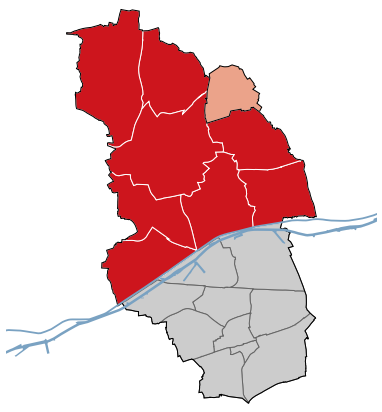
BUER

Gelsenkirchener Norden • Beckhausen · Erle · Hassel · Horst · Resse · Resser Mark · Scholven • Westerholt



Kombination aus Auto und Fahrrad

Forschungsteam entwickelt Prototyp

Ein Forschungsteam an der Westfälischen Hochschule hat den Bau eines Prototyps für ein Fahrzeug fertiggestellt, das mit einem Elektroantrieb zwei Personen und Gepäck bis zu insgesamt 200 Kilogramm Nutzlast transportieren kann.

Das „fair.be“ kombiniert laut Angaben der Hochschule die Vorteile aus Auto und Fahrrad. Getankt wird Strom, dadurch ist es umweltfreundlicher und günstiger als ein Auto, bietet aber auch einen Wetterschutz. Es darf auf allen Radwegen und in autofreien Innenstädten fahren und integriert Nutzergruppen, die keinen Führerschein haben. Auf dem Rücksitz und im Kofferraum findet eine zusätzliche Person und Gepäck Platz. Als Antrieb dient ein sogenanntes Pedal-by-wire-System, bei dem die Kraft nicht mechanisch wie bei einem Kettenantrieb, sondern elektrisch übertragen wird.

Das Projekt wird noch bis Juni 2022 im Rahmen des Wettbewerbs „Start-up transfer.NRW“ mit Mitteln aus dem Programm EFRE (Europäischer Fonds für die Regionale Entwicklung von Wachstum und Beschäftigung) des NRW-Wirtschaftsministeriums gefördert.

Mit Ayurveda gesünder leben

Zu Beginn der Pandemie musste Ulrike Dreier ihre Arbeit als Ernährungsberaterin zurückfahren. Stattdessen hat sie ein Kochbuch geschrieben, das jetzt zu kaufen ist

Von Matthias Heselmann

„Ich hätte mir nie vorgestellt, dass ich einmal ein Buch schreibe“, sagt Ulrike Dreier und lacht. Am Ende ist es dann doch eins geworden – und als ihr Buch veröffentlicht wurde, ging die Bueranerin erst einmal in die Buchhandlung, um nachzuschauen, ob das Werk tatsächlich zu haben war. War es: Seit dieser Woche ist Ulrike Dreiers Kochbuch käuflich zu erwerben. Ihr Thema: Kochen mit Ayurveda.

Wenige Zutaten, viel Geschmack: Ulrike Dreier hat ein Ayurveda-Kochbuch veröffentlicht. FOTOS: VON STAEGMANN

> **„Somit handelt es sich bei Ayurveda um das Wissen des Lebens und die Lehre von Gesundheit, aber auch Krankheit.“**
> **Ulrike Dreier,** Gesundheitscoach

„Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten“ nennt es sich, und dass es entstanden ist, hat auch ein bisschen mit Corona zu tun. Denn eigentlich ist Ulrike Dreier ayurvedischer Gesundheitscoach und ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin – und als solche musste sie zu Beginn der Pandemie, als das Land in den Lockdown ging, ihre Arbeit natürlich zurückfahren. „Damals ist der Trias-Verlag auf mich zugekommen und hat gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, ein Kochbuch zum Thema Ayurveda zu schreiben“, berichtet sie. Nach kurzem Überlegen entschied sie, dass sie es kann.

Ayurveda: Das Wort kommt aus dem Sanskrit. „Ayu bedeutet Leben und Veda bedeutet Wissen“, erklärt Ulrike Dreier. „Somit handelt es sich bei Ayurveda um das Wissen des Lebens und die Lehre von Gesundheit, aber auch Krankheit.“ Dabei geht die Bedeutung weit über das Thema gesunde Ernährung hinaus: Vielmehr ist es eine Philosophie, ein ganzheitlicher Ansatz, um das Leben im Gleichgewicht zu halten.

Bis zum Jahr 2002 hatte die heute 53-Jährige nach einem BWL-Studium als Marketingleiterin eines Essener Unternehmens gearbeitet. „Dabei bin ich ziemlich viel herumgereist und musste immer wieder erleben, dass Menschen nicht in Balance sind“, berichtet Ulrike Dreier. Auch der frühe Tod ihres Vaters, eines Unternehmers, ließ sie nachdenklich werden. „Darüber bin ich auf das Thema Ernährung gekommen und habe mich nebenbei zur Ernährungsberaterin ausbilden lassen.“

Schnell habe sie die ayurvedische Philosophie für sich entdeckt. „Dabei geht es nicht darum, dem Menschen ein fertiges Konzept überzustülpen, sondern zunächst genau zu schauen: Was braucht die einzelne Person, mit was für einem Persönlichkeitstyp habe ich es zu tun?“ Irgendwann habe sie sich dann entschieden, sich mit diesem Thema selbstständig zu machen. Sie bildete sich immer weiter, gab Kurse und Workshops für Unternehmen.

Und entdeckte die ayurvedische Ernährung natürlich auch für sich und ihre Familie. „Mein Mann hat jedes Rezept im Kochbuch getestet“, sagt sie – und auch einige Freundinnen kamen zu einer „Suppenparty“ vorbei, bei der probegegessen wurde. „Normalerweise geht es bei Ayurveda darum, möglichst viele Geschmacksrichtungen aufeinander abzustimmen und so eine Balance zu schaffen“, sagt sie. „Vor allem Gewürze und Kräuter spielen eine große Rolle.“

Maximal sechs Zutaten pro Gericht

Das Problem: Die Vorgabe des Verlages lautete, ein möglichst einfaches Kochbuch zu schaffen, mehr als sechs Zutaten pro Gericht sollten es nicht sein. „Wir haben uns dann darauf verständigt, einen gewissen Grundstock an Gewürzen, die sowieso im Haushalt sind, vorauszusetzen“, sagt Ulrike Dreier. „Und an Geräten braucht man maximal einen Pürierstab.“ Dreier räumt auch mit dem Vorurteil auf, die ayurvedische Küche sei automatisch asiatisch. „Die ayurvedischen Prinzipien lassen sich auf jede Art von Küche anwenden“, sagt sie.

Das Prinzip der wenigen Zutaten habe sie schon verinnerlicht. „Wenn ich Rezepte sehe mit einer ellenlangen Zutatenliste, schalte ich schon ab“, sagt Ulrike Dreier. Sie empfiehlt ihr Buch jedem, der neugierig auf Ayurveda ist und sich vorsichtig an das Thema herantasten möchte.

Jedes Rezept im Buch kommt mit sechs Zutaten aus.

Im Buchhandel erhältlich

- Das Buch „Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten“ von **Ulrike Dreier** ist im **Trias-Verlag** erschienen und ab sofort im Buchhandel (online und stationär) erhältlich.
- Mehr Infos zur **Autorin** und ihrer Arbeit gibt es im **Internet** unter der Adresse **www.wildandveda.de**.

Komödie „Contra“ läuft im „KoKi“

Sonntag und Montag in der Schauburg

Das Kommunale Kino („KoKi“) zeigt in der aktuellen Filmwoche zwei deutsche Produktionen: Am Sonntag und Montag, 23./24. Januar, ist im Traditionskino „Schauburg“ an der Horster Straße in Buer in der Reihe „Komödien“ der neue Film von Regisseur Sönke Wortmann namens „Contra“ zu sehen. Am Dienstag, 25. Januar,folgt in der Reihe Neuer Deutscher Film „Lieber Thomas“ von Andreas Kleinert.

In „Contra“ übernimmt der beliebte Schauspieler Christoph Maria Herbst eine der Hauptrollen. Zu sehen am Sonntag um 12.45 Uhr sowie am Montag um 17.30 und um 20 Uhr. „Lieber Thomas“ läuft am Dienstag um 17 und um 20 Uhr.

Eintritt: sechs Euro für eine Vorstellung bzw. 54 Euro für die Zehner-Karte. Schülerinnen und Schüler, Studierende sowie Inhaberinnen und Inhaber des GE-Passes erhalten Ermäßigungen. Es gilt die 2G-Regelung.

Weitere Hinweise: **www.schauburg-gelsenkirchen.de** *oder* **www.gelsenkirchen.de/koki**.

Impfzentrum hilft der Nachbarstadt Bottrop

Das Impfzentrum Gelsenkirchen unterstützt kurzfristig die Nachbarstadt Bottrop. Das dortige Impfzentrum muss vorübergehend bis einschließlich Montag, 24. Januar, geschlossen bleiben. Die Ursache ist ein Personalmangel, da sich viele Mitarbeiter des Impfzentrums mit dem Coronavirus infiziert haben. Neben anderen Nachbarstädten hilft auch Gelsenkirchen in dieser Zeit aus. Bottroper haben die Möglichkeit, sich bei den offiziellen Impfstellen in Gelsenkirchen impfen zu lassen. Ein Engpass bei den Impfungen in Gelsenkirchen sei durch die Unterstützung nicht zu befürchten. Den Menschen aus Bottrop stehen ohne Anmeldung die Impfangebote in den Impfbussen zur Verfügung. Auch Impfungen im Impfzentrum in der Emscher-Lippe-Halle sind möglich. Hierfür ist allerdings eine Anmeldung erforderlich.

IM KINO

Apollo Cinemas Multiplex
Willy-Brandt-Allee 55,
☎(0209)70263400

- **Benden Ne Olur?,** 17.45, 20.15, 22.45 Uhr.
- **Clifford der große rote Hund,** 15 Uhr.
- **Dayi: Bir Adamin Hikayesi,** 23 Uhr.
- **Die Schule der magischen Tiere,** 15 Uhr.
- **Encanto,** 15 Uhr.
- **Ghostbusters: Legacy,** 18 Uhr.
- **Happy Family 2,** 15.30 Uhr.
- **Kesisme: Iyi Ki Varsin Eren (OmU),** 16, 18.15, 20.30, 22.45 Uhr.
- **Matrix Resurrections,** 22.30 Uhr.
- **Nightmare Alley,** 17.15, 20.15, 22.30 Uhr.
- **Saw: Spiral,** 23.15 Uhr.
- **Scream,** 18, 20.30, 23 Uhr.
- **Sing - Die Show Deines Lebens,** 15, 17.30, 20 Uhr.
- **Sing - Die Show Deines Lebens 3D,** 15.30 Uhr.
- **Spider-Man: No Way Home,** 15, 17, 18.30, 20, 21.30 Uhr.
- **Spider-Man: No Way Home 3D,** 15.30 Uhr.
- **The King's Man - The Beginning,** 17.15, 20, 22.45 Uhr.
- **Venom: Let there be Carnage,** 20.30 Uhr.

Schauburg
Horster Str. 6, ☎(0209)30886

- **Encanto,** 15.30 Uhr.
- **Sing - Die Show Deines Lebens,** 15, 17.30, 20 Uhr.
- **Spencer,** 15, 20.15 Uhr.
- **Spider-Man: No Way Home,** 17.15 Uhr.
- **The King's Man - The Beginning,** 17.45, 20.15 Uhr.

Grüne sehen BP-Pläne für Scholven kritisch

Partei legt Sechs-Punkte-Katalog vor. Eine Forderung: Für die Raffinerie-Erweiterung sollten Alternativflächen geprüft werden

Von Jörn Stender

Auf dem Weg zur – bis 2050 angestrebten – Klimaneutralität will sich der BP Konzern an seinen Standorten in Gelsenkirchen zukunftsfähig aufstellen. Die ursprünglich für die Norderweiterung der Raffinerie in Scholven vorgesehene Fläche soll dabei eine entscheidende Rolle spielen. Hier könnte, als dreistellige Millioneninvestition zusammen mit einem US-Partner, eine in Europa einzigartige Anlage zum Kunststoff-Recycling mit einer Kapazität von zunächst 400.000 Tonnen entstehen. Der politische Zuspruch ist breit, auch weil es gilt, im Verfahren Tempo zu machen. Für BP drängt die Zeit. Skeptisch blieben die Grünen.

Anregungen, Kritik, Natur- und -Umweltbelange gilt es im Rahmen eines Bebauungsplanverfahrens zu erfassen, abzuwägen und zu bewerten. Der Aufstellungsbeschluss ist die erste Stufe des Verfahrens, am Ende steht ein Satzungsbeschluss. Die Bezirksvertretung Nord hatte dem Aufstellungsbeschluss für den nötigen Bebauungsplan für die 58 Hektar große Fläche noch einstimmig zugestimmt. Im Stadtentwicklungs- und Planungsausschuss scherten nun die Grünen aus und enthielten sich. Sie begrüßen zwar ausdrücklich, dass die „drohende Bebauung durch petrochemische Anlagen nach altem Muster“ im Norden der Raffinerie „vom Tisch ist“, sehen aber Klärungsbedarf vor einem Eingriff in das Landschaftsschutzgebiet rund um den heutigen Fremdfirmenhof.

Verkehrliche Auswirkungen prüfen

Alternativflächen – beispielsweise den ehemaligen Zentralkokerei-Standort – oder das Uniper-Kraftwerksgelände als Anlagenstandorte zu überprüfen, forderte erneut der Stadtverordnete Burkhard Büllscheidt. Es ist nur ein Punkt aus einem Sechs-Punkte-Katalog, den die Grünen zu Protokoll gaben. Geprüft werden solle beispielsweise auch eine Beschränkung der Nutzung auf Anlagen der Kreislaufwirtschaft, ebenfalls eine Verkleinerung des Planungsgebiets „mit dem Ziel, Teile des Landschaftsschutzgebiets zu erhalten“, ebenso die verkehrlichen Auswirkungen. Zudem ist für die Grünen eine Grundeinschätzung der geplanten Produktionsprozesse, dem sogenannten Pyrolyseverfahren zum Kunststoffrecycling für die Kreislaufwirtschaft, fällig. Burkhard Büllscheidt: „Die Bewertung dieses Produktionsprozesses ist noch längst nicht abgeschlossen.“

> **„Die Bewertung dieses Produktionsprozesses ist noch längst nicht abgeschlossen.“**
> **Burkhard Büllscheidt,** Stadtverordneter der Grünen

Eine umfassende und sachgerechte Bewertung sagte die Verwaltung zu. Sie erfolge ohnehin im Zuge des Aufstellungsverfahrens.