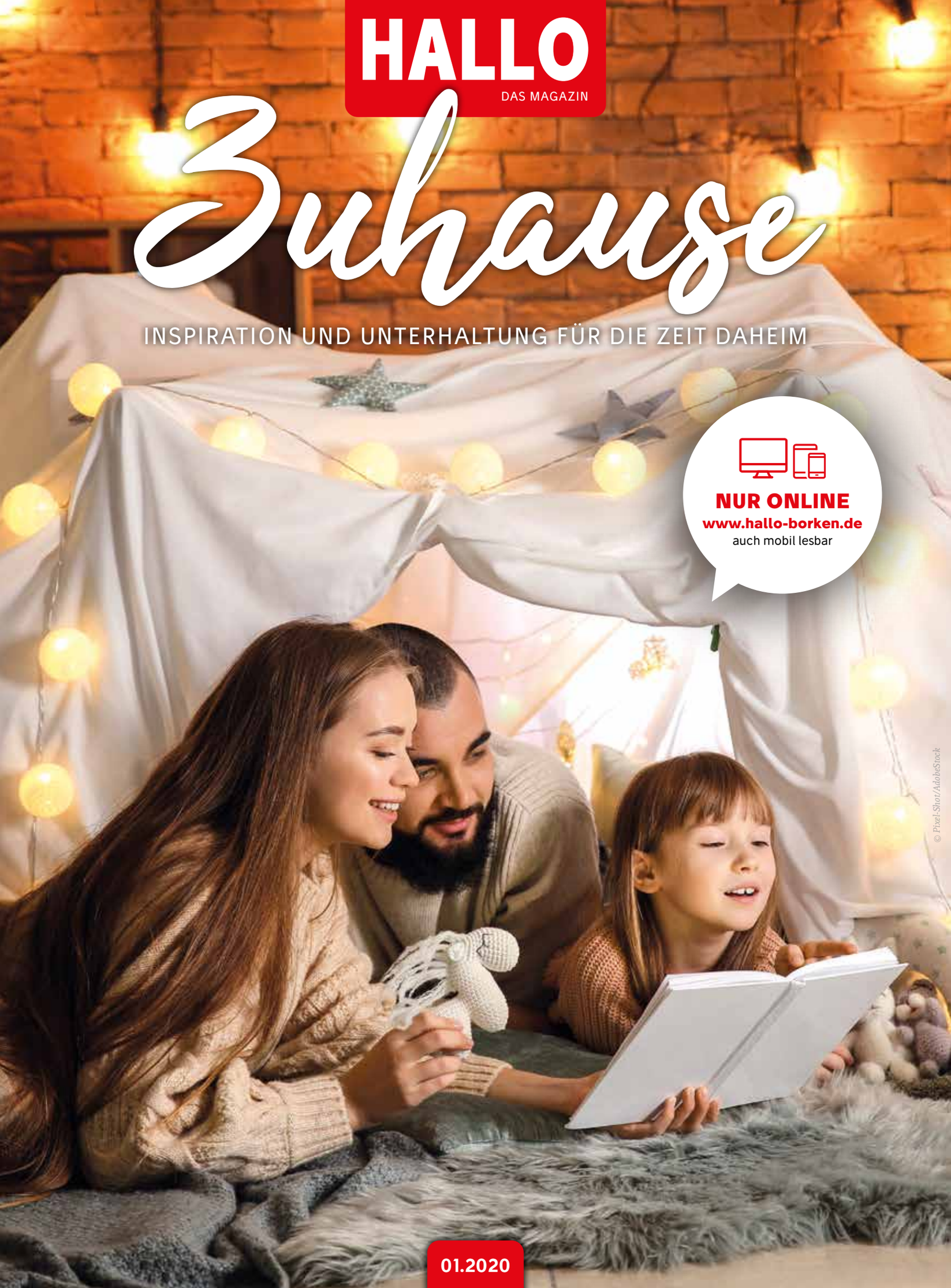

HALLO
DAS MAGAZIN
Zuhause
INSPIRATION UND UNTERHALTUNG FÜR DIE ZEIT DAHEIM
NUR ONLINE
www.hallo-borken.de
auch mobil lesbar
© Pixel-Shot/AdobeStock
01.2020

»SO KLINGT DER SOMMER 2020«

Foto: EMI+JeromeBonnet

L.I.E.B.E. VOR-PREMIERE! NEUES PROGRAMM

musik:landschaft westfalen

VELEN
GUT ROSS

GÖTZ ALSMANN & BAND

L.I.E.B.E.
SAMSTAG, 04. JULI 2020 . 20 UHR
TICKET: € 49,00 / € 44,00

VELEN
GUT ROSS

KAISERKELLER

A TRIBUTE TO THE BEATLES
FREITAG, 03. JULI 2020 . 20 UHR
TICKET: € 29,00

JUSTUS FRANTZ

»BEETHOVEN-MARATHON«
Justus Frantz (Klavier)
»festival:philharmonie westfalen«
Martin Panteleev (Leitung)

GLADBECK
MASCHINENHALLE

SAMSTAG, 11. JULI 2020 . 18 UHR
TICKET: € 59,00 / € 49,00

DÜLMEN
HEILIG-KREUZ-KIRCHE

SONNTAG, 12. JULI 2020 . 17 UHR
TICKET: € 59,00 / € 49,00

VREDEN
GUTSHOF
SCHULZE SIEHOFF

ZUCCHINI SISTAZ

FALSCHE WIMPERN – ECHTE MUSIK
FREITAG, 24. JULI 2020 . 20 UHR
TICKET: € 29,00

HAMMINKELN
BAUZENTRUM BORGERS

FIRST NIGHT –
HIGHLIGHTS DER KLASSIK

»festival:philharmonie westfalen«
Martin Panteleev

SAMSTAG, 01. AUGUST 2020 . 20 UHR
TICKET: € 45,00 / € 35,00

BORKEN
SCHLOSS PRÖBSTING

FRANKREICHS ZAUBER – SPANIENS MAGIE

Junges Tonkünstler Orchester,
Teaa An (Mezzosopran), Oliver Pohl

SAMSTAG, 08. AUGUST 2020 . 20 UHR
TICKET: € 49,00 / € 39,00

RAESFELD
INNENHOF
WASSERSCHLOSS

– OPEN AIR –

FIRST NIGHT –
HIGHLIGHTS DER KLASSIK

»festival:philharmonie westfalen«
Martin Panteleev (Leitung)

DONNERSTAG, 13. AUGUST 2020 . 20 UHR
TICKET: € 55,00 / € 45,00

WINTERSWIJK
ROSENHAEGE
LIVING GARDENS

– OPEN AIR –

THE CAST

OPER MACHT SPASS
FREITAG, 21. AUGUST 2020 . 20 UHR
TICKET: € 35,00

HÖRSTEL
PARKHOTEL SURENBURG

JUSTUS FRANTZ

BEETHOVEN-KLAVIERABEND
FREITAG, 04. SEPTEMBER 2020 . 19 UHR
TICKET: € 39,00
VIP-TICKET INKL. DREIGÄNGEMENUE: € 95,00

TICKETS: 0 28 61 / 7 03 85 86 · WWW.MUSIKLANDSCHAFT-WESTFALEN.DE

INSPIRATION, UNTERHALTUNG UND PRAKTISCHE TIPPS

Einfach mal wegträumen auf ein Hausboot in Irland.
Ein cooles Muffin-Rezept für Ostern ausprobieren.
Sich mit neuen Büchertipps versorgen.
Mal wieder ein Rätsel lösen. Eine neue Idee für die Gartengestaltung finden.
Mit den Kindern kleine Virenmonster ausmalen oder
sich selbst in dieser anstrengenden Zeit etwas Beauty gönnen.

Mit HALLO Zuhause wollen wir Ihnen und Euch in den nächsten Wochen
regelmäßig etwas Unterhaltung, Inspiration und praktische Tipps in die „gute Stube“ liefern.

Die „Coronakrise“ geht an niemandem still vorbei.
Zuhause bleiben und Distanz halten ist unser aller
Beitrag für den Schutz unserer Nachbarn, Freunde und Kollegen.
Vor allem die Schwächeren in unserer Gesellschaft verdienen unsere Solidarität.
Aber „Zuhause bleiben“ ist für viele gar nicht so einfach.
Die ungewohnte Enge, der dauerhafte Kontakt zur eigenen Familie
oder das genaue Gegenteil dazu, die körperliche Isolation und der Verzicht
auf den unbeschwerten Aufenthalt im Freien – das alles sind wir nicht gewohnt.

Damit die Zeit daheim nicht zu lang wird, haben wir dieses neue Format entwickelt.
Wir wünschen Ihnen und Euch viel Spaß mit HALLO Zuhause.

Euer HALLO Team

DIRK KLAPSING
Geschäftsführer

MAXIMILIAN KLAPSING
Konzept & Beratung

ANNE HANS
Medienberatung

EWALD KREMER
Redaktionsleitung
Print & Online

VERENA RICKERT
Redaktion Print & Online

MIKE HÜNTING
Konzept & Beratung

KATHRIN BERHEIDE
Mediendesign
Print & Digital

SILVIA HOMMEL
Mediendesign
Print & Digital

JIHN-YOUNG KIM-KROTT
Social Media & Redaktion

JULIA WEIDEMANN
Assistenz der Geschäftsleitung

PS. Haben Sie/habt Ihr Tipps oder Wünsche für die nächste Ausgabe?
Kurze E-Mail an redaktion@hallo-borken.de genügt.
Wir versuchen, die Anregungen schnell umzusetzen.

Bleiben Sie Zuhause!

BLEIBEN SIE GESUND.

04 Wegträumen
05 Lesbar
06 Gesundheit
07 Beauty & Wellness
08 Kochbar
09 Gartenzeit
10 Handgemacht kreativ
11 Lernbar
12 Spielbar
13 Borken Kids
14 Ausmalbild
15 Gehirnjogging

IMPRESSUM

Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34
46325 Borken
Telefon 02861 7 03 85 86
anzeigen@hallo-borken.de
redaktion@hallo-borken.de
www.hallo-borken.de

Geschäftsführung
Dirk Klapsing

Redaktion
Dirk Klapsing (verantw.)
Verena Rickert, Ewald Kremer

Layout
Kathrin Berheide,
Silvia Hommel

Anzeigen
Dirk Klapsing (verantw.)
Anne Hans

Vertrieb
Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34
46325 Borken

Urheberrechtshinweis: Die Inhalte, Strukturen und das Layout dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Veröffentlichung oder sonstige Verbreitung dieser Informationen, insbesondere die Verwendung von Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

DAS IRISCHE LEBENSGEFÜHL ENTDECKEN

Bei einem Hausbooturlaub kommt man dem Besonderen der grünen Insel am nächsten

// Für einen Hausbooturlaub stehen in Irland insgesamt 750 Kilometer Flüsse, Seen und Kanäle zur Verfügung, die im Einklang mit der Natur vorsichtig restauriert und ausgebaut wurden.

Weite grüne Landschaften, alte Städte und Dörfer, Pubs und Guinness sowie Menschen, die Wert auf Tradition, Lebensart und Gastfreundschaft legen: Irland steht für ein behagliches, entschleunigtes Lebensgefühl, das in vielen anderen europäischen Ländern inzwischen abhandengekommen ist. Wasser spielt in Irland eine Hauptrolle - die grüne Insel ist von unzähligen Flüssen und Kanälen geprägt. Bei einem Hausbooturlaub auf den irischen Gewässern ist das besondere Lebensgefühl wohl am intensivsten spürbar. Im eigenen Rhythmus ist man auf den Wasserstraßen der Insel unterwegs, lebendige Dörfer und Städtchen mit vielen Sehenswürdigkeiten säumen die Ufer, historische Schlösser und Klöster warten auf Entdeckung.

Hobbykapitäne benötigen keinen Bootsführerschein

Das Schönste an einem Hausbooturlaub: Hobbykapitäne benötigen keinen Bootsführerschein, das Navigieren auf den irischen Flüssen und Kanälen ist denkbar einfach. Sogar absolute Anfänger dürfen ans Steuer, es müssen nur mindestens zwei Personen an Bord sein. Zudem findet auf den Binnengewässern der Insel kein gewerblicher Schiffsverkehr statt, Freizeitkapitäne bleiben unter sich. Insgesamt stehen 750 Kilometer Flüsse, Seen sowie Kanäle, die im Einklang mit der Natur vorsichtig ausgebaut und restauriert wurden, zur Verfügung. Der Shannon etwa ist mit rund 370 Kilometern der längste Fluss des Landes, zusammen mit dem Erne bildet er das längste Binnengewässer Europas. Sich informieren und buchen kann man beispielsweise direkt beim Buchungsbüro Hausboot Irland unter www.hausbootirland.de oder telefonisch unter 07130-4056870, englische Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

// Für das Führen eines Hausboots ist kein Bootsführerschein erforderlich, das Navigieren auf den irischen Gewässern ist denkbar einfach.
Fotos: djd/Hausboot Irland

Platz für zwei bis zwölf Personen

Der Anbieter hat verschiedene Bootstypen in seiner modernen Flotte, es stehen drei Mietbasen zur Verfügung. Auf dem kleinsten Boot ist Platz genug für zwei, das größte bietet Platz für maximal zwölf Personen. Häufig gebucht wird ein Boot mit vier Kojen, ideal für den Familien- oder Pärchenurlaub. Saison für den Hausbooturlaub ist von Ende März bis Ende Oktober, als beste Reisemonate gelten Mai, Juni und September. In Irland herrscht durch den Golfstrom ganzjährig ein gemäßigtes Hochseeklima mit angenehm kühlen Sommern. Im August etwa steigt das Thermometer kaum einmal über 25 Grad Celsius. ***(djd)***

LESETIPP VON REDAKTEUR
EWALD KREMER

© lassedesignen/AdobeStock

SO EINE HELDIN HAT DIE KRIMIWELT NOCH NICHT GESEHEN

Die FIONA-Reihe von Harry Bingham

Fiona Griffiths ist nach Lisbeth Salander (Stieg Larsson) die vielleicht ungewöhnlichste Ermittlerin in der derzeitigen Krimilandschaft. Autor Harry Bingham hat sie als junge Polizistin mit kriminellem Ziehvater entworfen. Sie ermittelt in Cardiff, Südwales, nicht gerade bekannt als Brennpunkt des internationalen Verbrechens. Ihr Philosophiestudium in Cambridge hat sie mit Auszeichnung abgeschlossen und wäre eigentlich zu Höherem berufen. Stattdessen geht sie den mühsamen Weg einer „Auszubildenden“ bei der walisischen Polizei.

Fiona schert sich kein bisschen um Grenzen, traut sich auch schon mal an Illegales, wenn es der Sache dient. Sie raucht Cannabis, trinkt Pfefferminztee, hat nicht ganz astreine Freunde und würde liebend gerne den „Planeten Normal“ bewohnen. Denn was Fiona vor allem so besonders macht, ist ihre Krankheit. Sie leidet am Cotard-Syndrom, einer seltenen und sehr ernsthaften Ausprägung einer Depersonalisierung. Bei Fiona drückt sich das in psychotischen Schüben aus, in denen sie sich selbst von außen betrachtet und sich beim Sterben zuschaut. Die Kehrseite der Krankheit: In extremen Situationen kann Fiona „aus ihrem Körper treten“, nimmt keinen körperlichen Schmerz wahr und fokussiert komplett auf das Notwendige. Keine üble Eigenschaft für eine Ermittlerin, zumal Autor Harry Bingham sie in alle möglichen Gefahren schickt.

Und das macht er richtig gut: Die Geschichten sind überaus intelligent und fantasievoll konstruiert, werden zudem mit viel Sprachwitz erzählt. Das funktioniert auch in der deutschen Übersetzung von Andrea O´Brien bestens.

Die FIONA-Reihe ist sieben Jahre alt, bei Rowohlt läuft sie aber erst seit 2018. Zwei Bücher waren zuvor schon unter anderem Titel auf Deutsch erschienen. Mittlerweile gibt es sechs Bände – und alle sind richtig gut. Mit dem ersten Band zu beginnen, ist nicht zwingend, aber sinnvoll. Denn Bingham zieht mit jeder Folge die Fäden länger, die sowohl Fionas ungeklärte Abstammung als auch die Fälle untereinander verweben.

Die Bücher sind bei rororo erschienen. Es gibt sie als Taschenbuch (11 Euro) und e-Book (9.99 Euro). Der erste Band heißt „FIONA. Den Toten verpflichtet“, ISBN: 978-3-499-29036-7

1

2

3

4

5

6

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM MEDITIEREN

DIE RICHTIGE UMGEBUNG: Zum Meditieren braucht es nicht viel. Wer nun auch in die Achtsamkeitspraxis starten möchte, kann direkt loslegen. Wichtig ist, dass man sich hierzu einen ruhigen Platz sucht, der im besten Fall zum festen Ort der Meditation wird. Vor allem für Anfänger empfiehlt sich eine geführte Meditation, zum Beispiel via Video oder über eine App. Entspannungsmusik im Hintergrund kann ebenfalls dabei helfen, sich auf die Meditation einzulassen.

BEQUEME MEDITATIONSPOSITION: Bei der Wahl einer entspannten Meditationsposition entscheiden sich die meisten Meditierenden für den Lotussitz. Wem das zu unbequem ist, der kann gerne auch eine andere Sitzposition wählen, in dieser er sich wohler fühlt. Da beim Liegen die Gefahr des Einschlafens besteht, sollte man besser nicht in dieser Position meditieren.

AUF DIE KÖRPERHALTUNG ACHTEN: Generell gilt: Der gesamte Körper soll entspannen. Ein aufrechter Rücken öffnet die Brust und ermöglicht ein freies Atmen. Die Arme können einfach in den Schoß fallen gelassen werden oder man legt sie auf den Knien ab. Die Schultern sollte man lockerlassen und den Kopf gerade ausrichten.

ZEIT NEHMEN: Anfangs reicht es, rund zehn Minuten täglich zu meditieren. Die Meditationszeit kann nach Belieben gesteigert werden. Damit man nicht davon abgelenkt wird, immer wieder auf die Uhr zu schauen, empfiehlt es sich, einen Wecker zu stellen. Anschließend sollte man zur Ruhe kommen, die Augen schließen und damit beginnen, auf seinen Atem zu achten.

DIE MEDITATION: Nehmen Sie bewusst die ersten tiefen Atemzüge und bleiben Sie auch weiterhin mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem. Konzentrieren Sie sich darauf, wie der Atem langsam in Ihren Körper hinein- und wieder herausfließt und achten Sie dabei darauf, was mit Ihrem Körper passiert, und zwar auf jedes einzelne Detail. Das hilft dabei, sich im jetzigen Moment zu konzentrieren und Schritt für Schritt zur Ruhe zu kommen. Es ist ganz normal, wenn die Gedanken hierbei immer wieder abschweifen und eventuell von der Meditation ablenken. In diesem Fall ist es wichtig, seine Aufmerksamkeit wieder gezielt auf die Achtsamkeitspraxis zurückzulenken.

LANGSAMES AUFWACHEN: Hat man das Gefühl, mit der Meditation fertig zu sein, sollte man noch etwas sitzen bleiben und sich seines Atems bewusst bleiben. Erst dann ist es ratsam, langsam die Augen zu öffnen und von der sitzenden in die stehende Position zu kommen. ***(vr)***

Meditation:

DER SANFTE WEG ZUR ENTSPANNUNG

In Zeiten der Corona-Krise sind zahlreiche Menschen von großen Sorgen geplagt. Viele machen sich Gedanken um ihre Gesundheit oder sind beunruhigt, was ihre finanzielle Situation und ihre Existenz angeht. Umso wichtiger ist es, diese Angstgefühle loslassen zu können und einen Weg zu finden, unbeschwerter mit der aktuellen Lage umgehen zu können.

Um schlaflosen Nächten oder sogar von Ängsten ausgelösten Depressionen vorzubeugen und wieder in eine Grundentspannung zu kommen, kann es äußerst hilfreich sein, regelmäßig zu meditieren. Schon seit der Anfangszeit der jahrhundertealten Tradition der Meditation geht es darum, in sich selbst zu ruhen, ohne zu vielen Gedanken hinterher zu hetzen. Die stressreduzierende Wirkung und die zahlreichen weiteren positiven Effekte der Achtsamkeitsübung, wie unter anderem die Minderung von Ängsten und negativen Gedanken, die Verbesserung der Wahrnehmung eigener Emotionen, die Steigerung des Selbstbewusstseins, die Erhöhung der Konzentration sowie eine deutlich vermehrte innere Ausgeglichenheit wurde inzwischen durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Meditation kann helfen, den Fokus zu behalten und die Sorgen besser zu kontrollieren.

© Syda Productions/AdobeStock

DER PERFEKTE BEAUTY-TAG ZUHAUSE

Auch die eigenen vier Wände können zur Wellness-Oase werden. Die HALLO-Redaktion hat tolle Do it yourself-Tipps für Pflegeprodukte zusammengestellt, die besonders einfach sind und zudem mit nur wenigen Zutaten auskommen.

„Bleiben Sie zuhause", lautet derzeit die weltweite Anweisung, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Gar nicht so einfach, wenn man nach einigen Tagen daheim schon kurz vor einem Lagerkoller steht. Dabei kann man es sich auch zuhause so richtig schön machen. Wie wäre es zum Beispiel damit, sich im eigenen „Home Spa" rundum glücklich zu pflegen und mit selbstgemachten Produkten einen entspannten Relax-Tag zu genießen?

FÜR ATMOSPHÄRE SORGEN: Wer tiefenentspannen möchte, sollte darauf achten, seine Wohnung vor dem geplanten Beauty-Tag aufgeräumt und geputzt zu haben. Schöne Dekoration, Kerzenlicht, ein angenehmer Duft und sanfte Entspannungsmusik bringen ein angenehmes Wohlfühl-Ambiente.

DAS BADEZIMMER WIRD ZUM SPA-BEREICH: Am besten startet man den Beauty-Tag in der Badewanne. Ein Bad wirkt nicht nur entspannend, da es verspannte Muskeln lockert und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt, sondern es bereitet zudem die Haut und Nägel perfekt auf die nachfolgende Pflege vor.

DIY-TIPP: ANTI-STRESS-BADESALZ

Drei Tassen Totes Meer-Salz und 20 Tropfen Ätherische Öle (zum Beisp iel in den Duftrichtungen Lavendel oder Zitrone) vermischen und in ein Schraubglas füllen. Pro Badewanne dem Badewasser rund zwei Esslöffel des Badesalzes hinzufügen.

SEIDIGES HAAR: Vor allem nach den Wintermonaten freut sich das Haar über eine Extraportion Feuchtigkeit. Die Zeit in der Badewanne kann man perfekt dazu nutzen, eine pflegende Haarmaske aufzutragen und einwirken zu lassen.

DIY-TIPP: HAARKUR FÜR SPRÖDES HAAR

Ein bis 2 EL Honig und 1 Spritzer Olivenöl in einem kleinen Topf vermengen und leicht erwärmen. Die lauwarme Haarmaske ins Haar einmassieren und rund 30 Minuten einwirken lassen. Anschließend gut ausspülen.

FEUCHTIGKEIT FÜR DIE HAUT: Nach dem Baden ist die Haut besonders empfänglich für eine wohltuende Pflege. Eine reichhaltige Bodylotion oder ein hochwertiges Körperöl pflegen sie streichelzart.

DIY-TIPP: VANILLE-KÖRPERÖL

Eine Vanilleschote in feine Streifen schneiden und einige Tage in einem Schraubglas in 100 ml Mandelöl ziehen lassen. Anschließend die Vanillepartikel absieben. Am besten sollte das Vanille-Körperöl auf die noch feuchte Haut aufgetragen werden.

Das Gesicht im Fokus: Weil die Haut nach dem Baden noch besonders weich ist, ist die Wirkung eines Gesichtspeelings jetzt sehr intensiv. Durch das Peeling werden Schmutzpartikel und Hautschüppchen entfernt, die die Poren verstopfen können. Im Anschluss an das Peeling ist die Haut bereit für eine Gesichtsmaske. Nach dem Abtragen der Maske sorgen ein pflegendes Serum sowie eine auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmte Creme für einen strahlenden Teint.

DIY-TIPP: ZUCKER-GESICHTS-PEELING

Zwei TL Zucker mit 4 Tropfen Wasser und 4 Tropfen Öl (idealerweise Zitronen- oder Orangenöl, funktioniert aber auch mit Sonnenblumenöl) in einer kleinen Schüssel verrühren und die Mischung sanft mit kreisenden Bewegungen in die Gesichtshaut einmassieren. Anschließend das Peeling mit kaltem Wasser abspülen.

ZEIT FÜR HÄNDE UND FÜSSE: Auch die Maniküre sowie Pediküre gehören zu einem Wellness-Tag dazu. Nachdem man die Nägel gekürzt und mit einer Feile in Form gebracht hat, können diese mit einem pflegenden Nagelöl einmassiert und nach Belieben anschließend mit einem Nagellack lackiert werden.

DIY-TIPP: ÖL FÜR SCHÖNE NÄGEL

Olivenöl oder Kokosöl spenden Fuß- und Fingernägeln wertvolle Feuchtigkeit und enthalten zudem hautpflegende Nährstoffe. Am besten sollte das Öl abends vor dem Schlafengehen aufgetragen und einige Minuten lang einmassiert werden, sodass es über Nacht einwirken kann. ***(vr)***

GEBACKEN VON REDAKTEUR
EWALD KREMER

ÖSTERLICHE Möhren-Muffins

Wer die Zeit bis Ostern nicht abwarten kann oder einfach schon mal probebacken möchte, der sollte zu diesem Rezept für leckere Möhren-Muffins greifen. Die Zubereitung ist einfach, es benötigt keine exotischen Zutaten und ist schnell gemacht.

Zutaten (für 24 Muffins):

300 g	Möhren
250 g	Butter
4	Eier
200 g	Zucker
4 P.	Vanillezucker
250 g	Mehl
1 P.	Backpulver
200 g	gemahlene Haselnüsse
24	Papierförmchen oder eine Backform für Muffins

Für das Topping:

1	Zitrone
100 g	Puderzucker
1 Tüte	gehackte Pistazien
12	Marzipan-Möhren

Und so wirtd´s gemacht:

1. Die Möhren schälen und fein reiben.
2. Butter, Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die geriebenen Möhren unterrühren, dann auch das Mehl und die Haselnüsse mit dem Teig vermengen.
3. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
4. Papierförmchen/Mulden der Backform mit je einem Esslöffel Teig befüllen. Dann für ca. 20 Minuten in den Ofen stellen.
5. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit dem Puderzucker zu einer glatten Glasur verrühren.
6. Die Hälfte der gut abgekühlten Muffins damit einstreichen und je eine Marzipanmöhre aufsetzen. Dann die anderen 12 Muffins einpinseln und mit gehackten Pistazien bestreuen.

HÄSCHENS KAROTTENTRUNK

Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten / Ruhezeit ca. 4 Wochen*
Zutaten für 1 Liter: *500 g Karotten, 200 g Äpfel, 200 g brauner Kandiszucker, 2 EL Honig, 2 Vanillinschoten, 700 ml guter Weinbrand*

Die geschälten Äpfel und Möhren grob raspeln und in ein großes Schraubglas geben. Den Kandiszucker und den Honig zufügen. Die Vanillinschoten längs aufritzen und ebenfalls in das Glas geben. Mit dem Weinbrand aufgießen und gut mischen. Den Aufguss an einem dunklen Ort mindestens vier Wochen ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Nach vier Wochen den Likör durch ein Tuch filtern und in saubere, mit kochendem Wasser ausgespülte Flaschen abfüllen. Gut verschlossen und dunkel gelagert hält der Likör mehrere Monate. Gekühlt genießen! Tipp: Der Trunk schmeckt auch sehr lecker über Vanilleeis. ***Schorten/DEIKE***

DIESE BLÜTENGEHÖLZE TUN MENSCHEN UND INSEKTEN GUT

© Halfpoint/AdobeStock

Einen Schattenspender pflanzen und gleichzeitig einen Mehrwert für die Natur schaffen: Dafür sind Blühgehölze bestens geeignet, die zudem gut in die aktuelle Debatte um Klimaveränderung und Artenschutz passen. Wer bei der Auswahl eines Strauchs oder Baums den Nährwert für Bienen & Co. im Auge behalten möchte, sollte die große Auswahl im gärtnerischen Fachhandel nutzen. Dort gibt es zahlreiche Sorten mit schönen Blüten, die zudem für Schatten sorgen, Wasser speichern und bei Hitze über Verdunstung einem Aufheizen entgegenwirken.

Neben exotischen Gehölzen gibt es auch eine Reihe von heimischen oder zumindest eingebürgerten Sorten, die sich hervorragend als Futterpflanze für Insekten eignen. Dazu zählt die Kornelkirsche (Cornus mas). Sie eignet sich dank ihrer gelben Blüten im Frühjahr nach dem Laubaustrieb nicht nur als wertvolles Wildgehölz, sondern ist auch eine Zierde im Garten. Ein weiterer Pluspunkt sind die essbaren roten Früchte der Kornelkirsche. Eine Kombination aus insektenfreundlichen Blüten und essbaren Früchten bieten zudem Johannisbeere (Ribes) und Felsenbirne (Amelanchier). Zumindest für Vögel sind die Beeren des Ligusters (Ligustrum) interessant, während die stark duftenden Blüten von Juni bis Juli entstehen und allerlei Insekten anlocken. Ebenfalls als Heckenpflanze bewährt hat sich die Schneebeere (Symphoricarpos albus), deren rosa bis weiße Blüten von Insekten gern besucht werden. Besonders wertvoll im Garten erweisen sich auch ältere Efeu-Exemplare. Die Kletterpflanze blüht erst ab dem siebten Jahr, dann allerdings erfreuen sich die Blüten von August bis spät in den Herbst oder sogar bis in den Winter hinein als Nektarquelle großer Beliebtheit bei Bienen, Wespen und Schmetterlingen. ***(GMH/GBV)***

© tanz2012/AdobeStock

// Eine Kombination aus insektenfreundlichen Blüten und essbaren Früchten machen die Felsenbirne (Amelanchier) zu einem wertvollen Gehölz für den Garten.

© progarten/AdobeStock

// Die Kornelkirsche (Cornus mas) eignet sich dank ihrer gelben Blüten im Frühjahr nach dem Laubaustrieb nicht nur als wertvolles Wildgehölz, sondern ist auch eine Zierde im Garten.

WARUM WERDEN ZU OSTERN EIER GEFÄRBT?

Jahr für Jahr bemalen und färben wir zu Ostern ganz selbstverständlich Eier. Doch woher kommt diese Tradition? Die Eier passen zu diesem christlichen Fest, da sie als Zeichen des endlosen Lebens gelten. Die Farben der bemalten Eier haben dabei eine eigene Symbolik. Während heute die Ostereier nach eigenem Schönheitsempfinden bemalt werden, hatte ihre Färbung vor Hunderten von Jahren noch eine Bedeutung. So stand Grün beispielsweise für Hoffnung, während Rot für Fruchtbarkeit und Orange für Kraft stand. ***Glawion/DEIKE***

OSTEREIER . GEKOCHT UND GEFÄRBT

Eierkochen ist zwar keine Hexerei, es gibt aber dennoch ein paar Tipps für ein störungsfreies Ostereierfärben. Um das Platzen der Eier beim Kochen zu verhindern, geben Sie Kühlschrank-kalte Eier nicht ins heiße, sondern bereits ins kalte Wasser. Kocht es dann, schalten Sie die Hitze etwas herunter und lassen die Eier sieben bis acht Minuten köcheln. Geben Sie einen Schuss Essig ins Kochwasser: Dadurch löst sich die Fettschicht auf der Eierschale und sie nimmt die Farbe besser an. Schrecken Sie die Eier nach dem Kochen nicht mit kaltem Wasser ab: Beim Kochen können feine Risse in der Schale entstehen, durch die mit dem kalten Wasser Keime ins Ei gelangen, das verkürzt die Haltbarkeit der Eier. ***ho/DEIKE***

EIERKARTON MAL STYLISCH

Originelle Überraschung zum Verschenken an Ostern

Was bringt man am besten mit, wenn man an den Ostertagen bei der Familie oder zu Freunden eingeladen ist? Eine charmante und besonders originelle Idee dafür ist ein selbst bemalter Eierkarton, gefüllt mit einer bunten Oster-Überraschung, wie die von Bloggerin Bine (waseigenes.com).

UND SO GEHT'S:

1. Vorsichtig das Etikett des Eierkartons entfernen.
2. Mit einem Bleistift oder anderen radierbaren Stiften die Motive auf dem Karton vorzeichnen. Das können zum Beispiel Schriftzüge sein wie „Happy Easter“, „Yummy“ oder „Frühlingsgefühle“ kombiniert mit Mustern, Blumen, Herzen oder anderen Gestaltungselementen passend zu Ostern.
3. Die vorgezeichneten Motive anschließend mit einem universellen Stift, der auf unterschiedlichsten Untergründen haftet, nachmalen. Gut geeignet hierfür sind Kreativmarker (z.B. Pintor von Pilot) in verschiedenen Farben und Strichstärken.

Bei der Füllung des Eierkartons sind der Kreativität ebenfalls keine Grenzen gesetzt.

EINE VARIANTE: Eier hart kochen und anschließend mit den Malstiften gestalten - zum Beispiel mit bunten Klecksen oder grafischen Mustern. Wer es etwas süßer mag, kann auch kleine Gugelhupfe backen und diese neben die bemalten Eier setzen. Noch eine hübsche Serviette als Einbettung und fertig ist der umgestylte Eierkarton. ***(djd)***

ELTERN LERNEN MIT KINDERN

// Die Schulpsychologen Philipp Deing (li.) und Dr. Sascha Borchers haben mit ihrer Kollegin Kristina Timm Lerntipss zusammengestellt. Foto: pd

Lernen von zu Hause – das ist das Motto für Schülerinnen und Schülern in den nächsten Wochen in Zeiten vom Coronavirus. Dafür werden sie von ihren Lehrkräften mit Übungsmaterialien versorgt. Wie können Eltern, ihre Kinder angemessen beim Lernen und Arbeiten unterstützen? Schulpsychologen in der Bezirksregierung Münster haben zehn Tipps für Eltern, wie sie mit ihren Kindern lernen können.

1. SIE SIND KEINE LEHRKRAFT

Sie können und sollen die Schule und die Lehrer nicht ersetzen, sondern Ihr Kind so gut wie es Ihnen möglich ist begleiten.

2. GEBEN SIE DEM TAG EINE STRUKTUR

Wichtig ist, dem Tag eine Struktur zu geben und vieles vom Ablauf her von Tag zu Tag ähnlich zu gestalten. Halten Sie feste Schlafens- und Aufstehzeiten, Pausen und Mahlzeiten und auch Bewegungs- bzw. Sportzeiten ein. Wir Menschen – und besonders Kinder – profitieren von diesem festen Rhythmus.

3. SINNVOLLES UND STRUKTURIERTES ÜBEN

Ähnlich wie ein Schulmorgen sollte das Kind sich täglich für ein abgestimmtes Zeitfenster an die Aufgaben setzen. Besprechen Sie den „Stundenplan“ gemeinsam mit dem Kind.
Dabei ist es sinnvoller, häufiger und kürzer zu arbeiten. Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern ist begrenzt! Überlegen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie viel es an einem Tag von den Übungen bearbeiten möchte oder sollte.

4. WISSEN ERARBEITEN UND VERTIEFEN

Wechseln Sie ab zwischen Phasen, in denen Sie ihrem Kind helfen, sich Wissen zu erarbeiten, mit Phasen, in denen dieses Wissen gefestigt und wiederholt wird. Planen Sie für Wiederholung und Vertiefung insgesamt mehr Zeit ein als für die Erarbeitung eines bestimmen Lerninhaltes.

5. VOKABELN LERNEN

Vokabeln zunächst laut lesen und dann mehrmals schriftlich kontrollieren, bis sie sitzen. Nach acht bis zehn Vokabeln eine kleine Pause machen, insgesamt sollten Kinder nicht mehr als 30 bis 40 pro Tag lernen. Es empfiehlt sich, schwer merkbare Vokabeln auf Lernkarten zu schreiben oder zu markieren und regelmäßig zu wiederholen. Schauen Sie als Anregung folgendes Video: https://youtu.be/mHINTOrPlqQ

6. UMGANG MIT KONFLIKTEN

Manchmal fühlen Eltern sich nicht in der Lage, ihre Kinder hilfreich zu fördern: Sie sind vielleicht „viel zu nah dran“ oder sogar in Lernprobleme mit eingebunden. Verstehen sie das Lernproblem nicht, unterstellen Eltern oft „Faulheit“ oder sind verärgert. In diesen Fällen empfehlen wir, weniger für die Schule zu machen und erst mehr in die Beziehung zu investieren. Viele Themen findet man heute im Internet schön aufgearbeitet. So müssen nicht Sie Ihrem Kind Inhalte erklären, sondern überlassen es dem Internet in einem sinnvollen Maß.

7. NUTZEN SIE BILDUNGSMEDIEN

Viele Fernsehanstalten haben ihr Programm geändert und bringen morgens interessante, gut aufbereitete Programme rund um schulische Themen. Nutzen Sie diese zur Auflockerung der Übungen. Viele dieser Angebote findet man später auch Online in den Mediatheken.

8. IM ZWEIFEL BEI DER LEHRKRAFT NACHFRAGEN

Im Zweifelsfall stimmen Sie die Inhalte mit der Lehrkraft ab. Schreiben Sie Ihre Fragen per Mail oder rufen Sie in der Schule an. Wenn Ihr Kind inhaltliche Fragen hat, lassen Sie es diese formulieren und an die Lehrkraft schicken.

9. KONFLIKTE ALS CHANCE

Natürlich wird es jetzt auch eine Zeit der Reibereien, Konflikte und des Streites sein. Das ist natürlich, normal und gehört zum Leben dazu. Aber diese Reibung können wir positiv nutzen: Ein gut gelöster Streit, die Zeit, in Ruhe nach Ursachen für Konflikte zu forschen und gemeinsam tragfähige Lösungen zu erarbeiten (Stichwort „Familienkonferenz“) ist gleich auf mehreren Ebenen wirksam: Sie ist beziehungsstiftend, steigert Sozialkompetenz und damit auch das Selbstbewusstsein. Nutzen Sie diese Zeit!

10. GENIESSEN SIE DIE „GESCHENKTE“ ZEIT

In Krisensituationen wie diesen ist nicht immer alles schlecht. Beispielsweise ist es hilfreich, zu überlegen, welche Chancen die Krise bietet. In der aktuellen Situation ist dies mit Sicherheit die „geschenkte Zeit“: Wann werden wir wieder so viel Zeit wie jetzt mit unseren Kindern verbringen können?
Zeit, die wir für die Dinge nutzen können, für die wir sonst keine Zeit haben: Gemeinsam spielen, lesen, lachen, singen, kuscheln und vieles andere mehr. Und auch Zeit für jeden von uns selbst: Zeit zum Lesen, Musik hören, träumen, Sport machen. Für Eltern wie für Kinder ist es auch eine Chance, zur Ruhe zu kommen und sich darauf zu besinnen, was das Wesentliche ist. Zudem ist das Aushalten von Langeweile eine Kompetenz, die einerseits unserer Gesellschaft abhandengekommen ist und andererseits direkt lern- und kreativitätsförderlich ist.

SPEED CUPS

Becherstapeln mit Spaßfaktor

Hier sind Geschwindigkeit und ein gutes Auge gefragt: Jeder Spieler erhält fünf bunte Becher (Cups) und muss nun versuchen, diese so schnell es geht in der Reihenfolge zusammenzustellen, wie es die jeweilige Aufgabenkarte vorgibt. Außerdem muss darauf geachtet werden, ob die Becher übereinander gestapelt oder nebeneinander gestellt werden. Da kann man schon mal schnell durcheinander kommen – was für zusätzlichen Spaß sorgt. Hat man den Eindruck, seine Cups richtig kombiniert zu haben, heißt es: Schnell auf die Glocke hauen! Am Ende gewinnt der schnellste Stapler. ***(vr)***

2 – 4 Spieler

6 +

15 Minuten

Verlag: Amigo

KATAMINO

Räumliche Geometrie in spielerischer Form

Bei Katamino geht es darum, die elementaren Eigenschaften von Ebenen und räumlichen Figuren kennenzulernen und hierdurch sein logisches Denken und Beobachtungsvermögen zu fördern. Ziel des Spiels ist es, mit einer gewissen Anzahl von Spielsteinen auf dem Spielbrett harmonische Figuren, die sogenannten „Pentas“ zu erstellen. Je mehr Steine im Spiel sind, desto schwieriger wird es. Es gibt tausende von möglichen Kombinationen, weshalb das Spiel extrem ausbaufähig ist und nie langweilig wird. Vor allem bei Kindern habe ich beobachtet, dass sie die Herausforderung der Kombinationsvielfalt reizt, weshalb sie sich stundenlang mit dem Spiel beschäftigen können. ***(vr)***

1 – 2 Spieler

ab 3 Jahren

10 – 20 Minuten
(je Aufgabe, variiert je nach Schwierigkeitsstufe)

Verlag: Gigamic

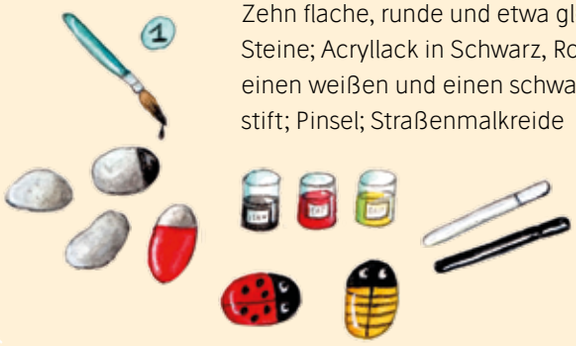
Aufgrund der verschiedenen Übungshefte und Schwierigkeitsstufen ist Katamino sowohl für Kinder ab drei Jahren wie auch für Erwachsene geeignet!

MIKADO ist ein Geschicklichkeitsspiel, für das man eine besonders ruhige Hand benötigt: Je nach ihrem Wert farblich gekennzeichnete Holzstäbchen werden auf den Tisch geworfen und einzeln wieder aufgenommen. "Wackeln" ist dabei nicht erlaubt, das heißt, es darf sich nur das Stäbchen bewegen, das man gerade aufnimmt – andernfalls ist der nächste Spieler an der Reihe. Das werthöchste Stäbchen dieses Spiels heißt Mikado (daher auch der Name). Das Wort kommt aus dem Japanischen und bedeutet "erhabene Pforte". In früheren Zeiten war das eine Ehrenbezeichnung für den japanischen Kaiser. ***brm/DEIKE***

BASTELTIPP:

DAS BRAUCHST DU:

Zehn flache, runde und etwa gleich große Steine; Acryllack in Schwarz, Rot und Gelb; einen weißen und einen schwarzen Lackstift; Pinsel; Straßenmalkreide



SO GEHT ES:

1. Bemal fünf der Steine mit roter und schwarzer Farbe als Marienkäfer, die anderen fünf mit Schwarz und Gelb als Bienen. Wenn die Farben getrocknet sind, kannst du mit schwarzem und weißem Lackstift die Augen aufmalen.

2. Zeichne mit Straßenmalkreide ein kleines Spielfeld mit 3x3 Feldern auf den Boden. Und schon kann es losgehen!

ANLEITUNG:

Zunächst brauchst du einen Mitspieler: Eine Person bekommt die fünf Marienkäfer, die andere die fünf Bienen als Spielsteine. Nun beginnt einer von euch beiden das Spiel, indem er einen Stein auf eines der freien Felder setzt. Danach darf der andere einen Stein ablegen – so geht es immer abwechselnd weiter. Wer zuerst drei seiner Spielsteine in eine Zeile, eine Spalte oder eine Diagonale gesetzt hat, hat das Spiel gewonnen.

© Wechdorn/DEIKE

Der Siebenschläfer

Kecke, schwarze Augen, ein graues Fell mit weißem Bauch, ein buschiger Schwanz wie bei einem Eichhörnchen. Siebenschläfer sind schon putzige Tiere.

Sie ähneln den Mäusen. Wissenschaftler zählen sie aber zu den Bilchen. Siebenschläfer haben ihren Namen bekommen, weil sie sieben Monate des Jahres verschlafen. Von Oktober bis Juni verzieht sich der kleine Kerl sich in seine Erdhöhle – eng zusammengekuschelt mit seiner ganzen Familie.

Auch im Sommer, wenn er wach ist, sieht man den Siebenschläfer meist nicht. Denn er ist in der Nacht unterwegs. Dann sucht er Früchte, Samen, Blätter, Kastanien, Eicheln, Nüsse und Bucheckern. Damit frisst er sich neuen Winterspeck an.

Öfter als man ihn sieht, kann man den Siebenschläfer hören. Auf Dachböden alter Häuser oder in Scheunen sucht er Spinnen und Insekten – und macht dabei so viel Lärm, dass die Leute früher dachten, da wohnten Gespenster.

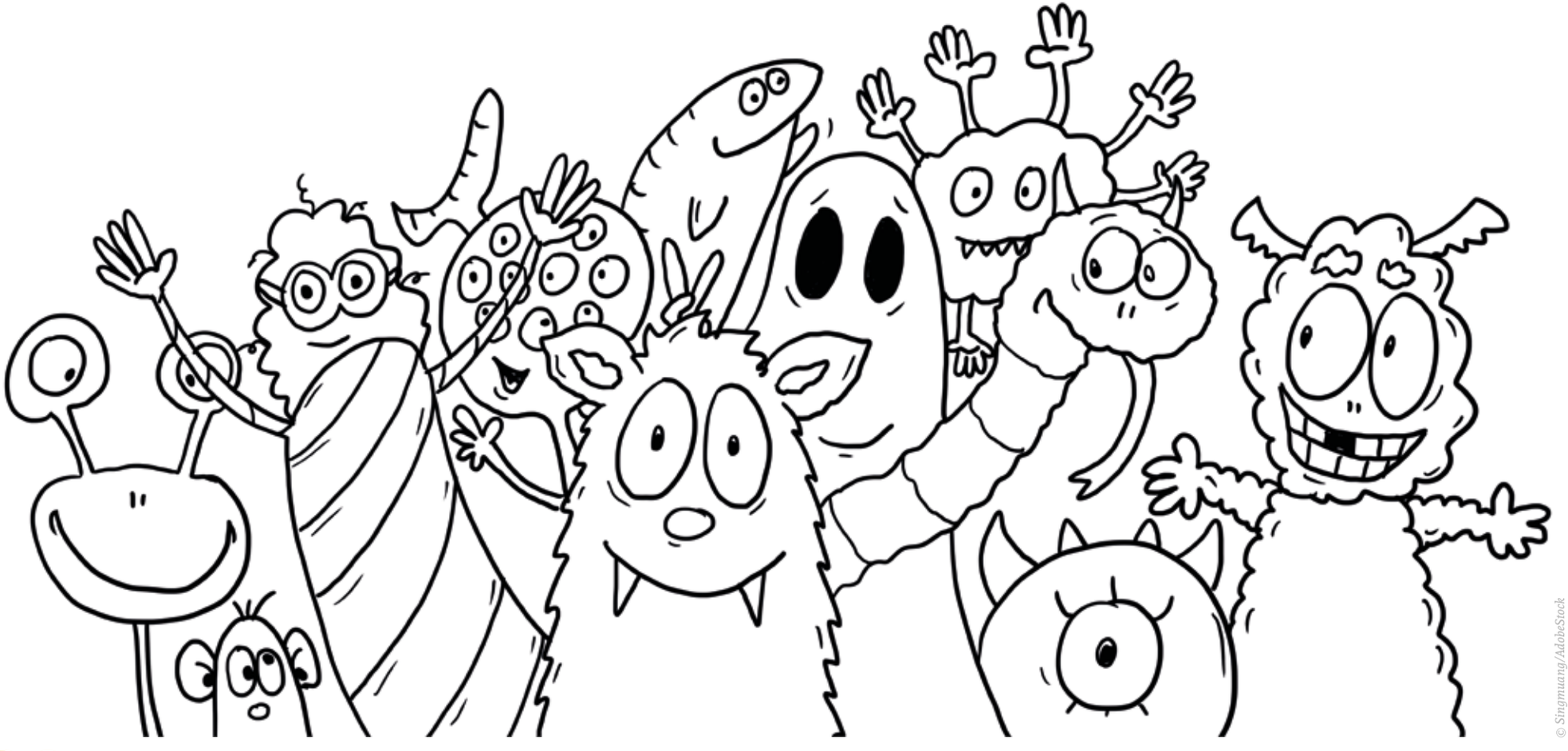
Der Siebenschläfer hat übrigens besondere Ballen an den Pfoten, die wie Saugnäpfe funktionieren. Damit kann er sogar an senkrechten Wänden hochklettern.

Die fünf Sommermonate sind für den Siebenschläfer ganz schön stressig! Er muss fressen, fressen, fressen, eine Partnerin finden und vier bis sechs Junge aufziehen. Für ihre Kinder sucht die Siebenschläfer-Frau eine Baumhöhle. Manchmal besetzt sie auch einfach einen Nistkasten für Vögel.

Leider sind die Lebensbedingungen für den Siebenschläfer bei uns nicht mehr so toll. Er braucht natürlich gewachsene Wälder mit vielen verschiedenen Laubbäumen. Auch auf Obstwiesen mit alten knorrigen Bäumen fühlt er sich wohl, denn die haben häufig schöne Höhlen. Da kann er sich und seine Jungen gut verstecken. ***(kre)***

Hol deine Buntstifte raus und male die kleinen Virenmonster
mit deinen Lieblingsfarben aus.

„Kleine Virenmonster"

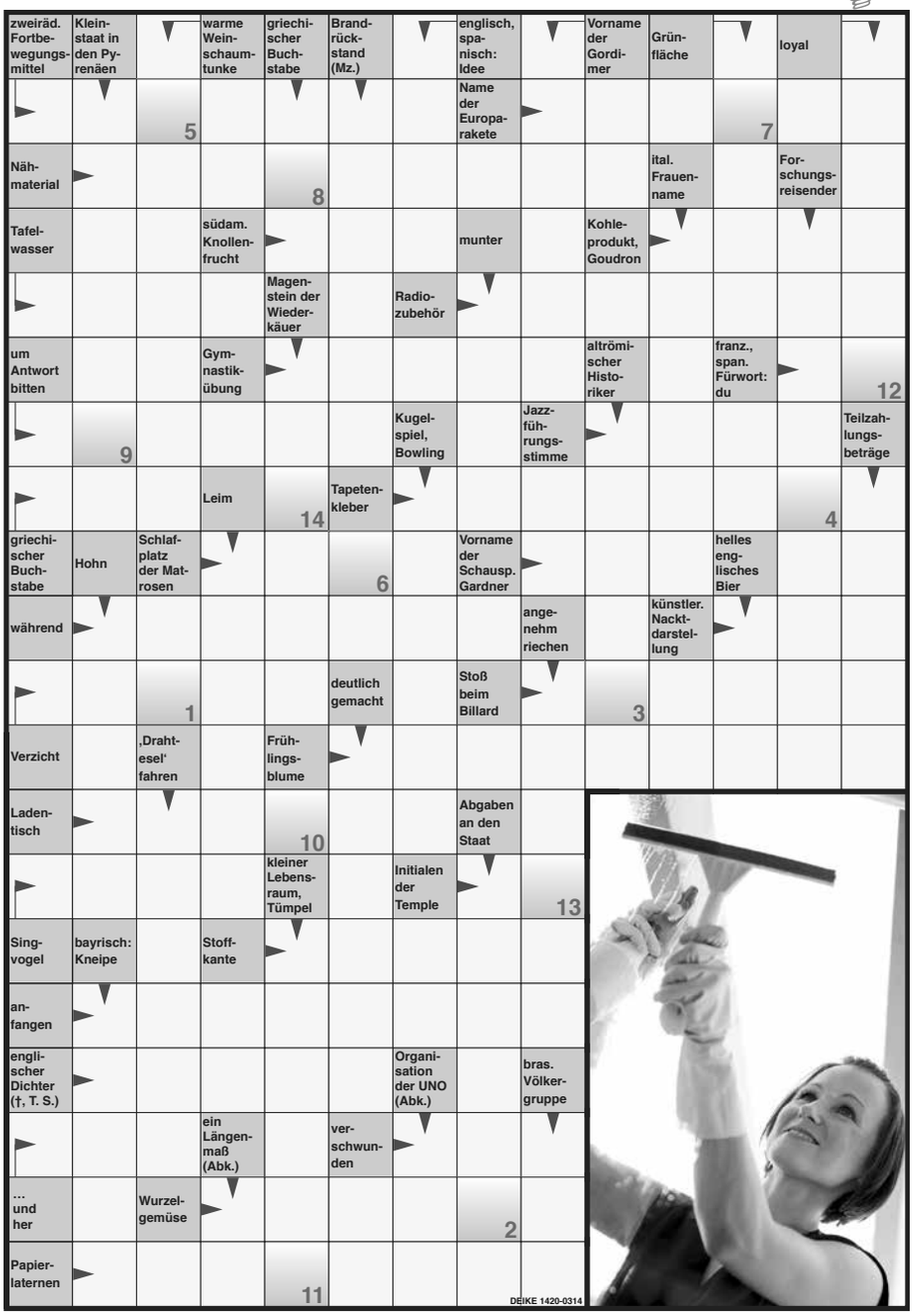


© Singmuang/AdobeStock

Rätselkrimi:

ÜBERFALL IM WALD

Ludger Janz kühlt die dicke Beule an seinem Hinterkopf. „Der Angriff kam aus dem Nichts“, sagt er und bewegt vorsichtig den Knöchel. „Ich kann mir gar nicht erklären, wie jemand auf so was kommt!“ Privatdetektivin Vicky Holl sitzt neben ihm auf einem Baumstamm im Wald. Ob es sich lohnt, einen Jogger zu überfallen? Vicky mustert ihn. Seine nagelneue Sportfunktionskleidung ist verdreckt, überall kleben Erde und Blätter, Arme und Beine sind verschrammt. Er reicht ihre Wasserflasche zurück, die auf seiner Beule warm geworden ist. Trinken möchte er nicht davon. „Beim Laufen nur Iso-Drinks“, erklärt er. Und die nur von einem bestimmten Hersteller. Auch die fehlenden Schuhe und die Sportbrille, die der Räuber erbeutet hat, sind selbstverständlich Markenware. Die Smart-Watch mit Activity Tracker hat alle Daten direkt in seinen Blog übertragen. Immerhin hat er seinen Autoschlüssel noch und auch die Brieftasche ist nur leichter geworden, aber nicht gestohlen. Vicky sammelt den verstreuten Inhalt auf. „Ich bin ein gefragter Influencer“, prahlt er, als sie seinen Ausweis betrachtet. „Alle Produkte, die ich teste, werden anschließend ein Renner. Natürlich zahle ich nichts dafür und darf alles behalten. Die Firmen reißen sich um mich, und meine Follower lieben meine Beiträge.“ Vicky ruft die Polizei und begleitet Janz zum Auto. Die Reifen sind zerstochen. „Das ist vermutlich noch nicht alles“, sagt Vicky. „Hoffen wir, dass er einen Denkfehler macht, dann kriegen wir ihn.“ Was meint sie? ***Pons/DEIKE***



			4	8		1		
9	4							
2			3			9		
	1			4				
	5			7		8		
							3	4
5		3						
		9			8		1	
					6		2	7

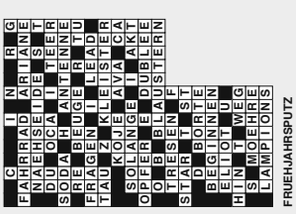
© DEIKE PRESS

9	3				1			
7						3	8	
			4		5			6
6	1				2		4	
	8		1				9	
			7	5			6	
		9				7		4
8				2	7			
		3				8		9

4			2					9
7	6	9	4	5				
			1	9				8
					3	8	7	4
2		8	7		5			
	7	3				6	2	
6	9					5		
	1			8	2	3		
	3			1	9	2		

© DEIKE PRESS

Lösung „Überfall im Wald“: Der Täter hat den Ausweis von Herrn Janz gesehen und damit seine Adresse. Mit den zerstochenen Reifen wollte er sich vermeintlich Zeit verschaffen, um auch noch die Wohnung auszuräumen. Er konnte Janz ausspionieren, da das Fitnessarmband dessen Laufstrecke in dem Blog anzeigt. Aber: Es verrät auch den Aufenthaltsort des Täters, wenn der vergisst, den Sender abzuschalten.



6	3	5	4	8	9	1	7	2
9	4	1	6	2	7	5	8	3
2	7	8	3	5	1	9	4	6
3	1	6	8	4	2	7	5	9
4	5	2	9	7	3	8	6	1
8	9	7	1	6	5	2	3	4
5	2	3	7	1	4	6	9	8
7	6	9	2	3	8	4	1	5
1	8	4	5	9	6	3	2	7

9	3	6	8	7	1	4	5	2
7	5	4	2	6	9	3	8	1
1	2	8	4	3	5	9	7	6
6	1	7	3	9	2	5	4	8
3	8	5	1	4	6	2	9	7
4	9	2	7	5	8	1	6	3
2	6	9	5	8	3	7	1	4
8	4	1	9	2	7	6	3	5
5	7	3	6	1	4	8	2	9

4	8	1	2	3	6	7	5	9
7	6	9	4	5	8	1	3	2
3	2	5	1	9	7	4	6	8
1	5	6	9	2	3	8	7	4
2	4	8	7	6	5	9	1	3
9	7	3	8	4	1	6	2	5
6	9	2	3	7	4	5	8	1
5	1	4	6	8	2	3	9	7
8	3	7	5	1	9	2	4	6

Bleiben Sie Zuhause!

BLEIBEN SIE GESUND.

HALLO
DAS MAGAZIN