, bemerkte Julius, dass es sich um einen Heißluftballon handelte und die rote Schnur

dazu gehörte. Der Korb des Heißluftballons schwebte wenige Zentimeter über dem Boden.

Julius kletterte in den Korb und der Ballon schwang sich in die Lüfte. Der kleine Bär blickte herunter. Von unten sah er das Eichhörnchen, den Frosch, die Hasen, den Käfer und den Hirsch. Sie alle winkten Julius zu. Je höher er flog, desto kleiner wurden die Waldtiere unter ihm. Schließlich konnte Julius sie nicht mehr entdecken. Er blickte in die Ferne und erkannte Felder und Hügel. Was es dort wohl zu entdecken gab?

Voller Erwartung flog der kleine Bär der Sonne entgegen. Während er ein letztes Mal zurückblickte und seinen Freunden im Wald zuwinkte, machte er sich auf den Weg in ein neues Abenteuer. **| jhu |**



LINIEN-WIRRWARR:

Welche Schnur führt zum Heißluftballon? Die Lösung findet ihr auf Seite 50.



Zeichnung: www.freepik.com/jcomp



Zeichnung: www.freepik.com/freepik

SCHERZFRAGE:

Wie heißt ein Bär,
der fliegen kann?
Hubschrau-bär!

GREEN-POWER SMOOTHIE

Wir von 4 Familii haben für euch diesen leckeren grünen Power-Smoothie ausprobiert!

Zutaten für zwei Gläser

- 100ml Kokosnussdrink
- 1 Hand voll frischen oder tiefgekühlten Spinat
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- ½ Mango
- ½ Limette
- 1 Stück Ingwer

Zubereitung

1. Wasche den Spinat gründlich und schneide ihn in grobe Stücke.
2. Presse die Limette aus.
3. Schäle die Mango, die Kiwi, die Banane und den Ingwer. Dann schneide alle Zutaten in grobe Stücke.
4. Füllen nun alle Zutaten in einen Standmixer und püriere alles cremig bis keine groben Stücke mehr vorhanden sind. Alternativ kann ein Pürierstab verwendet werden.
5. Und schon sind die grünen Power-Smoothies fertig und können auf die Gläser verteilt werden. Wer mag, kann auch etwas Deko verwenden.

Tipp

Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein, dann etwas mehr Kokosnussdrink oder Wasser verwenden. Besonders erfrischend wird der grüne Power-Smoothie, wenn das Obst vor dem Pürieren kühl gestellt wurde.

SMOOTHIE – Ideen zur eigenen Zusammenstellung

Für die Erstellung eines Smoothies braucht man immer:

2-3 Teile Obst oder Gemüse

+ 1 Teil Flüssigkeit + Extras nach Geschmack

Folgende Zutaten können gut verwendet werden. Kombiniere kreativ nach deinem Geschmack!

Obst	Gemüse	Flüssigkeit	Extras
Apfel	Brokkoli	Stilles Wasser	Honig
Aprikose	Gurke	Kokoswasser	Nüsse
Ananas	Möhren	Mich	Datteln
Avokado	Radieschen	Pflanzenmilch	Ingwer
Banane	Rote Beete	Fruchtsaft	Kurkuma
Beeren	Rucola	Buttermilch	Leinsamen
Hülsenfrüchte	Rote Beete	Reismilch	Haferflocken
Kirsche	Staudensellerie		Chia-Samen
Kiwi	Grünkohl		Vanille
Melone	Zucchini		Zimt
Mango			Joghurt
Nektarine			Öl
Pflaume			
Pfirsich			
Zitrusfrüchte			
Weintraube			
Granatapfel			
Birne			
Orange			

Foto: freepik.com / by azerbaijan_stockers



Anzeige



Alltagsbegleitung mit Herz

Wir sind Alltagsbegleiter:innen mit Herz und Liebe zum Beruf, nehmen uns Zeit ohne hektisch zu sein!

☎ 0201 - 50 91 73 24

Erreichbar:

Mo. – Do.:

09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Freitag:

09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Breloher Steig 1
45279 Essen

www.ringe-hilfe.de
info@ringe-hilfe.de



RÄTSELLÖSUNGEN:

Suduko:
Für Anfänger:

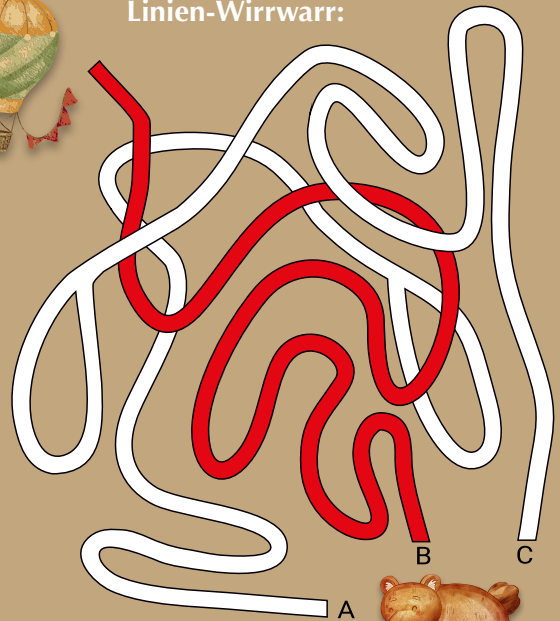
8	9	5	6	7	3	1	4	2
4	3	2	9	5	1	7	6	8
6	7	1	4	2	8	3	5	9
5	4	3	2	9	7	8	1	6
2	1	6	8	4	5	9	7	3
9	8	7	1	3	6	5	2	4
7	5	8	3	6	4	2	9	1
1	2	4	7	8	9	6	3	5
3	6	9	5	1	2	4	8	7

Für Fortgeschrittene:

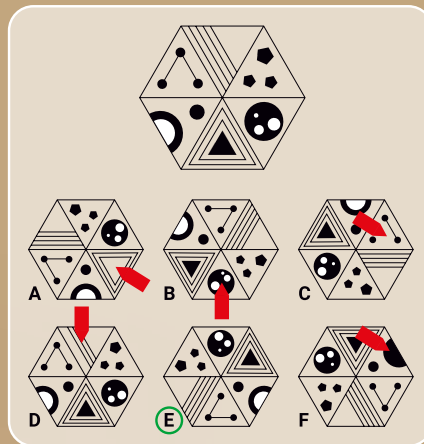
3	2	7	4	8	9	5	6	1
5	1	8	7	6	2	3	4	9
9	6	4	3	5	1	8	7	2
7	8	1	2	9	3	4	5	6
6	4	9	5	7	8	2	1	3
2	5	3	6	1	4	9	8	7
4	3	5	1	2	7	6	9	8
1	9	6	8	3	5	7	2	4
8	7	2	9	4	6	1	3	5



Linien-Wirrwarr:



Finde die Form:



Buchstabengitter:

B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	W	S	K	V	B	M	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	S	E	L	E	K	M	O	L	D	T	I	M	E	R	K	H	C
Y	O	C	V	B	N	S	H	Y	X	C	V	B	N	S	H	U	L	L	E	R	T	I	A
I	T	A	D	G	E	R	S	T	E	N	K	O	R	N	R	M	Y	T	N	D	L	M	F
Z	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F	M	X
O	R	A	R	Z	N	E	I	M	I	T	T	E	L	I	N	E	E	H	P	K	B	E	S
T	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	K	A	E	U	E	T	W	L	Q
E	A	U	F	B	B	U	E	E	T	U	F	B	G	U	E	R	N	B	V	F	I	W	M
I	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	A	N	V	S	G	S	S	U	W
W	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	P	A	N	E	W	Q	D	S	C	U	I	O	G	S
S	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	H	R	T	M	N	T
E	A	G	I	Z	A	H	S	E	A	G	I	Z	A	I	S	K	Z	R	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	A	D	K	C	L	M
W	H	I	H	N	L	R	K	E	H	Y	H	F	A	H	R	Z	E	U	G	R	T	W	L
R	G	J	N	U	O	I	R	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	B	A	C	M	U	S
I	W	E	T	R	R	M	A	I	W	Z	T	R	Z	M	A	N	V	E	G	S	S	U	W
W	F	K	A	M	I	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	R	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	E	W	F	Y	F	E	W	D	E	D	Y	A	R	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	G	E	N	A	R	Z	T	I	S	K	I	L	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	N	M	E	L	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	O	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

freepik.com/stocking



DIE PFLEGE- BERATUNG



INTENSIVPFLEGE
Akademisch professionell

- **PFLEGE GELD**
- **PFLEGE GRAD**

Mit der ICC Intensivpflege
gut informiert und versorgt

Das Team der Innovation Care Concept GmbH (ICC Intensivpflege) informiert über verschiedene Hilfsmaßnahmen sowie Angebote zur Pflegeberatung. In regelmäßigen Abständen werden Beratungsbesuche für pflegebedürftige Menschen durchgeführt (Paragraf 37 Absatz 3 Sozialgesetzbuch XI). Neben der Auskunft führt das Team der ICC Intensivpflege auch die Versorgung und Betreuung von Menschen mit intensiv pflegerischem Bedarf durch, die einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung haben (Paragraf 11 Absatz 1 SGB).

MEHR ERFAHREN:



KONTAKT:

Cranger Straße 222
45891 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 93 04 46 10
E-Mail: info@iccintensiv.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr: 08:00–16:00 Uhr
Sa - So: Geschlossen

**WERDE TEIL
DES TEAMS**

Jetzt bewerben!
www.iccintensiv.de





PROCELSIO

CLINIC

GELENKERSATZ IST IMMER NUR DIE LETZTE OPTION

Wir sind in der Procelsio Clinic auf die Behandlung von Gelenkerkrankungen spezialisiert. Um unserem eigenen Anspruch gerecht zu werden, setzen wir konsequent auf innovative Behandlungsmethoden und spezielle gelenkerhaltende Verfahren, die nur sehr wenige Kliniken anbieten können.

Diese Kombination der beiden Therapiewege macht die Procelsio Clinic so besonders. Oft ist es so, dass eine orthopädisch-chirurgische Einrichtung entweder auf die Endoprothetik oder, was viel seltener ist, auf gelenkerhaltende Behandlungen ausgerichtet ist. Wir hingegen decken das gesamte Behandlungsspektrum ab und können mit jedem Patienten individuell besprechen, welche Therapie am besten für ihn geeignet ist.

Dabei gilt der Grundsatz:

GELENKERHALT VOR GELENKERSATZ



Zimmer



Aufenthaltsbereich



Mini-Prothese Knie

Unser Behandlungsspektrum umfasst Erkrankungen an Schulter-, Hüft- und Kniegelenken. Arthroskopische Eingriffe und Knorpelzelltransplantationen sind auf den Erhalt des Gelenks ausgerichtet. Sollte Gelenkersatz unvermeidbar sein, nutzen wir schonende OP-Verfahren, wie z. B. die AMIS-Methode, und modernste Implantate. Darüber hinaus setzen wir zunehmend Teil- oder sogar Minioprothesen ein, um nicht betroffene Gelenkabschnitte zu erhalten. Dazu gehört in vielen Fällen eine patientenspezifische Instrumentierung (PSI).

Behandlungsspektrum:

- **Schultergelenk** – Arthroskopie, Gelenkersatz, PSI-Schultergelenk
- **Hüftgelenk** – Arthroskopie, Knorpelzelltransplantation, AMIS-Methode
- **Kniegelenk** – Arthroskopie, Knorpelzelltransplantation, Gelenkersatz, PSI-Kniegelenk, Minioprothese

Kontakt:

Procelsio Clinic GmbH
Girardetstr. 8 – 45131 Essen

Telefon: 0201 - 87788 - 0
Terminanfrage: 0201 - 87788 - 17

E-Mail: info@procelsio.clinic
www.procelsio.clinic

Ein Unternehmen der Universitätsmedizin Essen