

pan/!

Kostenlos
Regional
Informativ



Viel mehr als nur eine Trainingsform.
**EMS - PERSONAL TRAINING
BEI BODYSTREET**

S.
18
21





Hightech mit Seele Loewe bild 5 – OLED

State-of-the-art-OLED-Technologie, gepaart mit einer Formensprache inspiriert vom Retro-Stil der Sixties. Als Kontrast zum ultraflachen Bildschirm kombinierte der Loewe Creative Director Bodo Sperlein eines der ältesten Design-Materialien – Holz. Loewe bild 5 ist modular und flexibel, mit zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten.

Informieren Sie sich jetzt bei Ihrem Loewe Fachhandelspartner

Nienhaus.de
Judith Nienhaus GmbH

Jerichostraße 51 · 46399 Bocholt
Tel. 02871 - 27 980 · verkauf@nienhaus.de
Mo.-Fr. 8.30 - 18.30 Uhr und Sa. 9.00 - 13.00 Uhr
P direkt vor dem Haus

LOEWE.

Tischlein streck dich!



Ausziehbar
auf bis zu
300 cm!

Funktionstisch
Inklusive Lieferung und Montage

2558.-

In Nussbaum massiv, Fuß konisch.
BHT ca. 200-300 x 76 x 100 cm.

Holtwicker Treff
25. März 2018
von 11 bis 17 Uhr
Keine Beratung · Kein Verkauf

Wohnwelt Fahnenbruck GmbH
Dinxperloer Straße 273, 46399 Bocholt
Telefon: (0 28 71) 23 982-0
www.fahnenbruck.de

Mo.: geschlossen
Di.-Fr.: 10.00 - 19.00
Sa.: 10.00 - 18.00


WOHNWELT[®]
Fahnenbruck



WIR SIND STOLZE BESITZER DES LPG GERÄTES INTERGRAL 1!

Bye bye Cellulite durch Lipomassage

Einzigartig an der Methode ist, dass sie in sehr tiefen Gewebeschichten vordringt. Außerordentliche Behandlungsergebnisse sind die Regel. Ermöglicht werden diese durch ein spezielles Massagemuster. Das sogenannte Roll-in und Roll-out System der mechanischen Zellstimulation erzielt einen Sog-Effekt. Die Massagerollen sind mit einem Ansaugsystem kombiniert, das eine Welle auf der Haut entstehen lässt, die ein- bzw. ausgerollt werden kann. Die Haut wird präzise und konstant bis in tiefen Schichten durchwirkt. Studien belegen, dass der Stoffwechsel des Gewebes gesteigert wird und den Fettabbau auch an sportresistenten Problemzonen ermöglicht.



Du hast...
Kreativität, Spontanität und
grafisches Gespür im Blut

...hast keine Probleme
im Umgang mit
Mac, Adobe etc.

Social Media und das www
sind genau Dein Ding?

WIR SUCHEN DICH! ?

für unser Monatsmagazin pan,
sowie die tägliche Agentur und
Verlagsarbeit suchen wir
ab sofort eine Aushilfe auf
450,- Euro Basis...*

Frühlingsgefühle... und zur Feier der Eier!

Alles für die Oster-Kaffeetafel

Ob zum Naschen oder Verschenken - mit den Oster-Artikeln von STÄDTER kreiert jeder im Handumdrehen tolles Gebäck für die Oster-Kaffeetafel.

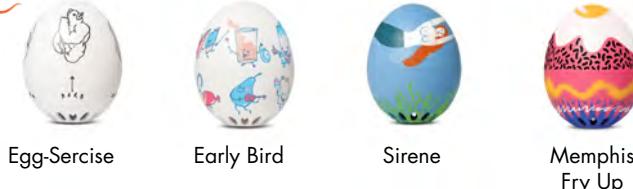
Mit der großen Auswahl an Motivbackformen kommt der Osterhase oder das Osterei als leckerer Kuchen auf den Tisch. In den süßen Papierbackförmchen „Osterhase“ und „Oster-Rehkitz“ lassen sich z.B. geschmackvolle Oster-Muffins zubereiten. Die Papierbackförmchen verfügen zudem über eine aluminiumbeschichtete Innenseite, die ein Durchfetten des Teiges verhindert. So bleibt das Gebäck besonders aromatisch.

Für tolle Oster-Plätzchen bietet STÄDTER ein breites Angebot an (Präge-)Ausstechformen aus hochwertigem Edelstahl. Ob Hase, Küken oder Osterei – mit den Ostermotiven gelingen tolle Plätzchen, die sich zudem wunderbar verzieren lassen. Auch für Fondant, Marzipan oder zum Basteln (z.B. Knetmasse, Salzteig) eignen sich die Ausstecher bestens. So lässt sich auch Deko für den Osterstrauß damit schnell und einfach herstellen.



STÄDTER®
Die bunte Welt des Backens

Piep Ei Charakter-Kollektion



ASA SELECTION CUBA CREMA und MARONE

Organische Formen mit Effekt-Glasur und Unikatcharakter erzählen ihre eigene Geschichte in einer Welt der Gegensätze. Cuba Crema in hell, Cuba Marone in dunkel - die beiden Farben lassen sich auch wunderbar kombinieren. Durch die extreme Härte des Materials (Feinsteinzeug) ist dieses Geschirr auch für den Einsatz in der Gastronomie hervorragend geeignet.



ASA SELECTION INDIGO

Mit der neuen Geschirrserie „Indigo“ von ASA Selection werden Frühstücksräume wahr! Teller, Schalen, Bowls und Becher dieser Serie sind aus hochwertigem Porzellan gefertigt und in zwei wunderschönen Grafikmustern erhältlich. Die Schalen und Schälchen sind außen mit einer seidenmatten Oberflächenstruktur veredelt - zeitlos und modern zugleich.

Cook doch mal...bei **Hungerkamp**

Westend 2 – 46399 Bocholt – Fon 02871/4141 – www.hungerkamp-bocholt.de

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

es gibt nur wenige Themen, die jede und jeden betreffen. Die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung sowie Erben und Vererben gehören sicherlich dazu. Denn, wer die gesetzliche Erbfolge vermeiden, oder für Extremsituationen vorsorgen möchte, sollte mit einem Testament und dem Einsatz von Vollmachten seine Wünsche regeln.

Doch wie macht man es richtig?



„Gut. zu wissen“, dass die Stadtsparkasse am 15. März 2018 zwei Vorträge zu genau diesen Themen anbietet!

Von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr referiert Delia Jurgeleit (Rechtsanwältin) über Erben und Vererben.

Im Anschluss, von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr, erläutert Timo Kuhlmann, mit seiner Erfahrung als Richter am Bocholter Amtsgericht, was bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu beachten ist.

Kostenlose Eintrittskarten sind ab dem 26. Februar 2018 in unserer Hauptstelle, Markt 8, erhältlich (begrenztes Kartenkontingent).

Herzliche Grüße
Ihre Stadtsparkasse Bocholt

INHALT

TERMINE ?

6 - 15

KURZE PAUSE ?

16

TITEL ?

18 - 21

LEBENSART ?

22 - 35

KOLUMNE ?

36 - 37

VITAL ?

38 - 49

KALENDER ?

50 - 59

GEMISCHTES ?

60

HOROSKOP ?

62

IMPRESSUM ?

63

März 2018! - Frühling willkommen!

EDITORIAL



Es ist Geschafft! Der Frühling klopft an und die kalten Grade liegen so gut wie hinter uns! Die Schneeglöckchen, die winzigen grünen Knospen um uns herum und die ersten zaghaften Sonnenstrahlen lassen es hier und da schon mal zu kribbeln, oder? Auf geht es, raus aus dem Haus! Starten wir zusammen in den Frühlingsmonat März! In Bocholt und im Umkreis wird uns einiges geboten und angeboten! Bedienen Sie sich aus unserem Veranstaltungspotfolio und suchen Sie sich Ihre persönlichen Frühlings-Highlights aus.

Unser PAN-Team hat in den vergangen 4 Wochen wieder einiges erlebt und in dieser Märzausgabe in Wort und Bild zusammengetragen. So sind wir der Einladung von Bernd Wilger gefolgt und haben den Genuss-Sonntag im Borkener Vennehof besucht und diesen genussfreudigen Tag aus unserem Blickwinkel inspiert und festgehalten. Es war ein echtes Erlebnis und ein toller Arbeitstag.

Es hat uns unglaublich viel Freude gemacht als, die Optiker von Dörner & Dörner und von Laser 24 unser Fotostudio MÜ12 „gestürmt“ haben. Diese jungen Optiker haben Spaß in ihrem Team, an ihrem Beruf was fachlich in dem Bericht in dieser Ausgabe unterstrichen wird. Wussten Sie, dass in diesem Monat der neue 2er von BMW auf den Markt kommt? Da wir von Berufswegen mit einer guten Portion Neugierde ausgestattet sind, ist es uns gelungen schon mal einen Blick zu erhaschen. Lernen Sie ihn ab dem 17. März im Autohaus Boomers in Bocholt kennen....da ZEIGT ER SICH!

Liebes Team von BODYSTREET Bocholt! BODYSTREET gibt es deutschlandweit in 270 Studios! Ihr persönlich habt 3 Studios, nämlich Bocholt, Wesel und Oberhausen „unter Euren Fittichen“! Das ist von jeder Seite betrachtet eine sportliche Leistung! Wir freuen uns, dass wir Euch fotografieren durften und Ihr in diesem Monat unseren Titel und die Titelstory sportlich bereichert.



Nicht zuletzt hat dieser „**Italoboy**“ mit diesem Life-Video aus der Arena die Verona den Genussartikel aus der PANkitchen unterstützt und den PANweinimpuls gegeben! Es gab Spaghetti mit Ragù alla bolognese mit viel Verdura und dazu einen blutroten Vino Rosso!

In diesem Sinne einen schönen Frühlingsmonat März 2018,

mit REVOLVERHELD, MAX GIESINGER und JOHANNES OERDING

BOCHOLTER OPEN AIR 2018

Große Freude beim Stadtmarketing Bocholt! Endlich kann die tolle Nachricht verkündet werden, dass das Line Up für das Bocholter Open Air 2018 um zwei Hochkaräter der deutschen Musikszene ergänzt wurde. Das heißt konkret: Neben den „Revolverhelden“ dürfen sich die Open Air Besucher nun auch noch auf Max Giesinger und Johannes Oerding freuen. „Auch wir freuen uns riesig!“, so Stadtmarketing Geschäftsführer Ludger Dieckhues. „Das wird ein großartiges Frühsommer Open Air in der tollen Kulisse „Am Hünting“ mit drei der besten Künstler, die Deutschland aktuell zu bieten hat.“



MITTWOCH, 30.05.2018
AB 17 UHR
IM STADION "AM HÜNTING"
BOCHOLT.DE



KONSTELLATIONEN



Bei einer Grillparty begegnet der bodenständige Imker Roland der intelligenten Quantenphysikerin Marianne. Das ist die Ausgangssituation... Man erlebt Roland und Marianne in einer Reihe verschiedener Situationen. Mal ist es ein Wort zu viel, mal eine Stimmung, immer andere Zufälle produzieren unterschiedliche Konstellationen der beiden zueinander. Das Gedankenexperiment, viele Möglichkeiten in seinem eigenen Leben zu haben, aber nur eine leben zu können, macht Spaß aber sicher auch nachdenklich.

**| MITTWOCH, 14.03.2018, AB 20 UHR,
VENNEHOF, AM BOLTHOF, BORKEN
BORKEN.DE**

Engelszungenbrecher

LENNART SCHILGEN



Einmal den Kopf schief gelegt, schon sieht die Welt ganz anders aus – Lennart Schilgen findet Blickwinkel, aus denen das vermeintlich Feststehende auf einmal wackelig erscheint. Und bringt es dann in seinen Liedern zum Kippen: Vom Tragischen ins Komische, vom Schönen ins Schräge. Oder auch mal umgekehrt.

**| FREITAG, 09.03.2018,
AB 20 UHR, ALTE MOLKEREI,
WERTHER STR. 16, BOCHOLT
ALTE-MOLKEREI.INFO**

WALTER SITTNER LIESST DIETER HILDEBRANDT

**Dieter Hildebrandt's Texte aus fünf Jahrzehnten,
gelebt und gelesen von Walter Sittler – grandios!**

Sittlers außergewöhnlich einfühlsame und gleichzeitig zwerchfellerschütternde Darbietung der Pointen Hildebrandts sind eine wunderbare Hommage an den großen Kabarettisten. Den Gedankenblitzen des Kabarettmeisters verleiht er so viel Authentizität, dass der seine helle Freude daran hätte. Texte, die verblüffend zeitlos und unglaublich komisch sind, vorgetragen aus dem gerade erschienenen Buch Hildebrandts "Was aber bleibt?" Für jeden, der politisches Kabarett liebt, ein absolutes Muss!!



**| SAMSTAG, 21.04.2018
AB 20 UHR, TEXTILWERK,
INDUSTRIESTR. 5, BOCHOLT
BUEHNE-PEPPERONI.DE**

CONNEMARA STONE COMPANY



SAMSTAG, 17.03.2018, AB 20:30 UHR
IN DER GASTSTÄTTE ZUM PITT,
DINXPERLOER STRASSE 410, BOCHOLT/SUDERWICK
ZUM-PITT.COM

PETERS BIERSTÜBCHEN LÄDT EIN...

als Guest "Der Obel" & "die Putze"

Peter und Dietze begrüßen den "Obel" und Gerdrud Knipping als "Die Putze" im Bierstübchen. Die Veranstaltung findet im Baumwolllager des Textilwerks Bocholt statt. Das ist im Keller des Museums. Wie soll es anders sein. Obel Obering (Ex-Till & Obel), ist der „Hammer unter den Kabarettisten“, Parodist, Musiker und lustig, spielt seine Show "Obelpackung". Nach der gefeierten Premiere in der Kölner Kleinkunst-Kultstätte Senftöpfchen war er schon in Düsseldorf, Dortmund, Gelsenkirchen oder Hannover, um sein brandheißes Programm vorzustellen. Aktuell ist sein neues Programm allemal. Ob Donald oder Wladimir, Angela oder Helene,

Jogi oder Franz, jeder und alles wird thematisiert. Das wird wieder eine Packung geben! Seit über 35 Jahren steht der "jugendliche Entertainer", wie er selbst (52) sich bezeichnet, nun auf deutschsprachigen Bühnen. Mal hochpolitisch, mal tiefgründig, immer jedoch lebhaft und gern auch mal voller Selbstironie: Obel erzählt aus sehr persönlichen Erlebnissen, seiner Welt und seinem Leben. Und darin steht er voll und ganz, so dass der Zuschauer sich auch gern mal wiedererkennt – zumal der Familienvater auch wieder aus der Seele des Publikums singt. Obelpackung – endlich mal was mit mehr drin als draufsteht.

Die Band ist „Abräumer“ des begehrten „Deutschen Rock und Pop“ Preises und darf sich wohl mit Verlaub zu einer der besten „Folk Rock“ Bands in Deutschland zählen.

Nach nunmehr zwölf CD's und einer Unmenge an Live Auftritten, nicht nur in Deutschland, gehört die Band wohl auch zu den unbestrittenen Profis in ihrem Metier.



SAMSTAG, 17.03.2018
AB 20 UHR, TEXTILWERK,
INDUSTRIESTR. 5, BOCHOLT
PETERS-BIERSTÜBCHEN.DE

SOUL KITCHEN

Ach, Hamburg, meine Perle, du wunderschöne Stadt!

Wo sonst sitzen die harten Jungs von der Reeperbahn mit ihren gutbürgerlichen Freundinnen aus Eimsbüttel nachts um halb 3 bei Pommes und Bier beim Stamm-Imbiss?

Fatih Akin hat nach seinem Riesenerfolg „Gegen die Wand“ mit „Soul Kitchen“ eine komödiantische Liebeserklärung an die Hafenstadt geschrieben. Erzählt wird die Geschichte von Zinos, dem Besitzer des eher semi-erfolgreichen Imbisses namens „Soul Kitchen“ in Hamburg-Wilhelmsburg, den zu allem Überfluss die Bandscheiben plagen. Doch so einfach will Zinos weder das „Soul Kitchen“ noch seine gutbürgerliche Freundin Nadine aufgeben: Ob aber die extravagante Speisekarte des neuen Kochs die beste Lösung ist, ist zu bezweifeln. Sicher ist jedoch, dass Zinos' alter Schulfreund, ein zweifelhafter Immobilienhai, nichts Gutes im Schilde führt...



Eine rasante Komödie mit wahrhaft köstlichem Witz, bösen Jungs, einer hübschen Physiotherapeutin und hohen Einsätzen. Ein bisschen Herzschmerz gibt's auch – was die harten Hamburger Kerle aber so vermutlich nie zugeben würden.

FREITAG, 23.03.2018
AB 20 UHR
STADTTHEATER BOCHOLT
BERLINER PLATZ 1, BOCHOLT
STADTTHEATER-BOCHOLT.DE

Termine

SUDOKU

6		3						
4			6			2	1	
5			2	8	7	6	3	
	3		8	6	4			1
	1	5						8
			7	5				2
	8		9				4	
3		9		4				
			1			7	9	

leicht

			1	2				
4		2	6				5	8
5	6			8			9	3
			2	1	6			
				3		4	2	5
9	3	5	7					1
				1	9		2	
		3		8		1		
4	7				3			

mittel

			2		4	6		
2		9					6	5
				6	5		7	1
				9			4	
7	3	1						
	7			3				8
	8			2	7		3	1
	1	4		6				

schwer

UNTERWERFUNG

Frankreich im Jahre 2022. Das Land steht vor gewaltigen Umwälzungen. Bei den Präsidentschaftswahlen konkurrieren die Kandidaten des Front National und der Muslim-Bruderschaft. In den Städten brodelt der Volkszorn, die Konflikte werden mit Gewalt ausgetragen. Die dargestellte visionäre Zuspitzung der gesellschaftlichen Entwicklung wird mit rasenden Schritten von der Realität eingeholt!

FREITAG, 02.03.2018, AB 20 UHR
 STADTTHEATER BOCHOLT, BERLINER PLATZ 1,
 STADTTHEATER-BOCHOLT.DE

WDR 5 LIEDER LOUNGE

Das wird wieder ein stimmungsvoller Abend mit außergewöhnlichen Liedermachern:
 Die Liederlounge live kommt zum drittenmal in die Alte Molkerei!

Der Dortmunder Liedermacher Murat Kayi und seine Band musizieren, improvisieren und duellieren sich im Interview-Schlagabtausch mit ihren Gästen Dora Kehr und Eric Pfeil.



SAMSTAG, 17.03.2018,
 AB 20 UHR, ALTE MOLKEREI,
 WERTHER STR. 16
 ALTE-MOLKEREI.INFO

THE RUBENS



In Australien strömen die Fans in Scharen zu ihren Konzerten und Größen wie Bruce Springsteen und The Black Keys holten sie in ihr Vorprogramm. Jetzt kommen The Rubens erstmals nach Deutschland, um auch hierzulande von sich Reden zu machen.

DONNERSTAG, 29.03.2018
 AB 19 UHR, HALDERN POPBAR
 LINDENSTR. 1B, REES-HALDERN
 HALDERNPOP.COM

KRISSY MATTHEWS

Er ist halb Brite, halb Norweger und in Sachen Blues schon lange kein Wunderkind mehr – der am 25. Mai 1992 geborene Krissy Matthews wird das Publikum begeistern.



FREITAG, 09.03.2018
AB 20 UHR,
BLUES, KIRCHSTRASSE 9, RHEDE
BLUES-RHEDE.DE

Mehr als ein klassisch besetztes Trio braucht es nicht, um die Besucher seiner Konzerte zu elektrisieren. Gemeinsam mit Vater Keith am Bass und Schlagzeuger Chris Sharley bringt das Ausnahmetalent den Blues in allen seinen Facetten rüber. Die Gäste merken es schnell: Da steht trotz seines jugendlichen Alters ein wahrhaft großer König auf der Bühne.

Inspiriert von Größen wie Jimi Hendrix, Howlin' Wolf, Muddy Waters, Eric Clapton, Jeff Beck, Johnny Winter, Rory Gallagher und anderen hat er einen eigenen Blues-Rock-Stil destilliert, der mutig, frisch, rau und manchmal sogar richtig schräg und wild klingt.

Termine

Abbildung zeigt Sonderausstattungen.



Freude am Fahren



**DER ERSTE BMW X2.
AM 17. MÄRZ VON 10-14 UHR BEI
UNS.**

Absolut einzigartig. Extrem außergewöhnlich. Lassen Sie sich von dem ersten BMW X2 und seinem Design begeistern. Für ein sportliches Fahrgefühl sorgen leistungsstarke Motoren. Innovative Features ermöglichen eine nahtlose Vernetzung. Besuchen Sie uns am 17. März von 10 - 14 Uhr. Wir freuen uns auf Sie.

Finanzierungsbeispiel: BMW X2 sDrive18i

Business Package, Navigation, Sitzheizung vorne, Connected Drive Services, 17"LM Räder V-Speiche 560, Innenspiegel autom. abblendend, Ablagenpaket und vieles mehr.

Fahrzeugpreis:	35.740,00 EUR
Anzahlung:	4.999,00 EUR
Laufzeit:	36 Monate
Nettodorlehensbetrag:	26.989,33 EUR
Darlehensgesamtbetrag:	29.086,80 EUR
Zielrate:	20.371,80 EUR
Sollzinssatz p. a.*:	2,95 %
Effektiver Jahreszins:	2,99 %

Monatliche Finanzierungsrate:

249,00 EUR

Ein unverbindliches Finanzierungsbeispiel der BMW Bank GmbH, Heidemannstr. 164, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt; Stand 02/2018. Nach unseren Darlehensbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

* gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit

Zzgl. 1.025,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

Kraftstoffverbrauch innerorts: 6,9 l/100 km, außerorts: 4,9 l/100 km, kombiniert: 5,6 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 129 g/km, Energieeffizienzklasse: B. Fahrzeug ausgestattet mit Schaltgetriebe.

Wir vermitteln Finanzierungs- und Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Heidemannstr. 164, 80939 München.

Boomers GmbH & Co. KG

Franzstr. 62
46395 Bocholt
Tel. 02871 9506-0

Boomers
BOCHOLT
BMW, MINI und mehr ...

BROTHERS OF SANTA CLAUS

Eine der vielversprechendsten Bands aus dem deutschsprachigen Raum. Ungeschminkte Musik mit einer ordentlichen Portion gradliniger und ausdrucks voller Leidenschaft.

Die Band war bereits mehrfach auf Deutschlandtournee und für Konzerte in der Schweiz, in England, in den Niederlanden und in Frankreich unterwegs. Dabei wurde ihre ständig wachsende Fangemeinde durch Auftritte bei TV Noir und den Hamburger Küchensessions noch vergrößert. Nach dem außergewöhnlichen Erfolg ihres 2014 erschienenen Debütalbums „Navigation“, legen die Brothers of Santa Claus am 7. April 2017 mit ihrer zweiten Platte „Not OK“ nach. War das Erstlingswerk noch eine Mischung aus Indie Pop und akustischen Singer-Songwriter-Balladen, kommt das Zweitwerk reifer,



rockiger und hier und da mit einem Hauch Synth-Pop daher. „Es ist deutlich komplexer und eigenwilliger als das erste Album, aber man kann den gemeinsamen Ursprung trotzdem gut heraus hören“ konstatiert Sänger Maximilian Bischofberger. Dass es trotz aller Komplexität nicht ins Verkopfte abrutschte, dazu trug Produzent Alexander Sprave seinen nicht unwesentlichen Teil bei. Er holte die Band immer wieder

auf den Teppich zurück und sorgte für eine simple Leichtigkeit, die sich durch alle Songs des Albums zieht. Manche Nummern erinnern an bekannte Musikgrößen wie Radiohead und Alt-J.

KRIEGERIN

DONNERSTAG, 01.03.2018,
AB 20 UHR
STADTTHEATER BOCHOLT
BERLINER PLATZ 1, BOCHOLT
STADTTHEATER-BOCHOLT.DE

Theaterstück für Jugendliche ab 15 Jahren nach dem vielfach ausgezeichneten Film von David Wnendt, aufgeführt vom Westfälischen Landestheater Castrop-Rauxel. "Demokratie ist das Beste, was wir je auf deutschem Boden hatten. Wir sind alle gleich. In einer Demokratie darf jeder mitbestimmen." Doch dass mit "Jeder" auch Ausländer gemeint sind, passt der jungen Maria so gar nicht. Ihr Hass richtet sich gegen Ausländer, Politik und Polizei. Wer nicht in ihr Weltbild passt, kriegt aufs Maul.

DOCHDU
Rock aus der Region



Dochdu Kult & Ko. e.V. präsentiert Rock aus der Region! Zwei rockige Bands heizen uns an diesem Abend ein. "Lords of the Wasteland" aus Bocholt werden an diesem Abend ihre neue EP "Darkness Falls" präsentieren. Besetzung: Andi (Vocals & Bass), Tommy (Drums) und Andy (Guitar). "Sick#Red" kommen aus Mühlheim und beschreiben ihre Musik als Rock mit einer leichten Prise Metal, gespickt mit etwas Punk, gepaart mit melodischem Gesang. Zusammen können die vier Jungs auf eine langjährige Musik- und Liveerfahrung zurückblicken: Es wurden Shows u.a. mit den Donots, Danko Jones, Sodom, UK Subs, Coheed and Cambria, Nina Hagen, Klaus-Lage Band etc. gespielt. Kommt rum, es wird ordentlich gerockt! **Eintritt frei!**

SAMSTAG, 17.03.2018, AB 20 UHR
VOGELHAUS, ZUR EISENHÜTTE 4, BOCHOLT
DOCHDU.INFO

STUMMFILM KONZERT

Stephan von Bothmer (Klavier) spielt live die Musik zu Filmen von Laurel & Hardy

Bothmer hat autonome Musik, Musik für Theater, Performances und eine Rockoper komponiert. Seit 1998 begleitet er Stummfilme und hat bisher über 500 Stummfilmmusiken komponiert und aufgeführt. Dazu gehören die großen Klassiker wie METROPOLIS, BEN HUR, NOSFERATU oder der frühe Hitchcock-Film THE LODGER. Zusammen mit Wissenschaftlern spürt er verschollen geglaubte Stummfilme auf und bringt diese zur Aufführung. In der Stummfilminterpretation fügen sich die klassische Ausbildung, die Komposition, die Lust zur Improvisation und das Konzertieren am Flügel zu einer neuen Einheit.

FREITAG, 09.03.2018
AB 19 UHR, CAFÉ GUT HEIDEFELD,
AM WIELBACH 7C, BOCHOLT (SPORK)
GUTHEIDEFELD.DE

8. BORKENER OLDIE-NIGHT

Bekannte lokale Bands spielen auf der bewährten Rotary Veranstaltung für einen guten Zweck:

Just for Funk (Heiden)

Der Kaiserkeller -
Beatles Tribute Band (BOR)

Fabian & Friends (BOR/BO)

The Rolling Pills (BOR)

The Ravells/466 (GE/BOR)

SAMSTAG, 10.03.2018
AB 19:00 UHR, VENNEHOF
AM BOLTENHOF, BORKEN
BORKEN.DE

**Kabarett mit Stefan Verhasselt:
„Wer kommt, der kommt – Kabarett 4.0“**

**KOMISCH.
FEINSINNIG.
NACHHALTIG.**



Mit pointierten aktuellen Beobachtungen des täglichen Lebens hat sich der populäre WDR-Moderator Stefan Verhasselt in den vergangenen elf Jahren als Kabarettist einen Namen gemacht. Seine Devise: nicht hämisch verletzen, sondern mit viel Humor, Feingefühl und Nachhaltigkeit unterhalten.

Mit Wortwitz, Charme und immer mal wieder schwarzem Humor bewegt sich Stefan Verhasselt grundsätzlich oberhalb der Gürtellinie, aber auch schon mal „en Stückskenn“ unterhalb der Grabkante. Dabei greift er immer auch tagesaktuelle Geschehnisse gesellschaftskritisch-kabarettistisch auf und verbindet sie clever mit persönlichen zwischenmenschlichen Erfahrungen: „Fake News“ zum Beispiel habe es bei ihm zuhause immer schon gegeben. Sie fangen meistens an mit den Worten: „Hasse schon gehört?“ Die Zuschauer schätzen diese Art, zu unterhalten und sind begeistert, weil sie sich selbst wiederentdecken. Oder „die anderen“.



FREITAG, 16.03.2018
AB 20 UHR, LANDHOTEL VOSHÖVEL,
AM VOSHÖVEL 1, SCHERMBECK
STEFAN-VERHASSELT.DE

THE HAMBURG BLUES BAND & FRIENDS

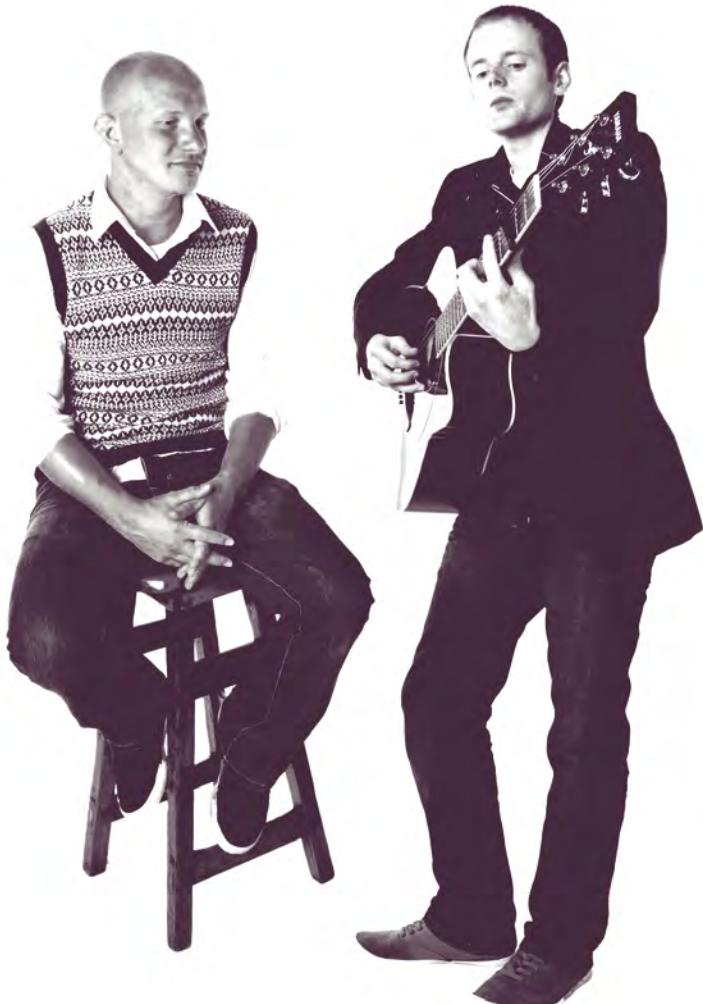


FREITAG, 02.03.2018,
AB 21 UHR, ALTE MOLKEREI,
WERTHER STR. 16, BOCHOLT
ALTE-MOLKEREI.INFO

35th Anniversary Tour The HAMBURG BLUES BAND feat. Maggie Bell & Krissy Matthews

Seit nunmehr 3,5 Jahrzehnten touren fünf Typen durch überfüllte Clubs, die mit zum Besten gehören, was die europäische Bluesszene zu bieten hat. Die Hamburg Blues Band steht für intensiven, clever arrangierten und live umwerfenden Roots Blues der regelmäßig Puristen ins mentale Wanken bringt. Denn die die Truppe vermeint brettharten Gitarren-Bluesrock so spielfreudig wie traditionsbewusst mit Soul, Psychedelic, Rhythm & Blues, Boogie & sogar Ausflüge in Jazz Gefilde.

A TRIBUTE TO **SIMON & GARFUNKEL**



Beeindruckend dicht am Original präsentiert das schottische Duo Bookends die unvergessene Musik von Simon & Garfunkel. Begleitet vom Leo String Quartett präsentieren die Ausnahmemusiker Dan Haynes und Pete Richard die bisher mit Abstand authentischste Simon & Garfunkel-Tribute-Show, die es je gab. Auf grandiose Art und Weise gelingt es dem Duo, den unverwechselbaren Sound und die Performance des Originals auf der Bühne lebendig werden zu lassen. Fast glaubt man, Paul und Art live zu erleben und ihnen auf dem Höhepunkt ihrer Karriere zuzuhören. In ihren Kritiken überschlägt sich die englische Presse vor Begeisterung über die Show.

DIENSTAG, 13.03.2018,
AB 20 UHR, VENNEHOF,
AM BOLTHOF, BORKEN
BORKEN.DE

ELIZABETH LEE'S COZMIC MOJO

Was Elizabeth Lee und ihre musikalischen Begleiter bieten, muss man erlebt haben. Lee's Hammer-Stimme, gepaart mit der mitreißenden Spielfreude ihrer Mitstreiter, taugt dazu, zu den besten Roots- und Bluesrock-Bands gezählt zu werden. Was das Quartett dabei von vielen gleichartigen Gruppen unterscheidet, ist die gesangliche und emotionale Bandbreite, die das Ensemble, allen voran die Sängerin, im Köcher hat. Und was sie singt, das klingt gut, das rockt, reißt mit. Ob stampfender Texas-Rock oder butterweiche Balladen. Das Paket COZMIC MOJO und Lee ist ein Geschenk mit Schleife. Musikalisch ist Elizabeth Lee über jede Kritik erhaben. Der liebe Gott hat die Amerikanerin mit einer Stimme und einer Dynamik gesegnet, die furios sind.

| FREITAG, 13.04.2018
AB 20 UHR, BLUES, KIRCHSTRASSE 9, RHEDE
BLUES-RHEDE.DE

DAS FEST

Schauspiel von Thomas Vinterberg nach dem gleichnamigen, in Cannes ausgezeichneten Film, aufgeführt vom Landestheater Detmold. Die erzählte Zeit im Film und Schauspiel beträgt keine 24 Stunden. Und doch sind es die wenigen Stunden im Leben einer Familie, die alles ändern können. Das zuerst noch ausgelassene 60. Geburtstagsfest des Familienoberhauptes wird in kürzester Zeit zur Stunde der Wahrheit...



BOTH SIDES NOW-Release Tour 2018

| DONNERSTAG, 08.03.2018
AB 20 UHR, STADTTHEATER BOCHOLT,
BERLINER PLATZ 1, BOCHOLT
STADTTHEATER-BOCHOLT.DE

NATURALLY 7

NATURALLY 7 gilt als eine der weltbesten A-cappella Bands der Welt. Dem deutschsprachigen Publikum sind sie insbesondere bekannt durch ihre Zusammenarbeit mit SARAH CONNOR, die zum No1 Hit "Music is the key" führte und der kürzlichen Zusammenarbeit mit HELENE FISCHER



| DIENSTAG, 06.03.2018
AB 20 UHR, VENNEHOF BORKEN
BORKEN.DE

best. Gestüt		▼	österr. Dichter † 1926	engl.: an; auf	eine der Großen Sundainseln	fast gar nicht	barmherzig	▼	▼	Wesentliches einer Sache	veraltert: Kunde, Sage	arabische Kurzhalslaute	Radmittelstück	Zuspruch im Leid	▼	freundlich gesinnt	▼	Nachtlokal
Republik in Westafrika										früher: kleine Entwendung								
							frühere span. Kriegsflotte	►						wackelig gehen		Zeichen für Gallium	►	
Zeichen für Thallium	►			in den Wind gehen (seemänn.)	►				7	ugs.: unter das		Steigerung von gut		▼		6		
Hautentzündung (Med.)	►		1				Überschrift			vorge-schicht-licher Abschnitt						Pflanzenfaser		Anhöhe bei Jerusalem
Zeichen für Neon	►			Holzfällerwerkzeug		ugs.: Schund, dummes Zeug	►					Gewichtseinheit (Kurzw.)		portug.: heilig	►			
franz. Schriftstellerfamilie			wunschlos glücklich	►						hohes trock. Küstenland	Staat in Osteuropa Abk.: Mittelalter							
						Medizin: Geschwür		gewöhnlich (Bot., Zool.)	►						Spielfigur		Liebesverhältnis (frz.)	
russ. Maler in Frankr. † 1985		Kurzw.: Auszubildende (r)	allerorten	►	3						junges Rind				▼			
						persönl. Fürwort Wärthaltekerze	►			Glockenbaumgewächs	►	2						
			orientalischer Warenmarkt			Initialen des Schauspielers Schweigers	►			Scharnier an Eingängen		fetthaltiger Hautschutz	wildbrausen		Flächenmaß	►		
Berliner Spitzname (Arthur)	Anwärter des diplom. Dienstes		Berliner Frikadelle	►							regelmäßig				11			
Auspuffausstoß	►					persönl. Fürwort		ugs.: nicht lässig frz. Artikel	►						2. Flugzeugführer		in Abrede stellen	
Zeichen für Titan	►		spanische Anrede: Frau			Schimpf, Unrecht	►				Abk.: Nachschrift Frühlingsblume							
unzufrieden sein		Reptil der Vorzeit	►							Abk.: Rechnung								
			4			ein Balte		chem. Element	►			5	in hohem Grade		Hast, überstürztes Drängen			
Ge-schichtsschreiber	PC-Arbeits-speicher		hängender Schmuck	►							komprimiertes Grafikformat		sportlicher Erfolg					
										Wandteppich	►	8						
			9	Kfz-Z. Litauen	►			Fortsetzungsfolge	►				Ziel beim Golfspiel (engl.)	►	10			
keltischer Sagenkönig	Kreuzung Pferdehengst/ Eselin	►								Blickkontakt herstellen								

Wer die richtige Lösung bis zum 15. März per Mail an: info@pan-bocholt.de oder per Post an:

MÜ12 Verlag GmbH, Münsterstraße 12, 46397 Bocholt schickt, hat die Chance auf ein

"Brainstream PIEP-EI" von Hungerkamp in Bocholt.

Das richtige Lösungswort (Wandfarbe) der letzten Ausgabe wusste unser Gewinner P. Brüggemann aus Rhede.



LÖSUNG:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



OPTITEKTUR

REIZ
GERMANY

MILLERT

OPTITEKTUR IN BOCHOLT





EMS - Personal Training bei Bodystreet

VIEL MEHR ALS NUR EINE TRAININGSFORM.

Fotos: Kirsten Enk / Mü12 Verlag
und Bodystreet

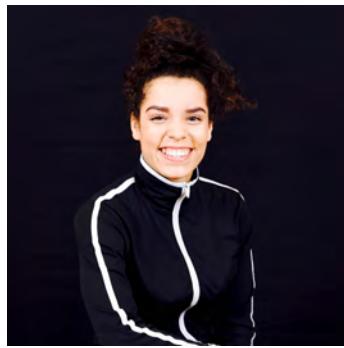


Jascha Telaar

Bodystreet ist ein junges, innovatives Fitnesskonzept, das sich auf eine ganz bestimmte Zielgruppe konzentriert: Menschen jeden Alters, die hoch daran interessiert sind, sich fit zu halten – aber keine Zeit fürs normale Fitnessstudio haben. Um die Anforderungen dieser Zielgruppe zu erfüllen, setzt Bodystreet ganz auf die revolutionäre Fitnesstechnologie Elektromuskelstimulation, kurz EMS. Mittlerweile steckt im Trainingskonzept von Bodystreet das Knowhow aus über 10 Millionen durchgeführten Trainings – ein enormer Wissens- und Vertrauensvorsprung, den mittlerweile über 37.000 Mitglieder zu schätzen wissen.

Seit über zehn Jahren begeistert Bodystreet seine Mitglieder Woche für Woche, denn man hat es als einer der ersten Anbieter verstanden, die EMS-Technologie verbrauchergerecht anzubieten. Man trainiert bei Bodystreet nicht mehrmals pro Woche unbetreut im anonymen Großstudio, an einer Vielzahl von Geräten – sondern nur noch 1 x 20 Minuten pro Woche in einem kleinen Mikrostudio, an einem einzigen Gerät (EMS) und mit intensiver Personal Coach-Betreuung.





Die Erfahrung aus über 10 Millionen Trainings verleiht Bodystreet einen enormen Qualitätsvorsprung und somit mehr Sicherheit beim Training. Bei fachlich richtiger Anwendung und korrekter Ausführung der Trainingsübungen erreichen alle Mitglieder ihre Ziele und niemand muss Angst vor gesundheitlichen Risiken haben. Deshalb hat die Ausbildung der Trainer bei Bodystreet höchsten Stellenwert. In den

Bodystreet-Studios dürfen nur Trainer beschäftigt werden, die erfolgreich die entsprechenden Schulungen der hauseigenen Bodystreet Academy durchlaufen haben.

Die zahlreichen Auszeichnungen, die Bodystreet in den vergangenen Jahren entgegennehmen durfte, sprechen für sich und sind vor allem eins: ein Ansporn, weiter in die Qualität zu investieren und

die Zufriedenheit der Kunden noch mehr zu steigern. In mittlerweile über 270 Bodystreet-Studios in Deutschland, Österreich, Großbritannien, Italien, Gibraltar und den USA trainieren wöchentlich über 37.000 Mitglieder.

„10 Millionen Trainings – das ist grandios. Wir sind begeistert und freuen uns natürlich sehr über das Vertrauen unserer Mitglieder“, so Emma Lehner, Gründerin und Geschäftsführerin der Bodystreet GmbH. „Bodystreet ist seit über zehn Jahren auf dem EMS-Markt vertreten – weit länger als herkömmliche EMS-Anbieter. Mit der Erfahrung aus über 10 Millionen Trainings garantieren wir unseren Mitgliedern eine hohe Trainingsqualität und ein erfolgsversprechendes Training.“

Jascha Telaar ist einer der beiden Fanchisenehmer in den Studios in Bocholt, Wesel und Oberhausen. Er steht aus vollster Überzeugung auf dem Standpunkt: „Wir trainieren niemals mehr als mit 2 Geräten und somit 2 Trainierenden gleichzeitig, um die intensive Personal Coach-Betreuung zu gewährleisten. Das Augenmerk liegt bei uns auf Fitness und individueller Betreuung. Denn nicht die Technologie der Trainingsform definiert die Qualität der Trainingserlebnisse, sondern die Kompetenz und Professionalität des Trainerteams.“ Würden wir mehr als zwei Trainierende zeitgleich betreuen, könnten wir dieses nur auf Kosten der Qualität.

Wenn sich jemand entscheidet bei uns seine Trainingsziele zu erreichen, kann er sich sicher sein, höchste Qualität geniesen zu können.“

DIE FRAGE DER FRAGEN BEI VIELEN IST, WIE FUNKTIONIERT EMS?

Jascha Telaar: „Die besten Resultate werden erzielt, wenn man aktive Übungen und elektrische Reize kombiniert: Bei jeder Übung, die zur Kontraktion der Muskulatur führt, wird zusätzlich ein entsprechender elektrischer Impuls von außen gesetzt. Der Muskel erfährt so eine zusätzliche Spannungserhöhung, eine optimierte Frequenzierung und Rekrutierung seiner Fasern und damit eine noch effektivere Reizsetzung. Beim EMS-Training werden nahezu alle motorischen Einheiten synchron aktiviert. Das heißt: In derselben Zeit, in der man bisher nur einige wenige Muskelgruppen trainieren konnte, kann man jetzt ein Ganzkörpertraining durchführen.“

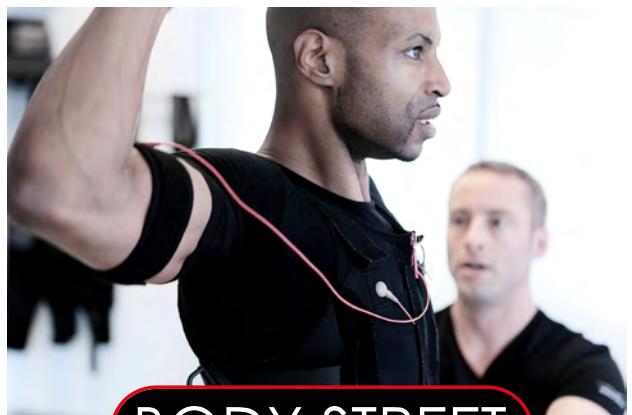
Jascha Telaar und sein Team zeigen die Auswirkungen, wenn man diesen Ansatz konsequent verfolgt: In Bocholt bei Null gestartet sind es nach fast 4 Jahren 15 Personal Trainer, die in 3 Städten knapp 500 Personal-Trainings pro Woche durchführen.

Jascha Telaar: „Für uns stellt vor Allem die individuelle Förderung und Weiterentwicklung unserer Mitarbeiter - persönlich wie fachspezifisch - eine unserer erfolgsrelevanten Kernkompetenzen dar. Wir verfolgen den Ansatz, dass spürbare Qualität das Ergebnis ist, wenn höchste Fachkompetenz und Leidenschaft in einander übergehen. In unserem letzten Team-Meeting beim PAN, haben wir den Teamgedanken mit einem Fotoshooting kombiniert und gefördert.“

Und das bisherige Ergebnis kann sich durchaus sehen lassen: Bodystreet wurde vier Mal in Folge mit dem Deutschen Fairness-Preis für Transparenz, Zuverlässigkeit und Preis-Leistungsverhältnis ausgezeichnet. 2016 wurde Bodystreet sogar zum besten Franchisesystem Deutschlands gekürt.

Jascha Telaar: „In den eigenen Standorten spiegeln sich unsere Bemühungen in einer überdurch-

schnittlichen Mitgliederzufriedenheit von 95% wieder! Und das knapp 500 Mal pro Woche. Ich selbst bin bei Bodystreet im Systembeirat und bin rund vier mal im Jahr in München in der Zentrale zum Erfahrungsaustausch. Bei der diesjährigen Kick-Off-Veranstaltung und ERFA-Tagung durfte ich Dr. Heinz Kleinöder von der Deutschen Sporthochschule Köln persönlich kennenlernen. Dr. Kleinöder referierte dort über die Entwicklung und Evaluation von EMS-Training. Als Fazit empfahl er EMS Training für Menschen, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen, warnte allerdings davor EMS Training nicht als Gruppentraining auf Kosten der Qualität zu missbrauchen und die Qualitätsstandards (nicht mehr als 2 Personen betreut durch einen Trainer) einzuhalten. Das war natürlich höchst interessant und lehrreich, wovon unser gesamtes Trainer-Team und unsere Mitglieder wiederum profitieren.“



BODY STREET

Bocholt Westend
Westend 27, 46399 Bocholt

Wesel Bahnhof
Augustastraße 12, 46483 Wesel

Oberhausen
Mühlheimerstr. 245, 46045 Oberhausen

www.bodystreet.com

Bodystreet. Weil 20 Minuten Training reichen.

EMS-Training bei Bodystreet:

- das Mega-Plus an Trainingseffizienz
- vom Leistungssport übernommen
- Gleich beraten lassen!

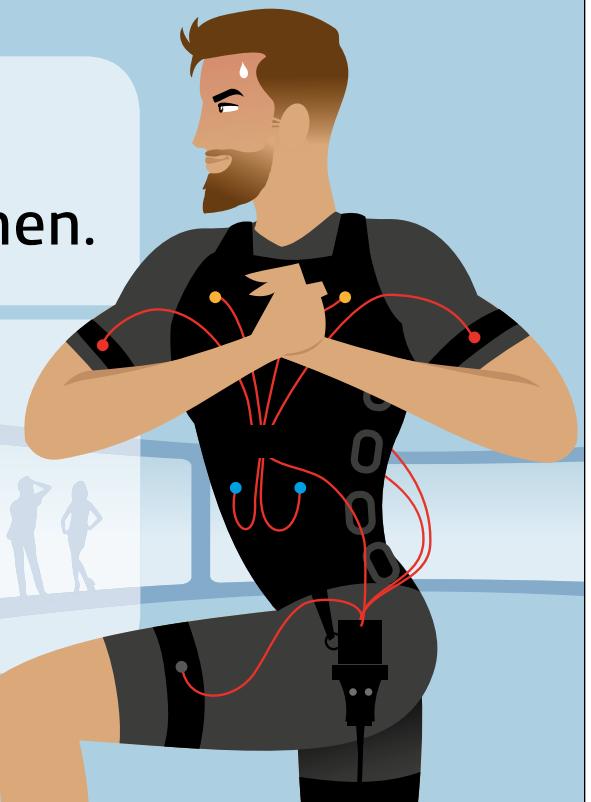
Bodystreet Bocholt Westend

Westend 27, 46399 Bocholt
Tel.: 02871/ 99 11 625
E-Mail: bocholt-westend@bodystreet.com

TRAININGS GUTSCHEIN

Mit dieser Anzeige erhalten
Sie für nur 19,90 € ein
komplettes Intensivtraining
inkl. Personal Trainer.

BODY STREET



ZEIG DICH.



Attraktiv, aufregend, extrovertiert: Im März 2018 feiert der neue BMW X2 seine Marktpremiere. Mit einem durch und durch eigenständigen Design und sportlicher Fahrwerksabstimmung verschiebt der BMW X2 Grenzen, durchbricht Gewohnheiten und bringt ein völlig neues Maß an Fahrerfreude in sein Segment.

Egal von welcher Seite man ihn ansieht: Der BMW X2 präsentiert sich immer in Bestform. Wie ein durchtrainierter Athlet steht er auf der Straße – und vereint dabei die robusten Gene eines typischen BMW X Modells mit der eleganten Sportlichkeit eines Coupés. Das zeigt sich zum einen an seinen quadratisch anmutenden Radhäusern, den markanten Endrohren sowie den betonten Seitenschwellern und zum anderen an der eleganten Dachlinie, der beschleunigten Linienführung und der flachen Fenstergrafik. Dabei bleibt sich der BMW X2 jederzeit selbst treu. Er ist ein durch und durch eigenständiges Fahrzeug, das sich positiv aus der Masse hervorhebt. Neu und erstmals verfügbar ist das Modell M Sport X. Mit ihm lässt sich der Charakter des BMW X2 noch individueller gestalten.

Zwei Designmerkmale fallen besonders ins Auge: Die BMW Doppelniere kehrt im BMW X2 die bisher bekannte Trapezform um und wird nach unten hin breiter. Eine solche Optik gibt es zum ersten Mal bei einem modernen BMW. Das zusätzliche BMW Emblem an der C-Säule zitiert ein beliebtes Detail klassischer BMW Coupés wie 2000 CS und 3.0 CSL und verweist so dezent auf die sportlichen Gene des BMW X2.



Erstklassige Qualität erwartet den Fahrer schon in der Serienausstattung. Das Interieur der beiden Modelle M Sport und M Sport X verfügt über eine hochwertige Stoff Micro Hexagon/Alcantara anthrazit Kombination mit Kontrastnähten auf der Instrumententafel und der Mittelkonsole. Auch das Instrumentenkombi und die großen Displays setzen serienmäßig ein Highlight und deuten optisch auf die digitale Kompetenz von BMW hin. Diese erlebt der Fahrer unter anderem mit der Integration der BMW Connected und BMW ConnectedDrive Services, die beide auf Wunsch im BMW X2 zum Einsatz kommen. Optional verfügbar ist unter anderem auch das vollfarbige BMW Head-Up Display. Auch im Bereich der Fahrerassistenzsysteme bietet der BMW X2 seinen Fahrgästen hochaktuelle Technologien. Der Stauassistent etwa entlastet den Fahrer bei ermüdenden Stop-and-Go-Fahrten im dichten Verkehr auf Autobahnen. Er ist Teil des optionalen Driving Assistant Plus, das eine Reihe von kamerabasierten Fahrerassistenzsystemen zusammenfasst. Auch der optionale Parkassistent macht es dem BMW X2 Fahrer einfacher. Er erkennt geeignete Parklücken selbstständig und übernimmt das Lenken auf Wunsch des Fahrers.



ERLEBEN SIE DEN ERSTEN
BMW X2 AM 17. MÄRZ
IM AUTOHAUS BOOMERS

Boomers GmbH & Co. KG
Franzstraße 62, 46395 Bocholt
Tel. 02871 9506-0
www.boomers.de

BOOMERS
BOCHOLT
BMW MINI und mehr ...

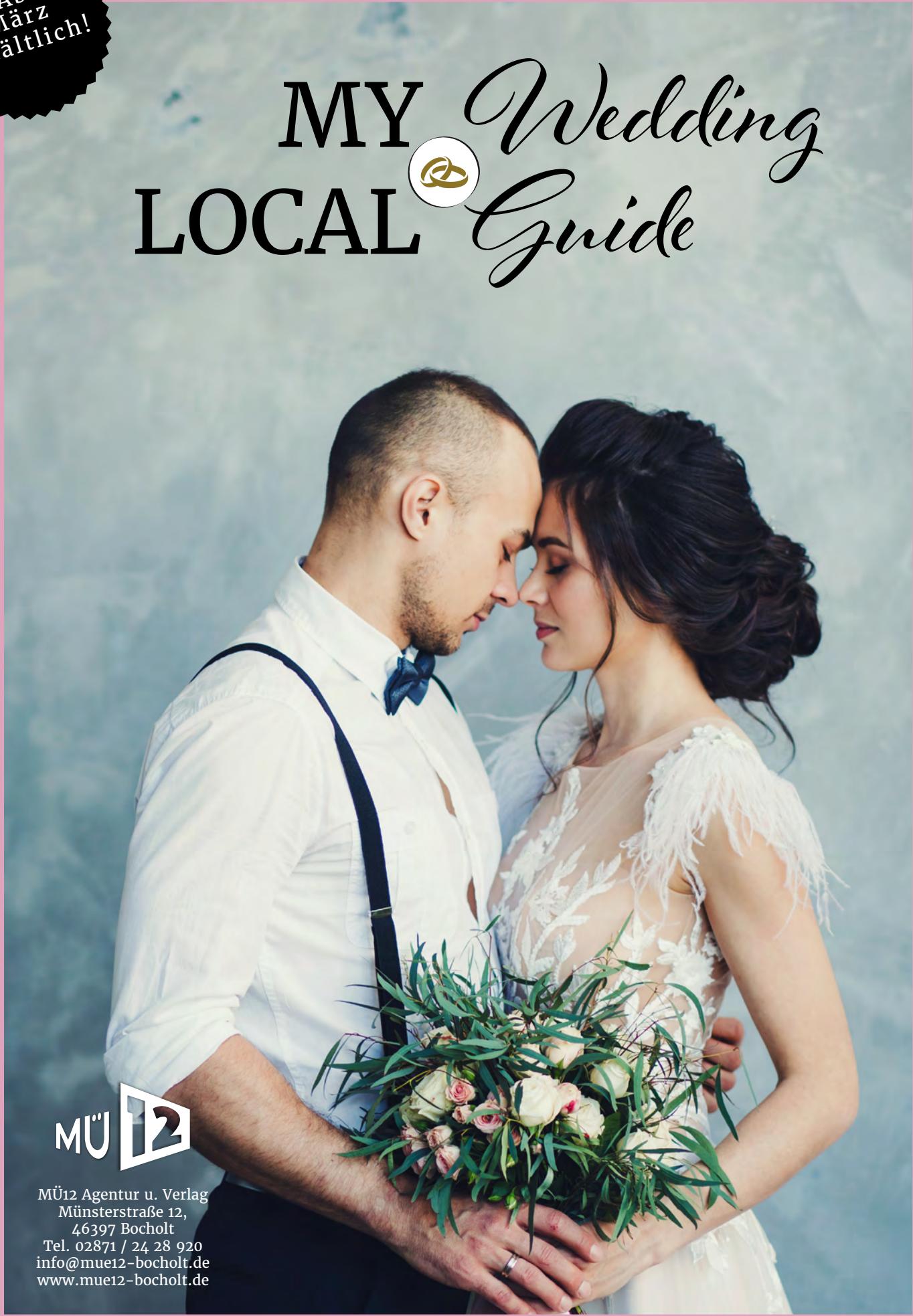
Ab
März
erhältlich!

MY LOCAL Wedding Guide



MÜ 12

MÜ12 Agentur u. Verlag
Münsterstraße 12,
46397 Bocholt
Tel. 02871 / 24 28 920
info@mue12-bocholt.de
www.mue12-bocholt.de



MÄRZENMÄR

von Bettina Oehmen

In den Augenwinkeln der Winterbäume
zwinkert verstohlen ein Sonnengold. Lange
schon ruhen inwendig die Blütenbilder, doch
es bedarf der linder streichelnden Gebärden
aus Licht und Glitzerstaub, um die Säfte und
Kräfte steigen zu lassen.

Der Frühlingsreigen, von langer Hand eröffnet,
wird dirigiert und angeführt von Wolkenweibern
in Korsage und Reifrock, die über den schaukelnden
Himmel ziehen und sich wiegen lassen im Takt, den
die Wipfelsäume an den Horizont nähen. Nimmer
zerren Herrische aus dem Boden,

was ihnen den Vogel zu zeigen wagte; in holder
Umarmung verschränkt sich indessen das Oben
und Unten. Paradiese stellen die fliegenden Düfte
und schimmernden Formen zur Verfügung, die die
planlos Wimmelnden an den Lebens- und
Liebessinn erinnern soll.

Kenner atmen nun tiefer ein und aus; und länger
leben die, die den Frühling für immer in sich bewahren.



.... als ich Nachts nicht schlafen konnte

SPAGHETTI BOLO (UND EIN TOLLER VINO ROSSO)

Fotos: KIRSTEN ENK, MÜ12 VERLAG



Kennt Ihr die Momente, wo man sich eigentlich dem geruhsamen Schlaf hingeben will, aber das Gehirn einfach noch nicht fertig ist mit Denken? Es gab Nächte, das habe ich mehr Schafe gezählt, als alle neuseeländischen Farmer ihr Eigen nennen dürfen (29,8 Millionen lt. deren nationalem Statistikamt). Bei mir hilft da am ehesten, wenn ich mit fremden Impulsen, die eigenen Gedankenspiele unterbreche. Das Nachtprogramm im Öffentlich-Rechtlichen ist für mich eine Einschlafgarantie. Darum hadere ich auch nie mit den Rundfunkgebühren - ich denke, dass zuverlässige Schlafmittel in der Summe teurer sind.

Und so begab es sich des Nächtens im Februar, dass ich beim Zappen an einer Reportage von WISO hängengeblieben bin. Das Thema „Teuer oder Billig-Bolognese“. Im Focus standen Fertigprodukte von Discountern und Supermarktketten. Und zwar von 0,80 Euro bis 3,16 Euro für ein 400 ml Glas. Zunächst wurde der geringe Fleischanteil moniert, der lag bei 16 bis 23%.

Das dürfte in etwa dem Intelligenzquotienten (IQ) derjenigen entsprechen, die glauben, dass man für so wenig Geld mehr Fleisch in einem Fertigprodukt erwarten darf. Mit einem IQ von 23 ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass man in Wolle gehüllt auf einer neuseeländischen Weide steht und blökt - so schließt sich der Kreis.

Jetzt mal im Ernst, für diese erhellenden Erkenntnisse braucht man sicher kein Labor. Da reicht es doch schon aus, wenn man sich morgens die Schuhe alleine zubinden kann - man also halbwegs geordnet, beidbeinig im Leben steht. Ich habe mir die Frage gestellt, ob ich mit der artigen Bezahlung meiner Rundfunkgebühren, diesen spektakulären Untersuchungen, nebst deren bahnbrechenden Erkenntnisse mifinanziere? Dann kam die gute Nachricht: Die Produkte wurden auf insgesamt 7 Tierarten getestet. Die Konsumenten der geprüften Produkte dürfen (momentan) darauf vertrauen, dass keine Equus unter gemengt wurden. Wer jetzt nicht weiß, was das sein könnte - Fury und Black Beauty zum Beispiel. Flipper hingegen nicht. Jetzt bin ich mir nicht mehr sicher, ob letzterer durch die Tests ausgeschlossen werden konnte.

Wer das jetzt unlogisch findet, weiß ungefähr, wie es mir in dieser besagten Nacht ergangen ist. Da wurde nämlich moniert, dass einige Produkte Spuren von Zucchini, Rosmarin, Thymian, Lorbeer etc. aufwiesen. Mich hatte das eigentlich beruhigt. Aufgeregt-verkniffener sahen das die Vertreter der Accademia Italiana della Cucina - einem gemeinnützigen Vereinen, der sich für die Wahrung italienischer Esskultur einsetzt.

Die haben nämlich am 17. Oktober 1982



das Originalrezept bei der Handelskammer von Bologna / Italien hinterlegt. Das ist mir zu blöde, deren Dogmen hier niederzuschreiben, die könnt Ihr bitte googeln. Wie kann man bei der Kulinarik so pedantisch sein und sich jahrelang von einem Steuerbetrüger regieren lassen - schoss es mir durch den Kopf. Wonach es nicht einmal gesichert ist, wer diese Spezialität überhaupt erfunden hat. Wenn das mal nicht schon wieder diese Schweizer waren :)

Gesichert ist allerdings, dass Ihr wohl nirgendwo in Italien Spaghetti Bolognese serviert bekommt. Denn bei der angeprochenen Originalrezeptur der „Ragù alla Bolognese“ handelt es sich um eine Fleischsauce, die traditionell mit Tagliatelle serviert wird. Denn daran kann sich das Ragout besser festklammern, dafür sind Spaghetti vollkommen ungeeignet - so die Behauptung.

Habe ich mich aufgeregzt in dieser Nacht. Vor 2 Jahrzehnten konnte man Nachts den Fernseher nicht anmachen, ohne bei „Reife Frauen warten auf Dich - Ruf mich an!!!“ auf fast allen Privaten Kanälen das Gesicht zu verzieren. Heute sind es kulinarische „Aufklärungs-Reportagen“ im Öffentlich-Rechtlichen, die einem die Lust am Leben vernebeln. Ich weiß gerade nicht was schlimmer ist.

Bevor ich es vergesse, der Star des Tests war das Produkt „Gut & Günstig“ von AKEDE (Name von der Reaktion geändert :) -

zugleich mit der günstigste Kandidat in der getesteten Range, mit einem Fleischanteil von immerhin 21%.

Mein Unmut über Fertigprodukte und Haarspaltereи trug sich auch noch in den nächsten Tag und so war es eine logische Konsequenz, dass die Chefredakteurin den Weg zu einem nahegelegenen Metzger antrat, während ich den Einkaufswagen mit all den anderen Zutaten füllte, die Ihr auf den Fotos seht.

Kirsten hatte auf jeden Fall mehr Spass bei den Bildern, wie frisches Rindfleisch vor ihren Augen durch den Fleischwolf eines ordentlichen Metzgers gedreht wurde, als ich beim Betrachten dieses denkwürdigen Beitrags in der Nacht. Das entsprechende Video ist übrigens noch bis zum 05.02.2019 in der Mediathek des ZDF abrufbar. Zusätzlicher Service: Die Laborergebnisse sind als Download verfügbar. Aber wer will das?

Jetzt habt Ihr die Wahl:

- a.) Ihr entscheidet Euch für eines der getesteten Fertiggerichte. Zumal die Beipackzettel jetzt digital verfügbar sind.**
- b.) Ihr lest weiter.**

Zunächst gilt: Schmeißt bitte all den Unsinn über Bord, der dort vermittelt wurde und lasst Euch von den Bildern inspirieren. In der Draufsicht verraten wir Euch alles, was wir verarbeitet haben. Und wenn Ihr z.B. Paprika doof findet oder gegen irgend



SPARSAMKEIT IST
DIE LIEBLINGSREGEL
ALLER HALBLEBENDIGEN
MENSCHEN.

Henry Ford



etwas allergisch seid, dann lasst das bitte weg. Dieses ist die Originalrezeptur der Vorsitzenden des „Gemeinnützigen Vereins zur Wahrung einer multikulturellen, non-konformen Spaghetti-Bolo-Sauce“ iG (in Gründung), die wir mit Datum vom 18. Februar 2018 im Archiv des PAN hinterlegen. Diese Originalrezeptur schreit nach

Abweichungen, weil das die Regel, nicht die Ausnahme sein sollte. Kochen sollte dem persönlichen Geschmack entsprechen und nicht überflüssigen Regeln, davon haben wir schon genug.

Wo ich vorhin Paprika erwähnt habe, ich finde Tomaten klasse - aber vornehmlich

kalt, in Scheiben, auf einem Brot, mit Basilikum etc.

In Saucen, Schmorgerichten etc. finde ich ein zuviel an Tomate doof. Da greife ich lieber zu Surrogaten wie Paprika - ist auch rot, schmeckt mir besser. Das ist wie bei Weinen, der eine bevorzugt Bordeaux-Style Weine, der andere mag lieber die Tropen aus dem Burgund. Das ist eine Frage des Geschmacks und niemals einer Frage der Erlaubnis.

An den Bildern mit den Einmachgläsern mögt Ihr ermessen, wieviel Gläser man bekommt, wenn man all das auf dem Tisch Liegende verarbeitet. Im Ergebnis ca. 5kg. Einen Teil haben wir an unsere Lieblings-Probanden verfuttert - unsere Eltern. Deren Feedback: „Da ist echt Geschmack dran.“

Das muss auch so sein und dagegen kann man sich auch nicht wehren, wenn man so viel gutes Zeugs verwendet. Da haben es die Menschen in den Bolo-Fabriken schon schwerer. In einem You-Tube-Video, wo Fertig-Bolo an Kinder verfuttert wurde, sagte eine kleine Probandin: „Schmeckt wie Tierfutter.“ Von nix kommt halt nix, das war schon immer so.

Leider haben wir vergessen, den Wassereinkauf auf 400ml umzurechnen, um einem wahren Vergleich Stand zu halten. Aber ich glaube der Unterschied lag bei 1 NDRW (Maßeinheit für: „Nicht der Rede wert“)

Zum Wein:

Jetzt habe ich mich textlich so echauffiert, dass ich über die übliche Zeilenmenge für diese Kolumne hinausgeschossen bin. War mir aber wichtig! Dann entere ich einfach den Platz der Weinkolumnen und binde den zur „Bolo“ verkosteten Tropfen aus der Toscana hier mit ein. Bei dem 2009er „Loto“ handelt es sich um einen Blindkauf, aufgrund der Empfehlung des Weinbloggers Dirk Würtz. Wer das ist? Einfach Googeln. Der hinterlässt echt viele Spuren im Netz. Bei mir hatte er mit seinen Zeilen zum „Loto“ Spuren in meinem Kopf hinterlassen. Seine Ankündigung bei Facebook: „Das ist der neue Sassicaia. Unfassbar gut! Kaufen, so lange er noch so günstig ist!“



Schwupp, Kartönchen geordert! Der Mann war schließlich mal Kellermeister bei Robert Weil – eine gewisse Kompetenzvermutung darf man da schon unterstellen. Unter www.fine-blog.de findet Ihr Dirks ausführlichen Artikel zu diesem Wein, unter der Überschrift „Meine Dividende ist die Lebensfreude.“

Mit kulinarischen Grüßen



AUF GOURMET-PIRSCH

BEIM WILGER-GOURMET-SONNTAG IM VENNEHOF BORKEN

Fotos: KIRSTEN ENK, MÜ12 VERLAG



„Die schönste Zeit im Leben sind die kleinen Momente, in denen man spürt, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein.“ So stand es in der speichelfluss-auslösenden Einladung.



Dort waren exemplarisch Gerichte aufgezählt, von denen alleine schon die Viva La France Bouillabaisse, der Wilde Burger und das Kikok Gourmet-Hähnchen ausreichten, um die magnetische Kraft des häuslichen Umfeldes aufzulösen. Wir wurden empfangen mit einem Glas Sekt und von beiden Generationen der mega-sympathischen Familie Wilger.

Und dann ging es auch schon los mit den kleinen Momenten - am Gaumen. Von den überbackenen Sylter Royal Austern zum Auftakt begaben wir uns direkt zur Bouillabaisse-Station. Dies war die erbetene Pflichtaufgabe von Herrn Wilger sen. Das Fischsüppchen war ein Gedicht. Während wir dies genussvoll schlürften, ein Glas Grauburgunder dazu tranken, schweiften unsere Augen durch das Meer von Genussmenschen, die den Weg in den Vennehof gesucht hatten. Ausverkauft bis auf den letzten Platz. Der Beweis, dass diese Neuauflage der 2017er Premiere überzeugt. Weiter ging es mit einem Würfel vom Thunfisch in Sashimi-Qualität der vor unseren Augen leicht angebraten und auf mediterranem Ragout und Cous Cous serviert wurde. „Brust oder Keule“ war die Frage der Lady, die Tranchen von diesem Edel-Hähnchen auf bunten Linsen arrangierte. Jetzt stand der „Wilde Burger“ im Focus der Begierde. Pulled-Pork vom Wildschwein auf Rotkraut im appetitlichen kleinen Burger-Brotchen, gefolgt vom Ochsenbäckchen mit Schupfnudeln und Weinkraut. Zwischendurch ein Pinkus-Bierchen und für die Fotografin Prickelndes mit Rhabarber. Da Käse ja bekanntlich den Magen schließt, waren es der marinierte Schafskäse, ein Ziegenkäse mit Walnüssen und Feldsalat, sowie gerade geschmolzener Raclette-Käse mit Feigensenf auf Baguette, die uns die „Wir ergeben uns Fahne“ hissen ließen. Als wir uns zum Nachmittagskaffee niederliesen, konnten wir allerdings der extrem appetitlichen Auswahl an Kuchen, Schokolade & Pralinés nicht widerstehen. Wir resümierten unsere Eindrücke. Neben der wirklich tollen Qualität der Produkte und den daraus kreierten Speisen war es vor allen Dingen das außerordentlich freundlich-kompetente und wieselflinke Personal, was beeindruckte. 120 Mitarbeiter aus dem Hause Wilger, die mit den erwähnten Gastgebern in vorderster Linie eine Einheit bildeten, mit dem festen Ziel, allen Anwesenden die versprochenen kulinarischen Momente zu bescheren. Den Aufmerksamen blieb auch nicht verborgen, wieviel logistischer Aufwand dahinter steht, permanent formschönes Porzellan, Besteck und Gläser an die Stationen zu liefern. Und wieviel gute Seelen im Verborgenen arbeiten, um immer wieder frische Waren verfügbar zu machen. Ein großes Lob gebührt auch allen Gästen. Kein Drängen, kein Schubsen, gelegentlich entspanntes Warten an der Gamba-Brutzel-Station aber nirgendwo eine Spur von Stress oder Hektik.

nudeln und Weinkraut. Zwischendurch ein Pinkus-Bierchen und für die Fotografin Prickelndes mit Rhabarber. Da Käse ja bekanntlich den Magen schließt, waren es der marinierte Schafskäse, ein Ziegenkäse mit Walnüssen und Feldsalat, sowie gerade geschmolzener Raclette-Käse mit Feigensenf auf Baguette, die uns die „Wir ergeben uns Fahne“ hissen ließen. Als wir uns zum Nachmittagskaffee niederliesen, konnten wir allerdings der extrem appetitlichen Auswahl an Kuchen, Schokolade & Pralinés nicht widerstehen. Wir resümierten unsere Eindrücke. Neben der wirklich tollen Qualität der Produkte und den daraus kreierten Speisen war es vor allen Dingen das außerordentlich freundlich-kompetente und wieselflinke Personal, was beeindruckte. 120 Mitarbeiter aus dem Hause Wilger, die mit den erwähnten Gastgebern in vorderster Linie eine Einheit bildeten, mit dem festen Ziel, allen Anwesenden die versprochenen kulinarischen Momente zu bescheren. Den Aufmerksamen blieb auch nicht verborgen, wieviel logistischer Aufwand dahinter steht, permanent formschönes Porzellan, Besteck und Gläser an die Stationen zu liefern. Und wieviel gute Seelen im Verborgenen arbeiten, um immer wieder frische Waren verfügbar zu machen. Ein großes Lob gebührt auch allen Gästen. Kein Drängen, kein Schubsen, gelegentlich entspanntes Warten an der Gamba-Brutzel-Station aber nirgendwo eine Spur von Stress oder Hektik.

KURZUM,
RESPEKT IN ALLE
RICHTUNGEN UND
AN ALLE
BETEILIGTEN.
WIR SEHNEN UNS
JETZT SCHON
EINER NEUAUFLAGE
ENTGEGEN.

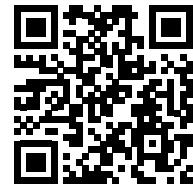
**In diesem Sinne,
Eure Gastroscouts**



weitere
Fotos sind hier
zu sehen...

Natürlich Vriesen-Hof
Geschmack hat eine Heimat!

EI AM FROM HERE!



Hier geht's zum
Imagefilm vom
Vriesen-Hof.

Beim Vriesen-Hof werden in regionaler Legehennenhaltung qualitativ hochwertige Eier produziert. Als Lebensmittelproduzent wird allerhöchste Verantwortung für die Gesundheit und das Wohlergehen der Kunden und natürlich auch für das Wohl der Mitarbeiter und der vom Vriesen-Hof gehaltenen Tiere gelegt.

Der Vriesen-Hof ist seit 1924 ein traditionell landwirtschaftlich geprägtes Familienunternehmen in 4. Generation, das sich durch ständige Weiterentwicklung zu einem der technisch modernsten Betriebe in der Branche in ganz Europa entwickelt hat. Die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben wird ständig durch das Veterinäramt Borken überwacht. Außerdem wird der Vriesen-Hof durch „KAT“, IFS oder „VLOG“ kontrolliert und die vorbildlichen Leistungen sind entsprechend dokumentiert und zertifiziert. Zudem wurde der Betrieb mit dem mit dem regionalen Gütesiegel „Münsterland. Gutes aus der Region“ ausgezeichnet. Nachhaltigkeit im Handeln heißt für den Familienbetrieb Vriesen-Hof aber auch, dass wir sie vorbildlich mit den vielen Voll- und Teilzeitmitarbeitern umgehen und dafür Sorge tragen, dass diese die Arbeit mit dem Produkt und mit den Tieren mit Freude und mit Leidenschaft ausfüllen. Hierfür hat der Vriesen-Hof 2013 die Auszeichnung für Familienfreundlichkeit Bündnis für Familie in Bocholt (BAFF) verliehen bekommen.

Annegret Vriesen: „Um das in uns gesetzte Vertrauen jederzeit zu rechtfertigen, achten wir penibel auf die Einhaltung höchster Qualitätsstandards wie Tierwohl, Transparenz, Frische, Qualität, Regionalität und Sicherheit. Wir lassen uns über die Schulter sehen, öffnen unseren Hof, fahren ein hohes Qualitäts- und Hygienemanagement, wir schaffen Vertrauen. Als ein familienfreundliches Unternehmen setzen wir auf langjährige Zusammenarbeit mit unseren Kunden ebenso wie mit unseren Mitarbeitern. Und wir versuchen, jeden Tag noch besser zu werden.“

Viele Verbraucher bevorzugen heutzutage Produkte aus regionaler Herkunft. Regionalität ist damit ähnlich gefragt wie Produkte aus biologischem Anbau. Regionalität bedeutet dabei nicht nur regionale Vermarktung und damit einhergehend kurze Transportwege. Regionalität bestimmt hier weitestgehend die komplette Produktionskette.

Dietrich Vriesen: „Das Futter für unsere Legehennen stammt von lokalen Futter-

mittelhändlern und enthält unter anderem regional angebaute Getreidekomponenten. Und auch die Aufzucht unserer Legehennen, die im Alter von ca. 18 Wochen zu uns kommen, erfolgt in regionalen Betrieben.“

Während der Aufzucht der Eintagsküken wird in enger Abstimmung mit dem Vriesen-Hof auf schonende Impfprogramme, striktes Hygienemanagement, kontinuierliches Gesundheitsmonitoring und ein umfassendes Aufzuchttraining geachtet. Wichtig für das Tierwohl sind zum Beispiel feste Absprachen zu den späteren Haltungsbedingungen oder zur Fütterung. Die Legehennen zeichnen sich durch ihr ausgeglichenes Verhalten aus, sind exzellente Futterverwerter und produzieren wohlschmeckende Eier mit guter Schalenqualität.

In dem hochmodernen und tierfreundlichen Bodenhaltungssystem leben die Tiere artgerecht in drei frei zugänglichen Etagenbereichen mit ausreichend Sitzstangen für sämtliche Legehennen, Futter- und Tränkeanlagen sowie Nestbereichen als Eiablageplätze. Zudem ist ein großer Scharrraum integriert, in dem die Tiere in einer speziellen Einstreu scharren und frei herumlaufen können. Das ermöglicht ein hervorragendes Hygienemanagement und sorgt für optimales Tierwohl.

Alexander Vriesen: „Frische garantiert den Genuss. Um 100%ige Frische bei dem Naturprodukt „Ei“ bieten zu können, müssen viele Faktoren stimmen. Neben einem modernen und tierfreundlichen Bodenhaltungssystem mit entsprechenden Legeplätzen in hochmodernen Ställen mit einem ausgefeilten Abluftsystem geht es um die schnelle und sorgfältige Weiterverarbeitung der gelegten Eier in Sortier- und Verpackungsmaschinen bzw. den unverzüglichen Transport zum Verbraucher. Die gelegten Eier kommen per Fließband-Transport in unsere Packstelle. Dort werden sie in einer hochmodernen Sortier- und Verpackungsanlage durchleuchtet, schadhafte oder verschmutzte Eier werden aussortiert. Danach werden sie gewogen und nach Größe sortiert so-



wie anschließend nach Kundenwunsch für die Auslieferung verpackt.“

Dietrich Vriesen: „Für die Menschen in Nordrhein-Westfalen bieten wir eine Vielfalt an Eiern aus tierfreundlicher Haltung. Unsere Kunden sind Markthändler, der Eiermann an der Haustür, bürgerliche Betriebe, Geschäfte des Einzel- und Großhandels sowie Gastronomen, Großküchen, Krankenhäuser, Altenheime und Betriebskantinen. Unsere Produkte sind so gut, wie jedem Supermarkt im Umkreis zu finden.“



VRIESEN-HOF
DIETRICH VRIESEN GMBH & CO.KG
KARRENWEG 11, BOCHOLT-SUDERWICK
WWW.VRIESEN-HOF.DE

adfc
Bocholt

Für die Radsaison 2018
haben wir das passende
Tourenprogramm!

Ab sofort erhältlich.

ein wjd Produkt, 2018

adfc
Tour
2018
Programm
Radtouren
Veranstaltungen
Aktivitäten

Gartenpflege · Gartengestaltung

michaelas garten

Gartenplanung
und Ausführung
sämtlicher Arbeiten
rund um den Garten

**Wir kümmern uns
auch um die Pflege
Ihrer Privatgärten
sowie Dauerpflege
von Firmenäußenanlagen**

Michaela te Laar
Bocholter Str. 29
46499 Dingden
Telefon 0 28 52/9 65 73 42
Mobil 01 73/2 74 28 03
info@michaelas-garten.de

Die Caviar-Limette wächst pflegeleicht
auf Balkon, Terrasse und im Garten

NEUES AUS DEM NASCH- GARTEN



Zitronen, Limetten, Orangen oder Mandarinen selbst zu ernten, ist ein Traum vieler Hobbygärtner. Zitrusfrüchte bieten nicht nur für jeden Geschmack das passende Aroma, schon mit ein paar Kübeln verwandeln die immergrünen Pflanzen Balkon, Terrasse oder Garten in eine mediterrane Oase, in der man die saftigen Früchte den ganzen Sommer über ernnten kann.

Limetten - die kleinen Schwestern der Zitronen

Caipirinha, Mojito und andere sommerliche Cocktails wären ohne Limetten gar nicht vorstellbar, aber ihr spritzig-herber Geschmack verfeinert auch Süßspeisen, Fleisch- und Fischgerichte. Eine Besonderheit unter den Limetten ist die CaviLime, eine bunte Caviar-Limette, die sehr robust und noch dazu recht pflegeleicht ist. Dicht belaubt mit vielen kleinen, immergrünen Blättern und hunderten bunten Früchten ist sie nicht nur ein absoluter Hingucker, die Früchte werden bis zu acht Zentimeter lang und verändern je nach Reife ihre Farbe. Dazu kommt der aromatische Duft, der nicht nur Zitrusliebhaber ins Schwelgen versetzt. Doch das Beste ist ihr Fruchtfleisch: Wie Kaviar perlen die kleinen Kugeln durch leichten Druck aus den aufgeschnittenen Früchten heraus und können so ganz einfach in Drinks und Speisen weiter verarbeitet werden. Caviar-Limetten und andere Zitruspflanzen findet man im Online-shop unter www.as-garten.de.

Standort und Pflege

Limetten lieben Wärme und bevorzugen windgeschützte und sonnige Standorte. Das Substrat sollte locker und gut wasser-durchlässig sein und rasch trocknen. Wie alle Zitruspflanzen

haben Limetten einen nur mäßigen Wasserbedarf, sollten aber auch nicht völlig austrocknen. Auf Staunässe reagieren sie allerdings äußerst empfindlich. Da die Früchte während ihres Wachstums viel Energie benötigen, sorgen moderate Düngergaben, bevorzugt mit einem speziellen Zitrus- und Mediterranpflanzendünger, für eine reiche Ernte. Zum Überwintern brauchen Limetten einen halbschattigen Platz mit Temperaturen zwischen 10 und 15 Grad, weil sie in kälterer Umgebung schnell ihr Laub verlieren.



markilux.com

Winterpreise.
Für Sommersonne.

Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.
markilux Designmarkisen jetzt zum Aktionspreis.

Sonntag, 11. März 2018
TAG DER OFFENEN TÜR
von 11 - 17 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Scheer
Raumgestaltung

Zur Mühle 7-9 • 46399 Bocholt-Suderwick
Telefon 0 28 74 / 20 40 • Telefax 0 28 74 / 27 50
e-mail: info@scheer-bocholt.de / www.scheer-bocholt.de

Der Garten als Oase, die ich mir und meiner Familie schenke.

GartenSchwiening

Garten Schwiening Bocholt | Tel. +49 (0) 2874 - 900 548 | garten-schwiening.de

BEGEGNUNG IN AFRIKA

Hans-Jürgen Dickmann trifft Christo Brand, den Gefängniswärter und Freund von Nelson Mandela

36.5° Grad

Text: BERTHOLD BLESENKEMPER
Fotos: BERTHOLD BLESENKEMPER, PRIVAT





Christo Brand signiert das Buchexemplar von Hans-Jürgen Dickmann



Treffen in Südafrika (v.l.) Manfred Möllmann, Susanne Dickmann, Anne Möllmann, Christo Brand, Hans-Jürgen Dickmann, Annette Welsing und Klemens Welsing

Es begann diesseits von Afrika. Hans-Jürgen Dickmann bekam Weihnachten ein Buch geschenkt. „Mandela: Mein Gefangener, mein Freund“ erzählte die berührende Geschichte einer außergewöhnlichen Beziehung zwischen dem wohl berühmtesten politischen Gefangenen der Welt und seinem Gefängniswärter Christo Brand. Weil der Bocholter die fesselnde Erzählung nicht zu Ende lesen konnte, nahm er sie Ende Januar mit in den Urlaub. Und wie der Zufall so will: Dort in Kapstadt traf er prompt Christo Brand, den Autor, der Nelson Mandela so lange beaufsichtigt hatte und dessen Buch Dickmann in Händen hielt. Man kam ins Gespräch, traf sich später noch einmal zum Abendessen und tauschte sich aus. „Sehr beeindruckend“, berichtet Dickmann.

Die Geschichte hinter der Geschichte ist bekannt. Sie handelt von Nelson Mandela, dem Sohn eines schwarzen Stammesführers und Kämpfer gegen die Rassentrennung in Südafrika. Ihm gegenüber steht Christo Brand, ein einfacher weißer Bauernsohn aus der Provinz. Die beiden so unterschiedlichen Menschen begegnen sich im Gefängnis auf Robben Island. Mandela ist lebenslänglich inhaftierter Freiheitskämpfer, Brand ein - als Alternative zum Wehrdienst - vom Staat rekrutierter Aufseher. Und dann geschieht das Ungewöhnliche. Zwischen dem 60-jährigen Gefangenen und dem 19-jährigen Wärter entwickelt sich eine außergewöhnliche Freundschaft.

Brand verschafft Mandela immer wieder ein paar kleine, gegen die Vorschriften verstößende Vorteile. Einmal bringt er ihm und anderen Inhaftierten des ANC zu Weihnachten einen von seiner Frau gebackenen Rosinenkuchen mit. Ein anderes Mal verlängert er eigenmächtig die Besuchzeiten von Verwandten oder ermöglicht Gespräche mit anderen Gefangenen. Im Gegenzug betrachtet der junge Wärter den Widerstandskämpfer mit der Zeit als eine Art väterlichen Freund. Diese Verbindung halten beide Männer selbst nach Mandelas Freilassung aufrecht.

Christo Brand berichtet in seinen von der Journalistin Barbara Jones erzählten Buch davon. Und Hans-Jürgen Dickmann war von Beginn an gefesselt. „Diese immer wieder auftauchenden Beispiele von zivilem Ungehorsam haben mich stark beeindruckt“, meint der 65-Jährige. Als so genannter Alt-68er, der früher gegen die Eltern-Generation revoltierte, ist ihm solches Aufbegehren nicht fremd. Vielleicht war es das, was beim ersten Aufentreffen des Lesers mit dem Autorem eine Art Brücke schlug.

Dickmann war zuvor mit seiner Frau Susanne sowie seiner Schwägerin und seinem Schwager nach Südafrika gereist. Dort wurde das Quartett von der Ex-Bocholterin Anne Möllmann und ihrem Mann Manfred durchs Land geführt. Anne Möllmann kannte als professionelle Reiseführerin Christo Brand von ihren Ausflügen nach Robben Island, wo der ehemalige Gefängniswärter heute Touristen ein Stück Weltgeschichte hautnah vermittelt. Sie war es auch, die per Telefon einen ersten, zunächst nur rund 15-minütigen Kontakt in Kapstadt herstellte. Christo Brand signierte brav das Buch Dickmanns. Man plauderte - und schon schien alles vorbei.

Umso überraschter waren die Bocholter, als Estelle Brand, die Frau des Südfarikaners, am nächsten Tag anrief und ein neuerliches Treffen vorschlug. Ihrem Mann habe die Visite tags zuvor sehr bemerkenswert gefunden, berichtetet sie. Man verabredete sich erneut - diesmal zum Abendessen - und plauderte bei Spaghetti Bolognese, Salat und südfarikani schem Rotwein über Gott und die Welt. „Ich war überrascht, wie einfach, zuvorkommend, ja normal das Ehepaar war“, erklärt Hans-Jürgen Dickmann. Man verabschiedete sich mit einer Zusage. „Wenn Christo Brand mal wieder zu einer Lesung oder einem TV-Interview in die Nähe von Deutschland kommt, ist er bei uns zu Hause in Bocholt eingeladen“, erklärt Hans-Jürgen Dickmann. Versprochen!



**Die Refraktivmanager in der Praxisklinik Dörner & Dörner
stehen für höchste Qualität**

INDIVIDUELLE BERATUNG UND BESTES SEHEN IN JEDEM ALTER



v.l.n.r
Dr. Friederike Dörner
Johanna Dörner
Katharina Lienz

v.l.n.r
Stefan Jungkamp
Marina Resing
Kirsten Nienhaus

v.l.n.r
Kristin Amerkamp
Daniel Rohman
Melanie Beenen

„Stillstand heißt Rückschritt! Daher legen wir in unserer Praxisklinik im Herzen von Bocholt großen Wert auf die Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“ berichtet Dr. Friederike Dörner. Sie selbst hat sich erst 2017 in Paris zur Europäischen Augenfachärztin (FEBO) weitergebildet und legt diese hohen Maßstäbe auch beim Team der Augenoptikermeister/-innen an. „Die Qualifizierung zum Refraktivmanager ist uns dabei besonders wichtig.“ Durch ihre langjährigen, beruflichen Erfahrungen als Augenoptikermeister/-innen und die Weiterbildungen zum Refraktivmanager sind Frau Resing, Frau Lienz, Frau Nienhaus und Herr Jungkamp qualifiziert und berechtigt Beratungen zu modernen Linsentechniken rund um die „Graue Star“-Operation durchzuführen. Darüber hinaus können sie die Planung und Durchführung einer Augenlaserung (LASIK) unterstützend begleiten.

Hierbei arbeitet das Team aus Augenoptikermeistern/-innen und Augenärzten Hand in Hand. Die kurzen Wege in der Praxisklinik sind dabei von großem Vorteil für die Mitarbeiter, wie auch für die Patienten. Die Augenoptikermeister und die Augenärzte können sich zu jedem einzelnen Fall direkt vor Ort beraten und die Wünsche dem Patienten im Sechs-Augen-Gespräch, zu dritt in die Entscheidungsfindung einbeziehen.

AM ANFANG STEHT BEI ALLEN PATIENTEN DAS INDIVIDUELLE GESPRÄCH MIT EINER AUSFÜHLICHEN AUGENUNTERSUCHUNG.

Steht der Wunsch einer Brillenunabhängigkeit im Vordergrund, so kann mit Unterstützung moderner technischer Untersuchungen herausgefiltert werden, durch welche Maßnahme der Patient eine größtmögliche Brillenunabhängigkeit im Alltag mit optimaler Sehqualität erreichen kann.

Hierbei spielen viele Faktoren eine Rolle. Neben den physiologischen-anatomischen Voraussetzungen, die der Patient mitbringt, ermitteln die Augenoptikermeister im persönlichen Gespräch was dem Patienten im Alltag besonders wichtig ist. Ist er Berufskraftfahrer und muss daher auch, Nachts besonders gut sehen können? Treibt er intensiv Sport? Wenn ja, welche Sportart betreibt er? Golf, Tennis, Segeln, Fuß- oder Handball? Ist er Segelflieger oder Jäger?

„Alle Informationen werden gesammelt, ausgewertet und mit dem Patienten besprochen. So können wir das Verfahren oder die Linse empfehlen, die für den Patienten das beste Ergebnis liefert“, berichtet Stefan Jungkamp, einer der Refraktivmanager und OP-Koordinator.

So wie folgt geschildert, ist der Ablauf für Patienten mit „Grauem Star“, die eine Linsen-OP bekommen:

„Die meisten Patienten kommen mit Sehbeschwerden in Form von „Schleiersehen“ und Sehverschlechterung zu uns in die Augenheilkunde. Oft bestätigt die Untersuchung den ersten Verdacht, dass es sich um einen „Grauen Star“, also eine Linsentrübung handelt“, so Dr. Friederike Dörner.

Die Diagnose, die in der Fachsprache „Katarakt“ genannt wird, wird hierbei von den Augenfachärzten Dr. Martin Dörner oder Dr. Friederike Dörner gestellt.

Während die meisten Patienten diese Diagnose erst nach dem 60 Lebensjahr gestellt bekommen, ist es in vielen Fällen möglich oder gar notwendig die Linse bereits zu einem früheren Zeitpunkt zu explantieren. Bei Patienten ab dem 48. Lebensjahr mit großen Fehlsichtigkeiten und zusätzlicher Altersweitsichtigkeit, die nicht mit Hilfe einer Laserbehandlung korrigiert werden können, besteht die Möglichkeit einer vorgezogenen Operation. Ziel dieses als „Clear-Lens-Exchange“ bezeichneten Eingriffes ist es, dass der Patient im Alltag ohne Brille gut zurecht kommt.

Es erfolgt das ausführliche Beratungsgespräch bei unseren Refraktivmanagern, die eine Feinausmessung der Augen vornehmen. Zusammen mit den o.g. Informationen wird die bestmögliche Linse für den Patienten ausgewählt. Es gibt nicht „die beste Linse“, sondern die Linse, die am besten zum Leben des Patienten passt. Die verschiedenen Möglichkeiten werden mit dem Patienten besprochen und dann werden die individuell gefertigten Linsen bestellt.

Der Operationstermin kann nun vereinbart werden. Die Operation erfolgt im Rahmen eines minimalinvasiven Eingriffes. Hierbei wird der Patient durch unsere Operateure Dr. Martin Dörner und Dr.

Friederike Dörner, einen Narkosearzt und einen Refraktivmanager vor, während und nach der OP betreut und versorgt.

Bereits wenige Tage nach der OP ist das Sehen wieder klar. Eine Therapie mit Augentropfen ist für ca. 4 Wochen nach der OP notwendig. Das Führen von Kraftfahrzeugen oder das Fahrradfahren im Straßenverkehr ist bereits nach wenigen Tagen wieder möglich. Es erfolgen regelmäßige ambulante Kontrollen, um eine optimale Heilung zu gewährleisten.

DAS VERFAHREN IST SEHR SICHER UND WIRD SEIT 30 JAHREN IN DER PRAXIS-KLINIK IN BOCHOLT DURCH-GEFÜHRT.

Nicht ohne Stolz kann berichtet werden, dass Dr. Martin Dörner in Deutschland einer der Pioniere im Bereich der Multifokallinsenimplantationen war und ist. Die jahrzehntelange Erfahrung trägt zu verlässlich guten Ergebnissen bei.

Auch die Beratung und Vermessung von Patienten die sich für eine Augenlaserung (LASIK) am Auge interessieren, gehören zu den Spezialqualifikationen eines Refraktivmanagers.

„Sie interessieren sich für ein persönliches Beratungsgespräch oder wollen sich einfach unverbindlich informieren? Kontaktieren Sie uns gerne für einen Termin unter 02871-226626 oder besuchen Sie unseren nächsten Informationsabend am 1. März 2018!“



DÖRNER & DÖRNER - LASER-24 GMBH
KÖNIGSTRASSE 34, BOCHOLT
TEL. 02871 / 22 66 26 · INFO@LASER-24.DE
WWW.LASER-24.DE



AZURIT
Seniorenzentren
Bocholt und
Rhede bieten...



...GLÄNZENDE AUSSICHTEN FÜR PFLEGEFACH- & PFLEGEHILFSKRÄFTE

Fotos: KIRSTEN ENK, MÜ12 VERLAG



Die Gewinnung von Pflegekräften in ausreichender Zahl ist aufgrund der aktuellen demografischen Entwicklung eine echte Herausforderung für Betreibergesellschaften von ambulanten Diensten und stationären Pflegeeinrichtungen. Die Personalverantwortlichen in der AZURIT Gruppe setzen daher auf zwei Säulen: Zum einen wird qualifiziertes Fachpersonal in den eigenen Häusern, so z. B. in den AZURIT Seniorencentren Bocholt I, Bocholt II und Rhede, selbst ausgebildet. Zum anderen positioniert sich die AZURIT Unternehmensgruppe als attraktiver und sehr entgegenkommender Arbeitgeber. So werden beispielsweise Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen angeboten und finanziert. Die Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und Familienleben findet im Rahmen der Möglichkeiten Berücksichtigung bei der Einsatzplanung. Großer Wert wird auf Zeichen der besonderen Wertschätzung gelegt. Es gibt sowohl Gesundheits- und Wellnessstage für die Mitarbeiter als auch über „Corporate Benefits“ attraktive Konditionen beim Einkaufen. Die Zufriedenheit des einzelnen Mitarbeiters liegt den Hausleitungen der AZURIT Einrichtungen in Bocholt und Rhede ganz besonders am Herzen.

Bereits Altenpflegeschüler haben während ihrer dreijährigen Ausbildungszeit mehrmals die Gelegenheit, sich im Rahmen von „AZUBI Tagen“ über den weiteren Verlauf ihrer Ausbildung und die Möglichkeiten, die sich nach dem erfolgreichen Abschluss auftun, zu informieren.

Die engagierten Hausleitungen, André Krome, zuständig für die AZURIT Seniorencentren Bocholt I und Bocholt II, und Michaela Schneider, Hausleiterin im AZURIT Seniorenzentrum Rhede, haben jederzeit ein offenes Ohr für weiterbildungswillige Mitarbeiter. So können sich beispielsweise examinierte Altenpflegekräfte, die eine Weiterbildung zur Wohnbereichsleitung anstreben, der vollen Unterstützung ihres Arbeitgebers sicher sein.

Doch nicht nur in den eigenen Reihen ist die AZURIT Unternehmensgruppe ständig auf der Suche nach Pflegefach- und -hilfskräften. Sowohl das Personalmanagement als auch einzelne Häuser oder kleinere Gruppen von benachbarten Senioreneinrichtungen sind sehr aktiv bei der Akquise

neuer Mitarbeiter. Sie zeigen sich bei regionalen und überregionalen Messen und stellen sich mit Hilfe einer Bewerbungsmappe als attraktiver Arbeitgeber vor.

„Wer mit einer Ausbildung in einem Pflegeberuf beginnen möchte oder wer bereits in diesem Bereich tätig ist und nach neuen Herausforderungen sucht, ist in unseren Einrichtungen goldrichtig“, so Michaela Schneider.

„Wir bieten eine ausgezeichnete Ausbildung und hervorragende Karrierechancen für Fach- und Führungskräfte“, ergänzt André Krome. Beide Hausleitungen stehen für Informationsgespräche über eine Karriere in der Pflege zur Verfügung.



Kontakt:

Michaela Schneider (Telefon: 02872 948184-0 ;

Mail: m.schneider@azurit-gruppe.de)

André Krome Telefon: 02871 2193-0;

Mail: a.krome@azurit-gruppe.de

An einer Tätigkeit in der Pflege Interessierte finden Detailinformationen zu AZURIT als Arbeitgeber auf der Website: www.azurit-hansa-karriere.de

AZURIT Seniorencentren Bocholt I + II und Rhede
Böwings Stegge 8 + 6 · 46395 Bocholt · Tel. 02871 21 93-0
Rudolf-Diesel-Straße 2 · 46414 Rhede · Tel. 02872 948184-0

www.azurit-gruppe.de



Altes geht, Neues kommt

IM FILDEKEN TUT SICH WAS!

Von FLORIAN SANDSCHEIPER
und SONJA SCHENDZIELORZ

Wie soll die ehemalige Fildekenschule künftig genutzt werden?

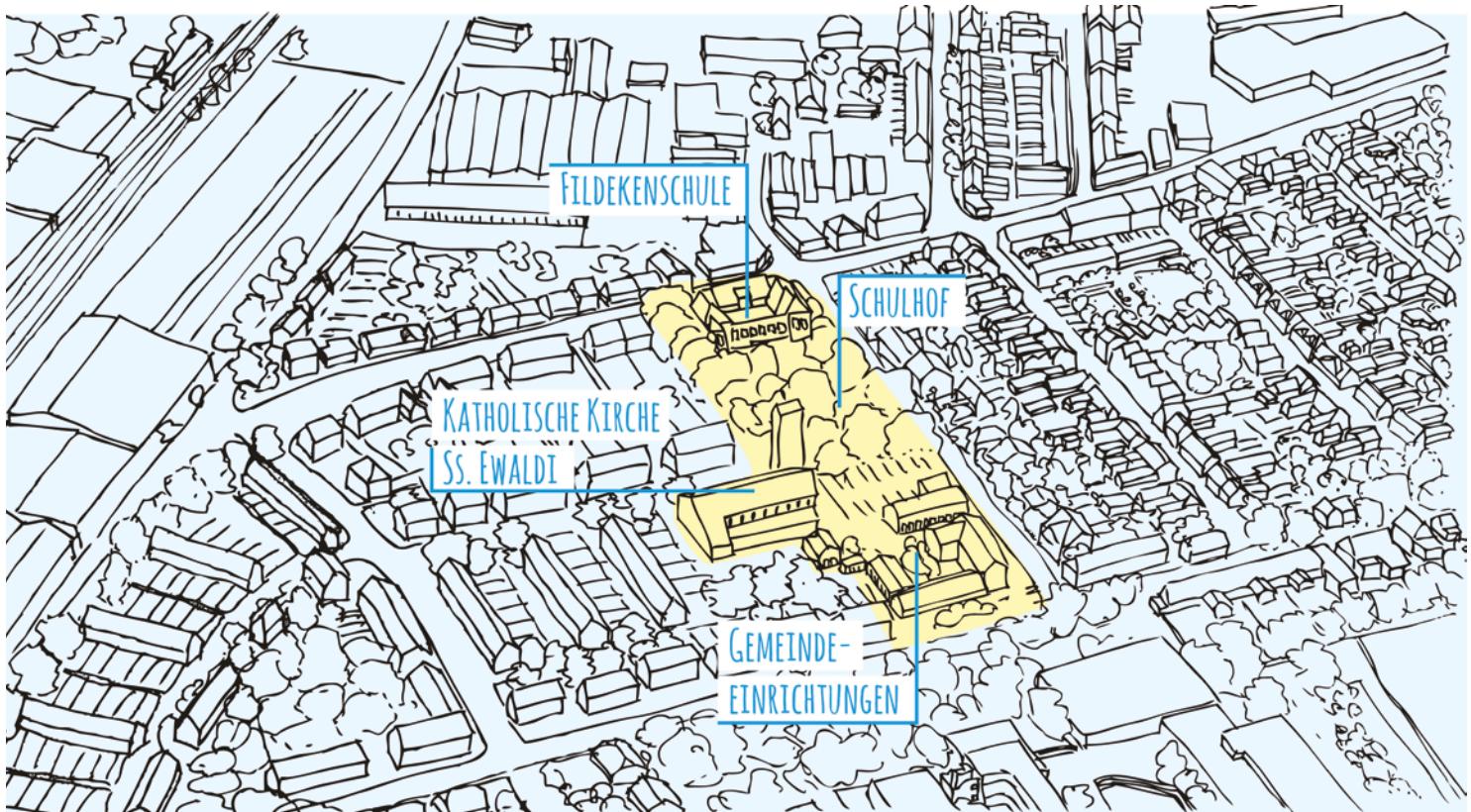
Wenn im kommenden Sommer der Schulbetrieb in der Fildekenschule am Mühlenweg eingestellt wird, bieten das Schulgebäude und der Schulhof eine riesige Chance für den Stadtteil. Doch was ist die richtige neue Aufgabe dieser Fläche für das Fildeken? Das fragen die Stadt Bocholt und die Entwicklungs- und Betriebsgesellschaft der Stadt Bocholt (EWIBO) jetzt die Bewohner des Fildeken. Welchen Nutzen wünschen sie sich zukünftig für das Gelände? Fest steht, es soll ein Wohnprojekt entstehen, das in erster Linie Wohnangebote für das Leben im Alter bereitstellt, darüber hinaus aber auch Raum für alle Generationen und weitere Nutzungen bieten kann.

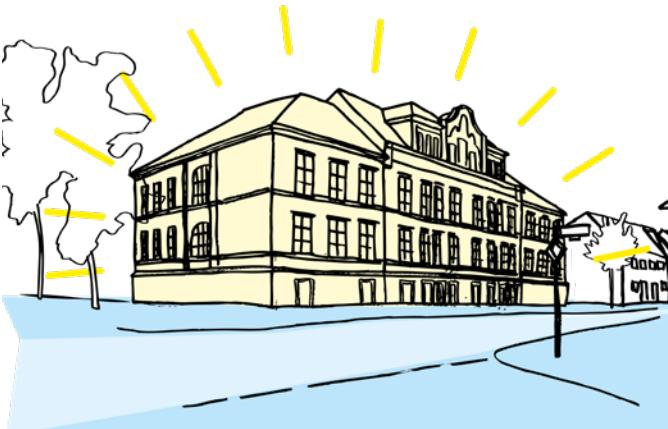
Aber welche Bedürfnisse und Wünsche haben die Bewohner? Um diese Frage zu beantworten, ist das Projekt „HausAufgaben im Fildeken“ ins Leben gerufen worden. Gemeinsam mit den Bewohnern des Stadtteils werden im nächsten halben Jahr verschiedene Veranstaltungen organisiert, um eine Zukunftsvision für die Fildekenschule und den umliegenden Schulhof zu entwickeln. Die Ideen sollen sich nicht allein auf das Thema Wohnen beschränken, sondern auch weitere potenzielle Angebote umfassen.

Drei große Fragen stehen dabei im Fokus: Wie wollen wir in Zukunft im Fildeken wohnen und leben? Wodurch könnten wir

im Stadtteil stärker voneinander profitieren? Was braucht es, um aus dem Gebäude der Fildekenschule und den angrenzenden Flächen neuen, attraktiven Wohnraum zu machen?

Alle Bewohner des Fildeken und die, die es vielleicht werden wollen, sind aufgefordert, sich an der anstehenden Diskussion zu beteiligen und ihre Ideen einzubringen. Wie könnte ein gemeinschaftliches Wohnen unterschiedlicher Generationen aussehen? Welchen Bedarf an weiteren Angeboten gibt es? Und wie könnten die Fildekenschule und der heutige Schulhof dafür genutzt werden? In den unterschiedlichen Formaten können die Be-





wohner sich informieren und ihre Ideen in den Prozess einbringen. Jede Idee zählt!

Die Ideen, Vorschläge und Wünsche werden gesammelt, besprochen und zu einem sogenannten Nutzungs- und Trägerkonzept gebündelt. Dieses stellt eine Grundlage dar, auf der weitere baurechtliche Schritte und Planungen zur Umsetzung eingeleitet werden.

Das Projekt „HausAufgaben im Fildeken“ wird im Rahmen der REGIONALE 2016 unterstützt und durch Mittel des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit sowie durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW gefördert. Die Umsetzung des Projektes wird im Auftrag der Stadt Bocholt von der EWIBO (Entwicklungs- und Betriebsgesellschaft der Stadt Bocholt) koordiniert und fachlich begleitet durch die Büros IMORDE Projekt- & Kulturberatung sowie BURGDORFF STADT - Agentur für kooperative Stadtentwicklung.

STADTTEILLOTSEN GESUCHT!

Sie kennen das Fildeken gut, wohnen bereits seit vielen Jahren im Stadtteil oder kennen die Geschichte(n) des Fildeken in- und auswendig? Dann sind Sie genau der/die Richtige für uns! Werden Sie Stadtteillotse!

Als Stadtteillotse haben Sie die Chance, Ihr Wissen und Ihre Erfahrung aus dem Stadtteil in das Projekt „HausAufgaben im Fildeken“ einfließen zu lassen und mit anderen Akteuren zu teilen. Gemeinsam mit dem Projektteam werden wir diskutieren, wie wir Ihre Kenntnisse für das zukünftige Zusammenleben im Fildeken nutzen können. Wir freuen uns sehr darauf, wenn Sie sich bei uns melden. Schreiben Sie dazu einfach eine Mail an HausAufgaben@ewibo.de oder einen Brief an die **IMORDE Projekt- & Kulturberatung, Schorlemerstraße 4, 48143 Münster** und sagen uns, warum Sie Stadtteillotse sein möchten.

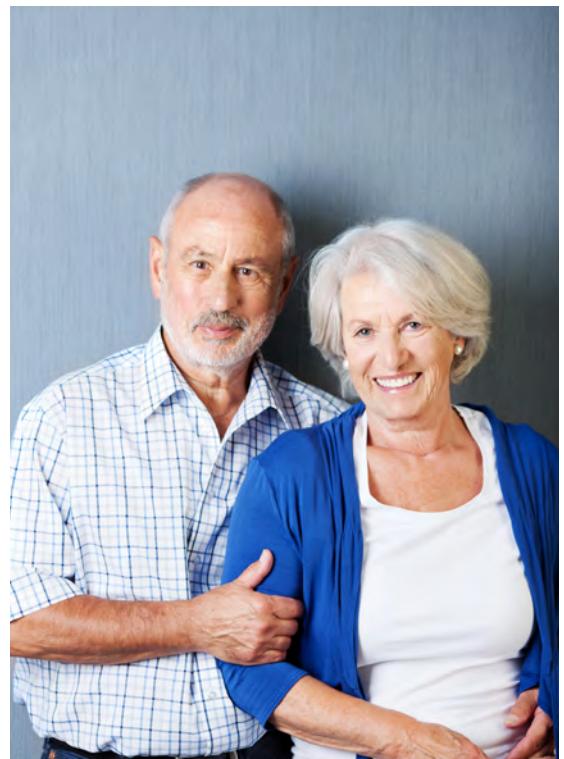
INFO-CAFÉ

Wann? 24. März 2018 | 14:30 – 17:30 Uhr,
Wo: Neue Mensa der Gesamtschule Bocholt

Das Info-Café informiert alle Bewohner und Akteure des Stadtteils über das Projekt „HausAufgaben im Fildeken“ und die weiteren Beteiligungsmöglichkeiten. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Ideen, Fragen und Anmerkungen mit und diskutieren Sie diese mit uns. Sie haben Fragen oder Anregungen zum Projekt „HausAufgaben im Fildeken“? Sie können sich vorstellen, als Stadtteillotse am Projekt mitzuwirken? Schreiben Sie gerne eine Mail an das Projektteam HausAufgaben@ewibo.de

Gerne können Sie sich auch per Post oder Telefon an das Projektteam wenden:

IMORDE PROJEKT- & KULTURBERATUNG
FLORIAN SANDSCHEIPE
SCHORLEMERSTR. 4, MÜNSTER
TEL.: 0251/52093-0



„Probieren Sie einmal...“

DIE POMELO

VON UTE BOYSEN

Wieder einmal stand ich in der Obstabteilung und schaute erstaunt eine überdimensionale - „ja, was eigentlich?“ - an... Für eine Orange oder Pampelmuse viel zu groß, dachte ich mir. In einem Kunststoffnetz mit Banderole versehen lag die mir unbekannte Frucht dort in einer Kiste. Informationen jeglicher Art fehlten jedoch. Also kaufte ich die „Pomelo“, um sie zu probieren.



Unter der Netzverpackung ist die Frucht noch einmal in Frischhaltefolie gewickelt. Die Bildchen auf dem Banderolenstreifen zeigten an, wie diese zu schälen und zu öffnen sei – allerdings schwer erkennbar. So habe ich die Enden abgeschnitten und von oben nach unten die gesamte Pomelo rundherum so eingeschnitten, wie ich auch beim Öffnen von Orangen vorgehe. Einfach und leicht konnte ich nun die einzelnen Schalenstreifen abziehen.

Doch im Gegensatz zur Orange sitzt unter dieser Schale eine dicke weiße Schicht, die ich ebenfalls entfernt habe. Nun konnte ich große einzelne Fruchtsegmente aus-

einanderziehen und die festeren Fruchthäute ebenfalls entfernen. Die Pomelo, die ich verzehrte, war fast saftlos, das heißt, es handelt sich wirklich nur um festes, hellgelbes bis rosafarbenes Fruchtfleisch, was die gesamte Handhabung sehr erleichtert. Doch ist in einigen Internetberichten die Rede von „besonders saftig“, was ich nicht bestätigen kann. Möglicherweise liegt das an den verschiedenen Arten der Pomelo, denn erhältlich im Handel ist auch die „Honey Pomelo“ aus China. Der überaus angenehme Geschmack dieser Frucht hat mich überzeugt und ja, auch begeistert.

Doch womit haben wir es denn nun zu

tun bei der „Pomelo“? Wie ich herausfinden konnte handelt es sich um ein so genanntes Kreuzungsprodukt aus Pampelmuse und Grapefruit, wobei der Erbanteil der Pampelmuse größer ist. Somit ist die Pomelo keine eigene Art. Ursprünglich aus Israel stammend, wachsen die Früchte an bis zu fünfzehn Meter hohen Bäumen heute auch in Südafrika und China. Doch schon vor rund 45 Jahren wurde die Pomelo auch in unserem Land bekannt, wenngleich sie noch sehr zögerlich importiert wurde. Die Reifezeiten sind geografisch bedingt so unterschiedlich, dass wir in Deutschland fast das ganze Jahr auf diese Früchte zurückgreifen können. Angeboten werden die Pomelos jedoch überwiegend in den Wintermonaten, was sie aufgrund ihres sehr hohen Vitamin C-Gehaltes zu einer gesunden Ernährungsbereicherung gerade in der kälteren Jahreszeit macht.

Die bis zu zwei Kilogramm schwere Frucht glänzt mit hervorragenden Werten ihres Fruchtfleisches zum Brennwert und zu den Inhaltsstoffen. Mit etwa 50 Kilokalorien auf 100 g Fruchtstücke kann die Pomelo empfohlen werden, wenn Sie eine Unterstützung beim Abnehmen suchen. Rund 40 mg Vitamin C auf 100 g Fruchtfleisch und nur ein halbes Gramm Fett, daneben Kalium und Magnesium – das sind aussagekräftige Angaben. Weiterhin erwähnenswert ist der hohe Limonin-Gehalt. Dieser Bitterstoff regt die Darmtätigkeit an und trägt zu einer verbesserten Verdauung bei.

Beim nächsten enthaltenen Stoff wird es wieder recht chemisch. Naringin, für den leicht bitteren Geschmack in der Pomelo verantwortlich, ist ein so genanntes Glycosid und gehört zu den natürlichen Polyphenolen (aromatische Verbindungen, zu den sekundären Pflanzenstoffen gehörend). Diese Polyphenole wiederum sind

bekannt für ihre antioxidative (zell-schützende) und lipidsenkende (Leber schonende) Wirkung. Doch ist Vorsicht geboten, denn gerade dieses Naringin kann bei gleichzeitiger Einnahme blutdrucksenkender Medikamente den Abfall des Blutdrucks beschleunigen, also zu Wechselwirkungen führen, wie die „Apotheken Umschau“ berichtet. Daher sollten Sie in diesem Fall vor dem Verzehr Ihren Arzt oder Apotheker um Rat fragen.

Die Pomelos können problemlos einige Wochen etwas kühler gelagert werden (jedoch nicht im Kühlschrank), um sich einen kleineren Vorrat anlegen zu können für den Fall, dass Ihre Obstabteilung die Pomelos nur vorübergehend im An-

gebot haben sollte. Der Stückpreis von rund zwei Euro mag hoch erscheinen. Schaut man sich allerdings die Menge des inneren Fruchtfleisches an, so kann es gut und gerne mit rund zwei bis drei Orangen mithalten, was den Preis wieder relativieren mag.

Möchten Sie nun einen Pomelo-Baum selbst pflanzen und heranwachsen sehen, so ist das zwar möglich, sollte allerdings eher im Kübel geschehen, denn er ist nicht winterhart. Ein Wintergarten ist auch immer dem Freiland vorzuziehen, da der Baum aus tropischen und subtropischen Gebieten stammt. Wer jedoch Früchte ernten möchte, der muss wohl bis zu 20 Jahre warten können.

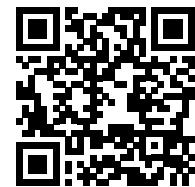
Im Internet fand ich wie immer zahlreiche Verzehrvorschläge, doch ich kann Ihnen mit Überzeugung weitergeben: die Pomelos frisch zu essen, direkt nach dem Schälen aus der Hand oder kleingeschnitten im Obstsalat, erscheint mir am leckersten.

Probieren Sie einmal!

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen meinen persönlichen Blog vorstellen zu dürfen. Unter www.senioren-allerlei.de finden Sie viel Interessantes - nicht nur für Senioren. Viele meiner Berichte aus den ehrenamtlichen Redaktionsjahren kann ich nun wieder aufleben lassen, sowie Aktuelles für Sie "erschreiben". Schauen Sie doch einmal rein, ich freue mich!

Ihre Ute Boysen



**Sehen SIE
leben ohne Brille
lesen OHNE BRILLE**

**INFOABEND:
„MULTIFOKAL-LINSEN & LASER“**

Referent: **Dr. Martin Dörner**,
zur operativen Behandlung
von Fehlsichtigkeiten

Donnerstag 01.03.2018
ab 19.30 Uhr

Anmeldung unter:
0 28 71 / 22 66 26

dörner & dörner
LASER-24 GmbH

Laser-24 GmbH
www.laser-24.de · Königstraße 34
Bocholt · Tel.: 22 66 26
info@laser-24.de

**Augenlaser
Multifokallinsen** | **Alterssichtigkeit
Brillenunabhängigkeit**

FÜR DIE RECHTE DER FRAUEN IN DER GRENZREGION

Internationaler Frauentag in Bocholt am 8. März 2018 von 10-21 Uhr im Textilwerk Bocholt // Hunderte Teilnehmerinnen erwartet // Hochkarätige Gästeliste

Um die Rechte der Frauen in der Grenzregion zu stärken, kommen am Donnerstag, 8. März 2018, hunderte Frauen aus dem Kreis und der niederländischen Grenzregion nach Bocholt. Im Textilwerk (Industriestraße 5) findet dort von 10-21 Uhr der Internationale Frauentag statt. Die Gästeliste ist international und hochkarätig besetzt. U.a. haben Gabriele Preuß (Europaparlament), NRW-Ministerin Ina Scharrenbach, Ursula Schulte (Bundestagsabgeordnete) und die niederländische Staatssekretärin Tamara van Ark zugesagt.

Eingebettet in ein attraktives Programm aus Vorträgen, Kunst und Kultur, Musik, Aktionen und Workshops, werden die Teilnehmerinnen als Höhepunkt eine politische Botschaft erarbeiten und in Form einer Resolution verabschieden, um die Rechte der Frauen zu stärken.

„Frauen werden auf dieser Veranstaltung erfahren, wie vielfältig die Einsatz-



bereiche sind, in die sie sich einbringen können. Wir wollen weg von der Haltung 'Ich kann ja eh nichts bewegen' und stattdessen zeigen, was Mädchen und Frauen selbst konkret tun können. Ihre Stimme

und ihr Engagement sind gefragt“, wirbt Astrid Schupp, Bocholts Gleichstellungsbeauftragte und Hauptorganisatorin des Internationalen Frauentags in Bocholt.

Karten gibt's für 10 Euro pro Person (Snack inklusive) an folgenden Stellen:

- Bürgerbüro der Stadt Bocholt, Rathaus, Berliner Platz 1
- Bei den Gleichstellungsbeauftragten in Isselburg, Rhede, Stadtlohn, Gescher, Vreden, Reken (Bustransfer im Eintrittspreis enthalten)
- In den Niederlanden: Nicky Eppich, Gemeente Winterswijk / Oost-Gelre, E-Mail n.eppich@oostgelre.nl
- Tageskasse (Restkarten)

Veranstalter / Förderer / Unterstützer

Veranstaltet wird der Internationale Frauentag in Bocholt vom Frauennetzwerk Deutschland-Niederlande, vom Frauen-Netzwerk Bocholt, von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bocholt (D), den Gemeinden Oostgelre (NL) und Bocholt (Belgien), dem Europabüro der Stadt Bocholt in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Städte Isselburg, Vreden, Velen, Stadtlohn, Gescher, Reken. Unterstützt und gefördert wird die Veranstaltung durch die Stadt Bocholt, die Gemeente Oost Gelre, die Gemeente Winterswijk, die Provincie Gelderland, die Europäische Union und Interreg Deutschland Nederland.

DAS PROGRAMM

Vorträge von Frauen aus Politik, Wirtschaft, Menschenrechtsorganisationen, sozialen Institutionen, Frauenorganisationen, Frauenverbänden, deutsch-niederländische Workshops, gemeinsames Kunstprojekt mit allen Teilnehmerinnen, Museumsführungen im Textilwerk mit dem Blick auf die Rechte der Arbeiterinnen und Unternehmertinnen in der Textilindustrie, Lesung „Blickwinkelfrauen-Vredener Frauen live“, Linedance, Live-Musik und vieles mehr.

VERSTOPFUNG WAS IST ZU TUN?

VON DR. SIMONE MÖLLENBECK

Der eine oder andere hat das sicher schon einmal erlebt. Der Bauch sagt, dass es zum Klöcken gehen muss, aber dort angekommen hat die Sitzung keinen Erfolg. Da ist guter Rat teuer. Auch unseren Vierbeinern ist das Unwohlsein in dieser Situation durchaus anzusehen. Während Bello und Mietzi in Hockstellung fleißig drücken, ziehen sich Nager und Hasenartige zurück und mögen noch nicht einmal fressen. Wie Sie die Anzeichen einer Verstopfung deuten und Ihrem Vierbeiner in dieser misslichen Lage helfen können, das erfahren Sie beim Weiterlesen.

Die Verstopfung (Obstipation) ist keine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern ein Symptom, welches durch einige andere Erkrankungen hervorgerufen werden kann. An erster Stelle stehen natürlich ernährungsbedingte Ursachen. Beispielsweise führt Ballaststoffmangel wie beim Menschen zu ungenügenden Stuhlgängen. Auch eine Minderzufuhr von Wasser unterbindet die Entwicklung eines gut absetzbaren Kotes. Gerade bei Hunden kann die Aufnahme von Knochen, Sand oder anderen Fremdstoffen zu Stauungen im Enddarm führen. Katzen, Hasenartige oder Nager gefährden die gesunde Funktion des Magen-Darm-Trakts häufiger durch ihr übermäßiges Putzverhalten und somit durch die Aufnahme von Haaren, die sogenannte Bezoare (Haarballen) im Verdauungstrakt bilden können.

An zweiter Stelle stehen umweltbedingte Faktoren. Hierzu gehören Veränderungen im gewohnten Tagesablauf oder ein Mangel an Bewegung. Samtpfoten reagieren besonders empfindlich auf eine verschmutzte Toilette oder wenn es ihnen plötzlich am gewohnten Freigang mangelt. Auch Hunde sind von ihren Gewohnheiten wie die übliche Gassi-Geh-Runde abhängig und reagieren mit Darmproblemen bei Bewegungsmangel.

Bevor wir allerdings die Ursache für das Leiden in der Ernährung oder in der Umwelt suchen, muss sichergestellt werden, dass der Patient bei guter Gesundheit ist. Allgemein haben es sehr alte oder fettleibige Patienten beim Kotabsatz schon schwie-

rer. Aber auch schmerzhafte Prozesse wie zum Beispiel Prostataerkrankungen, Analbeutelprobleme, Verletzungen im Beckenbereich, Rückenleiden und neurologische Störungen sowie Tumore können zur Kotverhaltung führen. Aus diesem Grund wird in der Tierarztpraxis neben der normalen klinischen Untersuchung neben dem Abtasten des Bauches bei größeren Tieren auch eine rektale Untersuchung vorgenommen. Ein Röntgenbild gibt häufig Aufschluss über die Schwere der Erkrankung. Folglich kann auch eine Sonographie des Bauchraums hilfreich sein. Bringen Sie ruhig eine Stuhlprobe mit in die Sprechstunde, damit diese näher analysiert werden kann.

Eine Sondersituation stellen die Nager und die Hasenartigen in der Patientenschar dar. Diese verfügen über einen sogenannten Stopfmagen, so dass es schon bei mangelnder Futteraufnahme zur Obstipation kommt. Frei nach dem Motto: Nur wenn etwas vorne hinein geht, kommt hinten auch wieder etwas heraus. Aus diesem Grund stellt die mangelnde Nahrungsaufnahme bei den kleinen Heimtieren einen absoluten Notfall dar und sollte auch am gleichen Tag therapiert werden.

Es gibt sanfte Methoden, um eine Verstopfung zu beheben. Wie beim Menschen kann in der Tierarztpraxis ein Einlauf vorgenommen werden. Darüber hinaus kann in der Sprechstunde eine lactulosehaltige Suspension verordnet werden. Paraffinöl ist auch ein probates Mittel zur Therapie, kann

aber leider beim Verschlucken Lungenentzündungen auslösen. Bringen Einläufe und Abführmittel nicht den erwünschten Erfolg, dann wird der Enddarm unter Narkose ausgeräumt. Notfalls muss sogar richtig operiert und der Darm dabei eröffnet werden. In solchen Fällen bleibt der Patient natürlich ein paar Tage stationär in der Klinik.

Da die Obstipation so heftige Folgen haben kann, sollten auch leichte Symptome ernstgenommen werden. Immer steht an erster Stelle die Bekämpfung der Grundursache, da das Tier ansonsten immer wieder an Verstopfung leiden würde.

Zu den präventiven Maßnahmen gehört die Anpassung der Fütterung. In schweren Fällen können spezielle Diäten verschrieben werden. Eine Gewichtsreduktion kann bei Darmtrügigkeit in Folge von Fettleibigkeit helfen. Vermeiden Sie die Fütterung von Knochen und die Aufnahme von Fremdstoffen. Auch frisches Wasser ist stets ein Muss. Bei Langhaarkatzen, -kaninchen oder -meerschweinchen kann das Ausbüren der losen Haare helfen, um ein Verschlucken zu vermeiden. Last but not least helfen dem Hund regelmäßige Spaziergänge und der Katze Freigang sowie eine saubere Katzentoilette. Beobachten Sie Ihren Liebling gut und besuchen Sie bei verdächtigen Symptomen schnell die Sprechstunde.

Ich freue mich mit meinen Vierbeinern auf schöne Stunden an der frischen Luft im nahenden Frühling und verbleibe mit den besten Grüßen bis zu meinem nächsten Artikel „Zoonosen in der Tierarztpraxis! – Reine Panikmache?“



HOVESATH 7 · RHEDE
TEL.: 0 28 72 / 80 33 44
MOBIL: 0151 / 569 64 364
MOELLENBECKMOBIL.DE

Pflanzlich – hilft nich(t)?

ZURÜCK ZU DEN WURZELN!

Im 19. und 20. Jahrhundert machte die medizinische Forschung rasante Fortschritte und drängte die traditionellen Erfahrungen in vielen Bereichen zurück. Der Glaube an eine allumfassende und allheilende wissenschaftliche Medizin verdrängt vielerorts die althergebrachten Heilmethoden, da die neuen Ideen doch so rational und nachvollziehbar funktionieren. Dennoch gibt es Nischen, in denen sich die Pflanzenheilkunde weiter entwickelt. Mit den Methoden der modernen Wissenschaft, mit Statistik und Dosis-Findungs-Studien, mit moderner Analytik und ausgefeilten Extraktionsmethoden wird das tradierte Wissen auf den neuesten Stand der Erkenntnis gebracht und zeigt überraschende Ergebnisse: Vielfach sind die pflanzlichen Arzneimittel, die Phytopharma, den synthetischen Mitteln gleichwertig oder sogar überlegen.

Vielfach werden uns die Grenzen der modernen Medizin vor Augen geführt: Neue Seuchen, neue Viren, multiresistente Keime und immer neue Krankheiten beschäftigen die Wissenschaftler. Wir akzeptieren langsam, dass wir mit der modernen Chemie nicht immer Erfolg haben und erkennen die Chancen durch Rückbesinnung auf Altbekanntes. Auch Mediziner und offizielle Leitlinien setzen auf die Phytopharma!

Dennoch gibt es die hartnäckigen Phyto-Verweigerer: „Ich will was RICHTIGES! Pflanzlich hilft nicht! Da muss man wohl



dran glauben!“ Gerade in diesen Fällen kann man den niedergelassenen Ärzten vielleicht nachsehen, wenn sie auf Patientendruck dann doch zum Antibiotikum und Schmerzmittel greifen. Wir sollten auch der Tatsache ins Auge sehen, dass unsere Gesundheit unser persönliches Anliegen sein muss – weg vom irrgen Glauben, unser System werde uns schon optimal versorgen...

Die moderne Phytotherapie bietet hier ungeahnte Chancen der Prävention und Therapie-Unterstützung – und dabei liegt der Schwerpunkt auf „modern“. Was ist das Besondere an der heutigen Phytotherapie?

Die moderne Phytotherapie verabschiedet sich langsam aber sicher von der Idee, dass ein bestimmter Inhaltstoff für die nachweisliche Wirkung der Pflanze verantwortlich sein muss. Man hat erkannt, dass es gerade die Mischung vieler Einzelkomponenten in einer Pflanze sein kann, die die optimale Wirkung hervorbringt. Der Schwerpunkt der Forschung verschiebt sich weg von der Suche nach dem Wirkstoff in der Pflanze und hin zur Optimierung von Herstellungs- und Analyseverfahren, um ein möglichst gleich-

bleibendes Inhaltstoffgemisch bei jeder neuen Charge der Produktion zu erhalten. Man kann zusammenfassen: Der aufbereitete Gesamtextrakt ist der „Wirkstoff“! Und so erklärt sich auch die besondere Problematik in der Phytotherapie: Pflanze ist nicht gleich Pflanze, Extrakt nicht gleich Extrakt und Präparat ist nicht gleich Präparat, auch wenn etwas Ähnliches draufsteht! Da die Pflanzenbezeichnung als solche natürlich nicht geschützt ist, kann jeder auf sein Produkt „Baldrian“ schreiben, auch wenn keine wirksame Inhaltstoffmenge enthalten ist. Der Patient nimmt vielleicht das (billige Drogeremarkt-) Präparat ein und stellt keine Wirkung fest – was ja auch stimmt! – um daraus zu schlussfolgern: „Pflanzlich hilft nicht!“ – was eben nicht stimmt!

Die modernen pflanzlichen Arzneimittel aus der Apotheke unterliegen denselben strengen gesetzlichen Anforderungen wie die synthetischen Arzneimittel. Das hierfür erforderlich Know-how besitzen nur einige wenige Hersteller, die sich daher zu Recht im Phytobereich einen Namen gemacht haben. Und leider ist der hohe Aufwand auch der Grund für einen oft scheinbar hohen Preis der Arzneimittel.

Zurück zu den Wurzeln – so kann man vielleicht resümieren! Besinnen wir uns auf das, was bewährt ist, nutzen modernste Methoden, um das tradierte Wissen zur optimalen Anwendung zu bringen und verabschieden wir uns von dem Glauben, jemand anderer werde sich schon um unsere Gesundheit kümmern: Jeder selbst ist verantwortlich und sollte sich fachmännisch beraten lassen. Die Phytopharmazie bietet unglaublich viele Möglichkeiten, unserer Gesundheit Gutes zu tun. Nutzen muss das jeder selbst.



Matthias Funke
Apotheker mit IHK-Zertifikat
für angewandte Arzneipflanzenkunde in der Apotheke

Wilhelm Busch Apotheke,
Osterstrasse 30, Bocholt,
Tel.: 02871 – 22 61 61,
E-Mail:
info@wilhelm-busch-apotheke.de

Weitere Infos unter:
wilhelm-busch-apotheke.de/
wilhelm-busch-apotheke/

Auftaktveranstaltung zur Themenreihe „Phytotherapie“

Wenn Sie mehr über das Thema Pflanzenheilkunde/Phytotherapie erfahren möchten, melden Sie sich einfach an für die Auftaktveranstaltung zur Themenreihe „Phytotherapie“ mit Matthias Funke am Donnerstag, den 15. März 2018. Sie findet statt im Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF Spork an der Glockenstr. 6 a. Beginn ist um 18 Uhr. Anmeldungen bei Meinulf Brauckmann unter Tel. 02871/ 21765-637 oder E-Mail kontakt@gz-ludgerushof.de. Die Teilnahme kostet 5 Euro pro Person und Termin.

WER TANZT SCHON GERNE MIT SICH SELBST?

Gehören sie auch zu der Gruppe älter werdender Menschen, die sich gern bewegen, Musik hören und das Tanzbein schwingen? Können Sie sich vorstellen, dies wieder zu tun, obwohl kein geeigneter Tanzpartner da ist? Wenn Sie das alles bejahen können, sind Sie optimal bei dem Tanzangebot von Claudia Wigger aufgehoben.

Wigger ist spezialisiert auf Menschen, die alleine leben, aber gerne in der Gruppe das Tanzbein schwingen. Das dabei auch die Gesundheit gefördert wird ist ein sicherlich angenehmer und gern gesehener positiver Effekt. Tanzen fördert alles, was das Leben auch im Alter lebenswert macht: Spaß an Bewegung; Musik, die beschwingt; Gemeinschaft, die trägt; geistige Fitness – und es ist vergnüglich, vertreibt Depression und macht Mut.

Am Dienstag, 13. März, findet ein Schnuppernachmittag im LUDGERUSHOF Spork (Glockenstraße 6a) statt. Bei Kaffee und Kuchen wird unter Anleitung von Trainerin Wigger zwischen 15-17 Uhr getanzt. Sie kommt nicht allein, sondern bringt die Se-

niorrentanzgruppe aus Wesel mit, die dieses Vergnügen schon seit einigen Jahren teilen. Dazu wird Matthias Funke, Apotheker der Wilhelm-Busch-Apotheke und Profitänzer auf Bundesliganiveau, einen Vortrag zu dem Thema „Einführung zu positiven Effekten des Tanzens auf Körper, Geist und Seele“ halten.

Ab dem 20. März wird Wigger regelmäßig dienstags von 10-11 Uhr dieses Tanzangebot im Sporker Saal durchführen. Teilnehmer brauchen keine besonderen Voraussetzungen. Auch Singles sind willkommen. Kleidung und Schuhwerk sollten bequem sein. Der Einstieg ist, anders als in einer Tanzschule, jederzeit möglich, auch nach Unterbrechung.

Was: Schnuppernachmittag
am 13. März 2018

Wo: Mehrzweckraum im
LUDGERUSHOF, Glockenstr. 6a,
46399 Bocholt-Spork

Wann: 15 – 17 Uhr
Wer: Claudia Wigger,
Tanzsporttrainerin
Besonderheiten: bequeme
Kleidung und Schuhe

Kosten: Schnuppernachmittag kostenfrei (Spende ist möglich). Folgetermine im Sporker Saal und die Kosten dafür werden am Schnuppernachmittag besprochen und in den Ankündigungen veröffentlicht.

DO
01.03.

THEATER

Kriegerin

Theaterstück für Jugendliche ab 15 Jahren nach dem vielfach ausgezeichneten Film von David Wnendt, aufgeführt vom Westfälischen Landestheater Castrop-Rauxel."Demokratie ist das Beste, was wir je auf deutschem Boden hatten. Wir sind alle gleich. In einer Demokratie darf jeder mitbestimmen." Doch dass mit "Jeder" auch Ausländer gemeint sind, passt der jungen Maria so gar nicht. Ihr Hass richtet sich gegen Ausländer, Politik und Polizei. Wer nicht in ihr Weltbild passt, kriegt aufs Maul.

Uhrzeit: 11:00 Uhr
Ort: Städtisches Bühnenhaus Bocholt

KONZERT

Musizierstunde

Im März findet die Musizierstunde ausnahmsweise am ersten Donnerstag des Monats statt. Heute treten Teilnehmer/innen des diesjährigen Wettbewerbs "Jugend musiziert" auf und präsentieren Werke, die sie aufgrund ihrer hervorragenden Leistungen auf Regionalebene nun beim Landeswettbewerb, der vom 9.-13. März in Wuppertal stattfindet, vortragen werden.

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: Musikschule, Salierstraße 6, Bocholt

AUSSTELLUNGEN

Graphic Highlights und Design 2018

Weitere Informationen:
www.kettelhack-karree.com

Uhrzeit: 14.00 Uhr
Ort: Galerie im Kettelhack-Karree, Wilbecke 16, 46325 Borken

MARKT

Feierabend-Markt

Der etwas andere Wochenmarkt! Jeden Donnerstag.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Platz vor der St. Remigius Kirche, Remigiusstraße, Borken

SONSTIGES

Wegbegleiter

Erleben Sie Momente der gemeinsamen Erinnerung mit Peter Alexander, Hildegard Knef, Heint Rühmann, Caterina Valente und Freddy Queen.

Weiterer Termin: 15.03.

ENGAGIERT IN BOCHOLT

Treffen des Redaktionsteams Senioren-Internetseite der Stadt Bocholt

Wer Lust hat, die Gruppe ab und zu als Gastautor zu unterstützen, melde sich bitte bei Ingrid Thuilot, Tel. 953-758.

BETREUUNG

Käthe's Treff

Von montags bis freitags betreuen in der Zeit von 8 bis 16 Uhr Fachkräfte und Ehrenamtliche der Diakonie der Evgl. Kirchengemeinde noch zu Hause wohnende Menschen mit leichter Demenz im Gemeinderaum des Wichern-Hauses, Rudolf-Virchow-Str. 5

Ann-Kathrin Terstegge,
Diakonie - Sozialstation,
Tel. 222841

BEWEGUNG

Seniorengymnastik

...außer an Feiertagen immer donnerstags von 09.30 bis 10.30 Uhr im Pfarrheim St. Georg. Leitung: Maria Sobek

Anmeldungen: DRK-Stadtverband Bocholt, Seniorencub, Tel. 241160

L-I-A-STADTTEILTREFF

Offene Sprechstunde

An jedem Donnerstag - außer an Feiertagen - stehen wir Ihnen im Rahmen einer Sprechstunde von 10 bis 12 Uhr im L-i-A-Stadtteiltreff, Werther Straße 149, zu allen Fragen rund um das Leben im Alter zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 1870471 oder 2176566.

SITZTANZ

Unter Anleitung von Mechthild Krasenbrink erlernen Sie heute von 15-17 Uhr im L-i-A-Stadtteiltreff, Werther Straße 149, Sitztanzübungen, die Sie dann auch zu Hause zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit anwenden können.

Für Kursgebühren sowie Kaffee und Kuchen wird ein Betrag von 6 Euro erhoben.

Anmeldungen erbeten bis 26.02.2018 unter Tel. 1870471 oder 2176566

TANZ

Tanzen für jedermann

Jeden Donnerstag - außer an Feiertagen - von 14.00 bis

15.30 Uhr in der Melanchthonsschule, Weserstraße.

Leitung: Marlies te Wiel

Anmeldungen: DRK-Stadtverband Bocholt, Tel. 241160

L-I-A-SPAZIERTREFF IM QUARTIER

Jeweils donnerstags (außer feiertags) ab 15.00 Uhr.

Treffpunkt: Seiteneingang Friedhof (Ecke Moltkestraße).

Weitere Informationen unter Tel. 2176566 oder 01523/2176541.

BEGEGNUNG

Seniorenkreis im Wichern-Haus

Jeden Donnerstag - außer in den Ferienzeiten - finden sich Seniorinnen und Senioren um 15 Uhr im Wichern-Haus, Rudolf-Virchow-Str., zu einem Seniorenkreis zusammen.

Evangelische Kirchengemeinde Bocholt, Bezirk West, Tel. 42911

VEREIN

Spieldenachmittag

Zu einem Spieldenachmittag mit Dagmar Redl lädt heute ab 15 Uhr das Team "50 plus" die Senioren des TuB Bocholt e.V. herzlich in das TuB-Clubhaus, Lowicker Str. 19 c, ein.

Dagmar Redl, Tel. 2182656

FR
02.03.

THEATER

Unterwerfung

Zeitgenössisches Stück nach dem Roman von Michel Houellebecq, aufgeführt vom Westfälischen Landestheater Castrop-Rauxel.Frankreich im Jahre 2022.Das Land steht vor gewaltigen Umwälzungen. Bei den Präsidentschaftswahlen konkurrieren die Kandidaten des Front National und der Muslim-Bruderschaft. In den Städten brodelt der Volkszorn, die Konflikte werden mit Gewalt ausgetragen. Die dargestellte visionäre Zuspitzung der gesellschaftlichen Entwicklung wird mit rasenden Schritten von der Realität eingeholt!

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Ort: Städt. Bühnenhaus Bocholt

Dat verflixte 7. Jhr

Aufführung in plattdeutscher Sprache. Weitere Termine: 09.03. (19.30 Uhr) und 11.03. (18.00 Uhr)

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus Weseke, Borkenwirther Straße 4, 46325 Borken

KONZERT

The HAMBURG BLUES BAND und Friends

"35th Anniversary Tour"! Die Reeperbahn Bluesrocker auf Tour mit der "Queen Of Rock From Scotland" Maggie Bell (Stone The Crows) und dem erst 25-jährigen Ausnahmegitarristen Krissy Matthews.

"This guy is the real deal" (Beth Hart), "Oh boy, this kid can play" (Hubert Sumlin). Ein musikalisches Feuerwerk mit echten Typen und Originals

Uhrzeit: 20:00

Ort: Alte Molkerei Bocholt

SONSTIGES

Offener Treff im "Treff 21"

Jeden Freitag in der Zeit von 15:00 - 17:00 Uhr findet im Treff 21 ein Offener Treff für Interessierte, ausländischer und deutsche Mitbürger statt. Ein arabisch sprechender Dolmetscher ist anwesend.

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Ort: Treff 21 (Theodor-Heuss-Ring 21), Bocholt

Neue Wohnformen und Wohnkonzepte

Die Gruppe „Tapetenwechsel Mehr-Generationen-Wohnen Borken e.V.“ im Gespräch mit der Architektin und Stadtplanerin Frau Pohlmann (Dortmund)

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: KulturRaum³

Montessori Gesamtschule, Röwekamp 14, Borken

AUSSTELLUNGEN

Ausstellung von DEL AOR

Enorme Farbigkeit und Lebenslust zeichnen die Arbeiten der französischen Künstlerin mit katalanischen Wurzeln aus. Bis zum 31.03.18

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Open Art Galerie Borken, Neutor 15, Borken

31. deutsch-niederländische Grafikbörse 2018

Eintritt frei. Bis zum 04.03.18!

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Ort: Stadthalle Vennehof, Am Boltenhof, 46325 Borken

BEWEGUNG

Seniorengymnastik mit Hermine Geisler

Jeden Freitag, außer feiertags, werden unter Anleitung von Hermine Geisler von 9.30 bis 10.30 Uhr im DRK-

Zentrum, Goerdelerstraße 15, gelenkschonende gymnastische Übungen ausgeführt.

Anmeldungen: DRK-Stadtverband Bocholt, Seniorenclub, Tel. 241160

CAFÉ QUERBEET

Männerstammtisch

...für Männer mit beginnender Demenz. Jeden Freitag - außer an Feiertagen - von 9.30 - 11.30 Uhr im Café Querbeet, Caritasverband, Nordwall 44-46.

Sandra Wölker, Tel. 2513-1205

L-I-A-STADTTEILTREFF

Offener Treff

Klönen, quatschen und vieles mehr. An jedem Freitag - außer feiertags - findet im L-i-A-Stadtteiltreff, Werther Straße 149, in der Zeit von 10 bis 12 Uhr ein offener Treff statt. Sie sind herzlich eingeladen, gesellige und unterhaltsame Stunden in lockerer Runde zu verbringen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 1870471 oder 2176566.

TANZ

Freies Tanzen für alle

...jeden Freitag (außer feiertags) von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle Overbergsschule, Don-Bosco-Straße.

Leitung: Margit Krettek

Anmeldungen: DRK-Stadtverband Bocholt, Tel. 241160

Tanzen für jedermann

..... jeden Freitag (außer feiertags) von 18.30 - 20 Uhr in der Gymnastikhalle Kirchplatz St. Josef. Leitung: Marlies te Wiel

Anmeldungen: DRK-Stadtverband Bocholt, Seniorenclub, Tel. 241160

SA
03.03.

KABARETT

Ingo Appelt

Ingo Appelt ist in absoluter Topform. Der Comedian verbreitet mit Vollgas einen Optimismus, den wir alle gerade jetzt so gut gebrauchen können. Er findet überraschend simple Lösungen für komplizierte Probleme, nimmt die schrägstens Trends unter die Lupe und die lächerlichsten Stars auf die Schippe.In der neuen Show präsentiert er seine Klassiker und Highlights. 120 Minuten abschalten - da ist man bei Ingo Appelt genau richtig.

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Ort: TextilWerk

SONSTIGES

EH-Ausbildung

EH-Grundkurs

Uhrzeit: 09.00 -17.00 Uhr

Ort: MHD-Bocholt, Biemenhorster Weg 25

15. Bocholter Schulschachturnier 2018

Uhrzeit: 09.30 Uhr
Ort: Aula des Euregio-Gymnasiums, Bocholt

Wanderung durch Sand und Heide der Borken/Gemen-Ramsdorfer Berge

Streckenlänge: ca. 10 km, Anmeldung erforderlich: August Sühling, Tel 02862/2920, suhling.burlo@t-online.de

Uhrzeit: 10.00 Uhr
Ort: Forellenhof Wolter,
Zum Homborn 9, Borken

Stadtführung einmal anders

Das Hallenbad „von unten“

Uhrzeit: 14.30 Uhr
Ort: Hallen- und Freibad
Rhede, Heideweg 59, Rhede

Aktion Sauberes Borken

Alle Infos, Orte und Termine: www.borken.de

Uhrzeit: 14.00 Uhr
Ort: Innenstadt, Borken

KONZERT

Abschluss der Musikalischen Früherziehung

Feierlicher Abschluss der Früherziehungs-Gruppen, Eintritt frei. Weiteres Konzert um 15.00 Uhr.

Uhrzeit: 11.00 Uhr
Ort: Aula der Gesamtschule Bocholt, Rheinstraße 4

Der Pitt kann auch Soul!

Szou Wott und Soul-traxx live on stage

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: Gaststätte Zum Pitt,
Dinxperloer Str. 410, Bocholt

Abschlusskonzert des Fachbereichs Klavier

...der öffentlichen Musikschule Borken, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen

Uhrzeit: 11.00 Uhr
Ort: Hof Schläuter-Müller,
Hagenstiege 43, 46325 Borken

THEATER

Die Improphefen Bocholt LIVE im Vogelhaus

Schnell, schlagfertig und spontan entstehen einzigartige, nicht-wiederholbare Geschichten. Wer Improvisationstheater sieht, erlebt witzige, aber auch ernste, auf jeden Fall aber magische Momente.

Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: Vogelhaus,
Zur Eisenhütte 4, Bocholt

KUNST

Offene Werkstatt

KUNSTWEEKEND.
Weitere Informationen:
www.forumaltesrathaus.borken.de/start.html

Uhrzeit: 13.00 Uhr
Ort: Druck_Raum des FARB - Forum Altes Rathaus Borken, Wilbecke 12, 46325 Borken

SPORT

Volleyball-Spiel

Skurios Volley Borken -
Sralsunder Wildtcas

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: Mergelsberg Sport-halle, Parkstraße 9, Borken

SO
04.03.

SONSTIGES

Lesecafé der ZWAR Gruppe Borken

Für die ganze Familie -
Kostenlose Buchtauschbörse

Uhrzeit: 14.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Borken,
Josefstr. 1, 46325 Borken

KONZERT

Konzert Gospelchor „Enjoy“ aus Dorsten

Konzert zur Passionszeit

Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Martin-Luther-Kirche,
Mühlenstraße 30, Borken

VEREIN

Unterhaltsames Beisammensein

An jedem Sonn- und Feiertag lädt der Kneipp-Verein Bocholt 1902 e.V. in der Zeit von 14 bis 18 Uhr zu einem unterhaltsamen Beisammensein in das Vereinsheim, Im Königsesch 39, ein.

Kneipp-Verein Bocholt
1902 e.V., Tel.: 13476

MO
05.03.

KONZERT

STAR CLUB - Die offene Musikschule im Vogelhaus

ab 15:30 Uhr: Kids ca. 7-10 Jahre
ab 16:30 Uhr: Teens ca. 11-17
Jahre ab 17:30 Uhr: Internationale World Music Band (alle sind eingeladen da mitzumachen - eine coole Band wird gegründet!) 18:30 Uhr bis ca. 19:30 Uhr: Erwachsene

Uhrzeit: 15.30 Uhr
Ort: Vogelhaus,
Zur Eisenhütte 4, Bocholt

LESUNGEN

Die Frauenburg

von und mit Maria Spang

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: Jugendburg Gemen,
Schlossplatz 1, 46325 Borken

CAFÉ QUERBEET

Offener Frühstückstreff

... montags und mittwochs - außer feiertags - von 9 bis 11 Uhr im Café Querbeet.

Sandra Wölker, Café Querbeet,
Nordwall 44-46, Tel. 2513-1205

Bewegungstraining für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Jeden Montag - außer feiertags - von 15-17 Uhr im Café Querbeet, Caritasverband, Nordwall 44-46. Auch Menschen ohne Demenz sind herzlich willkommen.

Sandra Wölker, Tel. 2513-1205

VEREIN

Rentenberatung

Wer in Rente geht oder aber sich ggf. vorher umfassend über Rentenfragen/-ansprüche informieren möchte, dem steht Hans Bläker jeweils montags (außer in den Ferien und an Feiertagen) von 10 bis 12 Uhr im Kneipp-Vereinsheim, Im Königsesch 39, mit Rat und Tat zur Verfügung.

Kneipp-Verein
Bocholt 1902 e.V., Tel.: 13476

TANZ

Freies Tanzen für alle

Jeden Montag - außer feiertags - von 15 bis 16.30 Uhr in der Bürgerhalle Biemenhorst. Leitung: Brigitte Demming

Anmeldungen: DRK-Stadtverband Bocholt, Tel. 241160

DRK-ZENTRUM

DRK - Singekreis

Musik verbindet. Jeden 1. Montag im Monat - außer

feiertags - von 15 bis 17 Uhr
Singekreis für Senioren mit
Luzia Nass im DRK-Zentrum,
Goerdelerstr. 15, Bocholt.

Anmeldungen: DRK
Stadtverband Bocholt,
Tel. 241160

BEWEGUNG

Walking-Treff

Der Kneipp-Verein Bocholt lädt jeden Montag und Mittwoch Walking-Freunde herzlich zu einem "Walking-Treff" ein.

Sommerzeit: 18.00 Uhr
Stadtwald
Winterzeit 18.00 Uhr Aasee

Kneipp-Verein Bocholt
1902 e.V., Tel. 13476

DI
06.03.

SONSTIGES

NL-D Sprechstage

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Uhrzeit: 09.30 Uhr
Ort: Wirtschaftsförderungs- und Stadtmarketing Gesellschaft Bocholt, Osterstr. 2

Erstinformationsabende für Gründungsinteressierte

Planen Sie die Gründung eines eigenen Unternehmens bzw. in die Selbstständigkeit? Kommen Sie und informieren Sie sich über die ersten Schritte. Anmelden können Sie sich unter Koller@bocholt-wirtschaftsförderung.de

Uhrzeit: 17.00 Uhr
Ort: Wirtschaftsförderungs- und Stadtmarketing Gesellschaft Bocholt, Osterstr. 2

KONZERT

Naturally 7 - BOTH SIDES NOW-Release Tour 2018

NATURALLY 7 gilt als eine der weltbesten A-cappella Bands der Welt. Dem deutschsprachigen Publikum sind sie insbesondere bekannt durch ihre Zusammenarbeit mit SARAH CONNOR, die zu No1 Hits führte "Music is the key" und der kürzlichen Zusammenarbeit mit HELENE FISCHER

Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: Stadthalle Vennehof,
Am Boltenhof, 46325 Borken

SENIOREN RESIDENZ SCHANZE

Reha-Sportgruppe zur Schulung und Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates

Jeden Dienstag ab 11.15 Uhr Reha-Sport für ältere Menschen. Geleitet wird der Kurs von Reha-Trainerin Ina Geuting; eine Reha-Verordnung ist erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Silvia Coppenrath, Tel. 2365-0

CAFÉ QUERBEET

Offener Spieletreff

Kaffee trinken, sich mit Gesellschaftsspielen die Zeit vertreiben, mit netten Menschen ins Gespräch kommen - all das bietet der Caritasverband Seniorinnen und Senioren außer an Feiertagen dienstags von 15 bis 18 Uhr im Café Querbeet, Nordwall 44 - 46.

Sandra Wölker,
Caritasverband,
Tel. 2513-1205.

MI
07.03.

MARKT

Bocholter Krammarkt

Der Erlebniseinkauf. Schummeln - Stöbern und Erleben.

Uhrzeit: 09.00 Uhr
Ort: Bocholter Innenstadt

SONSTIGES

Monatliche Sprechstunde für Schiedsangelegenheiten

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet im Raum B 42 des Borkener Rathauses von 10-12 Uhr eine Sprechstunde für Schiedsangelegenheiten statt.

Uhrzeit: 10.00 Uhr
Ort: Rathaus Borken,
Im Piepershagen 17

Blutspende

Uhrzeit: 16.30 Uhr
Ort: Remigius-Hauptschule,
Auf der Flüt 9, 46325 Borken

SPORT

Mittwochstour des ADFC

Jeden Mittwoch von Januar bis April sowie von September bis Dezember lädt der ADFC Interessierte zu einer geführten Rundtour um Borken ein.

Uhrzeit: 14.00 Uhr
Ort: Altes Rathaus Borken,
Marktplatz, 46325 Borken

CAFÉ QUERBEET

Strickfrühstück

Handarbeiten in netter Atmosphäre bietet heute das Café Querbeet, Nordwall

44-46, von 9 - 11 Uhr an. Weiterer Termin im März: 21.03.

Sandra Wölker,
Tel. 2513-1205

BEWEGUNG

Seniorengymnastik

Dieses Gymnastikangebot - geleitet von Maria Sobek - findet außer an Feiertagen jeweils mittwochs von 09.15 bis 10.15 Uhr im Pfarrheim St. Georg statt.

Anmeldungen: DRK-Stadtverband Bocholt, Seniorenclub, Tel. 241160

L-I-A-STADTTEILTREFF

Offener Treff

Jeden Mittwoch - außer feiertags - lädt der Verein Leben im Alter e.V. in der Zeit von 10 bis 12 Uhr zu einem offenen Treff in den L-i-A-Stadtteil treff, Werther Straße 149, ein.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 1870471 oder 2176566

Kontakte knüpfen

Jeden Mittwoch - außer feiertags - von 15 bis 17 Uhr im L-i-A-Stadtteil treff, Dortmunder Straße 6, Bocholt.

Selbstkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen: 3 Euro

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 2176566.

VEREIN

Spieldienstag: Rummikub, Skat, Doppelkopf, Schach

Der Kneipp-Verein Bocholt 1902 e.V. lädt jeden Mittwoch - außer feiertags - in der Zeit von 14.30

bis 17.45 Uhr herzlich zu einem Spielenachmittag in das Vereinsheim, Im Königsesch 39, ein.

Kneipp-Verein Bocholt
1902 e.V., Tel.: 13476

L-I-A-SPRECHSTUNDE

L-i-A-Sprechstunde zum Thema "freiwilliges Engagement"

An jedem 1. Mittwoch im Monat - außer feiertags - bietet L-i-A im Rahmen einer Sprechstunde von 15 bis 17 Uhr im Europa-Haus Bocholt, Adenauerallee 59, Gelegenheit, mit Agnes Wellkamp unverbindlich über die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements zu sprechen. Wer mittwochs keine Zeit hat, kann auch einen individuellen Termin vereinbaren.

Ansprechpartnerin: Agnes Wellkamp, Tel. 02871/21765665 oder 01523/2176565 (E-Mail: awellkamp@l-i-a.de).

KLEIDERBASAR

im Dietrich Bonhoeffer-Haus

An jedem ersten Mittwoch im Monat bieten wir in der Zeit von 15 bis 17 Uhr gebrauchte Kleidung an. Kleiderspenden nehmen wir dabei gerne entgegen.

Dietrich Bonhoeffer-Haus,
Gemeindebüro,
Dinxperloer Straße,
Tel.: 48462

SENIOREN RESIDENZ SCHANZE

Sport verbindet - Interkulturelles Sportangebot für Frauen mit Migrationshintergrund

Jeden Mittwoch von 15 - 16 Uhr für Frauen jeden Alters

in der SENIOREN Residenz Schanze, Schanze 32-36.

Übungsleiterin: Suzan Arslantas

Weitere Informationen:
Silvia Coppenrath, Tel. 2365-0

GOSPELN IM DIETRICH-BONHOEFFER-HAUS

Gospelfriends gesucht

Jeden Mittwoch proben ab 19.30 die Gospelfriends im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Dinxperloer Str. 173, 46399 Bocholt. Neue Interessenten - gleich welchen Alters - sind herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen: www.gospelfriends-bocholt.de

Kontakt: Jürgen Bauer,
Tel. 16836 / E-Mail
s-j.bauer@t-online.de

DO
08.03.

THEATER

Das Fest

Schauspiel von Thomas Vinterberg nach dem gleichnamigen, in Cannes ausgezeichneten Film, aufgeführt vom Landestheater Detmold. Die erzählte Zeit im Film und Schauspiel beträgt keine 24 Stunden. Und doch sind es die wenigen Stunden im Leben einer Familie, die alles ändern können. Das zuerst noch ausgelassene 60. Geburtstagsfest des Familienoberhauptes wird in kürzester Zeit zur Stunde der Wahrheit...

Uhrzeit: 20:00 Uhr
Ort: Städtisches Bühnenhaus Bocholt

L-I-A-STADTTEILTREFF

Gemütliches Kaffeetrinken

Freuen Sie sich heute von 15 bis 17 Uhr im L-i-A-Stadtteiltreff, Werther Straße 149, auf nette Menschen, Begegnung, Erfahrungs- und Gedankenaustausch, Kaffee, Kuchen und fröhliches Miteinander. Selbstkostenbeitrag 3,00 Euro. ☐

Anmeldungen erbeten
bis 15.03.2018 unter Tel.
1870471 oder 2176566.

CAFÉ QUERBEET

Filmvortrag Lourdes

Freuen Sie sich heute von 15 - 17 Uhr im Café Querbeet, Nordwall 44-46, auf einen Filmvortrag von Giselher Gabel zum Thema "Lourdes - Aus dem Leben der Heiligen Bernadette". Bei Kaffee und Kuchen besteht im Anschluss die Möglichkeit zum Gespräch.

Anmeldungen erbeten bis
zum 01.03.2018 bei Sandra
Wölker, Tel. 2513-1205

FR
09.03.

SPORT

DEM FRÜHLING GANZ NAHE SEIN

Alles Wissenswerte über die Züchtung, Veredelung von Saatgut und Jungpflanzen erfahren wir beim Besuch dieser Gärtnerei. Länge: 25 km, Profil: leicht, Kosten Nichtmitglied € 3, Zum Startort: 25 km Freie Plätze Radträger bei Anmeldung bitte angeben. Einkehr: nein bitte auch Selbstverpflegung Uhrzeit - Treffpunkt Anmeldung

bis Mo. 5. März erforderlich
TourGuide: Heinz-Jürgen u.
Gerda Droste, Tel.: 02871 17792,
Mail: adfcbocholt@gmail.com

KONZERT

Stummfilm-Konzert „Stan und Ollie“

Stephan von Bothmer (Klavier) spielt live die Musik zu Filmen von Laurel und Hardy

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Gut Heidefeld,
Dinxperloer Straße 340, Bocholt

Krissy Matthews (uk)

Mit seiner harten, lauten und ungemein schnellen Art des Gitarrenspiels ist der junge Musiker von den britischen Inseln sicherlich auf dem besten Weg, bereits zu Anfang seiner bestimmt noch weiter nach oben führenden Karriere zum Inbegriff des Blues-Rock schlechthin zu werden.

Uhrzeit: 21.00 Uhr

Ort: blues Rhede

L-I-A-STADTTEILTREFF

Wir spielen Bingo

L-i-A freut sich heute von 15 - 17 Uhr im L-i-A-Stadtteiltreff, Werther Str. 149, auf viele Spielbegeisterte, die bei Kaffee und Kuchen auf ihre Gewinn-Chance hoffen. Selbstkostenbeitrag: 3,00 Euro.

Anmeldungen erbeten
bis 19.02.2018 unter Tel.
1870471 oder 2176566.

SENIOREN RESIDENZ SCHANZE

Akkordeonmusik im Café

Unterhaltsamer Café-Nachmittag mit Akkordeonmusik

ab 15.30 Uhr in der SENIOREN Residenz Schanze, Schanze 32-36. Der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen unter Tel. 2365-0, Silvia Coppenrath

TANZ

L-i-A-Tanztreff für Junggebliebene 55+

An jedem 2. Freitag im Monat können Frauen und Männer, die 55 Jahre und älter sind, unentgeltlich zu Rock'n Roll der 50er-, Beat der 60er- und Pop der 70er-Jahre das Tanzbein schwingen. Getanzt wird ohne Animateur oder Tanzlehrer von 16.45 bis 18.15 Uhr in der Gymnastikhalle Kirchplatz St. Josef 2, Bocholt. Bitte unbedingt Hallenschuhe mitbringen!

Weitere Informationen erhalten Sie bei Hermann Albersmann, Tel. 02871/226206

(E-Mail: hermann-albersmann@versanet.de) oder bei Andrea Unland, Tel. 02871/2176566 (E-Mail: aunland@l-i-a.de)

SA
10.03.

KONZERT

8. Borkener Oldie-Night

Bekannte lokale Bands spielen auf der bewährten Rotary Veranstaltung für einen guten Zweck.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Stadthalle Vennehof,
Am Boltenhof, 46325 Borken

Jahreskonzert Musikkapelle Burlo

unter dem Motto „Fire and Ice“

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Forum Gymnasium Mariengarten, Vennweg 6, Borken

BIBELGESPRÄCH

Das jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 9.30 bis 11 Uhr im Gemeindezentrum, Biemenhorster Weg 15, stattfindende Bibelgespräch soll u.a. dazu dienen, gemeinsam die Bibel zu lesen und Anregungen und Hilfe für den Alltag zu bekommen.

Pfarrer Christian Wahl,
Evgl. Kirchengemeinde,
Apostelkirche, Tel. 13581

WANDERN

Das Team "50 plus" des Vereins TuB Bocholt geht heute auf Wanderschaft. Los geht es um 13.30 Uhr ab dem TuB-Clubhaus, Lowicker Str. 19 c.

Margret Robers, Tel. 43178

SO
11.03.

CAFÉ QUERBEET

Unterhaltsamer Nachmittag - an jedem 2. und 4. Sonntag im Monat von 15 bis 18 Uhr - im Café Querbeet, Nordwall 44-46.

Sandra Wölker, Caritasverband, Tel. 2513-1205

DI
13.03.

SONSTIGES

**KINO Bocholt -
Der besondere Film:
Operation Duval -
Das Geheimprotokoll**

Das Bundesliga-Tippspiel von WattExtra !

watt
extra®

**Spieltag für Spieltag
KOSTENLOS Ergebnisse
tippen und tolle Preise
gewinnen!**



**Jederzeit anmelden und mitmachen!
www.BundesligaExtratipp.de**

Besser BEW.

Stadtwerke Bocholt Gruppe

Der bestechend fotografier-
te, eher beiläufig inszenierte
Neo-Noir-Thriller glänzt durch
seinen Hauptdarsteller und
demonstriert klug das Ausmaß
staatlicher Überwachung.

Uhrzeit: 20.30 Uhr
Ort: Kinodrom Bocholt,
Meckenemstr. 8, 46395 Bocholt

Die Göttliche Ordnung

Der Film ist sowohl Gesell-
schaftsporträt als auch ein
humorvoller Einblick in die
engen Haushalte eines pie-
figen Alpendorfes – denn das
Private ist halt doch politisch.

Uhrzeit: 20.30 Uhr
Ort: Kino-Center Borken,
Johann-Walling-Str. 26,
46325 Borken

MARKT

Krammarkt

An jedem 2. Dienstag im Monat
von 7.30 - 13.00 Uhr verwandelt
sich die Borkener Innenstadt
in einen großen Krammarkt.

Uhrzeit: 07.30 Uhr
Ort: Marktplatz und
Innenstadt, Borken

KONZERT

A Tribute to SIMON und GARFUNKEL - Through the Years

»SIMON und GARFUNKEL -
Through the Years« entführt
das Publikum auf eine beeindru-
ckende musikalische Zeitreise
durch die Welt der zehnfachen
Grammy-Gewinner. Ein zwei-
stündiges, überwältigendes
Konzterlebnis, prall gefüllt mit
zeitlosen und unvergessenen Hits.
Nicht nur für Fans von Simon und
Garfunkel ein absolutes Muss.

Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: Stadthalle Vennehof,
Am Boltenhof, 46325 Borken

L-I-A- STADTTEILTREFF

Frühstück bei L-i-A

Mit einem reichhaltigen Früh-
stück in netter Gesellschaft
Energie und gute Laune für
den Tag tanken können Sie
heute von 9 bis 11 Uhr im L-i-A-
Stadtteil treff, Werther Straße
149. Selbstkostenbeitrag 4,- €.
Weiterer Termin im März: 27.03.

Anmeldung erforderlich je-
weils bis montags vor dem
Termin, 12 Uhr, unter Tel.
1870471 oder 2176566.

Geselliges Beisammensein mit Gesang für Senioren

An jedem 2. Dienstag im Monat
- außer feiertags - findet im
L-i-A-Stadtteil treff, Werther
Straße 149, ab 15 Uhr ein ge-
selliges Beisammensein, bei
dem u.a. auch gemeinsam
gesungen wird, für ältere
Menschen mit und ohne
Demenz, ihre Familienange-
hörigen oder Betreuer statt.
Auf Wunsch bieten wir gerne
auch einen Fahrdienst an. Die
Veranstaltung ist kostenlos..

Anmeldungen erforderlich bis
1 Woche vor der Veranstaltung
unter Tel. 1870471 oder 2176566.

SENIOREN RESIDENZ SCHANZE

Bingo im Café

Bingo heißt es heute ab 15
Uhr im Café der SENIOREN
Residenz Schanze, Schanze
32-35. Gespielt wird in ge-
mütlicher Atmosphäre bei
Kaffee und Kuchen.

Silvia Coppenrath, Tel. 2365-0

Info-Veranstaltung

Themen: Gesetzliches Erbrecht
- Testament - Vollmachten

Rechtsanwalt und Notar Ul-
rich Holzer referiert heute
um 18 Uhr in der SENI-
OREN Residenz, Schanze
32-36, über die Themen
Vorsorgevollmacht, Pati-
entenverfügung, geset-
zliches Erbrecht sowie Te-
stament und beantwortet
anschließend Ihre Fragen.

Anmeldungen erbeten bis
12.03.2018 bei
Silvia Coppenrath
unter Tel. 2365-0.

MI
14.03.

THEATER

Konstellationen

Das Gedankenexperiment,
viele Möglichkeiten in sei-
nem eigenen Leben zu haben,
aber nur eine leben zu kön-
nen, macht Spaß aber si-
cher auch nachdenklich.

Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: Stadthalle Vennehof,
Am Boltenhof, 46325 Borken

MARKT

Kram-mit Wochenmarkt in Rhede

Shoppen, Schlemmen,
Smalltalk in der Innenstadt

Uhrzeit: 08.00 Uhr
Ort: Innenstadt,
46414 Rhede

FRAUENKREIS

...jeden 2. Mittwoch im Monat
ab 18 Uhr im Gemeindehaus
Christuskirche, Schwartzstr. 4.

Brigitte Marner,
Tel. 32720

DO
15.03.

L-I-A- AUSFLUG

L-i-A-Ausflug zum Vennekenhof in Raesfeld

Auf münsterländische Spezi-
alitäten und selbstgebackene
Kuchen können sich die Teil-
nehmer/innen des heutigen
L-i-A-Ausflugs zum Venne-
kenhof in Raesfeld freuen. Wer
hofeigene Produkte kaufen
möchte, findet davon reichlich
im hofeigenen Bauernladen.
Verzehr ist selbst zu zahlen.
Fahrtkosten werden umgelegt.

Abf. 14.30 Uhr / Rückk. ca. 18.00
Uhr - Parkplatz Werther Str. 149

Anmeldungen erbeten
bis 12.03.2018 unter Tel.
1870471 oder 2176566.

MUSIK IM QUARTIER

Friedhof-Siedlung

Gesangsnachmittag für Be-
wohner/innen des Quar-
tiers Friedhof-Siedlung

Ab 15.30 Uhr Kaffeetrinken
Ab 16.00 Uhr Singen

Ort: Landhaus Knuf,
Heutingsweg 60, Bocholt

Begleitet wird das Angebot
von einer Musiklehrerin der
Musikschule Bocholt-Isselburg
sowie den "Kümmerern im
Quartier Friedhof-Siedlung".
Die Teilnahme ist kosten-
los. Verzehr ist selbst zu
zahlen. Mitmachen können
alle, die Spaß am gemein-
schaftlichen Singen haben.

Anmeldungen erbeten bis späte-
stens 05.12.17 unter Tel. 2176566.

FR
16.03.

KABARETT

Stefan Verhasselt:
Wer kommt, der kommt - Kabarett 4.0



Feinsinnig. Nachhaltig. Mit pointierten aktuellen Beobachtungen des täglichen Lebens hat sich der populäre WDR-Moderator Stefan Verhasselt in den vergangenen elf Jahren als Kabarettist einen Namen gemacht. Seine Devise: nicht hämisch verletzen, sondern mit viel Humor, Feingefühl und Nachhaltigkeit unterhalten.

Uhrzeit: 20 Uhr
Ort: Landhotel Voshövel,
An Voshövel 1, Schermbeck

SA
17.03.

SONSTIGES

EH-Ausbildung

EH-Fortbildung

Uhrzeit: 09.00 -17.00 Uhr
Ort: MHD-Bocholt,
Biemenhorster Weg 25

Öffentliche Nachtwächterführung

Vorherige erforderliche Anmeldung unter: 02861/939-252 oder 7584 oder tourist-info@borken.de

Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Historisches Rathaus,
Marktplatz, 46325 Borken

KONZERT

Dochdu - Rock aus der Region!

Zwei rockige Bands heizen uns an diesem Abend ein. "Lords of the Wasteland" aus Bocholt werden an diesem Abend ihre neue EP "Darkness Falls" präsentieren. "Sick#Red" kommen aus Mühlheim und beschreiben ihre Musik als Rock mit einer leichten Prise Metal, gespickt mit etwas Punk, gepaart mit melodischem Gesang. Eintritt frei!

Ort: Vogelhaus,
Zur Eisenhütte 4, Bocholt

Irischer Abend mit der Connemara Stone Company

Ein Konzert für Jung und Alt.

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: Gaststätte Zum Pitt,
Dinxperloer Str. 410,
46399 Bocholt

COMEDY

Peters Bierstübchen lädt ein, als Guest "Der Obel" und "die Putze"

Peter und Dietze begrüßen den "Obel" und Gerdrud Knipping als "Die Putze" im Bierstübchen. Obel Obering (Ex-Till und Obel), ist der „Hammer unter den Kabarettisten“, Parodist, Musiker und lustig, spielt seine Show "Obelpackung". Nach der gefeierten Premiere in der Kölner Kleinkunst-Kultstätte Senftöpfchen war er schon in

Düsseldorf, Dortmund, Gelsenkirchen oder Hannover, um sein brandheißes Programm vorzustellen. Aktuell ist sein neues Programm allemal. Ob Donald oder Wladimir, Angela oder Helene, Jogi oder Franz, jeder und alles wird thematisiert. Das wird wieder eine Packung geben!

Uhrzeit: 20:00 Uhr
Ort: Textilwerk Bocholt
- Baumwolllager

KINDER

Kinderkleiderbasar

Spielsachen, Bücher, Autokindersitze und Kinderfahrzeuge werden am Samstag, 17. März beim Kinderkleiderbasar im Pfarrheim St. Georg am Hemdener Weg 19 (ehemaliges Pfarrheim St. Laurentius) angeboten. Vor allem aber gibt es gut erhaltene Frühjahrs- und Sommerkleidung der Größen 50 bis 164. Veranstalter ist der Förderverein St. Laurentius für dessen Arbeit 25 Prozent des Verkaufserlöses bestimmt sind. Den Besuchern werden in der Cafeteria selbst gebackene Kuchen und frischer Kaffee serviert. Verkaufsnummern können unter der e-mail: basarteam-laurentius@online.de angefordert werden.

Uhrzeit: 9 - 12 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Georg,
Hemdener Weg 19

Puppenspielstage: Glück für den Pechvogel

Eine einfühlende Geschichte über die Stärken und Schwächen eines Pechvogels, der lernt über seinen Schatten zu springen. Das Stück ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus,
Dinxperloer Str. 173, Bocholt

Musikschule - Kindermusical "Toms Traum"

Aufgeführt wird das Musical am 17. Und 18. März 2018 jeweils um 16 Uhr im städtischen Bühnenhaus in Bocholt.

Uhrzeit: 16.00 Uhr
Ort: Städt. Bühnenhaus Bocholt

MARKT

Borkener Fahrradmarkt

Weitere Infos:
www.borken.de

Uhrzeit: 10.00 Uhr
Ort: Markt, Borken

SO
18.03.

MARKT

Ostermarkt – verkaufsoffener Sonntag

ab 11.00 bürgerlicher Markt
auf dem Marktplatz

Uhrzeit: 13.00 Uhr
Ort: Innenstadt, Borken

KONZERT

Frühlingskonzert Männergesangverein Gemen 1920 e.V.

Uhrzeit: 15.30 Uhr
Ort: Saal Restaurant Alduk, Neu-mühlenallee 27, 46325 Borken

LehrerInnen-Konzert

der öffentlichen Musikschule Borken, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen

Uhrzeit: 17.00 Uhr
Ort: Druck_Raum des FARB - Forum Altes Rathaus Borken,
Wilbecke 12, 46325 Borken

MO
19.03.

KONZERT

Musikschule - Vorspielwoche

Durch alle Fachbereiche und Instrumentalklassen treten Anfänger und Fortgeschrittene in gemischten Vorspielen auf und schließen damit das Musikschuljahr ab. Vom 19. bis zum 23.03.!

Uhrzeit: 14.00 Uhr
Ort: Musikschule,
Salierstraße 6, Bocholt

LEUTE TREFFEN

im LUDGERUSHOF

An jedem 3. Montag im Monat - außer feiertags - lädt L-i-A Seniorinnen und Senioren von 15 - 17 Uhr zum Klönen und nette Leute treffen in den Mehrzweckraum neben dem L-i-A-Quartiersbüro, Glockenstraße 6a, ein. Personen, die nicht mobil sind, können einen Hol- und Bringdienst in Anspruch nehmen.

Anmeldungen erbeten bis spätestens freitags vor der Veranstaltung bei Waltraud Willing, Quartierskoordinatorin Spork, Tel. 21765-637 oder per E-Mail an wwilling@l-i-a.de.

DI
20.03.

DRK-ZENTRUM

Strickkreis

....jeden 3. Dienstag im Monat - außer feiertags von 15 - 17 Uhr im DRK-Zentrum, Goerdelerstr. 15. Leitung: Trude Bürger

Weitere Informationen:
DRK-Stadtverband
Bocholt, Tel. 241160

SENIOREN RESIDENZ SCHANZE

Klavier sucht Genussmenschen

Klangvoller Nachmittag mit Klaviermusik von 15.30 - 16.15 Uhr in der SENIOREN Residenz, Schanze 32-36. Der Eintritt ist frei. Kaffee und Kuchen werden angeboten. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Silvia Coppenrath, Tel. 2365-0

DO
22.03.

SONSTIGES

Treffen Gründerklub Borken

Angebot für Existenzgründer/innen und Jungunternehmer/innen

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Klatsch, Heilig-Geist-Straße 3, 46325 Borken

L-I-A-STADTTEILTREFF

Vorösterliches Kaffeetrinken

Im Rahmen eines Kaffeetrinkens in österlicher Atmosphäre mit Geschichten und Dönkes rund um den Osterhasen auf Ostern einstimmen können sich heute Seniorinnen und Senioren von 15 bis 17.30 Uhr im L-i-A-Stadtteil treff, Werther Straße 149. Der Selbstkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen beträgt 3 Euro.

Anmeldungen erbeten bis 19.03.2018 unter Tel. 1870471 oder 2176566.

CAFÉ QUERBEET

Singend den Frühling begrüßen und Pfannkuchen essen

Ab 15 Uhr können Sie heute im Café Querbeet, Nordwall 44 - 46, gemeinsam mit Kindergartenkindern der KiTa St. Paul bei Kaffee und Kuchen den Frühling singend begrüßen. Anschließend findet ein gemeinsames Pfannkuchenessen statt.

Anmeldungen erbeten bis 15.03.18 bei Sandra Wölker, Tel. 2513-1205

FR
23.03.

THEATER

Soul Kitchen



Komödie nach dem gleichnamigen Film von Fatih Akin und Adam Bousdoukos, aufgeführt vom Landestheater Detmold. "Soul Kitchen" ist eine komödiantische Liebeserklärung an die Hafenstadt Hamburg. Erzählt wird die Geschichte von Zino, dem Besitzer des Imbisses namens "Soul Kitchen", mit viel Witz, bösen Jungs, einer hübschen Physiotherapeutin und ein bisschen Herzschmerz...

Uhrzeit: 20:00 Uhr
Ort: Städt. Bühnenhaus Bocholt

SA
24.03.

MIT L-I-A AUF TOUR 2018

Tagesfahrt zum Haus der Geschichte in Bonn

Bei dieser Fahrt handelt es sich um ein gemeinsames Angebot von L-i-A und Lebenshilfe. L-i-A und Lebenshilfe bieten Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Behinderungen heute Gelegenheit in die deutsche Geschichte seit 1945 einzutauchen.

Preis pro Person: 25,00 Euro
(Darin enthalten: Hin und Rückfahrt im Reisebus, Führung durch das Haus der Geschichte, kleine Überraschung)

Abfahrt: 08.30 Uhr / Rückkehr ca. 18.00 Uhr - Lebenshilfe-Center Bocholt-Rhede-Isselburg, Werther Straße 173, Bocholt

Anmeldungen erbeten bis zum 15.03.2018 unter Tel. 02871 1870471 oder 2176566

RADTOUR

Nachmittagsradtour Team "50 plus"

Das Team "50 plus" des Vereins TuB Bocholt bietet heute eine Nachmittagsradtour an und eröffnet damit die Radfahrssaison. Start ist um 14.00 Uhr am TuB-Clubhaus, Lowicker Str. 19 c.

Margret Robers, Tel. 43178

SO
25.03.

KONZERT

Jahreskonzert des Musikverein Weseke e.V.

Symphonische Blasmusik
des Musikverein Weseke
e.V. mit dem Haupt- und
Jugendorchester.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Stadthalle Vennehof,
Am Vennehof 1, 46325 Borken

DI
27.03.

SONSTIGES

KINO Bocholt - Der besondere Film: *Battle of the Sexes*

Der eher versöhnliche Unterhaltungsfilm rekapituliert eine chauvinistische Zeit und das mit ihr verbundene sexistische Machtgefälle. Am Beispiel Kings verdeutlicht er auch die gesellschaftlichen Zwänge, da die Sportlerin ihre Liebe zu einer Frau geheim halten muss, um sich nicht endgültig ins Abseits zu katapultieren.

Uhrzeit: 20.30 Uhr
Ort: Kinodrom Bocholt,
Meckenemstr. 8, 46395 Bocholt

MI
28.03.

L-i-A- SPRECHSTUNDE

L-i-A-Sprechstunde im Gemeindehaus Evangelische Kirchengemeinde, Biemenhorster Weg 15

... jeweils am letzten Mittwoch im Monat (außer feiertags) von 15 bis 17 Uhr. Das Beratungsangebot er-

folgt in Kooperation mit der Evgl. Kirchengemeinde sowie dem Evgl. Familienzentrum Friedrich Fröbel.

Nähere Auskünfte erteilen Andrea Unland und Ulla Brauckmann unter 2176566 und 1870471.

SA
31.03.

TERMINHIN- WEIS

Mit L-i-A auf Tour

Tagesfahrt nur für Frauen nach Düsseldorf inkl. Besichtigung des Landtags am 26.04.2018

(Gemeinsames Angebot von L-i-A und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bocholt, Astrid Schupp)

Preis pro Person: 15,00 Uhr
(Darin enthalten: Hin- und Rückfahrt im Reisebus, Besichtigung des Landtags mit Teilnahme an einer Plenarsitzung und offenen Diskussionsrunde)

Abfahrt: 08.30 Uhr /
Rückkehr ca. 18.00 Uhr –
Berliner Platz 1, Bocholt

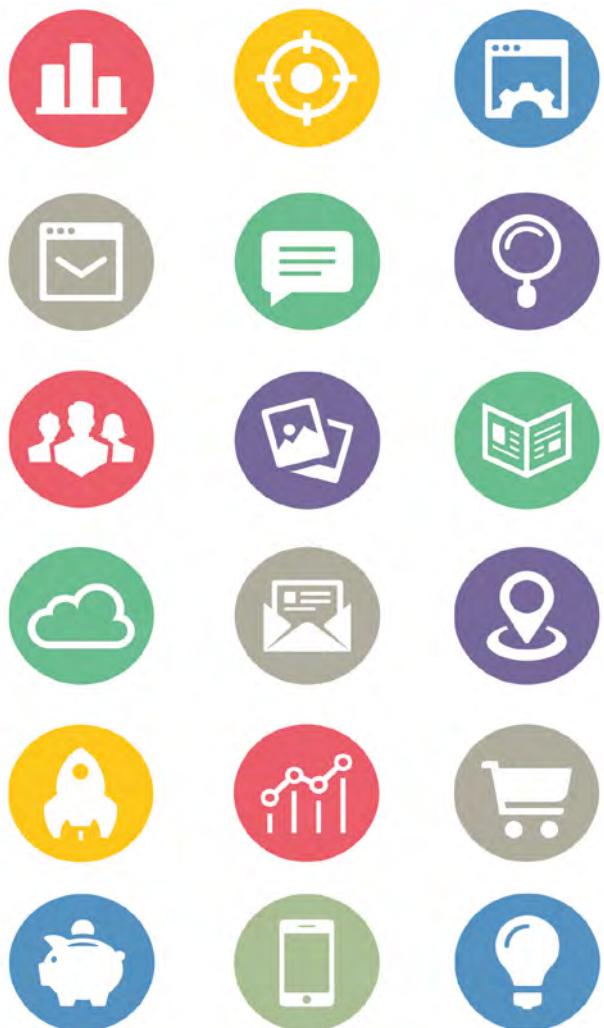
Anmeldungen erbeten bis zum 05.04.2018 unter Tel. 02871 1870471 oder 2176566

NICHT VERGESSEN

Termine können
Sie bei uns auch
selber eingeben!

[www.pan-bocholt.de/
termin-eingeben](http://www.pan-bocholt.de/termin-eingeben)

M HOCH 3



Berthold Blesenkemper
Paul-Ehrlich-Str. 4, 46397 Bocholt
T: +49-2871-995 77 00
M: +49-151-51143524
F: +49-2871-995 77 01
www.agentur-mhoch3.de
kontakt@agentur-mhoch3.de

AGENTUR FÜR MEDIEN

WE LOVE VINYL

VON HARM KLOMPS / HANNA MUSIC

Melody Gardot - Live In Europe (Limited-Edition)

FAST WIE WEIHNACHTEN: WUNSCH ERFÜLLT



Zehn Jahre ist es her, dass Melody Gardot ihr Debütalbum »Worrisome Heart« veröffentlichte. Drei weitere Studiolongplayer und zwei EPs folgten seitdem. Auf ein Konzertalbum mussten Fans der US-amerikanischen Jazzsängerin und Songwriterin allerdings bislang vergebens warten.

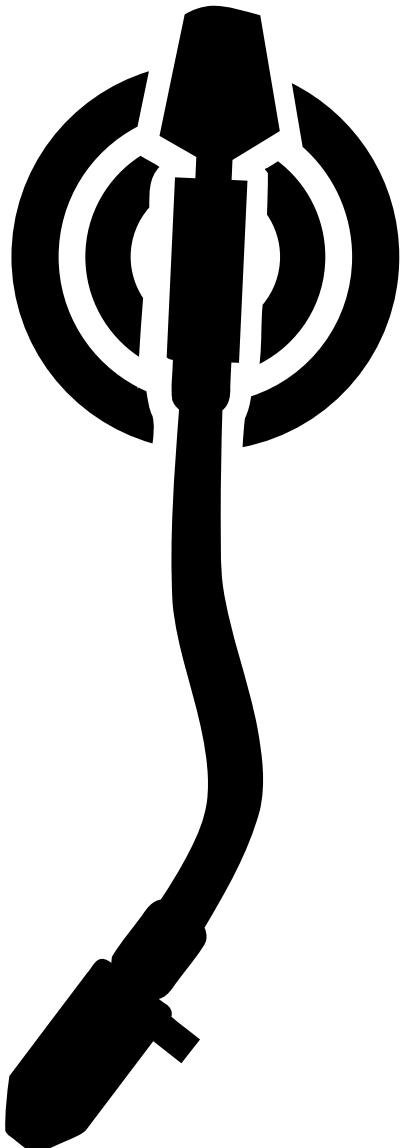
2018 erfüllt sie uns aber auch diesen Wunsch: »Live In Europe« heißt ihr erstes Livealbum.

Es handelt sich dabei um eine umfangreiche Zusammenstellung von Mitschnitten von Konzerten zwischen 2012 und 2016, zum Beispiel aus Wien, Lissabon, Barcelona, Amsterdam und Frankfurt.

Insgesamt 17 Songs warten auf »Live In Europe«, wahlweise auf zwei CDs oder drei LPs. Mit dabei sind Klassiker und Hits wie »March For Mingus«, »Les Etoiles«, »My One And Only Thrill« und »Baby I'm A Fool«.

Begleitet wird Melody Gardot bei ihren Konzerten von ihrer Band, bestehend aus Charles Staab (Schlagzeug), Irwin Hall (Saxofon) und Sami Minaie (Bass).

Endlich: das lang erwartete erste Konzertalbum von Melody Gardot. »Live In Europe« ist ein beeindruckendes Live-Best-Of.

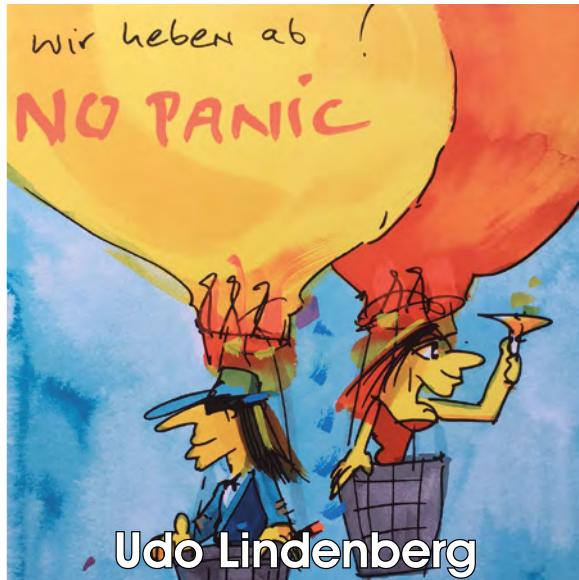
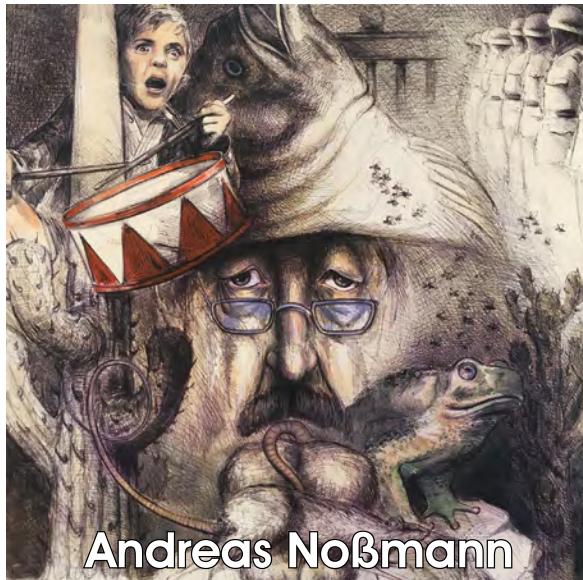


Malerei & Grafik

Der brandaktuelle
Kunstgenuss für Bocholt

Ausstellung: 01.03. - 31.05.2018

Vernissage: 04.03. um 11:00 Uhr



Galerie im Kemminghaus
Nordstraße 18 · Bocholt

Präsentiert von:

Kunsthändel A. Göring
0171 · 499 66 85

KUNSTHÄNDL KOENEN
ART NETWORK

Kunsthändel Koenen · ART NETWORK
Karolingerstraße 32 · D-46395 Bocholt
Tel.: 02871 / 260 636
info@artnetwork-society.de
www.artnetwork-shop.de



Was sagen die Sterne...?

HOROSKOP

Widder / 21. März bis 20. April

Wollen, aber nicht können

Am Willen fehlt es den Widdern im März ganz bestimmt nicht. Mit altbewährten Verhaltensweisen werden sie aber nicht ans Ziel kommen. Jetzt ist Intuition gefragt!

Stier / 21. April bis 20. Mai

Nicht zu stoppen

Im März können die Stiere ihre Muskeln spielen lassen. Sie strotzen nur so vor Kraft und lassen sich von nichts und niemandem aufhalten, um ihre Vorhaben zu realisieren.

Zwillinge / 21. Mai bis 21. Juni

Schweigen ist Gold

Bis Mitte März sollten sich die redseligen Zwillinge selbst einen Maulkorb verpassen. Mit unkonzentriertem Geplapper können sie sich sonst um Kopf und Kragen reden.

Krebs / 22. Juni bis 22. Juli

Turbulente Zeiten

Veränderungen, Hochspannung, große Ansprüche und das Bedürfnis nach Ruhe lassen sich nicht unter einen Hut bringen. Die Krebse sind im März nicht zu beneiden.

Löwe / 23. Juli bis 23. August

Raus aus der Komfortzone

Im März können die Löwen nicht so selbstbewußt und spielerisch aus dem Vollen schöpfen. Um an die Erfolge des Vormonats anzuknüpfen, müssen sie ihre Komfortzone verlassen.

Jungfrau / 24. August bis 23. September

Ideen durchsetzen

Zu Beginn des März fällt es den Jungfrauen schwer, ihre Gedanken zu ordnen. Dann finden sie zu alter Form zurück. Viel mehr noch, sie lernen, für ihre Vorstellungen zu kämpfen.

Waage / 24. September bis 23. Oktober

Diplomatie war einmal

Die Waagen sind im März nicht wiederzuerkennen. Ohne das Für und Wider abzuwägen, gehen sie auf andere Menschen zu und fordern von ihnen Aufmerksamkeit.

Skorpion / 24. Oktober bis 22. November

Untrügliches Gespür

Die Antennen der Skorpione sind im März auf optimalen Empfang eingestellt. Wie ein Seismograf spüren sie jede Erschütterung und reagieren unverzüglich.

Schütze / 23. November bis 21. Dezember

Mit Verzögerung in die Vollen

Wie soll man in die Vollen gehen, wenn man noch nicht weiß wie? Für die Schützen wird sich diese Frage im Laufe des März von alleine klären. Dann geht's los, und wie!

Steinbock / 22. Dezember bis 20. Januar

Ordnung ist nur das halbe Leben

Steinböcke legen Wert auf Ordnung. Diese ist im März gefährdet, denn improvisieren ist gefragt. Sie werden nun lernen, dass auch im Chaos eine gewisse Ordnung herrscht.

Wassermann / 21. Januar bis 19. Februar

Umdenken ist gefragt

Bis zur Monatsmitte stehen die Ampeln für die Wassermänner auf Grün. Danach stoßen sie verstärkt auf Widerstand bei der Umsetzung ihrer Zukunftsvisionen.

Fische / 20. Februar bis 20. März

Helpersyndrom?

Die Fantasie der Fische blüht im März auf und ihr Bedürfnis zu helfen nimmt zu. Im gleichen Maß wächst auch die Gefahr, dass sie ausgenutzt und enttäuscht werden.

IMPRESSUM

Redaktion

Kirsten Enk, (V.i.S.d.P)
Lisa Natrup, Pierre Martin,
Andrea Unland* Sonja Blaschke*

Gastautoren

Simone Möllenbeck, Ute Boysen
Berthold Blesenkemper

Fotos

Kirsten Enk, Adobe-Stock,
Bettina Oehmen,
Deutscher Sparkassenverlag, u.v.m.

Anzeigenkontakt

Kirsten Enk

Tel.: 02871 . 242 89 20,
Mobil: 0171. 211 60 71
enk@mue12-verlag.de

Andrea Reidick

Mobil: 0176 . 569 137 05
reidick@mue12-verlag.de

Anzeigen & Redaktionsschluß

Jeweils zum 15. jeden Monats.

Erscheinung

Jeweils zum Ende des Vormonats.

Anzeigenpreisliste

Mediadaten als PDF unter:
www.pan-bocholt.de

Druck



D+L Printpartner GmbH,
Schlavenhorst 10, 46395 Bocholt
www.DUL-print.de

Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenden einzelnen Beiträge sowie Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung der Herausgeber.

Der Nachdruck von Berichten und Fotos und Anzeigen, auch auszugsweise ist ohne ausdrückliche Genehmigung der MÜ12 Verlag GmbH verboten. Druckkreif übermittelte Unterlagen können Seitens der Anzeigenabteilung nicht korrigiert werden. Für die Richtigkeit, sei es in grammatischer, stilistischer, inhaltlicher wie grafischer Form, haftet ausschließlich der Auftraggeber/Inserent. Durch uns gestaltete Anzeigen sind Eigentum des MÜ12 Verlags.

Eine weitere Veröffentlichung der Anzeigen in anderen Magazinen ist nur nach Genehmigung durch die MÜ12 Verlag GmbH möglich, die Datenbereitstellung ist kostenpflichtig. (Rechnungsstellung erfolgt an den Anzeigenehmer)

MÜ12 VERLAG GMBH,
MÜNSTERSTR. 12, BOCHOLT,
TEL.: 02871 / 24 28 92-0,
INFO@MUE12-VERLAG.DE
WWW.PAN-BOCHOLT.DE

VINYL & MORE
SECOND HAND & NEW LPs - CDs - DVDs - 45s
- AN & VERKAUF -

Hanna Music Bocholt
Crispinusplatz 8 - 46399 Bocholt Tel.02871 2929390 info@hannamusic.de
Öffnungszeiten: Mo. und Di. Ruhetag Mi. - Fr. 09:30 - 19.00 Uhr Sa. 09:30 - 17:00 Uhr

since 1976

I ❤️ NY

AZURIT
HANSA

AZURIT HANSA Pflegefachtag 2018

ZUKUNFTSSZENARIO PFLEGE 2030



ZUSAMMENSPIEL VON MENSCH & ROBOTER

Donnerstag, 22. März 2018 · 9.00 bis 17.00 Uhr

im Anschluss After-Work-Party

BLG-Forum in der historischen Energieleitzentrale

Am Speicher XI 11 · 28217 Bremen

Eintritt: 15,00 Euro (inkl. Speisen und Getränke). Alle Infos und
Kartenvorverkaufsstellen unter www.der-pflegefachtag.de



DNC Farmland Food Service

FMB care



MASKE Auto-Langzeitmiete

MEYER

P&P Sigrid Loffin-Hommes
Public Relations - Personal Consulting

SANIMED
Produkte für Medizin und Pflege

Wir leben Hygiene
DR.SCHNELL
QUALITÄT UND SERVICE

Sternenfrucht

TENA essity

TIFA PRO FRISCH

Resama

WAGNER
Objekteinrichtungen

NOVOLINE

wünsch
DIR DEIN BAD



Helmut Wünsch GmbH
Schaffeldstraße 92, 46395 Bocholt,
www.wuensch-haustechnik.de

Entscheiden ist einfach.



stadtsparkasse-bocholt.de

**Weil die Sparkasse
verantwortungsvoll
mit einem Kredit
helfen kann.**

Sparkassen-Autokredit.

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH (Prinzregentenstraße 25, 10715 Berlin), einem auf Ratenkredite spezialisierten Unternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkasse wurde von der S-Kreditpartner GmbH mit der Beratung und Vermittlung von Kreditverträgen betraut und ist als Vermittler nicht ausschließlich für die S-Kreditpartner GmbH, sondern für mehrere Kreditgeber tätig.

Gut für Bocholt
 Stadtsparkasse