



# Unsere Zeitung

Seit 2016

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Ausgabe 99

www.uz-niederrhein.eu · Telefon (02825) 9 38 41 17

Oktober 2025

Die neue Serie in der UZ über Gesundheit, Sport und Ernährung. Der Weg zum besseren Wohlbefinden. Dieses Mal über Schmerzen.



## WEITERE THEMEN IM INNENTEIL:

Herbstmarkt Sonsbeck  
Seite 9

Person des Monats:  
Gabriele van Royen  
Seite 5

### Immobilien-Profi-Tipp

#### Die Makler-Garantie beim Verkauf

Viele Verkäufer glauben, dass eine Schätzung des Kaufpreises durch den Makler eine Garantie wäre und beauftragen den, mit dem höchsten Angebot - ein gravierender Fehler, denn der Preis für Ihre Immobilie ist am Ende nicht erzielbar und er muss nach Monaten gesenkt werden. Die Aufgabe eines Profi-Maklers ist es, eine seriöse Wertermittlung mit stabilen Daten zu ermitteln. Erfolg ist die Summe vieler Kleinigkeiten.



VEREINBAREN SIE JETZT EIN KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH!



Donka Lebenicnik  
zertifizierter ImmoXpert

Blumenheideweg 6a  
47625 Kevelaer  
www.immo-leben.de



IMMOLeben  
...mehr als nur wohnen!



info@immo-leben.de  
02832 - 9798141

## Brennstoffhandel

René Bergmann



# Kaminholz

Blumenheideweg 6  
47625 Kevelaer-Wetten

rene-bergman81@web.de

Mobil: 0173-7407258

www.kaminholz-kevelaer.de

**VAN HUET & WEBER** GmbH

Hochstraße 137  
47665 Sonsbeck  
Telefon: (0 28 38) 20 65  
www.vanhuet-weber.de

**STEIN IN FORM**



Physio Center Uedem, Nordwall 2, 47589 Uedem  
Telefon: 02825 / 6569  
Internet: www.physiocenteruedem.de  
E-mail: info@physiocenteruedem.de

Reha- u. Gesundheitssport Niederrhein e.V.

**Wir möchten unseren neuen niederländischen Kollegen Jesper BSc in unserem Team begrüßen. Außerdem ist unsere Kinderphysiotherapeutin Patricia wieder aus Ihrem Urlaub zurück.**

Kontaktieren Sie uns gerne auch über Whatsapp: +49 (0) 1578 3226 429



Jetzt Medikamente **online bei uns vorbestellen**



Oder über [www.ia.de](http://www.ia.de)



☎ 02825 **6405** **mea**  
meine apotheke

Robert Busen e. K.  
Mühlenstraße 8 · 47589 Uedem  
Fax 02825 6409 · [www.apotheke-uedem.de](http://www.apotheke-uedem.de)

Öffnungszeiten  
Mo.-Fr. 8:00 - 13:00 Uhr · 14:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 8:30 - 13:00 Uhr

**UEDEM, SONSBECK, KEVELAER, ISSUM, ALPEN, XANTEN UND UMGEBUNG**

## DREI LESUNGEN IN UEDEM

Die Veranstaltungsreihe der köB Uedemerbruch geht weiter.

Am Freitag, 26. September 2025 kommt Autorin Alina Gries mit „Egon Eichhorn“ zu einer interaktiven Lesung für Kinder von 4 bis 8 Jahren nach Uedemerbruch. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten. In Kooperation mit der Kulturkiste Uedemerbruch und der Bücherei Uedem werden die Krimi-Cops am Donnerstag, 9. Oktober, Einlass 19.15 Uhr, Beginn 20 Uhr, im Bürgerhaus, Agathawall 11, aus ihrem Krimi „Zahltag“ lesen. Eintrittskarten gibt es zu den Öffnungszeiten in beiden Büchereien, bei der Gemeinde Uedem,

sowie im Bücherbogen Sonsbeck. Der Vorverkaufspreis beträgt 7 Euro pro Person, an der Abendkasse gibt es die Karten für 10 Euro. Und zu guter Letzt gibt es am Freitag, 17. Oktober einen Vortrag für Kinder und Erwachsene zum Thema Singvögel mit anschließendem Spaziergang in der Natur. Dieser Vortrag, der im Dorfgemeinschaftshaus Uedemerbruch, Bohnenstrasse 1, Uedem-Uedemerbruch stattfindet, wird von der NABU Referentin Daniela Kupschus durchgeführt. Auch diese Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert.

## und will Zusammenarbeit der Demokraten SPD UEDEM STELLT SICH NEU AUF

Schon seit 2007 ist Jörg Lorenz Vorsitzender der SPD-Fraktion in Uedem – und er soll es auch in den kommenden Jahren sein.

Das beschloss die SPD-Fraktion jetzt einstimmig. Sein Stellvertreter wird Jürgen van den Heuvel, der in Keppeln mit einem Plus von über 18% der Stimmen das beste Ergebnis für seine Partei erreichte. Für die neue Wahlperiode hat sich die jetzt fünfköpfige Fraktion, die mit Beginn der neuen Wahlperiode ab 1. November im Amt sein wird, viel vorgenommen. „Für uns ist klar: Was wir vor der Wahl gesagt haben, gilt auch nach der Wahl. Die millionenteure Aufstockung des Rathauses lehnen wir auch weiterhin ab.“ Das gleiche gelte für den Bau eines als Fahrradweg getarnten Wirtschaftsweges in Keppeln. Konstruktive Sacharbeit stehe im Fokus auch der neuen Fraktion, die entgegen dem Trend jetzt zwei Mitglieder mehr habe als in der letzten Wahlperiode. Eine Zusammenarbeit aller demokratischen Kräfte im Rat sei nötig, um den Einfluss der AfD so gering wie irgend

möglich zu halten. Allerdings sei die CDU derzeit in einem Zustand, in dem eine Zusammenarbeit sehr schwierig sei. „Leider schaffen der Bürgermeister und die CDU-Fraktion es nicht, inhaltliche Auseinandersetzungen zu Sachthemen von Persönlichem zu trennen.“ erklärt Lorenz dazu. Dies gipfeln in der Aussage des CDU-Fraktionsvorsitzenden Lehmann, mit der SPD sei eine Kooperation wegen der Auseinandersetzungen in den sozialen Medien nicht möglich. „Wir legen größten Wert auf die Feststellung, dass wir uns ausschließlich mit Sachthemen beschäftigt haben, während einer der Vorsitzenden der CDU Uedem angebliche persönliche Verfehlungen unseres Bürgermeisters verbreitet hat.“ Wenige Tage vor der Wahl habe Bürgermeister Weber öffentlich angekündigt, nach der Wahl zu einer sachlichen Auseinandersetzung zurückzukehren. „Wir würden uns freuen, wenn er diese Ankündigung wahr macht. Es gibt genug zu tun in Uedem für die demokratischen Kräfte.“ so Lorenz abschließend.

## Rainer Weber als Bürgermeister von Uedem wiedergewählt.

Der Gemeinderat ist um 4 Sitze größer geworden



Die Freizeitanlage an der Hohen Mühle ist aufgrund unvorhersehbarer Reparaturarbeiten vorübergehend geschlossen.



Mord, Spannung & Humor

**DIE KRIMI-COPS LIVE IN UEDEM!**



Am Donnerstag, den 9. Oktober 2025, erwartet die Krimi-Fans in Uedem ein ganz besonderes Ereignis. Auf Einladung der Katholischen Bücherei Uedem & Uedemerbruch, sowie der Kulturkiste Uedem werden die Krimi-Cops im Bürgerhaus Uedem ihre packenden Geschichten präsentieren. Seit über 20 Jahren begeistern die Krimi-Cops mit ihren spannenden Düsseldorf-Krimis rund um das Ermittlerduo Struller & Jensen. In ihrem neuesten Fall „Zahltag“ möchte Kriminalhauptkommissar Pit „Struller“ Struhlmann eigentlich eine mordfreie Zeit genießen – doch dann wird ein Rentner aus Bilk tot in seiner Wohnung aufgefunden. Ein klarer Fall? Struller hat da so seine Zweifel... Die Ermittlungen führen ihn und seinen Kollegen Jensen quer durch Düsseldorf – und darüber hinaus: von exklusiven Dessous-Boutiquen über

angesagte Sushi-Bars bis hin zu einem Flusskreuzfahrtschiff. Sie begegnen listigen Lehrerinnen, rabiaten Angehörigen und Junkies, die gar keine sind. Doch eines steht fest: Es ist Zahltag – und da wird abgerechnet! Die Krimi-Cops sind vier echte Polizisten aus Düsseldorf, die ihre Erlebnisse mit schwarzem Humor in spannende Kriminalromane verwandeln. Ihre Lesungen sind legendär – mindestens drei der Autoren sind live dabei und sorgen mit Witz, Spontanität und jeder Menge Spannung für beste Unterhaltung. Sichern Sie sich jetzt Eintrittskarten zum Preis von 7 Euro im Vorverkauf an den folgenden Verkaufsstellen: Zentrale Rathaus Uedem, Bürgerhaus Uedem, Kath. Bücherei Uedem, Kath. Bücherei Uedemerbruch, Geschenkideen Binn. Weitere Informationen erhalten Sie unter Rufnummer Telefon (02825) 88-0.

**INFO TELEFON:  
WHATSAPP  
UND MOBIL  
(0152) 02 03 91 13**

www.ausbildungsnacht-uedem.de

**UEDEMER  
AUSBILDUNGSNACHT**

ERÖFFNUNG IN DEN AUSBILDUNGSBETRIEBEN VON UEDEM AM 06.11.2025

Do, 6. Nov. um 17:00 Uhr  
**Uedemer  
Ausbildungsnacht 06.11..**

**Termine in Uedem**

**Kirmes in Keppeln vom 10. - 13. Oktober 2025**  
Freitag, 10.10.2025 (16 Uhr: Kirmesparty mit „Bealight Fever“)  
Samstag, 11.10.2025 (14:00 Uhr: Kirmesöffnung durch Bürgermeister und den Heimatvereine Keppeln; „Anschülfern“ der Kirmes mit der Bühnenshow durch die Schützengilde der St. Sebastianus Bruderschaft. Die Dorfstraße ist nach der Kirmesöffnung geöffnet. 20:00 Uhr: Landjugendparty Sonntag, 12.10.2025 (10 Uhr: Kirmesfeier durch den Musikverein Keppeln; 10 Uhr: Fußballfest mit dem Kirchenteam Carola Keppeln; 10 Uhr: Liturgie am die Kirche mit pastor. Gottesdienst mit Kirmesfest 12.09 Uhr: Festzug durch die Dorfstr. 10

**Uedemer Fliegenkirmes 2025**  
Fassanstich auf der Fliegenkirmes im Ortskern von Uedem.  
17. Oktober 2025, 15:00 - 21. Oktober 2025

**5. Uedemer Ausbildungsnacht**  
Am 6. November 2025 findet die 5. Uedemer Ausbildungsnacht von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt.

**Neue Spielgeräte am Bolzplatz an der Rosenstraße in Keppeln**

Am vergangenen Sonntag, dem 07.09.2025, hat der Heimatverein Keppeln e.V. am Bolzplatz in Keppeln ein Picknick veranstaltet, bei dem gleichzeitig drei neue Spielgeräte eingeweiht wurden.

Zahlreiche Kinder, Eltern und interessierte Bürgerinnen und Bürger folgten der Einladung. Mit strahlenden Augen und großer Vorfreude warteten die jungen Gäste darauf, die neuen Spielgeräte endlich ausprobieren zu dürfen. Zwischen dem bestehenden Bolzplatz und der Basketballfläche sind in den vergangenen Wochen insgesamt drei moderne Spielgeräte aufgestellt worden, die das Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche in Keppeln deutlich erweitern. Dank des großen Engagements des Heimatvereins Keppeln e.V. und der tatkräftigen Unterstützung aus der Bevölkerung konnte die Spielanlage um zwei attraktive Elemente erweitert werden. Mit den Spendeneinnahmen aus dem 850-jährigen Ortsjubiläum von Keppeln wurde ein modernes Satellitenkarussell angeschafft. Dieses auf einem drehbaren Pfosten montierte Gerät lädt Kinder aller Altersgruppen zu Bewe-

gung, gemeinschaftlichem Spiel und einem fröhlichen Miteinander ein. Darüber hinaus ermöglichte eine anonyme Spende die Aufstellung eines robusten Outdoor-Kickers. Die Gemeinde Uedem hat außerdem ein 2-fach-Kletterstangen-Stufenreck mit integrierter Sprossenleiter errichtet, die vielfältige Möglichkeiten zum Klettern, Turnen und Trainieren bietet. Der 1. Vorsitzende des Heimatvereins Keppeln e.V., Christian van Doornick, bedankte sich in Anwesenheit von Bürgermeister Rainer Weber bei der Gemeinde Uedem für den handwerklichen Einsatz der Mitarbeitenden des Bauhofs. „Die neuen Spielgeräte sind eine wertvolle Bereicherung für das Dorfleben und den Spielplatz, an dem Kinder miteinander in Bewegung kommen, Freundschaften pflegen und unbeschwerte Stunden verbringen können“, freute sich Bürgermeister Rainer Weber mit den Kindern. Die Gemeinde Uedem und der Heimatverein Keppeln e.V. sind sich einig: Mit den neuen Spielgeräten ist ein attraktiver Treffpunkt entstanden, der das Miteinander weiter stärkt und die Lebensqualität in Keppeln nachhaltig erhöht.



**Anmelden für den kostenlosen Skateboard-Workshop der Westenergie vom 23.10.2025 bis zum 24.10.2025**

Die Gemeinde Uedem und Westenergie veranstalten erneut einen Skateboard-Workshop für bis zu 40 Kinder und Jugendliche. Anmeldungen sind ab sofort über die Gemeinde Uedem möglich. Treffpunkt ist an beiden Tagen um 10:00 Uhr direkt am Skaterpark. Der

Workshop geht jeweils bis 16:00 Uhr und inkludiert eine gemeinsame Mittagspause samt Verpflegung. Eine verbindliche Anmeldung (ausschließlich für beide Tage) ist ab sofort bei Herrn Henkel von der Gemeinde Uedem möglich.



**100** **100**

# DAILY NEWS

World - Business - Finance - Lifestyle - Travel - Sport - Weather

Issue: 240104 EST. 1965

100. Ausgabe *Unsere Zeitung*

First Edition Monday June

**Zum 100. Jubiläum, am 31.10  
bringen wir eine  
Sonderausgabe heraus. Nähere  
Infos folgen noch per Mail.  
Seien Sie mit einer Anzeige  
dabei!**



**WIR MACHEN EUCH DRUCK**

- Flyer
- Plakate
- Karten
- Fotoprodukte
- T-Shirts- und andere Textilien
- Tassen u. andere Werbeartikel



**Bahnstrasse 22, Kevelaer**

## Öffnungszeiten

**Di & Do & Fr 12 -16 Uhr**  
**Sa 10-13 Uhr**

Täglich Beratung über  **Whats App**

**0152/ 02039113**

# SALE

# NÄHE, DIE WIRKT!

Zur Person. **Gabriele van Royen,**  
Nachbarschaftsberatung Sonsbeck

## Nachbarschaftsberatung in Sonsbeck



Die **Nachbarschaftsberatung** in Sonsbeck hat ihre Wurzeln in einem LEADER-Projekt – einem EU-Förderprogramm zur Entwicklung ländlicher Räume. Aus einem erfolgreichen **LEADER-Projekt** ist in Sonsbeck eine feste kommunale Anlaufstelle entstanden: die **Nachbarschaftsberatung**. Sie ist kostenlos, unabhängig und unterstützt Bürger dabei, möglichst lange selbstbestimmt zu leben. Verantwortlich dafür ist Gabriele van Royen, beschäftigt bei der Gemeinde Sonsbeck, wohnhaft in Xanten. In Ihrer Freizeit .....

Aufgrund der großen Erfolge wurde das Projekt nach Ablauf nicht beendet, sondern als feste kommunale Stelle im Fachbereich Soziales etabliert. Heute steht allen Bürgern ein fester Beratungspunkt zur Verfügung.

### Ziel und Arbeitsweise

Die Nachbarschaftsberatung ist kostenlos, **trägerunabhängig** und lebt vom bürgerschaftlichen Engagement. Ihr zentrales Ziel: Menschen so zu unterstützen, dass sie möglichst lange **selbstständig** leben können. Sozialkosten und ggf. stationäre Pflege zu vermeiden oder zu verzögern, Hilfsbedarf **frühzeitig zu erkennen** – nach dem Motto: ambulant vor stationär. Über **52 ehrenamtliche Nachbarschaftsberater** bilden mittlerweile ein starkes Netzwerk. Sie erkennen Hilfebedarf, vermitteln passende Unterstützung und nutzen dafür auch ihr gemeinsames Wissen über die Vielfalt der vorhandenen Angebote. In enger Zusammenarbeit mit der kommunalen Pflegeberatung und örtlichen Trägern können so passgenaue Lösungen gefunden werden. „Eine gute Nachbarschaft kann Leben retten – und sie beginnt nebenan.“

### Die Arbeit, die das Herz berührt

Am meisten schätzt Gabriele van

Royen die Zusammenarbeit mit den engagierten Ehrenamtlichen: „Sie sind das Herzstück des Netzwerks – die Verbindungsglieder, die Sorgen und Nöte aufgreifen und Hilfe vermitteln.“ Sonsbeck habe dadurch nicht nur Strukturen, sondern eine **lebendige Gemeinschaft** geschaffen.

Die Vielfalt der Angebote reicht vom **Café Miteinander** über das **Senioren-Tanzcafé**, einen **Stammtisch für pflegende Angehörige**, **Sprechstunden zu Demenz und Depression** bis hin zur **Plauderbank**, an der jeden Dienstag ein Überraschungsgast zum Gespräch einlädt. Ihr wichtigster Tipp: „**Man muss es einfach T U N.**“ Helfen sei nach „lieben“ das schönste Zeitwort der Welt. Zu oft stünden wir uns durch langes Abwägen selbst im Weg – darum lieber beherzt handeln. Empathie und Nächstenliebe seien die wahren Kräfte, die jeder besitze. „Wenn wir alle ein Stück davon einsetzen, brauchen wir keine Superkräfte.“ Wichtig sei, den Menschen wirklich zuzuhören. Wenn du magst, kann ich daraus auch eine **kompakte Pressemitteilung** oder eine **warme Social-Media-Version** gestalten, die zum Mitmachen einlädt. Das würde den Charakter der Nachbarschaftsarbeit noch stärker nach außen tragen. Über **52 Ehrenamtliche** bilden ein starkes Netzwerk, das Hilfebedarf früh erkennt, passende Unterstützung vermittelt und so unnötige Sozialkosten vermeidet. Herzensprojekte wie das Café Miteinander, das Senioren-Tanzcafé, Sprechstunden zu Demenz und Depression oder die Plauderbank schaffen Gemeinschaft und stärken den sozialen Zusammenhalt.

„**Helfen ist nach Lieben das schönste Zeitwort der Welt** – also einfach TUN.“ – **Gabriele van Royen**

# Zahnarztpraxis Wallstraße

Wallstraße 7 www.zahnarztpraxis-wallstrasse.de  
47665 Sonsbeck info@zahnarztpraxis-wallstrasse.de  
Tel. (02838) 91 87-0 ☎ (01 51) 40 31 70 29

Ab sofort können Sie uns auch per WhatsApp erreichen

Online Terminvereinbarung

# Adler Apotheke



**Ursula Nüchel**, Apothekerin  
**Claudia Jordan**, Apothekerin

Hochstraße 75  
47665 Sonsbeck

Telefon  
(02838) 9 19 66

Telefax  
(02838) 9 19 65

eMail  
info@adler-apotheke-sonsbeck.de

# KRANKENFAHRTEN

Wir fahren Sie zum Krankenhaus, Arzt,  
Reha- Bestrahlung- Chemo & Dialysezentren  
Auch Rollstuhltransfer

Tel.-Bereich Alpen  
02802 / 94 88 90

Tel.-Bereich Sonsbeck  
02838 / 91 92 1

Tel.-Bereich Xanten  
02801 / 98 73 80

Tel.-Bereich Geldern  
02831 / 97 33 77 7

Tel.-Bereich Kevelaer  
02832 / 97 44 42

Tel.-Bereich Issum  
02835 / 44 74 46



Yellow Point

Abrechnung mit allen Krankenkassen.

Ferdinand Riebe e.K. Betriebsarzt / Bereitstellung Fahrzeuge ist in D-47665 Sonsbeck, Gartenstr. 18a, HRA Kiwe 2643

TAG UND NACHT: Fon: 0 28 38 | 33 41 • Mobil: 01 72 | 26 90 821

- Individuelle Beratung
- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Erledigung aller Bestattungsangelegenheiten und Formalitäten
- Trauerdrucksachen aus eigener Druckerei
- Bestattungsvorsorge

Ihr kompetenter  
Ansprechpartner in allen  
Bestattungsangelegenheiten.



BESTATTUNGEN  
**Peters**

BEERDIGUNGSMUSEUM IN SONSBECK SEIT 1902

Hochstraße 52 • 47665 Sonsbeck • Fax: 0 28 38 | 96 882  
Mail: kontakt@bestattungen-peters.info | www.bestattungen-peters.info



**„Ihr Allwetter-Spezialist.“**  
 Unsere Elementarversicherung:  
 Existenzielle Sicherheit für Ihr Zuhause.

**Giesen & Wehren OHG**  
 Xantener Str. 11  
 47665 Sonsbeck  
 Tel. 02838 91360  
 giesen.wehren  
 @gs.provinzial.com

**PROVINZIAL**

## Westenergie Bewegungspaket für mehr Aktivität im Schulalltag

### Mit Schwung in den Schulalltag: Westenergie übergibt Bewegungspaket

Immer mehr Studien belegen, wie wichtig ausreichende Bewegung für Kinder ist, für ihre Gesundheit, ihre Konzentration und ihren schulischen Erfolg.

Doch der Alltag vieler Kinder in Deutschland bietet oft zu wenig Gelegenheiten zur körperlichen Aktivität, wie eine aktuelle Untersuchung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung aus dem Jahr 2024 zeigt. Daher braucht es gezielte Impulse, um Bewegung wieder stärker in den Alltag zu bringen.

Um diesem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, unterstützt Westenergie, regionaler Energiedienstleister und Infrastrukturanbieter, Grundschulen mit Bewegungspaketen.

In diesem Jahr übergibt das Energieunternehmen Westenergie 16 Bewegungspakete an die Grundschulen am Niederrhein. Das Bewegungspaket enthält eine vielfältige Auswahl an Bewegungsmaterialien, die Kinder zu mehr Aktivität motivieren sollen. Ob Minifußbälle, Springseile oder Wurfspiele, die neuen Utensilien laden die Kinder in den Pausen zu Spiel, Spaß und Bewegung ein. Auf einem Poster finden die Kinder zudem Übungen zum Nachmachen. So werden die Schülerinnen und Schüler spielerisch zu mehr Bewegung motiviert und ihre motorischen Fähigkeiten gefördert. „Bewegung stärkt Kinder, Schule und Gemeinschaft. Gemeinsam schaffen wir Räume, in denen sich unsere Kinder gesund, spielerisch und

mit Freude bewegen können. Das Bewegungspaket von Westenergie kann dafür ein unterstützender Aktivator sein“, so Bürgermeisterin Nadine Bogedain. „Wir freuen uns, die Grundschule mit dem Bewegungspaket zu unterstützen. Unser Ziel ist es, Bewegung und Spiel zu einem festen Bestandteil des Schulalltags zu machen und die Kinder mit Spaß fit zu halten“, ergänzte Nils Rudolph, Westenergie-Kommunalmanager. **Energie. Für Euch.**

Die Westenergie AG engagiert sie sich in ihren Partnerkommunen für soziale Projekte, Sport, Klimaschutz sowie Kultur und Bildung. Mit der 3maE-Bildungsinitiative motiviert das Unternehmen junge Menschen dazu, sich mit Energie-, Technik- und Nachhaltigkeits-Themen auseinanderzusetzen und befähigt sie, die Energiewende aktiv mitzugestalten. Lehrende werden dabei unterstützt, Energiewissen praxisnah zu vermitteln und Schülerinnen und Schüler für MINT-Themen zu begeistern. Weitere Informationen zu der 3maE-Bildungsinitiative finden Sie hier: [www.3maE.de](http://www.3maE.de). Die Bewegungspakete sind Teil der Bildungsinitiative 3maE. Das 3maE-Bewegungsposter kann hier heruntergeladen werden: [3maE.de/bewegungspaket](http://3maE.de/bewegungspaket).

Es zeigt fünf Übungen, die Kindern Spaß machen und mit denen sie in der Pause oder bei der Nachmittagsbetreuung neue Kraft tanken können.

FÜR STIMMUNG SORGEN DIE ORIGINAL MOSTLANDSTÜRNER AUS NIEDER ÖSTERREICH

**OKTOBERFEST IN SONSBECK**

DIE ST.MARIENBRUDERSCHAFT & DA RICO LADEN EIN IN DER BÖRSE ZU FEIERN

**Tracht erwünscht**

Am 2. Oktober EINLASS 18:00UHR , BEGINN 19:00 UHR  
 und 3. Oktober EINLASS 11:30 UHR , BEGINN 12:30 UHR

**BEER FOOD MUSIC**

VVK : AM 05.09.25 in der BÖRSE VON 17-19 UHR 25 EURO INKL. 1 SPATEN

**RESTKARTEN NOCH ERHÄLTlich!**

DA RICO



Mit Freude in Bewegung: Westenergie übergibt der Johann-Winrich-Wichern Gemeinschaftsgrundschule ein Bewegungspaket für mehr Aktivität im Schulalltag.

## Unternehmen entdecken

# CAMPINGPARK KERSTGENSHOF

Am 30. September öffnet der Campingpark Kerstgenhof seine Tore und zeigt, was modernen Urlaub mitten in Sonsbeck ausmacht. Besucher dürfen sich auf Einblicke in den täglichen Betrieb, die Pflege der Anlage und die vielfältigen Angebote für Gäste freuen – vom Stellplatz bis zur Freizeitgestaltung.

Die Führung lädt dazu ein, die Verbindung von Natur, Erholung und Gastfreundschaft zu erleben und einen Blick hinter die Kulissen zu werden. Tickets gibt es im Rathaus Sonsbeck, Preis: 3,00 € (Erwachsene) / 2,00 € (Kinder). Alle Einnahmen werden an einen gemeinnützigen Zweck gespendet.

## Sparkasse unterstützt die Labbecker Walking-Footballer

# GEHEN IST KEIN SPAZIERGANG



Matthias Theunissen (l.) und die Walking-Footballer DJK Labbeck-Uedemerbruch freuen sich über 18 neue Trikots, die sie sich mit dem Spendengeld der Sparkasse am Niederrhein anschaffen konnten. Nach der Übergabe zogen sich Geschäftsstellenleiter Markus Hans und Vorstand Bernd Zibell für eine Übungseinheit um, bei der sie von Trainer Andreas Murschetz (r.) nicht geschont wurden.

Versprechen eingelöst: Bernd Zibell hatte beim Ehrenamtsforum der Sparkasse am Niederrhein im Interview mit Pit de Haas und Matthias Theunissen den Walking-Footballern der DJK Labbeck-Uedemerbruch neue Trikots zugesagt.

Zur Übergabe hatte der Sparkassenvorstand den Geschäftsstellenleiter Markus Hans mitgebracht. Zum Gruppenfoto trugen die beiden noch Anzug, doch danach schlüpfen sie in Sparkassen-Shirts und nahmen am Mannschaftstraining teil. Schon das ungewohnte Aufwärm-Programm von

Trainer Andreas Murschetz hatte es in sich, die nachfolgenden Spieleinheiten dann noch mehr. „Obwohl auf einem Kleinfeld gespielt wird und die Spieler nur gehen dürfen, ist Walking-Football kein Spaziergang“, so Matthias Theunissen, denn das schnelle Gehen sei echt anstrengend. Schon beim gemeinsamen Abschluss-Bierchen spürten die Sparkassenmänner Muskelgruppen, die ihnen bisher noch unbekannt waren. Noch heute erinnert sich Bernd Zibell ganz deutlich an den schönen Abend: „So einen Muskelkater hatte ich noch nie.“

## IMPRESSUM

Herausgeber,  
Verlag & Redaktion:  
Medienhaus Niederrhein  
R. Kabanow  
Tel. (02832) 9 25 82 00  
info@medienhaus-niederrhein.eu



Der erste Eindruck entscheidet!



Bewerbungs- & Imageportraits

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

02843-909393

Holzmarkt 4 - 47495 Rheinberg

Jetzt Termin vereinbaren!



fotoschmiede

peter meulmann

Seit 1850

**Franz Jacobs**  
Hochstraße 34  
47665 Sonsbeck

Telefon 0 28 38 · 23 23  
Telefax 0 28 38 · 9 61 19

Das Softwarehaus am Niederrhein

zukunftsorientierte  
attraktive  
Jobs



INFORMATIK GMBH

erfolgreich

dynamisch

anspruchsvoll

[www.hksinformatik.de/jobs](http://www.hksinformatik.de/jobs)



## Herbstleuchten

Mit Freude Blumen schenken.  
Ideen für Ihr Zuhause  
und jeden Anlass.

Wir sind für Sie da...

Meisterbetrieb · Yvonne de Kok · Alpener Straße 28  
47665 Sonsbeck · Telefon 0 28 38 - 21 93



GRÜTTERS  
Gärtner von Eden®

Mein Garten. Mein Zuhause.

Dassondaler Weg 18 · 47665 Sonsbeck · Telefon 02838 91621  
info@gruetters-gruen.de · www.gruetters-gruen.de



## Neuer Steintisch für die Sonsbecker Plauderbank Ein nachhaltiges Kunstwerk für die Gemeinschaft

Die wachsende Beliebtheit der Sonsbecker Plauderbank hat zu einer kreativen und nachhaltigen Lösung für mehr Ablagemöglichkeiten geführt. Dank einer großzügigen Spende des Sonsbecker Steinmetzes Michael Schmidt wurde ein kunstvoll gestalteter Steintisch aus recycelten Grabsteinen aufgestellt und offiziell eingeweiht. Seit Ende Juli dieses Jahres erfreuen sich die wöchentlichen Treffen an der Plauderbank, die jeden Dienstag stattfinden, immer größerer Beliebtheit. Das von der Nachbarschaftsberatung der Gemeinde Sonsbeck und der Milestone Stiftung ins Leben gerufene Projekt bringt immer mehr Sonsbecker Bürger und Bürge-

rinnen zusammen, sodass der Platz knapp wurde. Auf der Suche nach einem Sponsor für eine zusätzliche Ablagemöglichkeit wurde man in Sonsbeck selbst fündig. Der Sonsbecker Steinmetz Michael Schmidt erfuhr von dem Bedarf und bot seine Hilfe an. In einem beeindruckenden Beispiel für Nachhaltigkeit und Handwerkskunst schuf er einen einzigartigen Steintisch aus alten Grabsteinen. Das Kunstwerk wurde so gestaltet, dass es sich harmonisch in die Umgebung und das bestehende Ensemble der Plauderbank einfügt. Am Freitag, den 5. September, baute Schmidt den Tisch zusammen mit seinem Bruder Anton Schmidt vor Ort auf.



Die St. Antonius Schützen Hamb sind stolz auf ihren jungen und erstmals sehr großen Thron. Alexander Bolz hatte den Vogel von der Stange gebolt und seine Partnerin Antonia Koschlik zur Königin gewählt. Die Hofdamen Maja Bolz und Maïke Kramer sowie die Ministerpaare Tobias Bolz und Lea Janßen, Eric Witt und Jana Witt, Johannes Billen und Anna Venmann, Christian Watty und Elena Bolz, Dominik Bollen und Madeleine Bollen, Paul Venmann und Carolin Otten unterstützen ihren König in der Regentschaft. Beim Königsgalaball am vergangenen Samstag wurde unter dem Motto „Junger Thron für Tradition“ bis in die frühen Morgenstunden ausgelassen gefeiert.

### UZ ANZEIGENPREISE

1 Seite	325,-	1/4 Seite	110,-	1/16 Seite	40,-
1/2 Seite	175,-	1/8 Seite	60,-	Würfel	30,-
				(ca. 48 x 48 mm)	

TEL. (02832) 9 25 00 64 - SERVICE@UZ-NIEDERRHEIN.EU

**westenergie**

**Energie, die stetig wächst.**

Westenergie begleitet Sie durch alle Jahreszeiten: nachhaltig und leistungsstark, mit Engagement für die Region. Wir treiben Innovationen voran und unterstützen Kommunen bei der Umsetzung von Energie- und Klimaschutzprojekten – beispielsweise mit zukunftsweisenden Technologien wie Wasserstoff, aber auch ganz konkret mit Klimabäumen oder blühenden Wiesen.

westenergie.de



Werbegemeinschaft **Sonsbeck**

Herbstmarkt am 28.09.25 ab 11.00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag von 13.00 bis 17.00 Uhr

- mehr als 46 Aussteller auf dem Herbstmarkt
- Ballon-Modellage
- Kindergarten mit Bastelstand und Filzarbeiten
- Pfadfinder backen Waffeln
- Musiker Wolfgang Plewan spielt live
- verschiedene Stände:
- Unsere Mitglieds-Geschäfte können ohne Anmeldung aufmachen, daher ist es schwer zu sagen, wer nicht mitmacht
- Pommeshude, Pizzerien, Würstchenverkauf Am Markt, Landfrauen am Anfang und am Ende des Marktes

## FARBEN, DÜFTE UND GEMEINSCHAFT IN DER HOCH- UND WALLSTRASSE

Am Sonntag, den 28.09.2025, verwandeln sich Hochstraße und Wallstraße von 11:00 bis 17:00 Uhr in ein herbstliches Fest voller Farben, Düfte und Begegnungen.

Über 46 Aussteller bieten regionale Ernteprodukte, Kunsthandwerk und kulinarische Spezialitäten – von Kürbissuppe bis Apfelkuchen, Pommes,

Pizza und Würstchen. Für Kinder gibt es Ballon-Modellage, Bastelaktionen und Waffeln von den Pfadfindern. Musiker Wolfgang Plewan sorgt für Live-Musik. Die Mitglieds-geschäfte öffnen von 13:00 bis 17:00 Uhr – ganz ohne Anmeldung. Kommen Sie vorbei, genießen Sie den Herbst und unterstützen Sie unsere lokalen Anbieter!



**modehaus janssen**

Damen- und Herren-Oberbekleidung  
Tag- und Nachtwäsche

Hochstraße 64  
47665 Sonsbeck  
(02838) 22 72

**AERICON** Medizintechnik

Wir sind dabei!  
28. September 2025 - Herbstmarkt in Sonsbeck

Wir machen Sie mobil!  
Sauerstoffkonzentratoren  
Rollatoren • Rollstühle • E-Scooter  
Gehhilfen • Bad- und Toilettenhilfen  
Treppenlifte • Pflegebetten

Wir beraten Sie gerne in allen Fragen rund um medizintechnische Hilfsmittel.

AERICON GmbH & Co. KG • Hochstraße 1 • 47665 Sonsbeck  
Tel. 02838 - 910 95 70 • info@aericon.de • www.aericon.de

Werbegemeinschaft **Sonsbeck**

Herbstmarkt ab 11.00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag  
**28.09.2025**  
13.00 - 17.00 Uhr  
auf der Hoch- und Wallstraße

Verkaufsoffener Sonntag • Kulinarische Angebote  
1000 m Verkaufstände • Kinderanimation

www.sonsbecker-werbegemeinschaft.de



Gaststätte  
**Um Markt**

www.am-markt-sonsbeck.de

Beim Herbstmarkt bieten wir vor unserer Gaststätte **Bratwurst und Krakauer vom Grill**

**sky sport** • Bundeskegelbahn • Außengastronomie  
• Biergarten • SV Sonsbeck Vereinslokal **DAZN**

Alle Bundesligaspiele LIVE auf Großbild- und Leinwand

Hochstraße 47 • 47665 Sonsbeck • Telefon: (02838) 21 86

Sitzgelegenheiten vor der Gaststätte reichlich vorhanden



Werbegemeinschaft **Sonsbeck**

Herbstmarkt am 28.09.25 ab 11.00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag von 13.00 bis 17.00 Uhr

AGRI V

GRÜNSCHNITTANNAHME  
VON MONTAG-SAMSTAG  
Für Privat- und GalaBau-Kunden

Mo.-Fr.: 08.00 - 17.00 Uhr | Sa.: 08.00 - 12.00 Uhr

AGRI V RAIFFEISEN EG  
Gocher Straße 28 | 47551 Louisendorf  
Tel.: 02824-9248-2600

agriv.de

Ristorante

Über 11 Jahre in Sonsbeck!

# La Passione

Original Cucina Italiana

Familie Cocco-Berjani

Hochstraße 12  
47665 Sonsbeck  
Tel.: (02838) 4 37 88 87  
oder (02838) 4 37 92 35

Öffnungszeiten:  
Dienstag - Sonntag 17.00 - 23.00 Uhr  
Sonntag mittags 12.00 - 15.00 Uhr

Tischreservierungen nehmen wir gerne telefonisch unter (02838) 4 37 88 87 entgegen oder persönlich in unserem Restaurant



Die UZ wünscht allen Besuchern des Herbstmarktes viel Freude



# REWE

Peeters

Hochstraße 132 47665  
Sonsbeck Tel.:  
02838-91906  
rewe-sonsbeck@web.de

Bei Deinem Rewe wird Einkaufen zum Erlebnis. Frische Produkte, freundliche Mitarbeiter und eine riesige Auswahl. Ob regional, Bio oder exotisch – bei uns findest Du alles, was das Herz begehrt. Komm vorbei und erlebe den Unterschied! Und das Beste: Rewe Peeters liefert auch direkt bis zu Deiner Haustüre!

Hallo Herbst,  
draussen wird es kälter. Tee zur Entspannung und leckere Suppen und Aufläufe werden gerne gekocht.

Die Frische von Produkten wie Kürbis, Rote Beete, Wirsing, Rosenkohl, Grünkohl und Blumenkohl sowie frische Kartoffeln sind wieder bei uns erhältlich.

## LIEFERSERVICE

# REWE

## Fördermittelberatung für etablierte Unternehmen in Sonsbeck startet

Die Wirtschaftsförderung der Gemeinde Sonsbeck bietet gemeinsam mit der Entwicklungsagentur Wirtschaft des Kreises Wesel und dem STARTERCENTER.NRW Niederrhein ab sofort eine neue Fördermittelberatung speziell für Bestandsunternehmen an.

Ziel ist es, Firmen im Gemeindegebiet bei der Nutzung von Förderprogrammen auf Landes-, Bundes- und EU-Ebene zu unterstützen – etwa bei Digitalisierung, Fachkräftesicherung oder Investitionen in Nachhaltigkeit und Wachstum. Neben der Informationsvermittlung steht die praktische Hilfe bei der Antragsstellung im Mittelpunkt. Das Angebot ist kostenfrei und soll Unternehmern helfen, finanzielle Fördermöglichkeiten gezielt zu nutzen. Der Beratungstag findet am 14. Oktober 2025 im Rathaus Sonsbeck

statt. Interessierte Unternehmen können Einzeltermine buchen, in denen individuelle Fragen zu Förderprogrammen und Anträgen besprochen werden. Bürgermeisterin Nadine Bogedain betont: „Mit der erweiterten Beratung wollen wir unsere Unternehmen stärken und ihnen den Zugang zu wichtigen Fördermitteln erleichtern. Das stärkt den Wirtschaftsstandort Sonsbeck nachhaltig.“ Ulrich Rose von der Entwicklungsagentur Wirtschaft freut sich auf die Gespräche in Sonsbeck, die auch von Wirtschaftsförderin Nicole Wagener begleitet werden.

Wer an einem Gespräch interessiert ist, kann sich direkt bei der Wirtschaftsförderung Sonsbeck für einen Beratungstermin melden. Kontakt: wirtschaftsfoerderung@sonsbeck.de.

*Buch doch mal wieder eine Anzeige*

**FAHRSCHULE**

**HELMES**

**DEIN START IN DIE FREIHEIT BEGINNT HIER!**

**Wir bilden aus:**  
 A, A2, A1, AM, Mofa und B196  
 B, BE, B96 und B197  
 C, C1, C1E, L, T und CE  
 D, D1, D1E und DE

Professionelle & leidenschaftliche Ausbildung in **allen Klassen**

**Elektrisch & innovativ** - wir sind mit Elektro-Fahrzeugen unterwegs

Junges & dynamisches Team an **4 verschiedenen Standorten**

Einfach & schnell **online anmelden**, Mo.-Sa. 8.00-22.00 Uhr erreichbar

KEVELAER • SEVELEN • SONSBECK • XANTEN  
**WWW.FAHRSCHULE-HELMES.DE**

**PRESSETEXTE BITTE AN PR@UZ-NIEDERRHEIN.EU**

**Niederrhein Kälte**

**Niederrhein Wärme**

**Wir sorgen für angenehmes Raumklima !!!!**

energieeffiziente und BAFA- geförderte  
**Klimaanlagen**

Förderung von energieeffizienten **Klimaanlagen** und **Wärmepumpen** durch BAFA oder KfW.

BAFA- und KfW- geförderte  
**Wärmepumpen**

**Wir beraten Sie gerne, über**

- zugluftfreie Raumkühlung
- viren-, bakterien- und pollenfreie Luft
- App- und Sprachsteuerung
- Förderung von Klimaanlagen und Wärmepumpen

**Niederrhein Kälte / Niederrhein Wärme**  
 Alpener Str. 34 • 47665 Sonsbeck • Telefon: 0 28 38 / 989 66 11  
[info@niederrhein-kaelte.de](mailto:info@niederrhein-kaelte.de) • [info@niederrhein-waerme.com](mailto:info@niederrhein-waerme.com)

**Hier könnte Ihre Anzeige stehen.**

**Im 1/16 Seitenformat**

**Theo Hawix**

**Eisenwaren  
Haushaltwaren  
Spielwaren**

Kastellstraße 1  
47665 Sonsbeck  
Telefon (02838) 38 49

11



# Rund ums Auto

KFZ-Handel, Werkstätten, Vermieter, Gutachter und mehr

Udem, Sonsbeck, Kevelaer, Issum, Alpen, Xanten und Umgebung

Oktober 2025



**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**

(03944) 3 61 60

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

Wohnmobilcenter Am Wasserturm

**Bei uns prüft der  
echte TÜV**

3 x wöchentlich

**TUV NORD**



**Willi Voß**

**KFZ-Meisterbetrieb**

[www.autoservice-sonsbeck.de](http://www.autoservice-sonsbeck.de)

Sonsbeck  
Stettiner Str. 22  
Telefon 02838/1230



**Janßen**

SEIT 1923 MIT HERZ & VERSTÄNDNIS

**Autohaus Stefan Janßen e.K.**

Gelderner Straße 1 47665 Sonsbeck  
(0 28 38) 9 16 96 [www.ford-janssen.de](http://www.ford-janssen.de)

**Ihr Fordpartner für  
Sonsbeck, Xanten  
& Kevelaer**

**EVERS+SEITZ**  
AUTOMOBILE GMBH

Hochstraße 147  
47665 Sonsbeck

Tel.: 02838 - 776750  
[info@eversundseitz.de](mailto:info@eversundseitz.de)

**Kfz-Meisterbetrieb  
Finanzierung & Leasing  
Verkauf von EU-Neuwagen  
& Gebrauchtwagen  
Partnerwerkstatt diverser  
Versicherungen**



## Nächste Ausgabe:

**UZ-Ausgabe 100 erscheint am 31.10.2025  
Anzeigenschluss am 24.10.2025**

**point S**

Reifen, Räder, Auto-Service.

**Meisterwerkstatt für alle Marken**

**Reifen & Felgen · Reparatur & TÜV · Batterien**

**Sonsbecker Reifenservice GmbH**

47665 Sonsbeck · Alpener Straße 20

Telefon: (02838) 4 24 · email: [reifen-ts@t-online.de](mailto:reifen-ts@t-online.de)

[www.sonsbecker-reifenservice-point-s.de](http://www.sonsbecker-reifenservice-point-s.de)

**UNSERE KUNDEN  
WÄHLTEN UNS:**



ausgezeichnet vom Autofahrer



# DANKE

Vertrauen ist nicht programmierbar,  
Vertrauen muss man sich verdienen!

# DIE NEUE SERIE IN DER UZ ÜBER GESUNDHEIT, SPORT UND ERNÄHRUNG. DER WEG ZUM BESSEREN WOHLBEFINDEN KANN HIER BEGINNEN.



## SCHMERZFREIER DURCH DEN ALLTAG

### Was sind Schmerzen?

Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Sie zeigen an, dass etwas nicht stimmt – sei es eine Verletzung, Entzündung oder Erkrankung. Man unterscheidet: Akute Schmerzen: treten plötzlich auf, z. B. bei einem Schnitt oder einer Verstauchung. Chronische Schmerzen: dauern länger

als drei Monate, z. B. Rückenschmerzen oder Migräne. Neuropathische Schmerzen: entstehen durch Nervenschäden, z. B. bei Diabetes oder nach einem Bandscheibenvorfall. Schmerztabletten – Was sie tun und wie sie wirken. Schmerztabletten (Analgika) helfen, Schmerzen zu lindern oder ganz zu unterdrücken. Sie wirken auf unterschiedliche Weise:

Wirkstoffgruppe	Beispiele	Wirkung
Nicht-opioide Analgetika	Ibuprofen, Paracetamol	Hemmen Entzündungen, senken Fieber, lindern leichte bis mittlere Schmerzen
Opioide	Morphin, Tramadol	Wirken stark schmerzlindernd, beeinflussen das zentrale Nervensystem
Kombipräparate	z. B. mit Koffein	Verstärken die Wirkung oder helfen bei speziellen Schmerzarten

Schmerzmittel blockieren die Schmerzübertragung im Nervensystem oder hemmen die Bildung von Schmerzbotenstoffen wie Prostaglandinen.

**Risiken und Nebenwirkungen:** **Magenprobleme** (v. a. bei Ibuprofen), **Leberbelastung** (v. a. bei Paracetamol), **Abhängigkeit** (v. a. bei Opioiden), **Wechselwirkungen** mit anderen Medikamenten. Daher gilt: Schmerzmittel nur gezielt und nicht dauerhaft einnehmen. Schmerzen sind für viele Menschen täglicher Begleiter – ob Rückenschmerzen, Migräne, Gelenksbeschwerden oder chronische Erkrankungen wie Rheuma oder Fibromyalgie. Doch Schmerz muss nicht das Leben bestimmen. Mit einem ganzheitlichen Ansatz aus Ernährung, Bewegung, Atemtechniken, seelischer Achtsamkeit und gezielter Unterstützung aus der Apotheke lässt sich viel erreichen. Dieser Beitrag

zeigt, wie man aktiv gegen Schmerzen vorgehen kann – Schritt für Schritt. „Gemeinsam gegen den Schmerz – Apothekerin Frau [Name] berät zu natürlichen Mitteln, Ernährung und Selbsthilfe bei chronischen Beschwerden.“

**Ernährung als Schmerzbremse**  
Eine entzündungshemmende Ernährung kann Schmerzen spürbar lindern. Besonders bei chronischen Beschwerden lohnt sich ein Blick auf den Speiseplan. Gemüse, Beeren, Olivenöl, Fisch, Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend. Zucker, Weißmehl und Fertigprodukte hingegen fördern stille Entzündungen. Auch die Darmflora spielt eine wichtige Rolle: Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel stärken das Immunsystem und regulieren Schmerzprozesse.

**Apotheken-Tipp:** Omega-3-Kapseln, Kurkuma-Extrakt und hochwertige Probiotika unterstützen die Ernährung gezielt.



## Wie Ernährung Schmerzen beeinflusst

### Stille Entzündungen (Silent Inflammation)

Eine unausgewogene Ernährung mit viel Zucker und gesättigten Fetten kann sogenannte „stille Entzündungen“ fördern – unterschwellige Entzündungsprozesse, die Schmerzen verstärken können<sup>1</sup>.

#### Oxidativer Stress

Freie Radikale, die durch schlechte Ernährung entstehen, schädigen Zellen und Gewebe. Antioxidantien wie Vitamin C, E oder sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. in Beeren, Nüssen, grünem Gemüse) wirken dem entgegen.

#### Blutzucker und Entzündungsbotenstoffe

Ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel aktiviert den Botenstoff NF-B, der Entzündungen und damit Schmerzen fördern kann.

#### Darmflora und Schmerzregulation

Die Zusammensetzung der Darmbakterien beeinflusst das Immunsystem und damit auch Schmerzprozesse. Ballaststoffreiche, pflanzliche Ernährung unterstützt eine gesunde Darmflora.

#### Ernährungsempfehlungen bei chronischem Schmerz

##### Antientzündliche Ernährung

Lebensmittel wie Kurkuma, Ingwer, Omega-3-reiche Fische, Nüsse und viel Gemüse können Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern<sup>2</sup>.

##### Vermeidung von stark verarbeiteten Produkten

Die sogenannte „Western Diet“ – reich an Zucker, Weißmehl und Fertigprodukten – steht im Verdacht, Schmerzen zu verstärken. Vegetarische oder vegane Ernährung

Studien zeigen, dass pflanzenbasierte Ernährung bei Erkrankungen wie Fibromyalgie oder Arthrose positive Effekte auf das Schmerzempfinden haben kann. Mediterrane Ernährung. Diese Ernährungsform mit viel Gemüse, Olivenöl, Fisch und Vollkornprodukten gilt als besonders entzündungshemmend und schmerzlindernd

##### Bewegung & Atmung gegen Schmerz

Sanfte Bewegung aktiviert körper-

eigene Schmerzhemmer, verbessert die Durchblutung und lockert verspannte Muskulatur. 30 Minuten tägliche Bewegung – ob Spaziergang, Schwimmen oder Yoga – können bereits viel bewirken. Atemtechniken wie die Bauchatmung oder die 4-7-8-Methode beruhigen das Nervensystem und senken die Schmerzintensität.

**Apotheken-Tipp:** Magnesium zur Muskelentspannung, Wärmepflaster und ätherische Öle wie Lavendel oder Pfefferminze fördern Entspannung.

#### Kälte & Wärme gezielt einsetzen

Thermotherapie ist einfach und effektiv. Kälte hilft bei akuten Verletzungen, Entzündungen und Schwellungen. Wärme wirkt bei chronischen Schmerzen, Verspannungen und Menstruationsbeschwerden. Wichtig: Nie direkt auf die Haut, maximal 15–20 Minuten pro Anwendung.

**Faustregel:** Kälte bei akutem Schmerz – Wärme bei muskulären Beschwerden.

#### Ergänzende Hilfe aus der Apotheke

Die Natur bietet viele schmerzlindernde Wirkstoffe. Teufelskralle, Weidenrinde und Johanniskraut wirken entzündungshemmend. Magnesium, Vitamin D und B-Vitamine unterstützen den Stoffwechsel und die Nervenfunktion. Capsaicin-Creme und CBD-Produkte können bei Nervenschmerzen helfen.

Nebenwirkungen beachten:  
– Teufelskralle: Magenbeschwerden  
– Arnika: Hautreizungen  
– CBD: Müdigkeit, Wechselwirkungen

– Capsaicin: Brennen auf der Haut  
**Apotheken-Tipp:** Individuelle Beratung zur richtigen Dosierung und Anwendung ist entscheidend.

Schmerzmittel – mit Bedacht ein

Fortsetzung nächste Seite

Eine unausgewogene Ernährung mit viel Zucker und gesättigten Fetten kann sogenannte „stille Entzündungen“ fördern – unterschwellige Entzündungsprozesse, die Schmerzen verstärken können<sup>1</sup>.

#### **Oxidativer Stress**

Freie Radikale, die durch schlechte Ernährung entstehen, schädigen Zellen und Gewebe. Antioxidantien wie Vitamin C, E oder sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. in Beeren, Nüssen, grünem Gemüse) wirken dem entgegen.

#### **Blutzucker und Entzündungsbotenstoffe**

Ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel aktiviert den Botenstoff NF-B, der Entzündungen und damit Schmerzen fördern kann.

#### **Darmflora und Schmerzregulation**

Die Zusammensetzung der Darmbakterien beeinflusst das Immunsystem und damit auch Schmerzprozesse. Ballaststoffreiche, pflanzliche Ernährung unterstützt eine gesunde Darmflora.

#### **Ernährungsempfehlungen bei chronischem Schmerz**

##### **Antientzündliche Ernährung**

Lebensmittel wie Kurkuma, Ingwer, Omega-3-reiche Fische, Nüsse und viel Gemüse können Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern<sup>2</sup>.

##### **Vermeidung von stark verarbeiteten Produkten**

Die sogenannte „Western Diet“ – reich an Zucker, Weißmehl und Fertigprodukten – steht im Verdacht, Schmerzen zu verstärken. Vegetarische oder vegane Ernährung

Studien zeigen, dass pflanzenbasierte Ernährung bei Erkrankungen wie Fibromyalgie oder Arthrose positive Effekte auf das Schmerzempfinden haben kann. Mediterrane Ernährung. Diese Ernährungsform mit viel Gemüse, Olivenöl, Fisch und Vollkornprodukten gilt als besonders entzündungshemmend und schmerzlindernd

##### **Bewegung & Atmung gegen Schmerz**

Sanfte Bewegung aktiviert körpereigene Schmerzhemmer, verbessert die Durchblutung und lockert verspannte Muskulatur. 30 Minuten tägliche Bewegung – ob Spaziergang, Schwimmen oder Yoga – können bereits viel bewirken. Atemtechniken wie die Bauchatmung oder die 4-7-8-Methode beruhigen das Nervensystem und senken die Schmerzintensität.

**Apotheken-Tipp:** Magnesium zur Muskelentspannung, Wärmepflaster und ätherische Öle wie Lavendel oder Pfefferminze fördern Entspannung.

##### **Kälte & Wärme gezielt einsetzen**

Thermotherapie ist einfach und effektiv. Kälte hilft bei akuten Verletzungen, Entzündungen und Schwellungen. Wärme wirkt bei chronischen

Schmerzen, Verspannungen und Menstruationsbeschwerden. Wichtig: Nie direkt auf die Haut, maximal 15–20 Minuten pro Anwendung.

**Faustregel:** Kälte bei akutem Schmerz – Wärme bei muskulären Beschwerden.

#### **Ergänzende Hilfe aus der Apotheke**

Die Natur bietet viele schmerzlindernde Wirkstoffe. Teufelskralle, Weidenrinde und Johanniskraut wirken entzündungshemmend. Magnesium, Vitamin D und B-Vitamine unterstützen den Stoffwechsel und die Nervenfunktion. Capsaicin-Creme und CBD-Produkte können bei Nervenschmerzen helfen.

Nebenwirkungen beachten:

– Teufelskralle: Magenbeschwerden

– Arnika: Hautreizungen

– CBD: Müdigkeit, Wechselwirkungen

– Capsaicin: Brennen auf der Haut

**Apotheken-Tipp:** Individuelle Beratung zur richtigen Dosierung und Anwendung ist entscheidend.

#### **Schmerzmittel – mit Bedacht einsetzen**

Schmerzmittel sind wertvolle Helfer, sollten aber nicht zur Dauerlösung werden. Ibuprofen, Diclofenac, Paracetamol oder ASS wirken zuverlässig – aber bei langfristiger Einnahme drohen Nebenwirkungen wie Magenreizungen, Nierenschäden oder Leberbelastung. Auch der sogenannte Rebound-Effekt ist bekannt: Schmerzmittel können bei Übergebrauch selbst Kopfschmerzen auslösen.

**Apotheken-Tipp:** Schmerzmittel maximal 3–5 Tage ohne ärztliche Rücksprache einnehmen. Bei chronischem Schmerz ist eine ärztliche Begleitung unerlässlich.

#### **Nervenschmerzen verstehen und lindern**

Nervenschmerzen sind besonders herausfordernd – sie brennen, stechen und reagieren empfindlich auf Berührung. Ursachen sind oft Diabetes, Gürtelrose oder Ischias. B-Vitamine, Alpha-Liponsäure und entzündungsarme Ernährung können helfen. Produkte wie Capsaicin-Creme oder CBD sind in der Apotheke erhältlich – aber nicht für jeden geeignet.

**Apotheken-Tipp:** Beratung ist hier besonders wichtig – auch zur Kombination mit anderen Therapien.

#### **Seelische Belastung verstehen – Schmerz ganzheitlich begreifen**

Chronischer Schmerz betrifft nicht nur den Körper – er wirkt auf die Seele. Dauerstress, Ängste, Schlafmangel oder das Gefühl von Kontrollverlust können Schmerzen verstärken. Umgekehrt zeigen sich seelische Belastungen oft als körperliche Beschwerden: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Magenprobleme sind häufig Aus-

druck innerer Anspannung.

#### **Was hilft:**

– Gespräche mit vertrauten Menschen

– Psychologische Begleitung

– Achtsamkeit, Meditation, kreative Ausdrucksformen

– Bewegung als emotionaler Ausgleich

#### **Verstehen lernen:**

„Der Körper ist das Gedächtnis der Seele.“ Wer lernt, seine seelischen Signale zu deuten, kann Schmerzen besser regulieren – und sich selbst mit mehr Mitgefühl begegnen. Vorsicht bei preiswerten Mitteln aus dem Internet.

Die Versuchung ist groß: Schmerzmittel, CBD-Produkte oder pflanzliche Präparate zu Schnäppchenpreisen – oft nur einen Klick entfernt. Doch gerade bei Online-Angeboten lauern Gefahren: gefälschte Produkte, falsche Dosierungen, verunreinigte Inhaltsstoffe oder fehlende Zulassung. Ihre Gesundheit ist kein Sparprodukt.

**Apotheken-Tipp:** Achten Sie auf das EU-Sicherheitslogo bei Online-Apotheken und lassen Sie sich bei Unsicherheit lieber vor Ort beraten.

#### **Stimmen aus der Apotheke**

„Viele Menschen kommen zu uns mit Schmerzen – körperlich und seelisch. Unsere Aufgabe ist es, nicht nur Medikamente zu erklären, sondern gemeinsam Wege zu finden, wie man mit Schmerz leben kann, ohne sich ihm auszuliefern. Schmerz betrifft nicht nur den Körper – er verändert den Alltag, die Stimmung, manchmal sogar das Selbstbild. In der Apotheke begegnen wir Menschen, die mehr brauchen als ein Medikament. Zuhören, mitdenken, gemeinsam Lösungen finden – das ist für mich echte Gesundheitsversorgung. Wenn Schmerzmittel im Internet billiger sind als ein belegtes Brötchen, sollten bei jedem die Alarmglocken läuten. Wir sehen immer wieder Fälle, in denen Menschen durch vermeintlich harmlose Online-Produkte ernsthafte Beschwerden bekommen. Beratung und Qualität sind kein Luxus – sie sind lebenswichtig.“

#### **Immunsystem & Schmerzen – Wie hängt das zusammen?**

**Entzündungen** sind eine häufige Ursache für Schmerzen. Das Immunsystem reagiert auf Verletzungen oder Krankheitserreger mit Entzündungsprozessen – dabei entstehen Schmerzbotenstoffe wie Prostaglandine.

**Chronische Entzündungen** (z. B. bei Rheuma, Fibromyalgie) können das Immunsystem überfordern und Schmerzen verstärken.

Ein geschwächtes Immunsystem kann die Heilung verzögern und Schmerzen verlängern.

#### **Wie stärkt man das Immunsystem – besonders bei Schmerzen?**

Hier sind die wichtigsten Hebel, die du selbst beeinflussen kannst:

#### **Ernährung**

Vitamin C & D: stärken die Abwehrkräfte (z. B. Zitrusfrüchte, Fisch, Sonnenlicht), Omega-3-Fettsäuren: wirken entzündungshemmend (z. B. Leinöl, Walnüsse, Lachs), Antioxidantien: schützen Zellen vor Stress (z. B. Beeren, grüner Tee, Brokkoli)

#### **Bewegung**

Moderater Sport (z. B. Spazierengehen, Schwimmen, Yoga) aktiviert Immunzellen und Bewegung hilft auch, Verspannungen und Schmerzen zu lösen.

#### **Schlaf**

Tiefer, erholsamer Schlaf ist essenziell für Zellregeneration und Immunaktivität.

Schlafmangel erhöht Schmerzempfindlichkeit und schwächt die Abwehr.

#### **Stressreduktion**

Chronischer Stress unterdrückt das Immunsystem und verstärkt Schmerzen.

Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Musiktherapie helfen.

#### **Frische Luft & Sonne**

Fördert die Vitamin-D-Produktion und stärkt die Psyche – beides wichtig für Schmerzbewältigung.

reduziert Stresshormone. Fördert die Vitamin-D-Produktion und stärkt die Psyche – beides wichtig für Schmerzbewältigung.

#### **Darmgesundheit & Immunsystem**

Der Darm ist das Zentrum des Immunsystems – etwa 70 % der Immunzellen sitzen dort. Eine gestörte Darmflora kann Entzündungen fördern und Schmerzen verstärken. Probiotika, Ballaststoffe und wenig Zucker helfen, die Darmflora zu stärken.

#### **Entzündungshemmende Lebensweise**

**Chronische Entzündungen** sind oft die Ursache für diffuse Schmerzen. Entzündungshemmende Ernährung (z. B. mediterrane Kost) und Bewegung helfen, Schmerzen zu reduzieren. **Zucker, Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel** fördern Entzündungen – also besser reduzieren.

#### **Bewegung**

**Moderater Sport** (z. B. Spazierengehen, Schwimmen, Yoga) aktiviert Immunzellen und reduziert Stresshormone. Bewegung hilft auch, Verspannungen und Schmerzen zu lösen.

#### **Schlaf**

**Tiefer, erholsamer Schlaf** ist essenziell für Zellregeneration und Immunaktivität.

Schlafmangel erhöht Schmerzempfindlichkeit und schwächt die Abwehr.

## Atemtraining mit Annette Giefer zum Deutschen Lungentag

Am Sonntag, den 28. September 2025, findet von 14 bis 15 Uhr ein spezielles Atemtraining mit Annette Giefer statt. Im Rahmen des Deutschen Lungentages erhalten Gesundheitssuchende die Gelegenheit, die wohltuende Wirkung salzhaltiger Luft zu erfahren und Techniken zur Stärkung der Lungenfunktion zu erlernen. „Gezielte Atemtechniken unterstützen die Atmung nachhaltig und fördern das Wohlbefinden“, erklärt Moira-Lou Kröll vom Kevelaer Marketing. Dieses Training ist ebenfalls kostenfrei und eignet sich für Menschen jeden Alters. Beide Veranstaltungen bieten eine her-

vorragende Möglichkeit, die Natur zu genießen, sich mit anderen auszutauschen und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

### Vorschau: Nächstes Vitalprogramm startet im Oktober

Schon am 4. Oktober 2025 startet das neue Vitalprogramm in die Herbstzeit. Bis zum Frühjahr 2026 beinhaltet dieses jahreszeitlich abgestimmte Gesundheitsangebote. Das neue Programm ist in der Tourist Information sowie als Download und Blätterkatalog auf der Website [www.kevelaer-marketing.de](http://www.kevelaer-marketing.de) erhältlich.



## Kriminal-Klassiker „Tod auf den Nil“ von Agatha Christie macht den Auftakt der Theatersaison

Für die Theaterreihe der Kultursaison 2025/2026 fällt der Startschuss am 30. September 2025 mit dem Stück „Tod auf dem Nil“ vom „Berliner Kriminaltheater“.

Die neue Spielzeit verspricht spannende Bühnenmomente und abwechslungsreiche Abende voller Unterhaltung, Spannung und Emotionen. „Wir möchten unseren Abonnenten und allen

Theaterliebhabern mit unserer Auswahl erneut unvergessliche Momente bei uns im Konzert- und Bühnenhaus bereiten“, sagt Hendrik Görtz, Bereichsleiter Kultur. Alina Peters, Mitarbeiterin vom Kevelaer Marketing ergänzt: „Unser Anspruch ist es, Geschichten lebendig werden zu lassen und die Zuschauenden mit Humor, Spannung und emotionaler Tiefe zu berühren.“

## Einnahmen aus „Blick hinter die Kulissen“ kommen Bürgerstiftung zugute Kevelaer Marketing spendet an „Seid Einig“

Auch in diesem Jahr öffneten wieder Kevelaerer Unternehmen ihre Türen für die Veranstaltung „Blick hinter die Kulissen“ – und das mit großem Erfolg! Bei Haus Freudenberg GmbH, Irrland GmbH & Co. KG, Romanus Seifert & Sohn GmbH & Co. KG, EUROFLEURS Elbers GmbH & Co. KG und Butzon & Bercker GmbH konnten interessierte Besucher die Kevelaerer Unternehmensvielfalt hautnah erleben und mehr über ihren Arbeitsalltag erfahren. Für nur 3 Euro (2 Euro für Kinder) gab es Einblicke hinter die Kulissen – und gleichzeitig die Möglichkeit, Gutes zu tun. **Spendenübergabe an die Bürgerstiftung „Seid Einig“** Die Einnahmen in Höhe von insgesamt

648 Euro wurden nun feierlich von Bürgermeister Dr. Dominik Pichler und dem neuen Citymanager Reiner Op de Hipt an die Kevelaerer Bürgerstiftung „Seid Einig“ übergeben. „Wir danken unseren Kevelaerer Unternehmen für das Engagement, ihre Türen zu öffnen und dabei nicht nur ihre Betriebe, sondern auch unsere Gemeinschaft zu stärken“, sagt Bürgermeister Dr. Dominik Pichler. „Mit der Spende an die Bürgerstiftung ‚Seid Einig‘ wird dieses Engagement noch wertvoller, denn die Unterstützung kommt genau dort an, wo sie gebraucht wird.“ Die Stiftung wird die Spende gezielt für die Förderung hilfsbedürftiger Kinder und Jugendlicher in Kevelaer einsetzen.



Bürgermeister Dr. Dominik Pichler und Citymanager Reiner Op de Hipt überreichen die Spende an Marcel Robens und Frank Servas vom Vorstand der Bürgerstiftung „Seid einig“



## COACHING CAFÉ KEVELAER Raum für Begegnung, Entwicklung und neue Impulse

Am Sonntag, den 14. September 2025, verwandelte sich die Lebensart Kevelaer erneut in einen Ort der Inspiration und persönlichen Weiterentwicklung. Das Coaching Café öffnete von 12 bis 17 Uhr seine Türen und bot Besuchern einen niedrighwelligen Zugang zu Coaching, Beratung und ganzheitlicher Gesundheitsförderung – kostenfrei und ohne Anmeldung. In entspannter Atmosphäre konnten Interessierte an Mini-Workshops teilnehmen, sich in Schnupper-Coachings begleiten lassen oder kreative Formate wie Fantasierisen, Körperarbeit und Themeninseln erkunden. Das Coaching Café ist ein offenes, inspirierendes Veranstaltungsformat für alle, die sich für Coaching, persönliche Entwicklung und psychologische Themen interessieren – ganz ohne Vorkenntnisse.

Für das leibliche Wohl sorgte die Bäckerei Vloet mit Kaffee und Kuchen.

### Das vielfältige Angebot wurde von einem engagierten Team getragen:

- Christina Schaller, EMDR- und Gesundheitscoach, Yogalehrerin und Inha-

berin der Lebensart Kevelaer

- Jasmina Bendlin, Systemischer Coach und Resilienzberaterin mit Fokus auf Karriere und Führung

- Beata Niemiec und Ramona Mischkowskyak, Expertinnen für Hypnose, Stressbewältigung, Reiki und Retreats,
- Jessica Hendriks, Hypnose Master Coach und Mentorin für Selbstbestimmung

- Rebecca Schmitz, Fahrlehrerin und Hypnose-Coach für Prüfungsstress und Blockadenlösung

- Das VerbindungsAtelier, spezialisiert auf Gewaltfreie Kommunikation und Nervensystemtraining für Eltern.

Die Resonanz war durchweg positiv: Viele Besucher zeigten sich überrascht von der Vielfalt der Methoden und der Offenheit der Coaches. Das Coaching Café hat sich damit als wertvolle Plattform für persönliche Entwicklung und Begegnung etabliert. Der nächste Termin steht bereits fest: Am 30. November 2025 lädt das Team erneut in die Lebensart Kevelaer ein – mit neuen Impulsen, vertrauter Herzlichkeit und viel Raum für Entfaltung.

„Q-events“ spendet an Bürgerstiftung  
**„SEID EINIG“**  
 Große Musical Charity Gala im  
 Konzert- und Bühnenhaus in Kevelaer



Nach der erfolgreichen Premiere von „Q-events“ mit Musicalstar Janneke Ivankova in Uedem dürfen sich Musikfreunde am Niederrhein auf ein ganz besonderes Highlight freuen. Am 17. und 18. Oktober 2025, jeweils um 20 Uhr, findet im Konzert- und Bühnenhaus der Wallfahrtsstadt Kevelaer die Musical Charity Gala „A musical journey“ statt. In Kooperation mit der Wallfahrtsstadt Kevelaer lädt „Q-events“ zu zwei Abenden voller Musik, Emotionen und gelebter Solidarität ein. „Unser Ziel ist es, Kunst und Kultur für alle Menschen zugänglich und erlebbar zu machen, unabhängig von finanziellen Voraussetzungen. Mit dieser Gala setzen wir ein Zeichen für Inklusion, Solidarität und sozialer Verantwortung,“ sagt Veranstalter Dirk van der Koelen von „Q-events“. „Wir freuen uns, mit dieser Veranstaltung nicht nur ein zusätzliches kulturelles Highlight am Niederrhein zu bieten, sondern auch ein wichtiges Signal der Unterstützung

für Kunst und Kultur zu setzen“, ergänzt Hendrik Görtz, Bereichsleiter Kultur beim Kevelaer Marketing. **Großer Besuch auf Kevelaers Bühne** Die vier Topstars der deutschen Musicalszenen Anna Thorèn, Christina Maria Brenner, Carl van Wegberg und Gerd Achilles stehen auf der Bühne und präsentieren ein hochkarätiges Programm. Alle vier waren bereits in Hauptrollen großer Originalproduktionen wie Wicked, Mamma Mia, Les Misérables, Elisabeth, Tarzan oder Tanz der Vampire zu erleben. „Es ist eine große Ehre für uns, diese Topstars am Niederrhein präsentieren zu dürfen“, so der Veranstalter. Nach der Show sind die Künstlerinnen und Künstler noch für Fotos und Smalltalk vor Ort. **Soziales Engagement**

Ein besonderes Augenmerk der Gala liegt auf sozialem Engagement. Menschen mit Behinderung oder eingeschränkter Mobilität erhalten die besten Plätze im Saal und persönliche Betreuung. Darüber hinaus werden pro verkauftem Ticket 2 Euro an die Kevelaerer Bürgerstiftung „Seid Einig“ gespendet. „Uns ist es wichtig, gerade lokale Organisationen zu unterstützen, die nicht im Rampenlicht stehen, aber unverzichtbare Arbeit leisten“, so Dirk van der Koelen. Die Bürgerstiftung „Seid Einig“ engagiert sich seit 2008 für Kinder und Jugendliche, die aufgrund familiärer oder finanzieller Umstände benachteiligt sind, und ermöglicht ihnen den Zugang zum gesellschaftlichen Leben in Kevelaer und den Ortschaften. Zusätzlich besteht eine Kooperation mit dem Tiergarten Kleve. Mit jedem Gala-Ticket erhalten Besuchende 15 Prozent Ermäßigung im Tiergarten und unterstützen zugleich den Aufbau des neuen Artenschutzzentrums Südamerika.

**ALPENER HERBSTFEST**

**TRÖDEL**

Kleidung \* Spielzeug \* Kellerschätze

12. Oktober 2025  
 11:00 - 18:00 Uhr  
 Rathausplatz Alpen

Alpener Werbering

Jetzt anmelden unter  
[www.alpener-werbering.de](http://www.alpener-werbering.de)



In Duisburg Marxloh gibt es die Kultpommesbude  
 Peter Pomm immer noch  
**Currywurst kommt aus Duisburg,**  
 nicht aus Berlin

In Duisburg soll es offiziell werden: „Peter Pomms Puszettenstube“ ist als Ort der Currywurst ausgezeichnet worden - mit einer offiziellen Tafel an der Außenfassade des Geschäfts. Peter Johann Hildebrand hat hier sein Leben lang Pommes, Currywurst und andere Snacks verkauft. Er gilt nach Recherchen zweier Essener Autoren als Erfinder der Currywurst. Das Kult-Gericht hat seitdem seinen Ursprung in Duisburg und nicht mehr in Berlin. **Autoren legten Belege für Erfindung vor** „Schon 1936 hat Peter Pomm, wie alle Peter Johann Hildebrand genannt haben, Currypulver über eine Wurst in To-

matensauce gestreut“, erklärt Tim Koch, einer der beiden Autoren. Das aßen die Arbeiter in seiner Wurstfabrik dann in der Pause. Und das war 13 Jahre bevor Herta Heuwer in Berlin die Currywurst erfunden haben soll. „Es gibt Belege für unsere Erfindungs-Geschichte. Wir haben die Rechnung der Lieferung von britischem Currypulver an Peter Johann Hildebrand gesehen und veröffentlicht. Ausgestellt vom Hamburger Hafen“, ergänzt Gregor Lauenburger. In Duisburg Marxloh, am August-Bebel Platz steht die Kult Pommes Bude immer noch - und das seit 1958. Die Dosen gibt es, wie immer schon zum Mitnehmen...



Erfahren Sie mehr über uns!

**Brinkmann**  
 PFLEGEVERMITTLUNG

02838 - 896 310 1  
 Nick Brinkmann

[sonsbeck@brinkmann-pflegevermittlung.de](mailto:sonsbeck@brinkmann-pflegevermittlung.de)

## WILLY-BRANDT-PLATZ IN ALPEN

### Die Entwicklung des Ortskerns nimmt allmählich Gestalt an

Bürgermeister Thomas Ahls informierte jetzt gemeinsam mit Thorsten Overländer, Projektentwickler der Schoofs-Gruppe für das Gebiet NRW Nord, über den aktuellen Stand der Planungen am Willy-Brandt-Platz. Ziel ist es, den Ortskern nachhaltig zu stärken und die Nahversorgung für Bürgerinnen und Bürger deutlich zu verbessern. „Wir sind auf einem sehr guten Weg“, betonte Bürgermeister Thomas Ahls bei der Vorstellung der nächsten Schritte. „Mit dem neuen REWE-Markt schaffen wir nicht nur ein modernes Einkaufsangebot, sondern wollen auch die Attraktivität unseres Ortskerns stärken.“

Thorsten Overländer von der Schoofs-Gruppe unterstrich die Bedeutung des Projekts: „Die Vertragsparteien sind sich in den wesentlichen Punkten einig, sodass wir zeitnah die Verträge unterzeichnen und anschließend das weitere Planverfahren aufnehmen können. Wir freuen uns, gemeinsam mit der Gemeinde diesen wichtigen Beitrag zur Nahversorgung und Ortsentwicklung zu leisten. Nach der Vertragsunterzeichnung

wollen wir zügig vorangehen, sodass wir – vorbehaltlich des weiteren Planverfahrens – die Eröffnung des neuen REWE-Markt voraussichtlich Ende des kommenden Jahres planen.“

Das Bauvorhaben am Willy-Brandt-Platz ist neben dem Rossmann-Vorhaben auf dem Gelände der ehemaligen Gaststätte Nepicks in Alpen das zweite Großprojekt, welches der Weiterentwicklung des Ortskerns dienen soll. Hierbei soll ein attraktives Umfeld geschaffen werden, das den Standort langfristig sichert und die Lebensqualität in der Gemeinde erhöht.



Thorsten Overländer, BM Thomas Ahls

## SIEGER BEIM WALKING FOOTBALL



Beim 1.FVN (Fussballverband Niederrhein) Walking Football Turnier am Samstag den 13.9. in der Sportschule Wedau konnten die Walking Footballer der Borussia aus Veen den 1. Platz belegen! In einem Feld von 16 Mannschaften in der Altersgruppen (U 50, Ü 50, Ü60) wurde in der Sportschule Wedau in Duisburg, im Stadion am Waldhaus, der Niederrhein Pokal ausgespielt. Auf einem professionellen Rasenplatz, wo zwei Tage zuvor noch die deutsche U 17 Nationalmannschaft der Männer gegen England spielte, war es ein Erlebnis. nach 4 Siegen, einem Remis, einer Niederlage, den Niederrhein Pokal in der Altersklasse U 50 in den Duisburger Himmel zu strecken! Die Veener Mannschaft, bestehend aus jungen (U

50) und erfahrenen Spielern, teilweise über 60zig, konnte sich in sechs spannenden Duellen durchsetzen. Eine besondere Ehre war die Überreichung des Niederrhein Pokals durch den DFB Vizepräsident, Präsident des Westdeutschen Fussballverband und Präsident des Fussballverbandes Niederrhein, Peter Frymuth (rechts im Bild). Außerdem bekam die Mannschaft der Borussia einen original Spielball der Euro 2024! Wer Lust hat sich diese Art des Fussballspielens anzusehen oder besser noch seine (Sport) Tasche zu packen und mitzuspielen, ist recht herzlich eingeladen zur Borussia nach Veen. Jeden Montag um 18.30 Uhr findet das Training der Walking Footballer auf Rasen, oder auf dem neuen Kunstrasen statt.

## Gemeinsames Unternehmerfrühstück der Gemeinde Alpen und dem Alpener Werbering

Die Gemeinde Alpen und der Alpener Werbering laden Alpener Unternehmen herzlich zu einem gemeinsamen Unternehmerfrühstück am 26. Oktober 2025 um 9.30 Uhr in das Landhaus Gietmann in Alpen-Veen ein.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei einem reichhaltigen Frühstück mit anderen Unternehmerinnen und Unter-

nehmern aus der Gemeinde Alpen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und spannende Impulse für Ihr Unternehmen mitzunehmen. Eine Anmeldung ist noch bis zum 26. September 2025 unter [eventmanagement@alpen.de](mailto:eventmanagement@alpen.de) möglich. Aus Platzgründen können höchstens 2 Personen eines Unternehmens teilnehmen.

## Wohncontainer an der Schulstraße werden Ende September geräumt

Die Wohncontaineranlage auf dem Parkplatz an der Schulstraße in Menzelen-West wurde im Herbst 2023 angemietet, um auf die damals gestiegenen Zahlen durch geflüchtete Menschen zu reagieren.

Insgesamt 75 Menschen aus 13 Nationen, darunter 20 Kinder, wurden hier untergebracht, um Obdachlosigkeit zu vermeiden. Mit 445 Personen erreichte die Gemeinde im April dieses Jahres

den Höchststand der Untergebrachten. Seitdem ist die Zahl auf 391 Personen gesunken. Durch den Neubau an der Ulrichstraße sowie den Erwerb weiterer Immobilien kann das Versprechen an die Bürgerinnen und Bürger, den Containerstandort nur temporär zu nutzen, nun eingelöst werden. Die Gemeindeverwaltung bedankt sich herzlich für das Verständnis und das Engagement der Bürgerinnen und Bürger.

## LANDESREGIERUNG WILL 1,5 MILLIONEN EURO BEI HOCHSCHULE RHEIN-WAAL KÜRZEN

Die nordrhein-westfälische Landesregierung möchte die Mittel für die Hochschule Rhein-Waal um mehr als 1,5 Millionen Euro kürzen. Das geht aus dem Haushaltsentwurf hervor, den die Regierung aus CDU und Grünen jetzt für das Jahr 2026 vorgelegt hat.

Kritik an den vorgesehenen Einsparungen übt die SPD-Opposition. „Die geplanten Kürzungen der Landesregierung bei den Hochschulen sind falsch und schaden dem Hochschulstandort Kamp-Lintfort. Jede Kürzung im Bildungsbereich führt langfristig zu Einnahmeverlusten und gefährdet den Wirtschafts- und Industriestandort NRW. Wer an den Hochschulen spart, spart an der Zukunft“, sagt der Landtagsabgeordnete René Schneider.

Dabei widerspricht er der immer wieder kursierenden Behauptung, die meisten Kamp-Lintforter Studierenden würden ohnehin nach dem Abschluss ins Ausland abwandern. Eine aktuelle Erhebung der Hochschule zeigt, dass 14 Prozent der Absolventen in den Kreisen Kleve und Wesel bleiben. Fast 60 Prozent arbeiten nach dem Abschluss in Nordrhein-Westfalen. „Jede Sparmaßnahme jetzt ist also eine Hypothek für den regionalen Arbeitsmarkt von morgen“, mahnt der der Kamp-Lintforter

Schneider.

Schon jetzt hat NRW die schlechteste Betreuungsquote zwischen Lehrenden und Studierenden deutschlandweit. „Hochschulen können eigentlich nur beim Personal wirklich sparen. Durch die Kürzungen der Landesregierung ist zu befürchten, dass sich die Lage jetzt weiter verschärfen wird. Das können und dürfen wir nicht hinnehmen“, so Schneider.

Er selbst habe, als sich der finanzielle Kahlschlag angedeutet habe, bereits Kontakt zur Hochschulleitung aufgenommen. „Wir sind in tiefer Sorge und möchten deshalb genau hören, wie die Hochschule Rhein-Waal ihre Bedarfe einschätzt“, sagt Schneider.

In ihrem Haushaltsentwurf sieht die Landesregierung bei den NRW-Universitäten 2026 Kürzungen von insgesamt 158 Millionen Euro vor. Die SPD-Fraktion hat daher auch eine Anhörung von Fachleuten zu den vorliegenden Haushaltsplänen beantragt, die am 29. Oktober im Wissenschaftsausschuss des Landtags stattfindet. „Noch ist nichts endgültig beschlossen. Schwarz-Grün kann sich noch für einen starken Hochschulstandort Kamp-Lintfort einsetzen. Wir sind bereit, für unsere Hochschulen zu kämpfen“, sagt Schneider.



## Neues inklusives Karussell auf dem Spielplatz Koetherdyck

Die Wählergemeinschaft Issum (WGI) beantragte, den Spielplatz Koetherdyck barrierefrei umzubauen. Nachdem im vergangenen Jahr das inklusive Spielschiff auf dem „Abenteuerspielplatz Koetherdyck“ eröffnet wurde, gibt es nun ein weiteres inklusives Spielgerät für kleine Abenteurer. Auf Initiative der WGI wurde Mitte September das neue inklusive Karussell auf dem Spielplatz

Koetherdyck fertiggestellt. Eine Besonderheit des Karussells ist, dass es für Personen mit Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer frei zugänglich ist. Hierzu wurde zusätzlich der wassergebundene Weg, ein barrierefreier Weg mit guter Lauf- und Fahrqualität, erweitert, um sicherzugehen, dass alle Abenteurer problemlos zum Karussell gelangen können.

## ENERGIE. FÜR EUCH.

Immer mehr Studien belegen, wie wichtig ausreichende Bewegung für Kinder ist – für ihre Gesundheit, ihre Konzentration und ihren schulischen Erfolg. Doch der Alltag vieler Kinder in Deutschland bietet oft zu wenig Gelegenheiten zur körperlichen Aktivität, wie eine aktuelle Untersuchung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung aus dem Jahr 2024 zeigt. Daher braucht es gezielte Impulse, um Bewegung wieder stärker in den Alltag zu bringen. Um diesem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, unterstützt Westenergie, regionaler Energiedienstleister und Infrastrukturanbieter, Grundschulen mit Bewegungspaketen. „Es ist uns eine Freude, gemeinsam mit Herrn Görtz das Bewegungspaket an die Grundschule zu übergeben. Wir möchten die Kinder spielerisch zu mehr Bewegung motivieren und sie dabei unterstützen, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu entwickeln“, ergänzte Dirk Krämer, Westenergie-Kommunalmanager.

**Die Brüder-Grimm und St. Nikolaus Schule aus Issum freuen sich ebenfalls über ein Westenergie Bewegungspaket für mehr Aktivität im Schulalltag.** In diesem Jahr übergibt das Energieunternehmen 16 Westenergie Bewegungspakete an die Grundschulen am Niederrhein. Das Bewegungspaket enthält eine vielfältige Auswahl an Bewegungsmaterialien, die

Kinder zu mehr Aktivität motivieren. Ob Minifußbälle, Springseile oder Wurfspiele – die neuen Utensilien laden die Kinder in den Pausen zu Spiel, Spaß und Bewegung ein. Auf einem Poster finden die Kinder zudem Übungen zum Nachmachen. So werden die Schülerinnen und Schüler spielerisch zu mehr Bewegung motiviert und ihre motorischen Fähigkeiten gefördert. „Bewegung stärkt Kinder, Schule und Gemeinschaft. Gemeinsam schaffen wir Räume, in denen sich unsere Kinder gesund, spielerisch und mit Freude bewegen können. Das Bewegungspaket von Westenergie kann dafür ein unterstützender Aktivator sein“, so Silvia Meier, Sachbearbeiterin im Schulamt.

Immer mehr Studien belegen, wie wichtig ausreichende Bewegung für Kinder ist – für ihre Gesundheit, ihre Konzentration und ihren schulischen Erfolg. Doch der Alltag vieler Kinder in Deutschland bietet oft zu wenig Gelegenheiten zur körperlichen Aktivität, wie eine aktuelle Untersuchung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung aus dem Jahr 2024 zeigt. Daher braucht es gezielte Impulse, um Bewegung wieder stärker in den Alltag zu bringen. Um diesem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, unterstützt Westenergie, regionaler Energiedienstleister und Infrastrukturanbieter, Grundschulen mit Bewegungspaketen.

**jobcenter** Kreis Wesel

**Wir sind da!**

**WIR KOMMEN ZU IHNEN! MIT DEM JOBCENTERBUS DIREKT VOR ORT.**

Unser Jobcenterbus ist ein Beratungsangebot für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Kreis Wesel.

Wir möchten mit Ihnen über berufliche Perspektiven oder leistungsrechtliche Anliegen ins Gespräch kommen.

- keine Anmeldung
- kostenlos
- anonym

**Unsere aktuellen Vor-Ort-Termine:**

[www.jobcenter-kreis-wesel.de/kontakt/jobcenterbus](http://www.jobcenter-kreis-wesel.de/kontakt/jobcenterbus)

**Kommen Sie vorbei!**



## Neuer leitender Oberarzt und Sektionsleiter Pneumologie am Sankt Josef-Hospital Xanten

Zum 1. September verstärkt Ali Husain Jassim als leitender Oberarzt der Inneren Medizin und Sektionsleiter Pneumologie das Team um Chefarzt Klaus Bensmann am Sankt Josef-Hospital Xanten. Mit seiner Expertise komplettiert er die ärztliche Leitung der Inneren Medizin und erweitert das medizinische Leistungsspektrum des Hauses entscheidend.



So., 28. September 2025 von 11 – 17 Uhr  
im Naturbad Xantener Südsee

## HUNDESCHWIMMEN IM NATURBAD XANTENER SÜDSEE

Zum Abschluss der Badesaison veranstaltet das Freizeitzentrum Xanten (FZX) wieder ein Hundeschwimmen im Naturbad Xantener Südsee. Am Sonntag, den 28. September 2025 steht das gesamte Naturbad wieder den Fellnasen und ihren Besitzern zur Verfügung: Ein Kilometer Sandstrand, Freilauf auf den großen Freiflächen und Spielwiese laden zu einem tollen Tag am Wasser ein. Ein breites Rahmenprogramm rund um das Thema Hund enthält Mitmach-Angebote und rund 20 regionale Aussteller mit Beratungs-, Aktions- und Verkaufstän-

den aus den Bereichen Hundezubehör, Hundesnacks und -futter, Hundeschulen und Training, Gesundheit und Beratung, Kreatives und Besonderes, Reisen und Ausstattung und vielem mehr haben sich angekündigt. Zu den Programm-Highlights gehören Kursvorführungen der Hundeschulen wie etwa Dogdance oder eine Mitmach-Aktion im Hoopers Parcours. Zum Thema Reisen mit Hund wird ein Wohnmobil gezeigt und es besteht die Möglichkeit, Krallen der Hunde schneiden oder die Ohren der Hunde reinigen zu lassen.



## „PLAZA-QUIZ MUSIK EDITION“ im Plaza del Mar, Hafen Xanten Zwei Abende voller Musik, Rätsel und Spaß!

Am Mittwoch, den 29. Oktober, heißt es wieder: „Wer weiß, was in der Welt der Musik passiert?“

Das Plaza del Mar im Hafen Xanten lädt alle Musikinteressierten zu besonderen Quiz-Abenden ein. Bei den Plaza-Quiz Musik Editionen erwarten die Teilnehmer unterhaltsame Events, die die Herzen von Musikfans höherschlagen

lassen. Am Mittwoch, den 10. Dezember findet der zweite Abend als vorweihnachtliche „Christmas Edition“ statt. Jeweils ab 20 Uhr können die Gäste ihr musikalisches Wissen unter Beweis stellen und sich durch vier spannende Runden voller Fragen zu allen Facetten der Musikgeschichte kämpfen – von den großen Klassikern bis hin zu den aktuellsten Hits. Bei der Christmas Edition dreht sich in zwei der vier Quizrunden alles um die Weihnachts-All-time-Favorites.

Es geht darum, in einer gemütlichen Atmosphäre mit Freunden, Familie oder Kollegen zu rätseln und dabei das eigene Wissen über berühmte Musiker, legendäre Alben oder unvergessliche Songs zu testen und zu teilen.

Der Eintritt kostet 10 € pro Person und aufgrund der begrenzten Plätze wird eine frühzeitige Reservierung empfohlen, um sich einen Platz zu sichern.

Tickets sind ausschließlich online erhältlich auf [www.f-z-x.de/events](http://www.f-z-x.de/events).



## MIT KLEINEN MÜNZEN VIEL BEWEGEN Jugendfeuerwehr Xanten freut sich über Spende

**Westnetz-Mitarbeitende spenden  
Nachkommastellen ihres Gehalts  
Jeder Cent hilft: 1.000 Euro für  
den guten Zweck übergeben**

Wie wirkungsvoll schon wenige Cent sein können, zeigen die Mitarbeitenden der Westenergie-Gruppe am Standort Wesel. Sie verzichten am Monatsende freiwillig auf die Centbeträge ihrer Gehaltsabrechnungen – und sammeln dadurch Jahr für Jahr eine stolze Summe für den guten Zweck. „Unsere Kolleginnen und Kollegen verzichten am Monatsende bewusst auf die Centbeträge ihres Gehalts. So sammeln wir gemeinsam jedes Jahr eine beträchtliche Summe, die wir mit Freude an förderungswürdige Projekte weitergeben“, erklärte Silke Lodder, Betriebsratsvorsitzende des Standorts Wesel bei Westnetz. Welche Einrichtungen unterstützt werden, entscheiden die Mitarbeitenden gemeinsam mit dem Betriebsrat. In diesem Jahr gingen 1.000 Euro aus der Restcentkasse an die Jugendfeuerwehr Xanten. Die Spende wird unter anderem dafür genutzt, eine Wochenendfreizeit für die Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen. Auch Bürgermeister Thomas Görtz betonte die Bedeutung der Unter-

stützung: „Die Jugendfeuerwehr ist ein zentraler Bestandteil unserer Stadt – sie vermittelt nicht nur Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein, sondern bildet auch die Einsatzkräfte von morgen aus. Umso mehr freue ich mich über das Engagement der Westnetz-Mitarbeitenden, die mit ihrer Spende einen wertvollen Beitrag für unsere Kinder und Jugendlichen leisten.“ Die Idee der Restcentkasse lebt von vielen kleinen Beiträgen, die sich zu einer großen Wirkung summieren: Gemeinnützige, soziale oder ehrenamtliche Organisationen sind häufig auf Spenden angewiesen. Für den Einzelnen kaum spürbar, ergibt der Verzicht auf die Nachkommastellen im Gehalt gemeinsam einen beachtlichen Betrag, mit dem Jahr für Jahr wichtige Projekte unterstützt werden. Auch die Jugendfeuerwehr Xanten freut sich sehr über die Unterstützung: „Wir sind den Mitarbeitenden von Westnetz für die Spende sehr dankbar. Es ist schön zu sehen, dass sich Menschen für unsere Arbeit engagieren und wir hierdurch unseren Mitgliedern ein unvergessliches Erlebnis außerhalb des regulären Feuerwehralltags ermöglichen können“, sagte Sarah Derksen, Hauptfeuerwehrfrau und Leiterin der Jugendfeuerwehr.

## Heilpädagogische Praxis Terschlüssen - Mobil und Ambulant

*Es gibt Kinder,  
die sind nicht  
einfach, sondern  
einfach anders!*



### Mein Leistungsangebot:

Heilpädagogische Frühförderung  
Heilpädagogische Diagnostik  
Traumapädagogik  
Spieltherapie  
Stärkung sozialer und emotionaler Kompetenz  
Elternberatung und Elternbegleitung  
Marburger Konzentrationstraining  
Marburger Verhaltenstraining

Zielgruppe  
Kinder ab Geburt, Jugendliche und junge Erwachsene

M. Terschlüssen - Heilpädagogin, Trauma Pädagogin, Sozialmanagerin

Marianne Terschlüssen · Alter Rheinweg 43 · 46509 Xanten · (028 01) 9 02 31  
[www.heilpaedagogik-terschluessen.de](http://www.heilpaedagogik-terschluessen.de) · email: [marianne.terschluessen@gmx.de](mailto:marianne.terschluessen@gmx.de)

- Rolltore • Sektionaltore • Flügeltüren • Schiebetore • Zäune
- Geländer • Brandschutztore • Wartungen • Schlosserei



# Niederrhein Technik GmbH

## Wir bauen Ihr Tor

24h  
Service

Ihr Partner für Toranlagen & Schweiß- und Metallbauarbeiten

**Niederlassung / Ausstellung:**  
**Otto-Hahn-Straße 3a**  
**47608 Geldern**

Tel. (02831) 9 73 66 80  
 Fax (02831) 9 73 66 99

E-Mail: [info@niederrhein-technik.de](mailto:info@niederrhein-technik.de)

**Ihr Partner für: Privat & Handwerk & Industrie**

Wartung und UVV Prüfungen an Toren, Türen,  
 Containern, Schweiß- & Schlosserarbeiten  
 Reparaturarbeiten von Toren und Türen  
 aller Hersteller - Container, Zäune, Geländer  
 In allen Größen & Arten / Sondermaße  
 und vieles mehr...

**24 h Notdienst**

## Ihr Partner für nachhaltige & innovative PV-Lösungen

für Privathaushalte, Gewerbe,  
 Industrie & Landwirtschaft –  
 alles aus einer Hand.

Die Energiekosten steigen, handeln Sie jetzt. Mit einer Photovoltaikanlage von PV-Service senken Sie nicht nur Ihre Stromkosten dauerhaft, sondern werden auch unabhängiger vom Strommarkt und investieren in eine saubere Zukunft.

- Standortanalyse und individuelle Planung
- Installation und Inbetriebnahme
- Modulreinigung, Wartung und Monitoring
- Repowering bestehender Anlagen
- Batteriespeicher für max. Eigenstromnutzung
- Vogelschutz zur Nest- & Schmutzvermeidung

**PV SERVICE**  
 PHOTOVOLTAIK  
 RUNDUMSERVICE

Wir beraten Sie  
 gerne, unverbindlich  
 und kostenfrei.

📍 PV-Service GmbH  
 Boxtelstraße 13 / 46509 Xanten

✉ T. 02801 - 37 69 80 / [info@pvass.com](mailto:info@pvass.com)

🌐 [www.pvass.com](http://www.pvass.com)

