



Unsere Zeitung

Seit 2016

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Ausgabe 107

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

Juli 2026



MS Domspatz bei einem Ausflug auf dem Wasser
(weiter Seite 3)

VOM GLÜCK DER KLEINEN DINGE Ein Gedanke zum Mitnehmen in die Sommerpause

Liebe Leserinnen und Leser,
bevor wir uns für ein paar Wochen in die Sommerpause verabschieden, möchte ich Ihnen keine Nachricht mit auf den Weg geben, sondern einen Gedanken. Einen, der mich in letzter Zeit nicht loslassen will. (weiter Seite 7)



WEITERE THEMEN

- Raderlebnistag Niederrhein, Seite 6
- Kita Labbeck zieht Fazit, Seite 9
- Gesundheitsserie, Seite 13 & 14
- Big Challenge, Seite 15

Der Krankenfahrservice mit dem gelben Punkt

KRANKENFAHRTEN

Sonsbeck - Xanten - Veen - Kapellen
(Abrechnung mit allen Krankenkassen)

Wir fahren Sie zum Krankenhaus,
Arzt, Dialyse, Reha, 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

Wir fahren Sie auch zum Flughafen

Fahrservice Yellow Point steht für:

**Yellow
Point**

KOMPETENTE CHAUFFEURE.
ZUVERLÄSSIGE DIENSTLEISTUNGEN.
FAHRTEN ZU FESTPREISEN.

02838-91921 oder 0211-17990168

Fahrservice und Funkmietwagen Yellow Point
47665 Sonsbeck

Ferdinand Riebe e.K. · 47665 Sonsbeck · HRA2643 Betriebssitz Bereitstellung Fahrzeuge Sonsbeck

Brennstoffhandel René Bergmann



Kaminholz

Blumenheideweg 6
47625 Kevelaer-Wetten

rene-bergman81@web.de

Mobil: 0173-7407258

www.kaminholz-kevelaer.de

VAN HUET & WEBER GmbH

Hochstraße 137
47665 Sonsbeck
Telefon: (0 28 38) 20 65
www.vanhuet-weber.de

STEIN IN FORM

Ristorante

La Passione

Original Cucina Italiana

Über 11 Jahre in Sonsbeck!

Familie Cocco-Berjani

Hochstraße 12
47665 Sonsbeck
Tel.: (0 28 38) 4 37 88 87
oder (0 28 38) 4 37 92 35

Unser Biergarten hat wieder geöffnet!

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

Tischreservierungen nehmen wir gerne telefonisch unter
(0 28 38) 4 37 88 87 entgegen oder persönlich in unserem Restaurant

...wir haben Ihre Gesundheit im Blick

Adler Apotheke

Ursula Nüchel, Apothekerin
Claudia Jordan, Apothekerin

Hochstr. 75
47665 Sonsbeck
Telefon (02838) 91966
Telefax (02838) 91965
eMail info@adler-apotheke-sonsbeck.de

Zur Licht 24
47665 Sonsbeck
Telefon (02838) 5519782
eMail info@apotheke-zur-licht.de

VON DEN WELTMEEREN ZUR HOCHSTRASSE

Lorraine Geurtsen-Theisejans - die neue Inhaberin des Sonsbecker Reisebüros

Über 20 Jahre lang hat Frau Kösters mit großem Engagement, Fachwissen und persönlicher Beratung das Reisebüro geprägt und zahlreichen Kundinnen und Kunden unvergessliche Urlaubserlebnisse ermöglicht.

Für diese lange und erfolgreiche Zeit gebührt ihr ein herzlicher Dank.

Mit Frau Geurtsen-Theisejans hat nun eine erfahrene Reiseexpertin das Geschäft übernommen. Winnekendonk ist seit über 25 Jahren ihr Zuhause - auch wenn sie den größten Teil dieser Zeit woanders war: auf Kreuzfahrtschiffen, in Neuseeland, auf Rundreise durch Südostasien. Jetzt ist Lorraine Geurtsen-Theisejans, 38 Jahre, Fotografin, Weltbummlerin und Reisespezialistin, im wahrsten Sinne des Wortes angekommen: als neue Inhaberin des Reisebüros an der Hochstraße 54 in 47665 Sonsbeck.

Ihre Biografie liest sich wie ein Reiseprospekt mit echtem Inhalt. Nach der Ausbildung zur Fotografin zog es Sie 2011 zunächst nach Neuseeland und Australien. Knapp ein Jahr später folg-

ten achteinhalb Jahre an Bord bei AIDA Cruises - als Bord Fotografin, die Weltmeere als tägliche Kulisse.

2021 brachte ihr heutiger Ehemann sie zurück an den Niederrhein. Zuletzt arbeitete sie für einen Krefelder Reiseveranstalter als Asien-Spezialistin für Malaysia, Borneo und Vietnam - Länder, die Sie selbst bereist hat.

Wer individuelle Reisen plant und jemanden sucht, der die Ziele wirklich kennt, ist bei ihr richtig. Und natürlich AIDA.

Ein wichtiger Bestandteil des Teams bleibt zudem erhalten: Altinhaberin Frau Kösters bleibt dem Reisebüro als Unterstützung erhalten und auch Frau Fischer wird weiterhin im Unternehmen tätig sein und mit ihrer Erfahrung und Kundenkenntnis zur gewohnten Kontinuität beitragen.

Mit der Übergabe ist sichergestellt, dass die bewährte Qualität und persönliche Beratung fortgeführt werden - gleichzeitig darf man sich auf neue Ideen und spannende Reiseangebote freuen.



PRESSETEXTE BITTE AN PR@UZ-NIEDERRHEIN.EU



Foto: Helge Boele

Mal wieder Schiffchen fahren MS Domspatz bringt wieder Leben auf die Xantener Seen

Xanten Seit 2025 fährt das Schiff wieder über Xantens Seen – und bringt seitdem spürbar Leben an die Ufer von Vynen, Wardt und Xanten zurück. Das Fähr- und Panoramaschiff verkehrt regelmäßig quer über Nord- und Südsee und zurück. Gefahren wird Mi, Sa und So sowie an Feier- und Brückentagen, während der NRW-Sommerferien zusätzlich Do und Fr.

Bis zu vier Fahrten täglich sind möglich, Start jeweils im Hafen Vynen um 11.20, 13.20, 15.20 und 17.20 Uhr. Die Route führt über Wardt zum Hafen Xanten und zurück. Eine komplette Rundtour dauert etwa zwei Stunden.

Preise: 5 Euro pro Fährabschnitt, 20 Euro für die komplette Rundtour. Kinder bis sechs Jahre in Begleitung zahlen den halben Preis, Fahrräder kosten 1,50 Euro Aufpreis, Hunde sind willkommen.

An Bord gibt es Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke und Snacks.

Sonderfahrten ab Juli 2026

Fr, 17.7., 19 Uhr: „Magic Currywurst“ mit Kai Wiedermann (bekannt aus „Das Supertalent“), 69 Euro p. P.

Fr, 4.9., 19.30 Uhr: Nachtsegeln & BBQ, 39 Euro p. P.

Sa, 31.10., ab 17 Uhr: Halloween Open Ship in Vynen.

Sa, 12. & 19.12., 18.30 Uhr: „Nordsee & Glühwein“, 19,50 Euro p. P.

So, 13. & 20.12., 15 Uhr: „Nordsee & Weckmann“, 24,50 Euro p. P.

Do, 31.12., ab 20 Uhr: Silvesterfahrt mit Sektempfang und Mitternachtssekt, 59 Euro p. P.

Anmeldungen per E-Mail an msdomspatz@t-online.de. Gruppen- und Charterfahrten auf Anfrage unter Telefon 01 57 57 1 74 74 3.

Wie wollen wir uns in Uedem künftig fortbewegen?

Uedem Seit Juli 2025 erarbeitet die Gemeinde Uedem gemeinsam mit dem Büro stadtVerkehr ein Fokuskonzept Mobilität.

Am Donnerstag, 11. Juni 2026, um 18 Uhr werden die Ergebnisse im Bürgerhaus Uedem, Agathawall 11, vorgestellt und mit den Bürgerinnen und Bürgern diskutiert. Straßenverkehrsbehörde, Polizei und Seniorenbeirat haben bereits ihre Perspektiven eingebracht. Auf Basis einer Bestandsanalyse wurde ein

Leitbild für die künftige Verkehrsentwicklung entwickelt sowie ein Ziel-Modal-Split – er legt fest, in welchem Verhältnis Auto, Fahrrad, ÖPNV und Fußverkehr zukünftig genutzt werden sollen.

„Wir sind gespannt auf vielfältige Anregungen“, sagt Klimaschutzbeauftragter Sebastian Okon. Alle Unterlagen sind vorab online einsehbar unter: senf.app/projects/PXUay1BhKa3qY-ZilkzHX/info

Zahnarztpraxis Wallstraße

Wallstraße 7 www.zahnarztpraxis-wallstrasse.de
47665 Sonsbeck info@zahnarztpraxis-wallstrasse.de
Tel. (02838) 91 87-0 ☎ (01 51) 40 31 70 29

Ab sofort können Sie uns auch per WhatsApp erreichen

Online Terminvereinbarung



S Michael
Schmidt
Steinmetz- und Steinbildhauermeister

- Grabmale
- Fensterbänke
- Küchenarbeitsplatten
- Treppen

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



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

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

BEERDIGUNGSMUSEUM IN SONSBECK SEIT 1902

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

PICKNICK KONZERT

Swing, Latin, Funk und mehr mit der BIG BAND FOR FUN

5. Juli 2026
14:00 - 17:00 Uhr

• Besuchen eines Schlosses, Schloss und ganz Laune erleben
• Auf- und Entschleunigung vom HVV

www.hvvv.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 (0 28 38) 77 83 93
info@hvv-sonsbeck.de
www.hvv-sonsbeck.de

Heimat- und Verkehrsverein Sonsbeck e. V.

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

lädt zu folgenden Terminen im Jahr 2026 ein

Niederheinischer Raderlebnistag mit Info und Versorgungsstand	Sonntag	5.7.2026	10.00 Uhr
Seniorenfahrt	Mittwoch	2.9.2026	13.00 Uhr
Radwanderung HVV	Sonntag	13.9.2026	10.00 Uhr

Niederrhein Hälte

- Kälte • Klima • Kühlhaus- & Ladenbau
- Schock- & Sonderanlagen

Niederrhein Wärme

- Heizungen • Solaranlagen
- Klimaanlage • Wärmepumpen

Niederrhein Photovoltaik

- Photovoltaikanlagen • Batteriespeicher
- Wallbox • Web- & Cloud Lösung

Niederrhein Versandhandel

- Elektrokleingeräte • Elektrogroßgeräte
- Beratung & Service • Versand

KfW-geförderte Klima- anlagen & Wärmepumpen KfW-Förderung **30%** bis zu **70%**

Dresdener Straße 8 • 47665 Sonsbeck • Tel.: +49 2838 - 9 89 66 11
info@niederrhein-kaelte.de • www.niederrhein-kaelte.de

„GRADIERWERK“ ein Gauner-Roman aus Kevelaer

Kevelaer Ein Täter hält den Niederrhein mit seinen Raubzügen in Atem. Fünf Ermittler mit völlig unterschiedlichen Charakteren nehmen seine Spur auf. Und mittendrin: Kevelaer.

Bekannte Orte, vertraute Atmosphäre – Wilfried Schotten hat einen Roman geschrieben, der genau hier spielt. „Gradierwerk“ heißt das Buch, und der Titel ist Programm: Die Handlung kreist um den Sologarten, um Salzluft und Sommerabende am Wasser – und um eine Tat, die das alles überschattet.

Was es mit einer vermeintlich normalen Joggingrunde auf sich hat, gehört zu den Geheimnissen, die der Roman schön langsam lüftet. „Durch die bekannten Orte entsteht das Gefühl, Teil des Romans zu sein“, sagt Daniela Cox von Kevelaer Marketing.

Das Buch ist für 19,90 Euro in der Tourist Information im Sologarten St. Jakob oder im Webshop unter www.kevelaer-marketing.de erhältlich. Beim Kauf gibt es ein Kevelaer-Lesezeichen gratis dazu.

78 rechtsextreme Straftaten im Kreis Kleve – Anstieg um fast 15 Prozent

Kreis Kleve Die Zahlen sind alarmierend.

Im Jahr 2025 wurden im Kreis Kleve 78 politisch rechts motivierte Straftaten erfasst – ein Anstieg von 14,7 Prozent gegenüber dem Vorjahr mit 68 Fällen. Die Daten hat die Grüne Landtagsfraktion beim NRW-Innenministerium erfragt. Auch landesweit geht die Entwicklung in die falsche Richtung. In ganz NRW stieg die Zahl rechtsextremer Straftaten von 5.641 im Jahr 2024 auf 6.268 im Jahr 2025 – ein Plus von rund 11 Prozent und der höchste Stand seit Einführung des Erfassungssystems im Jahr 2001. Im Schnitt werden in NRW damit täglich 17 rechtsextreme Straftaten verübt. Besonders beunruhigend: Die Gewalttaten stiegen um 24 Prozent (154 auf 191), antisemitische Straftaten um 13 Prozent (695 auf 786), Straftaten gegen die sexuelle Orientierung um 27

Prozent (203 auf 257) und antiziganistische Straftaten sogar um 47 Prozent (30 auf 44). Lediglich bei islamfeindlichen Straftaten gab es einen leichten Rückgang um 2 Prozent. „Jeden Tag werden in NRW im Schnitt 17 rechtsextreme Straftaten verübt. Es ist unerträglich, dass die Anzahl zunimmt“, sagt Volkhard Wille, Landtagsabgeordneter aus Kleve. „Jede und jeder ist aufgefordert, menschenverachtendem Gedankengut entschieden zu widersprechen. Nur so können wir dazu beitragen, dass sich alle Menschen auch im Kreis Kleve sicher fühlen können.“ Wille verweist auf Maßnahmen der schwarz-grünen Landeskoalition: erhöhte Finanzierung der Beratungsstellen gegen Rechtsextremismus, Stärkung der Landeszentrale für politische Bildung, neue Meldestellen für rassistische Vorfälle sowie eine Reform des Verfassungsschutzgesetzes.

„Ihr Bauvorhaben-Begleiter.“

Ab dem ersten Spatenstich optimal versichert.

Giesen & Wehren OHG
Xantener Str. 11
47665 Sonsbeck
Tel. 02838 91360
giesen.wehren@gs.provinzial.com

PROVINZIAL

Dorffest in Keppeln – ein Tag für die ganze Familie

Löscheinheit lädt an die Dorfschule ein

Uedem: Die Löscheinheit Keppeln feiert am Samstag, 25. Juli 2026, ihr alljährliches Dorffest an der Dorfschule in Uedem-Keppeln. Ab 15 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher rund um die Bürgerbegegnungstätte ein buntes Programm für Jung und Alt. Geboten werden Spiele für Groß und Klein, eine Hüpfburg für die Kinder sowie eine Verlosung mit attraktiven Preisen. Ein besonderer Programmpunkt sind die Schauübungen der Feuerwehr. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Neben Kaffee und Kuchen gibt es Eis, erfrischende Getränke und Leckeres vom Grill. Das Fest ist ein schöner Anlass, um gemeinsam Zeit zu verbringen, Nachbarn zu treffen und einen sommerlichen Tag im Dorf zu genießen. Gefeiert wird bis in die Nacht. Weitere Informationen gibt es per E-Mail an keppeln@feuerwehr-uedem.de.

Gaststätte
SPORTS BAR
Am Markt

Telefon: (0 28 38) 2186
 Email: am.markt.sonsbeck@gmail.com

Live-Übertragung
 der **DEUTSCHLAND**-Spiele
 auf Leinwand u. Großbild

FIFA 20 UNITED2026 beim Spiel gibt es
 frisch gezapfte Biere

König Pilsener + Diebels

für Stammkunden! **PREIS QUALITÄT** 0,2l **1,50 €**



44. Dorf- und Feuerwehrfest in Sonsbeck-Hamb Löscheinheit Hamb lädt zum Familienfest am Gerätehaus

Sonsbeck Die Freiwillige Feuerwehr, Löscheinheit Hamb, lädt am Samstag, 4. Juli 2026, zum 44. Dorf- und Feuerwehrfest ein.

Gefeiert wird im Bereich des Gerätehauses an der K20 in Sonsbeck-Hamb. Beginn ist um 18 Uhr. Mit großer Begeisterung laufen bei den Kameraden die Planungen, um der Bevölkerung aus nah und fern ein kleines Familienfest zu bieten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt – und auch an den Nachwuchs ist gedacht, damit die Eltern ein paar unbeschwerter Stunden genießen können. Ein Sandcontainer sowie eine Bastel- und

Malgruppe stehen bereit, um die Jüngsten zu beschäftigen. Auch das beliebte Schätzspiel ist wieder dabei. „In diesem Jahr, so viel sei schon verraten, muss ein Gewicht geschätzt werden“, heißt es vorab von den Feuerwehrleuten. Wer am nächsten dran liegt, darf sich über einen schönen Preis freuen. Für Stimmung auf der Tanzfläche sorgt DJ Lulu. Und natürlich können die Gäste auch einen Blick auf das neue Fahrzeug der Löscheinheit werfen.

Die Kameraden freuen sich auf einen schönen Abend und eine rege Teilnahme.

Bundessatzkammerverband für Ostpreußen e.V. **POLIZEI**

OFFENTLICHER VORTRAG - EINTRITT FREI

VORSICHT BETRUG!

Montag, 13. Juli 2026
 Beginn 10:00 Uhr
 Kath. Pfarrhaus (Saal)
 Kirchplatz 6, Weeze

REFERENTIN

 KHK Stefanie Bodden-Bergau
 Kriminalhauptkommissarin
 Polizei NRW - Kreis Kleve

VORSICHT BETRUG!

BRANDAKTUELLE THEMEN

- ◆ Sicherheit an der Haustür
- ◆ Sicherheit von Senioren:innen im Internet
- ◆ Sicheres Verhalten am Telefon
- ◆ Gewalt im sozialen Nahbereich – Selbstbehauptung und Zivilcourage

ANMELDUNG ERWÜNSCHT 02837 6699850 0171 5354591
 J. Willemann B. Klein

Heilpädagogische Praxis Terschlüssen - Mobil und Ambulant

*Es gibt Kinder,
 die sind nicht
 einfach, sondern
 einfach anders!*



Mein Leistungsangebot:

Heilpädagogische Frühförderung
 Heilpädagogische Diagnostik
 Traumapädagogik
 Spieltherapie
 Stärkung sozialer und emotionaler Kompetenz
 Elternberatung und Elternbegleitung
 Marburger Konzentrationstraining
 Marburger Verhaltenstraining

Zielgruppe
 Kinder ab Geburt, Jugendliche und junge Erwachsene

M. Terschlüssen - Heilpädagogin, Trauma Pädagogin, Sozialmanagerin

Marianne Terschlüssen · Alter Rheinweg 43 · 46509 Xanten · (028 01) 9 02 31
 www.heilpaedagogik-terschluesen.de · email: marianne.terschluesen@gmx.de



Auf zwei Rädern durch die Region 3. Raderlebnistag Niederrhein

Niederrhein Am Sonntag, 5. Juli 2026, von 10 bis 17 Uhr rollt der „3. Raderlebnistag Niederrhein“ über die gesamte Region. Über 50 Kommunen auf deutscher und niederländischer Seite beteiligen sich mit zahlreichen Routentipps – vom gemütlichen Familienausflug bis zur sportlichen Tagestour. Auch bei uns sind gleich mehrere Orte mit dabei: Kevelaer, Uedem, Issum, Sonsbeck, Xanten und Alpen liegen auf den abwechslungsreichen Strecken, die sich über das bekannte Knotenpunktsystem frei kombinieren lassen. An den Infopunkten in den Orten erwartet die Radler ein buntes Rahmenprogramm mit Ständen, Verpflegung und lokalen Besonderheiten. Wer mag, kann sich über einen QR-Code am Online-Gewinnspiel von „Niederrhein Tourismus“ beteiligen – mitradeln geht aber auch ganz spontan und ohne Anmeldung. Die Routen stehen auf der Homepage des Veranstalters als GPX-Track und zum Ausdrucken bereit.

Kevelaer

Start- und Zielpunkt ist die Tourist Information im Solegarten St. Jakob (Hüls 17). Das Gelände lädt zu einer Pause ein: Im Inhalatorium lässt sich die wohlthuende Sole inhalieren, am Gradierwerk kann man auf den Liegen entspannen. Um 16 Uhr findet dort zudem die Siegerehrung zum diesjährigen „STADTRADELN“ statt.

Uedem

Pünktlich um 10 Uhr präsentiert Bürgermeister Rainer Weber am Infopunkt an der Hohen Mühle (Mühlenstraße 101) den offiziellen QR-Code. Uedem bietet drei Rundstrecken an, darunter eine Tour auf dem historischen Alleeradweg der alten „Boxteler Bahn“, die

Uedem, Sonsbeck und Xanten verbindet.

Issum

Der Infopunkt liegt am Platz An de Pomp (Gelderner Straße 11) mit seinen sehenswerten Wandmalereien. Hier wird ein ansprechendes Rahmenprogramm mit Musik sowie Essen und Trinken geboten. Parkplätze gibt es ganz in der Nähe am Vogt-von-Belle-Platz.

Sonsbeck

Der Infopunkt ist an der Gommanschen Mühle nahe dem Rathaus (Auf der Mauer) zu finden. Wer noch Kraft hat, sollte den Aussichtsturm in der Sonsbecker Schweiz erklimmen – bei gutem Wetter reicht der Blick weit über die niederrheinische Landschaft bis ins Ruhrgebiet.

Xanten

Der Infopunkt befindet sich an der Tourist Information (Kurfürstenstraße). Da er in der Fußgängerzone liegt, wird gebeten, das Rad zu schieben. Rund um Xanten führt zudem eine etwa 20 Kilometer lange Tour, die RTL-Moderator Wolfram Kons und Extremsportler Joey Kelly zum Auftakt des Tages begleiten – zugunsten der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“.

Alpen

Alpen ist in diesem Jahr zwar kein eigener Startort, liegt aber auf einer rund 62 Kilometer langen Route, die Xanten, Issum und Sonsbeck miteinander verbindet. Die idyllische Gemeinde mit ihren großen Waldflächen lädt unterwegs zum Verweilen ein.

Ob als Familie, im Freundeskreis oder allein – für jeden findet sich die passende Strecke, um einen schönen Tag an der frischen Luft zu genießen. Weitere Informationen und alle Routen unter www.niederrhein-tourismus.de.

Büchereien Uedem und Uedemerbruch: Die digitale Bibliothek wird neu



Uedem Wer E-Books, Hörbücher oder digitale Zeitschriften über die Onleihe ausleiht, sollte sich auf eine kleine Umstellung einstellen.

Ab dem 30. Juni 2026 wechseln auch die Büchereien Uedem und Uedemerbruch auf die neue Plattform „Onleihe 3“ – ein bundesweites Update, das aktuell viele öffentliche Bibliotheken durchlaufen. Was sich konkret verbessert: Bislang konnten Hörbücher nicht vorzeitig zurückgegeben werden, mit der Onleihe 3 geht das jetzt bei allen Medienarten. Außerdem wird die Leihfrist künftig automatisch auf das jeweilige Maximum gesetzt und lässt sich bei Bedarf auch verlängern. Wer möchte, kann zudem eine Leih-Historie aktivieren, um nachzuvollziehen, was man bereits ausgeliehen hat. Auch Filter und Sortierung in der Suche wurden übersichtlicher gestaltet. Keine Sorge um bereits geliehene Medien: Ausleihen, Vormerkungen und der Merkzettel werden

automatisch in das neue System übertragen – sowohl in der Web-Onleihe am PC als auch auf dem E-Reader. Hier muss niemand selbst aktiv werden. Etwas Eigeninitiative ist trotzdem gefragt: Wer aktuell eine Vormerkung zur Abholung bereitliegen hat, sollte diese noch vor dem Stichtag ausleihen. Und wer die Onleihe-App auf dem Smartphone oder Tablet nutzt, muss nach der Umstellung die neue App herunterladen – einfach im jeweiligen App Store nach „Onleihe 3“ suchen, die Büchereibibliothek auswählen und sich mit den gewohnten Zugangsdaten anmelden. Die alte App kann danach gelöscht werden. Am Umstellungstag selbst, dem 30. Juni 2026, ist die Onleihe für einige Stunden nicht erreichbar, während die Daten ins neue System übertragen werden. Wer das digitale Angebot noch gar nicht nutzt: Das Büchereiteam hilft gerne persönlich bei den ersten Schritten – einfach vorbeikommen.



11. Issumer Open Air Kino

im
SPASSBAD
HEXENLAND
SEVELEN

Freitag, 21.08.2026

Disney
ZOOMANIA

Samstag, 22.08.2026

HORST
SCHLÄMMER
mit Heide Kerkeling
SUCHT DAS GLÜCK

Einlass ab 19 Uhr

Vor dem Film – Abendschwimmen

Eintritt 3,50 €

Tickets nur online unter www.pretix.de/issum

Bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus.

Einscannen und
Ticket kaufen!



www.issum.de

Weitere Informationen unter 02283-824
oder per E-Mail touristik@issum.de

issum
GEMEINDE

UZ-Ausgabe 108 erscheint am 28.8.2026
Anzeigenschluss am 21.8.2026

VOM GLÜCK DER KLEINEN DINGE

Ein Gedanke zum Mitnehmen in die Sommerpause

Liebe Leserinnen und Leser,

bevor wir uns für ein paar Wochen in die Sommerpause verabschieden, möchte ich Ihnen keine Nachricht mit auf den Weg geben, sondern einen Gedanken. Einen, der mich in letzter Zeit nicht loslassen will.

Neulich stand ich an einer Parklücke. Sie kennen das. Zwei Autos, eine Lücke, und schon ging das Hupen los, das Gestikulieren, die bösen Blicke. Wegen ein paar Metern Asphalt. Ich habe einen Moment dagestanden und gedacht: Wann sind wir so geworden? Klar gab es das früher auch schon, aber derzeit

ist das meckern/aufregen quasi schon eine Sportart geworden. Über das Wetter, über die Nachbarn, über die Politik, über den Kaffee, der zu teuer geworden ist. Alles wird größer geredet, als es ist. Jede Kleinigkeit wird zum Drama, jede Enttäuschung zur Katastrophe. Und gleichzeitig geht uns etwas verloren, das früher selbstverständlich war: **das Auge für das Schöne**. Die Geduld miteinander. Die Empathie. Das Miteinander. Setzen Sie sich einmal in ein Café oder in einer Arztpraxis und schauen Sie sich um. An den Tischen sitzen Menschen beieinander – und jeder blickt auf sein Handy. Als wäre alles so wichtig, was in den sozialen Medien passiert. Eltern mit ihren Kindern, Pärchen beim Essen, Freunde, die sich lange nicht gesehen haben. Stille. Jeder in seiner eigenen kleinen leuchtenden Welt. Wir sind ständig erreichbar und doch selten wirklich da. Mehr Handy-Blicke als Gespräche, mehr Daumen-hoch als echte Umarmungen. Ein Herz auf dem Bildschirm ist schnell vergeben. Ein ehrliches Wort von Mensch zu Mensch kostet nichts – und ist tausendmal wertvoller. Digital ist gut, aber nicht alles!

Wir messen heute fast alles in Zahlen. Was verdient jemand. Wie sieht jemand aus. Was fährt er, wo wohnt sie, was hat der andere, das ich nicht habe. Der Charakter eines Menschen, seine Wärme, sein Humor, seine Verlässlichkeit – das zählt oft kaum noch. Dabei sind genau das die Dinge, die bleiben, wenn alles andere längst verblasst ist. Ich glaube, wir haben verlernt, uns an den kleinen Dingen zu erfreuen. An einem Schmetterling, der über den Garten taumelt. An der ersten warmen Sonne auf der Haut. An einem Gespräch über den Gartenzaun, das länger dauert als geplant. Das sind keine großen Momente. Aber es sind die echten. Und das Schöne ist: Man kann sie nicht kaufen, nicht posten, nicht liken. Man muss sie nur sehen und fühlen.

Und dann gibt es Menschen – in jeder Straße, in jedem Dorf –, die wären froh über das, was viele von uns für selbstverständlich halten. Menschen, die morgens nicht allein aufstehen können. Die

sich ihr Frühstück nicht selbst machen können. Die mit einer Krankheit leben, die ihnen das Einfachste schwer macht. Ich begegne ihnen in meiner Arbeit immer wieder und musste auch selbst die Erfahrung machen. Und sie lehren mich jedes Mal dieselbe Lektion: Was für eine kostbare Sache es ist, einfach nur gesund durch den Tag zu kommen und jeden Tag als Geschenk anzusehen und ihn einfach zu leben.

Und seien wir ehrlich: Wir alle werden älter. Kein Mensch bleibt verschont. Die Hände, die heute noch so flink sind, werden eines Tages langsamer. Die Beine, die uns heute tragen, brauchen irgendwann eine helfende Hand. Viele unserer älteren Mitbürger sitzen allein in ihren Wohnungen, und manchmal ist der Briefbote der einzige Mensch, den sie an einem Tag zu Gesicht bekommen. Ein kurzer Besuch, ein Einkauf, der abgenommen wird, ein Gespräch bei einer Tasse Kaffee – das kostet uns kaum etwas. Für den anderen aber ist es die ganze Welt. Und wissen Sie, was das Schönste daran ist? Eine gute Tat macht nicht nur den glücklich, dem geholfen wird. Sie wärmt auch das eigene Herz. Wer einem anderen hilft, geht selbst ein Stück aufrechter durch den Tag. Das ist kein Opfer. Das ist ein Geschenk – an beide.

Jeder von uns ist, wenn man ehrlich ist, nur ein winziges Stäubchen auf dieser Erde. Ein kleines Atömchen im großen Ganzen. Manche aber sehen sich riesengroß, höher als die anderen, wichtiger. Sie streben immer nur nach mehr – mehr Geld, mehr Erfolg, mehr Anerkennung. Im Beruf, im Privaten, sogar in der Ehe. Und dabei vergessen sie das Wesentliche. Wann waren Sie das letzte Mal einfach zufrieden? Zufrieden mit dem, was Sie haben, wer Sie sind, wer an Ihrer Seite ist und nicht nach dem noch Besseren zu Streben.

Mein Wunsch für Sie in diesem Sommer, ist einfach mal inne zu halten. Lassen Sie den anderen an der Parklücke vor. Schauen Sie dem Schmetterling nach. Legen Sie das Handy einmal beiseite und schauen Sie dem Menschen gegenüber in die Augen. Klingeln Sie bei der Nachbarin, die Sie schon lange nicht mehr gesehen haben. Sagen Sie einem Menschen, dass Sie ihn mögen – nicht wegen dem, was er hat, sondern wegen dem, was er ist.

Und vor allem: Leben Sie. Tanzen Sie mal wieder, auch wenn niemand zuschaut. Singen Sie laut im Auto. Lachen Sie, bis Ihnen der Bauch wehtut. Das Leben ist zu kurz, um es mit Meckern und Jammern zu verbringen. Wir lesen uns nach der Sommerpause wieder. Bis dahin: Genießen Sie die kleinen Dinge, denn das sind in Wahrheit die großen.

Jörg P. Modrow

KLEINE HÄNDE, GROSSE KUNST

Sonsbecker Kita begeistert mit dritter Kunstausstellung

Sonsbeck Wenn aus einfachen Papierrollen stolze Türme werden und sich biegsamer Draht in fantasievolle Wesen verwandelt, dann ist im AWO-Familienzentrum Copray wieder Ausstellungszeit. Bereits zum dritten Mal verwandelte sich die Sonsbecker Kita in eine öffentliche Galerie – und die Besucher kamen aus dem Staunen kaum heraus. Unter dem diesjährigen Motto „Skulpturen Pur – Kunst zum Umrunden“ wurde die lang ersehnte Veranstaltung zu einem vollen Erfolg. Schon Wochen zuvor hatte in der Einrichtung kreativer Hochbetrieb geherrscht. Es wurden Geschichten erfunden, Formen geknetet, Farben gemischt und fleißig geklebt. Begleitet von den Erzieherinnen Edith van Fürden und Sarah Berner hatte sich die gesamte Kita in ein riesiges Atelier verwandelt. Mitgemacht haben alle – von den unter Dreijährigen im Starterraum bis zu den Vorschulkindern. Die Besucher durften am Ende eine faszinierende Vielfalt bestaunen: abstrakte Draht-Werke, Natur-Skulpturen, Upcycling-Kunst und große Gemeinschaftsprojekte, die einen tiefen Einblick in die kindliche Fantasie boten. Zwischen 15 und 17 Uhr strömten zahl-

reiche Eltern, Verwandte, Nachbarn und Kunstinteressierte in die Einrichtung, um die Werke der kleinen Künstlerinnen und Künstler zu bewundern. Als besondere Ehrengäste ließen es sich auch die Sonsbecker Bürgermeisterin Nadine Bogedain und Beate Pauls von der Gemeinde nicht nehmen, vorbeizuschauen. Beide zeigten sich sichtlich beeindruckt vom handwerklichen Geschick der Kita-Kinder. Beim Rundgang nahmen sie sich Zeit für die Exponate und lobten das große Engagement der Kinder wie des gesamten Teams. Für die Initiatorinnen stand bei dem Projekt vor allem die Erfahrung der Kinder im Vordergrund. Es sei schön gewesen zu sehen, mit welcher Ausdauer und Freude die Kinder an ihren Skulpturen gearbeitet hätten, erklärten sie stolz. Nicht das perfekte Endprodukt zähle, sondern der kreative Prozess – das Fühlen der verschiedenen Materialien, das Erleben von Raum und Form. Genau das habe die Aktion so wertvoll gemacht. Am Ende des Tages waren sich alle einig: Diese Ausstellung war ein großer Erfolg für die kleinen Künstlerinnen und Künstler.



Immobilien kaufen, bauen, modernisieren.

Digital gemanagt – jetzt neu mit Cockpit Immobilie.

Direkt informieren unter:
www.sparkasse-am-niederrhein.de



Hier QR-Code scannen.

Sparkasse am Niederrhein

Weil's um mehr als Geld geht.



Sommerzeit ist Gartenzeit
Blumen gehören dazu
zum Grillfest, Fußballspiel,
Geburtstag, Hochzeitstag
Sie machen glücklich

Wir sind für Sie da...

Meisterbetrieb · Yvonne de Kok · Alpener Straße 28
47665 Sonsbeck · Telefon 0 28 38 - 21 93

Früh informieren, erfolgreich starten Informationsabend für Eltern künftiger Schulkinder

Xanten Wie können Eltern ihr Kind bestmöglich auf den Schulstart vorbereiten?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt die Informationsveranstaltung „Erfolgreich starten“, zu der die Grundschulleiterinnen der Stadt Xanten gemeinsam mit den Leitungskräften der Kindertageseinrichtungen einladen. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 8. Juli 2026, um 19 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses Xanten (Karthaus 2) statt. Eingeladen sind alle Eltern, deren Kinder bereits vier Jahre alt sind oder in den kommenden Monaten vier Jahre alt werden und damit zum Ein-

schulungsjahrgang 2028 gehören. Im Mittelpunkt des Abends stehen die Fördermöglichkeiten im Elementar- und Primarbereich. Die Fachkräfte informieren darüber, wie Kinder schon vor der Einschulung in ihrer Entwicklung unterstützt werden können und welche Voraussetzungen den Übergang von der Kindertageseinrichtung in die Grundschule erleichtern.

Neben den fachlichen Informationen bietet der Abend auch Gelegenheit zum persönlichen Austausch mit den Verantwortlichen aus Kindertageseinrichtungen und Grundschulen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

DIE JAKOBSMUSCHEL Symbol, Souvenir und Begleiter

Kevelaer Wer dieser Tage durch Kevelaer geht, begegnet ihr überall: an Kleidung, Rucksäcken, Wanderstöcken, Kirchenportalen und Wegweisern. Die Jakobsmuschel – meist gelb auf blauem Grund, manchmal in Bronze oder Naturfarben mit rotem Kreuz – gehört seit dem Mittelalter zum festen Zeichen des Jakobsweges und begleitet Pilger auf ihrem Weg.

Auch in Kevelaer lässt sie sich vom Innenstadtkern bis zum Sologarten St. Jakob vielfach entdecken. Als Andenken an den hier begangenen Jakobsweg

gibt es in der Tourist Information einen Taschenschmeichler mit kleiner bronzenfarbener Jakobsmuschel und Spruchkarte – in drei verschiedenen Motivvarianten, je 3,90 Euro. Wer möchte, kann dort auch gleich seinen persönlichen Pilgerpass abstempeln lassen. „Die Jakobsmuschel erinnert uns daran, wohin Wege führen, aber auch welche bereits begangen wurden“, sagt Daniela Cox von Kevelaer Marketing. Erhältlich in der Tourist Information im Sologarten St. Jakob oder im Webshop unter www.kevelaer-marketing.de.

Wir können nicht nur Zeitung!!
Wir bieten Ihnen noch viel mehr. Alles rund um Werbung und Druck.

medienhaus.niederrhein
MEDIENHAUS NIEDERRHEIN

ACHTUNG! Reisedokumente rechtzeitig vor den Sommerferien prüfen

Xanten Die Sommerferien kommen schneller als gedacht. Das Bürgerbüro der Stadt Xanten empfiehlt daher, bereits jetzt die Gültigkeit von Personalausweisen und Reisepässen zu überprüfen. Wer ins Ausland reist, benötigt unabhängig vom Alter ein gültiges Ausweisdokument. Für einige Reiseziele reicht ein Personalausweis nicht aus. Informationen zu den jeweiligen Einreisebestimmungen gibt es auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes unter www.auswaertiges-amt.de. Für die Beantragung eines neuen Ausweisdokuments ist ein

digitales Passfoto erforderlich. Dieses kann auch direkt im Bürgerbüro erstellt werden (Ausnahme: Kinder unter sechs Jahren). Bei Minderjährigen können zusätzlich die Unterschriften beider Sorgeberechtigten sowie weitere Unterlagen notwendig sein.

Da die Nachfrage vor den Ferien erfahrungsgemäß steigt und längere Bearbeitungszeiten entstehen können, sollten neue Dokumente frühzeitig beantragt werden. Für weitere Informationen steht das jeweilige Bürgerbüro telefonisch zur Verfügung.

22. Benefizkonzert im St. Viktor-Dom

Xanten Auf Einladung des Xantener Dombauvereins gastiert der UNICHOR der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf am Samstag, 27. Juni 2026, um 19.30 Uhr im St. Viktor-Dom.

Unter dem Titel „Earth and Spheres“ präsentiert er sein Sommerprogramm mit Chor, Solisten und Kammerorchester.

Das Programm verbindet klassische Chormusik mit zeitgenössischen Werken nordischer Komponisten. Zu hören sind Ausschnitte aus der Sunrise Mass von Ola Gjeilo, Chormusik von Eriks Ešenvalds und Martin Åsander sowie Frank Tichelis Earth Song. Ergänzt wird

der Abend durch Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, darunter das Laudate Dominum und das Ave verum corpus, sowie eine Hymne von Josef Rheinberger, dessen 125. Todestag 2026 begangen wird. Die musikalische Leitung hat die Akademische Musikdirektorin Silke Löhr. Es musizieren der UNICHOR und das Kammerorchester der Heinrich-Heine-Universität. Die Sopranpartien übernimmt Katharina Hirtz, als Instrumentalsolisten wirken Arne Diekow (Violoncello) und Hung-Tzu Ch (Viola) mit.

Der Eintritt ist frei, Spenden zugunsten des Xantener Domes sind willkommen.

GEMA-Entlastung für Vereine: Frederik Paul sieht Idee der Jungen Union umgesetzt

Niederrhein Der Niederrhein ist Vereinsland. Schützenbruderschaften, Sport-, Karnevals- und Musikvereine sowie zahlreiche weitere ehrenamtliche Initiativen prägen das gesellschaftliche Leben in der Region.

Vor diesem Hintergrund begrüßt der CDU-Landtagskandidat Frederik Paul die Entscheidung des Landes Nordrhein-Westfalen, künftig die GEMA-Gebühren für viele ehrenamtlich organisierte Veranstaltungen zu übernehmen.

Für Paul ist die Regelung auch ein persönlicher Erfolg: Als Bezirksvorsitzender der Jungen Union Niederrhein hatte er einen entsprechenden Antrag mit auf den Weg gebracht, der auf dem JU-Landtag 2025 beschlossen wurde. „Für mich ist das ein schönes Beispiel dafür, wie politische Arbeit funktioniert“, erklärt er. „Die Idee entstand nicht in einem Ministerium, sondern aus der politischen Nachwuchsarbeit und aus Gesprächen mit Ehrenamtlichen vor Ort. Das zeigt, dass man auch als junger Mensch Politik mitgestalten kann.“

Die Junge Union Niederrhein ist mit rund 2.300 Mitgliedern die größte politische Jugendorganisation am Niederrhein und umfasst die Kreisverbände Kleve, Neuss, Miersen und Wesel sowie Krefeld und Mönchengladbach.

Hintergrund des Antrags waren die Erfahrungen zahlreicher Vereine, die für Feste, Jubiläen oder kulturelle Veranstaltungen regelmäßig GEMA-Gebühren zahlen mussten. „Unsere Vereine leisten einen unschätzbaren Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt“, betont Paul. „Wer das Ehrenamt stärken will, muss auch dort unterstützen, wo Kosten und Bürokratie die Arbeit erschweren.“ Die Übernahme der Gebühren sei kein riesiges Förderprogramm, aber eine konkrete und spürbare Entlastung.

Von der Regelung können künftig tausende gemeinnützige Vereine in Nordrhein-Westfalen profitieren.

Das Land stellt dafür bis Ende 2027 insgesamt drei Millionen Euro bereit. Die neue Regelung tritt zum 1. Juli 2026 in Kraft.

info@medienhaus-niederrhein.eu

Vereine im Kreis Kleve werden von GEMA-Gebühren entlastet

Kreis Kleve Musik gehört zu Festen einfach dazu – doch gerade für kleine Vereine sind die GEMA-Gebühren oft schwer zu stemmen.

Das Land NRW hat nun einen Pauschalvertrag mit der GEMA vereinbart, der gemeinnützige, mildtätige und kirchliche Organisationen mit überwiegend ehrenamtlicher Arbeit finanziell entlastet. „Für bis zu vier Veranstaltungen im Jahr müssen sie ab Juli keine GEMA-Gebühren mehr zahlen“, erklärt Volkhard Wille, Landtagsabgeordneter aus Kleve. „So haben sie mehr Geld für die eigentlichen Zwecke ihrer Arbeit zur Verfügung, statt die Musikknutzung etwa

beim Sommerfest decken zu müssen.“ Übernommen werden die Kosten für bis zu vier eintrittsfreie Vereinsfeste pro Jahr mit einer Fläche von maximal 500 Quadratmetern – etwa Sommerfeste, Jubiläen oder das Maibaumaufstellen. Ausgeschlossen sind unter anderem Veranstaltungen mit Eintritt, Konzerte, Sportveranstaltungen und Festumzüge. Bis einschließlich 2027 stellt das Land dafür drei Millionen Euro bereit. Die Vereine müssen ihre Veranstaltung im GEMA-Onlineportal anmelden, damit das Land die Lizenzkosten übernimmt. Weitere Informationen unter www.gema.de.

Ein ereignisreiches erstes Jahr für die Dorf-Kita Labbeck

Sonsbeck Mit einem besonderen Tag neigt sich das erste Kita-Jahr der Dorf-Kita Labbeck dem Ende entgegen. „Gemeinsam mit allen Kita-Kindern, ihren Eltern und dem gesamten Erzieherteam verbrachten wir einen wunderschönen Tag im Irreland“, erzählt Kitaleiterin Jennifer Janssen. Bei bestem Wetter wurde gespielt, gelacht und entdeckt – für viele Familien ein Höhepunkt des ersten gemeinsamen Jahres.

Beim Blick zurück überwiegt vor allem ein Gefühl: Dankbarkeit. „Gemeinsam haben wir viele Herausforderungen gemeistert, zahlreiche schöne Momente erlebt und die Entwicklung der Kinder begleitet“, betont Anja Grüntjes, 1. Vorsitzende. Derzeit laufen die Vorbereitungen für den Abschied der Vorkindergarten, für die nach den Sommerferien ein neuer Lebensabschnitt beginnt. In den letzten Monaten besuchten sie einen Bauernhof, die Freiwillige Feuerwehr und den Imker im Dorf, nahmen an einer Verkehrserziehung teil und wurden Schritt für Schritt auf die Schule vorbereitet.

Umbau im Sommer

Gleichzeitig richtet sich der Blick schon nach vorn. Im Sommer stehen umfangreiche Sanierungsmaßnahmen an. Gemeinsam mit der Gemeinde Sonsbeck sind unter anderem die Sanierung des Daches, die Erneuerung der Boden-

beläge sowie der Einbau einer Mitarbeiter-Toilette geplant. „Damit schaffen wir noch bessere Rahmenbedingungen für Kinder und Mitarbeitende und investieren in die Zukunft unserer Kita“, heißt es aus der Einrichtung. Die Vorbereitungen für das kommende Kita-Jahr laufen bereits: Die Kitaplätze sind vergeben, erste Ideen stehen in den Startlöchern.

Eine Kita lebt vom Mitmachen

Als Elterninitiative lebt die Dorf-Kita vom Engagement der Familien. Viele Projekte lassen sich nur durch ihre aktive Mithilfe umsetzen. An den beiden Aktionstagen waren zahlreiche Eltern vor Ort und packten tatkräftig mit an. „Gemeinsam konnten verschiedene Arbeiten erledigt und unsere Einrichtung weiter verschönert werden“, betont Kassiererin Katrin Kraft. Zusätzlich leisten die Familien monatlich festgelegte Elternstunden – ob bei Veranstaltungen, Arbeitseinsätzen oder organisatorischen Aufgaben.

Stolz blickt das Team auf das erste Jahr zurück. „Unser Dank gilt den Familien, die uns ihr Vertrauen schenken, unseren engagierten Mitarbeitenden, den zahlreichen Helferinnen und Helfern sowie allen, die die Entwicklung unserer Dorf-Kita begleitet haben. Ohne dieses Miteinander wäre vieles nicht möglich gewesen“, heißt es zum Abschluss.



Kein neues Königspaar in Hamb

Hamb Die St. Antonius Schützenbruderschaft Hamb bleibt vorerst ohne neues Königspaar. Beim Königsschießen fand sich keine Nachfolge für das amtierende Königspaar Alexander Bolz und Antonia Koschlik. Die Tagespreise des großen Vogels gingen an Thomas Lemmen (Kopf), Maike Kramer (rechter Flügel), Maja Bolz (linker Flügel), Thomas Bolz (linker Fuß) und Andreas Meiser (Schwanz). Beim Preis- und Bürgerschießen sicherten sich Roland Strub, Milena Krebber und Yvonne Gadaschewski die ersten drei Plätze. Sieger beim Kinderkönigschießen mit dem Lasergewehr wurde Emil Paeßens vor Emil Schumacher und Leni Paeßens.

Erstmals gab es in diesem Jahr einen Jugendvogel, auf den alle Vereinsmitglieder im Alter von 12 bis 17 Jahren schießen konnten. Jugendkönig wurde – wie im Vorjahr – erneut Dean Haseleu. Die weiteren Preise des Jugendvo-

gels gingen an Lenja Haseleu (rechter Flügel), Lotte Paeßens (linker Flügel), Luca Schramm (Apfel) sowie Jos de Kok (Zepter).

In diesem Jahr war die St. Antonius Schützenbruderschaft Hamb Ausrichter des Gemeindegönigvogelschießens. Nach langem Ringen krönte sich Christian Watty von der Arminia Kapellen-Hamb zum Gemeindegönig. Die weiteren Preise gingen an Lennard Terhoeven von der Feuerwehr Hamb (rechter Flügel), Matthias Broeckmann vom SV Sonsbeck (linker Flügel) sowie Claudia Kramer vom Heimat- und Förderverein Hamb (Schwanz).

Das diesjährige Schützenfest mit Schützenball findet am 29. August 2026 im Festzelt am Hubertushaus in Hamb statt. Am 30. August 2026 feiert die Dorfgemeinschaft das Pfarr- und Familienfest aller Hamber Vereine auf dem Gelände des Hubertushauses.



75 Jahre
Hegering Sonsbeck
Familienfest & Frühschoppen
12. Juli 2026 ab 11:00 Uhr

Strothmannshof
Familie Heekeren
Kevelaerer Str. 29
47665 Sonsbeck

Der Erlös geht zu Gunsten der Kitzrettung

LEMKEN reagiert auf angespannte Marktlage

Alpen Die Rahmenbedingungen in der Agrartechnikbranche bleiben herausfordernd. Politische Unsicherheiten, angespannte Handelsbeziehungen, steigende Kosten in der Landwirtschaft und eine verhaltene Investitionsbereitschaft der Landwirte und Lohnunternehmer dämpfen die Nachfrage. Der Landmaschinenhersteller LEMKEN passt deshalb die Kapazitäten am Standort Alpen vorübergehend an die aktuelle Auftragslage an. „Wir erleben weiterhin ein sehr anspruchsvolles Marktumfeld, in dem viele externe Faktoren die Investitionsentscheidungen unserer Kunden beeinflussen“, erklärt Klaus Kuhl, Chief Financial Officer von LEMKEN. „Deshalb handeln wir jetzt, um unsere Strukturen zu stabilisieren und unsere Handlungsfähigkeit langfristig zu sichern.“ Das

Familienunternehmen hat bereits umfangreiche Sparmaßnahmen eingeleitet. Als weiteren Schritt führt LEMKEN am Standort Alpen Kurzarbeit ein – geplant vom 1. Juli bis zum 31. Dezember 2026, mit einer Reduzierung der Arbeitszeit um einen Tag pro Woche. Der Standort Haren (Kompetenzzentrum Sätechnik) ist davon ausgenommen. Die Service- und Ersatzteilabteilungen bleiben für Kunden weiterhin vollständig erreichbar.

„Wir wissen, dass Kurzarbeit für unsere Mitarbeiter eine spürbare Veränderung bedeutet“, so Kuhl weiter. „Gleichzeitig ist sie ein wichtiges Instrument, um frühzeitig und verantwortungsvoll zu reagieren. Unser Ziel ist es, Beschäftigung zu sichern und LEMKEN solide durch diese Marktphase zu führen.“

Gesundheitsamt zeichnet Gewinner des Hitze-Quiz aus

Kreis Wesel Rund um den bundesweiten Hitzeaktionstag am 11. Juni 2026 hat das Gesundheitsamt des Kreises Wesel die Gewinner des Sommer-Quizzes „Mission Coole Köpfe: Der Sommer-Check“ ausgezeichnet. Aufgerufen waren die rund 250 Kindertageseinrichtungen im Kreisgebiet, 85 beteiligten sich.

Mit dem kindgerecht gestalteten Quiz vermittelt das Gesundheitsamt Wissen über den Umgang mit hohen Temperaturen, Sonnenschutz und ausreichendes Trinken. So mussten die Kinder etwa angeben, welche Kleidungsfarbe den Körper am kühlfsten hält, wann man am besten draußen spielt oder woran man merkt, dass einem zu heiß ist. Hinter-

grund ist der fortschreitende Klimawandel: Vor allem Kinder gelten als sensible Gruppe, die besonders vor Hitze geschützt werden muss.

Den ersten Platz belegte die Kita Stralsunder Straße (Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus) aus Wesel. Der zweite Platz ging an die katholische Kita St. Franziskus aus Dinslaken, der dritte an den Katholischen Kindergarten St. Maria Magdalena aus Sonsbeck. Als Gewinn erhielten sie ein „Cool-Down-Paket“ mit Materialien rund um Sonne und Hitze.

Das Gesundheitsamt bedankt sich für die rege Teilnahme. Die hohe Beteiligung zeige, dass Gesundheits- und Klimaschutz bereits in der frühkindlichen Bildung eine wichtige Rolle spielen.



Übergabe für den dritten Platz an den Katholischen Kindergarten St. Maria Magdalena in Sonsbeck (v. l.): Erzieherin Marion Schmitzbuisen, Nicola Smeyts und Franziska Wellmann-Peters (beide Gesundheitsamt Kreis Wesel).

Uedemer Schach-Mannschaften ziehen Bilanz

Uedem Zufriedenheit sieht anders aus. Auf die Frage, wie er nach Saisonschluss auf das Abschneiden seiner fünf Mannschaften blickt, schüttelt der Turnierleiter des Uedemer Schachklubs, Thomas Kammann, resigniert den Kopf: „Es hätte viel besser laufen können. Unter Strich bin ich enttäuscht.“

Zwar erreichte die dritte Mannschaft mit dem Aufstieg in die Bezirksliga ihr Ziel. Spitzenspieler Raphael van Weegen gewann – ebenso wie seine Mannschaft – sämtliche Kämpfe und war damit erfolgreichster aller Uedemer Spieler. Damit ist aber schon alles Positive gesagt.

Denn die „Zweite“ sorgte in der Verbandsklasse für den Paukenschlag: Niemand hatte damit gerechnet, dass ausgerechnet dieses Team aus acht erfahrenen Spielern auf dem letzten Platz landet und nun absteigen muss. Lediglich Rainer Aymanns spielte in Normalform. Erschwerend kommt hinzu, dass im nächsten Spieljahr die zweite und dritte Mannschaft beide in der Bezirksliga auflaufen werden.

Auch die „Erste“ enttäuschte in der Verbandsliga. Statt des angestrebten Aufstiegs reichte es nur zu einem Mittelplatz. Die erfolgreichsten Spieler Stefan Arts und Karl Groß konnten daran nichts ändern. Uedem IV in der Bezirks-

klasse und Uedem V in der Kreisliga landeten erwartungsgemäß im Mittelfeld; hier ragten Matthias Muhsal und Robin Janßen heraus.

Leicht frustriert archiviert Thomas Kammann nun seine Tabellen. Immerhin bleibt die Hoffnung, dass es in der nächsten Saison besser läuft.



Der „Spieler der Saison“ beim Uedemer Schachklub: Raphael van Weegen.

Schneider fordert Aufklärung im Streit um Deichverbandsgebühren

Kamp-Lintfort Der SPD-Landtagsabgeordnete René Schneider kritisiert die Erweiterung des Deichverbandes Duisburg-Xanten als völlig verkorkst. Wieder stünden Menschen mit Post in der Hand in seinem Wahlkreisbüro und fragten nach dem Bescheid der Bezirksregierung. „Die Leute sind wütend, weil das bisherige Verfahren zur Erhebung von Deichbeiträgen komplett chaotisch verlaufen ist“, sagt Schneider, der selbst einen Gebührenbescheid erhielt.

Erwartet hätte er, dass zunächst die Bezirksregierung die neu veranlagten Grundstückseigentümer über Erweiterung und Zwangsmitgliedschaft informiert und erst danach der Gebührenbescheid folgt. Stattdessen seien die Rechnungen aus dem Nichts gekommen und hätten mit zahlreichen Rückfragen auch den Verband blockiert. Auf die falsche Reihenfolge stütze Haus und Grund seine Klagen. Bekämen die Klä-

ger Recht, wäre das ein Fiasko für den dringend benötigten Hochwasserschutz. Mit einer Kleinen Anfrage hat Schneider nun die Landesregierung eingeschaltet. Im Umweltministerium saßen die obersten Fachleute für den Deichbau, die unabhängig und unparteiisch antworten könnten. Er will unter anderem wissen, wie sich fehlerhafte Bescheide pauschal – über den Kreis der Kläger hinaus – aufheben lassen, wie es überhaupt zu den anfechtbaren Bescheiden kommen konnte und ob der Verband die Rechtskraft nachträglich herstellen kann. Bislang habe es zu oft an guter Kommunikation gehapert. „Gleichzeitig haben sich entscheidende Akteure wie die RAG rar gemacht und nie öffentlich erklärt, in welchen Fällen von Bergsenkungen sie sich für zuständig hält“, sagt Schneider. Auch deshalb müsse die Landesregierung nun als eine Art Schlichter für Ordnung sorgen.

T-Shirts, Tassen und andere Druck- und Werbeprodukte



WhatsApp-Kontakt: (0152) 02 03 91 13

Buch doch mal wieder eine Anzeige

Verschiebung der RE10-Sperrung ist ein „SIEG DER VERNUNFT“ Grüne fordern nun verlässlichen Ersatzverkehr

Kleve Die für diesen Herbst geplante siebenwöchige Sperrung des RE10 zwischen Kleve und Krefeld ist vom Tisch.

Die Bauarbeiten werden in das Jahr 2028 verschoben, um ein Verkehrschaos durch zeitgleiche Sperrungen auf den Strecken ab Emmerich und Xanten zu vermeiden. „Es gibt zur Abwechslung mal wirklich gute Nachrichten beim RE10“, erklärt Judith Erichlandwehr, Co-Vorsitzende der Grünen im Kreistag. „Dass die wochenlange Sperrung in diesem Herbst nicht stattfindet, ist ein Sieg der Vernunft und vor allem eine enorme Entlastung für die Pendlerinnen und Pendler im Kreis Kleve. Wir sind positiv überrascht davon, dass die Interessen der Fahrgäste hier endlich einmal im Mittelpunkt stehen.“ In diesem Jahr wird die Strecke nun nur noch für eine Woche vom 30. Oktober bis zum 6. November für Instandhaltungsarbeiten gesperrt. Alle weiteren großen Maßnahmen, die für die geplanten klimafreundlichen Akku-Züge nötig sind, werden ab September 2028 gebündelt umgesetzt. Dazu zählen der Bau einer Ladestation in Kleve, eines Wendegleises in Geldern sowie die Verlängerung der Bahnsteige.

Klare Erwartungen an den Schienenersatzverkehr

Trotz der Erleichterung formuliert die Fraktion klare Erwartungen an den künftigen Schienenersatzverkehr (SEV). „Wir wünschen uns für die verbleibenden Bauarbeiten in diesem Jahr und ganz besonders für die gebündelte Großbaustelle 2028 deutliche Verbesserungen beim Ersatzverkehr“, betont Co-Vorsitzender David Krystof. „Konkret

fordern wir weitere Express-Busse, die Kleve, Goch und Kevelaer direkt über die Autobahn mit Krefeld verbinden. Das spart wertvolle Fahrzeit.“

Auch bei der Fahrgastinformation sehen die Grünen Nachholbedarf. „Für jeden eingesetzten SEV-Bus müssen verpflichtend Livedaten zur Verfügung stehen“, erklären Erichlandwehr und Krystof gemeinsam. Dass die Quote der trackbaren Busse bei den bisherigen Baumaßnahmen deutlich unter 50 Prozent gelegen habe, sei inakzeptabel. Die gewonnene Planungszeit müsse genutzt werden, um endlich einen modernen und verlässlichen Ersatzverkehr auf die Beine zu stellen.



Theaterspaziergang mit Wilhelm Busch im Solegarten

Kevelaer Hat sich Wilhelm Busch im Solegarten St. Jakob verirrt – oder lädt er die Besucher bewusst zu einem neuen Erlebnis ein? Am Sonntag, 12. Juli 2026, um 14 Uhr lädt das Kevelaer Marketing zum Theaterspaziergang „Kein Röslein ohne Läuschen“ ein. Treffpunkt ist die Tourist Information im Solegarten St. Jakob.

Zwischen Wegen, Bäumen und offenen Landschaften begegnet das Publikum Wilhelm Busch persönlich. In humorvollen Reimen nimmt er die Gäste mit auf einen Spaziergang, erzählt aus

seinem Leben, lässt Figuren seiner Bildergeschichten lebendig werden und verwandelt den Solegarten in eine theatrale Erlebniswelt unter freiem Himmel. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Konzert- und Bühnenhaus statt.

Der Eintritt beträgt neun Euro (zzgl. Servicegebühr). Tickets gibt es im Vorverkauf unter www.kevelaer-marketing.de und www.eventim.de, an der Kulturkasse im Konzert- und Bühnenhaus sowie in der Tourist Information im Solegarten St. Jakob.



21. Juni 2026, 11.00 bis 17.00 Uhr Tag der offenen Gärten in Alpen lädt zu grünen Entdeckungsreisen ein

Die Gemeinde Alpen lädt erneut zum beliebten „Tag der offenen Gärten in Alpen“ ein.

Gartenliebhaberinnen und Gartenliebhaber haben die Gelegenheit, eine Vielzahl unterschiedlich gestalteter Privatgärten zu entdecken und sich inspirieren zu lassen. Auch Gärten, die bereits in den vergangenen Jahren teilgenommen haben, überraschen mit neuen Ideen, Pflanzen und Gestaltungselementen. Neben den Gartenbesichtigungen bieten einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzliche Angebote an. Besucherinnen und Besucher können sich auf Getränke, Kaffee und Kuchen freuen sowie Dekorationen und Pflanzen erwerben. In einzelnen Gärten wird ein Eintrittspreis für Personen ab 12 Jahren erhoben oder es fallen Gebühren für die Bewirtung an. Die jeweiligen Informationen sind den Gartenbeschreibungen zu entnehmen. Hunde sind ausschließlich dort erlaubt, wo dies ausdrücklich angegeben ist und müssen angeleint bleiben. Da es sich überwiegend um private Gärten handelt, bittet die Gemeinde alle Gäste um einen respektvollen und rücksichtsvollen

Umgang. Es sollten ausschließlich die für Besucherinnen und Besucher freigegebenen Bereiche betreten werden. Aktuelle Informationen sowie mögliche Änderungen zur Veranstaltung veröffentlicht die Gemeinde rechtzeitig auf ihrer Homepage. Der Besuch der Gärten und Gärtnereien erfolgt auf eigene Gefahr. Den Flyer mit allen wichtigen Informationen sowie den Adressen der teilnehmenden Gärten erhalten Interessierte im Rathaus oder als Download auf der Internetseite der Gemeinde Alpen. Die Gemeinde empfiehlt, den Besuch der offenen Gärten mit einem Frühstück, einem Cafébesuch oder einem gemütlichen Abendessen in Alpen zu verbinden. Für weitere touristische Planungen steht die Gemeindeverwaltung gerne unterstützend zur Verfügung.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Hortensia Alpen, Claudia Trösch, Rathausstr. 87 Ortsteil Alpen, Heike u. Thomas Schwalbert, Bahnhofstr. 4, Ortsteil Alpen,

3. Rainer Borgmann und Cornelia Ebert, Issumer Weg 19, Ortsteil Bönninghardt, 4. Stephanie und Hellfried Schmitz, Dickstr. 12, 46519 Alpen Ortsteil Veen.

Erscheinungsdaten 2026

Buch doch mal wieder eine Anzeige

- 28. August
- 25. September
- 30. Oktober
- 27. November
- 18. Dezember (Weihnachten)

**UZ-NIEDERRHEIN.EU
UND
BEI FACEBOOK**



Rund ums Auto

KFZ-Handel, Werkstätten, Vermieter, Gutachter und mehr

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

Juli 2026

EVERS+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-Winnskendonk
Telefon (02832) 8 05 00 - www.autohaus-von-loon.de
Meisterservice für alle Marken
Dacia und Renault Servicebetrieb.

DANKE

Vertrauen ist nicht programmierbar,
Vertrauen muss man sich verdienen!

Ford JanBen
SEIT 1985 MIT HERZ & VERSTÄNDNIS

Ihr Fordpartner für
Sonsbeck, Xanten
& Kevelaer

Autohaus Stefan JanBen e.K.
Gelderner Straße 1 47665 Sonsbeck
(0 28 38) 9 16 96 www.ford-janssen.de

Bei uns prüft der
echte TÜV

3x wöchentlich **TÜV NORD**



Willi Voß
KFZ-Meisterbetrieb
www.autoservice-sonsbeck.de

Sonsbeck
Stettiner Str. 22
Telefon 02838/1230

Phoenix
Fahrzeugtechnik
MEISTERBETRIEB







FAHRSCHULE HELMES

AB IN DEN SOMMER

NUR VOM 22.06. - 03.07.2026

10% NACHLASS
AUF DEN GRUNDBETRAG

10% NACHLASS
AUF DAS LEHRMATERIAL

5% NACHLASS
AUF JEDE FAHRSTUNDE

BEACH SURF GOOD VIBES

FAHRSCHULE-HELMES.DE

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

WENN DIE STILLE ZUR LAST WIRD

Einsamkeit im Alter – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko



Niederrhein Es ist ein leiser Schmerz, über den selten gesprochen wird. Der Stuhl gegenüber bleibt leer. Das Telefon schweigt tagelang. Und manchmal ist der Postbote der einzige Mensch, dem man an einem ganzen Tag begegnet. Einsamkeit im Alter trifft viele – oft mitten unter uns, in der Wohnung nebenan. Und sie ist weit mehr als ein Gefühl: Sie macht krank.

Wie viele Menschen es trifft

Die Zahlen sind deutlich. In Deutschland leben rund 17 Millionen Menschen allein – gut jede fünfte Person. In der Altersgruppe ab 65 Jahren wohnt etwa jeder Dritte allein, bei den über 85-Jährigen ist es mehr als jede zweite Person. Besonders Frauen sind betroffen, weil sie ihre Partner häufig überleben. Nicht jeder Alleinlebende ist automatisch einsam – viele ältere Menschen fühlen sich durchaus eingebunden. Doch dort, wo mehrere Belastungen zusammenkommen, wächst die Gefahr der Vereinsamung erheblich. Gerade bei den Hochaltrigen über 80 steigt das Risiko sozialer Isolation spürbar.

Wie Einsamkeit entsteht

Die Auslöser sind so unterschiedlich wie die Lebenswege. Der Tod des Ehepartners reißt eine Lücke, die nichts mehr füllt. Freunde und Weggefährten sterben, der Kreis wird kleiner, bis irgendwann niemand mehr da ist, mit dem man etwas unternehmen könnte. Die Kinder sind längst weggezogen – ins Ruhrgebiet, in eine andere Stadt, manchmal noch weiter. Telefonate ersetzen keine Umarmung. Und dann ist da noch etwas, das viele nicht auf dem Schirm haben: Krankheit. Wer schwer erkrankt, etwa an Krebs, verliert nicht selten Menschen, die er für Freunde hielt – schlicht, weil sie mit der Diagnose nicht umgehen können und sich zurückziehen. So wird aus der körperlichen Belastung auch eine seelische.

Wenn der Geist mitleidet

Was lange unterschätzt wurde: Einsamkeit ist nicht nur traurig, sie ist gefährlich. Fachleute vergleichen ihre gesundheitlichen Folgen inzwischen mit denen des Rauchens oder von starkem Übergewicht. Sie fördert Schlafstörungen, Stress, schwächt das Immunsystem und begünstigt Depressionen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders alarmierend ist der Zusammenhang mit Demenz. Eine große Langzeitstudie mit über 460.000 Teilnehmern kam zu dem Ergebnis, dass soziale Isolation das Demenzrisiko um rund 26 Prozent erhöht – und zwar unabhängig davon, ob sich die Betroffenen überhaupt einsam fühlen. Bei den Untersuchten zeigte sich in jenen Hirnregionen, die für Gedächtnis und Lernen zuständig sind, weniger graue Substanz. Die Erklärung der Forscher ist einleuchtend: Das Gehirn ist wie ein Muskel. Gespräche, Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten trainieren es. Fehlt dieser Reiz über Jahre, baut es schneller ab. Soziale Nähe ist damit kein bloßer Luxus, sondern ein Grundbedürfnis – so wichtig wie Bewegung und gute Ernährung.

Was bereits getan wird

Die gute Nachricht: Das Thema ist endlich angekommen. Die Bundesregierung hat eine eigene Strategie gegen Einsamkeit auf den Weg gebracht, und vielerorts entsteht Bewegung. Auch bei uns am Niederrhein leisten Seniorenbeiräte, Vereine, Kirchengemeinden und ehrenamtliche Initiativen wertvolle Arbeit. Sie organisieren Begegnungsnachmittage, Spaziergänge, gemeinsames Singen oder einfach einen festen Treff bei Kaffee und Kuchen. Studien zeigen, dass gerade solche Angebote wirken: Viele ältere Menschen fühlen sich dadurch spürbar weniger allein. Trotzdem reicht das noch nicht – der Bedarf wächst mit jedem Jahr, in dem unsere Gesellschaft älter wird.

Was jeder Einzelne tun kann

Doch nicht alles muss die Politik richten. Vieles liegt näher, als man denkt – buchstäblich nebenan. Wer weiß, dass im selben Haus eine Frau allein lebt, deren Mann früher immer das Gespräch am Gartenzaun suchte, kann klingeln. Fragen, ob man etwas vom Einkaufen mitbringen soll. Anbieten, sie das nächste Mal mitzunehmen. Es sind die kleinen Gesten, die früher selbstverständlich waren und die heute oft verloren gehen. Eine echte Nachbarschaft kostet keinen Cent, aber sie kann einem Menschen den Tag retten – und manchmal mehr als das.

Und am Ende betrifft es uns alle. Denn alt wird jeder. Vielleicht ist das der wichtigste Gedanke, den man aus diesem Thema mitnehmen kann: So, wie wir heute mit den Älteren umgehen, wünschen wir uns morgen, dass man mit uns umgeht.

Hinweis: Wer sich selbst von Einsamkeit belastet fühlt oder sich um einen Angehörigen sorgt, findet bei den örtlichen Seniorenbeiräten, Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbänden Ansprechpartner und Angebote vor Ort.

EIWEISS IM ALTER – WORAUF ES WIRKLICH ANKOMMT

Warum Protein für Muskeln und Herz so wichtig ist

Niederrhein Eiweiß ist ein zentraler Baustein für den Körper. Es hält die Muskeln in Schuss und ist an vielen wichtigen Funktionen beteiligt. Gerade im Alter kommt ihm eine besondere Bedeutung zu, wie die Deutsche Herzstiftung in einer aktuellen Aufklärungsreihe betont. Denn wer ausreichend Protein zu sich nimmt, unterstützt den Erhalt der Muskelmasse – und damit auch die körperliche Leistungsfähigkeit und mittelbar die Herzgesundheit.

Ein Mangel bleibt oft unbemerkt

Das Tückische: Ein Eiweißmangel macht sich selten durch ein klares Symptom bemerkbar. Er entwickelt sich meist schleichend. Erste Anzeichen können nachlassende Kraft, zunehmende Schwäche oder Schwierigkeiten im Alltag sein – etwa beim Treppensteigen oder beim Aufstehen vom Stuhl. Weil solche Beschwerden gern dem Alter zugeschrieben werden, wird ein Mangel häufig übersehen. Schätzungen zufolge hat etwa jede vierte Person über 65 Jahre ein erhöhtes Risiko für eine unzureichende Eiweißversorgung.

Wie viel der Körper braucht

Für Menschen ab 65 Jahren werden meist 1,0 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag empfohlen, wobei man sich am Normalgewicht orientiert. Wichtig ist, die Menge nicht auf einen Schlag, sondern über den Tag verteilt aufzunehmen – so kann der Körper sie besser verwerten. Und noch etwas spielt

eine entscheidende Rolle: Bewegung. Erst in Kombination mit körperlicher Aktivität entfaltet das Eiweiß seine volle Wirkung auf die Muskulatur.

Gute Eiweißquellen

Empfehlenswert sind vor allem pflanzliche Quellen wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse, da sie wenig gesättigte Fette enthalten. Auch Fisch, magere Milchprodukte und mageres Fleisch tragen zur Deckung des Bedarfs bei. Milchprodukte wie Quark oder Skyr helfen, die Eiweißzufuhr im Alltag unkompliziert zu unterstützen. Zur Orientierung einige Beispiele: 100 Gramm Lachs oder eine Portion Pute liefern rund 30 Gramm Eiweiß, 150 Gramm Quark etwa 18 Gramm. Auch pflanzliche Lebensmittel haben es in sich – Linsen und Bohnen sind gute Lieferanten, Kürbis- und Hanfsamen bringen es auf etwa 35 Gramm pro 100 Gramm, Lupinenflocken auf rund 36 Gramm.

Braucht man Shakes und Präparate?

Für die meisten gesunden Menschen ist eine ausreichende Eiweißzufuhr über die normale Ernährung gut möglich. Proteinshakes oder spezielle Präparate können in bestimmten Situationen sinnvoll sein – etwa bei erhöhtem Bedarf, zur Erholung nach schwerer Krankheit oder Operation oder wenn die normale Ernährung nicht ausreicht. Sie ersetzen aber keine ausgewogene Kost. Wichtig: Bei Nierenerkrankungen oder anderen relevanten Vorerkrankungen sollte die Einnahme unbedingt ärztlich abgestimmt werden, und die empfohlenen Mengen sollten nicht überschritten werden.

Fazit

Für die meisten Älteren lässt sich der Eiweißbedarf gut über den Speiseplan decken. Am wirkungsvollsten ist die Kombination aus eiweißreicher Ernährung und regelmäßiger Bewegung, um die Muskulatur zu erhalten und aufzubauen. Schon kleine Anpassungen im Alltag können helfen, einem Mangel vorzubeugen und langfristig etwas für die Gesundheit zu tun.

Quelle: Deutsche Herzstiftung. Dieser Beitrag ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Vorerkrankungen sollte die Ernährung mit dem Hausarzt besprochen werden.

FIT DURCH DEN SOMMER – ABER BITTE MIT KÖPFCHEN

Bewegung bei Hitze: Was guttut und worauf man achten sollte

Niederrhein Lange, helle Abende, warme Luft, das Gefühl, endlich wieder rauszukommen – der Sommer lockt nach draußen. Bewegung tut Body und Seele gut, gerade jetzt. Doch hohe Temperaturen bedeuten für den Körper auch eine zusätzliche Belastung. Wer ein paar einfache Regeln beachtet, bleibt aktiv, ohne sich zu überfordern.

Die richtige Tageszeit macht den Unterschied

Die wichtigste Regel zuerst: nicht in der Mittagshitze. Die Stunden zwischen 11 und 17 Uhr sind die heißesten und für körperliche Anstrengung am wenigsten geeignet. Wer sich bewegen möchte, verlegt das am besten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Schatten statt praller Sonne, eine luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung gegen den Sonnenstich gehören ebenso dazu wie ein Sonnenschutz für die Haut.

Diese Sportarten passen zur warmen Jahreszeit

Im Sommer bieten sich vor allem Bewegungsformen an, die den Kreislauf nicht zusätzlich überhitzen. Schwimmen steht dabei ganz oben – das Wasser kühlt, trägt das Körpergewicht und schont die Gelenke. Ein Besuch im Freibad oder im Baggersee verbindet Abkühlung und Bewegung auf angenehme Weise. Auch Radfahren ist ideal, weil der Fahrtwind für Kühlung sorgt. Wer es ruhiger mag, ist mit einem zackigen Spaziergang, Nordic Walking oder leichter Gymnastik im Schatten gut beraten. Entscheidend ist nicht die Höchstleistung, sondern die Regelmäßigkeit.

Trinken, trinken, trinken

Beim Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit – beim Sport bis zu einem Liter pro Stunde und mehr. An heißen Tagen dürfen es daher gut zwei bis drei Liter am Tag sein, sofern keine Erkrankung dagegen spricht. Am besten trinkt man, bevor der Durst überhaupt einsetzt, und verteilt die Menge über den ganzen Tag. Vor dem Sport ruhig schon ein großes Glas, währenddessen alle 10 bis 15 Minuten ein paar Schlucke. Ideal sind Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie dünne Saftschorlen. Getränke sollten lauwarm oder nur leicht gekühlt sein – eiskalt belastet den Kreislauf zusätzlich. Auf Alkohol verzichtet man bei Hitze besser, denn er entzieht dem Körper Wasser und belastet das Herz.

Junge Menschen

Wer jung und gesund ist, darf auch im Sommer ruhig fordernder trainieren – sollte aber das eigene Gefühl nicht ignorieren. Schwindel, Kopfschmerzen oder plötzliche Erschöpfung sind Warnsignale, die man ernst nehmen muss. Ein dunkel gefärbter Urin ist ein deutliches Zeichen dafür, dass zu wenig getrunken wurde. Auch durchtrainierte Körper kommen bei dauerhafter Hitze an ihre Grenzen – ein Tempo, das bei 20 Grad leichtfällt, kann bei 32 Grad zur Gefahr werden.

Senioren

Ältere Menschen müssen besonders gut aufpassen. Mit den Jahren lässt das Durstgefühl nach – viele Seniorinnen und Senioren trinken schlicht zu wenig, weil sie keinen Durst verspüren. Hier hilft ein fester Trinkplan: morgens die Tagesmenge sichtbar bereitstellen und über den Tag wegtrinken. Auch reagiert der ältere Körper empfindlicher auf Hitze, und manche Medikamente – etwa Entwässerungstabletten oder Blutdrucksenker – vertragen sich schlecht mit hohen Temperaturen. Ein Gespräch mit dem Hausarzt vor dem Sommer schafft Klarheit. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen ist die richtige Trinkmenge ohnehin individuell mit dem Arzt abzustimmen. Sport heißt im Alter nicht Hochleistung, sondern Bewegung in Maßen: ein Spaziergang im Schatten, sanfte Gymnastik, das Schwimmbad. Hauptsache, der Körper bleibt in Schwung.

Leichte Küche für heiße Tage

Was für die Bewegung gilt, gilt auch für den Teller: Schwere, deftige Mahlzeiten belasten bei Hitze unnötig. Besser sind kleine, wasserreiche Gerichte – ein frischer Salat mit Putenstreifen, Quarkspeisen, Gemüse, dazu wasserreiches Obst wie Melone, Gurke oder Erdbeeren. Das versorgt den Körper gleich mit Flüssigkeit und Mineralstoffen. Wem morgens der Appetit fehlt, der kann das deftige Frühstück zwei- bis dreimal die Woche durch einen frischen Shake ersetzen – etwa aus Magerquark oder Joghurt, Obst und etwas Hafer. Das ist leicht, erfrischend und liegt nicht schwer im Magen.

Kurz gesagt

Der Sommer ist die beste Jahreszeit, um in Bewegung zu kommen – wenn man auf seinen Körper hört. Wer dreimal die Woche etwas für sich tut, einen Mix aus Ausdauer und etwas Krafttraining wählt, der bleibt fit. Und Krafttraining muss nicht das Fitnessstudio bedeuten: Schon ein einfaches Theraband, das kaum etwas kostet und in jede Tasche passt, reicht für ein wirksames Training der Muskeln – ganz bequem zu Hause oder im Garten.



Coaching Café lädt zum Sommerfest ein

Das Coaching Café Niederrhein lädt am Sonntag, 5. Juli 2026, von 12 bis 17 Uhr zum Sommerfest, in die LebensArt Kevelaer ein. Unter dem Motto „Mehr als ein Sommerfest“ erwartet die Besucherinnen und Besucher ein entspannter Nachmittag voller Begegnungen, Austausch, Mitmachaktionen und inspirierender Impulse. Statt eines festen Programms stehen gemeinsames Erleben, persönliche Gespräche und das Kennenlernen unterschiedlicher Perspektiven im Mittelpunkt. An verschiedenen Stationen können die Gäste aktiv werden, spielerische Herausforderungen meistern und dabei neue Perspektiven entdecken. Darüber hinaus wird das Team einen Ausblick auf zukünftige Projekte und neue Angebote geben.

Für eine gemütliche Sommerfest-Atmosphäre sorgen Getränke, Zeit für Begegnungen sowie Köstlichkeiten der Bäckerei Vloet. Außerdem dürfen sich die Besucherinnen und Besucher auf eine Verlosung mit wertvollen Gewinnen freuen. Eingeladen sind alle Menschen, die Lust auf Gemeinschaft, Inspiration und einen besonderen Sommertag haben. Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf freiwilliger Spendenbasis.

Wann: Sonntag, 5. Juli 2026, 12 bis 17 Uhr

Wo: LebensArt Kevelaer, Twistedener Straße 67, Kevelaer



Rekordbeteiligung trotz Rekordhitze BIG Challenge-Tag 2026 ein voller Erfolg

Winnekendonk, 20. Juni 2026
- Bei Temperaturen von deutlich über 30 Grad hat der Verein BIG Challenge Deutschland - Sportlich aktiv gegen Krebs am Samstag seinen diesjährigen Sport- und Eventtag in Winnekendonk veranstaltet.

Trotz der extremen Hitze ließen sich die Freizeitsportler nicht davon abhalten, für den guten Zweck in die Pedale zu treten oder die Laufschuhe zu schnüren. Mit 304 Teilnehmerinnen und Teilnehmern verzeichnete die Veranstaltung eine Rekordbeteiligung. Bereits ab den frühen Morgenstunden ab 5 Uhr machten sich die ersten Aktiven auf den Weg, um den Rundkurs so oft wie möglich oder individuell gewünscht zu bewältigen. Die abwechslungsreiche 44 Kilometer lange Radstrecke mit einigen Höhenmetern wurde von besonders ambitionierten Rennradfahrern bis 17 Uhr sogar fünf- bis sechsmal absolviert. So standen am Ende des Tages beeindruckende 220 bis 264 Kilometer auf dem Tacho - eine außergewöhnliche Leistung unter den gegebenen Wetterbedingungen. Auch weniger ambitionierte Teilnehmende kamen auf ihre Kosten: Mit Tourenrad oder E-Bike genossen sie die Strecke auf einer Runde und anschließend die besondere Atmosphäre auf dem Hof Biedemann bei kühlen Getränken sowie Kaffee und Kuchen, die von den Landfrauen der Region angeboten wurden. Ebenso beachtlich waren

die Leistungen auf der acht Kilometer langen Laufstrecke. Einzelne Läuferinnen und Läufer absolvierten die Runde bis zu viermal und kamen so auf insgesamt rund 32 Kilometer. Unterwegs wurden sowohl Radfahrer als auch Läufer erneut hervorragend von den Landfrauen der verschiedenen Ortsgruppen versorgt. Obst, Milchshakes und weitere stärkende Angebote sorgten dafür, dass die Sportlerinnen und Sportler auch bei großer Hitze bestens betreut waren. Traditionell begann das Veranstaltungswochenende bereits am Vorabend mit einem gemeinsamen Pastaabend. In diesem Rahmen wurde auch das Forschungsprojekt vorgestellt, das in diesem Jahr durch die Spendengelder unterstützt werden soll. Dr. Asselmann von der Uniklinik RWTH Aachen erläuterte anschaulich ihre Forschung zu der Frage, wie Nervenschädigungen (Neuropathien) infolge von Chemotherapien möglichst vermieden werden können. Ein besonderer Höhepunkt des Abends war die Übergabe eines ersten Spendenschecks in Höhe von 219.000 Euro an die Deutsche Krebshilfe zur Unterstützung dieses Forschungsprojekts. Da das Spendenjahr 2026 noch bis Ende September läuft, rechnet der Verein mit weiteren Spendeneinnahmen und blickt optimistisch auf ein erneut hervorragendes Ergebnis für die Krebsforschung. Weitere Informationen gibt es unter: www.bigchallenge-deutschland.de

„Brucher“ Kirmes 2026

11. - 14. Juli im Festzelt

Samstag, 11. Juli
20.00 Uhr Kirmesparty mit DJ Team BALU
Fassantrieb mit Freibier, Party und Dancefloor (innen)
Biergarten und Lounge (außen)
Gruppen ab 10 Personen erhalten bei vollzähligem Eintritt bis 21.00 Uhr einen Würfel „Brucher“ gratis

Sonntag, 12. Juli
14.30 Uhr Familiennachmittag
Unterhaltung mit Clown Pepe, Musikverein Uedem, Kaffee und Kuchen.
Unterhaltungsprogramm für Klein und Groß, Jung und Alt

Montag, 13. Juli
5.00 Uhr Wecken durch den Musikverein
16.30 Uhr hl. Messe mit dem Kirchenchor Uedemerbruch,
Königinnenproklamation, anschl. Dämmerchoppen
Der Eintritt ist frei. Es spielt das „Duo Zärtbitter“

Dienstag, 14. Juli
17.30 Uhr Antreten im Festzelt, Umzug durch das Dorf,
Parade und Fahenschwenken, anschl. Königinnengalaball,
Als Highlight spielt der Bundesspielmanszug St. Victor Xanten.
Der Eintritt ist frei. Es spielt das „Duo Zärtbitter“

Es lädt ein: St. Hubertus Schützenbruderschaft Uedemerbruch,
Uedemerbrucher Vereinsgemeinschaft,
Festwirt: Familie Kalscheur

Feierabend MARKT

IN UEDEM

Zweites Wein und Wiedersehen mit Kind und Kegel für junge Herzer und weise Köpfe
Gemein Dr einen süßeren Ausblick mit Snacks, Getränken und netten Gesprächen unter freiem Himmel

DONNERSTAG
16.07.2026
17.00 - 21.00 UHR

Markt Uedem

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



Niederrhein Technik GmbH

Wir bauen Ihr Tor

24h
Service

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



Ein sonniger Sommer!

Jetzt im Juli & im August einkaufen!

REWE
 Peeters

Grillzeit



Leicht & Lecker



Gesund & Nahrhaft



Unsere Sommer-Tipps für Juli & August!



Frisches Obst & Gemüse



Grillware



Erfrischende Sommerdrinks



Sommerfrüchte & Eis

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

REWE MARKT SONSBECK-PEETERS

Hochstraße 132 · 47665 Sonsbeck · Tel.: (02838) 9 19 06 · Fax: (02838) 9 19 07
 Öffnungszeiten: Mo-Sa · 07:00-22:00 Uhr

