

Samstag, 8. Februar 2025

MEIN

www.mein-gelsenkirchen.com

GELSENKIRCHEN

LOKALER JOURNALISMUS | REGIONALE WERBUNG | HOHE REICHWEITE

Im Dialog mit der Europäischen Union

Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin thematisiert in Brüssel Folgen der Armutszuwanderung

Wie kann die Europäische Union (EU) die positiven Entwicklungen des Ruhrgebiets zur grünen Industrieregion und Bildungsmetropole unterstützen? Wie ist der soziale Zusammenhalt zu erhalten und zu stärken? Die EU beeinflusst mit Fördergeldern oder auch mit Regelungen wie etwa der Arbeitnehmerfreizügigkeit die Lebensverhältnisse und den sozialen Zusammenhalt in den Kommunen. Deshalb hat der Kommunalrat im Regionalverband Ruhr (RVR) diese und weitere Fragen am 29. und 30. Januar mit Spitzenvertreterinnen und -vertretern der EU beim Ruhr Dialog 2025 in Brüssel diskutiert und seine Forderungen eingebracht. Das Ziel der erneuten Delegationsreise war es, sich frühzeitig in die Diskussion um die Neuausrichtung der EU-Förderpolitik einzubringen. Der Kommunalrat ist das Gremium der Hauptverwaltungsbeamten

Kontakt

Redaktion

redaktion@mein-gelsenkirchen.com

Anzeigen

02051/ 288 0 22

anzeigen@mein-gelsenkirchen.com

Zustellhotline

02241 / 93 83 6-0

MEIN GELSENKIRCHEN

finden Sie auch auf

Facebook:



Oberbürgermeisterin Karin Welge lud beim Besuch des Kommunalrates in Brüssel Ursula von der Leyen als Präsidentin der EU-Kommission nach Gelsenkirchen ein, damit sie sich ein Bild vor Ort machen kann. Foto: RVR/Sascha Kreklau

des RVR, dem neben Oberbürgermeisterin Karin Welge zehn Oberbürgermeister sowie vier Landräte des Ruhrgebiets angehören.

Sehr intensiv wurde in Brüssel über die Sicherung des Binnenmarktes und der eigenen Wirtschaft und der damit verbundenen Sicherung der industriellen Arbeitsplätze gesprochen. Große Hoffnungen legt der Kommunalrat dabei auf die Vereinfachung von Regularien, den flexibleren Zugang zu Fördermitteln und der Risikominimierung für die Wirtschaftsunternehmen.

Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Karin Welge und der Duisburger Oberbürgermeister Sören Link machten im Fachdialog Soziale Kohäsion deutlich, wie es um den sozialen Zusammenhalt in ihren Städten steht. Der sei durch die Regelungen der Arbeitnehmerfreizügigkeit und die damit verbundenen Zuwanderungen

aus EU-Ost zusätzlich belastet, so Karin Welge. Gelsenkirchen hat mit fast 15 Prozent die höchste Arbeitslosenquote im Ruhrgebiet. Die derzeit rund 12.000 Menschen aus EU-Ost leben oft in prekären Lebensverhältnissen in Problemimmobilien. Die Zahl der zugewanderten bulgarischen Staatsangehörigen ist im Zeitraum von 2014 bis heute um 334 Prozent gestiegen, die der rumänischen Staatsangehörigen um 233 Prozent. Insgesamt ist der Anteil der Menschen mit einer ausländischen Staatsangehörigkeit um 207 Prozent angewachsen.

Die Menschen aus EU-Ost haben kaum einen Zugang zum regulären Arbeitsmarkt, mehr als die Hälfte bezieht Leistungen aus dem Bürgergeld. Wer arbeitet, ist oft in ausbeuterischen Strukturen im Niedriglohnbereich tätig. Die Integration dieser Zugewanderten gelingt nur sehr eingeschränkt.

„Die Armutszuwanderung aus Bulgarien und Rumänien führt zu Spannungen in der unmittelbaren Nachbarschaft, aber auch in der gesamten Stadtgesellschaft“, weiß die Oberbürgermeisterin und betont: „Die Armutszuwanderung ist von den Kommunen allein nicht zu schultern.“

In Brüssel machte die Oberbürgermeisterin deutlich, wie die Stadt der Situation begegnet und welche Herausforderungen damit verbunden sind. So hat zum Beispiel das Interventionsteam EU-Ost im Jahr 2024 über 150 Objekte überprüft, um gegen untragbare Wohnverhältnisse in Problemimmobilien vorzugehen, aber auch um den unberechtigten Bezug von Sozialleistungen aufzudecken. Gelsenkirchens Ausgaben für Sozialleistungen für die oft bildungsfernen Großfamilien sind überproportional hoch. Neben Kontrollen und Repression setzt Gelsenkirchen auch

auf präventive Maßnahmen, den Einsatz von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sowie auf Bildung. So sind zum Beispiel aufgrund der hohen Zuwanderung nicht nur aus EU-Ost neue Schulbauten erforderlich, deren Bau die Stadt finanziert. Oberbürgermeisterin Karin Welge sieht die EU in der Pflicht, die Kommunen bei den zu erbringenden erheblichen Integrationsleistungen stärker und kontinuierlich zu unterstützen. Sie weist darauf hin, dass viele der kommunalen Ziele deckungsgleich mit den Zielen der EU sind. Dies sind zum Beispiel die Stärkung der Demokratie und des sozialen Zusammenhalts oder auch die Unterstützung der von Armut und Ausbeutung betroffenen Bevölkerungsteile. Um diese Ziele zu erreichen, ist eine kontinuierliche und auch höhere Förderung mit Geldern aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) erforderlich.

LOKALER JOURNALISMUS | REGIONALE WERBUNG | HOHE REICHWEITE

Im Dialog mit der Europäischen Union

Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin thematisiert in Brüssel Folgen der Armutszuwanderung

Wie kann die Europäische Union (EU) die positiven Entwicklungen des Ruhrgebiets zur grünen Industrieregion und Bildungsmetropole unterstützen? Wie ist der soziale Zusammenhalt zu erhalten und zu stärken? Die EU beeinflusst mit Fördergeldern oder auch mit Regelungen wie etwa der Arbeitnehmerfreizügigkeit die Lebensverhältnisse und den sozialen Zusammenhalt in den Kommunen. Deshalb hat der Kommunalrat im Regionalverband Ruhr (RVR) diese und weitere Fragen am 29. und 30. Januar mit Spitzenvertreterinnen und -vertretern der EU beim Ruhr Dialog 2025 in Brüssel diskutiert und seine Forderungen eingebracht. Das Ziel der erneuten Delegationsreise war es, sich frühzeitig in die Diskussion um die Neuausrichtung der EU-Förderpolitik einzubringen. Der Kommunalrat ist das Gremium der Hauptverwaltungsbeamten

Kontakt

Redaktion

redaktion@mein-gelsenkirchen.com

Anzeigen

02051/ 288 0 22

anzeigen@mein-gelsenkirchen.com

Zustellhotline

02241 / 93 83 6-0

MEIN GELSENKIRCHEN

finden Sie auch auf

Facebook:



Oberbürgermeisterin Karin Welge lud beim Besuch des Kommunalrates in Brüssel Ursula von der Leyen als Präsidentin der EU-Kommission nach Gelsenkirchen ein, damit sie sich ein Bild vor Ort machen kann. **Foto: RVR/Sascha Kreklau**

des RVR, dem neben Oberbürgermeisterin Karin Welge zehn Oberbürgermeister sowie vier Landräte des Ruhrgebiets angehören. Sehr intensiv wurde in Brüssel über die Sicherung des Binnenmarktes und der eigenen Wirtschaft und der damit verbundenen Sicherung der industriellen Arbeitsplätze gesprochen. Große Hoffnungen legt der Kommunalrat dabei auf die Vereinfachung von Regularien, den flexibleren Zugang zu Fördermitteln und der Risikominimierung für die Wirtschaftsunternehmen. Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Karin Welge und der Duisburger Oberbürgermeister Sören Link machten im Fachdialog Soziale Kohäsion deutlich, wie es um den sozialen Zusammenhalt in ihren Städten steht. Der sei durch die Regelungen der Arbeitnehmerfreizügigkeit und die damit verbundenen Zuwanderungen aus EU-Ost zusätzlich belastet, so Karin

Welge. Gelsenkirchen hat mit fast 15 Prozent die höchste Arbeitslosenquote im Ruhrgebiet. Die derzeit rund 12.000 Menschen aus EU-Ost leben oft in prekären Lebensverhältnissen in Problemimmobilien. Die Zahl der zugewanderten bulgarischen Staatsangehörigen ist im Zeitraum von 2014 bis heute um 334 Prozent gestiegen, die der rumänischen Staatsangehörigen um 233 Prozent. Insgesamt ist der Anteil der Menschen mit einer ausländischen Staatsangehörigkeit um 207 Prozent angewachsen. Die Menschen aus EU-Ost haben kaum einen Zugang zum regulären Arbeitsmarkt, mehr als die Hälfte bezieht Leistungen aus dem Bürgergeld. Wer arbeitet, ist oft in ausbeuterischen Strukturen im Niedriglohnbereich tätig. Die Integration dieser Zugewanderten gelingt nur sehr eingeschränkt. „Die Armutszuwanderung aus Bulgarien und Rumänien führt zu

Spannungen in der unmittelbaren Nachbarschaft, aber auch in

der gesamten Stadtgesellschaft“, weiß die Oberbürgermeisterin.

ANGEBOTE - Jede Woche NEU!

Guntermann

Großhandel für Gastronomiebedarf
Verkauf an Jedermann

Gladbeck-Zweckel · Schanzenhof 1/Ecke Dechenstr. · Tel. 02043/57731

FLEISCHWAREN, GÜLTIG VOM 10.02. – 15.02.25 Solange der Vorrat reicht!	
Haxen natur oder gewürzt	kg 4,49€
Nackenbraten ohne Knochen	kg 6,69€
Nackensteak natur	kg 6,90€
Rindergulasch mager zugeschnitten	100 gr 1,19€

DIENTAGSANGEBOT

Minutensteak aus dem Schweinerücken	100 gr 0,59€
-------------------------------------	--------------

KÜCHENFERTIG

Gyros- oder Westernbraten	100 gr 0,79€
Biersteaks Schnitzel mariniert	100 gr 0,99€
Lachsbraten "Rustikal", gefüllt mit Zwiebelmett	100 gr 1,09€

WURSTWAREN

Salami	250 gr Packung 3,19€
Salami ungleiche Scheiben	kg 5,95€
Pfefferbeißer	kg 6,99€
Salami Sticks	kg 9,99€
Südtiroler Alpenspeck	kg 18,35€

FÜR DEN MITTAGSTISCH

Kohlrouladen TK	3 x 200 gr Packung 3,99€
Wirsingrouladen TK	3 x 200 gr Packung 4,29€
Kartoffeln, festkochend (Emanuelle)	5 kg 3,90€
Kartoffeln, mehlig kochend (Lilly)	5 kg 3,90€
Iso Container Air Pack	500 ml Schale, 25 St. Packung 2,59€
Iso Container Air Pack	750 ml Schale, 25 St. Packung 2,80€
Deckel für Iso Container	25 St. Packung 1,49€

ANGEBOT DER WOCHE

Donuts 2x Schoko / 2x Tutti Frutti	220 gr.: Packung 2,49€
------------------------------------	------------------------

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8.00 - 18.00 Uhr und Sa.: 8.00 - 15.00 Uhr

„Writer in Residence“

Literaturstipendium kehrt zurück / Bewerbungen möglich

Zum fünften Mal schreibt die Stadt Gelsenkirchen in Kooperation mit der Stadterneuerungsgesellschaft (SEG) und der Gelsenwasser-Stiftung das Literaturstipendium „Writer in Residence“ aus.

Das dreimonatige Residenzstipendium will jungen Autorinnen und Autoren unter 40 Jahren außerhalb des gewohnten Umfelds einen Raum zur literarischen Arbeit geben. Der Ort soll dabei Residenz, Arbeitsfeld und Inspiration zugleich sein. Austausch ist dabei eines der wichtigsten

Elemente des Stipendienaufenthaltes: Die Stipendiatin bzw. der Stipendiat wird sich in zwei Lesungen der Stadtgesellschaft vorstellen, die Residenz durch Social Media-Aktivitäten oder einen (literarischen) Blog begleiten und soll mit der kulturellen Szene in Dialog treten. Anlässlich des Stadtjubiläums soll ebenfalls ein literarischer Beitrag entstehen.

Bewerbung bis Montag, 10. März 2025

Das dreimonatige Stipendium

„Writer in Residence“ wird für den Zeitraum vom 1. Juli bis zum 30. September 2025 vergeben. Es ist mit einem monatlichen Betrag von 1.600 Euro und einer Reisekostenpauschale von 300 Euro dotiert.

Die SEG stellt im Kreativquartier Ückendorf unentgeltlich eine möblierte Wohnmöglichkeit bereit; außerdem steht ein kostenfreies Nahverkehrsticket für Gelsenkirchen zur Verfügung. Ermöglicht wird das Stipendium dank der Finanzierung durch die Gelsenwasser-Stiftung.

Bewerbungen mit Lebenslauf, Publikationsverzeichnis, Textprobe und Motivations schreiben zum literarischen Vorhaben und zur Residenzzeit nimmt das Referat Kultur der Stadt Gelsenkirchen bis Montag, 10. März 2025, in digitaler Form unter www.gelsenkirchen.de/literaturstipendium entgegen.

Dort sind auch die vollständige Ausschreibung sowie weitere Informationen zum Gelsenkirchener Literaturstipendium „Writer in Residence“ zu finden.

Erfüll' Dir Deine Wünsche!

Trage unsere Zeitung und Prospekte aus in deinem Ort!

Telefon: 02241-938360

Whatsapp: 02241-938360

www.msd-direktverteilung.de



MSD Medien Service Deutschland West GmbH
Wilhelmstr. 156
53721 Siegburg



Impressum

Herausgeber
Ruhr Verlags GmbH
Friedrichstraße 168,
42551 Velbert

Geschäftsführung
Markus Echternach

Redaktion
Hans Joachim Kling
redaktion@mein-gelsenkirchen.com

Anzeigen
Martin Wachhold
anzeigen@mein-gelsenkirchen.com
02051 / 288 0 22

Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Es gilt die Preisliste gültig ab Januar 2023
Gesamtauflage
125.315 Exemplare
Verteilung samstags, an alle Haushalte und Betriebe

Druck
Lensing Zeitungsdruck
Auf dem Brümmer 9,
44149 Dortmund

Vertrieb
M.S.D. Medien Service
Deutschland West GmbH
Wilhelmstraße 156,
53721 Siegburg

Zustellhotline
Keine Zeitung bekommen?
02241/93836-0
Montag-Freitag 9 bis 17 Uhr

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

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

Jazz-Festival

Anmelden für Workshops

Zum zweiten Mal veranstaltet die Musikschule in Kooperation mit dem JugendJazzOrchester NRW und Jugend jazzt NRW das JugendJazzFestival Gelsenkirchen. Vom 4. bis 6. April gibt es Konzerte im Wohnzimmer GE, in der KAUE und im stadt.bau.raum. Ergänzt werden die Konzerte durch ein hochkarätig besetztes Workshop-Angebot. Interessierte Ensembles sowie Solistinnen und Solisten können sich für die kostenlosen Workshops am

Samstag, 5. April, anmelden. Als Gastdozenten lehren Ruud Breuls (Meisterkurs Trompete), Paul Heller (Meisterkurs Saxophon) und Stephan Jochen Schulze (Big Band Coaching/Posaune). Dozentinnen und Dozenten der Musikschule bieten Workshops zu E-Gitarre, Gesang, Schlagzeug, Saxophon, Kontrabass, Klavier und Keyboard an.

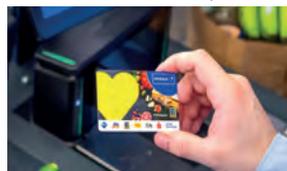
Anmeldung bis Montag, 31. März: musikschule@gelsenkirchen.d

Jetzt bei EDEKA punkten – mit PAYBACK!

Wer beim Einkaufen auf Punktejagd geht, muss seine gewohnten Einkaufsroutinen nicht ändern: Einfach weiterhin die täglichen Besorgungen erledigen und gleichzeitig bares Geld sparen. Denn Einkaufen bei EDEKA ist jetzt noch attraktiver: Der EDEKA-Verbund ist ab sofort Partner des marktführenden Bonusprogramms PAYBACK. Kund:innen können nun beim Einkaufen bei EDEKA, Netto Marken-Discount, Marktkauf und trinkgut PAYBACK Punkte sammeln, einlösen und Coupons aktivieren.

Das beste PAYBACK aller Zeiten

Bei EDEKA gibt es jetzt für jeden Einkauf 1 PAYBACK Punkt pro 2 Euro



Jetzt bei EDEKA wertvolle PAYBACK Punkte sammeln Foto: EDEKA/Ulrich Schaarschmidt

ANZEIGE
Umsatz. Einfach beim Bezahlen die PAYBACK Karte oder App an der Kasse vorzeigen. Mit zusätzlichen Coupons können Extra-Punkte gesammelt und das Punktekonto schneller gefüllt werden.

Digital oder analog: Punkte sammeln war noch nie so einfach

Mit 31 Millionen aktiven Kund:innen und mehr als 700 Partnerunternehmen ist PAYBACK das größte Bonusprogramm Deutschlands. Mit dem EDEKA-Verbund kommen jetzt über 10.000 Lebensmittelmärkte und viel mehr Punktemöglichkeiten hinzu. Hier können jetzt bei jedem Einkauf PAYBACK Punkte gesammelt, eingelöst und Coupons über die PAYBACK Karte und App aktiviert werden. Zudem können Kund:innen PAYBACK mit den Apps von EDEKA und Netto Marken-Discount verknüpfen und so mit nur einem Scan die Vorteile beider Welten nutzen.

Mehr Informationen: www.edeka.de/payback

Umzug Transport Haushaltsauflösung

100% keine Abzocke, LKW + Fahrer 50€ Std. Jeder weitere Helfer 25€ Std. Küchen An u. Verkauf. Gerne Kostenvoransch. fürs Amt 0209/9769811 info@moebel-sturm.de

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

Ordnungsamt

Im Februar bietet der Kommunale Ordnungsdienst (KOD) wieder Sprechstunden an. Bürgerinnen und Bürger haben die Möglichkeit, aktuelle Anliegen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu besprechen. Dies können Anregungen oder zum Beispiel Beschwerden über Lärm, Müllablagerungen oder Parkverstöße sein.



WOLKENBRUCH

Beilagen-Hinweis

MEIN GELSENKIRCHEN
MEIN BUER

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

Action, Lidl, Netto, Penny

IGA 2027 eröffnet Mitmach-Ebene

Neue Plattform für Vernetzung und Austausch

Die Internationale Gartenausstellung kommt 2027 ins Ruhrgebiet, stellt sich globalen Zukunftsfragen und setzt die grünen Highlights der Region in Szene. Gute zwei Jahre vor der offiziellen Ausstellungseröffnung startete bereits jetzt die Mitmach-Ebene MEIN GARTEN. MEIN GARTEN ist eine Einladung an alle Bürgerinnen und Bürger, die Internationale Gartenausstellung Ruhrgebiet 2027 mitzugestalten. Eine neue Online-Plattform hilft Menschen mit nachhaltigen und ökologischen Projekten, ihr Engagement sichtbar zu machen und sich mit anderen kreativen Köpfen zu vernetzen. „Wir laden alle Bürgerinnen und Bürger ein, mitzuwirken und zu zeigen, was das Ruhr-

gebiet – unsere grüne Heimat – so lebenswert macht. Dazu rücken wir ihre Initiativen und Projekte im Quartier und vor der Haustür ins Rampenlicht. Die Menschen vor Ort sind mit ihrer Kreativität, Vielfalt und Offenheit die besten Botschafter für die IGA und für unsere Region“, sagte Garrelt Duin, Regionaldirektor des Regionalverbandes Ruhr und Vorsitzender des Aufsichtsrats der IGA Metropole Ruhr gGmbH, anlässlich der Vorstellung von MEIN GARTEN bei der IPM, der Weltleitmesse des Gartenbaus, die zurzeit in Essen stattfindet.

Jeder kann Teil von MEIN GARTEN werden: Nachbarn, Kleingärtner, private Initiativen, Unternehmen und

Verbände, Bildungseinrichtungen – eben alle, die sich für eine nachhaltige Zukunft in Gelsenkirchen und im Ruhrgebiet engagieren möchten.

In wenigen Schritten kann unter meingarten.iga2027.ruhr die eigene Initiative eingestellt werden. Sobald das Projekt angelegt ist, wird es über die IGA 2027 geprüft, veröffentlicht und ist online auf einer interaktiven Karte zu finden. Teilnehmende können ihre Erfahrungen teilen und voneinander lernen. Die „Grünes Brett“-Funktion ermöglicht es Projektinitiativen, Unterstützung zu finden oder Hilfe anzubieten. Die Plattform bietet zudem die Möglichkeit, Projekte nach Ort, Thema oder Projektpartner zu filtern und

zu finden. So können Nutzende gezielt nach Projekten suchen, die für sie von Interesse sind. Innerhalb der Mitmach-Ebene der IGA 2027 sind weitere spannende Projekte geplant: Mit dem Format „1 Quadratmeter IGA“ kommt die IGA direkt zu den Menschen: Grundschulkinder kartieren Pflanzen in ihrem Umfeld – von der Brennnessel bis zum Löwenzahn. In Tee-Workshops werden dann lokale Teemischungen kreiert – generationsübergreifend und kreativ. Aus den Kräutern entsteht eine Samenmischung, die zu Hause angepflanzt werden kann. Teemobile bringen die Teemischung und spannende Gespräche in die Städte des Ruhrgebiets. Pop-up Teehäu-

ser wandern durch die Städte und schaffen Orte für Begegnung, Tee-genuss und Wissen über Pflanzen und Wasser. Das Finale der Teekampagne steigt dann in den Zukunftsgärten der IGA 2027. Diese werden so zu einem Schaufenster für das Engagement der gesamten Region.

Im designierten Zukunftsgarten Gelsenkirchen auf der Emscherinsel im Nordsternpark sind derzeit die Bauarbeiten in vollem Gange: Aufgrund der Arbeiten und der damit verbundenen Gefahren für Mensch und Tier ist der Zugang zur Emscherinsel aktuell gesperrt. Besucher werden zu ihrer eigenen Sicherheit dringend gebeten, die ausgeschilderten Umleitungsstrecken zu nutzen.

Anzeige

Schluss mit Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen Endlich essen ohne zu leiden

Unsere Verdauung ist sensibel. Zu viel oder zu spät gegessen, Stress und Ärger gehabt, im Urlaub Ungewohntes auf den Tisch bekommen. Schon drückt der Magen, Völlegefühl verdirbt den Genuss, ganz zu schweigen von den peinlichen Blähungen.

EINZIGARTIG KOMBINIERT: MAGENBERUHIGUNG UND VERDAUUNGSSTÄRKUNG

Nach dem Essen leiden? Völlig unnötig! GASTEO Magen-

Tropfen mit ihrer einzigartigen Kombination aus beruhigenden und bitterstoffhaltigen Heilpflanzen sorgen für schnelle Linderung. Direkt nach dem Essen eingenommen, aktivieren Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.^{1,2} Krampflösendes Gänsefingerkraut, zusammen mit Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannt den gesamten Magen-Darm-Trakt.



LINDERUNG, DIE SCHON IM MUND BEGINNT

Bitterstoffe in GASTEO Magen-Tropfen entfalten ihre Wirkung schon im Mund.^{1,2} Mehr Speichel und eine gesteigerte Produk-

tion von Gallensaft und Magensäure im Magen-Darm-Trakt heißt: Die Nahrung wird deutlich besser verdaut. So stellt sich nach dem Essen rasch wieder ein wohliges Bauchgefühl ein.^{1,2}

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung über den Berg

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €

¹ Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30). E6260 E6269; ² Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Die Tage sind gezählt

Investor aus Ratingen tauscht Bauruine gegen Wohnungen und eine Kindertagesstätte

Bereits über 20 Jahre steht das Hochhaus an der Emil-Zimmermann-Allee 1 nun leer und hat sich in dieser Zeit mehr und mehr zu einem Schandfleck im Stadtteil entwickelt. Nun sind die Tage der Bauruine gezählt, denn Michael Türk aus Ratingen wird das Hochhaus abreißen und durch eine attraktive Wohnbebauung und eine Kindertagesstätte ersetzen.

„Nach mehr als 20 Jahren geht jetzt ein Weg zu Ende, der für die Nachbarn und Anwohnenden und natürlich für die Stadtverwaltung nicht einfach war. Über 20 Jahre Leerstand haben nicht nur für einen Schandfleck im Stadtbild gesorgt, sondern auch die üblichen Begleiterscheinungen wie Müllablagerungen oder Nagerbefall verursacht“, bringt

es Oberbürgermeisterin Karin Welge auf den Punkt. Moderner Wohnraum sowie eine Kita sollen in Zukunft einziehen. Die öffentliche Wohnraumförderung des Landes Nordrhein-Westfalen ist Möglichmacherin für bezahlbares Wohnen. Mit dem ‚Gelsenkirchen-Projekt‘ steht das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen als starker Partner an der Seite Gelsenkirchens,“ sagt Ina Scharrenbach, Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen.

Möglich wird der Abriss durch das beharrliche Vorgehen gegenüber dem ehemaligen Eigentümer. Der Referatsleiter Öffent-

liche Sicherheit und Ordnung, Hans Joachim Olbering, hat zusammen mit andere städtischen Beschäftigten referatsübergreifend ein Kompetenzteam gebildet, dass sich gemeinsam auf den langen Weg gemacht hat und am

Ende das bundesweit erste Rückbaugesuch erwirkt hat.

Aufgrund der bestehenden Rückbaugesuche und der Verkaufrechte für die Stadt hat Michael Türk frühzeitig das Gespräch mit der Stadtverwaltung

gesucht und erklärt, das Grundstück zeitnah nach Abbruch der aufstehenden Gebäude zur Realisierung einer neuen Wohnbebauung in Blockrandbebauung mit vier bis fünf Geschossen nutzen zu wollen.



Präsentierten ds Neue Projekt an der Emil-Zimmermann-Allee: Referatsleiter Hans-Jochim Olbering, OB Karin Welge, Investor Michael Türk, Stadtbaurat Christoph Heidenreich, Betriebsleiterin Gekita Holle Weiß.
Foto: Stadt Gelsenkirchen/Gerd Kaemper

Medizin

ANZEIGE

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Oft stecken die Nerven dahinter!

Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Albtraum – an Schlaf ist mit diesen Missempfindungen kaum zu denken. Was viele Betroffene



Nervenschmerzen in Füßen und Beinen treten häufig durch Diabetes auf. Dabei verschleißt Blutzucker die versorgenden Gefäße der Nerven. Nährstoffe gelangen nur unzureichend zum Nerv, es kommt zu einem Nährstoffmangel und damit zur Schädigung des Nervs.

nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Ge-

sellschaft für Neurologie'. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** ist beispielsweise zur Bekämpfung der Begleiterscheinungen von Nervenschmerzen geradezu prädestiniert. So kommt er laut

Arzneimittelbild unter anderem bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an, also dort, wo die Probleme entstehen. Laut Arzneimittelbild hat sich der Wirkstoff zudem bei Druck und Schmerz bewährt. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerztropfen Restaxil schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie bereits viele andere Medikamente zu sich nehmen. Dank der Tropfenform können Sie Restaxil individuell dosieren und so ganz gezielt auf Ihre Schmerzen abstimmen.

Nervenschmerzen?

Natürlich Restaxil®

Jetzt in Vorteilsgröße 100ml

Restaxil®

Homöopathisches Arzneimittel

Neuralgien (Nervenschmerzen)

Mischung für Erwachsene

Restaxil®



„Ich hatte mit chronischen Nervenschmerzen zu kämpfen. Mit diesen Tropfen ist es ziemlich flott um einiges besser geworden. Meine Füße sind ruhig und ich hab den brennenden Schmerz nicht mehr.“
– Frank L. –

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)
www.restaxil.de

©Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildungen Betroffener nachempfunden, Name geändert. RESTAXIL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthermia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). Enthält 20 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Grafing

Kostenlos Infos zu Gesundheitsthemen

Angebot für Einrichtungen in Gelsenkirchen

Um allen Menschen in Gelsenkirchen die Chance zu geben, am Gesundheitssystem teilzuhaben, hat die Stadt Gelsenkirchen zwölf Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren fortgebildet, die mit vielfältigen Informationen Menschen den Weg ins Gesundheitssystem erleichtern.

Teilnahme am Gesundheitssystem

In kostenlosen Info-Veranstaltungen informieren sie über das deutsche Gesundheitssystem generell und zu konkreten Themen wie beispielsweise Zahngesundheit, Vorsorgeuntersuchungen, Ernährung, Schwangerschaft/Geburt, Kindergesundheit und noch vieles mehr.



Die Mediatorinnen und Mediatoren bei ihrer Zertifizierung. Foto: Stadt Gelsenkirchen

Die Veranstaltungen werden in verschiedenen Sprachen angeboten (Deutsch, Englisch, Arabisch oder Türkisch) und können ab sofort für Einrichtungen wie zum Beispiel Kindertagesstätten, Schulen, soziale Organisationen oder anderen Gruppen angefragt werden.

Hintergrund des Projekts ist, dass es in Gelsenkirchen zwar eine Vielzahl an Gesundheitsangeboten gibt, aber nicht alle Menschen den Weg in das System finden. Sprachbarrieren oder mangelnde Kenntnisse über die Gesundheitsversorgung können Hinderungsgründe sein, die vielfältigen Angebote zu nutzen. Hier setzt das Projekt der Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren an. Dabei handelt es sich um engagierte Menschen, die eine fundierte und durch die Stadt Gelsenkirchen zertifizierte Schulung durchlaufen haben und somit befähigt sind, andere Menschen rund um das Themenfeld Gesundheit und die entsprechenden Angebote in Gelsenkirchen aufzuklären.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierte Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der



Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freiset-

zung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den

Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in ho-

hen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholend ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.



¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79-84; Schütz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147-151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmasGP GmbH, 82186 Gräfelfing

myjob.de

Die Jobsite
mit dem Social Media Boost
RuhrVerlags GmbH

**Jetzt
NEU!**



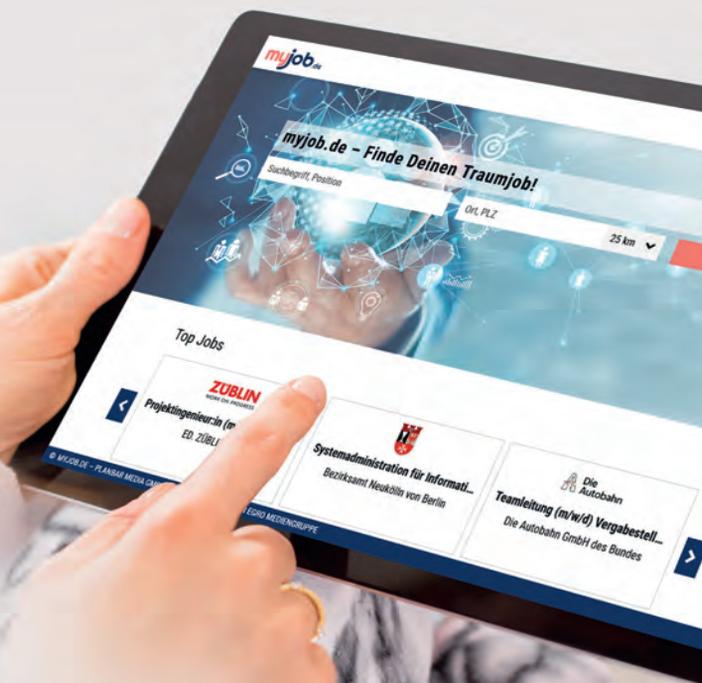
Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

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



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

Ihr Weg zu uns

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



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE



Es gelten die AGB, siehe <https://myjob.de> myjob.de - Planbar Media GmbH - Steinstraße 137 - 47798 Krefeld - E-Mail: info@myjob.de

Mit Hochdruck ins Frühjahr.



39,-

Hochdruckreiniger 'HPC1400'

1.400 W, Druck max. 110 bar, Fördermenge 390 l/h, automatisches Ein- und Ausschalten, Quick-Connect-System für schnellen Wechsel der Aufsätze, Gewicht 5 kg, 3 m Hochdruckschlauch, Reinigungslanze mit Verlängerung, Wasserzulauffilter und Standarddüse, 5 m Kabel

31772503

Angebot nur gültig vom 10. – 15.2.2025, solange der Vorrat reicht.