

# HALLO

DAS MAGAZIN



**AUCH ONLINE**

Immer aktuell, online und mobil lesbar auf

[www.hallo-borken.de](http://www.hallo-borken.de)

# STORCHENLAND

*Radtour zu den Weißstörchen von Kesseldorf*

Seiten 4 – 5

---

## BORKEN SWINGT

*10 Jahre Stadtmusik*

Seite 6 – 7

---

## KEINE LANGEWEILE

*Mit HALLO durch den Sommer*

Seite 9 – 18

08.2021

# BRING DEIN HERZ EIN ...

## Deine Ausbildung als

## Pflegefachmann/frau (d/m/w)

### **Du hast ...**

- mindestens eine zehnjährige Schulbildung mit Realschul- oder vergleichbarem Abschluss
- einen Hauptschul- oder vergleichbaren Abschluss mit mindestens zweijähriger erfolgreich abgeschlossener Berufsausbildung
- oder die Erlaubnis als Altenpflegehelfer bzw. Krankenpflegehelfer (beide d/w/m)

### **Du erlernst ...**

während der dreijährigen Ausbildung die Fachpflege für Menschen aller Altersgruppen.

### **Du entscheidest ...**

Starte zum 1. April, 1. Juli oder 1. Oktober und wähle dazu einen unserer Standorte – ambulant oder stationär.

### **Informiere Dich ...**

bei Sarah Oestreich-Lüdemann

Zentrale Praxisanleiterin

**Mobil:** 0151/544 587 97

**Telefon:** 0 28 61/945-826

**eMail:** cv-zentrale-praxisanleitung@caritas-borken.de

gerne auch per WhatsApp:

**0151-23 42 02 17**

www.  
caritas-borken.de



**BEWIRB  
DICH  
JETZT**

### **Du verdienst ...**

- 1. Jahr: 1.140,69 €**
- 2. Jahr: 1.202,07 €**
- 3. Jahr: 1.303,38 €**

Hinzu kommen Jahressonderzahlungen (Urlaubs- und Weihnachtsgeld) sowie Beiträge für die betriebliche Alterszusatzversorgung.



Caritasverband  
für das Dekanat Borken e.V.

Fachbereich Pflege & Gesundheit  
Verbund caritativer Seniorenhäuser gGmbH  
Turmstraße 14 · 46325 Borken



# INHALT

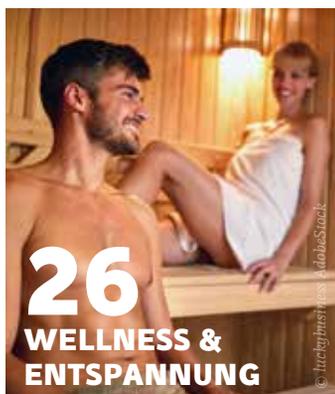
## 04 RAST AM STORCHENNEST

In der Bauernschaft Kesseldorf kann man Weißstörche sichten



## 09 MIT UNS DURCH DEN SOMMER

Ideen und Tipps für entspannte Tage



## 26 WELLNESS & ENTSPANNUNG



## 33 RUND UMS TIER



## 41 KOCHBAR

Ja ich grill!

### 06 LOKALES

Borken swingt und andere Geschichten

### 19 GESUNDHEIT

Was der Klimawandel mit uns macht

### 14 TIPPS & TERMINE

in und um Borken

### 25 GLOSSE

Living in an boxn

### 30 BEST AGER

Vital und aktiv bleiben

### 36 LESBAR

Buchtipps für Groß und Klein

### 37 SPIELBAR

Spielspaß für Sommerabende

### 38 BORKEN KIDS

Basteln, rätseln, interessantes Wissen

### 39 GEHIRNJOGGING

Trainieren Sie Ihren Grips!

### 42 SERVICE

Vorsicht bei Insektenspray

HALLO MAGAZIN  
AUSGABE  
**08.2021**

Weitere aktuelle Infos rund um Borken und Umgebung

 [www.facebook.com/HalloBorken/](https://www.facebook.com/HalloBorken/)

**WE ♥ BORKEN**  
das Original

 [www.instagram.com/we.love.borken/?hl=de](https://www.instagram.com/we.love.borken/?hl=de)

### IMPRESSUM

Werbeagentur Heimspiel GmbH  
Ramsdorfer Postweg 34  
46325 Borken  
Telefon 02861 7 03 85 52  
anzeigen@hallo-borken.de  
redaktion@hallo-borken.de  
www.hallo-borken.de

### GESCHÄFTSFÜHRUNG

Dirk Klapsing

### REDAKTION

Ewald Kremer,  
Julia Weidemann

### LAYOUT

Kathrin Berheide, Silvia Hommel

### ANZEIGEN

Dirk Klapsing (verantw.)  
Anne Hans  
Michael Baars

### VERTRIEB

Werbeagentur Heimspiel GmbH  
Ramsdorfer Postweg 34  
46325 Borken

Urheberrechtshinweis: Die Inhalte, Strukturen und das Layout dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Veröffentlichung oder sonstige Verbreitung dieser Informationen, insbesondere die Verwendung von Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

DAS NÄCHSTE  
HALLO MAGAZIN  
ERSCHEINT AM  
**26. AUGUST 2021**



# RAST AM STORCHENNEST

*Kesseldorf ist beliebtes Ziel für Radausflüger*

**HAMMINKELN.** Als Sabine Lage-Rüsken und ihr Mann Ralf im März 2019 in ihrer Wiese einen Mast für ein Storchennest aufstellten, konnten sie nicht ahnen, wie schnell der Horst besetzt sein würde. Nach nur zehn Tagen nahm ein Weißstorchennest das Reisigrondell mit 1,40 Meter Durchmesser an. Bereits im ersten Jahr kamen hier drei Jungstörche zur Welt, im letzten Jahr sogar vier. „In diesem Jahr gibt es nur einen Jungstorch.

Der ist längst flügge und unabhängig. Aber er schläft noch jede Nacht im Nest, seine Eltern in den Eichen gleich nebenan“, berichtet Sabine Lage-Rüsken.

Das Nest in „Kesseldorf“, so heißt die Bauernschaft einige hundert Meter hinter dem Ortsausgang, hat sich seitdem zu einer echten Attraktion entwickelt. Die Rüsken sind nicht ganz unschuldig daran. Sie haben in Sichtweite des Horstes eine Raststätte für Radfahrer

und Spaziergänger angelegt. Eine alte Remise wurde dafür liebevoll umgebaut und mit Bänken und Tischen ausgestattet. Sabine Lage-Rüsken bietet hier kühle Getränke und kleine Snacks an. Aber auch Honig, Schlüsselanhänger und Fototassen finden hier Abnehmer; sowie Kissen und andere genähte Artikel, die sie für den Verein „Löwenzahn und Pustebume“ verkauft. Dieser engagiert sich für krebserkrankte Kinder. „Hier

läuft alles auf Vertrauensbasis. Das Geld kommt in die aufgestellten Dosen und wird zu 100 Prozent reinvestiert“, erläutert Sabine Lage-Rüsken. So soll in naher Zukunft auch nach Anmeldung Kaffee und Tee angeboten werden. Und das Ehepaar will eventuell eine Trockentoilette für die Besucher installieren.

Das Projekt „Storchennest Kesseldorf“ beruht gänzlich auf Eigeninitiative des Paares, das wenige Meter weiter wohnt.





**L**ediglich die große Schautafel, die über die Störche informiert und ein paar Regeln erklärt, wurde durch Bund und Land gefördert.

Das Angebot kommt bestens an. Zahlreiche Radfahrer nutzen inzwischen den beschaulichen Ort für eine Rast. Er liegt auf der lokalen „3-Flüsse-Route“. Auf der neuen Radfahrkarte NRW für den Niederrhein findet man ihn zwischen den Knotenpunkten 4 und 7. Eine Bocholter Zeitung hat sogar eine eigene Storchentour ausgearbeitet, die am „Storchennest Kesseldorf“ Halt macht.



Die Weißstörche, eigentlich die Hauptakteure dieser Geschichte, lassen sich aktuell tagsüber nicht am Horst sehen.

„Sie sind auf den Wiesen in den Isselniederungen auf Futtersuche“, berichtet Sabine Lage-Rüsken. „Im Frühjahr hatten wir wohl 100 Stück hier, aktuell dürften es um die 20 sein, die sich jeden Abend nur einige hundert Meter weiter auf einem abgestorbenen Baum im Naturschutzgebiet niederlassen.“ (siehe Titelbild dieser Ausgabe). Die Landschaft um Hamminkeln ist ideal für Meister Adebar, der Boden sehr feucht und das Nahrungsangebot an Wühlmäusen, Fröschen und Co. groß. Die Störche haben sich zudem mit der Landwirtschaft arrangiert, suchen aktuell die gemähten Wiesen nach Futter ab und laufen auch schon mal hinter dem Pflug der Bauern her, wenn der Boden umgebrochen wird. Die Rheinauen zwischen Rees und Wesel sind nur unweit entfernt. Auch dort finden die großen Vögel gute Lebensbedingungen vor.

Weißstörche sind monogam und standorttreu. Sie kehren nach dem „Winterurlaub“ in Afrika oder Südeuropa in der Regel zu ihrem Nest zurück. Die Rüsken sind daher optimistisch, dass auch im nächsten Jahr wieder Nachwuchs im „Storchennest Kesseldorf“ aufgezogen wird. **(kre)**



**D**ie Vielzahl der Radfahrer hat die Rüsken dazu bewogen, einen weiteren Service anzubieten. Seit kurzem steht hier eine komfortable Fahrrad-Station, an der man nicht nur seine Reifen aufpumpen kann, sondern auch Werkzeuge vom Schraubendreher über einen Winkelschlüsselsatz bis zum Reifenheber vorfindet. „Alles, was für die schnelle Fahrrad-Reparatur unterwegs benötigt wird“, sagt Sabine Lage-Rüsken.



# STADT SWINGT DURCH DEN SOMMER

*Seit zehn Jahren holt die Stadtmusik Straßenmusiker nach Borken*



**BORKEN.** Freitags und samstags hört man sie an mehreren Stellen in der Innenstadt: Straßenmusiker fideln, trommeln und singen hier – quer durch alle Altersklassen und Genres. Dass den Sommer über jedes Wochenende drei bis fünf verschiedene Formationen in der Stadt auftreten, ist kein Zufall. Seit zehn Jahren kümmert sich das Team der „Borkener Stadtmusik“ aktiv darum, dass die Plätze in der Innenstadt bespielt werden. In diesem Jahr wird also ein runder Geburtstag gefeiert.

Den Aufenthalt in der Innenstadt mit Musik erlebnisreicher zu machen, das war und ist bis

heute Ziel der ehrenamtlichen Initiative, sagen Paul Schepping und Volker Senft, die das „Unternehmen“ 2012 aus der Taufe hoben. Dabei stand allerdings der Zufall Pate. Senft hatte anlässlich der Neueröffnung seines Musikgeschäftes das Barock-Ensemble „con moto“ zu Gast, das spontan ein Ständchen in der Goldstraße gab. Schepping war auch vor Ort, man kam ins Gespräch und war sich einig: So etwas sollte es eigentlich regelmäßig geben!

„Daraus sind zehn spannende Saisons mit rund 265 verschiedenen Formationen geworden“, sagt Paul Schepping. Die ers-

ten Musiker wurden aus Reihen der Musikschule und der Hochschulen in Münster, Essen und Enschede requiriert. 20 Künstler und Gruppierungen spielten im ersten StaMu-Jahr in Borken. „In diesem Jahr werden es 72 Formationen an 21 Doppelspieltagen sein“, berichten die beiden „Gründungsväter“. 14 davon seien neu. „Wir bemühen uns stets um Wechsel und frische Klangfarben. Ein Großteil der Künstler hält uns aber auch schon über Jahre die Treue. Das Schlag-saiten-Quantett aus Aachen beispielsweise ist ein echter Dauerbrenner“, erläutert Volker Senft. Alle Arten von Musik

seien zu hören, Liedermacher, Jazzer, Rock, Pop, Klassik... Manche Künstler reisen aus Freiburg, Berlin, Darmstadt oder Lübeck an. „Wir hatten sogar schon eine spanische Truppe aus Mallorca hier.“

Seit zehn Jahren swingt sich die Kreisstadt durch den Sommer. Kommt das bei allen Borkenern gleich gut an? „Musik ist naturgemäß mit Geräuschen verbunden. Letztens hatten wir Künstler hier, die mit Dudelsack und Bombarde auftraten. Das ist natürlich nicht jedermanns Geschmack“, schmunzelt Senft. Aber unterm Strich sei die Resonanz insbesondere bei den Ge-

schaftsleuten bis heute überaus positiv und der Rückhalt groß. „Bei Cohausz wurde extra eine Außensteckdose installiert. Bei Café Becher und Jägers gibt es für die Musiker Kaffee und Kuchen umsonst. Andere bringen an heißen Tagen ein Glas Wasser heraus. Die Borkener unterstützen uns nach Kräften“, findet auch Paul Schepping. Nur im Hut oder Gitarrenkoffer der Musiker könnte nach seinem Befinden mitunter etwas mehr Geld liegen. „Knistern statt klimpern lautet das Motto“, lacht Schepping.

Thema Geld. Wie finanziert sich die Initiative überhaupt? Werbekreis, Vennehof und Stadt seien langjährige Sponsoren, die laufende Kosten für Gema, Werbung, Reisen etc. tragen. „Die Musiker spielen aber bis heute hauptsächlich für den Beifall und die Wertschätzung des Publikums. Wir können nur kleine Aufwandsentschädigungen zahlen. Dafür rollen wir den Künstlern aber auch den roten Teppich aus“, sagt Schepping. Die Musiker werden am Spieltag eng betreut. Mitunter anfallende Übernachtungen würden häufig privat organisiert. „Und mit Jochen Senft haben wir einen Musikalienhändler im Team, der schnell mal eine gerissene Gitarrensaiten ersetzen oder einen Notenständer besorgen kann“, so Schepping.

Apropos Team: Mittlerweile

gehören fünf weitere Männer und eine Frau zum festen Stab der Stadtmusik. „Die Aufgaben sind gut verteilt vom Plakatdrucken über die Facebook-Postings bis hin zum Straßendienst“, freuen sich die beiden StaMu-Gründer, die in Zukunft etwas kürzertreten wollen. „Wir suchen noch Leute, die sich engagieren möchten.“

Das Jubiläumsjahr wollen Paul Schepping und Volker Senft aber noch voll durchziehen. „Wir haben neben den Spielorten vor Cohausz, der Meyerschen Buchhandlung und Senft seit kurzem einen weiteren Platz an der Mühlenstraße bekommen. Das war ein Wunsch der dortigen Geschäftsleute und wir sind gespannt darauf, wie die Stadtmusik in der Chillout-Zone dort ankommt“, sagt Schepping.

Das Jubiläumsjahr ist auch ein Coronajahr. Konnte man das spüren: „Auf jeden Fall, sagen die beiden StaMu-Väter. „Im Frühjahr wussten wir noch nicht, ob überhaupt etwas möglich sei. Aber wir haben trotzdem rund 300 Adressen angeschrieben und für die Borkener Stadtmusik geworben. Die Resonanz war überwältigend. Die Musiker waren regelrecht ausgehungert und drängten auf einen Auftritt. Und jetzt gibt es jedes Wochenende bei uns das unüberhörbare Zeichen, dass das Leben wieder begonnen hat.“ (kre)

## NOCH ACHT DOPPELSPIELTAGE IM PROGRAMM

Auch im August und September gibt es noch an jedem Wochenende Straßenmusik in der Kreisstadt. Das Spektrum reicht von den „Orgelbrüdern“ (Dülmen) über den Songwriter Beni Feldmann (Freiburg) bis hin zur „Sofa Blues Band“ (Marl). Einige Künstler haben zudem Auftritte bei NixxLos, dem Konzertformat der Gastronomen aus der Heilig Geist Straße.



FÜR UNSEREN STANDORT HEIDEN SUCHEN WIR EINEN

## Metallbauer oder Fensterbaumonteur (m/w/divers)

### IHR PROFIL

- Abgeschlossene Berufsausbildung
- Kenntnisse in der Fertigung und Montage von Alu-Fenstern und Türen sowie Pfosten-Riegel-Konstruktionen und Brandschutztüren
- Know-how im Fenster- und Fassadenbau
- Erste Erfahrungen als Kolonnenführer/Polier
- Bereitschaft zu Montagetätigkeit

### IHRE AUFGABEN

- Montage von Unterkonstruktionen für Verkleidungen und Fassaden
- Fertigung und Montage von Fenstern und Fassadenelementen aus Aluminium
- Termingerechte Fertigstellung der Projekte

### HABEN SIE INTERESSE?

Auf [www.brueuninghoff.de/karriere](http://www.brueuninghoff.de/karriere) erfahren Sie mehr über unsere attraktiven Mitarbeiterangebote und genauere Informationen zu diesem Stellenangebot.

Nutzen Sie auch gerne diesen QR-Code:



[www.brueuninghoff.de](http://www.brueuninghoff.de)

Brünninghoff GmbH & Co. KG  
Personalleitung · Ruth Weber  
Industriestraße 14 · 46359 Heiden  
[ruth.weber@brueuninghoff.de](mailto:ruth.weber@brueuninghoff.de)  
+49 2867 9739-145

## Der Finanztipp

Einmal im Monat präsentiert von



### IN IMMOBILIENFONDS INVESTIEREN: KLEINE ANTEILE AN GROSSEN LIEGENSCHAFTEN

Investitionen in Immobilien sind beliebt – als Eigenheim und als Anlageobjekt. Es muss allerdings kein hoher Betrag sein, der einmalig als „Betongold“ angelegt wird. Auch mit kleinen Beträgen, die regelmäßig in einen Immobilien-Fondssparplan eingezahlt werden, kann Geld am Immobilienmarkt angelegt werden. Drei Tipps für Investitionen in Immobilienfonds:

#### 1. Geduldig sein

Eine Anlage in Immobilien ist in der Regel eine langfristige Investition – das gilt für das Eigenheim und beim Investment in Immobilienfonds. Sie sind das Paradebeispiel für eine langfristige Kapitalanlage. Die Devise lautet daher: Geduld beweisen und mit Weitsicht agieren.

#### 2. Breite Streuung

Immobilienfonds erwirtschaften ihr Kapital durch die Mieterträge und Verkaufserlöse der Immobilien, in die der Fonds investiert hat. Mit einem Immobilienfonds erwerben Anlegerinnen und Anleger kleine Anteile von großen Liegenschaften. Um die Verwaltung kümmern sich die Immobilienprofis, während die Fondsmanager die Strukturierung des Fonds im Blick haben.

#### 3. Nerven behalten

Die Märkte sind immer in Bewegung. Immobilienfonds sind zwar erfahrungsgemäß weniger von starken Kurschwankungen betroffen, jedoch sind auch hier Schwankungen normal. Sich nicht von kleinen Kursschwankungen beunruhigen zu lassen, ist die Devise. Kursbewegungen sind kein Problem, sondern vielmehr ein Beleg dafür, dass der Markt mit Angebot und Nachfrage funktioniert.



**Michael Ahlte**

Leiter des Beratungszentrums Hovesath

Weitere Informationen und Tipps unter [www.sparkasse-westmuensterland.de](http://www.sparkasse-westmuensterland.de)



**KREIS BORKEN.** Die Instandhaltung der kreiseigenen Straßen ist eine Sisyphos-Arbeit. Zwei Wochen benötigten die Männer der Straßenbauabteilung des Kreises, um die gesamten 460 Kilometer an Kreisstraßen und die zugehörigen 360 Kilometer Radweg zu kontrollieren. Dann geht die Detektivarbeit wieder von vorne los.

Mit geschultem Blick schauen die Streckenkontrolleure nach Rissen, Mulden und Abplatzern in der Wegedecke, aber auch nach dem Zustand von Schildern, Leitplanken und Brücken. Die vorgefundenen Schäden sind oft nur oberflächlich und für den Laien kaum erkennbar. Sie werden dokumentiert und in der Fachabteilung des Kreises regelmäßig ausgewertet. Dann wird ein Instandhaltungsplan mit entsprechenden Prioritäten erarbeitet. Damit gewährleistet die Fachabteilung des Kreises, dass auftretende Schäden kontinuierlich abgearbeitet werden. Von der Schadensaufnahme

bis zur Sanierung vergehe allerdings schon mal schnell ein Jahr, berichtet Christian Abbing, Abteilungsleiter Kreisstraßenbau und -unterhaltung. Denn es seien unter anderem Absprachen mit den beteiligten Kommunen zu treffen und die Finanzierung durch eventuelle Fördermittel zu klären.

Die Ursachen für Straßenschäden sind vielseitig. Neben einer natürlichen Abnutzung und Materialermüdung kann die Belastung durch Lkw und landwirt-

schaftliche Fahrzeuge eine Rolle spielen. „Der Schwerlastverkehr macht auf Kreisstraßen fünf bis zehn Prozent aus, Tendenz steigend“, so Christian Abbing. Aber auch das Wetter spielt eine Rolle. Neben winterlichen Einflüssen zählt dazu neuerdings auch der sogenannte „Sommerfrost“. Anhaltende Trockenperioden sorgen für Wasserverluste im Unterbau der Straßen. „Bei Lehmböden beispielsweise haben wir dadurch schon Absenkungen der Fahrbahndecke

von mehr als zehn Zentimeter erlebt“, berichtet der Straßeningenieur. Auf Radwegen sorgen insbesondere Baumwurzeln häufig für Aufwerfungen.

Nicht jeder Schaden benötigt eine grundlegende Bearbeitung. Punktuelle Löcher und Risse kann häufig schon die Streckenkontrolle richten. In anderen Fällen wird die Straße zunächst einmal „kosmetisch“ mit Rollsplit überzogen, um die Zeit bis zu einer gründlichen Sanierung zu überbrücken.

Mit dieser Form der Instandhaltung hat der Kreis gute Erfahrung gemacht. „Die Politik geht den Weg des frühzeitigen Investments voll mit“, sagt Landrat Dr. Kai Zwicker. Im Ergebnis sei das weitaus günstiger, als über Jahre gewachsene große Schäden zu beseitigen. „Die Kreisstraßen sind die Lebensadern der Region. Und im Vergleich zu anderen Regionen haben wir hier dank des Konzeptes der zeitnahen Sanierung sehr gute Straßenverhältnisse.“ **(kre)**





# MIT UNS *durch den Sommer*

**„EINMAL  
VERRÜCKT SEIN  
und aus allen  
Zwängen fliehen“**

**I**m Sommer macht man Dinge, auf die man sonst nicht kommt. Die Wärme der Sonne, die blühende Natur, die freundlichen Menschen – das alles scheint uns deutlich mehr zu inspirieren als der wehmütige Herbst und der nüchterne Winter. Im Sommer sind wir jedenfalls weitaus unternehmungslustiger. Unsere Ideen dazu müssen nicht immer spektakulär sein. Die meisten waren „noch niemals in New York“ und werden in diesem Sommer auch nicht mehr hinkommen. Es reichen doch schon die kleinen Ausbrüche aus dem Alltag und dazu bietet der Sommer viele Gelegenheiten. Die HALLO-Redaktion hat 20 Sommer-Ideen (folgende Texte) zusammengetragen. Vielleicht ist ja etwas für Sie/für Dich dabei!



**iglo**

Wöchentlich wechselnde Top-Angebote

**FABRIKVERKAUF REKEN**

Aeckern 1 | 48734 Reken  
Telefon 0 28 64 / 82 0

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Dienstag bis Freitag  
von 9.00 Uhr - 18.00 Uhr



**JEDEN SONNTAG:  
SCHAUTAG\* 14 - 18 UHR**

\*Keine Beratung/ kein Verkauf. Feiertags geschlossen.

**SONNTAG NOCH NICHTS VOR?**

Ab sofort bieten wir Ihnen wieder jeden Sonntag drinnen wie draußen unseren „Schahtag“. Von 14:00 bis 18:00 Uhr können Sie sich, unter Berücksichtigung der allgemeinen Coronaschutzmaßnahmen, Ideen und Anregungen in unseren Ausstellungen holen.

**LUEB!WOLTERS**  
DAS BAUFACHZENTRUM

■ BAUSTOFFE ■ HOLZ ■ BÖDEN ■ TÜREN [www.das-baufachzentrum.de](http://www.das-baufachzentrum.de)



**Fleischerei Guddorf**

... da weiß man, was man hat

- Mittagstisch
- Festtags-Variationen
- Grillspezialitäten

Butenwall 89 • 46325 Borken • Telefon 0 28 61/26 54 • [www.guddorf.de](http://www.guddorf.de)  
Mo. 7.00 – 13.00 Uhr • Di. - Do. 7.00 – 13.00 Uhr & 14.30 – 18.30 Uhr  
Fr. 7.00 – 18.30 Uhr • Sa. 6.00 – 13.00 Uhr



1. Freunde zum  
**Picknick**  
einladen

2. Fünf Stunden lang **Pulled Pork** garen
3. **Eis** essen
4. Eine Playlist mit **Gute-Laune-Liedern** erstellen
5. Lange **Radtouren**
6. Nach **Holland** ans Meer fahren
7. Im **Sommerregen spazieren** gehen
8. **Marshmallows** über dem Grill rösten
9. Die eigenen **Kräuter** vom Balkon ernten
10. **Draußen schlafen**
11. Auf dem Balkon oder auf der Terrasse **frühstücken**
12. **Obstkuchen** backen
13. Ein **Lagerfeuer** machen
14. Den Tag mit einem **Morning Run** starten
15. Mit dem **Hund** in einem **Bach** toben
16. **Postkarten** an Freunde im Ausland verschicken
17. Eine **Dia-Show** im nächtlichen **Garten** veranstalten
18. Ein **Cabrio** ausleihen und zu zweit losbrausen
19. Durch die Fontänen eines **Rasensprengers** laufen
20. **Sonnenuntergang** am Pröbstingsee

# Accessoires

## FÜR DEN MODESOMMER

Meist sind es die kleinen Dinge, durch die das Leben großartig, bunt und fröhlich wird! Auch bei einem schönen Outfit sind es oft die kleinen, liebevollen Details, die den Look besonders machen. Accessoires sind nicht einfach nur „Zubehör“, denn sie verleihen einem Outfit Le-

bendigkeit und Persönlichkeit und verwandeln die Trägerin ganz nebenbei in einen echten Blickfang

Im Bereich Schmuck gibt es diesen Sommer zahlreiche Trends, die das Outfit aufwerten. Lange galt der Mix aus Gold- und Silberschmuck als No-Go, dieses Jahr darf die Kombi aber ganz beruhigt getragen werden. Zu einer silbernen Uhr kann also gerne eine goldene Gliederkette getragen werden, die ebenfalls sehr beliebt sind in diesem Sommer. Auch Schmuck

mit Muschelementen belebt das Outfit und sorgt für einen sommerlichen Hingucker.

Was auf gar keinen Fall fehlen darf, ist eine Tasche. Sie soll sommerlich aussehen, praktisch sein und genug Platz bieten, um Bikini und Handtuch an den See oder ins Freibad transportieren zu können. Was könnte sich dafür besser eignen als eine Korb-tasche, die automatisch das Gefühl von Sonne, Strand und Meer vermittelt? Aber auch

Stoffbeutel bieten genug Platz, sind leicht und sehen sommerlich aus.

Bei Sonnenbrillen ist diese Saison nahezu alles erlaubt, insbesondere Farbe. Die Brillenform sollte aber zum Gesicht passen. Wer besonders mutig ist, probiert Trends im modernen Reststil oder kantige Brillenmodelle. **(Quelle: fashionpress)**



UNSERE BORKENER SHOPPING-  
Erfrischung!

SOMMER-ARTIKEL IM GANZEN HAUS REDUZIERT!

COHAUSZ. MACHT EIN GEFÜHL DRAUS.

cohausz MODEHAUS

Die Aktion gilt auch bei:

MODEHAUS COHAUSZ GMBH Kapuzinerstr. 8 - 12 · 46325 Borken 

# COOLE Getränke



## ERDBEER- Blaubeer- SMOOTHIE

Smoothies sind gesund und meist auch lecker. Dieser hier ist es jedenfalls, ein cremiger Erdbeer-Blaubeer-Smoothie.

### Zutaten:

100 g Erdbeeren  
40 g Blaubeeren (auch TK möglich)  
150 ml Wasser  
150 ml Milch (alternativ Hafermilch)

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab glatt mixen, bis keine größeren Stückchen mehr zu sehen sind. Wer es kühl mag, gibt Crush Ice dazu. Wer es gehaltvoller mag, zum Beispiel als Frühstück, kann den Smoothie mit 50 g Haferflocken und einer halben Banane anreichern.



## MARACUJA- CAIPIRINHA

Caipirinha ist ein aus Brasilien stammender Cocktail aus Cachaça (Zuckerrohrschnaps), Limette, Zucker und Eis. Alternativ kann man auch andere Früchte/Fruchtsäfte verwenden, wie in dieser Version mit Maracujasaft.

### Zutaten für 2 große Gläser:

10 cl	Cacacha	1	Limette zerdrücken
1	Teelöffel	20 cl	Maracujasaft
	brauner Rohrzucker		Crush Ice

**Zubereitung:** Die Limette halbieren, dann zerdrücken und auf die Gläser verteilen. Eis dazugeben. In einem Shaker oder Krug Rohrzucker, Cacacha und Maracujasaft mischen und in die Gläser füllen. Mit einer Limettenscheibe servieren!

## ZITRONEN-EISTEE

Gekaufter Eistee ist lecker, aber meist auch stark überzuckert. Dabei ist das Erfrischungsgetränk ganz einfach selbst herzustellen. Und viel gesünder! In frischen Zitronen stecken viele Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe fangen freie Radikale im Körper ab, bevor sie die Körperzellen schädigen können. Der hier verwendete Schwarztee enthält Koffein, das den Kreislauf belebt.

### Zutaten für 1 Liter:

800 ml	Wasser	300 g	Eiswürfel
2 EL	Rohrzucker	2	Bio-Zitronen
25 g	loser Schwarztee	1	Limette

**Zubereitung:** 200 ml Wasser aufkochen, den Rohrzucker einrühren und die Schwarzteeblätter darin zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Den Tee fein sieben und in einer großen Karaffe abkühlen lassen. Die Zitronen waschen und halbieren. Von drei Hälften den Saft auspressen und zum Tee geben. Die übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und auspressen, den Saft zum Tee geben. Den Tee mit Eiswürfeln und 600 ml kaltem Wasser auffüllen. Die Zitronenscheiben hineingeben und servieren.

VENNEHOF  
*Einkaufen und mehr*

HOL DIR DEN

# Sommer

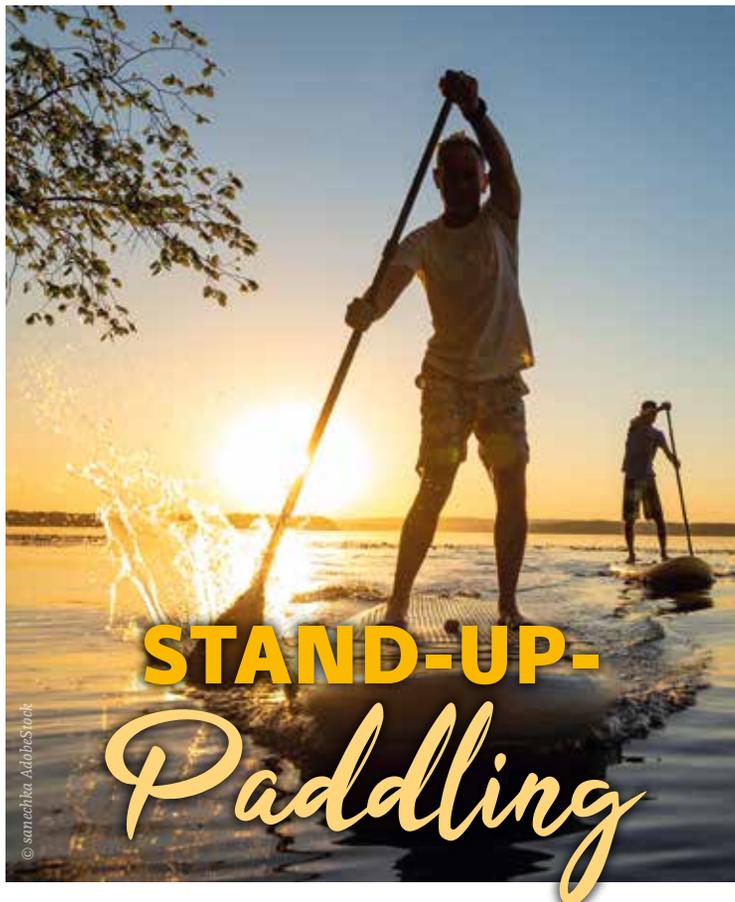
NACH HAUSE

[www.vennehof.de](http://www.vennehof.de)

[facebook.com/Vennehof](https://facebook.com/Vennehof)



VENNEHOF · Am Vennehof 2 · 46325 Borken



**A**uf einem Brett stehen, das Paddel langsam ins Wasser tauchen und den Blick über den See schweifen lassen. Das ist die Quintessenz von Stand Up Paddling (SUP). Der Trend dazu nimmt immer noch zu. Kein Wunder: SUP ist einfach zu erlernen, erfordert keine große Sportlichkeit, ist aber äußerst gesund. Man bewegt sich an der frischen Luft und man trainiert sehr gut die Rumpfmuskulatur, die Koordination und Körperbalance. Geübte Stand-Up-Paddler verlegen sogar ihre Yoga-Einheit auf das Brett. Andere nehmen ihre Hunde mit auf das Board.

An zahlreichen Gewässern gibt es Einführungskurse für Anfänger, auch am Pröbstingsee. Arno Busshoff aus Rhede ([www.busshoff.com](http://www.busshoff.com)) zeigt hier, wie man es richtig macht. Er hat auch eine Auswahl an verschiedenen Brettern und weiteres Equipment dabei. Der Kontakt lässt sich auch über das Bootshaus herstellen.

Übrigens: Wer auf den Geschmack gekommen ist und selbst ein Board anschaffen will, greift am besten auf aufblasbare Varianten zurück, die es in guter Qualität schon ab 300 Euro gibt.

## KANUFAHREN AUF DER LIPPE

**W**er auf moderaten Wassersport in der Natur steht, der sollte einmal eine Kanutour auf der Lippe in Erwägung ziehen. In Dorsten und Hünxe-Krudenburg gibt es Anbieter, die Kanus verleihen bzw. geführte Touren veranstalten. Gefahren wird auf den letzten 80 Kilometern der Lippe bis zur Mündung in den Rhein bei Wesel. Zum Teil steht das angrenzende Gelände unter Naturschutz, hier darf man nicht aussteigen. Nur die Renaturierung des Flusslaufes kommen zunehmend verschollene Tierarten zurück, darunter auch Biber und Fischotter.



**INFOS** zu Touren und Ausleihen gibt es bei diesen Anbietern: [www.paddelstation-krudenburg.de](http://www.paddelstation-krudenburg.de), [lippepiraten.de](http://lippepiraten.de) und [www.lippe-kanu-touren.de](http://www.lippe-kanu-touren.de).

## FÜR GESCHWINDIGKEIT- JUNKIES

**G**erade an heißen Sommertagen sind Wakeboard oder Wasserski die idealen Möglichkeiten, Sport und Abkühlung miteinander zu verbinden. Wer den Hochgeschwindigkeitssport ausprobieren möchte, muss allerdings an den Niederrhein fahren. An der Blauen Lagune in Wachtendonk ([www.blauelagune.de](http://www.blauelagune.de)) und am Xantener Südsee ([f-z-x.de/](http://f-z-x.de/)) gibt es Wasserskianlagen.

Ärzte tun es – Friseure tun es – Versicherungen und Banken tun es!

Und seit dem 1. Juli tun wir es auch:

**IMMER FÜR UNSERE KUNDEN DA SEIN  
– NACH TERMINVEREINBARUNG!**

So schaffen wir Zeit, um uns in Ruhe um Ihr Anliegen kümmern zu können.

Mit unserer Erfahrung, unserer Kompetenz und unserem Service stehen wir Ihnen weiterhin uneingeschränkt zur Verfügung.

Warteschlangen in unserem Shop gehören dann der Vergangenheit an.

Wir freuen uns auf Sie  
Ihr Team von

**BECKER**  
KommunikationsService

PARTNER  


Ahauser Straße 21  
46325 Borken

Vereinbaren Sie noch heute Ihren  
ganz persönlichen Termin:

 [marvin.kuhlmann@becker-kom.de](mailto:marvin.kuhlmann@becker-kom.de)  
[gabi.becker@becker-kom.de](mailto:gabi.becker@becker-kom.de)

 02861 90 88 20 oder 02861 9 08 82 22

 [www.becker-kom.de/#kontakt](http://www.becker-kom.de/#kontakt)

Für „mal eben auf die Schnelle“ und  
OHNE TERMIN können Sie uns besuchen  
von montags bis freitags von 14 bis 16 Uhr

Wir sind für Sie da!  
Einfach Termin vereinbaren.



# DIE WILDEN HÜHNER

Die Freundinnen Sprotte und Frieda gründen zusammen mit ihren Klassenkameradinnen Trude, Wilma und Melanie eine eigene Mädchenbande. Denn man kann zusammen richtige Bandsachen machen, wie sich Geheimschriften ausdenken, ein Bandenbuch führen und sich gegen die Jungenbande der Klasse, die „Pygmäen“ behaupten.

Die Freilichtbühne Coesfeld bringt „Die wilden Hühner geben Fuchsalarm“ als Familienstück im August noch sechs Mal auf die Bühne. Infos und Tickets unter [www.freilichtbuehne-coesfeld.de](http://www.freilichtbuehne-coesfeld.de).



# LES P'TITS BRAS

Die Show der französischen Gruppe „Les P'tits Bras“ versetzt das Publikum optisch und akustisch um 400 Jahre ins Barockzeitalter zurück. Am 3. August tritt die Gruppe im Rahmen des „Dülmener Sommers“ auf. Sie zeigt ein Akrobatik-Spektakel vom Allerfeinsten - mit Artisten in goldbestickten Kostümen vor und hinter dekorativen Samtkulissen - mit viel Pomp und noch mehr Nervenkitzel. Vom Menuett-Tanzen auf dem Drahtseil bis hin zu den waghalsigsten Kunststücken in luftiger Höhe ist alles dabei. Der Eintritt ist frei, es müssen aber Tickets gebucht werden unter [www.duelmen.de/duelmen-sommer.html](http://www.duelmen.de/duelmen-sommer.html)



## NIXXLOS!

Im August gibt es noch vier von neun musikalischen Abenden auf der Gastro-Meile in der Heilig-Straße. Unter dem Motto „NixxLos“ spielen hier immer freitagsabends Musiker. Am 6. August gibt es einen Karaoke-Abend unter der Regie des Restaurants Bok Bok Bok. „Männermusik“, das Quartett aus Münster und Borken, wird am 13. August für gute Laune an den Bierischen sorgen. Am 20. August ist das Schlagsaitenquantett aus Aachen zu Gast. Es spielt Gipsy, Rock, Punk und Swing. Den Abschluss am 27. August bestreitet das Singer-Songwriter-Duo Wuthe & Faust aus Hessen.



Vielleicht geht es Ihnen auch so – diese wunderbare Sommerstimmung wirkt einfach ansteckend. Nichts ist schöner, als dieses Gefühl mit lieben Menschen zu teilen. Draußen sein. Neues auszuprobieren.

Gerichte mit bewährten Zutaten, rustikal, raffiniert und anders kombiniert mit dem Besten der Saison jetzt wieder im Fliederbusch genießen...



AB SOFORT: Mo. bis Fr., 12 - 17 Uhr kl. Mittagkarte, Kaffee & Kuchen  
Samstag und Sonntag ist die Küche ab 12 Uhr geöffnet

HAUS FLIEDERBUSCH  
HOTEL

WO DIE LIEBE DEN TISCH DECKT,  
SCHMECKT DAS ESSEN AM BESTEN

Über  
50  
Jahre



# SCHARF WIE NEU.

Jetzt neu bei uns



**Elektro  
Radke**

Elektro Matthias Radke  
Schlückersring 16  
46325 Borken-Weseke  
Tel. 0 28 62/4 21 80  
elektro.radke@t-online.de

Das neue  
Weiterbildungsprogramm  
für den Herbst/Winter 2021  
erscheint ab dem 02.08.21

**AUSSCHLISSLICH  
unter [www.bw-raesfeld.de](http://www.bw-raesfeld.de)**

Ab dann sind Anmeldungen  
zu den Kursen/Seminaren möglich.



**bw**

Bildungswerk  
Raesfeld

Weseler Straße 32 · 46348 Raesfeld  
Telefon 02865-10073  
info@bw-raesfeld.de



## TIPPS FÜR DIE *perfekte* GRILLPARTY

Im Sommer gibt es kaum etwas Schöneres als einen geselligen Grillabend bei Freunden mit leckeren Steaks, gegrilltem Gemüse, Salaten und einem kühlen Wein oder Bier. Doch neben leckerem Essen spielt auch die passende Dekoration und das ein oder andere Gadget eine große Rolle, um das Fest zu einer perfekten Grillparty zu machen.

**DAS ALLERWICHTIGSTE AN EINEM GRILLFEST IST NATÜRLICH DER GRILL SELBST!** Ob man lieber auf den klassischen Gasgrill zurückgreift oder das Grillen mit Holzkohle bevorzugt, ist Geschmackssache. Beide Varianten haben ihre Vorteile, aber auch Nachteile. Doch was, wenn das Wetter nicht mitmacht? Mit einem praktischen Tischgrill kann das Fest bei Regen ganz einfach nach drinnen verlegt werden. Der Grill wird in der Tischmitte platziert und alle können sich ihr Grillgut frisch am Tisch zubereiten.

**EIN WENIG DEKO GEHÖRT ZU EINEM GUTEN GRILLFEST AUCH DAZU.** In erster Linie bieten sich frische Blumen oder Pflanzen an, um etwas mehr Gemütlichkeit auf die Terrasse oder den Balkon zu bringen. Aber auch Windlichter, Laternen oder Lichterketten sind geeignet, um vor allem am Abend für eine stimmungsvolle Beleuchtung zu sorgen. Tagsüber ist dagegen ein Sonnenschirm unverzichtbar, um den Gästen Schutz vor Sonnenbrand zu bieten und einen kühlen Rückzugsort zu schaffen.

**FEHLEN EIGENTLICH NUR NOCH DIE LECKEREN SPEISEN:** Steaks und Gemüse sind die Klassiker, genauso wie Würstchen und Baguette. Für die Steak-Esser unbedingt gute Messer bereitlegen, die Brötchen und Baguette lassen sich in hübschen Körbchen anrichten. Ein leckerer Salat dazu, selbstgemachte Kräuterbutter und ein paar Grillsaucen, ein paar Snacks für zwischendurch und ein leckeres Eis zum Nachtisch – mehr braucht es nicht, um alle Gäste zufrieden zu stellen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen.

# FEUER im Garten

**F**euer weckt Urinstinkte in uns Menschen. Das frühzeitliche Lagerfeuer war Treffpunkt der Sippe, da wurde gegessen und miteinander gesprochen. Die Feuerschale im Garten pflockt also im Grunde an den urzeitlichen Ritus an, auch wenn wir hier heute keine Jägerfolge mehr besprechen. Die Runde am Feuer hat etwas Gemütliches, verbunden mit Speisen und Getränken kann man es hier stundenlang aushalten.

Feuer im Garten ist prinzipiell erlaubt, die Feuerschale darf aber maximal nur einen Meter Durchmesser haben, um noch als Gemütlichkeitsfeuer zu gelten und nicht als genehmigungsbedürftige Anlage im Sinne des Bundesimmissionsschutzgesetzes. Das reicht aber den meisten auch aus. Feuerschalen gibt es im Handel ab ca. 60 cm Durchmesser. Die meisten sind 80 bis 100 cm groß. Die Preise dafür starten bei etwa 60 Euro. Nach oben gibt es aber kaum Grenzen.

Verbrannt werden dürfen nur Brennstoffe wie Scheitholz oder kleinere Äste. In keinem Fall sollte beschichtetes Holz auf dem Feuer landen. Das ist gesundheitsgefährdend. Um Rauch zu vermeiden, sollte das Holz gut durchgetrocknet sein. Zum Anfeuern eignen sich konventionelle Grillanzünder am besten. Papier erzeugt Aschefetzen, die bei Wind gerne aufsteigen und sich auf der Kleidung oder beim Nachbarn absetzen. Um Funkenflug zu vermeiden, sollte kein harzreiches Holz wie Fichte, Kiefer oder Tanne verbrannt werden. Einige Feuerschalen haben Funkenfluggitter. Zur Sicherheit sollte immer ein Eimer Wasser in greifbarer Nähe stehen.



© Irina Schmidt AdobeStock

## STOCKBROT-REZEPT

400 g	Mehl	½ TL	Zucker
1 Pck.	Trockenhefe (oder 0,5 Würfel frische Hefe)	3 EL	Olivöl
2 TL	Salz	230 ml	lauwarmes Wasser
			Mehl zur Teigverarbeitung

Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Olivöl und lauwarmes Wasser zum Teig geben und alles 3 Minuten auf höchster Stufe mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 8 Portionen teilen.

**HECKHUIS**   
GUTES HÖREN  
... aus Leidenschaft

**20  
JAHRE  
HECKHUIS**

**Wir haben  
Jubiläum und  
Sie bekommen  
die Geschenke:**

**220 €\***  
**RABATT**  
AUF SIVANTOS  
PRODUKTE

**Pure Charge&Go  
– AX/X**  
**Die diskreten  
Alleskönner!**

**signia**  
Life sounds brilliant

- Natürlicher Klang der eigenen Stimme und Sprachverstehen
- Lithium-Ionen-Akkutechnologie
- Weltweit erste eingebaute Akustik-Bewegungs-Sensorik
- Bluetooth-Konnektivität
- Pure Charge&Go ist in allen Technologieklassen verfügbar



**Seit über 20 Jahren legen wir viel Wert auf eine persönliche und vertrauensvolle Betreuung.**

Durch eine individuelle Bedarfsanalyse ermitteln wir Ihre persönlichen Hörwünsche. Als unabhängiges Familienunternehmen bieten wir Ihnen passende Hörsysteme an, die dem neuesten Stand der Technik entsprechen. Sie können Ihre Hörsysteme zuhause kostenfrei und in aller Ruhe testen.

**Jetzt Ihren individuellen Beratungstermin vereinbaren.**

\* Der einmalige Rabatt in Höhe von € 220,00 bezieht sich auf die Summe des Eigenanteils bei einer beidseitigen Hörversorgung. Gesamtpreis abzüglich Krankenkassen-Festbetrag. Privatkunden erhalten den Rabatt auf die Gesamtsumme. Eine Verordnung kann bis zum Kaufabschluss eingereicht werden. Aktion gültig bis zum 30.09.2021.

**HECKHUIS GUTES HÖREN**

Markt 11 • 46325 Borken • Telefon: 02861 - 958 90 01  
borken@heckhuis-hoeren.de • www.heckhuis-hoeren.de



# 30 Jahre WESTFÄLISCHE KÜNSTLERGRUPPE K I M

*Jubiläumsausstellung im FARB*

**BORKEN.** Runde Geburtstage sollen gefeiert werden. Mit einer großen Ausstellung im FARB feiert die westfälische Künstlergruppe K i m bis zum 05. September ihr 30jähriges Jubiläum. K i m ist ein Netzwerk von Künstlerinnen und Künstlern unterschiedlichster Profession gegründet in Borken. Bewusst schließen sich hier Kunstschaffende zusammen, die unterschiedlichste Strömungen innerhalb der Kunst vertreten. Immer wieder ergeben sich neue künstlerische Positionen, die aufgenommen werden und zu einem regen Diskurs inner-



halb der Gruppe führen. Dieser Diskurs, der Blick über den Tellerrand, die Integration neuer Sichtweisen in das eigene Werk,

sind Triebfeder und Zweck von K i m.

Besucherinnen und Besucher können in der Ausstellung auf Entdeckungsreise gehen und die Vielfalt der künstlerischen Positionen erleben. Viele neue Werke sind zu sehen, gleichzeitig zeigt die Präsentation aber auch die 30jährige Entwicklung der Künstlergruppe. Der Eintritt in die Ausstellung ist kostenfrei. Weitere Informationen zum Begleitprogramm, zu den aktuellen Öffnungszeiten und erforderlichen Corona-Schutzmaßnahmen finden sich auf der Website [www.farb.borken.de](http://www.farb.borken.de).

## Lust auf **SOMMER** und **ANGESAGTE MODE, SCHUHE UND ACCESSOIRES** ?

Wir haben alle **SOMMER-KOLLEKTIONEN** **REDUZIERT** bis **30%**

... und viele **EINZELTEILE** sogar bis zu **70%**

**SPARWEL MODE** **SPIRIT** **INS'TYLE** trend.

Unsere Häuser in Ramsdorf

Unsere Häuser in Velen

**rich&royal** **OPUS** **MORE & MORE** *Geisha* **MOS MOSH** **BLUE FIRE CO**  
*Emily* *Herrlicher* **CECIL** **monari** **RABE** **TONI**

# KLIMAWANDEL BEEINTRÄCHTIGT GESUNDHEIT

Der Klimawandel bringt nicht nur extreme und bedrohliche Wetterereignisse wie Starkregen. Er beeinflusst auch die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen – wenn auch eher unauffällig. Steigende Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit bewirken zum Beispiel Migräne oder allgemeines Unwohlsein, verstärken Atem- oder Herz-Kreislaufprobleme. Manche Menschen sind davon stärker betroffen als andere.

Darum ist es wichtig, das Wissen über Anpassungs- und Schutzmöglichkeiten für sich selbst und andere zu stärken. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) daher das



Informationsportal [www.klimamensch-gesundheit.de](http://www.klimamensch-gesundheit.de) erstellt. Auf der neuen Website finden Bürgerinnen und Bürger qualitätsgeprüfte und unabhängige Informationen, wie sie Hitzebelastungen vorbeugen können.

Darüber hinaus erhalten Fachpersonen Informationen, um Lebenswelten hitzetauglich zu gestalten und Menschen gezielt in ihrer alltäglichen Umgebung anzusprechen.

Bundesgesundheitsminister

Jens Spahn: „Der Klimawandel stellt uns auch im Gesundheitsschutz vor erhebliche Herausforderungen. Gerade ältere Menschen kommen mit anhaltend hohen Temperaturen nicht gut zurecht. Wir sehen leider mittlerweile auch im August eine Übersterblichkeit. Angesichts von 4200 durch Hitze beeinflusster Todesfälle im vergangenen August brauchen wir geeignete Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit. Das Wissen um den Zusammenhang von Klimawandel und Gesundheit muss Alltagswissen werden. Das Portal ist hierfür ein wichtiger Schritt. Denn jede und jeder kann vorbeugen und sich und andere besser schützen, um trotz Klimawandel gesund zu bleiben.“ (pd/kre)

## Phytotherapie – natürlich gesund

Phytotherapie, auch Pflanzenheilkunde genannt, ist schon seit jeher beliebt. Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien auf der Welt. Ihren Ursprung hat sie in der traditionellen chinesischen Medizin. Viele Beschwerden lassen sich durch die Kraft von Pflanzen lindern oder sogar ganz heilen. In der Phytotherapie wird mit Aufgüssen, Tees, Säften, Tinkturen, ätherischen Ölen und vielem mehr gearbeitet.

Die Pflanzenheilkunde eignet sich besonders bei Krankheiten mit leichten Symptomen und ist bekannt dafür, dass sie weniger Nebenwirkungen hat als Arzneimittel der Schulmedizin. Aber auch wenn es sich einfach anhört, sollte das Vorhaben unbedingt mit einem Arzt besprochen werden, um Schäden und unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Außerdem muss auf die richtige Dosierung geachtet werden. Daher ist es ratsam, nur standardisierte Produkte mit kontrolliert angebauten Inhaltsstoffen zu nutzen. Sie garantieren, dass die Wirkstoffe auch in ausreichender Menge im Präparat enthalten

sind. Die Anwendungshinweise werden zudem detailliert beschrieben.

Ein Beispiel für die helfende Wirkung von Phytotherapie ist das Sonnenhutkraut. Es wird wegen seiner immunmodulierenden Wirkung besonders gern bei Erkältungssymptomen angewendet. Ein anderes Beispiel ist Arnika-Creme, die bei Prellungen oder Verstauchungen die Heilung unterstützt, Schwellungen reduziert und entzündungshemmend wirkt. Der Spitzwegerich wiederum wird zur Linderung von Juckreiz durch Insektenstiche oder bei kleineren Verletzungen verwendet. Kümmel kann Beschwerden wie Blähungen und Krämpfe lindern. Und bei depressiven Verstimmungen können Präparate mit echtem Johanniskraut abhelfen. Hier sollte aber der Arzt zuvor befragt werden, denn Johanniskraut hat zahlreiche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Grundsätzlich gilt: Die Phytotherapie ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung bei schwerwiegenden Krankheiten. (Quelle: medicalpress)

## ...GESUNDHEIT!

### „...GESUNDHEIT!“ für Borken und Umgebung

Sie sind gerne gesund und aktiv und setzen sich bewusst mit Ihrer eigenen Gesundheit auseinander? Sie suchen regelmäßig nach Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie erhalten können? Dann ist die Zeitschrift „...Gesundheit!“ genau das Richtige für Sie. Hier präsentieren Allgemein- und Fachärzte verschiedener Richtungen, Therapeuten und sonstige Experten aus dem Westmünsterland ihre Leistungen und tragen als Co-Autoren regelmäßig zum redaktionellen Inhalt bei. Zudem bietet „...Gesundheit!“ Wissenswertes über aktuelle gesundheitsrelevante Themen aus der Region.

Seit 2020 ist „...Gesundheit!“ zusätzlich das offizielle Patientenmagazin des Klinikverbunds Westmünsterland und informiert über Neuigkeiten der einzelnen Fachabteilungen. 6 Mal im Jahr erhalten Sie „...Gesundheit!“ kostenlos in den Kliniken des Klinikverbundes Westmünsterland, in den Apotheken vor Ort, bei verschiedenen Ärzten und Unternehmen aus dem Gesundheitsbereich sowie bei K+K und den Wilger E-Centren in Borken.

DIE  
NÄCHSTE  
AUSGABE  
erscheint Ende  
Juli

Ramsdorfer Postweg 34  
46325 Borken  
[magazingesundheit.de](http://magazingesundheit.de)



# DREIMAL SCHNELLER LADEN



**BORKEN.** Martin Kaß denkt weiter. Wenn Elektromobilität nach vorne kommen soll, dann braucht es Infrastruktur. An der Weseler Straße 11, auf einem Gewerbegrundstück direkt an der vielbefahrenen B70, hat er jetzt eine Schnellladestation für E-Autos installiert. Es ist die erste öffentlich zugängliche Station in Borken, sogar die erste in der Region.

Bürgermeisterin Mechtild Schulze Hessing sieht das mit der Fortentwicklung der E-Mobilität ähnlich wie Kaß. „Wir müssen die Infrastruktur stärker ausbauen. Dazu brauchen wir eine zeitnahe Förderkulisse und regionale Abstimmung, um mehr Ladepunkte zu schaffen“, sagt sie. Bundespolitik müsse schneller auf Lokalpolitik heruntergebrochen werden. „Aber unbürokratisch“, betont Borkens erste Bürgerin. In der Bürgermeisterkonferenz werde das Thema bereits seit längerem diskutiert.

Bedarf gibt es ganz offensichtlich. Martin Kaß kann mit seinem Smartphone checken, wieviele Autos an seiner

Ladesäule tanken. „In nicht einmal zwei Wochen waren bereits über 30 Autos hier“, berichtet er. Insgesamt gebe es in Borken rund 290 zugelassene E-Autos, weiß Julia Lahann, Pressesprecherin der Stadt Borken. Tendenz steigend, da sind sich alle Beteiligten sicher.

Zumal die Förderung sich verbessert habe. Es gibt bis zu 9.000 Euro vom Staat. Das Auto bleibt zudem bis auf weiteres steuerbefreit. Unter Umständen lassen sich sogar verschiedene Förderungen kombinieren. Bis Ende 2025 gilt der verdoppelte Umweltbonus für elektrifizierte Autos, das wurde erst kürzlich

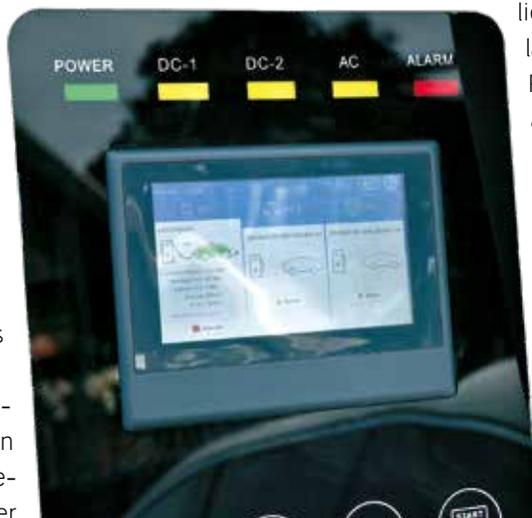
beschlossen. Und die Hersteller legen auch noch Boni drauf. Am Preis liegt es also weniger, wenn E-Autos nicht aus der Nische kommen. Es fehlen Ladesäulen – insbesondere für schnelles Laden.

Martin Kass hat das begriffen und ist in Vorleistung gegangen. Rund 50.000 Euro hat er investiert, 19.000 Euro davon flossen über Förderprogramme zurück ins Portemonnaie. Den Strom holt er von der Photovoltaik-Anlage auf dem großen Scheunendach nebenan. „Im Winter reicht das nicht, deshalb habe ich gleich einen Vertrag mit den Stadtwerken gemacht. Die liefern, wenn die Solaranlage in die Knie geht.“ 100 Prozent Ökostrom ist es auch dann noch, was da ins Auto fließt, die Stadtwerke produzieren ihn mit Windrädern im Letter Bruch.

Die Schnellladesäule kann zwei Autos gleichzeitig versorgen. Je nach Auto ist die Batterie in wenigen Minuten wieder voll. Denn während ein Stromer

an Normal-Ladestationen mit Wechselstrom (AC) mit einer Ladeleistung von bis zu 22 Kilowatt (kW) lädt, gibt es an der Schnellladestation an der Weseler Straße 60 kW Leistung mit Gleichstrom (DC). „Das ist also dreimal so schnell. Und wir können die Station bis auf 120 kW hochrüsten“, sagt Martin Kaß. Ein leidiges Problem waren zu Anfang der E-Technologie die unterschiedlichen Steckerformate. An der Borkener Station findet man kann man den Typ 2 Stecker und den CHAdeMO-Stecker vor. Außerdem kann man die eigenen AC-Ladekabel anschließen.

Die Bedienung der Station erfolgt mittels RFID-Karte. 49 Cent verlangt Kaß pro kW. „Das ist etwa die Hälfte dessen, was man an der Autobahn hinblättern muss“, so der Borkener. Um sich vor Vandalismus zu schützen hat er eine Video-Überwachung installiert. „Da kann ich aber auch sehen, wenn es mal Problem beim Laden gibt. Letztens bin ich schnell mal vom Betrieb herübergefahren und habe dem Kunden beim Tanken geholfen“, lacht er. **(kre)**



# AUGUST & SEPTEMBER

## KONZERTE, EVENTS UND VIELES MEHR

Liebe Leserinnen und Leser, aktuell ist die Verlässlichkeit bei Veranstaltungsankündigungen wieder deutlich höher. Dennoch bitten wir Sie, sich gegebenenfalls bei den Veranstaltern zu erkundigen, ob die von Ihnen ausgewählte Veranstaltung wirklich stattfindet.

Ihre HALLO-Redaktion

### SO | 01. AUGUST

Bocholt-Spork 10 – 18 Uhr

#### GARTENTAG

Gut Heidefeld

Coesfeld 15 Uhr

#### KINDERTHEATER „DIE WILDEN HÜHNER GEBEN FUCHSALARM“

Freilichtbühne

Raesfeld 20.30 Uhr

#### M:LW KABARETT MIT STORNO „ZWISCHENBILANZ“

Schlosshof

### MI | 04. AUGUST

Groß Reken 19 Uhr

#### CHILL & GRILL MIT MATT WARREN

Berghotel Hohe Mark

Marienthal 20 Uhr

#### MUSIKKABARETT MIT MICHAEL KREBS

Kulturwiese



### SA | 07. AUGUST

Borken 20.30 Uhr

#### M:LW-KONZERT MIT JUNGES TONKÜNSTLER ORCHESTER

Mezzo-Sopran: Teaa An  
Stadtpark



### FR | 6. AUGUST

Bocholt 17.30 Uhr

#### AASEE-SUNSET MIT KING BON: AC/DC TRIBUTE

Badebucht

### FR | 06. AUGUST

Borken 15-18 Uhr

#### BORKENER STADTMUSIK

Innenstadt

### SA | 07. AUGUST

Borken 10.30 – 13.30 Uhr

#### BORKENER STADTMUSIK

Innenstadt

Bocholt 17.30 Uhr

#### AASEE-SUNSET

mit Floor 54, Marita Moore  
& Darrin Lamont Byrd  
Badebucht

Coesfeld 20 Uhr

#### THEATERKRIMI „DIE ACHT FRAUEN“

Freilichtbühne

### SO | 08. AUGUST

Raesfeld 11-18 Uhr

#### 15. RAESFELDER BÜCHERMARKT

Schlosshof



Coesfeld 15 Uhr

#### KINDERTHEATER „DIE WILDEN HÜHNER GEBEN FUCHSALARM“

Freilichtbühne

Bocholt-Spork 17 & 19 Uhr

#### M:LW-KONZERT MIT JUNGES TONKÜNSTLER ORCHESTER

Mezzo-Sopran: Teaa An,  
Leitung: Oliver Pohl  
Tenne, Gut Heidefeld

### MI | 11. AUGUST

Coesfeld 17 Uhr

#### KINDERTHEATER „DIE WILDEN HÜHNER GEBEN FUCHSALARM“

Freilichtbühne

Groß Reken 19 Uhr

#### CHILL & GRILL MIT MUSIKERIN MARINE KLOECKER

Berghotel Hohe Mark

Marienthal 20 Uhr

#### ALBERS AHOI „MUSIK IN MATROSENHOSEN“

Kulturwiese

### DO | 12. AUGUST

Rhede 16 Uhr

#### FIGURENTHEATER HILLE PUPILLE

Innenstadt

### FR | 13. AUGUST

Borken 15 - 18 Uhr

#### BORKENER STADTMUSIK

Innenstadt

Coesfeld 20 Uhr

#### THEATERKRIMI „DIE ACHT FRAUEN“

Freilichtbühne

Bocholt 20 Uhr

#### HISTORISCHE STADTFÜHRUNG

Innenstadt

### SA | 14. AUGUST

Borken 10.30 – 13.30 Uhr

#### BORKENER STADTMUSIK

Innenstadt



#### IHR TERMIN IN UNSEREM KALENDER?

Senden Sie uns einfach  
eine E-Mail an  
[redaktion@  
hallo-borken.de](mailto:redaktion@hallo-borken.de)

**SA | 14. AUGUST**

Bocholt 17.30 Uhr

**AASEE-SUNSET**

mit Flo Mega / Noam Bar  
Badebucht

Coesfeld 20 Uhr

**THEATERKRIMI  
„DIE ACHT FRAUEN“**

Freilichtbühne

**SO | 08. AUGUST**

Coesfeld 15 Uhr

**KINDERTHEATER  
„DIE WILDEN HÜHNER  
GEBEN FUCHSALARM“**

Freilichtbühne

**MI | 18. AUGUST**

Groß Reken 19 Uhr

**CHILL & GRILL MIT  
DER BAND GLENGAR**

Berghotel Hohe Mark

Marienthal 20 Uhr

**CHANSONS  
MIT TRIO ZELIGS**

Kulturwiese

**FR | 20. AUGUST**

Borken 15 - 18 Uhr

**BORKENER STADTMUSIK**

Innenstadt

Velen 17.30 & 20.30 Uhr

**GÖTZ ALSMANN  
& BAND: „L.I.E.B.E.“**

Konzertscheune Gut Ross



**DO | 19. AUGUST**

Velen

20.30 Uhr

**M:LW-KONZERT  
MIT KAISERKELLER**

A Tribute to the Beatles, Konzertscheune, Gut Ross

**SA | 21. AUGUST**

Borken 10.30 – 13.30 Uhr

**BORKENER STADTMUSIK**

Innenstadt

Coesfeld 17 Uhr

**KINDERTHEATER  
„DIE WILDEN HÜHNER  
GEBEN FUCHSALARM“**

Freilichtbühne

Hamminkeln 17.30 & 20.30 Uhr

**M:LW KONZERT  
MIT JUSTUS FRANTZ:  
„EIN WIENER ABEND“**

Bauzentrum Borgers

Bocholt 17.30 Uhr

**AASEE-SUNSET**

mit Kult und Belly to Belly  
Badebucht

Bocholt

**TRIP OVER –  
THEATER TITANICK**

TextilWerk

**SO | 22. AUGUST**

Borken 11 Uhr

**KINDERKONZERT:  
RITTER ROST  
AUF KREUZFAHRT**

FARB

**MI | 25. AUGUST**

Groß Reken 19 Uhr

**CHILL & GRILL MIT  
MARK BENNETT**

Berghotel Hohe Mark

Marienthal 20 Uhr

**NINIVE, VOCAL ART**

Kulturwiese

**DO | 26. AUGUST**

Bocholt 15 Uhr

**FIGURENTHEATER  
HILLE PUPILLE**

St. Georg Platz

**FR | 27. AUGUST**

Borken 15 - 18 Uhr

**BORKENER STADTMUSIK**

Innenstadt

Coesfeld 20 Uhr

**THEATERKRIMI  
„DIE ACHT FRAUEN“**

Freilichtbühne

**SA | 28. AUGUST**

Borken 10.30 – 13.30 Uhr

**BORKENER STADTMUSIK**

Innenstadt

Coesfeld 20 Uhr

**THEATERKRIMI  
„DIE ACHT FRAUEN“**

Freilichtbühne



**FR | 20. AUGUST**

Marienthal 20 Uhr

**CROSSWIND,  
YOUNG IRISH  
FOLK MUSIC**

Kulturwiese



**SA | 28. AUGUST**

Bocholt 17.30 Uhr

**AASEE-SUNSET**

mit Andreas Kümmert und Django Flint, Badebucht

**SA | 4. SEPTEMBER**

Borken 17.30 &amp; 20.30 Uhr

**KLAUS DOLDINGER**„The First 50 Years of Passport“  
Baufachzentrum Lueb+Wolters**SO | 29. AUGUST**

Heiden ab 9.30 Uhr

**RADWANDERTAG  
34 KM RUND UM HEIDEN**

Start HeidenSpasBad

**FR | 3. SEPTEMBER**

Borken 15 - 18 Uhr

**BORKENER STADTMUSIK**

Innenstadt

Coesfeld 20 Uhr

**THEATERKRIMI  
„DIE ACHT FRAUEN“**

Freilichtbühne

Bocholt 18 - 23 Uhr

**MOONLIGHTSHOPPING**

Innenstadt

**SA | 4. SEPTEMBER**

Bocholt 17.30 Uhr

**AASEE-SUNSET  
MIT QUEEN KINGS**

Badebucht

**SA | 4. SEPTEMBER**

Coesfeld ganztägig

**EMSCHER-BERKEL-  
RALLYE FÜR OLDTIMER**

Marktplatz – Abschluss in Südlohn

Borken ganztägig bis Sonntag

**STADTFEST  
(VERKAUFSOFFEN)**

Innenstadt und Stadtpark

Borken 10 – 14 Uhr

**BIT BERUFS-  
INFORMATIONSTAG**

Berufskolleg

Borken 10.30 – 13.30 Uhr

**BORKENER STADTMUSIK**

Innenstadt

Coesfeld 20 Uhr

**THEATERKRIMI  
„DIE ACHT FRAUEN“**

Freilichtbühne

**SO | 5. SEPTEMBER**

Ramsdorf 11 – 18 Uhr

**BÜCHERMARKT**

Burgplatz

**MI | 8. SEPTEMBER**

Reken 16 Uhr

**VORTRAG: GESTALTUNG  
VON TESTAMENTEN  
UND ERBVERTRÄGEN**

Reken Forum

Borken 20 Uhr

**THEATERSTÜCK  
„FREUNDSCHAFT“**mit Gilla Cremer  
und Gerd Bellmann (Klavier)  
Stadthalle Vennehof**DO | 9. SEPTEMBER**

Rhede 19.30 Uhr

**MULTIVISIONSSHOW  
HIMALAYA CALLING**

Rheder Ei

**FR | 10. SEPTEMBER**

Velen ganztägig bis Samstag

**HEIMATSHOPPEN**

Ortskerne Velen und Ramsdorf

**WEITERE TERMINE:****BILDER VON JAN TOOROP**

**WINTERSWIJK.** Das Oeuvre von Jan Toorop (1858-1928) beinhaltet eine große Vielfalt an Stilen und Themen. Seine frühen Radierungen, Gemälde und Zeichnungen, in denen Bauernfiguren eine hervorsteckende Rolle spielen, entsprechen mit ihrem groben Pinselstrich der Bildsprache der Haager Schule. Die gleichen Themen werden auch pointillistisch in der bekannten Punkttechnik dargestellt. Ein beherrschendes Thema in Toorops späterem Werk ist der katholische Glaube. Die Ausstellung „Toorop: Zwischen Glaube und Hoffnung“ in der Villa Mondriaan stellt Toorops Arbeitsstile und Themen einander gegenüber. Zu sehen noch bis zum 19. September, täglich von 11 bis 17 Uhr (montags geschlossen).

**COESFELDER BERKEL-SOMMER**

**COESFELD.** Kultur für alle Altersgruppen präsentiert der Coesfelder Berkel-Sommer vom 7. bis 29. August im Schlosspark. Das Programm umfasst Musik, Tanz, Theater und Literatur. Eine Besonderheit der Veranstaltung: Die Bühne liegt über der Berkel, die durch Coesfeld fließt. Das komplette Programm gibt es unter [www.coesfeldundpartner.de](http://www.coesfeldundpartner.de).

**KULTURTAGE**

**BOCHOLT.** Vom 1. bis zum 5. September präsentiert Bocholt seine Kulturtag 2021. Dann gibt es täglich Aktionen vor dem Historischen Rathaus. Los geht es mit dem NN Theater und dem Stück „Casablanca“. Am 2.9. ist die Akrobatik-Gruppe Tridiculous zu Gast. Eine „Silent Disco“ gibt es am 3.9. und am 5.9. spielen hier Orchester der Musikschule. Einen Tag zuvor, am 4.9. feiert die Alte Molkerei Geburtstag mit einem Open Air am TextilWerk. Zum Line-Up gehören Corinna Bilke (Kinderkonzert), Zydeco Annie + Swamp Cats feat. Helt Oncale (USA) sowie „The Jig“, eine Heavy-Funk-Band aus Amsterdam.

*Herzlich*  *WILLKOMMEN!*





HALLO freut sich, die kleine  
**KLARA KAMPERSCHROER**  
willkommen heißen zu dürfen.

Klara wurde am 10. Juli im Borkener St. Marien Hospital geboren, wog 3160 Gramm und maß 52 Zentimeter.

Daheim ist sie bei  
Claudia und Sebastian Kamperschroer in Borken.

*DIE HALLO GRATULIERT DEN ELTERN HERZLICH  
UND WÜNSCHT KLARA EINEN GUTEN START.*



## ROTE BÄNKE SOLLEN SENSIBILISIEREN

### *Aufmerksamkeit für das Thema häusliche Gewalt*

**BORKEN.** Rote Bänke als Zeichen gegen Gewalt an Frauen will Carina Sienert, Gleichstellungsbeauftragte der Stadtverwaltung Borken, aufstellen. Vorbild dafür ist die Aktion "Panchina rossa" aus Italien, das seit 2016 auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam macht. Das Büro für Chancengleichheit der Stadt Borken plant in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten für die zweite Jahreshälfte 2021 kreisweit eine solche "Rote-Bank-Aktion". Anlass ist das zwanzigjährige Bestehen des "Runden Tisches gegen häusliche Gewalt – GewAlternativen" des Kreises Borken.

Die erste Bank soll am 25. November, dem "Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen" in Borken aufgestellt werden. Langfristiges Ziel sei es, in allen Borkener Ortsteilen rote Bänke aufzustellen, die individuell und fantasievoll gestaltet werden sollen. "Das können beispielsweise verschiedene Sprüche oder künstlerische Darstellungen sein – der Fantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt", betont Carina Sienert. An jede Bank sollen zudem Informationen und Ansprechpartnerinnen zum Thema häusliche Gewalt und ein QR-Code angebracht werden. Wo die Bänke genau aufgestellt werden, wird noch abgestimmt.

„Wollen Sie sich auch stark machen gegen Gewalt an Frauen? Wollen Sie ein kreatives Zeichen setzen? Nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf“, appelliert Carina Sienert Einzelpersonen, Gruppen, Vereine und Unternehmen, sich an der Aktion zu beteiligen. Die Gleichstellungsbeauftragte ist telefonisch unter 02861/939-297 und per E-Mail an carina.sienert@borken.de zu erreichen. (pd/kre)

Wir sind auf der Suche nach einem

## AUSLIEFERUNGSFAHRER

(m/w/d) als Aushilfe für die Bereiche Borken, Bocholt, Stadtlohn, Ahaus und Wesel.

Führerschein Klasse B ist Voraussetzung,  
ein eigener Pkw ist nicht zwingend erforderlich.

Die Einsatzzeit erfolgt nach Absprache  
und kann flexibel gestaltet werden.



Einfach anrufen unter 02861 70385-87 oder eine e-Mail  
an kontakt@werbeagentur-heimspiel.de senden.

**HEIMSPIEL**

Konzeption | Kreation | Kommunikation

www.werbeagentur-heimspiel.de

# LIVING IN AN BOX

von HALLO-Redakteur Ewald Kremer

Aber  
**Hallo!**



„Raum ist in der kleinsten Hütte“, sagt ein deutsches Sprichwort. Aber eben nicht besonders viel. Warum ausgerechnet „Tiny Houses“ also der letzte Schrei sein sollen, erschließt sich mir nicht. Seit Jahren greift der Trend um sich, sich auf wenigen Quadratmetern ein komplettes Wohnhaus zu errichten, das auf einem Anhänger durch die wechselnden Lebensabschnitte gezogen wird. Mittlerweile gibt es in Deutschland mehr als 30 Anbieter, die Tiny Houses bauen. Sogar Tchibo hatte die Wohnzellen schon im Angebot.

Klar, die Idee dahinter klingt romantisch und hat irgendwie auch einen nachvollziehbaren Kern. Sich von dem angehäuften Ballast zu befreien, sich mit weniger Platz zufrieden zu geben, nachhaltiger zu leben – das alles kann ja jeder mit gutem Gewissen unterschreiben. Außerdem herrscht Platzmangel in den Großstädten und die steigenden Mieten können viele nicht mehr bezahlen. Nicht zuletzt gibt

es im Tiny House nicht viel zu putzen und der Kühlschrank ist immer in greifbarer Nähe.

Dumm ist nur, dass kein Plattenbaubewohner und kein Student sich ein Tiny House leisten kann. Denn die Wohnklos sind vergleichsweise teuer. Weil sie meist nicht mehr als 3,5 Tonnen wiegen dürfen (sie sollen ja mobil bleiben), sind sie zudem in Leichtbauweise konstruiert. Sie halten also nicht besonders lange und bei schlechter Dämmung friert man sich einen Wolf. Für viele Tiny Houses ist in der Stadt zudem kein Platz, denn man

kann sie nicht stapeln. Und mit dem Grundstück im Grünen, auf das man am liebsten ziehen möchte, ist auch meist nicht der Stadtpark gemeint.

Sind Tiny Houses also nur ein romantischer Fake? Naja, beim Blick auf Pinterest, Instagram und YouTube könnte einem der Gedanke kommen. Hier ziehen nämlich überwiegend gut situierte und smarte Menschen mit moderaten handwerklichen Fertigkeiten in die spartanischen Buden. Lauter Leute mit echten „First World Probleme“ – zu viel Stress, zu viel Habe und zu viel Nähe zu

anderen Menschen in den engen Schluchten der Großstadt. Warum ausgerechnet diese sich zutrauen, ihr Wohnen auf wenige Quadratmeter reduzieren zu können, ich weiß es nicht. Ein prominenter Bewohnerner eines Tiny Houses ist übrigens der Milliardär Elon Musk. Was sagt uns das?

Noch etwas: Das eingangs zitierte Sprichwort stammt von Friedrich Schiller und lautet komplett „Raum ist in der kleinsten Hütte für ein glücklich liebend Paar“. Schwer vorstellbar, dass die Romantik von Dauer ist, wenn man permanent aufeinander hockt. Wohnen auf engstem Raum bedeutet nämlich ständige Rücksichtnahme auf die Mitbewohner. Und die gelingt schon in Studenten-WGs nicht besonders gut.

Mein Vorschlag: Bevor man sich selbst ein Tiny House zimmert oder teuer kauft, einfach mal eine Woche in ein Dixie-Klo ziehen. Da hat man alles auf nur 1,5 Quadratmetern zusammen inklusive sanitärer Anlagen. Die Dinger kann man schon ab 50 Euro pro Woche mieten – mit Bring- und Abholdienst, Schlüssel, batteriebetriebener LED-Leuchte und Reinigungsservice. Ein wunderbares Sozialexperiment, zu dessen Teilnehmern man nur sagen kann: „Toi, toi, toi!“



© Annika Gandelheid AdobeStock

**Überlassen  
Sie nichts  
dem Zufall!**

**Ob Kauf oder  
Verkauf  
Ihr Sparkassen-  
Immobiliencenter**



**Monika Bongers**  
02861-85 8046

**André Becker**  
02861-85 8047

**Ihre Ansprechpartner  
für die Gebiete**

Borken | Gemen | Burlo | Weseke  
Marbeck | Heiden | Raesfeld | Erle | Velen  
Ramsdorf | Reken und Ortsteile

 **Immobilien GmbH**  
Ein Unternehmen  
der Sparkasse Westmünsterland

Viele interessante Angebote finden Sie unter:  
[www.sparkasse-westmuensterland.de](http://www.sparkasse-westmuensterland.de)

# AB IN DIE SAUNA

Das Saunabaden hat im europäischen Raum eine lange Tradition, die bis in das 5. Jahrhundert zurück reicht. Heute gibt es in Deutschland 30,6 Millionen Saunabadende und über 12.000 Saunaanlagen in öffentlichen Bädern, Hotels, Pensionen und Sporteinrichtungen. Hinzu kommen zahlreiche Saunanlagen, die in Privathäusern oder -gärten stehen. Damit ist Deutschland Sauna-Weltmeister.

Saunieren ist erwiesenermaßen gesund. Es schwemmt Abfallstoffe des Körpers aus, wirkt sich wohltuend auf die Atemwege aus und stärkt das Immunsystem. Beim Saunieren erwärmt sich die Hautoberfläche um drei bis zehn Grad, die Temperatur im Körperinneren steigt um ein bis zwei Grad an. Das entspricht einer ähnlichen Temperaturzunahme wie bei Fieber. Der Körper reagiert darauf mit der Aktivierung der Abwehrzellen. Die Blutgefäße erweitern sich,

die Herzfrequenz steigt um ca. 50 Prozent an und die Atemfrequenz nimmt zu. Die Muskeln entspannen sich. Der Körper verliert in den 15 Minuten eines Saunaganges bis zu einem halben Liter Schweiß.

Das Schwitzen setzt einen nützlichen Mechanismus in Gang. Der Körper holt sich die dazu nötige Flüssigkeit aus dem Blut, das leicht dickflüssiger wird. Schwitzt man weiter, gleicht der Organismus den Verlust aus, indem er den Muskeln sowie dem Fett- und Bindegewebe Wasser entzieht. Dieses gelangt ins Blut – und mit ihm auch Abfallstoffe aus dem Stoffwechsel, die sich im Gewebe angelagert haben. Sie werden anschließend über den Urin ausgeschieden. Darum sollte man erst nach Abschluss des Saunierens wieder trinken – dann aber reichlich und am besten nichtalkoholische, isotonische Getränke.

Auch wer Probleme mit den

Bronchien hat, profitiert von regelmäßigen Saunabesuchen. Die heiße Luft bewirkt eine bessere Durchblutung der Schleimhäute und fördert die Sekretabsonderung in den Atemwegen. Das Durchatmen fällt zudem leichter, weil sich das Fassungsvermögen der Lunge durch die muskelentspannende Wirkung der Sauna erhöht.

Der Gesundheitsaspekt des Saunierens steht beim diesjährigen „Tag der Sauna“ (24. September) ganz besonders im Mittelpunkt. Das Motto lautet „Medical Wellness“. Damit möchte der Deutsche Saunabund als Veranstalter das Saunieren als Ausdruck von Wohlbefinden, gesundem Lebensstil, Gemeinschaftserlebnis und Teil der Kultur hervorheben. Alljährlich beteiligen sich rund 150 Betriebe deutschlandweit am „Tag der Sauna“ und bieten dann besondere Veranstaltungen und Aktionen an. **(kre)**

## WARUM SINKT IN DER SAUNA NACH EINEM AUFGUSS DIE TEMPERATUR?

Bei einem Saunaaufguss wird Wasser auf die heißen Ofensteine gegossen. Das Wasser verdunstet dabei schlagartig, wodurch die Luftfeuchtigkeit ansteigt. Wir empfinden das zwar als große Hitze, tatsächlich aber sinkt die Temperatur. Zum Verdampfen benötigt das Wasser nämlich Energie, die es seiner Umgebung in Form von Wärme entzieht. Daher wird die Luft kühler. Dass wir einen Aufguss trotzdem als besonders warm empfinden, liegt an der hohen Luftfeuchtigkeit, die dabei erzeugt wird. Durch diese kann weniger Schweiß auf der Haut verdunsten, was normalerweise unseren Körper kühlt. **Brückner/DEIKE**





# EXKLUSIVE UND INDIVIDUELLE SAUNEN

*made in Heiden*

**HEIDEN.** Große Platten aus heller Asteiche an den Wänden, komfortable Bänke, stimmungsvolle Beleuchtung und ein geradliniges Design: Diese Sauna ist ein Hingucker. Auf nur vier Quadratmetern Grundfläche haben Nadine und Clemens Malzkorn eine geräumige Wohlfühloase für daheim geschaffen – mit viel planerischer Kreativität, Sachverstand und solidem handwerklichen Knowhow.



Wer beim Thema Saunanur Profilbretter aus Fichte im Sinn hat, darf sich getrost von diesem Gedanken verabschieden. Bei den Malzkorns kann man zwischen zahlreichen Furnier- und Saunahölzern wählen. Rund 120 verschiedene Oberflächen können sie anbieten. Jede Sauna wird nach Maß gefertigt. „Prinzipiell können wir die Kabine in jeden Raum einpassen, auch mal einen Schornstein umbauen, eine Nische mitnutzen oder die Dachschräge mit einplanen“, erklärt Clemens Malzkorn. Beim Saunabau sei jede Menge Physik mit im Spiel, so der Handwerker. Der Glasanteil dürfe nicht zu hoch sein. Die Luft müsse ordentlich zirkulieren können und das Holz brauche genügend Spielraum, denn es zieht sich bei Hitze zusammen.“ Für

seine großformatigen Wandtafeln nutzt er deshalb für ihn gefertigte Klammern, in denen das Material frei arbeiten kann. Große Zuschnitte lässt das Paar von Schreibern aus der Region machen, das Sicherheitsglas kommt aus Stadtlohn, das Holz aus Oberhausen und die Steuerung und Lichtelemente aus Dortmund. „Die regionalen Kooperationspartner sind uns wichtig, sie garantieren hohe Qualität“, so Clemens Malzkorn. Die Montage sowie die Anfertigung der Details wie Türgriffe, Ofenschutz und Sanduhren werden in liebevoller Handarbeit vor Ort vorgenommen. Nadine und Clemens Malzkorn liegt zudem eine intensive Beratung am Herzen. „Wir sind selbst begeisterte Saunagänger und können gut die jeweiligen Wün-

sche unserer Kunden nachvollziehen. „Gemeinsam versuchen wir, die Vorlieben und Wünsche in ein stimmiges Produkt zu verwandeln.“ Mittels 3D-Programm können die Entwürfe lebensecht simuliert und in die vorhandene Raumsituation gestellt werden. Auf Wunsch wird der umgebende Raum mit in die Planung und Gestaltung einbezogen. Außer Finnischer und Biosauna können auch Infrarotkabinen und Außensaunen geplant werden. Wer mehr über die Arbeit der Heidener Manufaktur erfahren möchte, kann das Ehepaar Malzkorn telefonisch kontaktieren oder sich auf ihrer Internetseite umsehen. Am 28. und 29. August gibt es zudem zwei Schautage, zu denen man sich jetzt schon per „click&meet“ anmelden kann.

Auf einem alten Bauernhof am Ostricker Berg 4 haben sie vor kurzem ihre Firma Sudatorium Sauna-Manufaktur Münsterland eingerichtet und sich auf die Anfertigung von exklusiven Heimsaunen spezialisiert. „Wir bauen individuelle Objekte ganz nach den Wünschen des Kunden. Unsere Saunen sind qualitativ hochwertig und langlebig“, erläutert Nadine Malzkorn, die den designerischen Part übernommen hat. Ihr Mann Clemens kommt aus dem Laden- und Messebau. Er setzt um, was seine Frau entwirft.



**sudatorium**  
Sauna-Manufaktur  
Münsterland



+49.28 67.909 63 36  
post@sudatorium.info  
Ostricker Berg 4  
46359 Heiden  
[www.sudatorium.info](http://www.sudatorium.info)

# Powerpflege FÜR DIE NACHT

*Ausreichend Schlaf ist nicht nur wichtig für das gesundheitliche Wohlempfinden, auch die Haut profitiert von der nächtlichen Ruhezeit. In der Nacht hat sie Zeit, sich zu regenerieren – intensiv pflegende Wirkstoffe können so besonders gut einziehen. Wir verraten, mit welchen einfachen Tricks der Schönheitsschlaf zum vollen Erfolg wird.*

**E**in langer Tag ist vorbei, der Körper ist müde und gestresst. Auch die Haut leidet tagsüber und sieht lange nicht mehr so frisch aus, wie am Morgen – dafür sorgen Schweiß, Make-up-Reste und Umweltschmutz. Damit die Haut sich erholen kann, ist eine Gesichtereinigung mit pflegenden und sanften Reinigungsprodukten perfekt. Grobe Make-up-Reste können mit Abschminktüchern, einem Reinigungsgel oder einer Reinigungsmilch abgenommen werden. Anschließend wird die Haut mit einer milden Waschlotion gewaschen und trocken getupft. Ergänzend kann anschließend ein Gesichtswasser aufgetragen werden.

Damit die Haut am nächsten Morgen wunderbar erholt aussieht, ist es wichtig sie am Abend gut zu pflegen. Wie immer gilt: die Pflege sollte auf den eigenen Hauttyp und das Alter angepasst werden. Pflegende Wirkstoffe wie Panthenol, Mandelöl, Sheabutter oder Hyaluronsäure sind besonders gut für die nächtliche Pflege geeignet, da sie die Haut dabei unterstützen Zellschäden zu reparieren. Die empfindliche Augenpartie sollte ebenfalls mit einer speziellen Pflegecreme behandelt werden. Sie enthalten häufig kühlend wirkende Stoffe, regen die Durchblutung an und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit – so lassen sich Augenringen und Schwellungen leicht vorbeugen und die Haut erstrahlt am nächsten Tag in neuem Glanz!

Neben der täglichen Pflege kann man die Haut hin und wieder aber auch mit einer besonderen Behandlung verwöhnen. Sogenannte Overnight-Masken werden abends dünn aufgetragen und dürfen dann die ganze Nacht einwirken. Am nächsten Morgen wird das Gesicht ganz normal gewaschen, gereinigt und auf den Tag vorbereitet. **(Quelle: Beautypress)**

## ENTSPANNUNG mit Yoga

**Y**oga boomt. Immer mehr Menschen lernen die entspannende Wirkung schätzen. Das mag daran liegen, dass wir in unseren modernen Gesellschaften verstärkt Stress ausgesetzt sind. Viele positive Wirkungen einer regelmäßigen Yoga-Praxis sind inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga wird mittlerweile auch von vielen Krankenkassen anerkannt, die entspannende und präventive Yoga-Angebote bezuschussen.



© dariastrugona AdobeStock

Yoga wirkt nachweislich kräftigend auf den gesamten Bewegungsapparat. Es beugt dem vielfach verbreiteten Bewegungsmangel vor und senkt somit auch gesundheitliche Risiken. Als „Sportart“ ist Yoga zudem sehr schonend. Außerdem kann Yoga bei bestimmten Beschwerden und Erkrankungen hilfreich sein und auf ärztliche Anweisung beispielsweise bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Einschränkungen des Bewegungsapparats und psychischen Erkrankungen therapiebegleitend eingesetzt werden.

Die körperlichen Übungen beim Yoga, Asanas oder Yogasanas genannt, sind aber nur ein Teilaspekt der Lehre, die ursprünglich aus Indien stammt. Die Wurzeln liegen im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. In Indien wurde Yoga schon vor 5000 Jahren als vielschichtige Philosophie gelehrt und gelebt. Es gibt bis heute neben den körperlichen Übungen auch meditative Formen, die ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration legen. Andere beschäftigen sich mit Atemübungen oder auch Askese. **(kre)**



### SIE LIEBEN DAS LEBEN, ...

... sind offen für Neues und schätzen die sympathische Einkaufsatmosphäre einer persönlich geführten Parfümerie? Herzlich willkommen bei uns!

Ihre Schönheit ist bei uns in guten Händen. Es erwartet Sie eine umfassende Auswahl bekannter Marken. Sie finden topaktuelle Neuheiten, immer wieder neue interessante Aktionen und trendige Accessoires!

Fachkundige Beratung in allen Bereichen von Pflege, Duft und Makeup und kompetente Antworten auf Ihre Fragen sind für uns selbstverständlich.

Besuchen Sie uns bald - wir freuen uns auf Sie!

 **Lena**  
PARFUM & BEAUTY



# SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Jeden Tag sorgfältig das Make-up auftragen, die Haare in Form föhnen und das perfekte Outfit raussuchen – das ist ganz schön anstrengend. Menschen, die nicht von Natur aus die perfekte Kontur, die Traumfigur oder den ebenmäßigsten Teint haben, kennen diese täglichen Rituale besonders gut. Doch Schönheit kommt auch von innen, zum Beispiel durch eine tolle Ausstrahlung.

Der berühmte Dornröschen-Schlaf ist das wichtigste Geheimnis wahrer Schönheit. Denn wer unter dauerhaftem Schlafmangel leidet, wird krank und geht mit dunklen Augenringen durch den Tag. Wer jedoch mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht bekommt, sieht gut erholt und dadurch auch schöner aus.

Über die richtige Ernährung

und genügend Bewegung hält man sich am einfachsten gesund. Diese führen nämlich im Normalfall dazu, dass weniger Hautunreinheiten auftreten und ein fahler Teint verschwindet. Außerdem wirken

beide Faktoren Übergewicht entgegen. Genügend Wasser zu trinken, ist zusätzlich ein simpler Schönheits-helfer – es ist gesund und fördert schöne Haut, Haare und Nägel. Doch am schönsten sieht man aus, wenn man so rich-

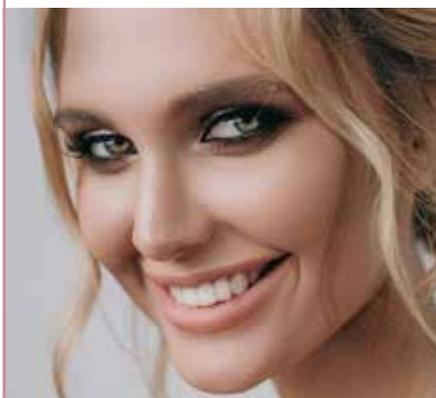
tig entspannt ist. Mit einem Verwöhn-Bad geht das doch am leichtesten – ein gutes Buch schnappen und ab in die warme Wanne! Schon sieht man wieder frisch und erholt aus.

Da es im Alltagsstress oft schwer ist, sich immer genau richtig zu ernähren, gibt es mittlerweile Trink-Ampullen, durch die gezielte Nährstoffe dem Körper zugeführt werden,

die für wahre Schönheit sorgen. Der Superstar unter den Mitteln ist Hyaluron. Beim regelmäßigen Einnehmen sieht man schon nach kurzer Zeit, dass die Haut straffer und erfrischer aussieht. Über Biotin-Kapseln lassen sich Haare, Nägel und Hautprobleme verbessern. Kollagen-Drinks führen dazu, dass die Haut wieder jugendlich-frisch aussieht – gerade im Alter nimmt nämlich der natürliche Kollagen-Gehalt ab und die Haut sieht nicht mehr so straff aus. Durch Kollagen-Drinks wird die natürliche Kollagen-Bildung dann wieder angeregt. Mit dem Verzicht auf bestimmte Produkte wie Alkohol und Zigaretten wirkt man ganz einfach einem fahlen Äußeren entgegen. Auch Koffein sollte für ein schönes Äußeres nur in kleinen Mengen getrunken werden. (*beautypress*)



© Strelatic AdobStock



Walienstraße 5 · 46325 Borken  
Tel. 0 28 61/30 13 · [post@parfumerie-kreuzer.de](mailto:post@parfumerie-kreuzer.de)  
[www.parfumerie-kreuzer.de](http://www.parfumerie-kreuzer.de)

  
15 JAHRE  
PARFUMERIE  
MONIKA  
KREUZER



# Zuhause wohnen UND DIE RENTE AUFSTOCKEN

© Sijda Productions AdobeStock

Mehr als jeder zweite Deutsche über 65 besitzt eine Immobilie. Die Mehrheit der Seniorinnen und Senioren hat das Eigenheim jahrzehntelang erfolgreich abbezahlt. Obwohl die Ruheständler durch ihren Immobilienbesitz beachtliches Vermögen vorzuweisen haben und zudem mietfrei wohnen, fehlt vielen das Geld, um das Leben zu genießen - für manche sind selbst Reparaturen am Haus ein unlösbares Problem. Doch es gibt immer mehr Angebote, die Abhilfe versprechen. Eigentümer ab 70 Jahren können Haus oder Eigentumswohnung verkaufen und erhalten auf Wunsch eine einmalige Auszahlung, monatliche Rentenzahlungen oder eine Kombination aus beidem. Aber

Verbraucherschützer warnen: Nicht jedes Modell ist eine gute Investition in einen finanziell sorgenfreien Lebensabend.

## Immobilie verkaufen, Immobilienrente erhalten

Der Hauseigentümer könnte die Immobilie natürlich verkaufen und sich so eine regelmäßige Zahlung sichern, doch dann müsste er ausziehen. „Viele ältere Menschen wollen aber in dem Haus wohnen bleiben, in dem sie einen großen Teil ihres Lebens verbracht haben. Da kann eine Immobilien-Rente eine sinnvolle Möglichkeit sein“, so Friedrich Thiele, Vorstand der

Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG. Bei der Leibrente verkauft der Eigentümer seine Immobilie. Im Gegenzug erhält er ein kostenloses Wohnrecht und eine im Grundbuch eingetragene sogenannte Reallast, mit der die monatliche Rentenzahlung rechtlich abgesichert wird. Vorteile für den Verkäufer: Er lebt wie bisher als Besitzer kostenfrei in seiner Immobilie und bezahlt lediglich die Nebenkosten. Zusätzlich bekommt er ein Leben lang Geld aus seiner Immobilie, spricht eine Zusatzrente. Um die Instandhaltung der Immobilie kümmert sich der neue Eigentümer.

## Teilverkauf - Modell mit Fallstricken

Seit einiger Zeit gibt es Anbieter, die einen Teilverkauf der Immobilie anbieten. Das funktioniert scheinbar einfach: Wer zum Beispiel 20 Prozent seiner Immobilie verkauft, der bekommt schnell Geld ausgezahlt und es verbleiben ihm noch 80 Prozent des Marktwertes. Allerdings verlangen Anbieter für das lebenslange Wohnrecht ein Nutzungsentgelt, indirekt also eine Art Miete. Nach Angaben der Verbraucherzentralen liegen die

Nutzungsentgelte derzeit um die drei Prozent des Auszahlungsbetrages - im Jahr: Diese Kosten schmälern den Erlös des Teilverkaufs über die Nutzungsdauer erheblich. Zudem werden bei einem späteren, kompletten Verkauf der Immobilie hohe Gebühren fällig. Und es gibt weitere Fallstricke: Obwohl bis zu 50 Prozent an den „Stillen Teilhaber“ übertragen werden, sind die Alteigentümer weiter in der Pflicht. Sie haften selbst für Schäden, aber vor allem tragen sie sämtliche Instandhaltungskosten und das Risiko eines Wertverlustes.

## Fazit: Beratung in Anspruch nehmen

Die Deutsche Seniorenliga empfiehlt, Angebote verschiedener Anbieter zu vergleichen und das Kleingedruckte zu prüfen. Hierzu sollte man einen Anwalt, Steuerberater oder zumindest ein Familienmitglied hinzuziehen. Auch die Verbraucherzentralen vor Ort bieten Beratungsgespräche an. Mehr zum Thema verrät die kostenlose Broschüre „Die Immobilien-Rente“, zu beziehen bei der Deutschen Seniorenliga, Heilbachstraße 32 in 53123 Bonn. **(pd/kre)**





**Wir bieten Einzelzimmer für  
Dauer- und Kurzzeitpflege!**

– ein bisschen wie zu Hause.  
Wir sind in Zeiten Ihrer Abwesenheit  
für Ihre Angehörigen da.

**Informieren Sie sich gern bei uns!**



Nordring 10 · 46325 Borken · Tel. 0 28 61/60 44 55 · [www.miteinander-wohnen.com](http://www.miteinander-wohnen.com)

# VITAL UND AKTIV BLEIBEN

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit an schweren chronischen Krankheiten zu erkranken. Um diesen entgegenzuwirken, gibt es eine Menge an Übungen und Tipps. So bleibt man vital und aktiv bis ins hohe Alter:

## Immer in Bewegung bleiben

Je älter ein Mensch ist, desto wichtiger ist Bewegung für den Körper, damit Organe, wie das Herz, und die Muskeln richtig funktionieren. Auch das Immunsystem wird durch Bewegung gestärkt. Da jedoch die Knochendichte und Muskelmasse mit zunehmendem Alter abnehmen, haben viele Menschen Schmerzen und bewegen sich deshalb nicht mehr gerne. Die Bewegung einzuschränken ist

jedoch in diesem Fall ein fataler Fehler, denn Sport hilft auch gegen andere schwerwiegende Probleme wie Bluthochdruck, Osteoporose, Arthritis und Demenz. Gerade auch leichte Dehnübungen helfen dabei, dass die Muskeln geschmeidig bleiben. Sie wirken zudem verspannungsbedingten Schmerzen entgegen. Mit gezielten Übungen können die Muskeln fit gehalten werden, ohne sie zu stark zu belasten – ausgeglichene Bewegung hat also klare Vorteile auch für die geistige Leistung.

## Gedächtnis trainieren

Geistige Anregungen generell sind für das Gehirn extrem wichtig. Das Gedächtnis ist ein Netzwerk aus Nervenzellen, die mal feine Verästelungen,

mal breite Datenautobahnen im Gehirn bilden. Je öfter sie genutzt werden, desto besser funktionieren sie. Sich neuen Herausforderungen zu stellen, hilft dabei, im Alter die Merkfähigkeit zu verbessern und wirkt sich auch positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand aus. Trainieren kann man durch Gedächtnisübungen wie Kreuzworträtsel, Spiele spielen und Kopfrechnen aber auch das Pflegen sozialer Kontakte erhält die geistige Leistungsfähigkeit.

## Auf gute Ernährung achten

Mangelernährung ist im Alter häufig ein Problem, da sich das Ess- und Trinkverhalten meist unbewusst verändert. Die Betroffenen sind unterversorgt und es mangelt ihnen an essentiellen

Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, was Krankheiten und Schwäche fördern kann. Eine gesunde Ernährung bedeutet, dass auch mit zunehmendem Alter auf abwechslungsreiche Kost geachtet werden muss. Wichtig ist dabei die Einnahme von Vitamin C, E und A, aber auch auf Zink, Mangan, Selen, Kupfer und das Coenzym Q10 sollte geachtet werden. Q10 ist ein Antioxidant und ist maßgeblich am Alterungsprozess beteiligt. Vitamin D bekommt der Organismus am besten bei Bewegung an der frischen Luft. **(Quelle: medicalpress)**



## Arbeit die Spaß macht?

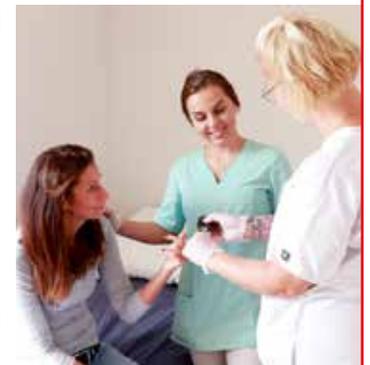
### Bei uns garantiert!

Bewerben Sie sich als **Pflegefachkraft, Pflegehilfskraft** (m/w/d) in Voll-/Teilzeit oder auf geringfügiger Basis für unser **ambulantes Pflegeteam in Borken**.

Stelleninformationen unter:  
[www.asb-muensterland.de](http://www.asb-muensterland.de)  
Bewerbung an:  
[bewerbung@asb-muenster.de](mailto:bewerbung@asb-muenster.de)



Ingrid Gredig  
Pflegedienstleitung  
Graf-Friedrich-Straße 24  
46325 Borken  
(02861) 92 490 20  
[i.gredig@asb-muenster.de](mailto:i.gredig@asb-muenster.de)



Wir helfen  
hier und jetzt.



**Arbeiter-Samariter-Bund**  
Regionalverband Münsterland e.V.



# HÖHER, SCHNELLER, WEITER

*Brüninghoff bietet „filmreife“  
Bauleistung im Movie Park*

**HEIDEN / BOTTRUP.** „And the Oscar goes to....- Brüninghoff!“ Mit dem Preis für „Best Set Design“ wurde jetzt die Heidener Hallenbaufirma vom Movie Park in Bottrop ausgezeichnet. Hier hatte sie am Bau des Multi Dimension Coasters „Movie Park Studio Tour“ mitgewirkt. Das ist ein Hybrid aus Themenfahrt und Achterbahn, der unter anderem zwei Beschleunigungsstrecken vorwärts und rückwärts besitzt. Neben zahlreichem Media-Content und Geräuschen kommen auch Wind und Geruchseffekte zum Einsatz. Gemäß dem Namen „Movie Park Studio Tour“ tauchen die Besucher während der Fahrt und der zwölf Szenen in verschiedene Filmsequenzen und Sets sowie in die Produktionsabläufe eines Hollywood-Films ein.

Brüninghoff übernahm bei dem Bau die Gründungsarbeiten sowie die Fertigung und die

Montage von Stahl- und Holzbauteilen für die Einbauten und Kulissen. Außerdem zog der Projektbauspezialist Wände für die einzelnen Szenenabschnitte. Die Experten aus Heiden arbeiteten sowohl in der Planungs- als auch in der Realisierungsphase mit BIM-basierten 3D-Modellen. Diese erleichterten das Prüfen der vorhandenen Abstände und ermöglich-

ten eine Kollisionskontrolle. Der Zeitplan des Projekts war sehr eng getaktet – alle Elemente mussten just in time geliefert und montiert werden. So konnten beispielsweise nach Fertigstellung der Achterbahn keine Montagefahrzeuge mehr in der Halle genutzt werden. Somit waren Teamwork und eine enge Zusammenarbeit der zahlreichen Beteiligten gefragt.

Die außergewöhnliche Leistung belohnte der Auftraggeber nun mit der Auszeichnung, dem Oscar für „Best Set Design“. Die Firma Brüninghoff baut seit über 25 Jahren immer wieder für unterschiedliche Freizeitparks und fertigt Bauteile für die verschiedenen, meist sehr anspruchsvollen Bauwerke. Für den Park in Bottrop waren die Heidener schon häufig tätig. **(pd/kre)**



*// Die Firma Brüninghoff war maßgeblich am Bau der „Movie Park Studio Tour“ beteiligt, einer neuen Attraktion im Movie Park Germany.  
Fotos: Movie Park Germany GmbH*



# ILLEGALER Welpenhandel

*Amtstierärzte warnen vor unseriösen Händlern*

**KREIS BORKEN.** Erst vergangenen Monat sorgte die Meldung über einen Hundetransport aus Rumänien und den schlechten Zustand der dabei aufgefundenen Junghunde und Welpen im Kreis Borken für Aufsehen: Anlässlich vermehrt auftretender Fälle von illegalem Handel und Einfuhr von Hundewelpen warnt der Fachbereich Tiere und Lebensmittel (Kreisveterinäramt) der Kreisverwaltung Borken erneut vor unseriösen Händlern.

Die Hundewelpen werden bei den Transporten, insbesondere aus EU-Mitglieds- oder Drittstaaten, oftmals über eine lange Strecke und unter tierschutzwidrigen Umständen transportiert. Das war auch bei dem oben genannten Fall so: Bei rund 35 Grad waren die Tiere von Rumänien bis ins Westmünsterland gefahren worden, Wasser und Futter waren nicht zu sehen, sie waren völlig verkotet und in viel zu kleinen Boxen untergebracht. Die Welpen waren erst etwa vier Wochen alt – sie und ihre Mutter, die sie noch säugt, erholen sich seither sehr langsam.

In den meisten Fällen liegen keine oder gefälschte Gesundheits- und Impfdokumente vor. Durch solche Transporte werden zudem auch Krankheiten wie Parvovirose oder Staupe verbreitet. „Schlimmstenfalls kommt es sogar zu einem Ein-

trag von Krankheiten, die auf den Menschen übertragbar sind, beispielsweise Tollwut“, warnt Amtstierärztin Anja Miebach. Die Muttertiere würden vielfach als Gebärmaschinen missbraucht, die Welpen sind meist nicht geimpft und oft schwerkrank. Die Tierarzt-, Unterbringungs- und Impfkosten beliefen sich dabei schließlich auf ein Vielfaches des Welpenpreises, insbesondere wenn wegen eines unklaren Impfstatus auch noch längere Quarantäneunterbringungen anstehen.

Leider tarnen sich unseriöse Auftraggeber auch unter dem Namen von Tierschutzorganisationen. Für die Transporte in engen und meist schlecht belüfteten Fahrzeugen werden neben speziellen Transportunternehmen – oft mit geschlossenen Kleintransportern – auch Heimatfahrten von Saisonarbeitskräften genutzt. Die Amtstierärzte appellieren daher: „Kaufen Sie keine Hundewelpen oder Hunde über unbekannte Anbieter im Internet, auf der Straße, an einer Haustür, auf einem Parkplatz oder aus Autos und LKW heraus. Der Kauf eines solchen Welpen, auch aus Mitleid, unterstützt das System dieses illegalen Hundehandels und verursacht erhebliches Leid bei vielen Mutterhündinnen und Welpen.“ (pd/kre)

## HAUSTIERE IM MIETRECHT

Oft dürfen Mieter tierische Mitbewohner haben – manchmal trotz Verbot im Mietvertrag. Denn pauschale Haltungsverbote sind unzulässig. Darauf weist die Zeitschrift Finanztest in ihrer aktuellen Ausgabe hin. Unabhängig davon, was im Mietvertrag steht, darf man grundsätzlich harmlose Kleintiere wie Goldhamster, Zierfische oder Schildkröten halten. Für Gift- oder Würgeschlangen gilt die pauschale Haltungserlaubnis aber nicht.

Bei Hunden und Katzen dürfen Vermieter die Haltung nicht pauschal verbieten, können aber verlangen, dass ihre Zustimmung eingeholt wird. Bei einer Katze müssen sie in der Regel zustimmen, bei Hunden hängt es von einer Interessenabwägung aller Beteiligten ab. Verbieten dürfen Vermieter die Tierhaltung etwa dann, wenn ein Mieter schon zu viele Haustiere hat. Selbst wenn die Haltung eines Haustieres erlaubt wurde, kann es später Ärger geben: Stört ein Hund die Nachbarn, weil er zu lang und laut bellt, kann die Erlaubnis widerrufen werden. (pd)



© Magdalena Fischer AdobeStock

### Sichere Autofahrt

für Ihren

# Hund



Viele Hunde fahren nicht gern im Fahrzeug mit – eine Fahrt in einer unbequemen Box macht sie oft nervös. Daher ist es besonders wichtig, dass Hunde möglichst **bequem und sicher im Auto** mitfahren.

Lassen Sie sich gerne individuell von unserem Fachpersonal beraten:

· Hunde-Autositze · Auto-Sicherheitsgeschirre  
Transportboxen · Trenngitter



Raiffeisen-Markt Borken



Montag bis Freitag 8.00 bis 18.30 Uhr · Samstag 8.00 bis 16.00 Uhr

Raiffeisenstraße 1 · 46325 Borken · Telefon 02861 80 99-210

[www.raiffeisenmarkt.de](http://www.raiffeisenmarkt.de)

# 2,6 MILLIONEN FÜR RATHAUS UND BIKEPARK

**BORKEN/MÜNSTER.** Die Kreisstadt kommt in Kürze in den Genuss von zwei Förderprogrammen, mit denen ein Bikepark im Trier eingerichtet und das Rathaus energetisch saniert werden kann. Die entsprechenden Förderbescheide übergab jetzt Regierungspräsidentin Dorothee Feller an Borkens Bürgermeisterin Mechthild Schulze Hessing.

Der Bikepark soll bekanntlich auf dem Ascheplatz hinter dem Aquarius. Hier soll ein multifunktionales Gelände für Mountain- und Cross-Biker entstehen, darunter ein sogenannter Pumptrack. Das ist eine gewellter und kurvenreicher



Parcour mit Sprungmöglichkeit. Die geplanten Gesamtkosten liegen bei 113.000 Euro, davon übernimmt die Bezirksregierung

Münster 101.000 Euro. Das Rathaus, ursprünglich einmal Sitz der Kreisverwaltung, soll energetisch saniert und bar-

rierefrei erschlossen werden, um es für die Öffentlichkeit besser nutzbar zu machen. Dafür hat die Bezirksregierung Münster 2.525.000 Euro bewilligt. Die zuwendungsfähigen Gesamtkosten liegen bei 4.207.500 Euro.

Insgesamt wurden in Münster 14 Förderbescheide aus dem Städtebauförderprogramm 2021 und dem Investitionspakt Sportstätten 2021 des Landes Nordrhein-Westfalen mit einem Gesamtvolumen von fast 13 Millionen Euro für die Städte Beckum, Bochohl, Borken, Ennigerloh, Gronau, Ostbevern, Reken, Sassenberg, Telgte und Warendorf übergeben. **(pd/kre)**

Wandverkleidung	altes Wohnhaus	Lampenart	Ballettröckchen	rote Filzkappe	Ureinwohner Japans	Vorname von Filmstar Murphy	ungarischer Name für Wien	Stromspeicher (Kw.)	Jazzgesangsstil	Festplatz in München	Frauenname	Portion	Teil der Woche	
				ein Apostel						Ausruf des Ekels				
				Flächenmaß		kleine Ziertextilie auf Tischen					Täuschung			
Darstellung der Erde		Vorname Schwarzeneggers	Fremdwortteil: gegen			englische Musikrichtung				überglücklich				
Karnevalsgeck	pau-sieren, rasten						notwendiges Gerät						Winter-sportart	
			Figur der Quadrille	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">Reifen · Räder · Auto-Service</h2> <h1 style="color: blue;">G. Gossling</h1> <p style="color: blue; font-weight: bold;">Ihr Fachhändler für Reifen und Felgen in Borken</p> <hr style="border: 1px solid blue;"/> <p style="color: blue; font-weight: bold;">Unser Service ist Ihre Sicherheit!</p>  <p style="color: blue;">Landwehr 33 · 46325 Borken Fon 0 28 61 - 914 96 · Fax 0 28 61 - 9 14 97 Email rka.gossling@t-online.de · reifen-gossling.com</p> </div>							Zahlen-glücks-spiel	Stamm in Süd-west-afrika	ärm-loses Ober-teil	
kleiner Deich	Bogen-waffe im MA.	Sprache im antiken Rom									Planier-fahrzeug	skand. Männer-name		
jeder ohne Aus-nahme			Einzel-stück								Abk.: Magister Legum	griech. Göttin der Weisheit		
Vorname von US-Filmstar Pitt		engl. Fürwort: es									englischer Komiker („Mr. ...“)			
kleine Stütz-säule			türkischer Würden-träger	Vorname der Autorin Blyton	ein Werk Heines („... Troll“)	nicht weniger, sondern ...	Harze von Tropen-bäumen	Holz-struktur	Tonsilbe	bibli-scher Riese (A.T.)	Haus-halts-plan			
				künstliche Zahn-füllung						noch bevor				
detaillierte Beurtei-lungen		akade-mischer Grad (Abk.)	Brauch				Abk.: Europa-rat	Firmen-zeichen						
Anlasser beim Auto	Vorname des Fuß-ballers Beckham			Strom durch London					Roman von Emile Zola					
				Pferde-gangart					Strom zum Ob					

# DIE „KURVE KRIEGEN“

*Hilfe für straffällig gewordene Jugendliche*

**KREIS BORKEN.** Sie leisten Beziehungsarbeit - und dabei stellt Vertrauen das wertvollste Kapital dar. Den Zugang zu straffällig gewordenen Kindern und Jugendlichen und ihren Familien gewinnen, das will das Team der Initiative „Kurve kriegen“ in der Kreispolizeibehörde Borken. Die Aufgaben dabei sind klar verteilt. Kriminalhauptkommissar Gerd Wittag übernimmt als polizeilicher Ansprechpartner gemeinsam mit seinem Stellvertreter Polizeioberkommissar Michael Wanning quasi die Rolle des "Türöffners" zu den Familien. Gelingt der Brückenschlag, so übernimmt Klaus Fröse als pädagogische Fachkraft die Betreuung des jungen Menschen, unterstützt durch seine Vertreterin Victoria Bösing.

Die beiden Sozialpädagogen machen sich gerade mit ihrem neuen Arbeitsumfeld vertraut. Sie sind im Verein sozial-integrative Projekte (ViP) in Münster tätig. Dort konnten sie bereits



// Das Team „Kurve kriegen“ in der Kreispolizeibehörde Borken (von links): Kriminalhauptkommissar Gerd Wittag, die Sozialpädagogen Klaus Fröse und Victoria Bösing sowie Polizeioberkommissar Michael Wanning. Foto: Kreispolizeibehörde Borken

seit vielen Jahren Erfahrungen sammeln, wenn es um straffällige Jugendliche geht. Ob Streetwork oder betreutes Wohnen, Anti-Aggressivitäts-Training oder Täter-Opfer-Ausgleich: Klaus Fröse und Victoria Bösing wissen um die vielen individuellen „Baustellen und Bedürfnisse“ der jungen Menschen, die mit „Kurve kriegen“ zu einem besseren Lebensweg jenseits der

Kriminalität finden sollen. "Die Initiative begeistert uns", unterstreicht Klaus Fröse. Gerade weil sie den Blick auf junge, noch strafunmündige Tatverdächtige richte - und weil ein so enges Zusammenwirken von Polizei und Sozialpädagogen in dieser Form im Kreis Borken Neuland darstelle.

Wichtig: Die Familien nehmen freiwillig teil. Deshalb besitzt

das erste Gespräch mit den Erziehungsberechtigten entscheidende Bedeutung, unterstreicht Gerd Wittag: „Das führen wir als Polizeibeamte. Dabei kommt es darauf an, die Familien vom Sinn der Sache zu überzeugen.“ Stimmen diese zu, kommen im nächsten Schritt Klaus Fröse und Victoria Bösing zum Zug. "Wir schauen uns genau an, was den jungen Menschen ausmacht und wo die Motive für sein Handeln liegen." Daran machen die beiden Sozialpädagogen fest, welche „Stellschrauben“ es zu drehen gilt. Das Repertoire der Maßnahmen reicht weit - vom Begleiten einer Therapie bis hin zur Auswahl einer passenden Freizeitaktivität, die den Betreffenden stärkt und ihn wegbringt von dem, was ihn mit dem Gesetz in Konflikt gebracht hat. Klaus Fröse schätzt zudem, dass „Kurve kriegen“ einen nachhaltigen Ansatz verfolgt: „Wir besitzen damit Spielraum, um den Jugendlichen länger zu begleiten.“ (pd)



## WINDPARK „LETTER BRUCH“ WIRD INGEWEIHT

**COESFELD.** Am 4. September wird der Windpark „Letter Bruch“ vor den Toren Coesfelds mit einem Windfest eingeweiht. Das Fest unter freiem Himmel, zu dem die beteiligten Akteure - die SL Naturenergie Unternehmensgruppe, die Letter Wind als Zusammenschluss der Grundstückseigentümer und der Emery-Verbund mit den beiden Stadtwerken Coesfeld und Borken - einladen, beginnt um 14 Uhr auf

dem Gelände des Windparks. Anschließend ist ein offizieller Eröffnungsakt geplant sowie ein buntes Rahmenprogramm für Familien, für alle am Projekt Beteiligten sowie für alle, die sich zum Thema interessieren möchten. Geboten werden viele Aktionen für Kinder, Gelegenheiten zum Essen und Trinken und ein musikalisches Abend-Event. Abgerundet wird die Veranstaltung mit

zahlreichen Informationen rund um den Windpark, der mit seinen 13 Windkraftanlagen zu den größten in Nordrhein-Westfalen gehört und zugleich der größte regionale Windpark ist. Weitere Informationen gibt es zeitnah vor der Eröffnungsveranstaltung. Dazu werden auch Informationen zum Programm und zur Registrierung für die Veranstaltung unter Beachtung von Hygienevorgaben gehören. (pd/kre).

# DIE ANDERE TOCHTER



**A**ntonia Petzold, genannt Toni, lebt von Wohnungsaufösungen. Bei einem Unfall erblindet sie, bekommt aber ein Hornhaus-Transplantat. Das wiedergewonnene Augenlicht wirft Toni emotional aus der Bahn. Sie schreibt einen Brief an die Organspende-Vermittlung. Daraufhin meldet sich tatsächlich die Mutter der Toten, eine wohlhabende Unternehmer-Gattin aus Frankfurt. Toni besucht sie und es entspinnt sich eine freundschaftliche Beziehung. Diese wird aber schon bald problematisch, denn Toni wird von Mutter und Ex-Partner als eine Art Inkarnation der toten Zsazsa gesehen. Vater und Schwester der Organspenderin hingegen behandeln sie feindselig. Toni selbst erlebt merkwürdige Flashback und unerklärliche Dejavus. Sie entdeckt zunehmend Ungereimtheiten

was den angeblichen Selbstmord Zsazsa angeht. Je näher sie einer Erklärung kommt, desto gefährlicher wird es plötzlich für sie. Und plötzlich sind auch ihre Eltern bedroht. Kein Zufall, denn Toni schleppt selbst eine familiäre Last mit sich herum, die sie im wahren Sinne des Wortes irre macht.

Dinah Marte Golch ist eine preisgekörnte Drehbuchautorin. In ihrem psychologisch gefärbten Roman „Die andere Tochter“ entwirft sie eine äußerst perfide und spannend angelegtes Story mit zahlreichen falschen Fährten und Wendungen. Zugleich verbindet sie wichtige gesellschaftliche Themen gekonnt miteinander. Ein packender und facettenreicher Roman, den man nur ungern aus der Hand legt.

**von Dina Marte Golch, Roman, List Verlag, Hardcover mit Schutzumschlag, 448 Seiten, € 22,00, ISBN 978-3-471-36010-1 (erscheint am 2.8.)**



LESETIPP VON REDAKTEUR

EWALD KREMER



mitspielen &  
**GEWINNEN**

**I**n Zusammenarbeit mit dem DUMONT Verlag verlosen wir das Buch „52 kleine und große Eskapaden im Münsterland“. Wer gewinnen möchte, schickt uns einfach eine E-Mail mit seinem vollständigen Namen, seiner Adresse sowie seiner Telefonnummer und dem Stichwort „Eskapaden“ an [gewinnspiel@hallo-borken.de](mailto:gewinnspiel@hallo-borken.de) oder eine Postkarte an Werbeagentur Heimspiel GmbH, Redaktion HALLO, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost und anschließend telefonisch beziehungsweise via E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 15. August 2021.

# ATLAS OBSCURA KIDS EDITION

*Entdecke die 100 abenteuerlichsten Orte der Welt!*



**K**omm mit auf eine außergewöhnliche Expedition: Dieser Atlas zeigt dir die 100 geheimnisvollsten Orte der Welt!

Erkunde das „Tor zur Hölle“ in Turkmenistan, den Quallensee in Mikronesien und die immerwährenden Gewitter in einer Bucht in Venezuela! Folge Millionen Jahre alten Dino-Spuren in Bolivien und lerne japanische Mönche kennen, die sich selbst mumifizieren. Lausche singenden Sanddünen

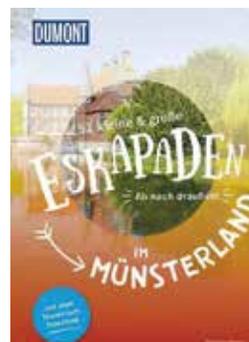
in der Wüste Gobi und staune über riesige, von Menschen gemachte Zeichnungen in der Nazca-Wüste. Die sind so groß, dass man sie nur von einem Flugzeug aus überschauen kann.

Worauf wartest du noch? Pack deine Sachen und begib dich auf den größten Abenteuertrip deines Lebens!

**von Dylan Thuras, Rosemary Mosco, ab 8 Jahren, Loewe Verlag, 112 Seiten, ISBN 978-3-7432-0540-6, Hardcover, € 19,95 €**

*52 kleine & große*

# ESKAPADEN IM MÜNSTERLAND



**D**raußen unterwegs zwischen Zwillbrocker Venn, Tecklenburger Land und Baumbergen. Ob wandern, radeln, paddeln oder in aller Ruhe die Natur genießen: 52 kleine und große Eskapaden machen Lust, die schönsten Ecken im Münsterland zu entdecken. Für wenige Stunden, einen Tag oder ein Wochenende – unwiderstehliche Ausflüge ins Grüne warten. Romantische Wasserburgen erobern, unendliche Pöttkes

erkunden oder verwunschene Seen umrunden – es ist so einfach, mehr zu erleben als das Bekannte. Also ab nach draußen!

- Für alle, die schnell raus aus dem Alltagstrott raus wollen, ohne weit reisen zu müssen
- 52 Erlebnisberichte und über 200 stimmungsvolle Fotos, die zum Schmökern und Selbstlosziehen einladen
- Für jedes Zeitbudget, ohne finanziellen Aufwand
- Mit Orientierungs- und Übersichtskarten im Buch und GPX-Daten zum Download

**von Katrin Jäger, Taschenbuch, Dumont Verlag, 232 Seiten, ISBN 978-3-616-11000-4, € 16,95 €**

# ESCAPE GAME KIDS - DAS SPIEL -

## Jagt nach dem Piratenschatz



Schlüpf in die Rolle eines Zeitagenten und begeben euch auf gefährliche Missionen. Um euren Auftrag zu erfüllen, müsst ihr Rätsel lösen, Hinweise finden und Codes knacken.

Die ganze Welt ist in Gefahr: Der berühmte Pirat Spatangus hat einen magischen Stein versteckt, mit dessen Hilfe er einen ganzen Kontinent im Bruchteil einer Sekunde auslöschen könnte – und er verhält sich in letzter Zeit sehr verdächtig! Euer Auftrag: Reist ins 18. Jahrhundert, sucht nach Hinweisen auf Spatangus' verlassenen Schiff und sichert den magischen Stein. Doch Vorsicht, denn die See ist rau!

### IHR HABT KEINE ZEIT ZU VERLIEREN!

Mit diesen Spielen kommt der eigene Escape Room nach Hause. Abenteuer ab 9 Jahren reisen durch Zeit und Raum, um gefährliche Missionen zu bestehen und die Welt zu retten. Dafür müssen sie knifflige Rätsel lösen, versteckte Hinweise finden und geheime Codes knacken – nur so erfahren sie, wie ihr Abenteuer weitergeht. Ob alleine, mit Freunden oder mit der Familie: Dieses Spiel sorgt für das waschechte Escape Game-Erlebnis. Und ganz nebenbei werden die wichtigsten Agenten-Fähigkeiten trainiert: Konzentration und logisches Denken. © Loewe Verlag



 1 – 6 Spieler

 ab 9 Jahren

 Verlag: Loewe Verlag

mitspielen &   
**GEWINNEN**

In Zusammenarbeit mit dem EMF Verlag verlosen wir das Escape Game „Mission: Exit – Odins geheimer Auftrag“. Wer gewinnen möchte, schickt uns einfach eine E-Mail mit seinem vollständigen Namen, seiner Adresse sowie seiner Telefonnummer mit dem Stichwort „Mission: Exit“ an [gewinnspiel@hallo-borken.de](mailto:gewinnspiel@hallo-borken.de) oder eine Postkarte an Werbeagentur Heimspiel GmbH, Redaktion HALLO, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost und anschließend telefonisch beziehungsweise via E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 15. August 2021.

# MISSION: EXIT - ODINS GEHEIMER AUFTRAG

## Escape Game und Geschichte



Rette als Walküre den nordischen Götterboten! Odin ist in großer Gefahr und muss gerettet werden. In dieser interaktiven Geschichte mit kniffligen Rätseln und spannenden Geheimnissen erwarten dich unglaubliche Abenteuer in der Götterwelt. Die ausklappbare Übersichtskarte und der Decoder helfen dir bei der Lösung. Mit diesem Spiele-Trend in Buchform kommt echtes Live-Escape-Feeling auf – und das Beste: Die Mission: Exit kann immer wieder neu gespielt werden! Egal, ob alleine oder mit Freunden. Schlag die erste Seite auf – und los geht's!

 1 oder mehr Spieler

 ab 9 Jahren

 Verlag: EMF Verlag

# GO SLOW



Ein Schneckenrennen, bei dem die langsamste Schnecke gewinnt. Im Gemüsegarten gibt es einen spannenden Wettbewerb. Jede Schnecke strebt danach ... die Langsamste zu sein. Die letzte Schnecke im Gemüsebeet gewinnt. Also – bereit machen, konzentrieren und schon machen sich die Schnecken - langsam - auf den Weg! Bei Go Slow ziehen die Spieler jeweils zwei Karten und spielen reihum je eine davon aus. So müssen sie entweder zum nächsten Gemüse oder um eine bestimmte Anzahl an Feldern vorziehen, dürfen eine Runde aussetzen oder die letzte Schnecke im Gemüsegarten vorwärts ziehen.

Bei Go Slow ziehen die Spieler jeweils zwei Karten und spielen reihum je eine davon aus. So müssen sie entweder zum nächsten Gemüse oder um eine bestimmte Anzahl an Feldern vorziehen, dürfen eine Runde aussetzen oder die letzte Schnecke im Gemüsegarten vorwärts ziehen.



 2 – 4 Spieler

 15 Minuten

 ab 4 Jahren

 Verlag: Pegasus Spiele

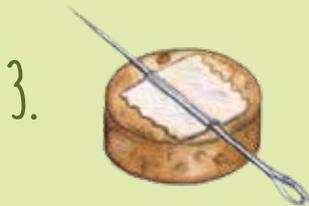
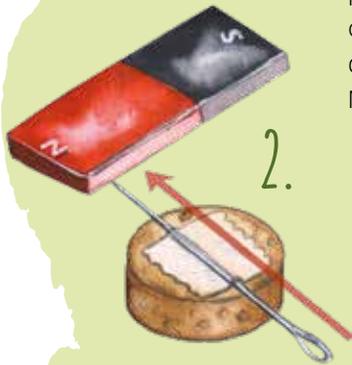
# Wir basteln einen NADELKOMPASS

## DAS BRAUCHST DU:

- ein Plastikschälchen mit Wasser
- eine Nadel
- einen Magneten
- Klebeband
- einen Korken

## SO GEHT ES:

1. Schneide von einem Korken vorsichtig eine etwa einen Zentimeter dicke Scheibe ab. Dann befestigst du die Nadel mit einem Stück Klebeband darauf.
2. Nun aktivierst du deine Kompassnadel, indem du mit dem Magneten mindestens 20 Mal vom Kopf bis zur Spitze über die Nadel streichst.
3. Wenn du deinen Kompass in das Wasserschälchen setzt, richtet sich die Nadel von selbst nach Norden aus.



© Thams/DEIKE



© Fotografin Susi Alder/Stock

## WUNDERBARE TIERWELT: DIE RINGELNATTER EIN FRIEDFERTIGER ZEITGENOSSE

Vielleicht hast du sie schon einmal blitzschnell ins Unterholz huschen sehen. Immerhin ist die bis zu 120 Zentimeter lange Ringelnatter die in Deutschland am häufigsten vorkommende Schlange. Du erkennst sie an den zwei halbmondförmigen, gelben Flecken am Hinterkopf. Am wohlsten fühlt sie sich dort, wo es feucht ist: an Tümpeln und Flüssen, in Sümpfen oder auf nassen Wiesen. Kein Wunder, denn da sie sich von Fröschen, Kröten oder kleinen Fischen ernährt, ist das Nahrungsangebot für sie dort am größten. Die Ringelnatter ist für den Menschen vollkommen ungefährlich. Auch unter Artgenossen kommt es so gut wie nie zu Rivalitäten oder Kämpfen, nicht einmal zur Paarungszeit. Und das, obwohl ein Weibchen meist von vielen Männchen gleichzeitig umworben wird. Ist das Weibchen trächtig, sucht es vor allem Wärme. Die findet das Reptil in modrigen Baumstümpfen, Mist- oder Komposthaufen, wo es auch seine Winterruhe abhält. Ein alter Volksglaube besagt übrigens, dass Ringelnattern in der Nähe des Menschen deren Kinder, Haus und Vieh beschützen. **ab/DEIKE**

Irmi testet ihr neues Kanu. Die 180 Meter von A nach B paddelt sie mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 3 Meter in der Sekunde, zurück schafft sie nur 0,5 Meter in der Sekunde. Wie lange braucht sie insgesamt?

Lösung: Sie braucht insgesamt 7 Minuten. (180 m : 3 m/s = 60 s; 180 m : 0,5 m/s = 360 s; 60 s + 360 s = 420 s = 7 Minuten)



Wenn Lebensmittel,  
dann **K+K**

**Milkana**  
Frischeschale oder  
Runddose  
sortiert  
200g Packung  
100g = 0.75

statt 1.99

**1.49**



**ANGEBOTE GÜLTIG VOM 29.07. BIS ZUM 31.07.2021**

**WESTFLIRICH**  
**ISS' von hier!**  
Fleisch aus der Region!

**Premium Steak**  
aus der Rinderhüfte  
zart gereift, verschieden  
gewürzt oder mariniert  
100g

**Ampelspieß**  
vom Schwein  
verschieden gewürzt  
oder mariniert  
100g

**drilander**  
Metzgerei  
Ein echter Genuss

Qualität aus Deutschland **1.69**

Qualität aus Deutschland **0.99**

**GESUNDER GENUSS**

**Deutschland**  
**Speisemöhren**  
aromatisch  
Kl. 1  
1kg Schale **0.99**

Gemüse aus Deutschland

Neue Ernte!

**Wagner**  
Steinofen Pizza,  
Pizzas oder  
Flammkuchen  
300g - 380g  
Packung  
1kg =  
5.24 - 6.63



statt 2.79

**1.99**

**Thomy Les Sauces**  
Hollandaise und  
andere Sorten  
250ml Packung  
100ml =  
0.40



statt 1.29

**0.99**

**Delverde / Buitoni**  
Farfalle  
und andere  
Sorten  
500g  
Packung  
1kg =  
1.98



statt 1.39

**0.99**

**Arla Buko Frischkäse**  
sortiert  
200g oder 6 x 20g  
Packung  
100g =  
0.50 / 0.83



statt 1.49

**0.99**

**Ehrmann**  
Grand Dessert  
sortiert  
190g Becher  
100g = 0.26



statt 0.79

**0.49**

**Danone**  
Actimel Drink  
sortiert  
8 x 100g Packung  
1kg = 2.49



statt 2.99

**1.99**

**Katjes**  
sortiert  
200g  
Beutel  
100g = 0.35



statt 0.95

**0.69**

**Pom-Bär**  
sortiert  
75g Beutel  
100g =  
1.32



statt 1.49

**0.99**

**Valensina**  
Orange  
und andere  
Sorten  
1l Flasche



Pfandfrei!

statt 1.69

**0.99**

**Rotkäppchen**  
Traditions-Sekt  
oder  
Fruchtsecco  
sortiert  
0,75l Flasche  
1l = 3.99



statt 3.99

**2.99**

**Coca Cola, Sprite**  
und andere Sorten  
Kiste = 12 PET-Flaschen  
à 1l  
1l = 0.87



statt 13.49

Sie zahlen **10.49**

+ 3,30 Pfand

Unter Berücksichtigung der Gratis-Zugaben  
im Wert von 3.39 kostet Sie die Kiste  
nur **7.11** ohne Pfand

10.49  
- 1.39 Lift light  
- 1.99 Küchenrollen  
**7.11**

Gratis dazu!  
Lift light (Presta)  
Orange Maracuja  
1l Flasche  
+ 0.15 Pfand

Wert **1.39**

**Krombacher Pils**  
Kiste = 24 / 20  
Flaschen  
à 0,33l / 0,5l  
1l = 1.64 / 1.30



statt 14.99

Sie zahlen **12.99**

+ 3,42 / 3,10 Pfand

Unter Berücksichtigung der Gratis-Zugabe  
im Wert von 1.93 kostet Sie die Kiste  
nur **11.00** ohne Pfand

**Gratis dazu:**  
Dick & Durstig  
Küchenrollen  
4 x 45 Blatt



Wert **1.99**



## CRAFT BEER

### DAS PASST DAZU

## IPA

**Charakter:** starke Hopfennote, fruchtige Aromen wie Maracuja und Papaya

**Alkoholgehalt:**  
6–10 Vol.-%

**Temperatur: 200 °C**  
direkt und indirekt,  
mit geschlossenem/  
offenem Deckel

#### Zutaten (4 Portionen):

800 g Lamm aus  
der Schulter

#### Rub:

2 EL Thymian, gehackt  
1 EL Abrieb von  
1 Bio-Zitrone  
1 TL ganzer Kümmel  
1 TL Knoblauchgranulat  
1 TL Koriandersamen  
1 EL Meersalz  
1 EL schwarzer Pfeffer

#### Gemüse:

6 eingelegte getrock-  
nete Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Fenchelknolle  
6 Mini-Kartoffeln,  
vorgegart  
etwas Rapsöl  
1 EL Minze, gehackt  
Saft von 1 Zitrone

#### Außerdem:

4 große Kebabspieße

*Diese orientalisches gewürzten Schwärter landen ganz friedlich auf dem Grill und sorgen danach für allgemeine Glückseligkeit.*

**Zubereitung:** Lammschulter von Fett und Sehnen befreien und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

**Für den Rub:** Die Zutaten für den Rub mörsern, zu den Lammfleischstücken geben und gut vermengen, bis das Fleisch mit dem Rub überzogen ist. Mehrere Stunden, am besten über Nacht, abgedeckt in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

**Für das Gemüse:** Zum Grillen die restlichen Zutaten vorbereiten. Tomaten abtropfen lassen und kleiner schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke

schneiden. Fenchelknolle putzen und waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Den Grill auf 200 °C direkte und indirekte Hitze vorbereiten. Gemüse und Lammfleisch abwechselnd auf die Spieße stecken und kurz vor dem Grillen mit etwas Rapsöl bestreichen. Die Spieße von jeder Seite etwa 8 Minuten grillen. Sollten sich dunkle Stellen bilden, die Spieße in die indirekte Zone des Grills legen.

Die Spieße auf gehackter Minze servieren und mit Zitronensaft beträufeln. © EMF/ Guido Schmelich

**TIPP: ALS ORIENTALISCHE BEILAGE SCHMECKT DAS UNVERGLEICHLICHE BABA GANOUSH.**

mitspielen &  
**GEWINNEN**



In Zusammenarbeit mit dem EMF Verlag verlosen wir das Buch „Ja, ich grill!“. Wer gewinnen möchte, schickt uns einfach eine E-Mail mit seinem vollständigen Namen, seiner Adresse sowie seiner Telefonnummer und dem Stichwort „Ja, ich grill!“ an [gewinnspiel@hallo-borken.de](mailto:gewinnspiel@hallo-borken.de) oder eine Postkarte an Werbeagentur Heimspiel GmbH, Redaktion HALLO, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost und anschließend telefonisch beziehungsweise via E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 15. August 2021.

## GRILLEN IN PERFEKTION

*Alles, was Grill-Begeisterte wissen müssen*

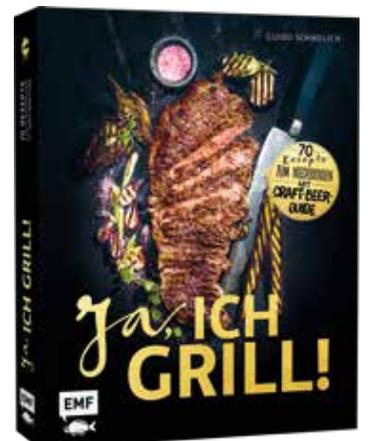
Ja, ich grill! 70 geniale Grillrezepte für Fisch, Fleisch, Gemüse und Beilagen lassen für Grillmeister und alle, die es werden wollen, keine Wünsche offen. Ob Chicken Tandoori Style, Spanferkelschulter, Surf & Turf oder T-Bone-Steak mit Tomaten-Relish, für jeden Geschmack ist hier etwas dabei.

Im kompakten Grundlagen-teil erfährt man alles Wichtige zum Grillen, Smoken und Räuchern. Welche Grillmodelle und -methoden gibt es, wie unterscheidet sich der Gas- vom Holzkohlegrill, bei welcher Kerntemperatur wird Schwein oder Lamm perfekt gegrillt und welche Ausrüstung ist unabdingbar für den Grillmeister.

Die Rezepte für Fleisch, Fisch und vegetarische Köstlichkeiten decken sowohl klassische Gerichte wie Sparerips, Steckerlfisch oder Lammchops ab, machen aber auch Ausflüge in die internationale Küche mit Rezepten wie Chickenspieße mit Nektarine, Pulpo mit Schinchenchips und orientalisches gefüllte Süßkartoffeln.

**Ja, ich grill!**

– 70 Rezepte zum Niederknien  
Mit Craft-Beer-Guide,  
von Guido Schmelich  
176 Seiten, Hardcover, € 20,00  
ISBN 978-3-86355-978-6



# HEIZUNG AUF STÖRUNG? WASSERHAHN TROPFT? TOILETTE VERSTOPFT?

Unsere Notdienst-Nummer ist  
24 Stunden am Tag erreichbar:

☎ 02861 2222



**Peuten Bad & Heizung**  
Ihr Partner für Wärme, Sicherheit und Komfort.  
Am Fliegerberg 12 | 46325 Borken | www.peuten.net



## Fensterputzen nach Hausfrauenart

z. B. Büroreinigung & Treppenhäuser

Jörg Lage • Borken  
zuverlässig - schnell - preiswert  
für Privat und Gewerbe

Rufen Sie jetzt kostenfrei an unter: 0800-100 4128  
[www.fensterputzen-nach-hausfrauenart.de](http://www.fensterputzen-nach-hausfrauenart.de)



## WENN DAS INSEKTENSPRAY AUCH DIE KATZE TÖTET

Das Chemikalien und alltägliche Schadstoffbelastungen auf Tiere und Menschen unterschiedlich wirken, ist vielen nicht bewusst. Dabei können Insektenvernichtungs- und auch Reinigungsmittel für tierische Mitbewohner zu einer ernsten Gefahr werden, warnt die Verbraucherzentrale NRW.

### UNGIFTIGE ALTERNATIVEN BEVORZUGEN

Insektenvernichter mit dem Wirkstoff Permethrin können bei besonders Katzen zu schweren Vergiftungen bzw. Tod führen. Dieser Wirkstoff findet sich in vielen Insektensprays, aber auch in Verneblern (Fogger). Diese sind bei Haustierbesitzer:innen beliebt, denn sie versprechen bequeme Abhilfe beim Befall mit Läusen und anderen Lästlingen. Sie vernebeln ganze Räume mit einer Konzentration an Insektiziden, die für Haustiere häufig zu hoch ist.

### BEI FLOHBEFALL BESSER ZUM TIERARZT

Wer Antizecken- und Flohmittel, die nur für Hunde zugelassen sind, bei Katzen anwendet, riskiert deren Vergiftung. Auch Spot-On-Mittel für den Hund sind eine Gefahr für Katzen, die im gleichen Haushalt leben. Antiflohmittel sollten nie als Spray oder Fogger in der Wohnung genutzt werden.

### ACHTUNG BEI REINIGUNGSMITTELEN

Ätzende Reinigungsmittel und Hygienereiniger mit Benzalkoniumchlorid können auf das Fell von Hund und Katze gelangen, wenn diese sich auf frisch gereinigte Flächen legen. Bei der Fellpflege werden diese Chemikalien dann mit der Zunge aufgenommen und können zu Verätzungen im Maul führen. Die Folge: Die Vierbeiner verweigern Futter und trinken nicht. Daher besser zu Neutralreinigern oder Schmierseife greifen.

### GEFÄHRLICHE „LECKERCHEN“

Für Tiere schmecken einige in Haushalt und Garten verwendete Substanzen verführerisch süß. Dazu gehören Schneckenkorn oder Frostschutzmittel für das Auto. Beim Einsatz dieser Mittel sollten insbesondere Hunde ferngehalten werden. Auch synthetischer Gartendünger wird immer wieder von Haustieren gefressen und kann zu Vergiftungen führen.

### WAS TUN IM VERGIFTUNGSFALL?

Hat sich ein Haustier vergiftet, am besten schnell den Tierarzt aufsuchen. Wenn die Ursache für die Vergiftung bekannt ist, sollte das Produkt in seiner Originalverpackung mitgenommen werden. (pd)

## Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

# 03944-36160

[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)

Wohnmobilcenter  
Am Wasserturm

## Neues Bad

aus einer Hand  
zu Festpreisen,  
„staubfrei!“

Vor Ort Beratung!

**HOLTWICK** 

[www.holtwick-ramsdorf.de](http://www.holtwick-ramsdorf.de)

Telefon 02863/5796

**Mitreden,  
Mitbestimmen,  
Mitglied werden.**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein.

**Volksbank  
Raesfeld und Erle eG** 

Wir erkennen  
Ihre wahre Größe.



Wir wissen, wie Werbung wirkt.

**HEIMSPIEL**

Konzeption | Kreation | Kommunikation

[www.werbeagentur-heimspiel.de](http://www.werbeagentur-heimspiel.de)

LUISA CERANO

GANZ MEIN

Style

Freuen Sie sich auf die  
neue Herbst-Wintermode bei

*Hetkamp*  
Einrichten Mode und mehr

Weseler Straße 8 und Schlosshof, 46348 Raesfeld  
02865.6094-0, info@hetkamp.de

Erlebe mehr auf [www.hetkamp.de](http://www.hetkamp.de)