



Seit 2016

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Ausgabe 102

www.uz-niederrhein.eu · Telefon (02825) 9 38 41 17

Weihnachten 2025

LIEBE LESENINNEN UND LESER,

Weihnachten ist mehr als ein Datum im Kalender – es ist ein Gefühl. Ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Nähe, dass uns wie ein sanftes Licht durch die dunklen Wintertage trägt. Es sind nicht die großen Gesten, die dieses Fest so besonders machen, sondern die kleinen Augenblicke voller Liebe: ein herzliches Lachen, ein stiller Blick, eine Umarmung, die länger dauert als gewöhnlich. All das sind Geschenke, die kein Geld kosten und doch unbeschreibbar sind. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist Weihnachten eine Einladung, das Herz sprechen zu lassen. Wir dürfen uns erinnern, dass es die Menschen um uns herum sind, die unser Leben reich machen – Familie, Freunde, Nachbarn.

Ein gemeinsames Lied, ein Teller Plätzchen, ein Spaziergang durch die klare Winterluft: das sind die wahren Schätze dieser Tage. Immer daran denken, wo man herkommt. Ohne Eltern wäre man nicht auf dieser Welt. Sagt Ihnen, dass ihr sie gerne habt, Wenn nicht jetzt, wann dann? Als Eure Heimatzeitung möchten wir Euch mit dieser Ausgabe nicht nur Informationen geben, sondern auch ein Stück Wärme schenken. Denn Weihnachten lebt von der Liebe, die wir teilen, und von der Ruhe, die wir uns gönnen.

Eure Feiertage sollen erfüllt sein von herzlichen Begegnungen, von stillen Momenten des Friedens und von der Freude, einfach beisammen zu sein,

ohne mal dauernd auf ein Handy zu starren. **Wir wünschen Euch ein gesegnetes Weihnachtsfest, voller Liebe und Licht, voller Ruhe und Entspannung und ein glückliches, vor allem gesundes neues Jahr.**

Was ich mir wünsche? Einfach wieder mehr Gespräche von Mensch zu Mensch, statt mit dem Handy zu reden. Digitaler Fortschritt ja, aber mit Bedacht, mit Rücksichtnahme auf die älteren, oder auch minder bemittelten Leute. Man nimmt dieser Generation Möglichkeiten Dinge noch selbst in die Hand zu nehmen, stattdessen muss ihnen geholfen werden, beim Parken, Anträgen, Urlaubsbuchungen etc.! Alles digital – ist ungefähr so wie das Elektro Auto. Man sollte beide Möglichkeiten haben- zumindest noch eine Zeit lang. Aber mit Gewalt alles durchbringen,

hemmt und ärgert Menschen und macht es für diese sehr oft zum Hindernisparcour.

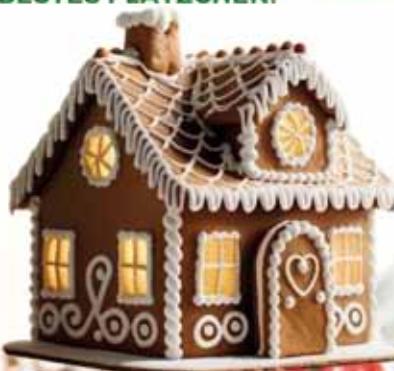


Neue Broschüre in Sonsbeck Seite 11
Weihnachtsgrüße ab Seite 16

SIE WOLLEN IHRE IMMOBILIE
VERKAUFEN?

IMMOLeben
...mehr als nur wohnen!Donka Lebenicnik
zertifizierter ImmoXpertBlumenheideweg 6a
47625 Kevelaer
info@immo-leben.de
Tel. 02832 - 97 98 141

UNSER WEIHNACHTSGESCHENK FÜR SIE - WIR BEWERTEN IHR
BESTES PLÄTZCHEN!



Innerhalb von 48 Stunden fertig | Unkomplizierte Datenerhebung | Über 20 Jahre Erfahrung | Professionelle Ausarbeitung | Kostenfrei und unverbindlich für den Verkauf | Inkl. GRATIS - Erstberatung

Brennstoffhandel

René Bergmann



Kaminholz

Blumenheideweg 6
47625 Kevelaer-Wetten

rene-bergman81@web.de

Mobil: 0173-7407258

www.kaminholz-kevelaer.de



STEIN IN FORM



S Michael
Steinmetz- und Steinbildhauermeister

- *Grabmale*
- *Fensterbänke*
- *Küchenarbeitsplatten*
- *Treppen*

Neerstraße 7 · 47665 Sonsbeck
Mühlenstraße 231 · 47475 Kamp-Lintfort
Telefon (02838) 91 07 27 · Telefax (02838) 910705



Jetzt Medikamente
online bei uns
vorbestellen



Oder über www.ia.de
 Ihre Apotheken



02825 6405 **mea** meine Apotheke

Robert Busen e. K.
Mühlenstraße 8 · 47589 Uedem
Fax 02825 6409 · www.apotheke-uedem.de

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 8:00-13:00 Uhr · 14:30-18:30 Uhr
Sa. 8:30-13:00 Uhr

Auftritt im Kastell am 31.01.2026, 20 Uhr

SEBASTIAN 23 –

„Die schönsten Untergänge der Welt“



Sebastian 23 kommt endlich wieder zurück nach Hause. Der in Sonsbeck-Hamb aufgewachsene Kabarettist und Autor tritt am 31.01.2026 im Kastell in Sonsbeck auf. Nach Auftritten in New York, Nairobi, Nottingham und Nikosia hat er genug von Städten, die mit N anfangen und kommt dahin, wo es am schönsten ist: Zuhause. Im Gepäck hat er den Deutschen Kabarettpreis 2024, seine Gitarre und sein aktuelles Solo-Programm: „Die schönsten Untergänge der Welt“. Wenn man derzeit Nachrichten schaut, wird man das Gefühl nicht los, dass der Untergang der Welt unmittelbar bevorsteht. Grund genug für Sebastian 23 in seinem neuen Programm dem Weltuntergang einmal genauer auf die Finger zu sehen und sich zu fragen: Worin soll die Welt eigentlich untergehen? Öl? Milch? Gendersternchen? „Das Ende ist nah“ – heißt es schon seit Jahrtausenden. Aber noch nie waren die Bemühungen der Menschheit um ihre eigene Abschaffung so intensiv wie heute. Andererseits gab es noch nie so viele spektakuläre Gegenmaßnahmen – noch nie kämpften so viele Menschen für Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit, Pomes und Weltfrieden. Womöglich ver-

rät Sebastian 23 in seinem Programm sogar, wie alles gut werden kann. Sein aktuelles Buch trägt immerhin den frechen Titel „Alles wird gut – Die Welt retten in 5712 einfachen Schritten“. Es gibt also jede Menge Humor und Hoffnung bei diesem Heimspiel. Und wahrscheinlich macht er auch wieder Witze, die man nur versteht, wenn man den Unterschied zwischen Geldern und Xanten kennt. Also nicht verpassen – sonst müsst ihr bis Krefeld fahren, um seine Show zu sehen. Und so schön ist die A57 jetzt auch wieder nicht. Tickets gibt es im Rathaus Sonsbeck, beim Bücherbogen Sonsbeck und im Pumuckel Sonsbeck. Reservierungen bitte per Mail an tickets@sebastian23.com.



Die Kita St. Ulrich schmückte den Sparkassen-Baum Engel, Sterne und Herzen gebastelt

Alpen Mit selbst gebastelten Engeln, Sternen, Tannenbäumen und Herzen schmückten Kinder der katholischen Kita St. Ulrich jetzt den Weihnachtsbaum der Sparkasse. „Wir bereiten uns mit allen unseren 54 Kindern intensiv auf das Weihnachtsfest vor“, so Erzieherin Svenja Emmerichs. Die Kinder lernen die Weihnachtsgeschichte kennen, wie sie das Lukas-Evangelium erzählt. Das

angesagte Lieblingslied in der Kita ist „In der Weihnachtsbäckerei“. Und die Kinder erfahren, welche Rolle der Adventskranz beim Warten auf das Christkind spielt.

Heike Letschert und ihre Kolleginnen von der Sparkasse bescherten die Kinder unter dem geschmückten Baum bereits vorab mit Buntstiften und Malbüchern.



Freizeitzentrum Xanten kündigt weitere Acts für das Sommer Open Air 2026 an

FZX Sommer Open Air mit Bernd Stelter und „NightWash“ Xanten. Das Freizeitzentrum Xanten (FZX) präsentiert weitere Veranstaltungen im Rahmen seines Sommer Open Airs im kommenden Jahr. Dabei steht das erste Juli-Wochenende 2026 ganz im Zeichen von Comedy und Kabarett: Am Freitag, den 3. Juli 2026, heißt es wieder: NightWash Live goes Open air. Zu Gast im Naturbad Xantener Südsee werden verschiedene angesagte Comedians und Newcomer in der Comedy- Szene sein.



Schul-Schach-Kreismeisterschaften im Uedemer Bürgerhaus

Uedem Schach boomt! Auch in diesem Jahr stürmten - traditionell am Buß- und Bettag - mehr als 200 Schüler von vielen weiterführenden Kreis-Klever Schulen das Uedemer Bürgerhaus.

Die Kreismeister für das Jahr 2025 waren in vier Altersklassen auszuspielen. Organisator Lars Günther und Turnierleiter Thomas Kammann vom gastgebenden Uedemer Schachklub sorgten wie immer für eine reibungslose Durchführung. Dank zahlreicher Helfer des Klubs liefen die Turniere dann problemlos. Auch die kulinarische Herausforderung, zahlreiche Schüler und Betreuer in der Mittagspause zu beköstigen, bewältigte das Service-Team des Bürgerhauses wie gewohnt souverän. Nach insgesamt fünf Stunden stan-

den die Kreismeister fest: In der Gruppe der älteren Schüler (Klassen 11-13) siegte die Gesamtschule Geldern. Bei den Schülern der Jahrgänge 9 und 10 gewann das Willibrord-Gymnasium aus Emmerich. Gleich zweimal konnte sich das Freiherr-vom-Stein-Gymnasium Kleve sowohl bei den Klassen 7-8 als auch bei den „Kleinen“ der Klassen 5 und 6 durchsetzen. Der Sponsor der Veranstaltung, die „Sparkasse Rhein-Maas“, überreichte bei der Siegerehrung die Pokale. Organisationschef Lars Günther ist guter Hoffnung, dass dieses tolle Turnier mit so vielen Kindern und Jugendlichen weiterhin von der Sparkasse unterstützt wird. Dann wird einer Neuauflage im Jahre 2026 nichts im Wege stehen.



JACOBS
HEIZUNG · SANITÄR

Seit 1850

Franz Jacobs
Hochstraße 34
47665 Sonsbeck

Telefon 0 28 38 · 23 23
Telefax 0 28 38 · 9 61 19

Das Softwarehaus am Niederrhein

zukunftsorientierte
attraktive
Jobs

HKS
INFORMATIK GMBH

erfolgreich
dynamisch
anspruchsvoll

www.hksinformatik.de/jobs

Zahnarztpraxis Wallstraße

Wallstraße 7
47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 91 87-0

www.zahnarztpraxis-wallstrasse.de
info@zahnarztpraxis-wallstrasse.de
 (0151) 40 31 70 29

Ab sofort können Sie uns auch per WhatsApp erreichen

[Online Terminvereinbarung](#)



**Frohes Fest
und guten Rutsch!**

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit und alles Gute für 2026.

Giesen & Wehren OHG

Xantener Str. 11
47665 Sonsbeck
Tel. 02838 91360
giesen.wehren@gs.provinzial.com



TAG UND NACHT: Fon: 0 28 38 | 33 41 • Mobil: 01 72 | 26 90 821

- Individuelle Beratung
- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Erledigung aller Bestattungsangelegenheiten und Formalitäten
- Trauerdrucksachen aus eigener Druckerei
- Bestattungsvorsorge

Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Bestattungsangelegenheiten.



BESTATTUNGEN
Peters

BEERDIGUNGSIINSTITUT IN SONSBECK SEIT 1902

Hochstraße 52 • 47665 Sonsbeck • Fax: 0 28 38 | 96 882
Mail: kontakt@bestattungen-peters.info | www.bestattungen-peters.info

Der Krankenfahrservice mit dem gelben Punkt

KRANKENFAHRTEN

Sonsbeck - Xanten - Veen - Kapellen

(Abrechnung mit allen Krankenkassen)

Wir fahren Sie zum Krankenhaus,
Arzt, Dialyse, Reha und Strahlen- und Chemotherapie

Yellow
Point

02838-91921 / 02801-987380 / 02802-948890

Ferdinand Riebe e.K. • 47665 Sonsbeck • Betriebssitz + Bereitstellung Fahrzeuge Sonsbeck
HRA 2643 Genehmigung Verkehr mit Mietwagen nach §49 PBefg
info@ypoint.de

Johannes Paeßens erhält den Uedemer Leisten 2026 der SPD

Uedem Der 24. Preisträger steht fest: Johannes Paeßens erhält den Uedemer Leisten 2026. Die SPD Uedem würdigt damit seit 2001 jährlich herausragendes ehrenamtliches Engagement und langjährigen Einsatz für die Gemeinschaft. Paeßens ist der 24. Preisträger insgesamt, der vierte aus dem Sportbereich. Johannes Paeßens hat die Sportlandschaft Uedems maßgeblich geprägt. Fast drei Jahrzehnte war der 80-Jährige Vorsitzender des Uedemer Turn- und Schwimmvereins (UTuS); heute wirkt er als Ehrenvorsitzender. Unter seiner Leitung konnte der Verein sportliche Initiativen, Jugendarbeit und integrative Angebote stärken, die das Zusammengehörigkeitsgefühl in Uedem sichtbar verbessert haben. Der Uedemer Leisten ehrt Persönlichkeiten, die sich durch tatkräftiges ehrenamtliches Engagement in Kultur, Sozialem, im Sport oder im bürgerlichen Leben besondere Verdienste erworben haben. Die Jury besteht aus der SPD-Fraktion Uedem und wählt jedes Jahr eine Persönlichkeit aus der ganzen Bandbreite ehrenamtlicher Arbeit aus. Jörg Lorenz, Vorsitzender der Uedemer SPD-Fraktion, sagte: „Johannes Paeßens verkörpert diese Werte in besonderem Maße: Verlässlichkeit, Ideenreichtum und die Bereitschaft, Verantwortung zum Wohl der Gemeinschaft zu übernehmen.“ Der Uedemer

Leisten wird im Rahmen des Neujahrs-empfangs der Uedemer SPD am 11. Januar in der Hohen Mühle überreicht. Zur Auszeichnung gehören eine Urkunde sowie ein echter Schusterleisten als symbolische Trophäe.



FAHRSCHULE HELMES

DEIN START IN DIE FREIHEIT BEGINNT HIER!

Wir bilden aus:
A, A2, A1, AM,
Mota und B196
B, BE, B96 und B197
C, C1, CIE,
LT und CE
D, DI,
DIE und DE

Professionelle & leidenschaftliche Ausbildung in allen Klassen

Elektrisch & innovativ - wir sind mit Elektro-Fahrzeugen unterwegs

Junges & dynamisches Team an 4 verschiedenen Standorten

Einfach & schnell online anmelden, Mo.-Sa. 8.00-22.00 Uhr erreichbar

KEVELAER • SEVELEN • SONSBECK • XANTEN
WWW.FAHRSCHULE-HELMES.DE

Kevelaerer Tourist Information im Solegarten St. Jakob macht Weihnachtspause

Zwischen den Weihnachtstagen und über den Jahreswechsel ruht daher der persönliche Servicebetrieb in der Tourist Information. Vom 24. Dezember 2025 bis einschließlich zum 5. Januar 2026 bleibt das Büro geschlossen. Doch auch während der Schließzeit müssen Besuchende nicht auf Informationen verzichten. Vielfältige Informationen rund um Kevelaer stehen digital zur Ver-

fügung. Auf der Webseite www.kevelaer-marketing.de finden sich zahlreiche Hinweise zu Unterkünften, Restaurants, Events sowie zu den schönsten Wintererlebnissen in der Region. Ob ein Spaziergang durch die verschneite Altstadt, eine Winterwanderung in der Natur oder die Suche nach einem gemütlichen Café – online finden sich zahlreiche Ideen für entspannte Feiertage.

Mehr Energie.
Mehr Leben.
Bereit?

Gesundheit neu gedacht

Erlebe ein Konzept, das Körper, Energie und Wohlbefinden verbindet.
Fühl Dich besser. Lebe leichter.



„Ich freu mich, dich kennenzulernen.
Vielleicht passt, was ich tue, auch zu dir“

0172-3443763

Heimat- und Verkehrsverein
Sonsbeck e.V.


GRÜNE PERLE
In Sonsbeck
wohnen...
...wo andere
Erholung suchen!

Unterstützer und neue Mitglieder sind
bei uns jederzeit willkommen!

Taubenweg 4 • 47665 Sonsbeck
Telefon (02838) 77 83 93
info@hvv-sonsbeck.de
www.hvv-sonsbeck.de

**PRESSETEXTE
BITTE AN
PR@UZ-NIE-
DERRHEIN.EU**

Wir fahren Sie auch zum Flughafen

Fahrservice Yellow Point steht für:



KOMPETENTE CHAUFFEURS.
ZUVERLÄSSIGE DIENSTLEISTUNGEN.
FAHRTEN ZU FESTPREISEN.

02838-91921 oder 0211-17990168

Fahrservice und Funkmietwagen Yellow Point
47665 Sonsbeck

Genehmigung Verkehr mit Mietwagen nach §49 PBefG
Ferdinand Riebe e.K. • 47665 Sonsbeck • HRA2643 Betriebssitz Bereitstellung Fahrzeuge Sonsbeck

**Heimat- und Verkehrsverein
Sonsbeck e. V.**

In Sonsbeck wohnen...
...wo andere Erholung suchen!



lädt zu folgenden Terminen im Jahr 2026 ein

Jahreshauptversammlung	Dienstag	20.1.2026	20.00 Uhr
Interessierte Neumitglieder und Helfer sind herzlich willkommen			
Ehrenamtstag	Sonntag	25.1.2026	11.00 Uhr
Nur für Vertreter der Vereine und geladene Gäste			
Dorfaktionstag	Samstag	21.3.2026	9.00 Uhr
Frühjahrswanderung	Sonntag	26.4.2026	10.00 Uhr
Mühlenfrühstück	Donnerstag	14.5.2026	8.00 - 11.00 Uhr
Sandwich - Sonsbeck	Donnerstag	4.6.2026	Ankunft
Städtepartnerschaftsbesuch	bis Sonntag	7.6.2026	Abreise
Mühlenfest	Freitag	12.6.2026	20.00 Uhr
Niederheinischer	Sonntag	5.7.2026	10.00 Uhr
Raderlebnistag mit Info und Versorgungsstand			
Seniorenfahrt	Mittwoch	2.9.2026	13.00 Uhr
Radwanderung HVV	Sonntag	13.9.2026	10.00 Uhr

und wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Förderern
ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2026

TISCHLEREI
GmbH & Co. KG

anßen

**Fenster • Türen • Innenausbau
Sonnenschutz • Insektenutzung**

Geschäftsführer Karl-Heinz Kanders
Hochstraße 98 • 47665 SONNSBECK
E-Mail: tischlerei@hk-hanssen.de • Internet: www.hk-hanssen.de

**Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung
zwischen Weihnachten und Neujahr**

Die Büros der Gemeindeverwaltung sowie die Nebenstellen sind vom 24. Dezember 2025 bis zum 04. Januar 2026 ganztägig geschlossen. In dringenden Fällen der Gefahrenabwehr wenden Sie sich bitte an den Bereitschaftsdienst des Ordnungsamtes unter: 0173 2668400. Bitte rufen Sie nur in dringenden Fällen der Gefahrenabwehr an, wenn die Dringlichkeit nicht bis zu den üblichen Dienststunden der Verwaltung, am 05.01.2026, aufgeschoben werden kann.



Parkstraße 2 • 47665 Sonsbeck • Telefon (02838) 9 67 56

**Wir wünschen Ihnen ein
wunderbares
Weihnachtsfest,
erholende Feiertage und
ganz viel Glück im
neuen Jahr.**



Wir sorgen für angenehmes Raumklima !!!!



Förderung von energieeffizienten Klimaanlagen und Wärmepumpen durch BAFA oder KfW.



Wir beraten Sie gerne, über

- zugluftfreie Raumkühlung • viren-, bakterien- und pollenfreie Luft
- App- und Sprachsteuerung • Förderung von Klimaanlagen und Wärmepumpen

Niederrhein Kälte / Niederrhein Wärme

Alpener Str. 34 • 47665 Sonsbeck • Telefon: 0 28 38 / 989 66 11
info@niederrhein-kaelte.de • info@niederrhein-waerme.com

Gemeinde Alpen aktualisiert ihre Ausbildungsplattform für Alpener Betriebe und deren potenziellen Auszubildenden

Die Gemeinde Alpen hat ihre Ausbildungsplattform aktualisiert.

Fast 30 Ausbildungsstellen wurden von den Betrieben eingetragen. Gerne können noch weitere Stellen von den Alpener Betrieben und Unternehmen gemeldet werden.

Die Betriebe können selbst über ein Kontaktformular ihre freien Ausbildungsplätze eintragen. Diese erscheinen dann kurze Zeit später auf dem

Ausbildungsportal. Auszubildende auf der Suche nach einer Arbeitsstelle können dort bequem nach verschiedenen Kriterien suchen und sich dann bei den Betrieben bewerben. Ausbildungsplattform: <https://www.alpen.de/de/inhalt/ausbildungsplattform/>

Ausbildungsplätze melden: <https://www.alpen.de/de/inhalt/ausbildungsplatz-melden/>

E-Mail: petra.romba@alpen.de

T-Shirts, Tassen und andere Druck- und Werbeprodukte



MEDIENHAUS NIEDERRHEIN

WhatsApp-Kontakt: (0152) 0203 9113



Gaststätte
Am Markt

www.am-markt-sonsbeck.de



- Biergarten • Versammlungsraum für Feiern
- Bundeskegeln • Außengastronomie

Terminabfrage per E-mail: am.markt.sonsbeck@gmail.com



Bundesligaspiele LIVE auf Großbildschirm

Hochstraße 47 • 47665 Sonsbeck • Telefon: (0 28 38) 21 86

IMPRESSUM

Herausgeber,
Verlag & Redaktion:

Medienhaus Niederrhein
R. Kabanow

Tel. (02832) 9 25 82 00

info@medienhaus-niederrhein.eu

BYUP-Party – Bring your ugliest present!

„Tausch' es dir schön“ – heißt es am 27.12. ab 18 Uhr in der Gaststätte Am Markt. Die Feiertage sind vorbei – und mit ihnen auch die Erkenntnis, dass nicht jedes Geschenk ein Volltreffer war. Zeit, den Schrank der Peinlichkeiten zu öffnen! Bei unserer Bring your ugliest present party kannst Du genau das Geschenk mitbringen, über das Du dich sogar nicht gefreut hast – und es in gemütlicher Kneipenatmosphäre gegen ein anderes „Schmuckstück“ eintauschen. Vielleicht wartet ja doch noch ein echter Glücksgriff auf Dich! Für den perfekten weihnachtlichen Nachglanz sorgen gute Musik, beste Gesellschaft und jede Menge Spaß beim großen Geschenke-Tausch. Und das Beste: Wer im Ugly Christmas Sweater erscheint, bekommt einen Schnaps aufs Haus. Also schnapp Dir dein schrägstes Weihnachtspräsent, wirf Dich in deinen hässlichsten Pullo-

ver und komm am 27. Dezember um 18 Uhr in die Gaststätte Am Markt. Tauschen, lachen, anstoßen – wir freuen uns auf Dich.



Wir wünschen all unseren Gästen ein wunderbares Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Euer Team Am Markt



„Die Hoffnung und Beständigkeit gibt Mut und Kraft zu jeder Zeit.“

(Ernst Anschütz: O Tannenbaum)

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben von Herzen eine frohe Weihnacht und ein gutes neues Jahr.

Wir freuen uns darauf, Sie im nächsten Jahr wiederzusehen.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
am Niederrhein

276 Euro aus Ticketverkauf – 92 Teilnehmende bei erster Führungsreihe „Unternehmen entdecken“ überreicht Spende an Freiwillige Feuerwehr Sonsbeck

Bei der Premiere der Veranstaltungsreihe „Unternehmen entdecken – Führungen durch Tradition und Innovation“ haben 92 Interessierte einen Blick hinter die Kulissen Sonsbecker Betriebe geworfen.

Nun wurde der Erlös aus dem Ticketverkauf – insgesamt 276 Euro – offiziell an die Freiwillige Feuerwehr Sonsbeck übergeben. Bei der Spendenübergabe am Feuerwehrgerätehaus kamen nun alle zusammen – Vertreter der beteiligten Unternehmen, der Gemeinde Sonsbeck sowie der Feuerwehr. Gemeinsam ließen sie die Veranstaltungsreihe Revue passieren und freuten sich über das Interesse der Bürgerinnen und Bürger, daran teilzunehmen und mit ihrem Ticketkauf einen sozialen Zweck in der Gemeinde zu unterstützen. Die Auswahl des Spendenempfängers haben die beteiligten Unternehmer getroffen. Man war sich schnell einig, denn alle sind dankbar eine Freiwillige Feuerwehr im Ort zu haben – sowohl als Privatpersonen als auch als Inhaber ortssässiger Unternehmen. „Mit ‚Unternehmen entdecken‘ konnten wir nicht nur spannende Einblicke in lokale Betriebe geben, sondern gleichzeitig etwas Gutes

tun. Ich freue mich sehr, dass die Spende der Freiwilligen Feuerwehr zugutekommt – einer Institution, die sich mit großem Engagement für die Sicherheit unserer Gemeinde einsetzt“, so Bürgermeisterin Nadine Bogedain. Auch Wirtschaftsförderin Nicole Wagener zog ein positives Fazit: „Mein besonderer Dank gilt den Unternehmerinnen und Unternehmern, die sich auf dieses neue Format eingelassen und ihre Türen für die Öffentlichkeit geöffnet haben. Ohne ihre Bereitschaft und ihr Engagement wäre ‚Unternehmen entdecken‘ nicht möglich gewesen.“ Stellvertretend für die Freiwillige Feuerwehr Sonsbeck nahm Leiter Jürgen Köhlitz die Spende entgegen. Er bedankte sich herzlich im Namen aller Einsatzkräfte und betonte, wie sehr eine solche Unterstützung die ehrenamtliche Arbeit stärkt: „Wir freuen uns über jede Form der Anerkennung. Die Spende zeigt, dass die Bürgerinnen und Bürger sowie die lokale Wirtschaft hinter uns stehen – das gibt unserem Team zusätzlichen Rückenwind.“ Die Gemeinde Sonsbeck plant, die erfolgreiche Führungsreihe „Unternehmen entdecken“ im kommenden Jahr fortzuführen.

PhysioPERLE
Die Physiotherapie am Niederrhein

Das Team der PhysioPerle wünscht ein besinnliches Weihnachtsfest, schöne Festtage und ein gesundes und glückliches neues Jahr 2026 und bedankt sich für Ihr Vertrauen.

Tel.: 02838/ 821

An der Stau 4, 47665 Sonsbeck oder
info@physioperle-sonsbeck.de physioperle-sonsbeck.de



ALPEN
DER KINDERSCHUTZBUND E. V. ORTSVERBAND ALPEN

präsentiert:
Krimilesung mit Erwin Kohl



ERWIN KOHL
JEDE MENGE KIES
Niederrhein-Krimi

Anmeldung


29. Januar 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr
Amaliencafé, Burgstraße 42, 46519 Alpen
Eintritt frei, um eine Spende für den
Kinderschutzbund wird gebeten.
Anmeldung erforderlich:
per E-Mail: p.terfloth@dksb-alpen.de
oder über den QR-Code

Während der Wintersaison
komplett geöffnet!



INDIAN FOOD
TASTE OF INDIA
INTERNATIONALE KÜCHE

Am Tennis-Club (Willy-Lemkens Sportpark)

Parkstraße 10 · 47665 Sonsbeck

Öffnungszeiten

Täglich 15:00 - 21:30 Uhr

Sonn- & Feiertage 14:00 - 21:00 Uhr

Montag Ruhetag

Terrasse & Parkplätze vorhanden

Telefon: (02838) 34 10

Mobil: (0151) 70 55 16 03

Abholung und Lieferservice bis 20 km

Fahrtkosten 2 €! Wir bitten um telefonische Vorbestellung!

Wir bieten Catering Service für kleine und große Gesellschaften

1. & 2. Weihnachtstag geöffnet!

Silvester und Neujahr geöffnet!

Wir bitten um Reservierung!

Öffnungszeiten

Heiligabend
6 - 14 Uhr

Silvester
7 - 18 Uhr

REWE
Dein Markt

Ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Start in 2026
wünscht Ihnen Ihr
Lebensmittelhändler aus Sonsbeck, mit dem
besten Dank für Ihr Vertrauen

3 Gerichte für die Feiertage

Weihnachtsgericht: Rinderstreifen in Portwein-Jus mit Rosmarin-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen: 400–500 g Rinderfilet oder Rumpsteak (in Streifen)./Salz. Pfeffer. 1 EL Öl. Portwein-Jus: 150 ml Portwein. 150 ml Rinderfond. 1 TL Honig. 1 TL Senf. Beilage: 600 g kleine Kartoffeln. 1 EL Öl. Rosmarin. /Salz. Zubereitung: Kartoffeln halbieren, mit Öl. /Salz und Rosmarin mischen und bei 200 °C ca. 25 Minuten rösten. Rinderstreifen salzen, pfeffern und in heißem Öl kurz scharf anbraten. Für die Jus Portwein, Fond, Honig und Senf aufkochen und etwas einkochen lassen. Fleisch in die Sauce geben, kurz ziehen lassen und mit den Rosmarin-Kartoffeln servieren. Kurzfrist: Aromatisch, schnell und festlich – ein unkompliziertes Weihnachtsgericht für Fleischliebhaber.

Leichtes Weihnachtsgericht: Hähnchenbrust auf Orangen-Thymian-Sauce

Zutaten (4 Personen): 4 Hähnchenbrüste. 1 EL Olivenöl. /Salz. Pfeffer. Thymian. Für die Sauce: 100 ml Orangensaft. 1 TL Honig. 1 TL Senf. 1 TL /peisestärke. Für das leichte Selleriepuree: 1 Knollensellerie. 1 Kartoffel. 150 ml fettarme Milch. /Salz. Muskat. Zum Garnieren: Granatapfelerne. Zubereitung: Hähnchenbrüste würzen und in 1 EL Öl anbraten, dann bei kleiner Hitze 8–10 Minuten garen lassen. Sellerie und Kartoffel weich kochen, mit Milch pürieren und würzen. Für die Sauce Orangensaft mit Honig, Senf und Thymian kurz aufkochen, mit /peisestärke leicht binden. Hähnchen in Scheiben schneiden, auf Selleriepuree anrichten. Sauce darübergeben und mit Granatapfelerne bestreuen. Tipp: Frisch, leicht und trotzdem festlich – ideal für alle, die an Weihnachten nicht zu schwer essen möchten.

Silvester-Rezept: Schweinefilet im Kräuter-Blätterteig

Zutaten für 4 Personen: 1 Schweinefilet (500–600 g). 1 Rolle Blätterteig. 150 g Kräuterfrischkäse. 1 TL Senf. 1 Knoblauchzehe (optional). /Salz. Pfeffer. 1 Ei. Pfefferrahm: 1 Becher Joghurt. 1 TL grober Pfeffer. 1 TL Senf. etwas Brühe. Wintersalat: Radicchio oder Feldsalat. 1 Apfel. Walnüsse. 1 EL Olivenöl. 1 TL Honig. 1 TL Senf. 1 EL Apfelessig. Zubereitung: Schweinefilet salzen, pfeffern und rundherum 2–3 Minuten anbraten. Kurz abkühlen lassen. Frischkäse mit Senf und Knoblauch verrühren, auf den ausgerollten Blätterteig streichen. Filet darauflegen, einwickeln, mit Ei bestreichen. Bei 200 °C ca. 25–30 Minuten backen. Für die Soße Joghurt mit Pfeffer, Senf und etwas Brühe kurz einkochen. Für den Salat Apfel in Scheiben schneiden. Walnüsse hacken, mit Soße mischen und mit dem Dressing aus Öl, Honig, Senf und Apfelessig anmachen.

Gemeinde Uedem verabschiedet ausgeschiedene Ratsmitglieder in der letzten Ratssitzung des Jahres

In der letzten Ratssitzung des Jahres 2025 hat Bürgermeister Rainer Weber die ausgeschiedenen Ratsmitglieder verabschiedet, die bei der Kommunalwahl im September nicht erneut in den Rat gewählt wurden oder nicht wieder angetreten sind.

Bürgermeister Weber würdigte die ausscheidenden Mitglieder mit persönlichen Worten und bedankte sich für das teilweise jahrzehntelange Engagement sowie die gute Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren. Er betonte, dass die Arbeit im Rat ein wichtiger Beitrag für das Zusammenleben in der Gemeinde ist und dass jede einzelne Entscheidung die Entwicklung Uedems mit geprägt hat. Kommunalpolitisches Engagement ist immer auch ein Einsatz für die Menschen vor Ort und bedeutet viel

Buch doch mal wieder eine Anzeige

Erfahren Sie mehr über uns!
▼

Brinkmann®
PFLEGEVERMITTLUNG



02838 -
896 310 1

Nick Brinkmann

✉ sonsbeck@brinkmann-pflegevermittlung.de

Stimmungsvolle Beleuchtung, festliche Musik und handgefertigte Unikate: Der Kreativmarkt „Advent im Klostergarten“ hat am zweiten Adventswochenende zahlreiche Gäste in die Wohnanlage St. Bernhardin gelockt. Die Veranstaltung, die von der CWWN-Wohnanlage für Menschen mit Behinderung gemeinsam mit der Vereinsgemeinschaft Kapellen organisiert wurde, war trotz des Wetters ein voller Erfolg. Am Samstagabend und Sonntag boten rund um das ehemalige Kloster liebevoll dekorierte Stände eine große Auswahl von Töpferei- und Holzarbeiten, über weihnachtliche Dekorationen bis hin zu Marmeladen und Likören. Auch kulinarisch kamen die Gäste auf ihre Kosten: Glühwein, Kuchen, Champignons und Grillwürstchen luden zum Genießen und Verweilen ein.



Energie für kleine und große Pläne.

Wir unterstützen die Region mit innovativen Lösungen und zukunftsfähigen Technologien. Mit unserer Energie schaffen wir so die Basis für die Verwirklichung Ihrer Träume und Visionen.

westenergie

westenergie.de





WIR MACHEN EUCH DRUCK
Shirts, Tassen und mehr

**Whats App
Anfragen unter
0152/02039113**

BAHNSTR.22, 47623 KEVELAER

Am 23.12 ist noch einmal von 11-14 Uhr geöffnet. Wenn ihr bis 12 Uhr Eure Vorlagen abgibt, können wir noch eine Tasse bedrucken, als Last Shopping Geschenk. Einen Kaffee bekommt ihr auch, auch ohne einkaufen zu müssen. Danach gehen wir in einen Kurzurlaub und öffnen am 8.1.2026 wieder von 12-16 Uhr.

Per Whats App nehmen wir aber Aufträge und Anfragen an.



**Weiterhin Kalender erhältlich..
An der Kasse bei Rewe Peeeters
und bei Pumuckel auf der
Wallstrasse. Ein nettes Geschenk
mit Bildern aus Sonsbeck**



Spende für Tierpark und neue Esel-Patenschaft Weezer Senioren verzichten auf Weihnachtsgeschenke



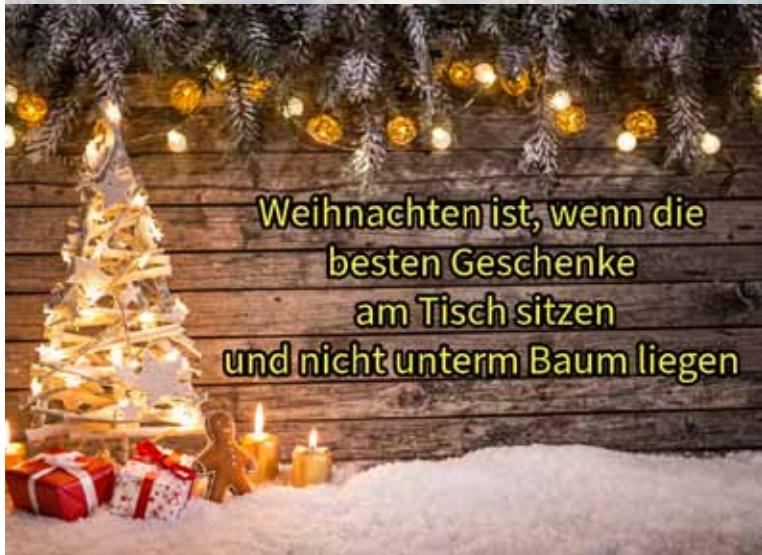
Weeze In diesem Jahr verzichten die Bewohner des Theresien-Stifts in Weeze auf ihre traditionellen Weihnachtsgeschenke und spenden stattdessen einen Betrag in Höhe von 250 Euro dem Weezer Tierpark.

Die Freude über diese großzügige Geste war auf beiden Seiten spürbar, als nun Esel „Django“ persönlich vor dem Seniorenhaus Station machte, um die Spende entgegenzunehmen. Begleitet wurde Django von Isabel Tebartz-Janowitz, Geschäftsführerin des Tierparks Weeze, die den Senioren für ihre Spende dankte: „Wir sind auf Spenden angewiesen, um Futter kaufen zu können und den Park unterhalten zu können. Jede Unterstützung hilft uns, den Tierpark als grünen Ort für Mensch und Tier zu bewahren.“ Ihre Worte machten deutlich, wie wichtig solche Zuwendungen für den Betrieb des kostenlosen Tierparks sind. Der Vorschlag für die Spende kam von Marianne Broeckmann, der von den Mitbewohnern gewählten Vertrauensperson im Theresien-Stift. „Wir haben doch alles“, begründete sie die Initiative, „der Tierpark kann das Geld viel besser gebrauchen als wir ein Weihnachtsgeschenk.“ Mit Blick auf die tierischen Bewohner des Parks brachte es Seniorin Ingrid Minor auf den Punkt: „Die Tiere müssen doch auch was zu Essen haben.“ Weil Django den Gästen aus dem Theresien-Stift so gut gefiel, haben sich die Bewohner nun entschlossen, eine Patenschaft für die im Tierpark lebenden Hausesel zu übernehmen.

Nächste Ausgabe

UZ-Ausgabe 103 erscheint am 27.2.2026

Anzeigenschluss am 20.2.2026



Medienhaus Niederrhein legt zusammen mit Rossi Media auf

NEUE BROSCHÜRE FÜR SONSBECK

Sonsbeck zeigt sich neu. Im Februar kommenden Jahres erscheint eine hochwertige Standortbroschüre, die den Ort Sonsbeck sowie sein Umfeld umfassend und zeitgemäß präsentiert. Herausgegeben vom Medienhaus Niederrhein in Zusammenarbeit mit Rossi Media richtet sich die Broschüre an Unternehmen, Investoren, Bürgerinnen und Bürger sowie an alle, die sich für den Standort Sonsbeck und die Region interessieren. Im Mittelpunkt soll auch die wirtschaftliche Stärke von Sonsbeck stehen. Vorgestellt werden unter anderem die Industriegebiete, die lokale Wirtschaftsstruktur sowie die Einkaufs- und Versorgungsmöglichkeiten. Gleichzeitig geht der Blick über die Ortsgrenzen hinaus. Auch die Attraktivität der umliegenden Region wird thematisiert, denn Sonsbeck ist eingebettet in ein starkes regionales Umfeld. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Lebensqualität. Dazu gehören die ärztliche Versorgung sowie die medizinische

Infrastruktur der näheren Umgebung, kulturelle Angebote, Vereine, soziale Aktivitäten und Angebote für Senioren und Senioren. Die Broschüre zeigt, wie eng Arbeiten, Leben und regionale Anbindung in und um Sonsbeck miteinander verknüpft sind. Die neue Standortbroschüre erscheint als Hochglanzpublikation und wird an alle Haushalte verteilt. Darüber hinaus liegt sie bei der Gemeinde aus und dient als Informationsquelle, Standortdarstellung und Orientierungshilfe zugleich. Ziel ist es, ein realistisches, positives und zukunftsorientiertes Bild von Sonsbeck und seiner Umgebung zu vermitteln. Mit dieser Publikation soll deutlich werden, dass Sonsbeck nicht nur ein Ort mit lebendiger Gemeinschaft und Tradition ist, sondern auch mit Zukunftsperspektiven. Die Broschüre richtet sich an Bürgerinnen und Bürger ebenso wie an Unternehmen, die sich für den Standort interessieren, aber auch an die Menschen, die hier leben.

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung zwischen Weihnachten und Neujahr 2025/2026

Die Gemeinde Alpen informiert über die geänderten Öffnungszeiten des Rathauses während der Feiertage: Das Rathaus sowie alle Nebenstellen bleiben von Mittwoch, 24.12.2025, bis Freitag, 02.01.2026, geschlossen. Ab Montag, 05.01.2026, sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu den regulären Öffnungszeiten wieder für Sie da. Für dringende Angelegenheiten sind das Bürger-

büro und das Standesamt der Gemeinde Alpen am Montag, 29.12.2025 in der Zeit von 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr besetzt. Bürgerinnen und Bürger werden gebeten, die Klingel am Vordereingang des Rathauses zu benutzen, um Zugang zu erhalten. Die Gemeinde Alpen wünscht allen Bürgerinnen und Bürgern frohe Festtage sowie ein gesundes und friedvolles neues Jahr 2026!

WEIHNACHTEN ZEIGT SEINE KRAFT IN KLEINEN GESTEN

Während viele Menschen die Feiertage im Kreis ihrer Familie verbringen, gibt es auch jene, die Weihnachten allein erleben.

Doch manchmal reicht eine kleine Geste, um das Fest zu einem besonderen Moment zu machen. So erging es in diesem Jahr Herrn Schneider, einem älteren Mithörer einer kleinen Gemeinde hier am Niederrhein. Seit Jahren lebt er allein, die Feiertage waren für ihn bislang stille Tage ohne Gesellschaft. Am Heiligabend klopften jedoch Kinder aus der Nachbarschaft an seine Tür. Sie sangen ein Weihnachtslied und überreichten ihm ein kleines Päckchen mit selbstgebackenen Keksen und einer handgeschriebenen Karte. „Frohe Weihnachten – Sie gehören zu uns“,

stand darauf. Für Herrn Schneider war es ein unerwartetes Geschenk, das ihm zeigte: Gemeinschaft entsteht nicht durch große Worte oder Geschenke, sondern durch Aufmerksamkeit und Anteilnahme. Die Kinder wurden eingeladen, und aus einem stillen Abend wurde ein fröhliches Fest. Ein Beispiel dafür, wie Weihnachten Menschen zusammenführt – auch dort, wo Einsamkeit zu Hause ist.

Kommentar:

Weihnachten ist nicht nur ein Fest der Traditionen, sondern auch eine Erinnerung daran, dass niemand allein bleiben sollte. Kleine Gesten können große Wirkung entfalten – und genau darin liegt die wahre Bedeutung des Festes.

Tu Du doch auch etwas Gutes.

„Q-events“ spendet an Bürgerstiftung „Seid Einig“

Musical Charity Gala unterstützt lokale Kinder- und Jugendprojekte

Kevelaer Im Rahmen der erfolgreichen Musical Charity Gala „A Musical Journey“ im Konzert- und Bühnenhaus Kevelaer konnte die Veranstalterfirma „Q-events“ eine Spende in Höhe von 650 Euro an die Kevelaerer Bürgerstiftung „Seid Einig“ übergeben. Die Spen-

den wurden durch den Verkauf von Eintrittskarten für die Gala gesammelt, bei der die Topstars der deutschen Musicalszenen, darunter Anna Thorén, Christina Maria Brenner, Carl van Wegberg und Gerd Achilles, ein hochkarätiges Programm präsentierte



Gemeindeverwaltung Uedem bleibt zum Jahreswechsel geschlossen

Das Rathaus und der Bauhof der Gemeindeverwaltung Uedem bleiben vom 29. Dezember 2025 bis zum 02. Januar 2026 geschlossen.

Hierdurch sollen Betriebskosten eingespart werden. Das Standesamt der Gemeinde Uedem ist für dringende Angelegenheiten am 29. und 30.12.2025 und am 02.01.2026 in der Zeit von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr unter der Telefon-

nummer 0162/1382793 zu erreichen. Für dringende ordnungsbehördliche Angelegenheiten ist die Rufbereitschaft der Gemeinde Uedem über die Polizeidienststelle in Goch unter der Rufnummer 02823/1080 erreichbar. Ab dem 05.01.2026 sind die Bediensteten der Gemeindeverwaltung zu den bekannten Öffnungszeiten wieder für die Bürgerinnen und Bürger da.



Rund ums Auto

KFZ-Handel, Werkstätten, Vermieter, Gutachter und mehr

Uedem, Sonsbeck, Kevelaer, Issum, Alpen, Xanten und Umgebung

Weihnachten 2025



WOHNMobil-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

(03944) 3 61 60

www.wm-aw.de

Wohnmobilcenter Am Wasserturm



Janßen

SEIT 1983 MIT HERZ & VERSTAND!

Autohaus Stefan Janßen e.K.

Gelderner Straße 1 47665 Sonsbeck

(0 28 38) 9 16 96 www.ford-janssen.de

Wir wünschen Ihnen
besinnliche

Festtage im Kreise der Familie
und einen guten Start
ins neue Jahr.

EUERS + SEITZ
AUTOMOBILE GMBH

Hochstraße 147
47665 Sonsbeck

Tel.: 02838 - 776750
info@eversundseitz.de

Kfz-Meisterbetrieb
Finanzierung & Leasing
Verkauf von EU-Neuwagen
& Gebrauchtwagen
Partnerwerkstatt diverser
Versicherungen



**UNSERE KUNDEN
WÄHLTEN UNS:**



ausgezeichnet vom Autofahrer



Wissener Weg 28 - 47626 Kevelaer-Winnendunk
Telefon (02832) 8 06 00 - www.autohaus-von-uon.de
Meisterservice für alle Marken
Dacia und Renault Servicebetrieb.

DANKE

Vertrauen ist nicht programmierbar,
Vertrauen muss man sich verdienen!

Gedenkstätte zur kommunalen Neuordnung eingeweiht

Vor 50 Jahren hat das Land Nordrhein-Westfalen die Kreise neu eingeteilt. An der Schwarzen Straße 144 in Sonsbeck stießen 1975 die Kreise Moers, Geldern und Kleve aneinander. Die Heimatvereine aus Sonsbeck, Kervenheim-Kervendonk und Uedem kamen überein, durch Aufstellung eines Grenzsteins an den früheren Zustand zu erinnern. Durch das Förderprogramm „Leader“ konnte ein 400 kg schwerer Basaltstein aufgestellt werden, der mit den Wappen und den Grenzen der Gemeinden Sonsbeck, Kevelaer und Uedem verziert worden ist. Auch die ehemaligen Gemeinden Uedemerfeld, Uedemerbruch, Kervenheim und Labbeck bis 1969 sind dort dargestellt. Die Veränderungen bei den Kreisen in den zurückliegenden 200 Jahren wurden auf einer Tafel dargestellt, ebenso wie die Einteilung der Gemeinden vor und nach 1969. So kann man erkennen, aus welchen alten Bürgermeistereien die jetzigen Kommunen entstanden sind. Eine Sitzgruppe ergänzt den neu geschaffenen Platz. Die Gedenkstätte wurde kürzlich in Anwesenheit von zahlreichen Gästen durch die Bürgermeisterinnen der beteiligten Städte und Gemeinden Kevelaer, Dr. Dominik Pichler, Sonsbeck, Nadine Bogedain und Uedem, Rainer Weber, der

Öffentlichkeit übergeben. Aus Essen waren Prof. Irmgard Hantsche und Harald Krähe von der Universität Essen erschienen, die sich mit den Territorialgrenzen am Niederrhein beschäftigten. Auch waren die beteiligten Firmen wie Gartenbaubetrieb Lange, Uedem und Steinmetz von Huet & Weber aus Sonsbeck vertreten. Michael Lehmann, Vorsitzender des federführenden Heimatvereins Uedem: „Der Grenzstein enthält wichtige Informationen für den Heimatkundeunterricht in den Schulen in Kevelaer, Sonsbeck und Uedem und für die Bürgerinnen und Bürger, die mehr über ihre Heimat erfahren wollen. Der neue Platz wird zudem von vorbeikommenden Radfahrern für eine Pause genutzt werden können.“



Meisterwerkstatt für alle Marken

Reifen & Felgen - Reparatur & TÜV - Batterien

Sonsbecker Reifenservice GmbH

47665 Sonsbeck - Alpener Straße 20

Telefon: (02838) 4 24 · email: reifen-ts@t-online.de

www.sonsbecker-reifenservice-point-s.de

DIE SERIE IN DER UZ ÜBER GESUNDHEIT, SPORT UND ERNÄHRUNG. DER WEG ZUM BESSEREN WOHLBEFINDEN KANN HIER BEGINNEN.



Vital und stark bleiben: Nährstoffe, Muskelaufbau und Supplamente für jede Lebensphase

Viele Menschen fühlen sich müde, schlapp oder anfällig für Infekte. Die Ursachen liegen oft nicht nur im Alter, sondern auch in falscher Ernährung, Bewegungs- mangel und Nährstoffdefiziten. Gerade Vitamin D, Eiweiß, Omega-3, Magnesium, L-Arginin und Vitamin B12 spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit von Knochen, Muskeln, Herz und Gehirn. Als Ernährungsexperte und Arzt sehe ich immer wieder, dass die richtige Versorgung dieser Nährstoffe die Lebensqualität entscheidend steigern kann.

Warum falsche Ernährung Muskeln & Gesundheit schwächt

Unsere moderne Lebensweise trägt entscheidend dazu bei, dass viele Menschen unter Nährstoffdefiziten leiden:

Zu wenig Eiweiß: Viele greifen zu schnell zu Kohlenhydraten oder Fertigprodukten. Ohne ausreichend Protein können Muskeln nicht aufgebaut oder repariert werden. Die Folge: Muskelabbau (Sarkopenie), weniger Kraft, Gleichgewichtsprobleme, höhere Sturzgefahr.

Zu viel Zucker und verarbeitete Lebensmittel: Fördert stille Entzündungen, Gewichtszunahme, Insulinprobleme und Müdigkeit.

Mangel an guten Fetten: Omega-3 fehlt, Entzündungen steigen, Herz, Gehirn und Muskeln werden schwächer. **Vitamin- und Mineralstoffdefizite:** Besonders kritisch sind Vitamin D, Magnesium, Zink, Vitamin B12 und Vitamin K2.

Muskelabbau verstehen

Muskelabbau ist nicht nur eine Alterserscheinung, sondern das Ergebnis mehrerer Faktoren:

Alter: Ab 50–60 Jahren reduziert sich die Muskelmasse pro Jahrzehnt um etwa 1–2 %.

Bewegungsmangel: Wenig Krafttraining oder Alltagsbewegung - schneller Abbau.

Eiweiß- und Nährstoffmangel: Muskeln bekommen nicht genug Baustoff für Regeneration.

Hormonelle Veränderungen & Entzündungen: Testosteron, Wachstumshormone, Insulin und chronische Entzündungen beeinflussen die Muskelsynthese.

Folgen: Verlust von Kraft, reduzierte Mobilität, Sturzrisiko, verlangsamter Stoffwechsel, geringere Lebensqualität.

Die wichtigsten Nährstoffe, Mängel und Folgen

1. Vitamin D3 – das Sonnenhormon

Nutzen: Stärkt Knochen, Muskeln, Immunsystem und Gehirn. Senkt Risiko für Krebs, Infekte und Demenz. **Mangel:** Müdigkeit, Muskelschwäche, schlechte Immunabwehr, Knochenschwund, erhöhte Anfälligkeit für Infekte und chronische Erkrankungen.

Empfohlene Dosierung: 1000–2000 IE täglich, besonders in Wintermonaten.

Blutwert: 25(OH)D Zielbereich 50–75 nmol/L

Tipp: Fettlöslich, mit Mahlzeiten einnehmen.

2. Eiweiß – der Muskelbaustein

Nutzen: Unterstützt Muskelaufbau, Wundheilung, Immunsystem und Hormonproduktion.

Mangel: Muskelschwund, Kraftverlust, langsame Regeneration, Immunschwäche.

Empfohlene Dosierung: 1,2–1,5 g Protein pro kg Körpergewicht täglich.

Praktische Ergänzung: Hochwertiges Eiweißpulver! Shake aus Skyr, Beeren, Proteinpulver 2–3x/Woche als Frühstückersatz.

3. Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)

Nutzen: Entzündungshemmend, schützt Herz, Gehirn, Gelenke, Muskeln und Gefäße.

Mangel: Chronische Entzündungen, erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko, Muskelschwäche, schlechtere Gehirnleistung.

Dosierung: 500–1000 mg EPA/DHA täglich; hochqualitative Fisch- oder Algenöle verwenden.

Blutwert: Omega-3-Index - Zielbereich 8–12 %.

4. Magnesium Bisglycinat

Nutzen: Entspannt Muskeln, Nerven, unterstützt Herz, Blutdruck, Stoffwechsel und Schlaf.

Mangel: Muskelkrämpfe, Nervosität, Müdigkeit, Herzrhythmusstörungen, schlechter Schlaf.

Vorteile der Bisglycinat-Form: Besonders gut verträglich, hohe Zellaufnahme, kaum abführend.

Dosierung: 300–400 mg täglich. **Blutwert:** Serum oder Vollblut-Magnesium.

5. L-Arginin

Nutzen: Unterstützt die Gefäßgesundheit, reguliert auf natürliche Weise den Blutdruck, verbessert Durchblutung und Nährstoffversorgung der Muskeln.

Warum Supplement notwendig: In modernen Ernährungsformen wird L-Arginin oft zu wenig aufgenommen; über Supplamente kann man gezielt wirken.

Dosierung: 3–6 g täglich.

Kontrolle: Blutdruck, Herz-Kreislauf-Check.

6. Vitamin B12

Nutzen: Für Blutbildung, Nervensystem, Energie und kognitive Funktion unerlässlich.

Mangel: Müdigkeit, Nervenschäden, Kribbeln, Anämie, verminderte geistige Leistungsfähigkeit.

Warum Supplement nötig: Besonders bei älteren Menschen oder vegetarischer Ernährung ist die Aufnahme über Nahrung oft unzureichend.

Dosierung: 250–500 µg wöchentlich sublingual.

Blutwerte: Serum B12, ggf. Homocysteine.

7. Vitamin K2

Nutzen: Arbeitet mit Vitamin D zusammen, transportiert Calcium in die Knochen und schützt Gefäße vor Verkalkung. **Dosierung:** 100–200 µg täglich. **Blutwert:**

Nur bei spezieller Indikation (Osteoporose-Risiko) nötig.

8. Zink

Nutzen: Unterstützt Immunsystem, Haut, Wundheilung und Hormonhaushalt.

Mangel: Infektanfälligkeit, Haarausfall, langsame Wundheilung.

Dosierung: 10–15 mg täglich.

Blutwert: Serum-Zink.

Fortsetzung nächste Seite

Man sollte vorher die Einnahme mit dem Arzt absprechen bzw. Blut abnehmen lassen.

Was Sie selbst tun tun können:

Bewegung: Krafttraining 2–3x/Woche, Alltag aktiv gestalten (Treppen, Spaziergänge, Gartenarbeit).

Eiweißreich essen: Proteinquellen + Shakes.

Gezielt supplementieren: Vitamin D, B12, L-Arginin, Omega-3, Magnesium bisglycinat, K2, Zink.

Blutwerte kontrollieren: Mangel gezielt ausgleichen, Überdosierung vermeiden.

Falsche Ernährung reduzieren: Weniger Zucker, weniger stark verarbeitete Lebensmittel, mehr frisches Gemüse, gute Fette, ausreichend Proteine.

Fazit:

Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Nährstoffdefizite beschleunigen Muskelabbau, schwächen das Immunsystem, reduzieren Energie und Lebensqualität.

Wer gezielt supplementiert, auf eiweißreiche Ernährung, Omega-3, Vitamin D, Magnesium, L-Arginin und B12 achtet und regelmäßig Krafttraining macht, legt die Basis für Vitalität, Kraft, Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit – auch im Alter.

Die Weihnachtstage mit vielen Leckereien stehen vor der Tür

DIE LEBER ENTLASTEN: So bringen Sie Ihren Stoffwechsel nach stressigen Zeiten in Schwung

Natürlich darf man sich in der stressigen Zeit etwas gönnen, aber vermeiden Sie es, Zucker und Fett im Übermaß zu essen. Schon wenige Wochen ungesunder Ernährung können zur Fettansammlung in der Leber führen. Dies beeinträchtigt direkt ihre Fähigkeit, Nährstoffe zu verarbeiten und den Körper zu entgiften. Achten Sie darauf, bewusst zu genießen, statt maßlos zu schlucken.

2. Trinken Sie ausreichend – der einfachste Entgiftungs-Helfer

Der einfachste Weg, den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen, ist, ausreichend Wasser zu trinken. Setzen Sie sich das Ziel von 8 bis 10 Gläsern täglich. Für einen zusätzlichen Schub an Antioxidantien geben Sie etwas Zitrone ins Wasser. Auch Kräutertees wie Ingwer oder Pfefferminze sind ideale Begleiter, die den Körper unterstützen.

3. Leberfreundliche Kost auf den Tisch

Integrieren Sie gezielt Lebensmittel, die die Leber unterstützen: Kreuzblütler wie Brokkoli und Rosenkohl, aber auch Zwiebeln, Knoblauch und Rote Bete. Diese aktivieren wichtige Entgiftungsenzyme und fördern die Produktion der Galle. Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit magerem Eiweiß und ballaststoffreichen Vollkornprodukten, um den Blutzucker zu regulieren und Fettansammlungen vorzubeugen. Zudem können B-Komplex-Vitamine Ihren Energiehaushalt unterstützen, Stress reduzieren und die Stimmung stabilisieren.

4. Aktivität und Erholung für die Regeneration

Bleiben Sie aktiv! Bewegung fördert die Durchblutung und unterstützt die natürlichen Entgiftungsweg. Schon ein 20-minütiger Spaziergang oder leichtes Joggen kann täglich einen großen Unterschied machen. Genauso wichtig ist die Ruhephase: Die Leber regeneriert sich im Schlaf. Achten Sie auf 7 bis 8 Stunden erholenden Schlaf. Nutzen Sie Stressabbau-Techniken, wie tiefes Atmen oder kurze Pausen, um unnötigen Stress zu vermeiden.

5. Unterstützung aus der Pflanzenwelt

Pflanzen wie Mariendistel, Artischocke und Kurkuma zählen zu den effektivsten Helfern, wenn es um die natürliche Unterstützung der Leber geht. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe tragen zur Regeneration der Leberzellen bei, stärken die körpereigenen Abwehrkräfte, lindern Entzündungen und reduzieren oxidativen Stress. Außerdem fördern sie die Gallenproduktion, was für eine optimale Fettverdauung und die Ausscheidung von Toxinen wichtig ist.



SON` THEATER heißt sein Publikum herzlich „WILLKOMMEN IN WOCHE 5“!

Mit dieser hinreißenden Komödie von Stephan Eckel, will das Son` Theater im nächsten Jahr das Publikum begeistern.

Die Premiere ist am Freitag, 10. April 2026 um 20 Uhr. Danach folgen noch sieben Vorstellungen und zwar am 11./12./17./18./19./24. und 25 April 2026.

Seit Ende Oktober 2025 wird schon fleißig geprobt und die fünf Darsteller sind total begeistert von den witzigen und zum Teil auch bissigen Dialogen. „Das ist wieder ein Stück, das so ganz nach dem Geschmack unseres treuen Publikums“, berichtet Dieter Kluth, der in diesem Jahr die Regie übernommen hat. Doch worum geht es in diesem turbulenten Stück: Ute ist im siebten Himmel! Als ihr Mann Christian von einer Klassenfahrt aus Rom zurückkehrt, hat er sich in den perfekten Ehemann verwandelt. Er gibt sich hilfsbereit, aufmerksam und eröffnet bei einem Abendessen unter Freunden, dass er für beide eine Traumreise nach Venedig gebucht hat. Genau in diesem Moment fällt es Ute wie Schuppen von den Augen: Christian will sie nach der Schritt-für-Schritt-Anleitung eines Trainings-Ratgebers abservieren.

Die Situation eskaliert, Ute wirft Christian nach einem Streit aus der gemeinsamen Wohnung, der prompt bei seiner neuen Freundin einzieht. Ute ist am Boden zerstört. Selbst als sie einen dicken Tantiemen-Scheck erhält, hebt das ihre Stimmung nicht.

Denn, was niemand weiß: Sie ist die Autorin des Trennungs-Ratgebers und hat den Bestseller unter einem Pseudonym geschrieben.

Der Verlag engagiert wegen des großen Erfolges sogar einen Schauspieler, der bei Lesungen und Vorträgen die Rolle des Autors verkörpert – mit dem

Ute, nach einer feuchtfröhlichen Nacht, zu der sie von ihrer besten Freundin Barbara überredet wurde, im Bett landet. Und den sie seitdem nicht mehr loswird, was sofort den eifersüchtigen Nach-Ehemann Christian auf den Plan ruft...



Mehr soll an dieser Stelle noch nicht verraten werden.

Der Verkauf der Eintrittskarten beginnt am Sonntag, dem 01. Februar 2026 in der Zeit von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr, in den neuen Proberäumen auf der Hochstr. 76 (ehemals Schiffer-Haus) in Sonsbeck.

Für die Frühaufsteher gibt es wie immer leckeren Kaffee und ebenso leckeres Gebäck.

Ab Montag, 02. Februar 2026 geht der Vorverkauf bei Kindermoden Pumuckel, Wallstr. 6, Telefon 02838-96262, weiter. Außerdem wird dann auch der Vorverkauf über die Internetseite www.sontheater.de/tickets freigeschaltet. Hier finden Sie auch viele weitere Informationen rund um das neue Stück und Son` Theater. Unser Tipp: Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Eintrittskarten.

Der Ticketpreis bleibt erfreulicherweise auch 2026 stabil bei 15,- € im Vorverkauf.

Frohe Weihnachten



Silvana Santoro
Vorsitzende der SPD Sonsbeck



Christa Weidinger
Stv. Fraktionsvorsitzende GfS



René Schneider
SPD-Landtagsabgeordneter



Nadine Bogedain
Bürgermeisterin



Wir wünschen **frohe Weihnachten**
und ein **glückliches neues Jahr!**

www.spd-sonsbeck.de
www.reneschneider.de

SPD

Wir wünschen unseren Kunden und den Lesern der **WZ** eine schöne, besinnliche und entspannte Weihnachtszeit, viel Zeit mit Ihren Liebsten - und einen tollen Übergang ins Jahr 2026



Adler Apotheke



Hochstraße 75
47665 Sonsbeck
Telefon (02838) 9 19 66
Telefax (02838) 9 19 65
eMail info@adler-apotheke-sonsbeck.de

Heimat- und Verkehrsverein Sonsbeck e.V.

Grüne Perle am Niederrhein

In Sonsbeck wohnen...
...wo andere Erholung suchen!

Unterstützer und neue Mitglieder sind bei uns jederzeit willkommen!

Taubenweg 4 • 47665 Sonsbeck
Telefon (02838) 77 83 93
info@hvv-sonsbeck.de
www.hvv-sonsbeck.de



BESTATTUNGEN Peters

BEERDIGUNGSIINSTITUT IN SONSBECK SEIT 1902

Hochstraße 52
47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 33 41
www.bestattungen-peters.info

02838/8389190

Frohe Weihnachten wünscht Ihr Reiseservice Küpper



B.I.S.
Freie Wählergemeinschaft
Bürger in Sonsbeck




Theo Hawix

**Eisenwaren
Haushaltwaren
Spielwaren**

Kastellstraße 1
47665 Sonsbeck
Telefon (02838) 38 49

AERICON
Medizintechnik

Das gesamte Aericon-Team wünscht Ihnen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit



Wir machen Sie mobil!
Sauerstoffkonzentratoren
Rollatoren • Rollstühle • E-Scooter
Gehhilfen • Bad- und Toilettenhilfen
Treppenlifte • Pflegebetten

Wir beraten Sie gerne in allen Fragen rund um medizintechnische Hilfsmittel.

AERICON GmbH & Co. KG • Hochstraße 1 • 47665 Sonsbeck
Tel. 02838 - 910 95 70 • info@aericon.de • www.aericon.de



Hegmann Transit

Int. Spedition + Schwertransporte

Hegmann Transit GmbH & Co. KG
Raiffeisenstraße 39-41
47665 Sonsbeck
Tel. +49 (0) 28 38 / 91 41-0





KS-Recycling GmbH & Co. KG

Raiffeisenstraße 38
47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 9 15 00
Fax (02838) 91 50 30
info@ks-recycling.de
www.ks-recycling.de

Michael
Schmidt

Steinmetz- und Steinbildhauermeister



Neerstraße 7 · 47665 Sonsbeck
Mühlenstraße 231 · 47475 Kamp-Lintfort
Telefon (02838) 91 07 27

Emotions Beauty

HAIR & COSMETICS

Wallstraße 10 · 47665 Sonsbeck
www.emotions-beauty.de
info@emotions-beauty.de
Tel. (02838) 91 05 44

Termine auch über
WhatsApp: (0176) 24 14 95 30

Willi Voß
KFZ-Meisterbetrieb

www.autoservice-sonsbeck.de

Stettiner Str. 22
47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 12 30
autoservice.sonsbeck@gmail.com



Kuckucksweg 24
47665 Sonsbeck

KINDER UND PONYS
AUF DEM

WERSKAMPHOF
ROMERSTR. 25

Römerstraße 25
47665 Sonsbeck
Mobil: (0160) 5 57 76 14
Laule-hefd@posteo.de
www.silkelalaule-hefd.de



Ingenhaag-Lamers Elektrotechnik
GmbH

bei uns ist die Zukunft zuhause

Hamer Dyk 1 · 47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 77 80 80 · Fax (02838) 77 80 81
www.ingenhaag-elektrotechnik.de
ingenhaag.lamers@t-online.de

JACOBS

HEIZUNG + SANITÄR

Seit 1850

Franz Jacobs
Hochstraße 34
47665 Sonsbeck

Telefon 0 28 38 · 23 23
Telefax 0 28 38 · 9 61 19



In de Delle 5 · 46509 Xanten
Tel.: +49 151 28 74 29 20
info@buergerbus-sonsbeck.de
www.buergerbus-sonsbeck.de

Brillenmode & Kontaktlinsen
JAUCH
Ihr Optiker

Wallstraße 5 · Sonsbeck
Telefon (02838) 5 44

BLUMEN de Kok
Meisterbetrieb

Alpener Str. 28 · 47665 Sonsbeck
Tel. 0 28 38 - 21 93

Ristorante
La Passione
Über 10 Jahre in Sonsbeck!
Original Cucina Italiana

Familie Cocco-Berjani

Hochstraße 12
47665 Sonsbeck
Tel.: (02838) 4 37 88 87
oder (02838) 4 37 92 35



Öffnungszeiten:
Dienstag - Sonntag 17.00 - 23.00 Uhr
Sonntag mittags 12.00 - 15.00 Uhr

Heiligabend geschlossen!
1. + 2. Weihnachtstag durchgehend geöffnet!

Tischreservierungen nehmen wir gerne telefonisch unter
(02838) 4 37 88 87 entgegen oder persönlich in unserem Restaurant



wünscht
Frohe
Weihnachten
und ein
gesundes
neues Jahr

Hochstr. 4, 47665 Sonsbeck
Tel. 02838/9999
www.salon-wermanns.de



Immer da. Immer nah.
PROVINZIAL

Geschäftsstelle
Giesen & Wehren OHG
Xantener Straße 11
47665 Sonsbeck
Telefon 02838 91360
giesen.wehren@gs.provinzial.com



SV Sonsbeck 1919 e.V.
1. Fußballmannschaft
Oberliga Niederrhein



Stettiner Straße 13 - 47665 Sonsbeck
Tel.: 0800 - 500 40 41 - Mail: info@opm-d.de



LE&LO

**PIZZERIA
IMBISS
RESTAURANT**

Tel. (02838) 5 51 98 99
Hochstraße 85 • 47665 Sonsbeck

FAHRSCHULE HELMES

E-COOL ELEKTRISCH. INNOVATIV. DIE PROFIS

*In Sonsbeck, Sevelen,
Kevelaer und Xanten*

Telefon: (0176) 22 77 38 88
info@fahrschule-helmes.de

VAN HUET & WEBER

Hochstraße 137 • 47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 20 65 • www.vanhuet-weber.de

Öffnungszeiten Heiligabend:
7.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Öffnungszeiten Silvester:
7.00 Uhr bis 16.00 Uhr

SPD

Soziale Politik für Dich in Uedem.

Steuerberater
Lemkens
& Lemkens

Sonsbecker Str. 61
46509 Xanten
Tel. (02801) 77 10 77
info@lemkens.de

Raiffeisen-Markt

WIR WÜNSCHEN
frohe Weihnachten
UND EINEN GUTEN ÜBERGANG INS JAHR 2026!

Raiffeisen-Markt
Sonsbeck

Goldener Str. 11-13 • 47665 Sonsbeck • Tel. 02838-9130-2118

AGRI 
agri.v.de

- Rolltore • Sektionaltore • Flügeltüren • Schiebetore • Zäune
- Geländer • Brandschutztore • Wartungen • Schlosserei



Niederrhein Technik GmbH
Wir bauen Ihr Tor



Ihr Partner für Toranlagen & Schweiß- und Metallbauarbeiten

Niederlassung / Ausstellung:

Otto-Hahn-Straße 3a
47608 Geldern

Tel. (02831) 9 73 66 80
 Fax (02831) 9 73 66 99

E-Mail: info@niederrhein-technik.de

Ihr Partner für: Privat & Handwerk & Industrie

Wartung und UVV Prüfungen an Toren, Türen, Containern, Schweiß- & Schlosserarbeiten
 Reparaturarbeiten von Toren und Türen aller Hersteller - Container, Zäune, Geländer
 In allen Größen & Arten / Sondermaße und vieles mehr...
24 h Notdienst

Ihr Partner für nachhaltige & innovative PV-Lösungen

für Privathaushalte, Gewerbe, Industrie & Landwirtschaft – alles aus einer Hand.

Die Energiekosten steigen, handeln Sie jetzt. Mit einer Photovoltaikanlage von PV-Service senken Sie nicht nur Ihre Stromkosten dauerhaft, sondern werden auch unabhängiger vom Strommarkt und investieren in eine saubere Zukunft.

- Standortanalyse und individuelle Planung
- Installation und Inbetriebnahme
- Modulreinigung Wartung und Monitoring
- Repowering bestehender Anlagen
- Batteriespeicher für max. Eigenstromnutzung
- Vogelschutz zur Nest- & Schmutzvermeidung

PV SERVICE
 PHOTOVOLTAIK
 RUNDUMSERVICE



**Wir beraten Sie
 gerne, unverbindlich
 und kostenfrei.**

📍 PV-Service GmbH
 Boxtelstraße 13 / 46509 Xanten

✉ T. 02801 - 37 69 80 / info@pvass.com

🌐 www.pvass.com

