

# ImageSprockhövel

+++ 4 MONATSMAGAZINE: GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE +++ HAUSHALTSVERTEILUNG +++ ☎ 02302 9838980 +++ WWW.IMAGE-WITTEN.DE +++



Aussicht von der Brücke am Riepelsiepen, Foto: Armin Reitmeister



**Leben ...**

... in den eigenen vier Wänden – bis ins hohe Alter!

**P** *Pflegedienst  
Dahlhaus*  
**Die kompetente Hilfe!**

**Wir** ▶ **Verlässliche Einsatzzeiten stehen**  
**steht** ▶ **Ausgebildete Mitarbeiter für:**  
**ausführliche Beratung**

**Über**  
**25**  
**Jahre**  
**Ihr zuverlässiger Partner für die Pflege!**



**Liebe Leser,**  
Schwarz ist vieldeutig: Man kann so sehen, sich ärgern – unsere holländischen Nachbarn bevorzugen gelb und grün, wir manchmal grün und blau, was aber eindeutig ist: schwarzarbeiten. Das hat nichts mit der Seele oder der Beschaffenheit der Hautoberfläche zu tun (schwarz arbeiten), sondern bezeichnet eine gewisse Staatsferne, was die Steuermoral angeht. Welche Gefahren auf die Beteiligten zukommen können, lesen Sie im Innenteil dieser Ausgabe. Was die eigene Seele stark machen kann (nicht, um schwarzarbeiten) erfahren sie ebenfalls in diesem Heft unter der Rubrik „Wie tickt der Mensch?“. Bleiben wir beim Ticken. Dauerhaft Gestresste haben ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Die Zusammenhänge haben wir für Sie recherchiert. Und noch eine „schwarze“ Nachricht: coronabedingt fallen viele vorweihnachtliche Feste, Feiern, Basare und so weiter aus. Jetzt aber was Schönes. Trotz Virengefahr: Private Feste sind möglich – aber es gibt Auflagen. Welche, steht auf Seite 2. Und das noch: 30 Euro gewinnen, Speisen in einer neuen Dimension, verstecktes Juwel, das Immunsystem stärken und wie man in Sicherheit zu Hause leben kann, was sich viele alte Leute wünschen.

Ihr Image-Team – Monika Kathagen



Christa Dahr (von links) und Shasa Sahin Foto: Stadt Sprockhövel, Sarah Biet Sayah

## Kinder lauschten begeistert „Ein Buch - zwei Sprachen - viele Welten“

Unter dem Motto „Ein Buch - zwei Sprachen - viele Welten - großes Interesse“ fand die erste mehrsprachige Literaturlesung für Kinder in Sprockhövel statt. Die Veranstaltung war ein Erfolg.

Sie konnten es kaum abwarten: Bereits eine halbe Stunde vor dem Beginn der Lesung trafen die ersten Kinder ein. Brav bildeten sie mit Maske und Abstand eine kleine Warteschlange vor der Stadtbücherei Sprockhövel an der Gevelsberger Straße 13.

15 Kinder aus verschiedenen Ländern der Welt kamen schließlich zusammen und lauschten konzentriert, aufmerksam und begeistert einer Abenteuergeschichte aus dem Kinderbuch „Der Wunderkasten“ von Rafik Schami. Die Geschichte wurde zweisprachig in einer spannungsgeladenen und emotionsstarken Weise von der Lesementorin Christa Dahr (Deutsch) und der dreizehnjährigen Shasa Sahin (Arabisch) vorgetragen. Beide wechselten sich beim Lesen ab und wirkten so perfekt dialogisch-intersprachlich zusammen, dass die Kinder selbst dann an ihren Lippen hingen, wenn die eigene Muttersprache gerade gar nicht dran war. Im Hintergrund wurde die Lesung begleitet durch ein Bilderbuchkino mit den wunderschönen Illustrationen aus dem Buch.

Während der Pause und im Anschluss an die Lesung bemalten die jungen Teilnehmer eifrig und fantasievoll Fliesen mit Hilfe der Künstlerin, Alexandra Luczack von der „Kreativotek“ aus Sprockhövel. Ihre Kunstwerke durften die Kinder als Andenken mit nach Hause nehmen. Der Auftakt der mehrsprachigen Literaturlesung erwies sich somit als Quelle für Neugier, Begeisterung und einen intensiven interkulturellen Austausch, und es gelang, alle Kinder gleichermaßen zu erreichen.



Pflasterfahrbahn instandgesetzt



Der Sprockhövel-Kalender ist bei folgenden Verkaufsstellen erhältlich:

- Die Ideenschmiede (Wittener Straße 58, 45549 Sprockhövel)
- Destillerie & Brennerei Heinrich Habel (Gevelsberger Straße 127, 45549 Sprockhövel)
- Lulus Coffee Factory (Hauptstraße 42, 45549 Sprockhövel)

## Jugendzentrum Haßlinghausen sucht eine/n neue/n Bundesfreiwilligen.

Im Jugendzentrum ist die Stelle eines Bundesfreiwilligen zu besetzen. Wer Lust hat, das Team zu unterstützen und Interesse an dem Kontakt mit Kindern und Jugendlichen hat, meldet sich bitte direkt im Jugendzentrum: telefonisch 02339-917357, persönlich dienstags bis freitags zwischen 14 und 17 Uhr in der Geschwister-Scholl-Straße 8 in Haßlinghausen oder per Mail an: [jz-hasslinghausen@sprockhoevel.de](mailto:jz-hasslinghausen@sprockhoevel.de)

- Anzeige -

## Patientenseminar zu Zahn-Implantaten

Alles zu Immunabwehr, Mundgesundheit und festem Zubeißen

Gesundheit, die eigene Immunabwehr und das persönliche Wohlbefinden – diese Themen sind wichtiger denn je. „Der Besuch beim Zahnarzt ist sicher und sollte gerade jetzt regelmäßig erfolgen. Denn die Zahngesundheit spielt eine entscheidende Rolle für die Immunabwehr“, weiß der erfahrene Implantologe Dr. Jörn Thiemer.

**Bessere Gesamtgesundheit**  
„Es ist wichtig, dass wir sorgsam mit uns umgehen“, betont Dr. Thiemer. „Mit unserer Zahn-

gesundheit beeinflussen wir immer auch die Gesamtgesundheit. Patienten mit Vorerkrankungen profitieren, wenn sie wieder alles gut kauen können und so alle Nährstoffe bekommen. Noch wichtiger ist, dass Entzündungen des Zahnfleisches behandelt werden und so das Immunsystem messbar entlastet wird“, erläutert der Zahnmediziner.

**Belastungen durch „Altlasten“**  
Auch schlecht sitzender oder beschädigter Zahnersatz könne Gesundheitsprobleme auslösen. Patienten klagten dann über Verspannungen, Kauprobleme, einen unangenehmen Geschmack im Mund oder wiederkehrende Zahnfleischentzündungen.

**Patientenseminar im großen Saal von St. Georg**  
Wer sich persönlich informieren möchte, kann den kostenfreien Vortrag von Dr. Jörn Thiemer sicher besuchen.



Gesunde feste Zähne und mehr Wohlbefinden: Dr. Jörn Thiemer berät und sorgt für individuelle Lösungen.

Pflege mit Gesicht:  
• freundlich  
• zuverlässig  
• gut beraten

**Simone Boecker**  
Pflege & Hilfe zu Hause

Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen

**Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel**

- Hilfe bei Pflegebedürftigkeit
- Hilfe und Anleitung bei Demenz
- medizinische Pflege
- hauswirtschaftliche Pflege

Ihr Beratungstelefon: 023 24 / 9 02 35 23 (24 Std. erreichbar)

jeden Mittwoch abwechselnd  
**ganzes Lamm** oder  
**ganzes Schwein am Spieß**

**Restaurant Zum Dorfkrug**

**Mittagskarte inkl. Tagessuppe + Dessert**

<b>Hühnerfrikassee</b> mit Butterreis <b>10,50 €</b>	<b>Schweinemedaillons „Budapest“</b> drei Schweinefilets in pikanter, scharfer Sauce, dazu Butterreis <b>11,50 €</b>
<b>Leber „Berliner Art“</b> mit Apfel & gedünsteten Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree <b>10,50 €</b>	<b>Pfefferburger</b> ca. 200 g Hacksteak mit feuriger Pfeffersauce, dazu Pommes Frites & gemischter Salat <b>9,50 €</b>
<b>Große Salatschüssel „Nizza“</b> verschiedene frische Salate, mit Putenbruststreifen, Eiern, Hausdressing, dazu Röstbrot & Kräuterbutter <b>9,50 €</b>	<b>„Black &amp; White“</b> Rindersteak in Sauce Bernaise, Putensteak in Pfeffersauce, dazu Pommes Frites & gemischter Salat <b>11,90 €</b>
<b>Paniertes Jägerschnitzel</b> in feiner Jägersauce, dazu Pommes Frites & gemischter Salat <b>10,90 €</b>	

Hauptstraße 16 | 45549 Sprockhövel | ☎ 02324 501310  
Di.-Sa. 12.00-15.00 Uhr & 17.30-24.00 Uhr | So. 12.00-24.00 Uhr

**Bauverein Sprockhövel eG**

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag  
8.00 – 12.30 Uhr  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
13.00 – 16.00 Uhr

Eickersiepen 8a  
45549 Sprockhövel  
Telefon: (02324) 681 27-0  
Telefax: (02324) 681 27-99  
e-mail: [info@bauverein-sprockhoevel.de](mailto:info@bauverein-sprockhoevel.de)  
Internet: [www.bauverein-sprockhoevel.de](http://www.bauverein-sprockhoevel.de)

*Nimm Dir Zeit für Dich!*

**Gesunde Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung**

Gesunde Bewegungen mit Pilates und Faszientraining. Entspanne dich bei Yoga und Meditation.

Weitere Infos über unsere Internetseiten  
[www.federleicht-pilatesstudio.de](http://www.federleicht-pilatesstudio.de) & [www.simon-yoga.de](http://www.simon-yoga.de)

**PILATES STUDIO FEDERLEICHT**

**Simon Yoga**

**Federleicht Pilates Studio** · Astrid Möller  
Im Hammertal 85 · 58456 Witten · Fon 0151 70824447  
[info@federleicht-pilatesstudio.de](mailto:info@federleicht-pilatesstudio.de) · [www.federleicht-pilatesstudio.de](http://www.federleicht-pilatesstudio.de)

### BESTENS INFORMIERT

Für den Vortrag am Montag, 9. November um 17.30 Uhr ist eine verbindliche Sitzplatzreservierung erforderlich!  
Kontakt: [www.info-forum-gesundheit.de/kontakt](http://www.info-forum-gesundheit.de/kontakt) oder 02041/546 75

**Einladung zum öffentlichen Patientenseminar**  
Wir tun alles uns Mögliche für Ihre Sicherheit. Bitte melden Sie sich an und erhalten Sie Ihren Zugang zum Saal!

**Neuartige Implantate: bezahlbar & sicher, auch ohne Skalpell**

- Praktisch unsichtbare Lösungen
- Sichere Zahn-Implantation
- Nutzen für die Immunabwehr
- Infos zu Kosten & Finanzierung

**Montag, 9. November · 17.30 Uhr**  
Annelies Café, Augustastr. 9, 45525 Hattingen

Teilnahme kostenfrei · begrenzte Teilnehmerzahl · Anmeldung:  
[www.info-forum-gesundheit.de/kontakt](http://www.info-forum-gesundheit.de/kontakt) oder Tel. 02041 / 54675

Eine Veranstaltung des Info-Forum-Gesundheit e.V.  
Unser Referent: **Dr. Jörn Thiemer, MSc Implantologie, MSc Oralchirurgie, Master in Oral Impantology (USA)**

**Thierner Heermann Bochum**  
Wir fördern Ihr Lächeln!

**Zahnärzte in Bochum**  
MVZ Thierner Heermann GmbH  
Günningfelder Str. 25 · BO-Wattenscheid  
Tel. 02327/23973 · [praxis@thierner.com](mailto:praxis@thierner.com)

**FOCUS EMPFEHLUNG 2020**  
ZAHNARZT BOCHUM

Team, Therapien & Video-Beratung: [www.thierner.com](http://www.thierner.com) Zum 4. Mal in Folge vom Focus empfohlen





Nach dem Wahlsieg der CDU-Sprockhövel bei den Kommunalwahlen hat sich nun die neue Fraktion konstituiert. An der Spitze der Fraktion gab es dabei einen Stabwechsel. Für Torsten Schulte, der fortan den Stadtverband der CDU übernehmen soll, steht nun Dr. Christian Waschke am Regiepult der Fraktion. Einstimmig wählten die Mitglieder der Stadtratsfraktion die neue Spitze, die aus Dr. Waschke, Jörg Valentin (1. Stellvertreter), Tanja Kaschel (2. Stellvertreterin), Lars Brögelmann (Kassierer) und Heike Heinzkill (Schriftführung) besteht. Die Kassenprüfung wird von Gabi Valentin und Sven Henkel übernommen.

Erstmals in der Geschichte der Stadt Sprockhövel ist der CDU gelungen, aus der Kommunalwahl als stärkste Fraktion hervorzugehen. Insgesamt 12 Ratsvertreter stellen die Christdemokraten im zukünftigen Rat. Die neue Fraktion hat dabei viele neue Gesichter. So zogen Dr. Klaus Befelein, Tanja Kaschel, Sven Henkel, Heike Heinzkill und Yasemin Torun mit Direktmandat für die Ortsunion in den Rat ein. Torsten Schulte, Felix Steindorf, Gabi Valentin, Jörg Valentin, Gerhard Ligensa, Lars Brögelmann und Dr. Christian Waschke konnten ihre Wahlkreise ebenfalls direkt gewinnen und blieben an Bord.

## Schmitz im Amt bestätigt

Fraktion hat gewählt

Die Fraktion der Grünen Sprockhövel hat einen neuen Fraktionsvorstand gewählt. Zum neuen und auch alten Fraktionsvorsitzenden wurde Thomas Schmitz im Amt bestätigt. Gemeinsam mit Martina Hower bildet er die neue Doppelspitze. Neu als Beisitzer hinzugekommen ist Alexander Karsten. Die Fraktion konnte bei der zurückliegenden Kommunalwahl ihre Sitze von 5 auf 10 verdoppeln und freut sich auf die gemeinsame Zusammenarbeit mit der neuen Bürgermeisterin.

### Grüne Themen

„Ich danke meiner Fraktion für das große Vertrauen, und ich werde mich wie in gewohnter Weise für unsere ‚grünen‘ Themen einsetzen“, freut sich Thomas Schmitz.

„Auch ich habe mich über meine Wahl in den Vorstand sehr gefreut. Jetzt gilt es, mit frischem Elan in die neue Wahlperiode des Rates der Stadt Sprockhövel zu gehen“, ergänzt Martina Hower.

## Digitale Messe – Betrieb besucht Schule

Die Markthalle der beruflichen Einstiegschancen bleibt geschlossen

Die Markthalle der beruflichen Einstiegschancen muss in diesem Jahr geschlossen bleiben. Anders als in jedem September seit 2009 werden im Busdepot der Verkehrsgesellschaft Ennepe-Ruhr keine Stände aufgebaut werden können - die Ausbildungsmesse Ennepe-Ruhr fällt aus.

„Natürlich wäre es schöner gewesen, wenn sich auch in diesem Jahr mehr als 4500 Jugendliche auf ihrem Weg von Stand zu Stand über ihren Einstieg ins Berufsleben hätten informieren können. Natürlich wäre es schöner gewesen, wenn mehr als 130 Unternehmen rund 180 Berufsbilder vorgestellt hätten und mit ihren Fachkräften von morgen ins Gespräch gekommen wären“, bedauert Katja Kamlage von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Ennepe-Ruhr die Absage. Für sie und viele andere Partner für berufliche Bildung in der Märkischen Region war das hoffentlich einmalige Aus aber auch Ansporn, um Alternativen auf den Weg zu bringen.

„Erfreulicherweise können wir Schülern und Unternehmen zwei Angebote machen, sich kennenzulernen und auszutauschen. Zum einen wird es eine digitale Ausbildungsmesse geben, zum anderen laden wir Betriebe ein, Schulen und damit Nachwuchskräfte zu besuchen“, sagt Landrat Olaf Schade. Am Donnerstag, 12. November, bietet die digitale Ausbildungsmesse beispielsweise Handwerk, Industrie und Pflege, Handel und Verwaltung, die

Chance sich zu präsentieren. Geplant sind unter anderem Live-Vorträge, in denen Auszubildende mit kurzen Videoclips ihren Beruf sowie Karrieremöglichkeiten im Unternehmen vorstellen, sowie Videochats, in denen Interessierte mit den Ausbildungsverantwortlichen ins Gespräch kommen können. Da neben der Ausbildungsmesse für den Ennepe-Ruhr-Kreis auch ähnliche Angebote in Hagen und im Märkischen Kreis ausfallen müssen, haben sich 25 Partner und Institutionen aus der Märkischen Region für die virtuelle Version zusammengeschlossen. Seit gut zwei Wochen können sich Unternehmen im Netz unter [www.agenturmark.de](http://www.agenturmark.de) anmelden. „Unser Ziel ist es, auch in Zeiten der Corona-Pandemie, die Jugendlichen rechtzeitig über die beruflichen Einstiegsmöglichkeiten in der Region zu informieren und so Praktikanten und Auszubildende für das nächste Jahr zu gewinnen“, macht Jürgen Köder, Geschäftsführer der EN-Agentur, deutlich.

Die Wirtschaftsförderer gehören wie das Jobcenter EN zu den Veranstaltern. Da die Messe Teil der schulischen Berufsorientierung „Kein Abschluss ohne Anschluss“ ist, können sich Jugendliche in der Schule auf die Messeteilnahme vorbereiten. Bisher haben zehn Schulen und zwanzig Unternehmen ihr Mitmachen angekündigt. Infos und Anmeldung: Katja Kamlage, E-Mail [kamlage@en-agentur.de](mailto:kamlage@en-agentur.de). *pen*



## STÄRKUNG DES WOHLBEFINDENS IN ZEITEN VON CORONA

### Coaching & Bewegung

Coaching findet statt:

Im »Raum für Entfaltung«

Kortenstraße 35, 45549 Sprockhövel

Telefonisch: 02339 127768 · 01577 6669640

oder bei einem Spaziergang: »walk and talk«

[kontakt@coachingundbewegung.de](mailto:kontakt@coachingundbewegung.de) · [www.coachingundbewegung.de](http://www.coachingundbewegung.de)



Entspannung & Entwicklung für Körper, Geist und Seele  
Beratung · Schulung · Training

Sprechen Sie mich an – ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

## Kein Platz für menschenverachtendes Gedankengut

Gegen Rassismus: Unterschriften für „Sicheren Hafen“ – Zehn Schilder an Ortseingängen

Die Flüchtlingshilfe Sprockhövel hat ein neues Spielmobil. Der fahrbare Anhänger mit Sport- und Spielgeräten für Groß und Klein wurde in den Herbstferien der Öffentlichkeit vorgestellt.

Es soll allen gemeinnützigen Organisationen im EN-Kreis kostenlos zur Verfügung stehen. Verbunden ist der Spielspaß mit der Sammlung von Unterschriften für die Petition „Sprockhövel zum sicheren Hafen“ und einer Aktion gegen Rassismus. Zugleich sammelt die Flüchtlingshilfe Unterschriften für ihre Petition „Sprockhövel zum Sicheren Hafen“. Sie fordert den Rat der Stadt auf, zusätzlich Plätze für Geflüchtete zur Verfügung zu stellen, sich für die Seenotrettung einzusetzen und gute Lebensbedingungen für Geflüchtete zu schaffen. Zusätzlich machen die Bundesfreiwilligendienstleistenden der Flüchtlingshilfe mit einem von der AVU-Krone gesponserten Banner und vor Ort angefertigten Kurzvideos deutlich, „Sprockhövel hat keinen Platz für Rassismus“.

### Anhänger verfügt über viele Spiele

Mit dem zu 80 Prozent von „Vital.NRW“ geförderten Spielmobil startet die Flüchtlingshilfe nach ihrem Sharing-Transporter das zweite Projekt, das alle gemeinnützigen Organisationen des EN-Kreises nutzen können. Der Pkw-Anhänger verfügt über eine Vielzahl von Spielen und Sportgeräten. Vom Bobbycar über Team-Skier oder einem stationären Surfbrett bis zu Gesellschafts- und Geschicklichkeitsspielen ist alles dabei. Das Spielmobil kann für Feste und Veranstaltungen bei der Flüchtlingshilfe Sprockhövel reserviert



Die Flüchtlingshilfe Sprockhövel sammelt Unterschriften für ihre Petition „Sprockhövel zum sicheren Hafen“. Sie fordert den Rat der Stadt auf, zusätzlich Plätze für Geflüchtete zur Verfügung zu stellen, sich für die Seenotrettung einzusetzen und gute Lebensbedingungen für Geflüchtete zu schaffen.



Christian Wilkes, Bauhof (von links); Stéphane Bell, Jugendausbildungsvertreter bei der Stadt Sprockhövel, und Bürgermeister Ulli Winkelmann zeigen die aufgestellten Schilder. Stéphane Bell hat bereits vor der Ratssitzung über seine eigenen Erfahrungen hinsichtlich des Themas Rassismus berichtet.  
Foto: Stadt Sprockhövel

und nach Absprache abgeholt werden. Ausleihende müssen eine Haftpflichtversicherung nachweisen für den Fall, dass doch einmal ein Gerät kaputtgeht oder bei Rückgabe fehlt. Diese Gegenstände müssen dann ersetzt werden. Zusätzlich kann ein Transportauto für den Anhänger ausgeliehen werden. Hierfür sind lediglich die Benzinkosten zu tragen.

Auf Initiative der Flüchtlingshilfe Sprockhövel und der evangelischen Kirchengemeinde Sprockhövel-Bredenscheid haben alle politischen Vertretungen einstimmig in der vorigen Ratssitzung beschlossen einen gemeinsamen Antrag gegen Rassismus zu stellen, um damit ein Zeichen gegen Extremismus, Antisemitismus und Islamfeindlichkeit zu setzen. In der Ratssitzung haben sich die Mitglieder des Rates zu folgenden Grund-

sätzen bekannt: „Sprockhövel ist eine weltweite, vielfältige, tolerante und internationale Stadt, die von unterschiedlichen Kulturen und einem friedlichen Zusammenleben aller ihrer Menschen profitiert. In ihr ist kein Platz für menschenverachtendes Gedankengut und Fremdenfeindlichkeit.“ Vor diesem Hintergrund wurden vom Bauhof der Stadt Sprockhövel an allen zehn Ortseingangsstellen Schilder mit der Botschaft „Sprockhövel hat keinen Platz für Rassismus“ angebracht.

### Erfahrungen mit Rassismus

Begleitet wurde Bürgermeister Ulli Winkelmann von Stéphane Bell. Er ist Jugendausbildungsvertreter bei der Stadt Sprockhövel und hat bereits vor der Ratssitzung über seine eigenen Erfahrungen hinsichtlich des Themas Rassismus berichtet.





Nach einem halben Jahr Zwangspause ist bei den Judoka der TSG Sprockhövel wieder ein wenig Normalität eingkehrt; fleißig haben die Judoka wieder in der Glückaufhalle trainiert. Und weil auch die große Prüfung dem Covid zum Opfer gefallen ist, wurde diese nun nachgeholt. In mehreren kleineren Gruppen fand die Prüfung statt. Dafür hatten sich 15 Judoka sehr gut vorbereitet. Nun durften sie ihr Erlerntes präsentieren und auch endlich ihre Urkunden und neuen Gürtel in Empfang nehmen. Nach den Herbstferien geht es dann hoffentlich mit neuen Kursen

und neuem Elan weiter. Wer sich für Judo interessiert, kann dann wieder voll durchstarten. Die Trainingszeiten stehen auf der TSG-Homepage oder können unter Ruf 01 71/754 22 86 bei Andrea Haarmann erfragt werden. **Weiß-gelb** haben bestanden: Noah Bat, Luca Gampf und Samantha Weßler; **gelb**: Tom Sahlenbeck; **gelb-orange**: Lukas Bäumer, Aftandil Gulusade, Khadija Gulusade, Leon Hildt, Jamie Hoeveler, Yusuf Muzafarov und Fotis Stavrou; **orange**: Mailyng Engelhardt; **grün**: Lara Marroni; **blau**: Cedric und Yannik Marroni. Foto: Andrea Haarmann

## Krönung wäre WM in Kona

Spendenaktion „Madamfo-Ghana“: 3 955 Euro

Till Schaefer, im normalen Leben Lehrer für Mathematik und Sport an der Lessing-Schule in Bochum, zählt zu den besonders ambitionierten Triathleten. Nach seinem Start im letzten Jahr beim legendären Ironman of Hawaii fielen Wettkämpfe in diesem Jahr bisher coronabedingt weitgehend aus.

Coronabedingt wurde auch der jährliche Spendenlauf der Lessing-Schule Bochum zugunsten eines Projektes in Ghana von 2020 auf die Zeit nach Ostern 2021 verschoben.

Deshalb kam Till Schaefer die Idee, in diesem Jahr einen eigenen Spendenlauf durchzuführen. Für jeden Trainingskilometer, den der Triathlet in der Zeit zurücklegen würde, konnte ein Betrag gespendet werden. Es kamen viele Trainingskilometer zusammen, insgesamt 444, die Till Schaefer im Wasser, auf dem Rad und der Laufstrecke zurücklegte. „Bei der Spendenaktion, die ich für die Organisation ‚Madamfo-Ghana‘ durchgeführt habe, sind 3 955 Euro zusammengekommen. Ich bin echt sehr erstaunt und sehr dankbar, dass mich so viele Menschen und Unternehmen beim Spendensammeln unterstützt haben“, freut sich der Initiator.

Freuen kann sich auch der Verein „Madamfo-Ghana“. Er leistet Hilfe zur Selbsthilfe, bezieht die Bevölkerung mit ein und schult sie darin, zum Beispiel eine mechanisierte Wasserversorgung für ein Dorf mit 7 000 Einwohnern zu schaffen und die Anlagen zu unterhalten. Ganz oben an steht das Nötigste wie Wasser, Hygiene, Nahrung und Bildung. Till Schaefer möchte gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Anna Schauerte beim Ironman Portugal am 7. November an den Start



Till Schaefer möchte gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Anna Schauerte beim Ironman Portugal am 7. November an den Start gehen.

gehen. „Die Krönung wäre natürlich die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft in Kona 2021.“ dx

## Rodungsarbeiten zwischen Radweg und Parkplatz Lidl

In Niedersprockhövel auf dem Gelände zwischen Radweg und Parkplatz Lidl wurden Rodungsarbeiten des Unterholzes und eine Fällung eines toten Baumes durchgeführt. Bei den Arbeiten handelt es sich um Vorbereitungen für die Herstellung einer weiteren Boulebahn und eine Pflasterfläche für eine Pausenstation. Die Möblierung der Pausenstation wird über den Trassenverein vom Land gefördert.



Bei den Arbeiten handelt es sich um Vorbereitungen für die Herstellung einer weiteren Boulebahn und eine Pflasterfläche für eine Pausenstation

<b>Granel's Knackwürstchen</b> Stück 1,10 € 5 Stück nur 4,99 €	<b>Ihr Fleischerfachgeschäft in Sprockhövel</b>  <b>FLEISCHEREI GRANEL PARTYSERVICE</b> Hauptstraße 28 45549 Sprockhövel ☎ 02324 73210 www.fleischerei-granel.de	<b>Leckerer Spießbraten oder Krustenbraten</b> ofenfertig 1 kg nur 7,99 €
<b>Krakauer Würstchen</b> Stück 1,30 € 5 Stück nur 5,99 €		<b>Zartes und Feines! Beste Oberschalen-Schnitzel oder Lendenbraten</b> 1 kg nur 9,99 €
<b>Frankfurter Mettwürste</b> 5 Stück nur 5,50 €	Täglich kleine Leckereien aus der warmen Theke! Donnerstag und Freitag ständig wechselndes <b>Mittags-Menü</b> zum Mitnehmen!	<b>Hausgemachte ofenfrische Wurstbrötchen</b> Stück nur 2,20 €
<b>Nacknbraten wie gewachsen oder mageres Bauchfleisch</b> 1 kg nur 6,99 €	<b>Granel's Schinkenparadies Original Schwarzwälder Schinken</b> 100 g nur 2,29 €	

## Eine „ausstrahlende Atmosphäre“ im Kindergarten

Qualitätsmanagement: Presbyterium schließt Vertrag zur Erlangung eines Gütesiegels

Vor fünf Jahren begann für die beiden Kindergärten in Hiddinghausen und Haßlinghausen der Bearbeitungsprozess zum Ausbau eines einrichtungsbezogenen Qualitätsmanagementsystems.

Um für die religions- und sozialpädagogische Arbeit in den Kindertageseinrichtungen eine möglichst hohe Qualität zu gewährleisten, stehen Träger in der Verantwortung, ein funktionierendes Qualitätsmanagementsystem einzuführen. Dieser Verantwortung hat sich das Presbyterium vor fünf Jahren gestellt und einen Vertrag zur Erlangung des evangelischen Gütesiegels „Beta“ geschlossen.

Das System ist praxisorientiert und bezieht die evangelische Perspektive ein. Um ein Gütesiegel zu erlangen, ist es notwendig, ein „QM-Handbuch“ mit 16 Führungsprozessen, 20 Kernprozessen und einem Unterstützungsprozess zu beschreiben.

Nach Fertigstellung des Handbuchs wird die Wirksamkeit der beschriebenen Prozesse überprüft. Das findet in einer wertschätzenden Art und Weise statt mit dem Ziel, Schwerpunkte der Arbeit herauszustellen und weiterführende Entwicklungspotenziale zu benennen. Bei beiden Einrichtungen verlief das in herausragender Weise. Nach einem für beide Teams ereignisreichen Tag fand zum Abschluss ein Gespräch statt, bei dem die gewonnenen Eindrücke zusammengefasst wurden.

Neben wertschätzenden Rückmeldungen wurde von einer „ausstrahlenden Atmosphäre“ im gesamten Kindergarten gesprochen. „Schon beim Betreten des Eingangsbereichs fühlt man sich willkommen“, sagte Dorothee Büchle, Fachberaterin für evangelische Kindertageseinrichtungen. Die Gestaltung der einzelnen Räume sei sehr gut durchdacht und für die Kinder ansprechend und liebevoll eingerichtet. „Wer möchte da nicht nochmals Kind sein?“ Nennenswert war auch die fruchtbare Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeitenden des Familienzentrums, dem Elternbeirat und dem Förderverein.

Im Prüfbericht wurde der spürbare Teamzusammenhalt betont. Der Erfolg war somit eine Leistung des gesamten Teams. Der Ausbau des Qualitätsmanagements wurde innerhalb des Familienzentrums nicht



Dorothee Büchle



Familienzentrum und Kindergarten sind Bestandteile von Hiddinghausen. Es gibt eine Vernetzung mit unterschiedlichen Kooperationspartnern, und vor allem mit der Kirchengemeinde.

nur durch den Familienzentrumsleiter Ralf Kogel, sondern auch vom QM-Beauftragten begleitet, der auch einen großen Anteil zum gut strukturierten und inhaltlich prägnant beschriebenen QM-Handbuch beitrug.

Dorothee Büchle konnte im Kindergarten Hiddinghausen bei der Prüfung nicht dabei sein, kennt aber als Fachberaterin die Arbeit seit vielen Jahren. Sie kann ebenfalls von einer gemeinsam erbrachten Leistung im Team berichten und von einer Zusammenarbeit in einem wertschätzenden Miteinander und einer Atmosphäre des Angemessenens. Es wurde auch eine hohe Zufriedenheit im Team festgestellt. Herausgestellt wurden auch die Verbundenheit und das hohe Engagement der Eltern.



# Weihnachtsmarkt in Hattingen und Sprockhövel fällt aus

Der Zauber der kuscheligen Weihnachtszeit wird in diesem Jahr niemanden verzaubern. Für die Weihnachtsmärkte in Hattingen und Sprockhövel kam bereits das Aus. In Witten laufen die Planungen noch - obwohl auch dieser Markt anders aussehen wird.

Viele Veranstaltungen wurden in diesem Jahr aufgrund der Corona-Pandemie bereits abgesagt. Jetzt gilt die Absage auch für viele Weihnachtsmärkte. Zum einen hat es Sicherheitsgründe, zum anderen sind Märkte unter den Coronaschutzbedingungen in der Regel wirtschaftlich nicht darzustellen. Die Schutzmaßnahmen bedeuten eine deutlich geringere Besucherkapazität. Laufwegen im Einbahnstraßensystem, Tische mit genügend Abstand zueinander, kein Gedränge vor den Attraktionen und Onlinebuchungen für einen Glühwein nur zu einem bestimmten Zeitfenster - all das macht den Weihnachtsmarkt unter Coronabedingungen wirtschaftlich kaum tragbar. In Hattingen und Sprockhövel ist bereits klar: die Märkte fallen aus. In Witten will man allerdings einen Markt veranstalten.



Weihnachtszauber und Weihnachtsmärkte wird es in diesem Jahr in Hattingen und Sprockhövel nicht geben. Die Coronaschutzbedingungen lassen einen solchen Markt in diesen Städten nicht zu. In Witten laufen die Planungen allerdings noch. Archivbild: Pielorz

„Wir planen einen Weihnachtsmarkt“, sagt Dr. Sabine Nolte, Geschäftsführerin von Stadtmarketing Witten. „Wir haben von Anfang an gesagt, wenn das Land NRW uns die Rahmenbedingungen gibt, dann wollen wir das auch machen. Diese Bedingungen liegen vor und nun müssen wir überlegen, wo genau was und wann stattfinden kann und das alles mit einem Schutzkonzept.“ Zum Planungsende ist man beim Thema Weihnachtsmarkt bereits in Hattingen und Sprockhövel gekommen. Vertreter beider Städte betonen, man habe sich die Entscheidung sehr schwer gemacht, sehe aber unter den gegenwärtigen Bedingungen keine Chance auf eine Umsetzung des Marktes. Aufgrund der Planungssicherheit - auch für Reiseveranstalter und selbstverständlich für die Schausteller - habe man nun die Reißleine gezogen und den Markt endgültig abgesagt. In Hattingen hatte sich zunächst eine Absage nur auf die Highlights „Frau Holle“ am Alten Rathaus und den „Singenden Weih-

nachtsbaum“ am Kirchplatz bezogen. Die anderen Planungen gingen weiter. Klar war, dass die Stände einen größeren Raum beanspruchen sollten. Die ganze Innenstadt war im Gespräch. Auch sollte es Veränderungen beim gastronomischen Angebot geben. Zunächst gab es Hoffnung, dass unter veränderten Vorzeichen ein solcher Markt dann doch stattfinden könnte.

### Märkte in Hattingen und Sprockhövel fallen aus

Schon vor der Bürgermeister-Stichwahl war allerdings Gegenwind spürbar. Ein Offener Brief eines Anwohners vom Hattinger Kirchplatz drückte die Sorge aus, die Anwohner in der historischen Altstadt könnten auch im Corona-Jahr 2020 von Besucherströmen überrollt werden und Hattingen sich verstärkt zu einem Corona-Hotspot entwickeln. Zum gleichen Zeitpunkt stiegen die vom EN-Kreis gemeldeten Infektionszahlen. Hattingen war nach Rücksprache mit dem Gesund-

heitsamt des Kreises kurz davor, weitere Coronaschutzmaßnahmen zu beschließen. Nur wenige Stunden vor dem Inkrafttreten dieser Maßnahmen stellte Bürgermeister Dirk Glaser diese aufgrund leicht sinkender Infektionszahlen zunächst zurück. Bei einem Gespräch mit den Verantwortlichen - allen voran Hattingen Marketing und Alfred Schulte-Stade als Initiator für den Nostalgischen Weihnachtsmarkt auf dem Kirchplatz - war schnell klar: Nicht nur die Highlights können nicht stattfinden, der ganze Markt muss abgesagt werden. Es sei einfach nicht vorstellbar, dass viele Reisebusse nach Hattingen kommen und sich Besucher durch die engen Gassen der Altstadt bewegen. Auch ein Sicherheits- und Hygienekonzept war aufgrund der Örtlichkeiten nicht umsetzbar. Realisieren möchte man allerdings eine stimmungsvolle Beleuchtung.

Auch in Sprockhövel wird es keinen geplanten Markt geben. Im Gespräch war zunächst ein zehntägiger Weihnachtsmarkt zum

Abschluss des Jubiläumsjahres „50 Jahre Stadt Sprockhövel“. „Aber die Veranstaltungen zum Jubiläum mussten ja bereits alle ausfallen, inklusive des Stadtfestes im September. Es ist unter den gegebenen Bedingungen nicht möglich, einen Weihnachtsmarkt zu planen. Dies gilt auch für kleine Wochenendvarianten“, erklärt Lutz Heuser, Chef von Sprockhövel Marketing und der Wirtschaftlichen Interessengemeinschaft Sprockhövel (WIS). Man hoffe darauf, im kommenden Jahr die Veranstaltungen zum Jubiläum nachholen zu können und dann selbstverständlich auch die Türen für einen Weihnachtsmarkt öffnen zu können.

anja



Kein Weihnachtsmarkt in Hattingen in diesem Jahr. Foto: Stadt Hattingen

# Image-Serie: Wie tickt der Mensch?



## Resilienz - was die Seele stark machen kann

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med. Willi Martmöller

Stress, Krisen und Schicksalsschläge gehören zum Leben. Der Mensch ist ihnen jedoch nicht ausgeliefert, sondern kann seine eigene seelische Widerstandskraft trainieren. Das nennt man Resilienz. Es gibt allerdings Grenzen, die man erkennen muss“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Als Pionier der psychologischen Resilienzforschung gilt die US-Amerikanerin Emmy Werner, die rund 700 im Jahr 1955 geborene Kinder aus schwierigen Verhältnissen auf der Hawaii-Insel Kaua'i begleitete. Trotz schwieriger Umstände wuchs ein Teil dieser Kinder zu gesunden Erwachsenen heran. Ihnen war gemeinsam, dass sie eine liebevolle Bezugsperson hatten, die sie unterstützte. Verletzlich, aber unbesiegbar, so hat Werner diese Menschen beschrieben. Für die modernen Neurowissenschaftler gilt: Resilienz ist erlernbar (Ka-

### Sieben Schlüssel zur Resilienz

- 1. Akzeptanz**  
Krisen sind schmerzhaft, aber sie dürfen nicht lähmen. Sie müssen erkannt und angenommen werden.
- 2. Optimismus**  
Sorgen Sie für positive Gefühle und machen Sie sich bewusst, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und aus ihnen Positives entstehen kann.
- 3. Selbstwirksamkeit**  
Lernen Sie sich und Ihre Stärken kennen und glauben Sie an sich selbst!
- 4. Eigenverantwortung**  
Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben und tragen Sie die Konsequenzen für Entscheidungen.
- 5. Netzwerorientierung**  
Suchen Sie sich eine psychologische „Familie“ und schaffen Sie für sich selbst ein soziales Netzwerk.
- 6. Lösungsorientierung**  
Blicken Sie nach vorn und machen Sie sich bewusst, was Sie im Leben bereits geschafft haben.
- 7. Zukunftsorientierung**  
Planen Sie Ihre Zukunft mit klaren, aber nicht unveränderlichen Zielen. Menschen wie Samuel Koch oder Natascha Kampusch sind Beispiele für die Überzeugung, ein Leben nach einem schweren Schicksalsschlag aus eigener Kraft wieder meistern zu können. Gelingt Ihnen diese Selbstwirksamkeit nicht, suchen Sie sich bei Fachleuten Hilfe im Gespräch.

lich). Sie ist kein passives Schutzschild, sondern bedeutet aktives Handeln. Wesentlich ist ein beschütztes Umfeld, auf das ein Kind zurückgreifen kann, und ein Klima, in dem sich dynamische Anpassungs- und Entwicklungsprozesse vollziehen können. Resilienz kann sich auch in einer bestimmten Situation entwickeln. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die in einem konflikthafter Elternhaus aufwuchsen, in ihrer schulischen Kompetenz widerstandsfähig waren, in ihrer sozialen Kompetenz aber verletzlich blieben. Auch ein Erwachsener kann Resilienz lernen. Man(n) ist allerdings nicht automatisch in Drachenblut gebadet, wenn man einmal in einer schwierigen Situation Resilienz bewiesen hat. Die psychische Widerstandsfähigkeit oder Bewältigungskompetenz kann zeitlich begrenzt sein und wird nicht in allen Lebensbereichen in gleichem Maße sichtbar“ (vgl. auch Stangl, 2020, Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik). anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)



Liebe Patienten\*innen, die Praxisteams der vier Standorte bedanken sich herzlich für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, Ihre Geduld und Ihr Verständnis. Die erhebliche Belastung in dieser schwierigen Zeit tragen wir gemeinsam mit Ihnen. Deshalb ist es schön, dass Sie sich an die besonderen Vorgaben halten und sich immer telefonisch anmelden.

Wir sagen

# DANKE



### Unsere 4 Standorte:



### HAUSÄRZTLICHES ZENTRUM SPROCKHÖVEL

Hattinger Straße 22 - 24 | 45549 Sprockhövel  
Telefon 02324 7 18 33  
[www.hausaerzte-sprockhoevel.de](http://www.hausaerzte-sprockhoevel.de)



### Praxis Welperfeld

Gemeinschaftspraxis | Schäfers & Fehmer  
Im Welperfeld 6 | 45527 Hattingen  
Telefon 02324 60 28 5  
[www.praxis-welperfeld.de](http://www.praxis-welperfeld.de)



### MARTMÖLLERMELCHERS

Gemeinschaftspraxis  
Bruchstraße 40 | 45525 Hattingen  
Telefon 02324 22007

### MARTMÖLLERMELCHERS

Gemeinschaftspraxis  
Gräfin-Imma-Straße 12 | 44797 Bochum  
Telefon 0234 7 95 334  
[www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)





Neues Gastronomieerlebnis in einer schwierigen Zeit. Eine App, die Gast und Gastronom zusammenbringt, entwickelt von den Start-Up Unternehmern Rene Brauer, Gerald Wellen und Dennis Logothetis.

## Die EAT!-Applikation ist eine Schnittstelle zwischen dem Gast und dem Gastronomen Reservieren und Speisen in einer neuen Dimension

### Über die EAT!-App:

Dem Gast wird durch die App ermöglicht, ein Restaurant in seiner Nähe oder in einer bestimmten Stadt zu finden und dort eine Reservierung vorzunehmen.

Er wird durch die Auswahl des gewählten Restaurants direkt auf dessen EAT!-Reservierungsseite geleitet, um dort Rabatte oder Gimmicks zu sichern, die der Gastronom selber individuell gestalten kann. Die App ist für den Endverbraucher kostenlos und bietet einige besondere Vorteile. Das Reservierungstool ist einfach gestaltet, es werden die gleichen Daten, wie bei einer telefonischen Reservierung aufgenommen und die Reservierung wird per E-Mail bestätigt. Ändert sich etwas an den angegebenen Daten, kann dies in der App jederzeit konfiguriert werden. EAT! erleichtert dem Gastronomen die Organisation und bietet dem Kunden ein gutes Paket an Sicherheit und kleinen Extras. Der Gastronom kann verschiedene Rabatte auf ausgewählte Speisen, Menüs oder dem RE-Betrag gewähren. Dennoch ist der Gastronom an keine Vorgabe gebunden. Dies gilt auch bei der Wahl der Gimmicks. Ein Gimmick ist z. B. ein gratis Dessert oder ein Freigetränk. Auch hier bestimmt der Gastronom seinen Gimmick selber. Je nachdem, welchen Anreiz er dem Gast geben möchte, damit er in seinem Restaurant reserviert. Er kann dadurch z.B. schlechter frequentierte Besucherzeiten besser auslasten und attraktiver gestalten.

Der zweite feste Bestandteil der EAT!-App ist der „Gastronomen-Bereich“. Die Gastronomen können sich unter EAT!-App.de selbstständig anmelden und erhalten Zugriff auf ein gut ausgeklügeltes Reservierungssystem, über welches alle Buchungen über die EAT!-App im persönlichen Bereich des Gastronomen eingehen. In der Startphase ist die App bis Ende des Jahres absolut kostenlos. Ein weiterer Vorteil ist die mögliche Aufgabenverteilung über die To-Do-Listen-Funktion. So können zum Beispiel Personal und Lebensmittel besser kalkuliert werden.

Auch Walk-In-Gäste, die ohne Reservierung im Restaurant essen möchten, können fest als Reservierung angelegt und den Tischen

zugewiesen werden. Letztendlich soll die EAT!-App lästige handschriftliche Reservierungsbücher ersetzen und einen übersichtlichen Raum für das Personal schaffen.

Es gibt noch viele weitere Features, wie zum Beispiel die eigene Werbepattform für Rabatte und Gimmicks, Gästedatenbank - für das Senden von Push-Nachrichten an Stammgäste und ein Personalzeiterfassungssystem, welches Stundenzettel überflüssig macht. Auch eine To-Do-Listenfunktion steht zur Verfügung, um den Austausch von Aufgaben und Informationen zwischen den Mitarbeitern zu ermöglichen. Des Weiteren wurde in die EAT!

-App eine Datenaufnahme eingebaut, um Corona-Kontaktdaten von Gästen aufzunehmen und abrufen zu können. Diese Daten könnten jederzeit im Bedarfsfall von den zuständigen Behörden eingesehen werden. Die EAT!-App ist DSGVO-konform, unterliegt also den Datenschutzrichtlinien.

### ÜBER EAT! APPLICATIONS GMBH

Gegründet wurde EAT! Applications GmbH als junges Start-Up Unternehmen von Rene Brauer, Gerald Wellen und Dennis Logothetis. Ein ambitioniertes Unternehmen im Bereich Software-Entwicklung für alle gängigen Endgeräte wie z. B. PCs, Tablets oder Smartphones.



## Viele Krankheiten können durch Stress ausgelöst werden

Die Folgen von ständigem Druck und innerer Anspannung sind nicht zu unterschätzen. Dauerhaft Gestresste haben ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Erste Anzeichen sind Erschöpfung, innere Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten.

### Adrenalin und Kortisol werden freigesetzt

Belastungssituationen aktivieren unseren Körper und setzen Hormone frei. Alle Bereiche des Körpers sind dabei betroffen. Die Bronchien weiten sich, die Atmung wird schnell und flach. Durch schnelleres Herzschlagen steigt der Blutdruck und die Blutgefäße verengen sich. Der Körper stellt sich auf einen höheren Energieverbrauch ein und gibt mehr Zucker ins Blut ab. Der gesamte Körper wird alarmiert, die Verdauung verzögert und die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. Ist die Belastungssituation vorüber, wird wieder alles auf normal geschaltet und der Körper erholt sich. Bei Dauerstress befindet man sich jedoch ununterbrochen in diesem Erregungszustand. Ohne ausreichend Erholung kann sich Stress überall im Körper bemerkbar machen, was den Körper dauerhaft beeinträchtigt. Auch die psychischen Belastungen sind erheblich.

### Gehirn und Ohren

In einer kurzen Stresssituation erhöht sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns, doch bei langanhaltendem Stress kann das Gehirn überlastet werden und die Gehirnmasse abnehmen, was zu einer abnehmenden Gedächtnisleistung führen kann. Tinnitus oder ein Hörsturz sind z.B. typische Stresssymptome.

### Zähne und Nacken

Hatten Sie schon einmal stressbedingt Zahnschmerzen, vielleicht vor einem wichtigen Termin? Das Phänomen atypischer Zahnschmerzen rückt in der Gegenwart immer mehr in den Fokus von Zahnärzten. Stress kann auch Zahnschmerz auslösen. Der Stress löst die Schmerzen auf unterschiedliche Art und Weise aus. So beeinflusst er beispielsweise die Körperhaltung und sorgt für Verspannungen im Nackenbereich. Die daraus resultierenden Schmerzen können über die Nervenbahnen bis in die Zähne ausstrahlen. Weiterhin werden durch den Stress teilweise die Zähne unbewusst aufeinandergepresst. So entsteht starker Druck auf die Kiefermuskulatur sowie die Zähne. Stressbedingtes Knirschen schadet dem Zahn.

### Herz-Kreislauf-System

Das Risiko eines Herzinfarktes ist erheblich, Dauergestresste leiden etwa doppelt so häufig unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie wenig gestresste Menschen, typische Symptome dabei sind Bluthochdruck, verstärkte Gefäßablagerungen und erhöhte Blutfette. Herzrasen- oder stolpern, Schwindelgefühl und Brustschmerzen sind deutliche Alarmsignale.

### Magen-Darm-Beschwerden

Vermehrte Stresshormone produzieren mehr Magensäure. Dadurch leiden Betroffene häufiger unter Sodbrennen, zudem besteht ein höheres Risiko für Magengeschwüre. Typische Beschwerden sind Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung.

### Diabetes

Chronisch gestresste Personen erkranken auch häufiger an Diabetes, erkennbar u.a. an Müdigkeit, starkem Durst, Gewichtsverlust, schlechter Wundheilung.

### Geschwächtes Immunsystem

Das Stresshormon Kortisol schwächt das Immunsystems. Bakterien und Viren werden schwerer abgewehrt. Dadurch leiden Stresspatienten häufiger an Infektionskrankheiten.

### Verstärkung von Hauterkrankungen

Ohne Stressabbau leiden Betroffene mehr unter Hauterkrankungen. Besonders Neurodermitiker bemerken die Folgen von Stress auf ihrer Haut, typische Entzündung der Haut sowie der Juckreiz nehmen zu. Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und Nesselsucht können sich durch dauerhaften Stress verstärken.

## Zahnimplantate und professionelle Nachsorge

Anmeldung:  
**02324 597500**  
praxis@  
dr-markus-  
baumann.de



### UNSERE BESONDERHEITEN:

- Schonende Implantationen ohne Skalpell – dank 3D-Implantatplanung
- Behandlung unter OP-Mikroskop bei 20-facher Vergrößerung



Mehr erfahren Sie auf [www.dr-markus-baumann.de](http://www.dr-markus-baumann.de)

Dr. Baumann M.Sc., M.Sc., M.Sc. | Hauptstr. 68 | 45549 Sprockhövel

### ERWEITERUNG DER PRAXIS MIT HITEC AUSSTATTUNG

Trotz Corona hat die Praxis Dr. Markus Baumann in die Ausstattung und Erweiterung der Praxis investiert.

- ▶ Erweitert wurden die Räumlichkeiten um 100 Quadratmeter
- ▶ Das Praxisteam freut sich über die Unterstützung neuer Kollegen/Kolleginnen.

Für das Ausbildungsjahr 2021 werden noch Bewerbungen für eine neue Ausbildungsstelle angenommen.

### Psychische Folgen von Stress

Auch die psychischen Auswirkungen sind heftig. So kann sich aus innerer Anspannung, Unruhe, Unzufriedenheit, Reizbarkeit, Nervosität oder Angst eine schwerere psychische Erkrankung entwickeln. Daher sollten Sie dem täglichen Stress entgegenwirken und sich ab und zu eine Pause gönnen.

### Depressionen, Panikattacken, Burn-out

Bei einer anhaltenden Niedergeschlagenheit, die das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst, spricht man von einer Depression. Sie zeigt sich an gedrückter Stimmung, innerlicher Leere, kein Interesse an Beruf oder Hobbys und Antriebslosigkeit. Ein weiteres Symptom, die Betroffenen empfinden keine Freude mehr. Um eine Depression zu therapieren, ist in den meisten Fällen eine medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung notwendig.

In einem Zustand intensiver Angst kommt es zu Panikattacken, hier treten zu viele Stressfaktoren auf einmal auf. Meist beginnen diese Attacken ohne Vorwarnung und dauern einige Minuten bis zu einer halben Stunde an. Typische Symptome sind unter anderem Schweißausbrüche, Herzrasen, Gefühl von Schwindel, Kälteschauer oder Hitzewallungen, Atemnot und Übelkeit oder Bauchschmerzen.

Der Burn-out beschreibt einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Die Erkrankung kann durch verschiedene persönliche oder berufliche Stressfaktoren ausgelöst werden. Dabei können die Symptome der Erkrankung sowohl körperlich als auch psychisch sein.

### Zu viel Stress macht sich im gesamten Körper bemerkbar

Wenn Sie eines oder mehrere der genannten Symptome bei sich feststellen, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf. Dieser kann abklären, ob es sich um kurzzeitige Stressreaktionen oder ernstzunehmende Erkrankungen handelt.



### DER GLASHÜTTENPLATZ, FRÜHER DREH- UND ANGELPUNKT IN HASSLINGHAUSEN



**Der Glashüttenplatz in Haßlinghausen**  
Foto ca. 1915/20

Seinen Namen erhielt der Platz von der Glashütte Haßlinghausen, die von 1691 bis 1964 in Betrieb war. Heute ist der große Glashüttenplatz dicht mit Wohn- und Betriebsgebäuden bebaut.

**Blick auf das Areal des großen Zirkus- und Kirmesplatzes um 1915/20**

Die Aufnahme zeigt den unverbauten Platz, einst Versammlungs-, Zirkus-, Kirmes- und Marktplatz von Haßlinghausen. Der kleine Platz vorne ist hier nicht abgebildet. Zu sehen ist der Eingangsbereich zum Betriebsgelände, noch ohne Pförtnerhaus. Die Abgrenzung des Betriebsgeländes erfolgte nur durch eine Ziegelmauer mit dem Eingangstor. Im vorderen Teil des heute bebauten kleinen Glashüttenplatzes fanden bis in die 1960er Jahre hinein die verschiedensten Veranstaltungen statt. Zum Beispiel startete hier alljährlich die Kundgebung zum 1. Mai mit anschließendem Marsch durch den Ort bis zur Gaststätte Julius Muggenburg in der Schwärke unter musikalischer Begleitung der Haßlinghauser Feuerwehr.

Rechts im Bild ist das Wohnhaus des Baumeisters Heinrich Sirrenberg und seiner Ehefrau Auguste mit angrenzendem Lagerplatz zu sehen. Auf diesem Lagerplatz hatte später - ca. 1960/68 - die Amtsverwaltung Haßlinghausen ihr Baulager.

Auf dem Areal unterhalb des Baulagers gründete um 1960-1980 Werner Bangert vom Hahch einen Baustoffhandel, der später seinen neuen, größeren Standort auf dem ehemaligen Kippgelände der Glashütte fand. Auf dieser Kippe entsorgten vor der Einführung der Müllabfuhr viele Haßlinghauser, teils mit Handkarren und Schuttkarren, ihren Abfall. Der Zimmermeister Werner Masannek erwarb 1974 das erweiterte Gelände. Er baute hier ein Wohnhaus und Betriebsgebäude mit einem Zimmereingang.

In der Mitte des Fotos ist die Handstraße zu sehen. Vor dem Bau der „Witten-Wupperfelder-Chaussée“ um 1830 (der heutigen Witten-, Mittel-, Schmiedestraße), war sie Teil der alten Durchgangsstraße durch Haßlinghausen. Angrenzend an die Wohnhäuser in der Handstraße sieht man die alten Betriebsgebäude mit Scheddach der Firma Hermann Lohmann, Metallwarenproduktion.

Die alte Bahnhofstraße, die heutige Poststraße, ist ebenfalls zu sehen. Bis zur Stilllegung der Bahnstrecke Schee-Silschede 1989 wurde sie für den Gütertransport vom und zum Bahnhof Haßlinghausen genutzt. Die Bahnhofstraße war auch Zugang für die Bahnreisenden, bis 1951 die Personenbeförderung eingestellt wurde.

Die Erweiterung der Infotafel auf dem Glashüttenplatz beschreibt die wichtige Funktion des Ortes als Dreh- und Angelpunkt, unter anderem auch als Zirkus- und Kirmesplatz in den Jahren 1915 bis 1920. Seinen Namen erhielt der Platz von der Glashütte Haßlinghausen, die von 1691 bis 1964 in Betrieb war. Heute ist der Glashüttenplatz dicht mit Wohn- und Betriebsgebäuden bebaut.

## Verstecktes Juwel Haßlinghauser Industriegeschichte

Christina Herrmann enthüllt Ergänzungsschild für die Infotafel auf dem Glashüttenplatz

Initiator Erich Bühnen vom Heimat- und Geschichtsverein Sprockhövel schrieb vor ein paar Jahren zur feierlichen Eröffnung der Infotafel über den Aufstellungsort „Glashüttenplatz“: „Ein verstecktes Juwel der Haßlinghauser Industriegeschichte“. Nun ist die Tafel erweitert worden.

Christina Herrmann vom Geschichtsverein enthüllt mit Karin Hockamp, Bürgermeisterin Ulli Winkelmann und Erich Bühnen vom Geschichtsverein ein Ergänzungsschild für die drei Jahre alten Infotafel auf dem Glashüttenplatz in Haßlinghausen.

### Schon früh bewegt

„Mich würde freuen, wenn die Bürger sich mit der Geschichte unserer Stadt auseinandersetzen“, sagte Erich Bühnen bei der Veröffentlichung der neuen Tafel. Und weiter schreibt er auf der Internetseite des Heimatvereins über den geschichtsträchtigen Ort unter anderem: „Dieses Thema hat mich schon früher bewegt und nicht mehr los-

gelassen. Hier bin ich aufgewachsen, habe meine Kindertage verbracht aber auch die Kriegsjahre erlebt. In dem schwarzen Schieferhaus gegenüber - früher Wittenener Straße 260a - wohnten meine Eltern Erich und Elisabeth sowie mein Bruder Karl Heinz.“

### Kirmes- und Zirkus

„Inspiriert wurde ich durch meinen verstorbenen Freund und ehemaligen Kreis-Heimat-Pfleger, Erich Schultze-Gebhardt, dem ich bei unseren geführten Unterhaltungen und Diskussionen von Erlebnissen aus meinen Kindertagen berichtete, unter anderem auch über den Glashüttenplatz, der als Kirmes- und Zirkusplatz und für Veranstaltungen verschiedenster Art diente. Er sagte immer wieder: „Das musst Du aufschreiben und der Nachwelt erhalten.““

Auf der Ergänzungstafel ist neben einem Foto aus der Zeit zwischen 1915 und 1920 einiges zur Historie des Platzes zu lesen.

### Dichte Wohnbebauung

„Seinen Namen erhielt der Platz von der Glashütte Haßlinghausen, die von 1691 bis 1964 in Betrieb war. Heute ist der große Glashüttenplatz dicht mit Wohn- und Betriebsgebäuden bebaut. Blick auf das Areal des großen Zirkus- und Kirmesplatzes: Die Aufnahme zeigt den unverbauten Platz, einst Versammlungs-, Zirkus-, Kirmes- und Marktplatz von Haßlinghausen. Der kleine



Platz vorne ist hier nicht abgebildet. Zu sehen ist der Eingangsbereich zum Betriebsgelände, noch ohne Pförtnerhaus. Die Abgrenzung des Betriebsgeländes erfolgte nur durch eine Ziegelmauer mit dem Eingangstor. Im vorderen Teil des heute bebauten kleinen Glashüttenplatzes fanden bis in die 1960er Jahre hinein die verschiedensten Veranstaltungen statt. Zum Beispiel startete hier alljährlich die Kundgebung zum 1. Mai mit anschließendem Marsch durch den Ort bis zur Gaststätte Julius Muggenburg unter musikalischer Begleitung der Haßlinghauser Feuerwehr.“

### Baumeisters Sirrenberg

„Rechts im Bild ist das Wohnhaus des Baumeisters Heinrich Sirrenberg und seiner Ehefrau Auguste mit angrenzendem Lagerplatz zu sehen. Auf diesem Lagerplatz hatte später - ca. 1960/68 - die Amtsverwaltung Haßlinghausen ihr Baulager.“

Aber auch beim „Integrierten Handlungskonzept“ für den Ortsteil Haßlinghausen spielt der Platz eine wichtige Rolle. Die Einkaufssituation entlang der Mittelstraße soll sich verbessern, dazu auch die sogenannte Verweil-

qualität an bestimmten Stellen. Das umfasst auch den Glashüttenplatz. Das Kerngebiet sei der Bereich an der Mittelstraße zwischen Jugendzentrum, Sporthalle, Gemeindehaus und Glashüttenplatz bis zu „Gellert“, bezeichnet es Volker Hoven, der Beigeordnete der Stadt Sprockhövel. Die Glashütte war Haßlinghausens größter Arbeitgeber. Der Betrieb wurde 1891 von dem Lüdenscheider Kaufmann Julius Kugel gegründet. 73 Jahre lang produzierte die Firma Biergläser, hitzebeständige Gläser, Glaskolben, und die typischen Parfümflaschen für „4711“. Der Kölner Hersteller war der größte Kunde. Bodo Steph, der letzte Besitzer der Glashütte, hatte das Unternehmen im Jahre 1961 von seinem verstorbenen Vater Wilhelm übernommen.

### AUS PLASTIK

Die Unternehmerfamilie Bodo Steph lebte auf der anderen Straßenseite weiter unterhalb in einer Villa mit einem dazugehörigen Park. Als 1964 die Produktion als nicht mehr rentabel eingestellt wurde, weil viele Behälter nun aus bruchstabilem Plastik hergestellt wurden, wurde das Domizil der Stephs zu einem Restaurant und Hotel umgebaut, und der Park musste einer Wohnsiedlung weichen.

# Die gewählten 38 Ratsmitglieder

**CDU**  
12 Sitze

- Dr. M.A. Klaus Befelein, geb. 1948
- Lars Brögelmann, geb. 1971
- Heike Heinzkill, geb. 1973
- Sven Henkel, geb. 1975
- Tanja Kaschel, geb. 1967
- Gerhard Ligensa, geb. 1949
- Torsten Schulte, geb. 1979
- Felix Steindorf, geb. 1991
- Yasemin Torun, geb. 1983
- Gabriele Valentin, geb. 1964
- Jörg Valentin, geb. 1962
- Dr. Christian Waschke, geb. 1965

**Grüne**  
10 Sitze

- Brigitte Altenhein, geb. 1954
- Felicita Blasius-Taetz, geb. 1952
- Matthias Chantrain, geb. 1965
- Dr. Ingmar Hagemann, geb. 1981
- Martina Hower, geb. 1965
- Alexander Karsten, geb. 1972
- Rolf Nedden, geb. 1955
- Petra Schellhoff, geb. 1952
- Thomas Schmitz, geb. 1960
- Christina Schwörer-Böhning, geb. 1966

**SPD**  
10 Sitze

- Gerd Fischer, geb. 1953
- Lutz Frühauf, geb. 1966
- Markus Gronemeyer, geb. 1975
- Wolfram Junge, geb. 1958
- Marion Krohn, geb. 1965
- Kerstin Lohrmann, geb. 1966
- Hans-Joachim Müller, geb. 1953
- Jennifer Prinz, geb. 1986
- Marion Prinz, geb. 1960
- Volker Sonnenschein, geb. 1955

**FDP**  
3 Sitze

- Bodo Middeldorf, geb. 1967
- Dominik Napp, geb. 1978
- Astrid Timmermann, geb. 1964

**Wfs - Freie Wähler**  
2 Sitze

- Klaus Machholz, geb. 1939
- Helga Wieland-Polonyi, geb. 1957

**MiS**  
1 Sitz

- Martin Debold, geb. 1959

**Bürgermeisterwahl**

57,91	42,09
Noll, CDU, Grüne	Hoven, SPD, FPD, Wfs - Freie Wähler
Wahlberechtigte 21.162	
Wähler/innen 12.693	61,26%
ungültige Stimmen 336	2,59%
gültige Stimmen 12.627	97,4%



Sabine Noll ist die neue Bürgermeisterin von Sprockhövel. Foto: privat

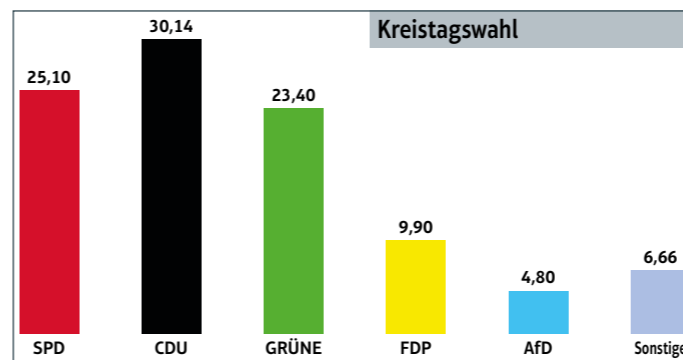
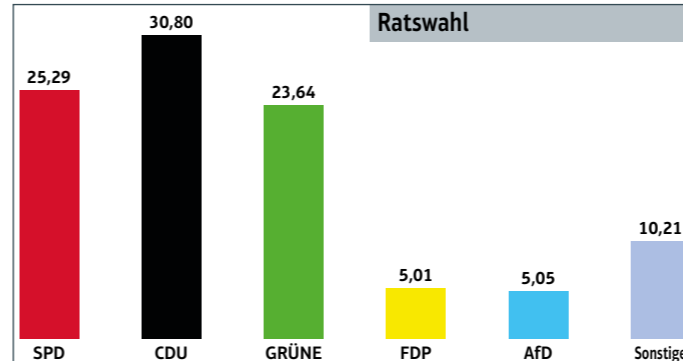
Nächster Erscheinungstermin:  
**Image**  
Donnerstag, 26.11.2020  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 11.11.2020

**Genießen Sie die Vielfalt an frischen Braten.**

Damian Sociera

**REWE Lenk**  
Besser einkaufen. Seit 1963

Rathausplatz 10  
45549 Sprockhövel





## Design, Qualität, Zeitgeist, Kunst und Lifestyle im RICCIO



Julia Gagg, links und Maren Schlichtholz, Foto: Stadt Sprockhövel

Möbel, Licht und Dekoration: Seit diesem September findet man im RICCIO auf stolzen 400 Quadratmetern Liebhaber- und Einzelstücke aus den 50er, 60er und 70er Jahren. Bei einem großen Teil der Schätze handelt es sich um liebevoll selbstausgewählte Stücke, die die Inhaber auf ihren zahlreichen Reisen durch Italien entdecken und in Sprockhövel verkaufen. Neben dem italienischen Design sind im RICCIO auch die Stilrichtungen Vintage, Midcentury, Art Deco und Bauhaus zu finden. Auch eine Auswahl an hochwertigen Teppichen des bekannten Designers Jan Kath wird im Ladenlokal präsentiert. Dabei wird stets darauf geachtet, dass für jeden etwas dabei ist. „Uns liegt es sehr am Herzen, dass sich jeder in unserem Laden willkommen fühlt. Vom Student bis zum erfahrenen Kunst- und Designliebhaber kommt hier jeder auf seine Kosten“, betont Inhaberin Julia Gagg. Gemeinsam mit Ihrem Mann Gereon Josephs führt die Grafikdesignerin das Geschäft schon seit 7 Jahren, zuletzt am Standort Bochum. Dabei ergänzen sich die beiden perfekt. Gereon Josephs ist Tischlermeister und kümmert sich um die Restauration der Möbel.



**RICCIO**  
DESIGNKLASSIKER  
AUS DEM  
20. UND 21. JH  
WITTENER STR. 174  
SPROCKHÖVEL  
0 176 43226658  
INFO@RICCIO.DE  
WWW.RICCIO.DE

Öffnungszeiten im November und Dezember  
samstags von 11.00 - 17.00 Uhr

„Im liebevoll eingerichteten Ladenlokal herrscht eine tolle Künstler- und Designatmosphäre, in der man sich direkt wohlfühlt und zum Stöbern eingeladen wird. Schön, dass sich so ein interessantes Geschäft in Sprockhövel angesiedelt hat“, fügt Wirtschaftsförderin Maren Schlichtholz hinzu.



### AWO-OV's Hiddinghausen

In der diesjährigen Mitgliederversammlung wurden Hildegard Knop für 45jährige Mitgliedschaft, Martina Frerich, Sigrid Lauer und Fritz Oberdick für 40jährige, Margret Wirth für 30jährige, Hilde Rauschdorf für 25jährige und Annegret Beil für 20jährige Mitgliedschaft im AWO-Ortsverein Hiddinghausen geehrt. Von der neuen AWO – Kita in Hiddinghausen war die Leiterin, Frau Weckind, eingeladen. Sie erhielt vom AWO – OV Sprockhövel-Hiddinghausen einen Scheck in Höhe von 300,00 €. Das Geld wird für neue Hochbeete eingesetzt, damit die Kinder spielerisch lernen wie gesät, gepflegt und geerntet wird.

Von links: Margret Wirth, Fritz Oberdick, Hilde Rauschdorf, Annegret Beil. verhindert waren: Martina Frerich, Hildegard Knop und Sigrid Lauer.

Nächster Erscheinungstermin:  
**Donnerstag,**  
**26.11.2020**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 11.11.2020

**Image**



## Jung & Alt sollten im Straßenverkehr ganz besonders auf ihre Augen achten

Junge und alte Menschen verursachen die meisten Verkehrsunfälle. Eine Parallele: in beiden Lebensabschnitten verändern sich die Augen besonders stark. Der REGELMÄSSIGE SEHTEST für junge Menschen bis 30 und ältere ab 65 Jahren sollte selbstverständlich sein für das sichere Führen eines Fahrzeugs. Fahrerassistenzsysteme und autonomes Fahren sind „nice to have“, doch in kritischen Situationen muss der Mensch die Gefahr selbst erkennen, reagieren und eingreifen können.

Die Augen verfolgen das Verkehrsgeschehen und die gewonnenen Seh eindrücke geben den Impuls für rechtzeitiges Handeln im Straßenverkehr. Funktioniert das Sehen nicht so wie es sollte, wird es gefährlich – und zwar für Jung und Alt gleichermaßen.

### Warum geht von Jung und Alt ein höheres Unfallrisiko aus?

Junge Menschen sind unerfahren und können mit komplexen Verkehrssituationen häufig nicht souverän umgehen. Zudem überschätzen viele ihre Fahrkompetenz, sind risikobereiter, erkennen Gefahren zu spät und lassen sich leichter ablenken. Ältere Menschen punkten zwar durch fundierte Erfahrung im Straßenverkehr und mit hoher Fahrkompetenz, doch altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen erhöhen das Unfallrisiko immens. Zusätzliche Sehdefizite beider Altersklassen machen Jung und Alt zu Hochrisikogruppen im Straßenverkehr!

### Der Risikofaktor „Sehen“ im Überblick:

**Junge Augen** sehen nicht generell gut. Kurzsichtigkeit etwa stellt sich bis ins dritte Lebensjahrzehnt ein. Ursachen sind unter anderem intensives und langes Nahsehen, wenig Tageslicht und wenig Frischluft – in Zeiten des digitalen Dauerfeuers durch Smartphones & Co. mittlerweile ein verbreitetes Phänomen. Wer kurzsichtig am Steuer sitzt, kann vielleicht noch die Armaturen gut erkennen, die Sicht in die Ferne verschwimmt allerdings. Betroffene FahrerInnen schätzen Entfernungen falsch ein und erkennen Straßenschilder und Gefahren zu spät. Und genau diese fehlenden Sichtmeter sind lebensgefährlich: Wer bei Tempo 100 eine Sekunde zu spät reagiert, tritt rund 28 Meter später aufs Bremspedal.

### Ältere Fahrer: begrenzt fahrfit

Die Ü65-Jährigen sind aktiv und mobil. Sie lenken das Auto gern noch selbst. Dagegen spricht erst einmal nichts. Weil die Älteren schon Jahrzehnte am Steuer sitzen, punkten sie mit hoher Fahrkompetenz und fahren oft vorsichtiger als die Jungen. Naturgemäß geht das Altern aber mit immensen Einschränkungen einher,

die individuell zudem sehr unterschiedlich ausfallen. Seh- und Hörvermögen, Beweglichkeit, Konzentration, Informationsverarbeitung und Reaktionsvermögen lassen nach. Unterm Strich schwindet die Fahrfitness!

### RISIKO: Sehdefizite

Typisch für ältere Verkehrsteilnehmer mit Sehmängeln sind Dunkelheitsunfälle, Vorfahrtsverletzungen und Überholunfälle. Ab etwa Mitte 40 nimmt die Elastizität von Linse und Ringmuskel der Augen ab. Nahes ist nicht mehr scharf zu sehen. Auch mittlere Entfernungen werden zum Problem. Hier helfen Brillen oder Kontaktlinsen. Parallel lassen das Dämmerungs- und Nachtsehvermögen sowie das Kontrastsehen nach. Alters- und krankheitsbedingte Trübungen von Hornhaut, Linse und Glaskörper führen zu erhöhter Blendempfindlichkeit. Das periphere Sehen, also das, was aus den Augenwinkeln ohne Augen- und Kopfbewegung überblickt wird, verschlechtert sich mit zunehmendem Alter. Vom typischen Altersleiden Grauer Star (Katarakt) ist laut Experten schon jeder Zweite der 52- bis 64-Jährigen betroffen. Bei neun von zehn 65- bis 75-Jährigen tritt diese Linsentrübung auf. Die Hälfte von ihnen erfährt ab 75 Jahren starke Beeinträchtigungen. Kraftfahrer mit altersbedingter Makuladegeneration sind besonders gefährdet. Sie sehen unscharf und verzerrt, sind blendempfindlicher und haben bei fortschreitender Krankheit blinde Areale im zentralen Sehfeld.

### RISIKO: Dunkelheit

Jeder fünfte Autofahrer ist nachts von Sehstörungen betroffen. Ein Drittel der Brillenträger und fast 40 Prozent der Nichtbrillenträger geben an, in dieser Zeit nicht mehr so gut zu sehen. Rund ein Drittel der tödlichen Verkehrsunfälle ereignet sich in der Dämmerung und bei Dunkelheit. Gut jeder zehnte Verkehrsteilnehmer zwischen 50 bis 59 Jahren ist nachts nicht mehr fahrtauglich, ab einem Alter von 60 Jahren bereits jeder fünfte. Allgemein nimmt die Sehschärfe bei Dämmerung und Dunkelheit ab dem 50. Lebensjahr ab – und das schleichend. Ursachen für Dunkelheitsunfälle sind oft Trübungen von Hornhaut, Linse und Glaskörper des Auges, Erkrankungen von Makula und Sehnerv sowie die altersbedingte Verschlechterung der visuellen Wahrnehmung generell. Doch nicht nur das Alter ist schuld. Ein Phänomen ist die Nachtkurzsichtigkeit. Sie kann auch bei Menschen auftreten, die am Tag gar keine Brille brauchen. Stellt der Augenarzt diese Fehlsichtigkeit fest, lässt sie sich gut mit einer speziellen Brille korrigieren.

Quelle: Gutes sehen e.V.

# DUO

## Optik & Akustik

Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

Brillen • Sonnenbrillen • Kontaktlinsen • Hörgeräte

Untermarkt 4-8 (Neben dem Alten Rathaus) · 45525 Hattingen · Telefon: 0 23 24 - 92 08 0 · www.duo-optik-akustik.de



**DAS PERFEKTE GESCHENK!**  
**GENIESSER AUFGEPASST! 2X GENIESSEN, 1X SPAREN!**

**5089 x 2:1 GUTSCHEINE**  
 IN 4 GASTRO & FREIZEIT-BLOCKS  
 5000 x BELEBNISSE, 2000 x BEWERTUNGEN

**Gutscheinbuch SCHLEMMERBLOCK**  
 2021  
 Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung

**21,90 €** statt **39,90 €**  
**SONDERPREIS**  
 + versandkostenfrei

**EXKLUSIV FÜR LESER DES IMAGE-MAGAZINS**  
 MIT **RABATTCODE SPAREN: IMAGE21**

**Gutscheinbuch.de**  
 VMG, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH, Nidesheimer Str. 18, 67547 Worms

Neuerscheinung  
**Meine Kochrezepte**

*Meine Kochrezepte*  
 Gerichte für alle Anlässe  
 Mit Liebe zubereitet  
 und dekorativ serviert  
 Gisela Wassen



Die Haßlinghauserin Gisela Wassen ist Köchin aus Leidenschaft. Irgendwann fing sie an, Ihre Rezepte aufzuschreiben, ihrer Küchen-Kreationen zu fotografieren und daraus ein Kochbuch zu machen. Nach einem Tipp schickte sie ihr Werk an den Verlag Tredition, der war an dem Kochbuch sehr interessiert und nahm es mit wenigen Änderungen an. Seit Ende Juli ist das Buch der Dreiundsiebzigerin „Meine Kochrezepte – Gerichte für alle Anlässe/Mit Liebe zubereitet und dekorativ serviert“ im Buchhandel erhältlich. Bei den 80 Rezepten findet man einfache Gerichte wie Erbsensuppe oder Kartoffelsalat aber auch raffinierten Genüssen für festliche Anlässe. Kreativ kochen, auch für viele Gäste, ist für sie nie Arbeit gewesen. Nein, eher Entspannung.

Gisela Wassen  
**Meine Kochrezepte**

Mit Liebe zubereitet und dekorativ serviert  
 Verlag Tredition, Hamburg  
 160 Seiten,  
 ISBN-13: 9783749719389  
 Kochrezepte von frisch zubereiteten klassischen Gerichten und internationalen Gerichten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Weiterhin Backrezepte für die unterschiedlichsten Anlässe. Anregungen für dekoratives Portionieren und Servieren der Speisen.



**Ausstellung im Schaufenster**  
 „Art\_EN“ unterstützt Kunst und Einzelhandel

„Hand in Hand“: Das ist das Symbol für das Projekt „Art\_EN“, das die EN-Agentur und die Kommunen im Ennepe-Ruhr-Kreis beginnen: Es verbindet die Unterstützung für die Kunst- und Kulturszene der Region und die Förderung des Einzelhandels. „Wir müssen jetzt handeln, um die kulturelle Vielfalt hier in unseren Städten zu erhalten“, betonte Landrat Olaf Schade als Schirmherr von „Art\_EN“ – das habe ein Gespräch der EN-Agentur mit Kunst- und Kulturschaffenden Mitte August gezeigt. „Es geht zum einen um die ökonomische Situation der Künstler, aber im Endeffekt auch um die Bedeutung, die Kultur für unser Miteinander hat“, sagte Schade weiter. Die Idee: Das Gemeinschaftsprojekt ist eine temporäre Schaufensterausstellung in den Innenstädten. In jeder Stadt wird eine Schaufenstermeile ausgewählt. Teilnehmende Händler stellen ganz nach dem Motto „Sharing is caring“ einen Teil ihres eigenen Schaufensters für Kunstschaffende zur Verfügung. Die ausgestellten Arbeiten können erworben werden. Je nach Größe des Schaufensters sind auch Performances möglich. „Das Projekt soll Wirtschaft und Kultur miteinander verbinden. Und es ist ein Appell: „Shoppt lokal, kauft Kunst – Online kann ja jeder“, erläutert der Ennepetaler Künstler Werner Kollhoff, der den Impuls für die Aktion gab. Die „Art\_EN“ soll Ende November mit einem Eröffnungswochenende in allen Städten beginnen und etwa 14 Tage dauern. Bei Fragen zum Projekt: EN-Agentur: Katja Kamlage und Marie Nehles, E-Mail: art\_en@ennepe-ruhr-entdecken.de



„Art\_EN“ soll die Attraktivität der Innenstadt steigern. Es finanzieren Arbeitsamt, AVU und Kreis.

# Rum aus Barbados

Jetzt beim Kauf einer Flasche

**Plantation Rum 1 Schutzmaske gratis erhalten!**

## Plantation Rum



**SONNEN**



**SCHEIN**

Sonnenschein GmbH · Alter Fährweg 8 · 58456 Witten/Ruhr

Telefon: 0 23 02 - 5 60 06 · www.sonnenscheiner.de

**WG Vier Jahreszeiten**  
 Rotweincuvée

„Wild und Wein“, QbA trocken 0,75 ltr.

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und traditionell werden die Speisen kräftiger. Im Herbst halten vermehrt feifruchtige Kürbis- bzw. deftige Bratengerichte oder Speisen mit Edelpilzen Einzug auf dem Speiseplan. Keine Frage, für mich ist die Herbstküche eine der spannendsten des gesamten Jahres. Ich habe mich vor allem in die kräftigen Speisen mit Wild verliebt. Wildschwein ist da ganz vorn. Gerade zu diesen Gerichten darf ein feinwürziger eleganter Rotwein nicht fehlen.

Die Rotweincuvée „Wild und Wein“ der Winzergenossenschaft Vier Jahreszeiten aus Bad Dürkheim passt hervorragend zu den kräftigen, mitunter leicht herben Aromen der Herbstküche. Cuvéiert aus den Rebsorten Frühburgunder, St. Laurent und Dornfelder, präsentiert der Wein eine feinherbe Fülle, Feuer und Eleganz ausgesprochen harmonisch. Die kräftig fruchtige Aromatik wird angenehm von leicht pfeffrigen Aromen untermalt. Die sanfte Tanninstruktur sorgt für einen angenehm langen Nachhall. Zum anschließenden Stück herzhaften Bergkäse, würde der „Wild und Wein“ auch eine hervorragende Figur abgeben.

**Preis pro Flasche**

**€ 6,99**



**SONNENSCHNEIN-Weinempfehlung des Monats:**

**Neuer Geschäftsführer bei Sonnenschein in Witten**



Zum 1.10.2020 ist Sebastian Banhold (auf dem Foto links) der neue Geschäftsführer bei der Sonnenschein GmbH in Witten. Sebastian Banhold war bereits einige Jahre im Unternehmen, bevor er zu einem großen Getränkefachgroßhändler nach Gelsenkirchen wechselte, wo er für den Einkauf Wein und Spirituosen zuständig war, die vier eigenen Märkte und die Gastronomie betreute. Jetzt hat Inhaber Markus Schoebel (auf dem Foto rechts) ihn

wieder nach Witten zurückgeholt. Seit Markus Schoebel die Firma Sonnenschein übernommen hat, war das eine ziemliche Doppelbelastung. Zum einen die ursprüngliche Tätigkeit als Unternehmensberater in der Getränkebranche und dann die Geschäftsführung bei Sonnenschein. Auf Dauer war das für alle Beteiligten keine gute Lösung. So hat sich Markus Schoebel entschieden, die operative Führung in andere Hände zu geben. Mit Sebastian Banhold hat man sich einen ausgewiesenen Branchenexperten in Haus geholt, der Spaß an seiner Aufgabe hat. Darüber hinaus ist mit Sebastian Banhold jetzt endlich ein Chef im Haus, der auch jeden Tag für die Kunden und die Mitarbeiter ansprechbar ist. Das war und ist wichtig. Markus Schoebel konzentriert sich in Zukunft auf das Beratungsgeschäft und den Vertrieb bei der Großhandelsfirma Luvina Food & Beverage GmbH, welche auch die Sonnenschein Produkte an Wiederverkäufer vertreibt.



Wir für Sie vor Ort...

# Gewinnen Sie 30 Euro

Auf dieser Seite finden Sie Kleinanzeigen, die alle mit Zahlen versehen sind. Bei drei dieser Anzeigen haben wir außerdem ein kleines Glückskleeblatt versteckt. Merken Sie sich die drei Zahlen derjenigen Anzeigen, die mit einem Kleeblatt gekennzeichnet sind. Diese drei Zahlen und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) schicken Sie per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an [gewinnspiel@image-witten.de](mailto:gewinnspiel@image-witten.de) mit dem **Stichwort „Glücksklee Image“**. **Einsendeschluss** ist der 16.11.2020.

Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Der Gewinner des 30-Euro-Preises wird per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt.

**Gewinnspiel Oktober 2020**  
Die Gewinner von jeweils 30 Euro sind: Anke Tubbe, Witten; Thorsten Nippus, Sprockhövel; Renate Utermann, Bochum. Image sagt herzlichen Glückwunsch.

**Ankauf / Verkauf von Ansichtskarten, Briefen, Fotoalben, Firmenpost bis 1950**

02324 / 55365  
[www.philatelie-boettcher.de](http://www.philatelie-boettcher.de)

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**

03944-36160  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)

**Wir lieben Lebensmittel.**

**EDEKA Markt Familie Grütter und Team**  
Wittener Str. 12 · 58456 Witten · 023 02/97 20 26  
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7 bis 21 Uhr

**DUO**  
Optik & Akustik  
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

- Brillen
- Sonnenbrillen
- Contactlinsen
- Hörgeräte

Untermarkt 4-8 (Neben dem Alten Rathaus)  
45525 Hattingen · Tel.: 0 23 24 - 92 08 0  
[www.duo-optik-akustik.de](http://www.duo-optik-akustik.de)

**Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!**

- Fenster- und Türsicherung
- Einbruchmeldeanlagen Funk & Draht
- Brandmeldeanlagen Funk & Draht
- Schließanlagen / Zutrittskontrolle
- Elektroarbeiten

**NEU 0 % Finanzierung** und günstiges Leasing möglich

für Privat und Gewerbe

Bebelstr. 19 · 58453 Witten  
Tel. (02302) 2781177  
[me-sicherheit.de](http://me-sicherheit.de)

**gardinen kyfeger**  
wohnen ist mehr...

- Fensterdekorationen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Gardinenreinigung
- Wohnaccessoires
- Geschenkartikel

Obermarkt 8 • 45525 Hattingen  
Tel. 023 24 / 226 75 Fax 023 24 / 90 07 06

**Gutt Verkehr&Service UG**  
Dresdener Straße 26  
45549 Sprockhövel

02324-9045665  
0176-23542903  
GuttV-S@gmx.de

- Funkmietwagen
- Flughafentransfer
- Kranken- & Behindertenfahrten
- Trage- & Rollstuhlfahrten

**Auto & Freizeit Johnsen UG**  
(Hattungbeschränkt)

Vermietung und Verkauf von Wohnmobilen, Wohnwagen, Anhänger & PKW  
Ihr Berater für Freizeittagen  
**Sven Johnsen**

Metzer Straße 84 • 58332 Schwelm  
02336 913092 • 0160 90208261  
[johnsen@auto-freizeit-johnsen.de](mailto:johnsen@auto-freizeit-johnsen.de)

**Ihr NEUER WEG zu uns:**  
[www.renault-kost.de](http://www.renault-kost.de)

**Neuwagen / Werkstatt Service / Gebrauchtwagen**

Wir sind nur dabei, zu erleben was Sie begeistert sind!

**AUTOHAUS KOST**  
Hufeisenstr. 9 • 45525 Hattingen  
Telefon 02324 - 27001-3  
[www.renault-kost.de](http://www.renault-kost.de)

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

**KATHAGEN**  
media+kommunikation

**Autobeschriftung & Folien**

02302 9838980  
[info@kamk.de](mailto:info@kamk.de) · Thiestraße 7 · 58456 Witten

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

**akf bank**  
der finanzpartner

»Kompromisslos kundenorientiert. Das ist meine akf.«

Ihr Spezialist für die Finanzierung mobiler Wirtschaftsgüter.

akf bank GmbH & Co KG  
Niederlassung Witten  
T +49 (0) 2302 2821-100  
[t.drueke@akf.de](mailto:t.drueke@akf.de)

## Rio Reiser: Hommage zum 70. Geburtstag

Fünfundzwanzig Jahre nach seinem Tod sitzt Rio oben auf seiner Wolke und lässt sein Leben Revue passieren: Die Gründung von Ton Steine Scherben, die Grabenkämpfe innerhalb der Linken, die Anfeindungen seiner Fans, die Probleme als Schwuler in einer homophoben Gesellschaft, die Solokarriere, die Inthronisierung als König von Deutschland und sein plötzlicher Tod - der Schauspieler Rudi Rhode schlüpft in Rios Rolle und holt durch seine authentische Verkörperung den Frontmann der Scherben zurück auf die Bühne. Und bei dieser Reise in die Vergangenheit begegnet Rio zahlreichen Freunden und Widersachern - alle verkörpert durch Rudi Rhode, der im Laufe des Stücks in insgesamt 12 Rollen schlüpft. Und natürlich werden die jeweiligen Lebensabschnitte auch musikalisch kommentiert: „Keine Macht für Niemand“, „Macht kaputt was euch kaputtmacht“ oder „Der Traum ist aus“ werden ebenso live gespielt wie Rios schönste Balladen „Junimond“, „Halt dich an deiner Liebe fest“ oder „Für immer und dich“.

Begleitet wird Rudi Rhode auf seiner zeithistorischen Reise von den Musikern Michael Gustorff (Bass) und Udo Kehlert (Drums).  
Vorverkauf: Blumenhaus Frenzel — Wein Noll, Gemeindebüro Haßlinghausen, Gevelsberger Straße 1, Der Buchladen, Hauptstraße 34, [www.wuppertal-live.de](http://www.wuppertal-live.de). Evangelische Kirchengemeinde, Haßlinghausen-Herkamp-Silschede, Gevelsberger Straße 1, 45549 Sprockhövel.

Sonntag, 8. Nov. 17 Uhr,  
Ev. Kirche Herzkamp



- So. 1.11. – So. 22.11.** 15 – 18 Uhr  
tägl. außer Mo. + Di.  
**Ausstellung „Einblicke - von skurril bis geschichtsträchtig“**  
Objekte aus der eigenen Sammlung. Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, HAT-Blankenstein.
- So. 1.11. – So. 6.12.** 15 – 18 Uhr  
jede Woche am Sonntag  
**Ausstellung**  
im Museum Bügeleisenhaus, Haldenplatz 1, HAT. Weitere Infos unter [www.buegeleisenhaus.de](http://www.buegeleisenhaus.de)
- So. 1.11. – So. 27.12.** 16 Uhr  
jede Woche am Sonntag  
**Ausstellungsführung Josef Koudelka Industries**  
LWL-Industriemuseum Henrichshütte, Werksstr. 31-33, HAT.
- Di. 3.11.** 19 – 20 Uhr  
**vhs-Gesundheitsforum Familie**  
„Hilfe, mein Kind ist wieder krank!“  
Veranst.-Raum vhs, Bahnhofstr. 18a, HAT.
- Di. 3.11.** 19 – 21 Uhr  
**Lesung**  
„Die literarischen Erben von Ernesto Cardenal und Pablo Neruda“  
Lesung mit Ulrich Pätzold-Jäger, musikalische Begleitung Merlin Schreiber. Weltladen EL CAMINO, St.-Georg-Str. 4, HAT.
- Fr. 6.11.** 16 Uhr  
**Martini-Ausstellung**  
Schönes und Praktisches aus der Region. LWL-Industriemuseum Henrichshütte, Werksstr. 31-33, HAT.
- Fr. 6.11. – Fr. 18.12.** 20 – 21.30 Uhr  
**Fackelführung**  
LWL-Industriemuseum Henrichshütte, Werksstr. 31-33, HAT.
- Sa. 7.11.** 10 – 16 Uhr  
**Farb- u. Stilberatung**  
- von skurril bis geschichtsträchtig“  
vhs-Veranstaltung, Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, HAT-Blankenstein.
- So. 8.11.** 11.15 – 13.00 Uhr  
**Philosophisches Café**  
Immanuel Kant, Anthropologie  
vhs-Veranstaltung, Veranstaltungsraum, Bahnhofstr. 18a, HAT.
- So. 15.11.** 13 – 18 Uhr  
**Frauenkram**  
Secondhand-Modemarkt für Frauen  
LWL-Industriemuseum Henrichshütte, Werksstr. 31-33, HAT.
- Mi. 25.11.** 18 – 19.30 Uhr  
**Altstadtgespräch**  
Seele im Winter, Kooperation mit med-hattingen, vhs-Veranstaltung. Anmeldung erforderlich! Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, HAT-Blankenstein.

## HATTINGEN ZU FUSS – ÖFFENTL. STADTFÜHRUNG

- Sonntag, 1. November, 15 Uhr
  - Sonntag, 15. November, 15 Uhr
  - Samstag, 5. Dezember, 11 Uhr
  - Sonntag, 6. Dezember, 11 + 15 Uhr
  - Sonntag, 20. Dezember, 15 Uhr
  - Freitag, 1. Januar, 14 Uhr
- Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus.  
Anmeldung bis 24 Stunden vor Beginn unter [kontakt@hattingenzufuss.de](mailto:kontakt@hattingenzufuss.de)  
Info: [www.hattingenzufuss.de](http://www.hattingenzufuss.de)

## ABSAGE: Halloween Radtour

Aufgrund der Entwicklung der Inzidenz-Werte im Ennepe-Ruhr-Kreis und den umliegenden Städten haben wir uns in Absprache mit der Stadtverwaltung und dem MSC Sprockhövel entschieden, die Halloween-Tour 2020 NICHT stattfinden zu lassen. Wir bedauern diesen Schritt sehr, sehen aber die Gefahr als zu hoch an, dass sich jemand während der Tour, z.B. durch unplanbaren Begegnungsverkehr aus anderen Städten infizieren könnte. **Drücken wir uns die Daumen, dass zumindest der Martinszug stattfinden kann.**

## Spenden für Tafel und Brotkorb

Mehr als 200 Konservendosen, Packungen mit Nudeln, Reis und Mehl, Tüten, Tetrapacks, Becher und sogar das erste Weihnachtsgebäck waren unter den Spenden der Gemeindeglieder bei der Erntedank-Sammelaktion der Pfarrei St. Peter und Paul Witten, Sprockhövel, Wetter. „Wir sind selbst – im positivsten Sinne – überrascht worden, wie toll die Gemeindeglieder die Idee angenommen haben“, freute sich Pfarrer Schmitz. „Und wir können nur Danke sagen, stellvertretend für die Schwelmer Tafel und den Verein Brotkorb in Wetter, an die wir die Spenden weitergeleitet haben“, ergänzte Pastoralreferent Bernd Fallbrügge. Mehr als ein Dutzend gut gefüllter Kisten, Kartons und Tüten brachten Holger Schmitz und Bernd Fallbrügge nach dem Erntedankfest zum Tafelladen. Angela Hoppe, Gemeindefereferentin der Pfarrei, brachte noch einmal etwa die gleiche Menge an haltbaren Lebensmitteln zum Verein Brotkorb in Witten. Die Spendenmenge war so groß, dass sie gleich zweimal zur Gartenstraße in Wetter fuhr. Barbara Holland, Vorsitzende des Vereins Brotkorb Wetter, konnte es fast nicht glauben, was da alles aus Angela Hoppes Wagen zum Vorschein kam. Ihre Mutter, Gründerin des Brotkorbs, habe sich schon immer über „die Menschen mit Herz“ gefreut, so Barbara Holland.



Wolfgang Pögel, Angelika Beck und Viktor Kwiring (v.l.n.r.) von der Tafel freuen sich über die riesige Menge an Lebensmittelspenden, die Bernd Fallbrügge und Pfarrer Holger Schmitz von der Pfarrei St. Peter und Paul ihnen im Namen der Gemeinden in Witten, Sprockhövel und Wetter bringen.  
Foto: Claudia Kook



## Das Immunsystem stärken

Der menschliche Körper ist ständig und überall von Erregern umgeben, mit denen er sich auseinandersetzen muss. Gerade jetzt ist es deshalb besonders wichtig, darauf zu achten, dass das Immunsystem gestärkt wird und nicht zu viele schädliche Erreger in den Körper eindringen. Dafür hat sich die Natur etwas Besonderes einfallen lassen: Schleimhäute.

Die Schleimhäute verhindern mechanisch durch feine Flimmerhärchen und eben die Schleimschicht das Eintreten von Erregern. Um Schleimhäute so gesund wie möglich zu halten, kann man einiges tun. **Die Zellen mit Mineralstoffen versorgen:** Alle Zellen benötigen Nährstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen und in Energie umgewandelt werden. Doch nicht immer kann der Organismus die Nahrung optimal verwerten und den Zellen zuführen. Hier setzt die Schüßler-Mineralstoff-Therapie an. Nach dem Mediziner und Begründer der Therapieform, Dr. Wilhelm Schüßler (1821 – 1898), geben die aufbereiteten Mineralsalze den Zellen Impulse und tragen zur optimalen Aufnahme und Verarbeitung essenzieller Mineralstoffe bei.

**Schüßler-Salze-Kur:** Das Schüßler-Salz Nr. 4, Kalium chloratum, wird von Schüßler-Therapeuten auch das „Salz der Schleimhäute“ genannt. Es lässt sich gut mit Nr. 9, dem „Mineralsalz des Stoffwechsels“, und Nr. 10, dem „Mineralsalz der inneren Reinigung“, kombinieren. Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen 1- bis 3-mal täglich je 1 Tablette ein. Nach Eintritt einer Besserung soll die Häufigkeit der Einnahme reduziert werden. Schüßler-Salze (z. B. von DHU) sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. *spp-o*



Foto: pixabay.com/spp-o



## In Sicherheit zuhause leben

Viele ältere Menschen wünschen sich lange zuhause, in ihren eigenen vier Wänden, leben zu können.

Am 1. Oktober findet jährlich der internationale Tag der älteren Menschen statt. Dieser soll auf die Situation und die Wünsche der älteren Generation aufmerksam machen und die Herausforderungen aufzeigen, vor welchen diese oft stehen.

Ein hilfreicher Schritt in Richtung, lange selbstständig und sicher in der eigenen Wohnung zu leben, kann der Hausnotruf sein, welchen inzwischen einige Organisationen anbieten. Denn auch wenn man alleine lebt

wünschen sich viele Senioren in Notfällen schnell und sicher Hilfe zu bekommen. Der Dienst des Hausnotrufes bietet diesen Service, indem man ein kleines, meist wasserdichtes, Sendegerät, welches zum Beispiel am Handgelenk oder um den Hals getragen werden kann, immer bei sich führt. Im Notfall kann dann der Alarmknopf am Sender gedrückt werden und mit der Organisation, die den Sender bereit stellt, 24 Stunden täglich Kontakt aufgenommen werden. Diese schickt jederzeit professionelle Hilfe, kontaktiert den Notarzt oder zum Beispiel Angehörige. Ein weiteres Plus – oft ist eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse oder einen sozialen Hilfetragger möglich. *JM*

## Blutspenden in besonderen Zeiten – Blutspende auch in Coronazeiten sicher

Der DRK-Blutspendedienst West beobachtet die Lage rund um die Verbreitung des neuartigen Coronavirus (Coronavirus SARS-CoV-2) weiterhin sehr aufmerksam und steht hierzu in engem Austausch mit den zuständigen Behörden. Die aktuell geltenden Zulassungsbestimmungen für die Blutspende gewährleisten einen sehr hohen Schutz für alle Beteiligten im Blutspendensystem. Auf allen Blutspendeterminen gelten immer schon sehr hohe Hygienestandards. Durch ein umfassendes Maßnahmenpaket wurden auch die Abläufe und Standards auf den Terminen so angepasst und verändert, dass für Blutspender, Mitarbeiter und ehrenamtliche Helfer ein Höchstmaß an Sicherheit besteht. So wurden u.a. folgende Regelungen getroffen:

- Entfall von allen Blutspendeterminen in Blutspendemobilen (Bus, Truck)
- Temperaturmessung und Kurzbefragung der Spender beim Eintreten in das Blutspendelokal
- Desinfektionsständer im Eingangsbereich
- Angepasste HB-Wert-Bestimmung über die Fingerkuppe (vormals Ohrläppchen)
- Abstandsregelungen (mind. 1,5 m) zwischen den Spendeliegen im Entnahmebereich
- Ausstattung der Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer mit Schutzausrüstung

- Zur Verfügungstellung von MNS-Masken für die Spender, die ohne Schutzmaske erscheinen
- Entfall des obligatorischen Imbiss, stattdessen gibt es Lunchpakete „To go“
- ... etc.

Für die Empfänger von Blutpräparaten im Rahmen einer Bluttransfusion besteht Sicherheit – Blutspender müssen sich keine Sorgen machen, durch eine Blutspende (z.B. während der Inkubationszeit) einen Patienten zu infizieren!

Wer gesund und fit ist, kann Blut spenden. Auch in Zeiten des Coronavirus benötigen Krankenhäuser Blutspenden, damit die Patienten weiterhin sicher mit Blutpräparaten in Therapie und Notfallversorgung behandelt werden können! Schon immer galt: Menschen mit grippalen Infekten oder Erkältungssymptomen sollten nicht auf einer Blutspendeaktion erscheinen. Sie werden nicht zur Blutspende zugelassen. Genauso gilt: Wer in den letzten zwei Wochen im Ausland war, darf ebenfalls nicht Blut spenden. Begleitpersonen und Kinder von Blutspendern dürfen aus Infektionsschutzgründen das Blutspendelokal leider derzeit nicht betreten. Blutspender werden ebenfalls gebeten, einen eigenen Kugelschreiber sowie eine geeignete Mund- und Nasenbedeckung mitzubringen (so, wie es in der Verordnung der Bundesländer geregelt ist), damit sie Blut spenden können. Geeignet sind Masken aus dem medizinischen Fachhan-

del, selbstgenähte Masken oder auch Schals oder Buffs, die den Mund- und Nasenbereich des Trägers abdecken. Falls Blutspendern keine eigenen geeigneten MN-Bedeckungen zur Verfügung stehen, erhalten sie vor Ort beim Blutspendetermin eine Maske durch die Entnahmehelfer. Weitere Infos und ein FAQ zum Thema Corona und Blutspende gibt es unter: <https://www.blutspendedienst-west.de/corona>.

### INFO

## Was passiert bei einer Blutspende?

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis mitbringen. Vor der Blutspende werden Körpertemperatur, Puls, Blutdruck und Blutfarbstoffwert überprüft. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf Infektionskrankheiten. Jeder Blutspender erhält einen Blutspendeausweis mit seiner Blutgruppe. Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang ganz entspannt liegen.

**Da der Imbiss nach der Blutspende zurzeit nicht stattfindet, gibt das Rote Kreuz zur Stärkung Lunchpakete aus.**



## Deutscher Roter Hausnotruf

WIR SIND DA, DAMIT SIE LANGE SICHER ZUHAUSE LEBEN KÖNNEN.

Deutsches Rotes Kreuz  
Talstr. 22 · 45525 Hattingen  
hausnotruf@drk-hattingen.de  
www.drk-hattingen.de

**02324 / 20 11 11**

Informieren Sie sich jetzt.

Deutsches Rotes Kreuz Hausnotruf Hattingen/Sprockhövel/Wetter (Ruhr)

## Jetzt Verhinderungspflege nutzen und eine verdiente Auszeit nehmen

**Budgets können noch bis Jahresende ausgeschöpft werden**

Es war für die meisten Menschen ein anstrengendes Jahr. Gerade die Sorge um betreuungsbedürftige Menschen hat viele Angehörige sehr belastet – und jetzt wächst bei dem einen oder anderen das dringende Bedürfnis nach einer Auszeit. Pflege und Betreuung lassen aber meistens kaum Raum für Unterbrechungen. Also Auszeit adé?

**Verhinderungspflege schafft Freiräume**

Eine gute Nachricht: Wer sich etwas wohlverdienten Freiraum verschaffen möchte, dem gibt die sogenannte Verhinderungspflege eine gute Gelegenheit dazu. Wenn der oder die Pflegebedürftige mindestens Pflegegrad 2 hat, kann diese Leistung in Anspruch genommen werden. Dafür stehen jährlich bis zu 2.418 Euro bereit, denn zum eigentlichen Budget von 1.612 Euro können noch einmal Gelder aus der Kurzzeitpflege kommen. Werden diese Mittel, die für eine Betreuung in einer stationären Einrichtung gedacht sind, nicht benötigt, können davon 806 Euro in das Budget der Verhinderungspflege umgewandelt werden.

**Budgets bis zum 31. Dezember 2020 abrufen**

Das Geld kann für eine häusliche Betreuung durch geschulte Betreuungskräfte eines anerkannten Betreuungs- und Pflegedienstes wie Home Instead eingesetzt werden. Ob Unterstützung bei der Grundpflege, Begleitung bei notwendigen Gängen zum Arzt, Hilfe beim Einkauf oder im Haushalt – alle diese Aktivitäten werden auch durch die Verhinderungspflege abgedeckt. Um sie in Anspruch nehmen zu können, müssen die Leistungen der Verhinderungspflege aber bis spätestens zum 31. Dezember 2020 abgerufen werden. Danach verfallen die Budgets für dieses Jahr.

**Entlastung im Alltag**

Für die Angehörigen von Pflegebedürftigen bedeutet das: einmal den Alltag unterbrechen und Freiheit für Freizeit genießen können – wichtig auch und gerade für jene, die Demenzerkrankte oder chronisch Kranke pflegen. „Die meisten pflegenden Familienmitglieder sind eigentlich immer im Einsatz und haben eine Auszeit dringend nötig. Mit den Budgets der Verhinderungspflege können wir sie wirklich entlasten. Unsere geschulten Betreuungskräfte sind mit Herz und Kompetenz bei der Sache, sodass die Angehörigen guten Gewissens auch einmal an ihre eigenen Bedürfnisse denken können“, erklärt Julia Bochanski, Inhaberin und Geschäftsführerin von Home Instead Hattingen.



**Nasse Wände?  
Feuchter Keller?**

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

ISOTEC-Fachbetrieb Bobach  
Lagerstr. 4, 45549 Sprockhövel  
☎ 02339 - 929020

www.isotec-sprockhoevel.de



## Halbjahresbilanz: Immobilienpreise sind gestiegen

Im ersten Halbjahr sind die Preise für Wohnimmobilien im Ennepe-Ruhr-Kreis gemessen an den Vorjahreswerten gestiegen. Das meldet die Geschäftsstelle des Gutachterausschusses für Grundstückswerte im Ennepe-Ruhr-Kreis mit der Stadt Witten. Anhand der vorliegenden Daten wurde für Eigentumswohnungen ein Anstieg des Quadratmeterpreises um über 8 Prozent ermittelt. Für freistehende Ein- und Zweifamilienhäuser lag der Zuwachs bei über 10 Prozent. Mit plus 2,5 Prozent kletterten nur die Preise für Doppel- und Reihenhäuser vergleichsweise moderat. „Die Zwischenergebnisse haben wir ermittelt, um einschätzen zu können, wie sich die Corona-Pandemie auf die Preise für lokale Wohnimmobilien auswirkt. Die Preisindizes für das gesamte Jahr 2020 sowie die Bodenpreisindizes für baureifes Land werden Anfang 2021 im Grundstücksmarktbericht veröffentlicht“, erklärt Klaus Teunißen, Leiter der Geschäftsstelle des Gutachterausschusses im Schwelmer Kreishaus. Sein weiterer Hinweis: Die Entwicklung zur Anzahl der verkauften Grundstücke und Eigentumswohnungen kann vierteljährlich im Internet verfolgt werden, Adresse [www.gutachterausschuss.en-kreis.de/quartalsanalyse](http://www.gutachterausschuss.en-kreis.de/quartalsanalyse).

pen

Nächster Erscheinungstermin:  
**Donnerstag,  
26.11.2020**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 11.11.2020

Image



schreiner-weber.net

**weber**  
bau- und möbelschreiner

Telefon 02324 72913

## Vertrauen wichtiger als Preis

Die Baubranche boomt. Die Handwerkersuche gestaltet sich teilweise problematisch. Aber worauf kommt es in Zeiten von Fachkräftemangel und knappen Kapazitäten im Handwerk an?

### Auftragsvergabe im Handwerk

Handwerker mit freien Kapazitäten sind Mangelware. Doch wie finden private Bauherren ihre Auftragnehmer? Eine Meinungsumfrage unter 6.282 privaten Renovierern hat ein überraschendes Ergebnis gebracht. Online-Portale sind weniger wichtig als gedacht. Nur neun Prozent finden ihren Handwerker über das Internet.

### Empfehlungsmarketing ist wichtiger als die Handwerkersuche im Internet

27 Prozent der privaten Auftraggeber suchen ihre Handwerker nach Empfehlungen aus der Familie oder dem Freundeskreis, sieben Prozent bekommen einen Handwerker vom Händler oder Hersteller empfohlen. Überhaupt gaben 15 Prozent der Befragten an, regelmäßig einen Stammhandwerker zu beauftragen. 24 Prozent haben sogar mehrere Stammhandwerker.

### Verlässlichkeit ist wichtiger als ein günstiger Preis

Im Handwerk ist Vertrauen die Grundlage für eine stabilen Geschäftsbeziehung. Doch wie können Handwerksbetriebe dieses Vertrauen nachhaltig aufbauen? Auch auf diese Frage ist die Studie eingegangen und zeigt, dass die Handwerker vor allem mit Verlässlichkeit punkten können. Für 69 Prozent der Befragten ist dies das wichtigste Kriterium bei der Auswahl des Handwerkers. Wichtiger als der zeitnahe Projektbeginn (27 Prozent) und ein günstiger Preis (33 Prozent) sind vertrauensbildende Maßnahmen wie klare und detailgenaue Abrechnung (44 Prozent), der persönliche Kontakt mit dem Handwerker (42 Prozent), Garantierklärungen (41 Prozent) und eine klare Planung (35 Prozent).

Quelle: Roland Riethmüller, meistertipp

## Schwarzarbeit ist teuer

Es ist nicht nur der finanzielle Schaden in vielfacher Milliardenhöhe, der der deutschen Volkswirtschaft durch Schwarzarbeit entsteht, es sind auch die Gefahren, denen sich Auftragnehmer wie Auftraggeber aussetzen.

Schwarzarbeit wird nicht nur als unberechtigtes Anbieten und Ausführen handwerklicher Dienst- oder Werkleistungen als Ordnungswidrigkeit mit Geldbußen in empfindlicher Höhe bestraft, auch der Auftraggeber geht ein nicht unerhebliches Risiko ein. Es besteht nämlich nicht nur kein Versicherungsschutz, der den „schwarzen“ Auftrag zu einem unkalkulierbaren Risiko werden läßt. Auch als Auftraggeber von Schwarzarbeit wird man mit nicht unerheblichen Bußgeldern belegt.

### Unwissenheit schützt vor Strafe nicht!

„Das habe ich nicht gewusst!“ Diese Schutzbehauptung entlastet niemand. Weder den Schwarzarbeiter, noch den Kunden, noch den Unternehmer. Denn: Jeder, der eine Tätigkeit aufnimmt oder vergibt, muss sich bemühen und alle Hebel in Bewegung setzen, um zu erfahren, ob alles mit rechten Dingen zugeht. Juristen nennen das eine „gesteigerte Erkundigungspflicht“.

### Keine Schwarzarbeit sind:

- Gefälligkeitsleistungen, die unentgeltlich aufgrund von persönlichem Entgegenkommen erbracht werden
- Nachbarschaftshilfe, also die unentgeltliche gegenseitige Unterstützung - auch innerhalb einer Familie, eines Vereins oder einer örtlichen Gesellschaft.

### Es wird teuer

Wenn man beim Schwarzarbeiten erwischt wird, dann wird es teuer. Bußgelder bis zu 100.000 Euro können nicht nur gegen den Schwarzarbeiter selbst, sondern auch gegen den Auftraggeber verhängt werden.

## 10 Tipps zum Umgang mit Handwerkern

### 1. Aufträge

Vorsicht bei „Haustürgeschäften“. Aufträge möglichst an Meisterbetriebe vergeben. Ein Anruf bei der Handwerkskammer klärt, ob es sich um einen eingetragenen Fachbetrieb handelt.

### 2. Auftragsvergabe

Vor Auftragsvergabe von mehreren Handwerkern (schriftliche) Kostenvoranschläge einholen.

**Achtung: Kostenvoranschläge sind grundsätzlich nicht verbindlich, es sei denn, dies wird ausdrücklich vereinbart.**

### 3. Größere Aufträge

Nur schriftlich vergeben. Leistungsumfang und -inhalt sollten im Vertrag präzise geregelt und wichtige Termine, bei einem Bauvorhaben beispielsweise der Fertigstellungstermin, fixiert werden.

### 4. Genaue Angaben

Zu Aufträgen sollten möglichst genaue Angaben über Art und Umfang der auszuführenden Arbeiten gemacht werden. Der Handwerker kann damit den Zeit-, Werkzeug-, Material- und Personalbedarf besser planen und dem Kunden werden unnötige Kosten erspart.

### 5. An- und Abfahrt

Die Zeiten für An- und Abfahrt müssen - bei entsprechender Vereinbarung - bezahlt werden. Ein Handwerker aus der Nachbarschaft kann daher günstiger sein.

### 6. Anfallende Kosten

Der Kunde sollte sich bereits vor Auftragsvergabe genau nach sämtlichen anfallenden Kosten (Stundenverrechnungssätze, Höhe der Fahrtkosten, Zahlungskonditionen etc.) erkundigen.

### 7. Rufnummer hinterlassen

Bei der Auftragsvergabe und der Terminvereinbarung sollte der Kunde dem Handwerker eine Rufnummer hinterlassen, unter der man ihn erreichen kann. So kann der Kunde auch bei zeitlichen Verschiebungen, beim Auftreten unvorhersehbarer Probleme sowie bei Überschreitung einer vereinbarten finanziellen Höchstgrenze rechtzeitig benachrichtigt werden.

### 8. Aufgewendete Zeit quittieren und Durchschlag behalten

Arbeitet der Handwerker vor Ort, so sollte der Kunde im Rapportzettel die aufgewendete Zeit quittieren und eine Durchschrift dieses Belegs behalten.

### 9. Private Gespräche

Gegen eine Unterhaltung mit dem Handwerker ist nichts einzuwenden, dient sie doch meist der Verbesserung des gegenseitigen Verständnisses und der Schaffung eines besseren Arbeitsklimas. Doch auch diese Zeit ist Arbeitszeit und muss bezahlt werden. Gespräche über gemeinsame Hobbys sollten deshalb besser außerhalb der Arbeitszeit geführt werden.

### 10. Vermittlungsstelle der Handwerkskammer

Wenn Probleme auftreten, sollte zunächst versucht werden, diese in einem offenen Gespräch zu klären. Können die Differenzen auf diesem Weg nicht ausgeräumt werden, besteht die Möglichkeit, die Vermittlungsstelle der Handwerkskammer einzuschalten.

Nach ordnungsgemäß erbrachter Leistung und Rechnungsstellung sollte der geschuldete Betrag auch ordnungsgemäß und innerhalb der vereinbarten Zahlungsfristen bezahlt werden. Handwerkerrechnungen sind ohne Abzug zahlbar. Wenn keine besonderen Vereinbarungen getroffen wurden, darf auch kein Betrag für eventuelle Gewährleistungsansprüche einbehalten werden. Der Betrieb kann auch ohne Vereinbarung Abschlagszahlungen in Höhe des Wertes für die von ihm erbrachten und vertragsgemäßen Leistungen verlangen.

Quelle: Handwerkskammer Reutlingen

## Heimavorteil für mich!

Engagiert,  
ökologisch,  
sicher – und  
von hier.



AVU Treffpunkt in Ihrer Stadt  
02332 73-123  
www.avu.de

AVU...



Sie suchen's?

Wir haben's!

Ihr neues Bad!

**Elting**

Die Bad-Ausstellung

Besuchen Sie uns!

An der Becke 11 • 45527 Hattingen  
Tel. 02324 9633-0 • [www.elling.com](http://www.elling.com)



**Küchenstudio**  
 Bei uns bekommen Sie eine fachkundige Beratung, Aufmaß, Lieferung und eine IA-Montage aus einer Hand.

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73+75!

**HKüchen**  
 Stefan Harke - Harke Küchen  
 Planung - Verkauf - Montage - Küchenumzüge

45549 Niedersprockhövel Hauptstraße 71  
 Telefon 023 24/7 85 80 kuechen-harke@gmx.de  
 Mobil 0177 / 49 35 28 4 www.kuechen-harke.de  
 Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 10.00 – 18.30 Uhr  
 Mi. 10.00 – 20.00 Uhr u. n. Vereinb.  
 Samstag Ruhetag

## Sicherheit für Ihr Zuhause

### Schutz für das Schlupfloch Garagentor

Die Garage ist oft weit mehr als nur ein geschützter Raum für den wertvollen Pkw. Mal lagern hier Wertgegenstände, mal werden teure Fahrräder untergestellt. Auch die Spielzeuge der Kinder oder gar Gartenwerkzeuge überwintern hier. Und manch einer nutzt seine Garage sogar als kleines Büro – schließlich kommt es nicht von ungefähr, dass einige namhafte Erfolgsgeschichten an diesem Ort ihren Ursprung haben und vieles einst mit Tüfteleien in der Garage begann. Doch oft genug wird übersehen, dass die Garage eine Schwachstelle in Sachen Einbruchschutz sein kann.



Novoferm/akz-o

#### Einbrecher nutzen das Schlupfloch Garage

Darum lohnt es sich, in einbruchhemmende Garagentore und -zugänge zu investieren, insbesondere auch, wenn eine direkte Verbindung von der Garage zum Wohnhaus besteht. Denn sind die Einbrecher erst einmal in der Garage, können sie unbeobachtet versuchen, in den Wohnbereich einzudringen. Dabei wehren mechanische Sicherungen Einbruchsversuche bereits am Garagentor ab: Weit über ein Drittel aller Einbrüche bleibt im Versuchsstadium stecken, weil sich Tore, Türen oder Fenster nicht schnell genug überwinden lassen. Wer seine Garage mit einem entsprechenden Tor schützen will, ist mit einbruchhemmenden Garagentoren in der sogenannten Widerstandsklasse RC2 von Novoferm, [www.novoferm.de](http://www.novoferm.de), auf der sicheren Seite.

**Finanzielle Förderung ist möglich**

Attraktiv ist der Aspekt, dass es eine Förderung für diese besondere Art des Einbruchschutzes gibt. Denn die Kreditanstalt für Wiederaufbau, besser bekannt als KfW, unterstützt Maßnahmen zum Einbruchschutz rund um privates Wohneigentum und somit auch den Einbau einbruchhemmender Garagentore und -zugänge mit günstigen Krediten oder Zuschüssen. Hierbei handelt es sich um nennenswerte Summen: Ein Zuschuss kann bis zu 1600 Euro betragen. Dabei müssen die förderfähigen Investitionskosten mindestens 500 Euro betragen, bezuschusst werden die ersten 1000 Euro mit 20 Prozent. „Alle weiteren Kosten werden mit zehn Prozent unterstützt“, weiß André Weyer, Produktmanager bei Novoferm. Besonders interessant ist, dass bereits die Beratung durch den Novoferm-Fachbetrieb förderfähig ist. Maximal sind es bis zu 15000 Euro, die als Kosten geltend gemacht werden können. Auch der fachgerechte Ausbau, die Montage und Entsorgung des alten Tors können gefördert werden. Gut zu wissen ist außerdem, dass sogar Arbeiten wie zum Beispiel Maurer- und Fliesenarbeiten, die im Zusammenhang mit der durchgeführten Einbruchschutzmaßnahme stehen, von der KfW gefördert werden können – hier lohnt es sich, von Anfang an die passende Beratung einzuholen. akz-o



Schwachstellen locken Einbrecher. Treffen Sie präventive Maßnahmen die vor einem Einbruch schützen. Natürlich sollten Sie nicht auf die mechanische Sicherung der Fenster und Türen verzichten.

## Gelegenheit macht Diebe

Gelegenheitseinbrüche stehen an der Spitze der Statistik. Es wird Dieben vielerorts zu einfach gemacht, schon mit einem einfachen Schraubendreher verschaffen sich Banden und Einzeltäter häufig spontan Zugang zu einem Haus oder eine Wohnung, ohne lange Vorbereitungszeit.

#### Schutz und Prävention

Ein Einbruch dauert meist nur wenige Minuten. Die Kriminellen spekulieren bei Dämmerung, insbesondere in der dunklen Jahreszeit darauf, dass das Haus, die Wohnung leer steht und ihnen niemand begegnet. Das Fenster oder die Terrassentür ist schnell aufgebrochen, Wertsachen schnell verstaubt und man kann unerkannt verschwinden! Dieses Szenario ließe sich durch mechanische Sicherheitstechnik oder den Einbau von Fenstern und Zugangstüren mit entsprechenden Sicherheitsklassen meist verhindern.

#### Signale, die den Einbruchversuch verhindern können:

- Es ist jemand Zuhause und es gibt keine unübersichtlichen Ecken
- Mechanische Sicherungen verhindern den schnellen Einbruch
- Hier bewacht und meldet ein Hund
- Vorhängeschloss z.B. am Garagentor, Warnschilder
- Das Haus, die Wohnung wird von einer Kamera überwacht
- Es ist eine Alarmanlage installiert



ABUS: HomeTecPro, Terrassentüren von außen abschließen

#### Wie kann ich mein Hab und Gut bei Abwesenheit am besten schützen?

Verstecken Sie nie einen „Notfallschlüssel“ unter der Fußmatte oder in Blumentöpfen. Legen Sie ihre Schlüssel nicht sichtbar ab, vor allem nicht im Eingangsbereich verstecken oder hinterlegen. Schließen Sie alle **Eingangs- und Zugangstüren** (Haustür zweifach abschließen, die Schlüssel nicht stecken lassen) und **Fenster**. Ihr **Auto** sollten Sie immer geschlossen zurücklassen und, wenn vorhanden, einen **Fernsehsimulator** anschalten. Bei längerer Abwesenheit bitten Sie Nachbarn, auf Ihr Haus und auf Zeitungen und Post zu achten oder bestellen Sie **Zeitungen** in Ihrer Abwesenheit ab. **Wertgegenstände** lieber in geprüften Safes oder Schließfächern verwahren und die **Rollläden** nur nachts schließen. Hilfreich kann es auch sein, wenn Sie zusätzliche Vorhängeschlösser anbringen, etwa bei **Garagen- oder Gartentoren**. **Fahrräder** an ein unbewegliches Objekt anketten und für Beleuchtung im Gartenbereich sorgen.

## Fenster und Türen nachrüsten

Der Einbau eines nachträglichen Einbruchschutzes sorgt bei Fenstern und Türen dafür, dass der Einbrecher vor einem fast unüberwindbaren mechanischen Hindernis steht. Je länger ein Einbrecher braucht, umso nervöser wird er und er wird aufgeben.

#### Abschließbare Fenstergriffe, Pilzkopfverriegelungen, Stängenschlössern und mehr

Sie haben auch die Möglichkeit, mechatronische Lösungen zu verwenden, um einen Alarm auszulösen. Diese bieten einem Einbrecher nicht nur einen mechanischen Widerstand, sondern benachrichtigen eine passende Alarmanlage. Aber auch verschiedene Einbruchsschutzfolien können einen Vorteil bieten.

#### Unerwartete Widerstandskraft

Türen und Fenster widerstandsfähiger zu machen, lohnt sich, denn die unerwartete Widerstandskraft einer mit Splitterschutzfolie beschichteten Fensterscheibe ist eine vergleichsweise preiswerte Lösung, um Einbrechern den Zutritt über eingeschlagene Fenster zu erschweren. Auch Einrichtungsgegenstände können durch den Splitterschutzfilm besser vor Beschädigung und Verunreinigung durch Glassplitter geschützt werden. Für die Umsetzung einzelner Maßnahmen an bestehenden Wohngebäuden können Mieter und Eigentümer die Förderung durch die KfW nutzen. Lassen Sie sich zu Ihren Möglichkeiten von einem Experten beraten.

- Einbruchschutzfolie
- Splitterschutzfolie
- Sonnenschutzfolie
- Sichtschutzfolie
- UV-Schutzfolien für Fenster u. v. m.

**DITMAR**  
 Vertrieb und Montage von Glasbeschichtungsfolien

Märkische Straße 198  
 42281 Wuppertal  
 Tel. 02 02 / 52 40 55  
[www.dittmar-ek.de](http://www.dittmar-ek.de)

## Professionelle Tresore ...

... für Ihre Wertsachen lassen sich fast unsichtbar einbauen oder verstecken. Wenn sie doch entdeckt werden, ist dies mit einem geringen Risiko des Verlusts verbunden. Einbrecher müssten mit schwerem Gerät kommen, um professionell gefertigte Tresore aufbrechen zu können. Nicht nur für hohe Geldsummen lohnt sich aus diesem Grund die Investition in die eigene Sicherheit.



- ✓ Verkauf
- ✓ Vermietung
- ✓ Verwaltung

Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!

**BRÜCKNER**  
 IMMOBILIEN  
 VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF

Tel.: 023 24 / 53 67  
 Bruchstr. 45 · 45525 Hattingen

## ❗ SCHLECHTE VERSTECKE FÜR WERTSACHEN ...

... sind Fußmatten und Übertöpfe, auch bei den Ganoven hat sich herumgesprochen, dass unter den Fußmatten und Übertöpfen sehr häufig ein Schlüssel für den Notfall versteckt ist. Auch Vorratsdosen sind kein probates Versteck für Bargeld oder Schmuck. Sehr beliebt für verstecktes Geld ist auch die Matratze oder das Kopfkissen, aber es ist wenig ratsam, die Matratze als sicheres Versteck für die eigenen Wertsachen zu betrachten. Als Geheimtipp gilt vielleicht der Spülkasten oder das Gefrierfach im Kühlschrank. Aber den Einbrechern ist es gelungen, auch diese Tricks zu durchschauen, also alles keine Lösungen die gewünschte Sicherheit zu erlangen.





Im Durchschnitt sind etwa 23,7 Prozent der Menschen im EN-Kreis 65 Jahre oder älter, während der Anteil der Menschen von 60 Jahren und älter bei 30,9 Prozent liegt und damit auch im landesweiten Vergleich in Nordrhein-Westfalen die Spitzenposition einnimmt. Foto: Pielorz

## Bedarf an stationärer Pflege im Ennepe-Ruhr-Kreis steigt Aber auch Tagespflege und Wohngemeinschaften für allem für Menschen mit Demenz werden nachgefragt. Der neue Pflegebericht gibt eine Prognose über die Entwicklung.

**14.163 Menschen im Ennepe-Ruhr-Kreis haben einen Pflegegrad. Es gibt 42 vollstationäre Pflegeeinrichtungen mit insgesamt 3.520 Plätzen. Immer stärker nachgefragt werden Angebote der Tagespflege und Wohngemeinschaften. Diese und viele weitere Zahlen und Fakten liefert der Pflegebericht 2020 für den Ennepe-Ruhr-Kreis.**

Das 52 Seiten umfassende Dokument erscheint seit 2010, zuletzt alle zwei Jahre. Es zeigt Entwicklungen im Pflegebereich auf und macht deutlich, wo Versorgungslücken bestehen. Auch Prognosen zur Entwicklung des Pflegebedarfs in den kommenden Jahren sind enthalten. „Um gerade für die hochaltrigen Menschen im Kreis ein passgenaues Angebot vorzuhalten, sind zum einen umfassende Beratungsangebote notwendig, zum anderen brauchen wir eine gute Versorgungsstruktur: von ambulanter Pflege über Tagespflege zu Wohngemeinschaften oder stationärer Pflege“, sagt Astrid Hinterthür, Leiterin des Fachbereichs Soziales und Gesundheit beim EN-Kreis. Die IMAGE-Redaktion hat einen Blick in den Pflegebericht gewor-

fen und stellt die wichtigsten Ergebnisse für den EN-Kreis vor: Durch den Wandel der Familienstrukturen und die Pluralisierung der Lebensformen wird auch die pflegerische Versorgung zukünftig vor veränderte und neue Aufgaben gestellt. Schon heute lässt sich eine Zunahme von multimorbiden und demenziell veränderten Pflegebedürftigen feststellen, auf die das Pflegesystem mit bedarfsorientierten Angeboten und Einrichtungen reagieren muss. Die absolute Zahl der pflegebedürftigen Menschen im Kreisgebiet ist mit Blick auf die bisherige Entwicklung im Zeitverlauf deutlich angestiegen. Der Anstieg vom Jahr 2015 zum Jahr 2017 um mehr als 2.800 Personen (etwa 25 Prozent) hängt mit dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff und dem veränderten Begutachtungsverfahren der Pflegeversicherung zusammen. Mit der Einführung der fünf Pflegegrade können insbesondere Menschen mit kognitiven Einschränkungen nun leichter einen Pflegegrad erhalten. Die Zahl der stationär versorgten Menschen ist dabei nur leicht gestiegen. Der Großteil der neuen Pflegebedürftigen befindet sich in häuslicher Pflege von Angehörigen

und ambulanten Betreuungs- und Pflegekräften. Die stationäre Pflege wird in der Regel ab Pflegegrad 3 bedeutsam.

### Prognose 2025: Unterdeckung der vollstationären Pflege in Sprockhövel und Hattingen

Mit Einführung der Einzelzimmerquote in NRW von 80 Prozent für Bestandsbauten und 100 Prozent für Neubauten gingen im EN-Kreis durch Wiederbelegungssperren viele stationäre Pflegeplätze verloren. Mittlerweile sind diese Plätze in einigen Einrichtungen durch Umbaumaßnahmen wieder verfügbar. Andere Einrichtungen haben sich zu strukturellen Veränderungen entschieden, weil Umbaumaßnahmen nicht realisiert werden konnten. Durch Umbau und Neubauten wird es bis 2025 eine Steigerung der Platzzahlen auf 4.037 Plätze geben. Bereits im März 2020 wurde ein vollstationäres Seniorenheim in Witten mit 80 Plätzen eröffnet, so dass die 3.520 (Stichtag 31.12.2019) zur Verfügung stehenden Plätze im ersten Halbjahr 2020 auf 3.600 erweitert werden konnten. Bis 2025 wird ein weiterer Bedarf

an vollstationären Heimplätzen um 12 Prozent auf 4040 prognostiziert. Die angestrebte rechnerische Punktlandung bis 2025 von Bedarf und tatsächlichem Angebot weist allerdings große regionale Unterschiede auf. Während in Schwelm und Wetter eine rechnerische Überversorgung besteht, gibt es in Sprockhövel (-195) und Hattingen (-181) eine deutliche Unterdeckung. Witten kommt auf eine nur leichte Unterdeckung von -18 für 2025. Weitere Parameter, beispielsweise Zu- oder Abwanderung, sind allerdings zu berücksichtigen. Ebenso wichtig ist der Ausbau von anderen Wohnformen im Alter neben der stationären Pflege. Mit dem Heimfinder NRW hat das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales im Januar 2020 ein Instrument geschaffen, das allen Beteiligten die Suche nach einem Pflegeplatz erleichtert. Dabei ist im Alltag auch zu berücksichtigen, dass viele Angehörige aufgrund der eigenen Wohnstrukturen und der eigenen beruflichen Belastung oft kaum dauerhaft für eine Pflege der Angehörigen zur Verfügung stehen können. *anja*

## Winterreifen

### Nicht ins Rutschen kommen

Sobald die Tage kürzer und die Nächte kälter werden, steht der Wechsel von Sommer- auf Winterreifen an. Zwar ist es in der kalten Jahreszeit milder geworden, doch bei Glattreis, Reif- und Eisglätte, Schnee sowie Schneematsch sind laut Straßenverkehrsordnung nach wie vor Reifen mit entsprechender Kennzeichnung vorgeschrieben. Kommt der Fahrzeugbesitzer dieser Winterreifenpflicht nicht nach, gibt es ein Bußgeld und einen Punkt im Verkehrsstrafenregister. Eine gesetzliche Vorschrift, bis wann der Reifenwechsel vollzogen werden muss, existiert übrigens nicht - Autofahrer können je nach Witterungsverhältnis situativ entscheiden. Im Zweifelsfall muss ein Fahrzeug mit Sommerreifen stehen gelassen werden. Fehlentscheidungen können richtig teuer werden. „Viele wissen nicht, dass Bußgeld und Punkte gleich doppelt anfallen, wenn Fahrzeughalter und -fahrer nicht identisch sind. Daher sollten auch Unternehmen, deren Mitarbeiter mit Firmenwagen unterwegs sind, die Winterreifenpflicht ernst nehmen“, empfiehlt Thiess Johannssen von den Itzehoer Versicherungen. Beim Kauf von Allwetter- oder Winterreifen müssen Käufer darauf achten, dass die Reifen nicht nur das M+S-Zeichen auf der Flanke tragen. Denn seit Januar 2018 ist zusätzlich das Alpine-Symbol (eine Schneeflocke vor einem Berg) vorgeschrieben. Wer momentan noch Winterreifen ohne dieses Symbol besitzt, kann diese jedoch bis September 2024 verwenden - wenn die Profiltiefe mehr als vier Millimeter beträgt. Passt bei winterlichen Fahrbahnverhältnissen ein Unfall mit Sommerreifen, bleibt der Haftpflichtschutz für Autofahrer bestehen. Kann allerdings nachgewiesen werden, dass der Fahrzeughalter der Winterreifenpflicht nicht nachgekommen ist und somit grob fahrlässig gehandelt hat, werden in der Kaskoversicherung Zahlungen zurückgewiesen - das wird dann meist sehr teuer. Wer noch keinen Termin zum Reifenwechsel hat, sollte sich zeitnah mit seiner Autowerkstatt in Verbindung setzen. *txn*

### Heizöl treibt den Dieselpreis

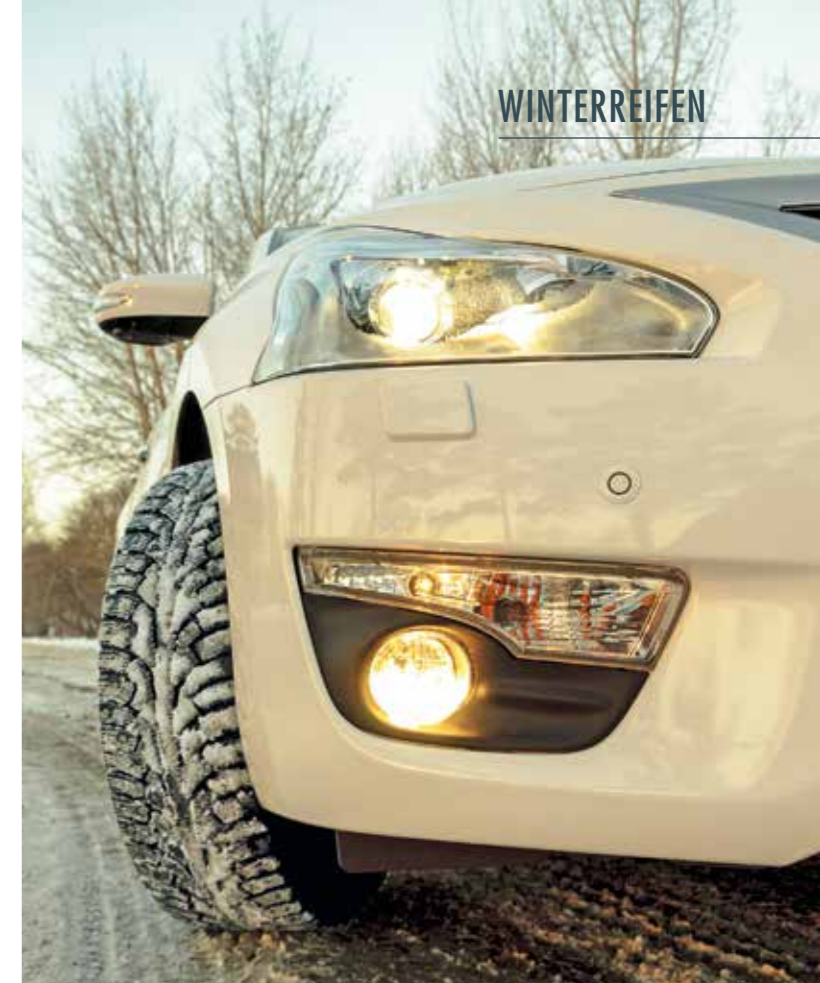
Während die Fahrer von Benzin-Pkw derzeit in den Genuss gesunkener Kraftstoffpreise kommen, müssen Diesel-Fahrer beim Bezahlen ihrer Tankrechnungen etwas tiefer in die Tasche greifen. Wie der Automobilclub ADAC mitteilt, kostet ein Liter Super E10 im bundesweiten Mittel derzeit 1,238 Euro. Im Vergleich zur Vorwoche macht dies einen Rückgang von einem Cent je Liter aus. In die entgegengesetzte Richtung hat sich der Dieselpreis entwickelt: So kostet ein Liter Diesel zurzeit im Mittel 1,049 Euro; das ist ein Anstieg von 0,7 Cent gegenüber der Vorwoche.

Die leichte Verteuerung bei Diesel ist laut dem ADAC durch die etwas stärkere Heizölnachfrage bedingt, die regelmäßig im Herbst einsetzt. Die Preisdifferenz zwischen beiden Kraftstoffsorten wird mit der aktuellen Entwicklung spürbar geringer. Sie beträgt derzeit 18,9 Cent je Liter, während sie vor einer Woche noch bei 20,6 Cent lag. Stand 14. Okt. *ampnet/deg*

### Ratgeber:

### Auto vor dem Winter checken

Der Automobilclub ADAC empfiehlt zum Beginn des Winters eine technische Überprüfung des eigenen Autos - vor allem bei älteren Fahrzeugen. Viele essentielle Prüfungen können Autofahrer selbst ohne oder mit nur geringem technischem Sachverstand durchführen. Die empfohlene Profiltiefe von mindestens vier Millimetern lässt sich mit dem silbernen Rand einer Zwei-Euro-Münze nachmessen, die Funktionsfähigkeit der Beleuchtung kann man mithilfe eines Partners und einem Rundgang ums Auto überprüfen. Auch Frostschutzkonzentrat in der Scheibenwaschanlage lässt sich unkompliziert nachfüllen. Ein professioneller Check vom Fachmann in der Werkstatt, wie er für ältere Pkw sinnvoll ist, sollte zusätzlich einen Blick auf die Abgasanlage, die Bremsen und den Kühlerfrostschutz umfassen. Die Abgasan-



Zwischen Oktober und Ostern sollte das Auto auf Winterreifen unterwegs sein, da die Straßen in diesem Zeitraum witterungsbedingt häufig glatt oder rutschig sind. Foto: Shutterstock

## Sicher durch den Winter mit Ihrem Hattinger Reifenteam

**Nicht vergessen:**

**Rechtzeitig an Winterreifen denken!**  
Wenn es um Reifen und Räder geht, sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner.

### REIFEN MILBRANDT GMBH

Ihr Hattinger Reifenteam - Werksstrasse 22 - D-45527 Hattingen  
Telefon: (02324) 59 16 0 - [www.reifen-milbrandt.de](http://www.reifen-milbrandt.de)

lage wird durch Streusalz besonders anfällig für Korrosion. Gummilager und Gummiringe, die den Auspuff in Position halten, können bei Kälte spröde werden. Fehlender Frostschutz im Kühlkreislauf führt im schlimmsten Fall zu kapitalen Motorschäden.

Die häufigste Pannursache in der kalten Jahreszeit ist die Batterie. Vor allem bei Pkw, die schon länger als fünf Jahre mit derselben Batterie unterwegs sind, lohnt sich ein Blick vom Fachmann auf den Energiespeicher - dies gilt erst recht für den Fall, dass der Motor bereits bei vergleichsweise milden Temperaturen schlecht anspringt. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Batterie bei Kälte in die Knie geht.

Der Automobilclub empfiehlt, vor einem professionellen Wintercheck in der Werkstatt Preise und Umfang der Leistungen zu vergleichen. Vorsicht sei bei hohen Kostenvorschlägen für angeblich notwendige Reparaturen angesagt: In einem solchen Fall sollten sich Autofahrer ein zweites Angebot bei einer anderen Werkstatt einholen. *ampnet/deg*





Nach zahlreichen Preisen bei Wettbewerben wurde Jens Hamann, als höchstbewertete Männerstimme, Bachpreisträger des XVI. Internationalen Johann-Sebastian-Bach-Wettbewerbs in Leipzig. Jens Hamann war Mitglied der Stuttgarter Hymnus-Chorknaben. Er studierte in der Gesangsklasse von Rudolf Piernay an der Staatlichen Musikhochschule Mannheim. Foto: privat

## Bariton Jens Hamann will ein Vokalmusikfestival aufbauen

Der Sprockhöveler Sänger und Bachpreisträger will mit großen Stimmen an besonderen Orten im EN-Kreis und drumherum einen Leckerbissen der Hochkultur erschaffen.

Als ich den Sprockhöveler Bariton Jens Hamann kennenlerne, ist es Mai 2020. Und eigentlich hätte dieses Treffen gar nicht stattgefunden, denn Jens Hamann ist in der ganzen Welt unterwegs. Mit seiner Frau Eva-Maria und den beiden Kindern Jona und Elisa wohnt er in Sprockhövel. Mit Werken aus dem klassischen Repertoire, unter anderem von Bach und Haydn, gastiert er international, hat selbst im Petersdom gesungen. Doch in diesem Jahr ist alles anders. Die Corona-Pandemie zwang das künstlerisch-kreative Ehepaar wie so viele Kulturschaffende in seinen ganz persönlichen Shutdown. Sein Unterricht an der Chorakademie am Konzerthaus Dortmund führte er damals per Video durch. Europas größte Singerschule wurde 2012 gegründet und seit dieser Zeit ist der Sänger maßgeblich am Projekt beteiligt. Jetzt treffe ich ihn zum zweiten Mal. Präsenzunterricht ist zwar wieder möglich. Doch Chorproben sind immer noch eine Herausforderung. Und Konzertveranstaltungen gibt es nur in kleinem Rahmen. Aber es gibt eine - selbstgeschaffene - Perspektive.

„Schwierig ist die Situation bei den Chorproben in Dortmund“, berichtet der Sänger. „Wir sind etwa fünfzig Chormitglieder im Jugendkonzertchor zwischen 13 und zwanzig Jahren. Gemeinsame Proben scheitern an der mittlerweile benötigten Raumgröße. Wir können in Kleingruppen proben, aber darunter leiden die sozialen Kontakte. Denn für die Chormitglieder ist das Treffen der Chorfreunde neben dem Singen eben wichtig. Außerdem gibt es bei Veranstaltungen das Bühnenproblem. Wie sollen wir mit einem so großen Chor eine ausreichend große Bühne finden? Im Konzerthaus in Dortmund sind unter den geltenden Coronaschutzbedingungen höchstens dreißig Chormitglieder gemeinsam auf der Bühne möglich. Und für mich als Sänger sind internationale Großveranstaltungen immer noch unrealistisch in der Durchführung.“ Aber Jens Hamann wäre kein kreativer Kopf, wenn er diesen einfach in den Sand stecken würde... „Zunächst einmal habe ich mich um ein NRW-Stipendienprogramm aus dem Stärkungspaket ‚Kunst und Kultur‘ beworben und den Zuschlag erhalten. Daraus hat sich eine Konzertreihe in Sprockhövel entwickelt, die mit Künstlern vor Ort das lokale Publikum ansprechen soll. So sollen Kulturveranstaltungen trotz geringer Einnahmemöglichkeiten aufgrund der Abstandsvorgaben auch in Coronazeiten möglich sein.“

Nach zwei Terminen Anfang Oktober in Hagen und Sprockhövel stehen in der Reihe noch drei weitere Termine an: am Sonntag, 1. November, 17 Uhr, findet in der Ev. Zwiebelturmkirche in Sprockhövel unter dem Titel „Glaube, Liebe, Hoffnung“ ein Liederabend mit Christian Drengk an der Orgel statt. Jens Hamann singt vier ernste Gesänge von Brahms und das „Vater unser“ von Cornelius. Auf die Winterreise von Franz Schubert begibt sich Hamann dann mit Götz Payer am Kla-

vier am 27. Februar, 19 Uhr, in Herdecke und am 28. Februar, 17 Uhr, erneut in der Ev. Zwiebelturmkirche. Zum einen kann der Sänger auf diese Weise durch die finanziellen Mittel aus dem NRW-Stipendium weiteren Künstlern helfen, zum anderen aber auch durch die Eintritte die Sanierung der Zwiebelturmkirche unterstützen.

Doch dabei soll es nicht bleiben. „Ich möchte langfristig ein Vokalmusikfestival in der niederbergisch-märkischen Region etablieren. Ich höre immer wieder, dass viele Menschen Konzertkarten für umliegende große Konzerthäuser erwerben und ich bin der Überzeugung, wir können die Hochkultur auch vor unserer Haustür etablieren. Neben Bochum und Dortmund habe ich den EN-Kreis im Kopf sowie angrenzende Städte Wuppertal und Velbert. Das Rheingau Musikfestival oder das Schleswig-Holstein Musikfestival sind Beispiele für herausragende Kulturereignisse an verschiedenen Standorten in einer Region. Warum sollte so etwas für Vokalmusik hier nicht möglich sein? Es sind Veranstaltungen, die auch open air gehen können und die eben nicht tausende von Besuchern holen, sondern musikalische Leckerbissen mit großen Namen aus der Szene für bis zu zweihundert Besucher.“

Ins Auge gefasst hat Jens Hamann den 20. bis 28. August 2022. Denn jetzt heißt es erstmal „Klinken putzen“ bei den Bürgermeistern und Kulturdezernenten der angesprochenen Städte. „Es müssen beispielsweise geeignete Orte gefunden werden. Ich möchte das Ambiente unserer schönen Naturlandschaft nutzen, um besondere Events mit hervorragenden Musikern an ungewöhnlichen Orten zu schaffen. Außerdem brauche ich Partner in den Kommunen und beim Land NRW sowie dem Landesmusikrat NRW.“

Für Jens Hamann hat das Musikprojekt der Hochkultur viele Vorteile. Ein sanfter, sich den Gegebenheiten anpassender Tourismus, der eben nicht überrollt, sondern die regionalen Besonderheiten in Szene setzen kann. „Ich sehe hier Potenzial für Hotels, für Sponsoren, für den Aufbau von etwas kulturell Neuem in dieser Region.“ *anja*



Jens Hamann lebt mit seiner Familie in Sprockhövel. Der Sänger möchte im EN-Kreis ein neues Projekt der Hochkultur aufbauen. Foto: Pielorz

## Viele Gedenktage

Viele Menschen suchen im November den Friedhof auf und richten die Gräber ihrer Verstorbenen. Sie schmücken sie mit Grabgestecken, Kerzen und Blumen. Darüber hinaus gibt es zu den Gedenktagen aber auch verschiedene Rituale, die still oder in der Öffentlichkeit vollzogen werden.

Die Gedenktage beginnen am 1. November mit dem katholischen Allerheiligen und endet am letzten Sonntag vor dem ersten Adventssonntag mit dem Ewigkeitssonntag oder Totensonntag. Für viele dient diese Zeit der Besinnung, man siniert über das Leben, Werden und Vergehen, den Wechsel der Jahreszeiten, Buße und Neuanfang.

### Kein Trauertag - Allerheiligen

Ein christliches Fest der katholischen und evangelischen Kirchen. Gläubige dieser Konfessionen gedenken an diesem Tag ihrer Heiligen. Da das Fest jedoch auf den Tag vor Allerseelen fällt, wird Allerheiligen oft mit dem Totengedenken in Verbindung gebracht.

### Allerseelen, Gedenktag der römisch-katholischen Kirche

Am Allerseelentag, offiziell „Tag des Gedenkens an alle verstorbenen Gläubigen“, gedenken katholische Christen ihrer verstorbenen Angehörigen. Dieser Tag steht in engem Zusammenhang mit der Lehre vom Fegefeuer. Nach katholischem Verständnis befinden sich die Seelen derer, die nicht direkt in den Himmel aufgenommen werden, an einem Ort der Reinigung und Läuterung, dem sogenannten Fegefeuer. Durch Gebete, Fürbitten und Almosen können Angehörige aber Fürsprache für die Toten einlegen. Das Totengedenken an Allerseelen wird bereits seit Ende des 10. Jahrhunderts begangen. Totengedenken, Gebete und Friedhofsbesuche sind bis heute weit verbreitet.

### Volkstrauertag - ein staatlicher Gedenktag

Heute gedenken wir an diesem Tag allgemein der Opfer von Krieg, Gewaltherrschaft und Terrorismus. Der Volkstrauertag wurde als Ehrentag für die Gefallenen des Ersten Weltkriegs in der Weimarer Republik eingeführt. Er wird seit 1952 zwei Sonntage vor dem ersten Adventssonntag begangen. Heute wird jedes Jahr am Volkstrauertag eine zentrale Gedenkstunde im Bundestag veranstaltet. Üblicherweise gibt es dazu eine Rede des Bundespräsidenten und es wird die deutsche Nationalhymne gespielt.

### Nur in Sachsen ist der Buß- und Betttag noch Feiertag

Der Buß- und Betttag ist in der Evangelischen Kirche ein Tag der Besinnung, der kritische Lebensbilanz und der Neuorientierung. Begangen wird der Gedenktag am ersten Mittwoch nach dem Volkstrauertag. Der rein protestantische Buß- und Betttag wurde 1995 zur Finanzierung der Pflegeversicherung in allen Bundesländern außer in Sachsen ersatzlos gestrichen. Viele Gemeinden laden meist am frühen Abend zu Andachten ein, um auch Berufstätigen die Teilnahme zu ermöglichen.

### Der Ewigkeitssonntag wird auch Totensonntag genannt

Am Totensonntag oder Ewigkeitssonntag nehmen sich viele Menschen Zeit für die Erinnerung an verstorbene Angehörige, die Gräber werden mit Blumen oder Gestecken geschmückt. Dieser evangelische Trauertag entspricht etwa dem Allerseelen der römisch-katholischen Kirche. Anders als der katholische Gedenktag wurde der Totensonntag jedoch erst 1816 vom preußischen König Friedrich Wilhelm III. unter dem Eindruck der napoleonischen Befreiungskriege und des Todes der 1810 verstorbenen Königin Luise eingeführt. Am Totensonntag werden üblicherweise die Namen der Verstorbenen aus dem vergangenen Kirchenjahr im evangelischen Gottesdienst verlesen. Dazu gibt es in manchen Gemeinden auch Gottesdienste in der Friedhofskapelle bei den geschmückten Gräbern.

Mit diesem Tag des Innehaltens, der Trauer und der Hoffnung schließt sich der Jahreskreis, ehe mit dem ersten Advent ein neues Kirchenjahr beginnt.

Nach dem November kommt folgt im Dezember der Advent – für viele Menschen das Ende des Jahres. Das christliche Jahr jedoch beginnt mit dem Advent – dem Warten auf das Wunder der Geburt Christi. Jedes Jahr aufs Neue.

## „Meine Bestattung. Reicht da kein Sparbuch?“

Im Pflegefall verlangt das Sozialamt, dass Ihr Sparkonto aufgelöst wird.

Schützen Sie Ihr Geld mit einer Bestattungsvorsorge.



Wir sind zertifizierte Bestatter. Lassen Sie sich von uns beraten.

Bestattungen Hilgenstock, Inh. Heinz-Günter Sirrenberg e.K. Telefon 0 23 24 / 73 489  
Hattlinger Straße 24, 45549 Sprockhövel | info@bestattungen-hilgenstock.de | www.bestattungen-hilgenstock.de

**Zu den stillen Tagen schöne Gedenk-Floristik!**

**Blumen Teich**  
INH. SANDRA SCHREINER

Blumen für alle Anlässe – Hochzeits- und Trauerfloristik

*Blühen Sie mit uns auf!*

Hauptstraße 63 • 45549 Sprockhövel  
☎ 02324 3446004

**JEDER MENSCH IST EINMALIG.**

Die Würde Ihres Verstorbenen liegt uns besonders am Herzen.

Auf dem Haidchen 42  
45527 Hattlingen-Welper

**RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.**

**Triestram**

Tel. 0 23 24 - 64 95 | www.triestram-bestattungen.de

## Ein letztes Mal Liebe zeigen

Blumen haben schon immer eine wichtige Rolle bei Beerdigungen und der Trauerbewältigung gespielt. Sie trösten, wenn wir einen geliebten Menschen auf seinem letzten Weg begleiten. Mit Blumen können die Hinterbliebenen ihre Wertschätzung, Verbundenheit, Liebe und Freundschaft ein letztes Mal zeigen.

In den meisten Fällen werden einzelne Blumen, Blüten oder kleine Sträuße ins offene Grab geworfen. Die Kränze und Gestecke von den Angehörigen werden meist um den Sarg drapiert. Während der Trauerfeier dienen sie als Dekoration des Sarges oder der Urne und bieten einen stimmungsvollen Hintergrund für den Pfarrer, Trauerredner oder Musiker.

Welche Blumen sind angemessen für eine Beerdigung? Blumen geben die Möglichkeit, einer Beisetzung eine ganz persönliche und individuelle Note zu verleihen und dem Verstorbenen würdevoll zu gedenken. Zunächst sollten Blumen gewählt werden, die dem Verstorbenen gefallen hätten.

Es kann ein Strauß mit den Lieblingsblumen des Verstorbenen sein. Man kann aber auch Blumen wählen, die den Angehörigen gefallen könnten. Eine Farbregel gibt es hierbei nicht. In den letzten Jahren werden bunte Blumen immer beliebter, Lilie und Calla sind jedoch immer noch die Klassiker. Angehörige und Freunde bringen meist Trauerkränze mit Schleife mit, welche eine besondere Widmung tragen.





Pfarrer Holger Schmitz sendet eine Videogruß zu Erntedank vom Mähdrescher auf Hof Krevert in Sprockhövel: Pfarrei hat aufgerufen, Lebensmittel zu spenden.

## In allen Kirchen je ein Korb Holger Schmitz sendet Videogruß an Pfarrei

**Pfarrer Holger Schmitz sendet an einem der letzten schönen Spätsommertage vom Youtube-Kanal der Pfarrei St. Peter und Paul ein Video von Hof Krevert in Sprockhövel. „Im vergangenen Jahr konnten wir hier noch gemeinsam feiern“, sagt der Pfarrer mit etwas Wehmut in der Stimme.**

Denn dieses Jahr ist, wie so vieles, alles anders. Während vor einem Jahr die Scheune des Bauernhofes an Erntedank noch bis auf den letzten Platz besetzt war, sind aufgrund der Corona-Pandemie Feiern in einem solchen Umfang nicht möglich. Dennoch ließ es sich Holger Schmitz nicht nehmen, mit einem Videogruß an die Pfarrei einige Gedanken zum Erntedankfest zu formulieren. Zu sehen ist das Video am Wochenende auf dem Youtube-Kanal der Pfarrei unter „ppherbede“. Zudem hat die Pfarrei für die Woche vor Erntedank in allen Gemeinden dazu aufgerufen, Lebensmittel zu spenden, die nach dem Fest an die Tafeln vor Ort oder in der Umgebung weitergegeben werden. Da aufgrund der Hygienevorschriften auch für die Tafeln besondere Auflagen gelten, wird um haltbare, verschlossene Lebensmittel wie Konserven gebeten. In allen Kirchen wird es je einen Korb geben, in den die Spenden zu den Öffnungszeiten und nach den Gottesdiensten gelegt werden können.

Darüber hinaus wird es in den Gemeinden eine Türkollekte für das Spendenprojekt von Pastor Dominic Ekweariri geben, bei dem die Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen aus seinem Heimatdorf Ogwu Nguru in Nigeria im Mittelpunkt stehen.

## Neue Kräfte für Wurzeln

Garten im November auf Winter vorbereiten

Der Herbst verhielt sich wettermäßig so wie erwartet: die Temperaturen gingen zurück, der Wind frischte auf, und die kurzärmelige Kleidung konnte zurück in den Schrank. Sollte sich der November ebenfalls zeitgemäß verhalten, müssen wir zusätzlich auch mit Nachtfrost rechnen. Für den Gartenfreund steht daher die Wintervorbereitung ganz oben auf der Aufgabenliste.

### Obstbäume freuen sich nach Laufabwurf auf Rückschnitt

Damit die Wurzeln im Frühjahr des kommenden Jahres ihre neuen Kräfte in die richtigen Äste leiten können, kann schon ab Mitte Oktober und im November ein Rückschnitt von Obstbäumen und Gehölzen erfolgen. Den Startschuss geben die Bäume und Gehölze selbst: Haben sie ihr Laub vollständig abgeworfen, kann der Gärtner seine Säge ansetzen. Achten Sie darauf, dass das Schneidwerkzeug eine scharfe Klinge besitzt. Ist sie stumpf, wird aus dem Schnitt eher eine Quetschung und die Tür wäre für Bakterien offen.

### Hain- und Rotbuche auch neu pflanzen

Nachdem das letzte Laubblatt gefallen, der Boden aber noch frostfrei ist, können Obst- und Laubbäume sowie laubabwerfende Heckenpflanzen wie Hain- und Rotbuche auch neu gepflanzt werden. Für größere Anpflanzungen empfiehlt sich der Kauf von relativ preisgünstigen wurzelnackten Pflanzen. Da sie ohne Ballen angeboten werden, sollten die Pflanzen angeschnitten, einige Stunden gewässert und unverzüglich in die Erde gesetzt werden. Ist dies nicht zeitnah möglich, bitte die Wurzeln zumindest grob mit Erde bedecken. Immergrüne Pflanzen brauchen noch Wasser, so lange es nicht friert. Lassen sich die Bäume jedoch mit dem Laubabwurf Zeit, weiß eine Bauernregel um die Bedeutung: „Hängt das Laub bis November hinein, wird der Winter lange sein.“

### Ein letztes Mal den Rasen mähen

Bei relativ warmer Witterung im November kann der Rasen das letzte Mal in diesem Jahr gemäht und sämtliches Laub entfernt werden. Das Laub lässt sich weiter nutzen, um Freiflächen des Nutzgartens zusammen mit Ernterückständen zum Schutz vor Schlagregen und als Nahrung für Mikroorganismen abzudecken. Laub bietet auch den Wurzeln von Gehölzen, insbesondere Rosenstöcken, Schutz gegen Kälte. Laubhaufen und Reisig stellen zudem kleine Rückzugsorte für Igel und andere Gartenbewohner dar. Den Rasen bei Frost nicht mehr betreten, da gefrorene Grashalme leicht abknicken.

### Kübelpflanzen und Wasserleitungen vor Kälte schützen

Auch Kübelpflanzen können erfrieren – der Gärtner beugt vor und gibt den Pflanzen einen Platz, an dem sie nicht dem kalten Novemberwind ausgesetzt sind. Ein Vlies hilft, den grünen Teil der Pflanzen zusätzlich vor Austrocknung und Kälte zu schützen. Die Pflanzenballen freuen sich über eine Decke aus Jutematten und ein Stück Styropor oder eine Holzscheibe unter dem Kübelboden isoliert gegen Kälte von unten. dx



Wer auch im nächsten Jahr einen dichten, grünen und strapazierfähigen Rasen haben möchte, sollte jetzt die Zeit nutzen, um ihn auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Foto: Neudorff/txn



Der jüngste Wittener Turnierteilnehmer, Levin Süssenbach, mit seinem Pferd „Duke of Blue“.

## Mehraufwand lohnte sich Turnier des „Reit- und Fahrvereins Witten“

**Der personelle Mehraufwand an ehrenamtlichen Helfern, bedingt durch die Coronaauflagen, hatte beim Kooperationsturnier des „Reit- und Fahrvereins Witten“ mit dem „ZRFV Auf der Gethe Sprockhövel“ zur Folge, dass einige Wittener Reitsportler statt zu starten als Helfer fungierten.**

Dieser Umstand schlug sich auch auf die Platzierung der gestarteten Wittener Turnierteilnehmer nieder. Außer Maya Karaduman auf „Sir Hanno“, die im „Reiter-WB Schritt-Trab-Galopp“ mit der Wertnote 7,60 und einem hervorragenden ersten Platz aus der Prüfung kam, konnte sich kein weiterer Wittener Teilnehmer platzieren.

Wenn auch die sportlichen Erfolge, ausgenommen der erste Platz, für den heimischen Verein gegenüber dem letzten Jahr diesmal ausgeblieben sind, waren sich alle Verantwortlichen einig, dass sich der Mehraufwand gelohnt hat. Besonders stolz konnten beide Vereine sein, nach der langen Turnierpause ein Turnier anbieten zu können, von dem auch Gastvereine in sportlicher Hinsicht profitierten. Der rege Zuschauerzuspruch, die perfekte Organisation, spannender Reitsport und nicht zuletzt ein optimales Turnierwetter an den drei Tagen entschädigten für so manche Arbeit und Mühe der Ehrenamtler.

### NEUES SPIELMOBIL

Die Flüchtlingshilfe Sprockhövel hat ein neues Spielmobil. Es soll allen gemeinnützigen Organisationen im EN-Kreis kostenlos zur Verfügung stehen. Der Pkw-Anhänger verfügt über viele Spiele und Sportgeräte. Das Spielmobil kann für Feste und Veranstaltungen bei der Flüchtlingshilfe Sprockhövel reserviert werden. Ausleihende müssen eine Haftpflichtversicherung nachweisen für den Fall, dass doch einmal ein Gerät kaputtgeht oder bei Rückgabe fehlt. Diese Gegenstände müssen dann ersetzt werden.

## Mittel gegen die Pandemie

Mit Mundspülen die Coronarisiko verringern

**Die Senioren Union Sprockhövel informiert insbesondere die älteren Mitbürger, um sich durch einfache Vorbeugung vor bakteriellen und viralen Infektionen zu schützen. Gerade vielfach Erkrankte gelten als Risikopatienten. Manchmal sind nämlich einfache Mittel die effektivsten wie Mundspülungen.**

Während ein Impfstoff gegen Sars-CoV-2 noch auf sich warten lässt, könnten medizinische Mundspülungen ein wirksames Mittel gegen die Pandemie, die bevorstehende Grippewelle oder einfache bakterielle Infektionen sein.

Die Wirkung von Mundspülungen gegen das Coronavirus ist wissenschaftlich belegt: Ein Team um Toni Luise Meister von der Ruhr-Universität Bochum fand bei Laborversuchen heraus, dass medizinische Mundspülungen innerhalb von 30 Sekunden das Coronavirus zerstören können. Ihre Ergebnisse hatten die Forscher im „Journal of Infectious Diseases“ veröffentlicht.

### Um das Dreifache des Ausgangswertes

Insgesamt hatten die Forscher acht Mundspülungen untersucht: Bei dreien davon wurde das Virus um das Dreifache des Ausgangswertes reduziert, war also nicht mehr länger nachweisbar. Eine dieser Mundspülungen enthielt die Substanzen Dequaliniumchlorid und Benzalkoniumchlorid (zum Beispiel Dequonal) die zweite Polyvidon-Iod (Vorsicht bei Schilddrüsenerkrankungen) und die dritte Ethanol und ätherische Öle (Vorsicht bei Allergien). Aber auch die anderen getesteten Mundspülungen hätten die Viruslast reduziert, heißt es in der Studie. Eine Mundspülung könne auch prophylaktisch eingesetzt werden, etwa nach dem Aufenthalt in öffentlichen Räumen mit erhöhter Ansteckungsgefahr oder Verkehrsmitteln, sagt Susanne Hugget, Hygieneexpertin der Asklepios-Kliniken.

### Arzt oder Apotheker fragen

Die Senioren Union weist darauf hin, dass vor der Anwendung von Mundspüllösungen Arzt oder Apotheker zu befragen sind. Trotz der Wirksamkeit von Mundspülungen ist eine Mund-Nasen-Schutzmaske das erste Mittel der Wahl im Kampf gegen Infektionen so wie das Einhalten der Abstand-Hygiene-Alltagsmaske-Regel (AHA). [www.n-tv.de](http://www.n-tv.de)

**Image**  
Nächster Erscheinungstermin:  
**Do., 26.11.2020**  
Anzeigenschluss: Mi., 11.11.2020

Elektroinstallation • Hausgeräte • Haushaltsartikel • Küchenmodernisierung  
**Kundendienst** ELEKTRO  
**SCHÖNEBORN**  
Hauptstr. 46, 45549 Sprockh. Service ist unsere Tradition!  
Tel.: 023 24/9 1957-0, Fax: 023 24/9 1957-29

Image

**Titelbild:** Aussicht von der Brücke am Riepelsiepen, Foto: Armin Reitmeister  
**Herausgeber:** Monika Kathagen, Wasserbank 9 • 58456 Witten  
**Verlag und Redaktion:** Kathagen-media press  
E-Mail: [info@image-witten.de](mailto:info@image-witten.de), [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) ☎ **023 02/98 38 980**  
**Anzeigen und Redaktion:** Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Cornelia Hamacher, Monika Kathagen, Jessica Meckler, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter.  
(Es gilt die Verlagsanschrift)  
**Verteilung:** DBW Werbeagentur GmbH, Bochum  
**Druck:** Frank Druck GmbH & Co. KG / Eversfrank Gruppe, Preetz  
**Erscheinungsweise und Auflage:**  
Monatlich, kostenlos, Auflage 16.500 Exemplare. Haushaltsverteilung unter anderem in Niedersprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen.  
Es gilt die Preisliste Nr. 6 ab Ausgabe 5/2020. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



# OSTERMANN CENTRUM WITTEN

Besuchen Sie  
uns auch online:  
**ostermann.de**



*Ganz entspannt shoppen*

## 5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM



**DAS FULL-SERVICE  
EINRICHTUNGS-CENTRUM**  
Hier finden Sie für jeden  
Geschmack und für jedes  
Budget die optimalen Möbel.



**ALLES SOFORT FÜR  
DEIN ZUHAUSE**  
**TRENDS**  
by OSTERMANN  
**SOFORT WOHNEN**  
Das Ideazentrum, jung, cool,  
stylish, retro oder witzig  
Wohnweisende Einrichtungs-  
ideen gleich zum Mitnehmen.



**ALLES SOFORT FÜR'S KIND**  
Der Mega-Fachmarkt für  
unsere jüngsten Kunden.  
Das komplette Babysortiment  
von Autositz bis Kuscheltier.



**DESIGN ZUM  
IN-Preis!**  
**LOFT**  
by OSTERMANN  
**RÄUME NEU ERLEBEN!**  
LOFT bietet Design-  
Möbel für alle, die sich so  
einrichten wollen, wie es  
Ihrem Lebensstil entspricht.



**KÜCHEN-  
FACHMARKT**  
**KÜCHEN  
CENTRUM**  
**1 CENTRUM, 4 WELTEN  
UND 1000 ALTERNATIVEN!**  
Alles unter einem Dach! Die  
ganze Welt der Küchen –  
in 4 einzigartigen Bereichen.



**ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr • Das Restaurant ist bereits ab 9.00 Uhr für Sie geöffnet!**

**OSTERMANN** A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen  
**CENTRUM WITTEN** Fredi-Ostermann-Straße 1 • 58454 Witten  
Telefon 02302.9850

Buslinie 373, Haltestelle  
Fredi-Ostermann-Straße

Über **100.000** Artikel  
auf **ostermann.de**  
im Online-Shop

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf **ostermann.de**  
**OSTERMANN**

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten