



MEIN KURIER

#lesenohneBezahlschranke

DIE METZGEREI
BBQ | HAUSGEMACHTES | CATERING

Bochumer Str. 8 · 45276 Essen
Tel. 0201/51 32 87
www.otto-velten.de
otto-velten@t-online.de

5. Jahrgang

Anzeigen 0176/ 72 85 93 23 • Redaktion 0177/ 70 59 805 • www.mein-kurier.ruhr

25. September 2026

Weihnachts- oder Schlagermarkt?

Der 50. Steeler Glühweinzauber beginnt schon Ende Oktober - mit Stefan Mross

Der 50. Steeler Weihnachtsmarkt beginnt schon Ende Oktober - mit Schlagermoderator Stefan Mross, dessen ARD-Unterhaltungsshow „Immer wieder sonntags“ Anfang September aus dem TV-Programm geworfen wurde. Die „üblichen Verdächtigen“ aus der Schlagerstar und -Sternchen-Riege stehen für Steele schon in den Startlöchern. Und auch Karnevals-Stimmung soll es wieder auf der Showbühne am Kaiser-Otto-Platz geben. Anlässlich des Markt-Jubiläums gehen wir in die Analyse: Ist das alles noch eine vorweihnachtliche Stadtteilveranstaltung oder hat sich das Konzept in den vergangenen Jahren zum Schlager-Festival entwickelt? **Seite 8 + 9**



Schlager-Powerfrau Anna-Maria Zimmermann gehört zu den „Dauerbrennern“ auf dem Steeler Weihnachtsmarkt und lockt immer Besuchermassen an. **Archivfoto: Janz**

KLARTEXT Zieleinlauf nach 14 Jahren



Mit 64.000 Quadratmetern ist die Bezirkssportanlage Oststadt ein wichtiger Sportstandort. Fußball, Leichtathletik und inklusiver Sport finden dort ihren Platz. Auf der Anlage trainieren und spielen der SV Preußen Eiberg 11/31, der TC Freisenbruch 1902, die MTG Horst 1881 und der Gehörlosen-Turn- und Sportverein Essen 1910. Jetzt wurde nach Sanierung wiedereröffnet, neue Umkleiden sollen noch kommen (Seite 6). Bereits 2012 hatte die Lokalpolitik Maßnahmen gefordert, erst 2023 gab der Rat „grünes Licht“. Es war also ein (Finanzierungs-) Marathon, aber wichtig ist der erfolgreiche Zieleinlauf.

Ihr Detlef Leweux
redaktion@mein-kurier.ruhr

Sind wir noch sicher unterwegs?

Zu Fuß durch Überrauch und Burgaltendorf mit Hindernissen?

Die SPD Burgaltendorf-Überrauch lädt am Donnerstag, 1. Oktober, zu einem Fußverkehrscheck mit einem Experten von FUSS e. V. ein. Hierbei soll beispielsweise auf gefährliche Stellen auf Schulwegen, auf zu kurze Grünzeiten an Ampeln, auf fehlende Bordsteinabsenkungen, auf zugestellte Gehwege oder störende Fahrräder oder E-Scooter auf Gehwegen eingegangen werden. In einem etwa einstündigen Rundgang durch

Überrauch-Hinsel, zu dem interessierte Bürger als persönlich Betroffene eingeladen sind, werden mit Wolfgang Packmohr von FUSS e. V. Problemstellen identifiziert und anschließend Lösungen besprochen und weitere Fragen zum Fußverkehr diskutiert.

**Bürgerdialog
am 1. Oktober**

Start des Rundgangs ist um 17.30 Uhr am Bürgertreff Ruhrhalbinsel, Nockwinkel

64. Beginn der Informations- und Diskussionsveranstaltung ist um 19 Uhr im Bürgertreff. Eine Anmeldung zu diesem Bürgerdialog ist nicht erforderlich. Laut SPD können im Vorfeld der Veranstaltung zur Besprechung gerne konkrete Beispiele (am besten mit Foto) unter www.spd-burgaltendorf-ueberrauch.de/fussverkehr eingereicht oder per E-Mail an ulrich.malburg@spd-essen.de eingegangsant werden.

SENIOREN-KOMPASS

Bloß nicht einigeln!

Warum es sich lohnt,
in Bewegung zu bleiben.
Seite 14



**11 Seiten
mit vielen Themen rund
um aktive Senioren**

Spezialisten vor Ort

DACHDECKER



DACHSANIERUNG • DACHAUSBAU
FASSADENGESTALTUNG • BAUKLEMPNEREI
SOLARTECHNIK • DACHFENSTER

Telefon: 0201 - 59 89 83
SD Steeler Dach GmbH · Märkische Str. 96 · 45279 Essen
Email: info@sd-steeler-dach.de · www.sd-steeler-dach.de

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU



Naturstein- u. Pflasterarbeiten · Teichbau
Zaunarbeiten · Pflanzungen · Altgartenrenovierung
Baumfällarbeiten · Privatgartenpflege · Winterdienst

Tel. 0201 / 58 09 389 · Mobil: 0151/16 52 83 38
Worringstraße 250 · 45289 Essen-Burgaltendorf · www.mbb-menzel.de

GRABMALE

**stephan
peters**
steinmetzmeister

- Grabmale
- Urnengrabanlagen
- Einfassungen
- Nachbeschriftungen
- Grablampen etc.

Hellweg 103
45279 Essen
Tel.: 02 01/50 18 65
Fax.: 02 01/50 42 58



gegr. 1857

info@grabmale-peters.de
www.grabmale-peters.de

MALERARBEITEN

Malerbetrieb Zühlke
Inh. Maler- und Lackiermeister Frank Zühlke



- Tapezierarbeiten
- Lackierarbeiten
- Treppenhausrenovierung
- Fassadenanstrich
- Kunstharzputze
- Bodenbelagsarbeiten

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Spechtweg 7 · 45289 Essen
Tel. 0201/57 03 86 · frank-zuehlke@t-online.de



Im Übrührer Ludwig-Kessing-Park fand das traditionelle Familienfest der SPD Burgaltendorf-Übrühr mit vielen Helfern statt.

Familienfest im Kessingpark

Die SPD Burgaltendorf-Übrühr bedankt sich bei den Helfern

Die SPD Burgaltendorf-Übrühr und Schirmherin Andrea Andor blicken voller Stolz und Dankbarkeit auf das Familienfest im Übrührer Ludwig-Kessing-Park zurück. Nachdem die Aufbauarbeiten noch im Regen stattfanden, war die Erleichterung groß, als der Niederschlag gegen Mittag nachließ und sich später am Tag sogar die Sonne zeigte. In ihrem Grußwort hob die SPD-Landtagskandidatin für den Essener Südostwahlkreis, Andrea Andor, die gesellschaftliche Bedeutung des Ehrenamtes am Beispiel der teilnehmenden Organisationen hervor. Zahlreiche persönliche Gespräche spiegelten ihr, welche Rahmenbedingungen einer Veränderung bedürfen, um ehrenamtliches Engagement zu erleichtern. Für Spaß und Unterhaltung sorgten unter anderem Einsatzfahrzeuge und -ausrüstung von Polizei, Feuerwehr und dem ASB, ein Clown, Bastel- und Malaktionen, Wurfspiele, ein Fußballfeld sowie eine Hüpfburg. Mit einer Auswahl an selbstgebackenen Kuchen, leckeren Grillwürstchen,



SPD-Landtagskandidatin Andrea Andor (links) dankte allen Aktivposten für die Organisation eines gelungenen Familienfestes.

Fotos: Janz

frischem Popcorn sowie Kaltgetränken und Kaffee wurde auch kulinarisch für jeden Geschmack etwas geboten. Der SPD-Ortsverein und Andor danken der AKG anno 1872, dem AWO-Kreisverband Essen, dem AWO-Ortsverein Ruhrhalbinsel, dem ASB-Regionalverband Ruhr, dem Bezirksdienst der Polizei, dem BürgerTreff Ruhrhalbinsel, den Familien Behlau und Stelzer Bruns, Elektro Ullrich, der Jugendfeuerwehr der Freiwilligen Feuerwehr Essen-Steele, der Immobilien Management

Ruhrgebiet, dem Spielplatzpaten Eskenshof, der Stadtbibliothek, der Jugendabteilung des SV 1920 Teutonia Übrühr, der TLV Germania Übrühr, der Übrührer Bürgerschaft und dem VdK-Ortsverband Ruhrhalbinsel für ihre starke Unterstützung, die für das Gelingen maßgeblich war. Zudem wurde das Fest erneut durch die tatkräftige Mithilfe und Kuchenspenden von Mitgliedern des SPD-Ortsvereins sowie deren Familien und Freunden ermöglicht.

Zuhause am Wasserturm

Zuhause am Wasserturm e.V. lädt zum Kreativwettbewerb „Zwischen Schatten und Licht im Südostviertel“ ein. Gesucht werden Fotos, Zeichnungen, Gemälde oder Collagen, die besondere Perspektiven auf das Viertel zeigen. Bis zum 30. September können pro Person bis zu vier Bilder an wettbewerb@zuhauseamwasserturm.de geschickt werden. Die zwölf Gewinnerbilder werden im Wandkalender 2027 veröffentlicht. Infos: zuhauseamwasserturm.de/wettbewerb

MARKTPLATZ

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

Zwei weitere Schulbauprojekte auf Zollverein und in Kupferdreh

Auf dem städtischen Grundstück an der Prinz-Friedrich-Straße 20-30 soll eine Gesamtschule errichtet werden

Die Stadt Essen treibt den Ausbau der weiterführenden Schulen weiter voran: Der Rat der Stadt Essen hat die Durchführung von Vergabeverfahren für zwei weitere Schulbauprojekte beschlossen.

Gymnasium im Essener Norden

Geplant sind ein vierzünftiges Gymnasium im Bereich Zollverein sowie eine fünfzünftige Gesamtschule an der Prinz-Friedrich-Straße in Kupferdreh.

Im Essener Süden wird das Angebot an weiterführenden Schulen erweitert. Auf dem städtischen Grundstück an der Prinz-Friedrich-Straße 20-30 in Kupferdreh soll eine fünfzünftige Gesamtschule errichtet werden.

Der Rat hat dafür die Durchführung eines Vergabever-



Auf dem städtischen Grundstück an der Prinz-Friedrich-Straße 20-30 in Kupferdreh soll eine fünfzünftige Gesamtschule errichtet werden.
Luftbild: Stadt Essen

fahrens mit vorgeschaltetem Teilnahmewettbewerb beschlossen.

Mit dem Schulneubau setzt die Stadt Essen die Beschlüsse zur Weiterentwicklung der Schulstruktur und zum Ausbau zusätzlicher Schulplätze um.

Das Grundstück an der Prinz-Friedrich-Straße wurde von der Stadt bereits erworben und soll für den neuen Schulstandort genutzt werden.

Zudem wurde die Stadtverwaltung beauftragt, den Bedarf und mögliche Standorte für eine Vorgründung der geplanten weiterführenden Schule im Stadtbezirk VIII zu prüfen - sowie ob die Schule ein besonderes Profil mit Schwerpunkt Wassersport erhalten kann.

Im Bereich rund um das UNESCO-Welterbe Zollverein soll ein vierzünftiges

Gymnasium entstehen. Der Rat hat die Verwaltung ermächtigt, gemeinsam mit dem Referat Schulbau im Konzern der Immobilien Management Essen GmbH (IME) ein entsprechendes Verhandlungsverfahren mit vorgeschaltetem Teilnahmewettbewerb durchzuführen. Mit dem neuen Schulstandort soll das Angebot an Plätzen an weiterführenden Schulen im Essener Norden weiter ausgebaut werden.

Die Verwaltung hatte den Bereich Zollverein im Rahmen der Schulentwicklungsplanung als geeigneten Suchraum für ein weiteres Gymnasium identifiziert. Ein geeignetes Grundstück befindet sich derzeit nicht im städtischen Besitz.

Weitere Informationen zum Schulausbau in Essen finden Interessierte unter www.essen.de/machtschule

Anzeige

Anzeige

Weihnachtsfeiern bei XIAO: Gemeinsam genießen mit asiatischer Vielfalt

Jetzt Weihnachtsfeier für jede Gruppengröße planen!

Essen. Die Weihnachtszeit rückt näher – und damit auch die Planung der diesjährigen Weihnachtsfeier. Das Restaurant XIAO auf der Bottroper Str. 18 bietet mit seinem asiatischen Erlebnis-Buffer, großzügigen Räumlichkeiten und einer vielfältigen Auswahl den passenden Rahmen für Weihnachtsfeiern mit Kolleg*innen, Freundesgruppen, Vereinen oder der Familie. Dank der großen Auswahl findet hier jeder etwas nach seinem Geschmack – ideal für Gruppen, bei denen unterschiedliche Vorlieben zusammenkommen.

XIAO bietet ein modernes asiatisches Erlebnis-Buffer in stilvollem Ambiente. Die Gäste erwartet eine Kombination aus hochwertiger Küche, außergewöhnlichem Design und einem Konzept, das Vielfalt und Qualität miteinander verbindet.



Von frischem Sushi über exotische Wok-Gerichte und bunte Salate bis hin zum mongolischen Live-Grill mit Fisch, Fleisch und Gemüse – XIAO lässt keine kulinarischen Wünsche offen. Auch die Dessert-Bar ist mit Eis, Kuchen, belgischen Waffeln, warmen Pancakes, Schokobrunnen und frischem Obst eine Klasse

für sich. Knapp 200 Produkte, davon 70 Prozent vegetarisch und 40 Prozent vegan, garantieren ein breites Angebot für jeden Geschmack.

Gerade für Weihnachtsfeiern bietet das Buffet-Konzept einen entscheidenden Vorteil: Jeder Gast kann individuell nach eigenen Präferenzen auswählen,



lange Menüabstimmungen im Vorfeld entfallen und auch größere Gruppen mit unterschiedlichen Geschmäckern können den Abend gemeinsam genießen. Zudem ermöglicht der einheitliche Preis pro Person für die Speisen eine unkomplizierte Planung der Feierlichkeiten.

Die großzügigen Räumlichkeiten bieten dabei ausreichend Platz für kleinere und größere Gesellschaften. Ob Weihnachtsfeier mit dem Team, Jahresabschluss mit dem Verein oder ein vorweihnachtliches Treffen mit Familie und Freunden – XIAO schafft den passenden Rahmen für einen geselligen gemeinsamen Abend.

Wer seine Weihnachtsfeier frühzeitig plant, kann sich seinen Wunschtermin rechtzeitig sichern. Reservierungen für Weihnachtsfeiern und andere Gruppenanlässe sind per Mail oder telefonisch möglich.

XIAO

Anschrift:
XIAO Essen
Bottroper Str. 18
45141 Essen
+49 201 890 604 60
Reservierung & Preise unter:
www.xiao-restaurant.de

Gräler
Bäckerei • Konditorei
Cafe Ruhrblick
Überruhrstraße 465
45277 Essen (Überruhr)

Genießen mit guter Aussicht!
Bei lecker Kaffee & Kuchen.



Ristorante Da Vinci
SEIT 1995 IN ESSEN-STEEL



MITTAGS- & ABENDKARTE
AUBENTERRASSE – GEMÜTLICH DRAUßEN SITZEN
WECHSELNDE SAISONALE GERICHTE

WWW.RISTORANTE-DAVINCI.DE
GRAFFWEG 1 • 45276 ESSEN
f /RISTORANTE-DAVINCI Instagram RISTORANTE_DAVINCI
0201 - 8 51 62 11

Jetzt die neue
Herbstmode
entdecken.
Anprobieren, beraten lassen, wohlfühlen.

Dein privates Shopping-Erlebnis
Du möchtest mit Deinen Freundinnen ein ganz besonderes Shopping-Erlebnis genießen? Dann bucht es direkt bei Juli & Phil. Neben der aktuellen Modevielfalt präsentieren wir stylische Accessoires sowie leckere Getränke und Häppchen.
Anfragen per WhatsApp unter Tel.: 017641759060.
Termine sind an Freitagen von 18.30 bis 20.30 Uhr buchbar.
Mindestteilnehmeranzahl: vier Personen.

Beim Shoppen an die Männer denken!
Neu bei Juli & Phil: Gehaltvolle Accessoires und Geschenkideen für Männer.

JULI & PHIL
women's fashion
Hansastr. 23 – Info-Tel.: 0201 54529213
Mo.-Fr. 9.30-18.30 & Sa. 9.30-14.00 Uhr

Verschenke Freude mit unseren **Gutscheinen!**



Ritterfest und Mittelaltermarkt begeisterten

Die Mitglieder des Heimat- und Burgvereins in Burgaltendorf haben wieder ein abwechslungsreiches und sehr gut besuchtes Ritterfest nebst Mittelaltermarkt organisiert. Im Familienprogramm war für jeden etwas dabei, da hätte die Sonne gerne auch am zweiten Veranstaltungstag ein bisschen mehr scheinen können.

Fotos: Janz



Sonnenblumenfest auch ohne viel Sonne

Trotz des unbeständigen Wetters zog es viele Besucher zum Sonnenblumenfest auf den Kupferdreher Markt (Kirmes) und in den Bendorpark (Familienprogramm). Außerdem konnte am verkaufsoffenen Sonntag geshopppt werden.

Foto: Janz

Generalsanierung der Gesamtschule Süd

Am Schulstandort an der Frankenstraße soll es weitergehen

Der Rat der Stadt Essen hat die Fortsetzung der Planung für die Generalsanierung der Gesamtschule Süd beschlossen. Die weitere Planung soll über das Referat Schulbau im Konzern der Immobilien Management Essen GmbH (IME) erfolgen.

Gleichzeitig soll die bereits vorgesehene Schadstoffsanierung weiter umgesetzt werden. Die bisherige Zusammenarbeit mit dem ursprünglich beauftragten Generalplaner wurde beendet. Der Planer war nicht im vereinbarten Umfang seinen Aufgaben nachgekommen. Deshalb mussten Teile der Planung neu beauftragt werden. Ein neuer Generalplaner ist bereits beauftragt. Die zeitlichen Verzögerungen im

Projekt sind auf den Wechsel des Planers zurückzuführen. Über die Abwicklung des bisherigen Vertrags besteht zudem ein Rechtsstreit, der noch nicht abgeschlossen ist. Der Schulstandort an der Frankenstraße wurde bereits 2017/2018 wegen Mängeln bei Statik und Brandschutz außer Betrieb genommen.

Ohne Sanierung keine Nutzung

Ohne Sanierung wäre eine weitere Nutzung nicht mehr oder nur noch stark eingeschränkt möglich gewesen. Das Gebäude ist grundsätzlich als sanierbar einzustufen. Die Gebäude in Skelettbauweise bieten dafür gute Voraussetzungen. Auch die

bekannten Schadstoffbelastungen in einigen Gebäudeteilen, unter anderem durch PCB, Asbest und KMF, werden bei der Planung berücksichtigt.

Teile des Gebäudes wurden in den vergangenen 20 Jahren bereits erfolgreich saniert, in anderen Teilen sind weitere Sanierungsmaßnahmen erforderlich. Der Rat hatte bereits 6,5 Mio. Euro für Planung und Schadstoffsanierung beschlossen. Davon wurden bisher rund 2 Mio. Euro ausgegeben. Für die Fortsetzung und die Schadstoffsanierung werden nun weitere 4,5 Mio. Euro bereitgestellt. Die Gesamtkosten sollen nach Abschluss der Planung feststehen.

MOBILE GASPRÜFUNG

G 607 für Wohnwagen und Wohnmobile

G 612 für private, bewegliche Gasgeräte

DGUV 310-003 & 310-005

für gewerbliche Gasanlagen der Gastronomie

Ich komme zu Ihnen!
Kurzfristige Termine!

Alle Infos:
www.gaspruefung.online



Wolfgang J. Steeg, Kfz-Meister
DVFG - Sachkundiger für Flüssiggasanlagen
45307 Essen, Parkweg 25, Mobil 0176 14489446



INH. KLAUS GUDD

menschlich nah



Bochumer Landstr. 213 · 45276 Essen

Telefon: 0201 / 53 41 41

info@niedernhoefer-pfeiffer.de · www.niedernhoefer.de

Projekte für den Essener Umweltpreis

Noch bis 18. Oktober bewerben!

Die Bewerbungsfrist für den Essener Umweltpreis 2026 läuft: Noch bis zum 18. Oktober 2026 können Essener, Vereine, Institutionen, Schulen, Kitas sowie kleine und mittelständische Unternehmen ihre Projekte einreichen. Gesucht werden Projekte für Umwelt- und Klimaschutz, Klimaanpassung und mehr Lebensqualität vor Ort.

Zusätzlich vergibt die Stadt Essen den mit 2.000 Euro dotierten Sonderpreis „Fairtrade“ für Projekte zum Fairen Handel. Insgesamt stehen

12.000 Euro Preisgeld zur Verfügung. Die Stadt Essen lädt alle Interessierten ein, ihre Projekte jetzt einzureichen.

Weitere Informationen und das Bewerbungsformular gibt es auf www.essen.de/Umweltpreis. Rückfragen zum Essener Umweltpreis beantworten Frau Bayo und Frau Dingendahl vom Umweltamt der Stadt Essen telefonisch unter 0201 88-59131 bzw. 0201 88-59222 sowie per E-Mail: melanie.bayo@umweltamt.essen.de oder julia.dingendahl@umweltamt.essen.de.

umweltamt.essen.de. Eine fachkundige Jury wird die Wettbewerbsbeiträge bewerten. Sie besteht aus Vertretern der Stadtverwaltung, EWG – Essener Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH, Ehrenamtsagentur, Politik, Medien und der Bank im Bistum eG als Sponsorin. Im Rahmen einer Preisverleihung im Dezember gibt die Stadt Essen sämtliche Preisträger*innen offiziell bekannt und würdigt sie für ihr Engagement. Sie erhalten zudem Preisgelder von insgesamt 12.000 Euro.



SANDRA TERNAI

Rechtsanwältin und Notarin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Mediatorin (DAA)



Telefon 0201 | 64 91 91 10

Telefax 0201 | 64 91 91 11

E-Mail kanzlei@ternai.de

Internet www.ternai.de

Grenzbach 21
45276 Essen



Bürozeiten

Montag bis Donnerstag 09:00 bis 12:30 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr
Freitag 09:00 bis 14:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung.



Sonnige Grüße



- PV- und Solar-Anlagenreinigung
- für mehr Leistung
- höherer Ertrag Ihrer Anlage

- Sachgerechte Sichtprüfung Ihrer Anlage
- Werterhalt
- TÜV Rheinland geprüft, qualifiziertes Personal

Jetzt unverbindliches Angebot einholen!

0201 / 81 33 75 74



info@solaranlagenreiniger-nrw.de

www.solaranlagenreiniger-nrw.de

Zwei neue Glühweinkrimis

Essener Weihnachtsmarkt

In diesem Jahr wird der Besuch auf dem Internationalen Weihnachtsmarkt Essen für Rätselfans gleich doppelt gut. Denn das Outdoor-Escape-Game „Der Glühwein-Krimi“ ist zurück und bringt neben dem Klassiker direkt einen brandneuen Fall mit auf den Markt. So können die Besucher neben der „Operation Winterkrone“, die 2025 erfolgreich Premiere feierte, in diesem Jahr auch den neuen Fall „Zimtspur unter dem Dom“ lösen. Das Tolle ist: Beide Escape-Games bauen nicht aufeinander auf und funktionieren unabhängig voneinander. Während es bei der „Operation Winterkrone“ darum geht, aufzuklären, warum der Glühwein-Standbetreiber Rudi Racken vergiftet wurde, dreht sich bei der „Zimtspur unter dem Dom“ alles um

die mysteriöse Entführung der Gewürz-Expertin Anne Kessler kurz vor ihrem großen Comeback. Gespielt werden können die beiden Escape-Games während der kompletten Laufzeit des Internationalen Weihnachtsmarktes, vom 13. November bis 23. Dezember 2026, und dies in Gruppen von 2 bis 50 Personen. Somit eignen sie sich ideal für Weihnachtsfeiern, Teamevents oder winterliche Ausflüge mit Freunden und Familie. Beide Touren sind zudem auf Englisch spielbar, was sie auch für internationale Gäste perfekt macht. Darüber hinaus richtet sich das Angebot auch an Schulklassen. Wer die beiden einzigartigen Outdoor-Escape-Erlebnisse buchen möchte, geht einfach auf die Webseite www.gluehweinkrimi.de.



OB Kufen bei der Eröffnung der Bezirkssportanlage (BSA) Oststadt in Freisenbruch nach umfangreichen Sanierungsarbeiten.
Foto: Stadt Essen / Lukas

Modernisierung für 2,25 Mio. Euro

Bezirkssportanlage Oststadt in Freisenbruch

Die Bezirkssportanlage (BSA) Oststadt in Freisenbruch ist nach umfangreichen Modernisierungsarbeiten wieder für den Sport geöffnet. Oberbürgermeister Thomas Kufen hat die Anlage im September, gemeinsam mit Vertretern der Vereine, des Rates und der Verwaltung eröffnet. Die Stadt Essen hat rund 2,25 Millionen Euro in die Modernisierung investiert. Entstanden sind bessere Bedingungen für Training, Wettkämpfe und den Vereinssport.

„Mit der Modernisierung der Bezirkssportanlage Oststadt stärken wir den Sport im Essener Osten. Die Vereine finden hier jetzt moderne und gute Bedingungen für Training und Wettkämpfe. Besonders freut mich, dass auf der Anlage auch der inklusive Sport seinen Platz

hat. Damit schaffen wir ein vielfältiges Angebot für viele Menschen in Essen“, erklärte Oberbürgermeister bei der Eröffnung.

„Denn Sportvereine bieten mehr als gemeinsamen Sport. Sie sind gut für den Zusammenhalt im Stadtteil, werten die Quartiere auf und schweißen zusammen durch das regelmäßige Training sowie die Siege und Niederlagen im Mannschaftsturnier. Ich danke allen Beteiligten für Ihr Engagement, in Organisation und Bau, in Mithilfe und Beratung.“

Die Anlage verfügt unter anderem über eine neue Kunststofflaufbahn, eine LED-Flutlichtanlage sowie neue Anlagen für Weitsprung und Kugelstoßen. Auch das Kunstrasenspielfeld wurde erneuert. Zusätzlich wurden die Bewässerungs- und

Entwässerungsanlagen modernisiert. Der Naturrasen erhielt eine neue Rasentragsschicht und wurde neu angesät. Auch Tore, Spielerkabinen, Fahrradständer und weitere Ausstattung wurden erneuert.

Die Modernisierung der Sportanlage ist noch nicht abgeschlossen. Noch in diesem Jahr soll das Umkleidegebäude abgebrochen werden und der Neubau starten. Mit rund 64.000 Quadratmetern ist die BSA Oststadt ein wichtiger Sportstandort im Essener Osten.

Fußball, Leichtathletik und inklusiver Sport finden dort ihren Platz. Auf der Anlage trainieren und spielen der SV Preußen Eiberg 11/31 e.V., der TC Freisenbruch 1902 e.V., die MTG Horst 1881 e.V. und der Gehörlosen-Turn- und Sportverein Essen 1910 e.V.



**Ihr fairer Immobilienpartner
im Essener Osten**

Bochumer Landstr. 319 · 45279 Essen
Telefon: 0201-49 03 78 4
www.lehn-immobilien.de

Für unsere
Kunden suchen
wir seniorenge-
eigentumswohnungen
u. familienfreundl.
Einfamilienhäuser
im Essener Osten
u. Südosten

ANZEIGE

Charakter, den man schmeckt Die Lust auf würzigen Genuss

Manche Geschmäcker bleiben im Kopf, weil sie eine eigene Persönlichkeit haben. Sie überraschen, regen zum Entdecken an und machen aus einem einfachen Genussmoment etwas Besonderes. Genau diese Erfahrung steckt in würzigem Käse: das Zusammenspiel aus Würze, Reife und handwerklichem Können, das ihm seinen unverwechselbaren Charakter verleiht.

St.Mang steht als Käsespezialitätenmarke aus dem Allgäu für Käse mit Charakter. Sie verbinden würzigen Geschmack mit traditioneller Käsekompetenz und bieten Genuss für unterschiedliche Vorlieben und Anlässe. Denn Würze bedeutet nicht nur Intensität, sondern vor allem Vielfalt: Sie bereichert die Käseplatte, setzt geschmackliche Akzente in der Küche und lädt dazu ein, neue Sorten zu entdecken. Im Allgäu hat die Käseherstellung eine lange Geschichte. Doch echter Charakter entsteht nicht allein durch Tradition, son-

dern durch die Verbindung aus bewährtem Wissen, handwerklicher Erfahrung und dem Anspruch, Geschmack immer wieder neu zu denken. Diese Verbindung aus regionaler Verwurzelung und ausgeprägter Käsekultur prägt auch die Spezialitäten von St.Mang.

Ob als Teil einer genussvollen Brotzeit, als besondere Zutat in der Küche oder als Highlight auf der Käseplatte: St.Mang zeigt, wie vielseitig würziger Käse sein kann. Ein Geschmack mit Persönlichkeit, der verbindet, neugierig macht und jeden Genussmoment ein Stück besonderer werden lässt.



Kultband „Just for fun“ meldet sich zurück

Neues Projekt: Gute Songs auf Vinyl-LP

Die lokale Kultband „Just for fun“, früher u.a. bei Stadtteilstellen unterwegs, meldet sich mit neuer Musik zurück. Mit Peter Fleer (Schlagzeug), Jochen Gundlach (Keyboard, Gesang), David Minchin (Gesang, Gitarre), und Werner Weißschädel (Bass, Gitarre, Gesang) wurde 2015 das Studio Projekt:

Just for fun gegründet. Zwei CDs mit Cover Songs und eigenen Kompositionen wurden bereits erfolgreich produziert. Nach einigen Überlegungen wurde entschieden, eine Vinyl LP zu produzieren. Mit viel Freude und großem Engagement ist sie nun erschienen. Viele bekannte

Songs von den Beatles, Tom Petty und den Eagles wie auch eigene Stücke wie Zeitreise, Momente, Träume sind auf der LP zu hören. Zu erhalten ist die LP in Essen-Steele bei Rock Store. Die Vinylscheibe kann auch unter der E-Mail Adresse: werner@jff-studioprojekt.de bestellt werden.

Alles für die Baustelle



89,⁹⁰

Makita LXT 18V Akku-Kaffeemaschine 'DCM501Z'

18 V, Ohne Akku, Behältervolumen: 0,24 l, Für Filterkaffee oder handelsübliche Kaffeepads, bis zu 4 Tassen (160 ml) mit einer Akku-Ladung, Tragegriff für leichten Transport, mit Akku-Schutzsystem gegen Überhitzung und Tiefentladung, Makita LXT 18V Akkusystem: Ein Akku für mehr als 300 Makita Geräte

27592904



154,⁹⁵

Makita LXT 18V Akku-Baustellenradio 'DMR112'

18 V, Ohne Akku, Frequenz: 174.928 - 239.200 MHz (DAB/DAB+), Sehr robustes, spritzwasserfestes Radio mit großzügigem, digitales Display, mobile Geräte können über Aux und Bluetooth verknüpft werden, mit Schiebeakku von Makita oder Netzteil betreibbar, kann zum Laden des Mobiltelefons benutzt werden, Makita LXT 18V Akkusystem: Ein Akku für mehr als 300 Makita Geräte

26630333

Alle Angebote nur gültig bis 02.10.2026, solange Vorrat reicht.

Vom Traditionsevent zu den Léon Finger-Festspielen...

Das Jubiläum „50 Jahre Steeler Weihnachtsmarkt“ - eine persönliche Analyse

Der Steeler Weihnachtsmarkt ist die Top-Veranstaltung des Jahres im Mittelzentrum und wurde von Anfang an durch den Steeler Mode-Kaufmann Léon Finger begleitet. In den Anfangsjahren wurde der Markt vor allem vom Steeler Veranstaltungskreis, einer Vereinigung von ortsansässigen Geschäftsleuten, vom Steeler Werbering (Geschäftsleute entlang der Bochumer Straße) und von der Steeler Bürgerschaft organisiert. Doch, dass der Markt sich in der Folge zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt hat, liegt vor allem an der Kreativität und Genialität eines Mannes: Léon Finger. Kostenloses Bühnenprogramm, Nikolaus kommt per Hubschrauber, drehbarer Weihnachtsbaum und Eisenbahndorf auf dem Grendplatz, so hat Finger den Steeler Weihnachtsmarkt immer wieder neu erfunden - und das viele Jahre ehrenamtlich.

Gastrogewinne statt Ehrenamt

Finger selbst erinnert gerne daran, dass es in den Anfangsjahren ein ehernes Gesetz war, dass kein Steeler Geschäftsmann an dem Markt etwas verdienen sollte. Besucher sollten angezogen werden, die dann natürlich auch mit dem Glühwein in der Hand das Angebot der lokalen Geschäftswelt erbummeln konnten. Buden oder Stände aus der Steeler Geschäftswelt gab es nicht, doch das hat sich inzwischen grundlegend geändert. 1997 wurde der Initiativkreis City Steele (ICS oder inzwischen moderner: Steele.live) gegründet und gilt seitdem als Veranstalter der Events in Steele und somit auch des Weihnachtsmarktes, 1. Vorsitzender von Beginn an ist Léon Finger, von mir einmal „Mister Event“ oder „Herr des Weihnachtsmarktes“ genannt. Er gilt mehr oder weniger in Personalunion als der Veranstaltungsorganisator und hat dafür unter dem Dach seines Mode Finger-Ge-



Da war noch alles in Ordnung: Ralph Leurs (links) und Léon Finger (rechts) begrüßten gemeinsam OB Thomas Kufen auf dem Steeler Weihnachtsmarkt. Kurz vor dem Jubiläumsmarkt ist Ralph Leurs jetzt raus aus dem ICS.

Fotos: Archiv



Das Konzept geht auf: Schlagerstars ohne Eintritt live erleben auf der Bühne direkt vor Léon Fingers Modegeschäft. Im Hintergrund rechts sieht man die Getränke-Hütte, die von Finger betrieben wird.

schäfts ein Veranstaltungsbüro und die Steeler Gastro Service GbR vereinigt. Nicht der ICS, sondern Finger hat die neuen Weihnachtsmarkthütten gekauft, die seitdem an die Markt- und Schausteller vermarktet werden.

Der ICS zahlt die Attraktionen

Auf der ICS-Jahreshauptversammlung Ende August 2025 wurde dann das Prinzip erläutert: Der ICS hatte damals die finanzielle Last von GEMA-Gebühren (die später juristisch abgemildert wur-

den), um 10.000 Euro teurere Transportkosten für eine Lokomotive fürs Eisenbahndorf und die Künstlergagen, insgesamt in Höhe eines hohen fünfstelligen Gesamt-Betrags zu tragen. Attraktionen, die vor allem beim Weihnachtsmarkt den Gastro-Anbietern nutzen, denn gegessen und getrunken wird immer. Der Geschäftsmann Finger hat schnell erkannt, dass es vor allem die Schlagersamstage sind, die Tausende Besucher nach Steele locken, da man dann die Stars kostenlos auf der Bühne sieht - und Geld in Glühwein, Bierchen

und Bratwurst investieren kann. Als der Initiativkreis City Steele e.V. im Jahr 2017 beschloss, den Weihnachtsmarkt um eine original Almhütte / Almstube zu bereichern, nutzte die Familie Finger ihre familiären Wurzeln. Finger-Ehefrau Friederike brachte ihre Familie und Kontakte aus Österreich ein, um die Hütte mit echter, alpenländischer Authentizität zu führen. Weitere lukrative Gastrostandorte wie die Glühweinhütte direkt an der Bühne oder den Loksuppen bewirte auch Finger über seinen Gastro

Service. Für Unmut hat gesorgt, dass gutgehende Gastro-Konkurrenz vom Markt ausgeschlossen wurde. Die beliebte Grünkohl-/Eintopf-Feldküche gibt es nicht mehr, die Betreiberin klagte in den sozialen Netzwerken darüber, dass ihr das Standgeld zu hochgesetzt worden sei. Auch das „Glühwürmchen“ fiel weg, dort steht nun die Almhütte. In der werden an jedem Freitag und Samstag während des Weihnachtsmarktes mit über 200 Besuchern DJ-Schlagerpartys gefeiert.

Schlager - auch in der Almhütte

Der Vorwurf, was Schlager- und seit einigen Jahren sogar Karnevalsmusik („Die Räuber“) mit einem vorweihnachtlichen Markt zu tun haben, prallt schon lange an Léon Finger ab. Die Besucher stimmen eben mit den Füßen ab und kommen in Scharen - sogar am Nikolaustag gibt's nach dem Nikolaus-Einflug wieder Schlager auf der Bühne.

Deshalb hat Léon Finger auch kein Interesse daran, die Marktlauferzeit zu verkürzen. Ganz im Gegenteil: Der 50. Steeler Weihnachtsmarkt öffnet bereits am 30. Oktober und damit so früh wie noch nie. Denn an den Schlager-Samstagen wird an den Gastroständen Kasse gemacht und dafür gibt es beim Jubiläumsmarkt bis zum 4. Januar 2027 genügend Wochenenden. Schaut man auf unterschiedliche Studien und Erhebungen, gibt ein Weihnachtsmarktbesucher im Durchschnitt etwa 20 bis 42 Euro pro Besuch aus. Der ICS verweist gerne auf seine Social Media-Erfolge und hatte 2025 Besucherströme aus den Nachbarstädten und sogar dem Münsterland zu verkünden. Allerdings: Die absolute Mehrheit kommt an den Schlagersamstagen, doch wenn das Bühnenprogramm startet, hat die Steeler Geschäftswelt schon geschlossen... **Weiter auf Seite 9.**

Mit den sog. „Wechselhütten“ kann man laut ICS „ein Teil des Weihnachtsmarktes“ werden. Vereine, Kitas, Verbände und Familien bereichern so mit individuell geschmückten Buden das Bild.

Die Wechselhütten-Idee hat aber auch einen anderen Hintergrund: Wer sich mit Glühwein, Wurst oder Reibekuchen versorgt hat, möchte gerne an schönen Ständen entlang schlendern. Deren Angebot sieht zwar gut aus, gekauft wird allerdings meist nicht so viel. Früher gab es auch in Steele den Deal „Biete eine schöne Hütte an und dazu kannst du eine zweite mit Gastroangebot bekommen“. Doch die Gastrovergabe ist momentan gesetzt. Selbst die HEU-Brüder hätten ihr Horster Privatbier zwar in einer Wechselhütte anbieten können, aber nur während der Woche und nicht an den umsatzstarken Wochenenden.

Mit vielen Marktstand-Anfragen für Steele im Gepäck hat Léon Finger zeitgleich zum Steeler Markt sein Konzept auch in andere Städte gebracht. Zweimal organisier-



Das gibt's wahrscheinlich nur in Steele: Karneval zur Weihnachtsmarktzeit - ist eben Geschmackssache.

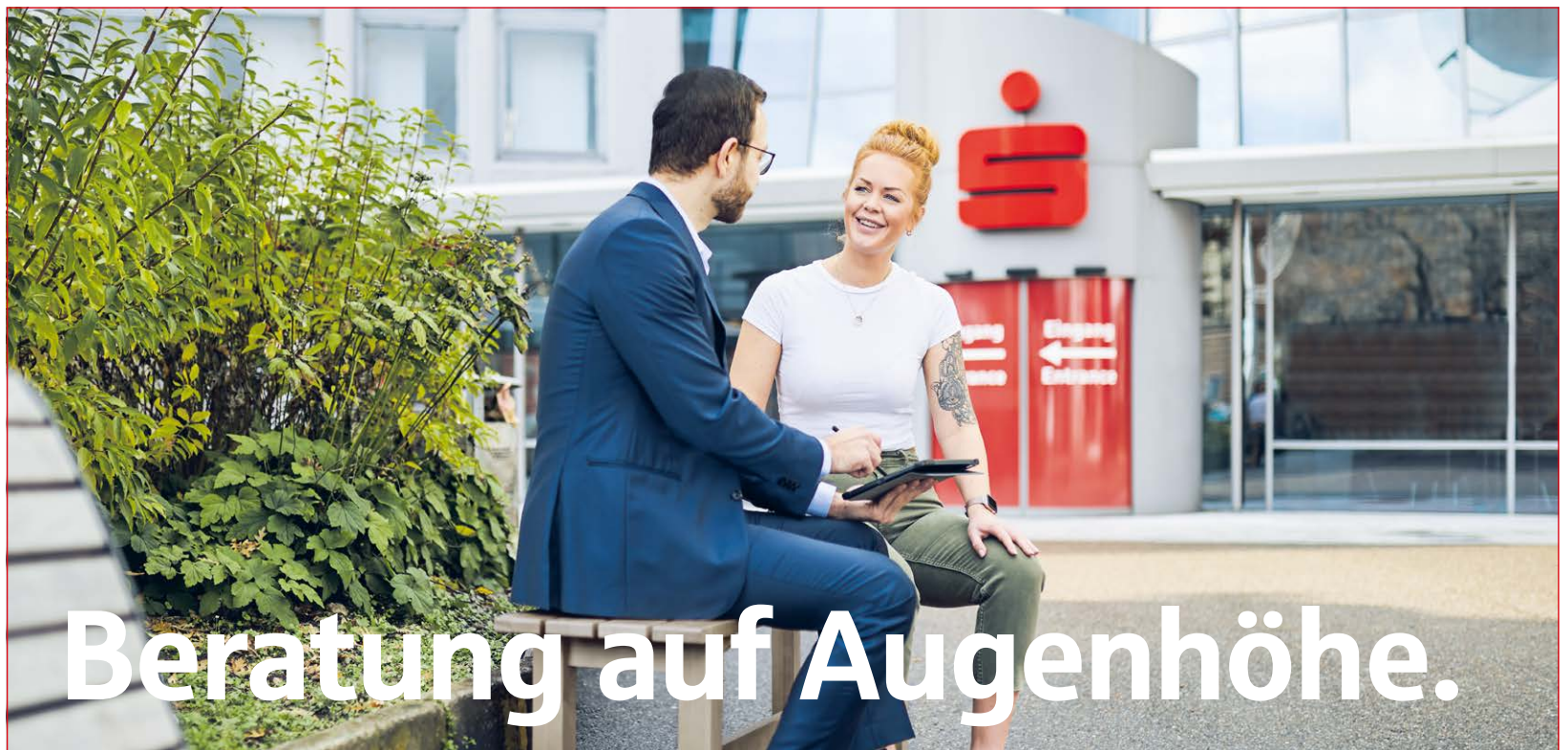
te er den Weihnachtsmarkt in Velbert mit, bis man sich angeblich wegen unterschiedlichen Gebühren für die Wechselhütten trennte. Auch in Dinslaken passte Fingers Marktmodell, doch dann gab es Unstimmigkeiten mit Mitstreitern in der Steeler Gastro Service GbR. Finger hat letztlich Dinslaken als Standort verloren, was die Verhandlungen zu den Schlagerstargagen erschwerte, konnten die Künstler doch früher an einem Tag sowohl in Dinslaken als auch in Steele auftreten - jetzt nicht mehr. Immer mehr Schlagerspektakel jetzt

auch mit Stefan Mross zum Auftakt und damit mehr Gastrohütten-Umsatz, das kommt nicht bei jedem an. Aber Finger hat es verstanden, sich ein starkes Umfeld aufzubauen. So fällt auf, dass im ICS-Vorstand außer Finger selbst keine Geschäftsleute aus Steele mehr vertreten sind. U.a. sind Personen aus dem Markt- und Schaustellerbereich nachgerückt, die aber von Finger z.B. den Betrieb des Schwenkgrills an der Weihnachtsmarkttanne erhalten oder gar selbst an seiner Glühweinbude vor der Bühne arbeiten. Werbegemeinschaften aus anderen

Stadtteilen, die nur kleinere Events stemmen können, wundern sich zudem, dass die Stadt das Sicherheitskonzept des Steeler Weihnachtsmarktes jährlich über die gesamte Marktlaufzeit bezuschusst. Finger sagt immer wieder „nach dem Weihnachtsmarkt ist vor dem Weihnachtsmarkt“. Und unter ihm als ICS-Vorsitzendem wird diesem Markt vieles untergeordnet. ICS-Veranstaltungen, die Geld kosten würden wie Blumen- oder Oster- und Mittelaltermarkt gibt es nicht mehr. Bei Events wie „Marktschreier“, „Steele karibisch“ etc. muss der ICS nur zwischen der Stadt und den Anbietern vermitteln, das Programm bringen diese selbst mit. Dazu gibt es im ICS immer mal wieder auch andere Meinungen, doch gerade aktuell sieht man mit Verwunderung, dass es schwer ist, sich neben Finger zu etablieren. So hat ICS-Vorstandsmitglied Ralph Leurs ausgerechnet kurz vor dem Jubiläumsmarkt sein ICS-Aus verkündet. Warum? Leurs war drei Jahre lang ein Aktivposten

bei Social Media- und Künstlerbetreuung. In ICS-Kreisen wurde er gar, wie viele Jahre lang auch Optiker Jörg Schürholz, als potenzieller Finger-Nachfolger gehandelt. Doch Schürholz ist seit 2025 nicht mehr im ICS-Vorstand und Leurs jetzt ganz aus dem ICS raus. Finger selbst kokettiert gegenüber den Medien hin und wieder damit, dass er sich nach dem 50. Markt zurückziehen wird. Wie aber soll es dann in Steele weitergehen? Finger mag sich aus der ersten Reihe des ICS verabschieden, aber ohne ihn und seine Kontakte zur Markt- und Schausteller- sowie der Schlagerszene wird es schwierig, da er selbst neben sich bisher keinen Nachfolger aufgebaut hat. Und will die Familie Finger zukünftig auf das lukrative Vermarktungs- und Gastrogeschäft verzichten? Wohl nicht, denn aus der Rheinischen Post haben wir 2025 erfahren, dass Enkel Malte Finger zumindest schon in der Almhütte kräftig mitwirkt. Die Finger-Festspiele in Steele könnten also weiterlaufen.

Detlef Leweux



Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Baustelle Eisenbahnbrücke Kupferdreh / Heisingen

Die Arbeiten sollen voraussichtlich im Februar 2027 beendet werden

Die Sanierungsarbeiten an der Geh- und Radwegbrücke zwischen Heisingen und Kupferdreh sind gestartet und schreiten voran. Oberbürgermeister Thomas Kufen hat sich vor Ort über den aktuellen Stand der Arbeiten informiert. Derzeit werden die vorhandenen Holzbohlen und die Holzunterkonstruktion abschnittsweise demontiert.

Die Sanierung der Brücke erfolgt abschnittsweise in insgesamt fünf Bauabschnitten. Nach den Gerüst- und Sicherungsarbeiten, die in der vergangenen Woche abgeschlossen wurden, läuft aktuell die Demontage der bestehenden Holzbohlen und der darunterliegenden Holzkonstruktion. In den kommenden rund zwei Wochen sollen im ersten Bauabschnitt bereits die neuen Bauteile für die Unterkonstruktion eingebaut werden. Anschließend wird die Sanierung schrittweise in den weiteren Bauabschnitten fortgeführt. Der Bauabschluss ist weiterhin für Februar 2027 geplant. Während der gesamten Bauarbeiten bleibt der Durchgang unter der Brücke für den Fuß- und Radverkehr durchgehend erhalten.

Der Weg „Hardenbergufer“ kann damit grundsätzlich weiterhin genutzt werden. Maßgeblich ist die jeweils vor Ort ausgeschilderte Wegführung. Der Bauabschluss ist weiterhin für Februar 2027 geplant.

„Es ist jetzt gut zu sehen, dass es auf der Brücke sichtbar vorangeht. Ich freue mich, dass die Sanierungsarbeiten begonnen haben und die ersten Arbeitsschritte bereits umgesetzt sind. Die Brücke ist eine wichtige Verbindung für den Fuß- und Radverkehr und wird von vielen Menschen genutzt, die rund um den Baldeysee unterwegs sind“, sagt Thomas Kufen. „Mit der Sanierung schaffen wir die Voraussetzung dafür, dass diese Verbindung auch langfristig erhalten bleibt. Die Arbeiten werden nun Schritt für Schritt in den fünf Bauabschnitten umge-



Oberbürgermeister Thomas Kufen und Simone Raskob, Geschäftsbereichsvorständin für Umwelt, Verkehr und Sport, bei der Begutachtung des Baufortschritts an der alten Eisenbahnbrücke Kupferdreh-Heisingen.

setzt. Ich bin zuversichtlich, dass wir die Sanierung wie geplant voranbringen und im Februar 2027 einen Bauabschluss herstellen können.

Dann steht die Brücke wieder vollständig für den Fuß- und Radverkehr zur Verfügung.“ Das Amt für Straßen und Verkehr der Stadt Essen in-

formiert regelmäßig über den aktuellen Baufortschritt auf der Internetseite www.essen.de/Eisenbahnbrücke_Kupferdreh_Heisingen

Impfung für Schüler

Auch im Schuljahr 2026/2027 führt der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) des Gesundheitsamtes der Stadt Essen wieder eine Impfpassaktion an weiterführenden Schulen durch. Ziel der Aktion ist es, den Impfstatus von Schülern der 7. Klassen zu überprüfen, Impflücken frühzeitig zu erkennen und Eltern gezielt über empfohlene Schutzimpfungen zu informieren.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen gegen Humane Papillomviren (HPV) sowie gegen Meningokokken der Serogruppen ACWY, die für Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren empfohlen wird. Ein vollständiger Impfschutz trägt dazu bei, Kinder und Jugendliche wirksam vor vermeidbaren Infektionskrankheiten zu schützen.

Neben der Überprüfung des Impfstatus informiert der KJGD auch über die J1-Vorsorgeuntersuchung. Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren können diese Vorsorgeuntersuchung nutzen, um ihren allgemeinen Gesundheitszustand sowie ihren Impfstatus ärztlich überprüfen und gegebenenfalls fehlende Impfungen nachholen zu lassen.

Die Untersuchung ist kostenlos.

Für die Durchführung der Aktion bringen die Schüler ihren Impfausweis am vereinbarten Termin mit in die Schule. Der KJGD prüft den Impfstatus und informiert die Eltern anschließend schriftlich über eventuell empfohlene Nachholimpfungen sowie über die J1-Vorsorgeuntersuchung. Impfungen selbst werden im Rahmen der Aktion nicht in den Schulen durchgeführt.

„Gendern“ in MEIN KURIER

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir in MEIN KURIER durchgehend das traditionelle generische Maskulinum, z. B. „der Mitarbeiter“. Wir meinen dabei aber stets alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung.

Bloß nicht einigeln!

Warum es sich lohnt,
in Bewegung zu bleiben.

Seite 14

THEMA KI

Künstliche Intelligenz ist im Alltag längst angekommen. Und wer weiß - vielleicht nutzen auch Sie sie längst... Glauben Sie nicht? - Lesen Sie mehr auf **Seite 12**

SPAREN

Mit dem 65. Geburtstag wird längst nicht automatisch alles billiger. Trotzdem gibt es eine ganze Reihe von Vergünstigungen.

Seite 15

GUT HÖREN

Das Hörvermögen verändert sich schleichend. Das Tückische daran: Betroffene bemerken die Veränderung selbst nicht immer sofort. **Seite 16**

SCHWINDEL

Schwindel ist im Alter häufig. Es handelt sich häufig um ein Symptom, hinter dem verschiedene Ursachen stecken können.

Seite 20

**MEIN
KURIER**



„Ich fühle mich
jetzt sicher in
den eigenen
4 Wänden!“

Mehr
Informationen



Sie möchten mehr Informationen zum Thema
Hausnotruf vom Arbeiter-Samariter-Bund?

Wir beraten Sie gerne - rufen Sie uns an unter **Telefon: 0201/ 87 00 10**

Arbeiter-Samariter-Bund Ruhr e.V., Richterstraße 20-22,
45143 Essen, Telefon: 0201/ 87 00 10

KI – was soll ich denn damit?

Künstliche Intelligenz ist im Alltag längst angekommen - vielleicht nutzen auch Sie sie längst...

Künstliche Intelligenz? ChatGPT? Prompts? Für manchen klingt das noch immer nach Zukunftsmusik – oder nach einer Technik, mit der sich vor allem jüngere Menschen beschäftigen. Dabei nutzen viele längst KI, ohne groß darüber nachzudenken. Wer sich vom Navigations-

gerät um einen Stau herumführen lässt, Siri oder Alexa eine Frage stellt oder sich beim Streaming einen Film empfehlen lässt, begegnet bereits Künstlicher Intelligenz. Auch moderne Autos nutzen sie in Assistenzsystemen. Smarte Geräte können Licht oder Heizung steuern, Uhren Gesundheits- und Be-



Wer Veränderungen beim Sehen bemerkt, kann sich zunächst auch beim Augenoptiker seines lassen.
Foto: Archiv

Über 50 Jahre Leidenschaft für Ihr gutes Sehen.



- Beratung
- Service
- Sehtest
- Reparaturen

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin:

Optik

am Grendplatz D. Busch

45276 Essen-Steele · Hansastrasse 23
Tel. 02 01/51 54 55 · busch@optik-am-grendplatz.de
www.optik-am-grendplatz.de



Vatter

Orthopädie-Schuhtechnik

- orthopädische Maßschuhe
- orthopädische Sicherheitsschuhe
- orthopädische Einlagen für Freizeit, Sport und Beruf
- elektronische Fußdruckmessung
- Diabetiker Versorgung und Beratung
- Schuhzurichtungen aller Art
- Entlastungs-, Korrektur- und Innenschuhe
- Schuhreparaturen



Mo - Fr:
09.00-13.00
15.00-18.00
Mi u. jeden
1. Sa im Monat
09.00-13.00
Alte Zeilen 10
45276 Essen
Tel.: 02 01 - 51 26 54
Fax: 02 01 - 50 77 45 6
vatter-orthopaedie.de

Familientradition seit 1894

wegungsdaten auswerten. KI ist also keineswegs erst mit ChatGPT in unseren Alltag eingezogen.

Neu ist vor allem, dass sich mit sogenannten generativen KI-Systemen inzwischen regelrechte Gespräche führen lassen. Zu den bekanntesten gehören ChatGPT von OpenAI, Gemini von Google, Microsoft Copilot und Claude von Anthropic. Statt einzelne Suchbegriffe einzugeben, kann man ihnen eine Frage oder Aufgabe in ganz normaler Sprache stellen.

Und genau das macht KI auch für ältere Menschen interessant. Ein Beispiel: Ein Schreiben der Versicherung ist voller Fachbegriffe. Die KI kann erklären, was darin steht. Für eine Reise nach Hamburg wird ein Programm für drei Tage gesucht – möglichst mit kurzen Fußwegen und guten Bus- und Bahnverbindungen? Auch daraus kann sie einen Vorschlag machen.

Fragen statt googeln

Ebenso lassen sich Rezepte aus den Zutaten zusammenstellen, die noch im Kühlschrank liegen, Texte übersetzen oder Smartphone-Funktionen erklären. Wer eine neue Digitalkamera kaufen möchte, kann sich Unterschiede erläutern las-

sen. Und auch bei einem unbekannten Begriff aus einem Arztbrief kann KI zunächst beim Verstehen helfen – eine medizinische Beratung ersetzt sie allerdings nicht.

KI kann Texte schreiben und erklären, aber beispielsweise auch Bilder erkennen. Ein Foto einer Pflanze kann bei der Bestimmung helfen, ein abfotografierter fremdsprachiger Speiseplan lässt sich übersetzen.

Auch Ideen für Ausflüge, Geschenkideen für die Enkel oder Vorschläge für einen Wochenplan sind möglich. Dabei gilt allerdings: KI klingt manchmal überzeugender, als sie ist. Antworten können falsch oder veraltet sein. Wichtige Informationen sollten deshalb aus einer verlässlichen Quelle überprüft werden. Und persönliche Daten, Passwörter oder Bankverbindungen gehören nicht in einen KI-Chat. Die Verbraucherzentrale weist insbesondere darauf hin, dass beim Einsatz von KI persönliche Daten verarbeitet werden können.

Einfach mal ausprobieren

Berührungängste sind also nicht nötig, ein bisschen gesunde Skepsis dagegen schon. Wer ein Smartphone, Tablet oder einen Computer bedienen kann, kann auch einen KI-Chatbot ausprobie-

ren. Und wenn eine Antwort zu kompliziert ausfällt, hilft häufig schon der nächste Satz: „Erkläre mir das bitte einfacher.“

KI zum ausprobieren

Neben dem bereits bestehenden KI-Labor startet die **AWO Essen im Herbst 2026 das Projekt „KI & Digitale Teilhabe 65+“**. Geplant sind sechs kostenfreie Kurse mit jeweils vier Einheiten für bis zu 150 ältere Menschen sowie offene KI-Labore. Das Projekt wird von der Krupp-Stiftung gefördert.

Das **KI-Labor im Zentrum 60plus Zollverein**, Alte Kirchstraße 1, gibt es bereits regelmäßig: jeden zweiten Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr, kostenlos und ohne Anmeldung. Eigene Smartphones, Tablets oder Laptops können mitgebracht werden.

Auch die **VHS Essen** bietet im Herbst Kurse an. Der Praxisworkshop für Einsteiger am 9. Oktober ist derzeit zwar auf Warteliste, für den Online-Einsteigerworkshop am 6. November ist laut VHS aktuell eine Anmeldung möglich. Weitere Angebote beschäftigen sich unter anderem mit Bildgenerierung und dem praktischen Einsatz von KI.

Grauer Star: Wenn die Sicht langsam trüber wird

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko

Der Graue Star, medizinisch Katarakt genannt, ist eine der häufigsten Augenerkrankungen im Alter. Dabei trübt sich die Augenlinse zunehmend ein. Grundsätzlich kann die Erkrankung in jedem Alter auftreten, mit den Jahren steigt das Risiko jedoch deutlich. Etwa jeder zweite Mensch über 80 Jahre ist betroffen.

Erste Anzeichen sind eine nachlassende Sehschärfe, stärkere Blendempfindlichkeit, Schwierigkeiten beim Lesen oder eine veränderte Farbwahrnehmung. Auch häufige Änderungen der Brillenglasstärke können ein Hinweis sein. Schreitet die Linsentrübung weiter fort, nimmt das Sehvermögen zunehmend ab.



Operation gilt als sehr sicher!

Meist ist der Graue Star altersbedingt. Zu den bekannten Risikofaktoren gehören außerdem starke UV-Belastung, Rauchen, Alkohol und Verletzungen des Auges. Eine eingetrübte Linse kann nicht mit Medikamenten wieder klar gemacht werden. Die wirksamste Behandlung ist deshalb die Kataraktoperation. Dabei wird die getrübbte Linse entfernt und durch eine künstliche Linse

ersetzt. In den meisten Fällen verbessert sich das Sehvermögen dadurch deutlich. Gleichzeitig können Kurz- oder Weitsichtigkeit häufig reduziert werden. Die Operation gehört zu den häufigsten medizinischen Eingriffen und gilt als sehr sicher. Komplikationen sind selten. Monate oder Jahre später kann allerdings ein sogenannter Nachstar auf-

treten. Diese erneute Eintrübung lässt sich in der Regel unkompliziert mit einem Laser behandeln. Wer Veränderungen beim Sehen bemerkt, kann sich zunächst auch beim Augenoptiker seines Vertrauens beraten und die Sehleistung überprüfen lassen. **Foto: Archiv**

treten. Diese erneute Eintrübung lässt sich in der Regel unkompliziert mit einem Laser behandeln. Wer Veränderungen beim Sehen bemerkt, kann sich zunächst auch beim Augenoptiker seines Vertrauens beraten und die Sehleistung überprüfen lassen. Bei Auffälligkeiten sollte anschließend eine augenärztliche Untersuchung erfolgen.

treten. Diese erneute Eintrübung lässt sich in der Regel unkompliziert mit einem Laser behandeln. Wer Veränderungen beim Sehen bemerkt, kann sich zunächst auch beim Augenoptiker seines Vertrauens beraten und die Sehleistung überprüfen lassen. Bei Auffälligkeiten sollte anschließend eine augenärztliche Untersuchung erfolgen.

KURZ NOTIERT

Wer behält den Überblick?

Morgens eine Tablette, mittags Tropfen, abends noch zwei Medikamente – mit zunehmender Zahl wird es schwieriger, den Überblick zu behalten.

Ein aktueller Medikamentenplan hilft und sollte auch frei verkäufliche Präparate und Nahrungsergänzungsmittel enthalten. Denn auch diese können Wechselwirkungen verursachen. Wer Medikamente von mehreren Ärzten erhält, sollte die gesamte Liste regelmäßig mit Hausarzt oder Apotheke durchgehen. Wichtig: Verordnete Mittel nicht eigenmächtig absetzen oder anders dosieren – auch dann nicht, wenn Beschwerden auftreten.

Vitamine im Winter

Im Winter landen weniger frisches Obst und Gemüse auf manchen Tellern – doch Vitaminpräparate sind deshalb nicht automatisch nötig. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Milchprodukten oder anderen Eiweißquellen liefert viele wichtige Nährstoffe. Eine besondere Rolle spielt Vitamin D, das der Körper mithilfe von Sonnenlicht bildet. Ob eine zusätzliche Einnahme sinnvoll ist, sollte insbesondere bei älteren Menschen mit dem Arzt besprochen werden. Nahrungsergänzungsmittel nach dem Motto „viel hilft viel“ sind keine gute Idee.

Sicher durch Herbst und Winter

Nasses Laub, schlechte Beleuchtung, Regen oder vereiste Wege erhöhen in der dunklen Jahreszeit die Sturzgefahr.

Doch auch zu Hause lohnt sich ein kritischer Blick: Lose Teppiche, herumliegende Kabel, rutschige Badezimmermatten oder schlecht beleuchtete Treppen können schnell zur Stolperfalle werden. Festes Schuhwerk mit rutschhemmender Sohle, gutes Licht und freie Laufwege sorgen

für mehr Sicherheit. Wer draußen unterwegs ist, sollte sich bei Glätte lieber etwas mehr Zeit nehmen. Wichtig ist aber auch, aus Angst vor einem Sturz nicht auf Bewegung zu verzichten. Regelmäßige Bewegung sowie Übungen für Kraft und Gleichgewicht helfen dabei, sicher auf den Beinen zu bleiben. Wer häufiger unsicher ist, Schwindel verspürt oder bereits gestürzt ist, sollte mögliche Ursachen ärztlich abklären lassen.

Mit einem Augen-Mikroskop überprüfen wir die Augenlinse nach evtl. Eintrübungen, die auf einen Grauen Star (Katarakt) Hinweise geben könnten. Letzendliche Diagnosen erfolgen durch den Augenarzt.



Parken Sie gern hinter unserem Haus.



Die integrierte Kamera erstellt auf Wunsch ein Foto. Dieses wird bei uns gespeichert. Nach mehreren Jahren wiederkehrender Fotos lässt sich somit die Veränderung im Laufe der Zeit erfassen.

Wir freuen uns über Ihre Terminanfrage!
Tel: 533458

OPTIK HAHNE

info@optik-hahne.de
www.optik-hahne.de
Bochumer Landstr. 318 Essen - Freisenbruch



PottHerz
Ambulante Pflege

– weil
gute Pflege
Herz
braucht!

Kapazitäten frei!

Ihr Pflegedienst mit Herz in Horst!  

Dahlhauser Straße 103
45279 Essen

0201-63100100
pflegedienst-pottherz.de



Wer Veränderungen beim Sehen bemerkt, kann sich zunächst auch beim Augenoptiker seines lassen.
Foto: Archiv

Bloß nicht einigeln!

Bewegung und Begegnung halten in der dunklen Jahreszeit fit

Die Tage werden kürzer, das Wetter ungemütlicher und das Sofa plötzlich ziemlich verlockend. Was im Sommer fast von allein passiert – rausgehen, Menschen treffen, unterwegs sein – braucht im Herbst und Winter manchmal etwas mehr Überwindung. Gerade dann lohnt es sich aber, dem inneren Schweinehund nicht zu oft nachzugeben.

Denn Bewegung ist nicht nur eine Frage der Fitness. Schon ein täglicher Spaziergang bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt Muskeln und Gleichgewicht und sorgt dafür, dass wir möglichst lange beweglich bleiben. Und wer dafür das Tageslicht nutzt, tut gleich doppelt etwas für sich. Natürliches Licht unterstützt unseren Tag-Nacht-Rhythmus und kann gerade in den dunklen Monaten einen positiven Einfluss auf Stimmung und Wohlbefinden haben.

Gemeinsam geht vieles leichter

Dabei muss niemand plötzlich zum Wintersportler werden. Entscheidend ist vielmehr, Bewegung selbstverständlich in den Alltag einzubauen: eine Runde durch den Park, Besorgungen zu Fuß, ein regelmäßiger Spaziergang mit Freunden oder ein Kurs, der Spaß

macht. Wer einen festen Termin daraus macht, lässt ihn erfahrungsgemäß auch bei Nieselregen nicht ganz so schnell ausfallen.

Mindestens ebenso wichtig wie Bewegung sind Begegnungen. Wenn Garten, Straßencafé und spontane Gespräche draußen wegfallen, können die sozialen Kontakte im Winter schnell weniger werden. Das betrifft besonders Menschen, die allein leben oder deren Freundes- und Familienkreis kleiner geworden ist.

Auch hier hilft ein wenig Planung. Warum nicht einen festen Kinotermin verabreden, einen Kurs ausprobieren oder sich einer Spaziergruppe anschließen? Wer regelmäßig etwas im Kalender stehen hat, schafft sich kleine Fixpunkte, auf die man sich freuen kann. Und manchmal entstehen dabei ganz nebenbei neue Bekanntschaften.

Auch zu Hause darf es natürlich gemütlich sein. Ein gutes Buch, ein Filmabend oder ein Nachmittag auf dem Sofa gehören zum Herbst dazu. Problematisch wird es erst, wenn aus gelegentlicher Gemütlichkeit ein dauerhafter Rückzug wird.

Deshalb gilt gerade für die kommenden Monate: Nicht auf den Frühling warten. Jacke an, Tür auf und raus. Denn auch ein grauer Novembertag kann ziemlich viel zu bieten haben.

Raus aus dem Haus

Wer auch in der dunklen Jahreszeit aktiv bleiben, etwas unternehmen oder neue Kontakte knüpfen möchte, findet in Essen zahlreiche Möglichkeiten. Oft braucht es dafür gar nicht viel – nur einen Anlass, die Jacke anzuziehen und loszugehen. Drei Beispiele:

Seniorenkino in der Lichtburg

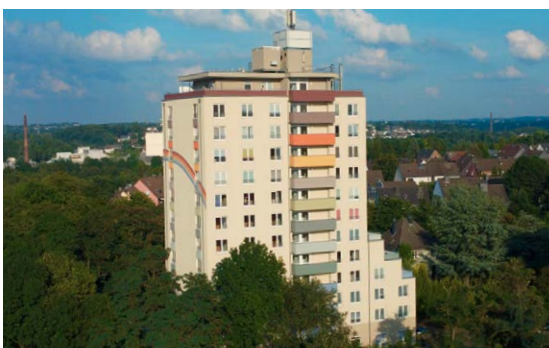
Gemeinsam einen guten Film auf der großen Leinwand erleben: Das Seniorenkino bietet regelmäßig ausgewählte Filme in besonderer Kinoatmosphäre.

„Willst du mit mir gehen?“ Die Spazier-Geh-Gruppen laden an verschiedenen Orten zum gemeinsamen Unterwegssein ein. Bewegung, frische Luft und Gespräche verbinden sich dabei ganz unkompliziert.

Zentren 60plus

Von Begegnung und Beratung über Bewegung und Kreatives bis zu gemeinsamen Unternehmungen: Die Essener Zentren 60plus bieten zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu werden, Menschen kennenzulernen oder Neues auszuprobieren.

Haus unterm Regenbogen Zuhause mit Service



73 moderne und barrierefreie Wohnungen
– vom kompakten 22-m²-1-Zimmer-Appartement
bis zur großzügigen 3-Zimmer-Wohnung mit 68 m².

Unterstützung durch professionelles Betreuungsangebot
Diakoniestationen Essen gGmbH – unabhängig von
Konfession und Nationalität.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Telefon: 0201-5849555

Email: hausuntermregenbogen@linnert-kg.de



Ausführliche Informationen, genaue Beschreibungen der verschiedenen Wohnungstypen und unserer Hilfeeleistungen finden Sie im Internet unter:
hausuntermregenbogen.de

Diakoniestationen
Essen gGmbH 

Mit der professionellen Betreuung der Diakoniestationen Essen gGmbH können Sie sich „in guten Händen fühlen“.

Haus unterm Regenbogen · Gewalterberg 40 · 45277 Essen-Überruhr

Da geht noch was!

Vergünstigungen und Zuschüsse

Mit dem 60. oder 65. Geburtstag wird längst nicht automatisch alles billiger. Trotzdem gibt es eine ganze Reihe von Vergünstigungen, die gerade ältere Menschen nutzen können. Der Haken: Einen einheitlichen „Seniorenrabatt“ gibt es nicht. Mal entscheidet das Alter, mal der Rentenstatus, häufig das Einkommen – und manchmal muss man schlicht danach fragen.

Kultur und Bildung günstiger erleben

Museen, Theater, Kinos und andere Kultureinrichtungen bieten unterschiedliche Ermäßigungen. Allerdings lohnt der Blick auf die jeweiligen Bedingungen: Nicht überall reicht ein bestimmtes Alter aus. Vergünstigungen können beispielsweise an einen Schwerbehindertenausweis oder den Bezug bestimmter Sozialleistungen gebunden sein.

Unterwegs

In Essen kann außerdem die Essen.dabei-sein-Karte interessant sein. Sie ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen Vergünstigungen bei teilnehmenden Einrichtungen und Angeboten. Berechtigt sind unter anderem Menschen, die Leistungen nach dem SGB XII oder Wohngeld erhalten.

Wer mit der Bahn verreist, kann tatsächlich vom Alter profitieren. Die Deutsche Bahn bietet für Reisende ab 65 Jahren spezielle Senioren BahnCards sowie Spar- und Super-Sparpreise für Senioren an. Ob sich eine BahnCard rechnet, hängt allerdings davon ab, wie häufig die Bahn genutzt wird.

Im Essener Nahverkehr gibt es dagegen keinen allgemeinen Seniorentarif mehr. Menschen, die beispielsweise Grundsicherung im Alter beziehen, können jedoch Anspruch auf ein vergünstigtes MeinTicket haben. Weniger zahlen bei kleinem Einkommen

Nicht automatisch günstiger

Besonders wichtig sind Vorteile, die gar nicht unter dem Stichwort „Seniorenrabatt“ laufen. Reichen Rente und andere Einkünfte nicht aus, kann unter bestimmten Voraussetzungen Grundsicherung im Alter infrage kommen. Auch Wohngeld kann eine Möglichkeit sein. Welche Leistung greift, hängt von der persönlichen Situation ab; Grundsicherung und Wohngeld können nicht gleichzeitig bezogen werden. Wer bestimmte Sozialleistungen wie Grundsicherung erhält, kann außerdem eine Befreiung vom Rundfunkbeitrag beantragen. Eine



Die Bahn bietet für Reisende ab 65 Jahren spezielle Senioren BahnCards sowie Spar- und Super-Sparpreise an. Ob sich eine BahnCard rechnet, hängt allerdings natürlich von der Häufigkeit der Nutzung ab.

Fotos: Archiv

Ermäßigung gibt es unter anderem für Menschen mit dem Merkzeichen RF im Schwerbehindertenausweis. Wichtig: Die Vergünstigung erfolgt nicht automatisch – ein Antrag ist erforderlich. Ob Kultur, Reisen oder Frei-

zeit: Ein vermeintlicher Seniorentarif muss nicht immer das günstigste Angebot sein. Vergleichen lohnt sich also weiterhin. Und manchmal hilft die einfachste Methode: nachfragen. Denn längst nicht

jede Ermäßigung springt sofort ins Auge. Ein kurzer Satz an der Kasse oder bei der Buchung genügt: „Gibt es für mich eine Ermäßigung?“ Manchmal lautet die Antwort Nein – aber eben längst nicht immer.

ALLES HÖREN UND SEHEN, MEHR ROCK 'N' ROLL



Augenoptik | Hörakustik | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38–40 | Essen | Tel.: 0201.851 25-0
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.58 59 99
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.739 57 00

info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

BAGUS

Auge und Ohr für Sie



Nicht alle Vergünstigungen findet man auf Anhieb. Und manchmal hilft die einfachste Methode: nachfragen.

Vererben mit Plan

Wer festlegen möchte, was nach dem eigenen Tod mit Haus, Ersparnissen oder persönlichen Dingen geschieht, sollte sich frühzeitig mit dem Thema Testament beschäftigen.

Ohne Testament gilt die gesetzliche Erbfolge – und die entspricht nicht immer den eigenen Vorstellungen. Ein eigenhändiges Testament muss vollständig handschriftlich verfasst und unterschrieben werden; Ort und Datum sind ebenfalls sinnvoll.

Bei größeren Vermögen, Immobilien, Patchworkfamilien oder komplizierten Familienverhältnissen kann eine fachkundige Beratung helfen, spätere Streitigkeiten zu vermeiden.

Zuhause für später planen

Die meisten Menschen möchten möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben. Oft können schon kleine Veränderungen dabei helfen: bessere Beleuchtung, Haltegriffe im Bad, weniger Stolperfallen oder gut erreichbare Schränke.

Wer ohnehin renoviert, kann breitere Türen oder eine bodengleiche Dusche gleich mitdenken. Sinnvoll ist es, die Wohnung frühzeitig kritisch anzuschauen – und nicht erst, wenn Einschränkungen auftreten.

Wohnberatungsstellen informieren zudem über geeignete Umbauten, Hilfsmittel und mögliche finanzielle Unterstützung.

Besser vorgesorgt

Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung kann dazu führen, dass wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Mit einer Vorsorgevollmacht lässt sich bestimmen, wer dann beispielsweise Bankgeschäfte, Verträge oder Behördenangelegenheiten regeln darf.

Eine Patientenverfügung hält dagegen Wünsche zur medizinischen Behandlung fest. Wichtig ist, die Unterlagen regelmäßig zu überprüfen und Vertrauenspersonen darüber zu informieren.

Hören heißt auch dazugehören

Wenn Gespräche zunehmend anstrengend werden

„Wie bitte?“ – klar – dieser Satz gehört zu einem Gespräch dazu. Doch wenn im Restaurant das Gegenüber immer schwerer zu verstehen ist, der Fernseher lauter gestellt wird oder Gespräche in größerer Runde zunehmend anstrengend werden, kann mehr dahinterstecken. Das Hörvermögen verändert sich häufig schleichend. Gerade höhere Töne werden schlechter wahrgenommen. Das Tückische daran: Betroffene bemerken die Veränderung selbst nicht immer sofort. Schließlich hören sie ja noch – nur eben nicht mehr alles. Häufig sind es deshalb Partner, Familie oder Freunde, denen zuerst auffällt, dass häufiger nachgefragt wird.

Gutes Hören bedeutet weit mehr, als Klingel, Telefon oder Fernseher wahrzunehmen. Es ermöglicht Gespräche, Austausch und damit soziale Teilhabe. Wer ständig überlegen muss, was sein Gegenüber gerade gesagt haben könnte, empfindet Unterhaltungen irgendwann als anstrengend. In einer lebhaften Runde mit mehreren Gesprächspartnern oder vielen Hintergrundgeräuschen wird es besonders schwierig. Das kann Folgen haben: Man beteiligt sich weniger am Gespräch, geht vielleicht seltener zu Veranstaltungen oder meidet Situationen, in denen das Verstehen schwerfällt. Umso wichtiger ist es, Veränderungen des Hörvermögens nicht einfach als unvermeidliche Begleiterscheinung des



Ein Hörtest bringt in der Regel schnell Klarheit – zögern Sie nicht!

Foto: Archiv

Älterwerdens abzutun.

Wer häufiger nachfragen muss oder feststellt, dass Sprache undeutlicher klingt, sollte sein Gehör überprüfen lassen. Ein Hörtest schafft zunächst Klarheit. Und falls tatsächlich eine Hörminde-

rung vorliegt, gibt es heute zahlreiche Möglichkeiten, das Hören zu unterstützen.

Denn manchmal geht es bei gutem Hören eben nicht nur darum, was gesagt wird – sondern darum, weiterhin mit-ten im Gespräch zu bleiben.

Gut zu wissen

Ein Hörtest bringt schnell Klarheit: Wer häufiger nachfragen muss, den Fernseher zunehmend lauter stellt oder Gespräche bei Hintergrundgeräuschen schlechter versteht, kann das Gehör zunächst unkompliziert überprüfen lassen. Hörtests bieten viele Hörakustiker vor Ort an, häufig kostenlos und ohne Verpflichtung. Auch der HNO-Arzt kann das Hörvermögen umfassend untersuchen und klären, ob hinter den Veränderungen beispielsweise eine behandlungsbedürftige Ursache steckt. Bei deutlicheren oder plötzlich auftretenden Hörproblemen sollte grundsätzlich ärztlicher Rat eingeholt werden.

Regeln für Passwörter

Ein gutes Passwort sollte vor allem lang, einzigartig und geheim sein. Erstens: Für jeden wichtigen Zugang ein eigenes Passwort verwenden. Wird eines gestohlen, bleiben die anderen Konten geschützt. Zweitens: Je länger, desto besser – mehrere zufällig gewählte Wörter lassen sich oft leichter merken als kurze, komplizierte Zeichenfolgen.

Lang, einzigartig und geheim!

Namen, Geburtsdaten oder einfache Zahlenreihen sind dagegen keine gute Wahl. Drittens: Passwörter niemals weitergeben oder offen neben dem Computer notieren. Ein Passwortmanager kann helfen, unterschiedliche Zugangsdaten sicher zu verwalten. Wo möglich, sollte zusätzlich die Zweifaktor-Anmeldung aktiviert werden. Dann reicht ein gestohlenes Passwort allein meist nicht aus, um auf das Konto zuzugreifen.

Neugierig bleiben

Neues zu lernen kennt kein Alter. Ob Sprachkurs, Smartphone-Schulung oder ein kreatives Hobby: Wer sich mit neuen Themen beschäftigt, fordert nicht nur das Gedächtnis, sondern gewinnt oft auch mehr Sicherheit im Alltag. Ganz nebenbei entstehen dabei neue Kontakte und Möglichkeiten, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Dabei muss niemand große Ziele verfolgen – entscheidend sind Freude und Neugier. Denn auch kleine Lernschritte halten geistig beweglich und eröffnen manchmal ganz neue Interessen.

Info zum Thema Rente

Zur regelmäßigen Sprechstunde zu Rentenfragen lädt das Zentrum 60plus International der AWO an der Krablerstraße 12 an jedem ersten Dienstag im Monat von 9 bis 11 Uhr. Dann beantwortet Versichertenberater Thomas Osterholt Fragen zur Rentenversicherung. Das Angebot wird ehrenamtlich durchgeführt und ist kostenfrei.

Ganz schön dünnhäutig

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut Feuchtigkeit und Fett

Die Haut verändert sich mit den Jahren: Sie wird dünner, trockener und empfindlicher. Talg- und Schweißdrüsen arbeiten weniger aktiv, außerdem kann die Haut Feuchtigkeit schlechter speichern. Spannungsgefühle, Juckreiz oder schuppige Stellen treten deshalb häufiger auf.

Umso wichtiger ist eine sanfte Pflege. Sehr heißes und langes Duschen belastet die Haut zusätzlich. Besser sind kurze

Duschen mit lauwarmem Wasser und milde, möglichst hautschonende Waschprodukte. Anschließend hilft regelmäßiges Eincremen, den natürlichen Schutzfilm zu unterstützen. Gut geeignet sind rückfettende Cremes oder Lotionen; bei sehr trockener Haut können Produkte mit Urea sinnvoll sein.

Auch Sonnenschutz bleibt im Alter wichtig – selbst wenn ausgiebige Sonnenbä-

der längst kein Thema mehr sind. Unbedeckte Haut sollte bei stärkerer Sonne geschützt werden.

Treten hartnäckiger Juckreiz, nässende Stellen, Entzündungen oder auffällige Hautveränderungen auf, gehört die Ursache ärztlich abgeklärt. Denn gute Hautpflege bedeutet nicht nur Wohlbefinden: Sie trägt dazu bei, die wichtige Schutzfunktion der Haut möglichst lange zu erhalten.



Kaiser-Otto-Residenz

ESSEN

*Zuhause ist,
wo Sie sich wohlfühlen.*

Alleine leben oder gemeinsam erleben?

Unser Haus bietet Ihnen 127 stilvolle Apartments für das Service-Wohnen sowie 30 komfortable Pflege-Apartments für höchste Ansprüche.

Lernen Sie uns kennen:

im Rahmen einer Besichtigung oder Probewohnens. Genießen Sie Ihren Aufenthalt in der Junior Suite in unserem gegenüberliegenden Hotel Am Brinkerplatz inkl. Vollpension im Restaurant der Kaiser-Otto-Residenz und vielen weiteren Annehmlichkeiten.

Wir freuen uns auf Sie!



Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!

02 01 / 56 39 514 · Scheidtmanntor 11 · 45276 Essen

direktion@kaiser-otto-residenz.de · www.kaiser-otto-residenz.de

Lernen kennt kein Alter

VHS hat für jedes Interesse etwas dabei

Neugierig bleiben, Neues ausprobieren oder vorhandenes Wissen auffrischen: Die VHS Essen bietet auch im Herbst zahlreiche Kurse, die sich gezielt an ältere Teilnehmer richten. Das Spektrum reicht von Englischkursen und PC-Angeboten für 60 plus über Bewegung bis zum Gedächtnistraining. Wer sich am Computer sicherer fühlen möchte, kann beispielsweise ab Ende September und im Oktober verschiedene Grund-

und Aufbaukurse besuchen. Auch gemeinsame Aktivitäten gehören zum Programm: Am 10. Oktober lädt ein Stadtteilrundgang dazu ein, Stoppenberg rund um den Barbarossaplatz neu zu entdecken. Ab 6. November verbindet der Kurs „Tanz 60 plus – Sanft in Bewegung“ Musik, Bewegung und Begegnung. Das aktuelle Programm, Termine, Kosten und Informationen zur Anmeldung gibt es bei der VHS Essen.

Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration

Das neuartige Brillenglas, mit seiner vergrößernden Wirkung, schafft es, noch intakte Netzhautstellen besser in den Sehprozess zu integrieren, reduziert die Blendung und sorgt für mehr Kontrast. Bei AMD-Patienten wird dadurch eine erhebliche Verbesserung des Seheindrucks erreicht. Das bedeutet eine massive Verbesserung der Lebensqualität.

■ AMD-Comfort:

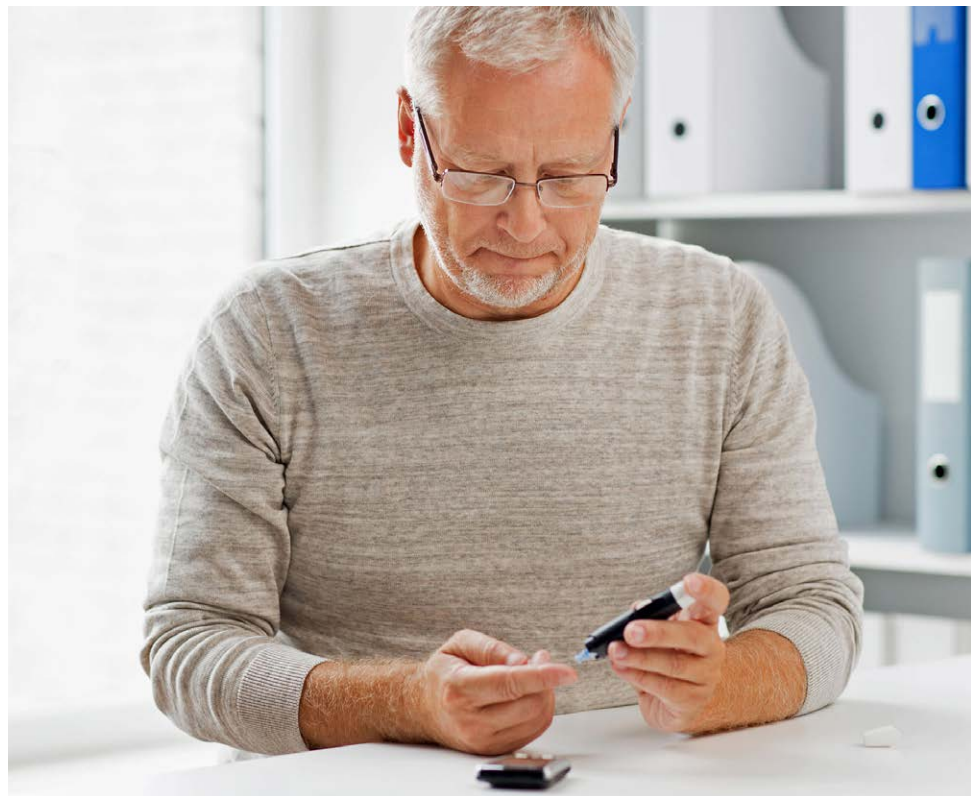
- Bessere Wahrnehmung von Details
- Kontraststeigerung bei natürlichem Farbsehen
- Verbesserte Schärfentiefe
- Mehr Sicherheit zuhause und unterwegs

BURG.brille



SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Alte Hauptstr. 28 • 45289 Essen • Tel. 02 01 - 36 44 00 00
E-Mail: info@BURGbrille.de • www.BURGbrille.de



In Studien hat sich gezeigt, dass ein dauerhaft erniedrigter Testosteronspiegel im Blut ein Risikofaktor für die Entwicklung eines Diabetes Typ 2 sein kann.

Foto: djd/Besins Healthcare Germany/Syda Productions - stock.adobe.com

Wenn die Lust nachlässt und der Blutzucker steigt

Testosteronmangel: auch ein Risikofaktor für Typ-2-Diabetes

Der Diabetes Typ 2 ist eine Zivilisationskrankheit – über sechs Millionen Menschen sind Schätzungen zufolge allein in Deutschland betroffen, und jedes Jahr werden es etwa 500.000 mehr. Typische Risikofaktoren für einen Diabetes Typ 2 sind Übergewicht, ungesunde Ernährung und wenig körperliche Aktivität. Aber es existiert bei Männern noch ein weiterer Risikofaktor für Typ-2-Diabetes: Testosteronmangel.

Risikofaktor für Männer

Dem „Männlichkeitshormon“ Testosteron werden Attribute wie Muskelkraft, Bartwuchs, sexuelle Energie und eine gute Erektionsfähigkeit zugeschrieben. Testosteron ist im Körper auch stoffwechselaktiv und beeinflusst unter anderem den Zuckerstoffwechsel. Studien zeigen, dass ein dauerhaft erniedrigter Testosteronspiegel im Blut ebenso ein Risikofaktor für die Entwicklung eines Diabetes Typ 2 sein kann. Typische Symptome eines Testosteron-

mangels sind nachlassende sexuelle Lust und Potenzstörungen.

Zudem kann es zur Abnahme von Muskelmasse und -kraft, vermindertem Bartwuchs oder Antriebschwäche bis hin zur Depression kommen.

Ein Testosteronmangel kann aber auch dazu führen, dass das ungesunde Bauchfett zunimmt – und Übergewicht und Adipositas begünstigen wiederum einen Diabetes Typ 2. Unter www.testocheck.de kann ein anonymer Test zur Bestimmung des Risikos für das Vorliegen eines Testosteronmangels durchgeführt werden.

Typ-2-Diabetiker sollten ihre Testosteronspiegel zumindest einmal und gegebenenfalls auch wiederholt im Blut kontrollieren lassen, sofern sie Symptome aufweisen, die einen Testosteronmangel nahelegen. Diese Untersuchung kann jeder Hausarzt und jeder Urologe schnell und unkompliziert durchführen.

Wird ein Mangel bestätigt, ist dieser beim Vorhandensein von Symptomen einfach zu behandeln – z. B. mit regel-

mäßigen Testosteronspritzen oder einem täglich auf die Haut aufzutragenden Testosteron-Gel.

Testosteron-Gel für die Haut

Eine wissenschaftliche Studie zeigt zudem, dass eine Testosterontherapie bei Patienten mit niedrigem Testosteron und einem kürzlich diagnostizierten Typ-2-Diabetes die Krankheit in Kombination mit einem Lebensstilprogramm sogar wieder rückgängig machen kann.

Auch Prädiabetiker, das heißt Patienten, bei denen die Krankheit noch nicht ausgebrochen ist, deren Blutzuckerwerte aber bereits erhöht sind, profitierten von der Testosterongabe: Bei ihnen konnte die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes effektiver verhindert werden als mit einem Lebensstilprogramm allein.

Bemerken Männer mit oder ohne diagnostiziertem Diabetes Typ 2 bei sich selbst Beschwerden, die auf einen Testosteronmangel hindeuten, sollten sie eine Arztpraxis aufsuchen.



LEBEN IN HERZLICHER UND FAMILIÄRER ATMOSPHÄRE



„EINER KOMME DEM ANDEREN MIT EHRERBIETUNG ZUVOR“
(Römer 12, Vers 10)

Evangelisches Pflegeheim Paulushof

Evangelisches Pflegeheim Paulushof gGmbH

Tagespflege Paulushof

Evangelisches Alten- und Pflegezentrum Paulushof e. V.

Stemmering 18 • 45259 Essen
Telefon 0201 8466-0 • Fax: 0201 8466-444
info@paulushof-essen.de • www.paulushof-essen.de

Kunst für kleines Geld

Museum Folkwang: ständige Ausstellung ohne Eintritt

Ein Museumsbesuch muss nicht teuer sein: Im Museum Folkwang ist der Eintritt in die ständige Sammlung grundsätzlich frei. Und auch im Herbst lohnt sich ein Besuch gleich mehrfach. Ab 16. Oktober sind die Ausstellungen „Herbert W. Franke / Gottfried Jäger – Kunst und Konstruktion“ sowie „Pho-

tography Masters“ der Folkwang Universität der Künste zu sehen. Am 6. November startet außerdem „Nach Damaskus ...“, eine Ausstellung über Karl Ernst Osthaus und die islamischen Künste. Noch bis 8. November läuft zudem die große Sonderausstellung „Ich, Gustave Courbet – Maler und Rebell“. Hier

kostet der reguläre Eintritt 16 Euro, ermäßigt 12 Euro. Wer flexibel ist, kann trotzdem sparen: Freitags ist der Eintritt in die Courbet-Ausstellung von 14 bis 18 Uhr frei. Damit bietet das Folkwang auch für einen spontanen Kunstmittag reichlich Gelegenheit, Neues zu entdecken.

Anzeige

Zuhause bestens versorgt

Vertrauen und Sicherheit im Alltag!

Das Älterwerden im eigenen Zuhause wirft oft Fragen auf: Wer hilft, wenn der Alltag schwerer wird? Die ambulante Pflege des St. Josef Quartiers bietet hier eine ganzheitliche und an den persönlichen Unterstützungsbedarf angepasste Versorgung, direkt aus der Nachbarschaft.

Als verlässlicher Partner im Stadtteil Essen-Kupferdreh bündelt das St. Josef Quartier viele Dienstleistungen unter einem Dach, von stationärer Pflege, über eine ambulante Versorgung bis hin zur Alltagshilfe.

Unsere Kund:innen schätzen die hohe personelle Kontinuität bei unserer ambulanten Versorgung. Dies schafft Vertrauen und Sicherheit im Alltag und sichert gleichzeitig ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit und Lebensqualität. Durch die 40-Jährige Verwurzelung im Stadtteil und die direkte Anbindung an das St. Josef Krankenhaus werden hierzu kurze Wege und schnelle Abstim-



Als verlässlicher Partner im Stadtteil Essen-Kupferdreh bündelt das St. Josef Quartier viele Dienstleistungen.

Foto: Privat

mungen sichergestellt. Mit unserem mobilen Dienst haben Sie über dies schon einen „Fuß in der Tür“ für einen möglichen zukünftigen stationären Versorgungsbedarf. In diesem Fall kennen Sie bereits Ansprechpersonen und Abläufe, was einen Wechsel des Wohn- und Versorgungsumfeldes in vertraute Strukturen wesentlich erleichtert. Des Weiteren ermöglicht der ambulante

Dienst unseren Kund:innen schon heute die Teilhabe an einem lebendigen Gemeinschaftsleben innerhalb der Einrichtung. Mehr Information und Raum für persönliche Fragen bietet die Informationsveranstaltung „Zuhause gut betreut“ am 04.11.2026 im St. Josef Quartier. Alle Interessierten und Angehörigen sind hierzu herzlich eingeladen.

KURZ NOTIERT

Licht an gegen Wintergrau

Morgens später hell, nachmittags früher dunkel: In Herbst und Winter fehlt vielen Menschen das Tageslicht. Deshalb lohnt es sich, die hellen Stunden bewusst zu nutzen. Schon ein Spaziergang am Vormittag oder zur Mittagszeit bringt nicht nur Bewegung, sondern auch eine Portion natürliches Licht. Zu Hause helfen feste Tagesstrukturen und Aktivitäten, nicht in den „Wintermodus“ zu verfallen. Wer allerdings über längere Zeit ungewöhnlich niedergeschlagen, antriebslos oder erschöpft ist, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Auch im Winter trinken

Wenn es draußen kalt ist, gerät ausreichendes Trinken leicht in Vergessenheit. Durst wird häufig weniger deutlich wahrgenommen – im Alter kann dieses Gefühl zusätzlich nachlassen. Wasser und ungesüßte Tees sind gute Begleiter durch den Tag, aber auch Suppen tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei. Hilfreich kann es sein, Getränke sichtbar bereitzustellen und regelmäßig zu den Mahlzeiten zu trinken. Wer aus medizinischen Gründen seine Trinkmenge begrenzen muss, sollte sich an die ärztlichen Vorgaben halten.

Ihr Optikerfachgeschäft in Kupferdreh für Brillen und Kontaktlinsen

Peter Bellendorf Optik
 Kupferdreher Straße 128, 45257 Essen
 Tel.: 0201/8486644
 Fax: 0201/8486645
 kontakt@bellendorf-optik.de
 www.bellendorf-optik.de

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo – Fr: 9.00 – 18.30 Uhr
 Sa: 9.00 – 13.00 Uhr

Informationsveranstaltung: Zuhause rundum versorgt



Ambulante Unterstützung | 4. November 2026 | 18.00 Uhr



- Welche Hilfen gibt es für meinen Alltag?
- Wie unterstützen mich ambulante Pflege und Betreuung sowie Alltagshilfen?
- Was zahlt die Pflegekasse?
- Welche Angebote bietet das St. Josef Quartier?

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.
Wir bitten um Anmeldung über den Empfang des St. Josef Quartiers.

Fon 0201 455-2008 | st.josefquartier@contilia.de
 Heidbergweg 33 | 45257 Essen | www.contilia.de



Hilfe rund ums Handy

Das Smartphone kann viel – manchmal allerdings mehr, als einem lieb ist. Wer Fragen zur Bedienung hat oder bei einer Funktion nicht weiterkommt, findet bei der Handyschulung im ASB-Zentrum 60plus Unterstützung.

Erster Mittwoch im Monat

Das Angebot findet an jedem ersten Mittwoch im Monat statt. Einfach mit dem eigenen Gerät und den offenen Fragen vorbeikommen. Treffpunkt ist das ASB-Zentrum 60plus, Kraye Straße 80–82. Weitere Informationen unter Tel. 0201 180 59 71.

Informiert im Alltag

Immer mittwochs von 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung beraten die Mitarbeitenden der AWO Essen zum Themenkreis: „Älter werden im Quartier“ in den Zentren 60plus. Dabei geht es um Beratung und Vermittlung zu Gesundheitsfragen, Vermittlung von qualifizierter Pflegeberatung und die Vorstellung der vielfältigen, freizeitgestaltenden Angebote der Zentren. Im Vordergrund steht die persönliche Beratung. Info: awo-essen.de

Wenn plötzlich alles schwankt

Schwindel ist im Alter häufig – und kann viele Ursachen haben

Der Boden scheint zu schwanken, beim Aufstehen dreht sich plötzlich alles oder beim Gehen stellt sich ein Gefühl von Unsicherheit ein: Schwindel kann sich ganz unterschiedlich äußern. Mit zunehmendem Alter tritt er häufiger auf – eine eigenständige Krankheit ist er jedoch nicht. Vielmehr handelt es sich um ein Symptom, hinter dem verschiedene Ursachen stecken können.

Manchmal ist der Auslöser vergleichsweise harmlos. So kann der Blutdruck beim schnellen Aufstehen kurz absacken. Beim sogenannten gutartigen Lagerungsschwindel lösen bestimmte Bewegungen des Kopfes heftige, meist nur kurz anhaltende Drehschwindelattacken aus. Aber auch Erkrankungen des Innenohrs, Herz-Kreislauf-Probleme, Sehbeeinträchtigungen oder Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten können eine Rolle spielen. Gerade wenn mehrere Arzneimittel eingenommen werden, lohnt sich deshalb ein Blick auf den Medikationsplan. Besonders belastend ist häufig die Unsicherheit, die der



Entscheidend ist bei Schwindel herauszufinden, was dahintersteckt – und damit wieder mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Foto: Archiv

Schwindel mit sich bringt. Wer Angst hat zu stürzen, bewegt sich vorsichtiger, geht seltener allein vor die Tür oder verzichtet ganz auf bestimmte Aktivitäten. Das kann jedoch einen ungünstigen Kreislauf in Gang setzen: Weniger Bewegung schwächt Muskeln und Gleichgewicht – und kann die Unsicherheit beim Gehen zusätzlich verstärken. Wiederkehrender oder neu auftretender Schwindel sollte deshalb ärztlich abgeklärt werden. Für die Diagnose ist es hilfreich, möglichst genau beschreiben zu können, wann der Schwindel

auftritt, wie lange er anhält und wie er sich anfühlt. Je nach Ursache können Medikamente überprüft, gezielte Übungen oder weitere Behandlungen helfen.

Sofort medizinische Hilfe ist erforderlich, wenn Schwindel plötzlich sehr stark auftritt und beispielsweise von Lähmungen, Sprach- oder Sehstörungen, starken Kopfschmerzen, Brustschmerzen oder Bewusstseinsstörungen begleitet wird.

Denn Schwindel sollte nicht dazu führen, aus Angst immer weniger zu unternehmen.

Mehr Pflege bei Kälte

Mit zunehmendem Alter produziert die Haut weniger Fett und kann Feuchtigkeit schlechter speichern. Gerade Heizungsluft, Kälte und häufiges heißes Duschen setzen ihr im Winter zusätzlich zu. Die Folge: Die Haut spannt, wird rau oder beginnt zu jucken.

Milde, möglichst parfümfreie Waschprodukte und reichhaltige Cremes mit rückfettenden Inhaltsstoffen können helfen.

Auch beim Duschen gilt: lieber kurz und lauwarm statt lange und heiß. Bleiben starker Juckreiz, Rötungen oder Hautveränderungen bestehen, sollte ein Hautarzt die Ursache klären.

Lust auf eine Runde?

Karten auf den Tisch oder Würfel in die Hand: Im ASB-Zentrum 60plus an der Kraye Straße 80–82 wird jeden Dienstag gemeinsam gespielt. Beim Spiele-Treff und Skat-Treff von 14 bis 16 Uhr stehen Spaß, Geselligkeit und natürlich die Freude am Spiel im Mittelpunkt. Eine gute Gelegenheit, alte Lieblingsspiele wiederzu-entdecken und dabei andere Menschen kennenzulernen. Weitere Informationen gibt es unter Tel. 0201 180 59 71.

Mit uns Stiften gehen!

Für unsere Stadt.

Jetzt spenden:



GERECHTIGKEIT

TOLERANZ

FREIHEIT

GLEICHHEIT

SOLIDARITÄT



Regelmäßige, gelenkschonende Bewegung ist wichtig – denn dauerhafte Schonung kann Beschwerden eher verstärken. Foto: Archiv

Können Gelenke den Wetterwechsel spüren?

Kälte und Nässe können Beschwerden verstärken

Viele Menschen mit Arthrose oder anderen Gelenkbeschwerden kennen das Gefühl: Wird es draußen kalt und feucht, scheinen Knie, Hüfte oder Hände stärker zu schmerzen. Warum das so ist, ist wissenschaftlich nicht abschließend geklärt.

Wärme empfinden viele Betroffene als angenehm, weil sie Muskeln entspannt und die Beweglichkeit fördern kann. Ebenso wichtig ist regelmäßige, gelenkschonende Bewegung – denn dauerhafte Schonung kann Beschwerden eher verstärken.

Auch Physiotherapie kann helfen, Beweglichkeit und Muskulatur zu erhalten. Neu auftretende, starke oder länger anhaltende Schmerzen sowie geschwollene oder gerötete Gelenke sollten ärztlich abgeklärt werden.

Anzeige

Alles aus einer Hand

Anzeige

Tagespflegen, Alltagshilfen, Pflegeberatung

Wir sind für Sie da, um Ihren Alltag schöner, sicherer und leichter zu machen. Neben den Angeboten in unserer Anzeige wie dem Stift und dem Wohnen liegt uns ein erfüllter Tag besonders am Herzen: In unserer geselligen Tagespflege erleben Senioren Struktur, anregende Gemeinschaft und liebevolle Betreuung – perfekt, um Abwechslung in den Alltag zu bringen und pflegende Angehörige spürbar zu entlasten. Wenn die Unterstützung direkt zu Hause benötigt wird,

sind unsere Alltagshilfen „Lindenblüten“ für Sie da. Ob beim Einkaufen, im Haushalt, bei der Begleitung zu Terminen oder einfach für ein gutes Gespräch – wir schenken Ihnen genau die Hilfe, die Sie sich wünschen. Sie sind unsicher, welche Unterstützung die richtige ist oder wie die Finanzierung über die Pflegekasse funktioniert? Mit unserer professionellen Pflegeberatung stehen wir Ihnen von Anfang an verlässlich zur Seite. Sprechen Sie uns einfach an!

KURZ NOTIERT

Schlaf verändert sich

Mit zunehmendem Alter verändert sich häufig der Schlaf. Er wird leichter, nächtliche Wachphasen können häufiger auftreten und auch frühes Erwachen ist keine Seltenheit. Nicht jede unruhige Nacht ist deshalb gleich eine Schlafstörung. Bewegung und Tageslicht, regelmäßige Schlafenszeiten und ein möglichst ruhiges Schlafzimmer können helfen. Wer jedoch über Wochen schlecht schläft und sich tagsüber erschöpft oder ungewöhnlich müde fühlt, sollte mit dem Hausarzt darüber sprechen.

Erst prüfen, dann öffnen

Wenn es früh dunkel wird, lohnt sich auch beim Thema Sicherheit ein genauer Blick. Haustür und Fenster sollten zuverlässig schließen, Außenbereiche gut beleuchtet sein. Bei unbekannten Besuchern gilt: erst nachfragen und die Tür nicht öffnen. Handwerker oder angebliche Mitarbeiter von Versorgern müssen unangekündigt nicht hinein gelassen werden. Im Zweifel beim Unternehmen anrufen – über eine selbst herausgesuchte Telefonnummer. Zeitdruck oder Drängen sind immer ein Warnsignal.

Ihr Fachgeschäft für Menschen mit besonderen Sehproblemen

Aufgrund unseres Engagements, unserer Erfahrung und regelmäßiger Weiterbildungen sowie dem umfangreichen Sortiment speziell für sehbeeinträchtigten Menschen, erfüllen wir die Voraussetzungen für eine Silber-Zertifizierung zum SCHWEIZER LowVision-Partner.

Vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Sehberatung!

optik
SCHEFFER
am Rathaus Rellinghausen

SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Frankenstraße 99 | 45134 Essen
Tel: 0201/440953 | www.optik-scheffer.de

Laurentius Quartier



Laurentius Mobil | Laurentius Wohnen | Laurentius Tagespflege | Laurentius Stift

www.contilia.de | laurentiusquartier@contilia.de

Laurentiusweg 49 | 45276 Essen | Fon 0201 8518-0 | Fax -199

Folgen Sie uns auf : @contilia_pflege_und_betreuung



Für das Wichtige. Im Leben.

Welterbe-Lauf auf Zeche Zollverein

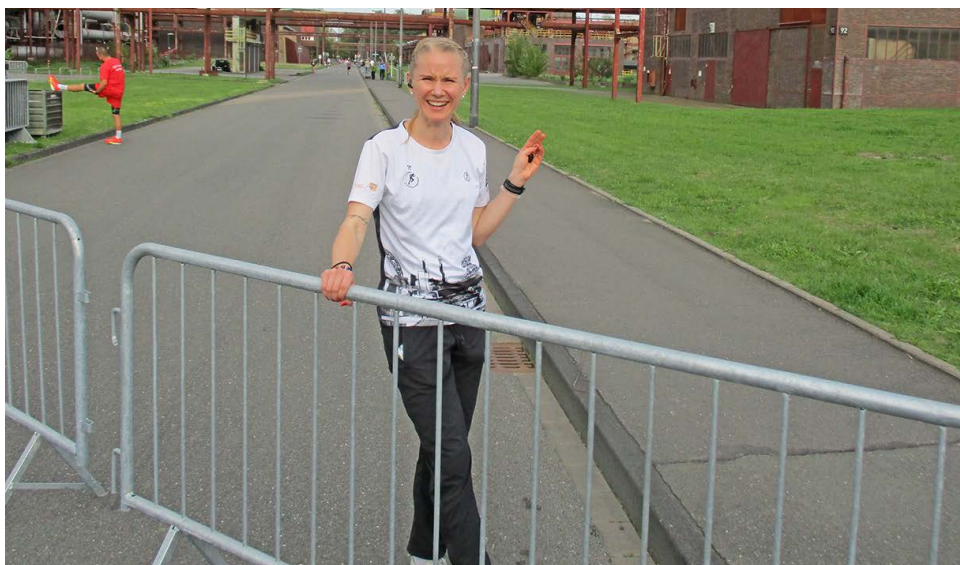
Über 1.100 Athleten gingen in 15 Wettbewerben an den Start

Über 1.100 Läufer lockte das Großevent auf dem Gelände der Uneso-Welterbe Zeche Zollverein an.

Ausgerichtet wurde diese Veranstaltung vom Leichtathletik-Team des LT Stoppenberg, dass alles perfekt organisiert hatte. Viele Zuschauer aus dem Essener Norden und Umgebung konnten dabei gute Leistungen bei 15 verschiedenen Wettbewerben beklatschen. Start und Ziel befanden sich hierbei direkt vor dem Hauptgebäude der RAG Montan Immobilien. Dort war Prominenz aus Sport und Politik zugegen und hoben vor einem der Starts der Jugendläufe in ihren Grußworten den Wert der Leichtathletik sowie der Inklusion hervor.

Mit Spannung wurde um 17.30 Uhr der Hauptlauf über die 10.000 Meter erwartet. Mit einem sehr schnellen Lauf über diese Distanz in der Zeit von 36:39 Minuten stellte Anna Hiegemann vom veranstaltenden Verein ihren eigenen Streckenrekord vom letzten Jahr ein und gewann überlegen die Konkurrenz der Frauen. Die Plätze 2 und 3 belegten Jessi Jaspers, Ayyo Team Essen, in 38:48 Min. und Maïke Nakotte, Feuerwehr Sportvereinig, in 42:30 Minuten.

Den Kumpellauf über 5,4 km gewann Anja Roggel, UK Es-



Unser Bild zeigt von links nach rechts Christoph Tesche, Vorstand Stiftung Zollverein, Berthold Hiegemann, Vorstand LT Stoppenberg und Luca Ducree, Sportausschussvorsitzender der Stadt Essen sowie unten Anna Hiegemann.

Fotos: Krüger

sen, in 21:21 Minuten, gefolgt von Lena Melsa, LT Stoppenberg, in 23:12 Minuten. Bei den Herren gewann den Lauf über 10 km Lorenz Rix, LC

Rapid Dortmund, in 32:48 Minuten. Ihm folgten Marc Leinecke, LC Paderborn, in 33:50, und Christoph Janowski, Ausdauerschule Bunert,

in 36:25 Minuten. Alle Ergebnisse sind online einzusehen unter „Welterbelauf Zollverein“.

Bruno Krüger

MTG-Handballer starten mit Niederlage

Am Wochenende wird das erste Heimspiel der Saison in der Wolfskuhle angepfiffen

Nach dem Abstieg aus der Oberliga sind die Handballer der MTG Horst mit einer Niederlage beim TV Angermund in die neue Verbandsligasaison gestartet.

Bis zum 19:17 (40.) war es ein ausgeglichenes Spiel, in dem die Wölfe zu Beginn der zweiten Hälfte noch in Führung lagen (14:15/33.). In den

letzten 20 Minuten baute die Mannschaft um Spielertrainer Jan Roskosch dann aber ab, sodass Angermund noch einen hohen 31:24 (12:11) Auftaktsieg feiern konnte. Beste Torschützen der Hosts waren Jan Roskosch und Simon Gerling mit jeweils sieben Toren. Am kommenden Wochenende hoffen die

Horster im ersten Heimspiel dann aber auf ein Erfolgsergebnis, wenn die HSG Mülheim in der Wolfskuhle zu Gast ist (So., 27.9., 17 Uhr). Die Mülheimer haben ihr Auftaktspiel gegen ETB SW Essen mit 19:33 verloren. Nach zwei Spielausfällen, weil die Gegner ihre Mannschaften vom Spielbetrieb

zurückgezogen hatten, beginnt auch für die 3. Mannschaft der MTG am kommenden Wochenende die Saison in der Regionsklasse. Gegner ist dann die zweite Mannschaft von SuS Haarzopf (So., 27.9., 19 Uhr, Wolfskuhle), die ihre ersten beiden Spiele allerdings verloren hat.

Gesunde Gelenke

Mehr Beweglichkeit, Elastizität und Stabilität: Mit einem neuen Kursangebot zu gesunden Gelenken und Faszientraining setzt die DJK Heisingen auf sanfte, aber wirkungsvolle Übungen für den ganzen Körper. Durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen, gezieltes Faszientraining sowie Verspannungen werden gelöst, die Haltung verbessert und Schmerzen vorgebeugt. Der neue Kurs findet freitags von 12 bis 13 Uhr statt. Interessierte können vorab eine kostenlose Schnupperstunde besuchen. Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle der DJK Heisingen, Heisinger Straße 393, oder telefonisch unter 46 10 70.

Bewegung mit dem Ball

Spiel, Spaß und jede Menge Bewegung stehen bei dem Angebot „Rund um den Ball“ der DJK Heisingen im Mittelpunkt. Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren haben dort die Möglichkeit, gemeinsam verschiedene Ballspiele und Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Das Training findet samstags von 12 bis 13 Uhr in der Turnhalle der Carl-Funke-Schule statt.

Gespielt werden dabei nicht nur Klassiker wie Fußball oder Basketball, sondern auch kreative und abwechslungsreiche Ballspiele. So können auch die Kinder auf spielerische Weise neue Sportarten entdecken und ihre Freude an Bewegung entwickeln. Infos gibt's unter Telefon 461070 sowie www.djk-heisingen.de

Laufen mit dem TC Kray

Der TC Kray sucht Verstärkung für die Lauf- und Walkinggruppe. Die Läufer treffen sich montags um 18 Uhr, mittwochs um 17.30 Uhr und samstags um 8 Uhr. Die Walker treffen sich freitags um 15 Uhr. Los geht es ab der Ottostraße (gegenüber Haus Nr. 61) am Eingang alter/neuer Volksgarten. Info-Tel. 0201/230242 (Ehepaar Sult).



Tribünen-Cup der Kanuten

OB Kufen hat beim Sommerevent der Kanusport-Gemeinschaft Essen den Startschuss für den Tribünen-Cup gegeben. Kufen: „Der Cup macht sichtbar, wo die KGE- Erfolge ihren Anfang nehmen: im Nachwuchs. Bei Kindern und Jugendlichen, die ihre ersten Erfahrungen im Kajak sammeln. Bei Trainern, die Talente fördern, bei Familien, Ehrenamtlichen und vielen Unterstützern, die den Sport möglich machen.“

Wer wird olympisch?

Am Samstag, 26. September, entscheidet der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) in Baden-Baden, welche Bewerberregion Deutschland im weiteren internationalen Verfahren für eine Olympia-Bewerbung vertreten wird. Die Entscheidung können Interessierte live bei einer Watch-Party im Deutschen Sport & Olympia Museum in Köln verfolgen. Das Museum lädt Bürger ab 12 Uhr zu einem Tag der offenen Tür ein. Beginn des Programms ist um 12:45 Uhr. Neben Talk-Runden mit Gästen aus Politik, Gesellschaft und Sport steht die Liveübertragung der DOSB-Entscheidung im Mittelpunkt. Von 13:45 bis 14:45 Uhr wird die Entscheidung aus Baden-Baden übertragen. Geplant ist zudem eine Live-Schalt der ARD in das Museum. Auch Oberbürgermeister Thomas Kufen wird gemeinsam mit den Oberbürgermeistern der beteiligten Städte sowie weiteren Unterstützern der lokalen Kampagnen vor Ort sein. Weitere Informationen zur Olympiabewerbung gibt es auf www.essen.de/olympia

Walken am Donnerstag

Wer in Bewegung kommen möchte, der kann sich zum Nordic-Walking im Schlosspark Borbeck anmelden. Die Kurse finden jeden Donnerstag statt.

Info- und Anmeldung beim Kursleiter Thomas Wirtz unter Telefon 0176/98121223 oder auch im Zentrum 60plus Butzweg unter Tel. 22 00 744.



Freiwilliges Soziales Jahr

Gute Ausbildung garantiert

- 12-monatiger **Freiwilligendienst**
- **Attraktives** Taschengeld
- Ausbildung als **Rettungshelfer NRW**
- **Vielseitige** Einsatzbereiche
- Spannende **Schulungen** + pädagogische Begleitung

Jetzt informieren und bewerben!
bewerbung.essen@johanniter.de
Infos unter: 0201 89646 - 107



JOHANNITER
 Regionalverband Essen
 Essen · Mülheim · Bottrop

„Frohsinn-Familie“ ehrte ihre Sänger

Urgestein Heinrich Spliethoff singt schon seit 80 Jahren mit

Es ist eine lange und schöne Tradition, dass alle zwei Jahre langjährige, engagierte Sänger sowie Fördermitglieder im Kreis der „Frohsinn-Familie“ geehrt werden. Wenn Menschen sich 25, 50, 65 oder sogar 75 Jahre und länger an „Frohsinn“ binden, ist das ein besonderes Zeichen für Zusammenhalt und Verbundenheit mit dem Verein. Deshalb gilt ein großer Dank den aktiven- und fördernden Mitgliedern für ihre Treue.

Mit 97 Jahren noch bei Stimme

Das Besondere an dieser Jubilarehrung ist die Geschichte des Sängers und Ehrenmitglieds Heinrich Spliethoff. Bereits im Alter von 17 Jahren fand Heinrich den Weg zum Quartettverein „Frohsinn“.

Heute, mit 97 Jahren, unterstützt er mit seiner kräftigen Stimme noch immer den zweiten Bass und ist jederzeit für einen Scherz sowie für „Dönekes“ aus früheren Jahrzehnten zu haben. Mit strahlendem Stolz blickt er auf acht Jahrzehnte voller Chorgesang zurück.

Zu diesem bemerkenswerten Jubiläum wurde Heinrich nicht nur vom Quartettverein geehrt, sondern auch vom Deutschen Chorverband, vertreten durch Kurt Peters, Vorsitzender des Essener Sängerkreises ausgezeichnet.

Heinrichs Sängerlaufbahn zeichnet sich besonders dadurch aus, dass er sich mit großer Hingabe und echter Freude ausschließlich dem Quartettverein „Frohsinn“ gewidmet hat.

Die Sänger freuten von Herzen, dass sie ihm zum 80-jährigen Jubiläum ihren Dank und eine hohe Wertschätzung aussprechen konnten.

Fördern und unterstützen

Die Aufmerksamkeit galt nicht nur Heinrich, sondern auch weiteren Jubilaren un-



Es ist eine lange und schöne Tradition, dass alle zwei Jahre langjährige, engagierte Sänger sowie Fördermitglieder im Kreis der „Frohsinn-Familie“ geehrt werden. Das Besondere an dieser Jubilarehrung ist die Geschichte des Sängers und Ehrenmitglieds Heinrich Spliethoff. Bereits im Alter von 17 Jahren fand Heinrich den Weg zum Quartettverein „Frohsinn“.

Fotos: Janz

ter den aktiven Sängern sowie den Fördermitgliedern, die den Verein auf vielfältige Weise unterstützen. Der Chor kann sich glücklich schätzen, dass alle Teil dieser Gemeinschaft sind.

Ehrung für Sänger Krause

Als besondere Zugabe gab es eine überraschende Würdigung: Für 50 Jahre Vorstandsarbeit als Presse- und Öffentlichkeitsbeauftragter ehrten der Quartettverein und der

Chorverband Friedrich Krause mit einer Erinnerungsurkunde und einer außergewöhnlichen Vereinsnadel. Darüber hinaus verlieh ihm der Chorverband zusätzlich die echte goldene Ehrennadel.

Geehrt wurden die aktive Sänger (Froh. = Frohsinn, ESK = Sängerkreis): W. Dickmann, 25 J. Froh. + 25 J. ESK; W. Flüge, 25 J. Froh. + 25 J. ESK; H. J. Kickermann, 25 J. ESK; H. Neu, 25 J. Froh.; N. Wagner, 50 J. Froh. + 50 J. ESK; K. Blaschke, 50 J. Froh.

+ 50 J. ESK; H. Follrichs, 70 J. ESK; F. Schäfer, 70 J. ESK; PP. Schulte, 70 J. Froh. + 70 Jahre ESK; W. Spliethoff, 70 J. Froh. + 70 J. ESK; H. Spliethoff, 80 J. Froh. + 80 J. ESK.

Vom Quartettverein Frohsinn wurden folgende Fördermitglieder geehrt: Für 25 Jahre: H. Bergmann, Chr. Scheele, K.J. Henrich, P. Brenner, I. Kickermann, B. Dickmann-Tittel. Für 40 Jahre: J. Embacher, G. Schäfer, I. Scheele, W. Lelgemann jr, B. Kampmann, Th. Duesmann.

Friedrich Krause

Trauer-Treff für Männer

Trauer angesichts des Todes einer nahestehenden Person ist immer individuell. Jeder trauert auf seine unverwechselbare Art.

Zu gesellschaftlich geprägten Erwartungen gehört es jedoch, dass Männer in jeder Situation kraftvoll und stark sein müssen. Männer empfinden sich in ihrer Trauer jedoch genauso häufig allein gelassen, wenn das weniger betroffene Umfeld wieder „zur Tagesordnung“ übergeht.

Aus diesem Grund lädt der Ambulante Hospizdienst am Alfried Krupp Krankenhaus Männer mit Verlusterfahrung zu einem Stammtisch ein.

Die Männertrauergruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat, das nächste Mal am 1. Oktober, um 18 Uhr im Café Extrablatt in Essen-Rüttenscheid.

Dort können sich Trauernde in einem geschützten Rahmen auszutauschen und Anregungen sowie Orientierung für ihr weiteres Leben finden.

Um Anmeldung wird gebeten. Nähere Informationen erhalten Interessierte unter der Telefonnummer: 0201 434-2513.

Fit im Kopf in Heisingen

Nicht nur der Körper, auch das Gehirn braucht regelmäßige Bewegung. Im ganzheitlichen Gedächtnistraining der DJK Heisingen werden mit abwechslungsreichen Übungen Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität sowie Wahrnehmung und Wortfindung spielerisch trainiert. Unter der Leitung von Heike Schwarzer findet der Kurs alle 14 Tage dienstags statt - ohne Leistungsdruck, aber mit viel Motivation, Humor und Freude am gemeinsamen Lernen.

Jederzeit mitmachen

Interessierte können jederzeit einsteigen und eine kostenfreie Schnupperstunde besuchen. Weitere Informationen gibt es bei der DJK Heisingen, Heisinger Straße 393, Telefon 46 10 70.



Schloss Oefte: Kaiser-Otto-Residenz-Bewohner beim Golfnachmittag

Das Team der Steeler Kaiser-Otto-Residenz organisierte auf dem Golfplatz Oefte in Kettwig einen Golfnachmittag für Bewohner. Trainer Arnd Breuer führte in die Theorie ein, erklärte die einzelnen Schläger und dann ging es zum Abschlagplatz. Hier bewies die Gruppe aus Steele große „Schlagkräftigkeit“, bevor ein gemeinsames Grillen den Ausflug komplett machte.

Fotos: Janz



Abschläge sind für Golf-Anfänger gar nicht so einfach durchzuführen. Aber die Besucher aus Steele schlugen sich sehr gut.

FAMILIE HAT MAN –
NACHBARN
 SUCHT MAN SICH AUS!
 WAS FÜR EIN SCHÖNES MIETEINANDER.

www.allbau.de

Party mit den Top-Hits der 60er und 70er Jahre

26. September: Oldienacht lädt in der Grugahalle zum Abfeiern ein

Wer liebt sie nicht - die Musik der Stars der 60er und 70er Jahre?

Top-Hits zum Mittanzen, die nie in Vergessenheit geraten sind. Wir haben da einen echten Geheim-Tipp für echte Fans!

Von Tony Christie bis The Animals

Lust auf ein Revival? Genau das bietet die Oldienacht in der Grugahalle Essen (Messeplatz 2, Norbertstraße) am 26. September 2026 um 18 Uhr.

Mit dabei sind folgende Stars: CCR Clearwater Creedence Revival, Tony Christie und Band, Hermans Hermits, The Animals, Glitterband, John Kincade, The Rattles, T-Rex und Water-



Auch die Jungs der Band „Glitterband“ sind bei der Oldienacht in der Grugahalle Essen mit dabei. Archivfoto: rh events

loo- The Abba Show mit 4 Swedes. Vorverkauf: alle bekannten Vorverkaufsstellen

im Pott und über Reservix: Hotline: 0761-888499 99 (Ticket ausdrückbar); Eventim:

01806-570070; Funke Ticket NRW-Kartenbestellung: 0201/8046060.

Ausstellung „Erinnerung“

Für die Ausstellung „Erinnerungsmacher – Das Übriggebliebene 1933–45“, die im Herbst in der Alten Synagoge gezeigt wird, sucht der Fotokünstler Moritz Wondrak (Absolvent der Folkwang Universität der Künste) Relikte aus Privatbesitz mit Bezug zur Zeit des Nationalsozialismus, etwa Dokumente, Fotos oder Alltagsgegenstände. Die Objekte sowie – wenn möglich – ihre Besitzer sollen fotografisch porträtiert und ihre Geschichten dokumentiert werden; ein begleitendes Rahmenprogramm ist geplant.

Interessierte können sich mit dem Betreff „Erinnerungsmacher“ per E-Mail an info@alte-synagoge-essen.de wenden oder telefonisch bzw. per WhatsApp unter 0171/783 11 65 Kontakt aufnehmen.

Weitere Einblicke in das Projekt und Informationen gibt es unter www.moritz-wondrak.de

Wir, die AWO Essen, suchen für unsere Pflegeeinrichtungen...

Pflegefachkräfte (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Du bist ein Kommunikationstalent? Egal was passiert, du behältst einen kühlen Kopf? Du hast Spaß daran, das Leben anderer zu verbessern? Als Tausendsassa übernimmst du gerne Verantwortung, steuerst komplexe Abläufe und agierst als rechte Hand der Mediziner? Dann werde Teil unseres Teams! Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

AWO Kreisverband Essen e.V.
Personalabteilung
Holsterhauser Platz 2
45147 Essen

Weitere Infos auf:
www.awo-essen.de/stellenangebote



AWO ESSEN
seit 1920
mit HERZ für die MENSCHEN

Lebensgestalter:innen gesucht!



IM JULIUS

Das Kindertheaterstück (ab vier Jahre) „Das blaue Büdchen“ wird am Sonntag, 11. Oktober, 15 Uhr, im Julius-Leber-Haus, Meistersingerstraße 50, gespielt. Erwachsene zahlen fünf, Kids vier Euro Eintritt. Info: www.awo-essen.de

Foto: Maruhn



IM LABOR

Im Theaterlabor „Play, Move, Explore“ haben neun Theaterbegeisterte das Thema „Entscheidungen“ künstlerisch erforscht. Studio-Bühne, Korumhöhe 11, 3. Oktober, 20 Uhr. Infos und Karten: www.studio-buehne-essen.de

Foto: Archiv



IM FOKUS

Der Einfluss von Milliardären auf die US-Politik: Am Dienstag, 29. September, 18.30 Uhr stellt der Journalist Julian Heißler sein Buch „Amerikas Oligarchen. Geld, Macht und der Zerfall der Demokratie“ in der VHS, Burgplatz, vor.

Foto: Sorensen

KONZERT

Treffpunkt Steele

Am Freitag, 25. September, veranstaltet der Steeler Nachbarschaftsladen ein Konzert in den Räumen im Treffpunkt Steele an der Bochumer Straße 37. Ab 19 Uhr spielt dort die dreiköpfige Akustik-Rock-Band „Himmelmännchen“ Musik aus kräftigen Rockrhythmen, funkigem Groove und Balladen mit deutschen Texten. Kopf und Gründer der Band ist Hans Werner Himmelmann, der textet, komponiert, singt und Gitarre spielt. Begleitet wird er von Eckhard Hauenherm am Bass und Boris Glitzner an der Cajon. Der Eintritt zu der Veranstaltung ist frei, um Spenden zur Förderung der Arbeit des Nachbarschaftsladens wird gebeten.

FÜR FRAUEN

Sicherer im Alltag sein

Für Frauen, die sich im Alltag in manchen Situationen unsicher oder gar bedroht fühlen, bietet der TV Kupferdreh einen Selbstverteidigungskurs an. Im September geht es sechsmal mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle des Gymnasiums Werden, Grafenstraße 9, los. Kursleiter sind Ernesto Nardo (2. Dan) und Rudi Will (1. Dan). Info und Anmeldung: www.tvk-essen.de; Tel.: 8486220.



LaurentiusQuartier: Bildhauer-Matinee

Die Ausstellung „Steele und seine südlichen Eisenbahnstrecken“ (siehe unsere Eröffnungsfotos) läuft noch bis 5. Oktober, täglich von 10 bis 18 Uhr, im LaurentiusQuartier, Laurentiusweg 49. Doch schon geht es in Zusammenarbeit mit dem Steeler Archiv weiter: Vor 1,5 Jahren konnte man mit einer erfolgreichen Aussteilung den im Stadtteil geborenen Bildhauer Franz Guntermann neu ins Bewusstsein bringen. Unmittelbarer Anlass war die Rückkehr seiner beiden Engelfiguren ins LaurentiusQuartier. Danach gelang es mit Unterstützung Pfarrgemeinde St. Laurentius, auch die Marienfigur, für deren Begleitung die Engel einst von Guntermann geschaffen wurden, als Dauerleihgabe der Pfarrei ins Quartier zu holen. Dieses Ereignis soll mit einer Matinee für Nachbarn und Kulturinteressierte gefeiert werden und zwar am Samstag, 10. Oktober, ab 10.30 Uhr (erst mit einer Messe, dann mit Themenführung).

Fotos: Janz

GEMEINDE

Treffen in Rellinghausen

Zur Gemeindeversammlung lädt die Evangelische Kirchengemeinde Rellinghausen am Freitag, 25. September, von 18.30 bis ca. 20.30 Uhr in das Gemeindezentrum an der Bodelschwinghstraße 6 ein. Das Presbyterium informiert über den Stand der Gespräche zur geplanten Fusion mit den Nachbargemeinden im Gestaltungsraum Süd-Ost („Ruhrschleife“) und die Zukunft der Kirchenmusik in der Gemeinde; außerdem geht es um Bau- und Finanzangelegenheiten.

ZECHÉ

Führung auf Zollverein

Am Samstag, 26. September, findet um 12 Uhr eine Führung durch das Schaudepot des Ruhr Museums auf dem UNESCO-Welterbe Zollverein statt. Es ist das einzige begehbare Museumslager im Ruhrgebiet mit über 25.000 Objekten. Tickets: Erwachsene 11, ermäßigt 9, Kinder und Jugendliche sowie Schüler und Studierende unter 25 Jahren 5 Euro. Treffpunkt: Kokerei Zollverein, Heinrich-Imig-Straße 9. Informationen: besucherdienst@ruhrmuseum.de oder von montags bis freitags zwischen 9 und 17 Uhr unter Tel.: 24681 444.

STEELE

Programm
für Nachbarn

Der Steeler Nachbarschafts-laden e.V., Bochumer Straße 37, bietet regelmäßig offene Angebote für Familien und alle Interessierten an:

Jeden Mittwoch gibt es von 9 bis 11 Uhr einen offenen Treff für Eltern mit Kleinkindern und von 11 bis 13 Uhr eine offene Begegnung für alle, um ins Gespräch zu kommen.

Jeden Donnerstag um 19 Uhr startet der Lauftreff bei jedem Wetter - mit zwei Gruppen für Walken oder Joggen. Weitere Informationen per Mail an info@steenala.de oder auf der Webseite unter: www.steenala.de „Lehrerin in der Wüste Saudi-Arabiens Bebilderter Vortrag“ startet am 13.9., 17 bis 20 Uhr.

LESUNG

Was bedeutet
Männlichkeit?

Eine Lesung mit dem Autor Fikri Anil Altıntas aus seinem Buch „Im Morgen wächst ein Birnbaum“ findet am 9. Oktober um 19 Uhr in der Stadtteilbibliothek Huttrop in Essen, Mählerweg 1, statt.

Unter anderem stellt sich die Frage: Was bedeutet Männlichkeit überhaupt und wie kann sie jenseits der Klischees verstanden und gelebt werden?

HILFE

Infos zum
Hausnotruf

Der ASB, Sven Kottenberg, informiert am 8. Oktober um 18 Uhr im BürgerTreff Ruhrhalbinsel e.V., Nockwinkel 64 unter dem Titel: „Alleine zu Hause und trotzdem gut abgesichert!“ Was passiert, wenn man zu Hause stürzt, plötzlich gesundheitliche Beschwerden bekommt oder sich in einer anderen Notsituation befindet und nicht mehr selbst zum Telefon greifen kann? Ein Hausnotruf kann in solchen Situationen schnelle Hilfe ermöglichen und Angehörige entlasten. Bei der Veranstaltung erfahren Besucher: wie ein Hausnotruf funktioniert; in welchen Situationen ein Hausnotruf sinnvoll sein kann; welche technischen Möglichkeiten es gibt; wie im Notfall schnell Hilfe organisiert wird; welche Kosten entstehen können und ob eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich ist und welche zusätzlichen Leistungen und Angebote zur Verfügung stehen. Natürlich haben Besucher auch die Möglichkeit, ihre persönlichen Fragen zu stellen und sich unverbindlich beraten zu lassen. Die kostenfreie Veranstaltung richtet sich an Senioren, Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sowie Angehörige und alle, die sich über mehr Sicherheit im eigenen Zuhause informieren möchten.



Das Konzert zum 160. Geburtstag der Sängervereinigung 1866 Burgaltendorf findet am 4. Oktober statt. Archivfoto: rh events

Konzert zum
160. Geburtstag

Sängervereinigung 1866 Essen-Burgaltendorf

Das Jubiläumskonzert „160 Jahre Sängervereinigung 1866 Essen-Burgaltendorf - Von Oper bis Musical“ findet am Sonntag, 4. Oktober, in der Herz-Jesu-Kirche, Essen-Burgaltendorf, statt. Eintritt: 18 Euro; Schüler/Studenten:

15 Euro; Einlass: 15.30 Uhr, Beginn: 16 Uhr. Mitwirkende: Chorgemeinschaft EBO, Anke Krabbe (Sopran), Jakob Kleinschrot (Tenor), Trio Sorrentino and Friends, Martin Fratz (Klavier), Sängervereinigung 1866 Essen-Bur-

galtendorf, Gesamtleitung: Norbert Bunse. Karten sind erhältlich in Burgaltendorf im Vereinslokal „Im Stiefel“ und im „Wohnstudio Neuhäus“, in Niederwenigern bei „Geschenke Lünemann“ sowie bei den Sängern.

KONZERT

Big Band-
Sound live

Chris Potter und die WDR Big Band würdigen John Coltrane: Die 1967 verstorbene Saxophon-Legende wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. Einer der aktuell ganz Großen auf dem Instrument ist Chris Potter.

Saxophonlegende
John Coltrane

In der Philharmonie wird er gemeinsam mit dem Kölner Ensemble den einflussreichen Jazzmusiker Coltrane würdigen, der den Jazz-Klang der 1950er und 60er Jahre prägte. Bob Mintzer, Leiter der WDR Big Band, hat dafür die passenden Arrangements geschrieben.

Jazz-Klänge der
50er und 60er

Los geht es am morgigen Samstag, 26. September, 19 Uhr, in der Philharmonie Essen, Alfred Krupp Saal. Weiter Infos und Tickets gibt es hier: www.theater-essen.de



Glanzvolle Augenblicke

Ihre neue Show „Glanzvolle Augenblicke“ präsentieren die Golden Girls am Sonntag, 4. Oktober, im Julius-Leber Haus (AWO), Meistersingerstraße 50. Beginn: 16 Uhr. Einlass: 15 Uhr, Eintritt: 25 Euro. Karten gibt es nur im Vorverkauf im Julius (Tel.: 0201-1897-550). Ohne jegliche Allüren nehmen sich die Travestie-Girls selbst in fast jeder Rolle auf die Schippe, denn Humor liegt ihnen einfach im Blut. Ein Divencocktail in glamourösen Showkostümen, sowie Federn und Strass, bietet eine Show voller Illusionen und besonderer Highlights in Musik getaucht.

Foto: AWO

OLDIENACHT
ESSEN
CCR
(Clearwater Creedence Revival)
TONY CHRISTIE & Band
HERMANS HERMITS
GLITTERBAND * THE ANIMALS
JOHN KINCADE * THE RATTLES
T. REX
special guests: WATERLOO - the Abba-Show
(4SWEDES)
SAMSTAG
26.09.2026
GRUGAHALLE ESSEN
Beginn: 18:00 Uhr * Einlass: 17:00 Uhr
Vorverkauf an allen bekannten Vorverkaufsstellen
EVENTIM: 01806-570070
RESERVIX: 0761-88849999
Funke Ticket NRW: 0201 8046060

KLASSIK

Musik in der Kirche

Werke von François Couperin, Léon Boëllmann, Kees Boeke und Jacob van Eyck erklingen in der Vesper um Vier, die die ev. Kirche am Samstag, 26. September, ab 16 Uhr in der Marktkirche, Markt 2/Porschekanzel, anbietet. Für die musikalische Gestaltung dieser rund Andacht mit Tönen und Worten sorgt Ingeborg Deck (Klavier, Blockflöten); die liturgische Leitung hat Marktkirchenpfarrer Jan Vicari.



Ihr Termin fehlt?

Schicken Sie uns eine E-Mail:

redaktion@mein-kurier.ruhr

11. Oktober: Konzert des „Singkreis Kupferdreh“

Der Singkreis Kupferdreh lädt ein zum Jahreskonzert. Geplant wird ein Nachmittag voller heiterer, aber auch melancholischer Melodien - bunt wie die Blüten und Blätter in dieser Jahreszeit. Auch einige Überraschungen hält der Singkreis bereit. Durch das Programm führt Sie wieder G. Papirnik. Begleitet wird der Chor von Robert Weinsheimer am Klavier sowie von Holger Hahn am Bass. Chorleiter Christoph Lahme wird die Gesamtleitung übernehmen. Los geht's am Sonntag, 11. Oktober, 17 Uhr, in der evangelischen Christuskirche Essen-Kupferdreh, Dixbäume 87. Eintrittskarten zum Preis von zehn Euro gibt es im Vorverkauf im Bettenstudio Niewerth, Bahnstraße, in Kupferdreh und bei den Chormitgliedern des Singkreises.

Foto: Archiv

„Elisa und die Schwäne“

Premiere zu 75 Jahre Studio-Bühne

„Elisa und die Schwäne“ sind im Anflug: Seit 75 Jahren ist die Studio-Bühne Essen, Korumhöhe 11, vitaler Teil der Essener Theater- und Kulturlandschaft und aus dieser nicht mehr wegzudenken. Dieses besondere Jubiläum soll unter dem Motto ‚theaterträume‘ mit vier Jubiläumspremieren gefeiert werden. Für Kinder und Erwachsene ab 5 Jahre lockt z.B. „Elisa und die Schwäne“, ein Erzähltheaterstück von Catharina Fillers frei nach den Gebrüdern

Grimm und Hans Christian Andersen: Was soll man tun, wenn die eigenen Brüder von einer bösen Königin verzaubert und in weiße Schwäne verwandelt werden? In der Inszenierung von Stephan Rumphorst spielen Babett Arnold, Christoph Lewicki und Martin Wilke. Für die Premiere am Sonntag, 4. Oktober um 15 Uhr und die Folgevorstellungen haben wir Karten für Sie auf www.studio-buehne-essen.de oder unter Tel. 0201 / 55 15 05 (Anrufbeantworter).

Historische Stadtteil-Filme

Gemeindezentrum Königsstele

Das Steeler Archiv bietet Veranstaltungen an, für die man sich ab sofort anmelden kann, nächster Termin: Freitag, 9. Oktober, 19 Uhr: Historische Filme aus Steele, Gemeindezentrum Evangelische Gemeinde Königsstele, Kaiser-Wilhelm-Straße 39.

Gezeigt werden Ausschnitte von der 1000-Jahr-Feier sowie Aufnahmen aus den 1960er und 1970er Jahren vor der Sanierung. Ergänzt wird die Präsentation durch weitere kleine historische Filme. www.steeler-archiv.de



26 09 2026	Oldienight Essen	mit CCR, Tony Christie, Glitterband u.a.
27 09 2026	Bricks-ausm-Pott	Die Lego®-Börse in NRW
03 10 2026	Lukas BS	Burger Pommes x Eierkopf Show 2026
10 10 2026	11. Jobmesse Essen	Finde Deine neue Karriere!
11 10 2026	Mädchen Klamotte	Im Foyer
17 10 2026	Fame Fighting 4	Das Reality-Boxevent Deutschlands
24 10 2026	Yuvan Shankar Raja	U1niverse Tour
31 10 2026	Chris Tall	Keep Laughing
03 11 2026	Elena Uhlig & Fritz Karl	Die Ehe - eine feindliche Übernahme
07 11 2026	Alaaf im Pott 2026	Volle Pulle Jeck
08 11 2026	CD & Schallplattenbörse	Im Foyer
13 11 2026	Mario Barth	Männer sind nichts ohne die Frauen
14 11 2026	Gamechanger	by Bastian Bielendorfer

Terminstand: September 2026 · Änderungen vorbehalten!

GRUGA
HALLE

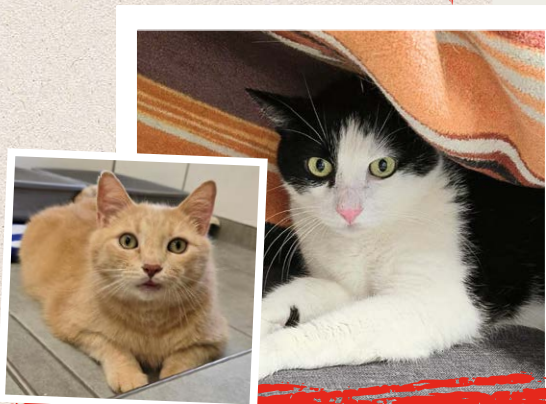
MESSE ESSEN GmbH
Grugahalle
Messeplatz 2
45131 Essen

Telefon: +49.(0)201.7244.0
E-Mail: info@grugahalle.de

www.grugahalle.de



TIERFREUNDE MIT



Hody und Tala

Hody und Tala sind anfangs sehr ängstlich gewesen und wollten mit den Tierpflegern nichts zu tun haben. Dann hat Hody (rot) etwas Mut gefasst und gemerkt wie nett es mit Menschen sein kann. Tala ist da noch sehr zögerlich und faucht im Zweifel, um sich Menschen vom Pelz zu halten. Beide möchten zusammen in ein neues Zuhause ziehen. Auch den Freigang, in einer ruhigen Gegend, kann man sich bei Beiden gut vorstellen. Auch das Gewichtsmanagement der beiden Kater sollten die neuen Lieblingsmenschen übernehmen.

Das Tierheim bleibt weiterhin für spontane Besuche geschlossen. Die Vermittlung läuft über Terminvergabe. Bitte telefonisch im Tierheim melden.



Telefon:
0201/ 837 23 50



Kontakt zur Redaktion

Sie haben eine Meldung für uns? Dann her damit an die Redaktionsadresse: redaktion@mein-kurier.ruhr

Impressum

Herausgeber und Verlag

LC Medien GmbH
Waldlehne 82,
45149 Essen

Geschäftsführung und verantwortliche Leitung

Detlef Leweux
(Anschrift wie Verlag)
Tel.: 0177/ 70 59 805

Redaktion

Detlef Leweux (verantw.)
Silke Heidenblut
Julia Colmsee
Norbert Janz
redaktion@mein-kurier.ruhr
Anzeigen
Jörg Colmsee (verantw.)
Jörg Flörchinger

anzeigen@mein-kurier.ruhr

Anzeigenpreisliste

1. Januar 2026
Gesamtauflage
43.655 Exemplare

Verteilung

Monatlich
in Kupferdreh, Steele,
Überruhr, Freisenbruch,
Horst, Burgaltendorf,
Bergerhausen,
Rellinghausen

Druck

Lensing Zeitungsdruck
Auf dem Brümmer 9,
44149 Dortmund

Zustellung:

zustellung@mein-kurier.ruhr

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

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



Die Ruhrpott-Revue kommt nach Überruhr. Foto: privat

Wenn man aus seiner „Bude“ fliegt

Ruhrpott-Revue im „BürgerTreff“

Was passiert, wenn das eigene Zuhause plötzlich auf dem Spiel steht? Genau diese Frage stellt die Ruhrpott-Revue in ihrem neuen Theaterstück „Wohnung gesucht! - Trubel in der Bertholdstraße“, das am 10. Oktober um 17 Uhr im BürgerTreff Ruhrhalbinsel, Nockwinkel 64 aufgeführt wird. Mitten in eine Geburtstagsfeier platzt die Kündigung wegen Eigenbedarf und stellt das Leben eines Ehepaares nach Jahrzehnten auf den Kopf. Doch schnell zeigt sich: Auch andere Hausbewohner kämpfen mit steigenden Mieten, Platzproblemen und Zukunftsängsten. Im Treppenhaus treffen unterschied-

liche Generationen und Lebensentwürfe aufeinander. Zwischen Humor, Musik und berührenden Momenten entsteht eine Geschichte über Zusammenhalt, Mut und die Kraft der Gemeinschaft. Aus Nachbarn werden Verbündete, aus Sorgen wächst Hoffnung.

Die Ruhrpott-Revue verbindet dabei Schauspiel, Musik und Tanz zu einem unterhaltsamen und zugleich nachdenklichen Theatererlebnis mitten aus dem Leben im Ruhrgebiet. Karten gibt es für 20 Euro, 15 Euro kostet die Karte für Schüler und Studierende. Vorverkauf unter www.eventim-light.com



„Der große Gatsby“

Den Kultroman „Der große Gatsby“ bringt die Essener Volksbühne in einer eigenen Musical-Adaption auf die Bühne: Die melancholische Geschichte über eine unheilvolle Liebesgeschichte im New York der wilden 1920er Jahre verwandelt sich in eine Revue aus glitzernden Partys, romantischen Begegnungen und einem dramatischen Ende. 26. September, 17 Uhr, Seniorenresidenz Augustinum, Renteilichtung 8-10; 3. Oktober, 18 Uhr, Erlöserkirche - Gemeindesaal, Goethestraße 1 / Ecke Friedrichstraße. Tickets (18 Euro) gibt es unter www.essener-volksbuehne.de

Foto: Volksbühne

SPORTLICHES

Tai-Chi entdecken

Unter dem Motto „Bewegung für Körper und Geist“ bietet das Zentrum 60plus Butzweg der AWO Essen jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr ehrenamtlich angeleitete Tai-Chi & Qigong-Übungen an, die speziell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe 60+ zugeschnitten sind.

Für Körper
und Geist

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Muskeln und das Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird um eine Anmeldung gebeten. Kontakt unter Telefon: 22 00 744.

KURS

Tanzen erlernen

Tanzlehrerin Maria Del Amore gibt wieder Kurse im Juli-Leber-Haus der AWO, Meistersingerstraße 50, an. Auf dem Programm stehen Bachata, Kizomba sowie Kindertanz. Weitere Infos und Anmeldung unter www.kizomba-essen.de.

MEIN
KURIER

Nächste
Ausgabe:
16. Oktober

Rätsel-Lösung der vergangenen Ausgabe

SKRUEAG
MARSHALLVERSICHERUNG
TOHANOAKALTEISENA
METHANHALLIMASCHNEN
MAEIBESSHAMHILLARY
NFA
BORSTE
STASE
KASKO
PAVIAN
NASS
ANGST
RACKER
NELE
LELM
HOMER
NFFIAA
AUSZEICHNUNGDOGGESV
MPANDUAKAUREMAK
SEIMGECIRKAMINORITAE
KPACTHMINORITAE
DIESEKANKADEISCHN
SMETANORDNENSCALA
INTERCOKAHDEICHHEM
TUENCHABRAUSCHHUE
TIBETTHEDDIEHUSOLAS
RHEIDILWFARRINNE
ROEMERGELAGEZDFSEN
TUNENFENEK
SCHNITTBLUME

[illegible]

Ausländerbehörde

Kruppstraße 16, 45128 Essen
Telefon: 0201 88-38883 (Termine)
abh@essen.de

Essener Tourist Info

Kettwiger Straße 35, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-72333
touristinfo@essen.de

Familienpunkt

Haus am Theater I. Hagen 26, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-51777
familienpunkt@essen.de

Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Dorotheenstraße 3, 45130 Essen
Telefon: 0201 8391490
info@ehrenamtessen.de

EUROPE DIRECT

Haus der Technik, Hollestraße 1g,
45127 Essen
Telefon: 0201 88-88753
europedirect@essen.de

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Straße 23, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-44106
info@fms.essen.de

Behindertenberatung

Rathaus, Porscheplatz 1, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-33291
Fax: 0201 88-33004
info@behindertenberatung.essen.de

Hundesteuer

Rathaus, Porscheplatz 1, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-21499
Infos: www.essen.de/hundesteuer

Gesundheitsamt

Hindenburgstraße 29, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-53999
gesundheitsamt@essen.de

ServiceCenter Essen

E-Mail: info@essen.de
Servicezeiten: Mo.-Fr. 7:30 bis 18 Uhr
Diese Hotlines erreichen Sie unter Telefon:

	0201 88-0
Behördentelefon	(115/ 88-0)
Bürgerämter	(88-33222)
Termine Ausländerbehörde	(88-38883)
Ukraine-Hotline	(88-35555)
Fahrerlaubnisbehörde	(88-33888)
Kfz-Zulassungsstelle	(88-33999)
Wohngeldstelle	(88-50466)

Weitere Informationen zu den Hotlines
finden Interessierte auf der Internetseite:
www.essen.de/servicecenter

Bildungspunkt

Lindenallee 57, 45127 Essen
Telefon: 0201 45844672
info@bildungspunkt.org

Volkshochschule Essen

Burgplatz 1, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-43100
info@vhs-essen.de

Amt für Soziales und Wohnen

Altendorfer Straße 103, 45138 Essen
Telefon: 0201 88-50555
sozialamt@essen.de

Kommunales Integrationszentrum Essen

Geibelstraße 1, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-88461
info@interkulturell.essen.de

Seniorenreferat

Altendorfer Straße 103, 45138 Essen
Telefon: 0201 88-50666
Seniorenreferat: 0201 88-50088

Städtepartnerschaften / Internationale Beziehungen

Rathaus Porscheplatz 1, 45121 Essen
Telefon: 0201 88-88043
info@international.essen.de

**Ihr Kontakt zur Verwaltung:**

Rathaus
Porscheplatz 1
45121 Essen
Telefon: 0201 88-0
E-Mail: info@essen.de

So kommen Sie zu uns:

Anfahrt von Norden über A 42 oder A 2, Abfahrt „Autobahnkreuz Essen-Nord“ (A 42) bzw. „Essen/Gladbeck“ (A 2), über B 224 Richtung Essen, später Richtung „Zentrum“ von Westen über A 40 bis 2. Abfahrt „Essen-Zentrum (Ost)“ (direkt hinter der Tunnelausfahrt), rechts auf die Helbingstraße, danach geradeaus von Südwesten über A 3 am „Autobahnkreuz Breitscheid“ auf A 52 Richtung Essen bis Abfahrt „Essen-Süd“, circa 3 Kilometer in Richtung „Zentrum“, von Osten über die A 40 bis Abfahrt „Essen Huttrop“, 1. Ampel rechts abbiegen (Steeler Straße), unter der Eisenbahnbrücke hindurch, 2. Ampel rechts (Bernestraße) von Süden über B 224 oder B 227, Hinweisschilder Richtung „Zentrum“ – aus allen Richtungen: Hinweisschilder Richtung „Rathaus“.
Verkehrsverbindung mit Bussen und Bahnen ab Hauptbahnhof:
Alle Linien Richtung „Rathaus Essen“