

2/2025

LebensWerte News



ZIRKUSWOCHE IN DER KITA

Sportrollstühle-Spende
an Förderschule

Spendenlauf für
Ameland-Ferienlager

Projekt LebensWert
erhielt Auszeichnung

Letzter Wille. Neue Chancen.

Ihre Erbschaft / Ihr Testament

Sie haben Ihr ganzes Leben hart gearbeitet und sich etwas Wohlstand geschaffen. Sie genießen Ihren Ruhestand und vielleicht ist es Ihnen sogar vergönnt, etwas von Ihrem Vermögen an Ihre Liebsten zu vererben. Viele Studien belegen, dass die Armut in Deutschland ansteigt, auch mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz-IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer mehr an den Rand unserer Gesellschaft. Wir fühlen uns mit diesen Menschen solidarisch und gründeten Anfang 2007 das Projekt LebensWert. Unser klares Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen, der sich an uns wendet, Halt in seiner persönlichen Lage zu geben und ihn auf seinen Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Unsere Arbeit wird hauptsächlich durch Spenden finanziert. Durch eine Testamentsspende hat Ihr Engagement über Ihr eigenes Leben hinaus Bestand. In Ihrem Testament können Sie die Projekt LebensWert gGmbH zum Erben oder Miterben bestimmen. So kann Ihr letzter Wille vielen Menschen in akuter Not neue Hoffnung geben.



KiPa-Kinder Patenschaften



Wir bieten Kinderpatenschaften für arme und bedürftige Kinder aus notleidenden Familien. Mit einem breiten Spektrum an Hilfsangeboten fördern wir diese Kinder wie beispielsweise mit Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Unterricht an einer Musikschule. Patenschaften können auch für Theaterbesuche oder andere Bildungsangebote übernommen werden.

Jugendarbeitslosigkeit verhindern



Das Projekt „Jugendarbeitslosigkeit verhindern“ hat einen präventiven Charakter und setzt darauf, möglichst früh mit den Jugendlichen und Heranwachsenden zu arbeiten, um ein Umdenken bei der individuellen Lebensplanung zu bewirken und zu vermitteln, dass einen Job zu haben ein erstrebenswertes Ziel ist. Wir arbeiten eng mit Haupt- und Gesamtschulen zusammen, damit die Jugendlichen ihren Platz in der Gesellschaft finden.

Obdachlosen Betreuung / Sozialberatung



Obdachlosigkeit bedeutet oft Hoffnungslosigkeit. Wir schenken Wärme, Zuversicht und helfen mit einer ganzheitlichen Sozial- und Hartz-IV Beratung die optimale, individuelle Lösung für jedes Problem zu finden. Halt geben statt ausgrenzen und Hoffnung spenden, wo andere längst das Wort hoffnungslos benutzt haben. Für einen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.

Sozial-Café Neumühl



Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Duisburger Norden. Oftmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgesperrt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffee/Tee getrunken, zu Mittag gegessen, mit anderen gemeinschaftlich gefrühstückt oder an angebotenen Aktivitäten teilgenommen werden. Gleichzeitig ist immer ein Sozialarbeiter vor Ort - wir wollen aktiv soziale Verantwortung für den Stadtteil übernehmen.

In dieser Ausgabe

4 Gänsehautmomente in Oberhausen



6 Frührente Überlegungen

8 Impuls

10 Laufen für Ferienfreude

12 Zirkuswoche in der KiTa



14 Sommerküche mit Martina & Moritz

16 Projekt LebensWert erhält Ehrenamtspreis NRW

18 Pater Tobias im „World Megamarathon Ranking 300+“

20 Gesundheit und Regeneration mit Kryotherapie

21 Programme / Termine

22 Anzeigen



Liebe Leserinnen
und Leser,

die Sommerzeit steht vor der Tür und mit ihr hoffentlich für viele von uns die Gelegenheit, ein wenig aufzutanken. Kraft schöpfen. Durchatmen. Vielleicht mal innehalten und dankbar zurückschauen auf das, was gelungen ist und neu motiviert nach vorne blicken.

Auch bei uns im Projekt LebensWert ist gerade viel in Bewegung. Bewegung im wahrsten Sinne des Wortes: Unsere Sportrollstühle ermöglichen Kindern mit Einschränkungen neue Freiheit und Teilhabe. Und auch beim Spendenlauf der Gesamtschule war Bewegung das große Thema, im Körper und im Herzen. Ein weiteres Highlight: Der Kindergarten Herz-Jesu war eine Woche lang „in der Manege“, ein wunderbares Zirkusprojekt voller Leuchten in den Augen und Selbstvertrauen in kleinen Herzen. Große Anerkennung gab es in diesem Monat auch für unser Team: Das Projekt LebensWert wurde beim Ehrenamtspreis mit dem 3. Platz im Bereich DIALOG ausgezeichnet. Eine schöne Bestätigung für das, was viele von Ihnen Tag für Tag mittragen.

Und dann: ein ganz besonderer persönlicher Meilenstein. Ich habe meinen **300. Marathon** geschafft und wurde in die **japanische Weltrangliste „Megamarathon 300+“** aufgenommen. Ein Lauf für den Glauben und für die Armen dieser Welt. Über 2,1 Millionen Euro an Spendengeldern habe ich so bisher erlaufen. Auch neue Gesundheitsimpulse nehmen wir auf: Die **Kryo-Therapie** in der Kältekammer ist Teil eines innovativen Programms zur Regeneration, für Spitzensportler und alle, die neue Energie tanken wollen. Natürlich erwarten Sie in dieser Ausgabe wieder köstliche Sommerrezepte, einen geistlichen Impuls und ein Gebet, das Sie vielleicht durch die kommenden Wochen begleiten kann. Und: Werfen Sie gerne einen Blick auf unsere Ankündigungen und Termine, wir freuen uns, Sie bei der einen oder anderen Gelegenheit persönlich zu sehen!

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und Ihre Unterstützung.

Mit sommerlichen Grüßen

Ihr

P. Tobias

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem.
Holtener Str. 172, 47167 Duisburg

Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612

info@projekt-lebenswert.de · www.magazin-lebenswerte.de

Chefredakteur Tobias O. Praem

Erscheinungsweise Druckversion 3 x jährlich · bundesweit

Seitenformat 210 x 297 mm

Konzeption & Design

N3W – creative strategies

Tel. 06439 22 99 078 · info@ndreiw.de · www.ndreiw.de

Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren



SPENDE FÜR NEUE SPORTROLLSTÜHLE – SCHLINGENSIEF-SCHULE FREUT SICH

Große Freude an der LVR-Christoph-Schlingensief-Schule in Oberhausen: Acht neue Sportrollstühle konnten kürzlich feierlich übergeben werden. Die hochwertige Ausstattung ist eine großzügige Spende von Pater Tobias Breer – bekannt als der „Marathon-Pater“. Seit 19 Jahren engagiert sich der Ordensmann aus Duisburg-Neumühl laufend für den guten Zweck. Mit über 300 Marathon- und Ultraläufen hat er bislang mehr als 2,1 Millionen Euro für benachteiligte Kinder weltweit erlaufen.

In diesem Jahr kommt seine Spende in Höhe von 24.500 Euro den Schüler*innen der Förderschule des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) mit dem Förderschwerpunkt „Körperliche und motorische Entwicklung“ zugute. Neben den neuen Sportrollstühlen werden durch die Mittel auch bestehende Rollstühle mit neuen Gurtsystemen ausgestattet. Die Spende erfolgte über den Förderverein der Schule. An der offiziellen Übergabe nahmen neben Pater Tobias auch die Schulleitung, Vertreterinnen des Fördervereins, Lehrkräfte aus dem Bereich Sport und Therapie sowie zahlreiche Schülerinnen teil.

Die neuen Rollstühle sind speziell für den Sport konzipiert und werden künftig im regulären Sportunterricht sowie bei Schul-Sportfesten und externen Sportveranstaltungen eingesetzt. Besonders erfreulich: Der Speichenschutz der Rollstühle ist mit einem künstlerischen Motiv von Christoph Schlingensief gestaltet – entworfen vom bekannten Kölner Künstler SAXA. So verbindet sich sportliche Förderung mit einer kulturellen Würdigung des Namensgebers der Schule.



Pater Tobias betonte bei der Übergabe: „Es berührt mich zutiefst, wenn ich sehe, wie viel Freude und neue Möglichkeiten durch eine solche Spende entstehen. Gerade Kinder mit körperlichen Einschränkungen verdienen bestmögliche Unterstützung und Chancen, sich sportlich zu entfalten.“



Pater Tobias



DARUM IST FRÜHRENTEN AUCH KEINE LÖSUNG

Dass mehr Menschen auch im Alter arbeiten – viele Politiker und Arbeitgebervertreter fordern das immer lauter. Noch viel wichtiger für jeden Einzelnen ist aber wohl etwas anderes: Allein schon aus gesundheitlichen Gründen ist es vorteilhaft, länger aktiv zu bleiben. Das gilt für Männer noch mehr als für Frauen. Aber der Reihe nach.

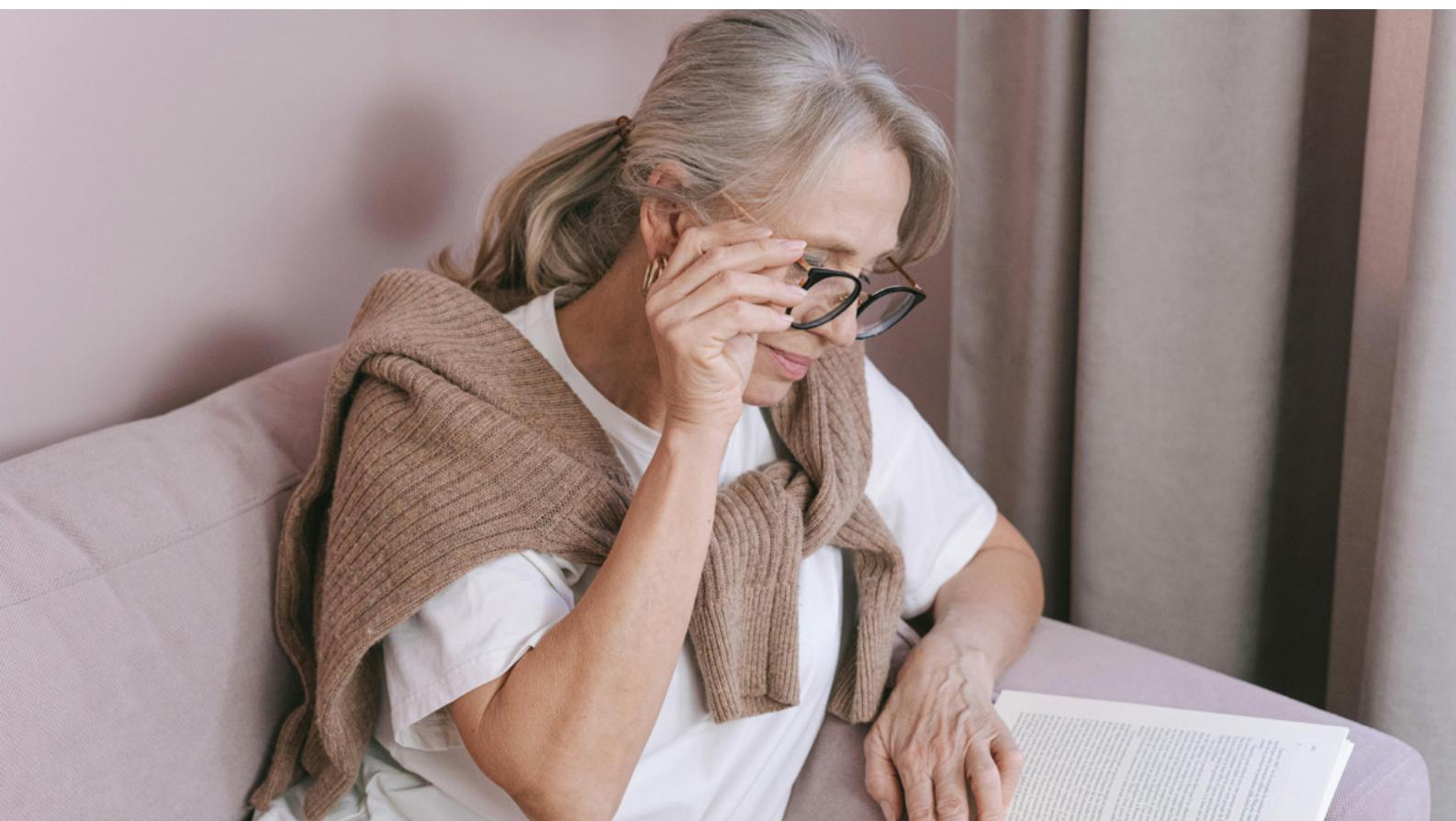
Mit dem Alter steigt auch der Anteil jener, die aus dem Arbeitsleben ausscheiden: Rund 83 Prozent der 55- bis 59-Jährigen in Deutschland waren im Jahr 2023 erwerbstätig. Von den 60- bis 64-Jährigen waren es nur noch gut 65 Prozent. Dass der Anteil der Erwerbstägigen bereits deutlich vor Erreichen des Rentenalters sinkt, liegt insbesondere an Frühverrentungen.

Hinzu kommt: Bis Mitte der 2030er-Jahre überschreiten mehr als 13 Millionen Bundesbürger das Alter von 65 Jahren. Damit liegen zwei Dinge auf der Hand: Der Verlust an „Köpfen“ wird den Arbeitsmarkt in den kommenden Jahren vor enorme Herausforderungen stellen. Und unserem Sozialsystem – von der Rente bis zur Pflege – droht absehbar die Überlastung. Es fehlen einfach die jungen Leute, die als Beitragszahler an die Stelle der alternden Boomer rücken könnten.

„Abgerundet“ werden diese statistischen Fakten durch den Anstieg des ganz persönlichen Gesundheitsrisikos: Denn wer seine (Berufs-)Tätigkeit an den Nagel hängt, wird danach auffallend früh mit körperlichen und geistigen Problemen konfrontiert – bis hin zum steigenden Todesrisiko. Das wird durch eine Reihe von Studien belegt. Unsere Vorfahren hatten es längst erkannt: Wer rastet, rostet.

Wer daran zweifelt, dem sei beispielsweise ein Blick in den regelmäßig aktualisierten, umfassenden Bericht „Gesundheit und Krankheit der älteren Generation“ empfohlen. Diesen erstellen führende Mediziner Österreichs für das dortige Bundesgesundheitsministerium. Schwarz auf weiß steht dort: Neben Bewegung, Ernährung und sozialen Kontakten ist nicht zuletzt Arbeit eine wichtige Stellschraube für Wohlbefinden auch in späteren Lebensjahren.

Ähnlich ist das Ergebnis einer aktuellen Untersuchung von Forschern der Universität Zürich zu einem österreichischen Rentenprogramm für Beschäftigte ab 50 Jahren. Demnach erkranken Männer, die früher in den Ruhestand gehen, auffallend oft an Herz- oder Kreislauferkrankungen. In der Folge steigt ihr Todesrisiko vor Ende des 67ten Lebensjahrs um deutlich überdurchschnittliche 13 Prozent. Bei Frauen dagegen wurde kein erhöhtes Risiko festgestellt. Hauptgrund für diesen



Unterschied, so die Forscher, sei der nach Renteneintritt oft veränderte Lebenswandel von Männern: Viele rauchen und trinken mehr als im Berufsleben, bewegen sich zu wenig. Und das Selbstwertgefühl frühverrenteter Männer sei auch stärker angekratzt als das von Frauen. Ähnlich fällt das Urteil einer Studie der Universität Göteborg (Schweden) aus, die sich mit den Folgen von Fabrikschließungen beschäftigt hatte. Wie auch immer: Eine soziale Wohltat, als die sie gern verkauft wird, ist Frührente augenscheinlich nicht wirklich. Vielmehr sprechen die österreichischen Studienautoren von einer „fatalen Anziehungskraft“ der Frührente.

Was wäre eine Alternative zum frühen Berufs-Aus? Psychologen der Universität Maryland etwa kommen auf Basis einer landesweiten Studie in den USA zu dem Urteil: Statt komplett in Ruhestand zu gehen, sollten Senioren bei ihrer Pensionierung besser etwa in die Altersteilzeit wechseln. Eine so verringerte Wochenarbeitszeit würde das Krankheitsrisiko senken, die Bewältigung des Alltags fördern und geistige Funktionen besser erhalten. Daraüber berichtet das Journal of Occupational Health Psychology. Anstatt einer Halbtagsstelle kämen aber auch eine freiberufliche Tätigkeit oder eine vorübergehende Aushilfstätigkeit infrage, raten die US-Forscher. Eine ehrenamtliche Tätigkeit, bleibt zu ergänzen,

könnte sich auch in eigener Sache ebenfalls als nützlich erweisen. Wer allerdings zu dem Schluss kommt, dass derjenige am längsten lebt, der auch am längsten vollerwerbstätig ist, irrt. Auch das unterstreicht eine Reihe von Studien. So kam ein Forschungsteam der Universitäten Barcelona und Mannheim in einer breit angelegten Untersuchung zu dem Ergebnis, dass auch ein (zu) späterer Renteneintritt die Sterblichkeit erhöht. Dazu herangezogen haben die Wissenschaftler Sozialversicherungsdaten aus Spanien.

Wann also ist das optimale Ausstiegsalter erreicht? Das ist ganz offensichtlich individuell verschieden. Zu spät ist nicht gut, zu früh rächt sich ebenso. In der Bibel wird Tüchtigkeit zwar sehr gelobt („Was deine Hände erarbeitet haben, wirst du genießen“). Aber man sollte es nicht übertreiben. Denn ebenso heißt es ja: „Alles hat seine Zeit.“ Es kommt eben darauf an, was man daraus macht – aus seiner Lebenszeit.



Stephan Hochrebe

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.“ Matthäus 11,28

SOMMERZEIT – ZEIT ZUM AUFTANKEN

Der Blick auf das türkisblaue Meer lässt uns tief durchatmen. Die Wellen fließen ruhig an den Strand, der Horizont scheint unendlich und plötzlich spüren wir: Hier ist Raum. Raum zum Sein. Raum zum Loslassen. Raum zum Auftanken.

Der Sommer schenkt uns Momente, in denen wir zur Ruhe kommen dürfen. Vielleicht in den Bergen beim Wandern, im Strandkorb mit einem Buch, im Schatten eines Baumes oder bei einem einfachen Spaziergang durch die Felder. Es ist eine besondere Zeit, in der wir aus dem Alltag hervetreten können und aus der Hektik wieder in den Rhythmus der Seele finden.

Gott lädt uns ein, diese Zeit nicht nur äußerlich ruhig zu gestalten, sondern auch innerlich. „Ich will euch erquicken“, sagt Jesus, also beleben, stärken, aufatmen lassen. Es ist eine Einladung, unsere müden Gedanken und vollen Kalender einmal beiseitezulegen und wieder in Verbindung zu kommen: mit uns selbst und mit Gott.



EINE KLEINE GESCHICHTE

Sophie, berufstätige Mutter von drei Kindern, hatte sich nie vorstellen können, allein in den Urlaub zu fahren. Doch nach einem turbulenten Jahr voller Verantwortung und Sorgen sagte sie schließlich zu einem Wochenende an der Nordsee ja, ganz für sich. Kein Programm, kein WLAN, nur das Meer, der Wind und ein kleines Gästehaus mit einer Kapelle. Anfangs war da Unruhe: „Darf ich das überhaupt, einfach nichts tun?“

Aber mit jedem Tag wurde sie stiller. Ihre Gedanken wurden klarer. Am letzten Morgen saß sie auf einem Felsen, schaute in das weite Blau und sprach leise: „Gott, ich danke dir, ich habe dich wieder gespürt.“

Pater Tobias



IMPULSE
FÜR DICH:

**Wo findest du diesen
Sommer deinen Ort
zum Auftanken?**

**Wann nimmst du dir
bewusst Zeit für Stille,
nicht nur für den Körper,
sondern auch für deine
Seele?**

**Und wann lässt du Gott
wieder in dein Herz
sprechen, ganz ohne Lärm,
nur im sanften Rauschen
deiner Gedanken?**

LAUFEN FÜR DIE FERIENFREUDE

1.500 EURO FÜR AMELAND-FERIENLAGER



Wer Ferienfreizeiten für bedürftige Kinder unterstützen möchte kann dies gerne tun.

Projekt LebensWert, IBAN:
DE34360602950010766036,
Ferienfreizeiten



Freude schenken durch Ausdauer: Pater Tobias, bekannt als der „Marathon-Pater“ aus Duisburg, ist eigens für das Sommerferienlager der Prämonstratenser auf Ameland einen Marathon in Rheda-Wiedenbrück gelaufen.

Die dabei erlaufene Spendensumme in Höhe von 1.500 Euro überreichte er nun symbolisch an Abt Albert, der das beliebte Ferienlager der Abtei Hamborn für Kinder und Jugendliche organisiert. „Unser Amelandlager ist für viele Kinder ein echtes Sommerhighlight – voller Gemeinschaft, Spiel und Glaube. Ich freue mich sehr über die großzügige Unterstützung von Pater Tobias“, sagte Abt Albert bei der Scheckübergabe. Und weiter: „Mit dieser Spende können wir auch Familien mit geringem Einkommen die Teilnahme ermöglichen.“

Das Ferienlager auf der niederländischen Nordseeinsel Ameland findet traditionell in den Sommerferien statt und bietet rund 30 Kindern ein abwechslungsreiches Programm mit Sport, Ausflügen, Lagerfeuerabenden und geistlichen Impulsen. Die Spende von Pater Tobias ist ein weiterer Ausdruck seines sozialen Engagements: Bereits über 2,1 Millionen Euro hat er durch seine weltweiten Marathonteilnahmen für benachteiligte Kinder gesammelt.

Pater Tobias



ANNE-FRANK-GESAMT-SCHULE UNTERSTÜTZT REITTHERAPIE

An der Anne-Frank-Gesamtschule im Duisburger Norden spielen die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen eine große Rolle. Schon die Fünftklässlerinnen und Fünftklässler widmen sich dem Thema in einer Zukunftswerkstatt. „Im Lernprozess vermitteln wir den Kindern auch, dass es Möglichkeiten gibt, etwas gegen die Probleme in der Gesellschaft zu tun“, erklärt Schulleiter Jörg Heinrichs. Als es sich im Unterricht um das Thema Armut drehte, sprachen die Kinder auch über eine Person, die für soziale Projekte in Duisburg einsteht. Pater Tobias Breer aus der Herz-Jesu-Gemeinde in Neumühl hat sich als Marathonläufer einen Namen gemacht und schon 2,1 Millionen Euro für den guten Zweck gesammelt. Die Schülerinnen und Schüler beschlossen deshalb, einen Spendenlauf zu organisieren. Mit den Einnahmen wollten sie das vom Marathon-Pater gegründete Projekt Lebenswert unterstützen.

3021 Euro beeindrucken den Schulleiter

Der 2. April stand in den fünften Klassen im Zeichen des Laufens. Rund 100 Schülerinnen und Schüler drehen ihre Runde. 3000 Euro kamen am Ende zusammen.

„Mit so einem guten Ergebnis hatten wir beim besten Willen nicht gerechnet“, gibt Jörg Heinrichs zu. Nun nahm Pater Tobias den Scheck persönlich entgegen. „Der Einsatz der Kinder beim Spendenlauf war fantastisch“, sagt der Geistliche, der beim Schulbesuch in viele bekannte Gesichter blickte. Pater Tobias ist in seinem Stadtteil auch als Religionslehrer tätig. „Einige der Kinder habe ich in der dritten Klasse unterrichtet“, sagt der Prämonstratenser.

Spenden für Reittherapie-Stunden

Die Mädchen und Jungen der Anne-Frank-Gesamtschule hatten auch schon eine Idee, wozu das Geld verwendet werden soll. Pater Tobias finanziert seit Jahren Reittherapie-Stunden für Menschen mit Behinderungen. Dieses Projekt wollen die Schülerinnen und Schüler unterstützen. „Einige haben mir gesagt, dass sie unser Therapiepferd Jesaja auch mal kennenlernen möchten“, sagt der Marathon-Pater. „Da werden wir noch einen Termin organisieren.“

Schulleiter Jörg Heinrichs war von dem Engagement der Schülerinnen und Schüler beeindruckt. „Sie haben vieles selber organisiert und auch den Kontakt zu Pater Tobias hergestellt. Das finde ich in dem Alter schon bemerkenswert.“



Denis de Haas



KLEINE STARS IN DER MANEGE:

PATER TOBIAS LIEF FÜR ZIRKUSWOCHE IN DER KITA

Andrew schnappt sich einen roten Kunststoffteller. Der Vierjährige legt das runde Objekt auf einen dünnen Stab und lässt es anschließend kreiseln. Nach einer Weile fällt der Teller zu Boden. Das stört Andrew nicht. Er hebt ihn wieder auf – und weiter geht es mit dem Balancieren. Auch Maximilian (6) übt den Teller-Tanz. Maja (6) und Aylin (6) zei-

gen derweil kleine Kunststücke mit orangefarbenen Reifen und grünen Stäben. Mitte Juni machte der Circus Soluna Station im Duisburger Stadtteil Neumühl. In der Manege standen aber keine erwachsenen Künstler. Die Clowns, Artisten, Fakire, Zauberer, Akrobaten und Jongleure waren 80 Kinder aus der Kindertagesstätte Herz-Jesu. Fünf Tage hatten die Mädchen und Jungen für ihren großen Auftritt geübt – und schließlich ihre Familien und Freunde bei zwei großen Abschlussvorstellungen begeistert.

Pater Tobias Breer besuchte die Kindertagesstätte während der Zirkuswoche mehrmals. Er hatte das Projekt durch sein Engagement erst ermöglicht. Der Pastor der Neumühler Herz-Jesu-Gemeinde geht regelmäßig für Kinder aus seiner Umgebung auf die Laufstrecke. Er strengt sich an, damit sie in der Kinderlernküche etwas über gesunde Ernährung erfahren oder an Schwimmkursen teilnehmen können. Diesmal war die Finanzierung der Zirkuswoche sein Antrieb. In diesem Frühjahr startete er gleich viermal beim „Kölsche Variété Marathon“. Dadurch kamen rund 6.000 Euro zusammen. Außerdem hatte die Kita noch einen eigenen Spenden-



lauf organisiert. Im Mai erlebten die Kinder ein großes Lauf-Abenteuer im Landschaftspark Duisburg-Nord. Die Aktion brachte noch einmal 1550 Euro ein. Susanne Schroeder-Klippe lobte den großen Einsatz aller Beteiligten. „Zum Start der Zirkuswoche haben viele Eltern beim Zeltaufbau mit angepackt, das war eine klasse Gemeinschaftsarbeit“, sagte die stellvertretende Leiterin der Kita. Eine Person hob Schroeder-Klippe bei ihrem Lob hervor: „Ohne den Einsatz von Pater Tobias hätten wir so ein Projekt nicht stemmen können.“ Zwei Profis hatten die Kinder im Duisburger Norden auf die große Show vorbereitet. Lara und Robi sind Trainer im Circus Soluna, der im rheinischen Düren seinen Sitz hat. Sie waren nun erstmals in Neumühl. Während der Proben erlebten sie vertraute Szenen. „Wir haben immer Kinder dabei, die sich anfangs gar nicht in die Manege trauen“, erzählte Lara. „Am dritten Tag stolzieren sie selbstbewusst ins Zelt und sind dann Teil unserer großen Show.“



Auch auf einem Turm, der aus vier Leitern bestand, fühlten sich die Kinder wohl. Jagoda (5), Kristina (4), Lilas (5), Nila (5) und Patrick (4) stiegen die blauen und gelben Sprossen hinauf. Sie streckten ihre Arme zur Seite. „Lächeln nicht vergessen“, rief Trainerin Lara. Und schon herrschte gute Laune auf den Leitern. Amelie ließ sich für ihren Auftritt als Clown schminken. Die Nasenspitze war rot, ebenso die beiden Herzen auf ihren Wangen. „Ich mag den Zirkus und bin gerne ein Clown“, sagte die Vierjährige. Um die passende Atmosphäre zu erzeugen, schraubten Lara und Robi noch ein paar Scheinwerfer zusammen. Sie knipsten die Lampen an und leuchteten so die Manege aus. „Das ist ja wie in einem echten Zirkus“, rief Maximilian. Auch er gehörte zu den kleinen Stars, die bei den Abschlussshows ganz groß rauskamen.



Denis de Haas



SOMMERKÜCHE MIT MARTINA & MORITZ

An heißen Tagen hat man meist nicht viel Hunger, man sehnt sich eher nach was Leichtem, Erfrischendem. Dafür sucht man sich am besten in den Küchen der Länder Inspiration, die mit Sommerhitze Erfahrung haben.

Die TV-Köche Martina & Moritz haben aus Spanien ein Lieblingsrezept mitgebracht, das sich dafür einfach ideal eignet: Salmorejo – in diesem Wort steckt rein sprachlich Salmo, der lateinische Fachbegriff für Lachs. Der Lachsfarbe verdankt diese herrliche, fruchtige Sommersuppe auch tatsächlich ihren Namen: Basis sind Tomaten und Weißbrot, und wenn man beides miteinander im Mixer püriert, so entsteht eine lachsfarbene, dichte, fruchtige,



geradezu süffige Creme. Die Tomaten bleiben roh, behalten also ihre fruchtige Frische, das mitgemixte Weißbrot gibt der Sache ihre Bindung und durch kleingewürfelte Zutaten wie Eier, Schinken, geröstete Brotcroûtons und Paprika, die man beim Essen nach eigenem Gusto hineinstreut, wird die Suppe gehaltvoll und macht auch tatsächlich satt.

Frisch, bunt und fruchtig: so ist Salmorejo die ideale Sommersuppe. Was sie noch perfekt macht: sie lässt sich wunderbar vorbereiten. Dann stellt man sie im Kühlschrank kalt; und wenn man nach einem langen Sommertag aus dem Schwimmbad nach Hause kommt, steht ohne jede Mühe und Aufwand im Handumdrehen das Essen auf dem Tisch!



© apfegut
Martina Meuth &
Bernd Neuner-Duttenhofer

apfegut

Die kalte spanische Tomatencremesuppe

SALMOREJO

Sozusagen der Bruder des Gazpacho, der kalten Gemüsesuppe, aus Gurken, Zwiebeln und Paprika, die man vielleicht besser kennt. Salmorejo, ebenfalls eine kalte, gemüseige und fruchtige Suppe, besteht jedoch vorwiegend aus Tomaten. Diese Suppe ist einfach phantastisch, wenn man aromatische Tomaten dafür verwendet, ... aber es kommt, auch hier wie so oft, auf die Qualität der Zutaten an!

Für vier bis sechs Personen:

2-3 Scheiben frisches, krumiges Weißbrot (bitte kein Toastbrot aus der Packung, sondern ein handwerklich gebackenes gutes Weizenbrot, eventuell sogar vom Italiener, aus Hartweizenmehl), 2-3 EL Sherryessig (es muss ein starker, kräftiger Essig sein, mit mehr als 6% Säure!), 1 kg reife Tomaten (mit möglichst viel Saft und Kernen), 1 junge Zwiebel, 2-4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer.

Einlage: 3 Eier, 100 g spanischer roher Schinken (Jabugo oder Jamon), je $\frac{1}{2}$ rote und grüne Spitzpaprika, Petersilie, 2 Scheiben Weißbrot, 2 EL Butter zum Braten

1. Das Weißbrot würfeln, in eine große Schüssel füllen und mit Essig beträufeln und einweichen.

2. Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, nach 40 Sekunden abgießen und mit eiskaltem Wasser abkühlen. Die Haut abziehen, den Blütenansatz herauschneiden, die Früchte mitsamt den Kernen grob würfeln. Über das Brot geben, so dass es in deren Saft aufweichen kann.

3. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken, zu den Tomaten geben. Jetzt auch alles salzen.

4. Sobald alles schön durchweicht ist, mit dem Mixstab mixen, bis die Suppe glatt und cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Essig herhaft und gut säuerlich abschmecken.

5. Für die Einlage die Eier in neun Minuten hartkochen, Schinken, Paprika, Petersilie – alles in kleine Würfel (ca. $\frac{1}{2}$ cm) schneiden. Auch das Brot klein würfeln (höchstens 1 cm) und in Butter golden rösten. Diese Zutaten jeweils getrennt in Schüsseln bereit stellen.

6. Zum Servieren die Tomatencreme in Suppenteller oder -tassen anrichten. Die Gäste nehmen sich nach Gusto von den gewürfelten Zutaten und streuen sie in ihre Suppe.

MINZE-DRINK

Der passt an einem heißen Sommertag wunderbar dazu, ist schnell gemacht und wunderbar erfrischend.

Pro Person:

1 Händchen Minzeblätter, $\frac{1}{2}$ TL Honig, 2-3 EL Zitronensaft, 2 Eiswürfel, etwas Soda- oder Sprudelwasser. Alles mit dem Mixstab glatt pürieren und in ein schönes Longdrinkglas geben. Strohhalm!



PROJEKT LEBENSWERT BEIM EHRENAMTSPREIS NRW AUSGEZEICHNET

Für Pater Tobias Breer gab es wieder einen Anlass zur Freude. Seine gemeinnützige Einrichtung aus Duisburg landete beim Ehrenamtspreis NRW in der Kategorie „Dialog“ auf dem dritten Platz. Ein Baum in der Eifel wird den Geistlichen immer an diesen Erfolg erinnern.

Das Projekt LebensWert und dessen Geschäftsführer Pater Tobias Breer haben schon viele Auszeichnungen erhalten. 2016 gab es etwa den Jurypreis beim Engagementpreis NRW für das Projekt „Hilfe für Flüchtlinge in Duisburg-Neumühl“. Ein Jahr zuvor nahm Pater Tobias die Trophäe für den Duisburger Integrationspreis in Empfang. Den Kaisermünzenpreis der Stadt Duisburg sowie die Ehrennadel der Bezirksvertretung Hamborn darf er auch sein Eigen nennen. Und Anfang 2025 bekam der Geistliche die Verdienstmedaille der Stadt Selm überreicht.

Nun gab es wieder Anlass zur Freude: Pater Tobias war zur Verleihung des Ehrenamtspreis NRW nach Düsseldorf gefahren. Stephan Keller, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt, stand als Schirmherr auf der Bühne. Am Ende hielt Pater Tobias die Urkunde für den dritten Platz in der Kategorie „Dialog“ in seinen Händen. Der Prämonstratenser gründete das Projekt LebensWert im Jahr 2007 als gemeinnützige GmbH. Zu den

Angeboten gehören unter anderem eine Sozialberatung, das Kinderhilfswerk KiPa-cash-4-Kids sowie das Café „Offener Treff“. „Wir sind da für Kinder, die in Not sind, aber auch für ältere Menschen, die sich einsam fühlen“, sagt Pater Tobias, der seine Projekte größtenteils durch seine Spendenläufe finanziert.

In Düsseldorf bekam er noch ein Zertifikat überreicht. Der ausrichtende „Verband engagierte Zivilgesellschaft in NRW“ bestätigte darin dem Projekt LebensWert die Schenkung eines Baumes. Dieser wächst nun im Forstrevier Stadtkyll in der Eifel. „Die Pflanze werde ich mir demnächst mal anschauen“, sagte Pater Tobias, der jüngst sein Jubiläum für den 300. Marathonlauf feierte. Den Ehrenamtspreis NRW gibt es seit 2017. „Unser Ziel ist es, diejenigen zu unterstützen und zu ehren, die sich mit Hingabe und Herzblut für ein harmonisches Miteinander einsetzen. Sie sind die stillen Helden unserer Gesellschaft, die mit ihren Taten und ihrer vorbildlichen Haltung Jung und Alt inspirieren“, heißt es auf der Internetseite des Veranstalters. 

Denis de Haas







300. EXTREMLAUF GEMEISTERT: MARATHON-PATER AUS DUISBURG SCHAFFT ES IN DIE WELTRANGLISTE

Der aus Werne stammende Pater Tobias Breer hat in Rheda-Wiedenbrück den 300. Marathon seiner Karriere ins Ziel gebracht. Durch sportliche Topleistungen hat der Marathon-Pater schon mehr als 2,1 Millionen Euro für soziale Projekte gesammelt. Nun bereitet sich der Ausdauerläufer auf neue Herausforderungen vor.

Als Pater Tobias Breer beim Flora-Westfalica-Marathon ins Ziel kam, nahm er einen kleinen Pokal in Empfang. Diesen bekam der Geistliche nicht etwa für seine Zeit oder die Platzierung. Dass die Uhr nach 42,195 Kilometern bei 4:26:46 Stunden stoppte, war zweitrangig.

In Ostwestfalen konnte der Ausdauersportler schließlich ein großes Jubiläum bejubeln. Pater Tobias meisteerte den bereits 300. Marathon seiner Karriere. Diese Leistung würdigte der Veranstalter mit einer Trophäe. Pater Tobias taucht künftig auch im „World Megamarathon Ranking 300+“ auf. 1253 Namen stehen derzeit in der Weltrangliste, die ein japanischer Läuferklub führt. „Ich bin stolz darauf, nun Mitglied in diesem erlesenen Kreis zu sein“, sagte der Marathon-Pater aus Duisburg. Nach dem Lauf in Rheda-Wiedenbrück ruhte er sich erstmal auf einer Parkbank aus. „Dahinter steckt eine kleine Geschichte“, berichtete Pater Tobias. „Diese Parkbank haben Läufer durch Spendengelder finanziert. Ich

war damals bei der Einweihung dabei und habe den Segen erteilt.“ Zu Bernd Neumann, dem Veranstalter des Flora-Westfalica-Marathons, pflegt er eine langjährige Freundschaft. „Deshalb stand für mich schon länger fest, dass ich für den besonderen Anlass in Rheda-Wiedenbrück an den Start gehen werde“, erklärte der Jubilar. Im Ziel blickte er mit den anderen Läufern auf die Höhepunkte seiner Karriere zurück. 2006 fing alles an: Pater Tobias lief in Berlin seinen ersten Marathon. „Damals hätte ich nie gedacht, dass ich irgendwann mal bei dreihundert Läufen stehen werde“, sagte der 61-Jährige. Im Laufe seiner Karriere wagte er sich an immer extreme Herausforderungen. 2010 startete Pater Tobias in Biel in der Schweiz – und nahm einen Ultramarathon über 100 Kilometer in Angriff. „Das war natürlich eine große Qual“, berichtete der international bekannte Marathon-Pater. „Aber die Aussicht auf freudestrahlende Kinder hat mich ins Ziel gebracht.“

Als Spendenläufer finanziert er unter anderem Projekte für Kinder aus notleidenden Familien. Mehr als 2,1 Millionen Euro sind seit dem Beginn seiner Karriere schon zusammengekommen. „Bei den extremen Läufen ist die Spendenbereitschaft immer höher“, erklärte Pater Tobias. „Deshalb starte ich oft an ungewöhnlichen Orten.“ Er lief schon 172 Kilometer durch die heiße Wüste des Oman, durchquerte den Dschungel in Togo und in Vietnam und er trotzte der Kälte bei einem Halbmarathon in der Antarktis. Auf allen sieben Kontinenten ist der Botschafter der Marke DUISBURG IST ECHT während seiner Karriere bereits gelaufen. „Außerdem bin ich natürlich sehr stolz auf meine Sechs-Sterne-Medaille“, sagte Pater Tobias. Die bekam er für seine erfolgreiche Teilnahme bei den großen Marathons in Ber-



lin, London, New York, Chicago, Boston und Tokio. Das Jubiläum ist für Pater Tobias aber kein Grund, sich zurückzulehnen. Er setzt sich noch große Ziele. So plant der Marathon-Pater in den kommenden Jahren Läufe in den Anden oder im Himalaya. Die Motivation ist dabei klar. „In meiner Umgebung leben sehr viele Kinder in Not“, sagt der Geistliche. „Einen Beitrag zu leisten, ihr Leben ein wenig zu verbessern, wird mich auch in Zukunft auf der Laufstrecke anspornen.“



Denis de Haas



PATER TOBIAS SETZT AUF KRYOTHERAPIE

MARATHON-PATER WIRD VON DR. KOSTENKO BEGLEITET

Pater Tobias Breer, bundesweit bekannt als der „Marathon-Pater“, läuft nicht nur für den guten Zweck, sondern achtet auch intensiv auf seine Gesundheit und Regeneration. Bei seinen zahlreichen Marathonläufen wird er ärztlich begleitet und unterstützt von Dr. Kostenko, einem engagierten Mediziner mit Praxis im Kryo Centrum Mülheim, der aus der Ukraine/Kiew stammt. „Herr Dr. Kostenko ist ein hervorragender Arzt, der mir bei all meinen Fragen stets prompt und kompetent zur Seite steht“, sagt Pater Tobias. „Die Behandlungen im Kryo Centrum haben meine Regeneration deutlich verbessert – ich bin vitaler, glücklicher und insgesamt gesünder. Letztes Jahr waren es 70 Marathon/Ultraläufe wieder für bedürftige und arme Kinder gewesen.“

Im Kryo Centrum Mülheim nutzt Pater Tobias regelmäßig eine Vielzahl an modernen Gesundheitsanwendungen, darunter:

- Kryotherapie bei echten -85°C**
- Atemanalyse**
- Bodyscan**
- Lymphdrainage**
- Lichttherapie**
- Magnetfeld-Ionen-Induktions-Therapie**
- Tiefenwirksame Massagen**

Besonders die Kombination aus Kältetherapie und der Magnetfeld-Ionen-Induktions-Therapie verleiht dem sportlichen Ordensmann neue Energie: „Ich erhole mich nach dem Sport wesentlich schneller, meine Haut hat sich verbessert und ich fühle mich insgesamt deutlich leistungsfähiger.“ Wer sich für moderne Longevity-Behandlungen interessiert, findet im Kryo Centrum Mülheim unter der ärztlichen Leitung von Dr. Kostenko eine hochmoderne Anlaufstelle mit ganzheitlichem Ansatz.



Pater Tobias



Marathon-Pater mit seinem begleitenden Arzt Dr. Andrej Kostenko, der Pater Tobias seit über 2 Jahren begleitet. Pater Tobias hat bereits in 19 Laufjahren an die 2,1 Mio Euro für arme Kinder durch Spenden „erlaufen“.



Erleben und entdecken Sie die **ABTEI HAMBORN**

Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer

Anmeldung erforderlich

Abtei Hamborn
An der Abtei 4-6
47166 Duisburg
Tel. 0203-50 340 64
info@projekt-lebenswert.de
www.abtei-hamborn.com

Öffentliche Führungen 2025
samstags ab 10:30 Uhr unter Vorbehalt

12. Juli
20. September
11. Oktober
08. November

KiPa-Kids Day: Samstag, 06. September 2025



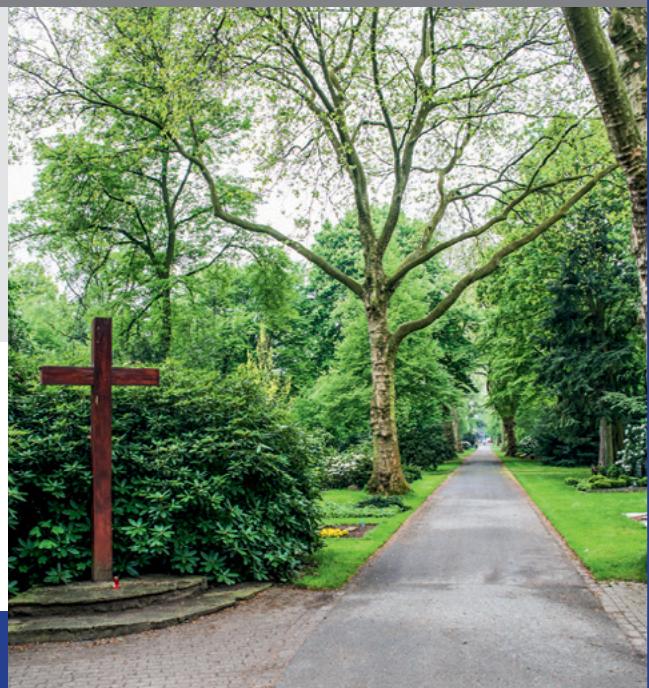
Theodor-Heuss-Str. 122 · 47167 Duisburg · www.kretschmer-duisburg.de

Ob Familiengrab
oder Urnenstele.
Wir beraten Sie individuell.

Kretschmer
Bestattungen

Wir bereiten den letzten Weg.

Tag und Nacht für Sie da: 0203/582448



Beerdigungsinstitut
Heinz Kleinemühl

Fiksusstraße 120 – 47167 Duisburg

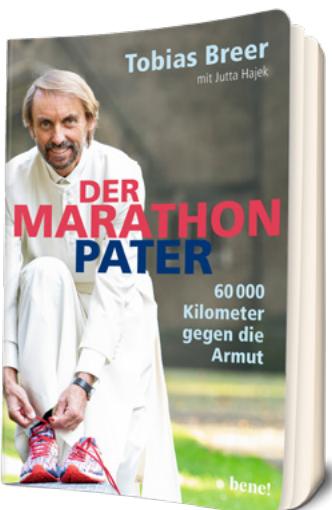
Telefon: 0203 58 12 84

Tag-und Nacht dienstbereit



Reparaturen aller Art
Beseitigung von Unfallschäden
TÜV und AU Abnahme
An- und Verkauf von Unfallfahrzeugen

Rotestraße 3
47166 Duisburg
Tel.: (0203) 55 22 250
Tel.: (0203) 55 22 251
Fax: (0203) 55 22 252



**»Wer etwas bewegen will,
muss sich bewegen.«**

Die Geschichte von Pater Tobias erscheint als Buch



Schon über 100 Marathon- und Ultraläufe hat Pater Tobias Breer absolviert. Darunter die »Big Five«: Boston, London, Berlin, Chicago, New York. 172 Kilometer lief er durch die Wüste des Oman. Beim Laufen macht er intensive Glaubenserfahrungen und bewegt dabei viel mehr als nur sich selbst: Mit jedem Kilometer, den er bei Wettkämpfen zurücklegt, sammelt er Spenden für bedürftige Menschen im Duisburger Norden. Die inspirierende Geschichte eines Priesters und Marathonläufers, die ganz nebenbei vermittelt, worum es im Glauben wirklich geht.

Sie können auch das Buch mit einer Widmung direkt bei Pater Tobias bestellen unter:
www.pater-tobias.de/pater-tobias/buchbestellung

Immer für Sie da. Und ganz nah, 3 x in Duisburg.

Ihre Teams der
Menzel-Apotheken.



**Barbara
Apotheke**

Inh. Stephan Menzel
Holterner Straße 195
47167 Duisburg
Tel. (0203) 58 26 16
barbara@menzelapotheken.de
barbara-apotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr
geschlossen:
Mo - Do 13:00 - 14:30 Uhr



**Elefanten
Apotheke**

Inh. Stephan Menzel
Gesundheitszentrum
Sittardsberg
Altenbrucher Damm 15
47249 Duisburg
Tel. (0203) 48 80 05 00
elefanten@menzelapotheken.de
elefanten-apotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr



**Marien
Apotheke**

Inh. Stephan Menzel
Fischer Straße 130
47055 Duisburg
Tel. (0203) 50 06 50
marien@menzelapotheken.de
marienapotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr

Anschrift
Josef Wedig GmbH
Max-Planck-Straße 57
47167 Duisburg

Bürozeiten
Mo. - Fr. 6:30 - 16:30

Kontakt
Mail info@schreinerei-wedig.de
Telefon 0203 / 518 09 00
Mobil 0171 / 501 14 97
Fax 0203 / 518 09 02
facebook.com/schreinerei.wedig
schreinerei-wedig.de



Zuverlässigkeit und Präzision
seit mehr als 50 Jahren

optikermüller

Rathausstr.16 - 47166 Duisburg
Tel.: 0203 - 55 79 72



Das Kirchenkonzert

Angelika Milster

Foto: Daniel Reinhold

Konzert: Angelika Milster

13. Dezember 2025, 19:00h

Halt geben statt ausgrenzen
Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg

Viele Studien belegen es: Die Armut wächst. Auch hier mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer weiter an den Rand unserer Gesellschaft. Anfang 2008 wurde das Projekt LebensWert ins Leben gerufen. Das Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen Halt in seiner persönlichen Lage zu geben, ihn auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion. Halt zu sein für Menschen die ohne Halt sind. Jeder Mensch hat Wert und ist es wert, auf seinem Weg in ein würdevolles, eigenständiges Leben unterstützt zu werden. Das Projekt ist eine Anlaufstation für Arme und Obdachlose, denen geholfen wird, ihre persönlichen Probleme aktiv zu lösen - Schritt für Schritt. Das Angebot reicht von der professionellen Seelsorge bis zur konkreten Beratung, Begleitung bei Behördengängen, Hilfe beim Schriftverkehr. Das Projekt arbeitet eng mit städtischen und freien sozialen Einrichtungen zusammen. Je nach Situation geben sie mit ihren speziellen Angeboten bedürftigen Menschen die wirksamste Hilfe. Das Angebot der Beratung ist kostenlos und unverbindlich, wir unterliegen der Schweigepflicht.



Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH Rat und Tat für Bedürftige

Unsere Bürozeiten:
Mo.-Fr.: 8-16 Uhr

Beratungstermine können Sie jederzeit mit uns telefonisch vereinbaren.

Hauptstelle
Holterner Str. 172
47167 Duisburg
Fon. 0203 5 44 72 600
Fax. 0203 5 44 72 612
info@projekt-lebenswert.de

Unser Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
Kto. 10 766 010
BLZ. 36 060 295
BIC GENODED1BBE
IBAN DE57 3606 0295 0010 7660 10



In einer gemütlichen Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt, haben die Besucher einmal die Möglichkeit gegen ein kleines Entgelt einen Kaffee, Espresso oder Latte Macchiato zu genießen, ein günstiges Mittagessen oder ein Stück Kuchen zu erhalten. Hier soll die Möglichkeit gegeben werden sich untereinander auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Daneben bieten die SozialarbeiterInnen Hartz IV - Beratung an und Unterstützung in allen Lebensbelangen.

Sozial-Café „Offener Treff“

Holterner Str. 176
47167 Duisburg
0203-44989672
Mehr Infos unter
www.pater-tobias.de

Unser Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
Kto. 10 766 028
BLZ. 36 060 295
BIC GENODED1BBE
IBAN DE56 3606 0295 0010 7660 28

Mit dem Projekt LebensWert hat Pater Tobias Kinder-Patenschaften ins Leben gerufen, dessen Ziel es ist arme und bedürftige Kinder regional zu unterstützen. Gerade Kinder aus Familien, die im Hartz-IV Bezug stehen, sind oftmals sozial ausgesgrenzt. KiPa unterstützt insbesondere diese Kinder, um Ausgrenzung aufgrund fehlender finanzieller Mittel vorzubeugen.

Ziel des Projektes ist die soziale Integration von benachteiligten Kindern. Soziale Kontakte beispielsweise in Sportvereinen oder Musikschulen fördern nicht nur diese Integration, sondern vermitteln des Weiteren gesellschaftliche und christliche Grundwerte. Ebenfalls werden talentierte Kinder in sozial benachteiligten Familien seltener entdeckt und ihre Begabung bleibt oft unerkannt. Durch gezielte Förderung von Talenten soll dieser Tatsache effektiv entgegengewirkt werden.

KiPa
Holterner Str. 176 a
47167 Duisburg
Fon. 0203-503 40 64
Fax. 0203-544 72 612

Unser Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
BLZ. 36 060 295
KTO. 10 766 036
BIC: GENODED1BBE
IBAN: DE34 3606 0295 0010 7660 36

