

**Kontakt**  
**Redaktion**  
 Tel.: 0177 / 70 59 805  
 redaktion@mein-herne.com  
**Anzeigen**  
 Tel.: 0151 / 402 49 666  
 anzeigen@mein-herne.com  
**Zustellhotline**  
 Tel.: 02241/ 93836-0

Samstag, 20. Januar 2024

**MEIN** www.mein-herne.com

# HERNE

DIE WOCHEN IN HERNE UND WANNE-EICKEL

Dein mein real  
**Wochen-**  
**prospekt**  
 in Teilen dieser Ausgabe.  
 Jetzt jede Woche hier!  
**mein**  
**real**  
 Einmal hin. Alles drin.



## Echt jetzt?! Barbie als Lehrfilm?



Ausgerechnet „Barbie - der Film“ steht auf der Liste der Schulkinowochen? Dass man aus Filmen wie „In einem Land, das es nicht mehr gibt“ oder „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ etwas lernen kann, liegt auf der Hand. Aber Barbie? Echt jetzt? Wenn man genau hinsieht, dann ist es eigentlich dringend nötig über Rollenbilder in unserer Gesellschaft zu sprechen und diese zu hinterfragen. Also ja: Barbie muss diskutiert werden! Dringend!

**Ihre Silke Heidenblut**  
 redaktion@mein-herne.com

## Lernen mit Kino-Filmen

„SchulKinoWochen NRW“ starten am 25. Januar - auch in Herne

Die „SchulKinoWochen NRW“ beginnen am 25. Januar - und Schüler aus Herne können einmal mehr dabei sein, wenn sie Lehrer haben, die sich um die Anmeldung kümmern. Das Filmprogramm aus Spiel-, Dokumentar- und Animationsfilmen bietet Anknüpfungspunkte zu den

zentralen Fragen des Wissenschaftsjahres 2024. Dabei wird der Begriff Freiheit aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, beispielsweise in Bezug auf politische Systeme, Religionen, Geschlechterordnung oder auf der individuellen Ebene der freien Meinungsäußerung.

Zum Barbie-Film werden Begriffe wie Freiheit, Machtverhältnisse, Emanzipation, Selbstbestimmung, Rollenbilder, Sexismus, Stereotype und Gesellschaft thematisiert. Mehr Informationen und der Weg zur Anmeldung auf

**Seite 5**

**Foto: Barbie/Warner Bros**

## Weltreise mit dem VHS-Filmforum

Immer sonntags, montags und mittwochs

Eine österreichische Dichterin, ein pakistanischer Nachtclubtänzer und ein nordenglischer Gastwirt – das sind nur drei der Hauptfiguren, die im neuen Programm des Filmforums der Volkshochschule Herne zu sehen sind. Die Filmreihe, die immer sonntags, montags und mittwochs in der Filmwelt Herne präsentiert wird, unternimmt eine facettenreiche Reise durch die Welt des internationalen Kinos.

Den Anfang des Quartalprogramms 2024 macht am 21. Januar der japanische Film

„Plan 75“ (21./22./24. Januar), eine provokative Zukunftsvision über staatlich geförderte Sterbehilfe. In den folgenden Wochen werden dann unter anderem die Bestseller-Verfilmung „Ein ganzes Leben“ (28./29./31. Januar) und der irische Oscar-kandidat „The Quiet Girl“ (4./5./7. Februar) gezeigt. Als Beitrag zur Frauenwoche laufen im März das Biopic „Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste“ (10./11./13. März) und der in Pakistan teilweise verbotene Film „Joyland“ (17./18./20. März). Mehr unter vhs-herne.de.

## Ihre **Akten- und Dokumentenvernichtung**

in unserem Hensen-Karton, so voll Sie mögen –

Hauptsache, Sie können ihn tragen!

**Nur 9,95 € – anstatt 19,95 Euro.**

Inklusive Umzugskarton. Sicherheitsstufe fünf!

Einfach von Mo. bis Fr. zwischen 10 und 17 Uhr vorbeibringen.

Wir freuen uns auf Sie!



**Besuchen Sie  
 uns auch  
 auf facebook!**



Am Großmarkt 33 · 44653 Herne

Tel.: 02323/921092 · Fax: 02323/921094 · info@umzugsprofi.de

**www.umzugsprofi.de**

**Austausch von Silikonfugen**  
in Ihrer Dusche, Badewanne, Waschbecken, Küche, Fenster etc.  
Tel. 0209/9 77 42 97 · [www.fugenmann.de](http://www.fugenmann.de)

**RUDZIK**  
HAUSHALTS-AUFLÖSUNG

**Wohnungsauflösung und Entrümpelung**  
Die Entrümpelung in Wohnung und Haus bzw. aller Immobilien, Sperrmüllentsorgung von überall auch bei Mietwohnungen, Räumungen von Ladenlokalen bei Geschäftsaufgabe.

**Entrümpelung von Dach bis Keller**

- Haushaltsauflösung
- Wohnungsauflösung
- Entrümpelung
- Geschäftsauflösung
- Betriebsauflösung
- Firmenauflösung
- Ausräumen + Entsorgen
- Keller Räumung
- Garage entrümpeln
- Dachboden leeren
- Lagerräumung

☎ 0 23 23 - 399 23 20

## Familienfrühstück

Das Familienbüro der Stadt Herne lädt am Mittwoch, 24. Januar, von 10 bis 11.30 Uhr zum Familienfrühstück in die Kita Rappelkiste, Mont-Cenis-Straße 218, ein. Das Angebot richtet sich an Herner Familien mit Kindern, die unter drei Jahre alt sind und ist kostenlos. „Gut betreut in der Kindertagespflege – ein Angebot für Kinder unter drei Jahren“ lautet der Titel der Veranstaltung. Andrea Zippro von den Herner Tageseltern informiert über das Thema und steht für Fragen zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## STELLENMARKT



wir suchen dich.

ZUSTELLER (M/W/D)

Ab einem Alter von 13 Jahren kannst Du einmal pro Woche Zeitungen wohnortnah verteilen.

#M.S.D. MEDIEN SERVICE DEUTSCHLAND WEST GMBH



Nutze unseren Chatbot.

•PROBIER ES AUS!



## Drei Löwinnen bei den Lions

Der Lions-Club Wanne-Eickel wird weiblicher: Erstmals in seiner fast 60-jährigen Geschichte freut sich die karitativ tätige Hilfsorganisation über den Zugang von drei Frauen. Lions-Präsident Torsten Biermann (r.) und Lions-Sekretär Andreas Meise begrüßten (v.l.) Nicole Adler, Svenja Biermann und Anja Graf in ihrer Gemeinschaft. Damit wuchs der Club auf 33 Mitglieder an. Die letzte Activity der Wanne-Eickeler Löwen war der traditionelle Neujahrsempfang am gestrigen Freitag mit etwa 200 geladenen Gästen, dessen Erlös zwei karitativ tätigen Organisationen in Herne/Wanne-Eickel helfen soll.

Foto: LC Wanne-Eickel

## Sprachen öffnen Türen

Neues Programmheft liegt vor

In beiden Geschäftsstellen der Herner Volkshochschule (VHS) - im Kulturzentrum in Wanne - ist ab sofort die neue Broschüre „Sprachen öffnen Türen“ erhältlich, in der sich Herne mit zwölf weiteren Volkshochschulen präsentiert: Sprachen wie Altgriechisch oder Japanisch können in Herne gelernt werden, Ukrainisch in Herten oder Portugiesisch in Oer-Erkenschwick. Die Broschüre bildet nicht das gesamte Sprachenangebot ab, sondern besondere Veranstaltungen, für die es sich lohnt, auch mal in eine kooperierende Nachbar-VHS zu fahren. So sind Wochenendveranstaltungen, Bildungsurlaube, Kompaktkurse, fremdsprachliche Vorträge oder Kochabende im Heft vertreten. Durch das Netzwerk kann man aus mehr als 20 verschiedenen Fremdsprachen auswählen. Insbesondere Kurse in seltener nachgefragten und daher seltener unterrichteten Sprachen wie Türkisch (läuft auch für Neuanfangende in Herne) haben durch die zeitgleich in 13 beteiligten Städten publizierte Broschüre eine gute Chance, sich mit Teilnehmern zu füllen. Besonders hilfreich für die Zugewanderten ist auch der Überblick über die Sprachprüfungen in Herne und ringsum: Alle Termine der Einbürgerungstests und des Deutschtests für Zuwanderer sind abgedruckt. Die Anmeldung zu Deutsch-Prüfungen ist ab sofort möglich. Telefonische Auskünfte für Herne und die Region geben die zuständigen Programm-bereichsleiterinnen Monika Remlinger (02323/163467) und Natella Schüpp für Englisch und für Prüfungsfragen bei den Deutschtests (02323/163179). Die Anmeldetermine sind von VHS zu VHS unterschiedlich, für Herner Fremdsprachen-Kurse beginnt die Anmeldung ab dem 22. Januar.

## MARKTPLATZ

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685-409140, 5% online Rabatt sichern [www.dachbleche24.de](http://www.dachbleche24.de)

**Umzug Transport Haushaltsauflösung**  
100% keine Abzocke, LKW + Fahrer 50€ Std. Jeder weitere Helfer 25€ Std. Küchen An u. Verkauf. Gerne Kostenvoransch. fürs Amt 0209/9769811 [info@moebel-sturm.de](mailto:info@moebel-sturm.de)

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
Tel: 03944-36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)

Bärbel Steinbach, Friseur und med. Fußpflege, Scharnhorststraße 25, 44628 Herne Telefon: 02323/82336 oder 0152/28599220, Hausbesuche möglich.

## Notdienste

**Apotheken:**  
Rund um die Uhr ist die aus dem Festnetz kostenlose Hotline 0800/ 00 22 833 zu erreichen.  
Für Handys: 22 833 zum Preis von 69 Cent/Min  
**Notfallnummern:**  
Ärztl. Bereitschaftsdienst: 116 117  
Zahnärztlicher Notdienst: 0 18 05 / 98 67 00

## Beilagen-Hinweis

### MEIN HERNE

In der heutigen Gesamtausgabe oder in Teilbelegung finden Sie Beilagen folgender Firmen:  
**Edeka Koch**  
**Lidl**  
**Real**  
**Zurbrüggen**

04. Woche. Gültig ab 22.01.2024

toom<sup>®</sup>  
markt

REWE  
Dein Markt



Scan mich!  
rewe.de/angebote



Entdecke  
jede Woche  
über 300 Angebote  
in der REWE App  
und im Web

# Deine Auswahl – auch beim Preis.



**Hackfleisch gemischt**  
vom Rind und Schwein,  
je 250-g-Pckg.  
(1 kg = 7.96)

**Knaller**  
**1.99**



**Schweine-Lachsbraten**  
ohne Knochen,  
Haltungsform 2,  
SB-verpackt,  
je 1 kg

**Knaller**  
**7.77**



**ja!**  
**Frisches Hähnchen-Brustfilet**  
Teilstück, Haltungsform 2,  
je 600-g-Pckg.  
(1 kg = 9.98)

**Aktion**  
**5.99**



**Dr. Oetker Die Ofenfrische Vier Käse**  
tiefgefroren,  
je 410-g-Pckg.  
(1 kg = 5.41)

**Aktion**  
~~2.22~~  
**1.99**  
(1 kg = 4.85)

Preis mit App Coupon



**Viktoriaeesebarsch-Filet**  
bestens geeignet  
zum Braten und  
Dünsten,  
je 100 g

**Knaller**  
**1.59**



**Aoste Stickado**  
versch. Sorten,  
je 70-g-Pckg.  
(1 kg = 25.57)

**Knaller**  
**1.79**



**Ehrmann Grand Dessert**  
versch. Sorten,  
je 190-g-Becher  
(1 kg = 2.58)

**Aktion**  
**0.49**



**Ritter Sport Schokolade**  
versch. Sorten,  
je 100-g-Tafel  
(1 kg = 8.80)

**Knaller**  
~~0.88~~  
**0.77**  
(1 kg = 7.70)

Preis mit App Coupon



**Mars Snickers oder Twix**  
je 5 x 50-g-Riegel-Pckg.  
(1 kg = 6.36)

**Aktion**  
**1.59**



**Brändle Vita Sonnenblumenöl**  
je 0,75-l-Fl.  
(1 l = 3.32)

**Knaller**  
**2.49**



**Volvic Mineralwasser**  
Naturelle,  
je 6 x 1,5-l-Fl.-Pckg.  
(1 l = 0.44)  
zzgl. 1.50 Pfand

**Knaller**  
**3.99**



**Fa Duschgel**  
versch. Sorten,  
je 250-ml-Fl.  
(1 l = 3.96)

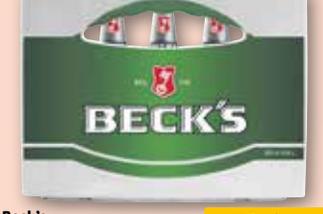
**Aktion**  
~~0.99~~  
**0.88**  
(1 l = 3.52)

Preis mit App Coupon



**Bitburger Pils**  
versch. Sorten,  
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten  
(1 l = 1.05)  
zzgl. 3.10 Pfand

**Knaller**  
**10.49**



**Beck's Pils**  
versch. Sorten,  
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten  
(1 l = 1.10)  
zzgl. 3.10 Pfand

**Aktion**  
**10.99**



**Capri-Sun**  
aus Fruchtsaftkonzentrat,  
versch. Sorten,  
je 10 x 0,2-l-Pckg.  
(1 l = 1.65)

**Knaller**  
~~3.29~~  
**2.99**  
(1 l = 1.50)

Preis mit App Coupon

Bahnhofstr. 152/Roonstr. 6 • 44629 Herne  
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App  
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006. Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.



Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Falken Jugendtreffs in Pantringshof. Foto: Die Falken

## Jugendliche fördern

Demokratie, Selbstorganisation, Partizipation und Spaß

Die Mitarbeiter der SJD-Die Falken des Unterbezirks Herne trafen sich, um das zentrale Jahresprogramm für Herne Kinder und Jugendliche zu planen. Hieran beteiligten sich auch die ehrenamtlichen Helfer des JuP-Falken-Jugendtreffs in Pantringshof. Neben einer engeren Zusammenarbeit mit den benachbarten Falken aus Horsthausen planen die Falken zahlreiche Events, wie ein Schneeflockenfest, eine Kinderrechteparty oder auch Ferien- und Wochenendfrei-

zeiten. Besonders wollen die Falken die Partizipation und Selbstorganisation von Kindern und Jugendlichen fördern. „Wir wollen Kinder und Jugendliche befähigen, sich für ihre berechtigten Interessen und Forderungen einzusetzen“, berichtet Detlev Biewald, Vorsitzender des Falken Ortsverbandes Pantringshof. Dabei hilft ein spezielles Projekt, das vom Landesverband Westfalen Lippe (LWL) gefördert wird. „Damit möchten wir junge Menschen an Partizipation

und Demokratieförderung heranführen. Dies wird in Zeiten des erstarkten demokratiefeindlichen Gedankengutes wichtiger denn je.“ Der Spaß soll trotzdem nicht zu kurz kommen, so bietet der Pantringshofer Jugendtreff bei seinen offenen Angeboten jede Menge Programm und Unterhaltung an. Informationen gibt's online unter [falken-pantringshof.de](http://falken-pantringshof.de) oder während der regulären Öffnungszeiten Dienstag bis Donnerstag von 15 bis 19 Uhr.

## Frühjahr auf Sylt



Bahnfahrt  
1. Klasse &  
Gratisnacht\*

Deutschlands größte Nordseeinsel Sylt ist ganzjährig ein besonderes Erlebnis. In Wenningstedt auf Sylt erwartet Sie das inhabergeführte „Hotel Kiose“. Reetgedeckte Häuser liegen malerisch zwischen Salzwiesen und urwüchsiger Dünenlandschaft. Im Westen ist die Insel von endlosem Sandstrand gesäumt. Die Inselorte List und Kampen und das urbane Westerland laden zu einem Besuch ein.

Unternehmen Sie eine geführte Inselbusrundfahrt oder besuchen Sie das Schwimmbad „Sylter Welle“. Nach einem ereignisreichen Tag lädt die hoteleigene Sauna zum Entspannen ein.

**Leistungen:** An- und Abreise im IC/ICE (in der 1. Klasse inkl. Sitzplatzreservierung) und RE, freie Nutzung der Inselbusse, 4 bzw. 5 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Kiose in Wenningstedt, freie Nutzung der hoteleigenen Sauna, bis 10.03.: Inselbusrundfahrt oder 4 h Aufenthalt Sylter Welle, regiomas-Ausflugstipps, Reisepreissicherungsschein

**Anreise:** 4 Ü: 15.01., 10.03., 21.03., 07.04., 14.04.2024

\*mit Gratisnacht (4=5 Ü): 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02.2024

**Preise:** 499 € p.P./Doppelzimmer; 629 € im Einzelzimmer  
Deutschlandticket-Inhaber erhalten Ermäßigungen

**Infos und Buchungen:** [www.regiomas.de](http://www.regiomas.de) und Tel. 040 / 50 690 700



Veranstalter:  
regiomas GmbH  
Liebermannstraße 46, 22605 Hamburg

## TIER DER WOCHE



### Der sportlich kuschelige Tibo

Würde Tibo eine Kontaktanzeige schreiben, würde sie vermutlich so anfangen: Sportskanone sucht Sofa! Tibo liebt es zu laufen und zu toben. Aber genauso toll findet er es, wenn seine Menschen mit ihm kuscheln. Beides braucht und genießt er und ist immer ganz enttäuscht, wenn es wieder zurück in den Zwinger geht. Dann versucht er alles, um noch ein paar Minuten Extra-Zeit herauszuholen, um ja nicht allein bleiben zu müssen. Tibo muss noch einiges lernen. Zum Beispiel ist er sich seiner Größe und Kraft nicht bewusst und kann sie nicht dosieren. Da sollte man standfest sein. Aber Tibo hat da schon viel dazu gelernt und zeigt auch, dass er noch viel mehr lernen möchte. Manche Situationen verunsichern ihn noch - die Knallerei rund

um Silvester hat ihn sehr erschreckt. Wenn er durch eine souveräne Führung die Sicherheit bekommt und sich an seinem Menschen orientieren kann, dann ist für ihn alles nur halb so schlimm.

Tibo kommt mit den meisten Hunden nach einer Kennenlernzeit gut klar, sie sollten aber von ähnlicher Größe und Temperament sein. Kinder sollten auch schon im Teenageralter sein. Tibo möchte so gerne endlich ankommen dürfen und an der Seite seiner Menschen die Welt entdecken.

Wer sich für Tibo interessiert, macht einen Termin aus: [Email\\_an@tierheim-herne-wanne.de](mailto:Email_an@tierheim-herne-wanne.de).



# „SchulKinoWochen“

Größtes filmpädagogisches Projekt NRW - auch in Herne

Vorhang auf und Film ab für die „SchulKinoWochen NRW 2024“: Das größte filmpädagogische Projekt des Landes wartet mit einem umfangreichen, auf den Schulunterricht abgestimmten Programm auf. Unter dem Motto „ZUSAMMEN leben. sehen. lernen.“ werden vom 25. Januar bis 7. Februar die Kinosäle von mehr als 120 Kinos zu Klassenzimmern - in Herne ist die Filmwelt dabei. Die Schulkinowochen machen den außerschulischen Kultur- und Lernort Kino erfahrbar. Die umfangreiche Filmauswahl bietet thematische Anknüpfungspunkte an den Fachunterricht und ermöglicht zudem die Vermittlung von Grundlagen der Filmsprache. Zu jedem einzelnen Film gibt es vertiefendes Unterrichtsmaterial zum kostenlosen Download. In der 17. Ausgabe des Projekts liegt ein besonderer Schwerpunkt auf aktuellen gesellschaftlichen Themen. Parallel zum regulären Filmprogramm gibt es deshalb mehrere Sonderprogramme: Im Wissenschaftsjahr 2024 geht es um die „Freiheit“. Die Schulkinowochen NRW widmen diesem Thema ein Sonderprogramm mit Filmen für alle Altersstufen von der Grundschule bis zur Oberstufe. Das Sonderprogramm „17 Ziele – Kino für eine bessere Welt“ zeigt eine Auswahl an Filmen passend zum Welt-Zukunfts-Vertrag, der Agenda 2030. Es geht um ein gutes Leben für alle Menschen in einer nachhaltigen, gerechten Welt. In Ergänzung zu diesen Sonderprogrammen werden außerdem Gespräche mit Filmschaffenden oder auch mit Experten zum Wissenschaftsjahr sowie Kinoseminare und Fortbildungen für Lehrkräfte zur Filmanalyse im Unterricht angeboten. Schulen können sich jetzt noch anmelden: Der ermäßigte Eintrittspreis für die Kinovorführungen beträgt 4,50 Euro, Lehrkräfte und Be-



In David Wnendts Film „Sonne und Beton“ geht es um Themen wie Schule, Bildung, Chancengleichheit, Berufswahl, Pubertät, Erwachsenwerden, Freundschaft, Familie, Kriminalität und Gewalt. **Foto: Constantin Film**

gleitpersonen haben freien Eintritt. Auch 2024 können Schüler an einem Filmkritikwettbewerb von spinxx.de, dem Onlinemagazin für junge Medienkritik, teilnehmen und Preise für die gesamte Schulklasse gewinnen. Sämtliche Informationen zum Programm sowie die Online-Anmeldung gibt's

unter schulkinowochen.nrw.de. Außerdem steht das Projektteam im LWL-Medienzentrum für Westfalen für persönliche Beratungen unter der Hotline 0251-591-3055 zur Verfügung. Bei seiner vergangenen Ausgabe 2023 waren rund 125.000 Schüler und Lehrer in den Kinos in NRW zu Gast.

## Hintergrund

Die „SchulKinoWochen NRW“ werden veranstaltet von Vision Kino – Netzwerk für Film und Medienkompetenz und von „Film+Schule NRW“, einer gemeinsamen Initiative des Ministeriums für Schule und Bildung NRW und des LWL-Medienzentrums für Westfalen. Vision Kino ist eine gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung der Film- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen. Sie wird unterstützt von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, der Filmförderungsanstalt, der Stiftung Deutsche Kinemathek sowie der „Kino macht

Schule“ GbR, bestehend aus dem Verband der Filmverleiher, dem Verein HDF Kino, der Arbeitsgemeinschaft Kino – Gilde deutscher Filmkunsttheater und dem Bundesverband kommunale Filmarbeit. Die Schirmherrschaft über Vision Kino hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier übernommen. Kooperationspartner der Schulkinowochen sind das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, die kommunalen Medienzentren in NRW, die Bundeszentrale für politische Bildung, Engagement Global, das Wissenschaftsjahr und spinxx.de.



- Neu- und Gebrauchtwagen
  - E-Mobilität
  - Finanzierung und Leasing
  - LPG- und CNG-Werkstatt
  - Wartungs- und Servicearbeiten
  - Karosseriearbeiten
- u.v.m.



**Autohaus Frohn**

Dieselstr. 2 - 44805 Bochum  
Telefon +49 (0)234 85751  
[www.auto-frohn.de](http://www.auto-frohn.de)

## Wer kegelt gern?

Ein geselliger Kegelclub, der einmal im Monat samstags im Volkshaus Röhlinghausen kegelt, sucht neue, nette Kegelpaare. Wer gern kegelt - dabei kommt es auf den Spaß an, nicht auf die Qualität des Kegels - und zur Generation 50+ gehört, meldet sich unter der Rufnummer 02325/42089.



## Mach mal 2: Ältere Modelle sparen mit dem Škoda Teilerabatt x2

Je älter, umso günstiger. Škoda Modelle ab vier Jahre sparen gleich doppelt, denn bei unserem Teilerabatt x2 gilt: Fahrzeugalter in Jahren x 2 = Teilerabatt in Prozent<sup>1</sup>. Fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch. Wir beraten Sie gern und machen Ihnen ein individuelles Angebot.

<sup>1</sup> Bezogen auf unsere Preise für ausgewählte Škoda Original und Economy Teile. Rabattierung für Fahrzeuge bis Modelljahr 2019 und älter. Das Modelljahr Ihres Škoda nennen wir Ihnen gern. Oder schauen Sie unter [www.skoda.de/modelljahr](http://www.skoda.de/modelljahr) nach.

Autoservice-Center Herne e.K.  
ŠKODA Servicepartner  
Bruchstraße 128, 44627 Herne  
T 02323390047  
[info@skoda-service-herne.de](mailto:info@skoda-service-herne.de), [www.skoda-service-herne.de](http://www.skoda-service-herne.de)

indian. Friedenspfeife	Gerichtsentscheid	Mantel der Araber		aktiv, wirkend	dän. Sagenheld	Blasinstrumente	Vorname der Fitzgerald	Uneinigkeit (ugs.)		indische Laute	engl. Briefanrede	seem.: anwerben	javan. Pfeilgiftbaum	Gedankengut
Montage			10		Skelett, Gerippe					Bankbuchung				
Fugen		Füllwort im Redefluss			französischer Artikel	alter Musikschlager				Initialen von Ungerer	Autoteil		6	
				spezifisches Gewicht	Niveau (engl.)			Eingang (franz.)				Außerirdischer TV-Star		
früh, pünktlich		entgegen				Stadt an der Lahn				gleichsam, als ob				
					Späher	int. Kfz-Z. Seychellen				wellenreiten	Fundament		Ort in Irland	
ein TV-Sender	etrusk. Aschenurne	Video-System								Abk.: Normalnull		it. Männernamen		
Währung in Polen			3							flink, agil	Frauenkurzname			
Apfelwein (franz.)	Kurort in der Schweiz	beschränken			Stadt am Hellweg					deutsche Sängerin (Mary)			Autor von 'Ariane' † 1931	
schmelzen (Schnee)										Materialberg	früher Vorfahre	ge-nehmigen		
Ost-europäerin												1		
eine Hallig	US-Schauspieler	bayrisch: nein			Tibet-gazelle					rasender Beifall	Zahnrad	int. Kfz-K. Litauen		
										ein Saturnmond			asia-tische Holzart	
Ver-mutung		See-fahrts-zeichen								Strom durch Pakistan				
kastanienbraun	Schlagrhythmus				chines. Kaiserin	ein Schwermetall	Riesenkröte	schweiz.: Sahne	englisch: auf	Kurz-schrift-zeichen	Vorname der Lemper	11	engl. Reformator †	
			4	Schneidewerkzeug	Tulpenbaum					mittelalterliche Steuer		Frage-wort (4. Fall)		
Variante	Fleischgericht	Frage-wort		Impf-stoffe		franz. Departement			erhöhte Teile der Burg	Staat in Westafrika			Tier des Eis-meeres	
							Zeichen in Psalmen		Stadtteil von Berlin			Ost-afrikaner	englisch: wir	
Wickelkleid der Inderin		gr. Buchstabe			unfrei	Hptst. S. Koreas				Porzellan	Stadt in Estland			
				US-Bundesstaat	orient. Gedichtform			strafen		Hunde-rasse		9		
Epi-demie		lokali-sieren				ein Würstchen		Schiff d. griech. Sage			Teil des Atlasgebirges		Karpfen-fische	
					Fecht-hieb	Wächter, Aufseher					Süd-frucht		Kfz-Z. Bamberg	
				Hit der 'Beatles'	Uferstraße (franz.)			englisch: eins		Arbeits-stelle	Plank-tonart			
3./4. Fall von 'wir'	Busch-gelände	Geiß-blatt-gewächs						Volk in Sodal-frika	engl. Frauen-name				Abk.: South Carolina	Abk.: Royal Navy
norweg. Dichter †				span. Nationalheld		Musik-note	span. Anrede				2	arab. Minister		
					benach-bart					ver-zaubern				
Kurort an der Isar	Ge-fährtin		7											

# Sanitätshaus Frick

## Orthopädie-Technik





SANITÄTSHAUS



ORTHOPÄDIE

### IHR SPEZIALIST FÜR

- > Prothesen > Kompression
- > Bandagen > Einlagen > Reha-technik



REHA



SERVICE

**Sanitätshaus Alfred Frick e.K.**  
Münsterplatz 8 + 10 | 44575 Castrop-Rauxel  
Telefon: 02305 92322-0 | Telefax: 02305 92322-17  
Internet: [www.sanitaetshaus-frick.de](http://www.sanitaetshaus-frick.de)



## COMEDY

Berhane Berhane gastiert am Mittwoch, 24. Januar, 20 Uhr im „kleinen theater herne“, Neustraße 67. Sein Programm heißt „Deutscher als Du“ und beantwortet Fragen wie „Schafft der Beamte irgendwas?“. Karten gibts unter theater-herne.de oder unter Telefon 02323/911191. **Foto: Berhane**



## FAMILIENSONNTAG

Kinder sind am Sonntag, 4. Februar, 13 und 15 Uhr im LWL-Museum für Archäologie gefragt, wenn es beim Familiensonntag um „Charlie von der Rolle“ geht. Ein Storyboard muss entschlüsselt werden... Eine Anmeldung unter Telefon 02323/94628-24 ist empfehlenswert. **Foto: Peter Jülich/LWL**



## THEATER

Das Theaterstück „WHISPERBLOWER“ ist am Samstag, 27. Januar, 20 Uhr erstmals in Herne- im „kleinen theater“, Neustraße 67, zu Gast. Unter der Regie von Uwe von Grumbkow führt Daniela Michel durch die Entdeckung des Cum-Ex-Skandals. Karten unter theater-herne.de. **Foto: Jürgen Schurr**

## Komödie „Ganz in Weiß“

Die Komödie „Ganz in Weiß“ zeigt der Mondpalast am Sonntag, 21. Januar, 17 Uhr. Wenn zwei sich einig sind, heißt das nicht, dass eine harmonische Hochzeit garantiert ist. Schließlich gilt es, zwei Familien unter einen Hut zu bringen: Leonies Eltern – Handwerker vom alten Schlag – wünschen sich für ihr Töchterlein ein prächtiges Fest - perfekt bis ins letzte Detail. Für Leos Eltern – intellektuelle Alt-Revoluter – ist die bürgerliche Hochzeit mit ihren Ritualen ein rotes Tuch. Ob da am Ende geheiratet wird? Ticket-Telefon 02325/588999.



## Salonlöwengebrüll

Sebastian Coors gastiert am Sonntag, 21. Januar, 18 Uhr mit seinem Programm „Salonlöwengebrüll“ im „kleinen theater herne, Neustraße 67. Er mixt Salonmusik der Zwanziger Jahre mit Comedy und erzählt unter anderem von Facebook-Müttern, kulturbesessenen Freundinnen und der absurd wachsenden Smartphone-Sucht. Begleitet wird Sebastian Coors auf der Bühne von dem Pianisten Norbert Lauter. Tickets (20 Euro) gibt es unter theater-herne.de. **Foto: Coors**

## Theater für Kinder

In den Flottmann-Hallen, Straße des Bohrhammers 5, präsentiert das „theaterkohlenpott“ am Mittwoch und Donnerstag, 24. und 25. Januar, jeweils um 10 Uhr das Stück „DISCO!“ nach dem gleichnamigen Bilderbuch von Frauke Angel und Julia Dürr. Karten kosten 12 Euro, ermäßigt 8 Euro. Schulklassen zahlen pro Person 6 Euro. Reservierungen werden per Mail an karten@theaterkohlenpott.de angenommen oder unter der Rufnummer 0162 2869037.

## Führung durchs Museum

Am Sonntag, 21. Januar, 13 Uhr kann man an einer Führung durch die Dauerausstellung des LWL-Museums für Archäologie teilnehmen. Teilnehmer folgen mittels einer nachgestalteten Ausgrabung den Spuren der Menschen in Westfalen. Neben zahlreichen Funden aus allen Zeitstellungen erwartet sie beispielsweise der in Mitteleuropa einmalige bekannte Faustkeil aus Mammutknochen. Eine Anmeldung unter Telefon 02323/94628-24 ist empfehlenswert.

## Impressum

### Herausgeber

Ruhr Verlags GmbH  
Friedrichstraße 138a,  
42551 Velbert

Telefon: 02051 / 28 80 45

### Geschäftsführung

Markus Echternach  
Verlagsleitung NRW  
EGRO Mediengruppe  
Marianus Langner

### Redaktion

Silke Heidenblut, Detlef Leweux  
redaktion@mein-herne.com  
Telefon: 0177/70 59 805

### Anzeigen

Jörg Flörchinger  
anzeigen@mein-herne.com  
Tel.: 0151 / 402 49 666

Es gilt die Preisliste  
gültig ab Januar 2024

### Gesamtauflage

84.850 Exemplare  
Verteilung samstags, an alle  
Haushalte und Betriebe

### Druck

Schenkelberg Druck Weimar  
Österholzstraße 9  
99428 Grammetal-Nohra

### Vertrieb

M.S.D. Medien Service  
Deutschland West GmbH  
Wilhelmstraße 156,  
53721 Siegburg

### Zustellhotline

Telefon: 02241/ 93836-0  
Montag-Freitag 9 bis 17 Uhr

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder. Für die Richtigkeit der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

„Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis ‚Keine kostenlosen Zeitungen‘ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).“

# STEEL bringt neue Single raus

Herner Musikproduzent veröffentlicht „Bubbly“ - Zusammenarbeit mit HALO

Der Herner DJ und Musikproduzent Alexander Stahl hat unter seinem Künstlernamen STEEL eine neue Single bei der bekannten deutschen Plattenfirma Kontor Records herausgebracht: „Bubbly“ ist ein Cover des gleichnamigen Songs von Colbie Caillat aus dem Jahr 2007.

Während das Original als romantische Ballade zu überzeugen weiß, ist STEELs Version deutlich schneller und tanzbarer: Flotte Beats und glasklarer Gesang fesseln und fügen sich in den Sound der Zeit ein. „Nachdem ich meine Version in einem Video bei TikTok gepostet hatte und sie dort

ziemlich gut ankam, habe ich ein Label gesucht. Dass Kontor Records zusagt, hätte ich niemals gedacht. Eine Single dort zu veröffentlichen, ist für viele deutsche Musiker im elektronischen Bereich ein Traum – auch von mir!“, so der 29-Jährige.

## Cover des Songs von Colbie Caillat

„Bubbly“ erscheint als Zusammenarbeit mit HALO. Für die Neuinterpretation des Songs hat sich STEEL mit dem ebenfalls aus NRW stammenden Künstler HALO zusammengetan. „Wir kennen uns schon seit einiger Zeit und haben uns



STEEL hat eine neue Single veröffentlicht - hinter dem Namen verbirgt sich der Herner DJ und Musikproduzent Alexander Stahl. Foto: Sven Luppuss

gedacht: Wieso nicht mal an einer gemeinsamen Single arbeiten?“, erzählt Alexander Stahl. „Das hat auf Anhieb gut geklappt. Ich bin super froh, dass wir den Song fertiggestellt haben und nun über Kontor Records veröffentlichen konnten.“

Alexander Stahl, so STEELs bürgerlicher Name, wurde in Herne geboren und lebt bis heute in seiner Geburtsstadt. Seine Coverversion von Ben E. Kings „Stand by Me“ verzeichnet allein bei der Streamingplattform Spotify mehr als acht Millionen Aufrufe. Er arbeitete bereits mit Künstlern wie DJ Sammy („Heaven“), MICAR („Burden Down“),

Amanda Wilson („Seek Bromance“-Sängerin von Avicii) oder den Italo Brothers („Summer Air“) zusammen. Als DJ ist er vor allem im Ruhrgebiet unterwegs – ab und zu sogar im Ausland, zum Beispiel beim elektronischen Musikfestival „Freshtival“ in den Niederlanden.

## Als DJ im Revier unterwegs

„STEEL & Halo - Bubbly“ ist am 12. Januar beim Label Kontor Records/Playbox erschienen und ist auf allen digitalen Streaming- und Downloadportalen erhältlich.

Medizin

ANZEIGE

## FULMINAN

Für sichtbar schöne und strahlende Haut



Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apothek) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Für Ihre Apotheke: (PZN 13306108)



www.fulminan.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann



Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurecht-rücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

## Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

## Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

## Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit

dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosisierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt

das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholen in den Tag starten können.

## „Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing