

Samstag, 27. Juni 2026

MEIN

www.mein-gelsenkirchen.com

GELSENKIRCHEN

LOKALER JOURNALISMUS | REGIONALE WERBUNG | HOHE REICHWEITE

Mehr als 50 Orte, rund 100.000 Menschen

IGA 2027 plant Weltrekord im Ruhrgebiet

Die Internationale Gartenausstellung (IGA) 2027 Ruhrgebiet bringt Menschen im gesamten Ruhrgebiet an einen Tisch – oder vielmehr auf eine Picknickdecke: Mit dem „IGA Picknick 2027“ entsteht in etwa einem Jahr, am 20. Juni 2027, ein einzigartiges Veranstaltungsformat, das Gemeinschaft, Vielfalt und die grüne Zukunft der Region erlebbar macht. Gelsenkirchen wird gleich mit mehreren Orten vertreten sein. Im Musikpavillon des Grugaparks Essen wurde das Projekt heute erstmals offiziell vorgestellt. Daran nahmen Vertreterinnen und Vertreter aus rund 50 Kommunen des Ruhrgebiets, darunter Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Andrea Henze, die Geschäftsführung der IGA 2027 sowie weitere Projektbeteiligte teil.

„Unter dem Titel „Das größte dezentrale Picknick der

Welt“ sollen am 20. Juni 2027 zeitgleich Menschen an mehr als 50 Standorten im gesamten Ruhrgebiet zusammenkommen. Erwartet werden derzeit bis zu 100.000 Picknickerinnen und Picknicker“, so Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Andrea Henze.

Das IGA Picknick wurde gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern der Kommunen im Ruhrgebiet entwickelt und versteht sich als Einladung an alle Menschen im Ruhrgebiet und drumherum. Dank seines dezentralen Charakters können zahlreiche Städte, Initiativen, Vereine sowie lokale Akteurinnen und Akteure aktiv eingebunden werden.

Andrea Henze: „Auch in Gelsenkirchen sind die Vorbereitungen für das IGA-Pick-

nick bereits angelaufen. Da wir möglichst viele Menschen ansprechen wollen und zudem in unserer Stadt viele unterschiedliche Parkanlagen etwa rund um Schlösser oder auch auf ehemaligen Industriearealen existieren, werden wir an diesem Tag viele verschiedene Angebote machen, denn wir wollen über das IGA-Areal hinaus den Menschen im Ruhrgebiet und darüber hinaus unsere grüne Stadt gerne vorstellen. So viel kann ich schon mal verraten.“

„Das IGA Picknick steht beispielhaft für die Idee der IGA 2027: Gemeinsam Zukunft gestalten, Menschen verbinden und die Vielfalt unserer Region sichtbar machen. Es bringt Menschen in Parks, auf Grünflächen und an besondere Orte

im gesamten Ruhrgebiet zusammen und macht erlebbar, wie viel Lebensqualität, Engagement und Gemeinschaft in unserer Region steckt. Dass sich zahlreiche Kommunen und Partner beteiligen, freut mich sehr und macht das IGA Picknick zu einem Format, das die regionale Zusammenarbeit auf besondere Weise erlebbar werden lässt“, sagt Nina Frense, Geschäftsführerin der IGA 2027 Ruhrgebiet gGmbH.

Schirmherr der Veranstaltung im kommenden Jahr ist Hendrik Wüst, Ministerpräsident des Landes Nordrhein-Westfalen. Mit seiner Unterstützung unterstreicht das Projekt die besondere Bedeutung der IGA 2027 für das Ruhrgebiet und das Land Nordrhein-Westfalen:

Das IGA Picknick findet am 20. Juni 2027 von 13 bis 15 Uhr an zahlreichen Orten im gesamten Ruhrgebiet statt.

Ziel ist es – im Rahmen der Internationalen Gartenausstellung – die grünen Schätze des Ruhrgebiets sichtbar zu machen und Menschen auf niedrigschwellige Weise zusammenzubringen – ob in Parks, auf öffentlichen Grünflächen oder an besonderen Orten der Region. Vom Picknick am Wasser über Kulturpicknicks bis hin zum klassischen Familienpicknick wird die Vielfalt der Region sichtbar werden.

Weitere Informationen zu Standorten, Beteiligungsmöglichkeiten und Programminhalten werden in den kommenden Monaten veröffentlicht.

Kontakt

Redaktion
redaktion@
mein-gelsenkirchen.com

Anzeigen
0151/ 402 49 666
anzeigen@
mein-gelsenkirchen.com

Zustellhotline
02241 / 93 83 6-0

MEIN GELSENKIRCHEN
finden Sie auch auf
Facebook:



Die Gartenausstellung bringt das Ruhrgebiet zusammen.

Foto: Sascha Krecklau

LOKALER JOURNALISMUS | REGIONALE WERBUNG | HOHE REICHWEITE

Mehr als 50 Orte, rund 100.000 Menschen IGA 2027 plant Weltrekord im Ruhrgebiet

Die Internationale Gartenausstellung (IGA) 2027 Ruhrgebiet bringt Menschen im gesamten Ruhrgebiet an einen Tisch – oder vielmehr auf eine Picknickdecke: Mit dem „IGA Picknick 2027“ entsteht in etwa einem Jahr, am 20. Juni 2027, ein einzigartiges Veranstaltungsformat, das Gemeinschaft, Vielfalt und die grüne Zukunft der Region erlebbar macht. Gelsenkirchen wird gleich mit mehreren Orten vertreten sein.

Im Musikpavillon des Gruntparks Essen wurde das Projekt heute erstmals offiziell vorgestellt. Daran nahmen Vertreterinnen und Vertreter aus rund 50 Kommunen des Ruhrgebiets, darunter Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Andrea Henze, die Geschäftsführung der IGA 2027 sowie weitere Projektbeteiligte teil.

„Unter dem Titel „Das größ-

te dezentrale Picknick der Welt“ sollen am 20. Juni 2027 zeitgleich Menschen an mehr als 50 Standorten im gesamten Ruhrgebiet zusammenkommen. Erwartet werden derzeit bis zu 100.000 Picknickerinnen und Picknicker“, so Gelsenkirchens Oberbürgermeisterin Andrea Henze.

Das IGA Picknick wurde gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern der Kommunen im Ruhrgebiet entwickelt und versteht sich als Einladung an alle Menschen im Ruhrgebiet und drumherum. Dank seines dezentralen Charakters können zahlreiche Städte, Initiativen, Vereine sowie lokale Akteurinnen und Akteure aktiv eingebunden werden.

Andrea Henze: „Auch in Gelsenkirchen sind die Vorbereitungen für das IGA-Picknick bereits angelaufen. Da wir möglichst viele Menschen ansprechen wollen und zudem in unserer Stadt viele unterschiedliche Parkanlagen etwa rund um Schlösser oder auch auf ehemaligen Industriearealen existieren, werden wir an diesem Tag viele verschiedene Angebote machen, denn wir wollen über das IGA-Areal hinaus den Menschen im Ruhrgebiet und darüber hinaus unsere grüne Stadt gerne vorstellen. So viel kann ich schon mal verraten.“

„Das IGA Picknick steht beispielhaft für die Idee der IGA 2027: Gemeinsam Zukunft gestalten, Menschen verbinden und die Vielfalt unserer Region sichtbar machen. Es bringt Menschen in Parks, auf Grünflächen und an besondere Orte im gesamten Ruhrgebiet zusammen und macht erlebbar, wie viel Lebensqualität, Engagement und Gemeinschaft



Die Gartenausstellung bringt das Ruhrgebiet zusammen.

Foto: Sascha Krecklau

in unserer Region steckt. Dass sich zahlreiche Kommunen und Partner beteiligen, freut mich sehr und macht das IGA Picknick zu einem Format, das die regionale Zusammenarbeit auf besondere Weise erlebbar werden lässt“, sagt Nina Frense, Geschäftsführerin der IGA 2027 Ruhrgebiet gGmbH.

Schirmherr der Veranstaltung im kommenden Jahr ist Hendrik Wüst, Ministerpräsident des Landes Nordrhein-Westfalen. Mit seiner Unterstützung unterstreicht das Projekt die besondere Bedeutung der IGA 2027 für das Ruhrgebiet und das Land Nordrhein-Westfalen:

Das IGA Picknick findet am 20. Juni 2027 von 13 bis 15 Uhr an zahlreichen Orten im gesamten Ruhrgebiet statt.

Ziel ist es - im Rahmen der Internationalen Gartenausstellung - die grünen Schätze des Ruhrgebiets sichtbar zu machen und Menschen auf niedrigschwellige Weise zusammenzubringen – ob in Parks,

auf öffentlichen Grünflächen oder an besonderen Orten der Region. Vom Picknick am Wasser über Kulturpicknicks bis hin zum klassischen Familienpicknick wird die Vielfalt

der Region sichtbar werden. Weitere Informationen zu Standorten, Beteiligungsmöglichkeiten und Programminhalten werden in den kommenden Monaten veröffentlicht.

Kontakt

Redaktion
redaktion@
mein-gelsenkirchen.com

Anzeigen
0151/ 402 49 666
anzeigen@
mein-gelsenkirchen.com

Zustellhotline
02241 / 93 83 6-0

MEIN GELSENKIRCHEN
finden Sie auch auf
Facebook:



ANGEBOTE - Jede Woche NEU!

Guntermann

Großhandel für Gastronomiebedarf

Verkauf an Jedermann

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

FLEISCHWAREN, GÜLTIG VOM 29.06. – 04.07.2026 Solange der Vorrat reicht!

Lachsbraten, aus dem Schweinerücken	kg	5,29 €
Nackensteak, natur	kg	6,49 €
Schweinegulasch, mager zugeschnitten	kg	6,59 €
Schweinefilet, frisch	100 g	0,99 €

DIENSTAGSANGEBOT

Gyrospfanne	100 g	0,99 €
-------------	-------	--------

SCHNITZELPARADE!

z.B. „Biersteaks“, Grillhammer, scharf mariniert, „Herrenschnitzel“ in einer Whiskymarinade	je 100 g	1,10 €
---	----------	--------

ALLES ZUM GRILLEN

Chili Bratwurst	5x100 g Packung	4,80 €
Gyros Bratwurst	5x100 g Packung	4,80 €
Bratwurst, Münsterländer Art	5x100 g Packung	4,80 €
Cheese & Bacon Bratwurst (Käse / Schinken)	5x100 g Packung	5,45 €
Feinschmecker Bratwurst (Spinat / Käse)	5x100 g Packung	5,45 €
Herren Bratwurst (Käse / Röstzwiebeln)	5x100 g Packung	5,45 €
Krautsalat, natur	1kg Schale	3,39 €
Kartoffelsalat mit Ei	1kg Schale	4,49 €
Zaziki	1kg Schale	4,49 €
Farmersalat	1kg Schale	4,99 €
Gurkensalat in Tunke	1kg Schale	4,99 €
Partysonne	400 g Stück	3,69 €
Partysonne mit Käse	700 g Stück	5,99 €
Steinofenbaguette mit Röstzwiebeln	2x230 g Packung	2,69 €
Kartoffelbaguette mit Saaten	2x200 g Packung	4,69 €

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

Arbeiten bei Hitze?

Welche Rechte Beschäftigte haben

Sommerliche Temperaturen wünschen sich im Urlaub viele. Doch im Job können sie schnell zur Belastung werden. Steigende Temperaturen, direkte Sonneneinstrahlung oder stickige Räume fordern Beschäftigte heraus. Umso wichtiger ist es zu wissen, welche Schutzmaßnahmen Arbeitgeber treffen müssen und welche Rechte Arbeitnehmer haben. Die ARAG Experten mit einer rechtlichen Einordnung.

Grundsätzlich gilt: Arbeitgeber müssen ihre Beschäftigten

vor gesundheitlichen Gefahren schützen. Diese Pflicht ergibt sich laut ARAG Experten aus dem Bürgerlichen Gesetzbuch (Paragraf 618). Dazu gehört neben dem Schutz vor übermäßiger Hitze und intensiver Sonneneinstrahlung beispielsweise auch das Bereitstellen von Wasser oder anderen geeigneten Getränken.

Wer beispielsweise auf Baustellen, in der Landwirtschaft oder im Freibad arbeitet, ist der Sonne oft direkt ausgesetzt. Hier kann der Arbeitgeber verpflichtet sein, geeignete

Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Dazu zählen zum Beispiel UV-Schutzkleidung, Kopfbedeckungen mit Nackenschutz, Sonnenbrillen oder auch Sonnencreme. Ebenso können technische Lösungen wie Sonnensegel, Planen oder Schirme erforderlich sein. Darüber hinaus gibt es sinnvolle organisatorische Maßnahmen. So ist es möglich, Arbeitszeiten anzupassen und besonders belastende Tätigkeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen.

se durch Empfehlungen zur Arbeitsplatzgestaltung oder die Bereitstellung von Arbeitsmitteln wie Ventilatoren oder flexible Arbeitszeiten in den kühleren Morgen- oder Abendstunden. Treten gesundheitliche Probleme durch Hitze auf, raten die ARAG Experten Arbeitnehmern, dies zu dokumentieren und das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen, um gemeinsam Abhilfe zu schaffen.

Wenn die Temperaturen steigen, wird auch die Kleidung zum Thema. Grundsätzlich dürfen Arbeitgeber Vorgaben zur Kleidung machen, zum Beispiel aus Gründen der Sicherheit, Hygiene oder des Erscheinungsbildes bei Kundenkontakt. Laut ARAG Experten sind in bestimmten Berufen diese Vorschriften sogar zwingend. Ein Bauarbeiter muss auch bei Hitze einen Helm tragen und Küchenpersonal entsprechende Schutzkleidung. In anderen Bereichen kann der Arbeitgeber jedoch verpflichtet sein, seine Kleiderordnung anzupassen. So ist es laut ARAG Experten angemessen bei hohen Temperaturen, auf Krawatten, langärmelige Hemden oder formelle Kleidung zu verzichten (Bundesarbeitsgericht, Az.: 1 ABR 59/15). Dies ist bei starker Hitze nicht nur sinnvoll, sondern gehört zur Fürsorgepflicht des Arbeitgebers.

Auch Arbeitnehmer haben durch kleine Maßnahmen die Möglichkeit, Hitzeperioden besser zu bewältigen. Die ARAG Experten raten zu leichter atmungsaktiver Kleidung aus Leinen oder Musselin und ausreichend Flüssigkeit zu trinken. Auch kurze Abkühlungen, beispielsweise indem man sich einige Sekunden kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lässt, können den Kreislauf stabilisieren. Wichtig ist zudem, Warnsignale des Körpers, wie Konzentrationsprobleme, Schwindel oder Kreislaufbeschwerden, ernst zu nehmen.

Gibt es einen rechtlichen Anspruch auf Hitzefrei?

So verständlich der Wunsch nach „hitzefrei“ auch ist – einen gesetzlichen Anspruch darauf gibt es laut ARAG Experten für Arbeitnehmer nicht. Auch zusätzliche Pausen oder verkürzte Arbeitszeiten sind nicht automatisch vorgeschrieben. Kommt es allerdings zu einer konkreten Gesundheitsgefährdung, kann es in einigen Fällen laut ARAG Experten zulässig sein, die Arbeitsleistung vorübergehend zu verweigern. Arbeitnehmer müssen allerdings beweisen können, dass die Gesundheit aufgrund der Hitze wirklich gefährdet war, wenn der Arbeitgeber nachfragt. Können sie das nicht, müssen sie mit einer Abmahnung oder unter Umständen sogar mit einer Kündigung rechnen. Arbeitnehmer sollten daher frühzeitig das Gespräch mit dem Chef suchen und die Missstände möglichst dokumentieren.

Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass Beschäftigte berechtigt sind, ihrem Chef Vorschläge zu allen Fragen der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes bei der Arbeit zu machen (Paragraf 17, Arbeitsschutzgesetz). Dies gilt auch beim Thema Hitzeschutz. Ergreift der Arbeitgeber keine geeigneten Schutzmaßnahmen, können sich Arbeitnehmer an den Betriebsrat oder – falls vorhanden – an den Arbeitsschutzbeauftragten wenden. Auch eine Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde ist möglich.

Gibt es Vorgaben in Büros?

Auch in Innenräumen gelten klare Vorgaben. Die sogenannten „Technischen Regeln für Arbeitsstätten“ geben vor, dass die Raumtemperatur möglichst 26 Grad Celsius nicht überschreiten soll. Wird es draußen deutlich heißer, kann auch die Temperatur im Büro darüber liegen, allerdings nur in Ausnahmefällen. Die ARAG Experten weisen jedoch darauf hin, dass Arbeitgeber Maßnahmen ergreifen müssen, um die Belastung zu reduzieren. Dazu gehören etwa Jalousien oder Markisen gegen direkte Sonneneinstrahlung, Ventilatoren oder eine angepasste Nutzung von Geräten, die zusätzliche Wärme erzeugen. Allerdings sind diese Vorgaben keine starren Grenzwerte mit unmittelbarem Rechtsanspruch. Sie beschreiben vielmehr den Stand der Technik. Dennoch sind Arbeitgeber verpflichtet, aktiv zu werden, sobald gesundheitliche Risiken drohen.

Auch im Homeoffice endet die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers nicht vollständig; sie ist jedoch eingeschränkt. Denn er hat deutlich weniger Einfluss auf die konkreten Bedingungen vor Ort. Beschäftigte sind daher stärker in der Eigenverantwortung, wenn es um ausreichenden Sonnenschutz, Lüften oder geeignete Raumtemperaturen geht. Arbeitgeber sollten dennoch im Rahmen ihrer Möglichkeiten unterstützen. Beispielswei-

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
JANSSEN/PERS
2eDwarsweg 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 Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis ‚Keine kostenlosen Zeitungen‘ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.“

Beilagen-Hinweis

MEIN
GELSENKIRCHEN

MEIN
BUER

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

**Lidl, Netto,
Penny**

Hitzeschutz und Pflege

So kommen Betroffene gut durch heiße Tage

Wenn die Temperaturen steigen, wird es für viele Menschen schnell belastend – besonders für ältere, pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen. Hitze kann Kreislauf, Flüssigkeitshaushalt und Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Die Verbraucherzentrale NRW gibt deshalb einfache Tipps, wie Betroffene und Angehörige sich auf heiße Tage vorbereiten und im Alltag besser schützen können.

Hitze wird oft unterschätzt, weil die Beschwerden zunächst unspezifisch sein können. Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, Kopfschmerzen, Unruhe oder Verwirrtheit können bereits erste Warnsignale sein. Wer solche Anzeichen bei anderen bemerkt, sollte schnell handeln, die betroffene Person in einen

kühlen Raum bringen und mit Getränken versorgen. Auch starke Blässe, Übelkeit, schneller Puls, Muskelkrämpfe oder fehlender Schweiß können auf eine Hitzeerkrankung hinweisen. Bleiben die Beschwerden bestehen oder verschlechtern sie sich, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden; im Notfall gilt die 112.

Nicht alle Menschen reagieren gleich auf Hitze. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen, Pflegebedürftige, Bettlägerige, Schwangere sowie Säuglinge und Kinder. Auch bestimmte Medikamente können die Hitzeverträglichkeit verschlechtern oder die Wirkung bei hohen Temperaturen verändern. Gerade ältere Menschen

spüren Hitze oft später oder schwächer. Das Durstgefühl ist häufig vermindert, das Schwitzen funktioniert nicht mehr so gut, und der Körper kann sich schlechter an hohe Temperaturen anpassen. Deshalb ist es wichtig, nicht erst auf Durst zu warten, sondern regelmäßig zu trinken und den Tagesablauf anzupassen. Am besten bleibt die Wohnung tagsüber möglichst kühl. Dazu hilft Lüften in den frühen Morgenstunden, am Abend und nachts, ebenso hilfreich sind verdunkelte Räume am Tag. Wenn möglich, sollten pflegebedürftige Menschen die heißesten Stunden des Tages in kühlen Räumen verbringen. Auch der Alltag lässt sich anpassen: Spaziergänge besser in die kühlen Morgen- oder Abend-

stunden legen, körperliche Anstrengung in der Mittagshitze vermeiden und Arzttermine möglichst früh oder spät vereinbaren. Für unterwegs sind leichte helle Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutz sinnvoll.

Bei Hitze ist regelmäßiges Trinken besonders wichtig. Geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Wer möchte, kann Wasser mit Obst, Gemüse oder Kräutern geschmacklich aufpeppen. Alkohol und stark gezuckerte Getränke sind dagegen keine gute Wahl. Auch das Essen sollte mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, zum Beispiel Salate, gedünstetes Gemüse, wasserreiche Rohkost, Suppen

oder Obst. Bei Pflegebedürftigen oder Menschen mit Herz- und Nierenerkrankungen sollte die Trinkmenge allerdings mit der Ärztin oder dem Arzt abgesprochen werden.

Medikamente prüfen lassen

Wer regelmäßige Medikamente einnimmt, sollte vor einer Hitzeperiode in der Arztpraxis oder Apotheke nachfragen, ob diese bei hohen Temperaturen Probleme machen können. Einige Arzneimittel beeinflussen das Durstgefühl, die Schweißproduktion oder die Kreislaufregulation. Auch die richtige Lagerung von Medikamenten ist wichtig, zum Beispiel kühl und trocken oder nach Vorgabe im Kühlschrank.

Gesundheit

ANZEIGE



Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Yvonne Catterfeld verrät:

Für ihr Haar setzt sie auf das „Promi“-Kollagen aus der Apotheke

Glanz, Fülle, Spannkraft – davon träumen viele Frauen, wenn es um ihre Haare geht. Eine Hauptrolle dabei spielt Kollagen: das Strukturprotein, das die Basis rund um jeden einzelnen Haarfollikel bildet. Doch ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Produktion ab. Warum immer mehr Frauen jetzt mit reinem PremiumKollagen aus der Apotheke nachhelfen – und auch Schauspielerinnen & Sängerinnen Yvonne Catterfeld auf pureSGP Kollagen setzt.

Wenn Yvonne Catterfeld lächelnd über den roten Teppich schwebt, wirkt alles so leicht: Styling, Ausstrahlung – und diese volle, glänzende Haarpracht. Genau das bringt viele Frauen zum Nachdenken: Warum verändert sich das eigene Haar mit den Jahren so deutlich, obwohl man „eigentlich nichts anders macht“? Tatsächlich berichten viele Frauen ab 40 davon, dass die Haare feiner werden, schneller platt wirken oder insgesamt an Dichte verlieren. Oft zeigen sich die ersten Hinweise ganz beiläufig im Alltag – beim Duschen, beim Kämmen oder beim

Blick in den Spiegel. Was früher selbstverständlich war, fühlt sich auf einmal wie ein Problem an. Und weil Haare für viele ein Stück Identität sind, kann so eine Veränderung einen mehr treffen, als man erwartet.

Haarausfall, warum eigentlich?

Experten sprechen von Haarausfall, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen und nicht mehr nachwachsen. Gründe dafür gibt es viele: Stress, Vitamin- und Nährstoffmangel oder hormonelle Veränderungen.

Was die Wissenschaft sagt

Kollagen ist essenziell für unsere Haarwurzeln. Die Kolla-

genstruktur rund um die Haarfollikel entscheidet darüber, ob unsere Haare stark, dick und gesund wachsen – oder nicht. Das Problem: Bereits ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Kollagen-Produktion ab. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Kollagenprodukte die Kollagenreserven auffüllen können.

Dabei ist es wichtig, auf hochwertige Präparate zu setzen, die der Körper optimal verwerten kann!

Die Nr. 1 aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Der pharmazeutische Hersteller verwendet ausschließlich zertifiziertes, hochreines Premium-Kollagenhydrolysat. Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die der Körper leicht aufnehmen und effektiv verwerten kann. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.¹ Zink, Kupfer und Biotin unterstützen zusätzlich Haut, Bindegewebe und Haare.²

Geschmacksneutral, hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee, das Frühstücksmüli oder andere Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)



www.pureSGP.de

94 % Weiterempfehlung
von über 1500 befragten Apotheker*innen²

*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. • ¹Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • ²aposcope/Meine TARA Box, n=1.573 befragte ApothekerInnen und PTA, Feldzeit: 26.03.–17.04.2026

Anzeige

Anzeige



Die Kraft der Sonne nutzen: Mit jedem Euro leisten Investoren einen Beitrag zur Energiewende.

Bild: pixabay

In 3 Schritten zum Investment

GELDANLAGE | Solarpark Ratekau: Einfach, digital, bereits ab 50 Euro

Mit VolksInvest können Privatpersonen jetzt in den Solarpark Ratekau investieren.

Ein Projekt mit drei Jahren Laufzeit (anschließend Exit oder Refinanzierung) und quartalsweisen Ausschüttungen.

Die prognostizierte Rendite beträgt für Investoren ab 50 Euro 5,50 Prozent p.a. plus 0,50 Prozent Erfolgsbeteiligung. Ab 5.000 Euro sind es 6,00 Prozent p.a. plus 0,50 Prozent Erfolgsbeteiligung und ab 25.000 Euro 7,50 Prozent p.a. plus 0,50 Prozent Erfolgsbeteiligung.

Bisher waren solche Inf-

rastrukturinvestments nur Großanlegern vorbehalten. Doch dank der Kooperation von EGRO Mediengruppe und FINEXITY ist der Einstieg nun für jeden möglich.

Warum lohnt sich das?

Der Solarpark Ratekau bietet Anlegern stabile Erträge durch jährliche Auszahlungen von Zinsen und Tilgung.

Sicherheit wird durch eine Allgefahrenversicherung, 24/7-Überwachung und schnelle Reparaturmechanismen gewährleistet.

Bei Direktinvestments in Anlagenteile wie Wechselrichter können zudem steuerliche Vorteile wie der Investitionsabzugsbetrag (IAB) oder Sonderabschreibungen genutzt werden. Gleichzeitig leistet jeder investierte Euro einen Beitrag zur Energiewende, indem klimaneutraler Strom für bis zu 1.000 Haushalte erzeugt wird.

Jetzt ganz einfach investieren

1. Registrierung & Legitimation

Erstellen Sie in wenigen Minuten ein kostenloses

Konto auf www.volksinvest.de. Die digitale Identitätsprüfung (z.B. per Video-Ident) ist schnell erledigt, ganz ohne Papierkram.

2. Asset-Auswahl

Stöbern Sie im Markt- platz von VolksInvest und wählen Sie Ihr Wunsch- projekt. Etwa den Solarpark Ratekau. Alle Investments sind mit genauen Infos zur prognostizierten Rendite, Laufzeit und Risiken hinterlegt.

3. Investment

Entscheiden Sie sich für einen Betrag (ab 50 Euro) und zeichnen Sie das Pro- jekt digital mit einem Klick.

Nach der Zahlung sind Sie dabei und können Ihre Investition im persönlichen Dashboard verfolgen.

Weitere Infos:
www.volks-invest.de



Gesetzlicher Risikohinweis: Der Erwerb dieser Wertpapiere ist mit erheblichen Risiken verbunden und kann zum vollständigen Verlust des eingesetzten Vermögens führen.

**Jetzt
NEU!**



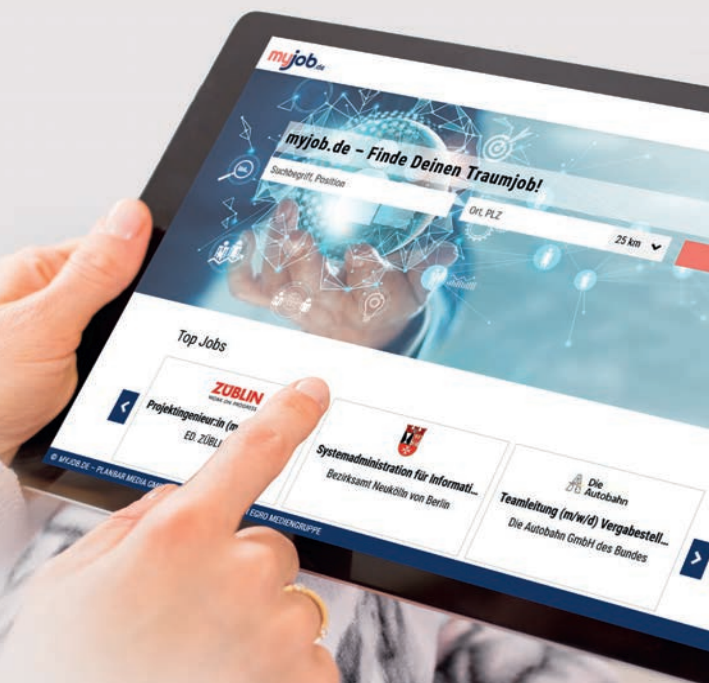
Mitarbeiter finden

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



Ärger mit der Airline? Diese Rechte gelten

Wie Betroffene bei Verspätung, Flugausfall und Gepäckverlust handeln sollten

Die Mitgliedsstaaten der Europäischen Union (EU) und das Europäische Parlament haben sich auf einen Kompromiss zur Reform der EU-Fluggastrechte geeinigt. Demnach sollen unter anderem die bisherigen Entschädigungsansprüche bei Flugverspätungen erhalten bleiben. Aber welche Rechte haben Reisende grundsätzlich bei Problemen mit dem gebuchten Flug? „Kommt es zu Flugverspätungen, Flugausfällen oder Problemen mit dem Gepäck, wissen viele Reisende nicht, welche Ansprüche ihnen zustehen. Je nach Situation haben Verbraucher:innen Anspruch auf Betreuungsleistungen, Erstattungen oder Entschädigungen“, erklärt Iwona Husemann, Juristin und Reiserechtsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Sie erläutert, worauf Betroffene achten sollten und

wie sie ihre Rechte durchsetzen können.

Verspätet sich ein Flug, muss die Airline je nach Flugstrecke und Wartezeit Betreuungsleistungen anbieten. Dazu gehören beispielsweise Mahlzeiten und Getränke sowie bei längeren Verzögerungen auch eine Hotelunterbringung einschließlich Transfer, etwa wenn der Abflug erst am folgenden Tag möglich ist. Erreichen Reisende ihr Ziel mit einer Verspätung von mindestens drei Stunden, können zusätzlich Ausgleichszahlungen zwischen 250 und 600 Euro pro Person in Betracht kommen. Voraussetzung ist, dass keine außergewöhnlichen Umstände vorliegen, die die Fluggesellschaft nicht beherrschen kann. Dazu zählen beispielsweise extreme Wetterverhältnisse oder Terrorwarnungen.

Wird ein Flug annulliert, können Reisende grundsätzlich zwischen einer Ersatzbeförderung und der Erstattung des Ticketpreises wählen. Unter bestimmten Voraussetzungen besteht zusätzlich Anspruch auf eine pauschale Entschädigung. Entscheidend ist unter anderem, wann die Airline über die Annullierung informiert hat und ob außergewöhnliche Umstände vorliegen. Werden Betroffene mindestens 14 Tage vor dem geplanten Abflug über die Annullierung informiert, besteht grundsätzlich kein Anspruch auf eine Ausgleichsleistung. Erfolgt die Information weniger als 14 Tage vor Abflug, hängt der Anspruch auf eine Ausgleichsleistung unter anderem davon ab, welche Ersatzbeförderung die Airline anbietet. Ansonsten besteht weiterhin ein Anspruch auf eine Ausgleichs-

leistung. Wichtig: Wer sich für die Erstattung des Ticketpreises entscheidet, hat anschließend keinen Anspruch mehr auf eine Ersatzbeförderung und Betreuungsleistungen.

Kommt das Gepäck nicht am Urlaubsort an oder wird es beschädigt, sollten Betroffene den Schaden möglichst sofort am Flughafen melden und dokumentieren. Dazu gehören Fotos sowie eine schriftliche Verlust- oder Schadensanzeige bei der Airline. Geht Gepäck verloren, wird verspätet ausgeliefert oder beschädigt, können Reisende grundsätzlich Schadenersatz gegenüber der Fluggesellschaft oder bei einer Pauschalreise gegebenenfalls auch gegenüber dem Reiseveranstalter verlangen. Die Haftungshöchstgrenze für Zerstörung, Beschädigung oder verspätete Auslieferung von Gepäck liegt

derzeit bei rund 1.400 Euro pro Passagier. Wertsachen, wichtige Dokumente und Medikamente sollten deshalb möglichst immer im Handgepäck transportiert werden. In den Beförderungsbedingungen der Fluggesellschaften wird die Haftung für Schäden an solchen Gegenständen im aufgegebenen Gepäck regelmäßig ausgeschlossen.

Wie setze ich meine Ansprüche durch?

Reisende sollten Bordkarten, Buchungsunterlagen und Mitteilungen der Airline aufbewahren sowie Verspätungen oder Gepäckschäden möglichst umfassend dokumentieren. Bei der Prüfung möglicher Ansprüche unterstützt die kostenlose Flugärger-App der Verbraucherzentrale NRW.

DU BIST MEISTER DEINES FACHS. Und das soll auch so bleiben.

Während du dich voll auf dein Handwerk und dein Geschäft konzentrierst, bringt nanos deine digitale Werbung vollautomatisch zu den passenden Kunden.



Kampagnenstart in wenigen Minuten



Alles drin: Werbung auf Google, Facebook, LinkedIn & Instagram.



Dauerhaft optimiert: 24/7 automatische Anpassung durch KI.



Kein Vorwissen nötig: Ohne Marketingwissen, ohne teure Agenturen und komplizierte Tools.

nanos

Einfach starten.
nanos übernimmt den Rest.




10.000+

Unternehmen vertrauen bereits auf nanos.



25.000+

Ausgespielte Kampagnen

JETZT 
gratis Demo buchen statt ~~99€~~
und mit nanos digitale Werbung schalten.



nanos.ai | Müllerstr. 12 | D-13353 Berlin



Wenn die Hitze kommt...

Tipps für mehr Kühle in Haus und Wohnung

Die ersten Sommer-Hitzewochen kündigen sich an. Schnell können sich Wohnung und Haus vom persönlichen Wohlfühlort zur schweißtreibenden Sauna entwickeln. „Die oberste Devise lautet daher, die Wärme erst gar nicht hinein zu lassen“, sagt Ingo Wagner, Energieexperte der Verbraucherzentrale NRW. Wie das geht und welche weiteren Möglichkeiten es gibt, sommerliche Hitzephasen mit kühlem Kopf zu meistern, hat die Verbraucherzentrale NRW in sechs Tipps zusammengestellt.

Nachts und früh morgens lüften

Gelüftet werden sollte nachts und früh morgens, wenn es noch kühler ist. Wärme, die in Wänden, Möbeln und anderen Gegenständen gespeichert ist, sowie warme und verbrauchte Luft können so nach außen ge-

leitet werden. Tagsüber sollten die Fenster möglichst nur, wenn die Raumluft durch Geruchs- oder Schadstoffe belastet ist, kurz geöffnet werden, um frische, sauerstoffhaltige Luft hineinzulassen. Ein zusätzlicher Kühleffekt entsteht dadurch nicht. Im Gegenteil: Je länger tagsüber Fenster offenstehen, desto mehr Hitze und Feuchtigkeit gelangen ins Innere.

Für Schatten sorgen

Fensterscheiben lassen eine Menge Hitze herein. Abhilfe schaffen Rollläden, Jalousien, Markisen und Co. Wichtig: Außen montiert bringen solche Schattenspenden deutlich mehr als innen. Denn so bremsen sie die Sonne schon aus, bevor die Wärme in den Raum gelangt. Mieter:innen müssen zwingend mit den Eigentümer:innen absprechen, wenn sie selbst einen Sonnen-

schutz anbringen möchten. Können die Fenster nur von innen verdunkelt werden, sind helle oder reflektierende Materialien erste Wahl. Aufgeklebte Sonnenschutzfolie hilft ebenfalls, lässt aber auch an trüben Tagen weniger Licht hinein.

Luft in Bewegung bringen

Ein Ventilator sorgt für Luftbewegung und kann Linderung schaffen, ganz ohne aktive Kühlung. Wer aber zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen nicht auf Klimatisierung verzichten kann, sollte effiziente Klimageräte nutzen. Das sind Split-Geräte, bei denen der Wärmetauscher außen angebracht wird.

Sie sparen gegenüber Kompaktmodellen deutlich Energie. Vorsicht ist bei der Nutzung von Luftbefeuchtern gegen Hitze geboten: Hohe Luftfeuchtigkeit verstärkt das

Hitzeempfinden. Auch um Schimmel zu vermeiden, sollte diese immer unter 60 Prozent liegen.

Heizquellen identifizieren und abstellen

Fließt in den Heizrohren noch warmes Wasser, steigt die Raumtemperatur. Deshalb frühzeitig den Heizkessel auf Sommerbetrieb umstellen. Häufig ist im Haushalt ein zweiter Kühlschrank vorhanden, der im Sommer für kalte Getränke sorgt.

Doch die Wärme, die er seinem Inhalt entzieht, wird direkt in die Räumlichkeiten abgegeben. Von einem Zweitgerät ist aber auch aus Stromspargründen abzuraten. Auch andere elektrische Geräte geben im Betrieb Wärme ab und sollten nur laufen, wenn sie auch wirklich benötigt werden.

Fassadendämmung hilft

Wärmedämmung am Haus sorgt im Winter dafür, dass die Wärme drinnen bleibt und Energiekosten sinken. In der warmen Jahreszeit gibt es einen weiteren Pluspunkt: Dämmung hält sommerliche Hitze länger draußen.

Gerade im Dachgeschoss führt das zu kühlerer Raumluft und angenehmeren Temperaturen. Neben einer guten Dämmung ist es wichtig, dass die Dachflächen luftdicht sind und die Fenster dicht schließen.

Dächer, gepflasterte Flächen, Fassaden oder Sichtschutzzäune heizen sich in der Sonne auf und geben die Wärme nachts ab.

Die Begrünung dieser Flächen wirkt solchen Hitzeinseln entgegen, denn Pflanzen senken die Umgebungstemperatur durch Verdunstung und Schatten.



VolksInvest

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