



WALTROP ERLEBEN

#4/2022

Das Stadtmagazin der Unternehmen mit Engagement für die Region

In der Stille der Nacht

Clemens Schmale ist Leiter der VHS Waltrop. Die Volkshochschule hat viele traumhafte Angebote im Programm - und viele haben auch mit der Nacht zu tun.

Auszeit:
Wo es nachts
Erholung gibt

Zeitenwende:
Hilfe in der
Energiekrise

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke 
Leistung voller Leben

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

**ERFAHRUNGEN
STEHEN
IHM GUT!**

**DEIN
ENGAGIERTES
JA!**

JETZT BEWERBEN!

Du willst ein ganz besonderes Jahr erleben? Dann wäre ein Freiwilliges Soziales Jahr oder der Bundesfreiwilligendienst bei uns genau das richtige für Dich! Weitere Informationen findest du unter:

www.erfahrungen-stehen-dir-gut.de

#MEINFSJ



Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Wir stehen an einer Zeitenwende“: Mit diesen Worten hat Bundeskanzler Olaf Scholz uns im Februar auf große Herausforderungen eingestimmt. In der Tat: Wenn wir auf das bewältigte Jahr zurückschauen, dann stellen wir fest, dass so viele Dinge geschehen sind, die wir uns alle nicht hätten vorstellen können. Ein unerbittlicher, anhaltender Krieg in Europa. Rekordinflation wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Als Folge des Krieges ein angespannter Energiemarkt mit Preisen, die Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Unternehmen an ihre Grenzen bringen. Und mittendrin immer mehr Menschen, die von den vielen Krisen geschüttelt werden und Mühe haben, Halt zu finden.



Wenn alles sich wandelt, braucht es Ruhepole – und Maßnahmen, die Stabilität geben.

An verschiedenen Stellen in diesem Magazin berichten wir darüber, welche Angebote es gibt, um die Turbulenzen abzuschwächen: durch sichere Versorgung mit Strom, Gas und Wärme, durch finanzielle Unterstützungen, guten Rat und Service, pragmatische Hilfen oder gar Seelsorge und Zuflucht. Denn ob sozialer Dienst, Kreditinstitut oder Energieversorger: Als Unternehmen mit Engagement für diese Region sehen wir uns in der Pflicht, unseren Beitrag zur Stabilität zu leisten und in schwierigen Zeiten für die Menschen einzustehen, die hier leben.

„Als Unternehmen mit Engagement für die Region sehen wir uns in der Pflicht, in schwierigen Zeiten für die Menschen einzustehen, die hier leben.“

Den Schwerpunkt widmen wir diesmal der Stadt in der Nacht. Unsere Redaktion war an vielen Orten, wo gearbeitet wird, während die meisten schlafen. Wo in dunklen Stunden Menschen für andere da sind und Dienst tun. Aber auch, wo Kurioses im Schatten der Nacht geschieht und das Leben im Vest zu später Stunde pulsiert.

Selbst wenn die Stadt niemals so ganz schläft: Die Nacht ist ein Segen, der uns Erholung und Freiheit von den Zwängen des Alltags, Ruhe und Stille gibt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben einen schönen Advent und eine besinnliche Weihnacht!

Christa Stüve

Geschäftsführerin Diakonie im
Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte

Vorstandsvorsitzender
Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann

Geschäftsführer
Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prott

Verleger
WALTROP ERLEBEN





WALTROP ERLEBEN

INHALT #4/2022

DAS BILD

Shake it, Baby! 06

DAS THEMA „STILLE NACHT?“

Mit Freude zur Frühschicht 12

Endlich ausgeruht 16

Offenes Ohr bei nächtlichen Sorgen 22

In der Nacht gefangen 24

VEST ERLEBEN

Allein im Freizeitbad 26

Bereitschaftsdienst für alle Fälle 27

Zu Gast im Sternenhimmel 30

Nachtleben im Vest 32

Terminkalender 38

BESSER LEBEN

Energie: Preissteigerungen dämpfen 44

Finanzen: In schweren Zeiten helfen 46

Schulden: Hilfe für den Neuanfang 48

Pioniere der Nachhaltigkeit 50

MENSCHEN

Wir brennen für unseren Korn! 56

Am Puls der Zeit 58



Stadt bei Nacht

Ob im Krankenhaus, in der Backstube oder im Schlaflabor – was nachts alles im Vest passiert: **ab Seite 12**

Himmel bei Nacht

Die Sternwarte Recklinghausen holt die Sterne buchstäblich vom Himmel – und bald auch in die Schulen. **Seite 30**



IMPRESSUM

WALTROP ERLEBEN

Ausgabe 4-2022

Verlag:
RDN Verlags GmbH
Anton-Bauer-Weg 6 · 45657 Recklinghausen
Tel. 02361 490491-10
Fax 02361 490491-29
www.rdn-online.de
redaktion@rdn-online.de

Chefredaktion:
Stefan Prott (V.i.S.d.P.), s.prott@rdn-online.de

Redaktion:
Jennifer von Glahn, Mine Öziri, Jörn-Jakob Surkemper,
Jana Lotter, Karoline Jankowski

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Dr. Felicitas Bonk, Daniel Boss, Michael Polubinski, Dr.
Ramona Vauseweh, Claudia Schneider, Michael Wiese

Fotos: Markus Mucha, Volker Beushausen, André Chrost,
Reiner Kruse, Marco Stepniak, Felix Kleymann

Titelfoto: Volker Beushausen

Layout: Jens Valtwies, Karl-Hermann
Hildebrandt, Lars Morawe

Satz + Litho: RDN Verlags GmbH,
Typoliner Media GmbH, Recklinghausen

Redaktionsassistent, Termine:
Katie Mahlinger
RDN Verlags GmbH
Tel. 02361 490491-10
k.mahlinger@rdn-online.de

Druck: newsmedia, 45768 Marl

Ihre Herausgeber:
Sparkasse Vest Recklinghausen; www.sparkasse-re.de
Hertener Stadtwerke GmbH; www.hertener-stadtwerke.de
Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen; www.diakonie-kreis-re.de

Kooperationspartner:
Jobcenter Kreis Recklinghausen
AGR mbH
Emschergerossenschaft und Lippeverband

Auflage: 10.000 Exemplare

WALTROP ERLEBEN
erscheint viermal jährlich



Emscherland

Die neue Brücke hat zum „Sprung“ angesetzt.

Seite 52



Lichtermeer

Romantik nicht nur für Paare gibt es beim Candlelight-Schwimmen im Copa Ca Backum.

Seite 34



Weltmeister aus Waltrop

Ra'ed Salame ist 14 Jahre alt – und Weltchampion.

Seite 54



Der mit der Stute flüstert

Die Pferdedame mit dem ulkigen Namen „Kiss Me Bo“ hat Glaubenssätze ins Wanken gebracht.. **Seite 60**



Shake it, Baby!

Ihr Konzept ist einzigartig: „Wir sind ziemlich weit und breit die einzige reine Cocktailbar“, sagt Inhaber Eddi Bohlen. In Waltrop ist die Liquid Lounge berühmt, bekannt, beliebt und wird auch gerne „Lilo“ genannt. Denn in der Lilo ist immer was los zu den ganz besonderen Öffnungszeiten. Denn Open Doors ist hier eben zu den klassischen „Cocktail-Zeiten“, freitags und samstags von 19 Uhr bis 3 Uhr nachts. Und dann ist immer was los in dem rosé beleuchteten Ambiente am Bissenkamp 3. Die Auswahl ist riesig – denn noch größer als die Cocktailkarte, sind die Spirituosen hinter der Theke. Von Whisky, Gin, Rum, Tequila und Champagner bleibt hier kein Wunsch unerfüllt. Genauso weit gefächert ist die musikalische Untermalung: Zu Rock, Pop, Techno und Klassikern ist die Stimmung stets ausgelassen.

Fester Bestandteil im Team ist auch Lena Theobald. Die 23-Jährige ist fast jeden Abend hinter der Bar zu finden, mixt Cocktails und versprüht dabei gute Laune. „Ich sag öfter, die Arbeit in der Lilo ist eigentlich mehr mein Hobby, bei dem ich Geld verdiene. Ich habe richtig Spaß daran“. Am liebsten mixt die hübsche Blondine Long Island Ice-Tea, ein beliebter Klassiker in der Liquid Lounge. Alle Cocktailrezepte kann sie aber nicht auswendig. „Dafür haben wir Spickzettel“, sagt Eddi Bohlen lachend.

JvG

— INFO —
www.facebook.com/CocktailbarWaltrop



Im Schlafanzug zum Party-Ball

Endlich wieder Pyjamaball: Nach mehrjähriger Stille wird am 11. Februar der Marktplatz wieder ordentlich zum Beben gebracht. Frei nach dem Motto „Kopf aus, Pyjama an“ vereint die Landjugend Waltrop die zwei gemütlichsten Freizeitbeschäftigungen zu einer dicken Party: Urlauben und chillen. Denn Hauptact der legendären Sause ist kein geringerer als Ballermann-Bukowski Ikke Hüftgold. Begleitet wird er von der Partyband „Q5 New Style“ und Radio DJ-Marc Pesch. Für läppische 12 Euro wird das Feiergebiet El Arenal ins Herz von Waltrop gezaubert – inklusive

— INFO —
www.tickets.marcpesch.de

Kulturprogramm mit Frühstück

Regelmäßig um 10.30 Uhr gibt es im Foyer der Stadthalle Waltrop einen Kulturbrunch. Dazu gehören neben Leckereien wie Wurst, Käse, Rohkost, Rührei, Brötchen & Brote, Marmelade und mehr vor allem kulturelle Highlights. Wer wann im Programm steht, wird direkt auf den Seiten des Kulturbüros bekannt gegeben.

— INFO —
www.kulturbuero-waltrop.de



Für alle, die Handarbeit lieben

Wer sich mit Gleichgesinnten in gemütlicher Atmosphäre austauschen, neue Ideen sammeln oder Profis um Tipps bitten möchte, der kann zum offenen Handarbeitstreff kommen – egal, ob als Neuling oder alter Hase. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat steht das Foyer beim Dritten Ort Waltrop von 16 bis 18 Uhr allen offen, die gerne handarbeiten – sei es stricken, häkeln, klöppeln, nähen, quilten, Handlettering, filzen, sticken, malen oder zeichnen. Es handelt sich um keinen festen Kurs, sondern um ein offenes Angebot zum gemeinsamen Plaudern, Austauschen und Handarbeiten. Eine Anmeldung ist nicht nötig, aber eine kurze Mail unter info@3ortwaltrop.de oder unter 02309-962641 wünschenswert.

— INFO —
3ortwaltrop.de
info@3ortwaltrop.de

Traumhafte Wanderungen im Naturpark Hohe Mark

Der Waltroper Thomas Dörmann lebt am Rande des Naturparks Hohe Mark. In seinem neuen Buch gibt der Autor Ausflugstipps mit höchstem Wandergenuss. In „Wandern für die Seele. Naturpark Hohe Mark“ stellt er 20 entspannende Touren vor. Diese verlaufen mal auf ruhigen Forstwegen, aber auch auf gewundenen Naturpfaden und sind nach verschiedenen Schwerpunkten sortiert: Die Auszeitouren versprechen herrliche Naturerlebnisse, die Panoramatouren verföhren mit grandiosen Weitblicken. Bei den Verwöhntouren steht die Einkehr im Fokus. Die Entschleunigungstouren bieten immer wieder besinnliche Ruheorte. Die Erfrischungstouren schließlich führen an Flüssen und Seen vorbei. Dörmann begibt sich auf erlebnisreiche Wanderschaft: „Wandern im Naturpark Hohe Mark bedeutet, auf Entdeckungsreise zu gehen und viel Wissenswertes über eine vielfältige Kultur- und Naturlandschaft zu lernen. Ob alte Dörfer, romantische Schlösser, verwunschene Wälder, liebreizende Alpakas oder die Entfaltung der Bachlaufiebe, hier können Sie etwas erleben.“

Möchten Sie das Buch gewinnen?

Dann machen Sie mit bei der Verlosung von Waltrop erleben. Schreiben Sie eine Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse mit dem Stichwort „Wandern für die Seele“ bis zum 31.1.2023 an gewinnspiel@rdn-online.de

Teilnahmebedingungen unter:
www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel



INFO

„Wandern für die Seele. Naturpark Hohe Mark“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 18,00 Euro. ISBN 978-3-7700-2336-3



Comedy & Kleinkunst

Zum Comedy-Abend lädt der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) am Mittwoch, 1. Januar um 19.30 Uhr ins Waltroper Industriemuseum Schiffshebewerk Henrichenburg ein. Die Maschinenhalle bildet die Kulisse für den unterhaltsamen Abend. In der Reihe „NachtSchnittchen“ präsentiert Moderator und Entertainer Helmut Sanftenschneider eine bunte Bühnenshow mit Künstlern aus Comedy, Kabarett, Kleinkunst und Musik. Bekannte Gesichter können ebenso dabei sein wie neue Talente.

INFO
www.lwl.org

Gegen Krise und Inflation

Lebensmittel, Heizung, Wohnen, Auto – alles wird teurer. Drei Profis geben Tipps gegen die Krise und berichten, wie die Sparkasse Vest bei Engpässen helfen kann.



Abräum-Sparen hilft, Geld zur Seite zu legen

„Auch in Dorsten spüren wir die Mehrbelastungen“, berichtet **Merle Haddick**, Beraterin der Sparkasse Vest. Und sie hat einen Tipp, wie man geschickt Reserven bildet: „Für zahlreiche Kundinnen und Kunden haben wir das sogenannte Abräum-Sparen eingerichtet: Am Ende des Monats wird das Geld, das noch auf dem Konto ist, automatisch auf ein Sparkonto übertragen. Weil wenig später das Gehalt eingeht, merken viele oft nicht, dass sie etwas beiseitelegen.“ Auch bei kurzfristigen Engpässen versucht die Sparkasse zu helfen: „Wenn Kundinnen und Kunden durch den Eingang größerer Rechnungen Probleme haben, raten wir ihnen, auf uns zuzukommen. Bei entsprechender Bonität können wir mit günstigen Krediten schnell weiterhelfen.“

Goldene Brücken bauen

Auch der Immobilienmarkt hat sich in diesem Jahr verändert, vor allem durch das deutlich gestiegene Zinsniveau. Das kann problematisch für alle werden, die jetzt Hypothekendarlehen verlängern müssen. **Christoph Stoll** aus dem **Immobiliencenter der Sparkasse Vest**: „Zum Glück ist die Lage bei unseren Kundinnen und Kunden noch ruhig. Wir hatten zuletzt lediglich einen Fall, in dem wir eine Ratenpause vereinbart haben. So hatte der Kunde zumindest einen Monat lang etwas mehr Kapital zur Verfügung“, berichtet der Immobilienprofi. „Grundsätzlich versuchen wir, unseren Kundinnen und Kunden goldene Brücken zu bauen. Die Ratenaussetzung ist das bewährte Mittel, um für einen bestimmten Zeitraum mehr finanzielle Luft zu schaffen. Diese vereinbaren wir stets ganz individuell – in einem persönlichen Beratungsgespräch.“



Gemeinsam Lösungen gesucht und gefunden

Wenn unvorhersehbare Ereignisse finanzielle Probleme bereiten, sucht **Ulrike Röthig** (nicht im Bild, Foto symbolisch) gemeinsam mit ihren Kundinnen und Kunden nach Lösungen. „Kürzlich besuchte mich eine Rentnerin, die mit einer sehr kleinen Rente auskommen muss. Aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten ist das für sie ohnehin herausfordernd – und dann ging auch noch die Waschmaschine kaputt! Nach intensiven Gesprächen haben wir eine Lösung gefunden und einen Kredit zur Verfügung gestellt, den sie mit kleinen Raten abbezahlt. Und das tut sie zuverlässig – jeden Monat“, berichtet die Beraterin der Sparkasse Vest. Manchmal gibt sie auch ganz praktische Unterstützung: „Eine alleinerziehende Mutter kam auf mich zu, weil sie die laufenden Ausgaben kaum noch bezahlen konnte. Hier sind Hilfen wie unser Haushaltsbuch oder der Finanzplaner im Online-Banking nützlich, um Sparpotenziale aufzudecken. Da ich aber durch guten Kontakt weiß, dass die junge Frau nahezu keine Zeit hat, sich um ihre Finanzen zu kümmern, habe ich mit ihr zusammen Einnahmen und Ausgaben analysiert. Am Ende fanden wir gemeinsam Einsparmöglichkeiten, die ihr finanziell wieder mehr Luft geben.“



 **Sparkasse Vest Recklinghausen**

— INFO —

Kontakt zu unserem **persönlichen Kundenservice** unter: 02361 205-0 (montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr), weitere Tipps und digitale Hilfen unter: www.geldundhaushalt.de



Neue „pflegewege“ eingeschlagen

Die Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen hat ihre Pflegeberatung neu und noch klarer aufgestellt. Gut vernetzte Ansprechpartnerinnen helfen Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen, die passgenaue Wohnform und Unterstützung für sie zu finden. Darüber hinaus informieren sie über das Pflegeversicherungsgesetz und unterstützen bei der Beantragung des Pflegegrads. Sie erreichen die Mitarbeiterinnen des Teams „pflegewege“ an den drei Einstandorten Hertener, Oer-Erkenschwick und Recklinghausen – beraten und geholfen wird aber kreisweit.

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Anja Kuhn, Theodor-Fliedner-Haus

Annastr. 22, 45701 Hertener
0209 361527114
a.kuhn@diakonie-kreis-re.de

**Elisabeth Uhländer-Masiak,
Matthias-Claudius-Zentrum**

Halluinstr. 26, 45739 Oer-Erkenschwick
02368 694-121
e.uhlaender-masiak@diakonie-kreis-re.de

Petra Karge, Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, 45739 Oer-Erkenschwick
02368 694-121
p.karge@diakonie-kreis-re.de

**Vanessa Berens-Schnorrenberg,
Haus Abendsonne**

Auf dem Graben 8, 45657 Recklinghausen
02361 9537-17
v.berens-schnorrenberg@diakonie-kreis-re.de

— INFO —

Sterntaler für Kinder

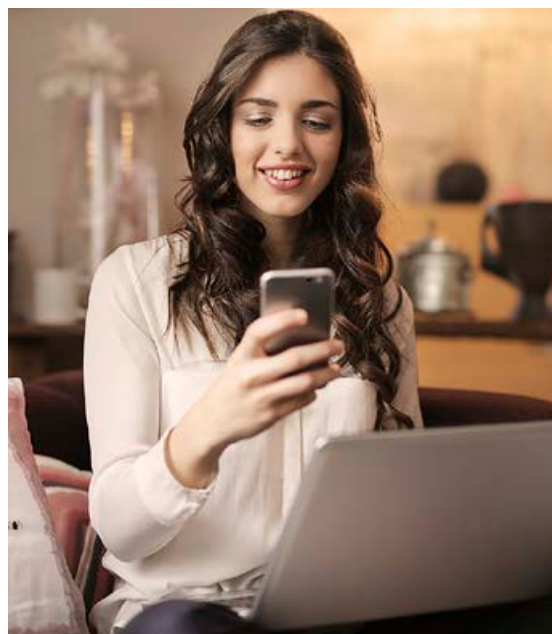
Mit ihrer Sterntaler-Spendenaktion unterstützen das Copa Ca Backum und die Hertener Stadtwerke Kindergärten in Hertener. Diesmal wird der Kindergarten Ewaldstraße in Hertener bedacht, der die Spende dazu nutzen möchte, um neue Spielgeräte für den Bewegungsraum anzuschaffen. Mitmachen und helfen kann jeder Gast des Freizeitbads, denn im Copa-Foyer steht ein Weihnachtsbaum, der darauf wartet, geschmückt zu werden. Besucherinnen und Besucher können an der Kasse für je einen Euro Sterne erwerben und an den Baum hängen. Seit 2005 unterstützen das Copa Ca Backum und die Hertener Stadtwerke mit der Spendenaktion Kindergärten in Hertener. Insgesamt sind seitdem über 9.000 Euro für Projekte in den Einrichtungen zusammengekommen. Die Sterntaler-Aktion läuft bis zum Dreikönigstag am Freitag, 6. Januar.

Anschließend wird der gespendete Betrag von den Hertener Stadtwerken verdoppelt.

Hertener
Stadtwerke 
Leistung voller Leben

— INFO —

www.hertener-stadtwerke.de



Modern und sicher

Noch übersichtlicher, komfortabler und mit noch mehr Funktionen: Das ist das neue Online-Banking der Sparkasse Vest. Es ist modern, übersichtlich und intuitiv bedienbar. Dadurch macht es Finanzgeschäfte einfacher und hilft, auf einen Blick alles im Griff zu haben. Unabhängig vom Endgerät findet man sich immer im Online-Banking zurecht, weil bestimmte Funktionen stets an derselben Stelle verortet sind. Die Hauptsache bleibt: TÜV-geprüfte Sicherheit. Das neue Online-Banking ist eine rundum sichere Lösung mit hohen Sicherheitsstandards.

Das sind die wichtigsten Neuerungen: Übersichtliche Navigation – die linke Navigationsleiste passt sich je nach Menüpunkt automatisch an. Mobil und am PC – ob zuhause oder unterwegs – die nutzerfreundliche Anmeldemaske ist mit jedem Gerät gut sichtbar und leicht zu bedienen. Finanzübersicht – die Kontenliste lässt sich nun individuell sortieren. Die Übersicht umfasst alle Konten, Karten, Depots, Versicherungen und Bausparverträge. In der neuen Umsatzliste befinden sich alle Konto-bewegungen im Überblick.

Geld überweisen noch einfacher: Dank touchoptimierten Eingabefeldern sind Überweisungen mit jedem Endgerät bequem.

 **Sparkasse
Vest Recklinghausen**

— INFO —

Kunden-Service-Center

montags bis freitags 8 bis 19 Uhr
Tel. 02361 205-0
www.sparkasse-re.de



Spaß bei der Arbeit: Leonie Sommer ist schon früh morgens auf den Beinen. Wenn andere noch schlafen, stellt sie mit ihren Kolleginnen und Kollegen schon die leckeren Tittchen von Hohoffs her.

Stille Nacht?

Während die meisten Menschen schlafen, machen andere die Nacht zum Tage. Wir bringen Licht ins Dunkel.

Mit Freude zur Frühschicht

⚡ Wenn Leonie Sommer zur Frühschicht fährt, dann schlafen die allermeisten Waltroper noch. Um 4 Uhr morgens fängt sie bei Hohoffs in der Konditorei an.

„Ich finde es toll, so früh zur Arbeit zu fahren. Dann ist es noch ruhig auf den Straßen und noch nicht so viel Trubel“, sagt die 40-Jährige. „Und je eher man anfängt desto eher kann man auch Feierabend machen“, ergänzt die gelernte Konditorin.

An ihrem Arbeitsplatz, in der Konditorei bei Hohoffs Augenlust und Tafelfreuden, produziert Leonie Sommer mit viel Liebe, Handarbeit und Sorgfalt Sahnetorten, Torten und die berühmten

Tittchen. „Früh morgens ist eine schöne Zeit zum Arbeiten und ich freue mich darauf, Dinge herzustellen, die anderen Menschen Freude bereiten“, sagt sie, während sie die Tittchen ausgarniert. In vielen kleinen Schritten entstehen unter ihren Händen die feinen Leckereien und kleinen Kunstwerke. Die frühen Arbeitszeiten kommen Leonie Sommer entgegen. Als Mutter hat sie so mehr Zeit, sich um ihren Sohn zu kümmern. „Mit einem Kind schläft man ohnehin nicht aus“, sagt sie schmunzelnd. Außerdem ermöglicht ihr das Zeiterfassungssystem von Hohoff per App eine individuelle Einsatzplanung. Unter der Woche startet die Konditorin um 8 Uhr im Betrieb.

„Wir bieten unseren 38 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern flexible Arbeitszeiten, um ihnen beispielsweise Betreuungszeiten zu ermöglichen. Jeder Mitarbeiter hat eine eigene App und Dienstplanningssystem“, sagt Inhaber Michael Hohoff. Natürlich sind die Kernarbeitszeiten dabei immer abgedeckt.

Vier Uhr ist die früheste Schicht in der Konditorei, die Bäckerinnen und Bäcker starten bereits um 2 Uhr in der Früh. Schließlich muss der Teig für Brötchen, Brot

und Co Zeit haben, um zu ruhen. „Unsere Teige reifen, denn unsere Brote werden handwerklich und ohne künstliche Backmittel und Konservierungsstoffe hergestellt. Und schon die richtige Temperatur des Mehls ist dafür entscheidend. Das nimmt Zeit in Anspruch“, erklärt Michael Hohoff. Hundert Prozent Handwerk ist das Credo des Traditionsunternehmens. Selbst Zutaten wie Orangeat und Zitronat werden selbst hergestellt. „So ein Herstellungsprozess dauert lange, aber der Geschmack ist unvergleichlich“, betont Hohoff. „Wir haben hohe Ansprüche an jedes unserer Produkte und an jede Zutat“.

Unter der Woche öffnet Hohoffs seine Türen Zum Schacht 3 bereits um 6 Uhr morgens. Dann ist es in den Wintermonaten immer noch dunkel draußen und Kundinnen und Kunden können den Mitarbeitenden der Frühschicht bei ihrer Arbeit zusehen. Denn die gläserne Backstube gewährt Einblicke in die Handarbeit der Bäcker und Konditoren.

Jennifer von Glahn

— INFO —

Hohoffs

Zum Schacht 3, Waltrop
www.hohoffs.de

Für die leckeren Produkte von Michael Hohoff kommen die Kundinnen und Kunden aus Waltrop und der ganzen Region.



Fledermaus, Eule, Voll- mond und guter Schlaf

🕯️ Schafe zählen, Tee trinken, entspannen... Bei Einschlafproblemen gibt es viele Tipps. Die besten hat allerdings die VHS in Waltrop – und noch weitere tolle Ideen für die Nacht...

...denn bei Nachtteulen ist vor allem die Eulenexkursion beliebt. Unter dem Motto „Jäger der Nacht“ geht es auf die Spur der beliebten Vögel. Nabu-Experte Stefan Wanske erklärt alles Wissenswerte zu den Tieren und ihre Lebensweise. „Die Eulenexkursion ist super nachgefragt“, erklärt Clemens Schmale, Leiter der Waltroper VHS. Er selbst hat die Exkursion schon mitgemacht und sich in der Dunkelheit mit der Gruppe in ein Waldstück-Revier der Eulen begeben. Unterwegs im Dunkeln ist man auch bei der beliebten „Bat Night“. Hier begibt man sich mit Stefan Wanske auf die Spuren der Fledermäuse. Auf der abendlichen Exkursion auf Waltroper Stadtgebiet werden ihre Lebensweise und Bedeutung, ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten aufgezeigt. „Bei der Bat Night kommen Geräte zum Einsatz, mit denen man die Fledermäuse orten und ihre Laute sichtbar machen kann“, erläutert Clemens Schmale. Die Tourgäste bekommen dafür dann Kopfhörer. Abends im Dunkeln unterwegs zu sein sei sehr spannend: „Man gewöhnt sich rasch an die Dunkelheit und im Mondlicht kann man gut laufen“, berichtet Schmale.

Apropos Mond: Ein immer wiederkehrendes Highlight im VHS-Programm ist auch die Vollmondwanderung. Naturparkführerin Heike Kalfhues nimmt ihre Gäste mit auf einen mystischen Spaziergang. Im Mondlicht gibt es dann auch so mancher Geschichte von merkwürdigen Gestalten und sonder-

baren Begebenheiten.

Dieser Spaziergang ist besonders für Familien mit Kindern ab Grundschulalter geeignet. „Das Angebot ist immer gut nachgefragt. Es vereint einerseits klassische Umweltbildung und andererseits den Spaßfaktor für die ganze Familie“, sagt Schmale. Jeder soll übrigens eine Taschenlampe mitbringen – falls das Mondlicht mal nicht ausreicht.

Vollmondwanderung.

Samstag, 07. Januar, 2023, 17.30 Uhr

Und wenn es dann heißt „ab ins Bett“ und Stress und Hektik des Alltags lassen einen wieder nicht los? „Dafür gibt es das Seminar zum Thema Schlafstörungen“, sagt Schmale. Der VHS-Leiter weiß, dass immer mehr Krisen und Sorgen die Menschen um den Schlaf bringen. Dazu kommt Termindruck, Stress im Alltag und die permanente Erreichbarkeit. „Der Körper leidet darunter, das kann zu Schlafproblemen führen“, sagt er. Das VHS-Programm verspricht bei

diesem Mitmach-Workshop die Vermittlung von Grundlageninformationen über die Kraftquelle eines gesunden Schlafes, das Kennenlernen von effektiven Entspannungsübungen und die praktische Anwendung ätherischer Öle als Schlafunterstützer im Vordergrund. Teilnehmende sollen bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Erholsamer Schlaf - Konzentriert durch den Tag. Samstag, 11. März 2023, 14 Uhr.
Jennifer von Glahn

INFO

Anmeldung und Informationen zu allen Angeboten der VHS Waltrop:
www.vhs-waltrop.de



Endlich wieder ausgeruht

Im Schlaflabor bleiben nächtliche Risikofaktoren nicht unentdeckt: Die Medizinische Fachangestellte Gina Tinnemeier verkabelt Philipp Schwarzhof für die Nacht.

Die meisten Menschen tun nachts vor allem eines: schlafen. Doch wenn der Schlaf gestört ist, drohen ernste Gesundheitsgefahren. Hilfe bieten Schlaflabore.

🔑 Es ist 21 Uhr. Philipp Schwarzhoff meldet sich mit einer Reisetasche am Empfang des S-med-Schlaflabors neben dem Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen. Ein bisschen ist es wie das Einchecken im Hotel. Und auch die Zimmer, die Athen, Rom oder New York heißen, sind eine Mischung aus Krankenhauseinzel- und Hotelzimmer. „Die Betten sind sehr bequem. Und man hat sein eigenes Badezimmer“, sagt der 38-jährige Recklinghäuser, der hier zu den jüngsten Patienten gehört. Auch der

große Flatscreenfernseher verspricht ein wenig häuslichen Komfort. „Ein Kompromiss“, gibt Prof. Dr. Ralf Sievert zu. „Eigentlich sollte man unmittelbar vor dem Schlafen nicht fernsehen, zumindest keine allzu spannenden Inhalte“, so der Schlafmediziner und Leiter des Schlaflabors. Allerdings haben die meisten, die hier zum „Probeschlafen“ kommen, nicht bloß Einschlafprobleme, sondern eine sogenannte obstruktive Schlafapnoe. Das sind besonders viele und/oder langanhaltende Atemaussetzer

während des Schlafens. So auch bei Philipp Schwarzhoff, der davon durch seine Partnerin erfuhr. Vor sechs Jahren war er deswegen schon an anderer Stelle in Behandlung und hatte eine Unterkiefer-schiene erhalten, die den Kiefer nach vorne schiebt und so den Verschluss der Atemwege verhindern sollte. Allerdings habe sich sein Kiefer „zurückreguliert“, erklärt Prof. Sievert. Insgesamt drei Nächte verbrachte er deshalb im S-med-Schlaflabor – einmal ohne Schiene, einmal mit und einmal mit einer Atem-

maske, die durch Überdruck das Zusammenfallen der Halsmuskulatur verhindert. Diese erzielte die besten Ergebnisse und konnte die Aussetzer von 18 auf fünf pro Stunde reduzieren. „Aussetzer sind in gewissem Umfang normal, aber bei mehr als zehn in der Stunde und/oder wenn diese länger als zehn Sekunden andauern, ist eine Behandlung angezeigt“, so Prof. Siegert.

Verschluss der Atemwege

Ursache ist oft ein Erschlaffen der Hals-Rachenmuskulatur. Dadurch kommt es zum Schnarchen und mitunter zum Verschluss der Atemwege. „Sobald die Sauerstoffsättigung ein kritisches Maß erreicht, sendet das Gehirn Aufweck-Signale, die verhindern, dass tiefere Schlafphasen erreicht werden. Es ist, als ob Sie nachts einen 4000er erklettern“,



Es ist, als ob Sie nachts einen 4000er erklettern.

Prof. Dr. Ralf Siegert

schildert der Arzt u. a. für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Schlafmedizin sowie Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie. Ein Schlafmedizinisches Zentrum betreibt auch das Klinikum Vest an der Paracelsus-Klinik Marl. Leiter ist Dr. Jens Geiseler. Der Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Beatmungs- und Schlafmedizin erläutert: „Es gibt Patienten, die faktisch ein Drittel der Nacht nicht atmen. Sie fühlen sich dann am Morgen trotz vermeintlich ausreichender Schlafdauer nicht erholt oder sogar körperlich erschöpft. Am Tag zeigt sich eine verminderte Belastbarkeit und eine erhöhte Tagesmüdigkeit.“ Einige Betroffene merken allerdings lange gar nichts von den



Ab einem BMI von über 30 ist Gewichtsreduktion die beste Therapie.

Dr. Jens Geiseler, Paracelsus-Klinik

nächtlichen Aussetzern, insbesondere bei erhöhtem Blutdruck, weiß Dr. Geiseler – eine besonders tückische Kombination.

Höhere Sterblichkeit

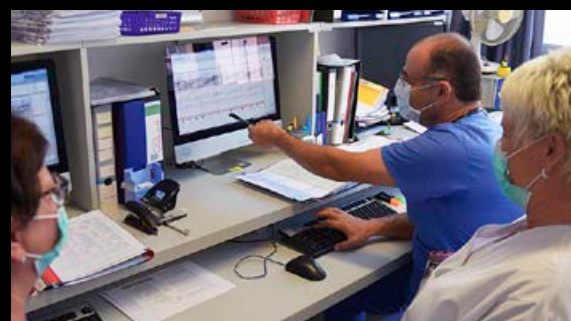
Langfristig können Schlafstörungen nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch das Herz-Infarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen, warnen die Experten. Weitere Folgen können Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht sein. Letzteres ist eine wesentliche Ursache für Atemaussetzer, so Dr. Geiseler – ein Teufelskreis. Glücklicherweise helfe in leichteren Fällen bereits eine Umstellung der Lebensgewohnheiten. „Ab einem Body-Mass-Index von über 30 ist Gewichtsreduktion die beste Therapie“, so der Lungenfacharzt. Auch eine Verbesserung der sogenannten Schlafhygiene kann helfen (s. Tipps rechts). Effektiv sind einfache Hilfsmittel, die die Rückenlage und damit ein Absacken der Zunge in den Rachen verhindern. Sind anatomische Fehlstellungen wie ein fliehendes Kinn und/oder zu weit hinten sitzender Kiefer die Ursache, können Unterkieferschienen helfen. Weitere Therapien sind Elektrostimulationen der Zunge oder operative Eingriffe. In den meisten Fällen seien aber individuelle Beatmungsmasken das Mittel der Wahl, stimmen die Experten überein – so auch bei Patient Philipp Schwarzhoff. Auch wenn er zuvor selbst keinen hohen Leidensdruck verspürte, seit er die Schlafmaske nutzt, merkt er einen deutlichen Unterschied: „Ich bin viel ausgeruhter.“ **Jörn-Jakob Surkemper**

WARNSIGNALE

- Tagesmüdigkeit/Sekundenschlaf trotz ausreichender Schlafdauer (etwa 6–8 h)
- starkes Schwitzen in der Nacht
- erhöhter Blutdruck
- lautes Schnarchen
- längere Atempausen und -aussetzer
- unruhige und schmerzende Beine
- Stress und sinkende Belastbarkeit
- schlechte Laune, Gereiztheit oder Depression
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwäche

EXPERTENTIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

- Übergewicht reduzieren
- tagsüber Bewegung/körperliche Anstrengung
- ähnliche Schlafzeiten einhalten
- „auf die innere Uhr hören“
- 90 Minuten vor dem Schlafen zur Ruhe kommen
- keine größeren Mahlzeiten,
- keine starke körperliche oder geistige Anstrengung, keine dienstlichen Dinge,
- nur noch maßvolle Mediennutzung (keine allzu aufregenden Inhalte)
- Reduktion des Alkoholkonsums (höchstens ein Glas Wein am Abend)
- ruhige Umgebung (kein Lärm, kein grelles, flackerndes Licht)
- eine gute, nicht zu weiche Matratze
- moderate Raumtemperatur (16–20 Grad)
- nicht krampfhaft versuchen einzuschlafen, lieber beschäftigen, bis man müde wird
- autogenes Training / Entspannungsübungen
- nachts Rückenlage verhindern (bei Schnarchen und Atemaussetzern)



SCHLAFLABORE IM VEST*

- Schlafmed. Zentrum an der Paracelsus-Klinik Marl
www.klinikum-vest.de
- S-med-Schlaflabor Recklinghausen
smed-schlaflabor.de
- Schlaflabor Oer-Erkenschwick
www.hno-wagner-koc.de
- Pneumologische Praxis/DGSM-Schlaflabor Hans-Joachim Arndt Oer-Erkenschwick
www.lunge-schlaf-re.de
- Ambulantes Schlaflabor Castrop-Rauxel
www.lungenarzt-hang.de

*kein Anspruch auf Vollständigkeit, keine Empfehlung!

Tageszeit der Lust

Wenn es dämmernd, dann blüht das Geschäft mit der käuflichen Liebe. Sexarbeit ist vielfältig. Kevin hat lange im Vest gelebt. Nun bietet er als Callboy „Wellness für Frauen“.

🔑 Es ist keine echte Kundin, die Kevin heute für unser Foto-Shooting vor dem Festspielhaus in Recklinghausen trifft. Ungewöhnlich wäre dieser Treffpunkt aber nicht, sagt der 42-Jährige, der auch Kundinnen im Vest hat: „Ich gehe mit den Damen oft zu Kulturveranstaltungen, spiele den neuen Freund auf einer Hochzeit oder fahre mit in den Urlaub.“ Es gehe auch um Zärtlichkeiten und/oder Sex, doch die meisten Frauen wollten sich vorher gut und geistreich unterhalten. „Wellness für Frauen“ lautet sein Angebot kurz und knapp. 300 bis 500 Euro nimmt Kevin für zwei Stunden. Entsprechend gut situiert sind seine Kundinnen. In etwa zwei von zehn Fällen buchen ihn auch Paare, die etwas Abwechslung in ihr Liebesleben bringen wollen. Etwa 60 Prozent seien jedoch llierte Frauen zwischen 35 und 60 – oft ohne, manchmal aber auch mit Wissen des Partners.

Männer denken nur an sich

„Viele Frauen wollen sich nicht trennen, sind aber sexuell frustriert. Mit ihrem Partner haben sie entweder keinen Sex mehr, oder er ist nicht erfüllend. Männer denken dabei oft nur an sich und die Frauen trauen sich nicht, mit ihrem Partner über ihre Wünsche zu sprechen“, erklärt sich Kevin die Nachfrage nach einem Callboy. Zudem sei die Sache mit ihm klarer als mit einer Affäre, bei der sich vielleicht einer verliebt und es kompliziert wird. Auch der Partner könne damit besser leben. Einige würden ihren Frauen sogar eine Nacht mit ihm zu bestimmten Anlässen schenken.

Wie wird man Callboy?

„Die Idee hatte ich schon mit 21 Jahren. Ich habe das damals aber schnell wieder verworfen“, erinnert sich der Wahl-Dortmunder, der vorher in Dorsten, Haltern und Marl gelebt hat. Stattdessen machte er zunächst eine Ausbildung zum Gas-Wasserinstallateur, arbeitete im Verkauf von zwei Zoofachhandlungen und ließ sich später zum Glühtechniker umschulen. Privat war er mit seiner langjährigen Partnerin experimentierfreudig. Kevin ging früher auch gerne in Swingerclubs. Nach der Trennung genoss er das Singledasein. Eine Frau, die schon Erfahrung mit einem Callboy hatte, sagte ihm, dass er auch gut als solcher arbeiten könne.

„Bei der Recherche bin ich auf das Callboy-Verzeichnis.com gestoßen und hab mich da beworben.“ Es dauerte eine Weile, bis es richtig anlief. „Manche Frauen überlegen mehrere Monate, bis sie den Schritt wagen“, sagt er. Eine Frau abgelehnt habe er übrigens noch nie. „Einige meiner Kollegen lassen sich vorab Fotos schicken. Das würde ich nicht tun. Jede Frau hat Liebe und Zärtlichkeit verdient.“ Wenn sie ihm persönlich nicht gefalle – und das komme vor – sei es eben einfach ein Job. Und wenn die Kundin am Ende glücklich sei und sich bedanke, dann ziehe er daraus ebenfalls eine tiefe Befriedigung. Für ihn sei Callboy ein Traumjob, auch wenn er weiterhin in seinem Hauptberuf arbeitet, der ihm die nötige Sicherheit auch im Hinblick auf die Rente gibt.

Traumjob Sexarbeit?

Sexarbeit – ein Job wie jeder andere

oder gar Traumberuf? Vielen dürfte diese Vorstellung zuwider sein. Unstrittig ist: Auch wenn Sexarbeit für Frauen stark im Kommen sei, wie Kevin prognostiziert, die überwiegende Mehrheit der Prostituierten ist weiblich. Auf 100 Callboys in Deutschland kommen vielleicht 30.000 Escort-Damen, schätzt er. Ein Traumjob wie für ihn sei es für viele Frauen vermutlich nicht. Viele arbeiten auch im Laufhaus oder auf dem Straßenstrich, bedienen zehn oder mehr Kunden pro Nacht und verdienen vielleicht 30 Euro pro Kunde. Das sei schlimm. Verbote und Kriminalisierung helfen jedoch nicht weiter, sondern „fördern kriminelle Strukturen“, so die Position des Bundesverbandes für erotische und sexuelle Dienstleistungen e. V. Das glaubt auch Kevin: „Verhindern kann man es eh nicht.“ Er begrüßt vielmehr, dass Frauen zunehmend die gleichen Rechte beanspruchen. „Bei Männern ist es seit Jahren geduldet. Aber Frauen haben die gleichen Bedürfnisse.“ Er appelliert: „Frauen sollen sich das gönnen, was sie wollen, und sich nicht davon abschrecken lassen, dass es vielleicht ein Tabu ist. Macht einfach, was euer Gefühl euch sagt“, spricht er die Damenwelt direkt an.

**Jörn-Jakob
Surkemper**



— INFO —

www.callboy-kevin.com
www.berufsverband-sexarbeit.de
www.madonna-ev.de
www.diakonie-kreis-re.de/beratung/hilfen-fuer-frauen

Beratungsstelle Sexuelle Gesundheit - AIDS/STI

Tel: 02365 - 935-7540
aids-beratung@kreis-re.de
www.kreis-re.de/aids

Versorgung rund um die Uhr





Bei Dunkelheit bietet das Abfallkraftwerk RZR Herten ein besonders beeindruckendes Bild. Von nächtlicher Beschaulichkeit kann dabei keine Rede sein. Denn zu später Stunde laufen hier die gleichen Prozesse ab wie am Tag. Das RZR arbeitet rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Dafür sorgt ein Drei-Schicht-Betrieb. Damit wird zum einen sichergestellt, dass die Abfallentsorgung in der Region bis zum letzten Schritt reibungslos funktioniert. Ein großer Abfallbunker liefert dem Werk auch nachts und an Feiertagen – also wenn keine Tonnen-Leerung erfolgt – den nötigen Brennstoff. Zum anderen gewährleistet das RZR auch in diesen schwierigen Zeiten die Versorgungssicherheit in Sachen Energie. Es beliefert die Hertener Stadtwerke jährlich mit rund 160 GWh Strom. Das entspricht dem Bedarf von 50.000 Haushalten. Hinzu kommt die Fernwärme aus dem RZR für die Fernwärmeschiene Ruhr und das benachbarte Industriegebiet. Bald wird das Werk zudem Wasserstoff produzieren. Und das alles geschieht auf grüne, sprich klimafreundliche Art und Weise. Denn die Energieerzeugung aus Abfall ersetzt fossile Brennstoffe. Und zugleich verhindert die thermische Verwertung von Siedlungsabfällen – gegenüber der Entsorgung auf Deponien wie in vielen anderen europäischen Ländern – die Entstehung von besonders klimaschädlichem Methan. **Daniel Boss**



Tag und Nacht ein offenes Ohr

Nachts wiegen Ängste und Sorgen oft am schwersten. Gut, dass bei der Telefonseelsorge im Kreis Recklinghausen zu jeder Zeit jemand ein offenes Ohr für Kummer und Probleme hat.

 Vor den Fenstern durchbricht das Licht der Straßenlaternen die Dunkelheit. Drinnen klingelt das Telefon. Martin Rosenkranz weiß nicht, wer am anderen Ende der Leitung sein wird. Was er aber weiß: Dieser Mensch braucht jemanden zum Reden. Und zwar genau jetzt. Schuldgefühle, Trennungsschmerz, Krankheit, Existenzängste, Suizidgedanken – „die Themen der nächtlichen Anrufe unterscheiden sich nicht signifikant von denen am Tag“, hat der 68-Jährige in den vergangenen Jahrzehnten festgestellt, „doch nachts, wenn man durch nichts abgelenkt wird, wiegt alles schwerer.“ Martin Rosenkranz ist für die Telefonseelsorge im Einsatz. Im Schnitt fünf bis sieben Stunden die Woche, wie alle etwa 100 Ehrenamtlichen aus diesem Tätigkeitsfeld im Kreis Recklinghausen. Den eigentlichen Diensten geht eine einjährige Ausbildung voraus. Regelmäßige Fortbildungen und Supervisionen unterstützen die Freiwilligen bei ihrer Arbeit. Die „TelefonSeelsorge“ im Kreis Recklinghausen wird sowohl von evangelischer als auch katholischer Kirche getragen und von der Sparkasse Vest unterstützt. Ein Angebot rund um die Uhr ist selbstverständlich. Daher

gehören für die Ehrenamtlichen fünf Nachtschichten im Jahr dazu: Krisenbereitschaft zwischen 22.30 Uhr und sieben Uhr morgens. „Bis zu 15 Telefonate werden in dieser Zeit geführt“, erklärt der Kaufmann in der Immobilienbranche. Von ein paar Minuten bis zu einer Stunde kann ein Gespräch dauern. Die meisten der Anrufenden sind 50 Jahre und älter, nur zehn Prozent 20 Jahre und jünger. Manche nennen ihre Namen. Andere erkundigen sich vorab ausdrücklich nach der zugesicherten Anonymität. Für den Ehrenamtlichen völlig verständlich: „Die Menschen kehren ja im Gespräch ihr Innerstes nach außen.“

Digitale Hilfsangebote

Der Gesprächsbedarf ist groß: „Auf etwa 12.000 Gespräche kommen 50.000 Versuche, uns zu erreichen“, sagt Martin Rosenkranz. Schnell sind die Leitungen besetzt, nicht jeder kommt direkt durch. Längst wurde die Telefonseelsorge um die Beratung per Chat oder Mail erweitert. Dazu gibt es den Krisenkompass, eine App fürs Smartphone, als zusätzliches Hilfsangebot für Menschen in seelischen Notlagen. Bei der Telefonseelsorge seien Späsanrufe deutlich zurückgegangen, konnte Martin Rosenkranz feststellen. Zugenommen dagegen haben in den

vergangen Jahren Themen rund um psychische Erkrankungen. Sie bestimmen mehr als ein Drittel aller Telefonate. Das große Oberthema über allem, wie es der Ehrenamtliche nennt, ist jedoch die Einsamkeit: „Die Menschen haben niemanden zum Reden – das schwingt in fast allen Gesprächen mit, auch ohne immer explizit benannt zu werden.“ Ganz wichtig bei jedem Telefonat: Die Menschen ernst nehmen, ihnen Wertschätzung entgegen bringen. „Im Zwiegespräch mit einem anderen Menschen lassen sich manchmal die eigenen Gedanken besser sortieren“, so hat es Martin Rosenkranz wahrgenommen, „schon das kann helfen.“ Trotz aller Tragik birgt diese Aufgabe auch Schönes: Positive Rückmeldungen, zumeist am Ende eines Gesprächs. „Jetzt weiß ich wieder weiter“, heißt es dann beispielsweise. Und fast immer: „Danke, dass Sie da waren!“

Dr. Ramona Vauseweh

— INFO —

Telefonseelsorge im Kreis Recklinghausen
Hotline 0800-1110111
Chatten, Mailen, Krisenkompass:
telefonseelsorge-re.de

Nachts im Knast

**Die JVA in Castrop-Rauxel hat klare Regeln:
ab 22:00 Uhr muss jeder, der nicht arbeitet,
in seiner Stube sein.**

🔑 Hinter den viereinhalb Meter hohen Zäunen der Justizvollzugsanstalt (JVA) in Castrop-Rauxel verbirgt sich ein nahezu autarker Stadtteil: Waschsalon, Bücherei, Kantine, Kraftraum, Barber-Shop, ein kleiner Zoo mit Gänsen und Ziegen sowie viele Werkstätten, in denen ein großer Teil der Gefangenen arbeitet. Um die 350 Männer sitzen hier aktuell Haftstrafen bis zu lebenslänglich ab. Suchtberater, medizinischer Dienst und psychologische Gutachter entscheiden zu Beginn über die Eignung für einen offenen Vollzug. „Einen Akut-

stüchtigen kann ich hier beispielsweise nicht halten“, erklärt Leiter des Allgemeinen Vollzugsdienstes Armin Kersting. Er ist überzeugt, dass Castrop-Rauxel „die Sonne unter den Vollzugsanstalten“ ist, und fügt hinzu: „Wir schauen, welche Talente der Gefangene mitbringt, ob die Vertragsfähigkeit für vollzugsöffnende Maßnahmen gegeben ist und schaffen im besten Fall individuelle Angebote, um für ein Leben danach fit zu sein.“ Nutzt ein Häftling dieses Vertrauen aus, ist eine Überleitung an die geschlossene Anstalt aber jederzeit möglich.

RAF-Terroristen in der JVA

Das geht auch andersrum – wie bei einigen RAF-Terroristen. Sie haben den ersten Teil ihrer Haftstrafen im Hochsicherheitstrakt Bochum verbracht, bevor sie in den offenen Vollzug nach Castrop-Rauxel verlegt wurden. „Die durften vorher keine zwei Meter unbewacht gehen und waren fast überfordert, als sie hier aus dem Bus ausgestiegen sind“, so Kersting. Umso schöner, dass sie die Zeit im offenen Vollzug sinnvoll genutzt, und Studium und Ausbildung nachgeholt haben.

Die Geschichten über die Wege in die Kriminalität sind vielfältig. Wenn es überhaupt eine Konstante in der Biografie vieler Häftlinge gebe, sei es die Strukturlosigkeit, berichtet Kersting: „Zeitig ins Bett, morgens aufstehen, duschen, zur Arbeit – diese Routine lernen die meisten erst hier.“ Die Bediensteten schalten um 6 Uhr morgens das Licht in den Hafthäusern an. Ein junger Häftling erzählt, dass er bereits mit 17 seinen ersten Raubüberfall auf eine Spielhalle gemacht hat – „getrieben von der Hoffnung auf das schnelle Geld.“ Dafür verbüßte er dreieinhalb Jahre in einer geschlossenen Anstalt. „Das war eine ganz andere Nummer“, sagt er und spricht von einer „harten Zeit“. Aktuell ist er in Castrop-Rauxel, weil er als Vorbestrafter wiederholt ohne Führerschein gefahren ist. „Ich habe meine Lektion gelernt“, betont er. „Schließlich habe ich jetzt Kinder und will nicht, dass die das Gleiche durchmachen wie ich.“ Seine Frau und die Kleinen darf er an Wochenenden oder an Urlaubstagen besuchen, bis die 17 Monate Freiheitsstrafe rum sind.

Mine Öziri

— INFO —

Justizvollzugsanstalt Castrop-Rauxel
02305 983-0
www.jva-castrop-rauxel.nrw.de

Ein Häftling der JVA
in seiner Stube.



Allein im Freizeitbad

So manch einer mag sich schon einmal gefragt haben: Was passiert eigentlich nachts im Copa Ca Backum, wenn alle Gäste das Bad verlassen haben?

🔑 Wenn Julia, die Meisterin für Bäderbetriebe, ihre Spätschicht im Copa Ca Backum antritt, liegen vielseitige Aufgaben vor ihr: Regelmäßig prüft sie die aufwendige Technik vom Sport- und Spaßbad und ist Ansprechpartnerin für Badegäste sowie Kollegen und Kolleginnen. Im Copa Ca Backum gehört Julia mittlerweile zu den alten

Hasen. „Ich habe mit 16 Jahren meine Ausbildung hier angefangen. Die Arbeit hat mir immer viel Spaß gemacht“, erzählt die 29-Jährige.

Wenn alle Gäste das Copa Ca Backum verlassen haben, wird es ruhig. Die Wasseroberflächen der Becken sind glatt und seidig. Jetzt ist die Zeit, in der Julia die Werte der Becken noch einmal per Hand überprüft – zusätzlich zur automatischen Wasserqualitätsmessung. Alles wird sorgfältig dokumentiert. Für ihren Job ist Julia auch gut zu Fuß: „Bei den Strecken durch die Technikräume und die Wege vom Sport- zum Spaßbad kommt in einer Schicht einiges an Kilometern zusam-

men“, sagt sie. Nach ihrer Spätschicht ist sie manchmal auch geschafft. Am späten Abend allein durch die Technikräume zu gehen ist Routine für die Meisterin für Bäderbetriebe. Ab und an gibt es auch amüsante Zwischenfälle: „Wenn der letzte Gast das Bad verlassen hat, kann es schon mal vorkommen, dass er anschließend wieder vor der Tür steht, weil er etwas vergessen hat“, erzählt Julia. **C. Alder**

Hertener
Stadtwerke
Leistung voller Leben

www.copacabackum.de

— INFO —



Julia ist Meisterin für Bäderbetriebe. Zu ihrem Job gehören auch routinemäßige Kontrollgänge im Copa Ca Backum.



Wenn's schnell gehen muss

Dirk Rubelt ist immer einer der Ersten vor Ort. Er ist Teil des Bereitschaftsteams der Sparkasse Vest Recklinghausen.

⚙️ Dass das Telefon von Dirk Rubelt um 3 Uhr morgens klingelt, ist keine Seltenheit. Ein nächtlicher Alarm in einer Filiale der Sparkasse Vest Recklinghausen kommt oft um eine „eher unmenschliche“ Zeit. Dirk Rubelt ist dann hellwach, zieht sich im Rekordtempo an und fährt los. Oft weiß er nicht, was ihn vor Ort erwartet. Der Anruf kommt von einer Wachfirma, bei der alle Anrufe zentral eingehen. Er ist einer von fünf Kollegen, die sich abwechseln: Eine Woche lang, von montags 17 Uhr bis zum nächsten Montag um 7 Uhr morgens sind sie in Alarmbereitschaft. „Im schlimmsten Fall ist es ein Notfall, wie eine Geldautomatensprengung, im besten Fall,

ein Fehlalarm“, so Dirk Rubelt. Dazwischen ist jede Menge Luft für Variation: Wenn auch sehr selten, kann es vorkommen, dass Personen nachts in einer Filiale festsitzen – dann muss die Polizei oder die Feuerwehr dazukommen. Besonders ärgerlich ist es, „wenn Scheiben eingeschlagen werden und Personen mitten in der Nacht randalieren“, berichtet er. Im Laufe der Jahre hat er sich ein stabiles Nervenkostüm angeeignet und ist mit dem Einsatzteam der Kripo per du. „Was auch immer nachts passiert, unser Augenmerk liegt darauf, die Situation zu lösen – und zwar so, dass die Filiale am nächsten Tag wieder reibungslos funktioniert.“ Auf diese Weise bekommen die Kun-

dinnen und Kunden der Sparkasse am Folgetag nichts mit. Es ist die ruhige Art Dirk Rubelts, die alle aufatmen lässt, wenn er vor Ort erscheint. Seine 14 Jahre Berufserfahrung zahlen sich in Krisensituationen aus. „Weise und überlegt handeln – damit fährt man am besten“, erklärt er und fügt schmunzelnd hinzu „trotzdem bin ich ein Mensch, der auch mal flucht, wenn man für einen Fehlalarm quer durchs Vest fährt.“

Jennifer von Glahn/Ruzica Sola

 **Sparkasse
Vest Recklinghausen**

www.sparkasse-re.de

— INFO —

Powerpop-Punk with Love

Die Band Almost Lovers füllen mit ihrer Aura und ihren soften Punkbeats die Bühne des AKZ und den dazugehörigen Raum. Mit Eistee und Bier für 1,50 Euro zaubern die Botschafter alternativer Kultur in Recklinghausen Süd jeden Monat ein feines Abendprogramm mit Livemusik. Es lohnt sich daher, auf den Social-Media-Seiten des AKZ vorbeizuschauen und die neuesten Konzerte oder kreativen Workshops mitzunehmen.

— INFO —

Facebook: @akzrecklinghausen

Insta: akz_recklinghausen

Der Terminkalender fürs Vest – präsentiert von:

Hertener
Stadtwerke
Leistung voller Leben

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Sparkasse
Vest Recklinghausen



Januar | Februar | März

NEBBENSTÜCK

Don't look up?!

Zumindest der Blick von Dr. Burkard Steinrücken geht nach oben: zu den Sternen, Planeten und Galaxien.

 Dr. Burkard Steinrücken ist sicher, dass der Mensch eine Faszination für das offensichtlich Unbekannte mitbringt. Er ist auch sicher, dass die interdisziplinäre Astronomie als wichtige Schnittstelle zu den Naturwissenschaften und den Geisteswissenschaften eine hohe Aufmerksamkeit verdient, steckt sie doch in den simpelsten Sachen unseres Alltags. „Nehmen wir nur die Sonne, den Mond und die fünf Planeten Merkur, Venus, Mars, Jupiter und Saturn; diese sieben Wandelsterne sind die Namensgeber unserer sieben Wochentage“, erklärt er. Er und sein Team planen, die Schulen im Vest in

den kommenden Jahren durch wissenschaftliche Veranstaltungen im Rahmen einer „Science Factory“ zu unterstützen. Ein wichtiger Schritt, um jungen Menschen im Kreis die Themen der Astronomie und Himmelskunde näherzubringen. „Mit unserem Teleskop und dem Planetarium können wir mit Schülerinnen und Schülern astronomische Projekte durchführen und die Komplexität technischer und naturwissenschaftlicher Fragestellungen runterbrechen“, erklärt er und fügt hinzu: „Wenn Kids die Natur auf diese Weise erleben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie ihr Interesse für MINT-

Fächer wie Physik, Chemie, Biologie, Mathematik, Informatik entdecken.“ Das Angebot der geplanten Science Factory ermöglicht unter anderem Livebeobachtungen mittels robotischer Teleskope am anderen Ende der Welt. Bereits jetzt laufen interaktive Workshops dieser Art. „Bis 2025 könnte grünes Licht für ein Science-Factory-Programm da sein“, freut sich der Leiter.

— INFO —

www.sternwarte-recklinghausen.de
02361 23134
info@sternwarte-recklinghausen.de

Teilchenphysiker Burkard Steinrücken leitet seit 1996 die Westfälische Volkssternwarte und das Planetarium Recklinghausen.



Grundidee zur Halde Hoheward: Burkard Steinrücken ist Sprecher des Initiativkreises Horizontastronomie im Ruhrgebiet e. V., von der die Grundideen zur Gestaltung der Halde Hoheward mit großen astronomischen Beobachtungsstationen stammt: ein Obelisk als Schattenwerfer einer großen Horizontalsonnenuhr und das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward. Aufgrund von Schäden am Stahlbauwerk läuft seit 2009 das „selbstständige“ Beweissicherungsverfahren. „Wir streben eine technische Lösung an, das Bauwerk so zu ertüchtigen, damit es wieder voll funktionsfähig und erlebbar ist“, bestätigt Jens Hapke, Sprecher des RVR.

Party ante portas!

Das vestische Nachtleben hat einiges zu bieten: Bier, Cocktails, Livemusik oder Waffeln mit Sahne – jede Pore der Glückseligkeit findet ihren Wohlfühlort! Wir stellen vor.



Liquid Lounge

In Waltrop ist die Liquid Lounge, gerne auch „Lilo“ genannt, berühmt. Denn in der Lilo ist immer was los – und das zu ganz besonderen Öffnungszeiten. Denn Open Doors ist hier eben zu den klassischen „Cocktailzeiten“, freitags und samstags von 19 Uhr bis 3 Uhr nachts. Die Auswahl ist riesig, denn noch größer als die Cocktailkarte, ist die für Spirituosen hinter der Theke. Whisky, Gin, Rum, Tequila und Champagner – hier bleibt kein Wunsch unerfüllt. Genauso weit gefächert ist die musikalische Untermalung: Bei Rock, Pop, Techno und Klassikern ist die Stimmung stets ausgelassen.

Liquid Lounge, Bissenkamp 3, Waltrop

Le Mirage Recklinghausen

Das Le Mirage in Recklinghausen ist seit über 16 Jahren Herberge diverser Dart-Mannschaften. Aktuell sind es drei an der Zahl, die die urige Gaststätte ihr Clubhaus nennen dürfen. An fast jedem Wochenende trifft sich dort die Wurf-Elite des Kreises – und darüber hinaus. Aber auch trainiert wird fleißig. Jeden Montag um 19 Uhr öffnen sich die Pforten zum gemeinschaftlichen Triple-20-Treffen. Interessierte sind herzlich eingeladen, Ambiente und Armmuskulatur anzutesten.

Le Mirage, Große-Perdekamp-Straße 23, Recklinghausen





Mulvany's Irish Pub Marl

Es gibt kaum eine deutsche Stadt ohne irische Kneipenkultur. Man könnte also meinen, der Irish Pub neben der Marler St.-Gerorgs-Kirche sei bloß ein weiterer Guinness-Ausschank. Weit gefehlt: Der Pub ist nicht einfach Gastwirtschaft mit irischem Exportbier, er ist ein Stück Irland. Darauf schwört Chef Cinéad Ó'Sírin in traditionell irisch-gälischer Manier. Auch was die Marler Historie betrifft, ist die Gastronomie ein besonderes Stück Fachwerk: Seit 100 Jahren wird dort in wechselnder Inhaberschaft Bier gezapft.

Mulvany's Irish Pub, Hochstr. 1, Marl

Johnny Canone Datteln

Morgens Waffeln, mittags Chili con Carne, abends Cocktails – Johnny Canone bezeichnet sich selbst zwar als Cantina Mexicana, hat aber noch allerhand mehr zu bieten. Auch die Cocktailkarte kann sich sehen lassen. Zwischen scharfsinnigen Wortkreationen wie „Bloody Juanita“ gibt es auch altbewährte Klassiker. Mit einem ausgefeilten Karaoke- und Musikprogramm wird auch die letzte Bastion der Skepsis eingerissen: Am 23. Dezember zum Beispiel spielt dort die Sparkassen-Clubraum-Band Zoschimoto. Aye, caramba!

Johnny Canone, Hochstraße 5, Datteln



Romantik im Lichtermeer

**Eine Auszeit bis in die Nacht hinein – nicht nur für Paare.
Dafür bietet das Copa Ca Backum Candlelight-Schwimmen.**

Speziell für diesen Abend wird das Copa Ca Backum liebevoll in ein leuchtendes Lichtermeer verwandelt. Überall stehen Kerzen am Beckenrand: Es ist Candlelight-Schwimmen. Unterwasserscheinwerfer tauchen das Erlebnis- und das Solebecken sowie den Whirlpool in wechselnde Farben. Das Raumlicht ist gedimmt, und so nimmt man die Farben und die Lichterketten an den Säulen noch intensiver wahr. Auf dem Wasser schwimmen Lichtwasserbälle, die genau wie die Becken in unterschiedlichen Farben leuchten. Im Hintergrund läuft entspannende Musik – alles perfekt für einen romantischen Abend. Zu den vielen Besuchern gehören am Freitagabend auch Joanna und Peter Fonrobert. „Wir sind heute das erste Mal im Copa Ca Backum und sehr gespannt, was uns hier erwartet“, sagt Peter Fonrobert. Das sympathische Paar

ist seit 17 Jahren verheiratet und, so Joanna Fonrobert schmunzelnd, „da bleibt im Alltag nicht viel Zeit für Romantik.“ Das Candlelight-Schwimmen im Copa Ca Backum bietet da genau die richtige Möglichkeit. Das Ehepaar ist beim ersten Eindruck begeistert. „Das sieht alles sehr einladend aus“, sagt Joanna Fonrobert. Die 42-jährige Finanzbuchhalterin und ihr Mann haben heute Abend die Oma für die Kinderbetreuung eingespannt, und Peter Fonrobert ergänzt: „Jetzt haben wir einfach mal Zeit nur für uns.“ Das Konzept vom Candlelight-Schwimmen ist für das Paar aufgegangen. „Wir haben lange im Solebad gelegen und in den Sternenhimmel geschaut“, so Joanna Fonrobert. Auch ihr Mann bestätigt: „Wir sind komplett entspannt.“ Und so steht für beide fest, dass sie auf jeden Fall wieder ins Copa kommen werden.

Christine Alder

Hertener
Stadtwerke 
Leistung voller Leben

— INFO —

Copa Ca Backum

Candlelight-Schwimmen:

Bis März 2023 jeden zweiten Freitag
ab 19 Uhr. www.copacabackum.de

Im warmen Wasser und buntem Lichtermeer genießen Peter und Joanna Fonrobert ihre Auszeit.



Bock auf Blockbuster



Zu den Attraktionen der Kinowelt im Vest gehört das Central Kino Center in Dorsten-Holsterhausen an der Borkener Straße 137. Neben aktuellen Blockbustern gibt es spezielle Programme wie „Kirche und Kino“ oder das Kino-Café. Beliebt ist auch die Ladies-Night, bei der es zur Vorpremiere einen Piccolo dazu gibt.



Kinospaß in Marl bieten die Loe Studios an der Hülssstraße 23. Ein Highlight sind die „D-Box Motion Seats“: Die Sessel lassen sich vor und zurück, seitlich sowie hoch und runter manövrieren. Abgestimmt auf die Filmhandlung wird das Kinoerlebnis so im wahrsten Sinne des Wortes sehr bewegend.



Das größte Kino im Kreis Recklinghausen ist die Cineworld an der Kemnastraße 3 in Recklinghausen. Neben dem aktuellen Kinoprogramm gibt es hier auch verschiedene Events: Großes Kino für die Kleinsten im Alter von drei bis sechs Jahren, Opernübertragungen oder den Kaffeeklatsch, bei dem es zum Film Kuchen und mehr gibt.

Aktion der Herzlichkeit

Zum Jahresende sehen viele Menschen sorgenvoll in die Zukunft. Der Wunschbaum beschert ihnen eine Freude.



Der 29-jährige David Sierputzowski möchte mithilfe der Wunschbaum-Aktion seiner Tochter einen Teddy schenken.

🔑 Steigende Kosten belasten derzeit viele Menschen, und für solche, die am Rande der Gesellschaft stehen, wird Weihnachten zur Herausforderung. David Sierzputowski ist einer von ihnen und steht stellvertretend für viele Menschen, die die verschiedenen Institutionen der Diakonie im Vest unterstützen. Die Wohnungslosenhilfe in Herten gehört zu den Einrichtungen, in der Menschen mithilfe der Wunschbaum-Aktion ein Geschenk erhalten können – Menschen, die an Weihnachten sonst nichts bekommen würden. „In diesem Jahr trifft es viele besonders hart. Wir hatten noch nie so viele Wünsche nach Lebensmittelgutscheinen“, so Jonas Franzen von der Wohnungslosenhilfe.

Bescheidene Wünsche

„Das Prinzip der Aktion der Sparkasse Vest Recklinghausen, der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen sowie der Hertener Stadtwerke ist simpel: Jeder, der helfen möchte, kann in der Geschäftsstelle einen Anhänger vom Baum nehmen und einen Herzenswunsch erfüllen“, so Oliver Chochollek, stellvertretender Beratungscenter-Leiter für das Beratungscenter in Herten. Die Wunschbäume findet man auch in den Hauptgeschäftsstellen der Sparkasse in Castrop-Rauxel, Datteln, Dorsten, Marl, Oer-Erkenschwick, in Recklinghausen-Mitte und Süd, in Waltrop sowie im Kundenzentrum der Hertener Stadtwerke. Die Wünsche sind bescheiden – Selbstverständlichkeiten wie Schuhe, eine Spieluhr fürs Baby oder auch ein Rasierer.

Einen Teddy für die Tochter

David Sierputzowski möchte seiner kleinen Tochter gerne einen großen Teddybären kaufen. Der sympathische Dachdecker wird seit zwei Jahren von Jonas Franzen begleitet. Nachdem er eine Zeit lang auf der Straße gelebt hat, ist er nun in einer Wohngemeinschaft der Diakonie untergekommen und versucht, sein Leben neu zu ordnen. Ausstehende Gehaltszahlungen und Konflikte in der Beziehung führten bei ihm zur Wohnungslosigkeit. „Das kann so schnell gehen“, meint der 29-Jährige nachdenklich. Jetzt hofft er, seiner Tochter zu Weihnachten ihren Herzenswunsch erfüllen zu können. Die Geschenke werden in den Einrichtungen der Diakonie im Rahmen einer festlichen Weihnachtsfeier an die Wünschenden verteilt. **CA**

Gewinnen mit Energiesparen

Bei Vest Future können sich Vereine um Spenden für Energiesparprojekte bewerben.

🔑 Eine neue LED-Flutlichtanlage oder LED-Beleuchtung für die Sport- oder Reithalle? Energiesparunterricht? Oder ein energiesparender Kompressor zur Befüllung von Taucherflaschen? Die Projekte, mit denen sich Vereine bei Vest Future bewerben, sind so vielfältig wie nachhaltig. Denn ein Energiesparprojekt ist Voraussetzung, um bei der zwölften Runde des Vereinswettbewerbs der Sparkasse Vest mitzumachen. Egal ob es der Austausch von Glühbirnen, die Modernisierung der Heizungsanlage, die Anschaffung einer energiesparenden Waschmaschine für die Mannschaftstrikots oder der Tausch von Fenstern im Vereinsheim ist – die Sparkasse Vest fördert große wie kleine Projekte. „Wichtig ist: die Projekte müssen das Ziel haben, Energie im Verein einzusparen“, sagt Sebastian Thöing von der Sparkasse Vest. Privathaushalte und die Wirtschaft stehen auf-

grund der massiv gestiegenen Energiepreise vor zahlreichen Herausforderungen. Dasselbe trifft aber auch auf Vereine zu. „Und genau die möchten wir mit der diesjährigen Aktion fördern“, so Thöing. Alle Vereine können teilnehmen – das ist in diesem Jahr neu. War die Teilnahme zuvor Vereinen vorbehalten, die die Jugend förderten, kann jetzt jeder gemeinnützige Verein aus dem Vest

mitmachen. Auch Fördervereine von Kindergärten oder Vereine für Senioren, Kleingartenvereine und Co. können in diesem Jahr profitieren. Neu ist auch der Name: Aus „All for Vest Future“ wird „Vest Future“.

Am Ende entscheiden Bürgerinnen und Bürger, Vereinsmitglieder, Bekannte und Verwandte über den Erfolg. Denn bei Vest Future kommt es darauf an, möglichst viele Menschen von dem eigenen Projekt zu überzeugen. Das Projekt, das am Ende der Aktion die meisten Sterne bekommen hat, gewinnt auch die höchstdotierte Förderung. Vest Future läuft bis Sonntag, 30. April 2023.



 **Sparkasse
Vest Recklinghausen**

Jeder kann abstimmen über:
www.vestfuture.de

— INFO —

Highlights

DORSTEN

Humppa con Panhas

Ironie und Komik treffen auf finnischen Polka, Lady Gaga und deutschen Charme. Klingt schräg? Dann haben die Jungs ja alles richtig gemacht!

🎵 Freitag, 23. 12., 19 Uhr | Vinylcafé Schwarzes Gold

HERTEN

Candlelight-Schwimmen

Einfach die Seele baumeln lassen: Romantische Lichtspiele und eine entspannte Atmosphäre findet man in der kalten Jahreszeit im Copa Ca Backum.

🕯 Freitag, 13.01., 19 Uhr | Copa Ca Backum



CASTROP-RAUXEL

Sparkassen-Clubraum-Contest

Mit feinsten Mischung aus Rock, Elektropop und Hiphop lädt das BoGis zum Feiern ein: Paco & Gap, The Productives und die Strommasten freuen sich auf schwingende Tanzbeine.

🎵 Freitag, 20.01., 19 Uhr | Jugendcafé BoGis



DATTELN

17. Datteler Varieté-Nacht

Träumen, Lachen und Staunen sind angesagt bei intelligenter Comedy, Slapstick, Illusionen und Magie.

🎪 Dienstag, 24.01., 20 Uhr | Lutherkirche

RECKLINGHAUSEN

Literarische Weinprobe

Rotwein mit Edgar Allen Poe, Weißwein mit Laura Karasek und einen schneien Champus mit Hera Lind – Weinexpertin Sarah Landis verbindet Genuss mit Intellekt.

🍷 Freitag, 27.01., 19 Uhr | Buchhandlung Kapitel 2

DORSTEN

Boogielicious

Boogielicious ist ein deutsch-niederländisches Boogie-, Blues- und Jazz-Trio, das einen ureigenen, dynamischen Sound entwickelt hat. Virtuos, stilecht und enorm spielfreudig.

🎵 Samstag, 04.02., 19 Uhr | Stadthalle





OER-ERKENSCHWICK

„Und dann kommt das Meer in Sicht“ – Lesung mit Tamina Kallert

Freizeit- und Berufs-Globetrotterin Tamina Kallert vom WDR-Reisemagazin hat ein Buch geschrieben: herzliche und launige Kurzgeschichten über ihre Trips durch die Welt.

📅 **Mittwoch, 15.02., 19 Uhr | Stadthalle**

MARL

Spieleabend im Pub

Freunde der gepflegten Unterhaltung, von Monopoly bis hin zu den neuesten Spielertrends – hier wird alles gezockt (außer Jumanji, schlechte Erfahrungen gemacht).

★ **Jeden letzten Dienstag im Monat, 19 Uhr | Mulvany's Irish Pub**

HERTEN

Diamonds & Glamour – Sternstunden der Travestie

Die perfekte Illusion mit Gesang, Kostümen und Charme en masse setzt der Fantasie keine Grenzen. Eine einzigartige Darbietung, die man nicht vergisst.

📅 **Immer freitags und samstags, 20 Uhr | Revue Palast Ruhr**

HERTEN

La Signora – Allein unter Geiern!

Seit Jahren ist Carmela de Feo als La Signora in Sachen Unterhaltung unterwegs. Mit Hummeltaile und Haarnetz entzückt bzw. verrückt sie die Gemüter der Zuschauer in einem Wimpernschlag.

📅 **Donnerstag, 09.03., 20:07 Uhr | Glashaus**

DORSTEN

FemRock Festival

Girlpower Galore! Die Stadt Dorsten feiert das erste Festival, bei dem in jeder Band mindestens eine Frau spielt. Klingt komisch, ist aber immer noch sehr selten.

🎵 **Samstag, 11.03., 18 Uhr | Treffpunkt Altstadt**

WALTROP

Musical Starlights

Hier wird mit einer geballten Ladung Leidenschaft den größten Musicals der Weltgeschichte gehuldigt: Die Eiskönigin, We Will Rock You, Elisabeth u.v.m.

🎵 **Samstag, 11.03., 20 Uhr | Stadthalle**

RECKLINGHAUSEN

Der Fall Collini

Ohne Elyas M'Barek, dafür mit ganz viel Hingabe und Chuzpe: In diesem Stück nach Ferdinand von Schirach wird die Standhaftigkeit der eigenen moralischen Prinzipien infrage gestellt.

📅 **Samstag, 18.03., 19:30 Uhr | Ruhrfestspielhaus**

MARL

MarLeo Auditions

Vergesst „The Voice of Germany“ – bei den offiziellen Auditions des Marler Musikpreises heizen lokale Orchester, Solo-Artists und Bands ordentlich ein.

🎵 **25.03., 19 Uhr | Aula des ASGSG**

Termine



Vest Radio Vest am Morgen

Für den perfekten Start in den Tag braucht es DieDie Morningshow auf Radio Vest verspricht: Mit guter Laune, Aktionen, wichtigen Infos rund um das Vest und einer Extraportion Charme wird jeder Morgen ein guter Morgen.

Montag bis Freitag, 6 bis 10 Uhr, mit Ann-Kathrin Krügel & Nico Schmidt sowie Simone Danisch & Ingo Arndt

SAMSTAG | 17.12.

HERTEN | 15:00
Wasserspiel-Nachmittag
Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Superstrut: Christmas Soul
Altstadtschmiede

MARL | 19:00
Weihnachtskonzert
Theater Marl

MARL | 19:00
2. Sinfonie-Konzert
Theater Marl

HERTEN | 20:00
Diamonds & Glamour
Revue Palast Ruhr

SONNTAG | 18.12.

RECKLINGHAUSEN | 17:00
Französisch-libanesisches
Soirée: Weinprobe mit
Sarah Landis
Restaurant Mahas

DATTELN | 15:00
Katielli's Christmas 2022
KATIELLI Theater,

CASTROP-RAUXEL | 18:00
Das Pubertier
Studio Castrop-Rauxel

CASTROP-RAUXEL | 14:30
Alleinerziehenden-Café
Bahnhofstraße 262

MONTAG | 19.12.

WALTROP | 16:00
Workshop Programmieren
mit Blue Bots
VHS Waltrop

WALTROP | 16:00
Manga-Acyl
VHS Waltrop

DIENSTAG | 20.12.

MARL | 18:00
Weihnachtskonzert
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Frauenforum
Recklinghausen

MITTWOCH | 21.12.

HERTEN | 19:00
Stefan Nussbaum –
MitSingDing
Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino
Stadtbibliothek

WALTROP | 14:00
Wenn das Leben dir Brokkoli
serviert
VHS Waltrop

DONNERSTAG | 22.12.

DATTELN | 19:30
Katielli's Christmas 2022
KATIELLI Theater

FREITAG | 23.12.

OER-ERKENSCHWICK | 19:00
WBG-Ehemaligen Treffen
JOEs

SAMSTAG | 24.12.

RECKLINGHAUSEN | 14:30
Weihnachtsspaziergang
An der Mollbecke 2

MONTAG | 26.12.

MARL | 17:00
„PIANO! – Klassik im KuZ
Erlöserkirche

MARL | 11:00 | 15:00
Der gestiefelte Kater
Theater Marl

DIENSTAG | 27.12.

WALTROP | 18:00
Weihnachtsliedersingen
Kulturforum Kapelle

MITTWOCH | 28.12.

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

FREITAG | 30.12.

HERTEN | 20:00
Diamonds & Glamour
Revue Palast Ruhr

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Das Hörrohr
Bürgerhaus Süd

MITTWOCH | 04.11.

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

FREITAG | 06.01.

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Wir haben Worte
Studio

SAMSTAG | 07.01.

HERTEN | 9:00
Familiensauna
Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Singin' in the Rain
Ruhrfestspielhaus

SONNTAG | 08.01.

CASTROP-RAUXEL | 18:00
Wir haben Worte
Studio Castrop-Rauxel

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Neujahrskonzert – Von
Madrid nach Wien
Bürgerhaus Süd

DIENSTAG | 10.01.

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Wir haben Worte
Studio Castrop-Rauxel

MARL | 18:00
Marler Fotogruppe
Lipper Weg 78

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Hexenjagd
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 12.01.

HERTEN | 20:07
Stefan Waghübinger:
„Ich sag's jetzt nur zu Ihnen“
Glashaus

FREITAG | 13.01.

HERTEN | 19:00
Candlelight-Schwimmen
Copa Ca Backum

SAMSTAG | 14.01.

MARL | 19:30
Das Pubertier
Theater Marl

MARL | 18:00
Sparkassen-
Clubraum-Contest
Jugendkulturzentrum
Hagenbusch

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Das rheinische Universum
Ruhrfestspielhaus

SONNTAG | 15.01.

HERTEN | 20:30
Diamonds & Glamour
Revue Palast Ruhr

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Rotkäppchen
Ruhrfestspielhaus

MONTAG | 16.01.

MARL | 19:30
Fehler im System
Theater Marl

DIENSTAG | 17.01.

MARL | 19:30
Amazing Shadows
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino in
Recklinghausen Süd

RECKLINGHAUSEN | 19:00
5. Sinfoniekonzert –
Aus dem Zarenreich
Ruhrfestspielhaus

FREITAG | 20.01.

MARL | 20:00
Rock Orchester Ruhrgebeat
La Victoria, Eventhalle Marl



Datteln

Ninas Vinos Closing-Party

Nach den Feiertagen ist vor den Feiertagen. Um dem ganzen noch mehr Glanz und Gloria zu verleihen, als ohnehin schon da ist, bereitet Nina in ihrer zauberhaften Weinstube was ganz Besonderes zum Jahresabschluss vor.

Donnerstag, 29.12., ab 16 Uhr, Hohe Str, 25a

- DORSTEN | 20:00**
Jens Neutag: **Allein – ein Gruppenerlebnis**
Aula Gymnasium Petrinum
- CASTROP-RAUXEL | 18:00**
Sparkassen-Clubraum-Contest
BoGis

SAMSTAG | 21.01.

- MARL | 19:00**
Neujahrskonzert
Theater Marl
- HERTEN | 15:00**
Wasserspiel-Nachmittag
Copa Ca Backum

SONNTAG | 22.01.

- HERTEN | 15:00**
Kithea: Mika und Rino – Traum vom Fliegen
FBW
- RECKLINGHAUSEN | 16:00**
integral::musik:
Rachmaninow und Faust
Bürgerhaus Süd
- RECKLINGHAUSEN | 18:00**
Fehler im System
Ruhrfestspielhaus

DIENSTAG | 24.01.

- DATTELN | 20:00**
17. Dattelter Varieté-Nacht
Lutherkirche

DONNERSTAG | 26.01.

- MARL | 19:30**
Knockin' on heaven's door
Theater Marl
- RECKLINGHAUSEN | 19:00**
Danceperados of Ireland
Ruhrfestspielhaus

FREITAG | 27.01.

- DORSTEN | 20:00**
Martin Zingsheim: normal ist das nicht
Gemeinschaftshaus Wulfen
- HERTEN | 20:00**
Klangraum-Wildes Holz
Glashaus

SAMSTAG | 28.01.

- CASTROP-RAUXEL | 20:00**
Woyzeck
Studio Castrop-Rauxel
- HERTEN | 20:30**
Diamonds & Glamour
Revue Palast Ruhr

SONNTAG | 29.01.

- MARL | 19:30**
Arsen und Spitzenhäubchen
Theater Marl
- MARL | 15:00**
Arsen und Spitzenhäubchen
Theater Marl

- HERTEN | 19:00**
Diamonds & Glamour
Revue Palast Ruhr
- RECKLINGHAUSEN | 11:00**
Konzertreihe – DEBUT um 11 e. V.
Ruhrfestspielhaus
- RECKLINGHAUSEN | 11:00**
3. Rathauskonzert – High five
Rathausplatz

MONTAG | 30.01.

- CASTROP-RAUXEL | 20:00**
Warten auf'n Bus
Studio Castrop-Rauxel

DIENSTAG | 31.01.

- DORSTEN | 16:00**
Die Schneekönigin
Aula St. Ursula Realschule
- RECKLINGHAUSEN | 19:00**
Die Verwandlung
Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 01.02.

- MARL | 19:00**
Tina – The Rock Legend
Theater Marl

FREITAG | 03.02.

- MARL | 19:30**
Hamlet - Prinz von Dänemark
Theater Marl
- RECKLINGHAUSEN | 18:00**
Sparkassen-Clubraum-Contest
Altstadtschmiede

SAMSTAG | 04.02.

- OER-ERKENSCHWICK | 19:00**
Benefizkonzert des Landespolizeiorchesters NRW
Stadthalle
- MARL | 20:00**
The Whitney Houston Story
Theater Marl
- HERTEN | 9:00**
Familiensauna
Copa Ca Backum
- HERTEN | 20:00**
Diamonds & Glamour
Revue Palast Ruhr

SONNTAG | 05.02.

- CASTROP-RAUXEL | 18:00**
Warten auf'n Bus
Studio Castrop-Rauxel
- DORSTEN | 18:00**
Stabat Mater von Angelo Comisso
St. Agatha Kirche
- MARL | 15:00**
Die kleine Zauberflöte
Theater Marl
- DORSTEN | 19:00**
Boogielicious
Forum VHS

MONTAG | 06.02.

- CASTROP-RAUXEL | 20:00**
Warten auf'n Bus
Studio Castrop-Rauxel
- MARL | 19:30**
Drei Männer und ein Baby
Theater Marl



Datteln
Batnight: Fledermäuse in Datteln
Nananana... Batman! Zusammen mit der VHS kann man am Neujahrsabend auf die Spur der Jäger der Nacht gehen. Taschenlampe und festes Schuhwerk wärmstens empfohlen!
Sonntag, 01.01., 19:30 Uhr, Treffpunkt: Dorfschultenhof

DIENSTAG | 07.02.

- CASTROP-RAUXEL | 20:00**
Warten auf'n Bus
Studio Castrop-Rauxel
- DORSTEN | 15:00**
Freunde
Forum der VHS
- RECKLINGHAUSEN | 19:00**
Drei Männer und ein Baby
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 09.02.

- MARL | 19:30**
Manngehaft
Theater Marl
- HERTEN | 20:07**
Herbert Knebel: „Fahr zur Hölle, Baby!“
Rosa-Parks-Schule
- MARL | 19:30**
Carsten Höfer: Manngehaft - sind Frauen die besseren Kerle?
Theater Marl

FREITAG | 10.02.

- HERTEN | 19:00**
Candlelight-Schwimmen
Copa Ca Backum

SAMSTAG | 11.02.

- MARL | 15:00**
Die Werkstatt der Schmetterlinge
Theater Marl
- HERTEN | 18:00**
Sparkassen-Clubraum-Contest in Herten
Jugendzentrum Nord
- WALTROP | 20:00**
Pyjamball Waltrop
Markplatz

SONNTAG | 12.02.

- MARL | 18:00**
Trotzkopfdumm-Texte.Töne.Bilder.
Theater Marl
- MARL | 17:00**
Die heitere Orgel
In der Pfarrkirche St. Georg.

MONTAG | 13.02.

- DORSTEN | 20:00**
Ein Mann, zwei Chefs
Aula St. Ursula Realschule

DIENSTAG | 14.02.

- RECKLINGHAUSEN | 19:00**
6. Sinfoniekonzert – In die neue Welt
Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 15.02.

- MARL | 20:00**
Bodo Wartke: Wandelmut
Spielstätte: Große Bühne
- OER-ERKENSCHWICK | 19:00**
„Und dann kommt das Meer in Sicht“: Lesung mit Tamina Kallert
Stadthalle

SAMSTAG | 18.02.

- HERTEN | 15:00**
Wasserflöhe-Karneval
Copa Ca Backum
- HERTEN | 20:00**
Diamonds & Glamour
Revue Palast Ruhr

SONNTAG | 19.02.

- HERTEN | 15:00**
Don Kidschote will ein Ritter werden
Glashaus



Herten
Wasserflöhe-Disco
Das Nichtschwimmerbecken im Copa verwandelt sich in eine bunte Wasserdisko. Spiel, Spaß und lustige Choreographien zu aktuellen Hits gibt's die ganzen Winterferien lang in muckeliger Atmosphäre.
Jeden Mittwoch in den Ferien, 15–18 Uhr, Copa Ca Backum

Termine

CASTROP-RAUXEL | 15:00
Die erstaunlichen Abenteuer
der Maulina Schmitt
 Studio Castrop-Rauxel

RECKLINGHAUSEN | 11:00
integral::musik:
Rachmaninow und Paganini
 Ruhrfestspielhaus

DIENSTAG | 21.02.

MARL | 10:00
Energieberatung für
Senioren
 Die Insel-VHS

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino
 Recklinghausen Süd

DONNERSTAG | 23.02.

CASTROP-RAUXEL | 20:00
The 12 Tenors – Power of 12
 „Europaplatz 6“

MARL | 10:00
Die erstaunlichen Abenteuer
der Maulina Schmitt
 Theater Marl

FREITAG | 24.02.

DORSTEN | 20:00
Michael Sens:
Mozartgoogeln
 Aula St. Ursula Realschule

HERTEN | 20:00
Klangraum: Young Scots
Trad Awards Winner Tour
 Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Romeo und Julia
 Ruhrfestspielhaus

SAMSTAG | 25.02.

MARL | 19:30
Und immer wieder geht die
Sonne auf
 Theater Marl

MARL | 19:00
Next!
 Aula der Sharoun-Schule

RECKLINGHAUSEN | 10:00
Poké-Vestival
 Stadtbibliothek

SONNTAG | 26.02.

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Das Huhn auf dem Rücken
 Bürgerhaus Süd

FREITAG | 03.03.

MARL | 19:30
Der alte Schrank und das
Meer
 Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Geburg Jahnke - Frau
Jahnke hat eingeladen
 Ruhrfestspielhaus

SAMSTAG | 04.03.

WALTROP | 18:00
Sparkassen-Clubraum-
Contest
 Sparkasse

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Jenseits des Echos –
Ein ukrainisches Tagebuch
 Stadthalle

HERTEN | 9:00
Familiensauna
 Copa Ca Backum

HERTEN | 15:00
Copi-Geburtstag
 Copa Ca Backum

SONNTAG | 05.03.

MARL | 19:30
Der alte Schrank und das
Meer
 Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Konzertreihe –
DEBUT um 11 e.V.
 Ruhrfestspielhaus

RECKLINGHAUSEN | 11:00
3. Familienkonzert –
Die 2. Sinfonie von
Johannes Brahms
 Bürgerhaus Süd

RECKLINGHAUSEN | 15:00
LUNARIS
 Ruhrfestspielhaus

DIENSTAG | 07.03.

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino in
 Recklinghausen Süd

FREITAG | 10.03.

HERTEN | 19:00
Candlelight-Schwimmen
 Copa Ca Backum



Oer-Erkenschwick
Benefizkonzert Landespolizeiorchester

45 Musikerinnen und Musiker des Repräsentations-
 orchesters der NRW-Landesregierung spielen
 zugunsten des Kinderpalliativzentrums Datteln.
 Samstag, 04.02., 19 Uhr, Stadthalle

SAMSTAG | 11.03.

WALTROP | 20:00
Musical Starligt – Best of
Musical
 Stadthalle Waltrop

SONNTAG | 12.03.

CASTROP-RAUXEL | 18:00
Jenseits des Echos – Ein
ukrainisches Tagebuch
 Studio Castrop-Rauxel

HERTEN | 15:00
Kithea Musiktheater Lupe
 Freizeitbegegnungsstätte
 Westerholt

MONTAG | 13.03.

MARL | 19:30
Hexenschuss oder der
Bandscheibenvorfall
 Theater Marl

DIENSTAG | 14.03.

MARL | 19:30
Sissi goes Elisabeth - Kaise-
rin der Herzen
 Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 19:00
7. Sinfoniekonzert -
Wassermusik
 Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 16.03.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Das Brautkleid
 Ruhrfestspielhaus

FREITAG | 17.03.

MARL | 19:00
Marler Debüt
 Theater Marl

SAMSTAG | 18.03.

MARL | 19:30
Der Richter und sein Henker
 Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Frühjahrskonzert des
Städtischen Chors
 Christuskirche

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Der Fall Collini
 Ruhrfestspielhaus

HERTEN | 15:00
Wasserspielenachmittag
 Copa Ca Backum

SONNTAG | 19.03.

MARL | 15:00
Der kleine Vampir
 Theater Marl

MONTAG | 20.03.

MARL | 10:00
Der kleine Vampir
 Theater Marl

FREITAG | 24.03.

HERTEN | 20:00
Klangraum:
Les Brünnettes: 4-Four
 Glashaus

SAMSTAG | 25.03.

MARL | 19:00
4. Sinfoniekonzert
 Theater Marl

HERTEN | 20:00
Diamonds & Glamour
 Revue Palast Ruhr



Vest
Save the Schulplaner

Stundenplan, Kalender, Hausaufgabenheft – das
 alles vereint der kostenlose Schuljahresplaner
 der Sparkasse Vest Recklinghausen. Rund
 40 Schulen mit zusammen fast 10.000 Schülerinnen
 und Schülern nutzen bereits den Planer im
 aktuellen Schuljahr. Ab sofort können alle
 Grundschulen im Vest die Ausgabe fürs nächste
 Schuljahr vorbestellen.

Infos bei: Simone.Schneider@sparkasse-re.de

unterstützt
 durch: Sparkasse
 Vest Recklinghausen



Startklar fürs Gewinnen!

Unsere Quizfrage:

Wo kann man sich auf unserer Webseite für unseren Newsletter anmelden? Schauen Sie doch einfach mal auf vesterleben.de
Kleiner Tipp: In unserem Newsletter gibt es regelmäßig Gewinnspiele. Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich doch gleich für unseren Newsletter an!



Unsere Preise:

Erleben und genießen: Mit einem Familienbesuch in der Zoom-Erlebnisswelt (4 Karten) oder zwei Stadtwerke-Trinkflaschen.

Aussuchen und Spaß haben: Mit einem von zehn Erlebnisscheinen der Sparkasse Vest Recklinghausen, einzulösen beispielsweise in der Einstein Boulderhalle, in den Kinos im Vest (Cineworld Recklinghausen, Central Kino Center Dorsten, Loe Studio Marl) oder im Copa Ca Backum.

Pflanzen und freuen: Mit einem selbstgeflochtenen Präsentkorb der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen mit einer großen Saatrose, dazu verschiedenen Kräuter-Salze und Öle. Aus dem Saatgut in Form von Rosen entstehen die wunderbarsten Blumen.

Mit Unterstützung unserer Herausgeber:

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Sparkasse
Vest Recklinghausen

**Hertener
Stadtwerke**
Leistung voller Leben

Teilnahmebedingungen

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie die Lösung bis zum 28.02.2023, an gewinnspiel@rdn-online.de. Die Teilnahme ist nur innerhalb des Teilnahmezeitraums möglich. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse sowie Ihre Telefonnummer für die Gewinnbenachrichtigung an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weiterführende Teilnahmebedingungen unter: www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel

Vermittlungsservice für Arbeitgeber

Sie suchen neue Mitarbeiter für Ihr Unternehmen? Das Jobcenter Kreis Recklinghausen vermittelt Ihnen passgenaue Bewerberinnen und Bewerber und informiert Sie über Fördermöglichkeiten. **Sprechen Sie uns an!**

Unsere Ansprechpartner

- Jörg Bensberg für das Team **Dorsten** und **Gladbeck**:
Tel. 02362 99875-44
- Bettina Witzke für das Team **Recklinghausen** und **Oer-Erkenschwick**:
Tel. 02361 9384-2347
- Julia Wenig für das Team **Haltern am See**, **Herten** und **Marl**:
Tel. 02366 1810-215
- Thorsten Lercher für das Team **Castrop-Rauxel**, **Datteln** und **Waltrop**:
Tel. 02305 580-230

VESTISCHE ARBEIT
jobcenter
Kreis Recklinghausen
www.jobcenter-kreis-recklinghausen.de

Vermittlungsservice
kreis-vs@vestische-arbeit.de

Ausbildung
Susanne Nowak, Tel. 02361 3067-216
E-Mail: susanne.nowak@vestische-arbeit.de

Steigerung nur gebremst

Seit Dezember bremsen staatliche Hilfen die Preissteigerungen bei Energie etwas. Teurer wird es trotzdem. Energiesparen bleibt deshalb wichtig.

Die gute Nachricht vorweg: Dezembersoforthilfe und Energiepreisdeckel mildern die Preisexplosion etwas ab. Im Dezember müssen Gas- und Wärmekunden keinen Monatsabschlag entrichten bzw. bekommen diesen gutgeschrieben. Die Höhe

der tatsächlichen Entlastung werde allerdings erst in der Jahresabrechnung für 2022 Mitte Januar deutlich, erklärt Patrick Scheffner, Vertriebsleiter bei den Hertener Stadtwerken. „Sie wird auf Grundlage von einem Zwölftel des prognostizierten Jahresverbrauchs für die jeweilige

Entnahmestelle und des für Dezember gültigen Preises errechnet.“ Unabhängig davon dürften einige Kunden bei der Jahresabrechnung für 2022 eine Rückzahlung erhalten, so Scheffner. Der Grund: „Der Herbst war recht mild und viele haben generell sparsamer geheizt. Gleichzeitig haben die meisten die

Abschläge bereits an die höheren Energiepreise angepasst.“

Mieter, die ihre Heizkosten mit den Nebenkosten an ihren Vermieter zahlen, müssen allerdings unter Umständen bis Ende 2023 durchhalten, bis sie von den aktuellen Entlastungen profitieren. So lange können sich Vermieter mit der Nebenkostenabrechnung Zeit lassen.

Preisbremsen für Energie

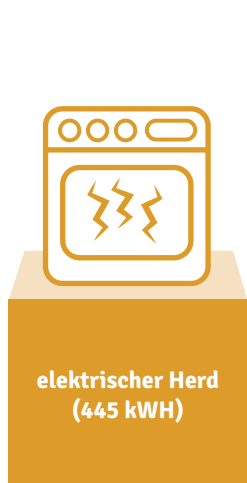
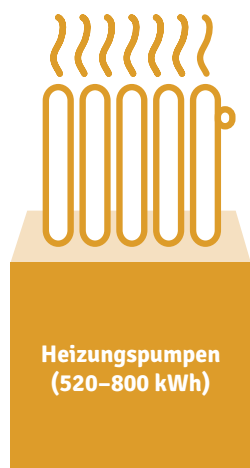
Ab Januar greifen die Strom- und Gaspreisbremsen der Bundesregierung: Für 80 Prozent des Vorjahresverbrauchs wird der Strompreis bei maximal 40 Cent pro Kilowattstunde (kWh) gedeckelt. Für die verbleibenden 20 Prozent gilt der vereinbarte Strompreis. Die gute Botschaft: Für Kunden der Hertener Stadtwerke spielt das vorerst keine Rolle; denn hier liegt der Regeltarif mit 39,75 Cent/kWh unter dem Deckelbetrag. Im Bundesschnitt liegt der Strompreis bei 48 Cent, einige Versorger neh-



Das Wichtigste ist, seine Verbräuche zu kennen, um Einsparpotentiale zu erkennen.

Armin Bachmann

men ab Anfang 2023 aber sogar bis zu 70 Cent. Der Wärmepreisdeckel soll ebenfalls für 80 Prozent des Vorjahresverbrauchs den Preis bei maximal 12 Cent für Gas bzw. 9,5 Cent für Fernwärme deckeln. Hier liegen die Marktpreise bei den Hertener Stadtwerken ab Januar für die meisten bei 12,94 Cent/kWh Gas (im Grundpreistarif II) bzw. bei 6,49 Cent/kWh Fernwärme.





Wir können unseren Kunden vergleichsweise günstige Preise anbieten.

Patrick Scheffner,
Vertriebsleiter Hertener Stadtwerke

„Aufgrund unserer langfristigen Einkaufsstrategien können wir unseren Kunden noch immer vergleichsweise günstige Preise anbieten“, so Scheffner.

Energie wird generell teurer

Trotz dieser staatlichen Entlastungen wird 2023 für die allermeisten teurer. „Energiesparen lohnt sich jetzt erst recht“, erläutert Stadtwerke-Energiesparberater Armin Bachmann. Wo genau Einsparpotentiale möglich sind, erklärt er gerne im individuellen Beratungsgespräch im Kundenzentrum. Die Beratung ist für Kunden der Hertener Stadtwerke kostenlos. „Das Wichtigste ist, seine Verbräuche zu kennen und einzuordnen“, sagt er. Zwar gebe es

Jahresdurchschnittswerte, welches etwa die größten Stromfresser im Haushalt sind (s. Grafik unten), dies könne im Einzelfall jedoch ganz anders aussehen. Beispiel Beleuchtung: „Wer bereits vollständig auf LED umgerüstet hat, braucht sich um die Beleuchtung fast nicht mehr zu kümmern. Da erzeugen schon zehn Minuten Staubsaugen mehr Kosten, als den ganzen Tag das Licht brennen zu lassen“, so Bachmann.

Energiefresser Heizung

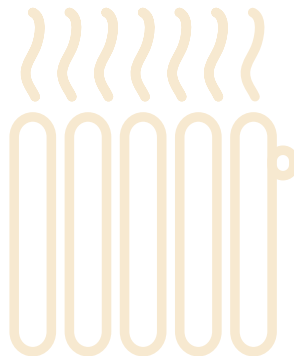
Alte Gas- oder Ölheizungen sind oft in zweifacher Hinsicht die größten Energiefresser im Haushalt: Sie verbrauchen viel teure fossile Energie – mit alten Umwälzpumpen aber auch viel Strom, nämlich bis zu 800 kWh im Jahr.

„Selbst wer nicht die ganze Heizungsanlage erneuert, kann durch den Austausch der Pumpe viel Geld sparen“, so Bachmann. Noch besser sei natürlich eine moderne Wärmepumpe in Kombination mit einer Solaranlage bei guter Dämmung des Hauses. Auch mit Fernwärme der Hertener Stadtwerke, die u. a. aus dem Abfallheizkraftwerk



der AGR kommt, heizt es sich momentan günstiger als mit Erdgas. „Grundsätzlich sollte man seine Heizungsanlage kennen, um sie optimal auf den Bedarf einzustellen“, rät Bachmann. Viele Energiespartipps und den Kontakt zur Beratung gibt es auf den Seiten der Hertener Stadtwerke (Link s. unten).

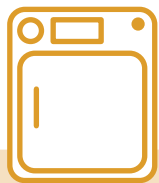
Jörn-Jakob Surkemper



Hertener Stadtwerke
Leistung voller Leben

— INFO —

Hertener Stadtwerke
02366 307-123
kundenservice@herten.de
www.hertener-stadtwerke.de/energiesparen



Wäschetrockner
(325 kWh)



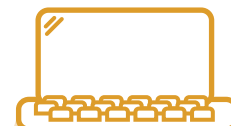
Geschirrspüler
(245 kWh)



Waschmaschine
(200 kWh)



Fernseher
(190 kWh)



Computer, Drucker
und Co. (135 kWh)

Die Wende gestalten

Zwei junge Wissenschaftler, ein Patent: So sind die BlueSens-Gründer vor zwei Jahrzehnten gestartet. Heute sind die Hertener Marktführer mit Sensoren, die weltweit die Klimawende voranbringen.

🔑 Grüner Wasserstoff aus Algen und Biogas aus dem kolumbianischen „Urwald“: Wenn Dr. Holger Müller von Einsatzmöglichkeiten seiner Gassensoren spricht, bekommt man eine Ahnung, wie die klimafreundliche Zukunft aussehen könnte. Der promovierte Chemiker ist neben dem Elektroingenieur Dr. Udo Schmale einer der beiden Gründer der BlueSens gas sensor GmbH in Herten. Kennengelernt haben sie sich während der Promotion an der Uni Münster: Am Institut für Chemo- und Biosensorik entstand der Plan, mit einem der Patente selbst in die Produktion von Gassensoren einzusteigen. Dann ging alles Schlag auf Schlag: 2001 Gründung im Zukunftszentrum Herten, wo die beiden Tüftler gemeinsam die ersten Geräte entwickelten und bauten. 2011 Kauf einer Immobilie am Snirgelskamp 25 in Herten. Heute produziert und vertreibt das 45-köpfige Team von BlueSens kompakte Gassensoren, die auf der ganzen Welt gefragt sind. Partner an der Seite der beiden Unternehmer war von Anfang an die Sparkasse Vest Reck-

linghausen: Sie ließ sich 2001 von der Firmenidee überzeugen, finanzierte die Gründung und jetzt den Ausbau der Produktion in Herten. „BlueSens ist für uns das Paradebeispiel für ein zukunftsweisendes Unternehmen, das wir gerne begleiten“, sagt Romuald Sarholz, Direktor Firmenkunden bei der Sparkasse Vest in Herten. „Denn wir finanzieren damit letztlich die Transformation zu einer klimafreundlichen Gesellschaft.“

Vegane Proteine für den Planeten

Aber was läuft da ab, wenn BlueSens mit seinen hochempfindlichen Gassensoren misst? Holger Müller erklärt es geduldig für Laien: „Fast immer geht es dabei um Fermentation, wie man sie aus der Backhefeherstellung oder der Bierproduktion kennt“, so der Chemiker. „Interessanter sind unsere Geräte bei höherwertigen Produkten, die durch Fermentation hergestellt werden – zum Beispiel Aromen und Enzyme, Stoffe wie Insulin und vor allem alternative Proteine.“ Ein Markt, der sich in der Zukunft stark entwickeln wird, weil es unmög-



Natürlich wollen wir ein Stückchen dazu beitragen, die Welt zu retten – das ist inzwischen auch unsere persönliche Mission.

**Dr. Holger Müller,
Chemiker und
Geschäftsführer der
BlueSens gas sensor GmbH
in Herten**



lich ist, die wachsende Weltbevölkerung mit tierischen Proteinen zu ernähren. Eine genau gesteuerte Fermentation macht es möglich, aus Mikroorganismen auf natürlichem Wege genau das Protein herzustellen, das man braucht – zum Beispiel Milchproteine ohne Milch von der Kuh. Dafür muss die Fermentation sorgsam überwacht und gesteuert werden: Alle zehn Sekunden messen die Sensoren von BlueSens direkt am Fermenter die entstehenden Gase, weil man am Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid exakt den Fortschritt feststellen kann.

Bio-Kraftwerke im „Urwald“

Vegane Proteine sind aber nur ein Geschäftsfeld. Kaum weniger spannend dürfte die Erzeugung von Wasserstoff aus Algenprozessen sein, bei der ebenfalls Messgeräte von BlueSens zum Einsatz kommen. Oder eben das develoPPP-Projekt, unterstützt von der KfW DEG,

das Müller und seinem Kompagnon besonders am Herzen liegt: „Gemeinsam mit zwei kolumbianischen Universitäten und einem Entsorgungsunternehmen in Barranquilla erforschen wir, wie Biogas aus dem lokal verfügbaren Abfall gewonnen werden kann.“

Das klappt schon im Labormaßstab, und wenn alles gut geht, sollen später größere Module in Schiffscontainern verbaut werden, die sozusagen als kleine Bio-Kraftwerke überall dort aufgestellt werden können, wo der Abfall entsteht. Ehrensache, dass Holger Müller selbst vor Ort war, um für das Projekt in Kolumbien lokale Unterstützer zu werben. „Mittlerweile sind wir so weit, dass wir natürlich auch ein Stückchen dazu beitragen wollen, die Welt zu retten“, sagt er. „Das ist inzwischen schon unsere ganz persönliche Mission.“

Stefan Prott

Weltweiter Erfolg mit Gassensoren: Die BlueSens-Geschäftsführer Dr. Holger Müller (l.) und Dr. Udo Schmale, hier mit ihrem Auszubildenden Amin El Baroude, expandieren am Stammsitz in Herten und betreiben eine Tochterfirma in Chicago.

 **Sparkasse Vest Recklinghausen**

— INFO —

BlueSens gas sensor GmbH

Dr. Holger Müller, Dr. Udo Schmale
Snirgelskamp 25 · 45699 Herten
02366 4995-500
www.bluesens.com

Sparkasse Vest Recklinghausen

Firmenkundenbetreuung
www.sparkasse-re.de/firmenkunden
02361 205-4444

Hilfe für den Neuanfang

Endlich wieder schuldenfrei – die Schuldner- und Insolvenzberatung der Diakonie klärt auf, hilft und berät.

🔑 Das Konto von Marko S.* ist wegen Kreditrückzahlungen mit 4.500 Euro überzogen. Die 2.600 Euro, die der zweifache Familienvater monatlich verdient, reichen hinten und vorne nicht. Daueraufträge können nicht länger abgebucht werden. Darunter die Wohnungsmiete und die Kosten der Monatskarte für die tägliche Fahrt zur Arbeit. Das Arbeitsverhältnis des 41-Jährigen ist gefährdet. Kommt er nicht in die Firma, droht die Kündigung. Verzweifelt und vollkommen mittellos erscheint die Familie in der Schuldnerberatung der Diakonie. „Die Situation lässt sich entschärfen“, beruhigt Christian Overmann. „Pfändbar sind gemäß Pfändungstabelle bei diesem Einkommen lediglich 64,43 Euro monatlich“, klärt der Mitarbeiter der Beratungsstelle auf. Er wird dabei helfen, mit den Gläubigern andere Regelungen über das Rückführen der Verbindlichkeiten zu treffen.

„Schulden werden oft fälschlicherweise als Folge von persönlichem Fehlverhalten empfunden“, weiß der Schuldnerberater. Dabei kann es jeden treffen – angesichts von derzeit 10,4 Prozent Inflation mit steigender Tendenz schneller denn je. Hauptauslöser seien überwiegend Ereignisse, die außerhalb der Kontrolle der Betroffenen liegen: „Arbeitslosigkeit, Trennung, Scheidung, oder Erkrankung, Aufgabe einer selbstständigen Tätigkeit sowie Arbeiten im

Niedriglohnsektor“, nennt Christian Overmann die klassischen Ursachen. Eine der Hauptaufgaben der Beratung: Ängste nehmen. „Bei der Schuldeneintreibung wird nicht selten eine Drohkulisse aufgebaut“, so der Sozialarbeiter. Viele Schuldner hätten die – unberechtigte – Angst, ins Gefängnis zu kommen und ließen sich dazu verleiten, Schulden aus dem Unpfändbaren zu zahlen. Damit gefährden sie die Versorgungslage ihrer Familien erheblich – verbunden mit Kindeswohlbeeinträchtigungen, Arbeitsplatzgefährdungen, Stromsperren, Bedrohungen von Mietverhältnissen.

Vertrauliche Gespräche

Die Mitarbeitenden der Schuldnerberatung tun alles, um den Teufelskreis zu durchbrechen. Die Beratung ist für alle Ratsuchenden kostenlos und erfolgt ohne Wartezeiten. Alle Gespräche sind vertraulich und unterliegen dem Datenschutz. Das fachlich qualifizierte Beraterteam aus Sozialarbeitern, Sozialpädagogen und Juristen



Am Wichtigsten ist die Herstellung des Pfändungsschutzes.

**Christian Overmann,
Schuldner- und
Insolvenzberatung
der Diakonie**

analysiert mit den Betroffenen die momentane Lebens- und Verschuldungssituation und sucht nach Wegen aus der Krise. Gemeinsam mit den Betroffenen werden konkrete Schritte zur Verringerung der Schulden entwickelt. Wie beispielsweise bei Susanne H.* Bei der 69-Jährigen ist eine einst 72 Euro betra-

gende Hauptforderung durch Vollstreckungskosten, Zinsen und Gebühren auf knapp 1.000 Euro angewachsen. Die angekündigte Beitreibung bedroht den



* Namen von der Redaktion geändert



Vertrauliche Gespräche gehören bei Christian Overmann von der Schuldner- und Insolvenzberatung der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, dazu.

Umzug der gehbehinderten Rentnerin in eine altengerechte Wohnung. Ihre mühsam angesparte Kautions droht weggepfändet zu werden. „Der horrende Betrag konnte von uns herunter verhandelt werden“, freut sich Christian Overmann. Der wesentliche Moment in der Schuldnerberatung: „Herstellung und Wahrung des Existenzminimums.“ Teilweise wird Soforthilfe geleistet: So auch bei Maya K.* Die alleinerziehende Mutter musste den Einkaufswagen mit dem Wocheneinkauf im Supermarkt stehen lassen – eine Kontopfändung liegt vor, das Konto ist gesperrt. Aufgelöst und ohne einen Cent Bargeld in der Tasche

wendet sich die 32-Jährige direkt an die Schuldnerberatung. „In einem solchen Fall stellen wir eine Bescheinigung über ein Pfändungsschutzkonto aus“, sagt Christian Overmann, „es wird versucht, das Geld so schnell wie möglich wieder freizubekommen.“ Für ihn immer wieder ein schönes Erlebnis: „Menschen, die verängstigt und niedergeschlagen herkommen, erscheinen nach drei bis sechs Wochen bei einem weiteren Gespräch wie umgewandelt“, kann er oft beobachten. „Ganz oft hören wir den Satz: Ich kann nach vielen Monaten endlich wieder gut schlafen!“

Dr. Ramona Vauseweh

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

Schuldner- und Insolvenzberatung der Diakonie

Plaggenbrauckstraße 1a · 45768 **Marl**
02365 4144-0 · k.immel@diakonie-kreis-re.de

Ewaldstraße 72, 45699 **Herten**
02366 1067-0 · s.klappheck@diakonie-kreis-re.de

Reinhard-Freericks-Straße 17, 45721 **Haltern am See**
02364 168369 · c.overmann@diakonie-kreis-re.de

Kaiserwall 19, 45657 **Recklinghausen**
02361 93664-20/-22/-23 · sb.re@diakonie-kreis-re.de

Wegbereiter des Wandels

Die Sparkasse Vest, Radio Vest und der Kreis Recklinghausen machten sich auf die Suche nach den „Vestischen Pionieren“ in Sachen Nachhaltigkeit.



🔑 Für Nachhaltigkeit braucht es Bewegung, Innovation und Mut. 33 Unternehmen fühlten sich von Schlagworten angesprochen. Der Preis „Vestische Pioniere“ wurde von der Sparkasse Vest, Radio Vest und dem Kreis Recklinghausen ins Leben gerufen und im November erstmals verliehen. Die Gewinnerunternehmen wurden von Bürgerinnen und Bürgern via Online-Voting ermittelt und durften sich über Medienpakete im Wert bis zu 15.000 Euro freuen.

So grün ist das Vest

Die Stiftsquelle aus Dorsten war schon klimaneutral, bevor der Begriff die Medien eroberte. Mit grün hergestelltem Mineralwasser und der Tatsache, dass das 1.000 m² große Verwaltungsgebäude

ausschließlich mit Abwärme aus der Getränkeherstellung beheizt wird, mach die Stiftsquelle dem Begriff „Pionier“ alle Ehre. Prompt gewann sie den ersten Platz. Geschäftsführer Sascha Brodmann sieht den Preis jedoch weniger als Wettbewerb, sondern als Möglichkeit, Synergien zu schaffen: „Wir sind beeindruckt von der Vielfalt der Unternehmen und Ideen. Es macht uns stolz, Teil dieser Gemeinschaft zu sein“. Die zweitmeisten Stimmen gingen an das Schokoladen-Outlet aus Recklinghausen. Als würde die gottgegebene Frucht der Kakaobohne nicht schon genug Glückseligkeit bringen, setzt das Team noch eins drauf:



Sie verkaufen Bruch-Schokolade namhafter Hersteller in Bio-Qualität zu besonders günstigen Preisen. Dabei setzen sie vor allem auf klimaneutrale



- 1 Radio Vest-Chefredakteurin Julia Winterfeld durfte den Pionieren die Preise überreichen
- 2 Gruppenfoto der Siegerinnen und Sieger mit den Initiatoren des Projekts
- 3 Die Spezialbike-Manufaktur Hase hat den Branchenpreis für "Nachhaltiges Handwerk" gewonnen
- 4 Dr. Michael Schulte, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Vest, freut sich über die voranschreitende Transformation im Vest
- 5 So sehen Sieger aus: Landrat Bodo Klimpel, Dr. Schulte und Julia Winterfeld strahlen mit den Erstplatzierten um die Wette!
- 6 Grün, grüner, Grünkohl. Der Hof Hagedorn wurde mit dem dritten Platz ausgezeichnet
- 7 Rege Gespräche über Nachhaltigkeit und Wandel im Publikum der Preisverleihung



Verpackungen wie Cellophan, Papier oder Pappe mit Grasanteil. Um die ökologische Masterclass zu komplettieren, reiht sich der Halterner Hof Hagedorn auf dem dritten Platz ein. Von der Pike bzw. der Wurzel auf wird auf dem Hof Hagedorn jedes Pflänzchen von der Entstehung bis zum Verkauf gehegt und gepflegt. Kaum Dünger, viel Bodenpflege, eigene benachbarte Felder und sogar ein Wald: Grüner wird's nicht.

Transformation vorantreiben

Zusätzlich zu den Publikumspreisen verlieh eine Fachjury den Branchenpreis „Nachhaltiges Handwerk“. Den gewann das Unternehmen Hase Bikes aus Waltrop. Mit individuell angepassten

Spezialrädern ermöglicht die Firma auch Menschen mit Behinderung das Radfahren. „Wir, die Sparkasse, sind stark gefragt, wenn es um die Finanzierung dieser Transformation geht – also den Weg von Wirtschaft und Gesellschaft in eine nachhaltige Zukunft zu führen“, erklärt Dr. Michael Schulte, der zusammen mit Landrat Bodo Klimpel und Radio Vest-Chefredakteurin Julia Winterfeld die Preise überreichte. „Eigentlich sind hier alle Pioniere“, resümiert Julia Winterfeld das Projekt. Fazit: Das muss wiederholt werden!

Und das wird es auch – im nächsten Jahr wird sich erneut auf die Suche nach „Vestischen Pionieren“ begeben. **Karoline Jankowski**

 **Sparkasse Vest Recklinghausen**

— INFO —

www.sparkasse-re.de
www.vestische-pioniere.de

Sprung über die Emscher

**Die neue Brücke nimmt Formen an.
Die anspruchsvolle Montage des
Mittelteils hat super geklappt.**



🔑 Hinterher sieht immer alles ganz leicht aus: Da schweben mal eben 105 Tonnen über dem Rhein-Herne-Kanal und werden präzise in die neue Brücke „Sprung über die Emscher“ eingefügt. Wie viel Zeit in der Vorplanung steckt und wie angespannt das Projektteam war, ist jetzt vergessen. Seit dem 8. Oktober ist der Mittelteil der spektakulären Brücke eingepasst. Ein auf einem Ponton schwimmender Kran hob kanalaufwärts dnen am Ufer liegenden 65 Meter langen Brückenteil hoch und fuhr mit diesem rückwärts im Kanal bis zur Baustelle. Es dauerte Stunden, bis das tonnen-schwere Brückenteil eingebaut war. Der Kanal musste einen ganzen Tag lang gesperrt werden. „Der ingenieurtechnisch anspruchsvollste Teil ist einwandfrei über die Bühne gelaufen“, freut sich Dr. Emanuel Grün, Technischer Vorstand der Emschergenossenschaft.

Vorfreude auf nächsten Sommer

Am Wasserkreuz in Castrop-Rauxel unterquert die abwasserfreie Emscher den Rhein-Herne-Kanal und fließt anschließend in gemächlichen Schlingen durch ihr neues, renaturiertes Flussbett. Trotz noch andauernder Bautätigkeit ist schon zu erkennen, dass eine ganz neue Landschaft am einst „dreckigsten Fluss Deutschlands“ entsteht. Mit dem Bau der Brücke wird das vorhandene Radwegenetz erweitert und eine neue Verbindung zwischen den beiden Städten Castrop-Rauxel und Recklinghausen geschaffen. Zukünftig nutzen zwei regionale Radtrassen, der Emscher-Park-Radweg und der Emscher-Weg, den „Sprung über die Emscher“. Somit werden nicht nur die beiden Städte, sondern auch einzelnen Quartiere und Stadtteile besser vernetzt. Da wundert es nicht, dass der Bau bei der Bevölkerung auf großes Interesse stößt. Rund 700 Gäste – statt der erwarteten 400 – nahmen Anfang September an den von der Emschergenossenschaft angebotenen Baustellenführungen teil, um sich über den Stand der Arbeiten an der Brücke und im Natur- und Wasser-Erlebnis-Park zu informieren. Im Sommer 2023 soll die 412 Meter lange und 2,5 Meter breite Brücke mit der auffälligen Doppel-S-Form fertig sein. Auch die umliegenden Parkanlagen werden dann eröffnet und stehen allen Bürgerinnen und Bürgern kostenlos zur Verfügung.

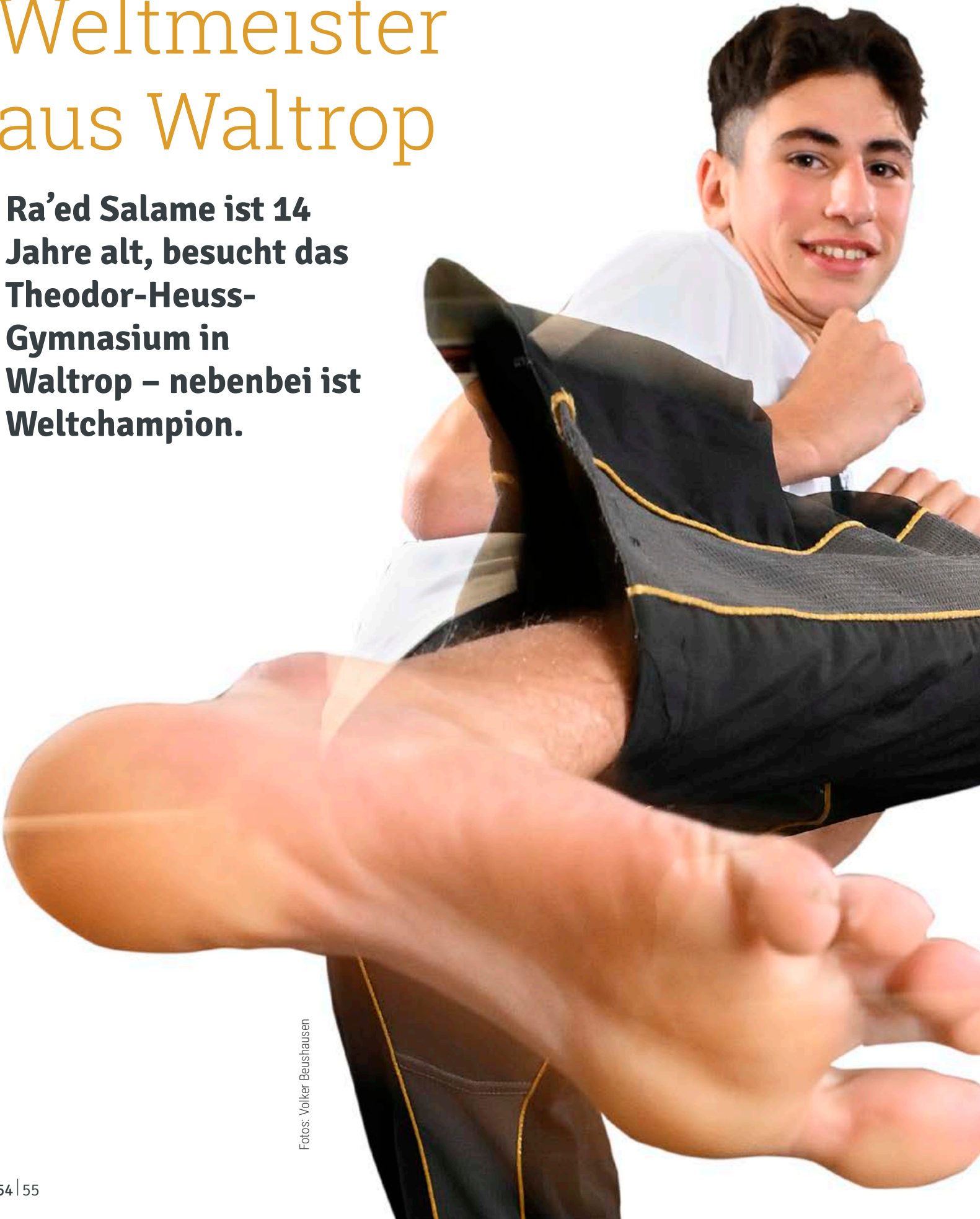
Claudia Schneider

— INFO —
www.eglv.de

Weltmeister aus Waltrop

**Ra'ed Salame ist 14
Jahre alt, besucht das
Theodor-Heuss-
Gymnasium in
Waltrop – nebenbei ist
Weltchampion.**

Fotos: Volker Beushausen



🏆 In seiner Freizeit dreht sich das Leben von Ra'ed Salame um diese eine Sache: Sport. Genauer gesagt: Kampfsport. Seit der Schüler drei Jahre alt ist, steht er auf der Matte und trainiert die südkoreanische Kampfkunst Taekwondo. Dass er damit einmal so erfolgreich sein würde, hätte damals noch niemand geglaubt – er selbst am allerwenigsten.

„Als Kind war ich sehr schüchtern und eher zurückhaltend. Deswegen hat meine Mama mich beim Taekwondo angemeldet, damit ich ein bisschen selbstbewusster werde. Die Idee fand ich am Anfang richtig blöd und hätte am liebsten nur geweint“, erzählt Ra'ed und lacht. Heute ist ein Leben ohne den Sport für ihn unvorstellbar. Seine Mutter blieb beharrlich, fuhr den Sohn immer wieder zum Training und mit jeder Stunde wuchs auch das Selbstbewusstsein des jungen Waltropers.

Viel Übung

Seitdem trainiert Ra'ed jeden Tag in der Woche mit seinem Trainer Brahim Triqui in dessen Talent-schmiede für Takewondo und Kickboxen TAN GUN Sports.

„Ja, tatsächlich trainiere ich auch am Wochenende“, erzählt der ambitionierte Sportler.

„Aber das ist auch notwendig, wenn ich meine Ziele erreichen möchte.“

Und diese Ziele sind nicht irgendwelche. „Im Taekwondo gibt es jedes Jahr zwei Welt-Cups. Beim ersten in Ungarn bin ich dieses Jahr Vierter geworden. Das hat meinen Ehrgeiz angestachelt und mein Plan war klar: Beim zweiten Welt-Cup möchte ich in meiner Alters- und Gewichtsklasse der Sieger sein“, so Ra'ed.

Richtige Technik

Gemeinsam mit seinem Trainer, der selbst schon Welt-, Europa- und Deutsche Meisterschaften für sich entscheiden konnte, ging es dann darum, genau dieses Ziel zu erreichen. „Beim



Vor wenigen Wochen hat sich der 14-jährige Ra'ed Salame in Slowenien gegen 17 andere Jugendliche zum Sieg gekämpft. Und das im wahrsten Sinne des Wortes.

Taekwondo sind drei Dinge entscheidend: die Fußtechnik, die Handtechnik und der Weg. Dafür stehen auch die drei Silben tae, kwon und do. Genau daran arbeiten wir beim Training, um Technik, Fitness und natürlich auch den Kopf optimal auf die Turniere vorzubereiten“, erklärt Ra'ed.

Gerade das mentale Training spiele dabei eine wichtige Rolle, so der Schüler. „Ich versuche immer, mit der Einstellung in einen Kampf zu gehen, dass ich gewinnen werde. Das stärkt mich. Brahim und meine Freunde motivieren mich auch, was mir immer zusätzlich hilft.“

Wie zielführend dieser Ansatz ist, hat sich gezeigt. Beim Welt-Cup in Slowenien konnte sich Ra'ed gegenüber seinen Gegner behaupten und die Kampf-richter überzeugen. Seitdem darf er

den Titel „World-Cup Champion“ tragen. Doch darauf ausruhen? Das ist nichts für den ehrgeizigen Sportler, der seit Juni für das Deutsche Taekwondo-Nationalteam an den Start geht: „Nächstes Jahr steht die WM in Finnland an und da möchte ich auf jeden Fall auch gewinnen.“ Mit der richtigen Siegereinstellung stehen die Chancen gut, dass dieser Plan aufgeht.

Dr. Felicitas Bonk

— INFO —

Theodor-Heuss-Gymnasium Waltrop
www.thg-waltrop.de

„Wir brennen für unseren Korn!“



Nein, das ist kein Whisky. Es ist Korn. Genau genommen Bröggelhoff-Korn. Ein altbekannter Name in Waltrop mit zwei jungen Gesichtern dahinter: Fabian Bröggelhoff und Jens Benthaus.

🔪 Jens und Fabian sagen von sich selbst: „Wir sind Kornliebhaber“. Fabians Großeltern mit dem Namen Bröggelhoff kennt man in Waltrop als Hersteller von leckeren Schnäpsen. Im Betrieb von Oma und Opa hat der Enkelsohn auch stets ausgeholfen. „Jens und ich wollten etwas komplett Neues machen“, sagt Fabian Bröggelhoff. Und so entstand aus einer anfänglichen Idee „im Hinterkopf“, wie Fabian erzählt, die konkrete Produktion ihres „Rugons“.

Der Korn, einmal in dunklerem Bernstein- ton mit eher malzigem Geschmack, und einmal in heller Version mit karamelliger Farbe und -Note, erinnert auf den ersten Blick an Whisky. „Der Destilliervorgang ist wesentlich umfangreicher, sodass der Brand weniger Fuselalkohole enthält und viel reiner ist. Korn wird ein- bis zweimal in einer sehr großen Anlage destilliert, Whisky hingegen einmal in einer kleinen Anlage“, sagt der 26-Jährige Fabian. Für den perfekten Geschmack lagert der Rugon-Korn 14 Monate in Holzfässern. „Das ist so spannend mit der Fasslagerung, wir wollten damit starten“, sagt Jens Benthau. Der Korn lagert entweder in Fässern, in denen vorher jamaikanischer Rum lag oder in neuen Fässern aus amerikanischer Weißeiche, „die nur für uns gebaut werden“, sagt der 27-jährige Jens. So entsteht übrigens auch die Farbe: Das Hell und Dunkel stammen von den verschiedenen Fässern.

Noch ist ihr Kornbrand ein Nischenprodukt weiß das Startup. Ziel ist aber „den Genuss nach Waltrop und in die Region zu bringen“. Dafür sind sie das „perfekte Duo“. „Ich bin eher der kreative Part, was Design und Optik angeht“, sagt Jens.

Zurzeit gestalten die beiden Kornliebhaber ihre Location im Waltroper Gewerbegebiet Am Herdicksbach. Hier erinnert bald nichts mehr an eine Halle. Getrennt vom Warenbereich gibt es einen gemütlichen Tresen, ein Sofa und einen langen Holztisch. Langfristig möchten Fabian und Jens hier Tastings anbieten. In gemütlicher Atmosphäre, mit leckeren Kleinigkeiten zu Essen und natürlich Rugon-Korn. Zu erzählen hat das Duo reichlich. Dass sie für ihren Korn brennen, merkt man sofort. **Jennifer von Glahn**

Jens Benthau (l.) und Fabian Bröggelhoff sind Kornliebhaber. Jetzt starten sie mit ihrer eigenen Kreation durch.

— INFO —

Den Rugon kann man übrigens online bestellen. Dort werden auch die Tasting-Termine angekündigt: www.broeggelhoff-korn.de



Am Puls der Zeit

Katharina Puls ist 16 Jahre alt und bereits erfolgreiche Autorin aus dem Ostvest. Ihr erstes Buch hat sie im Alter von 13 Jahren begonnen.

„Anfangen zu schreiben habe ich in der Grundschule, berichtet Katharina Puls. Unter ihren ersten Aufsätzen schrieb die Lehrerin ein verheißungsvolles Lob: „Super, du wirst bestimmt mal Autorin“. Wer hätte gedacht, dass Klassenlehrerin Elisabeth, der Schülerin Katharina ihr erstes Werk deswegen gewidmet hat, Recht behalten würde.

Aber wie kam die junge Dattelnlerin dazu, ein eigenes Buch zu verfassen? „Das war einfach“, sagt sie. Zahlreiche Ideen für Geschichten und Storys hat Katharina im Traum – und setzt sie dann in die Tat um. Zunächst handschriftlich, mit vielen Zetteln. Kapitelweise hat Katharina die Geschichte ihrer Familie vorgetragen. Bis ein ganzes Buch zusammen war. „Ganz viele neue Ideen kamen auch während des Schreibens“, erzählt Katharina. Und so entstand das Abenteuer vom „Tiger in Not“, das von einem Menschenkind handelt, das gefährlichen Besuch bekommt... Den entscheidenden Impuls zur Veröffentlichung erhielt Katharina Puls dann von der Sparkasse Vest. Im Gespräch mit ihrem Berater – als Katharina gemeinsam mit ihrer Mutter ihre erste Girokarte beantragte – kam das Gespräch auf das Schreiben. „Ich habe erwähnt, dass ich ein Buch schreibe. Ich habe sofort Unterstützung bekommen, um das Buch zu veröffentlichen“, sagt Katharina. Die Sparkasse Vest empfahl Katharina weiter. „Wir haben das Buch als Überraschung zum Geburtstag veröffentlichen lassen“, erzählt Katharinas

Mutter Angelika Puls. Die Illustrationen ihres Debutwerks hat übrigens Katharinas Schwester Franziska von Hand gefertigt – ganz nach den Vorstellungen ihrer jüngeren Schwester. „Jedes tolle Kinderbuch hat Bilder“, weiß Katharina.



Neues Buch in Mache

Zurzeit arbeitet die 16-jährige, die das Comenius-Gymnasium besucht, an ihrem neuen Werk. Im Januar 2023 will sie es beendet haben. „Vampire Hunt“ soll es heißen. „Das ist dann von der Story her mehr für die Zielgruppe Teenager“, sagt die Schülerin. „Ich habe mich ja auch selbst weiterentwickelt“. Auch die Zeit der Zettel ist vorbei, Katharina arbeitet und schreibt am Laptop. Ihr erstes Buch „Tiger in Not“ ist beispielsweise erhältlich in der Buchhandlung Bücherwurm in Datteln, oder auch online.

Jennifer von Glahn



Der mit der Stute flüstert

Die Pferdedame „Kiss Me Bo“ hat Glaubenssätze ins Wanken gebracht.

 Zum einen, dass aus einem lahmen Gaul kein Rennpferd werden kann. Zum anderen, dass im Alter die Leistungskraft abnimmt. Die Schlüsselfigur zu den Phänomenen heißt Heinrich Riewe. Dieser haderte seinerzeit mit seinem Rentnerdasein: „Ich war es leid, nur mit dem Fahrrad durch die Gegen zu fahren.“ Der Landwirt aus dem Ostvest wollte stattdessen reiten und suchte dafür ein geeignetes Pferd. Da traf es sich, dass die Traberstute „Kiss Me Bo“ nach ihrem Debütsieg in Gelsenkirchen aufgrund eines Sehnenschadens ihre Rennkarriere vorzeitig beendet hatte. Auf ihrem Rücken wollte er sein Freizeitglück finden.

Problemlöser

Zum inzwischen 81-Jährigen ist wissenswert: Seit Jahrzehnten gilt er als „absoluter Pferdemann“, viele bewundern ihn als Pferdeflüsterer. Zur Aura, die ihn umgibt, berichtet Trabertrainer-Legende Willi Rode: „Heinrich genießt den Ruf, für gesundheitlich problematische Situationen fast immer eine Lösung zu finden.“ Weiter sagt er über ihn: „Er hat zahlreiche Pferdebesitzer aufgrund seiner Kenntnisse und Zuverlässigkeit aus ihrem Dilemma herausgeholt.“ Ein Jahr nach ihrer Verletzung feierte „Kiss Me Bo“ in Hamburg erfolgreich ihr Comeback. Trocken erklärt der renommierte Züchter Hans Ulrich Bornmann das Erfolgsgeheimnis der wundersamen sportlichen Auferstehung: „Heinrich hat sie repariert.“ In seinem Werkzeugkoffer stecken viel Gelerntes – etwa von Dr. Josef Grae

aus Waltrop - und fundiertes Wissen aus der Naturheilkunde. Sorgfältige Pflege und gute medizinische Betreuung sind wichtige Begriffe im Credo von Heinrich Riewe: „Rennpferde sind Hochleistungssportler. Die müssen gesund sein.“

Neuer Siegrekord

„Kiss Me Bo“ gehört längst zu den besten Stuten in Deutschland. Die Fuchsstute hat schon 21 Siege und weitere 68 bezahlte Platzierungen errungen. Sie macht es ihren Piloten leicht: Es ist (fast) egal, wer hinter der Achtjährigen im Sulky sitzt. Apropos achtjährig: Sie hat dieses Jahr in dem Alter, in dem viele Stuten bereits Mütter sind, ihren persönlichen Sieg-Rekord noch mal mächtig heruntergeschraubt. Umgerechnet 50,49 Stundenkilometer im Schnitt. Und das mit Wagen und Fahrer im Schlepptau.

Ob die Einsatzbereitschaft und Härte seiner Stute im neunten Lebensjahrzehnt auch ihn ansteckt, kann nur vermutet werden. Heinrich Riewe karrt jedenfalls seine Dauerläuferin noch persönlich deutschlandweit zu den Rennplätzen. Dennoch plagt ihn wieder Langeweile. Erneut hat sich der Pferdemann einen vermeintlich hoffnungslosen Traber mitgebracht, den „Iniesta AM“. Bislang scheiterte der Schwede viermal an der vorgeschriebenen Gangart. Heinrich Riewe sagt völlig unbeeindruckt: „Ich muss mich niemandem mehr beweisen. Das wird schon.“

Michael Polubinski

Die wilden Hühner

☪ Sie hören auf Namen wie Friedhelm-Constantin, Baileys-Horst oder Rote Beete Käthe. Und sie sind frech. So frech, dass man im wahrsten Sinne des Wortes meinen könnte, die Hühner sind los. Denn um ihr Hühnerheim herum darf das Federvieh frei herumtollen. Diese

Freiheit hat die Hühnerbande ausgenutzt – und ist ausgebüxt. Da ihr Zuhause aber auf einer Wiese

steht, die an die B235 grenzt, gab es hier so manches Tohuwabohu. Denn die Bande spazierte völlig gelassen auf der Bundesstraße umher – und regelte so den Verkehr.

Besorgte Bürgerinnen und Bürger wollten die Hühner vor dem Unfalltod retten. Einfangen ließen sich die gefiederten Tiere aber nicht. Und so kontaktierte man den Herrn der Hühner, **Björn Schulz** (r.), der den Stall vor Ort für die Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen betreut. Fix stellte sich heraus, dass die frechen Exemplare, übrigens ein Hahn und seine vier Hennen, der Werkstatt Waltrop zugeflogen sind. Der eigentliche Chef im Hühnermobil ist Hahn Baileys-Horst. Der war erstmal perplex. Die neuen Hennen hat er gerne unter seine Flügel genommen. Mit dem neuen Hahn steht er

aber eher auf Kriegsfuß. Damit die wilde Schar nicht immer wieder eingesammelt werden muss, sind Hahn und Hühner nach Waltrop umgezogen, an die Unterlippe. **JvG**



Das muss
**WALTROP
ERLEBEN**



MITTWOCH 21.12.

☪ 14:00 UHR
Kurzfilmtag - Wenn das Leben dir Brokkoli serviert
Foyer, Ziegeleistr. 14

DIENSTAG | 27.12.

🎵 18:00 Uhr
Weihnachtsliedersingen
Kulturforum Kapelle

SONNTAG, 15.01.

☪ 10:30 Uhr
Vortrag: Schlittenhunde-Abenteuer Alaska
Haus der Bildung und Kultur (HBK)

FREITAG, 05.02.

19:30 Uhr
☪ **Vortrag: Schönheit und Bedeutung der Weltmeere - und ihre Bedrohung**
Dietrich-Bonhoeffer Zentrum

SAMSTAG, 4.03.

🎵 19:00 Uhr
Sparkassen-Clubraum-Contest
Jugendcafé Yahoo

SAMSTAG, 18.03.

☪ 09:00 Uhr
Flohmarkt rund ums Kind
Stadthalle Waltrop

Diakonie 
**im Kirchenkreis
Recklinghausen**

— INFO —

www.diakonie-kreis-re.de



Bruchbude oder Goldgrube?



**Prüfen Sie kostenlos, was
Ihre Immobilie wert ist.**

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen,
wissen aber nicht, was sie wert ist? Machen
Sie den Test. Innerhalb weniger Minuten
erhalten Sie das Ergebnis der Analyse per
E-Mail. Kostenlos und unverbindlich.

www.sparkasse-re.de/preisfinder

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Vest Recklinghausen**



KURZURLAUB VERSCHENKEN

Sauna und Wellness in Herten. Das perfekte Weihnachtsgeschenk für besondere Wellness-Wohlfühlmomente.

Jetzt Geschenk-Gutscheine im Online-Shop bestellen:
www.copa-gutscheine.de



Über den Knöchel/Teichstraße · 45699 Herten
Tel. 0 23 66/ 307-310 · www.copacabackum.de

