

KOSTENLOSE
Zeitschrift

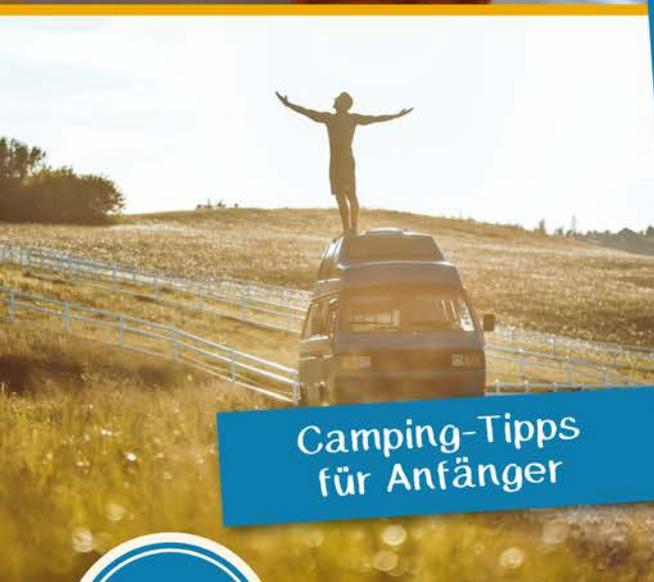
Unruhrstand

Das Magazin

für Junggebliebene im Ruhrgebiet



Gelsenkirchener
Orthopäde
Dr. Thorsten Parreck
über den Fitness-
Trend Hula Hoop



Camping-Tipps
für Anfänger



Rewe Schüler setzt auf
Kundenzufriedenheit

Frühjahr
2021

Foto: Shutterstock.com/Foxie

Besuchen Sie uns auch unter:
www.unruhrstand.de



Eleganz trifft Hybrid



Der neue Eclipse Cross Plug-in Hybrid.

Er ist neu. Er ist elegant. Er ist eigenständig. Er ist Hybrid, Coupé und SUV. Entdecken Sie den neuen Eclipse Cross Plug-in Hybrid in Kürze bei uns, bitte sprechen Sie uns an!



* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/herstellergarantie

NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECE R 101 Eclipse Cross Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 19,3. Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,8. CO₂-Emission (g/km)

kombiniert 41. Effizienzklasse A+. Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch elektrischer Energie/Kraftstoff bzw. zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageinsatz etc., dadurch kann sich die Reichweite reduzieren. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

Basdorf
GElebte Mobilität

Automobile Basdorf GmbH

Alfred-Zingler-Straße 3 ■ 45881 Gelsenkirchen
Tel. 0209/940400 ■ www.mitsubishi-basdorf.de

Inhaltsverzeichnis

Freizeit

Corona-Fitness-Trend: Hula Hoop	4 - 5
Du bist, was du isst- Selbst geplant, statt gekauft	12 - 13
Camping für Einsteiger	14
Motorradmarkt 2021	15

Wissenswertes

Einkaufen bei den Schülern - Rewe Besitzer im Interview	8 - 9
Frühjahrsputz trifft Umweltschutz	10
Feel-good-Tipps für einen ausgeglicheneren Alltag	18

Gesundheit

Tipps vom Experten - So bleiben Sie in Bewegung	16
Fit mit 50+	20
Bewusst innere Ruhe finden	22

Rätseln & Kochen

Rezept - Quinoasalat mit Feta und Gemüse	6
Sudoku	18
Frühlings - Rätsel	19
Rezept - Hähnchen mit Joghurt-Sesam-Sauce	21
Rätsel - Lösungen	21

Frühling ist, was man daraus macht!

Ü-50 – Magazine werden viel zu oft als Seniorenmagazine angesehen. Ein Klischee, welches wir mit dem „Unruhrstand“-Magazin nicht nur brechen sondern am Besten gleich verbannen möchten.

Als Magazin für Junggebliebene im Ruhrgebiet, strotzt natürlich auch diese Ausgabe wieder vor Aktivität und zeigt die wahren Ü-50er!

Und der Name ist Programm, denn abgeleitet von dem Wort „Unruhestand“, dass die Worte „Unruhe“ und „Ruhestand“ verbindet, steht es für jmd. der zwar im Ruhestand

aber weiterhin sehr aktiv ist und alles andere als ein „gebrechlicher Rentner“.



In diesem Sinne findet ihr in dieser Ausgabe von „Unruhrstand“ ein tolles Interview mit „Unruhrständler“ Dr. Thorsten Rarreck über den Trendsport Hula Hoop. Zudem gibt es Bewegungs- und Garten-Tipps, Motorsport, Einkaufs- und Rezept-Ideen und natürlich auch das ein oder andere für die geistige Fitness.

Viel Spaß beim Stöbern in der Frühjahrs-Ausgabe.

Euer „Unruhrstand“-Team

VORWORT



Ralf Schüler:
Rewe Schüler Besitzer aus Gelsenkirchen

Liebe Leser/innen,

wir von Rewe Schüler freuen uns sehr, über die neue Frühlings Ausgabe vom Unruhrstand Magazin, da wir nicht nur selbst einen tollen Beitrag im Magazin haben, sondern uns auch als waschechte „Unruhrständler“ identifizieren.

Wir durften schon einen Blick hinein werfen und wünschen allen „Unruhrständlern“ eine schöne Frühlingszeit!

Ihr Ralf Schüler



Corona-Fitness-Trend: Hula Hoop

Orthopäde Thorsten Rarreck im Interview

Zu wenig Bewegung und Rückenschmerzen sind nicht erst seit Corona ein Thema. Was jedoch im letzten Jahr immer mehr aufgekommen ist, ist das Interesse am Hula Hoop. Dr. Thorsten Rarreck, Orthopäde in Buer, hat uns seine fachliche und persönliche Meinung zu dem Fitness-Trend verraten.

„Selbst als jemand, der kein Leser der Mainstream-Medien ist, habe ich schon von der Trainerin Elli Hoop gehört. Irgendwann bekommt man mit, dass Hula Hoop auf dem aufsteigenden Ast ist“, erzählt Thorsten Rarreck lachend. „Ich finde, Hula Hoop ist eine tolle Ergänzungssportart. Es ist jedoch nicht allein ausreichend, um unsere Gesundheit zu erhalten. Wenn man Sport betreibt, muss man das aufgliedern in die sogenannten motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Davon gibt es fünf: Kraft, Ausdauer, Dehnbarkeit, Koordination und Schnelligkeit“, erklärt er.

Was ist Hula Hoop?

Der Name setzt sich zusammen aus „Hoop“, dem englischen Wort für „Reifen“, und „Hula“, was von dem gleichnamigen hawaiianischen Tanz kommt. Dabei lässt man beim Fitness-Hula-Hoop nicht die Hüften kreisen, wie auch der Gelsenkirchener Orthopäde weiß: „Es gibt zwei Möglichkeiten, dass sich der Reifen um die Hüfte bewegt; durch vor und zurück bewegen des Beckens oder durch seitliche Bewegungen. Die seitliche Variante halte ich persönlich für physiologischer. Wichtig ist, dass man einen stabilen Stand hat und den Po- und Bauchbereich sowie den Beckenboden anspannt, denn das ist rückenschonender. Es ist

also sowohl technisch wichtig als auch für die Knochen.“

Aber das runde Sport-Gerät kann noch mehr, denn auch zusätzliche Übungen mit dem Reifen, wobei er als Gewicht oder zur Stabilisierung bei Dehnübungen genutzt wird, sind möglich. „Das ist genau das, wo wir gymnastisch mobilisierende, dehnende, kräftigende Übungen machen. Kreisen lassen allein reicht auch nicht, weil wir damit die oberen Extremitäten nicht so trainieren, da müssen wir ein bisschen ergänzen. Dazu kann man den Reifen dann auch hervorragend nutzen“, findet Dr. Rarreck.

Hullern gegen Rückenschmerzen

„Beim Hullern ist koordinativ was drin, für die Kräftigung, Dehnung und auch für die Ausdauer. Man kann durch Hula Hoop vor allem die Rumpfstabilität verbessern. Es gibt Leute, die deshalb deutlich weniger Rückenschmerzen haben. 80 Prozent der Rückenschmerzen sind muskelbedingt, weil wir an bestimmten Stellen zu schwache oder verkürzte Muskeln haben. Wenn man die Kräftigung und die Dehnung verbessert, und das macht Hula Hoop auch, weichen die Rückenschmerzen“, erklärt der Facharzt. „Durch die Seitwärtsbewegun-

gen werden auch Wirbel mobilisiert, die blockiert sind. Deswegen würde ich von Hula Hoop nur abraten, wenn man akute Blockierungen hat, die sollte man dann lieber erstmal von einem Physiotherapeuten behandeln lassen“, empfiehlt er.

Für wen ist der Reifen geeignet?

Durch die vielen positiven Auswirkungen, wie eben die Verbesserung von Rückenbeschwerden und Koordination, Straffung des Bindegewebes oder Anregung der Verdauung ist Hula Hoop „auch als Ergänzungssport für Ältere zu sehen – gar keine Frage“, meint Thorsten Rarreck. Hullern soll beispielsweise auch gut für Männer nach einer Prostataerkrankung sein. „Das ist ja nun wirklich eine Sache des älteren Mannes. Nach einer Prostataoperation ist ein Beckenboden-Training bei Physiotherapeuten oft ein Muss.

Wenn man den Beckenboden beim Hullern anspannt, ist es klar, dass das auch gut die Muskeln kräftigt“, bestätigt der Orthopäde.

„Ich werde vereinzelt von Patienten schon auf Hula Hoop angesprochen und empfehle denen, es einfach mal auszuprobieren. Eben mit den Einschränkungen: nicht zu schnell, mit der richtigen Reifengröße und dem richtigen Gewicht. Nur bei schwerer Osteoporose oder akuter, schwerer Rückenproblematik würde ich davon abraten. Ansonsten kann man in jedem Alter noch anfangen,



Thorsten Rarreck hullert fleißig mit dem Trend

zu trainieren“, meint der Gelsenkirchener und bezieht sich dabei nicht nur auf Hula Hoop. Er würde generell auch älteren Menschen als „Basismaßnahme“ zum Fitnessstraining raten.

Orthopäde wird zum Hula-Hoop-Fan

Alles in allem wirkt Thorsten Rarreck durchaus begeistert vom Reifensport: „Ich bin kein aktiver Hula-Hooper, aber ich habe jetzt vor, mir auch so einen Ring zu bestellen. Es hat mich schon überzeugt, das als Ergänzungssportart zu machen. Ich werde es definitiv in mein Sportprogramm integrieren und kann es – auch den Best Agern – nur empfehlen. Ich selbst bin 56 Jahre alt, passe also absolut in die Gruppe derer, die das auch gewinnbringend praktizieren können.“

Infobox:

Bei der Suche nach dem richtigen Reifen kommt es vor allem auf das Gewicht an. Folgende Tipps hat dazu Hula-Hoop-Trainerin Elli Hoop:

- Bei bis zu 80 kg Körpergewicht sollte der Reifen 1,2 kg wiegen.
- Der nächstschwerere Reifen liegt bei 1,5 kg und sollte von Personen ab 80 kg verwendet werden.
- Menschen mit einem Gewicht ab 100 kg sollten einen 2kg-Reifen nutzen.

ANZEIGE

Das Magazin für die ganze Familie..

... mit saisonalen Themen, lokalen Berichten, Rätseln, u.v.m.!

4Familii Gelsenkirchen

mit GRATIS WERBEFLÄCHE

WILLKOMMEN NEUHEIMLICHE MIT LEIDENSCHAFT

www.4familii.de

instagram.de/4familii

facebook.de/4familii

Knackiger Genuss

Viel frisches Gemüse und gute Öle gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu



Foto: djid/Egle

(djd). „Fünf am Tag“, das ist die Faustformel für eine ausgewogene Ernährung. So viele Portionen frisches Gemüse und Obst sollten im Idealfall täglich auf dem Speiseplan stehen. Für kulinarische Abwechslung ist dabei gesorgt, denn knackige Zutaten lassen sich zu immer wieder neuen Salatrezepten variieren – abhängig davon, welches Gemüse saisonal gerade frisch zu bekommen ist.

Ein unverzichtbarer Begleiter ist dabei stets ein gutes Öl. Schließlich gehören auch Fette, entsprechend dosiert, zu den Grundnährstoffen, die der Körper benötigt. Sie runden außerdem den Geschmack ab und machen bei vielen Gemüsearten wie Möhren erst die wertvollen Vitamine zugänglich.

Pflanzliche Öle bevorzugen

Doch was zeichnet ein hochwertiges Öl aus? Ernährungsberater empfehlen, tierische Fette mit ihrem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren möglichst durch pflanzliche Öle zu ersetzen. Sie zeichnen sich durch ihre ungesättigten Fettsäuren aus. Dazu zählen insbesondere Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel im Blut auswirken können. Bei Egle etwa gibt es eine große Auswahl hochwertiger Speiseöle, ob zum Braten, Backen oder auch für Salate und Rohkost. Mit einer großen Geschmacksvielfalt von fruchtig bis nussig kommt dabei jeder auf seinen Geschmack.

Rezeptidee: Quinoasalat mit Feta und Gemüse
Gute Öle runden den frischen Salatgenuss ab. Schnell und einfach zubereitet ist etwa ein Quinoasalat. Das rein pflanzliche Balance-3-Speiseöl mit seinem milden Geschmack sorgt dabei für die ausreichende Versorgung des Körpers mit wichtigen Fettsäuren und weist ein besonders vorteil-

haftes Verhältnis der mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf. Unter www.egle.de etwa gibt es eine Übersicht zur Ölvielfalt sowie weitere Rezepttipps, ob für ein Carpaccio auf bayerische Art oder einen frischen Spargelsalat.

Zutaten (für zwei bis drei Portionen):

1 Beutel Egle Quinoapfanne
1 EL Egle Brat- und Frittieröl
400 ml Wasser
150 g Feta
je eine halbe gelbe und rote Paprikaschote
Hälfte einer Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
2–3 EL Essig
1 EL Egle Balance-3-Öl
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Quinoapfanne nach Packungsanweisung mit dem Frittieröl und Wasser zubereiten. Auskühlen lassen. Das Gemüse putzen. Gurke, Paprika und Feta in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Essig und Balanceöl unter die Quinoapfanne rühren und mit Pfeffer würzen. Dann Gemüse und zum Schluss den Feta untermischen. Den Salat bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Nach Bedarf nochmals mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

... mit frischen Ideen. Wir machen Appetit aufs Einkaufen.

2x Einkaufsvergnügen in Buer!

Sankt-Urbanus-Kirchplatz 7 und Horster Str. 212



Facebook: Rewe Schüler am Dom

Besuchen Sie uns auch im Internet auf: www.rewe-schueler.de
Jede Woche erscheinen hier unsere aktuellen Sonder-Angebote, Hinweise auf bevorstehende Veranstaltungen, Infos zum Lieferdienst und Jobangebote sowie freie Ausbildungsstellen.





Einfach einkaufen bei den Schülers Rewe Schüler Besitzer im Interview

In Gelsenkirchen, besonders in Buer, sind sie bekannt: die Schülers. Ralf Schüler und seine Frau Kirsten leiten seit Jahrzehnten die Rewe Filialen an der Horster Straße und am Dom. Wie es dazu kam und wie sie dazu beitragen, das Einkaufen leichter zu machen, haben sie uns erzählt.

Am 29. November 1995 eröffnete in Buer an der Horster Straße der erste „Rewe Schüler“. 2010 folgte ein weiterer Laden am Dom. „Ich habe mich dafür beworben, auch diesen Laden zu übernehmen, weil ich in Buer schon einen Namen hatte und viele Rewe Schüler schon kennen. Die ganze Sache ist hier eben nicht anonym. Die Leute wissen, ah, den Schüler, den kenne ich“, erinnert sich der Kaufmann.

Wie alles begann

Tatsächlich ist ein Rewe-Markt nicht wie alle anderen. Die Schülers sind Partner der Kette geworden. Wie dieses Partnerschaftsmodell funktioniert, erklärt der 56-Jährige: „Man muss eben nicht unbedingt eine Million auf dem Konto haben, um selbstständig zu werden. Es ist mit Rewe zusammen machbar, den Start zu finanzieren. Über die Jahre kann man sich dann immer weiter freikaufen.“ Was mit einem kleinen Eigenkapital begann, ist nun eine gleichberechtigte



Partnerschaft, da das Ehepaar Schüler inzwischen 50 Prozent Anteil an der Gesellschaft hat.

Doppelspitze im Marktleiterbüro

Zusammenleben und arbeiten – die Schülers kriegen es hin, denn Kirsten Schüler sagte zwei Mal

Ja: „Ich habe auch im Einzelhandel gelernt, allerdings komme ich ursprünglich aus der Textilbranche. Als ich meinen Mann kennengelernt habe, hieß es dann, wir machen uns selbstständig.“ Frei nach dem Motto: „Ziehst du mit oder ziehst du aus?“, wie er grinsend einwirft. „Und dann habe ich Ja gesagt“, erzählt sie lachend. „Mein Mann war vorher schon in Rewe-Förderkreisen, wo wir dann teilweise auch gemeinsame Reisen gemacht haben. Dadurch bin ich langsam in die Lebensmittelbranche mit reingerutscht. Uns wurde dann in Gelsenkirchen Buer die Horster Straße angeboten und hier sind wir – 25 Jahre später“, schwelgt die 54-Jährige in Erinnerungen.

Die Läden

Inzwischen haben sie in beiden Läden zusammen um die 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich mit ihnen um Lebensmittel und Co. in den Gängen, an der Kasse und den Frische-Theken kümmern. „Wir haben auch Einiges an regionalen Produkten, das steht ja immer mehr im Vordergrund. Zum Beispiel haben wir Kartoffeln vom Bauer Vortmann, Spargel von Schulte-Scherlebeck, wenn die Saison ist, Eier von Hestermann, Curry Heinz aus Gelsenkirchen und Ruhrpott-Schnaps aus Bochum“, zählt der Ralf Schüler unter anderem auf. Er kommt zu dem Schluss: „Wir haben schon einige regionale Sachen, plus das, was die Rewe eben aus dem Dortmunder Raum auch noch anbietet.“ Doch bei der Frage, was ihr Lieblingsprodukt ist, sind sie sich einig: „Die Rewe-Fleischwurst“, antworten beiden festentschlossen.

Tiefgarage und Lieferservice

Parken gestaltet sich in Buer oft schwierig. Doch auch daran haben die Schülers bei der Eröffnung



der Filiale am Dom gedacht. Um ihren Kunden den Einkauf so einfach wie möglich zu gestalten, gibt es hier eine Tiefgarage. Wer aber – gerade zu Corona-Zeiten – für die Lebensmittelversorgung nicht unbedingt das Haus verlassen kann oder möchte,

kann sich auch alles bequem nach Hause liefern lassen. Viele Rewe-Einkäufer nehmen das bereits in Anspruch, wie Ralf Schüler berichtet: „Unseren Auslieferservice hatten wir auch schon vor Corona, aber wir mussten das Team dazu verstärken,

weil die Nachfrage zugenommen hat.“ Aktuell besteht das Lieferteam aus sechs Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Kaufmann aus Leidenschaft

Man merkt dem Kaufmann- und Kauffrau-Duo an, dass sie in ihrer Arbeit in den Läden aufgehen. Was er an seinem Beruf so schätzt, erzählt der Marktleiter nochmal in Detail: „Mich begeistert der Umgang mit Menschen, das Kundengespräch und vor allem die Vielseitigkeit, die der Beruf mit sich bringt. Wie auch der Einkauf und Verkauf von Ware, die Sortimentsgestaltung und die Darbietung der Sortimente, sprich die schöne Aufmachung, oder das Saison-Geschäft zum Beispiel zu Weihnachten oder Ostern.“

Infobox:

- Bestellen können Sie immer montags und donnerstags bis 13 Uhr. Die Lebensmittel werden dann am nächsten Tag, also an den Ausliefertagen Dienstag und Freitag, geliefert.
- Es gibt drei verschiedene Bestellwege: per Mail info@rewe-schüler.de, über Fax 0209/361 741 61 oder über das Bestelltelefon 0151/26 37 27 09.
- Der Einkauf per Telefon kostet 8,50 Euro. Darin sind die Zusammenstellung der Ware (3 Euro) und eine Liefergebühr von 5,50 Euro innerhalb von Gelsenkirchen enthalten. Bei Getränken kann zusätzlich noch ein Kistenzuschlag von 0,50 Euro dazukommen.



ANZEIGE



Das neue Magazin für Junggebliebene!

Unruhrstand
Das Magazin für Junggebliebene im Ruhrgebiet

www.unruhrstand.de
Tel.: 0209 94 58 91-0
Goldbergstraße 84, 45894 Gelsenkirchen



Frühjahrsputz trifft Umweltschutz

Foto: djd/www.sauberkasten.com

Nachhaltig sauber: Wie der Haushalt auch mit Hausmitteln blitzblank wird

(djd). Die Frühlingssonne bringt es oft schonungslos ans Licht: Staub auf den Regalen, hartnäckige Kalkreste in Wanne und Waschbecken, ein Schmierfilm auf den Küchenoberflächen und dazu Fenster, die von Regentropfen, Kerzenruß und anderen Rückständen trübe sind.

(Höchste Zeit für den berühmten Frühjahrsputz! Doch was tun, wenn der Wunsch nach Reinlichkeit mit dem steigenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit kollidiert? Denn die große Zahl an herkömmlichen Haushaltsreinigern enthält häufig schädliche Stoffe wie Säuren, Bleiche, Phosphate, Formaldehyd oder Natriumsulfat. Das belastet Natur und Gewässer, außerdem kann es der Gesundheit zusetzen und Allergien auslösen.

Putzset für Selbermacher*innen

Grund genug, beim Putzen auf mehr Nachhaltigkeit zu achten. Sucht man nach unbedenklichen Alternativen, landet man schnell bei altbewährten Hausmitteln, etwa Natron, Kernseife, Essig und mehr. Damit lassen sich im Do-It-Yourself-Verfahren zu Hause wirksame und zugleich umweltschonende Reiniger herstellen – vorausgesetzt, man hat die richtigen Zutaten und Rezepte. Diese zusammensuchen, kann aber ganz schön mühsam sein. Eine Lösung bietet hier beispielsweise der Sauberkasten. Das ist ein DIY-Set mit sechs einfachen Hausmitteln, aus denen zehn verschiedene Reiniger und Waschmittel gemischt werden können. Sie sind vegan, umwelt- sowie gesundheitsfreundlich und schaffen hygienische Sauberkeit, was gerade heutzutage so wichtig ist.

In dem handlichen Kasten ist neben den Zutaten alles enthalten, was man zur Herstellung braucht, inklusive Rezepten, Etiketten und Messutensilien. Zum Abfüllen der fertigen Reiniger verwendet man einfach leere Schraubgläser oder Flaschen, die sowieso im Haushalt anfallen. So erhalten sie ein zweites Leben und landen nicht im Müll. Wenn man merkt, wie gut die selbst gemachten Mittel funktionieren, macht auch der Frühjahrsputz gleich mehr Spaß.

Orangenreiniger selbst gemacht

Dabei ist die Herstellung kein Hexenwerk, wie man auch unter www.sauberkasten.com/blog sehen kann. Kleines Beispiel: ein Orangenreiniger. Hierfür mischt man Essigessenz 1:4 mit Wasser und füllt damit einen Behälter mit frischen Orangeschalen auf (auch Zitronenschalen oder andere Zitrusfrüchte eignen sich dafür). Alles nun zwei bis drei Wochen stehen lassen und anschließend mittels Sieb und Trichter in eine Sprühflasche füllen. Fertig ist ein dufter Reiniger für alle Oberflächen in Küche und Bad (außer Naturstein und Aluminium). In Familien kann das Anmischen und Schrubben außerdem zum gemeinsamen Erlebnis werden und Kinder können spielerisch ein Bewusstsein für den Umweltschutz entwickeln.



ELISABETH24



24 STUNDEN PFLEGE INFO & ANGEBOT

IM EIGENEN ZUHAUSE LEBEN MIT PFLEGEBEDARF

Sofortberatung +49-209-94 74 70 37

ELISABETH24 PFLEGEVERMITTLUNG STANDORT RUHRGEBIET
WWW.ELISABETH24.DE/RUHRGEBIET

Tomaten

Die Tomatenpflanze braucht viel Sonne und Wärme, deshalb sollten Sie sie erst ab Ende Mai pflanzen. Sie sollten keinem Regen ausgesetzt sein. Der Topf sollte besser zu groß als zu klein sein und ein Abflussloch besitzen. Je nach Sorte sollte eine Rankenhilfe eingesetzt werden. Tomaten nicht in einem zu stark beheizten Raum stellen. Ideal ist das Küchenfenster. Sie brauchen sehr viel Licht.



Paprika

Wenn die Pflanzen 5 cm hoch sind sollten sie in einzelne Töpfe umgepflanzt werden. Von Mitte Mai bis Anfang Juni können die Pflanzen draußen verbleiben. Auf dem Balkon sollte sie einen sonnigen und windgeschützten Platz haben. Im Sommer braucht die Paprikapflanze viel Wasser, aber sie darf nicht in Staunässe stehen. Wenn es kälter wird können die Pflanze in einem hellem Raum mit mindestens 10 Grad überwintern.



Ingwer

Die Ingwerknolle sollte vorzugsweise an einem hellen und warmen Ort ihren Platz finden, allerdings sollte direkte Sonneneinstrahlung vermieden werden. Dadurch entstehen Schäden an den Blättern. Die Erde sollte regelmäßig feucht gehalten werden, sonst trocknet die Wurzel aus. Wenn die Pflanze auf dem Balkon wächst, achten sie darauf dass sie vor Regen und Wind geschützt ist. Ingwer ist nicht winterhart, kann aber in der Wohnung mehrjährig gehalten werden.



Pfefferminze

Pfefferminze solltest du in lockere, humusreiche Erde einpflanzen. Sie wächst besonders gut an einem schattigen beziehungsweise halbschattigen Platz. Sie benötigt eine freie Fläche von mindestens 15 x 15 cm. Die Minze ist eine äußerst durstige Pflanze, die viel Wasser benötigt. Staunässe sollten Sie jedoch vermeiden.

Petersilie



Es gibt Petersilie in zwei Sorten, der glatten und der krausen, wobei die glatte Sorte aromatischer ist. Insgesamt ist die Petersilie recht anspruchslos, was die Pflege angeht. Petersilie wächst an hellen Plätzen ohne direkte Sonneneinstrahlung. Die Pflanze sollte nur wenig gegossen werden. Pflanzen Sie Petersilie auf einem durchlässigen Boden, damit sich keine Staunässe bilden kann.

Schnittlauch



Da Schnittlauch ziemlich dicht wächst, gedeiht er in einem kleinen Topf nicht sehr gut, er sollte deshalb regelmäßig neu gesät werden und ausreichend Platz haben. Die Pflanze braucht zwar viel Wasser, verträgt jedoch kein Stauwasser. Schnittlauch benötigt außerdem viel Licht und sollte deshalb mindestens auf der Fensterbank stehen.

Dill



Generell braucht der Dill relativ viel Wasser. Allerdings verträgt der Dill keine Staunässe, weshalb bei der Anzucht von Dill im Topf auf eine entsprechende Abflussmöglichkeit nach unten geachtet werden sollte. Da der Dill relativ tiefe Wurzeln ausbildet, sollten Sie ihn in einen möglichst tiefen Topf aussäen. Der Dill bevorzugt Standorte, an denen er mit seinen Wurzeln mehr oder weniger im Schatten stehen und die Blüten dolden dagegen in die wärmenden Strahlen der Sonne strecken kann.

Camping für Einsteiger



Individuell und sicher reisen mit Wohnmobilen und Campern von Campingfans

Foto: djd/www.paulcamper.de

(djd). Der Trend zum Campingurlaub wächst. Immer mehr Reisende schätzen die Ruhe in der Natur, die selbstbestimmte Freiheit und die flexible Urlaubsplanung. Im vergangenen Jahr zählte das Kraftfahrt-Bundesamt laut ADAC fast 45 Prozent mehr Neuzulassungen bei Wohnmobilen im Vergleich zum Vorjahr. So ein Haus auf Rädern ist jedoch eine große Investition und wird meist nur für ein paar Wochen im Jahr genutzt.

Wer zudem diese Art des Reisens gerade neu für sich entdeckt, möchte sicher erst einmal ausprobieren, ob ein Wohnmobil, ein Campingbus oder ein Caravan am besten passt. Eine Antwort auf alle Fragen und eine gute Lösung für beide Seiten bietet die professionelle Vermittlung individueller Campingwagen. „Letztes Jahr kamen 65 Prozent unserer Buchungen von Erstcampfern“, berichtet etwa Katrin Witt, Unternehmenssprecherin von PaulCamper, einem Sharing-Portal für Campingfreunde und solche, die es werden wollen.

Europaweit versichert

Vor acht Jahren war das Berliner Unternehmen laut eigenen Angaben die erste Plattform ihrer Art, angetreten mit dem Ziel, die individuelle Camper-Vermietung maximal einfach und sicher zu gestalten. Heute sind unter www.paulcamper.de rund 7.000 Fahrzeuge in ganz Deutschland, Österreich und den Niederlanden zu finden. „Alle werden in einem Onboarding-Prozess sorgfältig geprüft“, erzählt Katrin Witt. „Sie sind voll ausgestattet, haben einen EU-weiten Rundum-Versicherungsschutz, individuell vereinbarte Kilometer und im Endpreis lauern keine versteckten Gebühren.“ Die Interessenten finden im Umkreis

ihres Wohnortes alle Angebote von Wohnmobilen über Bullis und Wohnwagen bis zum SUV mit Wohnkabine. Oft ist nützliches Zubehör dabei, etwa Fahrradträger, Liegestühle oder Grill. Anschauliche Fotos von außen und innen, detaillierte Beschreibungen direkt vom Besitzer und echte Bewertungen vorheriger Mieter liefern einen ausführlichen Eindruck.

Persönliche Reisetipps inklusive

Im direkten Kontakt zwischen den Haltern und Mietern wechseln am Ende nicht nur die Fahrzeuge hin und her, sondern auch viele persönliche Erfahrungen und hilfreiche Tipps. Empfehlungen von den Paul-Camper-Profis sowie authentische Reiseberichte finden sich zudem im Magazin der Online-Plattform. Dort gibt es Inspirationen für die nächste Campingtour an außergewöhnliche Orte in Stadt und Land, von familienfreundlichen Ausflügen rund um Köln bis zur Abenteuer-tour auf die Lofoten. Insider empfehlen die schönsten Stellplätze in Wäldern oder bei Weingütern, zum Surfen oder Sonnenbaden, für Bergsteiger oder Kulturfreunde. Denn ein Campingurlaub kann ganz unterschiedlich sein - eben so individuell wie die Fahrzeuge und die reiselustigen Leute.

Motorradmarkt 2021: Nach wie vor ein attraktives Hobby



Foto: Polo-Motorrad/TRD mobil/akz-o

(trd/spp-o) Der Motorradmarkt konnte in allen Segmenten in Deutschland 2020 kräftig zulegen: Allein 17,2 Prozent Zuwachs erreichten die Bikes mit mehr als 125 cm³ Hubraum.

Auch der Marktanteil der auf weibliche Halter zugelassenen Motorräder konnte auf 10,6 Prozent ansteigen. Im Segment der Leichtkraftmäder wurde 2020 im Vorjahresvergleich sogar ein Plus von 78,4 Prozent erreicht. Das Ende der Fahnenstange soll dabei nach Ansicht von Motorrad-Experten noch lange nicht erreicht sein. Bei den Rollern über 125 cm³ legten die Ladys im Vorjahresvergleich sogar um 4,1 Prozent zu.

Seit Kurzem können Autofahrer und Autofahrerinnen mit dem B196-Schein relativ einfach den Sprung in den Sattel einer 125er schaffen. Die am 31. Dezember 2019 in Kraft getretene Änderung

der Fahrerlaubnis-Verordnung ermöglicht es Fahrerlaubnisinhabern, die seit mindestens fünf Jahren die Fahrerlaubnisklasse B besitzen, mindestens 25 Jahre alt sind und eine theoretische und praktische Schulung im Umfang von mindestens 13,5 Zeitstunden absolviert haben, in den Sattel einer 125er zu steigen.

Im Führerschein wird die Berechtigung mit der Schlüsselzahl 196 – der sogenannte B196-Schein – eingetragen. Ein Starterheft für Fahrschulen und Fahrschüler von den POLO Motorradprofis (www.polo-motorrad.com) informiert ab sofort über Vorschriften, Besonderheiten und bietet Einsteiger-Wissen rund ums Motorrad. Es gibt zusätzlich entsprechende Nachlässe und die Anmeldung soll unkompliziert in allen Stores in Deutschland möglich sein.

ANZEIGE



Haus & Grund[®]
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Gelsenkirchen

Als Mitglied beraten wir Sie kompetent und umfassend in rechtlichen Fragen des Haus-, Wohnungs- und Grundeigentums:

- Miet- und Wohnungseigentumsrecht
- Betriebs- und Heizkostenrecht, Nachbarschafts-, Erb-, Bau- und Energierecht

Gegen geringe Bearbeitungskosten erstellen und führen wir durch:

- Betriebs- und Heizkostenabrechnungen
- Kündigungen, Mahnbescheide
- Mieterhöhungen nach Mietspiegel und nach Modernisierungen
- Mieter-Solvenz-Check
- kostengünstigen Schriftwechsel
- Wertgutachten und Marktwertmittlung

Haus-, Wohnungs- u. Grundeigentümer-Verein
Gelsenkirchen e. V.

Gabelsbergerstraße 1-3 · 45879 Gelsenkirchen
Telefon 02 09-9 23 13-0 · Telefax 02 09-9 23 13 20
www.hug-ge.de · info@hug-ge.de

Individuelle Hilfe rund um die Immobilienverwaltung:

- kaufmännische und technische Miet- und Gewerbeverwaltung
- kaufmännische und technische Wohnungseigentumsverwaltung
- Bedarfsorientierte Sondereigentumsverwaltung
- technisches Gebäudemanagement
- Hausmeisterservice
- Gartenpflege
- Winterdienst
- Wohnungssanierungen

* Coupon für eine kostenlose Beratung, gültig bis 31.12.2021

Gesellschaft für
Haus- und Grundbesitz m.b.H.

Gabelsbergerstraße 1-3 · 45879 Gelsenkirchen
Telefon 02 09-9 23 63-0 · Telefax 02 09-9 23 63 16
www.hug-hausverwaltung.de · info@hug-hausverwaltung.de

Beratungs-
Coupon
HuG1904*



Dr. Matthias Krüll, Foto: AGG/akz-o

Tipps vom Experten So bleiben Sie in Bewegung!

(akz-o) Etwa sechs Prozent der erwachsenen Deutschen leiden an Asthma, viele davon sind über 50. Insbesondere auf deren Gesundheit kann sich regelmäßige Bewegung oft sehr positiv auswirken. Dr. Matthias Krüll, Pneumologe aus Berlin, erklärt, worauf es ankommt.

Wie oft sollten Personen (speziell Frauen) 50+ Sport machen und wie lange?

Dr. Krüll: Grundsätzlich sollte man sich mindestens drei Mal pro Woche 30 Minuten lang bewegen. Wie häufig und wie lange man tatsächlich trainiert, ist abhängig von der eigenen Fitness und eventuellen Erkrankungen. Wer unsicher ist, wie und wie lange er oder sie trainieren sollte, spricht am besten vorab mit Arzt oder Ärztin und lässt sich beraten.

Sollten Frauen 50+ anders trainieren als Männer?

Dr. Krüll: Bei der Wahl der Trainingsart sind vor allem das persönliche Fitnesslevel, gesundheitliche Umstände und persönliche Vorlieben entscheidend. Jeder, ob Frau oder Mann, sollte eine Sportart wählen, die zu einem passt und Freude bereitet. Nur so bleibt man dauerhaft aktiv.

Wie motiviert man sich am besten zum Sport?

Dr. Krüll: Insgesamt ist es wichtig, dass man sich selbst nicht überfordert, um langfristig am Ball zu bleiben. Wer Spaß an Bewegung findet und regelmäßig aktiv ist, wird auch Erfolge verzeichnen. Diese motivieren zusätzlich, den Sport nicht zu vernachlässigen. Vielen Menschen hilft es außer-

dem, sich Trainingspartner zu suchen, um gemeinsam zu trainieren. Wer zum Training verabredet ist, lässt es seltener ausfallen, und man motiviert sich gegenseitig.

Worauf sollten Personen mit Atemwegsproblemen beim Sport achten?

Dr. Krüll: In jedem Fall sollte man vor Trainingsbeginn oder bei Beschwerden mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin sprechen. Während des Trainings sollte man auf seinen Körper hören und es nicht übertreiben. Im Zweifel lieber eine Pause einlegen. Denn gerade bei Asthma-Patienten kann es bei zu hoher Belastung zu Asthmaanfällen und akuter Atemnot kommen. Das bedeutet jedoch nicht, dass man die Bewegung komplett heruntersfahren sollte. Im Gegenteil: Wer regelmäßig trainiert, beugt Verschlechterungen von Atemwegserkrankungen vor.

Um Atemwegspatienten bei einfachen Übungen zu unterstützen, wurde die kostenfreie App „Atemwege gemeinsam gehen“ entwickelt. Die individuell anpassbaren Trainingseinheiten werden von Olympiasiegerin Heike Drechsler vorgeführt und erklärt.



Das Magazin für die ganze Familie..

... mit exklusiv Storys,
lokalen Berichten, Interviews,
Rätseln, u.v.m.!



Die aktuelle Ausgabe ab sofort in Gelsenkirchen und immer online unter:
www.4familii.de



Feel-good-Tipps für einen ausgeglicheneren Alltag

Foto: bwt/akz-o

(akz-o) Sie gehen früh ins Bett und fühlen sich dennoch tagsüber erschöpft? Neben ausreichend Schlaf gibt es noch viele weitere Faktoren, die einen ausgewogenen Lebensstil ausmachen und zu unserem täglichen Wohlbefinden beitragen.

Stress ist häufig ein Grund für anhaltende Müdigkeit. Eine Umfrage der Krankenkasse hat ergeben, dass neun von zehn Deutschen von ihrer Arbeit gestresst sind. Um Stress abzubauen, ist es wichtig, sich Auszeiten zu nehmen!

Wasser und ungesüßte Tees

Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist für viele Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Bluttransport oder Aufrechterhaltung der Körpertemperatur wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 2 – 3 Liter Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen. Ideale Getränke sind Wasser und ungesüßte Tees. Stellen Sie sich einen Tischwasserfilter (z.B. von bwt) immer griffbereit und aufgefüllt in den Kühlschrank und ein Glas bestes gefiltertes Wasser auf den Schreibtisch, so vergessen Sie auch im Alltag nicht zu trinken.

Einem übersäuerten Körper mangelt es häufig an Energie und Konzentrationsfähigkeit. Gerät der innere pH-Wert aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das negativ auf unseren Nährstoffhaushalt und unsere Laune aus. Meiden Sie saure Lebensmittel wie Alkohol, Zucker, Fleisch und andere tierische Produkte. Das Abbauen von Säuren kann durch

Flüssigkeitszufuhr unterstützt werden. Trinken Sie am besten viel basisches Wasser (pH-Wert ungefähr 8 bis 9), auch alkalisches Wasser genannt, und Kräutertees.

Der Tischwasserfilter (www.bwt.com) kann dank innovativer Technologie zu einem ausgeglicheneren Alltag beitragen und das Wohlfühl steigern. Durch die spezielle Filtrationstechnologie wird aus herkömmlichem Leitungswasser alkalisches Wasser. Der höhere pH-Wert dieses Wassers trägt dazu bei, Säuren auszugleichen, und unterstützt Sie beim Schutz vor Übersäuerung.

SUDOKU

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

Lösung weiter hinten im Heft

Frühlings - Rätsel

Welche „Tiere“ wachsen im Frühjahr auf Bäumen?

- a) Weidenhunde
- b) Weidenschnecken
- c) Weidenkätzchen

Welches Land ist für die Tulpenblüte bekannt?

- a) Frankreich
- b) Holland
- c) Belgien

Wann blühen Hyazinthen in der Regel?

- a) Mai bis August
- b) März bis April
- c) Februar bis März

In welcher Farbe gibt es Tulpen (noch) nicht?

- a) braun
- b) schwarz
- c) gelb

Wie heißt der Schlager richtig?

- a) „Rosen aus Berlin“
- b) „Narzissen aus Paris“
- c) „Tulpen aus Amsterdam“

Können sich Tulpen durch Zwiebeln vermehren?

- a) Ja
- b) Nein

Welche Vogelarten werden in dem Lied „Alle Vögel sind schon da“ besungen?

- a) Amsel, Drossel, Fink und Star
- b) Meise, Zaunkönig, Specht und Dohle
- c) Elster, Krähe, Rabe und Taube

Welche Blume blüht nicht im Frühling?

- a) Tulpe
- b) Narzisse
- c) Sonnenblume

ANZEIGE

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Buer

Darler Heide 59
45891 Gelsenkirchen
Fon: 02 09 - 7 03-0
sz-ge-erle@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: <https://sz-gelsenkirchen-buer.awo-ww.de>



Foto: Patrizia Tilly/stock.adobe.com/akz-o

Fit mit 50+

So bleiben Herz und Kreislauf gesund

(akz-o) Mit zunehmenden Jahren fallen manche Aktivitäten schwerer. Die Treppe zur Wohnung scheint plötzlich steiler oder der Fußweg zu guten Freunden länger zu werden. Kommen wir bei gewohnten Tätigkeiten leicht außer Atem, weist dies auf ein geschwächtes Herz-Kreislauf-System hin.

Im Laufe des Lebens nimmt allmählich die Muskelmasse ab, altersbedingte Abbauprozesse und Erkrankungen wie Bluthochdruck belasten den Körper. Manche Menschen legen dann den „Schongang“ ein. Statt einen kleinen Fußmarsch zu unternehmen, steigt man lieber ins Auto oder nimmt den Fahrstuhl.

Für Menschen ab dem 60. Lebensjahr belasten einige Risikofaktoren das Herz-Kreislauf-System. Bei vielen erhöht sich der Cholesterin-Wert im Blut. Dadurch entwickeln sich Gefäßablagerungen, die den Blutfluss stören. Kommen dann noch Übergewicht, erhöhter Blutdruck oder Diabetes dazu, muss das Herz schwerer arbeiten, um das Blut durch die verengten Gefäße zu pumpen.

Ganz natürlich die Kräfte steigern

Auch aktive Menschen können ihrem Herz-Kreislauf-System einen zusätzlichen Energiekick geben. Das pflanzliche Arzneimittel Crataegutt enthält einen hochdosierten Weißdorn-Spezialextrakt und wird zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion eingesetzt. Der hochwertige, standardisierte Wirkstoff wird aus Blättern und Blüten südeuropäischer Weißdornsträucher extrahiert. Der Weißdorn-Spezialextrakt stärkt ganz natürlich die Pumpkraft des Herzens und hält die Gefäße elastisch. Eine wichtige Rolle für die Erweiterung

unserer Blutgefäße spielt die Substanz Stickstoffmonoxid (NO). Diese wird in der innersten Wandschicht der Blutgefäße (Endothel) gebildet. Diese Substanz nimmt mit den Jahren ab. Die Folge: Die Gefäße werden starrer und das Herz muss mehr Kraft für die Pumpleistung aufbringen. Der Weißdorn-Spezialextrakt unterstützt die Freisetzung von NO und entspannt die Blutgefäße. Das Blut kann leichter bis in den letzten Winkel des Körpers fließen und somit die Zellen besser mit lebenswichtigem Sauerstoff und auch mit Nährstoffen versorgen.

Eine Studie bei älteren Menschen mit nachlassender Herzleistung zeigte, dass sich die Belastbarkeit nach achtwöchiger Einnahme des Weißdorn-Spezialextrakts bei begleitender körperlicher Aktivität (Walking) nachweislich erhöhte.

Regelmäßige Bewegung ist wichtig – in jedem Alter. Schwimmen, Wandern, Fahrradfahren, Walken oder Tanzen – wer aktiv bleibt, tut sich und seinem Körper Gutes. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass körperliche Aktivität nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Psyche stärkt. Wer als älterer Mensch jeden Tag auf den Beinen ist, erleidet weniger Stürze, erkrankt seltener an Depressionen und ist auch geistig reger als Menschen, die sich wenig bewegen.

Hähnchen mit Joghurt-Sesam-Sauce

- Zutaten für 4 – 6 Personen**
- Für das Huhn:**
- 2 Keulen vom Label-Rouge-Huhn (ohne Knochen)
 - 2 Brüste vom Huhn (mit Haut)
 - Salz, 3 EL Olivenöl
 - 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 1 – 2 Msp. Ras el-Hanout
 - 1 – 2 Msp. Piment d'Espelette

- Für den Salat:**
- 1 Salatgurke
 - 250 g Kirschtomaten
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - Salz, Weißweinessig
 - 4 – 6 Blätter frische Minze
 - 3 EL Olivenöl

- Für die Sesam-Sauce:**
- 1 EL Sesamsaat
 - 250 g Joghurt (10%)
 - 50 g Tahin
 - ½ Bio-Zitrone



Foto: Andrea Trobbel/akz-o

Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Die Gemüse salzen und mit Essig besprenkeln, durchmischen und beiseitestellen. Minze zerrupfen und mit 3 EL Olivenöl verrühren.

Das Fleisch mit dem Würzöl mit der Hautseite nach unten in eine heiße, beschichtete Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 12 – 15 Min. goldbraun braten. Dann wenden und weitere 6 – 8 Min. braten.

Nebenbei in einer zweiten Pfanne den Sesam ohne Fett hellbraun rösten. Joghurt mit Tahin und Zitronensaft glatt rühren, salzen.

Zubereitung: Die Hühnerteile salzen. 3 EL Olivenöl mit abgeriebener Zitronenschale und den Gewürzen verrühren, die Hähnchenteile damit bestreichen, kurz ziehen lassen. Die Gurke schälen und grob würfeln. Die Kirschtomaten halbieren.

Vor dem Servieren die vorbereiteten Gemüse mit dem Minze-Öl zu einem Salat vermengen. Hähnchen-Fleisch in saftige Streifen schneiden, mit Sesamsauce und geröstetem Sesam anrichten, mit Fladenbrot zum Salat servieren.

Lösungen:

Frühlings - Rätsel

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



Bewusst innere Ruhe finden

Foto: Pixabay/ Anrita1705

(spp-o) Je länger eine Krise dauert, desto intensiver zehrt sie an unseren Energiereserven. Wenn Gedanken um die immer gleichen Fragen kreisen und wir keine Antworten finden, kommt eine düstere Stimmung auf.

Eine klare Tagesstruktur hilft, gesund zu bleiben: zum Beispiel zu festen Zeiten aufstehen oder essen, einmal pro Tag an die frische Luft gehen oder mindestens eine wichtige Aufgabe erledigen, die uns nach vorn bringt.

Die Stimmung steigt, wenn wir uns selbst etwas Gutes tun. Jeder Mensch hat seine Lieblingsaktivitäten, die uns positiv stimmen. Gerade in anstrengenden Zeiten lohnt es sich, diese schönen Momente bewusst ins Leben einzuladen. Das können ein langer

Spaziergang in der Natur, ein Telefonat mit guten Freunden oder ein neues kreatives Hobby sein.

Mutter Natur hält natürliche Wirkstoffe bereit. Tees aus Baldrian, Hopfen und Melisse können für Entspannung sorgen, eine Wirksamkeit ist jedoch nicht belegt. Eine gute und wirksame Alternative bietet das pflanzliche Arzneimittel Lasea mit dem hochkonzentrierten speziellen Arzneilavendelöl Silexan.

Es löst emotionale Anspannung, durch Ängste und innere Unruhe hervorgerufene Unruhezustände. Studien ergaben, dass im Vergleich zu Placebos belastende Schlaflosigkeit deutlich verringert werden konnte. Gleichzeitig macht das Präparat tagsüber nicht müde, Konzentration und Aufmerksamkeit bleiben erhalten.



St. Augustinus
Gelsenkirchen GmbH



Stationär und
ambulant bestens
vorbereitet und gerne
für **Sie** da!



Marienhospital Gelsenkirchen
Sankt Marien-Hospital Buer
St. Barbara-Hospital Gladbeck
Elisabeth-Krankenhaus Erle
St. Josef-Hospital Horst
St. Antonius-Krankenhaus Kirchhellen

Impressum

Herausgeber:
4 Familii Vertriebs GmbH & Co. KG
Nico Gendrzejko
Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

Tel.: 02 09/94 58 91 - 0
Fax: 02 09/94 58 91 - 28
E-Mail: info@unruhrstand.de
Webseite: www.unruhrstand.de

Grafik & Layout:
Katja Ulonska,
Jenny Gideon

Redaktion:
Peter Gendreiko, Patrick Olthof,
Nadine Jentsch, Katja Ulonska [kul],
Jenny Gideon [jeg], Isabelle Luthe-
Jerratsch, Dorothee Hoppe [doh]

Druck:
printed by:
WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

WIRMachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang, Deutschland

Unruhrstand
Das Magazin für Junggebliebene im Ruhrgebiet

Rechtliche Hinweise:
Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und
Anordnung des Inhalts sind zugunsten
des jeweiligen Inhabers dieser Rechte ur-
heberrechtlich geschützt. Nachdruck und
Übersetzung in Print und Online sind -
auch auszugsweise - nicht gestattet.

Ausgabe: Frühjahr 2021



Das eigene Zuhause. Leichter als gedacht.



Ob Haus oder Wohnung
– finden und finanzieren
Sie mit der Sparkasse
ganz einfach Ihre eigene
Traumimmobilie.

Jetzt beraten lassen.

sparkasse-gelsenkirchen.de

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Gelsenkirchen