

Kontakt

Redaktion

redaktion@mein-herne.com

Anzeigen

Tel.: 02051/288022

anzeigen@mein-gelsenkirchen.com

Zustellhotline

Tel.: 02241/ 93836-0

Samstag, 23. Mai 2026

MEIN HERNE

www.mein-herne.com

DIE WOCHE IN HERNE UND WANNE-EICKEL



Claudia Heinrich, Leiterin des Fachbereichs Integration – KI, Stadtrat Andreas Merkendorf, Natalia Weidenbach und Gamze Cavlakli vom Kommunales Integrationsmanagement.
Foto: Frank Dieper/Stadt Herne

Neue Broschüre unterstützt Zugewanderte

Integrationszentrum hilft mit relevanten Informationen

Die Stadt Herne hat eine neue Informationsbroschüre veröffentlicht, die neu zugewanderten Menschen den Start in Herne erleichtern soll. Herausgegeben wird die Broschüre vom Fachbereich Integration – Kommunales Integrationszentrum (KI). Sie richtet sich an Menschen, die in Herne angekommen sind, und bietet in einfacher Sprache sowie mit zahlreichen anschaulichen Bildern einen Überblick über wichtige Themen des Alltags. Gleichzeitig dient sie auch

Fachkräften und Akteur*innen der Integrationsarbeit als nützliche Orientierungshilfe. Behandelt werden unter anderem die Themen Anmeldung bei Behörden, Eröffnen eines Bankkontos, Wohnen, Deutsch lernen, Arbeit, Ausbildung und Anerkennung von Berufsabschlüssen aus dem Ausland, Gesundheit, Familie mit den Schwerpunkten Kinderbetreuung, Schule, Schwangerschaft und Geburt sowie Mobilität. Darüber hinaus enthält die Broschüre die Kontaktdaten zahlreicher

Beratungsstellen, darunter auch spezielle Angebote für Frauen in besonderen Lebenssituationen. Eine zentrale Rolle nehmen dabei die Case Manager*innen des Kommunalen Integrationsmanagements ein. Sie sind in der Herner Beratungslandschaft eng vernetzt und unterstützen Zugewanderte bei unterschiedlichsten Fragestellungen. „Die Broschüre bündelt wichtige Informationen für den Alltag in Herne und hilft Menschen dabei, sich schneller zurechtzufinden und an-

zukommen“, sagt Stadtrat Andreas Merkendorf. „Mein besonderer Dank gilt den beteiligten Kolleg*innen, die mit großem Engagement an der Erstellung mitgewirkt haben. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für gelingende Integration in unserer Stadt.“

Auch Claudia Heinrich, Leiterin des Fachbereichs Integration, hebt den praktischen Nutzen der Broschüre hervor: „Gerade in den ersten Wochen und Monaten nach der Ankunft entstehen viele

Fragen. Mit der Broschüre möchten wir neu zugewanderten Menschen eine verständliche und niedrigschwellige Orientierungshilfe an die Hand geben. Die Broschüre ist in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Rumänisch, Türkisch und Ukrainisch. Ausgelegt wird sie unter anderem im Einwohnermeldeamt, bei der Ausländerbehörde, in städtischen Unterkünften, Schulen sowie bei zahlreichen Beratungsstellen im Stadtgebiet.



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 / 288 0 22

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

Es gilt die Preisliste gültig ab Januar 2024.

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.“

Schlechte Ernährung

Männer entwickeln häufiger eine Fettleber als Frauen

Tendenz steigend: Rund ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland leidet an einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD). Diese aktuellen Zahlen der Deutschen Leberstiftung schrecken auf. Männer sind häufiger von dieser Erkrankung betroffen als Frauen. Auch bereits jedes dritte übergewichtige Kind hat eine NAFLD. „Eine krankhafte Fettleber entsteht häufig durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht oder durch eine Diabetes-Erkrankung. Neben der Änderung des eigenen Lebensstils können zuckerarme Obstsorten zu einer Entgiftung und Heilung der Leber beitragen“, sagt AOK-Service regionsleiter Jörg Kock.

Fettleber bleibt meist unentdeckt

Eine Fettleber bleibt meist lange unentdeckt, da sie zunächst keine Beschwerden verursacht. Erst eine Routineuntersuchung des Bluts und per Ultraschall bringt den Befund häufig zufällig ans Licht. Hierzulande haben rund ein Drittel der Erwachsenen eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber. Eine NAFLD geht häufig einher mit weiteren Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Die Entstehung der NAFLD ist in vielen Fällen auf eine ungesunde

Ernährung zurückzuführen. Aber auch genetische Faktoren können eine Rolle spielen. Zum Gesundheitsrisiko sagt Dr. med. Katja Schwarzenhölzer von der AOK NordWest: „Eine Fettleber bringt durchaus schwerwiegende Risiken mit sich. Neben Schäden an der Leber wie Entzündungen und Fibrosen besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, einen durch die Fettleber mitbedingten Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Herzinsuffizienz zu erleiden.“ Außerdem erkranken Betroffene wesentlich häufiger an einem Diabetes. Das hängt mit Botenstoffen zusammen, die vom schädlichen Leberfett gebildet werden. Diese verschlechtern die Insulinempfindlichkeit und lassen die Blutgefäße schneller verkalken.

Fettleber ohne Entzündung kann heilen

Aber es bleibt nicht nur bei einer Verfettung der Leber, sondern bei einem Teil der Betroffenen entzündet sich die Leber mit der Folge einer Fettleber-Hepatitis. Am Ende kann die Leber vernarben, was zur sogenannten Zirrhose führt. „Die Fettleber mit einer möglichen Zirrhose darf nicht mit der allgemein besser bekannten alkoholischen Fettleber verwechselt werden, die im Zusammenhang mit Alkoholkonsum erworben wurde. Die NAFL ist die wesentlich häufigere Va-

riante“, so Schwarzenhölzer. Zu deren Behandlung gibt es aktuell keine Medikamente. Die gute Nachricht: Eine Fettleber ohne Entzündung oder Fibrose kann sich meist wieder in wenigen Wochen bis Monaten zurückbilden, sobald die Ursache des Schadens wegfällt. „Die einzige Therapie ist daher die Änderung des Lebensstils und die Behandlung von Begleiterkrankungen. Übergewicht sollte durch eine Ernährungsumstellung abgebaut werden, unbedingt mehr Bewegung bei Verzicht auf Alkohol und Zigaretten“, rät die AOK-Medizinerin.

Obst kann helfen

Obstsorten, die einen besonders niedrigen Zuckergehalt haben, können zusätzlich zur Entgiftung und Heilung der Leber beitragen. Dies sind insbesondere Grapefruit, Heidelbeeren, Zitronen, Avocado, Brombeeren, Äpfel, Granatapfel und Orangen. Viel Zucker hingegen enthalten Früchte wie Trauben, Ananas, Bananen, Mangos oder Kirschen, weswegen sie bei einer Fettleber nur bedingt zu empfehlen sind. Gezuckerte Obstkonserven und Trockenfrüchte, kandierte Früchte oder Obstmus sind im Hinblick auf eine Lebergesundheit gar nicht geeignet und sollten gemieden werden. Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung online unter aok.de.

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:

Edeka Koch,
Edeka Krüger,
Lidl

Energieprojekt wird realisiert

Stadtwerke Herne legen Fernwärme ins Bismarckquartier

Moderne Wärme für ein historisches Quartier: Das Bismarckquartier in Herne wird an das Fernwärmenetz der Stadtwerke Herne angeschlossen. Realisiert wird das Projekt gemeinsam mit den Wohnungsgesellschaften dem Herner Wohnungsverein eG und VIVAWEST. In dem denkmalgeschützten Gebäudeensemble zwischen Westring und Bahnhofstraße heizen künftig 41 Häuser mit 258 Wohnungen mit Fernwärme, wofür ein Wärmebedarf von rund 2,2 Millionen kWh pro Jahr erforderlich sind. Die Bauarbeiten für den Netzanschluss beginnen am Montag, 11. Mai. Die ehemalige Bergbausied-

lung aus den frühen zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts steht schon seit 1989 unter Denkmalschutz. Mit ihren markanten Giebeln und den dekorativen Ornamenten auf der Fassade ist sie ein städtebaulicher Hingucker. „Fernwärme passt perfekt zu den Anforderungen des Bismarckquartiers“, erklärt Sonja Pauli, Geschäftsführerin des Herner Wohnungsvereins eG. „Sie erfüllt die hohen energetischen Standards moderner Heizsysteme, ohne das historische Erscheinungsbild unserer Gebäude zu beeinträchtigen. Unsere Nutzer profitieren von einer zuverlässigen Wärmeversorgung

und hohem Komfort.“

„Dieses historische Quartier an unser Fernwärmenetz anzuschließen, freut uns ganz besonders“

Für die Stadtwerke betont Uem mit Sara vom Vertrieb Fernwärme und Energiedienstleistungen die Bedeutung des Projekts: „Dieses historische Quartier an unser Fernwärmenetz anzuschließen, freut uns ganz besonders. Damit leisten wir - wie auch beim Ausbau in Herne-Süd, der Grubengas-Fernwärme in Horsthausen mit der neuen Feuerwache sowie der Polizeihochschule - einen be-

deutenden Beitrag für den Klimaschutz in Herne. Jede neue Fernwärmeversorgung reduziert den CO₂-Ausstoß und fördert eine nachhaltige Stadtentwicklung.“

„Jede neue Fernwärmeversorgung reduziert den CO₂-Ausstoß und fördert eine nachhaltige Stadtentwicklung.“

Die Fernwärmetrasse für das Bismarckquartier verläuft über die Funkenbergstraße, Baumstraße, Eschstraße, Bahnhofstraße, Steinmetzstraße und Goebenstraße. Viele Hauseigentümer entlang dieser Route haben sich bereits für einen Anschluss

an das Fernwärmenetz entschieden. Interessierte Hauseigentümer, die ebenfalls von den Vorteilen der Fernwärme profitieren möchten, können sich aber weiterhin bei den Stadtwerken Herne melden.

Die Bauarbeiten sind am Montag (11. Mai) gestartet. Die Bahnhofstraße wird daher zwischen Manteuffel- und Steinmetzstraße bis voraussichtlich Ende Juli komplett gesperrt. Umleitungen sind ausgeschildert. Die Stadtwerke bitten Anwohnende und Verkehrsteilnehmende um Verständnis für die Beeinträchtigungen.

Gesundheit

ANZEIGE



Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300mg ASS und 300mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagsorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:



1. Erhöhter Verbrauch

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und erhöhtem Magnesiumbedarf.¹ Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.

2. Vermehrte Ausscheidung

Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress

kann dazu führen, dass bis zu 30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.²

Ein Teufelskreis: Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Ma-

gnesiummangel kann anfälliger für Stress machen.¹

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine gezielte Unterstützung sinnvoll

sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei – eine wertvolle Unterstützung, wenn Stress zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führt.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



VolksInvest: Smarte Investments für alle

Interview | Paul Huelsmann und Ashton J. Fruhling erklären, was Anleger wissen müssen

Infrastruktur-Investments waren bisher meist Großanlegern vorbehalten. Mit VolksInvest ändert sich das: Bereits ab 50 Euro können Privatanleger in den Solarpark Ratekau investieren. Die Erträge basieren auf gesetzlich vergütetem Solarstrom und moderner Batteriespeicher-Infrastruktur. Wie Anmeldung, Zinszahlungen, flexible Tilgungen und das Risikomanagement funktionieren, erfahren Sie hier.



Paul Huelsmann, CEO FINEXITY Group. Foto: Finexity

Mit VolksInvest können Privatpersonen in den Solarpark Ratekau investieren. Projekte wie dieses standen bisher nur Großinvestoren offen. Warum dieser Schritt?

Huelsmann: Mit VolksInvest öffnen wir ein Segment, das Privatanlegern bislang verschlossen war: langfristig strukturierte Infrastrukturinvestments wie der „Solarpark Ratekau“ – ein Projekt mit rund 5,8 Mio. € Gesamtvolumen und 20 Jahren Laufzeit. Solche Anlagen mit regelmäßigen Zins- und Tilgungszahlungen waren bisher institutionellen Investoren vorbehalten. Die Entwicklung der Sparzinsen seit 2000 – von rund 2,5 % auf ein langjähriges Niedrigzinsniveau nahe

null – zeigt, dass klassische Anlageformen kaum noch verlässliche Erträge bieten. Genau diese Lücke schließen wir mit einem Investment bereits ab 50 €, das regelmäßige Auszahlungen mit realwirtschaftlicher Substanz verbindet und somit eine gezielte Diversifikation für einen planbaren, auf Langfristigkeit ausgelegten Vermögensaufbau ermöglicht.

Müssen sich Anleger um Wartung, Versicherungen oder Betrieb kümmern?

Fruhling: Der Anleger muss sich um nichts kümmern und hat keine Verpflichtungen über sein Investment hinaus. Betrieb, Wartung, Versicherung und ähnliche Themen werden vollständig von der Projektgesellschaft Green Vision übernommen.

Wie hoch sind die prognostizierten Renditen, und wie werden Erträge ausgezahlt? Gibt es steuerliche Vorteile, die Anleger nutzen können?

Huelsmann: Bei der Anleihe „Solarpark Ratekau“ rechnen Anleger im mittleren Szenario mit einem laufenden Festzins von 5,0 % bis 6,0 % p.a., ergänzt durch eine mögliche Erfolgsbeteiligung. Die Auszahlungen – Zinsen und sukzessive Tilgung aus den laufenden Projekterträgen – erfolgen jährlich, über eine Laufzeit von 20 Jahren. Die wirtschaftliche Basis bildet eine prognostizierte Jahresstromproduktion von rund 4,0 GWh, zusätzlich optimiert durch einen integrierten Batteriespeicher.

Ergänzend bieten wir ein asset-basiertes Direktinvestment. Anleger erwerben hierbei ein konkretes Element der Energieinfrastruktur,

beispielsweise einen Wechselrichter, und partizipieren direkt an den operativen Erträgen. Solche Strukturen ermöglichen es, steuerliche Instrumente wie den Investitionsabzugsbetrag (IAB) und Sonderabschreibungen zu nutzen, die bereits zu Beginn signifikante steuerliche Effekte erzeugen, die das eingesetzte Kapital spürbar entlasten.

Beide Ansätze verfolgen unterschiedliche Ziele: Während die Anleihe auf langfristige Stabilität und planbare Auszahlungen ausgerichtet ist, kombiniert das Direktinvestment laufende Erträge mit Eigentum an realen Assets und einer gezielten steuerlichen Optimierung.

Wie sicher ist mein Geld in einem Solarpark? Was passiert bei Wetterschäden, technischen Ausfällen oder politischen Änderungen?

Fruhling: Jedes Investment ist mit Risiken verbunden, jedoch versuchen wir diese natürlich, so gut es geht, zu minimieren. Der Solarpark wird zum Beispiel über eine Allgefahrenversicherung mit Betriebs- und Ertragsausfallgarantie abgesichert. Zusätzlich wird es eine Rund um die Uhr Überwachung geben, so dass bei eventuellen Ausfällen oder Defekten schnell reagiert werden kann. Wir halten auch entsprechende Ersatzteile wie Wechselrichter oder Module vor, so dass die Anlage innerhalb von 24 Stunden wieder einsatzfähig ist.

Warum sollte ich in einen Solarpark investieren, statt auf ein Sparbuch oder Aktien zu setzen?

Huelsmann: Als ich mich erstmals mit Investments

in Solarparks beschäftigte, habe, war für mich schnell klar, dass hier eine Anlageklasse vorliegt, die eine Lücke im klassischen Portfolio schließt.

Ein Sparbuch bietet heute vor allem Sicherheit, aber kaum planbare Erträge über längere Zeiträume. Aktien



Ashton J. Fruhling, Energieexperte und Geschäftsführer der Solibra System Montage GmbH. Foto: privat

hingegen können attraktive Renditen liefern, sind jedoch naturgemäß volatil und kurzfristig schwer kalkulierbar.

Ein Solarpark wie Ratekau positioniert sich genau zwischen diesen beiden Polen: als realwirtschaftliches Infrastrukturinvestment mit langfristig planbaren Cashflows.

Die Erträge basieren auf der tatsächlichen Stromproduktion von rund 4,0 GWh pro Jahr sowie zusätzlichen Optimierungspotenzialen durch den integrierten Batteriespeicher.

Wer tiefer einsteigen möchte, kann ergänzend direkt in konkrete Anlageninvestitionen investieren und dabei steuerliche Instrumente wie IAB und Sonderabschreibungen nutzen, die die Netrendite zusätzlich verbessern können.

Wie aufwändig ist die Anmeldung und das Investment über VolksInvest?

Huelsmann: Der Investmentprozess über VolksInvest ist bewusst so gestaltet, dass er auch ohne spezielles Vorwissen intuitiv und effizient durchlaufen werden kann – vergleichbar mit modernen Online-Banking-Anwendungen.

Die Registrierung erfolgt in wenigen Minuten, inklusive digitaler Identifikation. Anschließend wählen Anleger aus einer sorgfältig zusammengestellten Auswahl an Projekten wie dem Solarpark Ratekau. Auch die Zeichnung erfolgt ganz digital.

Wann wird der Solarpark Ratekau gebaut und ans Netz gehen? Und ab wann können Anleger mit ersten Erträgen rechnen?

Fruhling: Nach Baustart ist der Solarpark Ratekau innerhalb von rund sechs Monaten am Netz und generiert Erträge. Dieser beginnt nach der vollständigen Platzierung sowie einer Vorlaufzeit von ca. 6-8 Wochen. Stand jetzt rechnen wir mit Q1 2027.

Weitere Infos:
www.volks-invest.de



Gesetzlicher Risikohinweis: Der Erwerb dieser Wertpapiere ist mit erheblichen Risiken verbunden und kann zum vollständigen Verlust des eingesetzten Vermögens führen.

„Mit dem Rad zur Arbeit“

Rückenwind fürs Radfahren – für aktive Mobilität, Gesundheit und mehr Klimaschutz

Das Auto stehen lassen und mit dem Rad zur Arbeit fahren. Das macht angesichts der hohen Benzinpreise Sinn. Aber auch die eigene Gesundheit freut es. Mit der diesjährigen Sommeraktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ruft die AOK NordWest traditionell dazu auf, zwischen dem 1. Mai und 31. August das Auto stehen zu lassen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. „Jeder einzelne mit dem Fahrrad gefahrene Kilometer steigert die persönliche Fitness und ist gleichzeitig ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz. Bereits durch eine halbe Stunde Bewegung am Tag sinkt das Risiko, an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg

Kock. Seit der Corona-Pandemie ist die Nachfrage nach Rädern sprunghaft angestiegen und hat dem Fahrradfahren enormen Rückenwind verschafft. Der große Hype hat zwar nachgelassen, doch Radfahren liegt weiter voll im Trend. In Deutschland sind immer mehr Fahrräder unterwegs, innerhalb von zehn Jahren stieg die Zahl um mehr als ein Viertel. Vergangenes Jahr gab es nach Angaben der Fahrradwirtschaft 90,6 Millionen Fahrräder, Pedelecs und E-Bikes bundesweit – und damit mehr als Einwohner und Einwohnerinnen. Mehr als 17 Millionen Fahrräder mit Elektroantrieb sind darunter. Und diesen positiven Trend des Fahrradfahrens unterstützt die Mitmach-Aktion der AOK.

„Wir möchten die Berufstätigen in Herne motivieren, vom Auto aufs Fahrrad umzusteigen und allein oder gern auch im Team zur Arbeit zu fahren. Und das am besten dauerhaft und nicht nur während des Aktionszeitraums“, sagt Kock. Damit noch mehr Beschäftigte auch mit einem längeren Arbeitsweg an der Aktion teilnehmen können, ist auch die Nutzung von E-Bikes erlaubt. Arbeitnehmende im Homeoffice sind ebenfalls eingeladen, sich an der Sommeraktion zu beteiligen. Damit ist ein wichtiger gesundheitlicher Ausgleich zur Schreibtischarbeit im häuslichen Umfeld möglich. Zum Beispiel können ‚Fitness-Fahrten‘ in der Mittagspause im Aktionskalender eingetragen werden. Radfah-

ren ist auch in Herne sehr beliebt und für viele ist der Arbeitsweg gleichzeitig Trainingsstrecke. Teilnehmen können sowohl Einzelfahrer als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen. Das gemeinsame Motto: Vor Arbeitsbeginn, zwischendurch oder nach Feierabend etwas für die eigene Gesundheit tun. Außerdem können zurückgelegte Fahrten mit dem Rad von der Haustür zum Bahnhof und umgekehrt als Teilstrecken angerechnet werden. Bewegungsmangel ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Rund 52 Prozent der Erwachsenen in Deutschland erreichen den Ausdaueranteil der Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von wöchentlich 150 Minuten mode-

rater körperlicher Aktivität nicht. „Fahrradfahren entspannt und baut Stress ab. Bereits eine halbe Stunde Fahrradfahren am Tag steigert die Fitness, stärkt das Immunsystem und kann das relative Sterberisiko um zehn Prozent senken“, so Kock. Dazu will die AOK NordWest mit ihrer Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ beitragen. Ab sofort sind die Teilnehmerunterlagen im Internet unter www.mdrza.de abrufbar: Einfach im Online-Aktionskalender die Tage ankreuzen, an denen mit dem Rad zur Arbeit gefahren wurde. Eintragungen sind ab 1. Mai möglich. Neben mehr Gesundheit und Umweltschutz warten auf die Teilnehmende auch Preise, die von Drittfirmen gespendet wurden.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender

Bei Gelenkschmerzen greifen viele zu klassischen Schmerzgel oder -salben. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx (Rubaxx Schmerzgel, Apotheke)!



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Fol-

gen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx

Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



RubaXX

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. Dtl. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer

Vorteil: Zudem sind die Arznetropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Bringen Sie mit Deseo wieder neuen Schwung in Ihr Liebesleben und steigern Sie Ihr sexuelles Verlangen!



DESEO – BEI SEXUELLER SCHWÄCHE

- ✓ Fördert die sexuelle Lust
- ✓ Wirksam und gut verträglich
- ✓ Wirkt unabhängig vom Einnahmezeitpunkt

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden. DESEO Wirkstoff: Turnera diffusa Dtl. Dtl. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeite sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Sachbeschädigung an Außengastronomie

Wie die Polizei Gelsenkirchen berichtet, hat man dort Ermittlungen nach einer Verkehrsunfallflucht an der Ahstraße in der Altstadt aufgenommen. „Beamte wurden am Mittwochabend, 13. Mai 2026, von einem Zeugen alarmiert. Der 66-Jährige gab an, gegen 20.40 Uhr in dem bereits geschlossenen Lokal aufgeräumt zu haben, als er laute Geräusche wahrnahm. Als er nach draußen ging, sah er einen unbekanntem, offenbar alkoholisierten Mann am Boden liegen. Daneben lag ein Fahrrad, mit dem er offensichtlich zuvor in den Außenbereich des Lokals gefahren war und dabei einen Schaden verursacht hatte. Der Tatverdächtige wollte weder Hilfe des Zeugen annehmen noch auf die Polizei warten. Stattdessen floh er in Richtung Stadtgarten. Dabei schubste er den Zeugen zur Seite.“

Polizei sucht Verdächtigen

Die Beamten nahmen den Schaden auf und stellten das Fahrrad sowie eine Bierdose sicher. Der Tatverdächtige wird wie folgt beschrieben: 20 bis 28 Jahre alt, 1,80 bis 1,85 Meter groß und schlank. Der Mann hatte zur Tatzeit einen Bart und kurze schwarze Haare. Bekleidet war er mit blauen Jeans und einer Kapuzenjacke. Hinweise bitte telefonisch unter 0209 365 6200 oder 0209 365 2160.

Ähnliche Vorfälle bereits in den Vortagen

Bereits in den vergangenen Tagen war die Polizei zweimal durch den Besitzer des Lokals zur Hilfe gerufen worden.

„Ob die Taten im Zusammenhang stehen, ist Gegenstand der Ermittlungen. Die Polizei ist regelmäßig auf dem Heinrich-König-Platz und in den angrenzenden Straßen der Altstadt im Einsatz“, hieß es.

Die Polizei hofft im Zuge der Ermittlungen auf Hinweise aus der Bevölkerung.

Bürgerinnen und Bürger sowie Anlieger und Geschäftsinhaber werden gebeten, wie auch sonst bei verdächtigen Beobachtungen den Notruf 110 zu wählen. Nur so ist eine schnelle Strafverfolgung möglich.

ANZEIGE

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.

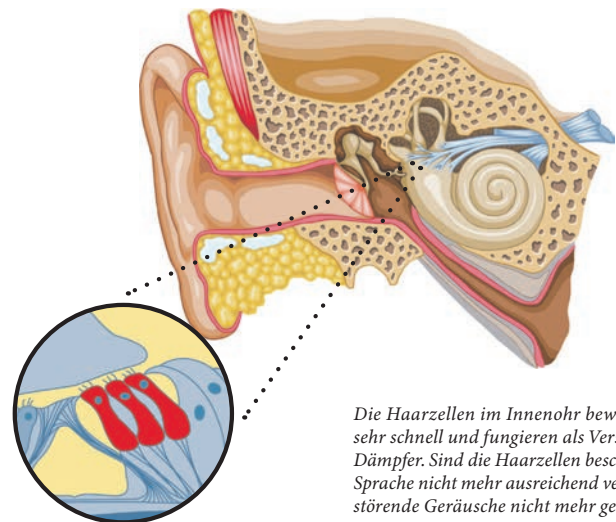
Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgläusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgläusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von Phonak lösen dieses Problem zielgerichtet.

Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten Phonak-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

Testpersonen gesucht!

Mit besonderer Beratung und Service sind die Phonak-Hörlösungen in Deutschland bei GEERS erhältlich. Aktuell sucht GEERS Testpersonen für die revolutionären Phonak-Hörgeräte. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die Phonak-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen aus-

probieren. Ihre Testphase schließen wir mit einem kurzen Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 31. August als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile der Phonak-Hörlösungen.

Jetzt anmelden:

kostenlos und
unverbindlich unter
0800 724 000 261
oder auf
[www.geers.de/
termin](http://www.geers.de/termin)



„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

GEERS

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH,
Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für
Fachgeschäft



Neue Mitbürger begrüßt

Einbürgerungsempfang im Herner Rathaus

Die Türen des Ratssaales im Herner Rathaus öffneten sich am 6. Mai für eine besondere Veranstaltung: Im würdevollen Rahmen wurde die Einbürgerungszeremonie für neue deutsche Bürger*innen gefeiert. Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda überreichte ihnen dabei die Einbürgerungsurkunden. Das Stadtoberhaupt stellte die Bedeutung dieses Moments für die neuen Staatsbürger*innen heraus: „Ihre deutsche Staatsangehörigkeit ist ein Dokument. Es ist ein Papier, das Ihnen neue Rechte und auch Pflichten einräumt. Sie verbindet Ihre Herkunft mit Ihrem Leben hier in Deutschland. Diese Urkunde nimmt Ihnen aber nichts von Ihrem bisherigen Weg.“ Unter den Gästen im Ratssaal waren Stadträtin Stephanie Jordan, Stadtdirektor Dr. Frank Burbulla, Stadtkämmerer Marc Alexander Ulrich sowie Familienangehörige

der neuen Bürger*innen und Vertreter*innen der Verwaltung und der Ratsfraktionen. In seiner Rede unterstrich der Oberbürgermeister die Vielfalt in der Stadt Herne: „Im Jahr 2025 hatten wir bereits 1889 Anträge und 1431 Einbürgerungen. Vom 1. Januar bis 30. April haben uns schon 640 Anträge erreicht und wir konnten 579 Urkunden aushängen. Diese Zahlen sind groß und beeindruckend.“, so das Stadtoberhaupt.

Offizielle Urkundenübergabe

Nach der Begrüßung wurde ein Video-Grußwort von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier eingespielt. Im Anschluss folgte die offizielle Übergabe der Einbürgerungsurkunden, die in sechs Gruppen stattfand. Dr. Frank Dudda rief die Gruppen auf und

überreichte ihnen gemeinsam mit Bürgerdienste der Stadt Herne die und ein Exemplar des Grundgesetzes. Patrick Witula vom Fachbereich Urkunden, jeweils eine weiße Rose



Im Rathaus hat der Empfang stattgefunden.

Foto: Frank Dieper/Stadt Herne



ES IST PLATZ IN DER SONNE

#INVESTIERENFÜRALLE

Ihr Anteil an der Energiewende. Investieren ab 50 €. Mit VolksInvest erhalten Sie Zugang zu nachhaltigen Realwert-Investments – transparent strukturiert und vollständig digital. Zielrenditen ab 5,00 % p.a.

Weil nachhaltiges Investieren kein Privileg sein sollte.
volks-invest.de



POWERED BY

FINEXITY  EGRO MEDIENGRUPPE

Nähen verbindet

Inklusionsprojekt in Herne

Ein besonderes Inklusionsprojekt fand am Donnerstag, 7. Mai 2026, an der Förderschule an der Forellstraße in Herne statt.

Der Kurs „Nähen verbindet Generationen“ brachte Seniorinnen aus dem Nähkurs der Seniorenberatung Herne-Mitte mit Schüler*innen der Förderschule mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung zusammen.

Im Mittelpunkt der Aktion stand das gemeinsame kreative Arbeiten mit Nähmaschine, Nadel und Faden. Ziel des Projektes war es, Begegnungen zwischen den Generationen zu ermöglichen und Inklusion im Alltag greifbar zu machen. Während die Seniorinnen ihre langjährige Erfahrung im Nähen weitergaben,

entdeckten die Schüler*innen neue Fähigkeiten und stärkten ihr Selbstvertrauen. Gleichzeitig profitierten alle Beteiligten vom gegenseitigen Austausch und Lernen voneinander. Die Idee für dieses Projekt entstand durch einen persönlichen Kontakt zwischen einer Mitarbeiterin der Seniorenberatungsstelle Herne-Mitte und einem Förderschullehrer, der an der Schule an der Forellstraße unterrichtet. Genau solche Projekte zeigen, wie Inklusion im Alltag gelingen kann und wie wertvoll der direkte Austausch ist, betonten die Beteiligten. Das gemeinsame Handeln bereichert beide Seiten und setzt ein wichtiges Zeichen für ein respektvolles inklusives Miteinander in Herne.



Das gemeinsame Nähen war eine Aktion, die Menschen zusammenbringen sollte. Fotos: Frank Dieper/Stadt Herne

Sanierung läuft

Arbeiten am Herner Bahnhof bis Mitte Juni

Die Stadt Herne setzt den politischen Beschluss für die Sanierung der stark beschädigten Fassade des Pavillons am Herner Bahnhof um und stellte am Montagmorgen, 18. Mai, den Bauzaun auf. Direkt danach begann die vom Fachbereich Gebäudemanagement beauftragte Firma Thelen aus Essen mit den Arbeiten an der Fassade. Der Bauzaun verläuft teilweise an der Bordsteinkante, weswegen während der Bauzeit eine andere Wegeführung nötig wird. Diese ist eng mit allen Beteiligten, unter anderem den Verkehrsbetrieben HCR, Bogestra und Vestische und dem Fachbereich Tiefbau und Ver-

kehr der Stadt Herne abgestimmt. Zum besseren Verständnis werden Hinweisschilder an den Bauzaun gehängt. Der Abgang zur U-Bahn bleibt bis auf kurze Rückbau- und Neubauzeiträume frei zugänglich. Der Pavillon, der unter anderem Sozialräume enthält, weist seit mehreren Jahren Beschädigungen an der vorgehängten Fassade auf. Da die ursprünglich verbauten Platten in der bisherigen Farbe und Größe nicht mehr hergestellt werden, ist ein Ersatz mittlerweile nicht mehr möglich. Zahlreiche Fassadenteile sind derzeit beschädigt oder fehlen vollständig, das Gebäude ist optisch stark

beeinträchtigt. Eine umfassende Sanierung ist daher erforderlich. Im Rahmen der Planung wurde ein neuer Fassadenaufbau entwickelt, der optisch an das bisherige Erscheinungsbild angelehnt ist und zugleich robuster gegenüber möglichen Vandalismusschäden ausgeführt wird. Die Fachfirma entfernt zunächst die alten Keramikplatten, die Dämmung und Teile der Unterkonstruktion. Im Anschluss erfolgt die Montage einer zusätzlichen Unterkonstruktion mit Dämmung. Mitte Juni - in der Kalenderwoche 24 oder 25 - soll die Maßnahme beendet sein.

OPHIRUM

Deutschlands größter Filialist

GOLDFUXX

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN

 **BOCHUM**
BRÜCKSTRASSE 8-10

GOLDFUXX
DÜSSELDORF
Friedrichstr. 108
40217 Düsseldorf

OPHIRUM
DORTMUND
Viktoriastr. 9
44135 Dortmund

OPHIRUM
ESSEN
Vereinstr. 21
45127 Essen



WIR STELLEN EIN!
JETZT BEWERBEN:



www.ophirum.de