

Samstag, 2. Mai 2026

MEIN

www.mein-gelsenkirchen.com

# GELSENKIRCHEN

LOKALER JOURNALISMUS | REGIONALE WERBUNG | HOHE REICHWEITE

## Gelsenkirchen sagt „Ja“ zu Olympia

Oberbürgermeisterin Andrea Henze bedankt sich bei allen, die zu dieser Entscheidung beigetragen haben

„Sind Sie dafür, dass sich die Stadt Gelsenkirchen an der gemeinsamen Bewerbung der Region Rhein/Ruhr um die Olympischen und Paralympischen Spiele im Jahr 2036, 2040 oder 2044 beteiligt?“ Dies war die Frage des ersten Ratsbürgerentscheids in der Geschichte der Stadt. 184.444 abstimmungsberechtigte Gelsenkircenerinnen und Gelsenkircener waren aufgerufen, diese Frage zu beantworten.

231 Wahlhelferinnen und Wahlhelfer im zum Auszählungsraum umfunktionierten Atrium des Hans-Sachs-Hauses leerten um Punkt 18:00 Uhr die Urnen und begannen auszuzählen. Um 20:33 Uhr lag das vorläufige Endergebnis vor.

25,9 Prozent der stimmberechtigten Gelsenkircenerinnen und Gelsenkircener haben ihre Stimme abgegeben. Mit Ja haben 74,2 Prozent votiert, 25,8 Prozent haben Nein angekreuzt. Mindestens

zehn Prozent aller Stimmberechtigten mussten ein positives Votum abgeben, damit dieser Entscheid teilnehmen, damit dieser gültig ist. Dieses Quorum wurde somit erreicht. Alle Informationen zum Ausgang des Ratsbürgerentscheids in Gelsenkirchen gibt es unter [www.gelsenkirchen.de](http://www.gelsenkirchen.de).

Nun ist die erste Hürde auf dem Weg zu Olympia in Gelsenkirchen genommen. „Ich freue mich sehr, dass sich die Bürgerinnen und Bürger mit so überwältigender Mehrheit für die Austragung der Olympischen Spiele ausgesprochen haben. Mein Dank gilt allen, die mit ihrem Engagement zu dieser Entscheidung beigetragen haben. Aber ehrlich gesagt habe ich es in dieser so sportbegeisterten Stadt auch nicht anders erhofft, ja sogar erwartet“, so Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Andrea Henze in einer ersten Stellungnahme.

„Schwimmwettbewerbe in der Arena auf Schalke wären ja auch etwas ganz Besonderes mit Rekorden im Becken und Zuschauerrekorden auf den Rängen mit bis zu 60.000 Zuschauerinnen und Zuschauern“, blickt die Oberbürgermeisterin auf Olympia in Gelsenkirchen. Doch ob es so kommt, das ist trotz des positiven Votums aus Gelsenkirchen längst nicht sicher. Erst im Herbst will der Deutsche Olympische Sportbund entscheiden, mit welchem Standort Deutschland ins internationale Rennen geht. Nationale Mitbewerber sind Berlin, München und Hamburg. Selbst wenn ein deutscher Kandidat feststeht, muss dieser sich gegen starke internationale Bewerber wie zum Beispiel Istanbul oder Doha durchsetzen. Letztlich entscheidet das IOC (International Olympic Committee) über die Vergabe.

„Schon das Bewerbungsver-

fahren hat uns die Möglichkeit gegeben, Gelsenkirchen und den Standort neu, sympathisch und optimistisch zu präsentieren, was uns viele Türen öffnen kann“, ist Oberbürgermeisterin Henze überzeugt, dass der olympische Geist schon jetzt gewirkt hat.

Die Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele der Region KölnRheinRuhr setzt auf eine breite demokratische Legitimation durch die Bevölkerung. Als einzige Bewerberregion führt KölnRheinRuhr daher Ratsbürgerentscheide in allen 17 am

Konzept beteiligten Kommunen durch. Mehr als vier Millionen Bürgerinnen und Bürger waren aufgefordert bis zum 19. April ihre Stimme für Olympische und Paralympische Spiele abzugeben. Informationen: [www.olympia-bewerbung.nrw](http://www.olympia-bewerbung.nrw).



231 Wahlhelferinnen und Wahlhelfer im zum Auszählungsraum umfunktionierten Atrium des Hans-Sachs-Hauses. Foto: Gerd Kaemper/Stadt Gelsenkirchen

### Kontakt

Redaktion  
[redaktion@mein-gelsenkirchen.com](mailto:redaktion@mein-gelsenkirchen.com)

Anzeigen  
0151/ 402 49 666  
[anzeigen@mein-gelsenkirchen.com](mailto:anzeigen@mein-gelsenkirchen.com)

Zustellhotline  
02241 / 93 83 6-0

MEIN GELSENKIRCHEN  
finden Sie auch auf  
Facebook:



LOKALER JOURNALISMUS | REGIONALE WERBUNG | HOHE REICHWEITE

## Gelsenkirchen sagt „Ja“ zu Olympia

Oberbürgermeisterin Andrea Henze bedankt sich bei allen, die zu dieser Entscheidung beigetragen haben

„Sind Sie dafür, dass sich die Stadt Gelsenkirchen an der gemeinsamen Bewerbung der Region Rhein/Ruhr um die Olympischen und Paralympischen Spiele im Jahr 2036, 2040 oder 2044 beteiligt?“ Dies war die Frage des ersten Ratsbürgerentscheids in der Geschichte der Stadt. 184.444 abstimmungsberechtigte Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchener waren aufgerufen, diese Frage zu beantworten.

231 Wahlhelferinnen und Wahlhelfer im zum Auszählungsraum umfunktionierten Atrium des Hans-Sachs-Hauses leerten um Punkt 18:00 Uhr die Urnen und begannen auszuzählen. Um 20:33 Uhr lag das vorläufige Endergebnis vor.

25,9 Prozent der stimmberechtigten Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchener haben ihre Stimme abgegeben. Mit Ja haben 74,2 Prozent votiert, 25,8 Prozent haben Nein angekreuzt. Mindestens

zehn Prozent aller Stimmberechtigten mussten ein positives Votum abgeben, damit dieser Entscheid teilnehmen, damit dieser gültig ist. Dieses Quorum wurde somit erreicht. Alle Informationen zum Ausgang des Ratsbürgerentscheids in Gelsenkirchen gibt es unter [www.gelsenkirchen.de](http://www.gelsenkirchen.de).

Nun ist die erste Hürde auf dem Weg zu Olympia in Gelsenkirchen genommen. „Ich freue mich sehr, dass sich die Bürgerinnen und Bürger mit so überwältigender Mehrheit für die Austragung der Olympischen Spiele ausgesprochen haben. Mein Dank gilt allen, die mit ihrem Engagement zu dieser Entscheidung beigetragen haben. Aber ehrlich gesagt habe ich es in dieser so sportbegeisterten Stadt auch nicht anders erhofft, ja sogar erwartet“, so Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Andrea Henze in einer ersten Stellungnahme.

„Schwimmwettbewerbe in der Arena auf Schalke wären ja auch etwas ganz Besonderes mit Rekorden im Becken und Zuschauerrekorden auf den Rängen mit bis zu 60.000 Zuschauerinnen und Zuschauern“, blickt die Oberbürgermeisterin auf Olympia in Gelsenkirchen. Doch ob es so kommt, das ist trotz des positiven Votums aus Gelsenkirchen längst nicht sicher. Erst im Herbst will der Deutsche Olympische Sportbund entscheiden, mit welchem Standort Deutschland ins internationale Rennen geht. Nationale Mitbewerber sind Berlin, München und Hamburg. Selbst wenn ein deutscher Kandidat feststeht, muss dieser sich gegen starke internationale Bewerber wie zum Beispiel Istanbul oder Doha durchsetzen. Letztlich entscheidet das IOC (International Olympic Committee) über die Vergabe.

„Schon das Bewerbungsver-



231 Wahlhelferinnen und Wahlhelfer im zum Auszählungsraum umfunktionierten Atrium des Hans-Sachs-Hauses.  
Foto: Gerd Kaemper/Stadt Gelsenkirchen

### Kontakt

Redaktion  
[redaktion@mein-gelsenkirchen.com](mailto:redaktion@mein-gelsenkirchen.com)

Anzeigen  
0151/ 402 49 666  
[anzeigen@mein-gelsenkirchen.com](mailto:anzeigen@mein-gelsenkirchen.com)

Zustellhotline  
02241 / 93 83 6-0

MEIN GELSENKIRCHEN  
finden Sie auch auf  
Facebook:



fahren hat uns die Möglichkeit gegeben, Gelsenkirchen und den Standort neu, sympathisch und optimistisch zu präsentieren, was uns viele Türen öffnen kann“, ist Oberbürgermeisterin Henze überzeugt, dass der olympische Geist schon jetzt gewirkt hat.

Die Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele der Region KölnRheinRuhr setzt auf eine breite demokratische Legitimation durch die Bevölkerung. Als einzige Bewerberregion führt KölnRheinRuhr daher Ratsbürgerentscheide in allen 17 am Konzept beteiligten Kommunen durch. Mehr als vier Millionen Bürgerinnen und Bürger waren aufgefordert bis zum 19. April ihre Stimme für Olympische und Paralympische Spiele abzugeben. Informationen: [www.olympia-bewerbung.nrw](http://www.olympia-bewerbung.nrw).

### ANGEBOTE - Jede Woche NEU!

#### Guntermann

Großhandel für Gastronomiebedarf

Verkauf an Jedermann

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

**FLEISCHWAREN, GÜLTIG VOM 04.05. – 09.05.2026 Solange der Vorrat reicht!**  
 Minutensteaks aus dem Schweinerücken kg 5,49 €  
 Nackenbraten ohne Knochen kg 6,79 €  
 Schinken Rollbraten kg 6,98 €  
 Schweinefiletköpfe, frisch kg 8,39 €

**DIENSTAGSANGEBOT**  
 Gyrospfanne 100 g 0,99 €

**AUS UNSEREM GRILLSORTIMENT!**  
 z.B.: Schlemmerscheibe, mariniertes Lachs mit Schwarte 100 g 0,59 €  
 Muttertagsbraten, gef. Lachs mit Mett und buntem Paprika 100 g 1,10 €

**WURSTWAREN**  
 Salami 250 g Packung 3,19 €  
 Pfeffersalami 250 g Packung 3,29 €  
 Truthahnsalami 250 g Packung 3,29 €  
 Cervelatwurst 250 g Packung 3,39 €

**KLEINER SNACK**  
 Kartoffelsalat mit Ei 1kg Schale 3,99 €  
 Pellkartoffelsalat 1kg Schale 4,09 €  
 Geflügelwiener 6x50 g Packung 2,59 €  
 Bockwurst 5x100 g Packung 4,45 €  
 Brühwurst, Wiener Art 10x80 g Packung 8,95 €  
 Mettwurst, Frankfurter Art kg 12,29 €

**TK-GEFLÜGELPRODUKTE**  
 Chicken Nuggets 1kg Beutel 7,99 €  
 Chicken Nuggets in Cornflakes Panade 1kg Beutel 7,99 €  
 Hähnchen Fritten / Dinos oder Wiener Art 1kg Beutel 7,79 €

**ANGEBOT DER WOCHE**  
 TK Tintenfisch, ganz 1kg Packung 12,99 €

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

# Frühjahrs-Check der Wärmepumpe

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie die Wartung gelingt

In wenigen Wochen endet die Heizsaison. Das ist die ideale Zeit für einen gründlichen Check der Wärmepumpe. „Viele Maßnahmen können Verbraucher:innen selbst durchführen“, sagt Andreas Adelberger, Leitung bei der Verbraucherzentrale NRW in Velbert. „Eine kurze Überprüfung kann bereits helfen, Störquellen frühzeitig zu erkennen. Gleichzeitig lassen sich durch kleine Optimierungen spürbar Stromkosten senken. Zusätzlich verlängert eine regelmäßige Pflege die Lebensdauer der Anlage.“ Der Frühjahrs-Check ist daher ein

wichtiger Baustein für den wirtschaftlichen und nachhaltigen Betrieb der eigenen Wärmepumpe. Was dabei zu beachten ist, hat die Verbraucherzentrale NRW in fünf Tipps zusammengestellt.

## Außeneinheit gründlich reinigen

Nach dem Winter sollte man die Außeneinheit genau prüfen und von Schmutz befreien. Häufig sammeln sich Laub, Staub oder kleine Fremdkörper an, die die Luftzufuhr behindern. Auch das Gehäuse kann mit einem weichen

Schwamm und milder, lösungsmittelfreier Seife gereinigt werden. Aggressive Reinigungsmittel sollten vermieden werden, da sie die Oberfläche angreifen können. Wichtig ist, dass man vorab die Hinweise in der Bedienungsanleitung beachtet. Bei der Reinigung ist darauf zu achten, dass keine Feuchtigkeit in sensible Bereiche eindringt. Ebenso sollte man prüfen, ob die Lüftungsschlitze frei sind. Eine gute Luftzirkulation ist entscheidend für die Effizienz der Anlage. Regelmäßige Reinigung verhindert langfristige Schäden. So verbessert man die Betriebsbedingungen der Wärmepumpe und reduziert langfristig das Risiko von Störungen.

## Betriebsdaten analysieren

Spätestens zum Ende der Heizsaison lohnt es sich, die gespeicherten Daten der Wärmepumpe gezielt auszuwerten. Viele moderne Geräte liefern detaillierte Informationen zu Temperaturen, Laufzeiten und Energieverbrauch. Diese Daten geben wertvolle Hinweise auf die Effizienz der Anlage. Man erkennt beispielsweise ungewöhnlich viele Verdichterstarts oder steigenden Stromverbrauch. Solche Muster können auf Optimierungsbedarf hinweisen. Idealerweise nutzt man die Hersteller-App zur Auswertung. Alternativ kann man zusätzliche Sensoren einsetzen. Abweichungen lassen sich so besser einordnen. Eine regelmäßige Betrachtung der aufgezeichneten Sensordaten schafft Transparenz

über den Betrieb. Dies spart langfristig Kosten und Energie.

## Heizkurve optimieren

Ziel ist es, die Vorlauftemperatur möglichst niedrig zu halten. Dabei darf der Wohnkomfort nicht beeinträchtigt werden. Zur Optimierung senkt man die Heizkurve schrittweise um wenige Grad. Schon kleine Anpassungen können große Effizienzgewinne bringen. Wichtig ist, dass Veränderungen dokumentiert werden. So behält man den Überblick über die Auswirkungen. Die Winterdaten liefern dafür eine gute Grundlage. Man sollte geduldig und in kleinen Schritten vorgehen. So kann eine optimal eingestellte Heizkurve den Strombedarf ab der nächsten Heizsaison deutlich reduzieren. Gleichzeitig wird der Verdichter geschont. Das verlängert die Lebensdauer der Anlage.

## Warmwasseraufbereitung anpassen

Ein Blick auf die Einstellungen für die Warmwasseraufbereitung lohnt sich ebenso. Häufig laufen diese Programme nicht bedarfsgerecht. Durch Anpassung kann man Energie sparen. So ist sichergestellt, dass Warmwasser nur dann produziert wird, wenn es benötigt wird. Auch die Temperatur sollte, unter Berücksichtigung des Legionellenschutzes, nicht unnötig hoch eingestellt sein. Eine Reduzierung kann den Stromverbrauch deutlich senken. Gleichzeitig wird der Verdichter

der Anlage entlastet. Zusätzlich können Zeitprogramme individuell angepasst und damit unnötige Laufzeiten vermieden werden. Auch hier lohnt sich ein Blick auf die Verbrauchsdaten. Eine effiziente Warmwasserbereitung trägt wesentlich zur Gesamtbilanz bei.

## Wann ein Fachbetrieb ins Spiel kommt

Für eine genaue Effizienzauswertung sollten Eigentümer:innen einen Fachbetrieb hinzuziehen. Hersteller-Apps liefern nur begrenzte Einblicke in das Gesamtsystem. Fachleute analysieren das Zusammenspiel aller Komponenten und erkennen Optimierungspotenziale. Man selbst kann Messwerte wie Vorlauf, Rücklauf oder Spreizung oft schwer richtig einordnen. Auch das Taktverhalten der Wärmepumpe wird dann professionell bewertet.

Häufige Verdichterstarts können auf falsche Einstellungen oder hydraulische Probleme hinweisen. Fachbetriebe können zusätzliche Messungen und Sensoren für ein vollständiges Bild nutzen und so die Ursachen der Auffälligkeiten ermitteln. Dadurch lassen sich auch versteckte Probleme und aufkommende Störungen frühzeitig erkennen. Arbeiten am Kältekreis und sicherheitsrelevante Prüfungen sollte man immer Profis überlassen. Viele Schornsteinfegerbetriebe bieten inzwischen ebenfalls Wärmepumpen-Checks und Effizienzanalysen an und können eine Alternative zu klassischen Fachbetrieben sein.

## 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 138a,  
42551 Velbert

**Geschäftsführung**  
Markus Echternach

**Redaktion**  
André Volkmann  
redaktion@  
mein-gelsenkirchen.com

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

Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

**Gesamtauflage**  
125.315 Exemplare  
Verteilung samstags, an  
alle Haushalte und Betriebe

**Druck**  
JANSEN/PERS  
ZeDwardsweg 81  
6591XP Gennep

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

**Zustellhotline**  
Keine Zeitung bekommen?  
0224 / 193 83 60  
Montag-Freitag 9 bis 17 Uhr

Es gilt die Preisliste gültig ab Januar 2024.

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

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



Unter anderem sollte man die Außeneinheit gründlich reinigen. Foto: VZ NRW/adpic

## Beilagen-Hinweis

MEIN  
GELSENKIRCHEN

MEIN  
BUER

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

**Bauhaus, Kodi,  
Lidl, Netto, Penny**

# Investition in Sportinfrastruktur

## Förderung für Kunstrasengroßspielfeld in der Löchterheide zugesagt

Die Stadt Gelsenkirchen erhält eine Förderung von 900.000 Euro aus dem Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Sportstätten“ für die Umwandlung des Fußball Naturrasenspielfeld in ein Kunstrasengroßspielfeld sowie für die dazugehörigen Modernisierung auf der Sportanlage Löchterheide. Diese gute Nachricht erhielt Oberbürgermeisterin Andrea Henze heute aus Berlin. Der Bund beteiligt sich mit bis zu 45 Prozent an den Gesamtausgaben. Der Eigenanteil der Stadt Gelsenkirchen beträgt 55 Prozent und damit 1,1 Millionen Euro.

Oberbürgermeisterin Andrea Henze: „Nicht zuletzt mit der Zustimmung zur

Olympiabewerbung haben die Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchener gezeigt, dass Sport in unserer Stadt eine herausragende Rolle einnimmt. Daher freue ich mich besonders, dass durch die zugesagten Fördermittel wir auf der Sportanlage Löchterheide eine zukunftsfähige Sportinfrastruktur sichern und verbessern können. Das ist eine gute Nachricht für den Sport in Gelsenkirchen.“

### Kunstrasen kommt

Der geplante Umbau der Sportanlage soll als eine große Modernisierung durchgeführt werden. Bei dieser Gelegenheit wird das bestehende Na-

turrasenspielfeld durch einen hochwertigen Kunststoffrasen ersetzt. Gleichzeitig wird die bestehende Tennenlaufbahn durch eine moderne Tartanbahn ersetzt. Zudem werden neue LED-Flutlichtmasten installiert, Ballfangzäune errichtet, die Wegeflächen mit Pflastersteinen neu befestigt und die Drainage für Spielfeld und Wege vollständig erneuert. Abschließend werden noch die Stehstufen im Bereich der Haupttribüne saniert.

### Anlage leistet „Beitrag zur sozialen Integration“

Die geplante Modernisierung der Sportanlage leistet einen wichtigen Beitrag

zur sozialen Integration und Gesundheitsförderung im Stadtteil. Sport bietet eine der wirksamsten Möglichkeiten, Begegnung, gegenseitigen Respekt und gesellschaftliche Teilhabe zu fördern, unabhängig von Herkunft, Sprache oder sozialem Status. Moderne und attraktive Sportstätten schaffen einfache Zugänge für alle Personen und fördern damit die Integration insbesondere von Kindern und Jugendlichen in bestehende Vereins- und Freizeitstrukturen.

Auf der Sportanlage Löchterheide hat der Verein SSV Buer 07/28 e. V. seinen Sitz und zählt derzeit 750 Mitglieder. Der Verein hat einen

hohen Mitgliederzulauf und wächst stetig weiter und ist im Stadtteil stark vernetzt. Der SSV Buer 07/28 e. V. bietet hauptsächlich Junioren Fußball, Senioren Fußball, Altherren Fußball, Walking Fußball und Inklusions- sowie Integrationsfußball an. Der Verein organisiert aber auch eigenständig andere Sportarten wie Tennis, E-Sport, Fox und Freestyle-Tanzen sowie soziale Aktivitäten wie Laufgruppen, Stammtische oder allgemeine Austauschrunden. Der Verein übernimmt seit vielen Jahren eine wichtige gesellschaftliche Rolle im Stadtteil. Er engagiert sich verlässlich in sozialen, integrativen und kommunalen Projekten.

Gesundheit

ANZEIGE

## Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1\* Kollagenpulver aus der Apotheke

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – auch hierzulande setzen Millionen auf das Schönheitsprotein, darunter Supermodel Eva Padberg. Denn: Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend

aus und es wachsen mehr Haare nach.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: Die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Prä-



parat achten, welches der Körper optimal verwerten kann.

### Die Nr. 1\* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. Er verwendet für sein Kollagen-

pulver leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>1</sup> Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.<sup>2</sup>

### Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP  
Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)

Das **NR. 1\*** Kollagenpulver in Apotheken

Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:  
[www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de)

**JETZT NEU**

**Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET**  
perfekt zum Kennenlernen!

Jetzt **30%** Preisvorteil sichern

Freuen Sie sich auf zwei Dosen **pureSGP Kollagen Peptide** (à 300 g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche!

Sie profitieren von einem **Preisvorteil von insgesamt 30%**! Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter [www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de) bestellen!

Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!

<sup>1</sup>Pullar, JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. *Nutrients*. 2017 Aug 12;9(8):866 • \*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • \*\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

# Wenn das Augenlid zuckt: Gründe und Maßnahmen



Fast jeder hat es schon einmal erlebt: Plötzlich beginnt das Augenlid spürbar und teils sogar sichtbar zu zucken. Meist passiert das Ganze ohne erkennbaren Grund. Der medizinische Fachbegriff dazu lautet „Faszikulationen“, was so viel bedeutet wie unwillkürliche Zuckungen kleiner Muskeln. Doch was steckt eigentlich dahinter?

## Die häufigsten Ursachen

Auch wenn das Phänomen des zuckenden Lids zunächst sehr irritierend sein kann, ist es in den meisten Fällen harmlos. Die Muskeln um die Augen herum sind sehr fein und reagieren empfindlich auf verschiedene Belastungen. Dazu gehören vor allem folgende Faktoren:

Stress ist eine der häufigsten Gründe für zuckende Augen-

lieder. Dies entsteht durch die großen Mengen an Adrenalin und Cortisol, die der Körper ausschüttet. Auch Schlafmangel steht aufgrund der mangelnden Erholung häufig im Zusammenhang mit der Beschwerde. Zu viel Zeit am Bildschirm kann ebenfalls eine Rolle spielen. Die Augen werden dabei stark beansprucht und trocknen aus. Ein weiterer Faktor ist Koffein: Kaffee, Energydrinks oder Cola in größeren Mengen können die Nerven reizen und unwillkürliche Muskelkontraktionen begünstigen. Allergische Reaktionen oder gewisse Nährstoffmangel können ebenfalls Gründe dafür sein.

## Was man dagegen tun kann

Regelmäßige Pausen bei Bildschirmarbeit, ausreichend

Schlaf und Entspannungsübungen können helfen, das Zucken zu reduzieren. Auch eine ausgewogene Ernährung mit magnesiumreichen Lebensmitteln ist empfehlenswert. Wer viel Koffein konsumiert, sollte diesen testweise reduzieren und mögliche Besserungen beobachten.

Meist verschwindet das Zucken von allein, sobald der Stress abnimmt und der Körper sich erholen kann. Sollte die Beschwerde jedoch länger als zwei Wochen anhalten und weitere Symptome wie Sehstörungen, Schmerzen oder gar Gesichtslähmungen mit sich bringen, wird dringend zu einem Arztbesuch geraten. In seltenen Fällen können neurologische Erkrankungen oder Entzündungen des Augen- oder Gesichtsnervs dahinterstecken.



# Mehr Hitzeinseln in NRW

Verbraucherzentrale NRW gibt konkrete Tipps zum Schutz vor Sommerhitze

Die jüngsten Zahlen des Landesamtes für Natur, Umwelt und Klima Nordrhein-Westfalen (LANUK) zeigen: Rund 7,5 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen leben auf sogenannten Hitzeinseln – dicht bebauten Gebieten, die sich im Sommer extrem aufheizen können. „Mit unseren praktischen Maßnahmen kann jede und jeder Einzelne das Mikroklima vor der eigenen Haustür verbessern und sich vor Hitze schützen“, erklärt Fatma Ökzan, die bei der Verbraucherzentrale NRW die Gruppe Klimaanpassung leitet.

## Hitze im Wohnumfeld mindern: Entsiegelung und Begrünung

„Hauseigentümer:innen und Mieter:innen sollten nicht auf Maßnahmen der Kommune warten. Vieles können sie selbst vorsorglich umsetzen“, empfiehlt Ökzan. „Wichtig ist, die Wohnung

und das Haus gegen Überhitzung und gleichzeitig gegen weitere Wetterextreme widerstandsfähiger zu machen.“ Entsiegelte Flächen rund ums Haus sind besonders wirksam gegen sommerliche Überhitzung. Wo Wasser versickern kann und Pflanzen wachsen, bleibt der Boden durch Verdunstung frischer und kühlt sich nachts besser ab.

Durchlässige Beläge und Versickerungsflächen helfen zudem, Regenwasser natürlich zu speichern und beugen Überschwemmungen bei Starkregen vor. Vorgärten, Stellplätze, Auffahrten und Wege können dafür umgestaltet werden: Pflaster, Schotter, Kies oder Splitt lassen sich teils in Eigenleistung entfernen. Bei Beton- oder Asphaltflächen ist ein Fachbetrieb sinnvoll. Kommunale Förderungen können solche Maßnahmen zusätzlich finanziell erleichtern.

## Grüne Dächer und Fassaden

## als natürliche Klimaanlage

Grüne Dächer und Fassaden wirken wie eine natürliche Klimaanlage: Sie kühlen die Umgebung, spenden Schatten und schützen Gebäude vor Überhitzung. Besonders in dicht bebauten Gebieten leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Klimaanpassung. Statt Schotterflächen schaffen bodendeckende Stauden, Blühpflanzen und Bäume ein kühles Mikroklima, filtern die Luft und bieten Lebensraum für Insekten. Bäume sind dabei besonders wertvoll, da sie Schatten spenden und CO<sub>2</sub> binden.

## Was Mieter:innen tun können

Mieter:innen können mit einfachem Verhalten und der Gestaltung ihrer unmittelbaren Umgebung zur Hitzeminderung beitragen. Dazu gehört es, Räume möglichst vor starker Aufheizung zu schützen und vorhandene

schattenspendende Elemente zu nutzen. Wo bauliche Veränderungen nicht möglich sind, sind Maßnahmen im Umfeld der Wohnung besonders wichtig,

etwa Begrünung auf Balkon- und Fensterbereichen im Rahmen der Mietmöglichkeiten. Schon kleine Veränderungen können das Wohnklima spürbar verbessern.



Grün hilft gegen Hitze.

Foto: VZ NRW/adpic



# ES IST PLATZ IN DER SONNE

## #INVESTIERENFÜRALLE

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

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



POWERED BY

FINEXITY



EGRO MEDIENGRUPPE

# myjob.de

Die Jobsite  
mit dem Social Media Boost  
**RuhrVerlags GmbH**



**Jetzt  
NEU!**

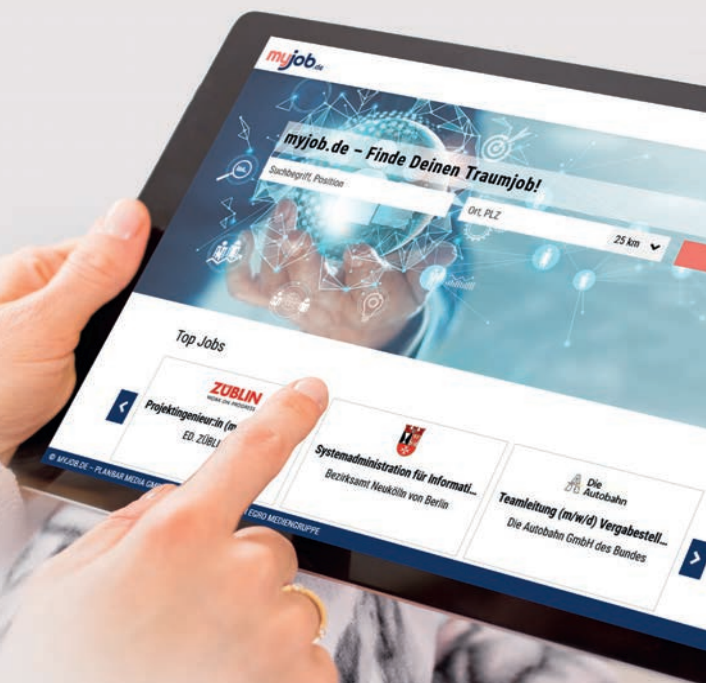
**Mitarbeiter finden**

**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](mailto: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](mailto:info@myjob.de)

# Vermögensaufbau in unsicheren Zeiten

**Marktkommentar** | Was digitale Technologie für Anleger möglich macht

von Paul Huelsmann, CEO Finexity Group

## Die größte Fehlannahme beim Investieren

Die meisten Anleger orientieren sich an dem, was gerade sichtbar ist: steigende Kurse, Schlagzeilen, Trends. Das ist menschlich. Aber genau hier liegt der Denkfehler. Denn was heute offensichtlich ist, ist in der Regel bereits im Preis enthalten. Wer Vermögen aufbauen will, muss verstehen, was sich im Hintergrund verändert. Genau eine solche Veränderung erleben wir

gerade am Kapitalmarkt.

Ein Markt öffnet sich – und das ist kein Zufall

Über viele Jahre war der Zugang zu attraktiven Investments stark eingeschränkt. Beteiligungen an Unternehmen außerhalb der Börse, Infrastruktur oder große Immobilienprojekte waren institutionellen Investoren vorbehalten. Für Privatanleger waren diese Chancen kaum erreichbar.

Das beginnt sich jetzt zu ändern. Ein zentraler Treiber ist die Regulierung. In Europa wurden gezielt neue Rahmenwerke geschaffen, etwa der ELTIF, ein Fondsformat, das langfristige

Investitionen wie Infrastruktur oder Unternehmensbeteiligungen auch für Privatanleger zugänglich macht. Märkte werden geöffnet. Und das verändert die Spielregeln nachhaltig.

## Technologie verändert den Zugang

Parallel dazu entwickelt sich die technologische Infrastruktur weiter. Tokenisierung bedeutet, dass Wertpapiere digital auf einer Blockchain abgebildet werden, einer fälschungssicheren Datenbank. Wichtig ist: Das Investment bleibt das gleiche, nur die Abwick-

lung wird effizienter.

Transaktionen werden schneller, Kosten sinken und Investments werden teilbar. Große Projekte können in kleine Einheiten zerlegt werden. Damit werden Anlageklassen zugänglich, die zuvor außerhalb der Reichweite vieler Anleger lagen.

## Warum sich Portfolios verändern

Auch beim Portfolioaufbau findet ein Umdenken statt. Die klassische Aufteilung zwischen Aktien und Anleihen basiert auf der Idee, Risiken durch Mischung zu reduzieren. Dieses Prinzip bleibt, wird aber erweitert. Große Vermögensverwalter empfehlen heute, auch in sogenannte private Märkte zu investieren, also in Anlagen, die nicht an der Börse gehandelt werden. Dort entstehen Renditechancen, die an öffentlichen Märkten oft nicht verfügbar sind. Bisher scheiterte der Zugang – genau das ändert sich jetzt.

## Die nächste Evolutionsstufe der Finanzmärkte

Der eigentliche Umbruch geht noch weiter. Bisher sprechen wir über Werte, die nicht an der Börse gehandelt werden. Doch was passiert, wenn genau diese handelbar werden? Genau hier liegt der Gamechanger. Erste Modelle zeigen bereits, wie Anleger sich an Unternehmen vor dem Börsengang beteiligen können. So wurde es beispielsweise möglich, indirekt an Firmen wie SpaceX zu partizipieren – also an einem der wertvollsten privaten Technologieunternehmen, noch bevor ein möglicher Börsengang stattfindet.

Solche Entwicklungen zeigen, wohin sich Märkte bewegen: Zugang zu Wertschöpfung, die bisher nur wenigen vorbehalten war. Digitale Plattformen verbinden Regulierung und Technologie und machen solche Investments breiter zugänglich. Die Dimension ist enorm. Schätzungen zufolge könnte der Markt für tokenisierte Vermögenswerte bis 2030 rund 2 Billionen US-Dollar

erreichen – etwa doppelt so viel wie die Wirtschaftsleistung der Schweiz. Das ist kein Trend, sondern ein neuer Markt.

## Warum Anleger jetzt anders denken müssen

Für Privatanleger bedeutet das vor allem eines: Es reicht nicht mehr, nur auf bekannte Anlageklassen zu setzen. Wer Vermögen aufbauen will, muss verstehen, wo strukturelle Veränderungen stattfinden. Die größten Chancen liegen oft dort, wo heute noch Unsicherheit herrscht. Zugleich bleibt eine zentrale Wahrheit bestehen: Vermögensaufbau braucht Zeit. Investieren ist kein kurzfristiges Spiel, sondern ein langfristiger Prozess. Die Rahmenbedingungen waren selten so gut wie heute. Märkte öffnen sich, Technologie senkt Hürden und neue Möglichkeiten entstehen. Die entscheidende Frage ist nicht, ob sich diese Entwicklung durchsetzt. Sondern, wer sie rechtzeitig versteht – und nutzt.

Mehr Infos unter: [www.finexity-group.com](http://www.finexity-group.com).



Finanziell wachsen: „Wer Vermögen aufbauen will, muss verstehen, was sich im Hintergrund verändert“. Foto: pixabay



**Über Paul Huelsmann**  
Paul Huelsmann ist Vorstandsvorsitzender der FINEXITY Group und treibt als Experte für tokenisierte Finanzinstrumente die Modernisierung der Kapitalmärkte in Europa sowie im Nahen Osten voran. Zudem ist er Mitglied des Börsenrats der Börse München und beteiligt sich aktiv am strategischen Dialog zu Marktstruktur und regulatorischer Entwicklung. Foto: Finexity

