

Kontakt

Redaktion

Tel.: 0177 / 70 59 805
redaktion@mein-herne.com

Anzeigen

Tel.: 0151 / 402 49 666
anzeigen@mein-herne.com

Zustellhotline

Tel.: 02241/ 93836-0

Samstag, 9. März 2024

MEIN HERNE

www.mein-herne.com

DIE WOCHEN IN HERNE UND WANNE-EICKEL



Gärtnern in der Stadt

Kita-Kids und Gesamtschüler haben den grünen Daumen

Auf einer ungenutzten städtischen Fläche an der Grabenstraße direkt neben der Kita Löwenzahn und gegenüber der Erich-Fried-Gesamt-

schule gibt es jetzt ein Urban-Gardening-Projekt, das von den Gesamtschülern und den Kita-Kindern betreut wird. So lernen sie z.B., wo

Gemüse wie Zwiebeln oder Karotten wirklich herkommt. Es wird ge-

gärtner in Herne! **Seite 2**
Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

Echt jetzt'?!
Beobachten, wie
es wächst...



Gärtnern Sie gern? Da ich nicht gerade mit dem berühmten grünen Daumen gesegnet bin, ist bei mir da Zurückhaltung angesagt. Doch ich gebe zu, dass es gerade im Frühling Spaß macht, wenn das erste Grün im Garten oder auf dem Balkon sprießt. Durch das Urban-Gardening-Projekt lernen Kids in Herne, was wie wächst und haben Erfolgserlebnisse, wenn alles gedeiht! Das gefällt mir, auch wenn ich es Gärtnern in der Stadt nenne.

Ihre Silke Heidenblut
redaktion@mein-herne.com

Rathausführungen

Bürger haben die Möglichkeit, das Herner Rathaus bei einer Führung zu erkunden. Insgesamt werden vier Termine jeweils mittwochs ab 16 Uhr angeboten: 20. März, 12. Juni, 25. September und 27. November. Die Teilnahme an den Rathausführungen ist kostenlos, eine Anmeldung über das Emschertal-Museum unter Telefon 02323/162611 oder per E-Mail an emschertal-museum@herne.de ist erforderlich. Die Führungen werden von Kunsthistorikerin Ulrike Most durchgeführt.

Ihre Akten- und Dokumentenvernichtung

in unserem Hensen-Karton, so voll Sie mögen –

Hauptsache, Sie können ihn tragen!

Nur 9,95 € – anstatt 19,95 Euro.

Inklusive Umzugskarton. Sicherheitsstufe fünf!

Einfach von Mo. bis Fr. zwischen 10 und 17 Uhr vorbeibringen.

Wir freuen uns auf Sie!

KODI
DER HAUSHALTSDISCOUNTER

AB JETZT:

**UNSER PROSPEKT MIT
VIELEN ANGEBOTEN
IM INNENTEIL**

In Teilbereichen der Ausgabe



Besuchen Sie
uns auch
auf facebook!



Am Großmarkt 33 · 44653 Herne
Tel.: 02323/921092 · Fax: 02323/921094 · info@umzugsprofi.de

www.umzugsprofi.de

Austausch von Silikonfugen
in Ihrer Dusche, Badewanne, Waschbecken, Küche, Fenster etc.
Tel. 0209/9 77 42 97 · www.fugenmann.de

RUDZIK
HAUSHALTS-AUFLÖSUNG

Wohnungsauflösung und Entrümpelung
Die Entrümpelung in Wohnung und Haus bzw. aller Immobilien, Sperrmüllabfuhr von überall auch bei Mietwohnungen, Räumungen von Ladenlokalen bei Geschäftsaufgabe.

Entrümpelung von Dach bis Keller

- Haushaltsauflösung
- Wohnungsauflösung
- Entrümpelung
- Geschäftsauflösung
- Betriebsauflösung
- Firmenauflösung
- Ausräumen + Entsorgen
- Keller Räumung
- Garage entrümpeln
- Dachboden leeren
- Lagerräumung

☎ 0 23 23 - 399 23 20



Künftig kümmern sich die Erich-Fried-Gesamtschüler und die Kita-Löwenzahn-Kinder gemeinsam um das Garten-Projekt. Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

Kinder lernen zu gärtnern

Urban-Gardening-Projekt

Das Klimaschutzmanagement der Stadt Herne hat zusammen mit verschiedenen Akteuren und Förderern ein Urban-Gardening-Projekt realisiert. Dieses befindet sich auf einer bislang ungenutzten städtischen Fläche an der Grabenstraße direkt neben der Kita Löwenzahn und gegenüber der Erich-Fried-Gesamtschule. Neben Hochbeeten und Bienenstöcken wurde auf dem städtischen Gelände ein Totholzzaun angelegt. Eine Blühwiese ist ebenfalls vorgesehen. Bei der offiziellen Übergabe der Fläche wies Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda auf die besondere Bedeutung solcher Flächen in Zeiten des Klimawandels hin: „Es ist ein kleiner Baustein von vielen, um das Leben in einer Stadt erträglicher zu machen. Wir müssen Natur in die Stadt bringen, auch in ganz klein.“ Inspiriert durch den Wunsch der Kita Löwenzahn nach einem Hochbeet hatte die Klimaschutzmanagerin der Stadt Herne Jana Ermlich das Urban-Gardening-Projekt initiiert. Als Sponsoren konnte sie den Förderverein Wohnen in Herne und die Stadtentwicklungsgesellschaft Herne (SEG) gewinnen. Mithilfe des Fachbereichs Stadtgrün wurde die Fläche umgestaltet. Künftig wird die Anlage von den Kindern und Erziehern der benachbarten Kita sowie Schülern der Erich-Fried-Gesamtschule gepflegt. Unterstützung erhalten sie dabei von Imkerin Natascha Tomlik vom Imkerverein Herne. „Im Sommer findet hier die erste Honigernte zusammen mit den Kindern statt“, so Ermlich. Jenseits des Klassenzimmers entstehe hier ein neuer Lernort für die Schüler, erklärte Andreas Krosch, kommissarischer Schulleiter der Erich-Fried-Gesamtschule: „Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen für die Fläche, aber auch für den Ort.“



Der Oberbürgermeister (rechts) bei der offiziellen Übergabe des Projekts. Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

Englisch in den Ferien

An alle Kinder, die zwischen neun und zwölf Jahre alt sind und schon mindestens ein Jahr Englisch in der Schule gelernt haben, wendet sich ein Ferienkurs der Volkshochschule, in dem Englischkenntnisse mit viel Spaß aufgefrischt werden. Neue Wörter lernen, über die Themen sprechen, die Kinder interessieren, spielen, lachen und mehr. Der Kurs findet an vier Vormittagen statt: Dienstag, 2. April, 9 bis 12 Uhr bis Freitag, 5. April, 9 bis 12 Uhr. Kursort ist die Volkshochschule in Wanne. Anmeldung unter Telefon 02323/16-2920 oder 16-3584.

STELLENMARKT



wir suchen dich.

ZUSTELLER (M/W/D)

Ab einem Alter von 13 Jahren kannst Du einmal pro Woche Zeitungen wohnortnah verteilen.

#M.S.D. MEDIEN SERVICE DEUTSCHLAND WEST GMBH



Nutze unseren Chatbot.

#PROBIER ES AUS!

MARKTPLATZ

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

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

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genaue, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685-409140, 5% online Rabatt sichern www.dachbleche24.de

Notdienste

Apotheken:

Rund um die Uhr ist die aus dem Festnetz kostenlose Hotline 0800/ 00 22 833 zu erreichen.

Für Handys: 22 833 (ohne Vorwahl) zum Preis von 69 Cent/Min)

Notfallnummern:

Ärztl. Bereitschaftsdienst: 116 117

Beilagen-Hinweis

MEIN HERNE

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

- Action
- Adler
- Edeka Koch,
- Kodi
- Lidl
- Real

11. Woche. Gültig ab 11.03.2024

toom
markt

REWE
Dein Markt



Entdecke
jede Woche
über 300 Angebote
in der REWE App
und im Web

Scan mich!
rewe.de/angebote



Deine Auswahl – auch beim Preis.

Schweine-Filet
SB-verpackt,
je 1 kg

Knaller
8.80

Frische Kaninchen
mit Kopf und Nieren,
SB-verpackt,
je 1 kg

Aktion
11.99

Seelachs-Filet
ideal zum Braten, aus
MSC-zertifizierter
Fischerei,
je 100 g

**ZERTIFIZIERTE
NACHHALTIGE
FISCHEREI
MSC
www.msc.org/de**

Knaller
1.49

**Leerdammer
Original**
holl. Schnittkäse,
45% Fett i.Tr.,
je 100 g

Knaller
0.99

**Landliebe
Butter**
je 250-g-Pckg.
(1 kg = 5.96)

Aktion
1.49

**Bärenmarke
H-Milch**
1,5% Fett,
je 1-l-Pckg.

Knaller
1.19

**Coppentherm & Wiese
Cafeteria fein &
sahnig Donauwelle**
tiefgefroren,
je 550-g-Pckg.
(1 kg = 5.98)
oder Café Landhaus
Erdbeere
tiefgefroren,
je 600-g-Pckg.
(1 kg = 5.48)

Knaller
3.29

**Funny-frisch
Chipsfrisch**
versch. Sorten,
je 150-g-Btl.
(1 kg = 8.60)

Knaller
1.29

**HARIBO
Goldbären**
**HARIBO
Color-Rado**

**Haribo
Goldbären oder
Color-Rado**
je 175-g-Btl.
(1 kg = 4.51)

Knaller
0.79

**Coca-Cola*,
Coca-Cola Zero*, Fanta
oder Sprite Mischkasten**
versch. Sorten,
*koffeinhaltig,
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.79)
zzgl. 3.30 Pfand

Knaller
9.49

**Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco**
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 3.99)

Knaller
2.99

**Deine REWE App Coupons
der Woche**

+ Coupon aktivieren und noch mehr sparen

**Ben's Original
Süß-Sauer Sauce**
extra Ananas,
je 400-g-Glas
(1 kg = 3.98)
oder Express
Basmati Reis
je 220-g-Btl.
(1 kg = 7.23)

Knaller
1.59
1.49
(1 kg =
3.73/6.77)

Preis mit
App
Coupon

**Paderborner
Pilsener**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.70)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
6.99

**König
Pilsener**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.10)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
10.99

**Veltins
Pilsener**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.10)
zzgl. 3.10 Pfand

Knaller
10.99

**Kinder
Maxi King**
je 3 x 35-g-Pckg.
(1 kg = 11.33)
oder Pingu
je 4 x 30-g-Pckg.
(1 kg = 9.92)
oder Milchschnitte
je 5 x 28-g-Pckg.
(1 kg = 8.50)

Knaller
1.19
0.99
(1 kg =
9.43/8.25/7.07)

Preis mit
App
Coupon

Bahnhofstr. 152/Roonstr. 6 • 44629 Herne
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006. Druckfehler vorbehalten. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Gesundheitswoche

Viel Programm vom 11. bis 17. März

Die Herner Gesundheitswoche startet am Montag, 11. März, in die 36. Runde. Bis Sonntag, 17. März, können alle Bürger an gesundheitsförderlichen Angeboten, Veranstaltungen und Mitmachaktionen kostenlos teilnehmen.

In diesem Jahr lautet das Motto: „Klima im Wandel, Gesundheit im Fokus“.

„Im Fokus stehen der Klimawandel und die Auswirkungen auf unsere Gesundheit“, erklärte Malina Schäfer-König, Teamleiterin und kommissarische Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und -planung. In diesem Jahr gibt es rund 150 Veranstaltungen für Jung

und Alt. Dazu gehören Entspannung- und Sportveranstaltungen genauso wie zahlreiche Vorträge. Viele teilnehmende Partner bieten entsprechend dem Motto Kurse und Vorträge zu Themen wie Natur, Gärtnern und Umwelt an.

Nachhaltigkeit wird aber nicht nur während der Woche der Gesundheit ein großes Thema sein. Bei der Vorbereitung wurde erstmalig gänzlich auf Papieranträge verzichtet. Stattdessen gab es ausschließlich Online-Formulare. Zudem wurden alle Programmhefte sowie Postkarten, die über einen QR-Code auf das digitale Programmheft führen, be-

darfsgerecht produziert, um keine Ressourcen zu verschwenden. Außerdem lieferten Fahrradkuriere die Hefte an die jeweiligen Auslagestellen aus.

Am Montag, 11. März, um 11 Uhr findet die Eröffnungsfest der Gesundheitswoche im großen Bewegungstherapieaum des St. Marien Hospitals Eickel, Marienstraße 2, statt.

Bis Donnerstag, 21. März, wird in der Hauptstelle der Sparkasse Herne die Foto-Wanderausstellung „Lebenschen – Organspende in NRW“ gezeigt. Sie stellt menschliche Schicksale und Geschichten dar und macht auf das Thema Organspende



Malina Schäfer-König (r.) und Jana Mühlegg stellen das Programm vor. Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne

aufmerksam. Besucher werden so aufgefordert, sich bewusst mit der Thematik auseinanderzusetzen.

Das Grundverständnis der Herner Gesundheitswoche ist, dass alle Bürger die Angebote nutzen können. Aus diesem Grund werden die Veranstaltungen kostenlos angeboten. Bei einigen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich, welche entwe-

der per E-Mail oder telefonisch erfolgen kann.

Alle Informationen gibt es unter herne.de/gesundheitswoche sowie im Programmheft. Diese liegen in den städtischen Dienststellen sowie Krankenhäusern, Gesundheitseinrichtungen, Arztpraxen, Apotheken, Geschäften und bei allen Partnern der Gesundheitswoche aus.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Karpaltunnelsyndrom? So können Sie wieder fest zupacken!

Wissenschaftler entwickeln verheißungsvolle Arzneistoff-Kombi gegen diese speziellen Nervenschmerzen

Der Karpaltunnel ist ein enger, 4 bis 5 cm langer Durchgang am Handgelenk, durch den der sensible Medianusnerv, der Mittelarmnerv, verläuft. Dieser gilt als echter „Superheld“ unter den Nerven, denn er ist für die Steuerung der Bewegungen von Fingern, Handgelenken und Daumen sowie das Greifen und Halten von Gegenständen zuständig. Wird der Medianusnerv durch eine Verengung des Karpaltunnels gequetscht oder eingeklemmt, bezeichnet man das als Karpaltunnelsyndrom. Die Folge: Nervenschmerzen, die sich häufig auch durch Kribbeln oder Taubheitsgefühle äußern.



bewegungen und ungünstige Handhaltungen.

Ein Blick auf die potenziellen Ursachen

Untersuchungen zeigen, dass der Karpaltunnel bei rund 10% der Erwachsenen von Geburt an zu eng ist – eine Eigenschaft, die auch vererbt werden kann. Doch auch übermäßige Belastung kann sprichwörtlich auf den Nerv gehen: Fließband- und Montagearbeiten oder Arbeiten mit bestimmtem Handwerkszeug erhöhen das Risiko genauso wie wiederholende Hand-

Nervenschmerzen behandeln – aber wie?

Um Patienten zu helfen, haben Wissenschaftler intensiv nach geeigneten Wirkstoffen geforscht. Dabei stießen sie auf den besonderen Arzneistoff **Cimicifuga racemosa**, der laut Arzneimittelbild stechende und ausstrahlende neuralgische Schmerzen bekämpft sowie Überempfindlichkeit und Taubheitsgefühle. Doch nicht nur das! Vier weitere Arzneistoffe konn-

ten mehr als überzeugen – u. a. **Gelsemium sempervirens**, der beispielsweise bei Symptomen wie Lähmungsgefühlen und Schmerzen entlang der Nervenbahnen wirkt. **Iris versicolor** hat sich wiederum bei brennenden Schmerzen als wirksam



erwiesen. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau die-

se Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in besonderer Dosierung enthält. Die Arzneitropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Die Tropfen erfreuen sich bereits großer Beliebtheit bei Anwendern: „Hat wunderbar geholfen, super bei meinem nervenbedingten Karpaltunnelsyndrom. Absolut empfehlenswert.“

Tipp für unsere Leser: Restaxil ist auf pureSGP.de mit attraktiven Rabatten erhältlich.

Unsere Empfehlung



Jetzt Restaxil auf pureSGP.de bestellen und bis zu 17% sparen!

Nährstoff-Power für starke Nerven

Schon gewusst? **Restaxil UMP B-Komplex** (Apotheke, PZN: 16198895) bietet mit seinem speziellen Nährstoff-Komplex die ideale Ergänzung zum bewährten Arzneimittel Restaxil. Es enthält den gesamten Vitamin B-Komplex, Calcium und Uridinmonophosphat (UMP). Vitamin **B1, B3, B6 und B12** sind beispielsweise wichtig für eine normale Funktion des Nervensystems. Calcium etwa trägt zu einer normalen Signalübertragung bei.

Knochen und Knorpel im Alltag unterstützen



Auf diese wertvollen Mikro-Nährstoffe sollten Sie nicht verzichten

Eine steife Hüfte, unbewegliche Schultern, müde Knie? Auch im Alter kann jeder etwas für seine Knochen und Knorpel, die wichtigen Bestandteile eines Gelenks, tun! In dem speziellen Mikro-Nährstoffdrink **Rubaxx Komplex** (Apotheke) stecken u. a. Hyaluronsäure, Glucosamin und Kollagenhydrolysat – elementare Bestandteile des Knorpels und des Bindegewebes. Zudem sind 20 spezifische Vitamine und Mineralstoffe in **Rubaxx Komplex** aufbereitet. Diese tragen unter anderem zum Erhalt normaler Knochen (z. B. Vitamin K, Magnesium und Zink) oder zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei (z. B. Vitamin C).

Unser Tipp: 1x täglich ein Glas **Rubaxx Komplex**, frei verkäuflich in Apotheken erhältlich.

Tipp für unsere Leser

Jetzt **Rubaxx Komplex** auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 20% sparen!



Abbildung Betroffenen nachempfunden. RESTAXIL Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens D1, D2, Spigelia anthelmia D1, D2, Iris versicolor D1, D2, Cyclamen purpurascens D1, D3, Cimicifuga racemosa D1, D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing



Sportstammtisch fördert Tennis-Nachwuchs

Die Förderung des Sports in Herne und Wanne-Eickel liegt den Mitgliedern des „Herner Sportstammtisches“ am Herzen. Seit mittlerweile 15 Jahren sucht sich der sechsköpfige Freundeskreis immer wieder Sportvereine oder auch Einzelsportler aus, um ihnen schnell und vor allem unbürokratisch zu helfen. In diesem Jahr wählte der Sportstammtisch zwei junge Mädchen aus der Ukraine aus. Nana Meldaze (12) und Maria „Mascha“ Herasym (10) flüchteten wegen des Krieges aus ihrem Heimatland und fanden in Wanne-Eickel schnell Kontakt – über den Herner Stadtsportbund unter anderem zum Tennisclub Blau-Weiß Wanne-Eickel. Die Kosten für Trainerstunden und Mitgliedschaft der beiden ukrainischen

Mädchen übernimmt für das komplette Jahr 2024 der Herner Sportstammtisch. Karoline Zielonka, Sprecherin des zurzeit 215 Mitglieder starken Wanne-Eickeler Tennisclubs: „Beide sind mit viel Spaß im Training dabei. Zurzeit trainieren sie in einer Vierergruppe bei Bastian Kolodziej, einem unserer Co-Trainer, der in seiner Freizeit in der Tennisschule Dennis Sures aushilft.“ Unser Foto zeigt Maria „Mascha“ Herasym und Nana Meldaze (vorne, v.l.) mit Karoline Zielonka und Bastian Koldziej (r.) vom TC Blau-Weiß sowie Heinz Huschenbeth, Jochen Schübel, Arnold Plickert, Heinz Niehoff (v.l.). Vom sechsköpfigen Sportstammtisch fehlten bei der Spendenübergabe Dr. Veselko Jojanovic und Arnold Scheibe. **Foto: JBH**

Lebensversicherungen BGH-Urteil: Hohe Entschädigungen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine private Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – Ihnen kann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge

auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass Sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So können Sie im Idealfall bis zum Doppelten der eingezahlten Beiträge zurückerhalten. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt – in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal [helpcheck.de](https://www.helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgswahl mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie online unter: www.helpcheck.de/geldzurueck

Ausstellung zum Krieg in der Ukraine

"Helden, Helfer, Hoffnung"

Die Stadt Herne unterstützt die digitale Ausstellung „Helden, Helfer, Hoffnung“. Es handelt sich um ein Projekt des Generalkonsulats der Ukraine in Düsseldorf, des deutsch-ukrainischen Vereins „Blau-Gelbes Kreuz“ und der Friedrich-Naumann-Stiftung. An den drei Rathäusern der Stadt, Rathaus Herne,

Rathaus Wanne und technisches Rathaus, bringt die Stadt Plakate an, über die man via QR-Code Zugang zur crossmedialen Ausstellung mit Bildern der Künstlerin Anna Movenko erhält. Anlass für die Ausstellung ist der Beginn des russischen Angriffskriegs, der sich im Februar zum zweiten Mal gejhrt hat.



IHRE ERFOLGSGESCHICHTE @ŠKODA.

Wir sind ein familiengeführtes Unternehmen und Servicepartner der Marke Škoda. Unser Ziel ist es die individuelle Mobilität der Zukunft mitzugestalten. Kundenzufriedenheit steht bei uns an erster Stelle.

Zur Verstärkung unseres Teams möchten wir folgende Stelle besetzen:

Servicetechniker (m/w/d)

Selbstständige Diagnose und Instandsetzung von Fahrzeugen
Durchführung von Inspektionen, Instandhaltungen und Reparaturen
Festlegung des Reparaturweges
Umsetzen von Maßnahmen zur Qualitätssicherung
Souveräne Nutzung moderner, computergestützter Kfz-Diagnosetechnik

Abgeschlossene Ausbildung zum Kfz-Meister (m/w/d) oder Servicetechniker (m/w/d)

Berufserfahrung
Erfolgsorientierte Arbeitsweise
Fundiertes Wissen über aktuelle Fahrzeugtechnik und Diagnoseinstrumente
Ausgeprägte Kundenorientierung
Teamgeist und hohe Motivation
Selbstständiges und exaktes Arbeiten

Attraktiven und sicheren Arbeitsplatz
Interessante und anspruchsvolle Tätigkeit mit hoher Eigenverantwortung in einem motivierten Team
Gute Perspektiven und Herausforderungen

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung

Autoservice-Center Herne e.K.
ŠKODA Servicepartner
Bruchstraße 128, 44627 Herne
T 02323390047
info@skoda-service-herne.de, www.skoda-service-herne.de

Wer verteilt Lebensmittelspenden? Ehrenamtsbüro sucht Helfer

Das Ehrenamtsbüro der Stadt Herne sucht in Zusammenarbeit mit der Seniorenberatungsstelle der Diakonie Unterstützung für die Verteilung von Lebensmittelspenden an bedürftige Senioren. Der Einsatz erfolgt bevorzugt mittwochs ab 9 Uhr.

Bei Nutzung des privaten Pkws wird das Kilometergeld erstattet. Kontaktdaten und weitere Informationen gibt's beim Ehrenamtsbüro im Rathaus, Friedrich-Ebert-Platz 2, Raum 115, Telefon 02323/161716 oder per E-Mail an ehrenamt@herne.de.

ANZEIGE

Geld-zurück-Aktion! Fit in den Frühling! Jetzt bis März 2024 50% Geld zurückerhalten

WICK ZzzQuil, Bion3 und VIGANTOLVIT machen sich stark für den Frühlingsbeginn. Angenehm schneller einschlafen² und am nächsten Morgen erholt aufwachen³ – dank der Nr.1 Schlaf-Marke in Europa⁴ WICK ZzzQuil Gute Nacht mit Melatonin. Energie⁵ aus dem Bauch heraus⁶ und die Unterstützung des Immunsystems durch Bion3⁷, sowie Vitamin D, genauso wie du es magst, mit VIGANTOLVIT – stellen unsere perfekten Begleiter für das Frühjahr dar.

Folgende Produkte nehmen an der Geld-zurück-Aktion¹ teil:

- WICK ZzzQuil Gute Nacht INTENS, ZzzQuil Gute Nacht Waldfrucht und Mango-Banane in der Größe 30 Stück
- Bion3 Energy⁵, 50+ Energy⁵ oder Immun⁷ in der Größe 30 Stück
- VIGANTOLVIT Weichgummis, Brausetabletten, Vegan, 4.000 I.E. und Öl

So einfach geht's:

- **Aktionszeitraum:** Vom 01.02.2024 bis zum 31.03.2024 ein Aktionsprodukt (WICK ZzzQuil, Bion3 oder VIGANTOLVIT) in einer Apotheke kaufen.
- **Einsendeschluss:** Den Kaufbeleg bis einschließlich 12.04.2024 auf

www.fruehling-testen.de hochladen und 50 Prozent des Kaufpreises erstattet bekommen.

- Die Aktion ist auf **68.000 Einlösungen** limitiert. Die Verfügbarkeit der Aktion kann auf www.fruehling-testen.de eingesehen werden.

Exklusive und kompetente Beratung in der Apotheke

Erfolgsrezept der drei teilnehmenden Produkte:

- WICK ZzzQuil Gute Nacht Intens: Die Weichgummis mit Melatonin unterstützen dabei, angenehm schneller einzuschlafen², ohne Gewöhnungseffekt oder Müdigkeit am nächsten Tag. Enthält Melatonin, ein körpereigenes Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert.

- Bion3 Energy⁵: Die einzigartige Kombination aus lebenden Bakterien der Darmflora, Mineralstoffen und Vitaminen. Die Unterstützung für das Immunsystem⁷ und den Energiestoffwechsel dank der enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine. Durch die spezielle Beschichtung der Tablette erreichen die Bakterien die Darmflora lebend⁸ und werden vor der Magensäure geschützt⁹. Auch die Variante Bion3 Immun⁷ ist in der Aktion enthalten.

- VIGANTOLVIT – der Marktführer für Vitamin D3 in Deutschland¹⁰: Die tägliche Einnahme von Vitamin D3 2000 I.E. hilft, einen adäquaten Vitamin-D-Spiegel zu erreichen & aufrechtzuerhalten¹¹.



¹Online Registrierung notwendig. Pro Marke (ZzzQuil, Bion3, Viganotlvit) ist nur eine Einlösung möglich. Folgende Produkte nehmen teil: ZzzQuil INTENS, ZzzQuil Gute Nacht Waldfrucht und Mango-Banane in der Größe 30 Stück, Bion3 Energy⁵, 50+ Energy⁵ oder Immun⁷ in der Größe 30 Stück, Viganotlvit Weichgummis, Brausetabletten, Vegan, 4.000 I.E. und Öl, welche in einer Apotheke in Deutschland gekauft wurde. Aktionszeitraum: 01.02.2024 bis 31.03.2024. Aktion ist nicht mit anderen Rabattaktionen / Gutscheinen kombinierbar. Max. 68.000 Einlösungen möglich bis zum 12.04.2024. Online Zähler und weitere Informationen unter www.fruehling-testen.de.

²Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt wird durch die Einnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen erzielt.

³Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

⁴Nichtverschreibungspflichtige Schlafmittel; IQVIA Umsatz in € AVP; MAT 01/2023

⁵Die Vitamine B12, B1, B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6 & Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und die Vitamine B12, B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6 & Vitamin C zur Verringerung von Müdigkeit bei. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

⁶Vitamin B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Im Darm befindet sich eine der größten Schleimhäute. Der Darm ist das Zentrum der Verdauung, wo wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden, um den Energiestoffwechsel zu unterstützen.

⁷Vitamin D, C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

⁸Venema, K., et al. Letters in Applied Microbiology; 2019 69(5), 325-332.

⁹Wurde im künstlichen Magen-Dünndarm-Modell untersucht.

¹⁰Nicht verschreibungspflichtige Vitamin-D-Produkte in Apotheken. Insight Health; DatamedQ Stand 07/2023

¹¹Huang Z, You T. CPT Pharmacometrics Syst Pharmacol. 2021;1(07):723-734

DAS TIER DER WOCHE

Charly

Der arme Charly hat sein bisheriges Leben fast durchgehend in Kettenhaltung verbracht. Es ist kaum zu fassen, dass er Menschen gegenüber trotzdem sofort Vertrauen fasst. Er taut immer mehr auf und genießt jede noch so kleine Streicheleinheit sehr. Andere Hunde bereiten ihm keine Probleme und er zeigt immer mehr, was für ein toller und aktiver Kerl er ist. Eine aktive Familie, die gerne viel Zeit in der Natur verbringt, wäre genau das Richtige für den hübschen Kerl.

Auch bei Spaziergängen ist Charly schon relativ entspannt und läuft super an der Leine. Hundebegnungen sind da kein



Problem, wenn da etwas Abstand dazwischen ist. Man merkt dem hübschen Kerl an, dass er begriffen hat, dass sein Leben von nun an nur noch besser werden kann und er genießt jeden Augenblick. Dabei zeigt er sich schon jetzt auch äußerst lernwillig. Er möchte seinen Bezugspersonen gefallen und achtet gut darauf, was man

von ihm erwartet. Kinder sollten aufgrund seiner stürmischen Art schon etwas größer sein. Wer sich für Lilo interessiert, macht einen Termin aus: Email_an@tierheim-herne-wanne.de.



ANZEIGE

3x schneller abnehmen...

... das können Sie auch, denn eine aktuelle klinische Studie¹ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diät Empfehlung alleine.



Glücklich dank
Wohlfühlfigur, mit der
Nr. 1 Empfehlung aus
der Apotheke.

Abnehmen mit Genuss – so geht's leichter zur Wohlfühlfigur

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen, strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

In einer Umfrage² bestätigen 86% der Ärzte, die formoline L112 kennen, dass Patienten damit beim Abnehmen eine sinnvolle Unterstützung haben. Abnehmen wird

ärztlich insbesondere bei Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bei erhöhtem Cholesterin gefordert.

Wie Ihre Wohlfühlfigur einfacher erreichbar ist, zeigt auch unser kurzes Info-Video, wenn Sie den QR-Code scannen.

✓ **Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**

✓ **Made in Germany**

✓ **Jetzt starten und dranbleiben**

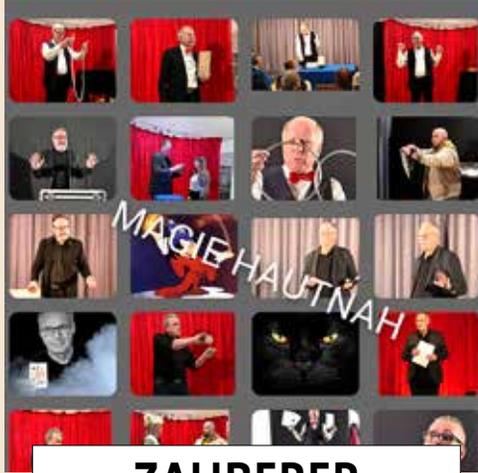


Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte. Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Rondanelli, M. et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516. DOI: 10.3390/nu15163516. 2) Arztumfrage (2018) bei über 400 Ärzten, GFI 06/2018. IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Mai 2023 • Hersteller: Certimedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de • FEES_1123_M_DE



KONZERT

Am Mittwoch, 13. März, 20 Uhr gastiert das „Rokhs Quartet“ aus dem Iran im Rahmen der Reihe Klangkosmos Weltmusik in den Flottmann Hallen. Tickets (9 Euro) im Vorverkauf können unter Telefon 02323/994970 bis zum 12. März reserviert werden. An der Abendkasse kosten die Tickets 11 Euro. **Foto:RQ**



ZAUBERER

Die Revierzauberer Herne laden am Donnerstag, 14. März, 19 Uhr zu einer weiteren Ausgabe von „Magie Hautnah“ ins Ludwig-Steil-Forum Herne, Europaplatz 2, ein. Der Eintritt ist frei. Anmeldung per E-Mail an revierzauberer@t-online.de.

Foto-Collage: Revierzauberer



AUSSTELLUNG

„A different view“: Die VHS-Galerie im Haus am Grünen Ring zeigt bis 26. April die erste umfassende Einzelausstellung des Herner Fotografen Robert Freise, der Menschen und Orte im Ruhrgebiet fotografiert. Die Öffnungszeiten der Galerie: Montag bis Freitag, 9 bis 20 Uhr. **Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne**

Versammlung des SV Neptun

Der Schwimmverein Neptun Herne 1923 lädt am kommenden Freitag, 15. März, 19 Uhr zur Mitgliederversammlung in die Gaststätte „Zum Urbanus“, Widumer Straße 23, ein. Auf der Tagesordnung stehen Wahlen des Vorstandes, außerdem wollen die Neptuner über das 100-jährige Vereinsjubiläum berichten. Da die Wahlen, die auf der Tagesordnung stehen, über die weitere Entwicklung des Vereins entscheiden, hoffen die Vereinsverantwortlichen auf rege Teilnahme.

Impressum

Herausgeber

Ruhr Verlags GmbH
Friedrichstraße 138a,
42551 Velbert
Telefon: 02051 / 28 80 45

Geschäftsführung

Markus Echternach
Verlagsleitung NRW
EGRO Mediengruppe
Marianus Langner

Redaktion

Silke Heidenblut, Detlef Leweux
redaktion@mein-herne.com
Telefon: 0177/70 59 805

Anzeigen

Jörg Flörchinger
anzeigen@mein-herne.com
Tel.: 0151 / 402 49 666

Es gilt die Preisliste
gültig ab Januar 2024

Gesamtauflage

84.850 Exemplare
Verteilung samstags, an alle
Haushalte und Betriebe

Druck

Schenkelberg Druck Weimar
Österholzstraße 9
99428 Grammetal-Nohra

Vertrieb

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

Zustellhotline

Telefon: 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 Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis ‚Keine kostenlosen Zeitungen‘ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.“

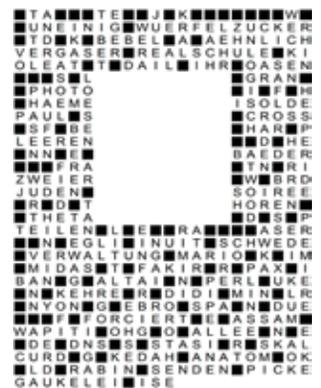


Janosch-Musical für Kinder

Eine turbulente Musical-Adaption von Janoschs Kultgeschichte „Oh wie schön ist Panama“ ist am Dienstag, 12. März, um 16 Uhr im Kulturzentrum Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1, zu sehen. Ziemlich genau 46 Jahre ist Janoschs Geschichte jetzt alt und trotzdem kennen sie auch die Kinder von heute. „Oh wie schön ist Panama“ handelt von Freundschaft und Abenteuern, von Fernweh und Zuhause. Das „Cocomico Theater“ bringt den Klassiker als lebhaftes Musical für alle ab vier Jahren auf die Bühne. Die Spielzeit beträgt etwa 90 Minuten, es gibt keine Pause. Tickets kosten 6 Euro und sind an der Tageskasse verfügbar. Als Vorverkaufsstelle ist das Stadtmarketing Herne, Kirchhofstraße 5, unter Telefon 02323/9190514 erreichbar. Auch über eine Ticket-Hotline 0231/9172290 oder online unter proticket.de sind Tickets erhältlich.

Foto: Küss die Hand Filmproduktion

Des Rätsels Lösung vom 2. März



Film: Sieben Winter im Iran

Anlässlich der Herner Frauenwoche bietet die Partei „Die Linke“ am Samstag, 16. März, 12 Uhr in der Filmwelt, Berliner Platz 7-9, eine kostenfreie Filmvorführung an. Gezeigt wird „Sieben Winter in Teheran“. Der Film schildert das Schicksal der jungen Iranerin Reyhaneh Jabbari. Sie wurde zum Tode verurteilt, weil sie einen Mann erstach, der sie vergewaltigen wollte. Eine Annullierung der Verurteilung wurde abgelehnt. Eine Annullierung unter Telefon 02325/654051 oder per E-Mail an vorstand@die-linke-herne.de ist notwendig.

statt 299,-

199,-

Hurricane Benzin-Rasenmäher 'HBD-46.1 R'

131 cm³, Schnittbreite 46 cm, vielseitig einsetzbar 3-in-1 Funktion – Mulchen, Mähen, Fangen, leistungsstarker **2,0 kW** Motor, 10 fache Höhenverstellung von 25 – 75 mm, Reifen-Ø 180 / 200 mm, mit Radantrieb

29961689



29,90

Hochbeet mit Haube

80 x 40 x 88 cm, Kunststoff, anthrazit, witterungsbeständig, ideal zur Frühzucht von Kräutern und Gemüse auf Balkon und Terrasse, inkl. Abdeckhaube mit Lüftungsschlitzen, ergonomisches Arbeiten in bequemer Höhe, einfache Montage

27252554

299,-

Grillstar Gasgrill 'Powerburner 350-1'

Grillfläche 57 x 41 cm, **8,79 kW**, 3 Brenner, 800° C Infrarot Powerburner im Seitentisch, mit Gussgrillrosten und Thermometer, Platz für Gasflasche im Unterschrank, inkl. Gasdruckregler und Gasschlauch

30028726



Alle Angebote nur gültig solange der Vorrat reicht.



94,-

Hochbeet Cardus 31386409

150 x 79 x 76 cm, Holz, grau, aus stabilem Nut- und Federholz, Metallstangen zur Stabilisierung, grau lasiert, vormontierte Wandelemente, rückschonende angenehme Arbeitshöhe



799,-

Kingstone KMS Gasgrill 'Cliff 650-1' 28465188

Grillfläche 89 x 45 cm, **24,5 kW**, 6 Brenner, BEAST ZONE Hochtemperatur-Brenner im Seitentisch, emaillierte Gusseisen Grillroste, mit Drehspieß, für direktes und indirektes Grillen geeignet



299,-

Gardol Hochbeet doppelwandig

200 x 100 x 76 cm, Stahl, anthrazit, verzinktes, pulverbeschichtetes Stahlblech, mit integrierter Schneckenkante, schneller und einfacher Aufbau, angenehme Arbeitshöhe

27787135