

58313

Citymagazin Herdecke | März 2018

Vorteils-
Coupons
für DEW21
Kunden

Aktuelle Ernährungsstudie

Was essen
unsere Kinder?

Autor im Gespräch

Jörg S. Gustmann
über Prioritäten,
Familie und Herdecke

E-Bike-Report

Spaß mit
Spannung



4

TERMINE

6

STUDIE
DAS PRINZIP
DER FRISCHE

10

HERDECKE
IN ZAHLEN

12

PROBEFAHRT
SPASS MIT
SPANNUNG
Die neue E-Bike-
Generation

18

INTERVIEW
JÖRG S.
GUSTMANN
Zahnarzt und
Autor

22

LOKALES

24

REPORTAGE
ARDEYPHARM
Gesundheit
aus Herdecke

28

TRENDS

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

kribbelt es Ihnen auch schon in der Nase? Endlich kitzeln die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut, die Frühblüher recken ihre Knospen. Der Frühling kommt!

Und die guten Vorsätze für das neue Jahr? Gesünder essen, ein wenig mehr Bewegung und Freiräume für sich selbst schaffen – wie das gelingen kann, hat unser Redaktionsteam gemeinsam mit Experten aus Herdecke herausgefunden.

Wir waren beim Herdecker Unternehmen Ardeypharm zu Gast. Dort werden seit mehr als 100 Jahren Mittel für einen gesunden Darm hergestellt. Mit Prof. Alfred Längler vom Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sprachen wir über gesunde Ernährung für große und kleine Menschen. Der Herdecker Autor Jörg S. Gustmann findet Erfüllung im Schreiben. Relaxen Sie doch einfach beim Lesen seiner spannenden Bücher... Wie Sie in Bewegung kommen, verrät unser E-Bike-Report.

Wir haben uns nach getaner Arbeit erst einmal einen grünen Smoothie gemixt. Das Rezept für unseren gesunden Favoriten finden Sie auf unserer Trend-Seite! Was immer Sie auch machen, um fit zu bleiben – geben Sie auf sich acht.

Viel Spaß bei der Lektüre.

Ihre
58313-Redaktion



IMPRESSUM

58313 ist ein Magazin von DEW21

Herausgeber:

Dortmunder Energie-
und Wasserversorgung GmbH
Günter-Samtlebe-Platz 1
44135 Dortmund

V.i.S.d.P.: Mirco Pinske

Konzept & Redaktion:

Iris Wasser, DEW21

Texte & Redaktion:

KO2B – Agentur für Kommunikation

Gestaltung:

Vera Berger
büro b* Raum für Gestaltung

Fotos:

Frauke Schumann Fotografie
(Titel, S. 2–3, S. 4 oben rechts, S. 5 Mitte,
S. 9, S. 12–14, S. 18–20, S. 22 oben, S. 23
oben, S. 24–26, S. 30–31) | Rolle Ruhland
(S. 4 oben) | Volker Neumann (S. 5 oben
links) | Philipp Winter (S. 5 oben rechts) |
Urban Zintel (S. 5 unten) | fotolia (S. 6–8) |
Sterzing (S. 15 oben) | Corratec (S. 15
unten links, S. 16) | Riese & Müller
(S. 15 oben rechts) | Hasebikes (S. 15
unten rechts) | Andi Frank (S. 17) | Ralph
Sondermann (S. 22 unten) | Feuerwehr
Herdecke (S. 23 unten) | H&M (S. 28
links) | Pantone (S. 28 Mitte) |
Heidelberger (S. 28 rechts oben) | Wilco
(S. 28 unten rechts) | bluegreen (S. 28
unten rechts) | Swarovski (S. 29 oben) |
biancodipuro (S. 29 unten links) |
Mahlwerck (S. 28 unten rechts)

Druck: Peter Pomp GmbH

Auflage: 13.500

Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung alle Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit nur die männliche oder nur die weibliche Form verwendet wird.

9. MÄRZ

Die Farbe ist lebendig

Die Farbe war für Cezanne alles, und bis heute hat sie für Künstler nichts von ihrer Faszination verloren. Welche Erfahrungsqualitäten die zeitgenössische Malerei zwischen subjektivem Ausdruck und kühler Konzeption eröffnet, zeigt die neue Ausstellung aus der Stiftungssammlung Dörken.

Start: 19 Uhr (Vernissage)

Laufzeit: bis 8.7.2018

Dr. Carl Dörken Galerie

Wetterstraße 60

> doerken-stiftung.de

9. MÄRZ

Die Grönholm-Methode im Wohnzimmertheater

Neueste Produktion im Theater am Stiftsplatz: Vier Bewerber für einen höheren Posten treffen sich zur letzten Runde eines Auswahlverfahrens. Weil nur einer als Sieger hervorgehen kann, entsteht eine Situation voller Spannung und Dramatik, ein atemberaubender Konkurrenzkampf voller Zynismus, Raffinesse und bitterem Witz. Weitere Aufführungstermine: 12.3., 14.3., 17.3., 18.3., 21.3., 23.3.

Start: 19.30 Uhr, sonn- und feiertags 18 Uhr

Theater am Stiftsplatz

Stiftsstraße 5

> theater-am-stiftsplatz.de

10. MÄRZ



Cheap TeQuila – 38 Jahre live on stage

Als der Gitarrist Matthias Schaaf vor 38 Jahren in Dortmund „Cheap TeQuila“ gründete, fuhr er noch mit der Straßenbahn zum Auftrittsort. Die Wege sind heute weiter. Die Devise ist geblieben: Hauptsache „live“. Der Bandname ist Programm. Benannt nach einem Johnny-Winter-Titel versorgen die fünf Kumpels aus dem Ruhrgebiet die Szene mit geradlinigem Blues.

Start: 19.30 Uhr

The Shakespeare • Brewery • Pub

Hauptstraße 38

> the-shakespeare.pub

16. MÄRZ

Jazz@undesigned

Die Gewinner des Jazzwettbewerbs jazz@undesigned der Werner Richard – Dr. Carl Dörken Stiftung spielen auf. Vom Auftrittsstipendium der Stiftung profitieren das Simon Below Quartett, Of Cabbages and Kings, Just Another Foundry und das Jonathan Hofmeister Quartett.

Start: 20 Uhr

Werner Richard Saal

Wetterstraße 58

> doerken-stiftung.de

14./15. APRIL



Frühlingsfest der Werbegemeinschaft mit verkaufsoffenem Sonntag

Rund 100 Marktstände, Aktionen der örtlichen Händler und Gastronomen, zahlreiche Spielangebote sowie der Blumen- und Gartenmarkt machen wieder Lust auf Frühling. Abgerundet wird die Veranstaltung durch den Antik- und Trödelmarkt, der am Sonntag **rund ums Herdecker Rathaus** stattfindet.

20. APRIL

Comedy Night mit Jochen Prang

„Verantwortungsbewusstlos“ – so startet Jochen Prang den Parforce-Ritt durch sein Programm. Der Stand-up Comedian aus Berlin nimmt alles auseinander, was die Menschheit so treibt!

Start: 20 Uhr

The Shakespeare • Brewery • Pub

Hauptstraße 38

> the-shakespeare.pub

22. APRIL



Lydie Auvray auf Jubiläumstournee

Einen weiten Weg hat Lydie Auvray zurückgelegt: Die „Grande Dame des Akkordeons“ feiert in diesem Jahr ihr 40-jähriges Bühnenjubiläum. Und bis heute hat sie nichts von ihrer Spritzigkeit eingebüßt.

Start: 20 Uhr

Werner Richard Saal

Wetterstraße 58

> doerken-stiftung.de

29. APRIL

Konzert der Musikschüler

Beim Schülerkonzert der Städtischen Musikschule präsentiert der musikalische Nachwuchs sein Können. Wie jedes Jahr sind mehrere Preisträger des Wettbewerbs „Jugend musiziert“ dabei.

Start: 11.15 Uhr

> herdecke.de/musikschule

9. BIS 12. MAI



44. Herdecker Maiwoche

Die Maiwoche bietet 4 Tage Unterhaltung pur: Live-Musik auf 4 Bühnen für jeden Geschmack etwas, der historische Kunst- und Töpfermarkt, die Kreative Straße mit spannenden Kinderaktionen sind nur einige Beispiele der über 50 Programmpunkte.

2. BIS 22. JUNI

Radeln für den Klimaschutz: Machen Sie mit!

Die Stadt Herdecke nimmt am deutschlandweiten Wettbewerb „Stadtradeln“ teil. Alle Herdecker sind eingeladen, drei Wochen lang kräftig in die Pedale zu treten und möglichst viele Fahrradkilometer für den Klimaschutz zu sammeln.

> stadtradeln.de/herdecke/

2. JUNI



15. Herdecker City-Lauf

Um die 900 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verzeichnet der Herdecker City-Lauf jedes Jahr – von den Bambini über ambitionierte Hobby-Läufer bis zur Spaßstaffel! Das DEW21 Maskottchen Pido feuert auch in diesem Jahr wieder die Kleinsten beim Bambinilauf an. Für Erfrischungen sorgt das DEW21 Wassermobil.

8. BIS 10. JUNI

44. Herdecker Kanu-Regatta

Die Herdecker Kanuten und ihre Gäste sorgen an diesem Wochenende für Spaß und Spannung. Am Freitag wagen sich traditionell bunt kostümierte Teams bei der Hobby Canadier Regatta aufs Wasser. Samstag und Sonntag starten die Sportler bei der Rennsport Regatta.

Programm ONIKON

20. März 2018 | 15.30 und 20 Uhr
21. März 2018 | 20 Uhr

Eine bretonische Liebe

Mit französischer Leichtigkeit widmet sich Carine Tardieu einer der großen Fragen des Lebens: Was ist Familie? Erwan (François Damiens), von Beruf Bombenentschärfer, begibt sich in der Bretagne auf die Suche nach seinem wahren Erzeuger. (FSK ab 6)

17. April 2018 | 15.30 und 20 Uhr
18. April 2018 | 20 Uhr

Das Leuchten der Erinnerung

Ella (Helen Mirren) hat eine Tumordiagnose. John (Donald Sutherland) leidet an Alzheimer. Das betagte Ehepaar unternimmt eine letzte Reise im Wohnwagen und schöpft neue Lebenskraft. Rührender Roadtrip! (FSK ab 12)

24. und 25. April 2018 | 20 Uhr

Loving Vincent

125 Künstler aus aller Welt haben 65.000 Einzelbilder für „Loving Vincent“ gemalt. Entstanden ist ein faszinierender Animationsfilm, der das Leben des Künstlers spannend erzählt. (FSK ab 6)

> onikon.de



DEW21 verlost Eintrittskarten für Lesung mit WLADIMIR KAMINER

Der Bestsellerautor Wladimir Kaminer liest aus seinem neuen Buch „Einige Dinge, die ich über meine Frau weiß“. Der garantiert vergnügliche Abend findet auf Einladung der Herdecker Yoga-Schule Yogability unterstützt von DEW21 statt. Die charmanten Geschichten zeigen, dass man Frauen gar nicht verstehen muss. Es reicht völlig, sie zu lieben. DEW21 verlost an 58313-Leser 5 x 2 Eintrittskarten im Wert von je 20 Euro.

24. Mai 2018

Start: 20 Uhr
Ruhrfestsaal
Zweibrücker Hof 4
> yogability.de

Preisfrage: Wie heißt Wladimir Kaminers Frau mit Vornamen?

Einsendeschluss: 13. April 2018
Antwort per Mail oder Postkarte an: DEW21, Iris Wasser, Günter-Samtlebe-Platz 1, 44135 Dortmund, iris.wasser@dew21.de
Bitte denken Sie daran, Ihre Kontaktdaten anzugeben!

Teilnahme ab 18 Jahren. Die Preise werden von DEW21 ausgelost und die Gewinner schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter von DEW21 und der beteiligten Unternehmen. Die Daten werden ausschließlich zu Verlosungszwecken verwendet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DAS PRINZIP DER FRISCHE



Am Anfang eines neuen Jahres sind sie wieder da: die guten Vorsätze! Weniger und gesünder essen, sich mehr bewegen, den süßen Verführungen nicht allzu schnell nachgeben. Das fällt Erwachsenen schon schwer. Und wie sieht es bei Kindern aus?

„GESUNDES ESSEN HAT NICHTS MIT DIÄT ZU TUN. ES KOMMT AUF ABWECHSLUNG, QUALITÄT UND MENGE DER PRODUKTE AN.“

iner, der das genau wissen will, ist Prof. Alfred Längler. Er ist Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sowie Professor für integrative Kinder- und Jugendmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Gemeinsam mit Wissenschaftlern der Fachhochschule des Mittelstands, der Universität Bonn, der Filderklinik und der Charité Berlin arbeitet er an der VeChi-Youth-Studie.

„Es handelt sich zunächst um eine Bestandsaufnahme. Die Daten sollen später dazu dienen, wissenschaftlich gestützte und praxisnahe Empfehlungen für die vegetarische, vegane und gemischte Ernährung von Kindern und Jugendlichen abzuleiten“, erläutert Prof. Längler.

NUR DAS BESTE FÜR DIE KINDER?

Ach, ja! Die Ernährung unserer Kinder. Man könnte meinen, die liegt Eltern besonders am Herzen. „Auch wenn Eltern für ihre Kinder meist nur das Beste wollen, stellen wir leider fest, dass der Trend zu Fertigprodukten und Fast Food nicht abbricht. Natürlich gibt es Familien, in denen sehr viel Wert auf gesunde, frisch zubereitete Mahlzeiten gelegt wird, das ist aber nicht die Masse“, weiß der Experte.

Verschiedene Studien, unter anderem die Ernährungsstudie 2017 der Techniker Krankenkasse zeigen: Quer durch alle Schichten ist zu beobachten, dass ernährungsbedingte Krankheiten zunehmen. Mittlerweile weisen sogar zunehmend Kinder und Jugendliche das typische Risikoprofil für einen Diabetes vom Typ 2 auf: Gründe dafür sind unter anderem Bewegungsmangel, Übergewicht und eine sehr zucker- und fetthaltige Ernährung.

MAN MUSS AUF NICHTS VERZICHTEN

Ein großer Teil der deutschen Bevölkerung habe kein oder nur ein geringes Ernährungsbewusstsein, konstatiert der Wissenschaftler. Auf der anderen Seite differenzieren sich immer mehr Gruppierungen heraus, für die Essen Ausdruck einer bestimmten Lebensanschauung ist oder es fast schon als „chic“ gilt, Defizite zu haben und diese auch offensiv zu thematisieren. Wer hat auf einer Party nicht auch schon einmal das Gefühl gehabt, völlig altmodisch zu sein, weil Frikadelle und Bier gerade gut schmecken, während um einen herum die Unverträglichkeiten von Laktose, Glukose, Histamin und Gluten oder die Vorzüge vegetarischer und veganer Ernährung diskutiert werden. „Der Wunsch, sich mög-



Prof. Alfred Längler untersucht für die VeChi-Youth-Studie das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen.

lichst gesund zu ernähren, ist überaus sinnvoll“, sagt Alfred Längler. Auch Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien müsse man ernst nehmen.

Es dürfe aber nicht der Eindruck entstehen, dass gesundes Essen grundsätzlich mit Diät verbunden sei, also bestimmte Produkte völlig ausschließe und andere in extrem großen Mengen fordere. Der Herdecker Arzt weist auf andere Grundprinzipien hin: ausgewogen, frisch und maßvoll solle die Ernährung sein. Omega-3-Fettsäuren wie sie im Fisch oder im Olivenöl vorkommen schützen nachweislich das Herz. Ab und zu ein Glas Rotwein oder ein Stück Schokolade haben durchaus positive Wirkungen.

Gemüse und Obst sind wichtige Vitamin-Lieferanten. Alfred Längler: „Wo ist die Lebenserwartung in Europa am höchsten? Auf Kreta! Und dies ist bestimmt nicht so, weil die Menschen sich dort kasteien. Sie verzichten dort auf nichts, sondern genießen frisches Gemüse, Fisch, Fleisch und Wein.“

GESUNDE ERNÄHRUNG KANN SO EINFACH SEIN

Sich gesund zu ernähren sei, so der Arzt, sehr einfach, und müsse auch nicht besonders viel Geld kosten. Für ihn ist der Frische-Aspekt das entscheidende Leitmotiv: Wer mehrmals in der Woche frische Lebensmittel einkauft, sich täglich überlegt wie er diese zubereitet und

JETZT MITMACHEN!

Forscher der VeChi-Youth-Studie suchen Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren, die sich entweder vegetarisch, vegan oder mit Mischkost ernähren.

Als Aufwandsentschädigung gibt es 50 Euro. Und der Aufwand ist gering: Einfach drei Tage hintereinander wiegen, ein Ernährungsprotokoll führen sowie einen Fragebogen zu Gesundheit und Lebensstil ausfüllen!

www.vechi-youth-studie.de
E-Mail: info@vechi-youth-studie.de
Infotelefon: 0231/792210-32

sie im Idealfall im Kreise der Familie oder mit seinem Partner genussvoll verzehrt, der ernährt sich automatisch gesund – ohne Ratgeberbuch, Nahrungsergänzungsmittel oder diätetische Anweisung.

Aber der Alltag macht es vielen Familien nicht gerade leicht. Die Eltern haben unterschiedliche Arbeitszeiten, die Kinder kommen zu verschiedenen Tageszeiten aus der Schule. Familien müssen heutzutage sehr flexibel sein. Glücklicherweise habe sich die Verpflegung in Kantinen, speziell aber in Kindergärten und Tagesstätten kontinuierlich verbessert, so Längler. Dennoch beobachtet er kritisch, dass gerade im Schulbereich immer noch die großen Convenience-Hersteller den Markt mit Dumpingpreisen beherrschen.

AUCH POMMES SIND MAL ERLAUBT

Die „Verteufelung“ bestimmter Produkte hält der Wissenschaftler für falsch. „Weißes Mehl, Zucker oder Pommes frites sind nicht per se ungesund“, sagt er. „Die Qualität und die Menge sind entscheidend.“ Ab und zu etwas Süßes zu essen oder alle paar Wochen Pommes zu futtern – das sei für manche Menschen einfach Lebensqualität. Und das scheint eines der wichtigsten Anliegen des Ernährungsforschers zu sein: Essen als Kultur zu verstehen und Essen zu genießen – ob vegetarisch, vegan oder als Mischkost.



HERDECKE IN ZAHLEN

36,76%

von Herdecke sind
Wald und rund 3,3%
des Stadtgebiets sind
Wasserflächen

Immer mehr Paare trauten sich:

187

Eheschließungen

verzeichnete das Standesamt*

Auf

VIER

Adelssitzen

– Haus Mallinckrodt,
Haus Ende, Haus Schede
und Haus Callenberg –
wird edle Tradition gepflegt.

Was haben **Blankenburg** im Harz
und **Dumangas** auf den Philippinen
gemeinsam? Sie sind die
2 Partnerstädte
von Herdecke!

1.527

kleine Herdecker*
erblickten
das Licht der Welt:

734 Mädchen und 793 Jungen!

1.474

haarige Herdecker
(Hunde) sind auf vier
Pfoten unterwegs

Herdecke ist Heimat:

23.956

Menschen

leben in der Stadt an der Ruhr

Herdecke ist so groß wie

3.136

Fußballfelder

Herdecke gibt Menschen
ein neues Zuhause:

1.327
Menschen

zogen zu, **dreizehn**
wurden eingebürgert*

Sportlich, sportlich: In

35

Vereinen

halten sich die Herdecker fit

Die Feuerwehr rückte

421x

aus – das Logbuch
verzeichnete 69 Brände,
161 Hilfeleistungen, 63
ABC-Einsätze, 76 blinde
Alarme, zwei böswillige
und 50 sonstige Einsätze*

ZEHN
Brunnen

bereichern und verschönern
das Stadtbild. Vom Rosenbrunnen
auf dem Bachplatz können
sich Passanten sogar mit kühlem
Trinkwasser erfrischen –
gespendet von DEW21.



SPASS MIT SPANNUNG
⚡ DIE NEUE E-BIKE-GENERATION ⚡



Das E-Bike gewinnt als normales Verkehrsmittel zunehmend an Bedeutung und ist nicht mehr nur ein zusätzliches Sport- oder Freizeitgerät für den Sonntagnachmittag. Wir sprachen mit dem E-Bike-Experten André Walter über die neuesten Trends.



André Walter

DIE ZEITEN, dass ausschließlich die „Generation Silber“ mit einem E-Bike auf große Fahrt ging, sind lange vorbei. „Unsere Kunden werden immer jünger und haben die unterschiedlichsten Ansprüche“, berichtet André Walter vom Herdcker Fachgeschäft „e-motion e-Bike Welt“.

Zwar gibt es sie noch: die Rentnerpaare, die den obligatorischen Tiefeneinsteiger wählen. Es werden aber auch immer mehr Gebrauchsräder oder betont sportliche Modelle gekauft. Da kommen Jugendliche, die das E-Bike statt „Moped“ nutzen, um unabhängig vom ÖPNV oder vom Mama-Taxi zu sein. Berufstätige erreichen ihren Arbeitsplatz umweltfreundlich, ohne verschwitzt in den ersten Termin zu gehen. Mütter und Väter packen Kleinkind und Einkäufe aufs stylische Lastenfahrrad. Downhiller erleichtern sich den harten Weg bergauf, um voller Spaß und Abenteuer ins Tal zu brettern. Mittlerweile sind drei Millionen E-Bikes in Deutschland auf der Straße.

„Einen wesentlichen Entwicklungssprung hat die neue Akku-Generation gebracht“, sagt der Experte. Das Zauberwort heißt Powertube. Dabei handelt es sich um Akkutypen, die sich gut in den Rahmen integrieren lassen, die eine hervorragende Reichweite von durchschnittlich circa 40 Kilometern haben und eine Lebensdauer von bis zu 25.000 Kilometern aufweisen.



Lina ist begeistert: „Ist ja cool!! Mit dem Bike kann ich sogar Freunde in Dortmund besuchen, ohne schlapp zu machen.“

GUT ZU WISSEN 99 Prozent der verkauften E-Bikes sind Fahrräder mit einer Maximalgeschwindigkeit bis zu 25 km/h und einer Nenndauerleistung des Motors bis maximal 250 Watt: E-Bikes 25 oder Pedelecs. Lediglich ein Prozent aller Verkäufe entfällt auf E-Bikes 45 oder S-Pedelecs (maximal 500 Watt beziehungsweise 45 km/h) oder R-Pedelecs (850 Watt/unbegrenzt). Diese schnellen E-Bikes sind versicherungspflichtig und dürfen nur mit Helm gefahren werden.



SPORTLICH, SPORTLICH ...

Mountain-Bike mit eleganter Silhouette: Das „Sterzing“ von M1-Sporttechnik macht im Gelände und in den Bergen Spaß, ist aber dank Gepäckträger, Schutzblech und Lichtanlage voll straßentauglich.



* Die Aktion läuft vom 6. bis zum 30. April 2018 und gilt für DEW21 Strom- und Erdgaskunden.

Die 58313-Redaktion stellt Ihnen hier einige Modelle für die unterschiedlichsten Radler-Typen vor. Einfach 'mal in der „e-motion e-Bike Welt“ vorbeischaun, beraten lassen und Probe fahren!



DER BEQUEME GLEITER

Ob Stadt oder Feld, Wald oder Wiesen: Das Touring-Rad „Nevo GH nuvinci“ von Riese & Müller gleitet mit seinen breiten Schwalbe Moto-X Reifen über alle Unebenheiten hinweg. Die stufenlose NuVinci-Nabenschaltung und der Gates-Riemenantrieb machen das Fahren mit dem „Nevo GH nuvinci“ zum Kinderspiel.



DER SOLIDE ALLROUNDER

Das Trekking-Rad „E-Power 28 Sport CX 10S Performance Nuvinci“ von Corratec ist ein zuverlässiger täglicher Begleiter. Der starke Bosch Performance Motor und der 500-Wh-Akku haben Kraft und Ausdauer. Mit diesem Rad sind Sie sicher im Stadtverkehr oder auf einer längeren Wochenendrunde unterwegs.



MIT KIND UND KEGEL UNTERWEGS

Tandem, Lastenfahrrad, Kinder-Taxi – das „Pino Steps“ von Hase Bikes kann einfach alles. Durch den kurzen Radstand ist es fast so wendig wie ein Single-Bike, kann aber durch die Liege- und Sitz-Sattel-Kombination bequem zu zweit gefahren werden. Selbst fürs Reisegepäck bleibt noch Platz.

Der coole Shopper unter den E-Bikes

LASSEN SIE SICH ANSTELLEN
 06.-08.04.2018
 DORTMUND
 RUND UM
 DIE REINOLDI-KIRCHE



DEW21 ist kompetenter Partner in allen Fragen zur Elektromobilität und für drei Jahre Hauptsponsor des **DEW21 E — BIKE Festivals Dortmund presented by SHIMANO**. Vom 6. bis zum 8. April 2018 steht in der Dortmunder Innenstadt zum dritten Mal die umweltfreundliche Fortbewegung im Mittelpunkt.

Herzstück des Festivals ist die große Expo-Area rund um die Reinoldikirche. Dort – an der DEW21 Festivalbühne – wird ein attraktiver Parcours für E-Mountainbikes aufgebaut. Aber auch in der gesamten Fußgängerzone können die Besucher sich über E-Bikes informieren, Shows erleben und selbst Modelle ausprobieren. Beim Familientag am Sonntag gibt es für Groß und Klein viele tolle Aktionen auf dem Festivalgelände.

Besuchen Sie uns!



Exklusiv für DEW21 Kunden
500€
 Preisvorteil für alle Life S-Modelle von Corratec*

DAS E-BIKE FÜR DIE GANZE FAMILIE

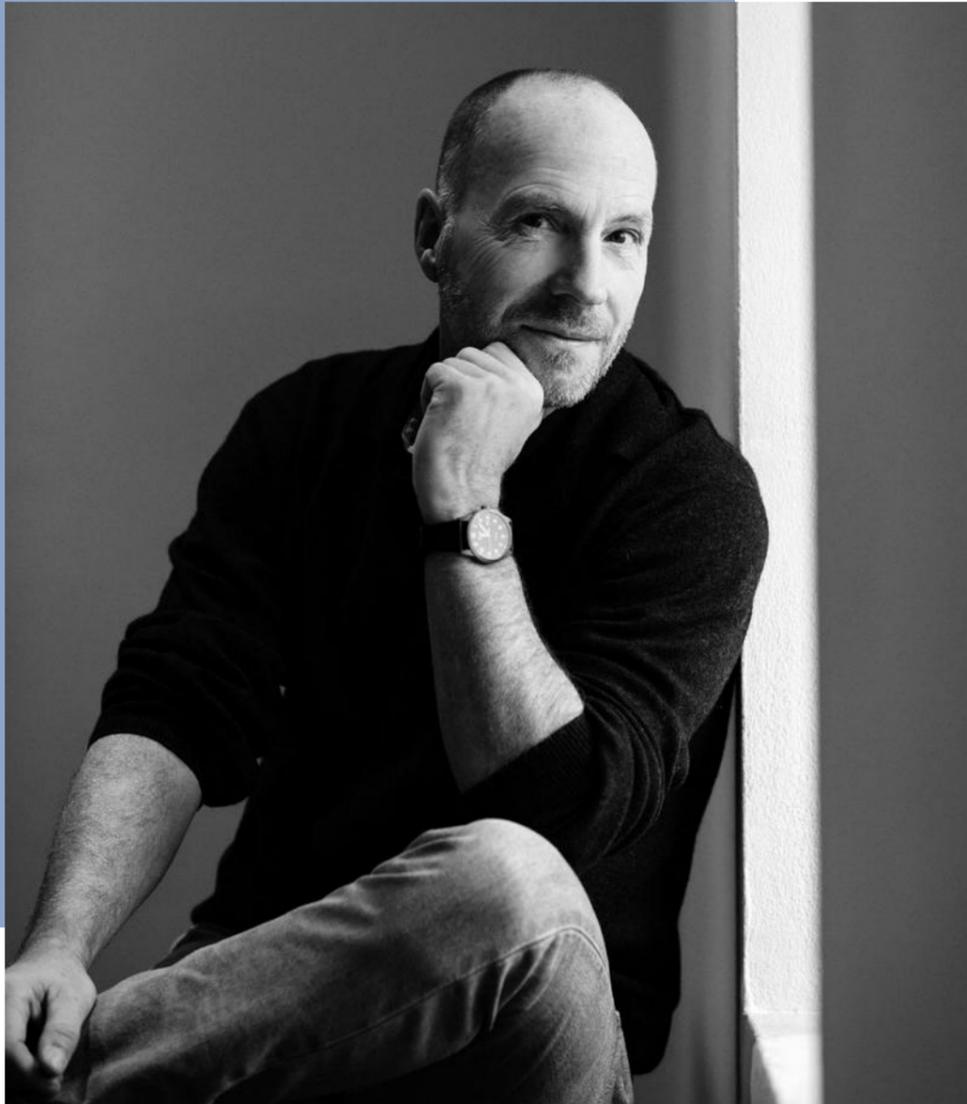
Durch seine spezielle Geometrie passt der One-Size-Rahmen des Modells „Life S“ von Corratec zu beinahe jeder Körpergröße (von 1,55 bis 2,00 Meter). Die Fahrer können beim Anhalten immer beide Füße auf den Boden stellen, ohne dabei vom Sattel zu gehen. Das gibt auch ungeübteren Radlern Sicherheit. Sitz und Lenker sind problemlos mit einem Griff höhenverstellbar. Stylish und wendig wie es ist, eignet sich der coole Shopper ideal für die City-Einkaufstour oder eine Cruising-Runde um den See!

* Die Aktion läuft vom 6. bis zum 30. April 2018 und gilt für DEW21 Strom- und Erdgaskunden. Probefahren können Sie dieses Modell in Herdecke bei der „e-motion e-Bike Welt“ oder auf dem DEW21 E — BIKE Festival Dortmund presented by SHIMANO.

A portrait of Jörg S. Gustmann, a middle-aged man with a light beard and mustache, wearing a dark blue quilted jacket with a fur collar. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

„ALLES BEGANN
MIT SO EINEM
VATER-TOCHTER-
DING ...“

EINE „Eins plus“ im Deutschunterricht für eine Buchbesprechung von Heinrich Bölls „Die verlorene Ehre der Katharina Blum“ und „pubertäres Gedichteschreiben“ – so schildert der Autor Jörg S. Gustmann seine frühen Berührungen mit der Literatur. Doch bis zu seinem ersten Roman sollte es dauern ...



Jörg S. Gustmann ist ein Familienmensch. Nur zum Schreiben liebt er das konzentrierte Alleinsein am Schreibtisch.

Haben die Recherchen – zum Beispiel für „Blutwechsel“ – auch Einfluss auf Ihr privates oder berufliches Leben? Gehen Sie mit Energie und Ressourcen seit dem Schreiben des Buches anders um als vorher?

Ehrlich gesagt nicht, weil dem Verbraucher in der Wahl seiner Energie die Hände gebunden sind. Ich fahre kein Elektroauto, wenn Sie das meinen, aber wir achten als Familie schon darauf, Energie nicht zu verschleudern. Meine alte Ente zum Beispiel braucht nur knapp fünf Liter auf 100 Kilometer ...

Sie schreiben ja nicht nur Krimis für Erwachsene, sondern auch für kleine Leser: Die „Spürnasen vom Schraberg“, vier neugierige Mädchen, sind Geheimnissen rund um Herdecke auf der Spur. Was hat Sie zu der Idee inspiriert, vier Mädchen als Detektive durch unsere schöne Ruhrstadt zu schicken?

Wer darf Ihre Manuskripte zuerst lesen? Diskutieren Sie Entwürfe für Charaktere oder Szenerien im Familien- oder Freundeskreis?

Nein, das mache ich nicht. In der Frühphase lasse ich niemanden Einblick nehmen. Ich sage meiner Frau nur, dass ich mit einem neuen Buch beginne und vielleicht noch, wovon es grob handelt. Nachdem ich die Erstfassung mehrfach überarbeitet habe, bekommen sie und einige Freunde es zu lesen. Zuerst aber natürlich meine Frau.

Sie sind ja „Wahl-Herdecker“ – was gefällt Ihnen an der „kleinen Schwester“ von Dortmund besonders gut? Was macht das Wohnen hier attraktiv?

Dortmund ist Arbeit – Herdecke ist Wohnen und Leben. Dortmund ist Großstadt – Herdecke ist ruhig und ländlich. Dortmund ist Stress – Herdecke ist Erholung. (Das gilt natürlich nur für mich persönlich!)

Dürfen sich Ihre Leser bald wieder auf ein neues Buch aus Ihrer Feder freuen? Wenn ja, verraten Sie uns, mit welchem Thema Sie sich aktuell beschäftigen? Wir sind sehr gespannt!

„HERDECKE IST WOHNEN UND LEBEN,
HERDECKE IST ERHOLUNG!“

Sie sind Zahnarzt mit eigener Praxis, Fachjournalist und „nebenbei“ schreiben Sie Kinderbücher wie die „Spürnasen“ und deutschlandweit beachtete und gelobte Krimis. Hat Ihr Tag mehr als 24 Stunden?

Am Ende ist alles nur eine Frage der Prioritäten. Wir alle haben die gleiche Anzahl an Stunden, doch die Freizeitgestaltung sieht höchst unterschiedlich aus. Vom dumpfen „Vor-sich-hin-Vegetieren“ vor dem Fernseher bis zum Golfspiel ist da alles möglich. So eben auch das Bücherschreiben. Es kommt halt darauf an, was einem wichtig ist, welche Leidenschaften man hegt.

Die Leidenschaft zu schreiben, haben Sie schon lange gehegt ...

Oh, ja! Aber zunächst habe ich dem Wunsch meiner Eltern, etwas „Anständiges“ zu lernen, entsprochen. Ich habe Zahnmedizin studiert, meine eigene Zahnarzt-Praxis gegründet, eine tolle Frau geheiratet und zwei wunderbare Kinder bekommen ... Es dauerte eine Zeit, bis ich mir die Freiräume schaffen konnte, mich neben

meinem Beruf als Zahnarzt aufs Schreiben zu konzentrieren. Mein erstes Buch habe ich erst 2005 veröffentlicht.

Ihre Krimi-Trilogie rund um Martin Pohlmann, den schrulligen, aber aufrechten und hartnäckigen Kommissar aus Hamburg, beschäftigt sich mit brisanten und sicherlich sehr recherchéintensiven Themen. Wie finden Sie Ihre Themen, oder finden die Themen Sie?

Der Roman „Rassenwahn“ beschäftigt sich ja mit der Geschichte der Lebensbornkinder. Dieses NS-Thema ist mir bei der Recherche für einen meiner früheren Romane zufällig begegnet und hat mich dann nicht mehr losgelassen. An „Schattenmächte“ reizte mich das Gedankenexperiment der totalen Überwachung. George Orwell 3.0 quasi. In „Blutwechsel“ beschäftige ich mich mit der Frage der Machtverteilung auf dieser Erde. Die Geschichte ist durch einen kleinen unscheinbaren Artikel entstanden, in dem von einem israelischen Landwirt berichtet wird, der eine Algenart findet, mit deren Hilfe sich Energie produzieren lässt.

In erster Linie sollte es eine schöne Vater-Tochter-Aktion werden; das erste Buch habe ich ja mit meiner damals zehnjährigen Tochter Anna zusammen geschrieben. Aber sie hatte eben auch diese drei neugierigen Freundinnen ... und die wurden kurzerhand die Spürnasen vom Schraberg. Das war eine sehr schöne Kinderkrimi-Reihe, die sehr viele Kinder in Herdecke gelesen haben.

Die Familie ist Ihnen offenbar sehr wichtig. Gab es noch mehr Projekte, die Sie mit Ihren Kindern verwickelt haben?

Es blieb bei der Kinderbuchserie. Mit meiner Tochter stand ich allerdings 2012 auch schon einmal im Theater am Stiftsplatz in „Der Salzprinz“ auf der Bühne. Anna spielte die junge Prinzessin Timea, ich mimte den Prinzen des Salzreiches. Das hat uns sehr viel Spaß gemacht. Inzwischen studiert meine Tochter Schauspiel ...

Aktuell bin ich noch mit einem Projekt liiert, das ich vermutlich 2018 endlich fertigstellen werde. Es handelt sich um einen Patientenratgeber der etwas anderen Art – einer Kombination aus ziemlich schrägen Kurzgeschichten, einem weitgehend sachlichen und ehrlichen Ratgeber-Teil, einem Glossar und speziellen Kochrezepten für Zahngeschädigte. Der Titel steht auch schon fest, aber den darf ich noch nicht verraten. Es wird auf alle Fälle ein Buch werden, das es in dieser Form noch nicht gibt, und es wird für mich eine Premiere werden, weil ich es im Eigenverlag herausbringen werde. Zunächst als ebook, und später, sofern es gern gelesen wird, auch als Printausgabe.

Lieber Herr Gustmann, vielen Dank für das Gespräch. Wir sind gespannt auf Ihre nächste Veröffentlichung!

REKORDJAHR FÜR DEN BÜRGERBUS



Der Bürgerbus kommt an: Immer mehr Herdecker nehmen das Angebot in Anspruch.

Der Bürgerbus Herdecke beförderte im Jahr 2017 mehr Fahrgäste denn je. Monatsergebnisse von rund 1.000 Fahrgästen, die bislang die seltene Ausnahme waren, sind seit Mai 2017 Standard – in einigen Monaten waren es sogar mehr als 1.200 Fahrgäste. Am Ende des Jahres 2017 wurde mit gut 12.400 Fahrgästen ein Zuwachs von mehr als 16 Prozent gegenüber dem Vorjahr registriert.

Vor allem nutzen immer mehr zahlende Fahrgäste den Bürgerbus. Die Anzahl der Schwerbehinderten, die der Bürgerbus kostenlos befördert, wuchs nur noch halb so stark. Die Anzahl der beförderten Kinder verdoppelte sich sogar. „Offensichtlich sind wir mit unserem Angebot inzwischen bei einer breiten Bevölkerungsschicht angekommen“, freut sich der Vorsitzende des Bürgerbusvereins, Eberhard Dickow.

2018 befasst sich der Bürgerbusverein mit der Beschaffung eines neuen Busses, da das aktuelle Fahrzeug inzwischen eine Laufleistung von fast 300.000 Kilometern erreicht hat. Der neue Bus soll noch mehr Barrierefreiheit bieten und umweltfreundlicher als das bisherige Modell sein.



Sonja Fielenbach hat sich viel vorgenommen.

SONJA FIELENBACH IST NEUE BEAUFTRAGTE FÜR DIE LOKALE AGENDA

Seit Dezember 2017 ist Sonja Fielenbach für die Umsetzung der Lokalen Ziele der Agenda 2030 (ehemals Agenda 21) zuständig. Sonja Fielenbach wird nun alle Aktionen und Projekte unter dem Motto „Global denken – lokal handeln“ vor Ort mitplanen und begleiten. Zuvor arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Leuphana Universität Lüneburg. Dort betreute sie einen Weiterbildungsstudiengang im Nachhaltigkeitsmanagement und forschte in einem Projekt zu nachhaltigen Geschäftsmodellen in der Textilindustrie. Sonja Fielenbach erlangte an Universitäten in Siegen, Kassel und Guadalajara (Mexiko) ihren Bachelor- und Masterabschluss in den Fächern Nachhaltiges Wirtschaften, Sprach- sowie Kommunikationswissenschaften.

Die Agenda 2030 stellt seit 2016 die Nachfolgeagenda für die Agenda 21 dar. Sie ist ein weltweites Aktionsprogramm für das 21. Jahrhundert und wurde auf dem Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung 2015 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet. 17 Oberziele zur nachhaltigen Entwicklung und diesen untergeordnet 169 Zielvorgaben beinhaltet die Agenda. Dabei geht es um die Sicherung der natürlichen Lebensgrundlagen (Ökologie), wirtschaftliche Stabilität und Entwicklung (Ökonomie) sowie soziale Gerechtigkeit (Soziales).

AUSGEZEICHNET!

HERDECKES KINO
ONIKON ERHÄLT
KINOPROGRAMMPREIS
NRW

Zum 27. Mal hat im Herbst 2017 die Film- und Medienstiftung NRW den Kinoprogrammpreis NRW verliehen. Jedes Jahr zeichnet die Stiftung Kinos aus, die im Vorjahr durch ein herausragendes Programm aus deutschen und europäischen Filmen und durch besondere Kinder- und Jugendprogramme überzeugen konnten. Eine Programmprämie von 3.000 Euro erhielt das Herdecker Kino Onikon für sein hervorragendes Kinder- und Jugendprogramm.



Schauspielerinnen Bibiana Beglau und Filmregisseurin Isabel Prahl überreichten Uli Weishaupt vom Onikon den Kinoprogrammpreis.

VERSTÄRKUNG FÜR FREIWILLIGE FEUERWEHR

Die Feuerwehren Herdecke und Breckerfeld begrüßten im Dezember 2017 elf frisch ausgebildete ehrenamtliche Feuerwehrangehörige. Etwa drei Monate hatten die ehrenamtlichen Ausbilder der Freiwilligen Feuerwehr Herdecke die Teilnehmer auf die Grundlagen der Feuerwehrarbeit vorbereitet. So standen Rechtsgrundlagen, Erste Hilfe, Psychosoziale Unterstützung, Fahren mit Sonderrechten, Brand- und Löschlehre, Knoten und Stiche, Fahrzeug- und Gerätekunde, Gefahren der Einsatzstelle, Löschangriffe in unterschiedlichen Formen sowie die Handhabung tragbarer Leitern auf dem Stundenplan. Lehrgangleiter Bernd Elberfeld: „Die Kooperation mit der Feuerwehr Breckerfeld, die seit 2008 besteht,



hat sich wieder bewährt.“ Alle neuen Herdecker Feuerwehrleute wurden mit einem Funkmeldeempfänger ausgestattet. Sie stehen nun für Einsätze zur Verfügung. Die Freiwillige Feuerwehr Herdecke sucht auch weiterhin Bürgerinnen und Bürger für den ehrenamtlichen Dienst. Wer Interesse hat, kann sich über die Homepage feuerwehr-herdecke.de oder telefonisch unter **02330-303-1** melden.



Bis zum Einschweißen in die Endverpackung erfolgen alle Abfüllschritte im Reinraum.

Was haben die Entwicklung des Lichtmikroskops durch Antoni van Leeuwenhoek im 17. Jahrhundert und die Forschungen des Mikrobiologen Louis Pasteur im 19. Jahrhundert mit dem Erfolg des in Herdecke ansässigen Familienunternehmens Ardeypharm GmbH zu tun?

GESUNDHEIT AUS HERDECKE

Gutes für den Darm aus der Natur

In den 70er Jahren erwarb der Arzneimittelhersteller Pharma-Zentrale GmbH die Rechte an dem Medikament Mutaflor. Dies war der Startschuss für das seit bereits 1953 etablierte Unternehmen, sich auf dem Gebiet der Herstellung mikrobiologischer Arzneimittel zu spezialisieren. Angelehnt an das am Standort Herdecke gelegene Ardeygebirge entstand die Tochterfirma Ardeypharm. Mikrobielle und pflanzliche Wirkstoffe wurden ihre Kernkompetenz, das Mikroskop wichtiges Arbeitsinstrument im Labor und die Erkenntnisse Pasteurs die Grundlage moderner mikrobiologischer Forschung und Entwicklung.

Heute arbeiten für den in der Hand der Unternehmerfamilie befindlichen Konzern über 200 Mitarbeiter in verschiedenen, jeweils spezialisierten Tochterfirmen. Bekannte Arzneimittel aus Herdecke sind Tai Ginseng, Voltax oder auch das erwähnte Mutaflor.

100-JÄHRIGE ERFOLGSGESCHICHTE

Die Geschichte des Medikaments Mutaflor reicht inzwischen über 100 Jahre zurück. Der Arzt und Wissenschaftler Alfred Nissle beschäftigte sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts intensiv mit den Aspekten der Darmgesundheit.

Die therapeutische Anwendung von Bakterien war eines seiner Forschungsgebiete. Als im Jahr 1917 Soldaten aus dem Balkankrieg zurückkehrten, litten fast alle an schweren Durchfallerkrankungen. Nur wenige waren gesund. Nissle gelang es, aus dem Darm eines Unteroffiziers, der im Gegensatz zu seinen Kameraden nicht erkrankt war, einen Kolibakterien-Stamm zu isolieren: den Escherichia coli Stamm Nissle 1917. Er ist bis heute der Wirkstoff des von dem Freiburger Professor Alfred Nissle entwickelten Darmmedikamentes Mutaflor.





Vom pflanzlichen oder mikrobiologischen Extrakt bis zur Tablette – die Medikamentenproduktion bei Ardeypharm.



Forschung, Entwicklung, Herstellung, Abfüllung – bei Ardeypharm arbeiten hochspezialisierte Fachkräfte.

„DIE NATUR HÄLT VIELE WIRKSTOFFE BEREIT, DIE DER HEILUNG DIENEN.“



„Wir forschen heute mit internationalen Partnern und vertreiben dieses Arzneimittel weltweit“, erläutert Dr. Thomas Stroff, Leiter Medizinische Information bei der Ardeypharm. Mutaflor unterstützt Therapien von Durchfall, Verstopfung oder entzündlichen Darmerkrankungen, indem es sogenannte kurzkettige Fettsäuren im Darm produziert. Es dient der Stabilisierung der Darmschleimhaut, wirkt entzündungshemmend und bekämpft eventuelle schleimhautschädigende Erreger.

FORSCHER, SPEZIALISTEN UND FACHKRÄFTE

„Wir sind der Überzeugung, dass die Natur viele Wirkstoffe bereithält, die der Heilung dienen“, sagt Sabine Haarmann, Geschäftsführerin der Ardeypharm GmbH. „Die Wirkung unserer Arzneimittel ist durch zahlreiche klinische Studien und Kasuistiken belegt.“

Damit grenzt Sie die Produkte des Herdecker Unternehmens von den zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln ab, die nicht den strengen Anforderungen hinsichtlich Wirksamkeit und Sicherheit eines Arzneimittels unterliegen. Adam Faßbender, Geschäftsführer Vertrieb für Ardeypharm, ergänzt: „Hier am Standort Herdecke arbeiten Menschen unterschiedlichster Fachrichtungen. Unsere Forschungs- und Entwicklungsabteilung kooperiert mit Kliniken und Universitäten, die

MIKROORGANISMEN LEISTEN GROSSES

Spätestens seit dem Erfolgsbuch „Darm mit Charme“ von Giulia Enders ist vielen Menschen bewusst, wie wichtig ein gesunder Darm ist. Winzige Lebewesen mit zu Unrecht schlechtem Image sorgen dafür, dass dieses Organ funktioniert: Bakterien. Bis zu 100 Billionen, auch Darmmikrobiom genannt, leben in unserem Verdauungstrakt. Sie spalten unsere Nahrung auf, sorgen für eine intakte Verdauung und stärken unser Immunsystem.

Im Idealfall sollten die kleinen Racker fleißig ihre Arbeit leisten und in der richtigen Balance vorhanden sein. Ist dann doch zum Beispiel durch die Einnahme von Antibiotika oder einer Erkrankung die Darmflora – oder exakt ausgedrückt die Darmmikroorganismengemeinschaft – aus dem Gleichgewicht geraten, kann die gezielte Gabe von probiotischen Arzneimitteln helfen, wieder gesund zu werden.

Antibiotika, aus dem Griechischen übersetzt, bedeutet „gegen das Leben“.

Probiotika (also „für das Leben“) sind nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „lebende Mikroorganismen, die einen über die Grundernährung hinausgehenden Nutzen für die menschliche Gesundheit haben.“

Medikamente werden unter Reinraumbedingungen von hochspezialisierten Fachkräften hergestellt, unsere juristische Abteilung begleitet die strengen Zulassungs- und Qualitätssicherungsverfahren und unser Vertrieb ist weltweit tätig.“ Die Ardeypharm in Herdecke – ein spannender Arbeitsplatz mit besten Perspektiven für die berufliche Qualifikation und Weiterentwicklung. So werden z.B. wieder zwei neue Auszubildende zum Chemielaboranten in diesem Jahr eingestellt.

... VOM REAGENZGLAS BIS ZUR TABLETTE

Ob in näherer Zukunft hier wohl wieder ein neuer, bahnbrechender Wirkstoff entdeckt, erfunden oder entwickelt wird? Thomas Stroff bleibt realistisch: „Nein, wir sind ein mittelständisches Unternehmen, das gut aufgestellt ist, aber die Neuentwicklung eines Medikaments vom Reagenzglas bis zur Tablette ist so aufwendig – das können heutzutage nur noch die ganz großen Konzerne leisten.“

Von der Wirkstoffanmeldung bis zur Patentierung und Markteinführung vergehen nicht selten 20 Jahre. So konzentriert sich die Ardeypharm auf die Weiterentwicklung eingeführter Wirkstoffe und den Erwerb neuer Lizenzen für Präparate, die in das Produktportfolio des Unternehmens passen.

TREIBEN SIE ES BUNTI!

Sind Sie gut ins Jahr 2018 gestartet? Haben Sie nach einem grauen Winter auch Lust auf frische und farbenfrohe Trends? Wir haben uns für Sie umgeschaut und festgestellt: Die Mode treibt es bunt! Detox-Drinks sind out, aber ultra-gesundes Superfood und samtige grüne Smoothies sind weiter angesagt.



Angesagtes Federvieh und Obst – strahlend und glitzernd! Diese Gute-Laune-Halskette gibt's bei swarovski.com

FARBENFROHES FÜR GUTE LAUNE

Flamingos, Ananas, Eulen und Zitronen sind die aktuellen **Trend-motive** für Schmuck, auf Kleidung, Schreibwaren und Kosmetika, so das internationale Marktforschungs- und Beratungs-institut YouGov.

Dramatisches LILA

Jedes Jahr kürt der Farbhersteller „Pantone“ die Farbe des Jahres: 2018 ist es Ultraviolett (Pantone 18-3838). Der dramatische Lilaton steht angeblich für Originalität, Einfallsreichtum und visionäres Denken.



Ein Kleid für den großen Auftritt – spannende Details machen eine gute Figur. Entdeckt auf hm.com



▲ heidelberger-chlorella.de

BLAUGRÜNE ALGEN UND ANDERES SUPERFOOD

Die „Rundschau für den Lebensmittelhandel“ muss es wissen: Die vier Trendlebensmittel 2018 sind der sibirische Chagapilz (soll gegen Stress helfen), glutenfreies grünes Bananemehl sowie Hanfsamen (wegen der Fülle an Nähr- und Vitalstoffen) und die blaugrünen Uralgen aus dem Klamath-Lake, die AFA-Algen.



▲ wilco-natur.de



▲ bluegreen.de

Grüne Smoothies

Täglich **fünf Portionen Obst und Gemüse** gehören auf einen gesunden Speiseplan. Gar nicht so einfach für viele, die im Alltagsstress stecken. Leckere **grüne Smoothies**, die zu mehr als zur Hälfte aus Gemüse bestehen, bleiben deshalb **weiter trendy**, was den mobilen Erfordernissen unserer Zeit perfekt entgegen kommt. Das Motto lautet: „**Trink Deinen Salat!**“ Ein Tipp für alle, die sich ab und zu einen Smoothie gönnen wollen, der garantiert frei von künstlichen Aromastoffen und Zuckerzusätzen ist:

Selbst mischen!



Der „Attivo“ von Bianco di Puro macht fit und sieht gut aus! Seine athletische Form wurde mit dem Red Dot Design Award ausgezeichnet. biancodipuro.com

REZEPT

Petersilie hat's drauf

- 1 Bund Petersilie
- 1 Salatgurke
- 2 Äpfel (z.B. Elstar)
- 1 kleine, reife Banane
- Wasser nach Geschmack



▲ mahlerwerk.de

Unsere Vorteilspartner

Bei den Partnern von DEW21 erhalten Sie exquisite Angebote und attraktive Rabatte.

Partner werden

Wir freuen uns über tolle Angebote und Aktionen für unsere Kunden.

→ 0231.544-2031
→ iris.wasser@dew21.de



Maria Correnti capelli & piu

Maria Correnti ist Friseurmeisterin, Visagistin und Stylistin. Mit ihrem zehnköpfigen Team bietet sie das vollständige Leistungsspektrum der friseurtechnischen Raffinessen, Beratung in Stil- und Stylingfragen sowie Tipps zu aktuellen Trends.

1
Pflege-Probier-
set von Kevin
Murphy*

Reinkommen und sich wohlfühlen – das ist unsere Devise! So lautet das Motto der Coiffeurin. Damen, Kinder und Herren sind im Salon willkommen. Ob elegante Hochsteckfrisur, akkurater Bob oder pfiffiger Kurzhaarschnitt – die Experten von „capelli & piu“ wissen, was angesagt ist und beherrschen die neuesten Techniken. Kundinnen und Kunden können hier perfekte Handwerkskunst erleben und im stilvollen Ambiente entspannen. „capelli & piu“ – das bedeutet Haar und mehr: Und wer seinen Look perfektionieren möchte, der ist hier in Sachen Styling und Trends bestens beraten.

Maria Correnti
Capelli & Piu
Frühlingstraße 6
58313 Herdecke
Tel. 02330.6039960

Mo 9–18.00 Uhr
Di + Mi 9–19.00 Uhr
Do + Fr 9–20.00 Uhr
Sa 9–14.00 Uhr

Termine gern nach Vereinbarung

Proto im Schiffswinkel

Seit Sommer 2017 führen Andreas Deseris und sein gastronomisch erfahrener Vater das griechische Restaurant „Proto“ am Hengsteysee Herdecke. Der junge Grieche setzt im Schiffswinkel auf frische Zutaten und eine große Vorspeisenauswahl.

Die Lage direkt am Hengsteysee ist einfach einmalig: Vom modern renovierten Gastraum aus können Freunde der mediterranen Küche das fröhliche Treiben auf und rund um den See beobachten. Im Sommer lockt die idyllische Terrasse mit ihrem alten Baumbestand. Dort wollen die Deseris ab Sommer 2018 auch Kaffee und Kuchen servieren. Der junge Gastronom bringt täglich frischen Fisch auf den Teller. Lammspezialitäten und Gemüsegerichten verleiht sein Küchenteam ebenfalls stets eine besondere Note. Tipp des Redaktionsteams: Fetakäse mit Sesam in Blätterteig gewickelt!



1 Flasche
Hauswein
gratis
beim Verzehr von
2 Hauptgerichten*

Proto im Schiffswinkel
Im Schiffswinkel 35
58313 Herdecke
Tel. 02330.2155

Mo–Sa 12.00 – 23.00 Uhr
So 11.30 – 22.00 Uhr

Buchhandlung Herdecke

Seit über 35 Jahren ist die Buchhandlung Herdecke eine der ersten Adressen für Leseratten. Inka Beermann führt das Geschäft seit 2002. Auf circa 100 Quadratmetern finden die Kunden eine große Auswahl an Kinder- und Jugendbüchern, Belletristik, Sachbüchern, Hörbüchern sowie Reise-, Wander- und Radführern.

Ein liebevolles Sortiment an Geschenkbüchern, Kochbüchern und Zeitschriften sowie Glückwunschkarten und Geschenkartikeln rundet das Sortiment ab. „Wir alle sind absolut lesewütig und verbringen einen großen Teil unserer Freizeit, indem wir unsere Nasen in ein Buch stecken“, so Inka Beermann. Das garantiert eine fundierte Beratung. Ein besonderes Augenmerk legen die gelernten Buchhändlerinnen auf die Kinderbuchabteilung. Inka Beermann: „Uns ist es wichtig, Kinder ans Lesen zu bringen und ihnen auch Spaß am Lesen zu vermitteln. Denn Lesen ist so wichtig für Ausdruck, Fantasie und Sprachvermögen.“



5€
Gutschein*

Buchhandlung Herdecke
Hauptstr. 26
58313 Herdecke
Tel. 02330.2507

Mo–Fr 8–18.30 Uhr
Sa 8–14.00 Uhr

Löwen Apotheke

Die Löwen Apotheke ist eines der ältesten Unternehmen in Herdecke. Seit Sommer 2017 unter neuer Führung, aber mit bewährtem Team in modern renovierten Räumen.

Hier wird Beratung rund um die Gesundheit groß geschrieben. Filialleiterin Saskia Sichelschmidt und ihre sechs Mitarbeiterinnen stehen Ihren Kunden als zuverlässige und kompetente Gesundheitspartnerinnen mit stets großem Engagement zur Seite. Ob kostenlose Hautanalyse oder Informationsabende zu Ernährungsthemen – mit zahlreichen Aktionen sorgen sie dafür, dass ihre Kunden Gesundheit und Wohlbefinden lange erhalten können. Auch die Beratung im kosmetischen Bereich ist erstklassig. Mit Produktpartnern wie La Roche Posay, Vichy, Caudalie oder der Firma L'Occitane aus der Provence bleiben keine Wünsche offen.



1
Handcreme von
La Roche Posay
gratis*

Löwen Apotheke
Hauptstraße 28
58313 Herdecke
Tel. 02330.9102347

Mo + Di 8–18.30 Uhr
Mi 8–14.00 Uhr
Do + Fr 8–18.30 Uhr
Sa 9–14.00 Uhr



Hey Zukunft, hier kommt dein Festival.

DEW21 E — BIKE
FESTIVAL presented by SHIMANO

06.–08.04.2018
in der Dortmunder City

GENAU
MEINE
ENERGIE

DEW21