




WALTROP ERLEBEN


Über **300
Termine!**
Veranstaltungs-
kalender
fürs Vest

Verführerisch!

Julia Anoush macht Kunst mit Feuer.
Wir zeigen im Schwerpunkt, was im Vest
sonst noch kulinarisch angerichtet wird.

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke 

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen



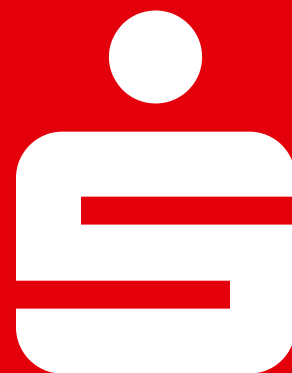
„Haus mit Garten.“

Ihr Wohn(t)raum

„Ein Haus im Grünen, viel Platz für die Familie und den Hund – die Sparkasse Vest Recklinghausen macht unseren Traum vom Eigenheim möglich.“

[www.sparkasse-re.de/
wohntraum-verwirklichen](http://www.sparkasse-re.de/wohntraum-verwirklichen)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Vest Recklinghausen



LIEBES VEST

Erinnern Sie sich noch? Als es damals mit Smartphones und Social Media losging, da fingen Menschen plötzlich an, alles Mögliche ins Netz zu stellen, was sie so zu sich nehmen: den ersten Kaffee morgens, das Mittagessen, Prosecco oder Feierabendbier am Abend, die Geburtstagstorte oder das Menü für Freunde am Wochenende. Warum? Aus Freude am Moment, am Genuss und am (guten!) eigenen Geschmack. Oder, wie Lebensmittel-Profi Julia Schlotmann-Honsel aus Dorsten sagt: Menschen definieren sich heute mehr darüber, was sie essen, um ihre Persönlichkeit herauszustellen (S. 16).

Essen als Ausdruck von Lifestyle, zur Distinktion und Abgrenzung, als kulinarische Statusmeldung? Sicher. Das war es schon, als der Adel sich endlos dekadente Menüs kreieren ließ oder ein praller Wams noch als Zeichen von Wohlstand und Erfolg galt. Nur sind heute die Optionen und die Motive unendlich vielfältiger: Die einen zelebrieren Vegan als bewusste Lebensweise, die anderen feiern das kiloschwere Tomahawk-Steak archaisch am offenen Feuer. Manche kasteien sich im täglichen Verzicht mit 16/8-Fasten. Jagen Hypes von Paläo bis Superfood nach, probieren Küchen von Peru bis zu den Philippinen. Und selbst Jugendliche pilgern stundenlang durchs Ruhrgebiet auf der Suche nach dem weltbesten Döner, der zugleich den eigenen TikTok-Feed füttert. Immerhin, zum weiten Kosmos der Kulinarik passt eins: Wissenschaftler wie der Brite Tim Spector bestreiten inzwischen, dass es eine perfekte Ernährung gibt, die für alle gleich gesund ist. Individuelle Ernährung statt Einheitsdiät, probieren, was guttut, Vielfalt statt starrer Glaubenssätze ist die Zukunft.

So persönlich das Thema, so wichtig das Erleben von Gemeinschaft und Zusammenhalt beim Essen: Das haben wir gespürt, als wir geflüchtete Familien an den Herd baten (S. 24) oder Kochkurse (S. 34) und die Lehrküche am Berufskolleg besuchten (S. 19). Gemeinsam genießen ist das Erfolgsrezept der Gastro-Events im Vest (S. 28) – und selbst in der Haftanstalt das Highlight des Tages (S. 22). Alle zusammen schmeckt's einfach besser.



So persönlich das Thema ist, so wichtig ist das Erleben von Gemeinschaft beim Essen – alle zusammen schmeckt's einfach besser.

Christa Stüve
Geschäftsführerin Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte
Vorstandsvorsitzender Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann
Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prött
Verleger WALTROP ERLEBEN

INHALT

Sommer 2026

Das Bild	06
News	08

DAS THEMA: KULINARIK

Kulinarik lokal: Von Brot bis Indisch.....	12
Weltreise: Von Borschtsch bis Bouillabaisse...	20
Knast: Von Häftlingen für Häftlinge	22
Buffett: Von Geflüchteten angerichtet.....	24

VEST ERLEBEN

Events: Von Bierbörse bis Zu Gast.....	28
Orte: Von Bioland- bis Weinhof	30
Kult: Copa Lounge und Freibadpommes.....	32
Highlights: Von ABBA bis Worthebewerk.....	36
Termine: Unser Kalender	38

BESSER LEBEN

Ausbildung: Azubis löchern ihre Chefs	44
Finanzen: Was Frau anders machen sollte ...	50
Energiepreise: planbar oder flexibel.....	52

MENSCHEN

Schmackhaft: Genuss bei Brot & Butter.....	54
Kunstvoll: Wie Julia Anoush begeistert.....	56

Genuss!

Gemüse und Grillkunst, schnelle Garküche oder Gourmet-Restaurant – unser Schwerpunkt zu Kulinarik und Ernährung.

12



Gepflegter Weinberg

Von jungen Reben, die im Emscherland wachsen und gedeihen – wie im Süden.

IMPRESSUM

WALTROP ERLEBEN • Ausgabe 2-2026 | Verlag: RDN Verlags GmbH • Anton-Bauer-Weg 6 • 45657 Recklinghausen • 02361 490491-10 • www.rdn-online.de • redaktion@rdn-online.de | **Chefredaktion:** Stefan Prött (V.i.S.d.P.), s.prott@rdn-online.de | **Redaktion:** Jennifer von Glahn, Karoline Jankowski, Jörn-Jakob Surkemper, Laura Trier-Hontoy | **Mitarbeitende dieser Ausgabe:** Vivien Baxmann, Angelika Herstell, Sabine Raupach-Strohmann, Dr. Ramona Vauseweh | **Fotos:** Volker Beushausen, André Chrost, Arne Pöhnert, Marco Stepniak | **Titelfoto:** Marco Stepniak | **Layout:** Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Jens Valtwies | **Satz + Litho:** RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | **Termine:** Vivien Baxmann, Jennifer von Glahn | **Redaktionsassistent:** RDN Verlags GmbH • Birgit Ridderskamp • 02361 490491-15 • b.ridderskamp@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:** AGR mbH • EmscherGenossenschaft und Lippeverband

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke 

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen



Gefragte Positionen

Warum und wie man Kursleiterin oder Kursleiter der Familienbildungsstätte wird.



Kultige Location

Der Gastrobus am Schiffshebewerks-Museum ist ein echter Geheimtipp.

Perfektes Mahl

Von der Eventküche mit Pia-Engel Nixon (Foto) bis zum VHS-Kurs – wo und wie das perfekte Menü gelingt.



Flauschiges Erlebnis

Bei Vivamos Alpaka kommt man den lieben Tieren ganz nah.

Ehrliche Küche mit Anspruch

Foto: Marco Stepniak

Kulinarik rückt in der Moselbach Schänke im Moselbachpark Waltrop in den Mittelpunkt eines neuen gastronomischen Konzepts, das klassische Biergartenkultur mit zeitgemäßer Küche verbindet. Hinter dem Projekt steht Leon Philipp vom Haus Hölter, der in die Gastronomie gewissermaßen hineingeboren wurde.

Die Moselbach Schänke folgt einem bewusst reduzierten, aber durchdachten Konzept.

„Klassische Biergartenstruktur trifft bei uns auf eine Küche, die auf Machbarkeit und Qualität gleichermaßen setzt“, so der 27-Jährige. Im Fokus stehen Gerichte, die ohne Umwege funktionieren und dennoch Charakter zeigen. Saucen und Grundlagen stammen aus dem Haus Hölter, die Speisekarte bewegt sich zwischen Pommes, Flammkuchen, Currywurst, frischen Salaten und kleinen Gerichten für den schnellen Hunger. Ergänzt wird das Angebot durch mediterrane Akzente wie Garnelen oder Hähnchenspieße mit Marinade.

„Wir wollten einen Ort schaffen, der unkompliziert ist und trotzdem kulinarisch ernst genommen wird“, so Philipp. Besonders der Flammkuchen steht sinnbildlich für diese Haltung.

„Er ist für uns mehr als ein Snack, er zeigt, wie viel Qualität in Einfachheit steckt“, sagt er.

Mit rund 80 Sitzplätzen innen und bis zu 250 Plätzen außen reagiert das Konzept stark auf Frequenz und Wetter. Selbstbedienung ist das Credo, unterstützt von einem Team aus Küche und Service. Trotz der Größe der Schänke bleibt der Anspruch klar: Alles muss schaffbar bleiben und gleichzeitig gastronomisch funktionieren. Ergänzt wird das Konzept durch Veranstaltungen mit Musik oder Public Viewing. **Jennifer von Glahn**

— INFO —

Hölter's Moselbach Schänke
moselbach.de





Fotos: Wolfgang Schubert

Helles Licht bei der Nacht

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) zeigt in seinem Museum Schiffshebewerk Henrichenburg in Waltrop die Fotoausstellung „Helles Licht bei der Nacht“. Zu sehen sind Nachtaufnahmen von bunt erleuchteten Fördertürmen und Fördergerüsten in eindrucksvollen Farben. Seit 2014 beleuchtet der ehemalige Bergmann Wolfgang Schubert Bergwerke. Mit den farbenfrohen Illuminationen erinnert das Projekt an die Bedeutung und die Ausstrahlung des Bergbaus, die ganze Regionen über Jahrzehnte prägte. Die Ausstellung ist bis Mittwoch, 23. Dezember 2026 zu sehen. Geöffnet ist dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr. schiffshebewerk-henrichenburg.lwl.org

Sunset Sounds

Beim Event Sunset Sounds Live Musik im Lesegarten ist am 15. Juli um 19 Uhr die Künstlerin Liesel zu Gast im Lese- und Kreativgarten des 3. Ort Waltrop. Unter dem Titel „Die Moral von der Geschichte“ erzählt Liesel mit eigenen Songs und ausgewählten Covers vom Erwachsenwerden von

Liebe, Zweifel und Hoffnung und begleitet sich dabei abwechselnd am Klavier und an der Gitarre.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule statt. Der Eintritt beträgt 5 Euro und beinhaltet ein nicht alkoholisches Freigetränk.

3ortwaltrop.de



Foto: 3. Ort Waltrop



Foto: LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

Von hier nach dort

Wo bin ich gerade? Wo liegt mein Ziel? Wie komme ich dahin? Die Mitmach-Ausstellung rund um die Themen Orientierung und Navigation stellt genau diese Fragen. Sie richtet sich speziell an Acht- bis Zwölfjährige, ist aber interessant für Groß und Klein. Historische Objekte erzählen spannende Geschichten: Wie benutzt man einen Kompass und was kann man von einer Seekarte ablesen? Wofür braucht man Satelliten? Die brandneue Mitmach-Ausstellung ist frisch im Juni im Museum Schiffshebewerk Henrichenburg gestartet.

schiffshebewerk-henrichenburg.lwl.org



Foto: Marco Stepniak

Leckeres Sommerfest

Am 5. September lädt Oliver Distelkamp zum Deligio Sommerfest für die ganze Familie an die Richtstrecke ein. Zum Fest kommen verschiedene regionale Bauern und Partnerbetriebe, darunter Milchhof Billmann, Gut Eickenscheidt, Wagyu Balster, Annas Hoflädchen Horneburg sowie der Biohof Dickhöfer. Sie präsentieren ihre Produkte und geben Einblicke in ihre Arbeit direkt aus der Region. Für Kinder steht das Spielmobil der Stadt bereit und sorgt mit Spiel- und Bewegungsangeboten für Unterhaltung. Auch musikalisch ist für Stimmung gesorgt: Die Waltroper Künstlerin Melanie Engel bringt Schlager auf die Bühne, während André Georg mit Reggae-Sounds für entspannte Festivalatmosphäre sorgt. Kulinarisch erwartet die Besucher eine große Auswahl an Spezialitäten aus der Akademie. Dazu gehören frische Crêpes und Waffeln, saftiger Krustenbraten aus dem Smoker sowie die originale „Dicke Olli“-Rostbratwurst. Außerdem backt Bäckermeister Markus live im Steinbackofen und zeigt anschaulich, wie traditionelles Brotbacken in echter Handwerksarbeit entsteht. Siehe auch S. 12
deligio-akademie.de

Musik, Kultur und Familienprogramm

Das Parkfest kehrt vom 28. bis 30. August zurück in den Moselbachpark. Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf ein vielseitiges Festivalwochenende mit Live-Musik, Kunst, Märkten, Familienangeboten und zahlreichen Attraktionen freuen. Das traditionsreiche Event zählt zu den größten Kultur- und Familienfesten im Ruhrgebiet und lockt jedes Jahr zehntausende Gäste nach Waltrop.

Auf mehreren Bühnen präsentieren sich nationale und internationale Künstlerinnen und Künstler. Für 2026 stehen unter anderem Nik Kershaw, Dick Brave, Vanessa Mai, Moguai, Paul Elstak, Charly

Lownoise, Maël & Jonas, Korsakoff sowie Mambo Kurt im Programm. Ergänzt wird das Musikangebot durch Kunst- und Kulturformate wie die „Galerie im Park“ sowie den Sonntagsmarkt „Kreativrausch“. Neben den Konzerten bietet das Parkfest zahlreiche Attraktionen für Familien. Dazu gehören das große Kinderspielfest mit Hüpfburgen, Spielaktionen und Mitmachangeboten, verschiedene Märkte, Walk-Acts, Gastronomieangebote sowie das beliebte Riesenrad mit Blick über das gesamte Festivalgelände.

waltroper-parkfest.de



Fotos: Marcel Bell, AFM Group



Helfen ohne Helm

Bekommen wir wieder eine Wehrpflicht, und wenn ja, wie lange wird der Dienst dauern? Noch ist vieles in der Diskussion. Wer nicht zum Bund möchte und nach einer Alternative sucht, kann sich ab sofort von Lars Herden, Referent für Freiwilligendienst bei der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, beraten lassen. Der Experte ist immer auf dem gesetzlich aktuellen Stand und weiß, was zu tun ist, um eine ggf. notwendige Verweigerung des Wehrdienstes wirksam werden zu lassen. Die schriftliche Begründung muss in der Regel bei der Personalstelle der Bundeswehr eingereicht werden und Lars Herden hilft bei der Formulierung. Sein Tipp: „Wer jetzt schon sichergehen will, dass sein Ersatzdienst auch später als solcher anerkannt wird, sollte einen Freiwilligendienst über 12 Monate absolvieren, dann kann er auch nach Einführung eines Wehrdienstes nicht mehr eingezogen werden.“ Aber auch ohne Wehrpflicht ist ein Freiwilliges Soziales Jahr oder ein Bundesfreiwilligendienst eine Bereicherung.



Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghauser

— INFO —

Lars Herden, 02361 9301-326
l.herden@diakonie-kreis-re.de



Neue Firma für neue Energie

Mit der Gründung der Hertener Batterie-speicher Ewald GmbH (HBE) ist im März ein Meilenstein für die Energieversorgung der Zukunft in Hertener erreicht worden. Das neue Unternehmen entsteht als Gemeinschaftsprojekt der Hertener Energie-handelsgesellschaft mbH, einer Tochter der Hertener Stadtwerke, und der W Power Storage GmbH. Die Partner bündeln ihre Kompetenzen für den Ausbau moderner Energiespeicher-lösungen. Auf dem Gelände der Zeche Ewald soll noch 2026 ein Großbatterie-speicher mit einer Kapazität von mehr als 20 Megawattstunden entstehen. Ziel ist es, die Stabilität der öffentlichen Strom-versorgung zu stärken und zugleich neue Möglichkeiten im Bereich der Vermarktung flexibler Speicherkapazitäten zu schaffen. Das Investitionsvolumen beträgt rund 6,1 Millionen Euro. Die Projektpartner sehen darin ein klares Bekenntnis zur Energie-wende und zur technologischen Weiter-entwicklung des Standorts. Mit dem Vorhaben entwickelt sich das ehemalige Zechengelände Ewald erneut zu einem Symbol für gelungenen Strukturwandel und zukunftsorientierte Energieprojekte in der Region.

Hertener 
Stadtwerke

— INFO —

hertener-stadtwerke.de

Hertener Sommerkino startet im August

Drei Sommerabende, große Leinwand und echtes Open-Air-Feeling: Vom 19. bis 21. August verwandelt sich der Doncaster Platz auf Ewald wieder in ein Freiluftkino. Gemeinsam mit der AGR laden die Hertener Stadtwerke zum diesmal 11. Hertener Sommerkino ein. Mit „Extrawurst“, „Der Teufel trägt Prada 2“ und „Michael“ warten drei ganz unterschiedliche Filmhighlights auf die Besucherinnen und Besucher. Los geht es jeweils um 21 Uhr. Die besondere Atmosphäre unter freiem Himmel, günstige Eintrittspreise von 5 Euro pro Vorstellung und ein abwechslungsreiches Programm machen das Sommerkino zu einem der beliebtesten Sommerevents in Herten. Der Kartenvorverkauf startet am 1. Juli.

AGR GRUPPE
RUHR

Hertener
Stadtwerke



— INFO —

hertener-sommerkino.de

Gebrauchtes E-Auto finanzieren

Der Markt für gebrauchte Elektroautos bietet derzeit gute Rahmenbedingungen. Für Käufer ist eine frühzeitige Finanzierungsplanung wichtig, um Budget und Fahrzeugwahl realistisch festzulegen. Ein zentraler Baustein ist der Klimakredit, mit dem die Sparkasse Vest nachhaltige Investitionen finanziert.

Er zeichnet sich durch günstige oder feste Zinssätze aus, die eine planbare Finanzierung ermöglichen. Damit soll der Umstieg auf klimafreundliche Technologien erleichtert und der Klimaschutz im Mobilitätsbereich gestärkt werden. Für Käufer bedeutet das, dass ein E-Auto gezielt als Teil nachhaltiger Entwicklung finanziert werden kann und nicht ausschließlich über herkömmliche Kreditmodelle läuft. Besondere Aufmerksamkeit sollte beim Kauf eines gebrauchten E-Autos der Batterie gelten, da sie das teuerste Bauteil des Fahrzeugs ist und maßgeblich Reichweite sowie Wert beeinflusst. Zusätzlich sollten Käufer auf bestehende Herstellergarantien achten, die häufig bis zu acht Jahre oder 160.000 Kilometer reichen und eine

Mindestkapazität von
etwa 70 bis 80
Prozent absichern.

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

— INFO —

sparkasse-re.de/klimakredit

Oliver Distelkamp macht alles mit großer Leidenschaft. Tochter Rebecca Wilmes gehört zu seinen helfenden Händen.



Lecker!

Essen ist nie nur Essen: Es ist Heimat und Sehnsucht, Gemeinschaft, Genuss und Gesundheit – manchmal, aber nicht immer. Wir haben Restaurants, Hofläden und Haftanstalten, Kantinen und Küchen im Vest besucht. Unser Schwerpunkt zu einem Thema, das ganz persönlich ist, aber alle verbindet.

Einfach und lecker

Wie Oliver Distelkamp aus seiner Leidenschaft fürs Backen und Kochen die Deligio Food Akademie machte.

Oliver Distelkamp knetet Teig. Ruhig, konzentriert, ohne jede Hast. Seine Hände drücken und falten, während der Duft von Sauerteig und Mehl in der Luft liegt. Für den 57-Jährigen ist gutes Brot kein Zufallsprodukt. „Brot braucht Zeit. Wer hetzt, verliert den Geschmack“, sagt er. Backkurse sind eines seiner Standbeine.

Denn in der Akademie gibt Distelkamp dieses Wissen weiter. Die Kurse sind praktisch, direkt und auf den Alltag zugeschnitten. Gebacken wird mit normalen Haushaltsöfen oder am Ceranfeld mit Zutaten, die man auch zu Hause bekommt. Er zeigt, wie ein französisches Baguette gelingt, wie Croissants aufgebaut sind und wie westfälisches Brot mit regionalen Mehlen funktioniert. Auch BBQ- sowie Grill und Fleisch-Kurse gehören zum Portfolio. „Die Leute sollen alles zu Hause nachmachen können“, sagt er. Genau darin liegt der Reiz seiner Kurse. Erst kommt die Theorie, locker erklärt und ohne akademische Schwere, dann die Praxis. Jeder kocht selbst, jeder nimmt am Ende etwas mit.

Ausbildung in der ganzen Welt

Dass Distelkamp heute seine Deligio Food Akademie führt, war nicht der klassische Weg. Eigentlich kommt er aus der Wirtschaftsinformatik, arbeitete für große Konzerne. Doch die Küche war immer schon sein eigentlicher Lieblings-Ort. Zu Hause wurde viel gekocht, für Freunde, für Familie, für Gäste. Aus dem Hobby wurde Schritt für Schritt ein zweites Leben. Später kamen erste Profikurse dazu, dann Praktika in Backstuben in ganz Europa, eine Ausbildung in Paris und schließlich Texas, wo er das Original Smoked BBQ

lernte. Später legte er die Sonderprüfung zum Bäcker ab und absolvierte zusätzlich die Ausbildung zum zertifizierten Fleischsommelier. Schritt für Schritt entstand daraus ein eigenes Profil.

Bevor seine Akademie entstand, baute Distelkamp einen Onlinehandel für hochwertige Zutaten auf. Fast 7000 Kunden bestellten regelmäßig französische Mehle, italienische Delikatessen und besondere Produkte. Doch nur online zu verkaufen, reichte ihm nicht. Vor drei Jahren eröffnete er den Deligio Store an der Richtstrecke und später die Akademie.

Brot und Bratwurst

Und dann ist da noch der Mittagstisch. Im eigenen Foodtruck bietet Oliver wechselnde Gerichte an. Aber immer mit dabei ist „Die dicke Olli“, denn Distelkamp hat auch seine eigene Bratwurst entwickelt. „Der Foodtrailer ist aus der Akademie heraus entstanden.

Viele Gerichte, die dort gemeinsam entwickelt oder von Teilnehmern besonders empfohlen wurden, bringen wir damit auf die Straße. Für mich ist der Trailer die Symbiose zwischen Akademie, Handwerk und Genuss im Alltag. Mittlerweile kommt er auch bei Stadtfesten, Polterabenden, Geburtstagen und Reitertagen zum Einsatz“, sagt Distelkamp. Seit Juni erweitert der Unternehmer sein Konzept in Richtung Erlebnisastronomie und kulinarische Events. Dabei stehen gemeinsames Erleben, regionale Produkte und handwerkliche Herstellung im Mittelpunkt.

Jennifer von Glahn

INFO

Kurse, Rezepte und Infos:
deligio-shop.de

Rezepte aus der Heimat

Wie aus einer ehemaligen Kneipe ein familiengeführtes Bistro mit indischen Wurzeln wurde.



Manche Namen gehören einfach zu einer Stadt. Das Bistro Journal in Waltrop ist so ein Fall. Als Joginder Singh und seine Familie den Betrieb an der Lehmstraße 2022 übernahmen, stand schnell fest, dass der Name „Journal“ bleiben sollte. Viele Menschen kannten das Lokal bereits seit Jahren. „Das Journal war schon immer eine Institution in Waltrop“, sagt die Familie. „Deshalb wollten wir den Namen unbedingt erhalten.“ Schon 2004 war die Familie in der Hagelstraße aktiv. Damals hatte das Lokal noch deutlich mehr den Charakter einer klassischen Kneipe. Mit der Zeit entstand jedoch die Idee, etwas Neues daraus zu machen. Heute empfängt das Journal seine

Gäste als Bistro mit einer abwechslungsreichen Speisekarte und entspannter Atmosphäre. „Wir wollten weg von der Partykneipe und mehr in Richtung Bistro und Restaurant gehen“, erzählt die Familie.

Das Herzstück des Angebots ist die indische Küche der Familie. Die Eltern stammen aus Indien, Vater Joginder Singh lebt seit rund 40 Jahren in Deutschland, Mutter Paramjit Kaur Singh seit etwa 35 Jahren. Viele Rezepte stammen direkt aus der eigenen traditionellen Küche. „Das sind unsere Familienrezepte. Man kennt manche Gerichte vielleicht aus anderen Restaurants, aber wir geben ihnen unseren eigenen Touch von zu Hause.“



Paramjit Kaur Singh, (v.l.)
Joginder Singh und Tochter
Gurleen Singh verleihen
dem Bistro Journal an der
Lehmstraße ihre eigene Note.

Besonders beliebt ist das Butter Chicken, das auf der Speisekarte die Nummer 180 trägt. Auch Chicken Tikka Masala gehört zu den Favoriten der Gäste. Wer vegetarisch oder vegan essen möchte, findet ebenfalls eine große Auswahl. Ein Klassiker ist Dal Makhani mit indischen Linsen. Dazu kommen Gerichte wie Matar Paneer und frisch gebackenes Naanbrot.

Nähe und Gastfreundschaft

Auch die nächste Generation ist helfend eingebunden. Gurleen Singh ist 25 Jahre alt und studiert Wirtschaftswissenschaften. Gemeinsam mit ihren beiden Brüdern unterstützt sie den Familienbetrieb. Von klein auf hat sie erlebt, was ein Familien-

restaurant ausmacht. „Man baut eine Beziehung zu den Gästen auf. Man kennt die Menschen, spricht mit ihnen und freut sich, wenn sie wiederkommen.“

Genau dieses familiäre Miteinander macht das Journal für viele Gäste besonders. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen große Ketten besuchen, setzt die Familie auf Nähe, Gastfreundschaft und persönliche Gespräche. Oder, wie sie selbst sagt: „Am schönsten ist es, wenn sich die Gäste bei uns ein bisschen wie zu Hause fühlen.“

Jennifer von Glahn



Liebe, Lifestyle, Lieferkette

Sie versorgen Zehntausende Menschen im Vest mit frischen Lebensmitteln – und das wird immer anspruchsvoller: Julia Schlotmann-Honsel (Edeka) und Marcus Engelhardt (REWE) sprechen über Einkaufstrends zwischen Genuss, Gesundheitskult, Insta-Hypes und knallhartem Preisdruck.

In der Corona-Zeit haben viele den Einkauf im Supermarkt neu zu schätzen gelernt. Hält diese Faszination an?

Marcus Engelhardt: Ja, damals war der Einkauf manchmal das einzige Highlight der Woche. Das ist zum Glück vorbei. Geblieben ist, dass Kunden nicht nur ihre Einkaufsliste abarbeiten: Man genießt es mehr, shoppen zu gehen und am Wochenende schön zu kochen.

Julia Schlotmann-Honsel: Kann ich bestätigen: Es geht heute um Erlebniskauf, der sich mit Gastro und Events im Markt vermengt.

Ihr habt 2025 große Märkte in Recklinghausen bzw. Dorsten-Hardt eröffnet. Was gibt's dort Neues?

Marcus: Wir haben hier mit 4.000 qm schon eine Wahnsinnsfläche, die bespielt werden will. Unser Konzept ist, dass wir die Ware ganz in den Vordergrund stellen und Highlight-Abteilungen als Shop im Shop herausarbeiten. Am Ende ist Service unsere Stärke: Das spürt man an der Frischetheke mit 28 Metern für Fleisch, Wurst und Käse.

Julia: In Dorsten-Hardt haben wir keinen Riesenmarkt, sondern „nur“



Marcus Engelhardt
Inhaber von drei REWE-Märkten
und Aufsichtsrat der
REWE Dortmund

Menschen definieren sich heute viel mehr darüber, was sie essen, um die eigene Personality darzustellen.

Julia Schlotmann-Honsel
Ihre Familie betreibt seit
75 Jahren Lebensmittelmärkte,
aktuell fünf Edeka in Dorsten



1.700 qm. Da setzen wir voll auf Frische, auf große Theken u.a. für Fisch und eine große Obst- und Gemüse-Abteilung mit gutem Überblick.

Die Vielfalt wächst – wie viele Artikel sind im Sortiment?

Marcus: Aus dem Bauch heraus würde ich sagen: rund 35.000!

Welche neuen Ernährungstrends zeichnen sich ab?

Marcus: Vor allem die Ernährungsalternativen – also vegan, ohne Milch, laktosefrei, glutenfrei... da ist das Sortiment extrem gewachsen. Auch bei den Getränken gab es viele Innovationen, mit Refreschern, Matcha Latte, Wasser mit Infusions, wenig Kalorien, dafür mit Proteinen und Vitaminen. Auch Koffein-Drinks sind ein Thema.

Julia: Darauf steige ich ein: Im Moment verkauft sich alles, wo Protein draufsteht. Supplements, Sportlernahrung in riesigen Bechern, da spielt der Preis kaum eine Rolle. Das ist ein Wachstumsmarkt ...

Marcus: ... und ein regelrechter Hype um proteinreiche Ernährung.

Julia: Bewusst ernähren, gesund ernähren – das wird immer größer. Wir haben inzwischen in unseren Märkten eine eigene Ecke für Nahrungsergänzung und frei verkäufliche Arzneimittel eingerichtet.

Woran liegt das?

Julia: Ich glaube, Menschen definieren sich heute nicht mehr so über Mode, sondern auch darüber, was sie essen und zu sich nehmen – um so die eigene Personality nach außen darzustellen. Und dann gibt es natürlich die Trends und Hypes aus den sozialen Medien. Das Gesundheitsbewusstsein zeigt sich auch darin, dass immer weniger Alkohol getrunken wird, gerade von jungen Menschen.

Dafür boomen neue alkoholfreie Drinks. Das wächst, läuft – und schmeckt.

Was ist mit Bio und Nachhaltigkeit?

Marcus: Das war nie unwichtig und nimmt gerade richtig Fahrt auf, weil Kunden nachfragen und nachkucken: Wo kommt das her?

Und welche Rolle spielt der Preis?

Julia: Die Inflation spielt eine Riesenrolle! Wir sind ja von einer Krise in die nächste gerutscht – das macht sich in Absatzwegen und Lieferketten bemerkbar, und bei jedem Glied kommt eine Schippe drauf. Kunden werden immer preissensibler:

Die eine Hälfte spart an Lebensmitteln,

weil sie auf die Haushaltskasse schauen muss, die andere spart, obwohl sie nicht müsste.

Marcus: Der Preis spielt eine immer größere Rolle. Das merkt man auch an dem höheren Absatz unserer Eigenmarken: Das ist beste Qualität zu knallhart kalkulierten Preisen.

Wie interessieren sich junge Menschen für gutes Essen?

Julia: Gerade junge Leute, die sich mit gesunder Ernährung beschäftigen, kochen gerne – nur nicht mehr so aufwändig wie die klassische Hausfrau, die drei Stunden in der Küche stand, um das Essen vorzubereiten. Es muss schnell gehen, leicht und einfach sein.

Marcus: Wir haben vier Söhne zu Hause und sind positiv überrascht, wie oft sie für Freunde kochen. Junge Leute sind meist kleinteiliger unterwegs und kaufen gezielt für ein Kochevent oder Gericht ein.

Julia: Dann ist natürlich wichtig, dass sie alle Zutaten in einem gut sortierten Supermarkt finden – bis hin zu extremen Gewürzen, die es beim Discounter eben nicht gibt. Der asiatische Trend hält seit Jahren an, Südamerika ist im Kommen, Indisch ist auch hip.

Was macht Euch am meisten Spaß an eurem Job?

Julia: Frisches Obst und Gemüse. Sieht gut aus, macht was her und ist gesund – egal, wie viel man davon isst.

Marcus: Ich gebe zu: Ich mag gutes Fleisch und könnte jeden Tag grillen. Aber eins ist klar: Wir lieben beide Lebensmittel!

INFO

honselfood.de
rewe-engelhardt.de

Was vom Hype bleibt

High Protein, Detox, Superfood – im Regal und im Feed wird Essen zur Weltanschauung. Alina Bettin, Ökotrophologin im Geschäftsfeld Wohnen beim Diakonischen Werk im Kirchenkreis Recklinghausen, ordnet für uns Marketingclaims, Hypes und Influencer-Trends ein.

Kartoffeln auf die Eins

Chia, Açai, Matcha: Klingt nach Wellness-Retreat, ist aber vor allem Marketing. „Superfoods werden oft eine besondere Wirkung zugesprochen.“ Gute Inhaltsstoffe haben sie, „problematisch ist, wenn daraus ein Heilversprechen gemacht wird“. Gerade der Vergleich von Chia- und Leinsamen zeigt, wie sehr das Image mitisst: Ernährungsphysiologisch sind beide sehr ähnlich. Nur hat Chia Bali-Vibes, Leinsamen die von Omas Müsli. Dabei ist die heimische Variante nicht nur deutlich günstiger, sondern kommt oft aus kürzeren Lieferketten, während Chia meist aus Lateinamerika importiert wird. Auch sonst stehen die regionalen Doubles direkt vor der Nase: schwarze Johannisbeeren statt Açai, Hagebutte statt Goji, Grünkohl oder Brokkoli statt Spirulina. Alinas persönliches Allround-Lebensmittel ist ohnehin nicht exotisch, sondern bodenständig: die Kartoffel. Günstig, sättigend, vielseitig. Es fehlt nur die PR.

Protein und Contra

Protein ist überall. Im Riegel, Pudding, Brot oder Shake. Das wirkt im ersten Moment sportlich. Aber: „Bei einer ausgewogenen Ernährung muss ich mir keine Sorgen um einen Proteinmangel machen.“ Wer also ins Fitnessstudio geht und keine Bodybuilding-Karriere anstrebt, ist mit Spiegelei, Quark oder Hülsenfrüchten meist besser bedient als mit Proteinriegeln und Pulver. Der Bizeps wächst nicht vom Health-Claim, sondern durch Trainingsreiz, ausreichend Protein über den Tag und Regeneration. In nicht verarbeiteten Lebensmitteln kommt Protein im Nährstoffpaket, bei hochverarbeiteten Produkten isoliert und mit Aromen, Süß- oder Füllstoffen. Ein Proteinriegel zwischendurch kann zwar ein praktischer Energielieferant sein, bleibt unterm Strich aber eine Zuckerbombe, die sich sportlich gibt.

Jurassic Quark

Kinderprodukte sind strategisch eingesetzte emotionale Trigger. Vorne lacht ein Dino, daneben steht „mit Calcium“ oder „ohne Zuckerzusatz“. In den Inhaltsstoffen beginnt die Realität. „Abgesehen von spezieller Säuglingsnahrung brauchen Kinder im Grunde keine eigene Lebensmittelindustrie“, weiß Alina. Kinderjoghurt ist selten besser als Naturjoghurt mit Obst, dafür aber süßer, stärker verarbeitet und so gebaut, dass Kinder ihn wiederhaben wollen. Da liegt das Problem: „Wenn süß schon früh zum Standard wird, schmeckt normal irgendwann falsch.“ Na klar, pragmatische Lösungen wie Quetschies sind okay, solange sie Obst nicht dauerhaft ersetzen. Kinder sollten kauen, schmecken und Lebensmittel kennenlernen.

Absoluter Saftladen

Ein paar Säfte, etwas Fasten oder Entschlacken, und der Körper soll auf Werkeinstellung fahren. Klingt gut, nur funktioniert der Körper so leider nicht. Mit Leber, Nieren und Stoffwechsel ist das haus-eigene Reinigungssystem bereits vorhanden. Begriffe wie „Schlacken“ sind wissenschaftlich außerdem nicht belegt. Dass Menschen sich nach einer Kur besser fühlen, liegt an den Rahmenbedingungen. Kein Alkohol, weniger Zucker, dafür mehr Wasser und Bewegung führen automatisch zu mehr Schlaf und Wohlbefinden. Bei Saftkuren kommt viel Obst in konzentrierter, flüssiger Form zusammen. Der Fruchtzucker gelangt schnell ins Blut, der Blutzucker steigt steil an, Insulin wird ausgeschüttet, dann folgt das Tief aus Müdigkeit und Hunger. Gleichzeitig fehlen Kauen, Textur und Magenfüllung als Signale für Verdauung und Sättigung.

KJ



Alina Bettin sondiert zwischen Marketing und Mehrwert.

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghauser

diakonie-kreis-re.de

— INFO —

Aufgetischt!

Am Herwig-Blankertz-Berufskolleg lernen Jugendliche, was gute Küche wirklich braucht: Handwerk, Teamgeist und starke Nerven. Zwischen Schulmensa, Großküche und Wettbewerb wird Ausbildung richtig praktisch.



Wenn es am Herwig-Blankertz-Berufskolleg in Recklinghausen nach frischen Brötchen duftet oder mittags Lasagne auf dem Plan steht, steckt dahinter mehr als nur Schulverpflegung. Die Bildungsgänge für Ernährungs- und Versorgungsmanagement übersetzen Theorie direkt in die Praxis – und das ziemlich lecker. In der Berufsfachschule lernen Schülerinnen und Schüler unter Leitung von Jens Lewandowicz nicht nur berufliche Grundlagen, sondern können auch Abschlüsse vom Hauptschulabschluss bis zur Fachoberschulreife erreichen.

Gleichzeitig versorgen sie die Schulgemeinschaft mit Backwaren und Mittagessen. „Zwei Fliegen mit einer Klappe“, nennt Lewandowicz das Prinzip: Die Schule wird versorgt, während unter echten Bedingungen ausgebildet wird. Hygienevorschriften, Teamarbeit, Planung und Kostenbewusstsein gehören dabei genauso dazu wie Abwechslung auf dem Teller. Montags wird meist vegetarisch gekocht – auch wenn die Lasagne vermutlich jeden Tag ausverkauft



Als Lehrer zurückgekehrt: Michael de Bruyn

wäre. Noch handwerklicher wird es in der dualen Ausbildung für Köchinnen, Köche und Fachkräfte Küche. Michael de Bruyn, der 1996 selbst an der Schule ausgebildet wurde und heute als Lehrer zurückgekehrt ist, setzt auf echtes Können statt Fertigprodukte. Convenience? Fehlanzeige. Hier werden Grundsauces selbst angesetzt, ganze Fleischstücke verarbeitet, und auch Edelfische, Krustentiere oder Weinkunde stehen auf dem Plan. Der Ton in der Küche ist direkt, die Maschinen sind laut, der Anspruch hoch. Besonders wichtig ist das Berufskolleg auch für die Region: Es ist der einzige IHK-Stützpunkt im Kreis Recklinghausen, an dem Kochprüfungen abgenommen werden. Mit Kühlhaus und Profiküchen ist die Schule bestens ausgestattet. Beim Herwig-Blankertz-Pokal zeigen die Auszubildenden schließlich jedes Jahr, was sie draufhaben – vor Gästen, Sponsoren und manchmal sogar dem Bürgermeister. **LTH**

— INFO —
hb-bk.de

Woanders is' auch lecker

Wer kulinarisch mal kurz abhauen will, muss nicht gleich den Koffer packen. Für diese Seite haben wir Restaurants gesucht, die nicht die üblichen Verdächtigen auftischen, sondern das, was im Vest eher unter Seltenheitswert läuft. Mal regional verwurzelt, mal von weit her geprägt. Eine kleine Reise durch Länderküchen, Lieblingsgerichte und Konzepte, die zeigen, dass man zwischen Datteln, Dorsten und Dunstabzugshaube ziemlich weit rumkommt.



Borschtsch, Baby

Wer bei Fayno in Datteln isst, bekommt nicht nur ukrainische Küche, sondern direkt auch einen kleinen Abstecher in die Karpaten. Und die hat mit dem, was man hierzulande oft so unter „osteuropäisch“ wegsortiert, ungefähr so viel zu tun wie ein Wochenmarkt mit einer Tankstellenbockwurst. Hier geht es um Pilze aus den Wäldern, Buchweizen, Bohnen, Sauerkraut, Maisgrütze, Bryndza, ums Fermentieren, Räuchern, Schmoren, ums langsame Kochen und um Gerichte, die nach Familienfest, Wintervorrat und sehr vielen klugen Großmüttern schmecken. Betreiberin Valeria Humeniuk beschreibt diese Küche als warm, bodenständig und großzügig. Essen als Einladung, nicht als schnelle Kalorienabwicklung. Für ukrainische Gäste ist es ein Stück Heimat, für alle anderen die erfreuliche Erkenntnis, dass zwischen Borschtsch und Wareniki noch ein ganzer Bergkamm liegt.

Castroper Str. 88, 45711 Datteln
fayno-restaurant.eatbu.de
Instagram: @fayno_restaurant



Kein Schweinkram

Nicht jede kulinarische Besonderheit muss gleich aus einem fernen Land kommen. Cookies Veggie's in Dorsten zeigt, dass auch ein Restaurant mit rein vegetarischer und veganer Küche im Vest noch immer etwas Besonderes ist. Iris Koczwara macht daraus zum Glück kein großes Dogma. Sie kocht einfach das, was gerade passt und von der Natur angeboten wird. Auf den Teller kommt, was vorher selbst getestet und für schmackhaft befunden wurde: Vom Bratling mit Aioli über Sauerkraut bis zu Käsekuchen und selbst gebackenem Brot. Saisonal, kreativ und ohne anstrengende Öko-Ernsthaftigkeit, die vegetarischem Essen manchmal noch angedichtet wird. Vieles kommt von der Mühle Mense oder von Höfen aus der Region, erst danach geht der Blick weiter. Hafermilch wächst schließlich auch in Dorsten nicht auf Bäumen.

Halterner Str. 93, 46284 Dorsten
cookies-veggies.de
Instagram: @cookiesveggies



Castrop-Rauxel, mon amour

Wer bei einer französischen Brasserie an präventiv servierte Lebensart und latent einschüchternde Speisekarten denkt, kann sich im Leuthold's 1910 recht entspannt zurücklehnen. Am Marktplatz in Castrop-Rauxel wird das Brasserie-Prinzip erfreulich entspannt ausgelegt: frisch gezapftes Bier und eine Karte, auf der Rindertatar, Bouillabaisse oder Steak frites genauso selbstverständlich stehen wie Burger oder saisonaler Spargel. Das ist nicht die ganz große Pariser Inszenierung, sondern eher die alltagstaugliche, westfälisch geerdete Variante davon. Die Leutholds sind keine Franzosen. Aber manchmal reicht es ja schon, sich früh und gründlich in ein Land verliebt zu haben. Bei Lilli Leuthold war das offenbar Frankreich – oder genauer: die französische Art, Essen nicht bloß als Nahrungsaufnahme, sondern als Teil des guten Lebens zu begreifen. „Eine Brasserie zeichnet sich durch eine einfache Einrichtung, viel Holz und eine durchgehende Küche aus“, sagt sie. Also keine große Paris-Kulisse, sondern authentischer Genuss mit vernünftigen Fonds, selbstgemachten Saucen und gutem Wein. „In Frankreich ist Essen Lebensqualität“. Am Castroper Markt auch.

Am Markt 12, 44574 Castrop-Rauxel

leutholds-1910.de / Instagram: @leutholds_1910



Pures Spießbürgertum

Beckspieße gehört samstags auf den Parkplatz vom Getränkeparadies Kulling wie anderswo der Kirchgang zum Sonntag. Dass ausgerechnet dort irgendwann Schaschlik verkauft wurde, war erst mal Zufall: Viktor Beck besuchte an gleicher Stelle einen alten Freund, der dort Weihnachtsbäume verkaufte. Aus Besuch wurde Idee, aus Idee Ritual. Geboren in Kasachstan, bringt er ein Gericht ins Vest, das zwischen Osteuropa und Zentralasien zur kulinarischen Grundausstattung gehört: Fleisch am Spieß. „Schaschlik ist ein Klassiker, den es in mehr als 1.000 Variationen gibt – und die 1.001. habe ich“, freut sich Viktor. Entscheidend sind keine großen Küchenphilosophien, sondern das Fundament: Fleischauswahl, Marinade, richtige Hitze, gleichmäßiges Grillen. Und selbstverständlich der Geschmack: „Nach russischer Art bedeutet, wenn der Geschmack dich an deine Kindheit erinnert.“

Dortmunder Str. 206, 45665 Recklinghausen

beckspiesse.de / Instagram: @beckspiesse



Maple meets Malocher

Sommer, Sonne, ein gepflegtes kühles Radler – so würde man es in Scherlebeck wohl machen. Cole Denton hält dagegen: Bier, statt mit Sprite mit Clamato, also würzigem Tomatensaft mit Muschelsud. Klingt schräg, ist in Kanada aber völlig normal – und schmeckt, sagt er, „besser, als man denkt“. Man ahnt schnell, von kulinarischer Langeweile hat er keine Ahnung. Der Kanadier aus Edmonton ist 2011 ins Vest gekommen und serviert in seiner Scherlebecker Gastro Pott & Ahorn heute das, was passiert, wenn Ahornsirup auf Ruhrpott trifft: Pulled Pork, Currywurst, kanadische Poutine. Und wenn Sepp von nebenan befindet: „Dat is' doch nur Pommes Spezial auf Weltreise“, antwortet Cole: „Na, eher die etwas ambitioniertere Cousine mit frischem Atem. Keine rohen Zwiebeln, dafür Käsebruch und – das Alleinstellungsmerkmal – Bratensoße.“ Die eigentliche Völkerverständigung findet ohnehin an der Bar statt: Kanadischer Schnaps trifft auf Ruhrpott-Whisky von Schlägel & Eisen. Überhaupt soll der Laden beides sein: kulinarische Verführung und gleichzeitig eine ehrliche Kneipe für das obligatorische Feierabendbier. Kegelbahn inklusive.

Scherlebecker Straße 265, 45701 Herten

Instagram: @pott.und.ahorn_herten



„Die Mahlzeiten sind Highlights“

Im Gefängnis spielt das gemeinsame Essen eine wichtige Rolle. Wir waren in Küche und Kantine der JVA Castrop-Rauxel zu Gast.

Dienstagvormittag, 11:15 Uhr, in der Justizvollzugsanstalt Castrop-Rauxel: Vorm Eingang der Kantine im Zentrum des weitläufigen früheren Knappenheims hat sich bereits eine lange Schlange gebildet. Nudeln mit Lauch-Käse-Sauce stehen heute auf dem Speiseplan. „Das ist immer beliebt“, sagt Küchenchef Markus Schulz. Überhaupt seien die Mahlzeiten ein Highlight im Tagesablauf der derzeit 335 Insassen, „ähnlich wie im Krankenhaus“. Umso wichtiger, dass es schmeckt und ausgewogen ist. „Wenn das ein paar Tage hintereinander anders ist, haben Sie ein Problem; dann gibt es schlechte Stimmung“, so Schulz. Gemeinsam mit seinem Stellvertreter Michael Maczynski entwirft der Vollzugsbeamte wöchentlich den Speiseplan, bestellt die Zutaten und bestimmt die Nährwerte pro Mahlzeit. „Bis auf Trockenwaren wie Nudeln bestellen wir wöchentlich frisch“, so Schulz. Speiseplan und Nährwertberechnung legt er dem Anstaltsarzt zur Genehmigung vor, der auch werktäglich den Geschmack testet; am Wochenende übernimmt dies der Dienstälteste. Zudem werden Proben jeder Mahlzeit eine Woche lang eingefroren – um bei Magen-Darm-Problemen das Essen als Ursache auszuschließen. In seiner über 30-jährigen Dienstzeit habe es nie Beanstandungen gegeben, sagt Schulz nicht ohne Stolz.

Seit 5 Uhr in der Küche

Bei der Zubereitung hilft ihm ein rund 20-köpfiges Küchenteam aus Insassen der JVA. Ihr Dienst startet über eineinhalb Stunden früher als der der Übrigen in Schreinerei, Schlosserei oder Kfz-Werkstatt. Frühstück für 6 Uhr vorbereiten, anschließend Kochen fürs Mittagessen – die einzige Mahlzeit, die die meisten Insassen gemeinsam in der Kantine einnehmen. Bis zu 196 finden gleichzeitig hier Platz – und Raum für Gespräche außerhalb der Wohn- oder Arbeitsgruppe. Das Essen in einer großen Gruppe wie hier sei eine Besonderheit des offenen Vollzugs, wie ihn die JVA Castrop-Rauxel praktiziert, bemerkt JVA-





Sinnvolle Arbeit im Knast:
Insasse und Koch Hans-Joachim Schorn (r.)
mit Küchenchef Markus Schulz.

Sprecher Marc Marin: „In geschlossenen Einrichtungen essen die Insassen – anders als man es aus Filmen kennt – in der Regel auf ihrer Zelle.“ Neben an in der Küche rührt der 69-jährige Hans-Joachim Schorn in zwei Töpfen mit vegetarischer und glutenfreier Sauce. Eine dritte mit Rindfleisch wartet bereits vorne in der Ausgabe. „Damit ist gewährleistet, dass die Verpflegung auch für muslimische Gefangene passend ist“, erklärt Küchenleiter Schulz. Schorn sitzt seit einem Jahr eine dreijährige Haftstrafe wegen Hehlerei im Kfz-Bereich ab. Er ist froh, in seinem erlernten Beruf als Koch arbeiten zu können. Wegen ähnlicher Delikte war er früher bereits in geschlossenen Abteilungen. Zwar konnte er sich auch dort schon in der Küche betätigen, hier darf er das Gelände aber bis zu zehn Stunden wöchentlich verlassen. Immer montags nutzt der Dortmunder das, um sich bei der Tafel und beim Tierheim in Castrop-Rauxel zu engagieren. Am Wochenende kann er zudem seine Partnerin treffen.

Der offene oder teiloffene Vollzug ist eine Besonderheit der JVA am Meisenweg. „Die meisten sitzen hier wegen kleinerer Delikte Haftstrafen von unter 30 Monaten ab“, erklärt Marin. Eignung und jede Haftlockerung würden dennoch immer individuell geprüft und beschlossen, betont der JVA-Leiter, der vorher lange im geschlossenen Vollzug arbeitete. Regelverstöße führten zu Aberkennung der Privilegien oder sogar zur Rücküberweisung in den geschlossenen Vollzug. Neben Straffreiheit zählen zu den Regeln auch Pünktlichkeit, Handy- sowie striktes Alkohol- und Drogenverbot.

Vorbereitung auf ein freies Leben

In zwei Häusern sind Häftlinge untergebracht, die schon lange im Gefängnis sind. „Sie müssen wieder lernen, draußen zu leben“, sagt Marin. Die meisten kommen wieder raus. Sie müssten wieder lernen, ihren Alltag selbst zu meistern. Hans-Joachim Schorn sagt: „Man kann während des Ausgangs vieles klären.“ Er will nach seiner Entlassung im August 2028 mit seiner Partnerin ein straffreies Leben führen, vielleicht wegziehen aus dem Ruhrgebiet. Denn die alten Kontakte hätten ihn früher immer wieder zur Straffälligkeit verleitet. Kochen will der Rentner dann möglichst nur noch in seiner Freizeit.

Jörn-Jakob Surkemper

Heimat à la carte

Wie schmeckt Heimat, wenn sie nicht mehr vor der eigenen Haustür liegt? Martin Dienberg, Integrationshelfer beim Diakonischen Werk im Kirchenkreis Recklinghausen, bat drei Familien mit Fluchtgeschichte, jeweils einen Gang aus ihrer Herkunftsküche in Eritrea, im Libanon und in Aserbaidshan zuzubereiten.



Libanon: Gastfreundschaft galore

Für den libanesischen Gang gab es die marinierten Hähnchenspieße Schisch Tawouk mit zweierlei Schafskäsesalat: kalt und pur sowie gebacken mit ordentlich Knoblauch. Ein kleines Detail, das viel erzählt, denn Knoblauch ist in der libanesischen Küche kulinarische Essenz. Essen ist hier ohnehin mehr als der Teller vor der Nase. Es ist Teilen, Nachreichen, Zusammensitzen. „Bei uns heißt es: Allein zu essen, macht die Seele traurig“, sagt Adnan Kassim. Gastfreundschaft sei fast ein Wettbewerb. Bei Besuch wird der Tisch im Superlativ gedeckt, Fleisch gilt als wertige Geste. Natürlich halal, also den islamischen Speiseregeln entsprechend. Erlaubt sind etwa pflanzenfressende Paarhufer und Fische mit Schuppen. Haram, also verboten, sind

unter anderem Schwein, Pferd, Wildschwein und Amphibien. Vom Tier wird möglichst viel verwertet, Hühnerfüße zum Einkochen von Suppe etwa. Was hierzulande kurios klingt, ist dort Respekt vor dem Lebensmittel. Kritisch sieht Adnan allerdings das Übermaß. Dass in Deutschland meist knapper geplant und weniger weggeworfen wird, findet er deshalb gut.

Aserbaidshan: Gar nicht so anders

Winzig klein, aber großer Aufwand: Dushbara gehört zu den Gerichten, die Geduld verlangen. Familie Jafarov servierte kleine, mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen in Rinderbrühe. Die Lage am Kaspischen Meer prägt die aserbaidshanische Küche: türkische, persische und zentralasiatische Einflüsse treffen auf



Von Dushbara bis Himbasha: Auf den Tellern zeigte sich, wie viel Heimat, Handarbeit und Familiengeschichte in traditionellen Gerichten stecken.



Küche als Erzählraum: Zwischen kleinen Teigtaschen, Festtagsbrot und frisch geröstetem Kaffee wurde Herkunft ganz handfest.

Halal wird immer auf „kein Schwein“ reduziert, dabei ist es viel komplexer.

Adnan Kassim,
kochte libanesischen Schisch Tawouk

Lamm, Rind, Geflügel, Reis und Gemüse. Ausgefallen gewürzt muss es gar nicht sein. „Wir benutzen nicht so viele Gewürze“, sagt Melhahet Jafarov. Salz, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Koriander, Minze, das reicht schon. In Deutschland hat die Familie ihren Speiseplan angepasst. Die Kinder sind in der OGS mit deutschem Essen groß geworden; Toast oder Nudeln mit Soße stehen hoch im Kurs. „Meine Tochter isst nicht so gerne aserbaidshanschisch“, erzählt Melhahet. Traditionelle Gerichte kocht die Familie bei besonderen Anlässen.

Eritrea: Bohne appetit

Familie Gebrehiwet aus Eritrea bereitete Himbasha vor – ein süßliches Festtagsbrot, oft kunstvoll eingeschnitten und schon

optisch mehr als eine Beilage. Dazu gab es eritreischen Kaffee. In Eritrea gehört die Kaffezeremonie fest zum sozialen Leben. Das Ritual zeigt Respekt, besonders gegenüber Älteren, und schafft Zeit für Gespräche, Familie und Zusammensein statt Eile. Traditionell rösten die Gastgeber die Bohnen vor den Gästen, mahlen sie und brühen sie in einer Jebena, einer kleinen Tonkanne, auf. Schon der Duft der gerösteten Bohnen gehört dazu. Ruth, die Tochter der Familie Gebrehiwet, erzählt, dass sie meistens mittags eritreisch essen. Anders als in Deutschland stehe in Eritrea aber nicht immer eine große Auswahl gleichzeitig auf dem Tisch.

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghauser

— INFO —

KJ & LTH

diakonie-kreis-re.de



VEST ERLEBEN

Veranstungstipps und Termine für das Vest im Sommer 2026

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke 

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen



Foto: Volker Beushausen

Kultivierter Genuss

Wer durch den Weinberg im Emscherland geht, spürt die Vorfreude: „Wir können hier heute Wein in guter Qualität anbauen“, sagt Dr. Mario Sommerhäuser. 2024 wurden im Emscherland die ersten zarten Reben gepflanzt. Der Biologe und ehemalige Abteilungsleiter für Fluss und Landschaft war viele Jahre bei der Emschergenossenschaft-Lippeverband im Einsatz. Schon die ersten Weinberge am Dortmunder Phoenix-See hat er mit auf den Weg gebracht, 2011 wurden dort die ersten Reben gesetzt, 2018 kam Tina Krachten, Diplom-Ingenieurin für Weinbau und Önologie, dazu. Gemeinsam begleiten sie ein Projekt, das kaum besser zum Wandel der Region passen könnte: ein Weinberg an der Emscher. Die Emscher steht dabei für Wandel und den Übergang von Industrie zur Kulturlandschaft. Wo früher Kohle und Stahl dominierten, wachsen heute Weiß- und Grauburgunder, Chardonnay und Spätburgunder, ergänzt durch robuste, pilzwiderstandsfähige Sorten wie Cabaret Noir, Sauvignier Gris oder Cabernet Blanc. „Diese Reben helfen uns, mit deutlich reduziertem Pflanzenschutz charaktervolle Weine zu erzeugen“, erklärt Winzerin Tina Krachten. Gerade vor dem Hintergrund europäischer Bestrebungen, den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln zu halbieren, werde die Vielfalt zur Stärke, auch auf der Anbaufläche im Emscherland mit rund 1,3 Hektar.

Dort ist vieles noch Handarbeit. Junge Triebe werden angebunden, Seitentriebe entfernt, jeder Rebstock sorgfältig erzogen. „Die ersten ein bis zwei Jahre legen das Fundament für alles, was später kommt“, so Krachten. Zwischen den Reben bleibt bewusst Raum für Kräuter, Insekten und Biodiversität. Weinbau zeigt sich hier nicht nur als Landwirtschaft, sondern als nachhaltige Kulturform. Das spiegelt auch das Credo der Allmende Emscher-Lippe eG wider, bei der Winzerin Krachten und Biologe Dr. Sommerhäuser im Vorstand sind. Die Mitglieder der Allmende hegen und pflegen den Weinberg an der Emscher gemeinschaftlich. Und wie wird er schmecken, der Emscherwein? Die Erwartungen sind vielversprechend. Das wärmere Klima bringe beste Voraussetzungen für fruchtige, frische Weißweine. Circa 1,5 Liter Wein pro Rebe sind langfristig angestrebt, der erste sogenannte Einstiegswein ist bereits in Sicht, so Krachten. „Ein Cuvée aus Cabernet Blanc und Sauvignac, sehr lebendig und fruchtig“. Was früher nur in südlicheren Regionen möglich war, wächst nun auch im Ruhrgebiet. Bis zur ersten Lese ist es noch ein paar Jahre hin. Solange kann man zur Aussichtsplattform am Weinberg im Emscherland auch eine eigene Flasche im Picknickkorb mitbringen und ein Gläschen mit Blick auf die Emscher trinken. „Ein Glas Wein zu genießen, das steht für Lifestyle, Genussskultur und Lebensqualität“, so Dr. Sommerhäuser.

Jennifer von Glahn

allmende-emscherlippe.de
eglv.de



8

Einmal alles, bitte!

Der Sommer im Vest ist kein stilles Wasser. Er schmeckt nach Grillrauch, kühlem Wein, frisch gezapftem Craftbier und Eis in klebrigen Kinderhänden. Zwischen Juli und September wird gefeiert und serviert. Möglich wird vieles davon durch Vereine, Initiativen, Veranstalter und Partner wie die Sparkasse Vest.

1 Zu Gast in Recklinghausen

Bei „Zu Gast in Recklinghausen“ wird der Rathausplatz wieder zur großen Freiluftküche. Acht Gastronomen sind dabei, darunter drei Neuzugänge: Tapado und Mutter Wehner aus Oer-Erkenschwick, Die Gute Stube im Parkhotel aus Herne, Haus Hölter aus Castrop-Rauxel, sowie Antica Roma, Boente, Vangos und das Nero aus Recklinghausen. Auf die Teller kommt ein bunter Mix: Tapas, italienische Küche, Brauhaus-Spezialitäten, internationale Gerichte und regionale Klassiker. Kurz gesagt: einmal durchprobieren ist ausdrücklich erlaubt.

26. bis 30. August, Rathausplatz Recklinghausen

2 Sparkassen-Familientag Dorsten

Der Bürgerpark Maria Lindenhof wird beim Sparkassen-Familientag wieder zum Abenteuerspielplatz mit Großaufgebot und der wohl leckersten Vereinsrunde der Stadt: Riesenrutschen,

Wasserspiele, Mitmachaktionen und alles, was Kinder zuverlässig beeindruckt. Dazu bringen Initiativen Selbstgemachtes mit, Flammlachs, internationale Klassiker und Spezialitäten aus den eigenen Communities. Das ist keine anonyme Foodmeile, sondern kulinarische Vielfalt mit Handarbeit, Herz und Menschen dahinter.

5. Juli, Bürgerpark Maria Lindenhof, Dorsten

3 Sommerfest Hof Prott

Wenn eine Landfleischerei und Spanferkelbraterei Sommerfest feiert, riecht der Tag nicht nach Fingerfood, sondern nach Feuer, Kruste und ehrlichem Handwerk. Bei Hof Prott kommt Spanferkel vom Grill auf den Teller, regional und bodenständig. Dazu gibt es Familienprogramm, Spaßangebote und Live-Musik aus dem Sparkassen-Clubraum.

4. Juli, Hof Prott, An der Dillenburg 89, 45739 Oer-Erkenschwick



1



2



VEST ERLEBEN

7



5



Foto: Hof Prött

3



Foto: pexels-nano-erdozain

4

4 Hertener Weinmarkt

Dirk Lasarz und Frank Südfeld wissen, was gut ist: Rund ums Antoniusdenkmal wird Hertener wieder zum exquisiten Weindorf mit Winzern, Weinhändlern und Gastronomie aus der Region. Kulinarisch geht es nicht nur um Riesling und Rotwein, sondern auch um Galletto-Grill, Gambas, Calamaris, Flammkuchen und Crêpes.

12. bis 14. September, Innenstadt Herten

5 Kulinarische Schnitzeljagd Castrop-Rauxel

Hier wird Castrop-Rauxel nicht erlaufen, sondern erschmeckt. In bis zu zwölf Restaurants, Cafés und Feinkostläden warten kleine Kostproben, immer auch mit vegetarischer und alkoholfreier Alternative. Unter anderem mit dabei: 360° Lækker, Hitzefrei Eiskreationen, Haus Hölter, Hof Menken, Leuthold's 1910, Milchhof Billmann und Vivamos Alpaka. Stadtführung, nur deutlich leckerer.

12. September, Castrop-Rauxel

6 Guidos Weinfest in Alt-Marl

Beim Weinfest in Alt-Marl wird das Guido-Heiland-Bad zur Sommeradresse für alle, die lieber am Glas als am Beckenrand hängen. Ausgeschenkt werden Weine aus der Pfalz, Rheinhessen und Baden, dazu ist das Guido-Heiland-Bad mit einem alternativen Getränkeangebot dabei.

14. bis 16. August, Marktplatz Alt-Marl

7 Dorstener Bierbörse

Drei Tage, viele Gläser, noch mehr Gusto: Die Dorstener Bierbörse zieht 2026 erstmals aufs Zechengelände Fürst Leopold und macht das CreativQuartier zum größten Biergarten der Stadt. Auf den Tisch kommen mehrere hundert Biersorten von über 30 Ausstellern aus aller Welt: vom Wiegenbräu aus Sprockhövel über Allgäuer Büble bis Desperados. Dazu Spezialitätenstände, Musik und Unterhaltung.

14. bis 16. August, CreativQuartier Fürst Leopold, Dorsten

8 Street Food & Music Festival RE

Einmal Weltreise mit Serviette: Beim Street Food & Music Festival wird der Rathausplatz zur offenen Küche. Foodtrucks servieren Burger, BBQ, Pasta, Asia, Latin Flavours, süße Highlights und Street Classics. Mit dabei sind unter anderem Crepes in!, Juicy Burger, My Poffertjes, Madesweets, Loukou-Loukou, Meatfreaks, Epale und Loslocos Mexicano. Dazu liefern DJs den passenden Beat zum Bissen.

31. Juli bis 2. August, Rathausplatz Recklinghausen

Regional? Aber richtig!

Ein Einkauf kann auch ein Ausflug sein – zumindest, wenn er auf einem Hof endet. Quer durchs Vest gibt es Läden, die Käse, Kartoffeln, Kürbisse, Wein, Eis und Eier nicht nur verkaufen, sondern ihre Herkunft gleich mitliefern. Mal mit Streichelzoo, mal mit Market Garden, mal mit Kartoffelsorten, die klingen wie Indie-Bands.

1 Kuhdamm

Der Berliner Ku'damm ist Großstadtboulevard für die Bourgeoisie, der Waltroper Kuhdamm ist die Erlebnishütte auf dem Milchhof Billmann: ein kleiner Hofstopp für Kinder, Familien und alle, die sehen wollen, dass Milch nicht im Supermarktregal wächst. Hier wird nicht nur verkauft, sondern Herkunft erlebbar gemacht. Zwischen Kühen im Stall, Gänsen auf der Weide und seit Mai auch Ziegen im Streichelzoo wird aus dem Einkauf ein kleiner Ausflug. Mitnehmen kann man hofeigene Milch, Joghurt, Eier und natürlich Eis, von Klassikern bis Eierlikör, Dubai-Schokolade und Kinder-Konfetti.

Bauer Billmann, Friedhofstr. 90, 45731 Waltrop

2 Biolandhof Heidbauer

Auf dem Biolandhof Heidbauer in Ickern haben die Ziegen die Hauptrolle. Aus ihrer Milch entstehen Käse, Frischkäse, Joghurt und Quark aus eigener Herstellung, passende Rezeptideen inklusive. Wer es herzhafter mag, findet Ziegenfleisch, Ziegensalami und Rindfleisch vom Hof. Dazu kommen Eier, Honig, Aufstriche, Konfitüren und Präsentkörbe. Kleiner Tipp für alle, die mit Kuhmilch auf Kriegsfuß stehen: Ziegenmilch enthält ebenfalls Laktose, wird aber häufig besser vertragen.

Biolandhof Heidbauer, Voerstestr. 37a, 44581 Castrop-Rauxel

3 Schultes Hof

Auf Schultes Hof in Rhade geht es ziemlich feldfrisch zu. Im Bauernladen gibt es allerlei Buntes aus eigenem Anbau, dazu Bioeier von den hofeigenen „Mädels“ im mobilen Hühnerstall. Im Garten FAIRBEET wachsen Gemüsekulturen auf kleiner Fläche: ohne Pestizide und künstliche Düngemittel, dafür mit kurzen Wegen und viel Handarbeit. Im Herbst übernehmen die Kürbisse: Neben Hokkaido, Butternut und Spaghettikürbis gibt es am letzten Samstag vor Halloween ein kleines Kürbisfest mit Schnitzen, Stockbrot und Kürbissuppe.

Schultes Hof, Schützenstr. 2, 46286 Dorsten

4 Weinhof Molitor

Manche Wege führen nach Rom, andere zu Molitor – zumindest, wenn es um guten Wein geht. Nach 100 Jahren Weinhandlung in Recklinghausen richtet Ingeborg Molitor den Blick stärker nach Marl. Auf dem Weinhof wird umgestaltet, geplant und probiert: mit Sommerfest im August, Indoor-Veranstaltungen, Weinproben und Formaten rund ums Weinwissen. Der Sommer dürfte damit deutlich voller werden im Molitor-Kalender.

Weinhof Molitor, Imenkampstraße 7, 45770 Marl

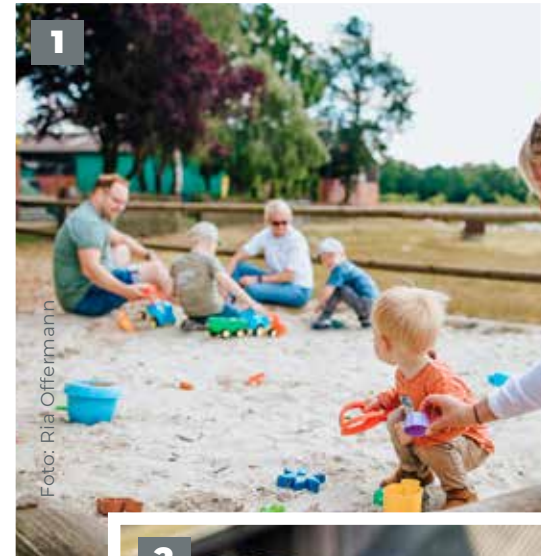


Foto: Rita Offermann

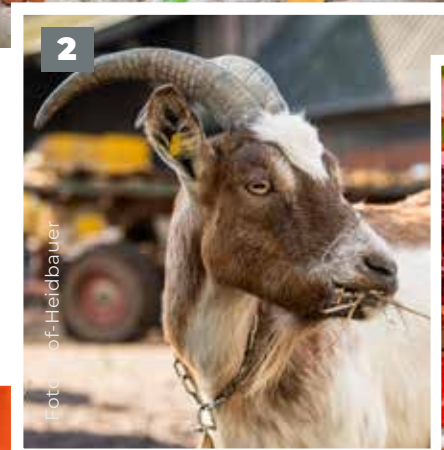


Foto: Biolandhof Heidbauer



Foto: Pexels-Planika

3



Foto: Marco Stepniak

5

5 Hofcafé Feugmann

Hof Feugmann in Speckhorn steht seit Jahrzehnten für Direktvermarktung: Kartoffeln und Spargel aus eigenem Anbau, saisonale Produkte, der klassische Einkauf direkt beim Erzeuger. Katrin Baumeister führt diesen Gedanken jetzt weiter und macht daraus keinen hippen Landlust-Abziehaufkleber, sondern einen echten Ort zum Bleiben. Gegenüber vom Hofladen ist ein Outdoor-Café mit Sitzecke, Naturspielplatz, Zwergkaninchen und Seidenhühnern entstanden. Während Erwachsene Kaffee, Kuchen und Eis bekommen, gibt es für Kinder eigene Kuchenportionen und Kinder-Cappuccino mit Streuseln. Der Hof wird damit nicht neu erfunden, aber klug erweitert: vom Einkaufsort zum kleinen Treffpunkt für Speckhorn.

Kühlstraße 3, 45659 Recklinghausen



Foto: Marco Stepniak

6

6 Hof Engelkamp, Datteln

Bei Hof Engelkamp in Datteln bekommt die Kartoffel endlich die Bühne, die sie verdient. Neben Klassikern aus eigenem Anbau liegen hier Sorten mit Namen, die klingen wie Indie-Bands: Blauer Schwede, Rote Emma, Bamberger Hörnchen oder Vitelotte, auch Trüffelkartoffel genannt. Einheitsknolle war gestern, hier steckt Vielfalt in der Erde. Unterschiedliche Farben, Formen, Konsistenzen und Aromen. Dazu gibt es Erdbeeren und Himbeeren zum Selbstpflücken, Eier, Eingemachtes sowie Fleisch und Wurst von eigenen Tieren.

Friedrich-Ebert-Straße 251, 45711 Datteln



7

7 Spargeldorf Scherlebeck

Scherlebeck und Spargel gehören zusammen, wie Döner und scharf. Auch, wenn die Hollandaise-Hochzeit, hat die bäuerliche Dreifaltigkeit der Ried einiges zu bieten. Der Heine Hof lagert auf Wunsch die persönliche Kartoffelkiste für den Winter ein und fährt ab September über 250 Zier- und Speisekürbisse auf, quasi die Scherlebecker Fashion Week für Hokkaido, Butternut und Co.. Bauer Südfeld ist Hofladen, Bauernhofcafé, Frühstücksort, Mittagsküche, Blechkuchenstation und Feieradresse für bis zu 200 Personen in einem. Und beim Spargelhof Schulte-Scherlebeck darf man nicht nur Obst, sondern sogar Kartoffeln selbst ernten. Kurz: Spargel ist hier der alte Ruhm, aber die Ried fährt auch von Juli bis März grandios auf.

Heine Hof, Kampstr. 16, 45701 Herten

Bauer Südfeld, Backumer Str. 416, 45701 Herten

Spargelhof Schulte-Scherlebeck, Scherlebecker Str. 435, 45701 Herten



Foto: Randolf Levk

4

Texte: Karoline Jankowski & Laura Tirier-Hontoy



Schlemmen und

Zwischen Freibadpommes und Loungegefühl im Copa Ca Backum

Ein Sommertag im Copa Ca Backum hat viele feste Rituale. Dazu gehört das Treffen mit Freunden und für viele auch eine Portion Pommes vom Freibadkiosk. Wer genauer hinschaut, entdeckt aber noch mehr. Neben dem Klassiker aus der Fritteuse gibt es jetzt einen neuen Ort zum Verweilen. Die Copa Lounge verbindet entspanntes Genießen mit modernem Ambiente und erweitert das Angebot im Backumer Tal.

Die Jungs lachen und versuchen, sich gegenseitig die Pommes wegzuschnappen. Mal landet eine Fritze im eigenen Mund, mal wird sie einem Freund zugesteckt. „Mit Freunden schmecken Pommes einfach besser“, sagt der 15-jährige Leo Krems. Sein Freund Daymion Mehne nickt. „Man verbindet das mit gutem Wetter und guter Stimmung. Wenn man sich im Freibad trifft, gehören Pommes irgendwie dazu.“ Tatsächlich scheint es ein eigenes Gesetz des Sommers zu geben. Freibadpommes

schmecken anders. Vielleicht liegt es am Hunger nach dem Schwimmen, vielleicht am Duft der Fritteuse. Oder an der besonderen Mischung aus Sonne, Freizeit und Gemeinschaft. „Das ist ein Lebensgefühl, das sich über Generationen weiterträgt“, sagt Alexandra Germann, Leiterin Service im Copa Ca Backum. „Viele Gäste erzählen, dass Freibadpommes schon in ihrer Jugend dazugehört haben.“

Die Zahlen zeigen, wie beliebt der Klassiker ist. Bei rund 18.000 Freibadbesuchern wurden in der vergangenen Saison mehrere Tausend Portionen Pommes verkauft. Vom Grundschulkind bis zum Senior greifen Gäste gerne zu. „Pommes müssen frisch und knusprig sein“, sagt Germann. „Dann werden sie zum festen Bestandteil eines Freibadtages.“

Für Max Eigenfeld, ebenfalls 15 Jahre alt, gehört das Treffen mit Freunden fast genauso dazu wie das Essen. „Man verabredet sich mit Leuten aus der Klasse oder aus der Stufe und sieht



In der neuen Copa Lounge kann man sich auch ohne vorherigen Schwimmbesuch aufhalten. Alexandra Germann, Leitung Service und Pascal Prüter, kaufmännische Leitung fühlen sich wohl.

Alexandra Germann (Foto u.) erklärt den Gästen, Familie Lohre das neue, einfache Bestell-Display.



Für die Schüler Leo Kreams, (v.l.), Daymion Mehne und Max Eigenfeld gehören Pommes zum Freibad-Feeling einfach dazu.



chillen

immer jemanden, den man kennt.“ Die Pommes werden dabei oft geteilt. Manchmal freiwillig, manchmal weniger freiwillig. „Pommes klauen geht eigentlich gar nicht“, sagt er und lacht.

Chillen in der neuen Copa Lounge

Wenn sich der Tag langsam dem Ende nähert und Eltern ihre Kinder abholen oder auf das Ende eines Schwimmkurses warten, bietet das Copa inzwischen einen weiteren Treffpunkt. Anfang des Jahres wurde die neue Copa Lounge eröffnet. Auf rund 30 Quadratmetern entstand ein moderner Aufenthaltsbereich mit grünen Wänden, gemütlichen Sitzgelegenheiten und einem unkomplizierten gastronomischen Angebot.

„Wir wollten unseren Gästen einen Ort bieten, der zum Verweilen einlädt“, erklärt der kaufmännische Leiter Pascal Prüter. Die Lounge richtet sich nicht nur an Badegäste. Auch Besucher des Backumer Tals können hier einkehren, einen Kaffee

trinken, Kuchen genießen oder sich eine Portion Pommes bestellen. „Man muss weder das Hallenbad noch das Freibad besucht haben, um die Lounge zu nutzen“, betont Prüter. Bestellt wird bequem über ein digitales Terminal, das direkt mit der Küche verbunden ist. Das Angebot reicht von Snacks über Salate bis zu vegetarischen und veganen Speisen. Für viele Badegäste liegt der größte Vorteil jedoch woanders. „Die Wasserzeit ist kostbar“, sagt Prüter. „Jetzt muss niemand mehr einen Teil seiner Schwimmzeit fürs Essen opfern.“ Stattdessen kann der Freibadtag entspannt ausklingen.

Jennifer von Glahn

Kochen ist Freundschaft

Wer kochen lernt, entdeckt oft weit mehr als neue Rezepte. In den Koch- und Volkshochschulen im Vest entstehen Begegnungen, Gemeinschaft und Einblicke in andere Kulturen. Expertin Pia Engel Nixon und Drei Kursleiterinnen zeigen, wie vielfältig Lernen am Herd sein kann.

Texte: Jennifer von Glahn

Küche mit Erlebnischarakter

Pia Engel Nixon ist als TV- und Eventköchin sowie Kochexpertin bekannt und gilt als eine der erfolgreichsten Köchinnen der Region. Sie verbindet kulinarisches Können mit Erlebnischarakter. In ihrer Eventküche in Recklinghausen entwickelt sie Formate zwischen Kochkurs, Workshop und Küchenparty. Ob Private Cooking, Tasting oder Team-Event, im Mittelpunkt steht das gemeinsame Kochen als intensives Erlebnis. „Kochen beginnt nicht am Herd, sondern im Moment, in dem Menschen zusammenkommen“, sagt sie. Ihre Angebote setzen auf kreative, internationale Küche und überraschende Kombinationen, die Teilnehmende aktiv einbinden. Ihre kreative, internationale Küche, lädt zum Mitmachen ein und lässt Raum für Austausch. Bei Pia gehören Lernen und Genießen ganz selbstverständlich zusammen.

piaengelnixon.de

Schnippeln und genießen

Seit 18 Jahren begleitet Monika Reuter in der VHS Oer-Erkenschwick Kochbegeisterte und solche, die es werden wollen. In ihren Kursen treffen junge Menschen auf ältere Anfänger, die sich erstmals an den Herd wagen. Gemeinsam wird Gemüse geputzt, gebraten und ausprobiert. „Es geht gar nicht nur darum, das Kochen zu lernen, es geht auch um das Zusammensein“. Viele Teilnehmende kommen seit Jahren wieder, um neue Rezepte und praktische Küchentricks mitzunehmen. Saisonales Gemüse, frische Kräuter und gesunde Gerichte stehen dabei im Mittelpunkt. „Das Schnibbeln ist die meiste Arbeit“, sagt sie lachend. Am Ende zählt vor allem die Freude, gemeinsam etwas Leckeres auf den Tisch zu bringen.

vhs-oe.de



Pia Engel Nixon ist eine bekannte Event-Köchin. Bei ihr ist Kochen nicht nur kulinarisch, sondern auch optisch ein Genuss.



VHS OER-ERKENSCHWICK

Monika Reuter zeigt bei der VHS Oer-Erkenschwick so manchen Küchentrick. und zaubert gemeinsam leckere Gerichte.





PIA ENGEL NIXON



VHS DATTELN

Gabriele Siegel (l.) gibt Kochkurse bei der VHS Datteln. Mitspracherecht beim Kochen ist ihr wichtig.



Rezepte für jeden Geschmack

Im Kochclub von Gabriele Siegel der VHS Datteln steht das Miteinander im Mittelpunkt. Vorkenntnisse braucht keiner. Ob jung oder alt, alle arbeiten gemeinsam an den Gerichten, unterstützen sich gegenseitig und lernen voneinander. „Das Besondere ist das Mitspracherecht. „Die Teilnehmenden entscheiden selbst, welche Gerichte in den nächsten Kursen gekocht werden“, so Siegel. Mal stehen Tapas auf dem Programm, mal leichte Saisonküche oder Klassiker vergangener Jahrzehnte. Auf Fertigprodukte wird bewusst verzichtet. Stattdessen geht es um frische Zutaten, Teamgeist und die Freude am Genuss. Nicht selten entstehen dabei Kontakte, die weit über den Kochkurs hinaus bestehen bleiben. vhs-datteln.de

Kochen ist Kultur

Für Azadeh Alami der VHS Castrop-Rauxel ist Kochen weit mehr als die Zubereitung von Speisen. In ihren Kursen vermittelt sie auch Einblicke in die persische Kultur. Viele Gerichte haben dort einen ähnlich hohen Stellenwert wie traditionelle Festtagsessen in Deutschland. Die Teilnehmenden erfahren, welche Gewürze verwendet werden und welche Bedeutung einzelne Zutaten haben. „Kochen ist wie eine Therapie“, sagt Alami. Es bringe Ruhe und belohne unmittelbar mit Geschmack und Genuss. Viele ihrer meist vegetarischen Gerichte überraschen durch ihre Vielfalt und ihre gesundheitlichen Vorteile. Besonders wichtig sind ihr Harmonie, gute Vorbereitung und die Freude daran, gemeinsam neue kulinarische Welten zu entdecken. vhs-castrop-rauxel.de



VHS CASTROP-RAUXEL



Azadeh Alami (l.) lehrt bei der VHS Castrop-Rauxel die persische Küche. Bei ihr gibt es nicht nur kulinarisches Wissen, sondern auch kulturelles.

Weitere Angebote unter

vhs-recklinghausen.de · vhs-waltrop.de
vhs-herten.de · vhs-dorsten.de · vhs-marl.de



Foto: Haardchor



5

Foto: Patrick Schulze



9

Foto: Lukas Flörsdorf



14

Foto: Privat

HIGHLIGHTS

1 Haardchor in Concert

Der Haardchor lädt zum Konzertabend in seinen neuen Proberaum im Begegnungszentrum Kreuzkirche in Marl-Sinsen ein.

Samstag, 11.07., 19 Uhr, Kreuzkirche Marl-Sinsen

2 Tag der lebendigen Lippe

Erfahren Sie mehr über die Tiere und Pflanzen an unseren Gewässern an Informationsständen, bei kleinen Entdeckungsführungen oder Mitmach-Aktionen.

Sonntag, 12.07., 11 Uhr, Haus Vogelsang Datteln

3 Sommer im Park

Live-Musik unter freiem Himmel: Der Willy-Brandt-Park wird zur Freiluftbühne.

Freitag, 17., 24. und 31.07., 19.30 Uhr, Willy-Brandt-Park Recklinghausen

4 Copa-Olympiade

Tauchen, Poolnudel-Reiten und Schwimmen auf Zeit: Die Olympiade verspricht Action!

Samstag, 18.07., 15 Uhr, Copa Ca Backum Herten

5 Red Balloon Festival

Zwei Tage zwischen Pop und Punk unterm Förderturm.

Freitag & Samstag, 31.07– 01.08., 17 Uhr, Zeche Fürst Leopold Dorsten

6 The Path of Genesis

Eine musikalische Reise in die faszinierende Frühzeit von mythischen Geschichten, exzentrischen Charakteren und des Progressive Rock.

Samstag, 08.08., 20 Uhr, Backyard Club Recklinghausen

7 Jah Culture & Friends (Roots-Reggae)

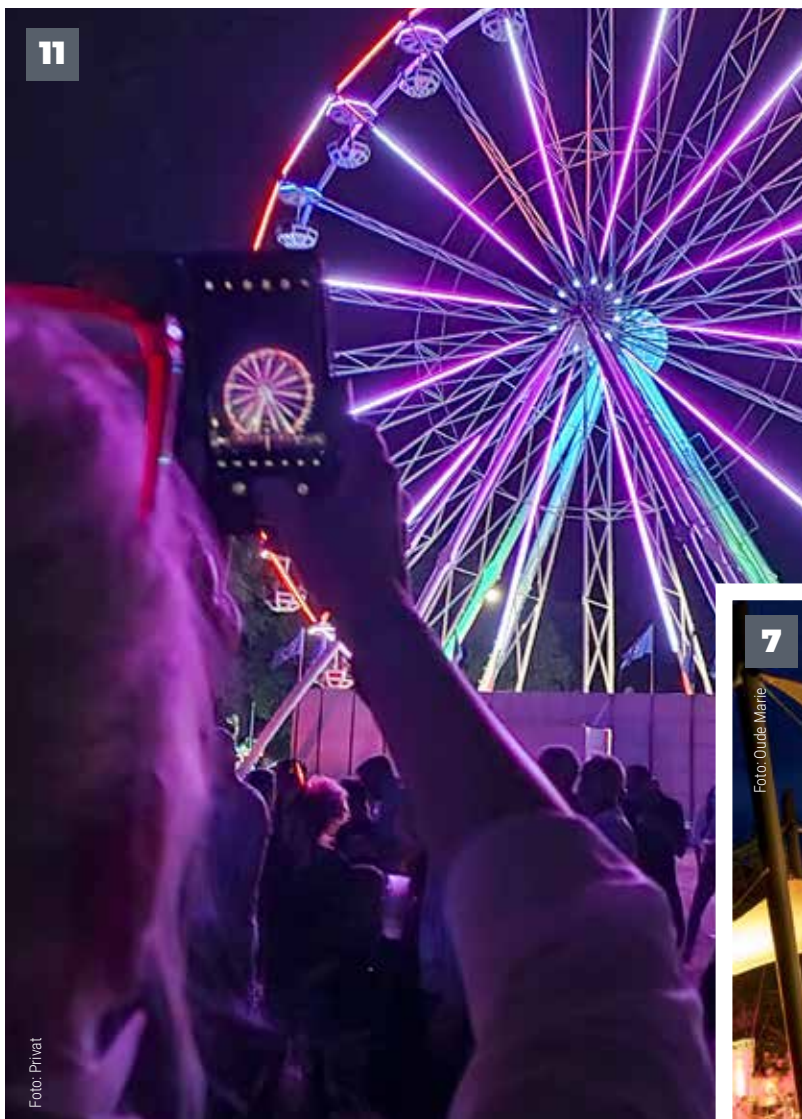
Die Band Jah Culture bringen den Geist von Reggae direkt auf die Bühne.

Samstag, 08.08., 19 Uhr, Oude Marie Dorsten

8 Irischer Abend

Ein Abend voller irischer Dauerbrenner: Irish Folk Songs, Rock- und Pop- Klassiker und echte Geheimtipps.

Samstag, 15.08., 19.30 Uhr, JOE's Oer-Erkenschwick



11

Foto: Tom Hagemeyer

Foto: Privat



15

Foto: Volker Beushausen



7

Foto: Oude Marie

9 Rathausfest im Licht

Das große Sommerfest mit kulinarischen Highlights, Live-Musik, Licht-Shows und künstlerischen Bonbons.

Donnerstag – Samstag, 20.08. – 22.08., Rathausvorplatz Datteln

10 ABBA bitte mit Sahne

Ein Abend voller Nostalgie, guter Laune und Mitsing-Momenten zu den größten Hits der schwedischen Kultband.

Freitag, 28.08., 15 Uhr, Forum Oer-Erkenschwick

11 Waltroper Parkfest

Vier Bühnen, drei Tage, Live-Musik, Familienprogramm, Kunst, Kultur, Kulinarik und Drinks.

Freitag, 28.8., bis Sonntag, 30.08., Moselbachpark Waltrop

12 Sommer Rock Festival

Rockmusik für den guten Zweck beim Sommer Rock Festival.

Samstag, 22.08., 17 Uhr, Hof Vortmann Marl

13 5. Castropiade

Bühnenprogramm, Livemusik, sportliche Challenges und jede Menge Überraschungen verspricht die fünfte Castropiade. Das Motto: American Sports.

Samstag, 05.09., 14 Uhr, Marktplatz Castrop-Rauxel

14 Worthebewerk Poetryslam

Fünf Ausnahmetalente prägen den Abend mit ihren Texten.

Samstag, 05.09., 20 Uhr, Yahoo Jugendcafé Waltrop

15 Die drei ??? Kids- Zirkus der Rätsel

Justus, Peter und Bob brauchen deine Hilfe: Ein Fall und 1.000 Spuren – welche davon ist wichtig, welche führt in die Irre?

Sonntag, 06.09., 15 Uhr, Stadthalle Castrop-Rauxel

16 Recklinghäuser Musiknacht

Zahlreiche Bands und Künstler verwandeln bei dem beliebten Flanier-Abend die gesamte Innenstadt in eine große Live-Bühne.

Samstag, 19.09., 21 Uhr, Innenstadt Recklinghausen

TERMINE

MITTWOCH | 01.07.

-  **CASTROP-RAUXEL | 18:00**
DIY-Workshop Nähen
Familienbüro
-  **DORSTEN | 17:00**
Dolce Vita im Bürgerpark
Bürgerpark Maria Lindenhof
-  **RECKLINGHAUSEN | 18:45**
Klassenvorspiel Klavier
Musikschule Recklinghausen

DONNERSTAG | 02.07.

-  **RECKLINGHAUSEN | 10:00**
Museum Mobil
Altstadtmarkt
-  **HERTEN | 18:00**
Waldbühne Westerholt: Kultur auf Zeche
Neue Zeche Westerholt
-  **DORSTEN | 20:00**
Der Froschkönig
Ein Märchen für Erwachsene
Schloss Lemneck

FREITAG | 03.07.


-  **WALTROP | 17:30**
Kulinarische Abendführung
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg
-  **RECKLINGHAUSEN | 18:00**
Afternoon Club
Chez AMA
-  **DORSTEN | 19:00**
Marianne Goldbach
Druckgrafik und Papierobjekte
Vernissage
franz* Kultur-Mitte Dorsten
-  **DORSTEN | 19:00**
Big Band Dorsten
Oude Marie

SAMSTAG | 04.07.

-  **RECKLINGHAUSEN | 14:00**
Sommerfest
Musikschule Recklinghausen


-  **HERTEN | 14:00**
Repair Café
Thomaskirche Westerholt

-  **WALTROP | 14:00**
Straßenfest: Quartier meets One World Party
am Alter Graben


-  **CASTROP-RAUXEL | 16:00**
Habinghorster Schlagernacht
Postplatz/Lange Straße

-  **WALTROP | 16:00**
Kohle, Kunst, Kommerz – Waltrops Zeche einst & jetzt
Zecheneingang Sydowstraße


-  **RECKLINGHAUSEN | 17:00**
Grillabend im WissensCafé
im WissensWerk, Alte Grenzstr.

-  **MARL | 19:00**
Oratorienkonzert 3
Sinfoniekonzert
Theater Marl

-  **DORSTEN | 19:00**
Macondito (Salsa-Abend)
Oude Marie

-  **MARL | 20:00**
Open-Air Haldenglühen mit dem Rock Orchester Ruhrgebeat
Biker Vogeltreff

SONNTAG | 05.07.

-  **WALTROP | 11:00**
Mundharmonika-Workshop
HBBK - Raum 21

-  **DORSTEN | 11:00**
Sparkassen-Familientag
Bürgerpark Maria Lindenhof


-  **WALTROP | 14:00**
Von hier nach dort. Unterwegs mit Kompass und Navil!
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

-  **RECKLINGHAUSEN | 15:00**
Unser Stromnetz - offene Führung
Zeitreise Strom

-  **HERTEN | 15:30**
Ewaldführung
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

MONTAG | 06.07.


-  **RECKLINGHAUSEN | 19:30**
Interstellare Reisen für echte Astronauten
Sternwarte

-  **DATTELN | 19:00**
The Prom - Das Musical
KATIELLI Theater


DIENSTAG | 07.07.

-  **RECKLINGHAUSEN | 19:00**
9. Sinfoniekonzert - Dämonen
Ruhfestspielhaus

-  **CASTROP-RAUXEL | 15:00**
Kreativnachmittag für Familien
Familienbüro

-  **CASTROP-RAUXEL | 17:00**
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 08.07.


-  **RECKLINGHAUSEN | 17:00**
Reise durch unser Sonnensystem
Volkssternwarte


-  **RECKLINGHAUSEN | 19:30**
Gold! Gold! Gold!
Volkssternwarte

-  **HERTEN | 19:30**
Training für Kraft, Stabilität und Körperbewusstsein
Willy-Brandt-Realschule


DONNERSTAG | 09.07.


-  **DORSTEN | 15:00**
Seniorencafé
Bibi am See

-  **DORSTEN | 15:00**
Frauen Café
Treffpunkt Altstadt

-  **CASTROP-RAUXEL | 18:00**
Naschmarkt
Altstadt Marktplatz

-  **RECKLINGHAUSEN | 18:00**
Klassenvorspiel Klavier
Musikschule Recklinghausen

-  **DORSTEN | 19:00**
Acoustic Open Stage
Vinylcafé Schwarzes Gold

-  **CASTROP-RAUXEL | 20:00**
Comedy im Becken
Parkbad Süd

FREITAG | 10.07.


-  **OER-ERKENSCHWICK | 11:00**
Feuer, Wasser, Erde, Luft
Ausstellung Fotogruppe Schacht 5 e.V. Herten
Matthias-Claudius-Zentrum

-  **MARL | 14:00**
Tag der offenen Tür: Die Evangelische Familienbildung wird 70 Mitmachen, Entdecken und Genießen
Ev. Familienbildung, Bachstr. 22

-  **DORSTEN | 16:00**
24-Stunden-Lauf
Bürgerpark Maria Lindenhof
bis Samstag 11.07.

-  **WALTROP | 17:00**
Fototur am Schiffshebewerk
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

-  **DORSTEN | 17:00**
Feierabendmarkt
Altstadt

-  **DATTELN | 19:30**
Reise zum Mittelpunkt der Erde
Vhs im Dorfschulthenhof

SAMSTAG | 11.07.

-  **WALTROP | 07:00**
Fototur am Morgen
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

-  **HERTEN | 09:00**
Spiel- und Sportfest
Ausprobieren, austoben
Backumer Tal

-  **DORSTEN | 10:00**
Bildhauerworkshop
Bürgerpark Maria Lindenhof
bis Sonntag 12.07.

-  **HERTEN | 10:00**
Familiensauna
Copa Ca Backum

-  **CASTROP-RAUXEL | 11:00**
Sportfest für Familien
Spiel- und Sportpark,
Castroper Holz

-  **CASTROP-RAUXEL | 14:30**
Zirkus Kinderplanet
Kinderplanet

-  **DORSTEN | 15:00**
Radtour – Bäume
Platz der Deutschen Einheit



Kultursommer Odyssee

Globale Sounds, urbane Rhythmen und Musik aus den Metropolen der Welt: Die Reihe „Odyssee“ bringt internationale Klangfarben in den Stadtgarten und macht den Sommer ein bisschen größer als den eigenen Vorgarten.

Donnerstag, 23.07. und 06.08., Stadtgarten Recklinghausen



Foto: Anne Pohmert

Offene Tür zum Geburtstag

Die Evangelische Familienbildung wird 70 und lädt Familien zum Mitmachen, Entdecken und Genießen ein.

Freitag, 10.07., 14 Uhr
Tag der offenen Tür, Ev. Familienbildung, Bachstraße 22, Marl

CASTROP-RAUXEL | 15:30
Sommer Open Air - Rock Café Q
 Christuskirche Ickern

DATTELN | 16:00
Alice im Wunderland
 Stadthalle Datteln

MARL | 19:00
HaardChor im Vest
 Kreuzkirche Marl-Sinsen

HERTEN | 19:30
Konzert der Partnerstädte
 Doncaster meets Hertens
 Glashaus Hertens

MARL | 19:30
SCHNEEWITTCHEN
 Theater Marl

HERTEN | 22:00
NIGHT SHIFT PARTY
 Schwarzkaue

SONNTAG | 12.07.

MARL | 10:00
Tufting Workshop
 Fadenzoo

DATTELN | 11:00
Tag der lebendigen Lippe
 Haus Vogelsang

CASTROP-RAUXEL | 10:00
50 Jahre Grün-Weiße Frohlinde
 Tennisclub Grünweiß-Frohlinde

WALTROP | 14:00
Wo die Schiffe Aufzug fahren
 Familienführung
 LWL-Museum Schiffshebewerk
 Henrichenburg

DATTELN | 14:00
Fest der Kulturen
 Stadtmitte

DORSTEN | 19:00
Pindakaas Saxophon Quartett
 Schloss Lembeck

DORSTEN | 15:00
Die Jazzis spielen Swing, Latin und Funk
 Garten der Gnadenkirche
 Wulfen, sonst im Kirchsaa

CASTROP-RAUXEL 16:00
Für euch soll's rote Rosen regnen
 Ev. Paulus-Kirchengemeinde
 Wichernhaus

MONTAG | 13.07.

CASTROP-RAUXEL | 09:00
CAS zeigt Gesicht
 Stadion Bahnhofstraße

HERTEN | 16:00
Kreativ werden mit 3D-Druck
 Quartierbüro Hertens-Süd

DIENSTAG | 14.07.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
 Hof Emscherauen

DORSTEN | 18:30
Puppentheater für Kinder
 Treffpunkt Altstadt

MITTWOCH | 15.07.

WALTROP | 16:00
Offener Treff
 Kulturwohzimmer

WALTROP | 19:00
Lesung: Drache Kokosnuss
 Ziegelmeisterstraße, Raum 4

DORSTEN | 17:00
Dolce Vita im Bürgerpark
 Bürgerpark Maria Lindenhof

WALTROP | 19:00
Sunset Sounds - Live-Musik
 Lese- und Kreativgarten 3. Ort

DONNERSTAG | 16.07.

CASTROP-RAUXEL | 10:00
150-Jahr-Feier des BKCR
 Berufskolleg Castrop-Rauxel

FREITAG | 17.07.

CASTROP-RAUXEL | 12:00
Grenzenlos Bunt
 KunstAnneBude

WALTROP | 17:30
Kulinarische Abendführung
 LWL-Museum Schiffshebewerk
 Henrichenburg

DORSTEN | 19:00
Philip Lassiter (Funk, Soul)
 Oude Marie

SAMSTAG | 18.07.

CASTROP-RAUXEL | 09:00
VHS-Fest
 Altstadt Marktplatz

HERTEN | 15:00
Copa-Olympiade
 Copa Ca Backum

DORSTEN | 16:00
Sunset Groove
 Oude Marie

MARL | 17:00
Klassik im Park (EFH)
 Europäisches Friedenshaus

DORSTEN | 18:00
Auf den Spuren des Genießers Goethe
 franz* Kultur Mitte

DATTELN | 20:00
Sommerkonzert 2026
 Villa Kundalini

SONNTAG | 19.07.

WALTROP | 14:00
Von Nixe, Ostara und Cerberus
 LWL-Museum Schiffshebewerk

DORSTEN | 15:00
Offenes Singen
 Treffpunkt Altstadt

MONTAG | 20.07.

CASTROP-RAUXEL | 09:30
Casterixchen-Ferienprogramm
 Für Kinder von 1-3 Jahren
 Familienbüro
 bis Mittwoch, 22.07

DIENSTAG | 21.07.

WALTROP | 10:00
Auf eigener Spur: Karte, Kompass, Abenteuer
 LWL-Museum Schiffshebewerk
 Henrichenburg
 bis Mittwoch, 22.07

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
 Hof Emscherauen

MITTWOCH | 22.07.

HERTEN | 10:00
Kleine Mosaikkunstwerke
 Kulturucksack NRW
 RaumZeit

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
 Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Yoga am Förderturm
 Zeche Recklinghausen II

DONNERSTAG | 23.07.

DORSTEN | 19:00
Acoustic Open Stage
 Vinylcafé Schwarzes Gold

FREITAG | 24.07.

DORSTEN | 19:00
New Wave, Disco
 Oude Marie

SAMSTAG | 25.07.

WALTROP | 14:00
Von hier nach dort. Unterwegs mit Kompass und Navi!
 LWL-Museum Schiffshebewerk
 Henrichenburg

SONNTAG | 26.07.

MARL | 10:00
Tufting Workshop
 Fadenzoo

DORSTEN | 15:00
Singer - Songwriter Rainer Migenda
 Gnadenkirche Wulfen

DIENSTAG | 28.07.

WALTROP | 10:00
Schiff ahoi
 Workshop für Kinder von 7-12 J.,
 LWL-Museum Schiffshebewerk
 Henrichenburg, bis Freitag, 31.07

DORSTEN | 16:00
Einführung in die Ölmalerei
 franz* Kultur Mitte
 bis Mittwoch, 29.07

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
 Hof Emscherauen

MITTWOCH | 29.07.

CASTROP-RAUXEL | 10:00
Spielplatz-Picknick
 Spielplatz Vinckestraße

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
 Copa Ca Backum

OER-ERKENSCHWICK | 15:30:00
Flesung mit Brigitte Vollenberg
 Matthias-Claudius-Zentrum

FREITAG | 31.07.

CASTROP-RAUXEL | 12:00
Grenzenlos Bunt
 KunstAnneBude

CASTROP-RAUXEL
Rock am Raum
 Von-Hoffmann-Straße 27

DORSTEN | 16:30
Red-Balloon Festival
 Das LEO

SAMSTAG | 01.08.

DORSTEN | 14:00
Red-Balloon Festival
 Das LEO

CASTROP-RAUXEL
Rock am Raum
 Von-Hoffmann-Straße 27

WALTROP | 14:00
Wo die Schiffe Aufzug fahren
 LWL-Museum Schiffshebewerk
 Henrichenburg

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Apewords / Slutrocker
 Backyard-Club e.V.



Schiff ahoi - Ferien zwischen Deck und Dock

Gemeinsam mit dem Museumsteam tauchen die Kinder in die spannende Welt des Schiffshebewerks Henrichenburg ein. Es wird gebaut, geforscht, gebastelt und gespielt.

Dienstag, 28.07. bis Freitag, 31.07., 10 Uhr, LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg Waltrop



Ja! zu Nachrichtendosierung. Nein! zu Nachrichtenvermeidung.

Wie bleiben wir gesund und fit und „mitten im Leben“?

Zu Recht werden von vielen Menschen eine gesunde Ernährung genannt, dazu Bewegung, soziale Kontakte und als Ausgleich zum Alltagsstress: Auszeiten einplanen. Gehört gut informiert zu sein ebenfalls zu einem „gesunden Leben“? Diese ungewöhnliche Frage stelle ich mir, da so viele Menschen in Interviews, Umfragen oder in persönlichen Gesprächen erzählen, dass sie keine Nachrichten mehr schauen, lesen, hören und bewusst Nachrichten vermeiden (engl. „News Avoidance“). Es ist schwer dagegen zu argumentieren, wenn auf eine schlechte Nachricht die nächste folgt: Kriege, Klimaveränderung, Preiserhöhungen... (Es fällt bestimmt jedem leicht, diese Liste weiterzuführen.) Und doch meine ich, sich vor Nachrichten zu verschließen, heißt sich vor der Welt zu verschließen. Keine Nachrichten mehr aufzunehmen, bedeutet auch, nicht mehr aktiv an Gesprächen und Entscheidungen teilnehmen zu können – in großen, wie in kleinen Kreisen. Wer möchte schon mit schlecht informierten Menschen diskutieren? Ich ehrlich gesagt nicht so gerne.

Mein Tipp ist: die kluge Dosierung – so wie es auch für Essen, Trinken, Schlafen, Feiern gilt.

Aycha Riffi
Leitung Grimme-Akademie



Foto: privat

Wie kann ich also gut informiert sein, ohne mich dadurch selbst zu belasten? Vielleicht hilft es mir darüber klar zu werden, wo und wie Nachrichten mich erreichen: als dauerhafte Push-News auf dem Handy oder ganz bewusst zu einer selbstgewählten Uhrzeit am Tag? Lass ich mich von Personen auf Social Media minutenlang – ohne Pause – „anquatschen“ oder nehme ich mir mal wieder vor, eine gut recherchierte Reportage anzuschauen? Lese ich statt vieler Überschriften doch lieber einen langen Artikel? Warum nicht mal ausprobieren, ob es sich sogar besser anfühlt, statt ständig mit allem und jedem konfrontiert zu werden, eine Auswahl zu treffen und sich die Zeit zu nehmen, die einem zum Beispiel das Handyscrollen stiehlt. Natürlich wird eine schlimme Nachricht dadurch nicht zu einer guten Nachricht, aber wer sich auf Recherchen und Hintergründe einlässt, kann Ereignisse besser einordnen und eher verstehen. In der „langen Form“ (Reportagen, ausführliche Artikel, Dokumentationen etc.) gibt es auch Lösungsansätze zu entdecken.

Mein Tipp also ist: die kluge Dosierung – so wie es auch für Essen, Trinken, Schlafen, Feiern gilt. Im nächsten Schritt können wir darüber nachdenken, was gute Nachrichten-Quellen sind. Das ist dann wirklich gelebte Nachrichten- und Informationskompetenz. Viel Spaß dabei!

SONNTAG | 02.08.

CASTROP-RAUXEL | 11:00
Spielzeugmarkt
Europahalle

HERTEN | 15:30
Ewaldführung
RVR-Besucherzentrum Hoheward

MONTAG | 03.08.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Kai-El (Norwegen)
Backyard-Club e.V.

DIENSTAG 04.08.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 05.08.

CASTROP-RAUXEL | 14:00
Spielplatz-Picknick
Spielplatz Franz-/Marienstraße

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

DORSTEN | 17:00
Dolce Vita im Bürgerpark
Bürgerpark Maria Lindenhof

HERTEN | 18:00
Einführungskurs Taichi Chuan
VHS

DONNERSTAG | 06.08.

HERTEN | 15:00
Interkultureller Frauengarten
BUND-Naturerlebnisdienstag

DORSTEN | 19:00
Acoustic Open Stage
Vinylcafé Schwarzes Gold

FREITAG | 07.08.

CASTROP-RAUXEL | 12:00
Grenzenlos Bunt
KunstAnneBude

DORSTEN | 19:00
DKV-Jahresausstellung
franz* Kultur-Mitte Dorsten

RECKLINGHAUSEN | 20:00
The Spacelords
Backyard-Club

SAMSTAG 08.08.

HERTEN | 10:00
Familiensauna
Copa Ca Backum

WALTROP | 14:00
Leinen angelegt
LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

DORSTEN | 19:00
Reggae-Abend
Oude Marie

WALTROP | 20:00
Nachts im Museum
LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

RECKLINGHAUSEN | 20:00
The Path of Genesis
Backyard-Club

SONNTAG | 09.08.

WALTROP | 14:00
Wo die Schiffe Aufzug fahren
LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Allgemeine offene Führung
Zeitreise Strom

DORSTEN | 15:00
Blue Bench
Gnadenkirche Wulfen

MONTAG | 10.08.

CASTROP-RAUXEL | 15:30
Alleinerziehenden Café
Begegnungszentrum Harkortschule Merklinde

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Queerer Stammtisch
Altstadtschmiede

DIENSTAG 11.08.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 12.08.

CASTROP-RAUXEL | 10:00
Spielplatz-Picknick
Spielplatz Hannemannstraße

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Yoga am Förderturm
Zeche Recklinghausen II

DONNERSTAG | 13.08.

CASTROP-RAUXEL | 18:00
Naschmarkt
Altstadt Marktplatz

FREITAG | 14.08.

DORSTEN | 15:00
15. Dorstener Bierbörse bis
Sonntag 16.08.
CreativQuartier Fürst Leopold

WALTROP | 17:00
Abendliche Fototour
LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

DORSTEN | 17:00
Feierabendmarkt
Altstadt

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Daily Thompson
Backyard-Club

SAMSTAG | 15.08.

CASTROP-RAUXEL | 10:00
Koreanischer Feiertag
Europahalle

WALTROP | 14:00
Wo die Schiffe Aufzug fahren
LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

WALTROP | 14:00
Fototour am Schiffshebewerk
LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

DORSTEN | 16:00
Sunset Groove mit DJ Simon Blake
Oude Marie

DATTELN | 18:30
TwoTixxFaster live
Biergarten Hafenrestaurant

OER-ERKENSCHWICK | 19:30
Irischer Abend
JOE's

- RECKLINGHAUSEN | 20:00**
Dogfield, Ride the Bullet
Backyard-Club
- DATTELN | 20:00**
Neue Deutsche Welle mit
Neonwelle - Zurück in die 80er
Zum Wadenkrampf

SONNTAG | 16.08.

- WALTROP | 14:00**
Von Nixe, Ostara und Cerberus
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

DIENSTAG | 18.08.

- WALTROP | 10:00**
Schiff ahoi - Ferien zwischen
Deck und Dock
Workshop für Kinder von 7 - 12
Jahren, LWL-Museum
Schiffshebewerk Henrichenburg
bis Freitag 21.08.

- CASTROP-RAUXEL | 17:00**
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 19.08.

- CASTROP-RAUXEL | 10:00**
Spielplatz-Picknick
Spielplatz Stadtgarten

- HERTEN | 15:00**
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

- DORSTEN | 17:00**
Dolce Vita im Bürgerpark
Bürgerpark Maria Lindenhof

- HERTEN | 21:00**
Hertener Sommerkino
Extrawurst
Zeche Ewald

DONNERSTAG | 20.08.

- DATTELN | 17:00**
Rathausfest im Licht
Rathausvorplatz
bis Samstag 22.08.

- DORSTEN | 19:00**
Acoustic Open Stage
Vinylcafé Schwarzes Gold

- RECKLINGHAUSEN | 20:00**
Sean Webster & Band
Backyard-Club

- HERTEN | 21:00**
Hertener Sommerkino
Der Teufel trägt Prada 2
Zeche Ewald

FREITAG | 21.08.

- CASTROP-RAUXEL | 12:00**
Grenzenlos Bunt
KunstAnneBude

- RECKLINGHAUSEN | 20:00**
Tier & Läute
Backyard-Club

- HERTEN | 21:00**
Hertener Sommerkino
Michael
Zeche Ewald

SAMSTAG | 22.08.

- WALTROP | 14:00**
Von hier nach dort. Unterwegs
mit Kompass und Navi!
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

- HERTEN | 15:00**
Wasserflöhe-Sommerfest
Copa Ca Backum

- HERTEN | 17:00**
Wandern für die Seele
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

- MARL | 17:00**
Sommer Rock Festival
Hof Vortmann

Ickern | Feste | Feiern

Ein Wochenende volles Programm: Bürgerpicknick mit Open-Air-Theater am Freitag, „Ickern rockt“ am Samstag und Familienstraßenfest und offene Geschäfte am Sonntag.

Freitag, 28.08. – Sonntag, 30.08., Marktplatz Ickern, Castrop-Rauxel



Hertener Sommerkino

Popcorn und Kino unter freiem Himmel – mit neuen Film-Klassikern.
19.08. bis 21.08., 21:00, Doncaster Platz der Zeche Ewald, Hertener

- RECKLINGHAUSEN | 20:00**
Shaky Brothers, Mohito Royal
Backyard-Club

- RECKLINGHAUSEN | 20:00**
Freiluft-Kino
Stufen am Willy-Brandt-Haus

- CASTROP-RAUXEL | 20:00**
Heimsuchung
Stadthalle

SONNTAG | 23.08.

- RECKLINGHAUSEN | 11:00**
Frühstücksweine und Sinfonie
der Kräuter
Chez AMA

- HERTEN | 11:00**
Yoga am Förderturm
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

MONTAG | 24.08.

- HERTEN | 10:00**
Theaterprojekt
CreativWerkstatt

DIENSTAG 25.08.

- CASTROP-RAUXEL | 17:00**
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 26.08.

- CASTROP-RAUXEL | 10:00**
Spielplatz-Picknick
Sportpark Castroper Holz

- HERTEN | 15:00**
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

FREITAG | 28.08.

- CASTROP-RAUXEL**
Ickern. Feste. Feiern.
Bürgerpicknick mit Open-Air-Auf-
führung
Marktplatz Ickern

- OER-ERKENSCHWICK | 15:00**
ABBA bitte mit Sahne
Forum

- WALTROP | 16:00**
Waltroper Parkfest
Vier Bühnen mit Live-Musik,
Familienprogramm, Riesenrad,
Kunst, Kultur, 150 Stände
Moselbachpark Waltrop

- DORSTEN | 19:00**
Small Town Big Band Datteln
Oude Marie

- WALTROP | 19:30**
Nachts im Museum
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

SAMSTAG | 29.08.

- DORSTEN | 10:00**
Fine Arts Kunstmarkt
Schloss Lembeck
bis Sonntag, 30.08.

- CASTROP-RAUXEL | 14:00**
Ickern. Feste. Feiern.
Ickern rockt
Marktplatz Ickern

- HERTEN | 14:00**
Fühlbar! Führung für
Seheingeschränkte
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

- WALTROP | 14:00**
Waltroper Parkfest
Vier Bühnen mit Live-Musik,
Familienprogramm, Riesenrad,
Kunst, Kultur, 150 Stände
Moselbachpark Waltrop

- OER-ERKENSCHWICK | 15:30**
Lesung mit Brigitte Vollenberg
(Ibiza-Krimi) Kultur-Café
Matthias-Claudius-Zentrum

- RECKLINGHAUSEN | 20:00**
Rouven Cameron,
Unicorn Rodeo
Backyard-Club

- OER-ERKENSCHWICK | 20:00**
Hellfire. Tribute to AC/DC
Stadthalle Oer-Erkenschwick

SONNTAG | 30.08.

- CASTROP-RAUXEL | 13:00**
Castrop-Rauxel
Ickern. Feste. Feiern.
Marktplatz Ickern

- CASTROP-RAUXEL | 14:00**
Open Air Dayparty
Parkbad Süd

- WALTROP | 11:00**
Waltroper Parkfest
Live-Musik, Familienprogramm
Moselbachpark Waltrop

- WALTROP | 14:00**
Wo die Schiffe Aufzug fahren
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg



Foto: Volker Beushausen

Der zerbrochne Krug

Kleists Lustspiel gilt seit Jahrhunderten als deutsche Komödie par excellence. Doch in Zeiten der »alternativen Fakten«, »Fake News« und skrupellosen Kämpfen um Einfluss, Macht und Deutungshoheiten rücken ganz neue Aspekte in den Vordergrund

Mittwoch, 23.09., Theater Marl

MONTAG | 31.08.

DATTELN | 19:00
Mondscheinkino
Rathauspark

MARL | 19:00
Sommerkino
Die leisen und die lauten Töne
Europäisches Friedenshaus

DIENSTAG 01.09.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 02.09.

DORSTEN | 17:00
Dolce Vita im Bürgerpark
Bürgerpark Maria Lindenhof

RECKLINGHAUSEN | 18:30
Discofox für Anfänger*innen
Altstadtschmiede

DONNERSTAG | 03.09.

DORSTEN | 19:00
Acoustic Open Stage
Vinylcafé Schwarzes Gold

FREITAG | 04.09.

DATTELN | 16:00
Datteln karibisch
Neumarkt

CASTROP-RAUXEL | 17:00
100 Jahre - Familiennacht
Marcel-Callo-Haus

DORSTEN | 19:00
Vernissage
franz* Kultur-Mitte

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Irish Folk Nightshopping
Altstadt

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Open-Air-Konzert - Neue
Philharmonie Westfalen
Rathausplatz

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Hilden Duo
Backyard-Club e.V.

SAMSTAG | 05.09.

HERTEN | 10:00
Oldtimer-Tag
Theodor-Fliedner-Haus

HERTEN | 14:00
Repair Café
Thomaskirche Westerholt

CASTROP-RAUXEL | 14:00
Castropiade
Marktplatz

DATTELN 16:00
Datteln karibisch
Neumarkt

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Pawel Popolski: PolkaMania!
Ruhrfestspielhaus

WALTROP | 19:00
Das Ruhrical
Stadthalle

WALTROP | 20:00
Worthebewerb
Der Poetryslam
Yahoo Jugendcafé

SONNTAG | 06.09.

HERTEN | 11:00
Carlos Cortizo - Vernissage
Zeche Scherlebeck

HERTEN | 11:00
Tag der offenen Tür
Glück-auf-Werkstatt

MARL | 14:30
Spielesachmittag
Europäisches Friedenshaus

DORSTEN | 15:00
Stadtführung
Altes Rathaus

CASTROP-RAUXEL | 15:00
Die drei ??? Kids - Zirkus der
Rätsel
Stadthalle

DATTELN 16:00
Datteln karibisch
Neumarkt Datteln

DIENSTAG 08.09.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 09.09.

HERTEN | 18:00
Yoga am Förderturm
Zeche Recklinghausen II

DONNERSTAG | 10.09.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Naschmarkt
Altstadt Marktplatz

DATTELN | 19:30
Waren Sie nicht mal Lilo
Wanders?
KATIELLi Theater

MARL | 20:00
Lisa Feller: Schön für dich!
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 18:30
Mantra: Mitsingkonzert
Friedhofskapelle

FREITAG | 11.09.

DORSTEN | 17:00
Mitsingkonzert mit dem
Schantychor
Heimatverein Dorf-Hervest

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Lord Bishop, Christina Haze &
the Starshokers
Backyard-Club

DORSTEN | 17:00
Feierabendmarkt
Altstadt

CASTROP-RAUXEL |
Jubiläumswochenende:
Kino Open Air auf der Wiese
Parkbad Süd

SAMSTAG | 12.09.

DORSTEN | 06:00
Blaugrüne Wandertour
Ausdaueroute
Bürgerpark Maria Lindenhof

DORSTEN | 08:00
Blaugrüne Wandertour
Sportroute
Bürgerpark Maria Lindenhof

DORSTEN | 09:00
Blaugrüne Wandertour
Einstiegsroute
Bürgerpark Maria Lindenhof

DORSTEN | 06:00
Blaugrüne Wandertour
Familienroute
Bürgerpark Maria Lindenhof

CASTROP-RAUXEL |
Jubiläumswochenende:
Konzertabend
Parkbad Süd

CASTROP-RAUXEL | 10:00
Toypllosion 4
Europahalle

HERTEN | 10:00
Familiensauna
Copa Ca Backum

HERTEN | 11:00
Hertener Familienfest
Hertener Innenstadt

DORSTEN | 14:00
Flohmarkt
Gemeinschaftshaus Wulfen

MARL | 14:00
Rundgang: Rund ums Rathaus
Rathaus

DATTELN | 16:00
Heimatshoppen
vom Neumarkt bis zumTigg

DORSTEN | 19:00
Benefizkonzert
Bürgerpark Maria Lindenhof

OER-ERKENSCHWICK |
19:00
Punkrock Trallafitti
JOE's

DATTELN | 19:30
Höchste Zeit - Jetzt wird
geheiratet!
KATIELLi Theater

MARL | 19:30
Peer Gynt - Das Rockmusical
Theater Marl

HERTEN | 20:00
Udomat & die Panikgenossen
Schwarzkaue

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Tier, The Oldmoon Madness
Backyard-Club

SONNTAG | 13.09.

DATTELN | 09:00
62. Historische Radio- und
Grammophonbörse
Stadthalle Datteln

CASTROP-RAUXEL |
14:00 | 15:00 | 16:00
Gesund an der Emscher:
Kurzworkshops im blauen
Klassenzimmer.
Hof Emscherauen

MONTAG | 14.09.

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Queerer Stammtisch
Altstadtschmiede

DIENSTAG 15.09.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

MITTWOCH | 16.09.

OER-ERKENSCHWICK |
19:00 Meditative Lesung mit
Harfe
Matthias-Claudius-Zentrum

DONNERSTAG | 17.09.

OER-ERKENSCHWICK
15:00 Trauer-Café,
Matthias-Claudius-Zentrum

FREITAG | 18.09.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
The Pighounds, Tommy &
the Teleboys
Backyard-Club

DORSTEN | 20:00
TAK Ensemble
Aller guten Dinge: Dry!
Gemeinschaftshaus Wulfen

CASTROP-RAUXEL | 15:00
Castroper Herbstkirmes
(bis 21.09.)
Altstadt

DIENSTAG 22.09.

CASTROP-RAUXEL |
09:00 | 12:00
Heimsuchung
Stadthalle

CASTROP-RAUXEL | 16:00
Die drei ??? Kids -
Zirkus der Rätsel
Dorsten Realschule

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Offenes Sportangebot
Hof Emscherauen

SAMSTAG | 19.09.

HERTEN | 18:00
Jubiläumsparty: 50 Jahre Rosa
Parks Gesamtschule
Rosa Parks Gesamtschule

RECKLINGHAUSEN | 20:00
The Black Cats Eye / Nazca
Spacefox
Backyard-Club

HERTEN | 20:00
Weitersagen -
Die Westerhagen Tributeshow
Schwarzkaue

FREITAG | 25.09.

DORSTEN | 18:00
Whyski Flash - Treffpunkt
feiner Geister
Gemeinschaftshaus Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Outworn
Backyard-Club

SAMSTAG | 26.09.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Electric VoodooLand
Backyard-Club

SONNTAG | 27.09.

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Whiteshake, Sustained Fire
Backyard-Club

Kulinarisch unterwegs im Vest und nachhaltig genießen

Auf regiofreizeit.de finden Entdeckerinnen und Entdecker in unserer Region nicht nur schöne Touren, sondern auch genussvolle Ziele für unterwegs. Zwischen Natur, Industriekultur und lebendigen Städten laden **Hofläden**, **Wochenmärkte**, **Cafés** und **Restaurants** dazu ein, die Region kulinarisch zu erleben. Wer nachhaltig genießen möchte, entdeckt vielerorts **regionale Produkte**, saisonale Zutaten und Angebote mit kurzen Wegen direkt aus der Region und der Umgebung.

Ob ein **frischer Snack** nach der Radtour, ein gemütlicher **Zwischenstopp** beim Spaziergang oder ein **ausgiebiges Essen** mit Freunden: Kulinarik gehört in der Freizeitregion Nördliches Ruhrgebiet einfach dazu. So verbindet regiofreizeit.de **Bewegung**, **Entdeckung** und **Genuss** zu einem stimmigen Erlebnis für alle, die unsere Region bewusst und mit Appetit erkunden möchten.



Klimaschutz zeigt sich oft in den kleinen Entscheidungen des Alltages, zum Beispiel beim Essen. Wer **regional** und **saisonal** einkauft, **vermeidet** lange Transportwege, reduziert CO₂-Emissionen und **unterstützt** gleichzeitig lokale Betriebe. Ob frisches Gemüse der Saison, regionale Spezialitäten oder klimafreundliche Gerichte: **Bewusste** Ernährung verbindet Genuss mit Verantwortung. Schon kleine Veränderungen, wie der Einkauf vor Ort oder der Griff zu saisonalen Lebensmitteln, leisten einen wichtigen **Beitrag** zum Schutz von Klima und Ressourcen.

Wie **nachhaltiger** Konsum, Klimaschutz und regionale Angebote in unserer Region **zusammenwirken**, zeigt euch regioklima.de. Das Portal **informiert** über Projekte, Aktionen und praktische Tipps für einen klimafreundlichen Alltag, auch rund um Genuss und Ernährung.



regiofreizeit.de

Mehr erleben in deiner Freizeit



regioklima.de

Entdecke spannende Klimathemen



Junge Meinungen

Wie läuft eine Ausbildung bei der Diakonie ab? Darf man Kritik äußern? Wie stehen die Chancen auf eine Übernahme? Auszubildende Giuliana Kariger hat bei Geschäftsführerin Christa Stüve nachgefragt.

Giuliana: Warum sollten sich junge Leute bei der Diakonie bewerben?

Christa Stüve: Weil wir unglaublich vielfältig sind. Bei uns gibt es nicht nur soziale Berufe, sondern auch kaufmännische Bereiche. Man kann mit Kindern arbeiten, mit älteren Personen oder Menschen mit Beeinträchtigungen.

Was unterscheidet die Diakonie von anderen Unternehmen?

Dass wir sehr auf den Menschen schauen. Uns interessiert, wo die Stärken einer Person liegen und wie wir sie unterstützen können. Außerdem erleben wir bei uns einen starken Zusammenhalt. Niemand muss hier alles alleine schaffen.

Was erwarten Sie von Azubis, die neu anfangen?

Vor allem Interesse und Freude an der Arbeit. Ich finde auch wichtig, dass junge Menschen kritisch sind und uns sagen, wenn etwas nicht gut läuft. Wenn jemand neu

in ein Unternehmen kommt und fragt:

„Warum macht ihr das eigentlich so?“, dann ist das eine riesige Chance für uns. Junge Menschen bringen neue Perspektiven mit, und die brauchen wir.

Also darf man auch kritisch sein?

Unbedingt. Wir wollen eine offene Kultur. Fehler dürfen angesprochen werden und Verbesserungsvorschläge auch.

Viele junge Leute fragen sich, wie sicher der Job ist.

Die Chancen auf Übernahme sind bei uns sehr gut. In vielen Bereichen suchen wir dringend Nachwuchs, besonders in sozialen Berufen wie der Heilerziehungs- oder Altenpflege. Wir möchten unsere Auszubildenden gerne halten und gemeinsam den Bereich finden, in dem sie sich wohlfühlen. Ob Kita, Wohneinrichtung, Altenheim, ambulante Pflege oder Werkstatt, es gibt viele Möglichkeiten.

Was beeindruckt Sie an jungen Leuten besonders?

Dass viele trotz schwieriger Zeiten positiv bleiben. Diese Gelassenheit und gleichzeitig diese Ernsthaftigkeit finde ich beeindruckend. Ich erlebe viel Offenheit gegenüber Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Fähigkeiten.

Das tut unserer Gesellschaft und auch unserem Unternehmen gut.

Was möchten Sie jungen Menschen mitgeben?

Neugierig bleiben. Fragen stellen. Dinge ausprobieren. Eine gute Ausbildung und Fachwissen sind wichtig, aber genauso wichtig ist Teamgeist.

Wir wollen gemeinsam etwas bewegen.

Und dabei sollen Azubis genauso fair behandelt werden wie alle anderen Mitarbeitenden auch.

Jennifer von Glahn



Die langen Versionen der Interviews finden Sie auf vest-erleben.de

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghauser

— INFO —

diakonie-kreis-re.de/unsere-diakonie/jobs-karriere/ausbildung

Eine Bank, viele Wege

Laurens Gehse hat seine Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Sparkasse Vest absolviert. Er möchte hier bleiben – und fragte den Vorstandsvorsitzenden Dr. Michael Schulte nach Entwicklungsmöglichkeiten.



Foto: Volker Beushausen

Herr Dr. Schulte, wie kann mein Weg nach der Ausbildung weitergehen?

Dr. Michael Schulte: Das liegt ganz bei Ihnen: Sparkassenakademie, Zertifikatslehrgänge, die Hochschule der S-Finanzgruppe mit Bachelor- und Master-Studiengängen ... das Lernen hört nie auf. Viel wichtiger ist mir aber: Wofür brennt Ihr Herz? Wollen Sie nah am Kunden arbeiten, reizt Sie die digitale Transformation, vielleicht das Thema KI? Wir bieten Ihnen hier im Haus alle Karrierepfade – vom Berater bis zur Bereichsleitung. Mein Rat lautet, Ihr Fachwissen zu vertiefen. Setzen Sie sich ehrliche, messbare Ziele für dieses Jahr und zeigen Sie uns, wohin Ihre Reise gehen soll. Wir ebnen Ihnen dann den Weg.

Sie sind seit 1993 bei der Sparkasse, seit 2004 Vorstandsvorsitzender. War Ihr Weg schon immer so klar?

Wenn Sie mich das damals gefragt hätten, hätte ich vermutlich geschmunzelt. Nein, das war kein ausgetüftelter Plan. Was mich aber von Anfang an fasziniert hat und bis heute antreibt, ist der öffentlich-rechtliche Auftrag und die mittelständisch-unternehmerische Prägung. Wir sind keine anonyme Großbank, die nur für den Shareholder

Value arbeitet. Was wir tun, tun wir für die Menschen und die Wirtschaft in der Region. Wir stehen mit beiden Beinen fest im Vest.

Wie schafft man es in den Vorstand?

Dafür gibt es kein Geheimrezept. Entscheidend waren für mich: Neugier, die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, in Vorleistung zu gehen – auch, wenn es unbequem wird. Man schafft es nur, indem man an den Aufgaben wächst, die Veränderung nicht als Bedrohung, sondern als Chance begreift und sich selbst treu bleibt.

Wie wird man als junger Mensch im Unternehmen wahrgenommen?

Indem Sie den Laden aufmischen: Wer Engagement zeigt, wer proaktiv in Projekten anpackt und zeigt, dass er verlässlich ist, fällt sofort auf. Sichtbarkeit entsteht nicht durch Abwarten, sondern durch Initiative. Wer Lösungen anbietet und die Werte unseres Hauses lebt, dessen Potenzial wird gesehen und gezielt gefördert.

Wie gehen Sie mit Fehlern um?

Ganz pragmatisch: Eine moderne Sparkasse braucht eine offene Fehlerkultur, sonst stirbt jede Innovation im Keim. Wenn wir

Fehler aus Angst vor Bestrafung vertuschen, haben wir als Unternehmen verloren. Also: Offen auf den Tisch damit, und zwar schnell. Dann analysieren wir das sachlich. Wenn ein junger Mitarbeiter Verantwortung für einen Patzer übernimmt und konstruktiv an der Lösung mitarbeitet, stärkt das mein Vertrauen in seine Fähigkeiten oft mehr, als wenn immer alles glattgelaufen wäre.

Dürfen Azubis auch kritisch sein?

Sie dürfen nicht nur, sie müssen! Ich erwarte das. Wenn wir als Sparkasse jünger, agiler, digitaler werden wollen, ist die kritische Stimme eines Auszubildenden herzlich willkommen. Aber es gibt eine Spielregel: Kritik rein um des Kritisierens willen bringt uns nicht weiter. Sie muss respektvoll, fundiert und lösungsorientiert sein. Sagen Sie am besten direkt, wie wir es besser machen können. Untermauern Sie Ihre Idee mit Fakten. Wenn Sie diesen Mut aufbringen, verspreche ich Ihnen: Sie werden gehört und Sie können hier im Haus viel bewegen.



— INFO —

sparkasse-re.de/karriere
ausbildung-sparkasse-re.de

Mehr als Ausbildung

Wie sieht eine Ausbildung bei der AGR Gruppe aus, was erwartet die AGR von Nachwuchskräften, und wie werden Azubis unterstützt? Leoni Müller, Auszubildende zur Umwelttechnologin im 1. Ausbildungsjahr, hat bei Mustafa Yaman, Bereichsleitung Human Resources, nachgefragt.

Foto: AGR Gruppe



Leoni Müller: Warum sollten sich junge Leute bei der AGR Gruppe bewerben?

Mustafa Yaman: Wer eine Ausbildung sucht, die Sinn stiftet, ist bei uns richtig. Themen wie Kreislaufwirtschaft, Klimaschutz, Nachhaltigkeit und verantwortungsvoller Ressourceneinsatz prägen unser Handeln. Genau dieses Umfeld macht die AGR Gruppe für viele junge Menschen attraktiv, weil man merkt: Die eigene Arbeit hat Wirkung.

Was unterscheidet die AGR von anderen Betrieben?

Zum einen die Breite: Wir bilden in zwölf Ausbildungsberufen aus und haben aktuell 55 Auszubildende. Zum anderen unsere Kultur: Wir wollen, dass Auszubildende von Beginn an selbstständig und verantwortungsvoll handeln, natürlich begleitet und sicher.

Was erwarten Sie von Azubis?

Vor allem Neugier, Verlässlichkeit und die Bereitschaft dazulernen. Uns ist wichtig, dass Azubis Fragen stellen, Verantwortung Schritt für Schritt übernehmen und sich ins Team einbringen.

Wie unterstützen Sie Azubis?

Wir legen Wert darauf, dass Ausbilderinnen und Ausbilder ein offenes Ohr haben und aktiv unterstützen, fachlich und persönlich.

Dürfen Azubis ihre Meinung sagen?

Unbedingt. Wir brauchen Feedback, auch kritisches. Eine offene und transparente Kommunikation ist wichtig, damit Zusammenarbeit funktioniert und wir besser werden. Gerade Azubis sehen Dinge manchmal mit frischem Blick. Das ist wertvoll.

Wie hoch sind die Chancen, nach der Ausbildung übernommen zu werden?

Wir setzen seit vier Jahrzehnten auf die Ausbildung eigener Fachkräfte, weil wir uns damit langfristig Mitarbeitende sichern, die gut zu uns passen und unsere Anforderungen kennen. Unser Ziel ist, Perspektiven zu bieten.

Welche Vorteile haben Azubis bei der AGR?

Drei Dinge werden uns häufig widerspiegeln: erstens ein wertschätzendes Umfeld, zweitens die Chance, früh Verantwortung zu übernehmen, und drittens eine Ausbildung in einem Unternehmen, das regional verwurzelt ist und sinnstiftende Aufgaben hat. Zudem gehören zu unserer Arbeitgeberattraktivität auch wettbewerbsfähige Vergütung und attraktive Sozialleistungen.

Was würden Sie Ihrem jüngeren Ich heute vor der Ausbildung raten?

Trau dich zu fragen. Such dir Menschen, von denen du lernen kannst. Und hab keine Angst vor Fehlern. Ausbildung ist kein Test, den man „perfekt bestehen“ muss, sondern ein Weg, auf dem man wächst.

AGR GRUPPE
RUHR

— INFO —

agr.de/berufswelt/ausbildung



Die langen
Versionen der
Interviews
finden Sie auf
vest-erleben.de



Foto: André Chrost

Sinnstiftende Aussichten

Firmen müssen sich heutzutage bei Azubis bewerben. Die Stadtwerke-Azubis Sarah Marie Toelle (Kauffrau für Büromanagement) und Jonas Bilsing (Geomatiker) stellen Geschäftsführer Thorsten Rattmann ein paar typische Bewerbungsfragen.

Jonas: Warum sollten sich junge Leute bei den Hertener Stadtwerken bewerben?

Thorsten Rattmann: Wir bieten insgesamt neun Ausbildungsberufe im kaufmännischen, technischen und IT-Bereich an. Die Möglichkeiten, nach der Schule bei uns ins Berufsleben einzusteigen, sind also groß. Wir sind ein sicherer Arbeitgeber mit einer ordentlichen Vergütung und klarer Zukunftsperspektive. Zudem ist die Arbeit hier sehr sinnstiftend. Was war für euch denn ausschlaggebend?

Sarah: Mir waren vor allem die Sicherheit und die Perspektive wichtig. Wenn man im Internet sucht, findet man oft sehr kleine Betriebe, bei denen man nicht weiß, ob sie in zwei Jahren noch existieren. Da kann ich bei den Hertener Stadtwerken schon sicherer sein; die gibt es immerhin schon seit 125 Jahren.

Was erwarten Sie von den Auszubildenden?

T.R.: Dass sie sich Gedanken gemacht

haben, was sie machen möchten und dass sie eine ungefähre Vorstellung von ihrem zukünftigen Arbeitsfeld haben. Wenn es dann losgeht, sind Interesse und Neugier, die Bereitschaft, sich einzubringen, und eine gewisse Stringenz wichtig. Dafür können sie verlangen, dass wir uns maximal gut organisiert um sie kümmern. Ich hoffe, das ist auch so?

Sarah: Auf jeden Fall! Die Ausbildung ist sehr gut strukturiert, jeder weiß, was er zu tun hat. Die Ausbilder sind bei Fragen immer zügig für einen da. Auch finanziell stehen wir gut da, verglichen mit anderen in meiner Berufsschulklasse.

Jonas: Ein großer Vorteil ist, dass wir eine Jugend- und Auszubildendenvertretung sowie einen Betriebsrat haben. Viele meiner Mitschüler haben solche Ansprechpartner nicht.

Ist Kritik erwünscht, um für Verbesserungen im Betrieb beizutragen?

T.R.: Unbedingt! Kritisch zu sein ist im Leben immer gut und essenziell, um Dinge zu

verändern. Das Thema ‚Lehrjahre sind keine Herrenjahre‘ ist vorbei. Wenn ihr unzufrieden seid oder Verbesserungspotenzial seht, solltet ihr das unbedingt ansprechen. Dafür gibt es die verschiedenen Ansprechpartner.

Jonas: Welche langfristigen Perspektiven bietet das Unternehmen?

T.R.: Es gibt für jeden einen Karriereweg. Wer sich einbringt, kann es vom Azubi bis zum Abteilungs- oder Bereichsleiter bringen.

Jonas: Man hört von anderen Azubis, dass man bei einer guten Abschlussprüfung in der Regel sehr gute Übernahmechancen hat.

T.R.: Das stimmt. Unser Ziel ist es, für den eigenen Bedarf auszubilden, um euch langfristig als Fachkräfte zu gewinnen.

JJS

Hertener
Stadtwerke 

— INFO —

Team Personalabteilung
02366 307-227 · wirsuchendich@herten.de
hertener-stadtwerke.de/ausbildung

Geld ist Frauensache

Teilzeit, Kinder, Pflege, weniger Gehalt: Für viele Frauen wird die Rente später knapp. Melanie Gummersbach, Beratungcenterleiterin der Sparkasse Vest Recklinghausen, zeigt, warum finanzielle Vorsorge früher anfangen muss.

Warum ist Female Finance ein eigenes Thema?

Melanie Gummersbach: Weil Frauen oft eine andere Erwerbsbiografie haben als Männer. Viele arbeiten in Teilzeit, unterbrechen ihre Berufstätigkeit für Kinder oder übernehmen Pflegearbeit. Dazu kommt der Gender Pay Gap: Frauen verdienen im Schnitt weniger und bauen dadurch geringere Rentenansprüche auf. Und dazu entsteht durch Teilzeit, Elternzeit und Pflege ein Flickenteppich in der Erwerbsbiografie. Rentenpunkte fehlen später und lassen sich nur schwer wieder aufholen. Gleichzeitig geben manche Frauen

Finanzthemen an den Partner ab. So entsteht eine Abhängigkeit, die gar nicht nötig wäre.

Wie sind Sie auf das Thema aufmerksam geworden?

Aus meinem privaten Umfeld. Eine Freundin sagte mir während ihrer Scheidung: „Ich weiß jetzt schon, dass meine Rente später nicht reichen wird.“ Da merkt man, wie real das Thema ist. Leider wird oft erst daran gedacht, wenn etwas schief läuft.

Was sollten Paare bedenken?

Wenn beide sich für Familie entscheiden, sollten auch beide über die finanziellen Folgen sprechen. Häufig reduziert die Frau ihre Arbeitszeit, weil der Mann mehr verdient. Dann sollte aber auch geklärt werden, wie diese Lücke ausgeglichen wird. Es ist sinnvoll, bewusst Vorsorge für die Person aufzubauen, die wegen der Familie zurücksteckt.

Wann sollte man mit der Vorsorge anfangen?

Am besten so früh wie möglich. Sonst ist der beste Zeitpunkt, bevor große Lebensentscheidungen getroffen werden: vor der Familiengründung, vor längerer Teilzeit oder wenn Pflege von Angehörigen absehbar wird.

Was ist der erste Schritt?

Die eigenen Zahlen kennen. Wie will ich eine gute Entscheidung treffen, wenn ich gar nicht weiß, womit ich rechnen kann?

Was wird häufig vergessen?

Zum Beispiel Kindererziehungszeiten. Dafür gibt es Rentenpunkte, aber sie müssen beantragt werden. Auch dass nach dem Tod des Partners nicht das gleiche Geld übrig bleibt, selbst mit Witwenrente.

Foto: Fritz Philipp



Expertinnen-Tipps

Dr. Gabriele Widmann, Volkswirtin und Spezialistin für Frauen und Finanzen bei der DekaBank

So kommt Bewegung ins eigene Geld:

1. Eigenes Geld

Frauen sollten Geld haben, das nur ihnen gehört – und ein Wertpapierdepot auf den eigenen Namen anlegen.

2. Erst Sicherheit, dann Vermögensaufbau

Eine Liquiditätsreserve von etwa drei Nettomonatseinnahmen schafft Sicherheit für Notfälle.

3. Regelmäßig investieren

Schon 25 oder 50 Euro im Monat können ein Anfang sein.

4. Breit streuen und global denken

Breit gestreute Geldanlagen statt einzelner risikanter Investments.

5. Aktien nicht vergessen!

Langfristig können Aktien höhere Renditechancen bieten. Wichtig ist eine Mischung, die zum eigenen Anlegertyp passt.

Ihr wichtigster Tipp?

Jede Frau sollte wissen, welche finanziellen Konsequenzen ihre persönlichen Lebensentscheidungen haben. Finanzielle Vorsorge ist kein Luxus, sondern Teil der eigenen Lebensplanung.

**Das Interview führte
Laura Tirier-Hontoy**

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO

sparkasse-re.de/selbstvorsorgerin

Foto: Marco Stepniak



Gut informiert: Melanie Gummersbach berät Frauen zur richtigen Zukunftsplanung.

DIE ERSTE EIGENE KREDITKARTE

Die Sparkasse Vest unterstützt junge Menschen beim Karrierestart mit speziellen Angeboten rund um Girokonto und Karten. Das Girokonto ist für Schüler, Auszubildende und Studierende bis 30 Jahre oder bis zum 16. Semester kostenfrei. Auch wer Wehrdienst, Bundesfreiwilligendienst oder ein Freiwilliges Soziales Jahr leistet, profitiert von der kostenlosen Kontoführung. Zusätzlich sind kontaktloses Bezahlen sowie kostenlose Bargeldauszahlungen an rund 20.000 Geldautomaten der Sparkassen in Deutschland möglich.

www.sparkasse-re.de/durchstarten

UNTERWEGS IMMER FLÜSSIG

Wer viel reist, kann mit einer Kreditkarte inklusive Versicherungs- und Servicepaket sowie weltweiter Zahlungsfunktion und kostenfreien Bargeldabhebungen im Ausland easy unterwegs sein. Das passende Paket dafür bietet die Sparkasse Vest. Außerdem können Reisende Fremdwährungen online bestellen und bei der Sparkasse vor Ort abholen, um für die ersten Urlaubstage vorbereitet zu sein.

www.sparkasse-re.de/fernweh

IM URLAUB ABGESICHERT

Die Sparkasse Vest bietet mit der Union Reiseversicherung URV flexible Versicherungen an. Abgesichert sind Reiserücktritt, Reiseabbruch, Umbuchung, verspätete Rückreise und medizinische Notfälle im Ausland. Je nach Bedarf gibt es Einzelschutz oder Jahresschutz inklusive weltweiter Absicherung mit Auslandsreisekrankenversicherung. Die Tarife sind ohne Selbstbeteiligung und beinhalten einen 24 Stunden-Notruf-Service. Einfach online abschließen.

www.sparkasse-re.de/reiseruecktritt

Freude in der Gemeinschaft

Familienbildung macht Spaß. Die Kurse werden geleitet von Menschen, die mit Herz und Freude weitergeben, wofür sie brennen.

Als Silvia Wagner (61) vor neun Jahren als Kursteilnehmerin plötzlich einen eigenen Nähkurs leiten sollte, fragte sich die gelernte Raumausstatterin: „Kann ich das überhaupt?“ Ein Blick in die Runde ihrer begeisterten Schülerinnen zeigt: Ja, sie kann. Nicht nur, weil die Tochter einer Schneiderin von klein auf näht, sondern weil sie eine Gemeinschaft schafft, in der sich alle Teilnehmende wohlfühlen. „Beim gemeinsamen Nähen öffnet man sich, teilt Freude und Sorgen“, sagt Sigrid. Schon ihre Mutter hat bei der Evangelischen Familienbildung der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen genäht, und in einem Kochkurs ist vor 56 Jahren das Festessen für Sigrids Konfirmation entstanden. Viele Teilnehmer und Kursleiter sind seit Jahren dabei, andere finden neu den Weg zu den vielseitigen Angeboten, die das Team um Leiterin Sabine Stein in Marl zusammenstellt. Kurse für Eltern und



Das Angebot der Familienbildung ist vielfältig: Es reicht von Kursen rund um Kreativität über Gesundheit und Bewegung oder Eltern und Kinder bis hin zu Fort- und Weiterbildung. Das Besondere: Jeder kann selbst Kursleiterin oder Kursleiter werden und wird dabei unterstützt. Haben Sie Interesse? Melden Sie sich gerne in der Ev. Familienbildung.

SELBSTSTÄNDIG ZU HAUSE

Die ambulante Pflege der Diakonie unterstützt Menschen dabei, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Pflegekräfte kommen dafür direkt nach Hause und übernehmen je nach Bedarf Grundpflege, Behandlungspflege sowie hauswirtschaftliche Hilfe. Für Angehörige gibt es Beratungsangebote.

Ulrike Arentz

Tel.: 02361 9301-801

u.arentz@diakonie-kreis-re.de

WEGE AUS DER SUCHT

Die Fachstelle Sucht bietet kostenlose und anonyme Beratung für Menschen mit Suchterkrankungen und deren Angehörige in ihrer Beratungsstelle in der Ewaldstr. 72 in Herten-Süd an. Unterstützt werden Betroffene durch Einzel- und Gruppengespräche sowie durch Vermittlung in Selbsthilfegruppen und Entwöhnungsmaßnahmen. Auch nach einer Therapie begleitet die Fachstelle.

diakonie-kreis-re.de

**AKTIV ENTLASTEN**

Die Tagespflege der Diakonie bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, den Tag in Gemeinschaft zu verbringen und dabei professionell betreut zu werden. Ziel ist es, Struktur, Aktivität und soziale Kontakte zu fördern, während Angehörige im Alltag entlastet werden.

Kontakt Tagespflege:

Vanessa Berens-Schnorrenberg
v.berens@diakonie-kreis-re.de
 02361 953717



Fotos: Marco Stepniak

Kinder, Nähen, Kochen, Gesundheit und Bewegung finden sich schon im ersten Programmheft von 1956. Doch in 70 Jahren ist vieles hinzugekommen. Auf aktuelle Bedürfnisse, Interessen und Vorlieben wird immer wieder eingegangen und mit Kooperationspartnern zusammengearbeitet. „Dafür brauchen wir Menschen mit Ideen, Hobbys, Fähigkeiten und Fachkenntnissen aus den unterschiedlichsten Bereichen, die dies mit anderen teilen und mit viel Empathie an andere weitergeben möchten.“

Sinnvolles tun

Im Fokus des bunten Straußes an Angeboten steht, allen Teilhabe an Gemeinschaft zu ermöglichen. Sabine Stein: „Gibt es Barrieren durch Sprache, Alter, Herkunft, Behinderung, schauen wir, wie wir sie überwinden können.“ Für viele Kursleiter ist genau dieses Gefühl, etwas Sinnvolles für andere Menschen und die Gesellschaft zu tun, ein wichtiger Grund, sich zu engagieren. Und das in einer flexiblen Tätigkeit, die sich gut mit Familie, Beruf oder Ruhestand verbinden lässt. So wie bei Christina Michl, die im Beisein ihrer fast zweijährigen Tochter den Krabbelkurs für null- bis einjährige Kinder leitet.

Sprachdozentin Emine Kavalci bietet allmorgendlich in der Bachstraße in Marl ein Sprachcafé für Teilnehmende u. a. aus der Ukraine, Usbekistan, Indien und Marokko an – alle Nationalitäten sind hier erwünscht und vertreten. Neben Kommunikation und Gemeinschaft gibt es praktische Lebenshilfe und Orientierung gleich mit. Larysa Legostaieva, Kunstlehrerin aus der Ukraine und Teilnehmerin des Sprachcafés, konnte vor ein paar Monaten für das Angebot der interkulturellen Malwerkstatt gewonnen werden. „Es macht riesigen Spaß. Eine Ausstellung hatten wir schon.“ Eine weitere der teilnehmenden Jugendlichen in den Räumen der Familienbildung sei in Vorbereitung. So profitieren Kursleitende auch persönlich von der Familienbildung: Sie gewinnen Selbstvertrauen, lernen, Gruppen anzuleiten, und knüpfen neue Kontakte – und alles mit Herz und Freude.

Sabine Raupach-Strohmann

Diakonie 
 im Kirchenkreis
 Recklinghauser

— INFO —

diakonie-kreis-re.de
familienbildung-kreis-re.de



Energiepreise – stabil oder flexibel?

In Zeiten stark schwankender und zumeist steigender Energiepreise suchen viele Kunden Verlässlichkeit. Wer Verbräuche steuern kann, kann hingegen von dynamischen Tarifen profitieren.

Ein Großteil der Energiepreise können wir nicht beeinflussen“, beschreibt Sarah Burkert, Vertriebsleiterin bei den Hertener Stadtwerken, eine zentrale Herausforderung der Preisgestaltung. 53 Prozent des Strompreises machten Netzentgelte, Steuern und Umlagen aus. Nur noch knapp die Hälfte entfallen auf die eigentliche Energie, rechnet Burkert am Bildschirm vor. Die Energiepreise schwankten zudem stark. „Da reichen manchmal schon einzelne politische Aussagen, um die Preise an den Börsen purzeln oder durch die Decke gehen zu lassen.“

Dem steuern die Hertener Stadtwerke entgegen, indem sie mittel- und langfristige Lieferverträge abschließen, etwa mit der Abfallentsorgungsgesellschaft Ruhrgebiet (AGR), die klimafreundlichen Strom aus ihrem Abfallheizkraftwerk liefert. Davon profitierten dann auch die Kunden, so Burkert: Aktuell liegt der Strompreis in Herten bei 30,78 ct pro Kilowattstunde in den

Tarifen „hertenstrom ‚fix“ und „online“ und damit unterhalb des Durchschnittspreises von 31,64 ct für Neukundentarife – garantiert für zwölf Monate (Quelle: Verivox).

Verlässlichkeit vs. Dynamik

Wer seinen Verbrauch über den Tag flexibel steuern kann, für den seien

eventuell auch dynamische Stromtarife interessant, ergänzt Marcel Waselewski, stellvertretender Vertriebsleiter. Solche Kunden könnten dann netzdienlich Strom verbrauchen, wenn er reichlich vorhanden und entsprechend günstig ist und so die Abriegelung von Wind- und/oder Sonnenkraftwerken verhindern. Für den Otto-Normal-Verbraucher mit Nine-to-Five-Job und ohne Smart Home



Die Energiepreisentwicklung ist hochkomplex. Sarah Burkert, Marcel Waselewski und ihr Vertriebsteam beraten Kunden u. a. dabei, ob sie mit konventionellen oder dynamischen Tarifen besser fahren.



Ob Wärmepumpe, Fernwärme oder effiziente Gasbrennwertheizung – wir beraten jeden Kunden individuell.

Sarah Burkert, Vertriebsleiterin Hertener Stadtwerke

lohne sich das oft nicht, so Waselewski. „Man muss sich dann etwas mit den Preisen beschäftigen und die Möglichkeit haben, etwa das E-Auto über die Mittagszeit zu laden.“ Insbesondere für Gewerbetunden mit hohen steuerbaren Verbräuchen könnten solche Tarife aber interessant sein.

Erdgaspreise hochvolatil

Beim Erdgas sieht die Entwicklung ähnlich aus, wobei die Preise nach Beginn des Ukraine-Krieges

deutlich stärker gestiegen sind als beim Strom: von durchschnittlich 6,56 ct pro Kilowattstunde im Jahr 2021 auf 16,03 ct 2022 (Quelle: Verivox). Derzeit liegt er bei den Hertener Stadtwerken in Herten bei 10,79 ct/kWh (je bei 20 MWh Jahresverbrauch). Wie dieser sich zukünftig entwickelt, auch durch die im neuen Gebäudemodernisierungsgesetz (GMG) vorgesehene „Bio-Treppe“, lasse sich nicht seriös vorhersagen, so Burkert. Nur so viel: „Biogastarife sind derzeit rund 25 Prozent teurer als Erdgastarife.“ Preissteigerungen dürften sich ab 2028 auch der CO₂-Zertifikatehandel auswirken. Andererseits könnte eine sinkende Nachfrage den Erdgaspreis wieder senken.

Pauschale Lösungen gebe es ohnehin nicht, so Burkert: „Ob Wärmepumpe, Fernwärme oder effiziente Gasbrennwertheizung – wir beraten jeden Kunden individuell. Das ist neben verlässlichen Preisen unser eigentliches Alleinstellungsmerkmal.“

JJS



Hertener
Stadtwerke 

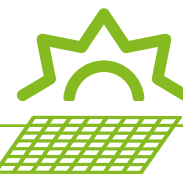
INFO

02366 307-666
vertrieb@herten.de

SPAREN MIT DER HERTENER STADTWERKE-CARD

Mit der kostenlosen Hertener Stadtwerke-Card profitieren Kunden von einer kostenlosen Vorteilskarte, die Rabatte bei zahlreichen Freizeit-, Kultur- und Shoppingpartnern bietet. Alle Angebote der HSW-Card gibt es auch in der Vorteilsapp, die digitale Karte fürs Smartphone. Zu finden sind hier rund 3.000 Sparangebote, Angebote zum Online-Shopping und Energie sparen sowie Gewinnspiele.

hertener-stadtwerke.de/hsw-card



DEN EIGENEN STROM PRODUZIEREN

Die Hertener Stadtwerke bieten ein Photovoltaik-Paket an, mit dem Hausbesitzer eigenen Strom aus Sonnenenergie erzeugen können. Das Rundum-sorglos-Paket umfasst Planung, Installation und Wartung und soll langfristig Stromkosten senken sowie mehr Unabhängigkeit vom Energieversorger ermöglichen. Sowohl Pachten als auch Kaufen ist möglich.

hertener-stadtwerke.de/sonnenenergie

WÄRMEPUMPENSERVICE

Hausbesitzer erhalten beim Umstieg auf eine Wärmepumpe als klimafreundliches Heizsystem Unterstützung von den Hertener Stadtwerken. Beratung, Planung, Installation sowie Wartung kommt dann aus einer Hand und soll den Austausch alter Öl- oder Gasheizungen erleichtern.

hertener-stadtwerke.de/waermepumpe



Vom Einfachsten das Beste

Es gibt Läden, in die man geht, weil man etwas braucht. Und es gibt Orte wie Manufactum Brot & Butter, in denen man Lebensmitteln Aufmerksamkeit schenkt.

Das Konzept in Waltrop wirkt auf den ersten Blick fast unspektakulär: Brot, Käse, Wurst, Kaffee, ausgewählte haltbare Waren wie Öle, Salze, Gewürze. Und genau darin liegt der Reiz. Hier geht es nicht um den nächsten Food-Trend und nicht um Produkte, die mehr versprechen, als sie halten können. „Wir sind nicht auf der Suche nach fancy Produkten oder ausgefallenen Delikatessen“, sagt Lex Jansen, Head of Brot & Butter. „Wir wollen ehrliche, gute Lebensmittel anbieten.“ Denn Qualität beginnt hier lange vor dem ersten Bissen. Man kennt die Produzenten, besucht die Höfe und Manufakturen, weiß, wie gearbeitet wird. „Nicht jedes Produkt muss zwingend Bio sein, entscheidend ist vielmehr die Qualität der Herstellung, oft in kleinen familiären Betrieben, deren Arbeitsweise wir kennen“, so Jansen. Das Motto ist eben Transparenz und ein bewusster Gegenentwurf zum schnellen Wegwerf-Konsum. Am deutlichsten schmeckt man das beim Brot. Es ist das Zentrum dieses Konzepts, das, was Brot & Butter bekannt gemacht hat. Rund 30 Sorten entstehen täglich frisch, jede Rezeptur mit eigenem

Charakter. Das Beliebteste ist das Sauerteigbrot. Ein rustikales Roggenbrot aus Mehl, Wasser und Salz. „Mehr ist es nicht, denn der Teig reift langsam. Aromen brauchen Zeit“, sagt Brotsommelier Daniel Milz. „Zeit macht lecker“, ergänzt er schmunzelnd.

Pur heißt genießen

Ebenso beliebt ist das Dinkelvollkornbrot. „Das ist besonders saftig, weil das Mehl vorher aufgekocht wird, mit einem kleinen Schuss Apfelsaft“, erklärt der Sommelier. Oder das Weizen-Walnussbrot, in dem karamellisierte, honiggetränkte Nüsse fast ein Fünftel des Teigs ausmachen. „Dazu ein milder Ziegenkäse, mehr braucht es nicht“, schwärmt Milz. Dass hier nichts beliebig ist, zeigt auch die Frischetheke mit über 50 Käsesorten und 30 bis 40 Wurstwaren. Viele stammen von Produzenten mit einer Geschichte dahinter. Brot & Butter ist damit mehr als ein Laden, es ist ein Ort, an dem Genuss wieder mit Aufmerksamkeit beginnt.

Jennifer von Glahn

— INFO —

manufactum.de/brot-und-butter-waltrop-c202335





Brotsommelier Daniel Milz (l.) und Lex Jansen, Head of Manufactum Brot & Butter, wissen, dass es nicht viel braucht, damit es schmeckt!

Feuer, Musik, Bewegung

Die Waltroper Künstlerin Julia Anoush lebt ihre Leidenschaft auf der Bühne.

Wenn Julia Anoush auftritt, verbindet sie verschiedene Welten: Bauchtanz, Feuershow und musikalische Performance. Mal begleitet sie nordische Klänge mit Trommel und Tanz, mal steht sie als DJ hinter dem Pult, mal begeistert sie das Publikum mit einer Feuershow. Für die 41-jährige Waltroperin ist genau diese Vielfalt das, was ihre Arbeit ausmacht.

„Ich möchte mich nicht verstellen und keiner Norm entsprechen“, sagt sie. Der Name Anoush, aus dem Persischen übersetzt „unsterblich“, passt zu einer Künstlerin, die ihren ganz eigenen Weg gefunden hat. Ursprünglich machte Julia eine Ausbildung zur Fotografin. Die Fotografie begleitet sie noch heute als Hobby, beruflich zog es sie jedoch auf die Bühne. „Der Wunsch, selbst sichtbar zu werden, statt nur andere abzubilden, war irgendwann stärker.“

Kraft und Balance

Vor 17 Jahren begann sie mit orientalischem Tanz. Was zunächst als Hobby startete, entwickelte sich schnell weiter. Heute trainiert sie regelmäßig, unter anderem Pole Dance, um Kraft, Körperspannung und Präzision auszubauen. Hinter der scheinbar schwerelosen Eleganz steckt Disziplin. Mehrmals pro Woche trainiert Julia Pole Dance, arbeitet an Kraft, Balance und Präzision. Denn was auf der Bühne leicht aussieht, ist harte körperliche Arbeit.

„Es soll elegant wirken. Aber dafür muss man sich halten können. Das ist ein Sport.“

Zur Feuershow kam sie vor drei Jahren über einen Workshop. „Schon lange hat mich das Thema fasziniert“, erzählt die Künstlerin. Nach ersten Kursen begann sie, intensiv zu trainieren. Inzwischen gehört Feuer fest zu ihrem Repertoire, besonders im Sommer, wenn viele Open-Air-Events stattfinden. „Man bucht bei mir ein Gesamtkonzept, nicht nur eine einzelne Show“, sagt sie. Dabei passt sie ihre Performances individuell an, von Fantasy- und Steampunk-Shows bis hin zu Gothic- oder Horror-Themen. Zuletzt trat sie bei einem Event als Horror-Clown auf.

Auch als DJ ist sie deutschlandweit unterwegs, oft bei Gothic- und Metalpartys. Dazu organisiert sie selbst Veranstaltungen wie Varieté-Abende oder kleinere Kunstevents.

Ein wichtiger Teil ihrer Arbeit ist das

Musikprojekt mit Sängerin Melanie Gadia, die unter dem Künstlernamen Melly Skadia auftritt. Gemeinsam verbinden sie nordische Klänge mit Rock- und Metal-Elementen. Julia begleitet die Auftritte mit Trommel, Tanz oder Feuer.

Eine andere Welt

Dass sie heute regelmäßig gebucht wird, kam nicht von allein. Gerade am Anfang musste sie Veranstalter aktiv anschreiben und sich sichtbar machen. Inzwischen läuft vieles über Empfehlungen und Kontakte aus der Szene.

Was sie antreibt, ist bis heute unverändert. „Die Menschen sollen für einen Moment in eine andere Welt eintauchen. Ich kann mit dem, was ich liebe, anderen eine gute Zeit bereiten und dabei ganz ich selbst sein.“ Genau das macht Julia Anoush aus: ihre Vielseitigkeit, ihre Disziplin und ihre klare Haltung, sich nicht zu verbiegen.

Jennifer von Glahn

— INFO —

Instagram: @JuliaAnoush

Kulinarische Verantwortung

Im Speisesaal der Werkstatt Waltrop des Diakonischen Werks im Kirchenkreis Recklinghausen liegt schon am Vormittag ein Duft von warmem Essen in der Luft. Es ist ein Ort, an dem nicht nur gekocht und ausgegeben wird, sondern an dem gelernt wird.

Rund 120 bis 130 Tischgäste werden hier täglich versorgt. „Das verlangt eine gute Organisation und ein eingespieltes Team“, sagt Sonja Dittrich, Fachkraft für Arbeit und Berufsförderung sowie Gruppenleitung im Bereich Hauswirtschaft. In der Küche und im Speisesaal greifen viele Handgriffe ineinander. Dazu gehören Vorbereiten, Erwärmen, Anrichten, Servieren. Grundlage ist dabei das sogenannte Cook-and-Chill-Verfahren. Gelieferte Speisen werden sachgerecht erhitzt und in Konvektomaten auf Temperatur gebracht. „Hauswirtschaft ist eine Dienstleistung“, sagt Sonja Dittrich. „Man muss kundenorientiert arbeiten und Hygienevorschriften genau einhalten.“ Für die Beschäftigten bedeutet das, sich in einem realen Arbeitsumfeld zu bewegen, mit klaren Abläufen, Verantwortung und echten Anforderungen.

Erfahrungen sammeln

Die Aufgaben im Bistro sind vielfältig gestaltet. Neben der Küche gehören auch die Spülküche, die Essensvorbereitung und die Ausgabe dazu. Die Beschäftigten sollen in verschiedenen Bereichen Erfahrungen sammeln, die ihnen Perspektiven eröffnen und dadurch langfristig die Möglichkeit erhalten, Praktika auf dem ersten Arbeitsmarkt zu absolvieren und dort Fuß zu fassen.



Auch die Speiseplanung spiegelt Vielfalt und Sensibilität wider. Es wird darauf geachtet, unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse zu berücksichtigen. „Vegetarische Gerichte, Geflügel, Salate und auch Halal-Speisen gehören selbstverständlich dazu“, so Dittrich.

Im Hintergrund laufen viele kleine Handgriffe gleichzeitig. Für die Beschäftigte Kira Yücel genau das Richtige. „Mir macht das Spaß, weil ich vorher in der Montagegruppe und da nicht so schnell war. Hier habe ich gelernt, schneller zu arbeiten“, erzählt sie. Heute gehört sie zum Team in der Hauswirtschaft, gibt Essen aus, hilft in der Küche, springt ein, wenn jemand fehlt. „Wenn viele Leute da sind, kann es stressig werden. Aber man muss ruhig bleiben.“ Jeder Handgriff muss sitzen, jede Aufgabe ist wichtig.

„So zeigt sich in der Werkstatt Waltrop, dass Kulinarik in sozialen Einrichtungen weit mehr ist als eine reine Speisensversorgung. Sie verbindet Menschen, schafft Teilhabe und eröffnet berufliche Perspektiven“, sagt Sonja Dittrich. **Jennifer von Glahn**

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghauser

— INFO —

diakonie-kreis-re.de





Sie sind ein eingespieltes Team:
Anna Funke, (v.l.), Naim Ari und
Sonja Dittrich, die Gruppenleiterin
der Hauswirtschaft.

Maren Giese von
Vivamos Alpaka ist
vertraut im Umgang
mit ihren Tieren.

Auszeit auf vier flauschigen Beinen

Manchmal braucht es nicht viel, um dem Alltag zu entkommen. Ein Spaziergang durch die Natur, frische Luft und die Gesellschaft von Alpakas reichen oft schon aus. Genau dieses Erlebnis bietet Vivamos Alpaka.

Alf, Alonso, Eddie, Fred, Ronimo und Simba heißen die sanftmütigen Tiere von Vivamos Alpaka an der Oberlippe in Waltrop und sie stehen natürlich im Mittelpunkt verschiedener Angebote. „Besonders beliebt sind die klassischen Alpakawanderungen, bei denen Besucher gemeinsam mit den Tieren durch die Landschaft ziehen“, erklärt Geschäftsführerin Maren Giese.

Dabei geht es weniger um Tempo als um Entschleunigung. Auch Alpakapicknicks direkt an der Weide, besondere Events und tierische Begegnungen für Familien gehören zum Programm. „Shake it“ ist beispielsweise ein Cocktailkurs unter freiem Himmel, während die lieben Alpakas auf der Weide zuschauen. „Flausch trifft Traube“ heißt die Weinverkostung mit Snacks und Sommervibes, begleitet von Alpakas. „Alle Wanderungen, Veranstaltungen und Begegnungen werden so gestaltet, dass die Bedürfnisse der Tiere stets respektiert werden“, so Giese.

Gelassenheit lernen

„Unsere Alpakas bringen Menschen dazu, den Moment bewusster wahrzunehmen. Viele Besucher sind überrascht, wie schnell sie dabei abschalten können“, sagt die Geschäftsführerin. Wer mit einem Alpaka unterwegs ist, merkt schnell, dass die Tiere ihren ganz eigenen Rhythmus haben. Neugierig, aufmerksam und gelassen erkunden sie ihre Umgebung und übertragen ihre Ruhe oft auf die Menschen an ihrer Seite. Der Name Vivamos bedeutet übersetzt „Lass uns leben“. Für Maren Giese ist das mehr als nur ein Name. „Vivamos steht für Lebensfreude, Wertschätzung und Respekt. Wir

möchten einen Ort schaffen, an dem Menschen und Tiere gleichermaßen zur Ruhe kommen können.“

Für Maren Giese liegt genau darin der besondere Reiz. „Es geht nicht um Action, sondern um echte Erlebnisse.“

Die Begegnung mit den Tieren schafft Erinnerungen, die lange bleiben.

Maren Giese, Geschäftsführerin

Ob als Ausflug mit Freunden, Familienerlebnis oder kleine Auszeit vom Berufsalltag, die Angebote sprechen Menschen jeden Alters an. „Besonders in einer Zeit, in der viele Termine und digitale Reize den Alltag bestimmen, wächst die Sehnsucht nach Natur und Entschleunigung“, erzählt Giese. „Wenn Besucher am Ende einer Wanderung lächeln und sagen, dass sie für zwei Stunden alles andere vergessen haben, dann haben wir unser Ziel erreicht.“

Vivamos Alpaka zeigt, wie wertvoll einfache Momente seinkönnen. Manchmal genügt schon ein Spaziergang mit einem neugierigen Alpaka, um den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

**Jennifer
von Glahn**

— INFO —
vivamos-alpaka.de



Geheimtipp am Hebewerk

Manche Orte liegen quasi direkt vor der Haustür und bleiben trotzdem unentdeckt. Der Gastrobus auf dem Gelände des Schiffshebewerk-Museums ist genau so ein Ort. „Viele wissen gar nicht, dass man auch ohne Museumseintritt von der anderen Seite zu uns kommen kann“, sagt Birgit Langer. Denn am Rande der Industriekultur steht der grüne Doppeldeckerbus, Baujahr 1959, der einst durch London fuhr und heute

als ungewöhnlicher Treffpunkt dient. Betrieben wird er von Birgit Langer und ihrer Familie. „Die Idee für den Gastrobus entwickelte sich aus einer Gelegenheit heraus“, erinnert sich Langer. Früher fuhr er das Museum an. „Als wir gehört haben, dass der verkauft wird, haben wir sofort gesagt: Den möchten wir übernehmen, der muss bleiben.“ Kulinarisch setzt das Team bewusst auf Klassiker. Currywurst, Pommes, Bratwurst und Frikadellen gehören genauso

dazu wie die sogenannte Hebewerkswurst, eine Spezialität. „Unsere Soße machen wir selbst, das Rezept ist aber geheim“, lächelt Langer. Dazu gibt es Bier, Kaffee, Cola und Kuchen. An sonnigen Tagen wächst der Bereich zu einem lebendigen Biergarten. In der oberen Etage des Doppeldeckers kann man außerdem Geburtstag feiern mit Blick über das Hebewerk. Obwohl der Gastrobus ein besonderer Ort ist, sind viele Gäste immer wieder überrascht, wenn sie ihn finden. Vielleicht ist genau das Teil seines Charakters. Wer ihn entdeckt, kommt immer gerne wieder.

Jennifer von Glahn

— INFO —
gastrobus.com



Birgit Langer hat für ihre Gäste immer Zeit. Viele kommen mit dem Rad, so wie Horst Gröne, der auf seiner Tour am Gastro-Bus gehalten hat.



Hertener Sommerkino

19. bis 21. August 2026

Doncaster Platz | Zeche Ewald

Kartenvorverkauf in Herten:

- Kundenzentrum der Hertener Stadtwerke (Jakobstraße 6)
- Glashaus (Hermannstr. 16)
- RVR-Besucherzentrum Hoheward auf Ewald (Werner-Heisenberg-Str. 14)

Mittwoch, 19. August:	21 Uhr:	Extrawurst (FSK 12)
Donnerstag, 20. August:	21 Uhr:	Der Teufel trägt Prada 2 (FSK 0)
Freitag, 21. August:	21 Uhr:	Michael (FSK 6)

Eintrittspreis: 5,00 € pro Person

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Hertener Sommerkinos. In Kooperation mit Bähr Filmtheaterbetriebe e.K. (www.mobil-kino.de)

Mehr Infos unter:
www.hertener-sommerkino.de



Eine Aktion von

Hertener
Stadtwerke 
Energie, die Heimat schafft

AGR GRUPPE
RUHR 



**ERFAHRUNGEN
STEHEN
DIR GUT!**

**DEIN
ENGAGIERTES
JA!**

STARTE – EGAL WANN – MIT DEINEM FSJ!

- ✓ **Freiwilliges Soziales Jahr als Berufserfahrung**
- ✓ **Glow-Up für den Lebenslauf**
- ✓ **Unterstütze Menschen in unseren sozialen Einrichtungen**
- ✓ **Berufe im sozialen Bereich erleben**
- ✓ **Monatliches Taschengeld**
- ✓ **Weiterhin Kindergeld**
- ✓ **30 Tage Urlaub**
- ✓ **25 Tage Weiterbildung**

