

geistREICH

Kirchenzeitung für Recklinghausen



Ausgabe 1

4. Februar 2023



Zuneigung Tag für Tag

Eine Expertin gibt Tipps
zum Valentinstag

► Seite 5

Tag am Meer

Wie Stefan Möller vor mehr als zehn Jahren „grüner Bänker“ wurde.

► Seite 8

Ehrenamtliche am Limit

Die Tafel hofft auf weitere Unterstützung aus der Bevölkerung.

► Seite 12

Darf man trotzdem lachen?

Wie hält man es mit dem Karneval in Krisenzeiten.

► Seite 14

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

in wenigen Tagen jährt sich der Beginn des Krieges in der Ukraine. Zwölf Monate, in denen sich Putin-Russland als ein unnachgiebig brutaler Aggressor erweist, und das leidende ukrainische Volk sich unverdrossen um seiner Freiheit willen dagegenstemmt.



Präsident Selenskyj tut alles, um den schrecklichen Krieg und das traurige Schicksal seines Volkes im Bewusstsein der Welt wachzuhalten. Eine Ermüdung der notwendigen Solidarität wäre für ihn und seine Landsleute fatal. Trotz mancher Diskussionen positioniert sich die westliche Welt zum Glück nach wie vor geschlossen hinter dem Selbstbestimmungsrecht der Ukraine. Auch wenn Deutschland nur indirekt vom Kriegsgeschehen betroffen ist, spüren auch die Menschen hierzulande manche Anstrengung und reichlich Erschöpfung. Schließlich haben bereits die Corona-Jahre deutlich Substanz gekostet.

Da kommen drei mögliche Kraftquellen in diesem Monat gerade zur rechten Zeit: Der Karneval ist für viele Recklinghäuser*innen eine gute Gelegenheit, um sich durch Schunkeln, Tanzen und Singen die Energiedepots wieder aufzufüllen. Auch die, die den Valentinstag dazu nutzen, die Liebe zu besonderen Menschen zu feiern, tragen unweigerlich zu ihrem Wohlbefinden bei. Nicht zuletzt bietet die

Fastenzeit die Möglichkeit, sich selbst zu stärken: eingeschliffene Gewohnheiten ganz einfach mal zu unterbrechen, sich zu besinnen auf das, was vielleicht auch Raum im eigenen Leben haben könnte, neue, alternative Lebensweisen bewusst einmal auszuprobieren....

In dieser geistREich-Ausgabe finden Sie – je nachdem was Sie gerade „anleckert“ – zu allen drei Themen und zu vielen weiteren reichlich Lesestoff.

Möge Ihnen der Februar viele Anlässe schenken, um zufrieden zu sein, um sich gut zu fühlen und um sich zu freuen. Im Namen der ganzen Redaktion grüße ich Sie herzlich

■ Joachim van Eickels

INHALT

Das Fasten aus Sicht einer Ärztin	3	Termine	16
Nicht nur „Hully Gully“	4	Sozialwahlen am 28. Mai	18
„Die Zuneigung Tag für Tag zeigen“	5	Es ist so schön	22
Frag die Jüngeren!	7	Es ist nachhaltig	23
Ein ganz besonderer Tag am Meer	8	Sie hat was zu sagen	24
Die Kinderseite	10	„Wir sind weit vor der Welle“	25
Serie: Beeindruckende Filme aus meinem Leben	11	475 Sternsinger sind „erfolgreich“ zurück	26
Ehrenamtliche arbeiten am Limit	12	Der Schlusspunkt	27
Karneval 2023	14		

Das Fasten aus Sicht einer Ärztin

Viele Menschen fasten – ob aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit und interessanterweise ist das für viele immer noch eine Zeit, in der sie auf bestimmte Dinge verzichten. Auch das klassische Fasten ist wieder in Mode gekommen. Die einen wollen Gewicht verlieren, die anderen schließen sich Heilfastengruppen an und beschreiben die Erfahrung als spirituelles Erlebnis. Wir wollten wissen, was Mediziner zum Fasten sagen und haben bei Dr. Franziska Fleck nachgefragt.



Dr. Franziska Fleck

- Seit 2022 Hausärztin in Recklinghausen, 33 Jahre alt
- 2009 Abitur am Gymnasium Petrinum Recklinghausen
- 2009 bis 2015 Studium der Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München
- 2017 Promotion an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
- 2021 Fachärztin für Innere Medizin
- 2022 Fachärztin für Allgemeinmedizin

► Was passiert eigentlich im Körper, wenn wir fasten?

Fasten fördert wichtige Zellreinigungsprozesse im Körper, so können Zellen quasi entmüllt bzw. bei starker Schädigung auch abgebaut werden. Es steht vorübergehend mehr Energie zur Verfügung, dadurch, dass der Körper nicht mit der Verdauung beschäftigt ist. Zunächst werden immer erst die Zuckerreserven abgebaut, dann geht der Körper an die Fettverbrennung.

► Ist Fasten schädlich? Hat Fasten langfristige Vor- bzw. Nachteile?

Klassisches Heilfasten sollte nur über einen kurzen Zeitraum und wenn möglich in einer Gruppe oder ärztlich betreut gemacht werden. Es ist eher zur Entgiftung und weniger zur dauerhaften Gewichtsreduktion geeignet. Bei so strengem Fasten geht der Körper in einen Energiereservezustand, fährt den Stoffwechsel auf ein Minimum runter. Einige Körperteile wie das Gehirn brauchen jedoch u.a. Kohlenhydrate für die Versorgung. Beim Fasten wird nicht nur wie gewünscht Fett verbrannt, sondern es wird auch Muskelmasse abgebaut. Bei Krämpfen, Schwindel, Magenschmerzen und Kreislaufstörungen sollte abgebrochen werden. Die Flüssigkeitsaufnahme muss auf jeden Fall bewahrt bleiben! Anders sieht es bei Fastenmethoden wie dem 16:8 aus (16 Stunden nichts essen, Nahrungsaufnahme nur in 8 Stunden). Dies geht auch über einen längeren Zeitraum.

► Wie lange sollte man maximal fasten?

Die Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung empfiehlt für eine Heilfastenkur als Standarddauer 7 bis 10 Tage Plus einen Vorbereitungstag und drei Tage zur Normalisierung des Essverhaltens. Weniger strenge Fastenregeln am besten mit dem Arzt absprechen, ich selbst esse unter der Woche 16:8 seit über einem Jahr.

► Worauf sollte man beim Fasten unbedingt achten?

Die Ziele realistisch setzen und lieber bei Vorerkrankungen oder Beschwerden „einmal zu viel“ mit dem Arzt sprechen. Viele Menschen denken beim Fasten nur an das Abnehmen, das ist aber nicht das Einzige, was zählt. Neben dem Gewichtsgedanken und dem Entgiften geht es vielmehr auch um das Entbehren, das bewusste Verzicht auf etwas, was wir gerne tun. Wir blicken über den Tellerrand hinaus, indem wir uns die Frage stellen, wer unfreiwillig fasten muss auf dieser Welt. Es ist das bewusste Abstand nehmen von dem Luxus, der uns umgibt. Wer nicht Essen fasten möchte, kann auch digitale Medien/Alkohol/nur Süßigkeiten „fasten“ um sich bewusst zu machen, in welchem Überfluss wir leben.

► Wer sollte vom Fasten unbedingt Abstand nehmen?

Menschen mit bekannter Essstörung wie zum Beispiel Magersucht sollten auf gar keinen Fall fasten, gleiches gilt für betagte Menschen und jene mit vielen Erkrankungen. Einen Arzt vor dem Beginn konsultieren sollten außerdem Diabetiker, Schwangere und Stillende und Kinder sowie Menschen mit Krebserkrankungen unter aktueller Behandlung und Autoimmunerkrankungen unter immunsupprimierender Therapie. Bedingt geeignet ist strenges Fasten für Schichtarbeiter oder Arbeitende mit körperlich sehr anstrengenden Jobs.

■ Cilli Leenders-van Eickels

Nicht nur „Hully Gully“

Die „Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ in Recklinghausen macht ein ungewöhnliches Angebot zum Thema Junggesellenabschied

Es ist das Bild eines typischen Junggesellen- oder Junggesellinnenabschieds: Eine Gruppe junger Menschen zieht durch die Straßen, bietet Passanten per Bauchladen Süßigkeiten oder Schnäpse gegen eine Spende an. Häufig fallen die Feiernden dabei nicht nur durch ausgelassene Fröhlichkeit, sondern auch durch unterschiedliche Verkleidungen auf.

Einen ganz anderen Programmpunkt zum Junggesellenabschied bietet jetzt die „Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ (EFL) in Recklinghausen an – als Ergänzung oder Alternative zur oben beschriebenen Szene. „Die Rituale des Junggesellenabschieds verändern sich, sind im Wandel: Die Tendenz geht dahin, bei der Feier die gemeinsame Zeit mit Freunden in den Mittelpunkt zu stellen – sei es beim Töpferkurs oder dem Besuch eines Escape-Rooms“, hat Marina Völkel beobachtet. „Und so haben wir die Idee eines ‚Junggesellensabschieds 2.0‘ entwickelt, bei dem wir auf unterhaltsame und lustige Art und Weise den Menschen Informationen zu Paarbeziehungen vermitteln wollen“, erläutert die Leiterin der Beratungsstelle.

Das schließt nicht aus, auch ‚Hully Gully‘ beim Junggesellenabschied zu machen. „Man kann es zum Beispiel so planen, erst zu uns in die Beratungsstelle zu kommen und danach loszuziehen“, schlägt Marina Völkel vor. Auch wenn das Konzept für das neue Angebot der EFL noch nicht ganz fertig ist, eines steht für die 32-Jährige bereits fest: „Die Veranstaltung bei uns soll in lockerer Atmosphäre stattfinden – zum Beispiel mit Snacks, Kaffee oder auch mit einem Sektfrühstück.“ Dazu passend wird es keine steifen Vorträge oder Referate geben. „Das Ganze läuft nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern unterhaltsam ab. Zum Beispiel sind eventuell Rollenspiele bei inszenierten Streitszenen oder Vertrauensübungen denkbar“, sinniert die Beraterin.

Auch bei den einzelnen Inhalten der Veranstaltung wollen sich Marina Völkel und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht festlegen – das Ganze soll nach dem Baukasten-Prinzip funktionieren: „Wir haben verschiedene Themen im Angebot und richten uns dann beim konkreten Ablauf nach den Wünschen der jeweiligen Besucher“, betont Marina Völkel. Kommt eine Männer- oder Frauengruppe, sind es sehr junge oder schon etwas ältere Menschen? Marina Völkel weiß: „Je nach

Gruppe kann sehr unterschiedlich sein, auf welche Inhalte die Leute Lust haben – wir bieten dann jeweils an, woran sie interessiert sind.“

So ist das mögliche Themenspektrum breit: Es kann darum gehen, wie Kommunikation gelingt, wie man eine gleichberechtigte Beziehung erreicht, welche verschiedenen Phasen einer Paarbeziehung es gibt, wie man in einer Paarbeziehung mit Dritten umgeht. Das Verhalten bei Streitsituationen kann ebenso auf dem Programm stehen wie die Themen Wertschätzung, Macht oder Sexualität. Egal, für welche inhaltlichen Bausteine sich die Gruppe des Junggesellenabschieds entscheidet, für Marina Völkel gilt dabei der Satz ‚Wissen ist Macht‘: „Eine Beziehung ist etwas sehr Schönes. Es ist wichtig zu wissen, wie sie gut funktioniert, wie man mit ihr umgeht. Nur wenn man Dinge weiß, wenn man sie sich bewusst macht, kann man sie anwenden. So wollen wir mit unserem neuen Angebot Handwerkszeug mitgeben, um in die Ehe zu starten – und so die Eintrittskarte ins Beziehungsleben etwas erleichtern. Auf diesem Weg lässt sich eine Beziehung präventiv stärken – im Vorfeld, bevor es vielleicht zu Problemen kommt.“

So hofft Marina Völkel, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des „Junggesellensabschieds 2.0“ in der EFL nicht nur eine gute und kurzweilige Zeit haben, sondern auch etwas für ihre Paarbeziehung mitnehmen. „Und wenn es nur eine kleine Sache ist – es kann ein großer Gewinn für die Beziehung sein.“ Nebenbei würde sich die EFL-Leiterin freuen, wenn durch das neue Angebot mögliche Hemmschwellen abgebaut werden – und die Menschen eher zur Beratungsstelle des Bistums Münster kommen, um sich Hilfe zu holen, wenn es notwendig ist. „Wir beraten jeden bei Problemen oder Krisen – und unsere Angebote sind kostenlos.“

Konkrete Termine für das neue Angebot zum Junggesellensabschied gibt es noch nicht, geplant sind zunächst Veranstaltungen im Frühjahr und Spätsommer – die Anzahl der Termine richtet sich nach der Resonanz. Mit Blick auf boomende Beziehungsratgeber und entsprechende Internet-Seiten glaubt Marina Völkel, dass „bei vielen jungen Leuten Interesse an unserem Angebot besteht.“ Die EFL-Leiterin betont: „Voraussetzung ist die Offenheit, sich auf die Themen einzulassen, neugierig zu sein. Ich bin mir sicher: Dann wird jeder bei uns neue Dinge über Paar-Beziehungen erfahren.“

■ Thomas Schönert



„Die Zuneigung Tag für Tag zeigen“

Expertin Marina Völkel gibt Tipps für eine gelingende Paar-Beziehung – über den Valentinstag hinaus

Für die einen ist es der große Tag der Verliebten, für die anderen vorrangig ein Geschäft der Blumen- und Süßwarenindustrie – der Valentinstag am 14. Februar. Marina Völkel, Leiterin der „Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ (EFL) des Bistums Münster in Recklinghausen, nimmt den Valentinstag zum Anlass, Hinweise und Tipps für eine dauerhaft gelingende Paarbeziehung zu geben – über den 14. Februar hinaus.



„Wenn der Valentinstag für Paare ein wichtiger Termin ist, wenn sie ihn schön zelebrieren wollen, spricht da natürlich nichts gegen“, sagt Marina Völkel. „Allerdings kommt es für das dauerhafte Gelingen einer Beziehung nicht darauf an, einmal im Jahr große Geschenke zu machen, sondern hier ist vielmehr entscheidend, die Zuneigung Tag für Tag zu zeigen – in regelmäßigen Kleinigkeiten, die verdeutlichen: Ich wertschätze dich, ich habe dich im Blick.“ Die 32-Jährige vergleicht eine Paar-Beziehung dabei mit der Pflege einer Pflanze: „Hier muss ich immer wieder die braunen Blätter abzupfen, schauen, dass die Pflanze regelmäßig gegossen und gepflegt wird. Es reicht nicht aus, einmal im Jahr einen Liter Wasser draufzuschütten.“

Die regelmäßige Pflege einer Paar-Beziehung hat viele Aspekte, Marina Völkel nennt einige Beispiele in Kurzform:

Kommunikation: Es ist wichtig, miteinander in Austausch zu kommen und im Austausch zu bleiben, Interesse zu zeigen. Das reicht von der Frage, wie es dem anderen geht, bis zum Sprechen über Ängste und Wünsche, die geäußert werden müssen, die der andere „nicht riechen kann“ – von Bedürfnissen beim Sex bis zum Wunsch einer Reise.

Interesse: Man muss die „Landkarte“ des Partners kennen – von seinen Macken bis zu seinen Zukunftsplänen. Indem man Interesse am anderen und seiner Entwicklung zeigt, steckt man ihn nicht in eine Schublade, sondern weiß, wie man miteinander umgehen muss.

Wertschätzung: Dinge, die der andere tut, sollten nicht als selbstverständlich angesehen,

sondern wertgeschätzt werden – sei es das Kochen oder das Regeln finanzieller Angelegenheiten. Hier geht es auch um kleine Gesten, die zeigen: Danke, dass du dich gekümmert hast.

Gemeinsamer Sinn: Was erfüllt die Paarbeziehung mit Sinn, was schaffen wir als Paar, welche sinnhaften Aufgaben verbinden uns? Das kann von Kindern und dem Haus bis zu Lieblingsbeschäftigungen und dem gemeinsamen Glauben reichen.

Lernen: In einer gelingenden Beziehung sollte man Gemeinsamkeiten entwickeln, voneinander lernen und so miteinander wachsen.

Individualität: Eine Paar-Beziehung besteht aus zwei Individuen. Hier sollte jeder auch auf sich und seine Bedürfnisse gucken, um offen und frei für die Beziehung zu sein. Es geht darum, die Balance zwischen Autonomie und Bindung zu finden.

Marina Völkel spricht bei einer Paar-Beziehung bildhaft von einem Beziehungskonto – einem Konto, auf das man einzahlt. Es gibt kleine und große Einzahlungen – vom Kuss zum Abschied über das Mitbringen der Lieblingsmarmelade des Anderen bis zur Erfüllung eines Reise-Wunsches. Jeder zahlt in der Währung des Anderen ein – also in Dingen, die der andere mag, die man für ihn tut. Gibt es viele Einzahlungen, ist das Beziehungskonto und damit die Paar-Beziehung gut gepflegt. Das bedeutet dann auch einen besseren Umgang mit kleineren und größeren Konflikten – also mit Abhebungen vom Beziehungskonto.



„Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ (EFL) der katholischen Kirche, Bistum Münster

Kemnastraße 7 in Recklinghausen
T. 02361/59929

Die Angebote der Beratungsstelle sind kostenfrei. Sie reichen von Ehe- und Paarberatungen bis zu anderen „Lebens-themen“ wie zum Beispiel Krisen in der Familie oder bei der Arbeit, Stressproblemen. „Unsere Angebote sind für jeden da“, betont EFL-Leiterin Marina Völkel.

■ Thomas Schönert

DAS BÜRGERGELD

Welche Chancen & Herausforderungen bietet das neue Gesetz?

Das Bürgergeld ist da. Es hat zum ersten Januar das bisherige Hartz-IV-System abgelöst. Dominik Schad, der Leiter des Jobcenters im Kreis Recklinghausen, ist die richtige Person, um darüber ins Gespräch zu kommen. Schließlich ist seine Behörde für die Umsetzung in unseren Breiten zuständig. Bevor die Inhalte dieser „Neuregelung der Grundsicherung für Arbeitssuchende“ in den Blick genommen werden, stellt sich die Frage, ob alles in der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit geklappt hat. Schließlich ist das Gesetz erst am 25. November 2022 vom Bundestag und Bundesrat verabschiedet worden.

„So kurz war die Frist zwischen Entscheidung und Umsetzung tatsächlich noch nie“, erklärt Dominik Schad. Durch das vorbildliche Engagement seiner Kollegen und Kolleginnen sei der Umstieg in unserem Kreis allerdings problemlos gelungen. „Zum ersten Januar sind alle Zahlungen rausgegangen.“ Erleichternd sei gewesen, dass die Einführung der Regelungen nicht auf einmal erfolgen musste. Bis zum ersten Juli dieses Jahres, wenn die zweite Stufe in Kraft trete, habe man nun Zeit, die weiteren Schritte vorzubereiten. „Der 1. Januar war für die Politik von symbolischer Bedeutung. Bisher gibt es noch keine Problemmeldungen“, so Schad weiter, „aber zu einem abschließenden Fazit ist der Bewertungszeitraum noch zu kurz.“

Auch wenn sich die öffentliche Diskussion im Vorfeld sehr auf die Anhebung der Regelsätze und die Sanktionsmöglichkeiten bei Versäumnissen konzentriert habe, sieht der Recklinghäuser Behördenchef die Änderungen im Bereich der aktiven Arbeitsmarktpolitik als bedeutender an. Es gehe ja schließlich darum, den Menschen eine Perspektive

zu geben. „Früher war es so, wenn es um die Alternative Arbeitsaufnahme oder Qualifizierung ging, musste ein angemessener Job genommen werden. Die Abschaffung des Vermittlungsvorrangs ermöglicht heute eine andere Entscheidung. Wenn nach Einschätzung des Jobcenters eine Qualifizierung langfristig als erfolgsversprechender gilt, kann sie dem Jobangebot vorgezogen werden.“ Die dafür zur Verfügung gestellten Instrumente seien zudem gut. So sei die zeitliche Befristung des sozialen Arbeitsmarktes, für den sich ja auch die Kirchen und Gewerkschaften im Vestischen Appell 2.0 stark gemacht hatten, entfristet worden. Auch das Coaching, das sich gerade in der Begleitung von Langzeitarbeitslosen als wirksam erweise, sei nun zu einem Regelinstrument geworden. Die Jobcenter seien zudem in der Auslegung recht frei, wie sie das inhaltlich gestalten wollen, für welche Personengruppen und in welcher Intensität.

„Ein weiterhin guter Ansatz ist die Hinzuverdienstmöglichkeit zum Bürgergeld, insbesondere im Hinblick auf den Personenkreis der unter 25-Jährigen. Das kann ein



Dominik Schad, Fachbereichsleiter des Jobcenters im Kreis Recklinghausen, gewinnt dem neuen Bürgergeld-Gesetz viel Positives ab.

wirksamer Anreiz sein, der die jungen Menschen langfristig in die Arbeit führt“, wie sich Schad hoffnungsvoll äußert. Auch im Leistungsbereich sehe er positive Entwicklungen. Es bleibe bei der Maxime „Fördern und Fordern“. Wenn Leistungsbeziehende ihren Verpflichtungen nicht nachkämen, gebe es als letztes Mittel die Leistungsminдерungen. Das Thema werde im Übrigen in der Politik viel größer diskutiert, als es im Alltag vorkomme. Die Zahlen in Recklinghausen liegen zwischen 1 und 2 %. Viel wichtiger sei die Einführung der einjährigen Karenzzeit. Die Möglichkeit, in der angestammten Wohnung zu bleiben, biete den Vorteil, dass die Menschen sich nach dem Verlust des Arbeitsplatzes nicht erst um eine andere Wohnung kümmern müssten. Stattdessen biete sich ihnen die Chance, sich voll um die Arbeitsaufnahme

zu kümmern. Auch dass man den Menschen, die in guter Zeit vorgesorgt hatten, ihr Ersparnis in Form des erhöhten Schonvermögens belässt, trage dazu bei, weil es die schlimmste Sorge nehme. „So schaffen wir die Abstiegsangst ab, besonders für die, die lange gearbeitet haben. Das nimmt Druck weg.“

Der Leiter des Jobcenters sieht im Hinblick auf das neue Gesetz zu allererst optimistisch die Chancen zur Aktivierung des Arbeitsmarktes: „Das Bürgergeld ist eine konsequente Umsetzung der Lebensrealitäten. Mit dem Schwerpunkt auf Qualifizierung besteht die Möglichkeit, eine Integration derer zu schaffen, die bisher nicht als Arbeitsmarkt-nah anzusehen sind.“

■ Joachim van Eickels

Frag die Jüngeren!

Über Geld spricht man nicht – man hat es.
Oder eben nicht.

Den Spruch „Über Geld spricht man nicht, man hat es“ kennt fast jeder! Eine typisch deutsche Haltung: In Amerika stellt zum Beispiel die alte Idee „vom Tellerwäscher zum Millionär“ einen gesellschaftlichen Traum dar. In Schweden ist die persönliche Steuererklärung von jedem für jeden einsehbar. Hierzulande erklären hingegen gut zwei Drittel der Deutschen, dass sie über Geld nicht gerne sprechen. Durch die steigende Inflation haben allerdings zunehmend mehr Menschen Schwierigkeiten, über die Runden zu kommen. Nur wenn man darüber spricht, kann man Ideen austauschen und sich gegenseitig dabei helfen.

Viele junge Menschen, die auf der Schwelle zwischen Abhängigkeit von den Eltern und Eigenständigkeit stehen, müssen mit geringen finanziellen Mitteln auskommen. Die am stärksten von Armut bedrohte Altersgruppe in Deutschland sind junge Menschen zwischen 14 und 25 Jahren. Knapp ein Viertel von ihnen ist betroffen. Und dass sich das durch die aktuelle Inflation noch verstärken könnte, liegt auf der Hand.

Im Gespräch mit Nina, 20 Jahre alt, wird schnell deutlich, wie herausfordernd das sein kann. Nina studiert in Bochum, vom Kindergeld zahlen die Eltern ihre Miete. Staatliche Unterstützung bekommt sie nicht – sie hätte Anrecht auf 18€ BAföG im Monat, müsste dafür aber viel Papierkram erledigen und Auflagen erfüllen. „Ich geh lieber ein paar mal öfter in die Boulderhalle und verdiene Geld mit etwas, was mir Spaß macht!“

Und so geht sie auf 520€-Basis jobben, um sich das zu erarbeiten, was sie zum Leben braucht.

Oftmals reicht ihre Zeit aber nicht, um die Stunden für 520€ voll zu kriegen. Auch darauf hat Nina in ihrer Finanzplanung reagiert und nicht die ganze Summe einberechnet: Sie hat sich einen straffen Finanzplan gemacht und lebt von 4,80 € am Tag. Doch wie schafft Nina das

mit Essen, Wohnen und Co.? Ein Trick, den sie gerne an andere Jugendliche und junge Erwachsene weitergeben will, ist das Foodsharing.

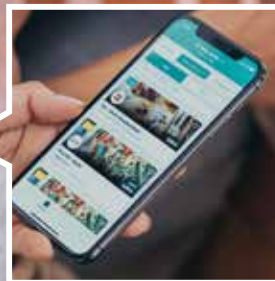
Hierfür nutzt Nina die App „Togoodtogo“.

Auch nimmt sie auf der Arbeit abgelaufene Sachen mit oder schaut in den „Fairteiler“ bei der Altstadt Schmiede. Einfache Ideen um Geld zu sparen, der Umwelt etwas Gutes zu tun und nicht nur seinen Geldbeutel, sondern auch die Lebensmittel zu retten. Mit diesen Tricks schafft es Nina, den Wocheneinkauf für ihren Freund und sich auf 30€ in der Woche zu minimieren.

Im Areopag machen wir uns Gedanken, wie wir unterstützen können. Wir bieten Getränke und Essen zum Beispiel zum Selbstkostenpreis an. Am 17.02. planen wir eine Kleidertauschparty.

Für jeden jungen Menschen in Not haben wir ein offenes Ohr und versuchen zu helfen. Natürlich ist das nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Denn so viel Kreativität Jugendliche und junge Erwachsene beim Umgang mit wenig Geld auch entwickeln – am Ende ist es die Verantwortung der ganzen Gesellschaft, dafür zu sorgen, dass jeder das hat, was er zum Leben braucht.

■ Matthias Grammann



Ein ganz besonderer Tag am Meer

Am Strand in Scheveningen entschied sich Stefan Möller vor mehr als zehn Jahren ein „grüner Bänker“ zu werden

Wer schon mal in Scheveningen an der niederländischen Nordseeküste am Strand gegessen hat, der weiß, dass man dort die Gedanken gut schweifen lassen kann. So erging es auch Stefan Möller. „Was willst du eigentlich machen?“, fragte sich der heute 45-jährige. Das war 2011, zum 1. Januar 2012 wechselte er von der Sparkasse Vest zur GLS Bank. Wir haben mit ihm über das „Warum“ gesprochen und stellen den Recklinghäuser näher vor.



Stefan Möller

- Geboren am 18. April 1977 in RE
- Abitur 1996 am Marie-Curie-Gymnasium in Recklinghausen
- Ausbildung erst noch bei der Stadtsparkasse Re, später dann Sparkasse Vest RE
- Seit 1. Januar 2012 bei der GLS Bank
- aktuelle Position: Regionalleiter

Wir treffen Stefan Möller zu unserem Interview in einer Gaststätte in der Recklinghäuser Altstadt. Mit Kapuzenpulli, Jeans und Dreitage-Bart sieht er nicht wie der typische Bänker aus. Auch wenn seine Arbeitskleidung natürlich sonst ein wenig anders ist, passt sein Outfit irgendwie zum Thema unseres Interviews. Denn auch sein Job, Stefan Möller ist Regionalleiter bei der GLS Bank, ist nicht unbedingt typisch für die Branche. „Nachhaltig, ökologisch, sozial“, diese drei Worte liest man als Erstes, wenn man die Bank, die ihren Hauptsitz in Bochum hat, googelt.

Googeln ist ein gutes Stichwort. Wir blicken noch einmal zurück ins Jahr 2011. „Was willst Du machen?“ war da wie erwähnt die Ausgangsfrage. Oder auch umformuliert: „Wo willst Du dich in den kommenden Jahren engagieren, wofür brennst Du eigentlich, was ist Dir wichtig?“

Diese Fragen trieben den damals 33-Jährigen um. Am Strand in Scheveningen nahm er deshalb Papier und Stift zur Hand. „Ich habe dann erst einmal eine Art Mind-Map entworfen und meine Ideen Gedanken und Wünsche sortiert“, erinnert sich der Familienvater. Umwelt, Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung, auch mit Blick auf kommende Generationen – Stefan Möller hat drei Töchter – standen weit oben auf seiner inneren Agenda. „Gibt es eigentlich eine grüne Bank?“, fragte er sich. Und googelte.

Und da plopte direkt die GLS Bank auf. In der Beschreibung der Genossenschaftsbank fand Stefan Möller einiges wieder, was ihm laut seiner Mind-Map eben wichtig war. Viele der Themen hatte sich die Bank seit der Gründung im Jahr 1974 aufs Tableau geschrieben. Sie ist damit Deutschlands älteste und größte sozial-ökologische Bank.

„Allerdings“, so erinnert sich der 45-jährige, „gab es zu diesem Zeitpunkt dort keine freien Stellen – zumindest war nichts ausgeschrieben.“ Das Konzept überzeugte ihn aber so sehr, dass er sich initiativ bewarb. Und das funktionierte. Zügig wurde er zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen, am 1. Januar 2012 trat er dann seine neue Stelle an. Und hat es bis heute nicht bereut.

Mittlerweile ist er als Regionalleiter mit fünf Kolleg*innen für den Großraum Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen zuständig. Seine Schwerpunkte sind die Finanzierung nachhaltiger Unternehmen sowie gemeinschaftlicher und genossenschaftlicher Wohnprojekte. Zudem vertritt er die Bank häufig nach außen, war unter anderem schon Gast des Podcasts „Wortschritte“, der evangelischen Kirchkreise Recklinghausen und Gladbeck-Bottrop-Dorsten, bei dem Jörg Eilts sich exakt 3000 Schritte lang mit einem Interviewpartner über ein Thema unterhält. In der Folge mit Stefan Möller ging es um dessen persönlichen Klimaschutz-Aktivitäten, Elektromobilität, nachhaltige Investitionen und die Förderung von innovativen Start-ups – nachzuhören unter www.wortschritte.podigee.io.

Zudem hält Stefan Möller regelmäßig Vorträge bei Veranstaltungen, Tagungen oder Kongressen. Diese Transparenz nach außen fiel ihm damals schon als erstes ins Auge und ist ihm bis heute wichtig. „Das macht uns als Bank und auch mich als Mitarbeiter glaubwürdig.“ Die GLS Bank veröffentlicht regelmäßig, in welche Felder sie investiert. All das ist in den Jahresbericht offen nachlesbar. Die Bank ist eine Genossenschaft, zum 31. Dezember 2021 zählte sie 103.938 Mitglieder. Diese sind Eigentümer*innen.

Auf der Homepage findet der Interessierte nicht nur den aktuellen Nachhaltigkeitsbericht, dort ist auch sehr deutlich aufgeführt, in welchen Geschäftsfeldern sich die Bank engagiert und in welchen eben nicht. Hier stehen Erneuerbare Energien, nachhaltige Wirtschaft, Soziales und Gesundheit, Mobilität und gesunde Ernährung den Ausschlusskriterien Atomenergie, Rüstung und Waffen, Gentechnik in der Landwirtschaft, Massentierhaltung und Kohleenergie gegenüber.

„Da stehe ich auch komplett hinter“, erklärt Stefan Möller. Und wer den 45-Jährigen über seinen „Beruf“ sprechen hört, der nimmt ihm jedes Wort zu Einhundertprozent ab. „Aber eins ist natürlich auch klar: Wir wollen mit Geld etwas Positives in der Welt bewirken, dafür müssen wir auch Geld verdienen, aber eben in



den besagten Geschäftsfeldern.“ Und das funktioniert gut. Die Jahresbilanzsumme stieg in den vergangenen Jahren stetig an und lag im Jahr 2021 bei mehr als 9,2 Milliarden Euro. Als Stefan Möller am 1. Januar 2012 erstmals das Gebäude des GLS-Hauptsitzes in Bochum betrat, hatte die GLS insgesamt 400 Mitarbeiter*innen. „Heute sind es knapp 900.“

Was verändern, sich einmischen, nach außen wirken, das möchte und macht Stefan Möller in seinem Beruf aber nicht nur von seinem Büro, bei Vor-Ort-Terminen oder vom Rednerpult aus. Als es zum Beispiel nach dem Tod eines 35-jährigen Mannes auf einem Straßenfest in Chemnitz im Nachgang zu fremdenfeindlichen Ausschreitungen in der sächsischen Metropole kam, machte sich der Familienvater spontan auf den Weg, um an dem dortigen Konzert unter dem Motto „Wir sind mehr“ teilzunehmen. Die Chemnitzer Band Kraftklub hatte die kostenlose Veranstaltung mit Unterstützung des Chemnitzer Stadtmarketings als Antwort auf die Ausschreitungen organisiert. Auf dem Konzert traten bekannte Künstler und Bands wie Die Toten Hosen, Casper oder Marteria auf. Auf dem Weg dorthin hielt Stefan Möller mit einer Kollegin bei Kunden der GLS Bank an, um Spenden zu sammeln. Am Ende verteilte das GLS-Duo unter anderem Käsebröte, Obst, Getränke und vieles Weitere an die Konzertbesucher. „Ich war positiv überrascht, wie viele unserer Kunden uns damals so spontan

unterstützt haben. Da war es am Ende auch gar nicht so schlimm, dass wir von dem eigentlichen Konzert so gut wie nichts mitbekommen haben“, denkt der gebürtige Recklinghäuser an den 3. September 2018 zurück.

Mittlerweile dauert unser „Interview“, das eigentlich eher ein spannender Dialog ist, beinahe zwei Stunden an. Wir bestellen uns eine Kleinigkeit. Auch hier hat sich Stefan Möller bereits seit geraumer Zeit entschieden, auf

Fleisch zu verzichten. „Ich bin mit Sicherheit kein Gesundheitsfanatiker, aber das war und ist mir wichtig“. Es passt zu dem 45-Jährigen, der in allem, was er sagt und in allem, was er macht, sehr authentisch wirkt.

Vom Scheveninger Strand bis heute war es mit Sicherheit ein langer und ereignisreicher Weg. So zufrieden und dennoch weiterhin hochmotiviert und engagiert wie Stefan Möller einem begegnet, ist es gut, dass er diesen Weg gegangen ist.

■ Daniel Maiß

GERKE

GERKE GMBH
BEISINGER WEG 30
RECKLINGHAUSEN
WWW.GERKE.DE
INFO@GERKE.DE

0 23 61 - 222 78

Handwerk mit Umweltverantwortung!

Bernd Breuer
SANITÄR - HEIZUNG - KLIMA - KLEMPNEREI

GOT DEUTSCHE
GESELLSCHAFT FÜR
GERONTOTECHNIK[®]
Fachbetrieb für senioren-
und behindertengerechte
Installationen




Wir beraten Sie rund um das Thema HEIZSYSTEME

Planen Sie Ihr persönliches WOHLFÜHLBADEZIMMER mit uns.

Bernd Breuer GmbH · Reinersstr. 9 - 11 · 45665 Recklinghausen · Tel. 0 23 61 / 4 44 91
www.berndbreuer.de



Die Kinderseite

DAS KARNEVALSPRINZENPAAR

Liebe Erdlinge,

heute muss ich euch von Prinzessin Pia I. und Prinz Tom I. erzählen. Die beiden sind das neue Kinderprinzenpaar im Recklinghäuser Karneval. Eigentlich besuchen Pia Rawe (13) und Tom Herzog (14) wie alle anderen Kinder und Jugendlichen jeden Morgen die Schule, machen Sport und treffen sich mit Freunden. Aber seit dem 12. November dürfen sie sich außerdem Tom I. und Pia I. nennen. Am 12. November war nämlich die feierliche Prinzenproklamation im Ratssaal des Rathauses. Dabei bekam Pia ihre Krone und Tom Kette, Feder und Zepter, die sie für diese Karnevalssession als Prinzessin und Prinz auszeichnen. Auf dem Foto seht ihr die beiden in ihren tollen Kostümen, mit denen sie bis Aschermittwoch nicht nur in Recklinghausen unterwegs sind. 30 bis 35 Auftritte haben die beiden in einer Session, manchmal drei bis fünf an einem Tag. Nach der langen Corona Zwangspause freuen sich Pia und Tom, dass endlich wieder mit vielen gefeiert werden darf.

„Unsere Aufgabe ist es, andere mit Freude und Lachen anzustecken“, lacht Pia, „und wenn man von der Bühne in die fröhlichen Gesichter sieht, ist das ein gutes Gefühl!“ Tom ergänzt: „Egal, wo wir hinkommen, ob bei den großen Auftritten wie zum Beispiel im Rathaus oder bei den kleineren Veranstaltungen in Seniorenheimen, die Menschen freuen sich sehr, wenn wir kommen.“

Hinten:
Moni Cieslik und
Patty Weisser

Vorne:
Tom Herzog und
Pia Rawe



„Wenn die Musik beginnt und wir mit der Garde einziehen, strahlen die Leute, schunkeln und vergessen für die Zeit ihre Sorgen. Das ist klasse“, findet Pia.

Beide sind sich einig, dass sie ihr Amt ohne Moni Cieslik und Patty Weisser nicht machen könnten. Die beiden Frauen sind die Jugendbeauftragten im CVR und sorgen dafür, dass im Hintergrund des Kinderprinzenpaares alles gut klappt. Sie suchen Sponsoren, schauen, dass die Kostüme passen, organisieren die Termine, planen die Auftritte, machen Vorschläge für den Prinzentanz und noch vieles mehr.

Mit den beiden hat das Prinzenpaar eine tolle Idee ausgeheckt. Weil Pia und Tom beide aus Stuckenbusch kommen, ist die Stuckenbuscher Klosterkirche in ihrem Karnevalsorden verewigt. Und weil das so gut aussieht, gibt's davon auch Sticker zu kaufen. Alle vier erzählen, wie begehrt diese Sticker sind. Und was besonders toll ist: Der Erlös vom Verkauf dieser Sticker wird komplett dem Kinder- und Jugend-Hospizdienst in Recklinghausen gespendet.

„Freude sollte man teilen und verschenken, nicht nur im Karneval, sondern eigentlich immer“ davon sind alle vier überzeugt.

Ich freue mich schon, sie alle beim Rosenmontagszug wiederzusehen. Vielleicht treffen wir uns da? Ratet mal, wie ich mich verkleide ;-)

Euer Lojodor

■ Cilli Leenders-van Eickels



Serie: Beeindruckende Filme aus meinem Leben

„Der schlimmste Mensch der Welt“



„Ich bin der schlimmste Mensch der Welt“ - das sagt man in Norwegen, wenn man selbstironisch seine eigenen Fehler auf die Schippe nehmen will. Wenn man diese Bedeutung nicht kennt, kann einen der Titel des Films „Der schlimmste Mensch der Welt“ schon ganz schön in die Irre führen, denn die Protagonistin des Films Julie, gespielt von Renate Reinsve, ist keinesfalls ein schlimmer Mensch. Die 30-jährige Norwegerin ist im Gegenteil eine ganz normale Europäerin ihrer Generation, die zwischen gesellschaftlichen Konventionen versucht, ihren Weg zu ihrem Glück zu finden. Dabei springt sie von Beruf zu Beruf und von Mann zu Mann; studiert erst Medizin, dann Psychologie und wird schließlich Fotografin. Sie trifft den faszinierenden Comicbuchautor Aksel und lässt ihre vorherige Affäre für ihn stehen.

Während Aksel mehr und mehr Karriere macht, arbeitet Julie mittlerweile als Verkäuferin in einem Buchladen und versucht sich nebenher als Journalistin. Als sie auf einer Party Eivind kennenlernt, der als Barista in einem Café arbeitet, spürt man automatisch den in ihr aufkeimenden Zweifel, ob ein einfacheres Leben mit Eivind ihr nicht eher entsprechen würde.

Der Film des norwegischen Regisseurs Joachim Trier ist der letzte Film seiner Oslo-Trilogie, die lediglich thematisch miteinander verbunden sind, jedoch nicht aufeinander aufbauen. Alle drei Filme kreisen um die Millennial-Generation auf der Suche nach Erfüllung: Kreativ und in vielem abgesichert, aber dennoch stets nah an der Melancholie, da finale Zufriedenheit nie erreicht wird.

Für mich als Millennial ist der Film „Der schlimmste Mensch der Welt“ das perfekte Abbild unserer Generation. Genau deswegen hat mich dieser Film, wie kaum ein anderer direkt ins Herz getroffen. Selten konnte ich mich so hautnah in eine Rolle hineinversetzen. Die Suche, auf der sich Julie befindet, ist wohl die Suche einer

ganzen Generation. Mit der Welt zu Füßen liegend, fällt es immer mehr jungen Menschen schwer, ihren Platz im Leben zu finden. Die Möglichkeiten, die sich uns bieten, machen es nicht leicht, sich festzulegen. Ständig bleibt das Gefühl, etwas anderes könnte einen vielleicht glücklicher machen. Fast macht sich Trier in diesen Momenten lustig über die urban-hippe Mittelklasse, die sich in diesem Konflikt befindet, weil es doch so banal erscheint. Dennoch nimmt er die Protagonistin Julie in ihren Zweifeln stets ernst, was dem Film eine große Melancholie und Sehnsucht verleiht.

Wir alle streben nach Selbstverwirklichung und wollen oft noch mehr sein als nur wir selbst. Dabei finden wir uns hin- und hergerissen zwischen Sozialgewissen, Umweltbewusstsein, Diversität, Gleichberechtigung, Familiengründung und Karriere, was im schlechtesten Fall



in völliger Überforderung und Orientierungslosigkeit mündet. Der Druck, den wir dabei erleben, spiegelt sich gut in Julies und Aksels Beziehung wider. Während Aksel mit seinen Comics immer mehr an Erfolg gewinnt, fühlt Julie sich immer kleiner neben ihm. Durch die schier unendlichen Möglichkeiten, die uns geboten sind, ist der Druck umso größer, sie auch alle zu nutzen. Verstärkt wird dieser Druck durch die Öffentlichkeit, in der sich unser Leben durch die Nutzung sozialer Medien immer mehr befindet.

Wir wollen alles sein, wir könnten auch alles sein, aber vielleicht müssen wir nicht alles sein.

Hanna Hülsmann

Filmdaten

ORIGINALTITEL: VERDENS VERSTE MENNESKE

PRODUKTIONS LAND: Norwegen/Frankreich/Schweden/Dänemark/USA

PRODUKTIONSJAHR: 2021

REGIE: Joachim Trier

BUCH: Joachim Trier · Eskil Vogt

DARSTELLER: Renate Reinsve · Anders Danielsen Lie
Herbert Nordrum · Maria Grazia Di Meo · Hans Olav Brenner

LÄNGE: 128 Minuten

KINOSTART: 02.06.2022

PÄDAGOGISCHE EMPFEHLUNG: Sehenswert ab 14

GENRE: Drama | Komödie



Ehrenamtliche arbeiten am Limit

Recklinghäuser Tafel setzt weiter auf Unterstützung aus der Bevölkerung
 – Neues Angebot soll junge Familien entlasten

Zumindest das: „Die Zahl der Kunden stagniert“, sagt Daniel Ruppert, Koordinator der „Recklinghäuser Tafel“ in Trägerschaft des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) Recklinghausen. Seit Monaten verharrt sie jedoch auf hohem Niveau. „Ja“, bestätigt Ruppert, so könne man das sagen: Die Ehrenamtlichen in der Einrichtung an der Herner Straße „arbeiten am Limit“.



Die „Recklinghäuser Tafel“, Herner Str. 47, in der Trägerschaft des SkF Recklinghausen e.V. kann auf diesen drei Wegen unterstützt werden:

1. Sachspende:

Spenden Sie Lebensmittel, organisieren Sie Ihre eigene kleine Sammelaktion – im Haus, in der Bürogemeinschaft, im Sportverein.

3. Zeitspende:

Übernehmen Sie ein Ehrenamt – im Büro, im Fahrdienst, bei der Sortierung oder in der Ausgabe der Lebensmittel.

2. Geldspende:

Kontoinhaber: Sozialdienst katholischer Frauen e.V. bei der Commerzbank AG, IBAN DE77 4264 0048 0528 7545 01, Stichwort „Tafel“. Mehr - auch zur Spende über Paypal und zum Spendenabo - unter www.skf-recklinghausen.de, dann „Ihre Spende“.

Daniel Ruppert hat in seiner Statistik nachgeguckt. Seit Monaten sinkt die Zahl der Menschen, die sich in der Tafel mit Lebensmitteln versorgen, nicht unter 2.000. Im vergangenen Frühjahr waren es noch 1.200. Der Krieg in der Ukraine, die steigenden Preise in den Geschäften und für Energie änderten alles.

Nach Corona mussten sich die Ehrenamtlichen ein weiteres Mal neu ausrichten und organisieren. Niemand sollte abgewiesen werden. E i n e n A u f n a h m e s t o p p, wie

ihn ein Drittel der bundesweit 960 Tafeln – teils bis heute – ausriefen, sollte es nicht geben. Die Lösung: Der Ausgaberrhythmus wurde von wöchentlich auf zweiwöchentlich umgestellt. Gut 1.000 Kunden in der Woche, das lässt sich händeln. Was, und das betont Ruppert ausdrücklich, auch an der ausgeprägten

Solidarität der Recklinghäuser:innen mit Menschen in Not liege: „Wir haben eine gute Unterstützung in der Bürgerschaft.“ Schulen, Unternehmen und Privatleute spendeten zuletzt in der Advents- und Weihnachtszeit Lebensmittel und Geld. „Auch Geld ist wichtig“, sagt Ruppert. Schließlich müssen drei Kühllautos und ein Transporter flott gehalten werden. Kürzlich streikte die Industrie-Spülmaschine, mit der die Transportkisten gereinigt werden. Die Reparatur verschlang 1.000 Euro. Auch Papiertüten für die vom Bauern gespendeten losen Kartoffeln, Putzmittel und die Seifenspender auf der Toilette für die Ehrenamtlichen kosten Geld. „Das ist alles nicht viel, aber Kleinvieh macht bekanntlich auch Mist“, sagt Ruppert. Große, mittelgroße oder kleine Spenden – alle seien daher „großartig“. „Wer ein Spenden-Abo abschließt, zum Beispiel zehn Euro im Monat überweist, mit dem können wir kalkulieren und verlässlich arbeiten.“

Zurechtkommen muss man mit weniger Lebensmitteln, die die Supermärkte an die Tafel abgeben können. Der Handel hat seine Warenwirtschaft weiter optimiert. Er weiß ziemlich genau, was und wie viel er davon absetzen kann. „Weniger Verschwendung, genau das wünschen sich die Tafeln“, erkennt Ruppert an. Doch durch die bessere Steuerung der Warenflüsse bleibe auch weniger für die

Daniel Ruppert koordiniert die ehrenamtliche Arbeit in der „Recklinghäuser Tafel“.



Tafel über. „Weniger Lebensmittel für jeden einzelnen unserer Kunden“. Gleichzeitig steigen in den Geschäften die Preise, besonders für Grundnahrungsmittel. Wer wenig hat, dem fällt es jetzt noch schwerer, Schulden abzubauen, eine neue dicke Jacke für den Winter zu kaufen, die defekte Waschmaschine auszutauschen. Die Tafel könnte helfen, Geld anzusparen. Die Nachfrage steigt. Der Kreis schließt sich.

Genau diese Entlastungsmöglichkeit will die „Recklinghäuser Tafel“ aber bieten. Mit einem neuen Angebot hat der SKF in diesen Tagen dazu gerade Familien mit kleinen Kindern in den Blick genommen. Ab sofort sollen Lebensmittel und Hygieneartikel für Säuglinge und Kleinkinder zum festen Tafel-Sortiment gehören. Familien können – so der tragende Gedanke – dann ihr eingespartes Geld für

andere Bedürfnisse der Kinder nutzen, zum Beispiel schwimmen gehen oder einen Zoo besuchen. Den Grundstock für das neue Angebot stellt das Recklinghäuser Ehepaar Adelheid Dördelmann-Stappert und Hubert Stappert zur Verfügung. Dank ihrer Spende von 7.100 Euro können die ersten Feuchttücher, Windeln und Gläschen angeschafft werden. Diese Produkte gibt der Handel faktisch nicht an die „Tafeln“ ab.

„Bislang war es Glück, wenn wir etwas auf Lager hatten und Familien in Not geben konnten“, erklärt Ruppert. Im Extra-Regal fürs Baby- und

Kleinkinder-Sortiment sollen keine Lücken auftreten. Die Ware muss zugekauft werden. „Das setzt aber voraus, dass wir dazu Geldspenden bekommen“, sagt Ruppert.

■ Michael Richter

Kontakt „Recklinghäuser Tafel“

Daniel Ruppert, SkF-Tafel-Koordinator
T. 0 23 61 / 3 13 02 · Handy 0151/ 117 117 25
E-Mail daniel.ruppert@skf-recklinghausen.de

WIR KÜMMERN UNS UM IHRE GESUNDHEIT



Elisabeth Krankenhaus GmbH
Röntgenstr. 10
45661 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 601 - 0
www.ekononline.de
info@ekononline.de



- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Anästhesie
- Gefäßchirurgie
- Geriatrie/Neurologie
- Palliativmedizin
- Innere/Gastroenterologie
- Kardiologie
- Radiologie
- Unfallambulanz
- Unfallchirurgie
- Plastische Chirurgie
- Orthopädisch-Neurochirurgisches Zentrum (ONZ)
- Chirurgische Praxis
- salvea TheraNet
- Service Wohnen
- Caritashaus Reginalda



ELISABETH KRANKENHAUS RECKLINGHAUSEN

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster und der katholischen Kirchengemeinde St. Antonius Recklinghausen





Wie hältst du es mit **KARNEVAL 2023** nach Corona und mit Blick auf den Ukraine-Krieg?

Jeder Jeck ist anders, sagt man so salopp. Aber darf man in Zeiten der Krise lachen, darf man lustig sein, darf man sich amüsieren, wenn an anderer Stelle Menschen leiden? All diese Fragen beschäftigen uns nicht erst seit diesem Jahr. Trotzdem ist der Krieg in der Ukraine immer noch allgegenwärtig, auch Corona ist trotz aller aufgehobenen Maßnahmen und Regeln nicht ausgestanden. Dennoch wird auch in diesem Jahr der Karneval gefeiert. Bisher ist nicht einer der großen Umzüge abgesagt, die Vereine befinden sich bei ihren Sitzungen und Veranstaltungen organisatorisch schon auf der Zielgeraden. Wir haben bei Vereinen nachgefragt, was sie planen und warum sie trotzdem feiern. Auch wir haben dazu eine Meinung. Einige davon finden Sie genauso auf dieser Doppelseite.





In Zeiten, in denen ein Krieg praktisch vor unserer Haustür wütet, ist es wichtig, auch einmal einen Moment innezuhalten und durchzuatmen.

Wir haben in den vergangenen Wochen und Monaten zahlreiche Bürger*innen aus der Ukraine bei uns aufgenommen. Der Karneval kann eine Möglichkeit sein, sie zumindest kurzzeitig von ihren Sorgen abzulenken, sie auf andere Gedanken zu bringen. Karneval ist mehr als nur feiern, es ist gleichzeitig auch Protest und ein Zeichen von Solidarität.

Dieser traditionelle Brauch ist ein historischer und starker Meinungs Ausdruck, der durch alle – guten und schweren Zeiten – hindurch verbindet. Es bedeutet Gemeinschaft und dieses Gefühl brauchen wir gerade alle.

Alina Kurth



Wir – die Antonetten von St. Antonius – sind endlich wieder da! Wir freuen uns, dass es nach der langen Zeit der Corona-Zwangspause jetzt bald losgeht. Zweimal zu Weiberfastnacht wieder auf der Bühne stehen – wir können es kaum abwarten. Seit geraumer Zeit befinden wir uns in der Vorbereitungsphase. Da haben wir unter uns schon ganz viel Spaß. Bis das bunte Programm steht, ist an vieles zu denken. Denn mit spitzzüngigen Sketchen, stimmungsvollen Liedbeiträgen und humorvollen Büttensreden die feiernden Frauen so richtig in Hochstimmung bringen, das ist unser Jahres-Highlight (Lebenselixier).

Da sind jedes Jahr frische Ideen gefragt. Natürlich braucht es für jeden Programmpunkt die passende Kostümierung. Die schneiden/nähen wir uns – wenn es eben geht natürlich selbst. In dieser Zeit der Katastrophen ist es wichtig, mal abzuschalten und wieder richtig zu lachen. Wir werden auf jeden Fall unser Bestes geben, um dem Publikum ein paar Stunden fröhliche Abwechslung vom Alltag zu bieten. In diesem Sinne „Antonetten Helau 2023“.



Bild v.l.n.r.: Dirk Westhues, Stephan Voigt, Uli Loos vom Lenkungsteam GroHiKa

Als größte Gemeindegruppe in Liebfrauen freuen wir uns in diesem Jahr besonders, wieder zwei karnevalistische Prunksitzungen am Oster Dom anbieten zu können. Angesichts der aktuellen Umstände Corona, dem Angriff Russlands auf die Ukraine, der Energiekrise als auch die Suspendierung unseres Pfarrers vor Ort gibt es viele Dinge, bei denen auch uns nicht zum Lachen zu Mute ist. Zwei Jahre lang haben wir Karneval@home gefeiert und davon geträumt, wieder gemeinsam zu lachen, zu singen und zu schunkeln: denn Emotionen und Gemeinschaft gehen eben doch nur live und in Farbe. Und gemeinsam mit allen, die sich bei uns vor, auf und hinter der Bühne engagieren: wir freuen uns wie Bolle, für ein paar Stunden eine Heiterkeit und Unbeschwertheit zu feiern, wie sie nur der Karneval hervorzubringen kann. Jeder, der sich von dieser Freude anstecken lassen will – jetzt erst recht – ist herzlich eingeladen, am 11. oder 18. Februar samstags um 19.11 Uhr zu den Prunksitzungen nach Liebfrauen zu kommen!

Weitere Infos und Karten unter www.grohika-re.de



Zugegebenermaßen bin ich kein eingefleischter Karnevalist. Dennoch habe ich mir in der Vergangenheit regelmäßig TV-Karnevals-Sitzungen angesehen und fühlte mich immer bestens unterhalten. Gleiches galt zum Beispiel auch im vergangenen Jahr, als ich bei der Einführung des neuen Stadtprinzenpaares dabei sein durfte. Was das Lachen dürfen angeht, gehe ich mit Experten, die sich der Lachforschung verschrieben haben. Hier heißt es, dass wir gerade in Krisenzeiten, die von Angst, Unsicherheit, Unverständnis und Wut geprägt sind, das Lachen als emotionalen Ausgleich brauchen. Humor tröstet, bringt einen auf andere Gedanken.

Über das Lachen lassen wir Druck ab. Wenn wir Witze hören, wird messbar mehr Sauerstoff zu unseren Zellen transportiert, Muskeln werden signifikant besser durchblutet. Bereits in den 1960er Jahren fand der Lachforscher William M. Fry heraus, dass sein Körper beim Betrachten lustiger Szenen zudem mehr Zellen produziert, die benötigt werden, um Krankheitserreger abzuwehren. Man sagt ja auch: Lachen ist gesund!

Daniel Maiß



Termine

der katholischen Gemeinden und Verbände in Recklinghausen

<p>SAMSTAG, 4. FEBRUAR</p> <p>Kinderbibeltag für Kinder zwischen fünf und acht Jahren, Thema: Pilgern 10 Uhr bis 14 Uhr, Kita St. Antonius</p> <p>Internationale Orgelmatinee, Petra Veenswijk (Delft), von Bach bis Widor 12:05 Uhr, St. Peter</p>	<p>MITTWOCH, 8. FEBRUAR</p> <p>Frühschicht, anschl. einfaches Frühstück im August-Mäteling-Haus 6:30 Uhr, Heilig Kreuz</p> <p>Grullbad Frühstück 9 Uhr, Pfarrheim St. Joseph</p> <p>RE-spekt-Café 15 Uhr bis 17 Uhr, Gasthaus-Forum</p> <p>Mittwochstreff 15:30 Uhr, Gemeindehaus St. Markus</p>	<p>MITTWOCH, 15. FEBRUAR</p> <p>Frühschicht, anschl. einfaches Frühstück im August-Mäteling-Haus 6:30 Uhr, Heilig Kreuz</p> <p>RE-spekt-Café 15 Uhr bis 17 Uhr, Gasthaus-Forum</p> <p>Mittwochstreff 15:30 Uhr, Gemeindehaus St. Markus</p> <p>Muslimischer Glaube in Recklinghausen – Gespräch mit Hodscha Ergün. Was tut ein Hodscha? Was bewegt die Gemeinde? 20 Uhr, Gasthaus-Forum</p>	<p>Kinder-Karnevalsdisco 18 Uhr, Gemeindehaus St. Markus</p>
<p>SONNTAG, 5. FEBRUAR</p> <p>Familienwortgottesdienst mit Luisa Stiefel 11 Uhr, St. Joseph</p> <p>Wort-Gottes-Feier mit Katechese für Kinder 11:30 Uhr, St. Paul/Paulushaus</p>	<p>SONNTAG, 12. FEBRUAR</p> <p>Familiengottesdienst 11:30 Uhr, St. Suitbert</p>	<p>FREITAG, 17. FEBRUAR</p> <p>Geburtsstagsfeier des Second-hand-shop „Jacke, Hose und mehr...“ 10 Uhr bis 18 Uhr, Second-hand-shop, Dortmunder Str. 124b</p>	<p>SAMSTAG, 18. FEBRUAR</p> <p>Valentins-Gottesdienst – „Wo die Liebe blüht...“; Willkommen sind alle Paare egal, wie lange man schon miteinander unterwegs ist, gleich- oder verschiedengeschlechtlich und auch jene, die von ihrem geliebten Partner getrennt oder noch auf der Suche nach einem Partner sind. 18 Uhr, Gastkirche</p> <p>Messe mit Musikakzent, Anton Bruckner: Windhaager Messe; Chorschola und Instrumente 18:15 Uhr, St. Peter</p>
<p>DIENSTAG, 7. FEBRUAR</p> <p>Mittagstisch • 13 Uhr, Petrushaus</p> <p>Offener Treff • 15 Uhr, Petrushaus</p>	<p>DIENSTAG, 14. FEBRUAR</p> <p>Mittagstisch • 13 Uhr, Petrushaus</p>		

Die Sparda Lounge

JAZZ

Eintritt frei!

in der Kunsthalle Recklinghausen
Große-Perdekamp-Straße 25 | jeweils 18.00 Uhr

17.02.2023 ▶ Julius van Rhee Quintett
„modern creativ“

10.03.2023 ▶ Laia Genc – Solo Piano
„Authentizität“

31.03.2023 ▶ Sabeth Pérez Quartett
„Eigene Wege“

Weitere Informationen
www.stiftung-spar-da-west.de



Julius van Rhee



Laia Genc



Sabeth Pérez



Termine

der katholischen Gemeinden und Verbände in Recklinghausen

SONNTAG, 19. FEBRUAR

Lilliputlob, kindgerechter Gottesdienst zu Karneval. Für Familien mit kleinen und gehandycapten Kindern.
11 Uhr, Gastkirche

Messfeier mit den Karnevalisten
11 Uhr, St. Peter

DIENSTAG, 21. FEBRUAR

Mittagstisch • 13 Uhr, St. Peter

Musikalisches Abendlob
19 Uhr, St. Paul

ASCHERMITTWOCH, 22. FEBRUAR

Frühschicht, anschl. einfaches Frühstück im August-Mäteling-Haus
6:30 Uhr, Heilig Kreuz

Heilige Messe mit Auflegung der Asche
9 Uhr, St. Petrus Canisius
9 Uhr, St. Suitbert, kfd Frauenmesse mit anschl. Frühstück
19 Uhr, Heilig Geist/Essel

Aschekreuz to go, Austeilung des Aschekreuzes individuell in der offenen Gastkirche
12 Uhr bis 13 Uhr, Gastkirche
Gottesdienst zum Aschermittwoch mit Austeilung des Aschekreuzes
12:15 Uhr, Gastkirche

RE-spekt-Café
15 Uhr bis 17 Uhr, Gasthaus-Forum

Messfeier der Senioren mit Erteilung des Aschekreuzes
15 Uhr, Heilige Familie

Mittwochstreiff, Begegnung im Gemeindehaus mit traditionellen Aschermittwochessen
15:30 Uhr, Gemeindehaus St. Markus

Wortgottesdienst mit den Erstkommunionkindern mit Auflegung der Asche
18 Uhr, Liebfrauen und St. Barbara-Kapelle

Messfeier mit Familien der Erstkommunionkinder mit Erteilung des Aschekreuzes
18 Uhr, St. Michael
18:15 Uhr, St. Peter
18:30 Uhr, St. Suitbert

Wort-Gottes-Feier zu Aschermittwoch mit Erteilung des Aschekreuzes
18:15 Uhr, Heilige Familie

Kirche und Kino: She said
19:45 Uhr, Kino Cineworld, Kemnastraße 3

DONNERSTAG, 23. FEBRUAR

Kreuzwegandacht • 17:30 Uhr, St. Paul

Offene Kirche, Zeit für Gott – Zeit für mich
18 Uhr, St. Franziskus

Project 2 Play – Spieleabend für junge Erwachsene
19 Uhr, Kellerloch Pfarrheim Liebfrauen

kfd Bücherabend mit Snacks und Wein
19:30 Uhr Gemeindehaus St. Suitbert

FREITAG, 24. FEBRUAR

Frühschicht • 6:15 Uhr, St. Michael

SONNTAG, 26. FEBRUAR

Wort-Gottes-Feier für Familien
10 Uhr, St. Franziskus

Wort-Gottes-Feier „Junge Kirche“
11:30 Uhr St. Suitbert

Interreligiöser Friedensgottesdienst
16 Uhr, St. Franziskus

Kreuzwegandacht • 17 Uhr, St. Peter

Taizé-Gottesdienst • 18 Uhr, Gastkirche

DIENSTAG, 28. FEBRUAR

Mittagstisch • 13 Uhr, Petrushaus

Kinderbibeltag
14:30 Uhr, Pfarrheim St. Barbara

MITTWOCH, 1. MÄRZ

Frühschicht, anschl. einfaches Frühstück im August-Mäteling-Haus
6:30 Uhr, Heilig Kreuz

Frühschicht • 6:30 Uhr, St. Franziskus

Messfeier in der Frühe
7 Uhr, St. Peter

RE-spekt-Café
15 Uhr bis 17 Uhr, Gasthaus-Forum

Mittwochstreiff

15:30 Uhr, Gemeindehaus St. Markus

Kreuzwegandacht
18 Uhr, St. Markus

DONNERSTAG, 2. MÄRZ

Kreuzwegandacht
17:30 Uhr, St. Paul

Offene Kirche, Zeit für Gott – Zeit für mich
18 Uhr, St. Franziskus

FREITAG, 3. MÄRZ

Frühschicht • 6:15 Uhr, St. Michael

kfd Weltgebetstag der Frauen
15 Uhr, St. Suitbert

Andacht zum Weltgebetstag
15 Uhr, St. Paul

SAMSTAG, 4. MÄRZ

Pilgern im Pott • 9:30 Uhr, Gastkirche

Internationale Orgelmatinee, Thors-ten Maus
12:05 Uhr, St. Peter

SONNTAG, 5. MÄRZ

Wort-Gottes-Feier mit Katechese für Kinder
11:30 Uhr, St. Paul/Paulushaus

Kreuzwegandacht • 17 Uhr, St. Peter

KONERT Bestattungen

Hertener Straße 6, 45657 Recklinghausen

Tel. 02361/29061
Jederzeit erreichbar



viele weitere Informationen unter
www.konert-bestattungen.de



Familienunternehmen
in 5. Generation seit 1896



Elektroinstallation
Alarmanlagen

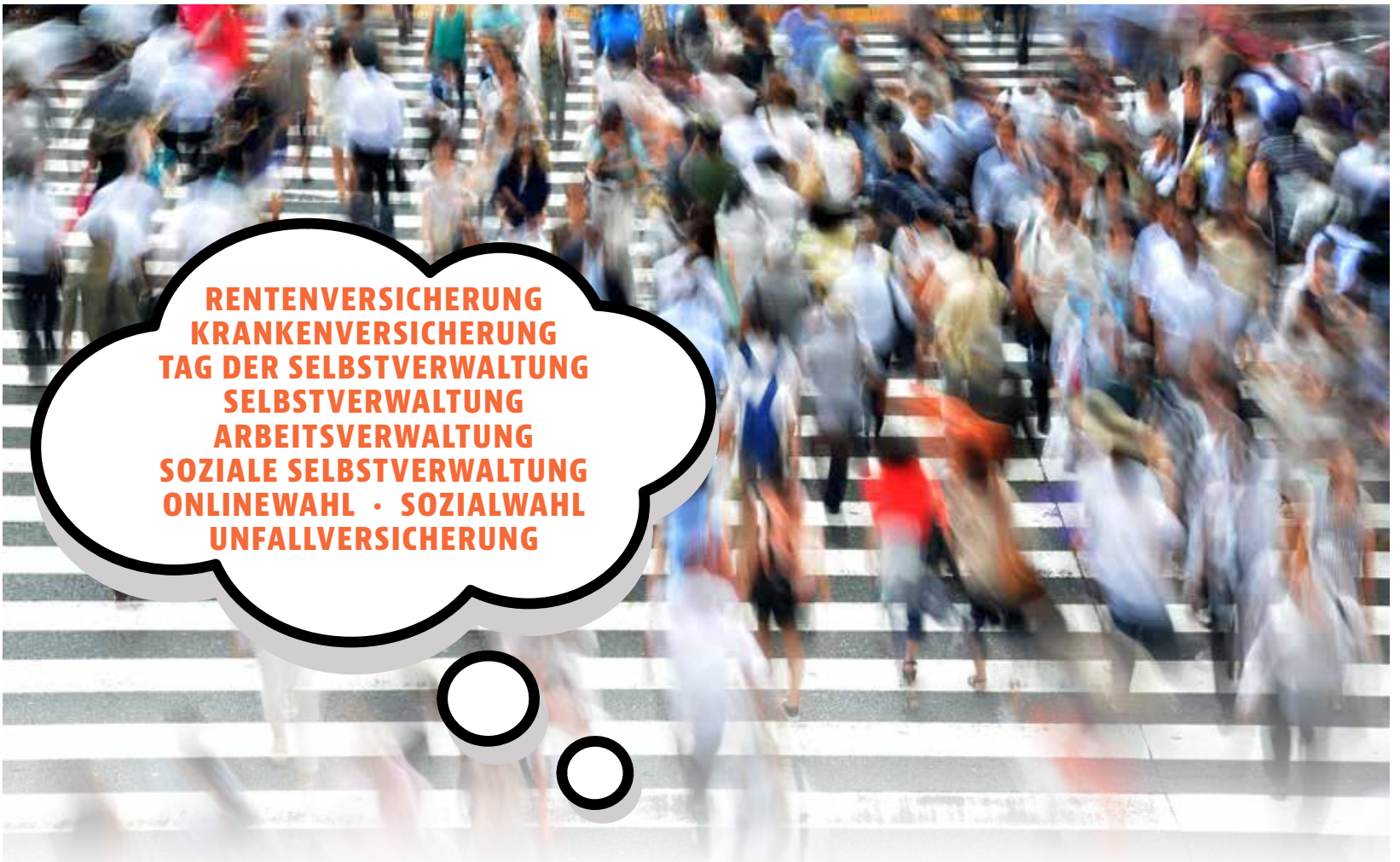
VERLOH
Alarm & Elektrotechnik

**Alarmanlagen
Sicherheitstechnik
Elektroinstallation
Kommunikationstechnik**



Gregor Verloh | Elektromeister | www.verloh.de

Tiefer Pfad 34a | 45657 R'hausen | 0 23 61- **1 78 79**



RENTENVERSICHERUNG
KRANKENVERSICHERUNG
TAG DER SELBSTVERWALTUNG
SELBSTVERWALTUNG
ARBEITSVERWALTUNG
SOZIALE SELBSTVERWALTUNG
ONLINEWAHL · SOZIALWAHL
UNFALLVERSICHERUNG

Sozialwahlen am 28. Mai

Um was geht's? Worauf kommt's an?

Was ist die soziale Selbstverwaltung und warum gibt es sie?

Schon kurz nach Gründung der Bundesrepublik waren sich die meisten Parteien über das einig, was Bundeskanzler Adenauer so benannte: Die Selbstverwaltung muss an die Stelle staatlicher Bevormundung treten, was für die Sozialversicherungen hieß: Wer

einzahlte, sollte auch mitbestimmen können – in diesem Fall die Versicherten und die Arbeitgeber*innen. Bereits 1952 trat das erste Selbstverwaltungsgesetz für die Sozialversicherungen in Kraft. 1977 wurde es dann vom vierten Sozialgesetzbuch abgelöst. Dieses regelt seitdem die rechtlichen Voraussetzungen für die Wahlen in der gesetzlichen Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung.

Seit 1995 gilt es auch für die neu eingeführte Pflegeversicherung.

Der Staat trägt zwar letztlich die politische Verantwortung für die Gestaltung der sozialen Sicherung und der Gesundheitsversorgung, er hat dabei aber der Selbstverwaltung die Durchführungsverantwortung übertragen.



Wozu ist die Sozialversicherung gut?

Die Sozialversicherung schützt gegen Risiken im Lebensverlauf bei ...

- ... Krankheit
- ... Pflegebedürftigkeit
- ... Betriebs-/Arbeitsunfall
- ... Arbeitslosigkeit
- ... Rente/Erwerbsminderung

- Gesetzliche Krankenversicherung
- Gesetzliche Pflegeversicherung
- Gesetzliche Unfallversicherung
- Gesetzliche Arbeitslosenversicherung
- Gesetzliche Rentenversicherung

Selbstverwaltung – Ein Ehrenamt

Die Mitwirkung in der Selbstverwaltung ist ein Ehrenamt. Wer sich freiwillig für ein solches Amt zur Verfügung stellt, ist erfahrungsgemäß engagiert und bereit, Verantwortung zu übernehmen und im besten Sinne der Gesellschaft zu handeln. Die Selbstverwalter sorgen so dafür, dass die Sozialversicherungen möglichst solidarisch, lebensnah und bedarfsgerecht gestaltet werden. Die Mitglieder der Selbstverwaltung nehmen eine ganze Reihe unterschiedlicher Aufgaben wahr und tragen so entscheidend zu den Leistungen und der Finanzierung der Sozialversicherungen bei. Grundsatz ist dabei stets, die Interessen der Versicherten zu vertreten.

Dies macht sie zu einem wichtigen Bestandteil unseres Sozialstaats. Bestimmte Aufgaben von öffentlichem Interesse, wie beispielsweise die Gesundheitsversorgung seiner Bürger, überträgt der Staat an die Selbstverwaltung. In der Selbstverwaltung entscheiden die Betroffenen, meist Versicherte und Arbeitgeber, durch ihre gewählten

Vertreter über wesentliche Belange der Sozialversicherung. Auf diese Weise wirken die Selbstverwalter an öffentlichen Aufgaben mit und stärken so eine demokratische Entwicklung der Gesellschaft.

Kernstück der Demokratie – Sozialversicherungswahl 2023

In diesem Jahr ist es wieder so weit. Die Sozialwahl ist nach der Bundestagswahl

und der Europawahl die drittgrößte Wahl in Deutschland. Alle sechs Jahre wählen die gesetzlich Versicherten und Beitragszahler selbst ihre Vertreter in die Selbstverwaltung der Renten-, Kranken- und Unfallkassen.

Mehr über die Sozialwahl, und wie sie funktioniert erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der geistREich.

■ Beatrix Becker



In den eigenen vier Wänden fühlen wir uns wohl -Vor allem im Alter. Mit unserem **Malteser Hausnotruf** und **Menüservice** in Recklinghausen, möchten wir Ihr sorgenfreies Leben zu Hause unterstützen:

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.



Gestürzt, gedrückt, geholfen.

Malteser Hausnotruf

Hilfe auf Knopfdruck:

- Bereitschaftsdienst rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr
- Beratung durch Experten
- Fixpreis ohne versteckte Kosten
- monatlich kündbar



Vielfältig, lecker und frisch auf Ihren Tisch

Malteser Menüs-service

Lust auf gutes Essen?

Wir bringen es mit einem Lächeln!

- Frisches und gesundes Essen von Profiköchen zubereitet
- Vielfältige Auswahl, jeden Tag
- Ganz mühelos gut Essen: Kein Einkaufen, Kochen und Spülen
- Ohne Lieferkosten, Mindestabnahme und Vertragsbindung

Jetzt informieren:  **0800 9966028 (kostenlos)**
 **malteser-hausnotruf.de**

Gutschein

Hilfe auf Knopfdruck - 1 Monat kostenlos!

gültig vom 16.01.2023 - 28.02.2023 bei Neuanschluss

 **0800 30 20 10 3 (kostenfrei)**
 **malteser-menueservice.de**

Jetzt testen!

Angebote und Veranstaltungen in Recklinghausen

„Leben zwischen Gewalt und Versöhnung - Herausforderungen nicht nur in Nigeria“



Donnerstag,
02. März 2023
19.30 Uhr

Referent:
Dr. Polycarp Okafor

Pfarrheim St. Johannes
Kirchstraße 13,
45665 Recklinghausen-
Suderwich

Dr. Polycarp Okafor aus Enugu, Nigeria, zeichnet ein authentisches Bild über das Leben in seiner Heimat. Als Priester und in seiner Forschungsarbeit an der Universität Münster ist er auf der Suche nach Wegen der Versöhnung.



Workshop mit dem
Hungertuchkünstler
Emeka Udemba

Samstag, 11.03.2023

Pfarrheim St. Markus, Recklinghausen, Westerholter Weg

Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:30 Uhr
mit anschließendem Gottesdienst

Nähere Informationen und verbindliche Anmeldung unter:
[KBW Recklinghausen - Info \(kbw-recklinghausen.de\)](mailto:kbw@recklinghausen@bistum-muenster.de)
oder via Mail an: kbw@recklinghausen@bistum-muenster.de

wanted: YOU

kammerchor der propsteikirche

SICHERE STIMME

BEREITSCHAFT
ZUM
SELBSTERARBEITEN

MITTWOCHS
14TÄGIG 19.30-22
UHR PROBE

Interesse geweckt?
Kontakt:
maus-f@bistum-muenster.de
02361/105623

Die nächste Ausgabe von „geistREich“
erscheint am: 4. März 2023

Bei allgemeinen Fragen zur **geistREich** stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Andrea Hicking

023 65 / 107 - 1208 · anzeigenleitung@medienhaus-bauer.de

Bei Interesse an einer Anzeigenbuchung in der **geistREich** bin ich gern für Sie da:

Brinja Schulte-Südhoff

023 65 / 107 - 1206 · brinja.schulte-suedhoff@medienhaus-bauer.de

www.geistreich-re.de



INTERRELIGIÖSES FRIEDENSGEBET



Sonntag, 26. Februar 2023, 16:00 Uhr
Ort: St. Franziskus, Friedrich-Ebert Str. 231
45659 Recklinghausen-Stuckenbusch
Veranstalter: Christlich-Islamische Arbeitsgemeinschaft

Weltgebetstag

Taiwan

3. März 2023



Glaube bewegt



Karnevals Disco

Wo? Gemeindehaus St. Markus
Wann? Fr., 17.02. 18 – 19:30 Uhr
Was? Karnevals-Party, Kostüm-Wettbewerb;
kein Eintritt
Wer? Kinder in der 3. – 6. Klasse oder
jüngere Geschwisterkinder

Samstag, 4.2., 12:05
Petra Veenswijk
Delft (NL)

Samstag, 4.3., 12:05
Thorsten Maus
Recklinghausen

Samstag, 1.4., 12:05
Giampaolo di Rosa
Rom (I)

Samstag, 6.5., 12:05
Frantisek Vanicek
Hradec Kralove (CZ)

Samstag, 3.6., 12:05
Sarah Kim
Paris (F)

Samstag, 1.7., 12:05
Jennifer Chou
Melburne (AUS)

Samstag, 5.8., 12:05
Markus Karas
Bonner Münster

Samstag, 2.9., 12:05
Rachel Mahon
Coventry (UK)

Samstag, 7.10., 12:05
Burghard Ascherl
Bad Kissingen

Samstag, 4.11., 12:05
Federica Ianella
Mantua (I)

Samstag, 2.12., 12:05
Martin Kondziella
Berlin



ORGEL Matineen 2023

Eintritt frei
Propsteikirche
St. Peter Recklinghausen



Es ist so schön

Ein Chor-Abend in St. Elisabeth



**Dienstag, kurz vor halb acht am Abend.
Der Tag war anstrengend und ich freue
mich auf einen ruhigen gemütlichen
Abend im Wohnzimmer auf der Couch.
Und dann fällt mir ein: Heute ist ja Chor!**

Also heißt es raus in den ungemütlichen Winterabend mit dem Ziel St. Elisabeth-Kirche, die – wenn wir Glück haben – auf kuschelige 14 Grad hoch geheizt ist. Und man fragt sich, muss das jetzt sein? Kurze Zeit später, Ankunft in der Kirche. Man sieht all die gut bekannten Mitsängerinnen und Mitsänger, die sich ebenfalls aufgemacht haben, einige in dicke Decken verhüllt, begrüßt sie, quatscht hier und dort ein bisschen, freut sich, dass sie da sind. Unser Vorsitzender Peter versieht die Ankündigungen auf seine unnachahmliche Weise mit kleinen Anekdoten und launigen Sprüchen. Die Geburtstags„kinder“ werden gewürdigt und ihnen musikalisch viel Segen gewünscht, und dann beginnt nach einigen kleinen Einsingübungen die Chorprobe.

Es gibt Stücke, in die findet man sich schnell hinein, auch wenn sie neu sind. Man darf auch als Unterstimme eine für sich schlüssige eingängige Melodie singen, die Tonhöhe ist in einer angenehmen Lage und man ist sich schnell sicher, wie sie zu singen sind.

Und dann gibt es die anderen... Seltsam aneinandergereihete Noten, die so garnicht nach Melodie klingen. Die Tenorstimme gespickt mit Passagen, die in der Tonlage doch eher für den Sopran bestimmt scheinen – nur nicht so melodisch – und

die dann die Chorleiterin garantiert besonders oft vorgesungen bekommen möchte. Ist man dann in der Stimmführung seiner Stimme gerade mal so halbwegs sicher, werden die Passagen dann vom Gesamtchor gesungen und man muss sich gegen die melodiose Sopranstimme verteidigen, die einem frech und kräftig ins Ohr posauniert wird. Muss man sich das antun ??? Nein, man muss nicht, sondern ich will es - Immer wieder jeden Dienstag aufs Neue und will es nicht missen! Weil es Spaß macht, weil es guttut, weil es schön ist! Irgendwann klingen auch die sperrigen Stücke vertraut und gut (Naja, zumindest die meisten). Es ist ein schönes Erlebnis, sich gemeinsam mit seinen lieben Mitsänger*innen die Stücke zu erarbeiten und sie dann so singen zu können, dass sie auch für andere erquicklich anzuhören sind. Es tut gut, einen ganzen Abend gesungen zu haben und es ist einfach sehr schön, die Gemeinschaft des Chors zu erfahren. Das gemeinsame Klönen und Quatschen, das aneinander Anteilnehmen, das Vertraut-Sein in der Gemeinschaft und das gemeinsame Ziel, durch das Singen unseren Glauben auszudrücken. Die Chorgemeinschaft St. Elisabeth ist für mich Heimat, die ich nicht missen möchte.

■ Thomas Stahlhofen





Es ist nachhaltig

Die Familienzentren im Verbund Liebfrauen auf dem Weg zur „Fairen Kita“

Viele Familien kennen sie schon: Produkte aus dem Fairen Handel mit dem Siegel des Fairen Handels. Besonders Kinder interessieren sich für Themen zur Umwelt, daher sind die Kitas im Verbund schon lange auf dem Weg, den Kita-Alltag nachhaltiger zu gestalten und dieses umfassende Thema für die Kinder erlebbar zu machen.



Jetzt machen sich die Familienzentren der Pfarrgemeinde Liebfrauen auf den Weg, „Faire Kita“ zu werden. Die Auszeichnung „Faire Kita“ wird von TransFair Köln nach einer Bewerbung an Einrichtungen vergeben, die einige Kriterien erfüllen müssen. Es sollten Produkte für Kinder und Erwachsene in den Einrichtungen verwendet werden, die entweder ein Fairtrade-Siegel tragen oder aus regionalem Anbau stammen. Hierzu gehören unter anderem Orangensaft, Kakao, Nüsse, Trockenfrüchte oder auch der Schokonikolaus und Kaffee aus Fairem Handel.

Auch beim Anbau von Obst und Gemüse auf den Außenanlagen der Kitas sind die Kinder beim liebevollen Bepflanzen, Pflegen und Ernten dabei. Bei der Verarbeitung der eigenen Tomaten oder Zucchini entstehen einfallsreiche Ideen.

Neben Nahrungsmitteln, welche angeboten werden, gehören auch Angebote im Alltag und geplante Projekte zum Thema der „Fairen Kita“. Hier sind die Bienen faszinierende Tiere, welche die Kinder in Kooperationen mit Imkern kennenlernen. Ebenso stellt der Umgang mit Abfall und Ressourcen für die Kinder einen Aufforderungscharakter dar. Hier sind Sammelaktionen von Müll und basteln mit Verpackungsmaterialien bei den Kindern

beliebte Angebote.

Ein weiteres wichtiges Kriterium auf dem Weg zur „Fairen Kita“: fairer Umgang der Kinder miteinander und das Erlernen entsprechender Verhaltensweisen. Für die Kinder und ihre Eltern wird es einige Informationen und Aktionen rund um den Fairen Handel geben, die rechtzeitig in den Kitas bekanntgegeben werden.

■ Lina Niggemann



Buchtipps

Hier noch ein Buchtipps der Vorschulkinder zum Thema:
Plastian, der kleine Fisch.
ISBN: 978-3-86581-756-3





Sie hat was zu sagen

Menschen mit einem besonderen „Etwas“ sind Stimmgabeln in unserer verstimmten Welt – Maria Magdalena Postel antwortet auf den Ruf ihrer Zeit

Uns Menschen ist gemeinsam: Wir werden in eine Familie hineingeboren, die wir uns nicht aussuchen können – und in eine Zeit der Menschheitsgeschichte, die wir vorfinden. Irgendwann verstehen wir: Es ist unsere Zeit, die uns aufgegeben ist mit Aufgaben, Fragen und Herausforderungen. Jede Zeit wartet auf neue Ideen, Antwort und gelungenen Lösungen. Johannes Gutenberg verdanken wir seit 1440 die Kunst des Buchdrucks, Thomas Edison erfindet um 1878 die Glühbirne und seit dem 15. September 1997 ist die Suchmaschine google online.

Neben diesen wichtigen „technischen“ Entwicklungen, antworten Christinnen und Christen auf die Zeichen der Zeit. So gründen Frauen und Männer Ordensgemeinschaften – bis heute. Sie sehen die Nöte der Zeit, folgen einem inneren Impuls und finden darin ihr Lebensglück. Da gibt es die Armutsbewegung des Franz von Assisi Ende des 12. Jahrhunderts. Warum entscheiden sich Menschen für ein Leben mit Gott in einer Ordensgemeinschaft? Weil sie Gott in ihrem Leben entdeckt haben und ihm konkret nachfolgen wollen.

Eine, die Neues begonnen hat, ist die Ordensgründerin Maria Magdalena Postel. Sie war eine auf Gott vertrauende, liebevolle, mutige, starke, selbstbewusste, aber auch eigensinnige Frau. 1756 in der Normandie geboren, eröffnete sie mit 18 Jahren eine Schule mit Internat für vor allem arme Mädchen. So etwas war zu dieser Zeit ungewöhnlich. Ganz neu war ihr Unterrichtsstil, in dem sie statt auf mechanisches Einpauken und Rohrstock auf die Einsicht der Kinder, auf Gespräche, auf Erziehung zur Rücksichtnahme und auf gegenseitige Hilfe baute.

wahrsten Sinne des Wortes arm lebten, damit Wort und Tat übereinstimmten. Geldsorgen, auslaufende Mietsverträge, Besitzstandsforderungen machten einen häufigen Ortswechsel der Schwestern unter vielen Schwierigkeiten nötig, bis 1832 eine verfallene Benediktinerabtei zur neuen Heimat der Gemeinschaft werden sollte.

Gemeinsam mit 14 Schwestern renovierte die mittlerweile 76-Jährige die Abtei, in deren Mauern sie die Worte „Gottvertrauen“ einmeißeln ließ. Als der wieder hergestellte Glockenturm 1842 in einer stürmischen Nacht einstürzte, begann die Gemeinschaft mit festem Gottvertrauen den Wiederaufbau. Im Alter von 90 Jahren starb Maria Magdalena mit den Worten: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist!“

Unabhängig von Zeitströmungen, Regierungen oder persönlichen Rückschlägen ist diese Frau mit großem Vertrauen die Wege gegangen, die Gott ihr im Hinhören, im Horchen auf sein Wort gezeigt hat. Maria Magdalena Postel kann heute Impulsgeberin sein.



ICH HÖRE SIE SAGEN:

- **Nimm die Beziehung zum dreifaltigen Gott auf und pflege sie. Wenn du ihn bittest, dich zu führen, wird er es auch tun.**
- **Vertraue deinem Schöpfer, denn er liebt dich.**
- **Die Jahreslosung der evangelischen Kirche aus dem Buch Genesis heißt in diesem Jahr: „Du bist ein Gott, der mich sieht“.**
- **Gibt es etwas Schöneres als zu wissen: Gott schaut mich voll Liebe an – auf das Gold, das er selbst in jeden Menschen hinein gelegt hat.**
 - **Sei mutig – entgegen aller kirchlichen, sozialen und persönlichen Schwierigkeiten und Hindernisse – und lebe das, was du vom Evangelium verstanden hast und sei es noch so wenig. Aber lebe es!**
- **So ermutigt uns Maria Magdalena Postel: „Mut – Gott lebt!“**

Statue der hl. Maria Magdalena Postel im Binnenhof des Bergklosters in Bestwig

Sie war mehr als eine reformfreudige Dorfschullehrerin: Mit Rat und Tat und vor allem mit ganzem Herzen reagierte sie auf die so vielfältigen Nöte der Menschen in ihrem Umfeld. Während der Französischen Revolution machte sie mutig ihre Wohnung zum Zufluchtsort für verfolgte Priester.

Mit 51 Jahren gründete sie die Ordensgemeinschaft der „Armen Töchter von der Barmherzigkeit“ / Heiligenstädter Schulschwestern“, die im

Diese Aussagen unserer Ordensgründerin begleiten und begeistern mich durch die 40 Jahre meiner Ordenszugehörigkeit. Gut 30 Jahre war ich Förderschullehrerin in der Kinderheilstätte in Nordkirchen. Mitte August 2022 bin ich nach Recklinghausen gezogen, um in der Pfarrei St. Antonius seelsorgliche Dienste zu tun: Seniorenarbeit, Hospiz und in verschiedenen Situationen unterstützend da zu sein.

■ **Sr. M. Elisabeth Woestmann**



„Wir sind weit vor der Welle“

Neues Kirchenarbeitsrecht, Spiritualität und das Stadtkonzil Recklinghausen

Vermutlich „springen sie nicht auf den ersten Blick ins Auge“ – aber die kirchlichen Einrichtungen und „Betriebe“ gehören zu den größten Arbeitgebern in der Stadt: Etwa 2.500 Mitarbeitende sind allein katholischerseits z.B. in beiden Krankenhäusern, dem Caritasverband, dem Sozialdienst Katholischer Frauen, in Altenheimen, dem Hospiz, in Pfarreien, 21 Kindergärten, Jugendeinrichtungen, drei Schulen oder im „Gasthaus“ tätig. Fast jeder Bürger wird schon einmal Kontakt zu ihnen gehabt haben.

Was ist nun das Besondere an katholischen Einrichtungen? Das fragten sich die Mitglieder der Kommission „Glauben entwickeln und leben bei der Arbeit beim christlichen Träger“ des Stadtkonzils Recklinghausen im Jahr 2017. Gibt es einen Unterschied in der Tätigkeit in katholischen oder in anderen Krankenhäusern oder Schulen? In der praktischen Alltagsarbeit wird es keine großen Differenzen geben. Da werden alle Mitarbeitende versuchen, ihr Bestes zu geben.

Dabei haben viele Einrichtungen, wie z.B. die Krankenhäuser, ihre ältesten Wurzeln in christlichen Initiativen. Und bis heute verstehen diese ihre Arbeit im Rahmen des Sendungsauftrags der Kirche als Dienst an den Menschen. Deshalb regeln sie ihre Angelegenheiten in eigener Verantwortung. Diese Eigenverantwortung ist durch die Verfassung geschützt. Dazu gehört auch ein eigenes Arbeitsrecht. Bereits 2017 hat das Recklinghäuser Stadtkonzil beschlossen, dass und wie diese Mitwirkung unterstützt werden soll. Damit waren wir weit „vor der Welle“, die sich aktuell mit der bundesweiten Neufassung der Grundordnung des kirchlichen Dienstes im Rahmen kirchlicher Arbeitsverhältnisse“ aufbaut.

gelungene – Lösung von der als „Misstrauensordnung“ verstandenen Vorgängerin von 2015: Der Grundsatz lautet, dass der Kernbereich privater Lebensgestaltung, insbesondere Beziehungsleben und Intimsphäre, rechtlichen Bewertungen entzogen bleibt. Es bleibt – nicht überraschend – die Anforderung der Kirchenmitgliedschaft, die nach wie vor diskutiert wird. Kritiker dieses Arbeitsrechts verweisen auf das biblische Gleichnis vom barmherzigen Samariter – einem nach zeitgenössischem Verständnis „Ungläubigen“. Tatsächlich sind schon lange auch nichtkatholische Mitarbeiter willkommen. Der Kirchenaustritt ist aber ein Hindernis bei der Einstellung oder Weiterbeschäftigung. Eine solche bewusste und willentliche Distanzierung verstößt gegen eine Mindestidentifikation mit der Kirche. Solche Regelungen gibt es übrigens durchaus vergleichbar auch in „weltlichen Bereichen“.

Ganz zentral ist, dass statt der umfassenden Anforderungen an die Persönlichkeit des einzelnen Mitarbeitenden nunmehr die Identität der jeweiligen Einrichtung im Vordergrund steht: Was ist der besondere, spezifische Sendungsauftrag für die Menschen? Nur mithilfe einer positiven Strahlkraft ist die Besonderheit, die Wettbewerbsfähigkeit kirchlicher Einrichtungen überzeugend. Der Theologe Paul Zulehner nennt dies die „Selbstspiritualisierung“. Bereits 2012 verpflichtete der verstorbene Papst Benedikt XVI. in seinem Schreiben „Über den Dienst der Liebe“ kirchliche Träger zum Nachdenken und zur Formulierung ihrer Leitmotive und Ziele. Dabei gibt es jetzt eine bemerkenswerte Neuerung: Die Einrichtungen sollen Mitarbeitende durch geeignete spirituelle Angebote fördern und ihre individuelle Glaubensbildung und -vertiefung ermöglichen. Die Bischöfe erwarten nicht nur die Bereitstellung solcher Angebote, sondern verpflichten zugleich sich selbst, die Träger bei der Umsetzung zu unterstützen. Spiritualität ist demnach ebenso ein zentrales Thema der neuen Grundordnung wie es schon bei unserem Stadtkonzil 2017 formuliert wurde. Im entsprechenden IV. Beschluss „Glauben entwickeln und leben bei der Arbeit beim christlichen Träger“ finden sich gute Vorschläge.

■ **Andreas Volmer**

Immerhin ist die Grundordnung die wichtigste Rechtsquelle des Kirchenarbeitsrechts. Ihre nun zwölf Artikel bilden die Grundpfeiler der Arbeitsverfassung. Sie gilt bundesweit für etwa 800.000 Mitarbeitende. Es gibt gute Gründe für diese Novellierung. Dies gilt vorallem für die – in weiten Teilen



„Engagiert im Krankenhaus“

Fotos: Proselis Recklinghausen/Herten

20 * C + M + B + 23

475 Sternsinger sind „erfolgreich“ zurück

„Kinder haben die Kraft, die Welt zum Guten zu verändern“

In ihren Spendendosen fanden die Sternsinger in unserer Stadt großartige 90.720,45 Euro. Die Pfarreien danken allen, die mitgemacht haben. Endlich konnten die Sternsinger-Gewänder nach zwei Jahren Corona bedingter „Zwangspause“ wieder aus den Schränken geholt werden. Die drei Pfarreien der Stadt danken allen Beteiligten.



„Schön, dass Ihr wieder da seid!“ So wurden die Sternsinger immer wieder an den Haustüren begrüßt. Mit Freude sangen sie ihr Lied: „Wir kommen daher aus dem Morgenland... so wünschen wir Euch ein gesegnetes, fröhliches Jahr: Caspar, Melchior und Balthasar“. Dann schrieben sie mit Kreide den Segensspruch „20* C + M + B + 23“ an die Haustüren oder gaben den Segensspruch als Aufkleber ab. In ihren Spendendosen erhielten die Sternsinger in unserer Stadt Recklinghausen die großartige Gabe von 90.720,45 Euro.

Das konnte nur gelingen, weil 475 Kinder mitgemacht haben – viele zum ersten Mal. Begeistert, manche auch ein bisschen müde, gingen sie nach Hause – mit neuen Erlebnissen und einer Tasche unterwegs erhaltener leckerer Süßigkeiten. Und mit der herzlichen Bitte der Pfarreien St. Peter, St. Antonius und Liebfrauen: „Schön, wenn Ihr im nächsten Jahr wieder dabei seid.“

Eine so tolle Aktion ist nur möglich, weil es ein großes Helferteam gibt: die Verantwortlichen in der Vor- und Nachbereitung, die

Begleiter*innen der Gruppen und die Frauen und Männer, die mittags für Pizza, Spaghetti Bolognese oder Obst- und Gemüseteller sorgten. Diesmal waren 223 freiwillig Engagierte tatkräftig mit dabei.

Unser großer Dank gilt auch allen, die ihr Portemonnaie geöffnet und so großzügig gespendet haben. Das ist alles andere als selbstverständlich!

Unter dem Motto „Kinder stärken, Kinder schützen – in Indonesien und weltweit“ stand der Kinderschutz im Fokus der Aktion Dreikönigssingen 2023. Weltweit setzen sich die Projektpartner der Sternsinger-Aktion dafür ein, dass Kinder in einem sicheren Umfeld aufwachsen können, dass sie Geborgenheit und Liebe erfahren und ihre Rechte gestärkt werden. Sie setzen sich auch dafür ein, dass Kinder ihre Bedürfnisse ausdrücken können. Nur wenn sie ihre Rechte kennen, können sie diese auch einfordern.

■ Aloys Wiggeringloh



DER SCHLUSSPUNKT

VON HENDRIK SCHULZ

Über Neujahrsvorsätze und das „Sich-verbessern-wollen“

Der erste Monat im neuen Jahr ist schon rum und es sind wohl auch die ersten Neujahrsvorsätze schon aufgegeben worden! Immer mehr Branchen und Initiativen greifen das Stichwort Selbstoptimierung auf, im Wissen darum, dass wir Menschen uns verändern und möglichst verbessern wollen. So auch die Initiative „Veganuary“. Hinter diesem Mischwort verbirgt sich die Kombination aus Vegan und dem englischen Wort für Januar. Es wird angestrebt, den kompletten Monat Januar vegan zu leben.



Hendrik Schulz

- 25 Jahre alt
- Digitalisierer von Unternehmen
- Pfadfinder und Vorstandsmitglied im Stamm RE-Nord
- Schalke-Fan
- Motto: „Wer aufhört besser zu werden, hört auf, gut zu sein.“

Aber was genau haben Veganuary und Neujahrsvorsätze mit der Kirche zu tun?

Vegan zu leben bedeutet unter anderem, auf Fleisch zu verzichten. Genau dies geschieht ja auch traditionell in der Fastenzeit, selbst in meinem Bekanntenkreis. Dort fallen beim Thema Fasten die unterschiedlichsten Stichworte: von Süßigkeiten über Zucker, Alkohol bis eben hin zum „Klassiker“ Fleisch.

Was genau bewegt mich zum Fasten? Neben der Besinnung hat Fasten für mich viel mit Gemeinschaft zu tun. Wir mussten während der COVID19-Pandemie unsere sozialen Beziehungen sehr reduzieren oder ganz anders ausleben. Vieles fand, wenn überhaupt, nur noch digital statt. Dies ist nun zum Glück vorbei. Aber „analoge Brücken“ wurden zerstört und müssen jetzt erst wieder neu aufgebaut werden.

Ich möchte die 40 Tage der Fastenzeit deshalb nutzen, um mit offenen Augen durch die Welt zu gehen. Ich möchte alte Brücken wieder aufbauen und bewusst den Kontakt zu Menschen suchen, mit denen ich lange Zeit keinen Kontakt mehr hatte oder die mir bis jetzt gänzlich unbekannt sind. Denn: Gibt es etwas Schöneres, als Gemeinschaften für neue Menschen zu öffnen? Die Gruppen selbst erhalten dadurch

neue Impulse. Innerhalb einer Gemeinschaft lassen sich zudem Herausforderungen, wie die Fastenzeit, leichter bewältigen.

Trotz guter Gemeinschaft steht man manchmal allein mit dem Zweifel, ob man das Fasten erfolgreich durchstehen wird. Aber in dem Fall kann Gott für uns ein Rückhalt sein. Er ist unser stetiger Wegbegleiter. Vielleicht hilft er uns durch seinen mentalen Support oder er schickt uns neue, hilfreiche Menschen in unser Leben.

Um die Fastenzeit bewusst als persönliche Herausforderung wahrzunehmen, werde ich auf Süßigkeiten und das gesellige Bier mit Freunden am Wochenende verzichten. Das sind meine größten Laster. Obwohl ich jetzt schon weiß, dass das schwierig wird. Wenn es nötig ist, hole ich mit Hilfe bei meiner Familie, Freunden, aber auch bei der Gemeinde und Gott.

Warum nehme ich mir das Fasten nicht als Neujahrsvorsatz vor? Weil ich nicht auf meine Laster dauerhaft verzichten möchte, da ich das Leben genießen möchte. So groß ist mein innerer Antrieb dann doch nicht. Und wenn man genügend Sport macht, dann schaden ja auch die Süßigkeiten nicht.

Hier habe ich für Euch meine Beweggründe und Gedanken zur Fastenzeit offen gemacht. Nun hoffe ich, dass Ihr euch dazu eure eigenen Gedanken macht. Mich würde schon interessieren, was Du Dir für die Fastenzeit vornimmst?

■ **Hendrik Schulz**

geistREICH IMPRESSUM

Kirchenzeitung für Recklinghausen

Herausgeber:
Stadtkomitee der Katholiken in Recklinghausen

Vorsitzender: Georg Möllers

Redaktion: Joachim van Eickels, Beatrix Becker, Thomas Schönert, Michael Richter, Daniel Mailß, Hans Spiza, Dieter Reimann, Aloys Wiggeringloh, Georg Möllers, Gili Leenders-van Eickels, Alexandra Eusterbrock, die Öffentlichkeitsausschüsse der katholischen Pfarreien in Recklinghausen

Gastautoren: Hendrik Schulz, Hanna Hülsmann, Matthias Grammann, Andreas Volmer

Fotos: privat, pixabay, Stephan Muennich

Gestaltung/Layout:
Marcel Selan
c/o Verlag Lensing-Wolff GmbH & Co. KG,
Westenhellweg 86-88
44137 Dortmund

Kontakt:
kd-recklinghausen@bistum-muenster.de
www.geistreich-re.de
www.katholisch-re.de
www.katholisch-in-recklinghausen.de

Druck:
Lensing Zeitungsdruck GmbH & Co. KG
Auf dem Brümmer 9
44149 Dortmund

Anzeigen und Organisation
MHB Medienhaus Bauer GmbH
Kampstraße 84 b · 45772 Marl
Tel: +49 (0) 23 65 - 107 - 0
Fax: +49 (0) 23 65 - 107 - 1490
Registriergericht: Recklinghausen, HRA 119
Ust-Ident-Nr.: DE 127 122 539
E-Mail: info@medienhaus-bauer.de

Geschäftsführung:
Volker Stennei



PROSPER
HOSPITAL
RECKLINGHAUSEN



St. Elisabeth
HOSPITAL
HERTEN

STIFTUNGS
KLINIKUM
PROSELIS

Medizin verstehen: Unser Podcast „Gesundes Vest“



Dr. med. Eugen Berg mit Dr. Alexander Phillip (niedergelassener Mediziner):

Wenn der Darm krank ist

Oftmals beginnen sie mit unklaren Bauchschmerzen, einem ungewöhnlichen Stuhlgang oder gar Blutungen in der Toilette: Erkrankungen am oder im Darm. Viele Menschen sind betroffen, trotzdem sprechen wir ungerne über dieses Themenfeld. Das ändern wir in dieser Folge.



Dr. med. Schulte-Hermes und PD Dr. med. Horst Neubauer:

Herzinfarkt, Vorhofflimmern und Co.

Wenn das Herz unter Druck gerät: Unsere Kardiologen reden unter anderem über den Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen. Ursachen und Behandlungsmethoden stehen ebenso im Mittelpunkt wie praktische Tipps für die Herzgesundheit. Gleichzeitig räumen sie mit Vorurteilen auf - etwa über die Herzkatheter-Untersuchung.



PD Dr. med. Dariusch Arbab:

Gelenkprobleme und Gelenkersatz

Viele haben sie: Schmerzen in den Gelenken. Gast im Studio ist der Klinikdirektor der Orthopädie und Unfallchirurgie im St. Elisabeth-Hospital Herten. Im Mittelpunkt der Folge stehen vor allem Erkrankungen an Knie und Hüfte sowie mögliche Therapien – bis hin zum Gelenkersatz.



Prof. Dr. med. Magnus Teschner:

Wenn das Ohr krank ist

Wenn wir nicht mehr richtig hören können, schränkt das die Lebensqualität enorm ein. Eine verminderte Hörfähigkeit kann dabei sehr unterschiedliche Gründe haben. Mögliche Lösungen: Cochlear-Implantate und Implantate der Gehörknöchelchenkette.

Diese und weitere Folgen unseres Podcasts „Gesundes Vest“ finden Sie auf allen gängigen Podcast-Plattformen und natürlich auf unserer Internetseite. Einfach den QR-Code scannen!



www.proselis.de