

Frühling

in unserer Stadt

Verbrauchertipps
für unsere Leser

Auto

Mode

Wohnen

Freizeit

Fit & Gesund

WAZ

Gut für Jung und Alt: Unsere Unfallversicherung!

Unser Rundumschutz bewahrt Sie vor den finanziellen Folgen eines Unfalls. Sie erholen sich - wir kümmern uns um den Rest.

Bis zum 30.04.2011 mit 10 % Aktionsrabatt.

 **Herner Sparkasse**
www.herner-sparkasse.de



Frühling in unserer Stadt

NATUR-HOLZ-BÖDEN
LANDHAUSDIELEN

seit 1958

Schwan

FUSSBODENFACHGESCHÄFT

Qualität hat einen Namen

Südinger Str. 565 - 44626 Herne - Tel.: 0 23 23 / 3 37 35
Mo.-Fr. 10-18, Sa. 10-14 Uhr - A 42 Abfahrt Herne-Börnig
Großer Kundenparkplatz - www.fussboden-schwan.de

Parkett u. Dielen Schleifarbeiten

- fachgerecht
- preiswert
- kurzfristig
- verbindlich

Besuchen Sie unsere große Ausstellung

FLIESEN VOGEL GmbH

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 8 - 18 Uhr
Sa.: 9 - 13 Uhr
So.: 14-17 Uhr

Wir verkaufen nicht alles, sondern nur Fliesen! Dafür sind wir Spezialisten! Das Fliesenfachgeschäft mit dem vollen Service für Profis & Amateure. Kommen und vergleichen Sie "Es lohnt sich" Ständig Sonderangebote Jeden Sonntag

44628 Herne Werderstraße 45 Abfahrt A 42 Herne-Horsthausen Tel.: 02323/147760

Sonntags keine Beratung kein Verkauf

Schau-Tag 14-17 Uhr

LAGO Die Therme.

Sauna

Wellness für Körper und Geist

OHLHAGE

Friedrich Ohlhage & Sohn

02325 17 02 28 • www.ohlhage.com

Auch beim Spülen machen Sie mit uns eine gute Figur!

Im eigenen Garten gibt es jetzt viel zu tun

Von B wie Balkon bis Z wie Ziergarten - wer seine „Wohlfühl-Oase“ im Frühling nutzen will, muss erst einmal Hand anlegen

Endlich ist der Frühling da. Der Garten oder Balkon soll in allen Farben blühen – packen Sie es an. Aber wie pflege ich meinen Rasen richtig? Wie schneide ich Gartenblumen zurück? Und was gibt es im Kräutergarten zu tun? Hier einige Tipps und Ratschläge für Hobbygärtner:

Kübelpflanzen können jetzt langsam an ihren Auszug aus dem Winterquartier gewöhnt werden. Dazu kommen die Pflanzen tagsüber bei gutem Wetter an das geöffnete Fenster oder auf die Terrasse. Auch Pflanzen sind sonnenbrandgefährdet. Schwalbennester können jetzt in offenen Schuppen, unter Dachvorsprüngen auf der wettergeschützten Seite aufgehängt werden. Die Rauchschwalben kommen ab Mitte April aus Afrika zurück und freuen sich über Nistplätze.



Wer es sich im Garten gemütlich machen will, muss im Frühling erst einmal ackern.

Rasen vertikutieren

Den Rasen sollten Gartenfreunde jetzt einmal pro Woche mähen, abgestorbene Gräser und Moos mit einer Harke entfernen. Beim sogenannten Vertikutieren wird die Grasnarbe angerissen, um Mulch und Moos zu entfernen. Der Vorgang sorgt für eine bessere Durchlüftung. Der Winter hinterlässt viele kahle Stellen im Rasen. An diesen sollten Hobbygärtner die Fläche frei kratzen, Erde darüber werfen, neue Saat einsetzen und diese anschließend festdrücken. Die

Stellen müssen in den folgenden Tagen feucht gehalten werden. Experten raten, Langzeitdünger zu verwenden.

Rosen zurückschneiden

Rosenliebhaber sollten die Objekte ihrer Begierde nun zurückschneiden und dabei erfrorene Teile entfernen. Fingerhut, Stockrose oder Karde können jetzt gepflanzt werden. Bei verblühten Zwiebeln pflanzen unbedingt nur die gelben Blätter entfernen, da die Pflanze grüne Blätter benötigt, um genug Nährstoffe für das Frühjahr zu spei-

chern. Die verwelkten Blüten von Zwiebelpflanzen können Gartenliebhaber samt Stängel abschneiden, damit sie nicht zu viel Energie in die Samenbildung stecken.

In die Beete kommen jetzt möglichst Stauden wie Edeldistel, Rittersporn, Sonnenhut oder Aster. Diese am besten mit Hornspänen düngen – gibt es in jedem gut sortierten Gartencenter. Zu groß gewordene Stauden ausgraben und die Erde abschütten. Viele Hobby-Gärtner vergessen leider oft, den Frostschutz von Rosen und empfindlichen Pflanzen zu entfernen. Das ist

aber wichtig, weil nur so die Pflanzen wichtige Nährstoffe aufnehmen können.

Schneckenalarm? Sobald uns die ersten Sonnenstrahlen verwöhnen, sind auch die kleinen Vielfraße wieder unterwegs. Junge Pflanzen kann man mit Plastikhauben oder einem Schneckenzaun schützen. Wer regelmäßig den Boden lockert, zerstört das Ablageplätze der Schneckeiner.

Beete unbedingt lüften

Feldsalat, Kopfsalat, Ruccola oder Rote Beete können Gemüsegärtner jetzt im Frühbeet oder unter Folie aussäen.

Zucchini, Paprika, Kürbis, Mais und Tomaten sollten auf der Fensterbank vorgezogen werden.

Experten raten, an warmen Tagen Frühbeete und Folientunnel zu lüften, um die Pflanzen darunter abzuhärten. Vorgekeimte Kartoffeln, Jungpflanzen von Erbsen, Kohlrabi, Rettich und Blattsalat können draußen gepflanzt werden, sollten aber vor Nachtfrost geschützt sein.

Samen nicht zu tief eingraben

Folgende Kräuter können jetzt ins Freiland gesät werden: Petersilie, Kerbel, Liebstöckel, Dill, Borretsch und Schnittlauch. Robustere Kräuter wie Thymian, Lavendel, Salbei, Minze können ins Beet oder in Kübel gepflanzt werden. Empfindlichere Kräuter wie Rosmarin, Basilikum und Majoran bleiben noch im geschützten Winterquartier oder werden auf der Fensterbank vorgezogen.

Die Samen nicht zu tief eingraben. Möhren oder Zwiebeln zum Beispiel sollten nicht tiefer als einen Zentimeter in die Erde, so genannte Lichtkeimer wie Thymian oder Basilikum werden nur leicht angegedrückt.

Einige Blumen wollen zuerst im eigenen Haus gehegt und gepflegt werden. Löwenmaul, Gärteneraster und Zinnie sind z. B. Gewächse, die vor dem Einpflanzen im Garten eine Vorkultur in der Saatschale benötigen.

Das Rad an den Menschen anpassen

Beim Kauf eines neuen Zweirades sollte auf fünf ganz wichtige Kriterien geachtet werden

Es kostet nichts, macht Spaß und ist gesund: Radfahren. Gerade jetzt im Frühling mobilisieren wieder Millionen Deutsche ihre Drahtesel und machen sie fit für die Saison.

Doch aufgepasst: Nur richtig eingestellte Räder sorgen für einen Fahrspaß ohne schmerzhaft Folgen, zum Beispiel für die Wirbelsäule. Wer sich ein neues Rad zulegen möchte, sollte folgende Regel beachten: Das Rad muss sich an den Fahrer anpassen – nicht umgekehrt.

Gute Räder lassen sich individuell einstellen. Eine optimale Sitzposition ergibt sich aus fünf Kriterien:

Sitzhöhe:

Der Abstand zwischen Sattel und Pedale ist die Sitzhöhe. Die Beine sollten beim Treten nie völlig durchgestreckt sein, bei unten stehendem Pedal sollte die Ferse das Pedal gerade eben erreichen.

Sitzposition:

Wer aufrecht auf dem Rad sitzt, verlagert das Gewicht optimal aufs Gesäß. Ein guter Sattel passt sich den Tritt-Bewegungen an. Bei Rädern, die für den Rücken optimiert sind, lässt sich der Sattel von vorne nach hinten schieben, um die optimale Sitzposition zu erlangen. Ideal ist der Sattel eingestellt, wenn bei



Frühlingszeit ist Radfahrzeit. Millionen Deutsche mobilisieren in der schönen Jahreszeit wieder ihre Räder.

waagerechter Pedalstellung geföhlen führen. Ist sie zu breit, reiben die Oberschenkel am Sitz. Drückt die Sattelnase, hilft ein Sattel mit kurzer Nase oder einer mit geringfügig nach unten geneigter Spitze. Am sinnvollsten ist eine ausgiebige Probefahrt.

Lenker:

Die Lenkereinstellung bestimmt den Winkel zwischen Rücken und Becken. Der Vorbau lässt sich bei guten Rädern bequem aus der Gabel ziehen

und umsetzen. Die Lenkerhöhe ist optimal, wenn sie eine aufrechte Sitzposition ermöglicht. Die richtige Lenkerneigung sorgt für einen bequemen Halt. Variable Griffpositionen machen den Fahrspaß perfekt.

Sitzlänge:

Die Sitzlänge bezeichnet die Entfernung von der Sattelspitze zur Lenkermitte. Diese sollte ungefähr drei Finger breit länger sein als die Distanz vom Ellenbogen bis zur Fingerspitze.

Federung:

Vollfedern sind längst keine Komfortausstattung mehr an Rädern. Federn vermindern Stöße und Schläge und schonen so die Wirbelsäule. Vollgedeferte Räder mindern die Erschütterungen sogar um 35 Prozent, ergab eine Untersuchung der Deutschen Sporthochschule in Köln. Der Rücken des Fahrers wird durch eine Heck- und eine Gabelfeder geschont. Die Federung sollte vom Fachmann an das Körpergewicht des Fahrers angepasst werden. Beachten Hobby-Radler diese wichtigen Regeln, kann eigentlich nichts mehr schief gehen. Ausgiebigen Radtouren steht nichts mehr im Weg.

Kurse für Erwachsene

„Das ist wie Radfahren – das verlernt man nicht“, heißt es immer. Aber stimmt das? Vor allem in Städten wie Herne steht Fahrradfahren nicht auf der Tagesordnung. Die ehemaligen Fahrer kommen aus der Übung, werden unsicher. Für alle, die im Frühling wieder auf den Sattel steigen möchten, bietet der Allgemein Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) gemeinsam mit dem Verein zur Förderung der Stadtteilarbeit Röhlinghausen ab Mai zwei Radfahrkurse für Erwachsene an. Die Kurse umfassen zehn Termine zu je 90 Minuten, teilnehmen kann jeder Erwachsene – sofern keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Wünschenswert ist ein verkehrssicheres Rad mit einem niedrigen Durchstieg (Damenrad), damit beide Füße den Boden berühren können. Der Förderverein stellt bei Bedarf Räder in begrenzter Zahl zur Verfügung.

Anmeldungen:
WAN 37 03 79 oder 3 39 70

Termine:
mittwochs, 18. Mai bis 20. Juli (10 Termine), 14.30 bis 16 Uhr, 30 Euro.

freitags, 20. Mai bis 22. Juli (10 Termine), 10 bis 11.30 Uhr, 30 Euro.

Frühling in unserer Stadt

Aktionswoche
Ankauf von Altgold & Goldschmuck
zum Festpreis € 27.-
 je Gramm Feingold
 Wir kaufen auch Silber und Brillanten
Devil Gold & Silber
 City-Center, Herne, Bahnhofstr. 7 - Tel. 02323/1461274

Trotz Heuschnupfen das Frühlingswetter genießen

16 Prozent aller Deutschen leiden unter einer Pollenallergie. Tipps für Ostern

Kfz Meisterbetrieb Klaus Reissing
 02323/983683
 Werderstr. 51a, Herne
 Reparaturwerkstatt für alle PKW
 TÜV und AU im Haus
 Reifenkomplettservice
 Karosseriearbeiten
 Autolackierung
 Unfallvollservice
 Autoelektrik
 Tagfahrleuchten inkl. Einbau nur 70.-

Bestes Frühlingswetter zu Ostern, doch die Augen tränen und die Nase ist zu. Etwa 16 Prozent der Deutschen kennen diese Szenerie nur zu gut - der Heuschnupfen ist im Anflug auf die Schleimhäute. Durch die Kälteperiode im Winter 2010/2011 verschob sich der Beginn der Pollenflugphase um etwa einen Monat nach hinten und gewährte den Pollenallergikern etwas Aufschub. Für viele begann die feuchte, aber wenig fröhliche Zeit erst Mitte März.



Toll anzusehen, doch für Allergiker in der Sommerzeit der schlimmste Feind: blühende Landschaften Foto: Pixelio

In Deutschland gibt es hunderte verschiedene Pflanzenarten, die Heuschnupfen auslösen können. 90 Prozent aller Pollenallergiker reagieren auf die Pollen der Haselnuss, Erle und Birke sowie der Gräser, Roggen und Beifuß. Neu eingeschleppt wurde die Ambrosia-Pflanze, die ursprünglich in Nordamerika heimisch ist, sich nun aber in weiten Teilen, vor allem im Süden und Osten Europas, verbreitet hat und inzwischen auch in Deutschland rasch vorankommt.

Allergien nicht auf die leichte Schulter nehmen

Neben häufigem Niesen, tränenden Augen und verstopfter Nase leiden Pollenallergiker gelegentlich auch unter Husten, Atembeschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Haut- oder Magen-Darm-Problemen. Die meisten vermuten hinter diesen Beschwerden zunächst eine Erkältung und suchen keinen Arzt auf. Dieses Verhalten ist jedoch grob fahrlässig, denn nur eine frühzeitige Behandlung kann der Allergie entgegenwirken.

Schon im frühen Kindesalter kann die Allergie ausbrechen und für eine lange Zeit Auswirkungen auf das Leben der betroffenen Personen haben. Man fühlt sich schlapp, unkonzentriert und unmotiviert in Schule, Ausbildung oder Beruf. Sie kennen all dies und gehören zu den ungefähr 15 Millionen Deutschen, die Jahr für Jahr mit Heuschnupfen zu kämpfen haben? Hier einige Tipps für einen

Frühling mit weniger Beschwerden:

Bei tränenden Augen

Wenn Sie die Augen vor lauter Tränen überhaupt nicht aufbekommen hilft eine Nasenspülung mit Salzwasser. Dazu lösen Sie einen Teelöffel Salz in einem Viertelliter kochendem Wasser auf und ziehen die Lösung durch die Nase hoch. Bei verschwollenen Augen hilft eine mit Gel gefüllte Kühlbrille.

Bei starken Kopfschmerzen

Oftmals führt eine Pollenallergie zu starken Spannungskopfschmerzen. Eine schnelle Besserung ermöglicht dabei ein Kälteschok. Dieser bringt den Kreislauf in Schwung und löst die Spannung im Kopf. Doch auch eine alte „Hausfrauenmethode“ kann Abhilfe schaffen: einfach einen kalten Lappen für fünf Minuten in den Nacken legen und schon fühlen Sie sich besser.

Bei Müdigkeit und Schläpheit

Heuschnupfen macht müde. Dieser Fakt kann durch Ginseng behoben werden. Ein Stück Ginseng (ca. 3 Gramm) in einen Liter kochendes Wasser legen, ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken. Dies schafft Erholung und hilft den Körper auf Trab zu bringen, da Ginseng den Organismus

anregt. **Den Pollen aus dem Weg gehen**

Vor allem beim Schlafen können Sie viele Dinge besser machen, wenn Sie einiges beachten: Die Fenster sollten bei starker Pollenbelastung immer geschlossen bleiben. Des Weiteren wird empfohlen, sich die Haare zu waschen, bevor man zu Bett geht.

Haare sind Pollenfänger, auf denen sich die Allergiereger nachts absetzen und von dort aus in die Atemwege geraten. Ebenfalls wird geraten, keine Anziehsachen nachts im Schlafzimmer offen aufzubewahren. Arbeiten im Freien sollten nach einem starken Regenguss erledigt werden.

Sollten Sie trotz Pollenallergie weiterhin sportlich aktiv sein wollen, dann wird geraten, nur durch die Nase zu atmen, denn Nasenhaare sind ein Fänger, der die Pollen aufhält. Dabei sollten Sie allerdings viel trinken, vor allem magnesiumhaltiges Mineralwasser. Dies hält die Schleimhäute feucht, die so Pollen besser abfangen.

Wer diese Tipps für zwei bis drei Monate befolgt, hat die Allergie nicht komplett besiegt, aber er kann bei bestem Frühlingswetter die Sonne und die Natur des Gysenbergs oder der anderen schönen Plätze in Herne genießen! JBH

Rehasport bei Ihnen vor Ort
 feminin fitness
 Jetzt Beginn neuer Kurse
 Arzt verordnet
 Kasse genehmigt
 RehavitalisPlus e.V.
 führt bei uns durch
 feminin fitness Ltd. Bochumer Str. 79
 44623 Herne Telefon: 0 23 23-94 47 51 www.feminin-fitness.de

GERÜSTBAU MALERBETRIEB DISSSELKAMP GMBH
 • Ausführung sämtlicher Malerarbeiten
 • Exclusive Raum-, Treppenhaus-, Fassadengestaltung
 • Betonsanierung
 • Vollwärmeschutz
 • Bodenbeschichtung
 Resser Straße 37 - 44653 Herne
 Telefon (0 23 25) 97 39-0 • Fax (0 23 25) 97 39 39
 www.disselkamp-maler.de • geppert@disselkamp-maler.de

Pawlicki Malerbetrieb
 Inh. Elke Kanonenberg geb. Pawlicki
 Maler- und Lackierermeisterin
 • Fassadenarbeiten
 • Maler- u. Tapezierarbeiten
 • Kostenloses Aufmaß
 • Raumgestaltung
 • Vollwärmeschutz
 • Beratung vor Ort
 Bahnhofstr. 162-174 • 44629 Herne
 Tel. 0 23 23 / 2 20 08 • Fax 0 23 23 / 96 56 53

BAYERWALTES Ihr TAXI
 (0 23 23) 9 66 66

PROVINZIAL
 Die Versicherung der Sparkassen
 Immer da, immer nah.
 Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort. Die Provinzial - zuverlässig wie ein Schutzengel.
 Ihre Provinzial-Geschäftsstelle
Ralf Hirschhöfer e. K.
 Bielefelder Straße 120, 44625 Herne-Holsterhausen
 Tel. 0 23 25 / 91 09 10, Fax 0 23 25 / 91 09 12
 hirschhoefer@provinzial.de
 Mont-Cenis-Straße 280, 44627 Herne-Sodingen
 Tel. 0 23 23 / 9 87 03 93, Fax 0 23 23 / 9 87 03 95
 hirschhoefer.sodingen@provinzial.de

inova - raumtrennsysteme GLAS-SCHIEBETÜREN
 DESIGN-MUSTERKÜCHEN-ABVERKAUF
 WIR BAUEN UM
 AUSSTELLUNGSKÜCHEN ZU SONDERPREISEN
 DIE KÜCHEN KÖNNEN ERGÄNZT UND DEM KÜCHENRAUM ANGEPASST WERDEN
 HARALD PODWOJEWSKI e. K.
 SODINGER STR. 579 * 44628 HERNE
 TEL (02323) 931150 FAX 93 11 52
KÜCHEN

Frühling und Sommer PARKRESTAURANT & PARK'S HERNE
 HERNE TRIFFT SICH IM PARK...
FRÜHLINGSERWACHEN
 KLEINE SCHMANKERL, VITAMINREICH UND SCHONEND ZUBEREITET FÜR JEDEN ETWAS DABEI
 GUTEN APPETIT!!
ERÖFFNUNG
UNSERES NEU GESTALTETEN BIERGARTENS
 MIT VIELEN ÜBERRASCHUNGEN...
 NOCH SCHÖNER, NOCH BEHAGLICHER UND WITTERUNGSABHÄNGIG
TANZ IN DEN MAI MIT DJ TOMMES
 UNTER FREIEM HIMMEL AB 17.00 UHR,
 BEI SCHLECHTEM WETTER OPEN-HAUS PARTY IM PARKRESTAURANT AB 18.30 UHR
 EINTRITT FREI!!!
DER TREFF IM PARK
 SCHAEFERSTRASSE 109 * 44623 HERNE
 02323 / 955333

Freie Sicht voraus!

Nicht jede Sonnenbrille ist auch fürs Autofahren geeignet

Schmuckstück Sonnenbrille: Aber nicht jede eignet sich auch fürs Autofahren. Foto: Philipp Gueland
 (mid)
 Produktion: Kontent Kontor - die Servicedredaktion

www.a-budde.de
Tintenpatronen Toner
 Große Auswahl an Original- und kompatiblen Patronen/Toner für alle gängigen Drucksysteme
 Wir gestalten und drucken für Sie Ihre **Hochzeitskarten**
 Versch. Kartensortimente und Karten wie Vorlagen. Mit individueller Gestaltung und Druck
Mittags 14 - 16 Uhr vergünstigt kopieren
 Schnelldruck
 Offsetdruck
 Farbkopien und -ausdrücke
 Büro-/Schulmaterial, Stempel
 Folienbeschriftungen für KFZ und Glas
 T-Shirt-/Taschendruck etc.
 Grafische Gestaltung
A. Budde GmbH - Berliner Platz 6a - 44623 HERNE
 Telefon 0 23 23 / 95 37 12
Geh zu Budde!

Frühling in unserer Stadt

Das wird meiner!
Gebraucht. Gesucht. Gekauft.

Mercedes-Benz

Smart & Passion mhd
EZ 07/2010, 11.385 km, silbermet., Mod. Passion, Sitzheizung, Radio, Zusatzinstrumente, u.m.
10.990,00 €

A 160 Automatik
EZ 07/2010, 11.385 km, polarsilbermet., Mod. Avantgarde, Licht- u. Sichtpaket, RPD, PTS, u.m.
20.890,00 €

B 180 Automatik
EZ 09/2010, 8842 km, polarsilbermet., Sportpaket, Automatik, Sitzheizung, el. FH 4-fach, RPD u.m.
25.480,00 €

E 200 CGI BE
EZ 06/2010, 18.923 km, iridium-silbermet., Mod. Avantgarde, Automatik, PTS, Navi, Sitzheizung, u.m.
34.950,00 €

*Sonderfinanzierung über die Mercedes-Benz Bank mit 0% bis 3,99% Jahreszins!
Weitere Angebote unter www.henning-automobil.de

Henning
Automobil GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung smart-Servicepartner
44653 Herne - Dorstener Str. 329
Telefon 0 23 25/92 92-40
Telefon 0 23 25/92 92-45

Testen Sie uns!
4 Wochen Probelesen

nur 5,- €
für Praxis und Privat

LESERZEITUNG DIE GLOCKE!

10 Zeitschriften pro Woche!

Tel. 0 23 25/33 13 0
Fax 0 23 25/32 92 7

GTM
Gebäudetechnik Molke GmbH
Dipl.-Ing. Bernd Molke

Rottstr. 78 - 44653 Herne
Tel. 0 23 23/92 42 60
Fax 0 23 23/92 42 61
e-mail: info@gtm-herne.de
Internet: www.gtm-herne.de

Jetzt ist Pflanzzeit!

Beet- & Balkonpflanzen

Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Beet-, Balkon- und Kübelpflanzen!
Hot- und Bringservice Ihrer Kisten- und Kübelbepflanzungen

maylahn
BLUMEN • FLORISTIK
Die Gärtner*in in Herne

Jauerstraße 1 · 44625 Herne
Tel. 02323/94 91 13 · Fax 02323/94 91 14
www.maylahn.de

Sicherheit bei Qualität und Preis
Gebrauchtwagen von uns.

Mazda CX 7 Exclusive-Line
EZ 1/2007, Automatic, Klimaanlage, usw. **19.750.-**

Mazda 6 Kombi Exclusive
EZ 1/2008, Klimaautomatic, Tempomat, usw. **15.950.-**

Mazda 3 Exclusive
EZ 3/2004, Klimaautomatic, ABS, Servo, usw. **8.990.-**

Mazda 3 Exclusive
EZ 5/2005, Automatic, Klimaautomatic, usw. **8.990.-**

Mazda 2 Exclusive
EZ 6/2003, Klimaanlage, Servo, usw. **5.450.-**

Mazda 2 Active
EZ 1/2007, Klimaanlage, Servo, usw. **9.990.-**

Chevrolet Captiva LT
EZ 6/2008, Autogasanlage, usw. **15.750.-**

Chevrolet Matiz SE
EZ 11/2006, Klimaanlage, Servo, usw. **6.750.-**

Günstige Finanzierungen mit und ohne Anzahlung, sprechen Sie mit uns

autohaus Weber GmbH
...immer ein gutes Gefühl

www.autohaus-weber.de

Forellstr. 147
44653 Herne
Tel. 02323/92050

Anzeige

Neue „Zille“

Gaststätte erweitert ihr Außenangebot



Pächter der Zille seit 2008: Karl-Heinz Gerdes in seiner Gaststätte am Willi-Pohlmann-Platz 1, in der auch in den Mai getanzt wird.

Die Gaststätte „Zille“ am Willi-Pohlmann-Platz 1 präsentiert sich in diesem Frühjahr in einem frischen Gewand. Die neue Terrasse wird nach den Umbaumaßnahmen rund um das Kulturzentrum erstmals in vollem Umfang in Betrieb genommen. 100 Sitzplätze und ein behindertengerechter Zugang bieten ein erholsames Plätzchen für alle Gäste. Dank der balkonartigen Terrasse eröffnen sich auch neue Perspektiven: Das Außenangebot der „Zille“ lasse sich nun auch mit Veranstaltungen auf und rund um den Willi-Pohlmann-Platz verbinden, so Pächter Karl-Heinz Gerdes.

Sieben Tage die Woche stehen die Türen der „Zille“ ab 12 Uhr durchgehend offen – selbst zu Ostern und anderen Feiertagen. Dank einer umfangreichen

Speisekarte kann der Gast wählen zwischen Suppen, kleinen Schlemmereien, Fischgerichten, Eintöpfen oder Deftigem aus Großmutter's Küche und Desserts. Von 12 bis 16 Uhr bietet der Mittagstisch etwa 15 rustikale bis gehobene Gerichte ab 5,50 Euro an. Zu den Räumlichkeiten der „Zille“ gehören neben dem gemütlichen Kneipenraum mit Berliner Charme weitere Bereiche, die für kleine und große Festlichkeiten oder Tagungen gemietet werden können. Am 30. April wird dort übrigens mit viel Musik in den Mai getanzt – der Eintritt ist frei.

Kontakt:
Gaststätte „Zille“
Karl-Heinz Gerdes
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
www.zille-in-herne.de
Telefon: 023 23 / 50 17 0

Anzeige

Wie gemalt

Posser & Iwanicki verschönern Gebäude



Michael Posser hat sich mit seinem Geschäftspartner Martin Iwanicki vor drei Jahren in die Selbständigkeit gewagt und bereut es nicht.

Das Zuhause von Kunden mit höchster handwerklicher Kompetenz verschönern – das ermöglicht seit 2009 der Wanne-Eickeler Malerbetrieb Posser & Iwanicki.

Die Maler- und Lackierermeister Michael Posser und Martin Iwanicki haben vor zwei Jahren den Schritt in die Selbständigkeit gewagt und bereuen ihn in keiner Sekunde: „Wir haben ein zehnköpfiges Team, mit dem wir viele Kundenwünsche realisieren können“, so Michael Posser.

Allerdings ist man nicht nur im Bereich der traditionellen Malerarbeiten bei Posser & Iwanicki gut aufgehoben, denn auch bei Wärmedämmungen nach Vorgabe der Energieeinsparverordnung (EnEV) arbeitet das mittelständische Unternehmen nach dem neuesten Stand der Technik. Die-

ses garantiert Michael Posser, der eine Zusatzausbildung zum Energieberater im Maler- und Lackierhandwerk abgelegt hat und daher dem interessierten Kunden, der die EnEV erfüllen muss, mit fachmännischem Rat zur Seite stehen kann. Partner Martin Iwanicki kann als Fachkraft für die Sanierung von Feuchtschäden und Schimmel hinzugezogen werden. Michael Posser ist zudem Betriebswirt des Handwerks, Martin Iwanicki besitzt den SIVV-Schein (Schützen, Instandsetzen, Verbinden und Verstärken) und darf Betonansanierungen durchführen.

Kontakt/Info:
Posser & Iwanicki
Malerbetrieb GmbH
Belgorodstraße 16a
44 653 Herne
Tel.: 023 25 / 56 99 36
E-Mail: info@herne-maler.de

POSSER & IWANICKI
MALERBETRIEB GMBH
Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

- Exklusive Raumgestaltung
- Wärmedämmung
- Betonansanierung
- Fassadenanstriche
- Balkonsanierung
- Bodenbeschichtung

Belgorodstr. 16 a - 44653 Herne - Tel.: 0 23 25 / 56 99 36
Mobil: 0173 / 274 28 60 - E-Mail: info@herne-maler.de

Frühling in unserer Stadt

Die neue **SONNENBRILLENKOLLEKTION** ist da

ELLE EYEWEAR

ELLE EYEWEAR - Brillenmode in neuen Dimensionen

Optik Meier
Brillen + Kontaktlinsen

Neustr. 4 - 44623 Herne
Tel. 02323/5 04 63
www.optikmeier.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. durchgehend von 9.00-18.30 Uhr. Sa. 9.00-14.00 Uhr
Auf Wunsch sind Terminvereinbarungen von 8.00-20.00 Uhr möglich.

HSE Herne Die Anschrift in Herne für Heizung und Bäder!

Wir haben die Qualität...

Riemker Str. 2 · 44625 Herne
☎ 023 23 / 94 62 00

Heizung
Sanitär
Fachhandel

Ausstellungsstücke stark reduziert, Besichtigung nach Vereinbarung

www.HSE-Herne.de

Zille die Kneipe mit Flair am Willi-Pohlmann-Platz

aktuell ++ Zille aktuell ++ Zille aktuell

30.4. TANZ ab 20 Uhr. Eintritt frei! um Tischreservierung wird gebeten

Wöchentlich wechselnder Mittagstisch

Gericht schon ab € **5,50**

Ostern an allen Tagen! durchgehend geöffnet!

Willi-Pohlmann-Platz 1 - 44623 Herne - Tel. 02323/5 01 70
Öffnungszeiten: Mo.-So. ab 12 Uhr geöffnet
Sonn- und Feiertags durchgehende Küche

Frühling in unserer Stadt

Werbegemeinschaft Holsterhausen begrüßt im April drei neue Mitglieder

„Das Betten Haus“, Fahrschule Deffner und „Oldieschrauber“ Andreas Stahl sind die „Neuzugänge“ im schlagkräftigen Team

Aktiv und engagiert – die Werbegemeinschaft Holsterhausen begrüßt im April gleich drei „Neue“ im Quartier.

Ein Stadtteil kann nur erfolgreich sein, wenn alle Aktiven an einem Strang ziehen. Friedrich Lengenfeld und Hans-Jürgen Vogel von der Werbegemeinschaft Holsterhausen freuen sich deshalb sehr über gleich drei neue Mitstreiter, denn: „Die Arbeit in der Gemeinschaft bereitet uns sehr viel Spaß“. Und den geben sie gern auch an ihre Nachbarn und Gäste weiter.

Dass die Holsterhauser Feste feiern können, ist mittlerweile weit über die Grenzen des Stadtteils bekannt. Natürlich werden zu Ostern erste Akzente gesetzt. Am Ostersamstag, 23. April, wird ein Osterhase über die Bielefelder Straße hoppeln und auf der „Einkaufsmeile“ bunte Eier verteilen. Am 7. Mai verschenkt dort ein galanter „Rosenkavalier“ Blumen an die Damen. Am 19. Juni steht auf dem Parkplatz von Edeka Vogel ein „Lebend-Kicker-Turnier“ auf dem Programm, für das sich interessierte Teams schon jetzt unter Telefon WAN 910 037 anmelden können. Und auch auf das große Herbstfest am 17. und 18. September freut sich schon ganz Holsterhausen. Und die Organisatoren wecken bereits die Neugierde, denn: „In diesem Jahr erwarten wir mindestens eine deutsche Schlager-Legende!“

Rolls Royce im „Betten Haus“

Zusammenhalt, Kreativität und attraktive Events – die Vorteile der Werbegemeinschaft Holsterhausen haben auch Hans-Werner Barthel und Stefan Dingel vom Mitmachen überzeugt. Auf der Bündler Straße 9 eröffneten die beiden Experten auf rund 500 Quadratmetern „Das Betten Haus“ für hochwertige Betten und Matratzen. Auch Wasserbetten führen sie in ihrem Sortiment. Die beiden Eigentümer waren zuvor in Herne-Süd und Gelsenkirchen selbstständig tätig. Nun bündeln sie ihre Kompetenzen in einem Fachgeschäft. Großen Wert legen sie auf Beratung, Service und Qualität. Das zeigt sich nicht nur am Matratzen-Testieger der Stiftung Warentest 2010 aus dem Hause „Insette“, sie führen auch Matratzen der Marke „Tempur“, die die Fach-



Neuzugang Nr. 1: „Das Betten Haus“ auf der Bündler Straße 9. Hans-Jürgen Vogel (li.) und Friedrich Lengenfeld (re.) begrüßen Stefan Dingel (2. v. li.) und Hans-Werner Barthel.



Auch neu im „Kader“: Markus Deffner und seine Fahrschule auf der Bielefelder Str. 160.



Alle guten Dinge sind drei. Neu-Mitglied Andreas Stahl schraubt am Großmarkt 21.

ke „Tempur“, die die Fachkunden und jeden Geldbeutel eine gute Lösung“ versprechen die beiden Inhaber. „Wir finden bei uns für jeden

Kunden und jeden Geldbeutel eine gute Lösung“ versprechen die beiden Inhaber. „Das Betten Haus“ verfügt

über eigene Kundenparkplätze, ist barrierefrei erreichbar und montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr geöffnet, sam-

tags von 10 bis 16 Uhr. Weitere Auskünfte geben Hans-Werner Barthel und Stefan Dingel telefonisch unter WAN 50 504 oder im Internet unter www.das-betten-haus.de

Fahrschule Deffner eröffnet dritte Filiale

Ihren Erfolgskurs will die schon in anderen Stadtbezirken aktive Fahrschule Deffner jetzt auch in Holsterhausen fortsetzen und eröffnete auf der Bielefelder Straße 160 ihre dritte Filiale. Fahrschul-Chef Markus Deffner übernahm Ende März die Fahrschule Sebastian. Die 90-minütigen Unterrichtsstunden für Pkw und Motorräder finden montags und donnerstags ab 18.30 Uhr statt. Geöffnet ist die Fahrschule montags bis donnerstags von 16 bis 19 Uhr. „In diesem Jahr feiern wir unser zehnjähriges Bestehen in Wanne-Eickel und Herne“, freut sich der Fahrschullehrer. Pünktlich zum Jubiläum wird die „Flotte“ um zwei neue Autos erweitert – und natürlich um die Filiale in Holsterhausen. Noch Fragen? Diese werden telefonisch unter WAN 44 441 oder im Internet unter www.fahrschule-deffner.de beantwortet.

Ein Herz für Oldtimer

Auf die Faszination der vier Räder setzt auch Andreas Stahl mit seiner Kfz-Mietwerkstatt. Seit 2008 bietet er Oldtimer- und Pkw-Serviceleistungen am Großmarkt 21 an. Wer Probleme mit seinem fahrbaren Untersatz hat, ist bei Stahl gut aufgehoben. Seine professionelle Werkstatt-Bühne vermietet er auch an Hobby-Schrauber. Sie finden bei Andreas Stahl zudem eine große Auswahl von Ersatzteilen, die der Autofan von alten Opel-Fahrzeugen aus den siebziger und achtziger Jahren gesammelt hat - von Autos also, die längst Kult bei Oldtimer-Fans sind. „Ich kümmere mich aber auch um alle anderen Modelle, egal wie alt sie sind“, sagt Stahl, das dritte neue Mitglied in der Werbegemeinschaft Holsterhausen. Montags bis freitags trifft man ihn ab 16 Uhr in seiner Werkstatt an, freitags ab 14.30 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr. Telefonisch erreicht man ihn unter HER 59 71 985 oder unter www.oldieschrauber.eu im Internet.

Autoteile Schmalenbach
Fahrzeugteile | Werkzeuge | Zubehör
Bielefelder Str. 177 • Herne • Fon 023 25 / 4 12 42
www.autoteile-schmalenbach.de

FAHRSCHULE
M. DEFFNER
IN HERNE UND WANNE-EICKEL
www.fahrschule-deffner.de

Young- und Oldtimerservice
Oldieschrauber
KFZ-/Mietwerkstatt
44653 Herne - Am Großmarkt 21
Tel. 0 23 23 / 5 97 19 85 www.oldieschrauber.eu

SEKRETARIAT seit 1997
Dorothea Müller
Wir führen aus:
■ Med. Gutachten ■ Bewerbungen
■ Arztbriefe ■ Schriftverkehr auch Banddiktat
■ Gutachten
■ Kopier-/Faxservice und Vorlagen
Schul- und Bürobedarf
Handgearbeitete Grußkarten für jede Gelegenheit
Bielefelder Str. 111 - 44625 Herne
Tel. 02325/535209 - Fax 02325/535210

Wurst und Fleisch von Rind & Schwein kauft man frisch bei **Vogel** ein
Am Samstag kommt der Osterhase
H.-J. Vogel
Wir sind für Sie da:
Gründonnerstag 7.00 - 21.00 Uhr
Karsamstag 7.00 - 21.00 Uhr
EDEKA-Activ-Markt Vogel
Bielefelder Str. 145, 44625 Herne-Holsterhausen
Tel. 0 23 25/91 00 37, Fax 0 23 25/91 00 38

Das Betten Haus
Einfach besser schlafen
NEU in Herne!
Es erwarten Sie tolle Eröffnungsangebote.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Bündler Straße 9 / Ecke Herforder Straße, 44625 Herne
☎ 02325/50504 • info@das-betten-haus.de
www.das-betten-haus.de

Schwarz Raumgestaltung
• Gardinen
• Sonnenschutz
• eigene Polsterei
• Bodenbeläge
Herne: Bielefelder Str. 103 • Tel. 0 23 25 / 7 02 33
Bochum: Hattinger Str. 766 • Tel. 02 34 / 5 79 82 82
www.raumdesignschwarz.de

Aus Liebe zum Auto
Karosserie
Fachbetrieb
AUTOLACKIEREREI KRAFA
B. Wagner
Beseitigung von Unfallschäden
Versicherungsschäden
Ausbeulen ohne Lackierarbeiten
Kunststoff-Reparaturen
Spot-Repair
Hermer Str. 29 - 44652 Herne
(Einfahrt über Berliner Str.)
Tel. 0 23 25 / 13 58
Fax 0 23 25 / 79 70 91
www.krafa.de

Frühling in unserer Stadt

Frühling in unserer Stadt

Entspannte Frühlingsabende im Herzen des Reviers

Herne Biergärten laden ihre Gäste auch in diesem Sommer wieder zum Verweilen ein. Public-Viewing zur Frauenfußball-Weltmeisterschaft 2011

Lae Frühlingsabende entspannt genießen, ob mit Freunden oder auch alleine – dazu laden ab sofort die Biergärten unserer Stadt ein. „Der typische Biergarten ist eine Gaststätte beziehungsweise der im Freien gelegene Teil einer solchen, deren Betrieb auf Schönwetterperioden während der warmen Jahreszeit beschränkt ist. Das Idealbild des Biergartens ermöglicht, unter großen Bäumen im Schatten zu sitzen“, heißt es in einem Auszug aus der Begründung zur Bayerischen Biergartenverordnung vom 20. April 1999.

Gerade das Bundesland Bayern wird immer wieder als Geburtsstätte der Biergärten genannt, vor allem die Gärten in der Landeshauptstadt München sind in aller Munde. Doch auch die Revierstadt Herne hat ähnlich schöne Plätze wie den Münchener Biergarten am

Nockherberg, der durch eine Bier-Werbung deutschlandweit berühmt wurde.

Hier erhalten Sie einen kleinen Überblick über vier der schönsten Biergärten unserer Stadt, in denen Sie einen gemütlichen Abend unter freiem Himmel genießen können:

Biergarten des Park's im Herne Stadtgarten

Nach kleinen Renovierungsarbeiten im Hinblick auf den Sommer 2011 erstrahlt der Biergarten im Herne Stadtgarten in einem neuen Glanz. Eine neue Überdachung mit integrierter Beleuchtung und Heizstrahlern schützt vor Regen und garantiert den Gästen auch bei Schauern und niedrigen Temperaturen ungetrübtes Open-Air-Feeling.

Nachdem im WM-Sommer 2010 große Public-Viewing-Feste gefeiert wurden, werden auch in diesem Som-



Auch in der Abenddämmerung ein Hingucker: Der frisch renovierte Biergarten des „Park's“ im Herne Stadtgarten

Foto: JBH

mer, zur Frauenfußball-WM 2011, die Spiele der deutschen Elf live auf einer Leinwand gezeigt. Sehen und gesehen werden – der Biergarten im Herzen der Stadt ist an warmen Sommertagen ein echter In-Treff.

An diesen Tagen kann es wichtig sein, sich schon

frühzeitig einen Tisch zu sichern, denn in den Abend hinein wird es immer schwieriger, einen Sitzplatz zu finden. Neben kleinen Speisen von der Karte des Biergartens ist es in diesem Sommer auch möglich, Speisen aus der großen Küche des Parkrestaurants nebenan

zu erhalten. Schaeferstraße 109, 44623 Herne – Öffnungszeiten: Montag bis Samstag ab 17 Uhr, Sonn- und Feiertage ab 15 Uhr.

Biergarten am Forsthaus Gysenberg

Unter alten, großgewachsenen Kastanien kann man

nach einem Spaziergang durch den Gysenbergpark einen schönen Sommertag gemütlich im Biergarten des Forsthauses ausklingen lassen. Auf einem großen Areal unweit der Eissporthalle bietet das Team nicht nur Köstlichkeiten aus der eigenen Restaurantküche an, sondern der Gast kann auch aus kleinen Speisen im Selbstbedienungsbereich auswählen.

An den langen Tischen des Biergartens knüpft man schnell Bekanntschaften und ein lauer Sommerabend vergeht wie im Flug. Vor allem durch seine Einbettung in den Gysenbergpark zieht der Biergarten am Forsthaus viele Besucher an, die sich vorher im Park vergnügten. Gysenbergstraße 79, 44627 Herne – Öffnungszeiten: Im Sommer bei gutem Wetter ab 15 Uhr

Nils & Caféhaus

Auch in der Herne Innenstadt ist es möglich, im Som-

mer den Abend draußen zu verbringen. Die einladenden Sitzgelegenheiten der beiden Herne In-Läden sorgen für den nötigen Komfort und verlegen das Biergarten-Gefühl in die City.

Auch bei kälteren Temperaturen ist es möglich, den Abend draußen zu verbringen, denn Wärmestrahler heizen den Gästen ein. Durch die gute Nahverkehrs-Anbindung kann man einen ruhigen Sommerabend auch noch in einer der zahlreichen Discos in der Bochumer Innenstadt ausklingen lassen.

NILS: Freiligrathstraße 21, 44623 Herne; Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 11.30 Uhr bis 1.00 Uhr, Samstags und Sonntags 12 Uhr bis 1.00 Uhr; Caféhaus: Behrensstraße 4, 44623 Herne, Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 8.30 bis 1.00 Uhr, Sonntag von 10 bis 1.00 Uhr und an Feiertagen von 9.00 bis 1.00 Uhr JBH

Unser Grün gas ist TÜV-zertifiziert.

Stadtwerke Grün gas
Wohlige Wärme. Gutes Gefühl.

Mit Stadtwerke Grün gas schützen Sie aktiv das Klima. Denn der Biogasanteil wird ausschließlich aus nachwachsenden Rohstoffen (z.B. Energiemaïs) gewonnen. Diese Rohstoffe werden zu 100% von Landwirten in Deutschland angebaut und in den hofeigenen Biogasanlagen zur Vergärung gebracht.

Die Stadtwerke Herne bereiten das Biogas für Sie auf und speisen es ins Erdgasnetz ein. Bestellen Sie jetzt unsere umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichem Erdgas unter 02323 592-0 oder www.stadtwerke-herne.de – für ein warmes Zuhause und ein gutes Gefühl.

stwh STADTWERKE
HERNE
Für ein Leben voller Energie.

www.stadtwerke-herne.de/gruengas

Der Mai rockt

Tolle Angebote locken zum Tanz in den Mai

Der 30. April fällt in diesem Jahr auf einen Samstag: Noch ein Grund mehr, kräftig in den Mai zu tanzen! In Herne ganz besonders an diesen Orten:

Akademie Mont-Cenis

Zum fünften Male wiederholt sich in diesem Jahr „Herne tanzt...“ in der Akademie Mont-Cenis. 2006 gestartet ist „Herne tanzt...“ mittlerweile zu einer festen Größe in der kleinen Herne Partyszene geworden. Doch in diesem Jahr ist einiges anders. Neben einem neuen Logo herrscht auch auf der Tanzfläche frischer Wind.

Das DJ-Team des RIFF Bochum übernimmt die Regie auf dem „Mainfloor“, im Bürgersaal spielt DJ Nabil alles von Massive Attack über die Red Hot Chili Peppers bis hin zu den aktuellen Charts, jedoch in seinem persönlichen Stil. Frisch gezapftes Bier, kühle Getränke und Cocktails wie Cuba Libre, Pina Colada und Mojito laden zum Feiern, aber auch zur Entspannung ein.

Beginn: 20 Uhr, Abendkasse ab 18 Uhr

Revierpark Gysenberg

Die MMT Event GbR hat für ihren Tanz in den Mai Partyzelte auf der Rasenfläche im Gysenbergpark aufgebaut. Unmittelbar in der Nähe der Eishalle stehen den Gästen zwei Areas zum Tanzen und Feiern zur Verfügung.

Im ersten Bereich sorgt die Coverband „Good Vibration“ mit Rockmusik der 1960er und 1970er Jahre für Stimmung. Unterstützt wird die Live-Band vom MMT-DJ-Team, das zusätzlich Party- und Discoatmosphäre aufkommen lässt. In der zweiten Area gibt es für die jüngere Generation Clubsounds von und mit dem DJ Marc Gee. Tickets kosten im Vorverkauf 10, an der Abendkasse 12 Euro. Beginn: 19 Uhr



Herne tanzt... garantiert immer eine volle Akademie.

„Park's“ im Herne Stadtgarten

Tanz in den Mai unter freiem Himmel? Spielt das Wetter mit, soll es im Biergarten des „Park's“ ein großes Outdoor-Fest geben. Doch auch wenn der Wettergott dem Biergarten die kalte oder gar regnerische Schulter zeigt, kein Problem: Im Parkrestaurant „steigt“ dann eine Open-House-Party. Auf jeden Fall wieder mit dabei ist DJ Tommes, der erprobte DJ der Silvesterparty im „Park's“.

Eine toller Stimmung ist garantiert und wer Lust hat auf Bier vom Fass, Maibowle, Leckereien von Grill und vieles mehr hat, der ist am 30. April im „Park's“ genau richtig. Der Eintritt ist frei, egal bei welchem Wetter.

Beginn: 17 Uhr bei gutem Wetter, 18.30 Uhr bei schlechtem Wetter.

Flottmann-Hallen

„Tanz in den Mai: Konzert, Party und Abzappeln“ – unter diesem Motto steht die Veranstaltung in den Flottmann-Hallen. Nach dem Konzert der GO Music Allstars sorgt ein DJ für discoähnliche Atmosphäre. Karten kosten im VVK 13, an der Abendkasse 15 Euro.

Beginn: 21 Uhr (Einlass ab 20 Uhr)