

Kontakt
Redaktion
redaktion@mein-herne.com
Anzeigen
Tel.: 02051/288022
anzeigen@mein-gelsenkirchen.com
Zustellhotline
Tel.: 02241/ 93836-0

Samstag, 1. Februar 2025

MEIN HERNE

www.mein-herne.com

DIE WOCHE IN HERNE UND WANNE-EICKEL



Fachtag - Seite 4. Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

Kita „Am Berg“ offiziell eingeweiht

In Herne zehn Neubauten in den vergangenen fünf Jahren

Die Räume sind lichtdurchflutet und modern, aber gleichzeitig gemütlich und kindgerecht eingerichtet. Es gibt einen einladenden Snoezelraum und einen kreativen Bauraum. Am Mittwoch, 22. Januar 2025, eröffnete Hernes Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda die neue Kita „Am Berg“, Am Berg 15, in Wanne. Nachdem am Eingang eine rote Schleife durchschnitten wurde, betonte der Oberbürgermeister in seiner Rede, wie wichtig diese neue Kita für die Stadt Herne ist. „Wir zeigen damit Familien, welche Bedeutung sie für die Entwicklung unserer Stadt haben. Der Ausbau der sozialen Infrastruktur ist ein wesentlicher Gradmesser dafür, wie sich eine Stadt insgesamt in der Zukunft entwickelt.“



Die Kindertagesstätte wurde im Beisein des Oberbürgermeisters eingeweiht. Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

Und dieser Ausbau läuft mit Blick auf die Kitas in Herne sehr gut, wie Stadträtin Stephanie Jordan in ihrem Redebeitrag verdeutlichte. „In den letzten fünf Jahren haben wir zehn Neubauten realisiert in dieser Stadt, auch mit Trägern und Investoren an unserer Seite. In Summe sind das 825 Plätze, die wir in fünf Jahren geschaffen haben.“ Fertig sei man damit noch nicht, es stünden 446 Plätze in der Planung. Das jetzt eingeweihte, zweigeschossige Gebäude bietet auf circa 1.300 Quadratmetern Platz für 106 Kita-Plätze in sechs Gruppen. Davon 30 U3-Plätze für die Kleinsten und 76 Ü3-Plätze für die größeren Kinder. Das Projektmanagement hatte die Herner Schulmodernisierungsgesellschaft (HSM) inne. Mitte 2019 begann die Planungsphase, Ende 2021 erfolgte der Eigentumsübergang des Grundstücks und im Oktober 2022 wurde die Baufirma Dekon Bau- und Immobilien-Entwicklungsgesellschaft beauftragt. Die Teilbaugenehmigung für den

Rohbau wurde im Sommer 2023 erteilt, im Februar 2024 folgte die vollständige Baugenehmigung. Die ersten Kinder konnten bereits im August 2024 kommen, allerdings verzögerte ein Wasserschaden im Erdgeschoss den weiteren Einzug. Die restlichen Gruppen folgten Anfang des Jahres.

Kita-Leiterin Andrea Titz freut sich über das neue Gebäude: „Für 106 Kinder bietet die Kita hier Platz. Für diese Kinder und ihre Familien möchten wir ein Ort der Begegnung sein, an dem Teilhabe gelebt wird. Wir möchten ein sicherer Ort zum Aufwachsen sein, an dem Kinder ihre Welt entdecken können und ihre Stärken und Talente.“

Auf den ersten Gartenbesuch müssen die Kinder sich noch gedulden. Auch wenn der Außenbereich schon weitestgehend mit vielen Spielmöglichkeiten gestaltet ist, ist hier noch das Ausbringen von Rollrasen nötig. Je nach Witterung erfolgt das Ende Februar, Anfang März. Die Pho-

tovoltaik-Anlage sorgt für eine nachhaltige Energieversorgung und die ökologische Dachbegrünung für eine Verbesserung des

Mikroklimas.

Die Baukosten für das Gebäude inklusive Außenanlagen liegen bei circa 6,2 Millionen Euro.

Der Neubau wurde vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) mit rund 3,6 Millionen Euro gefördert.

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



toller nebenjob & frischluft.

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!

Impressum

Herausgeber
Ruhr Verlags GmbH
Friedrichstraße 168,
42551 Velbert
Telefon: 02051 / 28 80 45
Geschäftsführung
Markus Echternach
Redaktion
André Volkmann
redaktion@mein-herne.com
Anzeigen
Martin Wachhold
anzeigen@mein-gelsenkirchen.com
Telefon 02051/288022
Es gilt die Preisliste
gültig ab Januar 2024

Gesamtauflage
84.850 Exemplare
Verteilung samstags, an alle Haushalte und Betriebe
Druck
JANSSEN/PERS
2e Dwarsweg 81
6591XP Gennep
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“

Grundsteuer

Bescheide versandt

Seit 24. Januar verschickt die Stadt Herne die Bescheide über die Grundsteuer. Diese enthalten erstmals die vom Land NRW errechneten Hebesätze von 990 Prozentpunkten für die Grundsteuer B und 320 Prozentpunkten für die Grundsteuer A. Bei der Entscheidung Ende November 2024 folgte der Rat den Vorgaben des Finanzministeriums NRW. Danach sollen bei der Anwendung der Hebesätze die gleichen Einnahmen aus der Grundsteuer erzielt werden, es greift also die sogenannte „Aufkommensneutralität“.

Neben einem einheitlichen Hebesatz hat die Landesregierung den Kommunen erst spät im Jahr 2024 die Möglichkeit eingeräumt, differenzierende Grundsteuerhebesätze – getrennt nach Wohngrundstücken und Nichtwohngrundstücken – festzusetzen. Die Einführung differenzierender Grundsteuerhebesätze ist aber rechtlich umstritten, da die zu besteuern den Grundstücke ungleich behandelt werden, was nicht gerecht ist. Aus Gründen der Rechtssicherheit und Gerechtigkeit hat der Rat der Stadt Herne daher beschlossen, einen einheitlichen Grundsteuerhebesatz für alle gleich festzusetzen.

Die Höhe der Grundsteuer ergibt sich aus dem vom Finanzamt festgestellten Grundsteuerwert, dem Grundsteuermessbetrag und dem Grundsteuerhebesatz der Kommune. Die Stadt Herne kann laut Satzung die Höhe der Hebesätze per Ratsbeschluss festlegen, hat aber keinen Einfluss auf die Höhe der Grundsteuerwerte und Grundsteuermessbeträge. Es handelt sich also um keine direkte Steuererhöhung seitens

der Stadt. „Das Aufkommen der Grundsteuer für die Stadt bleibt in der Summe gleich“, erklärt Stadtkämmerer Marc Alexander Ulrich. Veränderungen werde es aber für einzelne Eigentümer*innen geben. „Sie werden teilweise mehr zahlen, teilweise aber auch weniger. Das liegt daran, dass die Grundstücke mehr oder weniger wert geworden sind“, so Hernes Stadtkämmerer. Gut die Hälfte der Grundstückseigentümer*innen wird danach mehr Grundsteuer als bisher zahlen. Für knapp ein Drittel der Grundsteuerzahler*innen ergeben sich keine großen Veränderungen, circa 15 Prozent zahlen weniger Grundsteuer als noch im Jahr 2024. Ursache für diese Verschiebungen ist in den meisten Fällen, dass sich der Wert von Grundstücken und Gebäuden durch die Neubewertung positiv verändert hat. Dieser neue Grundsteuerwert ab 2025 wurde durch das Finanzamt festgelegt, nicht durch die Stadt Herne. Deutlich weniger zahlen werden durch die Grundsteuerreform Eigentümer von sogenannten Nichtwohngrundstücken, also überwiegend gewerblich mitgenutzte Grundstücke. Der Fachbereich Steuern und Zahlungsabwicklung weist darauf hin, dass vor der Zahlung der Grundsteuer unbedingt der Bescheid abgewartet werden soll. Weiterhin sollten alle Bürger*innen gegebenenfalls bestehende Daueraufträge überprüfen und wenn nötig anpassen. Die Stadt Herne verschickt mit dem Grundsteuerbescheid ein Informationsschreiben, das den Bürger die Hintergründe der Grundsteuerreform und die Entscheidungen der Stadt Herne erläutert.

MARKTPLATZ

Umzug Transport Haushaltsauflösung
100% keine Abzocke, LKW + Fahrer 60€ Std. Jeder weitere Helfer 30€ Std. Küchen An u. Verkauf. Gerne Kostenvoransch. fürs Amt 0209/9769811 info@moebel-sturm.de

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel: 03944-36160 www.wm-aw.de

„Kulturrucksack“ lädt ein

Junge Menschen sind eingeladen, sich auszuprobieren. Viele Angebote der kulturellen Bildung stehen für sie kostenfrei bereit. Infos unter: <https://www.kulturrucksack.nrw.de/kommune/Herne>.

Frühstück für Familien

Das Familienbüro der Stadt Herne lädt am Mittwoch, 5. Februar 2025, von 10 bis 11:30 Uhr zum Familienfrühstück in das Familienbüro der Stadt Herne, Hauptstraße 241, ein.

Das kostenfreie Angebot richtet sich an Herner Familien mit ihren Kindern im Alter von null bis drei Jahren.

„Ich will...!“ - Warum ein NEIN so wichtig und schwierig ist“ lautet der Titel der Veranstaltung. In gemütlicher Atmosphäre wird Susanne Quest von der Familien- und Schulberatungsstelle der Stadt Herne über das Thema informieren und für Fragen zur Verfügung stehen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Notdienste



Apotheken:
Rund um die Uhr ist die aus dem Festnetz kostenlose Hotline 0800/0022833 zu erreichen. Für Handys: 22833 (ohne Vorwahl) zum Preis von 69 Cent/Min)

Notfallnummern:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Zahnärztlicher Notdienst:
01805/986700

Kindernotruf Herne:
02323 16905

Servicetelefon Jugendamt:
02323 161651

Tierärztlicher Notdienst:
01805/123411

Beilagen-Hinweis

MEIN HERNE

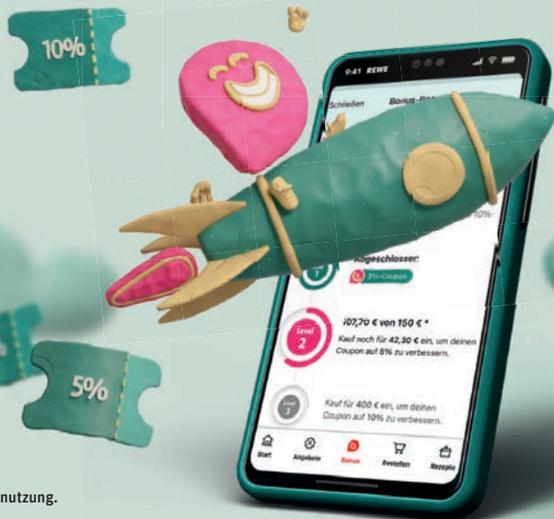
In der heutigen Gesamtausgabe oder in Teilbelegung finden Sie Beilagen folgender Firmen:

Bauhaus, Edeka Koch, Kodi Lidl

KW 06 Gültig vom 03.02. bis 08.02.2025

toom
markt

REWE
Dein Markt



REWE Bonus
Monatlich mehr:
mit dem
Bonus-Booster.

Je mehr du monatlich einkaufst, desto mehr Guthaben sammelst du im Folgemonat.

bis zu
10%
auf deinen
Einkauf

Die Höhe des Bonus-Guthabens variiert je nach Programmnutzung. Weitere Infos unter rewe.de/bonus oder in der REWE App.

Deine Auswahl – auch beim Preis.

haltungform.de
1 2 3 4

Rinder-Rouladen, -Braten oder -Gulasch
Jungbullenfleisch aus der Keule, je 100 g

Knaller
1.44

Meat Master Premium BBQ Spareribs
SB-verpackt, je 1 kg

Aktion
9.99

Géramont Scheiben mit Skyr
21% Fett i.Tr., je 150-g-Pckg. (1 kg = 14.80) oder **Weichkäse**
60% Fett i.Tr., je 200-g-Pckg. (1 kg = 11.10)

Aktion
2.22

Kinder Maxi King
je 3 x 35-g-Pckg. (1 kg = 10.57) oder **Kinder Pingui**
je 4 x 30-g-Pckg. (1 kg = 9.25) oder **Kinder Milchschnitte**
je 5 x 28-g-Pckg. (1 kg = 7.93)

Knaller
1.11

Frosta Rahm Geschnetzeltes
tiefgefroren, je 375-g-Btl. (1 kg = 5.31) oder **Gemüsepfanne alla Toscana**
tiefgefroren, je 480-g-Btl. (1 kg = 4.15)

Knaller
1.99

Coppentrath & Wiese Meistertorte
Mandel-Bienenstich, tiefgefroren, je 800-g-Pckg. (1 kg = 6.86)

Aktion
5.49

Haribo Goldbären oder Color-Rado
je 175-g-Btl. (1 kg = 4.51)

Knaller
0.79

Ferrero Kisschen
je 195,8-g-Pckg. (1 kg = 12.72) oder **Mon Chéri**
je 189-g-Pckg. (1 kg = 13.17)

Aktion
2.49

Dallmayr Kaffee Classic
versch. Sorten, gemahlener Bohnenkaffee, je 500-g-Pckg. (1 kg = 10.98)

Aktion
5.49

Pepsi
versch. Sorten, koffeinhaltig, je 1,25-l-Fl. (1 l = 0.63) zzgl. 0.25 Pfand

Aktion
0.79

Mumm Jahrgangsspekt Dry oder Dry alkoholfrei
je 0,75-l-Fl. (1 l = 5.32)

Knaller
3.99

Bitburger Stubb
versch. Sorten, je 2 x 20 x 0,33-l-Fl.-Kasten (1 l = 1.51) zzgl. 2 x 3.10 Pfand
Einzelpreis 12.99 € je 20 x 0,33-l-Fl.-Kasten (1 l = 1.97) zzgl. 3.10 Pfand

2 Kästen
Knaller
19.98

Weißer Riese Waschmittel Universal Gel
je 22-WL-Fl. (1 WL = 0.17) oder **Spee Megaperls**
je 19-WL-Btl. (1 WL = 0.20)

Aktion
3.79

sodastream CO2 Tauschzylinder³
Füllung für ca. 60 l je St.

Knaller
5.99

TRISTAR Reiskocher »RK-6126R«³
ca. 1 l Edelstahlgehäuse Warmhaltefunktion herausnehmbarer Innentopf mit Antihafbeschichtung inkl. Löffel und Messbecher ca. 400 W je St.

UVP: 36.99
17.99

Wok³
Ø ca. 28 cm je St.

Aktion
14.99

³ Diese Artikel sind nicht ständig im Sortiment. Verkauf nur solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Nur in teilnehmenden Märkten erhältlich. Alle Artikel ohne Dekoration.

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.

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

rewe.de



Zahlreiche Besucher waren bei der Veranstaltung vor Ort.

Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

Fachtag im Gysenberg

Rolle von Migrantenorganisationen für den Berufseinstieg

Am Mittwoch, 22. Januar, fand im Veranstaltungszentrum Gysenberg in Herne von 10 bis 15 Uhr eine interkommunale Fachtagung zum Thema „Die Rolle von Migrantenorganisationen für den Berufseinstieg“ statt. Dabei ging es vor allem darum, welche Zugänge und Unterstützungsmöglichkeiten Migrantenorganisationen haben und über welche Netzwerke sie verfügen und wie man sie aktiviert.

Hernes Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda hielt die Begrüßungsrede und lobte das Thema des Fachtags. „Vielfalt schafft unsere Zukunft – das ist gut gewählt. Wir leben im Ruhrgebiet seit Generationen Vielfalt und wir brauchen weiter Zuwanderung.“ Der Oberbürgermeister betonte, wie wichtig dabei auch der Blick auf den Berufseinstieg und den Arbeitsmarkt ist. „Ich bin der festen Überzeugung, dass die Zugänge zum Ausbildungs- und Arbeits-

markt eine entscheidende Rolle für die Integration spielen. Das ist die Brücke zur Sprachkompetenz und zum Austausch.“

Organisiert wurde der Fachtag mit über 100 Gästen von der Städtekooperation „Integration. Interkommunal“, die seit 2008 existiert. Mitglieder sind die Kommunen Bochum, Bottrop, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Mülheim an der Ruhr, Oberhausen, Hagen und Herne. Die Städtekooperation vereint diese Ruhrgebietsstädte mit dem Ziel, gemeinsame Lösungsansätze zu entwickeln. Diese interkommunale Zusammenarbeit ermöglicht, Erfahrungen auszutauschen, Ressourcen zu bündeln und innovative Ansätze zu erarbeiten. Der Fachtag wurde im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes organisiert.

David A. Lüngen, Sprecher der Städtekooperation und Stadtdirektor in Mülheim an der Ruhr,

erklärte: „Wir freuen uns, heute in der Stadt Herne zu Gast sein zu dürfen, um gemeinsam über ein Thema zu diskutieren, das für unsere Kommunen von großer Bedeutung ist. In einer Zeit, in der der Fachkräftemangel viele Branchen betrifft, sind innovative Ansätze zur Nachwuchskräftegewinnung von großer Bedeutung. Migrantenorganisationen können hier eine Schlüsselrolle spielen, indem sie Talente identifizieren und fördern, die oft übersehen werden. Diese Organisationen bringen wertvolle Expertise und ein tiefes Verständnis für die Bedürfnisse ihrer Zielgruppen mit.“

Unterhaltsam moderiert wurde der Fachtag von Kabarettist und Autor Fatih Çevikkollu.

Die Teilnehmenden hörten unter anderem einen Redebeitrag von Aslı Sevindim, Abteilungsleiterin Integration im Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleich-

stellung, Flucht und Integration des Landes NRW. „Meine Rolle heute hier ist, ihnen darzustellen, was das Land NRW im Feld der Arbeitsmarktintegration allgemein aber vor allem bei der Arbeitsmarktintegration von Menschen unternimmt, die eine internationale Familiengeschichte haben oder eben auch einen Fluchthintergrund. Da passiert gerade sehr viel. Unser Haus hat das Thema Arbeitsmarktintegration zu einem Schwerpunktthema gemacht.“

Es folgten zwei wissenschaftliche Vorträge von Prof. Dr. Ulrich Weiß von der Kolping Hochschule für Gesundheit und Soziales und von Dr. Thorsten Schlee von der Universität Duisburg-Essen. Nach der Mittagspause verteilten sich die Teilnehmenden an vier Thementische, um dort gemeinsam Ergebnisse zu erarbeiten. Dabei ging es unter anderem darum, welche Rolle Eltern mit

Einwanderungsgeschichte spielen können, wenn es um die Berufswahl ihrer Kinder geht. Oder um die richtige Ansprache von Migrantenorganisationen und wie es gelingen kann, mit ihnen zu kooperieren.

Stadtrat Andreas Merkendorf, bei der Stadt Herne unter anderem für den Fachbereich Integration zuständig und stellvertretender Sprecher der Städtekooperation, fasste die Bedeutung des Fachtags für Herne zusammen. „Wir sind stark im Austausch mit den Migrantenselbstorganisationen und die zentrale Frage ist, wie können sie beim Thema Zugang zum Arbeitsmarkt helfen, jungen Menschen ein Packende zu geben. Wir wollen miteinander verknüpfen, Hürden aus dem Weg räumen und die Wege aufzeigen, die möglich sind, um einen positiven Berufseinstieg zu gewährleisten.“

Eickeler Wappen auf Kreisverkehr eingeweiht

Wunsch der Bezirksvertretung erfüllt

Der Kreisverkehr an der Edmund-Weber-Straße/Hordeler Straße zeigt jetzt das Eickeler Wappen. Am Mittwoch, 22. Januar 2025, wurde es offiziell eingeweiht. Anwesend waren Bezirksbürgermeister Arnold Plickert, David Hucklenbroich, Fachbereichsleiter Stadtgrün, und Ahmet Akbas, Straßenbaumeister bei der Stadt Herne, sowie Vertreter der Bezirksvertretung Eickel. Im Jahr 2024 hatte die Bezirksvertretung Eickel den Wunsch geäußert, den neu errichteten Kreisverkehr mit einem identitätsstiftenden Element zu versehen. Die Stadtverwaltung prüfte daraufhin verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, um eine Verbindung zum Stadtbezirk Eickel zu schaffen. Der neu gestaltete Kreisverkehr liegt an einer der Hauptverbin-

dungen zum Zentrum Eickel. Besuchende, die von Wattenscheid oder Bochum kommen, Knotenpunkt für Einkaufsmöglichkeiten, Gastronomie und den



Das Wappen im Kreisverkehr.

Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

Tierpark darstellt. Die Rasenfläche des Mittelkreises, die in Richtung Wattenscheid und Bochum zeigt, bot sich besonders für eine ansprechende Gestaltung an. Das Eickeler Wappen wurde aus Natursteinen gestaltet, wobei bestehende Materialien des Bauhofs wiederverwendet wurden, um die Nachhaltigkeit zu fördern. Die Mitarbeitenden des Bauhofes betrachteten die Umsetzung als herausfordernd, aber auch bereichernd. Kleinere Restarbeiten sind noch bei passender Witterung zu erledigen. Zudem wird das Wappen um eine blühende und pflegeleichte Bepflanzung ergänzt. Vor Beginn der Arbeiten wurden die zuständigen Ämter sowie die Polizei informiert, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlafentzug aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin, die für die Stimmung



und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind. Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche Weise

verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbarste Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1^{*} Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1^{*} Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1^{*}



Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871)

www.baldriparan.de



Baldriparan[®] Magnesium ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2024

Was steckt hinter den verschiedenen Ernährungsformen?

Es gibt viele verschiedene Ernährungsarten, die sich in Bezug auf die Auswahl von Nahrungsmitteln und deren Zubereitung unterscheiden. Gründe für die verschiedenen Ernährungsformen reichen von bestehenden Allergien bis hin zu ethischen Überzeugungen oder individuellen Gesundheitszielen. Was verbirgt sich hinter den verschiedenen Ernährungsweisen?

Wer so gut wie alles isst, mit Ausnahme von Lebensmitteln, die den Geschmack nicht treffen, ernährt sich omnivor und ist sozusagen ein Allesesser. Die Omnivore Ernährung beinhaltet eine Vielzahl von Lebensmitteln, sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft. Wer auf einen Teil an tierischen Lebensmitteln verzichtet ernährt sich vegetarische. Unterschieden wird hier allerdings wiederum in zwei verschiedene Gruppen:

- Ovo-Lacto-Vegetarismus: Verzicht auf Fleisch und Fisch, aber Milchprodukte und Eier gehören zur Ernährung.

- Pescetarier: Verzicht auf Fleisch, aber der Verzehr von Fisch und anderen Meeresfrüchten ist erlaubt.

Wer sich hingegen als Veganer bezeichnet, ernährt sich aus-

schließlich von pflanzlichen Lebensmitteln und verzichtet gänzlich auf tierische Produkte. Dementsprechend ernähren sich Veganer auch ohne Milch, Eier, Honig, etc.

Zwischen diesen drei Ernährungsformen liegt die Ernährungsform Flexitarismus. Flexitarier haben eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung mit gelegentlichem Fleisch- oder Fischkonsum.

Paleo, Keto oder Rohkost?

Abgesehen von diesen grundsätzlichen Ernährungsformen, bei welchen auf Lebensmittelgruppen verzichtet werden, gibt es außerdem Ernährungsformen, die auf einer bestimmten Art der Zubereitung, der Nährstoffverteilung oder anderen Einschränkungen basieren.

So legt die Paleo-Ernährung (Steinzeit-Ernährung) den Fokus auf die Nahrungsmittel, die unseren Vorfahren aus der Altsteinzeit zur Verfügung standen: Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Verarbeitete Lebensmittel oder Getreide werden nicht konsumiert.

Die Ketogene Ernährung setzt auf eine sehr niedrige Kohlenhydrataufnahme und hohe Fettauf-



Fotos: pixabay

nahme, um den Körper in den Zustand der Ketose zu versetzen, in dem er Fett als Hauptenergiequelle nutzt. Ähnlich verhält es sich bei der Low-Carb-Ernährung. Auch hier wird die Kohlenhydrataufnahme reduziert, oft zugunsten von Protein und Fett. So soll der Insulinspiegel gesenkt und der Körper zur Fettverbrennung ermutigt werden. Die Mediterrane Ernährung basiert auf den traditionellen Ernährungsgewohnheiten der Mittelmeerländer, mit einem Fokus auf Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Olivenöl, Fisch und moderatem Weinkonsum.

Deutlich strikter ist da das Raw Food Prinzip, also die Rohkost-Ernährung. In dieser Ernährungsform werden nur rohe, unverarbeitete und häufig biologische Lebensmittel, wie Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und gelegentlich roher Fisch oder rohes Fleisch konsumiert.

Eine ebenfalls sehr strikte Ernährungsform ist die Carnivore-Ernährung. Diese umfasst ausschließlich tierische Produkte. Sie basiert auf der Idee, dass der menschliche Körper am besten auf eine Diät reagiert, die nur aus Fleisch, Fisch, Eiern und tierischen Fetten besteht, während alle pflanzlichen Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und andere pflanzliche Produkte gemieden werden.

Die Befürworter der Carnivore-Diät argumentieren, dass diese Ernährungsweise viele gesundheitliche Vorteile bieten kann, wie etwa Gewichtsverlust, gesteigerte Energie, verbesserte geistige Klarheit und Linderung bei bestimmten chronischen Krankheiten. Die Diät basiert auf der Annahme, dass unsere Vorfahren in der Frühzeit größtenteils von tierischen Produkten lebten. Es gibt jedoch auch viele kritische Stimmen, die vor den potenziellen Risiken einer solchen

Ernährung warnen, wie etwa einem Mangel an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Langfristige Studien zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Carnivore-Ernährung fehlen noch.

Eine weitere und sehr strenge Form des Veganismus ist der Frutarismus. Hier besteht der Speiseplan nur aus Früchten, Nüssen, Samen und manchmal auch bestimmte Gemüsesorten, die durch Pflücken ohne Zerstörung der Pflanze geerntet werden.

Eine Ernährungsform, die auf der traditionellen indischen Lehre des Ayurveda basiert, mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ist die Ayurvedische Ernährung. Die Lebensmittelwahl orientiert sich an den individuellen Doshas (Körperkonstitutionen).

Fast schon eine Volkskrankheit ist die Glutenunverträglichkeit. Bei der Glutenfreien Ernährung wird auf Gluten, einem Protein, das in Weizen, Roggen und Gerste vorkommt, verzichtet.

Bei jeder Ernährungsweise ist es wichtig, diese gut zu durchdenken und im Zweifelsfall einen Ernährungsberater oder Arzt zu Rate zu ziehen.



**Jetzt
NEU!**



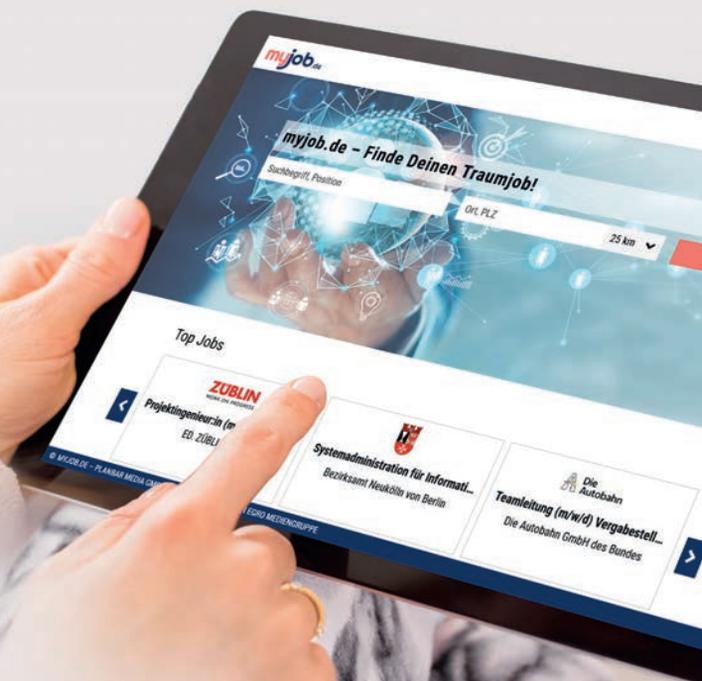
Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert – 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

Ihr Weg zu uns

 **Oliver Vogel**
Mediaberater
 0151/402 49 666  @oliver.vogel@ruhr-verlag.com



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE



