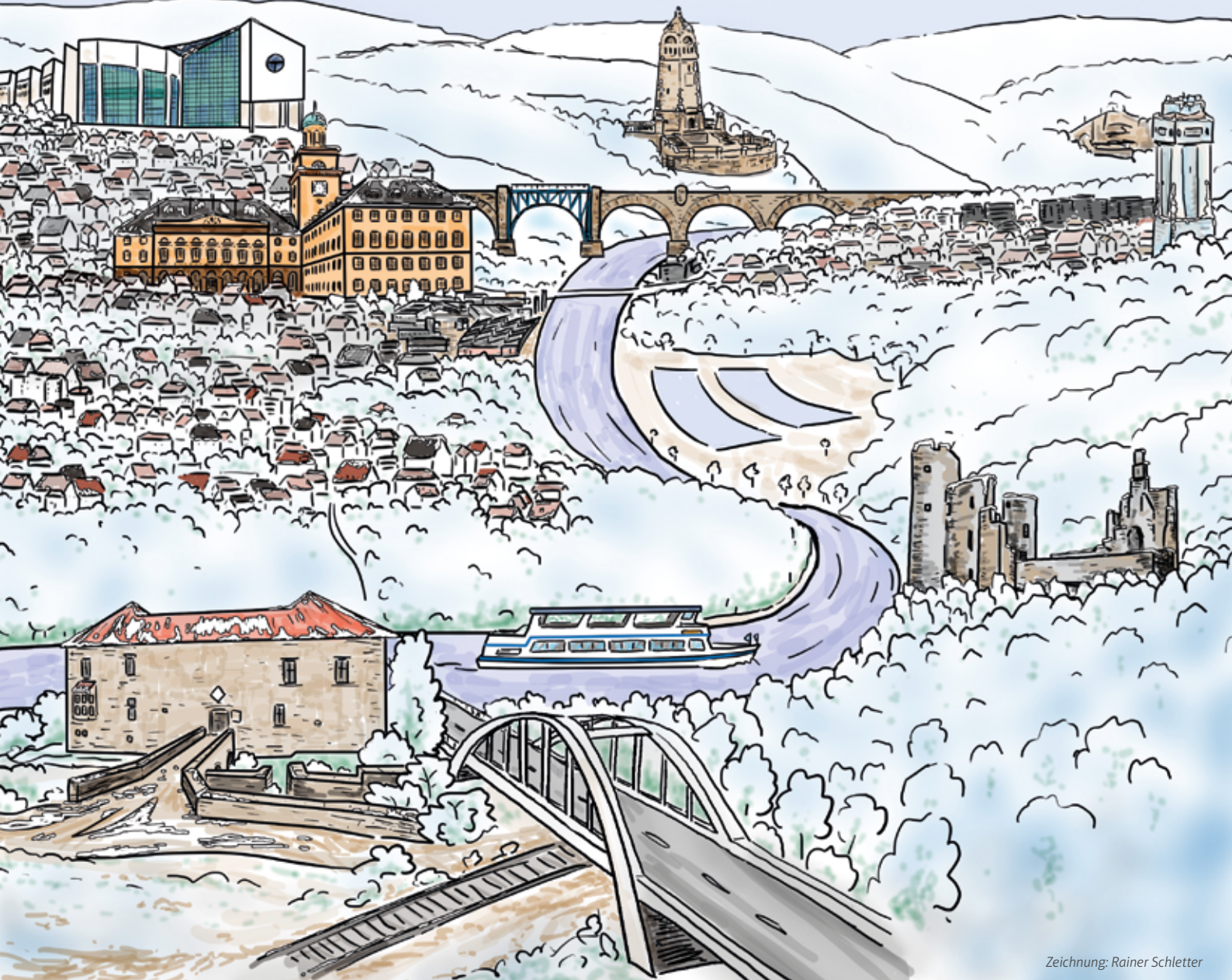


# Image Witten

## Neujahrsausgabe

www.image-witten.de

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



Zeichnung: Rainer Schletter

### Hütten-Gaudi

Sa., 25. Jan. 2020,  
ab 19.00 Uhr

Es erwarten Sie bayrische Schmankerln  
und Live-Musik! Tischreservierung erbeten!

### WILD WILD WEST

US-Steak-Wochen  
ab Dienstag, 4. Februar!

**Karnevalsparty**  
am **22. Februar**: Musikfieber mit DJ DIERK  
& Sängerin. Eintritt frei, Beginn um 19 Uhr

Wir bitten um  
Reservierung!

### Restaurant Jever Krog

mit der friesischen Note

Ab 7. Januar wieder bei uns:  
„Friese trifft Ruhrpott“  
Spezialitäten aus dem  
Ruhrgebiet

Wöchentlich wechselnde  
**Mittagsempfehlung**  
Di. – Sa.\*, 12.00–14.30 Uhr

**Steak** vom heißen Stein

Donnerstag ist  
**Schnitzeltag**

Liebe Leser, haben Sie sich was vorgenommen für dieses Jahr? Sie müssen ein Optimist sein. Wissenschaftlich bewiesen ist: Kaum ein Vorsatz wird bis zum Ende des Jahres durchgehalten. Also vergessen Sie's: weniger rauchen und trinken, gesünder essen, Sport treiben, abnehmen, weniger Stress – klappt nicht, oder höchstens ein paar Wochen. Dann holt uns der Schlendrian wieder ein. Um dennoch das Jahr positiv zu beginnen, nimm' ich mir was Besonderes vor: Weltfrieden herstellen, den Mars besiedeln, das Schmelzen der Polkappen aufhalten, den Amtsschimmel aus den Rathäusern verbannen, wobei der letzte Vorsatz wohl am schwersten umzusetzen ist. Funktioniert alles nicht, klingt aber gut, und das Scheitern ist nicht so schmerzlich. Soweit zum Thema praktische Lebenshilfe. Weitere Anregungen finden Sie im Innentheil des Magazins wie: Alles auf Anfang: Das Herz, der Motor des Lebens; UV-Schutz in der kalten Jahreszeit: Kein Auge zu drücken; Muskeln statt Fett, Ausdauertraining, Stressprävention; Tipps gegen depressive Verstimmungen und die Antwort auf die Fragen: Beim Saunieren abnehmen? Wohin mit Weihnachtsbaum? Und jenseits der Alltagsstipps: neue Geschäftsführerin bei der Stadtgalerie; Rodelbahn im Januar und: Beschwerden über Talbrücke.



Thomas Dell

## Eigeninitiative gezeigt

### Das Grußwort 2020 der Bürgermeisterin

Liebe Wittenerinnen, liebe Wittener, mit den Wünschen zu Weihnachten und zum neuen Jahr verbindet man in der Regel auch einen Rückblick auf das vergangene Jahr. Was hat uns beschäftigt?

Viele Bürger haben sich angesichts der großen Trockenheit im zurückliegenden Jahr Sorgen um unsere Bäume und Grünflächen gemacht. Hier hat sich wieder einmal gezeigt, dass Eigeninitiative in Witten kein Fremdwort ist. Viele – und damit sind nicht nur unsere großartigen Beetpaten gemeint – haben aus eigenem Antrieb den Straßenbäumen und der Bepflanzung Wasser gespendet. Verantwortlich für ein gelungenes Miteinander sind auch die ehrenamtlich tätigen Menschen in diversen Bereichen unserer Stadt. Ihre Bereitschaft, sich zu engagieren, ist eine wichtige Stütze unserer Gemeinschaft. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank. Beschäftigt hat uns auch weiterhin die Rathausanierung. Wer sich die Mühe gemacht und einmal über den Bauzaun geschaut hat, konnte erkennen, wie sehr das Bürgerrathaus Gestalt annimmt. Hier – ebenso wie bei der Baustelle Pferdebachstraße – bitte ich Sie aber noch um Geduld. Die Ergebnisse werden Sie hoffentlich für die Beeinträchtigungen entschädigen. Im Namen von Rat und Verwaltung wünsche ich Ihnen, liebe Bürger, Glück und Gesundheit für das neue Jahr.



Bürgermeisterin Sonja Leidemann  
Foto: Wikipedia/Studio Annette Hauptmann, Witten

Herzlichst Ihre Sonja Leidemann

## Arnold neue Managerin

### Wechsel bei der Wittener Stadtgalerie

Bei der Stadtgalerie Witten hat es im Dezember einen Wechsel in der Leitung gegeben. Frederik Westhoff wechselte nach vier Jahren zu einem Essener Unternehmen.

Als neue Centermanagerin hat Babett Arnold die Stadtgalerie übernommen. Für die kommenden Herausforderungen sieht sich Babett Arnold als ausgebildete Immobilienökonomin mit über 18 Jahren Berufserfahrung in der Immobilienbranche sowie im Management von Shopping-Centern gut aufgestellt. Zusätzlich managt sie die „Drehscheibe“ in Bochum. Weiterhin freut sie sich auf die Zusammenarbeit mit Kerstin Weindorf, die die Leitung der Stadtgalerie zunächst erfolgreich kommissarisch übernommen hat. Die neue Centermanagerin hat ihren Wohnsitz in Essen und ihre private Leidenschaft ist die Schauspielerei an einem kleinen Essener Theater. Das Image-Magazin wünscht Babett Arnold einen guten Start und alles Gute für diese neue Herausforderung.



Die neue Centermanagerin Babett Arnold

## „Frische Luft für Witten“

Ohne Gegenstimmen und ohne Enthaltung hat die Mitgliederversammlung des Bürgerforums wichtige Beschlüsse gefasst: Das Bürgerforum Witten wird zur Kommunalwahl 2020 in allen Wahlkreisen antreten.

Erstmals wird man auch für den Kreistag kandidieren; auf der Wahlversammlung im Frühjahr wird entschieden, ob man einen eigenen Kandidaten oder eine eigene Kandidatin für das Bürgermeisteramt aufstellen will und gegebenenfalls eine Person ernennen. Ebenfalls hat man ein zukünftiges Wahlprogramm diskutiert; so wurde einer Präambel inhaltlich schon zugestimmt. Der Slogan „Frische Luft für Witten“ und die Skizzierung des eigenen politischen Profils finden sich dort wieder.

**Allianz Schwartz**  
Platz an der Schmiede 3

*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** ... durchs Leben

**Simon Yoga**

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

**Tornister Tag 2020**  
Storchmanns Tornister Tag bei Kogelheide.  
Markentornister für i-Männchen & Schulwechsler.  
**1. Februar 2020**  
9 - 16 Uhr

Herzlich Willkommen sagen wir zu Dir, liebes Vorschulkind & lieber Schulwechsler! **Rundum-Service**, Markentornister, qualifizierte Beratung und

Komplett-Angebote zu Sonderpreisen!  
Spiel- / Spaß Stationen...  
• Nürnberger Kindervorsorge  
• DLRG Herbede

- Feuerwehr Herbede
- Ergotherapie Fantasia
- Volksbank Sprockhövel
- Novitas Krankenkasse
- Verkehrswacht Witten
- „Fildzinge“

**Satch** **ergobag** **SCHOOL MOOD** **DER DIE DAS** **Scout**

**kogelheide**  
Kogelheide GmbH · Wittener Straße 106 · 58456 Witten-Herbede  
Fon (02302) 970 200 · [www.kogelheide.de](http://www.kogelheide.de)

**Storchmann**  
Schul- und Schreibbedarf + Buchhandlung  
Meesmannstraße 47 · 58456 Witten · 02302/9175040 · [www.storchmann.de](http://www.storchmann.de)

## Rodelbahn im Januar – wenn das Wetter mitspielt

Daumendrücken, dass der Winter in diesem Jahr mal wieder seinem Namen alle Ehre macht, damit den nächsten Rodelwochen nichts mehr im Wege steht. Nicht mal schneien muss es, nur eben kalt genug sein, damit die Schneekanonen genug Kunstschnee erzeugen können. Der Hohenstein dürfte dann wieder zum Magnet für tausende Rodelfreunde aus Witten und der näheren und weiteren Umgebung werden. Ab voraussichtlich Donnerstag, 16. Januar, heißt es dann für mindestens zwei Wochen wieder „Auf die Piste, fertig, los!“

### 2017 als Gag – 2020 volles Programm

Vom Erfolg der Rodelwochen zeigt sich nicht nur das Stadtmarketing und die Wittener Eventfirma SNL überrascht, war die Premiere 2017 doch eher als Gag gedacht. Entsprechend haben die Verantwortlichen das Programm zwischenzeitlich deutlich erweitert. Zum „Winter-Wonderland 2020“ zählen jetzt auch Late-Night-Rodeln, Snow-tubing – dabei kann statt Schlitten auf dicken Schläuchen über Matten talwärts gefahren werden – und Kinderkarussell und eine Schneespielecke für die Kleinsten zum Angebot. Die Rodelbahn ist beleuchtet, Schlitten können vor Ort geliehen werden und für das leibliche Wohl sorgen Imbissstände und eine Après-Ski-Hütte. Der Eintritt ist kostenlos.

### Rodelspaß 2020 - Nachhaltig und ökologisch

„In diesem Jahr ist es uns ein besonderes Anliegen, die Veranstaltung umweltfreundlich und ökologisch zu planen und durchzuführen. Dazu gehört zum einem die Nutzung von Ökostrom, zum anderen aber auch Müllvermeidung und der Einsatz von umweltfreundlichen Materialien“, informiert das Stadtmarketing auf seiner homepage. Infos unter 0 23 02 / 5 81 13 2827. Wenn der Winter so ein Winter wird, wie der Sommer ein Sommer war, stehen die Chancen gut! Dx



Blauer Himmel und weißer Schnee – Rodelherz, was willst du mehr? Waren bisher zu jeder Eröffnung dabei: Lina und Simone Daher





AP - Pflegedienste GmbH  
zu Hause fühlen - in Würde leben

**Wir haben noch einen Platz für Sie frei!**

- Unbefristeter Vertrag ✓
- Gutes Arbeitsklima ✓
- Zusatzleistungen ✓
- BGM ✓
- Gestaltungsspielraum ✓

Wo? Witten-Herbede, Seniorenzentrum „Am Alten Rathaus“

Wer? exam. Pflegefachkraft  
Früh- Spät- Nacht- & Wochenenddienst

Seniorenzentrum Am Alten Rathaus // Sabine Goedtko  
Wittener Str.6 // 58456 Witten-Herbede  
02302 282 681 141 // goedtko@seniorenzentrum-witten.de

**FLÄCHEN FÜR KLEINUNTERNEHMER**

„Klar ist allerdings bereits jetzt, dass bei dem Projekt keine größeren Brachflächen zum Vorschein kommen werden, da einfach kaum freie Flächen vorhanden sind und wenn doch, diese längst bekannt sind“, stellt Jürgen Köder von der „Geschäftsführung kreisweite Wirtschaftsförderung“ klar. „Hier geht es eher um den Gesamtüberblick kleinerer, vernachlässigter Flächen ab einer Mindestgröße von 500 Quadratmetern“. Mittelfristig könnten solche Grundstücke besonders für Klein- und Handwerksunternehmen entwickelt und bereitgestellt werden.

**Strombedarf nicht gedeckt**

Anfrage zu „Gewerbefläche Drei Könige“

Neue, aber auch bereits ansässige Unternehmen sind für Witten sehr wichtig. „Das sollte den Anwohnern Wittens genau wie den Nachbarn signalisiert werden“, schreibt die CDU-Fraktion im Rat der Stadt in einem Presseinfo zu ihrer Anfrage zum Thema „Gewerbefläche Drei Könige“ und bittet Bürgermeisterin Sonja Leidemann um Stellungnahme.

Weiter heißt es in der Anfrage unter anderem: „Gewerbeflächen sind Mangelware. Für Betriebsweiterungen ist kaum Spielraum. So wandern einige Wittener Betriebe nach und nach in die Nachbarstädte ab. Diese Fakten sind Jahre bekannt.“ Die Flächenentwicklung „Drei Könige“ sollte diese Situation ein wenig entspannen. Zwar sei dieses Areal nicht als Industriestandort ausgewiesen, sondern als Gewerbefläche, dennoch sollte ein Grundstock an Leistungsportfolio angeboten werden. Es gehe um nichts Geringeres als das Generieren neuer und das Pflegen bereits ansässiger Steuerzahler. Die CDU-Fraktion hat mit der Wirtschaftsförderung einen Kriterienkatalog für den Verkauf der Grundstücke im Gewerbegebiet erarbeitet. 31000 Quadratmeter sollen zur Verfügung gestellt werden.

Der Presse war zu entnehmen, dass wieder ein alteingesessenes Unternehmen die Stadt verlassen wird. Die CDU wird in der nächsten Sitzung des „Ausschusses für Arbeit, Wirtschaft, Standortmarketing und Feuerschutz“ (AWSF) fragen: Welche Infrastruktur wird den interessierten Unternehmen angeboten? Wie ist der Hinweis des Zeitungsartikels zu verstehen, der Strombedarf des interessierten Unternehmens könnte von den Stadtwerken nicht gedeckt werden? Waren die Umzugspläne der Stadt Witten bekannt? Gab es von Seiten der Wirtschaftsförderung Kontakt mit dem Unternehmen?



Stefan Postert (v.l., IHK Mittleres Ruhrgebiet), Jürgen Köder, Bernd Lubienetzki (Ennepe-Ruhr-Kreis), Landrat Olaf Schade, Dr. Roland Arnz (AAV - Verband für Flächenrecycling und Altlastensanierung) und Christoph Brünger (SIHK Hagen). Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

**Ein Kataster wird angelegt**

Freie Flächen sind vielerorts Mangelware

Freie Flächen für den Wohnungsbau oder neue Gewerbegebiete sind vielerorts Mangelware – auch im EN-Kreis. Um sich zunächst einen Überblick über die Brachflächen im Kreisgebiet zu verschaffen, haben sich der Kreis, die Südwestfälische Industrie- und Handelskammer zu Hagen und die Industrie- und Handelskammer Mittleres Ruhrgebiet auf Einladung der EN-Agentur an einen Tisch gesetzt. Fachlich begleitet wurde die Runde durch den AAV, den Verband für Flächenrecycling und Altlastensanierung. Allen Beteiligten war schnell klar: Ein „Brachflächenkataster“, in dem vorhandene Brachflächen und mindergenutzte Flächen in der Region erfasst werden, soll angelegt werden. Hierfür wurde gemeinsam beim „Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz“ ein Antrag zur finanziellen Unterstützung des Projektes gestellt. Anfang der zweiten Jahreshälfte wurde dieser bewilligt, sodass achtzig Prozent der Gesamtkosten übernommen werden. Mithilfe von Luftbildern, bereits vorliegender Daten und Vor-Ort-Begehungen gilt es nun in einem nächsten Schritt, sogenannte Flächensteckbriefe anzufertigen. pen

**Es lohnt sich!**

**GELLER**

**hat reduziert**



**Schuhmode GELLER**

Mittelstraße 49 • 45549 Haßlinghausen • ☎ 02339 5758 | Gutenbergstraße 2 • 45549 Sprockhövel • ☎ 02324 686790  
Alte Hauptstraße 23 • 45289 Essen-Burgaltendorf • ☎ 0201 54506970 | www.schuhmodegeller.de

**Glühwein für guten Zweck**

Stand hielt dreißig Tage die Türen geöffnet

Dreißig Tage lang hielt der kleine Glühweinstand in Herbede eingangs der Meesmannstraße seine Türen geöffnet; ein Fünf-Mann-Team stand die ganze Zeit in zwei Schichten ehrenamtlich hinter dem Tresen und schenkte in Spitzenzeiten 150 bis 200 Besuchern Glühwein oder Kinderpunsch aus.

Am Ende kann sich das „Friedensdorf International“ über eine Spende im vierstelligen Bereich freuen. Wie Michael Döpke, einer der Glühwein-Barkeeper berichtet, begleitet der Stand bereits seit 18 Jahren die Herbeder durch die Weihnachtszeit. Mit Michael Drechsler, Michael Freudenreich, Udo Neuhaus und Heinz Wiesmann wechselt sich der Wittener ab. Die Herbeder kommen so in der Zeit vom 3. November bis zum 5. Januar im Schnitt auf je zwanzig Schichten. „Nur an Heiligabend, Weihnachten und Silvester und Neujahr hatten wir geschlossen“, ergänzt Michael Drechsler. Um den Aufbau kümmerte sich von Anfang an Heinz Wiesmann (82), der den Herbeder Glühweintreff zusammen mit den beiden mittlerweile Verstorbenen Hugo Lückert und Frenz Carsten Wischmann ins Leben gerufen hatte. Das Holzland Wischmann zählt nach wie vor zu den tatkräftigen Unterstützern des Herbeder Glühweinstandes. dx



Schon von fern lud die Evangelische Kirche Herbede mit ihren leuchtend orange angestrahlten Fenstern zum Weihnachtsgottesdienst ein. Dieser Dienst stand ganz im Zeichen von „Tochter Zion, freue dich“, in verschiedenen Variationen dargebracht vom Posaunenchor. In dessen Reihen spielte auch Jungbläserin Emma mit, die im Sommer den Unterricht mit dem Instrument begonnen hatte. Mögen Pfarrer Raaschs Worte Wirkung zeigen: ...und gebe euch Frieden – hier und weltweit. Text Heiner Knärich



Diane Währisch und Dagmar Stenzel zu Besuch bei Michael Döpke und Michael Drechsler.

Wir vermitteln schönes Wohnen!

**STALTER IMMOBILIEN**  
SEIT 1995

„Wir wissen Ihre Immobilie zu schätzen!“

Kostenfrei & unverbindlich!  
Kontaktieren Sie uns jetzt!

Mitglied im Bundesverband Deutscher Grundstückssachverständiger BDGS

info@stalter-immobilien.de 0 23 24 / 5 52 52  
www.stalter-immobilien.de

Inh. Klaudia Wesner

**Mooren**

Bücher • Tabakwaren • Lotto • Reisebüro  
Bürobedarf • Schlüsseldienst • Hermesshop

**Reisen in alle Welt**

fachkundige Beratung | große Auswahl | faire Preise

Meesmannstr. 57 • 58456 Witten • ☎ 0 23 02 / 7 34 65



## Sparkassen- und Bürgerstiftung zeichnet Preisträger aus

Bereits seit 2003 besteht die Wittener Sparkassen- und Bürgerstiftung (WSuBS). Anlässlich des 150-jährigen Unternehmensjubiläums der Sparkasse Witten gegründet, macht sie sich die Förderung von Einrichtungen im sozialen, kulturellen, sportlichen oder wissenschaftlichen Bereich zur Aufgabe.

Für 2019 hatten Vorstand und Kuratorium der Stiftung das Thema „Bildung“ als Förderschwerpunkt festgelegt und Preise für die drei strahlendsten Bildungsprojekte ausgelobt. Kriterien der Beurteilung stellten unter anderem der Fokus auf Wittener Bürger dar, ferner die Bildungsbedingungen in Schulen, Kindergärten und Kindertagesstätten, ein sozialer Ausgleich innerhalb der Lernorte, neue Wege für Bildung, sowie Freiräume für Kreativität und Ideen. Gruppen, Vereine und Träger von Erziehungs- und Bildungsarbeit waren aufgerufen, Projekte, Initiativen oder Maßnahmen bis September 2019 umfassend darzustellen. Die Resonanz war groß: Insgesamt neun Vorschläge zum Thema erreichten den Veranstalter, drei davon wurden jetzt als besonders förderungswürdig ausgezeichnet. Am Ende wurden die drei besten Bildungsprojekte mit 15.000 Euro prämiert. „Die Auswahl war ein spannender Prozess. Die Reihenfolge der Sieger festzulegen ist uns sehr schwergefallen“, sagte Sparkassendirektorin Andrea Psarski bei der Preisverleihung im Veranstaltungszentrum der Sparkasse.

Für besonders förderungswürdig hielt die Stiftung die Projekte „Maker Space“ von „LitWit – Förderverein Bibliothek Witten“, das Projekt „Bildungsgarten Vöckenberg“, von der „Entwicklungsgesellschaft für

ganzheitliche Bildung Annener Berg“, und das Projekt „Kinder & Eltern – gemeinsam stark“ von „Kontrakt – Unternehmen für Bildung“. Mit dem Projekt „Maker Space“ möchte die Bibliothek Kinder und Jugendliche für die „Mint“-Bereiche (Mathematik, Informatik, Natur, Technik) interessieren. Geplant ist beispielsweise die Vermittlung von Kenntnissen in der Handhabung von 3D-Druckern oder der Programmierung von Lego-Robotern. „Wir wollen aber auch gerne ältere Zielgruppen erreichen“, erklärte Rawea Kammler vom Förderverein Bibliothek. „Maker Space“ wird Witten auch bei der bundesweiten Ausschreibung der Sparkassen, „David 2020“, vertreten.

Die „Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg“ möchte durch das Projekt „Bildungsgarten Vöckenberg“ die Strukturen der biodynamischen Landwirtschaft den Schülern der Harkortschule, den Kindern zweier Kindergärten und den jugendlichen Teilnehmern einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme der Vhs näherbringen.

Beim Projekt „Kinder & Eltern – gemeinsam stark“ zielt „Kontrakt – Unternehmen für Bildung“ darauf ab, neben der Unterstützung sozial benachteiligter Jugendlicher der achten bis zehnten Klassen bei der Jobvermittlung die Eltern verstärkt einzubeziehen.

„Wir sind stolz, dass wir diese Stiftung haben, unsere Stadt wäre sonst um vieles ärmer“, freute sich Bürgermeisterin Sonja Leidemann. Über den Förderschwerpunkt 2020 werden Stiftungskuratorium und Vorstand Anfang des kommenden Jahres informieren. dx

## Lotterie-Gala begeisterte

Sparlotterie-Gala im Wittener Saalbau: Der Abend des Musicals begeistert die Besucher – und neben vielen weiteren Gewinnen entfällt auch ein 50.000-Euro-Treffer auf eine Wittener Sparerin.

Vor komplett ausverkauftem Haus fand die Dezember-Auslosung der Sparlotterie der westfälisch-lippischen Sparkassen im Wittener Saalbau statt. So begrüßte Rolf Wagner, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Witten, zusammen mit seinem Ziehungsteam rund 800 Gäste im großen Theatersaal.

Auf genau 4.419 Wittener entfielen dabei Geld-Gewinne im Wert von rund 68.600 Euro sowie fünf Einkaufsgutscheine im Gegenwert von jeweils 100 Euro. Und ein satter 50.000-Euro-Gewinn landete bei einer Sparlotterie-Sparerin aus Witten.

Im Anschluss an die Ziehung der Gewinnzahlen hatte die Sparkasse zu einer „Musical-ischen Reise“ mit den großen Bühnenerfolgen aus Deutschland und Österreich eingeladen: Mit Jan Ammann, Kevin Tarte, Maya Hakvoort, Michaela Schober sowie Jan Rekeszus präsentierten gleich fünf Ausnahmestimmen die Musical-Highlights wie aus „Elisabeth“, „Mamma Mia“, „Ich war noch niemals in New York“ oder auch „Das Phantom der Oper“.

Am Konzertflügel begleitet wurden die Solisten von Michael Mills, der als „One-Man-Orchestra“ ebenso überzeugte wie die Sängerinnen und Sänger, die allesamt als namhafte Hauptdarsteller großer Musicalproduktionen bekannt sind.



Fünf große Stimmen des Musicals nahmen das Publikum mit auf eine Reise durch die Welt des Musicals und präsentierten unvergessliche Melodien.

### DAUERGEHALT

Die Gewinnlisten der Dezemberziehung können unter [www.sparkasse-witten.de](http://www.sparkasse-witten.de) abgerufen werden. Kunden, die Ihr Glück per Dauerauftrag „abonniert“ haben, wird der Gewinn bequem auf dem Girokonto gutgeschrieben; die Gewinnkontrolle erfolgt automatisch. Daueraufträge zur Teilnahme: an allen Geschäftsstellen der Sparkasse in Witten. Als Hauptgewinn winkt fünf Jahre lang ein Extra-Gehalt in Höhe von 1.500 Euro monatlich.



# Unabhängig ist einfach.



Jetzt beraten lassen, damit Frau später finanziell abgesichert ist.

 Sparkasse Witten

[sparkasse-witten.de](http://sparkasse-witten.de)

### Fotovortrag Artenvielfalt in Witten

Eckardt Winter zeigt uns Naturschönheiten – im wahrsten Sinn ganz nah!

**16. Januar, ab 14 Uhr**  
im Crengeldanz Treff, Crengeldanz 54a,  
58455 Witten



### Frauen aus dem Viertel erzählen ihre Geschichte

Zu Gast im Stadtarchiv: „Komm, erzähl' uns (D)eine Geschichte“ geht auf Reisen!

**23. Januar, ab 14 Uhr**  
im Saalbau Witten, Bergerstraße 25,  
58452 Witten

An diesem Tag besuchen wir das Stadtarchiv am Saalbau Witten – dort kommen dieses Mal die Frauen zu Wort, um zu berichten, wie sie am Crengeldanz gelebt und gearbeitet haben. Männer sind (trotzdem) herzlich willkommen. Gleichzeitig präsentiert das Stadtarchiv selten gezeigte Quellen aus dem Archiv. Mit anschließender kleiner Führung durch das Gebäude. Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht, wendet sich bitte an Rolf Kappel vom Quartiermanagement, Telefon 0170 853 3762.

### „Komm, erzähl mir (D)eine Geschichte“

Mit Professor Jürgen Löchter im Crengeldanz Treff

**6. Februar, ab 14 Uhr**  
im Crengeldanz Treff, Crengeldanz 54a,  
58455 Witten

Zurück aus Oslo, wo er – nach einer Pause von 60 Jahren – zum zweiten Mal Radioaufnahmen für den norwegischen Rundfunk machen durfte, ist Jürgen Löchter zu Gast im Crengeldanz Treff. Mit dem Akkordeon durchs Leben und um die Welt – es gibt viel zu erzählen und vielleicht auch etwas zu hören.



**Crengeldanz Treff**  
**30. Januar, ab 14 Uhr**  
im Crengeldanz Treff, Crengeldanz 54a, 58455 Witten

# Bohnet



seit 1913

Bestattungen und Vorsorge  
so individuell wie der Mensch...

Wenn Sie sich einfach nur informieren möchten oder konkrete Hilfe benötigen, sprechen Sie uns an, wir sind für Sie da.

Tag und Nacht · Erledigung aller Formalitäten  
**5 78 28** Universitätsstraße 4a  
58455 Witten

## Neue Aufgabe für Ulrike Schreck

Seit der letzten Verbandsausschusssitzung des Deutschen Kanu-Verbandes (DKV) ist Ulrike Schreck vom KCW kommissarische Vizepräsidentin für Verbandsentwicklung. Sie übernimmt das Amt kommissarisch, da der bisherige Vizepräsident aus gesundheitlichen Gründen zurücktreten musste. Sie ist damit eine von 5 Stellvertreterinnen und -vertretern des DKV-Präsidenten. Gerade erst hatte sie die kommissarische Ressortleitung des Drachenbootressorts an Jens Kroll aus Hannover abgegeben, schon warten die nächsten Aufgaben auf Ulrike Schreck, die den Wittenern als Regattaleiterin der Days of Thunder bekannt ist. Ihr neuer Aufgabenbereich umfasst u.a. die Mitgliederentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit und Ausbildung im DKV.



## Kurzparkzone

Wer auf dem Wannn zum Grill oder Kiosk möchte, für den wird die Parkplatzzuche leichter: Hier hat die Stadt vor dem Hevener Kiosk und dem Petras-Grill eine Kurzparkzone eingerichtet. Auf Initiative des CDU-Ortsverbands Heven hatte die Ratsfraktion einen Antrag im Verkehrsausschuss gestellt, der bewilligt wurde. In Höhe der Hausnummern 120 und 122 befinden sich jetzt zwei Parkschilder. Von 9 Uhr bis 22 Uhr ist das Parken vor den Häusern nur noch für eine Viertelstunde und mit Parkscheibe gestattet.

### 15 Minuten vor Kiosk und Grill in Heven frei

„Die Unternehmen sind auch in Zeiten des steigenden Umweltbewusstseins auf solche Zonen angewiesen. Ob kleine Einkäufe, Paketabgabe oder das Abholen des Abendessens, viele Kunden würden den Kiosk und den Imbiss mit dem Auto ansteuern. Was passiert, wenn einem Kiosk die Anbindung an den Pkw-Verkehr entzogen wird, konnte man vor Jahren in der Menkenstraße beobachten. Der Kiosk musste schließen“, so CDU-Ortsverbandschef Siegfried Hillert. Verständnis hat der Politiker für teils negative Reaktionen von Anwohnern. Aus Sicht der Union sind hier aber gerade Eigentümer gefordert, etwa indem sie wegen des Parkdrucks Garagen nutzbar machen.

## Fahrgastrekord erneut geknackt

### 172.000 Passagiere übergesetzt



Foto: ruhrtal/faehre.de

Die Bilanz der Elektrofähre kann sich sehen lassen. 2019 konnte der Rekord aus dem Jahr 2018 getoppt werden. Seit Ende Oktober ist die Fährsaison der „Hardenstein“ zu Ende. In der kalten Jahreszeit überwintern die kleine

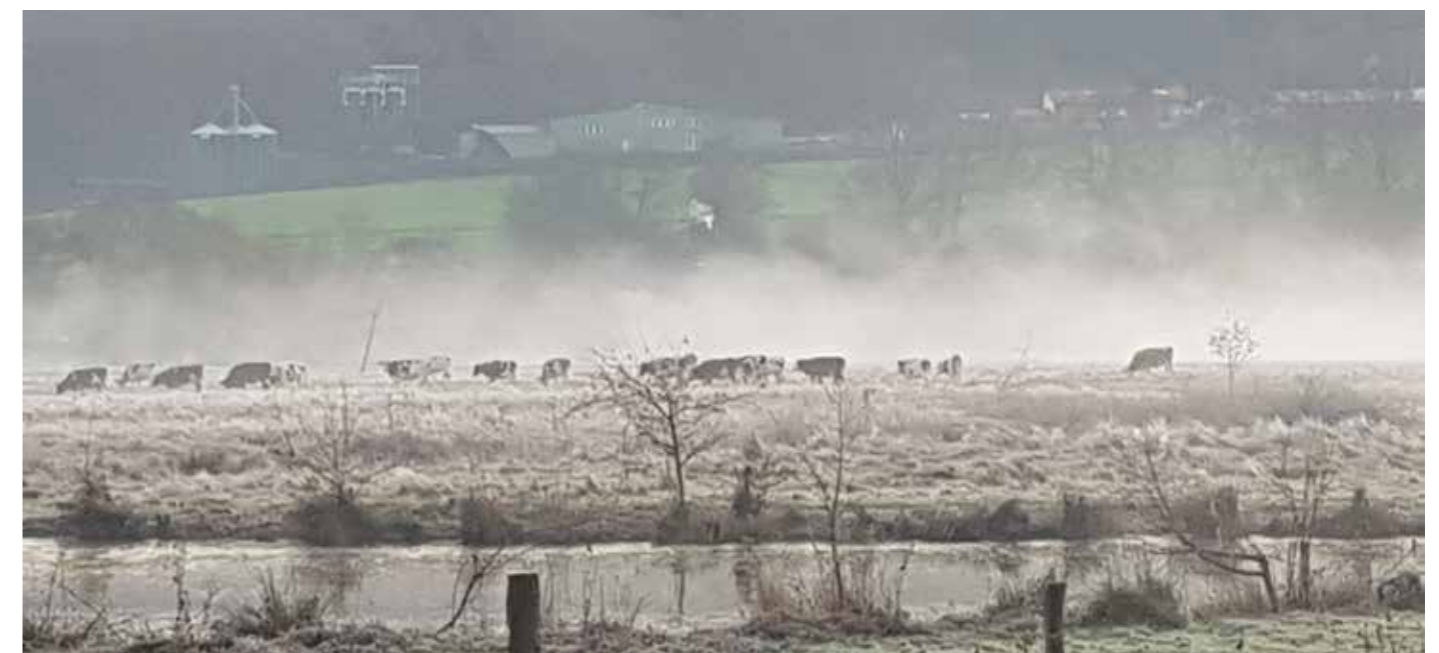
und die große Fähre in ihrem Winterlager auf der Ruhrwiese am Königlichen Schleusenwärterhaus. Dort werden sie auf die alle fünf Jahre stattfindende Überprüfung durch die Schiffsuntersuchungskommission vorbereitet. In der Winterpause nehmen die von der Wabe beschäftigten Fährleute ihren Urlaub und bereiten die Fähren auf die Prüfung durch die Schiffsuntersuchungskommission vor.

### Hardenstein liegt im Winterschlaf

Die neue Saison beginnt im nächsten Jahr voraussichtlich am **27. März**. Pünktlich zum Saisonstart des Königlichen Schleusenwärterhauses. Dann stechen die Fähren frisch geprüft wieder in See.

## Gewerbegebiet Drei Könige

Die direkte Zufahrt von der Herbeder Straße zu den Geschäften Aldi, dm und Takko ist wieder offen. Damit das dahinter liegende Gewerbegebiet besser erreichbar ist, wurde das bestehende Straßenstück „Drei Könige“ verbreitert. Der Gehweg wurde unter Beibehaltung seiner Breite ein Stück verschoben. Ein Schild, dass auf den Parkplatz aufmerksam macht, wurde mit 170 cm zu niedrig gehängt. Die ausführende Firma wird aufgefordert, den Schilderbaum höher zu hängen, damit sich niemand verletzt.



Winteridylle an der Ruhr Foto: Petra Ortwein

## 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** mit dem **Stichwort „Glücksklee**

**Image“. Einsendeschluss** ist der 27.01.2020.

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.

### 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

**Lanwehr Heizöl**  
Tel.: 02302/91 42 50

Elektroinstallation • Hausgeräte • Haushaltsartikel • Küchenmodernisierung  
**Kundendienst** ELEKTRO **SCHÖNEBORN**  
Hauptstr. 46, 45549 Sprockh.  
Tel.: 023 24/9 19 57-0, Fax: 0 23 24/9 19 57-29

**Auto & Freizeit Johnsen UG**  
(haftungsbeschränkt)  
Vermietung und Verkauf von Wohnmobilen, Wohnwagen, Anhänger & PKW  
Ihr Berater für Freizeitfragen **Sven Johnsen**  
Metzer Straße 84 • 58332 Schwelm  
02336 913092 • 0160 90208261  
johnsen@auto-freizeit-johnsen.de

**Grillent Party-Service**  
Wir lieben Lebensmittel.  
**0 23 02/97 20 26**  
www.party-service-gruetter.de  
**EDEKA Markt Dominik Grütter**  
Wittener Straße 12 · 58456 Witten-Herbode

**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

**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

**gardenen kryeger**  
wohnen ist mehr...  
• Fensterdekorationen  
• Sonnenschutz  
• Insektenschutz  
• Gardinenreinigung  
• Wohnaccessoires  
• Geschenkartikel  
Obermarkt 8 • 45525 Hattingen  
Tel. 0 23 24 / 2 26 75 Fax 0 23 24 / 9 0 07 06

**eins//sechs** werbeagentur  
Ihr Weg zu einer Top-Webseite:  
einssechs.de/webseite  
Wasserbank 9, 58456 Witten  
02302 98183-10



Auch die Besucher wurden durch etliche gemeinsam gesungene weihnachtliche Lieder einbezogen. Reicher Applaus der Besucher machte deutlich, dass sie mit den Aussagen des Chores und der musikalischen Interpretation übereinstimmen.

## SingHalleluja!

Die Sitzplätze in der Buchholzer Kirche reichten kaum aus, um allen Besuchern die Teilnahme am Weihnachtsprogramm des Gospelchores „SingHalleluja!“ zu ermöglichen.

Es stand unter dem Motto „Shalom, Shanti, Frieden“, einem der großen Anliegen des Chores, Frieden unter den Religionen und unter den Völkern. Das brachten die Sängerinnen unter der musikalischen Leitung von Antje Drechsler auch in ihren Beiträgen deutlich zum Ausdruck. Nachdem der Vorsitzende des Bündnisses für Buchholz, Peter Niemann, sich bei der Chorleiterin und den Sängerinnen bedankt hatte, waren mehrere Zugaben des Chores notwendig, bevor sie sich verabschiedeten.

## Nutzung drei Jahre sicher Vereinbarung mit Förderverein zugestimmt

Groß war die Angst vieler Buchholzer, als sie erfuhren, dass die Evangelische Kirche mit Ablauf des Jahres 2015 entwidmet werden sollte. Auf den Besuch der Gottesdienste brauchten man sicherlich nicht zu verzichten, Gläubige können die Kirchen in Herbede und Durchholz aufsuchen.

Wo aber sollten künftig Trauungen und Trauerfeiern stattfinden, wo die Zusammenkünfte des Seniorenkreises der AWO, wo können der Damenchor Hammertal-Buchholz und der MGV Deutsche Eiche künftig ihre Proben abhalten, wo treffen sich die seit Jahrzehnten bestehenden Kreise, die Frauenhilfe oder ihre Nachfolgerin, das Kirchencafé, der Abendkreis und der Handarbeitskreis? Etliche Buchholzer resignierten nicht und fanden sich zu intensiven Gesprächen über denkbare künftige Lösungen zusammen.

Man beschloss, einen Förderverein zur Erhaltung der Kirche zu gründen und die Kirchengemeinde Herbede um Zustimmung und Zusammenarbeit zu bitten. Die war sofort dazu bereit und sicherte dem künftigen Förderverein sogar für die ersten fünf Jahre einen finanziellen Zuschuss zu den Kosten der Erhaltung und Bewirtschaftung des Kirchengebäudes zu.

### Vertrag mit fünfjähriger Laufzeit

Alle Einzelheiten der künftigen Zusammenarbeit wurden in einem Vertrag mit fünfjähriger Laufzeit geregelt. Dieser läuft am Ende 2020 aus. Der Vorstand des Fördervereins ist sich sicher, dass dies nicht geschehen darf. Er ist dank der Beiträge seiner 125 Mitglieder, großzügiger Spenden sowie der Besucher der zahlreichen Veranstaltungen und der Einnahmen aus Vermietungen in der Lage, die Kirche weiterhin zu erhalten und den laufenden Betrieb zu sichern.

Die Kirchengemeinde Herbede hat daher einer weiteren Vereinbarung mit dem Förderverein für drei Jahre zugestimmt. Damit ist die Nutzung der Kirche bis zum Ablauf des Jahres 2023 gesichert. Aber auch dann noch sollte uns das Schicksal der Buchholzer Evangelischen Kirche nicht gleichgültig werden, meint Peter Niemann, Vorsitzender des Fördervereins und appelliert an engagierte Buchholzer, sich schon jetzt an der Vorstandsarbeit zu beteiligen, um dann die Regie übernehmen zu können.

## DRK-Erste-Hilfe-Grundkurs

18.1. - 8.30 bis 16 Uhr  
Gemeinderaum



Auf vielfachen Wunsch findet dieser Kurs in unserem Gemeinderaum statt (und nicht im DRK-Haus in Witten!). Nach Beendigung wird ein entsprechendes Zertifikat ausgestellt; die Kosten in Höhe von 35,00 € tragen die Teilnehmer selbst. Es sind mindestens 15 Teilnehmer erforderlich! **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

## Jugend musiziert...

19.1. - 16 Uhr  
Kirchsaal

... zu passenden Textbeiträgen. Ausführende: **Mika Cichon**, 14 Jahre, Geige, **Naomi Cichon**, 12 Jahre, Bratsche, (begleitet von **Rie Sakaïam** Klavier), dem **Chor Concret** unter der Leitung von Michael Strauß und der Sprecherin **Heidi Horst**. Die Geschwister Cichon waren 2019 beide beim Wettbewerb „Jugend musiziert“ sehr erfolgreich: Naomi erspielte sich auf Landesebene einen ersten Platz, Mika einen 2. Platz auf Bundesebene. Mit anspruchsvollem Programm hat sich der Chor Concret einen Namen gemacht. 1919 feierten die Sänger das 10-jährige Bestehen des Chores. Gemeinsam erzeugen die Aktiven einen dichten Klangteppich; gesungen wird stets A cappella und auswendig. Insbesondere die Arrangements ihrer Popsongs laden zum genauen Hinhören ein! WAZ



## Rhönrad turnen

Probetraining  
am 28.1.2020

Liebe zukünftige Rhönis, wenn ihr Interesse am Rhönrad turnen habt, größer als circa 1,15m sowie Geburtsjahrgang 2012 und älter seid, möchten wir euch am Dienstag, 28. Januar 2020, von 16.30 bis 18.30 Uhr zu unserem Talentsichtungs- und Probetraining im Sportzentrum am Bommerfelder Ring herzlich einladen! Wir achten bei diesem Training darauf, wie gut die Teilnehmer sich in der Gruppe integrieren, ob in der jeweiligen Radgröße noch nicht zu viele Kinder turnen und natürlich auch, dass die Kinder die richtigen sportmotorischen Voraussetzungen mitbringen. Nach diesen Kriterien wird dann entschieden, wer in der Folge bei uns mitmachen darf.



Anschließend ist davon auszugehen, dass in den folgenden Wochen keine neuen Kinder aufgenommen werden können und keine Probestunde möglich ist. Zum Probetraining benötigt werden feste Turnschuhe ohne Klettverschluss, normales Sportzeug und zusammengebundene Haare. Für weitere Fragen könnt ihr uns unter [rhoenrad@tus-bommern.de](mailto:rhoenrad@tus-bommern.de) erreichen.

Das Rhönrad ist ein außergewöhnliches Sportgerät!  
Charlotte Busch vertritt den TuS Bommern beim Deutschland-Cup im Rhönrad Turnen

## Esther Münch Walli und die Best Ätschas

Samstag, 28. März,  
19.30 Uhr

Esther Münch alias Reinigungsfachkraft Waltraud Ehlert: Walli und die Best Ätschas (Kabarett). Die Veranstaltungen finden in der Ev. Kirche, Rigeikenstraße statt. VWK 15,00 € / AK 18,00 €



Nächster Erscheinungstermin:  
**Donnerstag, 06.02.2020**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 22.01.2020

## Stadtmarketing sorgt auch 2020 für viele Attraktionen

Egal, ob in der dunklen Jahreszeit oder an langen hellen Tagen – das Stadtmarketing sorgt auch 2020 wieder mit vielen Angeboten für Unterhaltung und Abwechslung. Effekt nebenbei: die Teilnehmer können so manches Wissenswertes über unsere Ruhrstadt erfahren. Für das erste Halbjahr sind folgende Angebote geplant:

**Am 18. Januar und 22. Februar** findet jeweils eine **Fackelwanderung durch das Muttental** statt, die mit einer deftigen Grünkohlmahlzeit in der urigen Atmosphäre des Bethauses der Bergleute und der traditionellen Knappenschlagung verbunden ist.

**Am 25. Januar** geht es ebenfalls **bei Fackelschein auf den Hohenstein**. Auf die Teilnehmer wartet eine spannende geschichtliche Entdeckungsreise rund um die Denkmäler rund um das Bergerdenkmal.

**Am 25. Januar** startet außerdem die erste **Unter-Tage-Tour** im LWL-Industriemuseum Zeche Nachtigall mit Darstellung der Technik und Arbeitswelt der Bergleute im 19. Jahrhundert. Gezeigt wird auch die letzte funktionsfähige Dampffördermaschine von 1887. Weitere Touren am 18. April und 20. Juni.

**Am 31. Januar** führt eine **kleine Wanderung** – ebenfalls bei Fackelschein – vom Bethaus der Bergleute durch das romantische Muttental. Die Teilnehmer tauchen dabei in die Zeit des 16./17. Jahrhunderts ein. Zurück am Ausgangspunkt gibt es am Holzfeuer Glühwein oder Frühstempelungsbrot nebst Knappenschlagung

**14. Februar – Valentinstag: bei einer Fackelwanderung** – nicht nur für Pärchen – werden die alten Bergbaustollen des Muttentals im flackernden Licht der Fackeln besucht.

**Am 18. März** öffnet die **Biogasanlage Bebbelsdorf** ihre Türen und zeigt, wie der gesamte Biomüll des EN-Kreises zu Biogas vergoren wird.

**Der 21. März** ist für einen **Stadtrundgang** der Neubürger, Studenten sowie einfach für alle, die mehr über ihre Stadt erfahren wollen,

reserviert – Einblick in die über 800-jährige Geschichte von der Keimzelle bis zur Gegenwart inklusive.

**Vom 27. bis 30. März** drehen sich in Annen wieder die Karussells beim **Frühlingsvolksfest**.

Am 5. April feiert das Muttental, die Wiege des Ruhrbergbaus, sein traditionelles Fest.

Vom 21. bis zum 25. Mai läuft die traditionelle **Himmelfahrtskirmes**. An fünf Tagen ist der Bummel über den Rummel möglich. Der Sonntag ist verkaufsoffen.

**Am 27. Mai** und **am 20. Juni** können Teilnehmer im Cabriobus die schönsten Seiten der Ruhrstadt kennenlernen.

**Am 20. Juni** führt eine Tour im **Cabriobus** auch zu den drei Ruhrtauseen – ein Fluss, viele Geschichten. Eingebunden ist eine Schifffahrt über den Harkortsee.

**Am 27. und 28. Juni** werden wieder mehr als 200 klassische Automobile und Motorräder die Blicke der Besucher beim **Oldtimerfestival** auf sich ziehen. Livemusik, gutes Essen, eine Rallye und Kinderunterhaltung runden die Veranstaltung ab. dx



Fotos mit freundlicher Genehmigung vom Stadtmarketing Witten GmbH

### INFOS & ANMELDUNG

Stadtmarketing Witten GmbH  
Tourist & Ticket Service  
Marktstr. 7, 58452 Witten  
Tel. 02302/19433  
Preis: Erwachsene 11,90 €, Kinder (bis 14 Jahre) 7,90 €



Foto: zweimalzwei-Fotografie



## Alles auf Anfang: Das Herz, der Motor des Lebens

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 Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Alles steht auf Anfang - und Symbol des Menschwerdens ist das Herz. „Bereits in der vierten Schwangerschaftswoche schlägt es zum ersten Mal. Allerdings darf man sich das Herz noch nicht so vorstellen, wie wir es kennen. Es ist zunächst noch eine Art Schlauch, der sich rhythmisch zusammenzieht und das Blut hin und her bewegt. Etwas später bildet sich ein Kreislauf mit einem gerichteten Blutfluss“, erklärt Dr. Willi Martmüller. „Das Herz ist von Anfang an ein Organ mit einer gewissen Unabhängigkeit, denn die Bewegungen der Herzmuskelzellen unterstehen nicht der Kontrolle des Gehirns. Der Sinusknoten hat das Kommando über das Herz. Seine Zellen bauen die Impulse auf, die das Organ zum Schlagen bringen. In den ersten drei Monaten entwickelt sich das junge Herz dann zu der Form, die

### Das „gebrochene Herz“ gibt es wirklich

Neben dem Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen gibt es viele weitere Probleme, die den Schrittmacher des Lebens aus dem Gleichgewicht bringen. Schmerzen in der Brust, Luftnot, erhöhte Herzenzyme im Blut und Veränderungen der Herzstromkurve im EKG – in akuten Fällen deuten die Symptome zwar zunächst auf einen Herzinfarkt hin, möglich ist aber auch das Takotsubo-Syndrom (TTS), früher „Broken-Heart-Syndrom“ genannt. Forscher haben herausgefunden, dass es am häufigsten bei Frauen nach den Wechseljahren auftritt und durch emotional belastende Ereignisse (beispielsweise Trauer, Liebeskummer) ausgelöst werden kann. In einer Studie 2017 haben Göttinger Herzforscher bewiesen, dass eine gesteigerte Sensitivität auf Stresshormone sowie eine genetische Komponente zu den Risiken zählen. In der Regel ist das TTS nicht dauerhaft und die Patienten erholen sich durch eine Therapie, oft unter Einsatz von Betablockern und ACE-Hemmern.

wir kennen. Nach der Geburt muss es wegen der Atmung komplexere Abläufe erfüllen, denn es muss nun über zwei getrennte Kreisläufe arbeiten. Die rechte Herzhälfte pumpt das Blut durch die Lunge, wo es den Sauerstoff aufnimmt, danach fließt es zurück zum Herzen. Jetzt drückt die linke Kammer das Blut in den gesamten Körper, um ihn optimal zu versorgen. Pro Tag zählen wir etwa 100.000 Herzaktionen.“ Um das Herz möglichst gesund zu halten, kann man selbst auch einiges tun. „Natürlich geht es um die Klassiker wie Ernährung, Rauchverzicht, Bewegung, regelmäßiger Schlaf, Abbau von Übergewicht und Vermeidung von negativem Stress. Aber es geht auch um die innere Einstellung zu sich selbst. Wer mit sich sozusagen ‚im Reinen‘ ist, agiert und reagiert glücklicher und entspannter. Lachen ist die beste Medizin - so heißt es und zumindest wirkt sich Lachen günstig auf die allgemeine Gesundheit aus und erweitert außerdem die Arterien.

Das Herz als Liebesmotor ist allerdings eher eine romantische Vorstellung. „Als Muskel reagiert das Herz auf Impulse des ältesten Teils unseres Gehirns, der Amygdala. Sehen wir etwas, das uns gefällt, schüttet sie jede Menge Hormone aus, von denen vor allem Adrenalin schnell an die Herzmuskelzellen andockt. Der Blutdruck steigt. Und damit steht unserem Körper genau die Energie zur Verfügung, die er für das Umwerben des bzw. der Angebeteten braucht. Aus Sicht der Evolution genau das, was zur Arterhaltung notwendig ist.“

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



mit Dr. med. Willi Martmüller

## Angehörigengerechte Intensivstation



Das Team der Intensivstation um Stationsleitung Daniela Troost (4.v.l.) präsentiert das neue Zertifikat. Foto: Jens-Martin Gorny

Die Zuwendung vertrauter Menschen trägt wesentlich zum Genesungsprozess bei. Dies ist gerade bei schwerkranken Patienten besonders wichtig. Das Ev. Krankenhaus Witten wurde jetzt zum dritten Mal vom Verein Pflege e.V. für weitere drei Jahre mit dem Zertifikat „Angehörigengerechte Intensivstation“ ausgezeichnet. Die Intensivstation im Ev. Krankenhaus Witten integriert die nächsten Verwandten von Patienten in ihr Behandlungskonzept und vereinbart individuelle Besuchszeiten. „Wir bekommen dafür viel Lob von den Angehörigen“, sagt Stationsleitung Daniela Troost. Studien zeigen, dass ein Da-Sein der wichtigsten Bezugspersonen von den Patienten als überlebenswichtig angesehen wird. Die Angehörigen befinden sich ebenfalls in einer Krisensituation, sie leiden unter Sorgen und Ängsten, möchten einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten.

## Gelungene Weihnachtsfeier

Der Mittelkurs der Pflegefachschule hat in langjähriger Tradition wieder die Weihnachtsfeier für Patienten des Ev. Krankenhauses Witten und deren Angehörige ausgerichtet und ihnen einen besinnlichen Nachmittag beschert. Zu weihnachtlichen Liedern und Texten ließen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Cafeteria Stollen und Kekse, Kaffee und Tee schmecken. Damit möglichst alle Patienten, die teilnehmen wollten auch teilnehmen konnten, holten die Krankenpflegeschülerinnen und -schüler Patienten, die nicht selbst kommen konnten, von den Stationen ab und brachten sie auch wieder zurück. Zusammen mit den Auszubildenden bastelten die Patienten Wunschzettel, die anschließend an den geschmückten Baum gehängt wurden. Auf den Tischen lagen kleine Geschenktüten mit Plätzchen, Nüssen und Mandarinen. Die Auszubildenden hatten die Feier lange vorbereitet und wurden mit viel Lob für die Bemühungen, einen schönen Nachmittag auszurichten, bedacht. Pflegedienstleitung Dennis Kläbe, Schulleiter Mark Brinkmann und Kursleitung Christine Hasenbein bedankten sich bei den Schülerinnen und -schülern für das Engagement und freuen sich schon auf die Weihnachtsfeier im nächsten Jahr.



Der Kurschor singt Weihnachtslieder. Foto: Jens-Martin Gorny

- Persönliche Betreuung
  - Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm
  - Fachkundige Pflege mit hoher medizinischer Kompetenz
  - Abhol- und Bringservice
  - Eigener ambulanter Pflegedienst
  - Enge Kooperation mit Ärzten u.v.m.
  - Tagespflege, ärztliche Verordnungen, ambulante Pflege, Kurzzeitpflege
- Alles aus einer Hand!**



## Hilfe gegen häusliche Gewalt

Ein Jubiläum, das nachdenklich stimmt: Den „Runden Tisch EN gegen häusliche Gewalt“ gibt es seit 20 Jahren. Im Schwelmer Ibach-Haus haben 23 Fachleute des Netzwerks auf ihre Arbeit zurückgeblickt, mit der sie gewaltbetroffenen Frauen und ihren Kindern im Ennepe-Ruhr-Kreis ein sichereres Leben ermöglichen wollen. Angesichts aktueller Opferzahlen stellte Landrat Olaf Schade fest: „Wir brauchen den Runden Tisch dringender denn je!“ Die Statistik in den neun kreisangehörigen Städten weist allein für das Jahr 2018 genau 418 Fälle häuslicher Gewalt auf - und das sind nur die angezeigten Straftaten. 1999 war der Runde Tisch gegründet worden. Beteiligt waren Vertreter der Staatsanwaltschaft, der Polizei, des Vereins Frauen helfen Frauen und der Kreistagsfraktionen sowie die Gleichstellungsbeauftragten des Ennepe-Ruhr-Kreises und der Landrat. Nach und nach kamen mehr Fachleute dazu, unter anderem aus Beratungsstellen und Verbänden, dem Frauenhaus, dem Weißen Ring, dem Gesundheitswesen, den Kirchen, den Schulen, den Stadtverwaltungen und der Kreisverwaltung. Was sie gemeinsam auf die Beine gestellt haben, ließ Katrin Brüninghold, Geschäftsführerin des Runden Tisches und Gleichstellungsbeauftragte der Kreisverwaltung, Revue passieren: Es gab unzählige Schulungen für Fachkräfte, die mit Gewaltopfern zu tun haben. Themen waren unter anderem Techniken der Gesprächsführung oder Auswirkungen von Gewalterfahrung auf die psychische Gesundheit. Auch setzte sich der Runde Tisch erfolgreich dafür ein, dass an den drei Krankenhäusern mit gynäkologischer Abteilung im Kreis eine vertrauliche Spurensicherung bei Opfern sexueller Gewalt möglich ist. Und die Akteurinnen organisierten eine Reihe von Angeboten speziell für geflüchtete Frauen mit Gewalterfahrung.

**Mut haben, über häusliche Gewalt zu sprechen**  
Viel Aufmerksamkeit für das Thema häusliche Gewalt erreicht das Netzwerk jährlich mit Straßenaktionen, bei denen kleine Geschenke mit pfiffigen Sprüchen verteilt werden. Zudem wurden und werden Broschüren und Flyer mit Hilfsangeboten im Kreisgebiet verteilt und Workshops zur Vorbeugung angeboten. In einigen Kneipen des Kreises wurde das Projekt „Luisa ist hier“ etabliert: Wenn sich eine Frau bedrängt fühlt, kann sie sich mit der Frage „Ist Luisa hier?“ an das Personal wenden. Dies ist geschult, weiß Bescheid und kann sofort eingreifen, ohne dass die Frau etwas erklären muss. Landrat Olaf Schade, Schirmherr des Netzwerks, resümiert zum Thema Runder Tisch gegen häusliche Gewalt: „Jedes einzelne Opfer, das durch Ihre Arbeit den Mut findet, über Gewalt zu sprechen und sich Hilfe zu holen, ist ein Gewinn. Danke, dass Sie so viel Ausdauer haben und sich auf diese Marathonaufgabe einlassen.“

**BERATUNG**

Ansprechpartner zum Thema häuslicher Gewalt sind beispielsweise das Frauenhaus.EN (02339/6292), die Frauenberatung.EN (02336/4759091, 02302/52596 und 02324/538093050), die Polizei (110), die Opferschutzbeauftragten der Polizei (02336/9166 2956 und 0234/909 4059) sowie der Weiße Ring (0151/55164777).

Herzlich Willkommen  
**Tagespflegezentrum**  
Witten



**Eine Einrichtung der:**  
Dr. med. Lührmann  
Tagespflegezentren GmbH

Theodor-Heuß-Straße 2-4 · 58452 Witten  
(Stadtzentrum am Berliner Platz neben der Targo Bank)  
Ansprechpartnerin:  
Simone Schwanke-Jenderny  
Telefon 02302 4009823 · Fax 02302 4009824  
Mobil 0172 7859674  
Mail: [tagespflegezentrum@residenz-wetter.de](mailto:tagespflegezentrum@residenz-wetter.de)

## Schüler klärten über HIV und AIDS auf

88 junge Menschen aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis haben sich intensiv mit dem HI-Virus befasst und ihr Wissen mit Mitschülern und Passanten geteilt. Es ist ruhig im Foyer des Kreishauses, als die Wittener Berufsschüler den Anfang machen und in einem PowerPoint-Vortrag erklären, wie man sich mit HIV infiziert, wie man sich davor schützen kann und welche Behandlungsmöglichkeiten es für HIV-Infizierte gibt. Kein Schmunzeln, kein peinlich berührtes Lachen, als die Rede von Sex, Spermien und Kondomen ist. „Es ist wichtig, das Thema HIV und AIDS mit Aktionen regelmäßig auf die Tagesordnung zu setzen“, ist Claudia Schonheim, AIDS-Beraterin des Kreises, überzeugt.

**Welt-AIDS-Tag am 1. Dezember**  
Unwissen führt immer noch zu Diskriminierung und Stigmatisierung von Menschen mit HIV. Information ist die Voraussetzung dafür, dass unbegründete Ängste abgebaut werden und ein offener respektvoller Umgang miteinander möglich ist.



**BERATUNG**

Zu persönlichen Beratungen rund um das Thema HIV und AIDS steht Claudia Schonheim immer dienstags von 14 bis 15.30 Uhr in der Wittener Nebenstelle der Kreisverwaltung, Schwanenmarkt 5-7, zur Verfügung. Neben dem Sprechstundenangebot sind in Witten und Schwelm auch Termine nach Vereinbarung möglich. Kontaktdaten: Claudia Schonheim, Telefon 02302/922 278, E-Mail: [c.schonheim@en-kreis.de](mailto:c.schonheim@en-kreis.de).

**ProSenior**  
Qualifizierte  
Seniorenbetreuung  
Monika Bonk

Gesellschafterin für Senioren und hilfsbedürftige Menschen

M. Bonk

- ❖ Betreuung, Unterstützung und Begleitung von älteren und hilfsbedürftigen Menschen in ihrer gewohnten Umgebung.
- ❖ Entlastung von pflegenden Angehörigen
- ❖ Interessante Freizeitgestaltung
- ❖ Unterstützung bei Demenzerkrankung

[www.pro-senior-bonk.de](http://www.pro-senior-bonk.de)

ProSenior Seniorenbetreuung  
M. Bonk · Wannen 116  
58455 Witten-Heven

Tel.: 0 23 02 / 1 76 46 80  
Mobil: 01 78 / 3 06 13 55  
Email: [monika\\_bonk@web.de](mailto:monika_bonk@web.de)

# UV-Schutz in der kalten Jahreszeit: Kein Auge zudrücken



© mixetto/istockphoto.com

Nur wenige wissen, dass die Sonne es auch in den Herbst- und Wintermonaten in sich hat. Dabei genügen bereits wenige Minuten UV-Strahlung, um dauerhafte Sehschäden auszulösen.

**Besonders gefährdet sind Kinder, Menschen ab 40 und Helläugige. Eine Sonnenbrille mit hochwertigen Gläsern und spezieller Beschichtung ist daher weniger ein modisches als ein gesundheitliches Muss.**

Im Sommer wirkt das Grün von Blättern und Grasflächen wie eine Barriere gegen die Reflexion der Lichtstrahlung. In den Wintermonaten fehlt es – die Umgebung reflektiert dann ein Vielfaches des Lichts. Nässe, Nebel, Eis und Schnee wirken noch als Reflexionsverstärker. Die Augen sind nicht nur stark geblendet, sondern ebenso den schädlichen UV-Strahlen ausgesetzt.

**Zu viel Sonne schadet den Augen**

Treffen UV-Strahlen zu lange oder mit zu hoher Intensität auf das Auge, bekommt die Hornhaut einen Sonnenbrand. Bei dieser als Schneeblindheit bekannten Photokeratitis sterben Zellen ab. In der Regel treten die Beschwerden innerhalb von sechs bis acht Stunden nach der UV-Einstrahlung auf. Symptome sind neben starken Schmerzen typischerweise tränende Augen, Blendempfindlichkeit und Fremdkörpergefühl.

**Langzeitschäden oft unterschätzt**

Während die Schneeblindheit schnell abklingt, sind die möglichen dauerhaften Schäden durch UV-Strahlung viel dramatischer: Grauer Star (Eintrübung der Augenlinse) und Makuladegeneration (Erkrankung der Netzhaut) werden zum wesentlichen Teil von UV-Licht ausgelöst. Forschungen der LMU München belegen, dass diese Schädigungen irreparabel sind. Prävention durch eine hochwertige Sonnenbrille ist das A und O.

**Auge ist nicht gleich Auge**

Sensibel reagieren vor allem helle Augen, die häufiger an Makuladegeneration erkranken als dunkle. „Die Iris, das ist der durch Pigmente gefärbte Teil unseres Auges, ist bei hellen Augen weniger stark pigmentiert. Die UV-Strahlen können leichter als bei dunklen Augen in den hinteren Bereich des Auges vordringen und dort Schäden verursachen.“ erklärt Toam Katz M.D., Facharzt für Augenheilkunde und refraktive Chirurgie. Regelmäßige Sehtests helfen, Risiken richtig einzuschätzen.

**Empfindliche Kinderaugen**

Sie haben weniger Pigmente, die Linsen sind noch klar. Bei Einjährigen treffen bis zu 90 Prozent der Strahlen auf die Netzhaut. Erst mit 18-20 Jahren absorbiert die Linse effektiv.

**40plus - alt genug, um aufzupassen**

Ab etwa 40 nimmt der natürliche Lichtschutz der Netzhaut ab. Die Konzentration der schützenden, gelben Farbstoffe Lutein und Zeaxanthin sinkt, die Augen werden blendempfindlicher.

**Gut abgeblendet, gut geschützt**

Je dunkler die Glasfarbe der Sonnenbrille, desto stärker ihr Blendschutz. Tiefstehende Sonne, Nässe und vereiste Straßen fordern die Augen im Herbst und Winter besonders. Das Sehen wird entspannter, wenn die Reflexionen spiegelnder Oberflächen gefiltert werden. Polarisierende Gläser blockieren diese Lichtwellen durch eine Spezialfolie. Meist lohnt auch die Investition in entspiegelte Glasrückseiten. Sie verhindern, dass Reflexionen vom Glas ins Auge gelangen. *sehen.de*

## „Stark an allen Tagen“ Periodenarmut

„Frauen und Mädchen – Stark an allen Tagen“: Unter diesem Motto engagieren sich die „Soroptimistinnen Witten-Herdecke“ (SI) gegen Periodenarmut.

Die Mehrwertsteuer auf Hygieneartikel wie Binden und Tampons wird 2020 von 19 Prozent auf 7 Prozent gesenkt. Ab 2020 reduzieren sich also die Kosten der Menstruation für die einzelnen Frauen zwar minimal, dennoch bedeutet das weiterhin für alle Frauen, aber besonders für die von Armut betroffenen Frauen und Mädchen, hohe Kosten: Menstruation ist nicht umsonst.

Die 34 engagierten Frauen des SI-Clubs Witten-Herdecke helfen: Mädchen und Frauen, die sich keine ausreichenden Hygieneartikel leisten können, sollen in sozialen Einrichtungen in Herdecke und Witten kostenlos Artikel zur Menstruationshygiene erhalten. Dem Verein „Haus im Park“ (HIP), der Wohnungslosenhilfe Diakonie Witten-Mark und der Wittener Tafel wurden kostenlos Hygieneartikel zur Verteilung übergeben.

Die „Durchschnitts“-Frau hat 450 Regelblutungen, das heißt, es entstehen Kosten für Tampons und Binden von rund 750 Euro. Dazu kommen weitere Kosten. 16,11 Euro sind bei Hartz-IV-Empfängerinnen im Monat für Gesundheitspflege vorgesehen.



© SI Club Witten-Herdecke

**MUT INSTITUT Witten**

Psychotherapie  
Stressbewältigung/Burnout Prävention  
Heilhypnose

**Bettina Voigt**  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
Multimodale Stresstrainerin

Fachberatung  
in Krisen- und  
Konflikt-  
situationen

**Präventionskurs**  
27.01. – 23.03.2020  
(Rosenmontag entfällt.)  
„Gelassen & sicher im Stress“  
Erstattung durch Krankenkasse

Ruhrstraße 91 • 58452 Witten • ☎ 02302-43899800 • kontakt@mut-institut-witten.de • www.mut-institut-witten.de

## Präventionskurs: Gelassen und sicher im Stress

Mit neuen Skills ins Jahr 2020!

Durch Stress verursachte Belastungen können Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit gefährden. Durch das gezielte Training des Kurses werden Bewältigungs- und Erholungskompetenzen aufgebaut und damit die Stressverarbeitung positiv verändert. Auf diese Weise wird eine Steigerung der individuellen Belastbarkeit deutlich spürbar!

**Ziele des Stressmanagement-Kurses:**

- Die Teilnehmer\*innen beim besseren Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen zu unterstützen.
- Methoden, Denk- und Verhaltensweisen zu vermitteln, die dabei helfen, gelassener mit Stress umzugehen.
- Kurzübungen für Entspannung und Erholung zu erlernen, die sich für den Alltag eignen.
- Zeitmanagement Techniken und
- Strategien für den Akutfall zu vermitteln.

Aufgrund der Gruppengröße (max. 10 Teilnehmer\*innen) ist ein optimaler Austausch innerhalb der Gruppe gegeben.

Für eine Auseinandersetzung mit Ihrer persönlichen Belastungssituation und Ihren individuellen Möglichkeiten, stehe ich Ihnen selbstverständlich auch gern in Einzelberatung zur Seite.

VORSORGE: DIE WICHTIGEN TERMINE		
Alter	Frauen	Männer
Ab 18 Jahren	einmaliger Check-up bis 35	einmaliger Check-up bis 35
Ab 20 Jahren	Gebärmutterhalskrebs (jährlich)	
Ab 30 Jahren	Brustkrebs (jährlich)	
Ab 35 Jahren	Check-up (alle drei Jahre)	Check-up (alle drei Jahre)
	Hautkrebs (alle zwei Jahre)	Hautkrebs (alle zwei Jahre)
Ab 45 Jahren		Prostata-Krebs (jährlich)
Ab 50 Jahren	Darmkrebs (bis 54 Jahre jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl)	Darmkrebs (bis 54 Jahre wahlweise jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren)
50 bis 69 Jahre	Brustkrebs – alle zwei Jahre Einladung zum Mammographie-Screening	
	Darmkrebs (wahlweise alle zwei Jahre Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren)	Darmkrebs (wahlweise alle zwei Jahre Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren)
Ab 55 Jahren		
Ab 65 Jahren		Früherkennung Bauchaortenaneurysmen (einmalig)

**BRILLENFABRIK 24**

### DIE KUNST DES GUTEN SEHENS

Damit die Welt zum optischen Meisterwerk wird, lassen wir all unsere Leidenschaft in die kunstvolle Fertigung perfekter Brillengläser einfließen. Brillengläser mit einzigartigem Charakter für Brillenträger mit eigenem Kopf – Heartmade in Germany.

www.familien-krankenpflege-witten.de

**Ambulante Pflege**

- ✓ Alten- und Krankenpflege
- ✓ Alle Leistungen aus der Pflegeversicherung
- ✓ Beratung zu Pflege und Betreuung

**Tagespflege**

- ✓ Teilstationäre Pflege
- ✓ Mo bis Fr 8:00 – 16:00 Uhr
- ✓ Seniorengerechte Bewegung und Beschäftigung
- ✓ Frisch zubereitete Mahlzeiten

**Essen auf Rädern**

- ✓ Vielfältige Menüauswahl
- ✓ Täglich frisch zubereitet
- ✓ Verzehrwarm ausgeliefert
- ✓ Flexible Bestellmöglichkeit auch online

**Seit 40 Jahren in Witten**

Familien- und Krankenpflege e. V. Witten

Station Stockum ☎ 940 40-0

Station Herbede ☎ 7 13 18

Tagespflege ☎ 707 68 30

Brillenfabrik 24 · Alte Bahnhofstraße 8 · 44892 Bochum-Langendreer  
Telefon 0234.96 29 15 00 · kontakt@brillenfabrik24.de

**STRATEMEYER**  
Brillenglasmanufaktur

Komplettbrille ab 5,- € im Monat\*  
Gleitsichtbrille ab 7,- € im Monat\*  
\*Das Angebot bezieht sich auf unser Gesundheits-ABO mit einer Laufzeit von 24 Monaten.



## Kostenlose Museumsführung

So. 12. Januar, 15 Uhr

Das Märkische Museum bietet einmal im Monat eine kostenlose öffentliche Führung durch die aktuellen Ausstellungen an.

### „David Rauer: Komplexreflex - Dem Flötmoment auf der Schliche“

Seine Ausstellung zeigt eine Installation aus großen Keramiken auf mobilen Sockeln, Skulpturen und Videos von Performances. (GWK-Förderpreis 2019)

### „Belgian Thoughts“

Die Ausstellung gibt einen Einblick in die aktuelle Kunstszene unseres Nachbarlandes Belgien. Zu sehen sind Arbeiten von 9 Künstlerinnen und Künstlern, die sich in Fotos, Grafiken, Videos und Skulpturen mit ganz unterschiedlichen Themen auseinandersetzen. Teilnehmende Künstlerinnen und Künstler: Michaël Aerts · Berlinde de Bruyckere · Jan de Cock · Jan Fabre · Marie-Jo Lafontaine · Kris Martin · Panamarenko · Koen Vanmechelen · Andy Wauman.

In der ca. 60-minütigen Führung stellen Ihnen erfahrene Kunsthistoriker/innen die Ausstellungen und einzelne Kunstwerke vor. Die Teilnahme an der Führung ist kostenlos, der Museumseintritt beträgt 4,- € p.P. Veranstaltungsort: Märkisches Museum Witten, Husemannstr. 12, Witten.

Do., 23.1.,  
18.30 Uhr

## Belgische Kunst trifft belgisches Bier

Das Märkische Museum Witten (Husemannstr. 12) zeigt mit der aktuellen Ausstellung „Belgian Thoughts“ einen Einblick in die zeitgenössische Kunstszene unseres Nachbarlandes Belgien. Doch Belgien hat nicht nur in der Kunst viel zu bieten, sondern ist auch kulinarisch ein Land mit einer langen Tradition und vielen Aromen. Neben dem Ursprungsland der Pommes Frites, der berühmten belgischen Waffeln und Pralinen werden in dem kleinen Land auch über 500 Biersorten gebraut. Darunter finden sich Sorten wie Lambic, Gueuze oder das mit Kirschsäure versetzte Kriek, die auch weit über die Grenzen Belgiens hinaus bekannt sind und ihre Liebhaber auf der ganzen Welt haben.

Bierfachmann Thomas Maas aus der Trinkhalle Bochum stellt am Donnerstag, 23. Januar 2020, um 18.30 Uhr nach einem kurzen Rundgang durch die Ausstellung fünf verschiedene belgische Craft-Biere vor. Für jeden Geschmack ist etwas dabei – von malzig und hopfig bis hin zu fruchtig oder sauer. Es darf natürlich auch fleißig verkostet werden! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Anmeldung unter: [maerkisches.museum@stadt-witten.de](mailto:maerkisches.museum@stadt-witten.de) oder 02302-581 2552 (Montag-Freitag 10-14 Uhr).**

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro pro Person und wird zu Beginn der Veranstaltung in bar bezahlt. An der Veranstaltung dürfen nur Personen mit einem Mindestalter von 18 Jahren teilnehmen.

## Erlebnistouren – Reisekatalog 2020 für Witten

Spannende Touren, tolle Veranstaltungen rund um das Radfahren, Wandern und Kultur. Wer in Witten etwas erleben möchte, sollte sich im neuen Travel-Guide informieren. Den Katalog gibt es online auf der Internetseite des Stadtmarketings Witten sowie in gedruckter Form zum Mitnehmen.



# FIT UND FRÖHLICH DURCHS JAHR

Mit den Trainingsplänen gilt, auch das Richtige zu sich zu nehmen, ein ganz wichtiger Aspekt. Beides muss aufeinander abgestimmt sein: Bewegung und Essen. Nur wenn das im Einklang steht, kommt man auf sein Idealgewicht und kann eine gute Figur dabei machen – und das ohne Altersbeschränkungen und (fast) ohne Zeiteinschränkung. Die Fitnesszentren haben meist großzügige Öffnungszeiten.

## Muskeln statt Fett, Ausdauertraining, Stressprävention

Fitnesszentren bieten ein vielfältiges Angebot für die unterschiedlichen Wünsche der Kunden

**Es kommt die Zeit des Erwachens, traditionell bei uns an Silvester, wenn es um die guten Vorsätze fürs nächste Jahr geht. Denn die sind dringend nötig, weil wir wollen doch alle fit und fröhlich das Jahr mit dem Zahlendoppel verbringen.** Und was nicht alles hinter uns liegt! Ende September schon die ersten Lebkuchen, Dominosteine und Staniol-Nikolaue in den bald darauf mit Kunstschnee ausgeschäumten Auslagen der Geschäfte.

Und es folgte Fest auf Fest mit lecker Gelegenheiten, sich es bei Speis und Trank gutgehen zu lassen. Ganz zu Schweigen von der langen (Weihnachtsmarkt-)Adventszeit mit den kulinarischen Höhepunkten ums Weihnachtsfest herum. Schließlich noch Silvester. Da melden sich schlechtes Gewissen und Personewaaage, man fühlt sich irgendwie nicht so fit und ist schlapp. Doch was tun? Einfach so in der Ecke liegenbleiben? Keine Lösung, und wie man es dreht und wendet: Wer fit und auch fröhlich mit sich im Einklang sein möchte, kommt um Bewe-

gung nicht herum. Eine Möglichkeit mit vielen Vorteilen sind Fitnesszentren. Sie bieten ein vielfältiges Angebot für die unterschiedlichen Wünsche der Kunden. Fett abbauen? Kein Problem beim Ausdauertraining oder bei Gymnastikübungen. Muskeln aufbauen? Dafür sind moderne Maschinen vor Ort, mit denen man auch den verstecktesten Muskel auf Vordermann bringen kann. Dabei gilt es zu unterscheiden: Muskelaufbau mit vergleichsweise hohen Belastungen oder Serien mit hohen Wiederholungszahlen, die den einmal aufgebauten Muskel in Form halten.

Das klingt alles sehr kompliziert, ist es auch. Aber in den Fitnesszentren ist man mit seinen vielen Fragen gut aufgehoben, weil stets sachkundiger Rat zu Seite steht. Beratung am Beginn, wo's denn hingehen soll, und Beratung während der Trainingseinheiten. Das steht bei den Zentren ganz oben auf der Liste. Und dann ist da noch der Grund, warum viele sich vornehmen, fit und fröhlich durchs Jahr zu gehen: Das Essen, genau-

er gesagt: das falsche und zu reichhaltige. Mit den Trainingsplänen gilt es, auch das Richtige zu sich zu nehmen; ein ganz wichtiger Aspekt. Beides muss aufeinander abgestimmt sein: Bewegung und Essen.

Nur wenn das im Einklang steht, kommt man auf sein Idealgewicht und kann eine gute Figur dabei machen – und das ohne Altersbeschränkungen und (fast) ohne Zeiteinschränkung. Die Fitnesszentren haben meist großzügige Öffnungszeiten, und es stehen einem immer

Fachleute zu Seite. Und wenn's mal am Durchhaltevermögen fehlt: Es gibt immer Mitstreiter, die einen motivieren, kurzum: man ist nicht alleine und das in einer respektvollen Umgebung, in der man sich wohlfühlen kann.

Neben Figur und Fitness gibt's noch weitere Möglichkeiten, nämlich Stressprävention und das Stärken von Rücken und Kreislauf durch ein Aufbautraining, das den individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Alles in allem: Gut für Körper und Geist.



Bei allem Training: Richtiges Essen trägt wesentlich zur Fitness bei. Obst und Gemüse helfen. Foto: taz

Das Umsetzen **guter Vorsätze** ist

Jetzt  
Probestunde  
vereinbaren!

TRAINER BAR

Individuelles Kleingruppen- und Personaltraining  
Funktionelles Zirkeltraining • Seniorengruppen  
• Pilates • Flying Pilates • Bungee Fitness  
• Faszienworkshops • Mobility Training u. a.

Andrea Lau • Haldenweg 10 • 58455 Witten  
Tel.: 0170/4667134 • [www.trainierbar-witten.de](http://www.trainierbar-witten.de)

## Beim Saunieren abnehmen?

Es wäre so schön, um wahr zu sein: eine Runde in der Sauna schwitzen, und schon tritt die Anzeige der Badezimmer-Waage den Rückweg an. Mit einem Saunabesuch erzielen Sie unstrittig eine gesundheitsfördernde Wirkung für Körper und Seele: Die wohltuende Wärme entspannt unsere Muskeln, sorgt für reine Haut und gleicht die Psyche aus.

Der eingetretene Gewichtsverlust ist jedoch ein Trugschluss. Die vor allem durch Ausdauersport zu erzielende Fettverbrennung tritt beim Saunieren allenfalls begrenzt und nicht dauerhaft ein. Der Körper schwitzt durch die hohen Temperaturen und verliert mit dem Schweiß hauptsächlich Wasser. Eine Waage mit Nachkommastellen zeigt den Wasserverlust auch an – zumindest so lange, bis der Körper den Flüssigkeitsverlust durch Trinken wieder aufgeholt hat. Die menschlichen Fettpölsterchen bleiben jedoch unverändert an ihren Stellen – leider.



### Saunieren steigert Immunabwehr

Auf der Habenseite aktiviert der Wechsel zwischen Hitze und Kälte jedoch die Immunabwehr des Körpers und trainiert gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System, beispielsweise für den Wechsel vom temperierten Hausflur in die winterliche Kälte. Das Gleiche gilt übrigens auch im Sommer bei großer Hitze. Wer jedoch bei der Verteilung des nächsten Schnupfens bereits den Finger gehoben hat, geht besser nicht mehr schniefend in die Sauna, sondern wartet ab, bis er wieder fit ist. Auch der abhärtende Sprung nach der Sauna ins kalte Wasser sollte nur denjenigen vorbehalten bleiben, die über ein starkes Herz und einen stabilen Kreislauf verfügen.

**Noch ein Tipp:** Essen und Trinken während des Saunierens verhindert die optimale Entsäuerung – besser ist es, vor der Sauna leicht und mäßig zu essen und die nächste Mahlzeit erst nach der Sauna zu sich zu nehmen. dx



Ohne Podest beim Clubkonzert im Alten Fritz: „Dieselknecht“ ganz nah am Publikum – mit Spielfreude und Humor. Foto: Michael Winkler

## Alte Fahrtenlieder gefetzt

Im Alten Fritz: „Dieselknecht“ liebt Stürme

„Wenn wir erklimmen“ und „Wir lieben die Stürme“ im Alten Fritz, überraschend frische Songs und starke Stimmen von „Dieselknecht“: Zum vierten Mal hatte der Verein „Witten Folk“ in den Alten Fritz an der Augustastraße eingeladen.

Und ein bisschen erinnerte das Konzert der Dortmunder Gruppe „Dieselknecht“ an die alten Zeiten des Folkclubs in der Alten Zeit an der Johannisstraße. Die Vereinsvorsitzende Lilo Dannert bedauerte allerdings, dass nur rund 25 Zuhörer zu dem Konzert gekommen waren. So kurz vor Weihnachten sicher ein Grund.

### Aus der Mundorgel

Mit Banjo, Dobro, Kontrabass und Standschlagzeug fetzte das Quartett alte Fahrtenlieder aus der Mundorgel über die kleine Bühne, brachte aber auch selbstkomponierte kritische Lieder wie „Hörde“ und „Niemals zurück“ zu Gehör. Großen Beifall und Mitgesang brachte besonders ihre Version von „Hundsgemein“ – vor fast 40 Jahren von der Gruppe „Ideal“ ein Brüller der Neuen Deutschen Welle.

### In der Hafenkneipe

Spitzenmäßig war vor allem der Harmoniegesang der vier jungen Männer, die einst vom Bochumer Urgestein Guntmar Feuerstein in der Dortmunder Hafenkneipe Subrosa entdeckt wurden und heute in seinem Tonstudio schon drei CDs aufgenommen haben. Auch die passenden abwechslungsreichen Arrangements der eher kurzen Songs kamen beim Publikum gut an. Kurzum: „Dieselknecht“ sollte bald wieder nach Witten zu einem Clubkonzert kommen.

Das nächste Konzert, dann mit den „Four Fiddlers“, findet wieder im „Fritz“ am 23. Januar um 20 Uhr statt. Info: [www.wittenfolk.de](http://www.wittenfolk.de)

## Wohin mit Weihnachtsbaum?

**Bis zum 13. Januar** sind für die Abgabe der Bäume vom städtischen Betriebsamt folgende Standorte vorgesehen: **Annen und Rüdighausen:** Herdecker Straße/Wanderparkplatz; Parkplatz Kreisstraße/Am Heisterkamp; Parkplatz am Hallenbad. **Bommern:** Friesenplatz; Parkplatz des Sportplatzes am Goltenbusch; Wanderparkplatz Nactigallstraße. **City:** Platz der Gedächtniskirche, Parkplatz am Wullenstadion, Dortmunder Straße Nähe Fuhrpark – beschildert. **Heven:** Parkplatz Sportplatz Haldenweg. **Herbede:** Hammertal, Ecke Deitermannsknapp (Buswendeschleife), Vormholzer Ring, am Bolzplatz Franz-Wohleib-Platz; Schule Durchholz – am Parkplatz; Parkplatz an der Zeche Hollandstraße hinter der Rettungswache. **Stockum:** Parkplatz am Sportplatz Pferdebachstraße.

## Speed-Dating mit Firmen

Persönlicher Eindruck schafft Berufschancen

Rund 200 Arbeitsuchende hatten beim Job-Speed-Dating im Saalbau Witten die Möglichkeit, auf Gesprächspartner aus über 30 mittelständischen Firmen zu treffen. Initiator der Veranstaltung war das Jobcenter EN, durchgeführt wurde sie vom „TÜV Nord Bildung“. Arbeitsuchende und Unternehmen mit Stellenbedarf finden oft nur durch einen zeitraubenden und mitunter nervenaufreibenden Bewerbungsprozess zueinander. Die einen müssen ihre Bewerbungsunterlagen erstellen oder aktualisieren, die anderen eine Vielzahl von eingehenden Bewerbungen sichten und sortieren. Bis zum eigentlichen Gesprächstermin, in dem dann erstmals der persönliche Eindruck zählt, können Wochen vergehen.

### Unkompliziert und schnell zueinander finden

„Ein Job-Speed-Dating macht es dagegen möglich, unkompliziert und schnell zueinanderzufinden. Stimmt die Chemie, können weiterführende Gespräche oder Probearbeiten vereinbart werden“, nennt Anke Engelkamp, für das Speed-Dating verantwortliche Abteilungsleiterin des Jobcenters EN, die Motive für das Angebot in Witten. Dort hatten die Unternehmen aus der Region Stellenangebote aus den Bereichen Altenpflege, Transportwesen und Lagerlogistik, Handwerk, Betriebswirtschaft und Journalismus, Gastronomie sowie kaufmännische und verwaltende Berufe im Gepäck. 10-minütige Kurzgespräche – durch ein Signal akustisch gekennzeichnet – boten den Teilnehmern die Chance, Personalverantwortliche von ihren Stärken und Kenntnissen zu überzeugen, Abgabe einer Kurzbewerbung inklusive.

**Nicht alles dem Zufall überlassen**  
„Natürlich“, sagt Engelkamp, „haben wir nicht alles dem Zufall überlassen. Bereits im Vorfeld wurden der Bedarf und die Wünsche der Unternehmen mit den Profilen der Bewerber abgeglichen und einander zugeordnet.“

Zudem wurden gemeinsam mit erfahrenen Job-Coaches Bewerbungsunterlagen zusammengestellt und aktualisiert, Vorstellungsgespräche simuliert und ein Portfolio mit den persönlichen Stärken, Interessen und beruflichen Vorstellungen erstellt. Während der Veranstaltung unterstützte der Workshop „Beauty fit“ die Bewerber zudem dabei, auch durch ihr äußeres Erscheinungsbild zu punkten.

**Vorbehalte auf allen Seiten abgebaut**  
Am Ende des Tages zeigte sich Engelkamp wie auch Bewerber und Unternehmen mehr als zufrieden. Insgesamt sei es gelungen, Vorbehalte auf allen Seiten abzubauen. „Unsere Kunden haben gespürt, dass sie gewollt und gebraucht werden. Die Unternehmen freuten sich unter anderem über ein hohes Maß an Effizienz. Schließlich konnten sie an nur einem Tag Eindrücke von einer Vielzahl potenzieller neuer Beschäftigter sammeln.“

Am Ende des Tages zeigte sich Engelkamp wie auch Bewerber und Unternehmen mehr als zufrieden. Insgesamt sei es gelungen, Vorbehalte auf allen Seiten abzubauen. „Unsere Kunden haben gespürt, dass sie gewollt und gebraucht werden. Die Unternehmen freuten sich unter anderem über ein hohes Maß an Effizienz. Schließlich konnten sie an nur einem Tag Eindrücke von einer Vielzahl potenzieller neuer Beschäftigter sammeln.“



Speed-Dating im Saalbau: Angeregter Austausch und gute Gespräche sorgten für ein erfolgreiches Zusammenkommen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern. Foto: UvK-TÜV

## Caritas verteilt Friedenslicht

Nach Witten gebracht

Caritas-Pflegekräfte waren in der Marien-Kirche, um das Friedenslicht aus Bethlehem in Empfang zu nehmen. Anschließend wurde das Licht an die Patienten weitergereicht.

Zuvor hatten Pfadfinder aus ganz Europa das Licht aus Bethlehem (nahe Jerusalem) über Österreich, München und Dortmund nach Witten gebracht. Die Initiative „Licht aus Bethlehem“ begann 1986 in Österreich. Inzwischen hat sich das Friedenslicht in 25 europäischen Ländern zu einem neuen Weihnachtsbrauch entwickelt. Besonders die internationale Pfadfinderbewegung hat sich der Aktion Friedenslicht angenommen und sorgt dafür, dass es in den meisten europäischen Ländern verbreitet wird.



Als Botschafter des Friedens soll das Licht aus Bethlehem durch die Länder reisen und die Geburt Jesu verkünden. Foto: Caritas Witten

## Neue Entgeltordnung

Moderat der Preisentwicklung angepasst

Die Musikschule macht darauf aufmerksam, dass das Kulturforum eine neue Entgeltordnung beschlossen hat, die im Januar in Kraft tritt. Die Entgelte werden moderat der Preisentwicklung angepasst: „Die Anhebung liegt unter der Teuerungsrate“, erklärt Musikschulleiter Michael Eckelt. Weitere Anpassungen hat der Verwaltungsrat bereits für die Jahre 2021 und 2022 beschlossen.

Mit den jetzt zu erwartenden Mehreinnahmen sollen Wünsche der Kunden finanziert und Preisnachlässe für Bedürftige ermöglicht werden, die sich die Angebote der Musikschule sonst nicht leisten könnten. So erhalten nun auch Asylbewerber, Empfänger von Wohngeld sowie Schüler der weiterführenden Schulen, die das Gruppenmusizieren belegt haben und die Ermäßigungsvoraussetzungen erfüllen, einen Preisnachlass von 50 Prozent. Im Rahmen der Begabtenförderung bekommen außerdem Schüler, die ein zweites oder drittes Fach belegen, auf das zusätzliche Fach 10 Prozent Ermäßigung. Auf vielfachen Wunsch der Kunden wurde außerdem auf monatliche Zahlung umgestellt. Infos unter Ruf 023 02/5 81 25 72.

## Hardware-Nachrüstung

„Großes bewegen“ ist das Motto von „ZF Industrieantriebe Witten“, Gastgeber des 28. Wittener Unternehmertreffs. Rund 80 Gäste wurden durch Bürgermeisterin Sonja Leidemann und die Geschäftsführer der Firma, Alexander Brand und Ulrich Reinders, begrüßt.

Um Bewegung im weitesten Sinn ging es auch bei dem Vortrag von Henning Middellmann, Geschäftsführer von „Baumot Technologie“. Er stellte die von seiner Firma entwickelte Hardware-Nachrüstung für Dieselfahrzeuge vor. Der Vortrag wurde von den Gästen mit großem Interesse verfolgt.

Im Anschluss daran konnten sich die Teilnehmer bei einer ausführlichen Werksführung von der Größe der Getriebe – etwa für Offshore-Windparks – überzeugen. Besonders beeindruckend war die Verladung eines solchen binnen weniger Minuten auf einen Schwerlast-Lkw, welcher in der Nacht seine Fahrt nach Dänemark antrat.

## Zeit drückt aufs Gemüt

Tipps gegen depressive Verstimmungen

Die dunkle Jahreszeit drückt aufs Gemüt. Wo ist nur die Sonne? Der Mangel an Licht lässt nicht nur die Natur schlafen, sondern drückt bei vielen Menschen die Stimmung, lässt sie antriebschwach, müde und melancholisch werden. Nach Schätzungen der Krankenkassen leiden rund 30 Prozent der Menschen in den dunklen Wintermonaten an einer depressiven Verstimmung.

Als einer der Gründe gilt der veränderte Hormonhaushalt – unser Körper bremst die Produktion des Glückshormons Serotonin zugunsten einer höheren Dosis des Schlafhormons Melatonin. Weniger Licht, Bewegung und Ablenkung einerseits, aber dafür längerer Schlaf als in der Sommerzeit fördern die gedrückte Stimmung.

### Gute Laune herzaubern

Kleine Tricks können helfen, die gute Laune wieder herzaubern: Kaufen Sie sich einen kunterbunten Blumenstrauß und stellen Sie ihn mitten in die Wohnung, wo Sie ihn oft sehen. Nutzen Sie jeden Sonnenschein zu einem Spaziergang an der frischen Luft. Helfen kann auch eine Lichttherapie mit einer speziellen Lampe mit besonders hellem Licht. Vielleicht können Sie die Lampe auch an ihren Arbeitsplatz aufstellen? Kaufen Sie sich voller Vorfreude duftende Badezusätze mit Hopfen, Lavendel oder Melisse, lassen sich ein duftendes Bad ein und lesen Sie den Roman, von dem gerade jemand so geschwärmt hat. Erleben Sie die fremde Fantasiewelt.

### Leichtes Ausdauertraining

Nutzen Sie aber auch leichtes Ausdauertraining. Es füllt das Blut mit frischen Sauerstoff und vertreibt die depressive Verstimmung. Bauen Sie Lebensmittel in ihre Ernährung ein, die ihren Körper wenig belasten und träge machen. Dazu zählen Bananen, Ananas, Nüsse, Haferflocken, Fisch und etwas dunkle Schokolade sowie Gewürze zum Anheizen wie Chili, Pfeffer und Zimt. Auch wenn Sie müde sind, stellen Sie sich den Wecker eher früher. Mut zur Farbe: tragen Sie mal intensivfarbene Kleidung: pink, gelb, blau oder froschgrün – die Welt ist so, wie wir sie uns machen. Gehen Sie hinaus unter Menschen, um nur mal eben einen Kaffee oder Tee zu trinken. Sie kommen vielleicht ins Gespräch, aber auf jeden Fall wieder mit neuen Eindrücken nach Haus.



Die Heimatfreunde erinnern an das 120-jährige Bestehen der Freiwilligen Feuerwehr, Lösch-einheit Stockum, berichten über das neue Seniorenheim und stellen den Kalender für das neue Jahr vor, von links Wolfgang Lippert und Udo Bilgard. Foto: Heimatfreunde

## Erinnerungen an Giersch

### Einblick in das Stockumer Schulwesen

„Wir blicken mal wieder zurück in unser Dorf und haben uns als Hauptthema das ‚Schulwesen von Stockum und Düren‘ ausgesucht“, beginnt das Vorwort der Heimatfreunde Stockum und Düren im neuesten „Einblick“. Wolfgang Lippert und Udo Bilgard stellen jetzt die 11. Auflage im Heimatstübchen vor.



Einblick Nr. 11: Zeichnung der alten Stockumer Schule

Die meisten Informationen in der Vereinsbro-schüre „Einblick Nr. 11“ waren den Erinnerungen von Lehrer und Heimatforscher Walter Giersch entnommen und für das Heft aufbereitet worden. Der Pädagoge hatte von 1945 bis 1985 an der Harkortschule unterrichtet und vieles davon in seinen Tagebüchern festgehalten. So erfährt der Leser, dass die erste Schule in Stockum 1751 in der heutigen Gerdessastraße erbaut wurde. Sie hatte nur einen Raum, die Wände waren aus Lehm, und Stroh deckte das Dach. Ihr folgte bald ein Schulgebäude, bestehend aus Schulraum, Lehrerwohnung und – Ziegenstall. Anschaulich beschrieben in „Einblick Nr. 11“ ist die Entwicklung der Schulen durch die Jahrhunderte bis zur heutigen Harkortschule.

Außerdem erinnern die Heimatfreunde an das 120-jährige Bestehen der Freiwilligen Feuerwehr, Lösch-einheit Stockum, berichten über das neue Seniorenheim, das in 2019 Richtfest feiern konnte, und stellen den Kalender für das neue Jahr vor. Den „Einblick Nr. 11“ gibt es gegen eine Schutzgebühr von 3 Euro im Heimatstübchen an der Hörder Straße 367, donnerstags von 15 bis 17 Uhr. dx

### INFOS: HEIMATFREUNDE STOCKUM UND DÜREN

Für den 22. Januar ist das nächste Grünkohlessen angesetzt. Am 16. Mai unternehmen die Heimatfreunde eine Exkursion nach Bonn zum Haus der Geschichte. Am 6. September ist der Tag des historischen Dreschens. Wegen Schließung der Sportlerklausur findet die Jahreshauptversammlung am Dienstag, 24. März, um 19 Uhr, im Hotel Specht an der Westfalenstraße 104 statt. Auf der Tagesordnung stehen neben Protokollen und Berichten auch Neuwahlen von Vorstandspositionen.

## Bürger-Beobachtungen

Vermutung: Schranken-Schließzeiten länger

Seit Inkrafttreten des neuen Nahverkehrsplans im Dezember vorigen Jahres haben sich einige Annener Bürger bei der SPD-Fraktion im Rat der Stadt gemeldet. Durch eigene Beobachtungen haben sie die Vermutung, dass sich durch den neuen Fahrplan auch die Schließzeiten der Schranken am Bahnübergang Stockumer Straße verlängert haben.

Martin Kuhn und Claus Humbert wüssten gerne von der Wittener Stadtverwaltung dieses: Ist diese Beobachtung korrekt? Falls ja, wie stellt sie sich genau dar und was ist die Ursache? Konnte die Stadtverwaltung selbst schon Auswirkungen auf den fließenden Verkehr beobachten und wie bewertet sie diese? Waren diese Auswirkungen des neuen Nahverkehrsplans der Stadtverwaltung vorab bekannt? Gibt es auch Veränderungen am Bahnübergang Pferdebachstraße? Falls ja, wie werden sie sich auswirken, wenn die Straße wieder vollumfänglich genutzt werden kann? Inwiefern macht sich zusätzlich die aktuelle baustellenbedingte Umleitung der RE 4 über diese Strecke bei den Schließzeiten bemerkbar?

## Landesförderung erhalten

Die Bücherei St. Joseph hat eine Landesförderung erhalten und diese dazu genutzt, neue Themen für die Leser mit aufzunehmen. Wer Anregungen und Freizeittipps, Wanderwege und Radtouren rund ums Ruhrgebiet sucht, wird jetzt in der Bücherei fündig.

Das Büchereiteam hat ein großes Angebot an Freizeitführern mit aufgenommen. Für Kinder und Erwachsene sind über 25 neue Gesellschaftsspiele eingetroffen und stehen zur Ausleihe bereit: Spiele des Jahres 2018 und 2019 sowie andere beliebte und empfohlene Gesellschaftsspiele. Jetzt sind auch über 30 beliebte Tonie-Figuren, die Hörbücher erzählen, in der Bücherei eingetroffen. Eine Tonie-Box, die für das Abspielen benötigt wird, steht gegen Pfand zur Ausleihe zur Verfügung.



„Coming Home“, die Geschichte vom verlorenen Sohn, wird beim Familiengottesdienst im evangelischen Gemeindehaus Rüdighausen am Sonntag, 19. Januar, 11 Uhr, aufgeführt, und zwar vom „Marionettentheater Zappelbude“.

## Pastoralteam verstärkt

Die katholisch Gemeinde in Stockum freut sich, zum 1. Februar einen neuen Mitarbeiter in der Seelsorge begrüßen zu dürfen. Dominik Mutschler, Gemeindefereferent, wird das Pastoralteam verstärken. Bislang ist er in der Kirchengemeinde St. Dionysius, Herne, tätig. Dominik Mutschler ist vielen bei uns kein Unbekannter, da er in der Gemeinde St. Maximilian Kolbe in Stockum aufgewachsen ist.

### „Frieden! Im Libanon und weltweit“

Unter diesem Motto sind Sonntag, 12. Januar, in den Stockumer Gemeinden die Stensinger unterwegs.

## Weihnachtslauf

Vier Siege konnte die DJK BW An-nen beim diesjährigen Weihnachtslauf verbuchen. Beim 1-km-Lauf landeten Aurica Mische, Tristan Reckwitz und Timo Berg in ihren Altersklassen jeweils auf dem 1. Platz. Beim 4,5-km-Lauf – drei Runden durch die Stadt – sicherte sich Tania Kranz den Titel in der W45. Weitere Podiums-plätze steuerten Sina Caspers, Leny Uhde, Mia Güntermann und Johanna Emde bei. Über die 10-km-Distanz startete die Staffel in der Mixed-Erwachsenen-Klasse, obwohl „Kü-ken“ Nele Grunwald nächstes Jahr erstmals in der U18 startet. Auch Sophia Niemeyer und Michelle Müller wurden aus der U20 hochgezogen.



Neben Anna Enniger, die die längere Startstrecke bewältigen musste, liefen die „Oldies“ Mirko Schmidt und Patrick Berg ihr jeweiliges 1,5 km langes Teilstück. Am Ende konnten sich die sechs in einem Feld von sieben Staffeln den Vize-Titel erlaufen.

## „Fit durch Bewegung“

„Schön, dass ihr da seid“, begrüßte Elisabeth Machold (26), Trampolin-Trainerin in der Turnabteilung der SU An-nen, ein Dutzend kleine Mitglieder des Kinder-Verkehrs-Clubs (KVC) in der Kreissporthalle. Für die Fünf- bis Neunjährigen hieß es an diesem trüben Winternachmittag „Halt Dich fit durch Bewegung“. Das Angebot des KVC war mit der Übungsstunde auf dem Trampolin also ein richtiges „Mitmach-Ding“.

Das jugendliche Betreuer-Team mit Johanna (14), Julia (17) und Dalina (14) hatte im Vorfeld schon zwei professionelle Trampolins aufgebaut. Und die kleinen Nachwuchsturner - in lockerer Sportkleidung und mit Stoppersocken - bestaunten ehrfürchtig die großen Sportgeräte. Doch die Trainerin nahm allen spielerisch, sportlich die Angst. „Aufwärmen vor dem Sport“ - ist das A und O“, schärfte sie den Kindern ein. Und los ging - mit dem „Tierfänger“ und mit Dehnübungen. Mia (5) lief immer wieder zu ihrem Papa und rief: „Mach doch bitte mit!“ Danach ging es zum Trampo-



lin. Elisabeth Machold erklärte, dass ein Wettkampf-Trampolin eigentlich nur für große Leute vorgesehen sei. Aber in dieser privaten Schnupperstunde des Kinder-Verkehrs-Clubs gäbe es mal eine große Ausnahme: „Aber immer hübsch der Reie nach und einer nach dem anderen.“ Zuerst mussten alle mit kleinen Schritten über die beiden vier mal zwei Meter großen, elastischen Flächen gehen, um das richtige „Feeling“ zu bekommen. Dann folgten ganz kleine Sprünge. Leon, Lizzy, Anne, Simon, Amalia und Mia hüpfen munter wie

Grashopper von einem Trampolin aufs nächste. Von Übung zu Übung wurden die Kinder mutiger. Selbst die kleine Mia hatte alle Scheu vergessen und war Feuer und Flamme. Schritt für Schritt wurden die Übungen schwieriger. Im Sprung gestreckt bleiben oder die Knie anziehen. Schwieriger war es, danach auf der wackeligen Fläche das Gleichgewicht zu halten. „Aber alles reine Übungssache“, versicherten die Trainerinnen. Die Sprünge wurden höher und der Geräuschpegel lauter. Nach 90 Minuten waren alle total begeistert von der Schnupper-

stunde. Und mit Sicherheit war es nicht das erste und letzte Mal auf einem Trampolin.

„Als der Verkehrsclub angefragt hatte, war ich von der Idee gleich begeistert“, so Elisabeth Machold. „Learning by doing, ausprobieren und neugierig machen - so kann man Kinder für den Sport begeistern.“ Allgemeines Trampolin-Training der SU An-nen findet übrigens jeden Freitag von 17 bis 18.30 Uhr in der Kreissporthalle statt. Newcomer sind bei einem kostenlosen Probetraining herzlich willkommen.

Barbara Zabka

Auf dem Foto gratulieren die Koordinatorin des Qualifizierungs-angebotes, Cornelia Oestereich (r) und AWO-Mitarbeiterin Jana Thiele (4.v.r) den Teilnehmer/innen zum erfolgreichen Abschluss mit Zertifikat (Foto: AWO EN). Einige haben bereits im Januar die neue Arbeit aufgenommen. Drei Monate saßen sie selbst wieder auf der Schulbank, um Kinder und Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf künftig im Schulalltag unterstützen zu können. Fachdozenten vermittelten den Teilnehmern grundlegende Kenntnisse, unter anderem in den Bereichen Kommunikation, Gesprächsführung, Deeskalation, Behinderungsformen aber auch im praktischen pflegerischen Bereich. In einem Abschlusskolloquium stellten sie jeweils ein von ihnen bearbeitetes Thema rund um ihre künftigen Aufgaben vor.

## Qualifikationskurs für Schulbegleiter



Ein neuer Qualifikationskurs beginnt bei der AWO EN im Februar. Das Anmeldeverfahren läuft. Umfassende Informationen zu dem Qualifizierungsangebot gibt es am Dienstag, 28. Januar, von 10 bis 11.30 Uhr im Kälberweg 2 in Witten-Annen. Interessenten sind herzlich eingeladen.

Nähere Informationen gibt es auch unter Tel. 0 23 02/9 84 08 20.

**■ bewährte Leistung**  
**■ bekanntes Team**  
**■ neuer Platz**

**■ Kostenloser Hol- + Bringdienst**  
**■ Smart-Repair Ausbeulen ohne Lackieren**  
**■ im Kaskofall kostenloser Leihwagen**  
**■ von Standox ausgezeichnete Fachbetriebe**

**■ Hagelschadenzentrum**  
- seit Sommer 2008  
- in Zusammenarbeit mit Global Hail  
**■ Dekra geprüfte Fachwerkstatt für Unfallinstandsetzung**  
**■ Wohnmobil- + Fahrzeugaufbereitung**

**10 Jahre in Folge Werkstatt Ihres Vertrauens.**

58455 Witten • Tel.: 0 23 02/2 30 - 32  
www.autolackiererei-giesselbach.de **Cörmannstr. 16**

Seit 50 Jahren!

**Kfz-Meisterbetrieb**

**Ihr kompetenter Partner bei Problemen rund um Ihr Fahrzeug!**

**AU täglich – HU Prüfstützpunkt TÜV Rheinland**

Bodenborn 32  
58452 Witten-Bommern  
Tel. 023 02/3 03 13  
Fax 023 02/39 03 19  
www.kfz-technik-sittart.de

**kogelheide**  
*Willkommen in der Auto Familie.*

**Ihr offizieller Servicepartner für Volkswagen, Audi, Skoda, VW Nutzfahrzeuge & Iveco.**

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin unter 02302 / 970 200  
**Attraktive Aktionen** rund um das Thema Service unter www.kogelheide.de

**KFZ Ralf Kleppe Witten**

**Wir können alle Marken von Alfa-Romeo bis Volkswagen**

Wartung-Inspektion · Reifen und Bremsen  
Elektronik-Diagnose  
Unfallschaden-Reparatur und deren Abwicklung  
Motoroptimierung – mechanisch und via Chiptuning  
Klimaanlagen · Auspuffanlagen und vieles mehr ...

**KFZ Ralf Kleppe**  
Cörmannstr. 20 · 58455 Witten  
Tel.: 0 23 02/5 20 52 · www.kfz-ralf-kleppe.de

## Beschwerden halten an Die Talbrücke wird erst 2021 überarbeitet

Die Talbrücke Hammertal wird erst 2021 überarbeitet, ein neuer Fahrbahnbelag wurde zugesagt. Laute Knallgeräusche stehen im Mittelpunkt der Kritik.

„Immer wieder werde ich darauf inzwischen von Bürgern angesprochen, die nicht einmal direkt in der Rüsbergstraße oder im unmittelbaren Umfeld der Talbrücke Hammertal wohnen“, erklärt Martin Kuhn, einer der stellvertretenden Vorsitzenden der SPD-Ratsfraktion. Wie er vom „Landesbetrieb Straßenbau Nordrhein-Westfalen“ (Straßen.NRW) erfuhr, ist mit einer Entlastung vom Lärm der Talbrücke, deren Fahrbahnübergänge laute Knallgeräusche verursachen, erst ab 2021 zu rechnen. Grundsätzlich soll zudem der Streckenabschnitt der A 43 mit beiden Brücken perspektivisch einen Straßenbelag erhalten, der Buchholz/Kämpfen eine Lärminderung verspricht. Als zuständiges Ratsmitglied für diesen Stadtteil und als Vorsitzender des Verkehrsausschusses hatte Martin Kuhn erneut den Landesbetrieb angeschrieben. „Ende 2017 war mir mitgeteilt worden, dass über eine solche lärmdämmende Maßnahme nachgedacht wird“, erklärt er. „Das hierfür eingeholte Angebot lag allerdings preislich nicht in einem vertretbaren und vor allem nicht genehmigungsfähigen Rahmen, sodass davon leider Abstand genommen werden musste“, teilte ihm Thomas Oehler, Leiter der Autobahnniederlassung Hamm, mit. Gleichzeitig bestätigte er, dass die Instandsetzung nach wie vor für das Jahr 2021 vorgesehen ist. Die Fahrbahnübergänge, die jetzt den Lärm verursachen, sollen dann „auf jeden Fall im Rahmen der technischen Möglichkeiten lärmgemindert ausgeführt werden.“ Dort und auch auf der Autobahnbrücke an der Rüsbergstraße könne kein Flüsterasphalt verwendet werden. Sein Einsatz sei aus technischen Gründen auf Brücken bislang überhaupt nicht möglich. Bei der nächsten turnusgemäßen Erneuerung der Fahrbahndecke sei es vorgesehen, für diesen Abschnitt der A 43 durchgängig eine andere, lärmindernde Straßenoberfläche zu wählen. Grundsätzlich, sagt Oehler, seien die Autobahngeräusche an der Brücke Rüsbergstraße anders zu bewerten als an der Talbrücke Hammertal.

**Holger Peters**  
**Kraftfahrzeug-Sachverständiger**

Jägerstraße 8  
58453 Witten  
Telefon: (0 23 02) 7 73 12  
Telefax: (0 23 02) 7 20 90  
Mobil: (01 79) 9 72 10 40  
Mail to: gutachten-peters@t-online.de

**Auto-Fritz**  
**WITTEN**  
**Meisterbetrieb**

**Haben Sie Probleme mit Ihrem Fahrzeug?  
Bei uns ist Ihr Auto in den richtigen Händen!**

**Hans-Böckler-Straße 1 - Ecke Herbeder Straße**  
**Telefon & Fax 023 02/5 15 65 + 27 50 86**

- Anzeige -

## Qualität spricht sich rum Für jedes Problem rund um Ihr Auto findet Martin Mecke mit seiner Firma Mecke Motorservice eine Lösung

Seit 1993 ist Martin Mecke als selbstständiger KFZ-Meister mit Firmensitz auf dem Grundstück bei Lanwehr Witten tätig. Im Jahr 2000 ergab sich die Möglichkeit die Nachfolge von Heinz Serczysko, der aus Altersgründen den Betrieb abgab, anzutreten und auf die Frankensteiner Straße umzuziehen.

Seit der Vergrößerung des Gebäudes bietet Familie Martin Mecke mit ihrem Team, bestehend aus acht Mitarbeitern inkl. Meistern, den kompletten Service von A-Z rund um das Auto an.

Verkehrsgünstig gelegen im Städtedreieck Witten – Bochum – Dortmund hat sich die besondere Leistung der Werkstatt, zum Beispiel die Beratung rund um das Auto mit einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis, sehr schnell herumgesprochen. So kommen die Kunden aus dem gesamten Ruhrgebiet – z.B. Bochum, Essen, Hagen und Dortmund.

**M MECKE MOTORSERVICE**  
KFZ-MEISTERBETRIEB  
KAROSSERIE-FACHBETRIEB  
AUTOLACKIEREREI

- Karosserie-Fachbetrieb
- Fahrzeugtechnik • Fahrzeugelektrik
- Autolackiererei • Klimageservice
- Automatikgetriebeservice & -spülung (Mercedes Benz 7G BMW/V.A.G. SDG ETC)

Frankensteiner Str. 22 • 58454 Witten (nahe TÜV) • Tel.: 0 23 02 / 91 21 91

### Rundum-Sorglos-Paket

Zum Rundum-Sorglos-Paket von Mecke Motorservice gehören unter anderem die Instandsetzung von Unfallschäden und Karosserie, Lackierung und Anfertigung von Teilen sowie Wartung & Service inkl. Garantie.

„Als KFZ Meisterbetrieb, dürfen wir, nach Herstellerangaben aller Marken, die Übernahme der Kundendienstmaßnahmen zur Produktverbesserung vornehmen“, so Martin Mecke. Dazu gehören unter anderem der Automatik-Ölwechsel im Standardprogramm sowie, nach Vorgaben bei 60.000 bis 90.000 km Laufleistung, die Möglichkeit des Spülens oder der Wechsel des Getriebeöls.

Zum weiteren Service gehört die Bereitstellung von Ersatzfahrzeugen, hier steht eine Ersatzwagenflotte von insgesamt 14 Fahrzeugen-Kleinwagen-Kombis, davon zwei mit Automatik, bereit. Leihgebühren fallen nicht an, lediglich aufgetankt müssen die Fahrzeuge zurückgegeben werden.

Im Notfall ist auf die Werkstatt Verlass, da auch die Abholung vor Ort und das Abschleppen des Fahrzeuges zur Werkstatt zum Kundendienst gehört.

Bei Inspektionen oder Reifenwechsel kann in der gemütlichen Sitz-ecke bei Kaffee gewartet werden oder man nimmt den freundlichen Hol-und-Bring-Service in Anspruch.

Nach einem Schaden bietet Martin Mecke auch die Möglichkeit einer Beratung zum Versicherungsschutz an, hier gibt es Kooperationspartner wie zum Beispiel die Nürnberger Versicherung Nikolas Bitter oder bei Rechtsberatung die Rechtsanwaltskanzlei Sven Koch in Witten.

### SAT 1 Fernsehen zu Besuch bei Mecke

Ein weiterer Schwerpunkt der Werkstatt ist die Instandsetzung, Pflege und Wartung von Oldtimern.

Außergewöhnliche Restaurationen, wie z.B. die Instandsetzung eines der Dortmunder Nashörner, sind in der Fachwerkstatt möglich. Dies wurde bereits in einer Sendung auf SAT 1 im Fernsehen dokumentiert (siehe Foto rechts oben).



Die Qualität der Werkstatt hat sich schnell herumgesprochen, so dass die umliegenden Firmen, z.B. Familien- und Krankenpflege, WEG und Mietern Witten Mitte, der Firma Mecke Motorservice die Wartung des kompletten Fuhrparks übertragen haben.

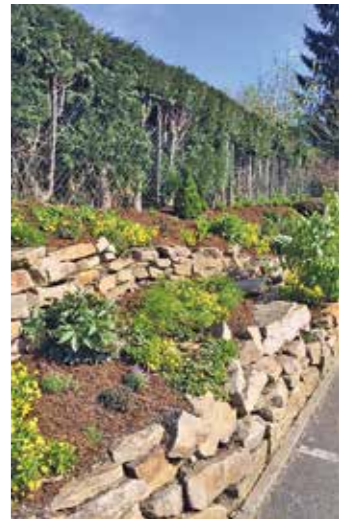
### Sponsoring in der Jugendarbeit

Hervorzuheben ist die Jugendarbeit, vom Sponsoring der Sportvereine über die Bereitstellung von Plätzen für Schulpraktika bis hin zur Ausbildung als KFZ-Meister. Dies liegt Martin Mecke besonders am Herzen. Die meisten früheren Azubis wurden in den Betrieb, nach erfolgreicher Prüfung, übernommen und arbeiten weiter im Betrieb und nehmen die Unterstützung zur Weiterbildung bis zum KFZ-Meister sehr gerne an.

### Heimat für das Bienenvolk

Ein weiteres Anliegen der Familie Mecke ist der pflegliche Umgang mit der Umwelt auf dem Werkstattgrundstück. „Dies ist uns besonders wichtig gewesen – Werkstätten haben in dieser Hinsicht ja nicht den besten Ruf“, so Martin Mecke. „Deshalb hat bei der Gestaltung der neuen Gartenanlage ein eigenes Bienenvolk ein wunderbares Zuhause bei uns gefunden.“

Das Image-Magazin wünscht Martin Mecke, seiner Familie und den Mitarbeitern viele weitere erfolgreiche Jahre.



- **Baufinanzierung**
  - **staatl. Wohnriester-Förderung**
  - **Modernisierungskredite**
  - **Zinssicherung mit Bausparen**
- Alles aus einer Hand!**

**LBS** -Bezirksleiter Oliver Hamacher  
Berliner Str. 10 • 58452 Witten • Tel.: (02302) 91 46 40

**Stuckateurbetrieb  
H.-J. von Orlikowski**

Wärmedämmung	Sanierung von Altfassaden
Außen- und Innenputze	Reparaturarbeiten
Trockenbau	Fliesen- und Natursteinverlegung

An der Bömmerdelle 3 • 44892 Bochum  
Tel. 02 34/3 61 84 33 • Fax 02 34/3 61 84 32  
Mobil 01 75/5 68 12 39 • E-Mail: hjvorli@aol.com

**Benking & Gibis GmbH**

Elektro Benking & Gibis GmbH  
Wittener Bruch 43 • 58453 Witten  
Telefon 0 23 02/8 49 50  
Telefax 0 23 02/91 28 64  
info@elektro-benking-gibis.de

- Elektroinstallationen
- Nachtspeicher-Steuerungsbau
- Nachtspeicherheizungen
- Fußbodenheizungen
- Satelliten-Anlagen
- Beleuchtungstechnik
- Netzwerk-Anschlüsse und -Anlagen
- Photovoltaik-Anlagen
- Blitzschutz-Anlagen

**Wärme - Wasser - Wohlbehagen  
WILGENBUS**

Sanitär  
Heizung  
Klima  
Wartung

Inh. Filipe Pereira • Crengeldanzstraße 17 • 58455 Witten  
☎ 02302-281710 • info@wilgenbus.com • www.wilgenbus.com

Ist Ihre Versicherung noch aktuell - und preiswert?  
**Richtig versichert?**

Könnte es sprechen, würde so manches Girokonto im Januar stöhnen und ächzen. Der Grund: die Versicherungen ziehen oft im ersten Monat des Jahres ihre Beiträge ein. Der Jahresanfang ist daher auch ein guter Zeitpunkt, einen kritischen Blick auf die bestehenden oder erforderlichen Versicherungen zur Absicherung von Gesundheit, Beruf und Haus zu werfen.

**Versicherer bieten selten freiwillig günstigeren Tarife an**  
Nicht selten besteht erheblicher Aktualisierungsbedarf, da oft die vor Jahren versicherten Risiken nicht mehr der aktuellen Lebenssituation entsprechen. Sei es, dass Kinder mittlerweile die Familie erweitert haben und gar schon im Berufsleben stehen, aber der Versicherung nicht gemeldet sind, sich die Gesundheit verschlechtert oder der Ruhestand geplant wird. Umgekehrt die Kleinen längst erwachsen sind und zwischenzeitlich im eigenen Leben stehen.

Auch die marktüblichen Versicherungsbeiträge können sich durchaus geändert haben. Solange sich der Verbraucher nicht meldet, sehen Versicherer meist keinen Anlass, von sich aus über die Höhe der Prämien zu sprechen. Lässt der Versicherte bei einem Anruf durchblicken, dass er über einen Versicherungswechsel nachdenkt, bewegen sich Versicherungen oft erstaunlich bei Fragen zur Höhe ihrer Prämien.

**Privathaftpflicht steht ganz oben**  
Die Privathaftpflicht sollte bei den Versicherungsverträgen ganz oben stehen, haftet doch jeder Mensch für Schäden in unbegrenzter Höhe, die er anderen zufügt. Die Gefahr besteht, bei einem verursachten Schaden die eigene Lebensgrundlage zu verlieren. Da kommt es nicht auf eine zerbrochene Vase an, sondern eher auf die Fälle, in denen Mitmenschen schwer verletzt werden.

Kein Einzelfall, wenn der Jahresbeitrag einer Privaten Haftpflichtversicherung über die Jahre eine Höhe von 200 Euro erreicht hat - für eine Risikoabdeckung, die dem Stand von vor zehn Jahren und mehr entspricht. Marktüblich ist eine Prämie von 40 Euro aufwärts mit einer vielfach höheren Risikoabdeckung. Laut Stiftung Warentest sollte eine solide Privathaftpflicht ein Risiko von 10 Millionen Euro für Personen- und Sachschäden abdecken. Kinder sind im Vertrag der Eltern einbezogen, brauchen aber nach der ersten Ausbildung grundsätzlich einen eigenen Vertrag. Vergleichsportale im Internet erleichtern die Marktanalyse.

**Versicherung gegen Berufsunfähigkeit Vorzug geben**  
Mit dem Eintritt ins Berufsleben sollte auch eine Versicherung gegen die Folgen einer Berufsunfähigkeit abgeschlossen werden. Sie tritt ein, wenn durch eine Krankheit das Einkommen wegfällt. Frühzeitig auch an das zunehmende Alter denken und überlegen, eine Krankenhauszusatzversicherung zur Abdeckung von besonderen Behandlungen und den Kosten für ein Einzelzimmer zu vereinbaren. Immer dann, wenn der Wegfall eines Einkommens nicht mehr aufgefangen werden kann, wie beispielsweise beim Kauf einer Immobilie, kann eine Risikolebensversicherung helfen. Zur Immobilie gehört auch eine Wohngebäudeversicherung - aufgrund des zunehmenden Klimawandels mit Einschluss einer Elementarversicherung. Weitere Risiken des Lebens lassen sich für die schönsten Wochen des Jahres sinnvoll durch eine Auslandsreisenkrankensversicherung auf-fangen. Die eigene Krankenversicherung übernimmt in der EU nur teilweise entstehende Behandlungskosten - in den USA zahlt sie in der Regel gar nicht. dx

Nächster Erscheinungstermin:  
**Image** Donnerstag, 06.02.2020  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 22.01.2020

**ENERGIE, WIE FÜR MICH GEMACHT**

- ✓ 3 Strom- und Gas-Tarife zur Auswahl
- ✓ bis zu 2 Jahre Preisgarantie\*
- ✓ 100 % Ökostrom – automatisch und ohne Aufpreis
- ✓ Online-Kundencenter

\* Der Endpreis ist über die Erstlaufzeit des Vertrages konstant. Ausnahme: Einführung neuerlicher hoheitlicher Belastungen oder Änderung der Umsatzsteuer können entsprechende Anpassungen des Preises herbeiführen.

# Lauterbach GmbH

Schreinern nach Maß

- Möbel nach Maß
- Treppenbau
- Innenausbau
- Wintergärten aus Holz und Kunststoff
- Fenster & Haustüren
- Sicherheits-Schließsysteme
- Tür- und Fensteröffnungen Tag und Nacht
- Reparaturen etc.

Friedrich Lauterbach GmbH  
Wüllener Feld 9b · D-58454 Witten

**02302/96260-0**  
[www.schreinerei-lauterbach.de](http://www.schreinerei-lauterbach.de)

*Lauterbach*  
BESTATTUNGEN  
Bommerholzer Straße 40 a  
0 23 02 / 3 10 44

Gepürfter Bestatter  
Tag und Nacht  
Mitglied der Innung

## 7 Tipps gegen Kondenswasser

### Beschlagene Fenster im Winter

#### Gleichmäßige Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit reduzieren

Kondenswasser an den Fenstern ist im Winter kein neues Phänomen. Das Kondensat entsteht immer dann, wenn feuchte Luft abkühlt. Dann bildet sich an kalten, glatten Oberflächen wie Fenstern oder Fliesen ein dünner Wasserfilm. Durch ihre exponierte Lage sind oft vor allem die Dachfenster betroffen. Für die Bewohner sind beschlagene Fenster ein deutliches Zeichen zum Lüften!

Übrigens kann Kondenswasser auch dann an den Fenstern auftreten, wenn das Haus gut gedämmt ist! Denn wenn Fugen und Ritzen luftdicht verschlossen sind, findet ein Luftaustausch darüber nicht mehr statt. Oft unbemerkt sinkt dann die Raumluftqualität, weil nicht ausreichend gelüftet wird. Ignorieren sollten die Bewohner beschlagene Fenster nicht, sonst kann Schimmel die Folge sein.

#### 7 Tipps zum Reduzieren von Kondenswasser an den Fenstern

Kondenswasser möglichst rasch entfernen und Fenster oder Fliesenflächen trockenwischen. Beschlagene Fenster sind ein Warnsignal: Jetzt unbedingt lüften! Mehrmals täglich mehrere Minuten Stoßlüften



Eisblumen außen, Kondenswasser innen: Dachfenster sind aufgrund ihrer exponierten Lage besonders oft betroffen  
Foto: Energie-Fachberater.de

Ist bei der Heizung eine automatische Nachtabsenkung eingestellt, sollte noch einmal gründlich gelüftet werden, bevor sich die Heiztemperatur absenkt. Dadurch wird vermieden, dass die warme Raumluft beim Abkühlen kondensiert. Eine konstante Raumtemperatur hilft, beschlagene Fenster zu vermeiden. Ideal sind etwa 20°C und eine relative Luftfeuchtigkeit von ungefähr 40 - 60 %. Beim Kochen und Duschen die Türen schließen, damit sich die Feuchtigkeit nicht verteilt, und das Fenster öffnen. Luftbefeuchter und Verdunster an Heizkörpern vermeiden. Wäsche nach Möglichkeit nicht in den Wohnräumen trocknen, um die Luftfeuchte nicht zusätzlich zu erhöhen.

Quelle: Energie-Fachberater.de

## Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach  
Büro Witten  
☎ 0 23 02 - 2 77 84 49

[www.isotec-sprockhoevel.de](http://www.isotec-sprockhoevel.de)

**ISOTEC**  
Wir machen Ihr Haus trocken

## Biologisch renovieren

Ob für den frischen Anstrich der Innenwände oder den neuen Fußboden im Wohnraum: Bei Renovierungsarbeiten achten Verbraucher immer mehr auf die Unbedenklichkeit der verwendeten Baustoffe. Denn ein gu-

traut sind und über einschlägige Erfahrungen bei der Auswahl und Verarbeitung geeigneter Materialien verfügen. Wer seinen Wohnräumen einen neuen Look verpassen und dabei keine Kompromisse in puncto Gesundheit eingehen möchte, findet auf [gelbeseiten.de](http://gelbeseiten.de) Unternehmen mit dem nötigen Expertenwissen. Geht es speziell um die Renovierung von Innenwänden, bietet Gelbe Seiten aber noch mehr: Mit dem Maler Vermittlungsservice erhalten Nutzer auch in Zeiten überbuchter Handwerksbetriebe schnell und unkompliziert Hilfe. Dazu einfach auf [gelbeseiten.de](http://gelbeseiten.de) gehen und eine Anfrage erstellen. Anhand der Angaben werden passende Fachbetriebe ermittelt und informiert. Anschließend erhält der Nutzer eine Übersicht aller Profis, die Interesse an dem Auftrag haben und diesen zeitnah bearbeiten können. Gut zu wissen: Die eigenen Adressdaten werden erst übermittelt, nachdem man sich für einen Anbieter entschieden hat. *txn*

### Der Gesundheit zuliebe

tes Raumklima stärkt das Wohlbefinden. Insbesondere Kinder, Senioren und Allergiker reagieren empfindlich auf Schadstoffe in der Raumluft, die manche Bau- und Wohnmaterialien absondern. Um versteckte Risiken auszuschließen, können Öko-Labors eine verlässliche Orientierung bieten. Mit dem Blauen Engel, Emicode oder Natureplus zertifizierte Materialien stellen sicher, dass mit dem Baustoff keine bedenklichen Chemikalien ins Haus kommen. Für die richtige Beratung und Umsetzung sind qualifizierte Fachbetriebe gefragt, die mit dem Thema Wohngesundheit ver-



Gesunder Anstrich für ein besseres Wohnklima: Versierte Fachbetriebe haben das nötige Know-how, um bei Renovierungsarbeiten ökologisch ein-

wandfreie Materialien einzusetzen. Der Vermittlungsservice der Gelben Seiten hilft, den richtigen Maler zu finden. Foto: luanateutzi/iStock



## Diakonie Ruhr

Jetzt selbst konfigurieren unter [www.muellkammerbox.de](http://www.muellkammerbox.de)

### Verschönern Sie Ihren Vorgarten mit einer Design-Müllkammerbox!

Werkstatt Constantin-Bewatt  
Hiltroper Straße 164, 44807 Bochum



## Hausapotheke jährlich prüfen

Die meisten Unfälle passieren in den eigenen vier Wänden. Eine gut sortierte Hausapotheke dient bei leichten Schmerzen, Verletzungen oder Unwohlsein als schneller Helfer. Es ist wichtig, Medikamente und Verbandsmittel regelmäßig zu überprüfen. Worauf ist dabei zu achten? Dr. Thomas Wöhler, Gesellschaftsarzt der Barmenia Versicherungen, rät: „Die Hausapotheke sollte mindestens jährlich überprüft werden – unter anderem auch darauf, ob der Bedarf aller Familienmitglieder berücksichtigt ist.“ So kann es beispielsweise nötig sein, verschiedene Schmerzmittel vorrätig zu haben. Zäpfchen für Säuglinge eignen sich für Kleinkinder mit Fieber nicht mehr. Während der Schwangerschaft benötigen Frauen ebenfalls häufig eine andere Medikation als vorher. Mitunter verändern akute oder chronische Erkrankungen den Bedarf. Wird beispielsweise bei einem Familienmitglied Diabetes diagnostiziert, müssen aufgrund möglicher Wechselwirkungen eventuell Arzneimittel in der Hausapotheke ausgetauscht werden. Tipp: Mit der Gesundheits-App Vivy, die einige Krankenversicherungen und -kassen kostenfrei anbieten, ist schnell geklärt, ob sich Medikamente gegenseitig beeinflussen. Dazu muss lediglich der Code auf der Packung eingescannt werden. Wichtig ist Schachtel und Beipackzettel gemeinsam mit der Arznei in der Hausapotheke aufzubewahren. Dann lässt sich nicht nur nachlesen, wie das Medikament korrekt dosiert wird, auch das Haltbarkeitsdatum bleibt im Blick.



Der Inhalt der Hausapotheke sollte regelmäßig kontrolliert werden. Antonio Guillem/123rf/Barmenia

## Küchenstudio

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

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73+75!

**HK** Küchen  
Stefan Harke – Harke Küchen  
Planung – Verkauf – Montage  
– Küchenumzüge

**45549 Niedersprockhövel Hauptstraße 71**  
Telefon 023 24 / 7 85 80 [kuechen-harke@gmx.de](mailto:kuechen-harke@gmx.de)  
Mobil 0177 / 49 35 28 4 [www.kuechen-harke.de](http://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

## MEHR ALS EIN DACH ÜBER DEM KOPF

Attraktives Wohnen in Witten-Annen

**WWO**  
Wohnungsgenossenschaft  
Witten-Ost eG

☎ 02302 93368-0  
✉ [kontakt@wwo-witten.de](mailto:kontakt@wwo-witten.de)

Informationen & Wohnungsangebote finden Sie unter [www.wwo-witten.de](http://www.wwo-witten.de)





## Silvesterlauf FunVorRun Hohenstein und Berliner

Ein bewegtes Jahr rundete die neue Laufgruppe „FunVorRun Witten“ jetzt mit ihrem ersten Silvesterlauf ab. Mit neuen Trikots – großer Dank geht an den Steuerberater Carsten Bröckelmann und die Gemeinschaftspraxis der Inneren Medizin – stellte sich die Gruppe zum Foto am Bergerdenkmal und nahm das letzte Mal in 2019 die Laufrunde über den Hohenstein unter ihre Füße. Gemäß ihrem Motto „Lächelnd ins Ziel“ schlossen die rund 40 Freizeitsportler ihren Lauf am Parkplatz Hammerreich ab – warteten doch Berliner und heißer Punsch auf die Gruppe. Seit Neujahr 2020 ist die eigene homepage [www.funvorrund-witten.de](http://www.funvorrund-witten.de) mit Infos über die Lauftreffs, kleinen Berichten und Infos über geplante Aktivitäten geöffnet.

Eva Poell, Ulrike Bonnet und Jola Lorenz ließen sich nach dem schönen Lauf einen Berliner schmecken.



## Nachwächter im Glühweintreff

Der Glühweintreff in Herbede ist seit Jahren in der Weihnachtszeit ein willkommener Anlaufpunkt für alle Herbeder und derer, die mal gemütlich und genüsslich Glühwein & Co. genießen möchten. Die Erlöse werden wohltätigen Einrichtungen und Zwecken zugeführt und gespendet.

Wie schon in den Jahren zuvor haben auch in diesem Jahr die Nachwächter Herbede ihren Beitrag geleistet und am 28. Dezember ein 3-Stunden-Benefizkonzert gegeben. Bei sehr gutem Besuch und Zuspruch wurde getanzt, gesungen und gelacht. In der Besetzung Deti, Volli, Jörg und Helmut (Foto: untere Reihe von li. nach re.) boten die Nachwächter ein Programm aus alten und aktuellen Songs, mal ruhig, mal rockig – aber immer schunkel-, tanz- und mitsingbar. Ein Abend voller Freude und gemeinsamer Zeit. Dieses „in entspannter Atmosphäre genießen“, gerade dieses zeichnet Herbede mit seinem Glühweintreff und seine Herbeder Bürger und Freunde aus. Ein besonderer Dank für diesen Abend und das besondere Engagement geht an das Team vom Glühweintreff, an Udo, Michael, Heinz und Michael.



## Gabentisch für Bedürftige

Einen Berg liebevoll verpackter Geschenke hat das Team des Altenzentrums am Schwesternpark Feierabendhäuser bei der diesjährigen Päckchenaktion der Einrichtung an die Ehrenamtlichen der Creativen Kirche überreicht. Sie wurden am 2. Weihnachtsfeiertag bei der Aktion „Tischlein deck dich“ nach dem Festessen an die Gäste verteilt.

Um die Weihnachtsfeier für Bedürftige zu unterstützen, zu der die Creative Kirche in die Christuskirche an der Sandstraße einlud, haben die Feierabendhäuser wieder Präsente gesammelt. Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Angehörige des Altenzentrums sowie zahlreiche Mitarbeitende anderer Einrichtungen auf dem Gelände der Diakonie am Schwesternpark haben in den Wochen vor Weihnachten fleißig Päckchen geschnürt. Darin befanden sich überwiegend haltbare Lebensmittel, Süßigkeiten und Hygieneartikel. Besonders aktiv waren diesmal das Familienzentrum im Diakoniewerk Ruhr, das Fachseminar für Altenpflege und die Personalabteilung der Diakonie Ruhr. Aber auch Wittener Bürgerinnen und Bürger haben sich beteiligt. „Es haben einige Menschen angerufen, die im Internet von der Aktion gelesen haben“, freute sich Manuela Söhnchen vom Sozialen Dienst.

Das Team des Altenzentrums am Schwesternpark Feierabendhäuser übergibt die gesammelten Päckchen an Sebastian Sendzik und Franziska Schaeben (3. + 4. v. l.) von der Creativen Kirche. Foto: Jens-Martin Gorny



## Freie Bahn für alle weiblichen Flitzer!

Eine Straftat, die nur ein Mann begehen kann

**Man(n) mag es kaum glauben: auch nach jahrelangem Kampf der Verfechter für Gleichberechtigung und #metoo gibt es im deutschen Strafrecht einen Paragraphen, gegen den nur Männer verstoßen können. Gemeint ist der § 183 StGB: „Exhibitionistische Handlungen“.**

In Absatz 1 lässt er keinen Zweifel darüber, wer zur Verantwortung gezogen wird, sollte er/sie sich nackelig machen: „Ein Mann, der eine andere Person durch eine exhibitionistische Handlung belästigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.“ Diese Entscheidung ist auf Anhieb vielleicht nicht ganz zu verstehen, heißt es doch in unserem Grundgesetz: Alle Menschen sind gleich. Untermuert wird dieser Paragraph sogar durch ein Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2002. Die Richter bezogen sich dabei wiederum auf eine Entscheidung aus 1957, wonach „die männliche (Homo-) Sexualität unvergleichlich viel stärker als die weibliche in der Öffentlichkeit in Erscheinung tritt, was wesentlich durch das größere weibliche Schamgefühl und die größere Zurückhaltung der Frau in Geschlechtsfragen bedingt sein dürfe.“

So bleibt das Präsentieren der nackten Geschlechtsorgane beim Mann als „Exhibitionismus“ strafbar, bei der Frau dagegen ist strafrechtlich nichts zu befürchten.

Unterschiedslos angewendet wird dagegen die „Erregung öffentlichen Ärgernisses“, bei der aber im Vergleich zum Exhibitionismus strengere Voraussetzungen erfüllt sein müssen. dx



## Wanderungen im Januar

**So. 12.01.** 10 Uhr  
**Durch das Muttental ins Steigerhaus**

Wir wandern durchs Muttental zum Steigerhaus und treffen uns dort zum Grünkohlessen; ca. 10 km. Treffpunkt Wanderparkplatz an der Nachtigallstraße. Anmeldung bei Tel. 02302/83194 bis 05.01.20 erbeten.

**Mi. 15.01.** 13.30 Uhr  
**Nachmittagswanderung** durchs Ruhrtal zum „Zollhaus“ in Herbede. Treffpunkt Ruhrstraße am Böckchen.

**So. 19.01.** 10 Uhr  
**Rund um die Uni BO.** Wir wandern durch Wald und Feld und über den Uni-Campus auf leichten Wegen zum Kennader Stausee; ca. 12 km; Einkehr bei „Cigo's“. Treffpunkt Platz der Gedächtniskirche, PKW-Anfahrt.

**Mi. 22.01.** 13.30 Uhr  
**Nachmittagswanderung** durchs Borbachtal und über den Ardey nach Annen zum „Cafe Baudach“. Treffpunkt Ruhrstraße am Böckchen.

**So. 26.01.** 9 Uhr  
**Wittener Umgebung** Wir wandern durchs Buchenholz und um den Wartenberg; eine mittelschwere Wanderung; ca. 13 km; Einkehr im Res-

taurant „Artemis“. Treffpunkt Platz der Gedächtniskirche, PKW-Anfahrt. Beginn der Wanderung: 9.30 Uhr, Parkplatz Ardey/Herdeckerstraße.

**Mi. 29.01.** 13.30 Uhr  
**Nachmittagswanderung** über Nachtigallstr., Steinhausen durchs Muttental zum „Steigerhaus“. Treffpunkt Ruhrstraße am Böckchen.



Inh. Monika König-Stein

- Erd-, Feuer- und Seebestattung
- Überführung
- Abwicklung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge

Crengeldanzstraße 34 · 58455 Witten  
Telefon **02302/56615**  
E-Mail: [info@koenig-bestattungshaus.de](mailto:info@koenig-bestattungshaus.de)  
[www.bestattungshaus-koenig.de](http://www.bestattungshaus-koenig.de)

# Image

**Titelbild:** Zeichnung: Rainer Schletter  
**Herausgeber:** Monika Kathagen, Wasserbank 9 · 58456 Witten  
**Verlag und Redaktion:** Kathagen-media press  
E-Mail: [uk@kamk.de](mailto:uk@kamk.de), [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) **☎ 02302/98 38 980**

**Anzeigen und Redaktion:** Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Cornelia Hamacher, Monika Kathagen, Ulrike Lindner, Jessica Meckler, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter, Thomas Strehl (Es gilt die Verlagsanschrift)  
**Verteilung:** DBW Werbeagentur GmbH, Bochum  
**Druck:** Frank Druck GmbH & Co. KG / Eversfrank Gruppe, Preetz  
**Erscheinungsweise und Auflage:**  
Insgesamt ca. 50.000 Exemplare, Regionalausgabe Herbede, Heven, Bommern und Umgebung 20.000 Exemplare, Regionalausgabe Zentrum, Annen, Stockum, Rüdighausen 30.000 Exemplare  
Es gilt die Preisliste Nr. 5 ab Ausgabe 10/2018. 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.

Nächster Erscheinungstermin:

## Donnerstag, 06.02.2020

Anzeigenschluss: Mittwoch, 22.01.2020

Statt Danksagung auf diesem Weg...

## Vielen Dank

Meine Familie und ich fanden es toll, dass so viele liebe Menschen gekommen sind, um sich zu verabschieden.

Ich würde mich freuen, wenn Ihr auch in Zukunft mal vorbeikommt - Ihr wisst ja jetzt, wo ihr mich findet.

Ich bleibe bei euch, denn ich werde mich oft genug einmischen. Ihr werdet mich sehen und hören, denn ihr wisst, wie ich aussah und was ich gesagt hätte.

Günter Pielorz





**WERDE TEIL UNSERES TEAMS!**



Alles sofort für  
Dein Zuhause

**TRENDS**

by **OSTERMANN**

&

**OSTERMANN**

*In diesen Berufen bilden wir Dich  
an unseren 5 Standorten aus:*

- Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement
- Kaufmann/Kauffrau im E-Commerce (Standort Witten)

---

- Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel (Wohnbedarf)
- Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel (Küchenverkauf)
- Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel (Fachsortimente)

---

- Fachkraft für Lagerlogistik
- Fachkraft für Möbel-, Küchen- und Umzugsservice (Standort Witten und Leverkusen)

*Wir freuen  
uns auf  
Dich!*

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

**Informiere Dich unter [jobs.ostermann.de/ausbildung](https://jobs.ostermann.de/ausbildung)**