

Sonderausgabe

Image Hattingen & Sprockhövel

www.image-witten.de

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



Foto: AdobeStock



Winter



Dorfstraße 21, 45527 Hattingen-Holthausen
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7 - 19 Uhr, Sa: 7 - 18 Uhr
www.edeka-winter.de **Wir ♥ Lebensmittel.**



**Kaufen Sie bei uns –
WIR LIEFERN
nach Hause!**

**Bestellen Sie
von zu Hause –
WIR LIEFERN!**

INFO: Tel. 02324 / 93 50 98

**Wir LIEFERN Ihre
LEBENS-
MITTEL!**

**FRISCHE-
EXPRESS**

Pflege mit Gesicht:
 • freundlich
 • zuverlässig
 • gut beraten



Simone Boecker
 Pflege & Hilfe zu Hause



Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen

Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel

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

Ihr Beratungstelefon: 023 24/902 35 23 (24 Std. erreichbar)

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 28.1.2021
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 13.1.2021

Image

Grußwort von Bürgermeister Dirk Glaser

Liebe Hattingerinnen und Hattinger,

ein unglaubliches Jahr voller Herausforderungen und Ungewissheiten ist zu Ende. In 2020 hat uns die Coronakrise beherrscht, unseren Alltag bestimmt und ihn vollkommen auf den Kopf gestellt. Das Coronavirus hat in einer nicht für möglich gehaltenen Art und Weise das Leben in der ganzen Welt verändert. Der erneute Lockdown zum Ende des Jahres und die erschreckenden Infektionszahlen haben hoffentlich jedem klar gemacht, dass diese harten Maßnahmen notwendig sind, wenn wir das Infektionsgeschehen unter Kontrolle bringen wollen und das müssen wir. Wir müssen noch konsequenter handeln, um das Gesundheitssystem zu entlasten.

Leider stark angestiegen

Die Inzidenzzahlen zum Ende des Jahres in Hattingen sind, nachdem sie lange vergleichsweise niedrig waren, leider stark angestiegen und es gab Todesfälle. Für jeden von uns, der krank wurde und auch jetzt noch mit den Folgen kämpft, für jeden, der einen Menschen im Zusammenhang mit Covid 19 verloren hat, geht damit ein dramatisches und trauriges Jahr zu Ende. Vereinsamung, Existenzsorgen, Zukunftsängste – für viele von uns sind sie zu Alltagsorgen geworden. Doch dieses Jahr hat mir auch Hoffnung gemacht, denn in jeder Krise steckt eine Chance und liegt ein Keim für neue positive Entwicklungen. Und so fällt mein Rückblick auf das Jahr 2020 nicht nur negativ aus. Für mich war es sehr erfreulich zu erleben, wie Menschen sich gegenseitig unterstützt haben. Vielen älteren und alleinstehenden Mitbürgern wurde im Alltag ehrenamtlich Hilfe angeboten. Menschen haben Masken genäht und verschenkt, als sie in den Geschäften noch Mangelware waren, sind einkaufen gegangen oder haben andere Besorgungen gemacht. Ein großer Dank gilt auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Kindergärten und Schulen, den Pflegediensten und Arztpraxen, Altenheimen, Krankenhäusern sowie den Menschen an den Supermarktkassen.

Dass der Alltag weiterläuft

Sie und viele andere haben dazu beigetragen, dass der Alltag unter den gegebenen Umständen weiterläuft. Ganz herzlich bedanken möchte ich mich bei den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern in Vereinen und Feuerwehren. Aber auch allen Bediensteten in Verwaltungen. Hier hat sich gezeigt, wie wichtig gut aufgestellte Behörden sind und auch wie innovativ und kreativ sie sind. Denn die Arbeit wurde durch immer wieder neue Coronaverordnungen und Vorschriften extrem erschwert. Trotzdem wurden mit Engagement neue Wege gefunden Veranstaltungen durchzuführen, Dienstleis-

Liebe Leser,

und was ist auf der anderen Seite der Medaille zu sehen? Was ist los mit den unausweichlichen Schäden eines „Lockdowns“? Allgemeines (öffentliches) Schweigen allerorten, könnte man es zusammenfassen. Ob das Runterfahren unserer Gesellschaft angemessen ist, darüber gibt es keine wirksame Diskussionen in den Parlamenten, weil das Grundgesetz in wesentlichen Teilen seit knapp einem Jahr auf Eis liegt: Ende nicht in Sicht, stichhaltige Kritik suspekt und unerwünscht. Einen Vorgeschmack von den Coronafolgen gibt uns der Hattinger Stadtkämmerer auf Seite 4. Wir werfen in dieser Ausgabe auch einen Blick über den Teller- rand. Die Sprockhöveler Ausnahmeathletin Marie-Sophie Macke wechselt von Wattenscheid zum TV Angermund und wirft künftig in Düsseldorf Scheiben über den Rasen mit Blick auf nationale und internationale Meisterschaften. Besonders kämpfen alle Leute, die was mit Bühnen zu tun haben – darauf, davor oder dahinter – mit „Lockdown“-Folgen: Nach 25 Jahren hat die Dirigentin und Vereinsmanagerin Frauke Schittek die Reißleine gezogen.



Foto: www.hattingen.de

tungen anzubieten und in Kontakt zu bleiben. Trotz der Pandemie haben wir auch im vergangenen Jahr viele Projekte umgesetzt und werden das auch in diesem Jahr tun. Die Zeit wird nicht stillstehen wegen Corona – auch wenn die Uhren anders ticken. Klimawandel, Mobilität, Wirtschaftsförderung, Tourismus, Schulentwicklung, Sportförderung, Stadtentwicklung, Kinderbetreuung und natürlich die Stadtfinanzen. Alle diese Themen und noch viel mehr werden wir weiter im Fokus haben und voranbringen. Umfragen zeigen auch, dass diese Pandemie einen Wertewandel in unserer Gesellschaft herbeigeführt hat: Weg von Konsum und Verschwendung, hin zu Gesundheit, Umwelt und Lebensqualität. Ein Besinnen auf das Wesentliche im Leben tritt wieder in den Vordergrund. Viele Errungenschaften unserer Wohlstandsgesellschaft werden nicht mehr als etwas Selbstverständliches empfunden.

Zuversicht und Vertrauen

Lassen Sie uns mit Zuversicht und Vertrauen ins neue Jahr gehen und gemeinsam unsere Stadt weiterentwickeln – es lohnt sich! Was uns das Jahr 2021 bringt und welche Herausforderungen es an uns stellt, wissen wir natürlich nicht. Mit Sicherheit wird uns Corona trotz Impfstoff weiterhin einschränken und möglicherweise treten auch neue Schwierigkeiten auf. Ich bin sicher, dass wir diese Krise gemeinsam überstehen und gestärkt aus ihr hervorgehen werden. Das Engagement der Hattingerinnen und Hattinger, die in der Krise zusammenhalten, hat mich sehr berührt und es hat mir Hoffnung gemacht. Geärgert hat mich, dass sich Einzelne nicht an Regeln gehalten haben und diese wenigen aber ausschlaggebend sein können für die Ausbreitung des Virus und den Tod von Menschen. Ich appelliere an Sie, liebe Hattingerinnen und Hattinger: Nehmen Sie die bestehenden Regelungen ernst und halten sich daran – so schwer es auch fällt. Wenn wir zusammenhalten, Verantwortung tragen, Rücksicht nehmen, solidarisch sind und die Schwächsten schützen, dann werden wir wieder zusammenstehen und zusammen feiern können, in den Restaurants essen, in unseren Kneipen trinken, Museen und Veranstaltungen besuchen. Es liegt in unserer Hand, wie wir weiter durch diese Krise kommen. Lassen Sie uns gemeinsam kraftvoll in das neue Jahr gehen. Ich wünsche Ihnen auch im Namen von Rat und Verwaltung der Stadt Hattingen Glück und Zuversicht für 2021. Bleiben Sie gesund!

Geist willig, Fleisch ist schwach

Viele unserer Gewohnheiten machen eher ein schlechtes Gewissen als Freude: zu wenig Bewegung, ungesundes Essen und Trinken sowie zuviel Stress. Der Start in ein neues Jahr ist immer wieder eine willkommene Gelegenheit, lästige Gewohnheiten abzulegen. Die Erfahrung zeigt aber, dass der Geist oft willig, das Fleisch aber zu schwach ist. Dennoch, es gibt Wege, damit dieser Satz aus der Bibel (Matthäus 26,41) nicht zwangsläufig eintreffen muss. Jedoch: nur jeder Zehnte schafft es. Wie es gelingen kann, zeigen wir Ihnen hier:

Ziele sollten realistisch sein

Helfen könnte da die Weisheit: „Wer kein Ziel hat, wird auch keines erreichen.“ Sie brauchen daher mehr als ein vage Absicht (demnächst weniger essen), sondern einen starken konkreten Wunsch (montags und donnerstags keine Süßigkeiten) oder gar Leidensdruck. Wählen Sie Ihre Ziele so, dass Sie sie in überschaubarer Zeit auch erreichen können. Planen Sie daher Ihr Vorhaben konkret und schriftlich! Setzen Sie sich ein oder mehrere (aber nicht zu viele) Ziele mit Beginn innerhalb von drei Tagen. Legen Sie Zwischenziele fest, was Sie bis welchem konkreten Termin erreicht haben möchten. So werden aus einem großen Ziel mehrere kleine realistische Schritte. Das Ziel für einen Untrainierten, einen Halbmarathon in sechs Monaten zu finishen, ist eine sehr große Herausforderung. Noch größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Vorhaben in Frust endet. Im ersten Monat jedoch zweimal in der Woche eine Viertelstunde Sport zu treiben und im folgenden Monat dann schon 20 Minuten, das ließe sich schaffen. Sind es Suchtmittel wie Süßigkeiten oder Zigaretten, die aus Ihrem Leben verschwinden sollen? Verzichten Sie nicht ganz, sondern reduzieren im ersten Schritt nur die Mengen. Stellt sich Heißhunger ein, dann sei immerhin noch ein Schokoladenriegel erlaubt. Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben. Sie werden sehen, je näher Sie einem (Zwischen-)Ziel kommen, umso mehr wird Ihr Ehrgeiz angefaht.

Rückschläge und widrige Umstände einplanen

Es ist durchaus normal, dass Sie auch mal Rückschläge erleiden. Die Arbeit hält Sie fest, das Wetter lässt das geplante Joggen nicht zu – damit müssen Sie rechnen. Kalkulieren Sie solche Phasen ein und nehmen sich jetzt schon vor, dass und wie Sie in so einem Fall weitermachen! Der Frust ist dann einkalkuliert, der nächste Schritt aber auch. Sie brauchen im Schnitt über zwei Monate, bis sich neue Gewohnheiten eingeschliffen haben – auch die erforderliche Selbstdisziplin muss oft erst noch eingeübt werden.

Druck aufbauen

Sehr hilfreich ist es, seine Bekannten und Freunde über sein Vorhaben zu informieren, um eigenen Druck aufzubauen und dadurch Rückzugswege von vornherein abzuschneiden. Suchen Sie sich am besten Gleichgesinnte und gehen gemeinsam die Ziele mit konkreten Verabredungen an (wir laufen montags und freitags, 18 Uhr ab Treffpunkt). Freunde von mir stachelten sich gegenseitig zum Abnehmen an, indem sie sich jeden Morgen Handyfotos von den Anzeigen ihrer Personwaagen zusandten. Gemeinsame Ziele, gemeinsamer Ansporn! dx

schreiben – lesen – schenken
Storchmann
 Ihr Fachgeschäft in Herbede



für i-Männchen + Schulwechsler
Nur mit Termin!
 Anmeldung bitte telefonisch unter:
0 15 23 737 83 30
Vormerken: Tornister-Tag am 6. März 2021 im Autohaus Kogelheide – mit Termin!
 Witten-Herbede: Meesmannstr. 47, ☎ 02302 9175040
 E-Mail pbs@storchmann.de, www.storchmann.de

Ute Berg
HAAR & BEAUTY ZAUBER
 Wir suchen zur Verstärkung
 ► **Friseur/in in Vollzeit** und eine
 ► **Teilzeitkraft** für unser motiviertes Team.
 Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.
 Zum Ludwigstal 31 – 33 · 45527 Hattingen · ☎ 02324 687908
 www.haar-beauty.de



Jnge Pielorz
 geb. Schöneberg
 * 24. Juni 1937 † 7. Dezember 2020

*Sie liebte ihre Familie, ihr Zuhause und ihre Blumen.
 Doch die Demenz ließ sie die Welt, die sie kannte,
 und den Tod ihres Mannes nicht mehr verstehen.
 Sie folgte ihm nur ein Jahr später.
 Wir bedanken uns bei allen, die ihr nahe waren
 und uns liebevoll unterstützten.*

Dr. Anja Pielorz und Julia Pielorz
 Sprockhövel, im Januar 2021

Liebe Kundinnen und Kunden –
wir sind weiterhin für Sie da!
 Per Telefon unter:
02302 - 1610
oder 1619
 oder per E-Mail unter:
matthiasbrors@euronics-kutsch.de
Bleiben Sie gesund!

Wir freuen uns schon auf Ihren nächstmöglichen persönlichen Beratungstermin nach Ende des Lockdowns!

Mehr Informationen bei uns:
Kutsch GmbH Miele
 Ruhrstraße 21 • 58452 Witten • Telefon 02302 161-0 oder 161-9
 Verkauf@euronics-kutsch.de • www.euronics-kutsch.de

Rat stoppt Stadtverwaltung Tierheim in Witten ist 22 000 Euro billiger

Mit großer Mehrheit gestoppt haben die Verordneten im Rat der Stadt das Vorhaben der Hattinger Verwaltung, nach 32 Jahren den Vertrag mit dem Tierheim Bochum zum 31. Dezember dieses Jahres zu kündigen. „Nur finanzielle Gründe seien genannt worden, keine qualitativen“, hieß es bei der SPD-Fraktion.

Zunächst sollte es ein unauffälliger Vorgang zur Kenntnisnahme sein, und zwar im nichtöffentlichen Teil der Ratssitzung im Dezember vorigen Jahres. Die Stadtverordneten haben zwar zur Kenntnis genommen, haben jedoch lautstark widersprochen und der Verwaltung das Ruder aus der Hand genommen. Künftig wird bei dem Thema nicht mehr zur Kenntnis genommen, sondern nach Diskussion in den Ausschüssen von Politikern entschieden. Weitere Kritikpunkte waren: In der Verwaltungsvorlage werde nicht darauf eingegangen, wie künftig die Tiere transportiert werden sollen. Das sei sehr wichtig, der Rat müsse sich damit beschäftigen, möglicherweise auch bei einem Orts-termin im Tierheim.

Außerdem müssten weitere Standorte für die Tierabgabe und -versorgung benannt werden. Also beschlossen die Stadtverordneten, dass sich der Haupt- und Finanzausschuss während dieses Jahres mit der Angelegenheit beschäftigen soll, um eine Entscheidung über die Zusammenarbeit mit einem Tierheim zu fällen. Für Aufnahme und Verpflegung von Fundtieren sowie weitere Aufgaben wie Weitervermittlung oder Übergabe hatte die Stadt noch 2016 etwa 15 000 Euro, aktuell schon 33 000 Euro pro Jahr ans Bochumer Tierheim gezahlt. Weil sich Hattingen bislang nicht an den Kosten für den Neubau eines Kleintierhauses beteiligt habe, werde sich der Betrag in Zukunft auf annähernd 37 000 Euro erhöhen. Darunter sei nichts akzeptabel, hieß es vom Tierschutzvereins Bochum, dem Betreiber des Heimes. Laut Verwaltung würde die Alternative „Wittener Tierheim“ jährlich nur 15 000 Euro kosten, ist also 22 000 Euro billiger.

Attacke kostet 25 Millionen Haushaltsentwurf: Virus 2025 abgeschrieben

Der Entwurf der Haushaltssatzung der Stadt Hattingen für dieses Jahr einschließlich des Stellenplanes sowie des Haushaltssanierungsplanes wurden in der letzten Ratssitzung im alten Jahr Ende Dezember noch eingebracht.



Frank Mielke ist Kämmerer bei der Hattinger Stadtverwaltung. Foto: Stadt Hattingen

Um die Sitzung wegen der Corona-Pandemie kurz zu halten, fehlten in der Sitzung die üblichen Erläuterungen des Kämmerers über die maßgeblichen Daten, ferner die Rede des Bürgermeisters als Diskussionsanstoß zum Haushaltsentwurf und den Folgen. Nur annähernd fünf Minuten stand die umfangreiche Finanzplanung für 2021 im Mittelpunkt; wie anderswo auch, diktierte Corona den Zeitplan.

merer Anfang Dezember 2020 im „Haushaltsplan 2021“ veröffentlicht: gesunken um 4 Millionen auf rund 166 Millionen Euro sind die Erträge der Stadt, die Ausgabe hingegen gestiegen um gut eine Million auf 171 Millionen Euro. Keine Frage: Das hängt eng mit Corona zusammen. Der Stadtkämmerer fasst das in Zahlen zusammen.

Geringerer Aufwand
 Geringere Erträge in Höhe von rund 7,5 Millionen bei Schlüsselzuweisungen, Gewerbe- und Einkommensteuer sowie ein geringerer Aufwand bei Kreis- und Gewerbesteuerumlage in Höhe von 2,2 Millionen Euro stehen erheblich gestiegenen Ausgaben infolge der Pandemie gegenüber. Wie viel genau, das vermochte der Kämmerer noch nicht zu benennen, die Entwicklung des Coronaschadens bezifferte er mit dieser Zahlenkolonne für die Zeit von 2021 bis 2024, in Millionen Euro: 5,4 – 8,8 – 6,0 – 4,7.

Verabschiedung
 Ebenfalls fiel die Verabschiedung von 20 Ratsmitglieder aus. Wie in den vergangenen Jahren sieht Frank Mielke, der Kämmerer, auch in diesem Jahr für Ende Dezember einen Überschuss in der Stadtkasse voraus, diesmal 209 000 Euro. Ein überschaubare Betrag bei einem Haushaltsumfang in Höhe von etwa 171 Millionen Euro. Die Eckdaten des Hattinger Haushaltes, vom Käm-

merer noch nicht zu benennen, die Entwicklung des Coronaschadens bezifferte er mit dieser Zahlenkolonne für die Zeit von 2021 bis 2024, in Millionen Euro: 5,4 – 8,8 – 6,0 – 4,7. Unterm Strich kostet die Virusattacke auf Hattingen den Steuerzahler annähernd 25 Millionen Euro, die von 2025 an 50 Jahre lang, also bis 2075, abgeschrieben werden sollen, und zwar mit 500 000 Euro jährlich.



Gerade in diesen Tagen freut sich das Team der Wohnungslosenhilfe der Diakonie Mark-Ruhr über die Spende des Lions-Clubs Hattingen in Höhe von 500 Euro. „Wir danken für diese Spende. Mit dem Geld haben wir Weihnachtstüten für die Bewohner der städtischen Notunterkunft befüllt“, berichtet die Einrichtungsleiterin der Wohnungslosenhilfe. In den Tüten zu finden waren Grundnahrungsmittel, Hygieneartikel aber auch Süßigkeiten.



Kurz und fast schmerzlos: Im Haus Bethanien ließen sich neben den Bewohnern auch zahlreiche Pflegekräfte als erste gegen das Coronavirus impfen. Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

Langersehnter Stoff ist da Corona: die ersten Kreisbewohner geimpft

Deutschlandweit hat Ende Dezember die Impfkation in Pflegeheimen begonnen, und auch im Ennepe-Ruhr-Kreis ist der Anfang gemacht: Als erste im Kreisgebiet sind 91 Bewohner und 52 Mitarbeiter des Pflegeheims Haus Bethanien gegen das Coronavirus geimpft worden.

Es war um 10 Uhr, als der lang ersehnte Corona-Impfstoff – 180 Dosen des Präparats der Firmen „BioNTech“ und „Pfizer“ – am Haus Bethanien eintraf. Ein mobiles Impfteam der „Kassenärztlichen Vereinigung“ aus je vier Ärzten und medizinischen Fachangestellten sowie zwei weiteren Helfern stand dort neben der Ärztin und Mitarbeitern des Heims bereit. Die Fachangestellten aus dem Team machten sich sofort daran, den Impfstoff in einem sterilen Raum aufzubereiten und anschließend die einzelnen Spritzen aufzuziehen. Die ersten Spritzen waren um 10.40 Uhr vorbereitet. Dann konnte es losgehen: Von den 96 Bewohnern des Heims hatten sich 91 nach Beratung durch ihre Betreuer für eine Impfung entschieden.

Sehr gut vom Heim unterstützt worden
 Zwei der Ärzte des mobilen Teams gingen mit Schutzkleidung in die Wohnbereiche, suchten die Frauen und Männer auf ihren Zimmern auf und setzten ihnen die Spritzen. „Wir sind dabei sehr gut vom Heim unterstützt worden“, sagt Dr. Christian Füllers, ärztlicher Leiter des Impfzentrums und der mobilen Impfteams. „Für die Bewohner war es wichtig, ihnen vertraute Mitarbeiter des Hauses dabei zu haben.“ Im Haus Bethanien werden Menschen mit der Erbfolgerkrankung Morbus Huntington, Menschen mit Suchtfolgerkrankungen und Persönlichkeitsstörungen sowie Menschen mit Mehrfachbehinderungen im Alter gepflegt. Parallel zu den Impfungen in den Wohnbereichen wurde auch das Personal des Heims geimpft. 52 Mitarbeiter und damit 74 Prozent des Personals, das direkten Kontakt zu den Bewohnern hat, ließen sich den Impfstoff von den anderen beiden Ärzten spritzen.

Seit 20 Jahren Ihr Meisterbetrieb für moderne Hörakustik
HÖRAKUSTIKWege

- wir führen Hörsysteme aller Preisklassen
- persönliche, unverbindliche Beratung
- eigenes Labor
- Kleinst-im-Ohr-Hörsysteme-Spezialist
- bei Reparaturen – Leihhörgeräte
- Service-Sorglos-Pakete
- Versicherungsschutz
- Ratenzahlungsoptionen

– unverbindliches Probetragen von Hörsystemen der neuesten Generation –

HÖRAKUSTIKWege
 Augustastraße 10 (neben AVU) · 45525 Hattingen
 ☎ 02324/24071 · info@hoerakustik-wege.de
 www.hoerakustik-wege.de



Mithilfe dieser Spritzen bekamen die Bewohner und Mitarbeiter des Hauses den Corona-Impfstoff verabreicht. Die Bundesregierung hat unter www.corona-schutzimpfung.de Informationen bereitgestellt, es gibt auch einen „Newsletter“. Auch das Land liefert auf www.mags.nrw Wissenswertes. Für Fragen der EN-Kreis-Bewohner ist ein Bürgertelefon eingerichtet worden, erreichbar unter der Rufnummer 0211/91 191001. Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

Meist nicht absprachefähig Zweite Impfung nach drei Wochen nötig

„Wir sind alle sehr froh, dass unsere Einrichtung die erste im Kreis sein durfte“, sagt Christina Boesken, die den Geschäftsbereich Spezialpflege von Haus Bethanien leitet.

„Bei einem Corona-Ausbruch hätten wir größte Probleme bekommen, da die meisten unserer Bewohner nicht absprachefähig sind und zum Teil auch nicht freiwillig in Quarantäne verblieben wären.“ Das Haus Bethanien stand auf der Prioritätenliste des Kreises ohnehin weit oben. „Als das Land uns sehr kurzfristig Lieferdatum und -menge des Impfstoffs genannt hat, mussten wir schauen, welches Heim alle notwendigen Vorbereitungen bereits abgeschlossen hat und zahlenmäßig gut zu der Impfstoffmenge passt“, erklärt Dr. Christian Füllers, ärztlicher Leiter des Impfzentrums EN. Aus diesen Gründen sei die Wahl auf das Heim in Wetter gefallen. Nach drei Wochen müssen alle Geimpften den Impfstoff noch einmal verabreicht bekommen, damit sie vor einer Infektion mit dem Coronavirus geschützt sind. Die dafür notwendigen Impfdosen bevorratet bis dahin das Land. Zunächst sind jedoch weitere Heime im Kreisgebiet an der Reihe.

Nikolaus Groß: Bitte vergesst mich nicht in eurem Gebet

Zusammen mit Thomas Weiß, Stadtarchivar in Hattingen, schlägt IMAGE regelmäßig ein historisches Kapitel der Stadt auf. Diesmal geht es um einen der berühmtesten Hattinger: Nikolaus Groß. Vor 76 Jahren wurde er am 23. Januar in Berlin hingerichtet.

Einer der sicherlich berühmtesten Hattinger war Nikolaus Groß (1898 – 1945). Er wurde in Niederwenigern geboren, war ein christlicher Gewerkschafter und führend in der KAB, der Katholischen Arbeiterbewegung. Später lebte die Familie in Köln. Er kämpfte gegen den Nationalsozialismus und wurde am 23. Januar 1945 in Berlin-Plötzensee hingerichtet.

Am 7. Oktober 2001 wurde er von Papst Johannes Paul II seliggesprochen. Das Bistum Essen hatte den Prozess seit 1987 für Nikolaus Groß geführt. Wie Jürgen Aretz in seinem Buch über Nikolaus Groß schreibt, ist er der einzige Laie im deutschsprachigen Raum, für den wegen seines Widerstandes gegen die Nationalsozialisten ein Seligsprechungsprozess geführt wurde. In Niederwenigern gibt es heute ein Ni-



Nikolaus Groß Foto: Bistum Essen

kolau-Groß-Museum zu seinem Gedenken, in zahlreichen Städten weitere Gedenktafeln. Nach seiner Schulzeit in Niederwenigern wurde Groß zunächst Bergmann. 1920 gab er diesen Beruf auf und wurde Jugendsekretär beim Gewerkverein Christlicher Bergarbeiter. Er brachte es bis zum Gewerkschaftssekretär in Bottrop 1926, bevor er als Redakteur zur Westdeutschen Arbeiterzeitung wechselte, dem Verbandsorgan der KAB Westdeutschland. Die Zeitung stand

dem Nationalsozialismus kritisch gegenüber und wurde 1938 endgültig verboten. Groß selbst kämpfte schon vor 1933 gegen den Nationalsozialismus. Immer wieder hatte er vor der Entwicklung gewarnt – vor allem vor den Reichstagswahlen im September 1930, als die Nationalsozialisten ihre Mandate von bisher zwölf auf 107 vervielfachen konnten. Immer wieder versuchte der Widerstandskämpfer mit religiösen Beiträgen gegen den Nationalsozialismus wach zu rütteln. Groß wurde im Zusammenhang mit dem gescheiterten Attentat auf Hitler vom 20. Juli im August 1944 durch die Gestapo verhaftet, vor den Augen seiner Kinder. Mit dem Attentat selbst hatte er nichts zu tun, er war aber mit dem Widerstandskämpfer Bernhard Letterhaus befreundet, der nach der Hitler-Zeit als Ausbauminister im Gespräch war – falls das Attentat erfolgreich gewesen wäre. Überliefert ist die Frage der damals fünfjährigen Leni an ihn: „Vater, wohin gehst Du?“ Der Sohn sollte den Vater nicht wiedersehen. Am 6. Januar 1945 bekam Groß in Berlin im Gefängnis Besuch von seiner Frau. Er hoffte auf baldige Freilassung, weil die sowjetischen Truppen bereits die Ostgrenze des Deutschen Reiches überschritten hatten. Noch einmal traf er seine Frau am 13. Januar im Gefängnis. Am 15. Januar 1945 wurde er zum Tode verurteilt, am 18. Januar sah er seine Frau noch ein letztes Mal und am 23. Januar 1945 wurde er durch den Strang hingerichtet. Ein Grab von ihm ist nicht bekannt. Hingerichtete Widerstandskämpfer wurden in der Regel verbrannt, ihre Asche verstreut. Auch Todesanzeigen für sie waren den Angehörigen verboten. Nikolaus Groß war seit Mai 1923 mit Elisabeth Koch verheiratet und hatte sieben Kinder. Seinen Kindern ist es auch zu verdanken, dass die persönlichen Briefe, die Nikolaus Groß in der Zeit seiner Haft an die Familie schrieb, in die



Nikolaus Groß mit seiner Verlobten Elisabeth Koch.

Foto: Bistum Essen

Öffentlichkeit gelangen konnten und Gegenstand des Buches von Jürgen Aretz (Hrsg.) über Nikolaus Groß wurden. In den Briefen spricht er seine Frau oft mit „Mutter“ an, damals ein üblicher Sprachgebrauch. Seine Sorge gilt ihr und den Kindern. Nikolaus Groß darf wöchentlich zwei Briefe aus der Haft schreiben. Er tut dies in der tiefen Überzeugung, dass Gott „uns nicht mehr schickt, als wir tragen können“. In den ersten Briefen fragt er nach dem Wohlergehen

Historische Serie

seiner Familie und gibt an, sie sollen sich keine Sorgen machen, es gehe ihm gut. Groß, schon lange schwer magenkrank und deshalb vom Kriegsdienst befreit, will nicht, dass sich seine Familie Gedanken macht. Auch die Antworten seiner Familie erreichen Nikolaus Groß im Herbst 1944 in der Haft – ebenso Päckchen, zum Beispiel mit Pfirsichen aus dem heimischen Garten. Auch Wäsche, Toilettenartikel, Lebensmittel und Briefpapier schickte die Familie in die Haft. Groß schrieb am 11. September 1944: „Ich komme mir vor wie ein steinreicher Mann.“

Dann wurden die Haftbedingungen erschwert und nur noch einmal pro Woche darf Nikolaus Groß schreiben. Am 18. September 1944 schreibt er in einem Brief seine Erinnerungen an die letzten Worte auf, die er von seiner Familie hörte: Vater, wohin gehst Du? Ende September wird Groß in die Haftanstalt nach Berlin verlegt und darf nur noch alle zwei Wochen schreiben. Pakete darf er keine mehr bekommen. An Heiligabend 1944 schreibt er einen Brief an die Familie mit dem Inhalt der Erinnerung an das erste gemeinsame Weihnachtsfest der Eheleute 1923. Unterzeichnet sind die Briefe entweder mit „Vater“ oder auch mit „Nikel“, (von „Nikolaus“). Der letzte Brief datiert vom 21. Januar – sechs Tage zuvor war Nikolaus Groß zum Tode verurteilt worden. Seine Frau kannte das Urteil. Groß selbst hatte wohl nicht wirklich mit dieser Härte gerechnet. Noch immer sind seine Briefe vom tiefen Glauben und der Liebe zu seiner Familie geprägt. „Ich habe für jeden von Euch ein Spruch- oder Andachtsbildchen mit einem persönlichen letzten Wort versehen. Möge es jedem eine kleine Erinnerung sein, auch mit der Bitte, mich im Gebet nicht zu vergessen.“ *anja*

Frauenberatung: Förderung aufgestockt

Mehr als 2.000 Beratungsgespräche mit Frauen und Mädchen in Not-situationen in einem Jahr: Allein diese Zahl aus dem Bericht 2019 der Frauenberatung EN zeigt, wie wichtig ihre Arbeit im Kreisgebiet ist. Damit sie fortgesetzt werden kann, hat der Ennepe-Ruhr-Kreis die Förderung der Beratungsstelle nun verlängert und aufgestockt.

Mehr als 2.000 Beratungsgespräche

Häusliche Gewalt, sexuelle Belästigung, Stalking, Trennung, Sorgerechtsfragen, Existenzsicherung und, und, und – die Liste der Themen, zu denen die Mitarbeiterinnen der Frauenberatung EN beraten und unterstützen, ist lang. Sie helfen den Frauen, ihre akute Krise zu überwinden, ihre innere Stabilität wiederzufinden und die Kraft für einen Neuanfang aufzubringen.

Die Beratungsstelle arbeitet dabei eng mit dem Frauenhaus, den Anlaufstellen für Opfer sexueller Missbrauchs und weiteren Einrichtungen zusammen, um die Frauen in ihrer individuellen Notsituation umfassend unterstützen zu können. Darüber hinaus macht sie Angebote zur Prävention, unter anderem an Schulen, hält Vorträge und leitet Fortbildungen. Sie erstellt Informationsmaterial und organisiert Veranstaltungen, um über Gewalt gegen Frauen zu informieren und auf Hilfsangebote hinzuweisen.

Der Ennepe-Ruhr-Kreis unterstützt die vom Verein „Frauen helfen Frauen EN“ getragene Frauenberatung bereits seit 1998. Weil der Beratungsbedarf in den vergangenen Jahren zugenommen hat und die Probleme vieler Frauen komplexer geworden sind, ist auch der Finanzbedarf der Beratungsstelle gestiegen.

Damit die Frauenberatung EN auch weiterhin umfassend beraten und unterstützen kann, hat der Kreistag einer neuen Leistungs- und Vergütungsvereinbarung zwischen Kreis und Verein zugestimmt. Die Vereinbarung hat eine Laufzeit von zwei Jahren und sieht, in Ergänzung zu Mitteln des Landes, eine Förderung durch den Kreis in Höhe von 95.000 Euro für 2021 und 96.000 Euro für 2022 vor.

KONTAKTDATEN DER FRAUENBERATUNG EN

In Hattingen ist die Frauenberatung EN in der Talstraße 8, Telefon 02324/38093050 und in Witten in der Augustastraße 47, 02302/52596 erreichbar. Außerdem können die Mitarbeiterinnen per E-Mail kontaktiert werden: info@frauenberatung-en.de. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite www.frauenberatung-en.de.



Historische Hattinger Häuser im Miniatur-Modell

Seit vielen Jahren erfreuen sich die Modelle der bekannten, historischen Hattinger Häuser bei den Bürgern und Bürgerinnen der Stadt sowie der umliegenden Region großer Beliebtheit. Angefangen vor fast 20 Jahren mit den „Klassikern“ – dem Bügeleisenhaus und dem alten Rathaus – ist über die Jahre eine ganze Serie an Modellen entstanden. Die Häuser sind streng limitiert und zertifiziert und werden in liebevoller filigraner Handarbeit gefertigt. Mit der Burg Blankenstein präsentieren die Initiatoren erneut eine hochwertige und detailgetreue Arbeit. Alle Häuser können mit einem Teelicht oder auch elektrisch beleuchtet werden. Fünf Modelle sind aktuell im Ausstellingsfenster des Alten Rathauses zu bewundern.

KONTAKT, VERKAUF & VERSAND

Peter Lihs, Telefon: 0177 – 8536716 oder per E-Mail: info@pro-motion-bochum.de



Das Altstadtparkhaus an der Augustastraße wird umfassend saniert. Die ersten Arbeiten an Parkdeck 5 bis 9 wurden schon 2020 erfolgreich abgeschlossen. Das Parkhaus ist jetzt bis zur Fertigstellung, voraussichtlich im Juli 2021, komplett gesperrt. Den Dauerparkern wurden Ersatzparkmöglichkeiten angeboten.

Der Seniorenbeirat bleibt

Energische Proteste: Fraktionen lenken ein

Das war starker Tobak: „Die dargelegte Argumentation der Stadtverwaltung, der neu eingerichtete Ausschuss für Senioren und Demografie mache den Seniorenbeirat obsolet, ist sachlich falsch, politisch skandalös und für die Mitglieder in höchstem Maße verletzend.“ So kommentierte die SPD-Fraktion im Rat der Stadt schon Anfang Dezember. Und entsprechend kam es so: der Seniorenbeirat der Stadt Sprockhövel bleibt.

Seniorenbeirat der Stadt Sprockhövel

Die Fraktionen der CDU und der Grünen lenkten ein angesichts energischer Proteste und

rückten ab von ihrer, von der Stadtverwaltung formulierten Position. In der vorigen Ratssitzung wurde ihr Antrag zur Veränderung der Hauptsatzung zurückgezogen, wonach der seit 40 Jahren arbeitende Beirat aufgelöst werden sollte. Die Aufgaben des Beirates könnten von dem neuen „Fachausschuss für Senioren und Demografie“ übernommen werden.

Lanze gebrochen

Zum Thema meldete sich die Neue im Bürgermeisteramt, Sabine Noll von den Christdemokraten. Sie brach eine Lanze für die Stoßrichtung des Antrags ihrer Partei: Die Interessen der Alten sollten durch einen Ausschuss aufgewertet werden, niemandem sollte etwas entzogen werden. Im Gegenteil: Ein Ausschuss – im Unterschied zu einem Beirat – könne wirksam beschließen, was Senioren zugute kommen sollte. Dennoch akzeptiere sie die Proteste. Es wird wohl künftig besagten Ausschuss geben und den Seniorenbeirat.

Spät veröffentlicht

Die SPD-Fraktion kritisierte, der Entwurf sei spät veröffentlicht worden und habe deswegen nur kurze Zeit zur Diskussion gestanden. Zufrieden war die Fraktion mit dem Rückzieher, auch wenn ein neuer Ausschuss für die Belange der Alten durchaus sinnvoll sei – aber nicht auf dem Rücken eines bewährten Beirates. Danach zankten sich einige Ratsmitglieder noch über die Urheberschaft des Antrags. Die Rolle des Ideengebers übernahmen die Christdemokraten, Formulierung und Eingabe Bürgermeisterin und Grüne.



Die Kontaktdaten sind „Städtisches Seniorenbüro, Rathausplatz 4, 45549 Sprockhövel, Telefon: Elke Junge 023 39/91 73 11, Angelika Rieger 023 39/91 73 16, Bärbel Mays 023 39/91 73 56, Fax: 023 39/91 73 00, im Internet unter der Adresse der Stadt: www.sprockhoevel.de.

MIT RAT UND TAT

Rat und Tat im städtischen Seniorenbüro im Sprockhöveler Rathaus, Zimmer U.10: Gesprächstermine nach Vereinbarung; Hilfe und Beratung, wenn Fragen beim Ausfüllen von Anträgen verschiedener Art entstehen; Vermittlung von altersgerechten Diensten und Wünschen wie etwa „Essen auf Rädern“ oder Haushaltshilfen; Antworten auf Fragen zu Hilfen und Pflege; Tipps für diejenigen, die in der Freizeit gern etwas mit anderen unternehmen wie Senioren-Clubs, Skatturniere, Tanztee, Internet-AG, Theaterfahrten; Unterstützung bei persönlichen Schwierigkeiten in vertrauensvollen Gesprächen.



Gerdi Wagner mit den Geschenken. Foto: Stadt Sprockhövel

170 Kinderwünsche erfüllt

Die Lebensqualität einer Stadt hängt nicht nur von ihrer Wirtschaftskraft und ihren kulturellen oder sportlichen Angeboten ab, sondern auch davon, wie die Menschen in dieser Stadt miteinander umgehen. Die Aktion der Freiwilligenbörse „Weihnachtswunschbaum“ lebt von diesem „Miteinander“ und „Füreinander“ bereits seit 10 Jahren. Dabei geht es darum, Weihnachtsgeschenke für Kinder und Jugendliche zu spenden, die sonst vielleicht keine oder nur wenig Geschenke erwarten können.

Die Ehrenamtlichen der Freiwilligenbörse wollten auch in diesem besonderen Jahr den Familien die Wünsche der Kinder erfüllen. Um die Wunschbaumaktion so kontaktarm wie möglich durchzuführen, wurde zu Geldspenden aufgerufen.

Obwohl Corona sicherlich auch für viele Menschen eine finanzielle Belastung bedeutet, war die Spendenbereitschaft immens. Ein herzliches Dankeschön geht an die zahlreichen Spender/innen. Sie alle haben zum Gelingen der Aktion maßgeblich beigetragen. Eine größere Summe stellten der Lions Club Herbede-Sprockhövel, die Sprockhöveler Firma Klaus Heinz und ein Wuppertaler Ehepaar zur Verfügung. Durch die Geldspenden wurden die Geschenke, größtenteils Gutscheine von ortsansässigen Einzelhändlern, finanziert.

Auf der städtischen Homepage stand erstmals eine Liste mit Wünschen der Kinder. Diese konkreten Wünsche wurden an Spender/innen vermittelt, die dann z.B. Puppen oder Autos liebevoll verpackt hier abgegeben haben.

Die Ausgabe der Geschenke erfolgte am 16.12.20 in den Räumlichkeiten der Freiwilligenbörse in Niedersprockhövel und Haßlinghausen kontaktlos unter Einhaltung der Coronaschutzverordnung.

„Herzlicher Dank an die zahlreichen Spender/innen. Vielen Dank auch an die Ehrenamtlichen der Freiwilligenbörse und die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros für die hervorragende Organisation“, sagt die Bürgermeisterin Sabine Noll. Sie freut sich über die große Spendenbereitschaft und das ehrenamtliche Engagement.

Ilona Kellner bei der Geschenkeausgabe. Foto: Stadt Sprockhövel



Grußwort Bürgermeisterin Sabine Noll

Liebe Sprockhövelerinnen, liebe Sprockhöveler,

das Jahr 2020 ist zu Ende gegangen. Ein Jahr, wie es unsere Gesellschaft seit dem Weltkrieg nicht mehr erlebt hat. Die Corona-Pandemie prägt seit Monaten unser Leben und hat die Welt nachhaltig verändert. Sie machte auch den Jahreswechsel zu einer besonderen Zeit. Der Verzicht auf vieles fällt uns – auch mir persönlich – nicht immer leicht.

Für das Jahr 2021 dürfen wir zuversichtlich sein. Die Fortschritte in der medizinischen Forschung geben Hoffnung, dass wir die Pandemie besiegen und Corona nicht für immer unseren Alltag bestimmen wird. Blicken wir auf das ausgeklungene Jahr zurück, sahen wir die Bereitschaft, für unsere Mitmenschen Verantwortung zu übernehmen. Wir sahen Rücksicht und Solidarität der überwiegenden Mehrheit. Dafür möchte ich mich sehr herzlich bedanken.

Mein besonderer Dank gilt in der Krise, aber auch darüber hinaus, den Hunderten helfenden Händen, die erst dafür sorgen, dass unsere Stadt funktioniert. In Sportvereinen, Kirchengemeinden und Parteien, im Brauchtum oder im Naturschutz, bei der Feuerwehr oder bei Hilfsorganisationen – es sind engagierte Bürgerinnen und Bürger, die Sprockhövel erst lebenswert und liebenswert machen. Ihr Einsatz und ihre Hingabe für das Gemeinwohl machen Sprockhövel zur Perle. Ihnen rufe ich zu: Bitte machen Sie weiter so!

Als Bürgermeisterin lasse ich das Ehrenamt und die vielen Heldinnen und Helden der fortwährend guten Taten nicht allein. Mit mir haben sie einen zuverlässigen Partner an ihrer Seite und damit auch die gesamte Stadtverwaltung hinter sich. Ihnen stelle ich nun eine städtische Ansprechpartnerin mit Rat und Tat an die Seite, die ihr ehrenamtliches Engagement in jeder Hinsicht unterstützen wird.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

zurecht vertrauen Sie auf die Stärke einer effizienten Stadtverwaltung. Meine Kolleginnen und Kollegen unternehmen alles, Sie in der Krisenzeit zu unterstützen und den Zusammenhalt der Menschen in unserer Stadt zu fördern. Wir verbessern die Kommunikation untereinander und schaffen mehr Nähe zueinander.

In Kürze soll ein Online-Bürgerbeteiligungsverfahren eingeführt werden, das Ihnen neben der Bürgersprechstunde (donnerstags von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr) und der Einwohnerfragestunde (nun zu Beginn der Ratssitzung) die Möglichkeit gibt, sich an der Entwicklung in Ihrer Stadt zu beteiligen.



Auch wenn die finanzielle Lage der Stadt angespannt bleibt, darf das Angebot für Jung und Alt nicht darunter leiden. Wir müssen Sprockhövel vielmehr als lebens- und liebenswert erhalten und die Lebensqualität sichern und ausbauen. Deshalb möchte ich Ihnen demnächst im Rahmen eines Bürgerbeteiligungsverfahrens Ideen für attraktive Freizeitangebote für die Zukunft vorstellen.

Eine starke Wirtschaft ist das Rückgrat einer Stadt. Denn sie schafft Arbeitsplätze und sichert Wohlstand. Hierbei spielt u.a. auch eine schnelle unbürokratische Verwaltung eine große Rolle, wie z.B. bei der schnelleren Bearbeitung von Baugenehmigungen. Dafür werde ich sorgen.

Die Zusammenführung von Ökonomie und Ökologie bleibt eine der größten Herausforderungen unserer Zeit, der wir uns vor dem Hintergrund des Klimawandels stellen müssen. Wir werden in unser Handeln auch klimapolitische Ziele mit einbeziehen und das Klimaschutzkonzept nicht nur endlich konsequent umsetzen, sondern es auch weiterentwickeln.

Liebe Sprockhövelerinnen und Sprockhöveler,

auch wenn wir zu Beginn des Jahres 2021 noch mit der Coronakrise leben müssen, lassen Sie uns das neue Jahr mit Zuversicht, Tatkraft und Zusammenhalt angehen. Zeigen wir, dass Sprockhövel eine starke Stadt mit einer starken Stadtgesellschaft ist.

Sprechen wir denen Mut zu, die sich um die Kranken kümmern oder um deren Leben kämpfen. Unterstützen wir vor allem nach dem Lockdown jene, die um ihr wirtschaftliches Überleben kämpfen. Ich denke hier an den Einzelhandel und die Gastronomie. Vergessen wir zudem nicht jene Menschen, die einsam sind und unter der Krise daher besonders leiden. Ich empfehle uns allen: Passen wir aufeinander auf, seien wir füreinander da.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen von ganzem Herzen ein gutes und erfolgreiches, vor allem aber ein gesundes Jahr 2021.

Ihre Sabine Noll



Seit elf Jahren gibt es die Wunschbaum-Aktion der AVU-Belegschaft; auch die Pandemie konnte das nicht verhindern. Insgesamt 106 Mitarbeiter beteiligten sich und stifteten 157 Geschenke für Kinder und Jugendliche. Vermittelt und verteilt wurden die guten Gaben über diese Organisationen: Stiftung Loher Nocken in Ennepetal, Kinder- und Jugendhilfe Sirach in Gevelsberg, Atelier Sieben in Schwelm, Jugendhilfeverein Ko-Profil in Sprockhövel und Jugendamt Wetter. Auf dem Foto, von rechts: die drei Organisatorinnen Jennifer Greitsch, Sandra Sauerwein und Heike Tuhnitz mit dem AVU-Vorstand Uwe Träris. Foto: AVU/Bernd Henkel

jeden Mittwoch
abwechselnd
ganzes Lamm oder
ganzes Schwein
am Spieß

Restaurant Zum Dorfkrug

Mittagskarte inkl. Tagessuppe + Dessert	
Gemüseteller Blumenkohl, Brokkoli & frische Champignons, dazu Butterkartoffeln & Sauce Hollandaise	9,50 €
Puten-, Cordon Bleu gefüllt mit Schinken & Käse, dazu Pommes Frites & gem. Salat	10,90 €
Bauernsalatschüssel versch. frische Salate, mit Schinkenstreifen, Eiern & unserem Hausdressing zubereitet, dazu Röstbröt & Kräuterbutter	9,90 €
Leber „Berliner Art“ mit Apfeln & gedünsteten Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree	10,50 €
Mexico-Spieß Rinder-, Schweine- u. Putensteak am Spieß, mit scharfer „Mexicosauce“, dazu Pommes Frites & gemischter Salat	11,50 €
Schollenfilet mit Salzkartoffeln & Kopfsalat in Essig & Öl	11,50 €
Mixed Grill zart gegrillte, verschiedene Fleischsorten vom Rost, dazu Djuvekreis, Pommes Frites & gemischter Salat	10,90 €
Pfefferhüftsteak „Madagaskar“ ca. 200 g, dazu eine Madagaskar-Pfeffersauce, mit Pommes Frites & gemischtem Salat	11,90 €

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

Amors Pfeil braucht Netz und WLAN, damit er treffen kann

Der Hattinger Journalist und Autor Stefan Melneczuk ist eigentlich im Thema Horror unterwegs. Sein neues Buch „Schatz gesucht“ beschreibt die Welt des Online-Datings und liegt voll im Trend. Befeuert wird der digitale Beziehungsstart durch die Corona-Pandemie.

„MEL 1970: Schatz gesucht! Liebe finden im 21. Jahrhundert“ heißt das neue Buch von Stefan Melneczuk. Geschrieben hat der Hattinger Journalist es aus seinen Erlebnissen auf Dating-Portalen heraus. Obwohl er eigentlich eher in düsteren Geschichten unterwegs ist. Immerhin erblickte er am 31. Oktober 1970, also zu Halloween, das Licht der Welt. Doch mit dem neuen Werk trifft er den Nerv einer Zeit, in der persönliche Kontakte auf ein Minimum reduziert werden sollen.

Seit 1985 schreibt der Hattinger Journalist und frühere Redakteur seine eigenen Zeilen zu Büchern zusammen. Mit seinem Debütroman MARTERFAHL, der im Herbst 2007 erschien und mehrere Auflagen erlebte, überzeugte er Mystery- und Krimifans in ganz Deutschland. Es folgten Werke wie RABENSTADT (2011), WALLENSTEIN (2014), THUNDER RISING (2017), Grusel-Short-Stories und... 2020 etwas total anderes.

Warum, zum Teufel, schreibt man als Gruselautor über die Liebe, die manchmal über Onlinewege zu einem kommt? „Auch in meiner Brust schlägt ein Herz. Und bei Tageslicht zerfalle ich ja nicht zu Staub“, lacht Melneczuk. Humor kann er eben auch.

Mit dem Thema liegt er total im Trend. Die Dating-Apps melden Rekorde in der Corona-Pandemie - sowohl was die Mitglieder angeht als auch was die Gesprächsdauer betrifft. Chat, Video- und Sprachanrufaktionen haben Konjunktur - obwohl die Corona-Pandemie bei den Recherchen von Stefan Melneczuk noch gar kein Thema war. Heute hat das rückwirkend fast hellseherische Fähigkeiten...

Was aber ist denn „Schatz gesucht“ nun genau? Zum einen ist es ein Ratgeber für alle, die für ihre Schatzsuche im Internet-Dschungel eine Orientierungskarte gebrauchen können. Zum anderen ist es ein Reisebericht aus einer ganz eigenen Welt, in der die unterschiedlichsten Menschen unterwegs sind. Es tue zwischendurch auch mal gut, einfach dazusitzen und Leute zu beobachten, schreibt Melneczuk. Das hat er gemacht. Beim Lesen entstehen die Bilder im Kopf ganz automatisch und nicht selten der Gedanke dazu „Das kenne ich“ oder „Das habe ich auch schon erlebt“. Das liegt wohl auch daran, dass Reaktionen von Menschen auf Probelesungen ebenso in dem Buch ihren Niederschlag finden als auch die Erfahrungen suchender Menschen im Netz nach der großen Liebe. Amors Pfeil hat ohne Netz und WLAN keine Chance.

Das Buch besteht aus verschiedenen Teilen: Liebe 4.0, Partnersuche online; Mission Doppelherz, Partnersuche offline; Landebahn in Sicht, Schatzsuche accomplished. Und wenn die Schatzsuche erfolgreich war, dann geht es erst richtig los.

Psychologen versuchen schon länger herauszufinden, wann ein Online-dating erfolgreich ist. So soll ein Gruppenfoto neben einem normalen Profilfoto die Chancen pushen, weil es beim Betrachter den Eindruck eines sozialen Menschen vermittelt. Die Farbe rot beim Tragen von Kleid oder Pullover kommt ebenfalls gut an - allerdings nur in Verbindung mit einem freundlichen und offenen Lachen. Was den Text angeht: Kurz und knackig und im Inhalt etwas über sich selbst erzählen und erst dann auf das eingehen, was man sich vom anderen erwartet - das kommt am besten. Sagen jedenfalls die Forscher. Doch wer schnell, sicher und anonym unterwegs ist, der kann auch tun und lassen was er will. Im Netz kann man zwar den Traumpartner wie eine Küche konfigurieren und planen, die Realität hält damit nur selten Schritt. Die Erfahrung vieler Nutzer zeigt auch: Ähnlich wie mit einem tollen Job oder der traumhaften Wohnung, die man eben auch nicht auf die Schnelle um die Ecke findet, braucht es auch beim Onlinedating Geduld.

Das haben auch die Beobachtungen von Stefan Melneczuk ergeben. Es gibt eben auch im Netz ein Gegenüber, denen es an Lebensart fehlt und denen man den Begriff Netiquette buchstabieren muss.



Stefan Melneczuk wünscht sich für das neue Jahr eine Agentur, um sich ganz auf das Schreiben konzentrieren zu können. Foto: privat

Man solle seinem Gegenüber mit dem Respekt begegnen, den man auch selbst erfahren wolle, meint Melneczuk. Es helfe, sich vorher zu überlegen, was man wolle und was nicht. Sinnvoll sei auch eine gewisse eigene innere Stabilität, denn Rückschläge oder gar Verletzendes gibt es natürlich auch online.

„MEL 1970: Schatz gesucht! Liebe finden im 21. Jahrhundert“, Hamburger Tredition Verlag, 200 Seiten, Taschenbuch (ISBN 978-3-347-04332-9) und Hardcover (ISBN 978-3-347-09891-6), E-Book (ISBN 978-3-347-04334-3).

ONLINE-DATING: WORAUF ES ANKOMMT

In Deutschland haben laut einer Umfrage des Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien e. V. (Bitkom) unter 1.006 Personen 32 Prozent der Bevölkerung ab 16 Jahren schon zumindest einen Online-Dating-Dienst genutzt. Ähnliche Werte zeigt auch eine Umfrage von Splendid Research unter 1.039 Personen zwischen 18 und 70 Jahren, laut der 37 Prozent der Deutschen Online-Dating-Portale nutzen.

Das Marktforschungsunternehmen Kantar TNS hat im Auftrag einer Online-Dating-Plattform nun untersucht, welche Faktoren am wichtigsten für den Erfolg bei der virtuellen Partnersuche sind. Die Marktforscher befragten dazu 2.000 Singles zwischen 18 und 65 Jahren aus Deutschland. Lediglich 22 Prozent der Umfrageteilnehmer gaben an, beim Online-Dating fast ausschließlich das Aussehen des anderen Profils als Bewertungskriterium zu nutzen und Kontaktanfragen danach zu filtern. Unter Frauen lag der Anteil dabei bei 26 Prozent, Männer, denen oft nachgesagt wird, dass ihnen das Aussehen ihres Partners besonders wichtig sei, sortieren beim Online-Dating Kontaktanfragen hingegen nur zu 19 Prozent sofort anhand der Optik aus. Als wichtigste Entscheidungsfaktoren bei der Partnerwahl nannten die Umfrageteilnehmer, dass sie gemeinsam gute Gespräche führen können (59 Prozent), dass der Partner Gefühle zeigt und ihr Herz schneller schlagen lässt (51 Prozent) sowie dass der Partner gleiche Ziele hat und Wertvorstellungen teilt (40 Prozent). Lediglich acht Prozent der Befragten sahen Geld als möglichen Grund für eine Beziehung an, auch wenn ihnen das Aussehen und die Persönlichkeit des Partners kaum gefällt.

Für Engagementpreis NRW 2021 nominiert Bürgergemeinschaft Herzkamp

Um vorbildliche ehrenamtliche Projekte bekannt zu machen und zu würdigen, haben die Landesregierung Nordrhein-Westfalen und die Nordrhein-Westfalen-Stiftung Naturschutz, Heimat- und Kulturpflege den Engagementpreis NRW 2021 unter dem Motto „Engagierte Nachbarschaft“ ausgerufen.

Unter den insgesamt 134 Bewerbungen hat das Projekt „Bürgergemeinschaft Herzkamp“ als eines von 12 vorbildlichen Vorhaben besonders überzeugt. Dabei ist das Herzkamper Projekt das „Engagement des Monats Dezember“ und hat die Möglichkeit einen der drei Engagementpreise zu gewinnen.

Am 6. Dezember 2021 werden die drei Gewinner ausgewählt. Bürgermeisterin Frau Noll gratuliert der Bürgergemeinschaft Herzkamp herzlich zu diesem Erfolg und lobt das außergewöhnliche ehrenamtliche Engagement in Sprockhövel insgesamt. Das Projekt in Herzkamp sei ein vorbildliches Beispiel für bürgerschaftliches Engagement und soll auch anderen Ehrenamtlern Mut machen, sich für ihr Vorhaben und die Gemeinschaft einzusetzen.



... haben die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros kontaktlos verteilt. Bedacht wurden die Seniorenheime, Pflegeeinrichtungen, aber auch zahlreiche Einzelpersonen mit 400 Blumengrüßen, gesendet vom Gartencenter Mencke. Die Weihnachtszeit ist eigentlich die geselligste Zeit des Jahres. Doch in diesem Jahr mussten viele Menschen die Festtage in sehr kleinem Kreis oder ganz ohne Freunde oder Familie verbringen. Sicherlich kann ein Blumengruß und ein Weihnachtsgruß der Bürgermeisterin Sabine Noll die schönen Stunden mit den Lieben nicht ersetzen.

Doch oft sind es ja gerade die kleinen Dinge, die dem Leben Freude und neue Kraft geben. Nutzen wir doch diese Kraft, um diese schwierige Zeit zu überstehen und hoffen auf ein gesundes Wiedersehen mit allen Menschen, die uns am Herzen liegen. Sollte es jemand bedauern, dass er nicht bedacht wurde, so kann er sich gerne noch im Seniorenbüro melden. Die Mitarbeiterinnen werden dann einen kleinen Gruß vorbeibringen. Ansprechpartnerinnen im Seniorenbüro sind: Kerstin Eggert, Ruf 023 39/91 73 20, Elke Junge, Ruf 023 39/91 73 11, Bärbel Mays, Ruf 023 39/91 73 56 und Cordula Regesch, Ruf 023 39/91 73 18.



Fotos: Stadt Sprockhövel

GREENKEEPER/ LANDSCHAFTSGÄRTNER GESUCHT

Für unseren Golfclub Felderbach suchen wir ab sofort oder nach Vereinbarung einen
Greenkeeper/Landschaftsgärtner/Landschaftspfleger (m/w/d)
in Vollzeit (40 Std./Woche).

Sie haben Spaß an allgemeinen Arbeiten im Bereich der Golfplatzpflege und besitzen bereits Kenntnisse im Unterhalt von Grünflächen? Außerdem sind Sie ein Teamplayer und haben ein technisches Verständnis für die Bedienung von komplexen Grünfliegemaschinen?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!
Schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen gerne per E-Mail an:
Jan Glass
Golfclub Felderbach e.V.
Frielinghausen 1
45549 Sprockhövel
manager@golfclub-felderbach.de

„Kindern Halt geben – Ukraine und weltweit“ Die Sternsänger gehen online

Angesichts der verschärften Entwicklung der Corona-Fallzahlen sind die Sternsinger der katholischen Gemeinde St. Peter und Paul in Witten-Herbede nicht wie geplant von Haus zu Haus und von Tür zu Tür gezogen, um ihren Segen persönlich zu verteilen und für weltweite Projekte des Sternsinger Kindermissionswerks zu sammeln.

Direkt nach Weihnachten hatte das Vorbereitungsteam ein Video gedreht. So möchten die Verantwortlichen auf die Aktion unter dem Titel „Kindern Halt geben – in der Ukraine und weltweit“ aufmerksam machen und die Menschen um Spenden für Kinder in Not per Überweisung statt wie sonst an der Haustür bitten. Ohne Kontakt zu anderen haben im Video einzelne Mädchen und Jungen Sternsinger-Lieder und Texte präsentiert.

Per Messenger-Dienst

Außer im Video haben sich die Sternsinger mit Briefen, Flyern, E-Mails, Nachrichten per Messenger-Dienst, über die Internetseite sowie dem Facebook- und Instagram-Account der Pfarrei bemerkbar gemacht. Die Segensaufkleber, die sonst von den Kindergruppen in die Haus-



Die Segensaufkleber liegen in der Kirche St. Peter und Paul aus.

halte gebracht werden, liegen in der Kirche St. Peter und Paul aus. Für möglichst viele der Gemeindeglieder, die im vergangenen Jahr in Herbede, Vormholz, Durchholz, Bommerholz und Buchholz Besuch von den Sternsängern bekommen haben, gibt es den Aufkleber und ein Segensbildchen per „Lieferservice“ in den Briefkasten.

„Die Sternsingeraktion ist zu wichtig, um sie ausfallen zu lassen. Wir lassen uns von Corona nicht davon abhalten, Kindern in der Welt zu helfen, die in Not sind und diese Hilfe nötig haben“, sagt Alexa Kramer vom Organisationsteam. Infos zum Konto sind im Film enthalten. Der Link dazu ist unter der Adresse www.ppherede.de im Internet zu finden.



Prinzip Hoffnung: Impfen in der Corona-Krise

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



mit Dr. med. Willi Martmöller

„Hoffnung hilft. Und man kann sie lehren und trainieren“, sagt Dr. Willi Martmöller. „Allerdings reicht es nicht aus, sich nur gute Gedanken zu machen. Es braucht ein Ziel und eine Perspektive, wie man dieses Ziel erreichen kann. Hoffnung mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Eine positive Erwartungshaltung (Hoffnung) führt zu realen und messbaren Veränderungen des Körpers! Hoffnungslosigkeit raubt uns Lebensenergie. Dabei klaffen die Erwartungshaltung und die Realität oft stark auseinander. Von Bedeutung ist auch die Unterscheidung zwischen Hoffnung, Optimismus, Wünschen und Erwartungen. Hoffnung hat auch nichts mit Glaube zu tun. Hoffnung ist der Wunsch nach etwas, Glaube ist die Annahme von etwas.“

Die große Hoffnung: Impfen gegen Corona

„Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die der Medizin zur Verfügung stehen. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich, unerwünschte Arzneimittelwirkungen werden nur in seltenen Fällen beobachtet. Unmittelbares Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor einer ansteckenden Krankheit zu schützen. Bei Erreichen hoher Impfquoten ist es möglich, einzelne Krankheitserreger regional zu eliminieren oder sogar weltweit auszurotten. Das ist auch der Fahrplan in der Corona-Pandemie. Die Entscheidung für oder gegen eine SARS-CoV-2-Impfung muss - wie bei jeder Impfung - die individuelle Entscheidung eines jeden Menschen bleiben. Deshalb ist es sehr wichtig, vor dem Impfen umfassend zu beraten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) sagt: ‚In Deutschland wird ein Impfstoff nur dann zugelassen, wenn er alle drei Phasen des klinischen Studienprogramms erfolgreich bestanden hat. Die Testverfahren werden nicht beschleunigt, indem Überprüfungen ausgelassen werden. Stattdessen werden die notwendigen Studien teilweise parallel durchgeführt und die Zulassungsverfahren frühzeitig vorbereitet. Nach der Marktzulassung wird die Impfstoff-Anwendung weiter eng überwacht, um auch sehr seltene Nebenwirkungen zu erfassen.‘ Ich hoffe, bei der Frage, wer wann geimpft werden kann, wird es eine gute Lösung geben. Ich selbst werde mich impfen lassen. In meinem Beruf habe ich Kontakt zu vielen Menschen, insbesondere zu Patienten. Ich sehe in der Impfung den bestmöglichen Schutz für mich und andere. Ich finde aber auch, dass ich als Arzt nichts verlangen kann, was ich nicht selbst bereit bin zu tun.“

Die Pflegewissenschaft erkennt ebenfalls den lebenserhaltenden Wert von Hoffnung und stellt fest, dass es kontraproduktiv wäre, Hoffnungen in realistisch und unrealistisch zu kategorisieren. Gerade in der Corona-Krise kommt der Hoffnung eine besondere Bedeutung zu. Da ist die Hoffnung, nicht selbst zu erkranken, aber auch die Erwartung, eine Impfung möge die alten Zeiten vor der Pandemie wieder realisieren.“

Das allerdings empfindet Martmöller als zu kurz gegriffen. „Hoffnung ist ein Lebenselixier und sowohl Grund als auch Voraussetzung für Veränderung. In der Pandemie ist die Impfung wünschenswert, aber sie ist nicht der Garant dafür, die Vergangenheit wiederherzustellen. Sie muss vielmehr Ausdruck einer positiven Lebenseinstellung sein, Wege zu finden, mit Lebensrisiken jeglicher Art zu leben.“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de

Die EN-Bürger werden im Impfzentrum Ennepetal in der Kölner Straße geimpft

Das wissen wir heute über die Impfung

Am 23. November 2020 lautete die Vorgabe der NRW-Landesregierung: Bis zum 15. Dezember 2020 soll in den 53 kreisfreien Städten und Kreisen in Nordrhein-Westfalen je ein Impfzentrum betriebsbereit sein. Die Rollenverteilung sah dabei vor, dass die Kommunen für das Organisatorische rund um den Betrieb des Zentrums verantwortlich sind und medizinisch alles in den Händen der Kassenärztlichen Vereinigungen liegt. Im Ennepe-Ruhr-Kreis fiel die Standortwahl auf einen ehemaligen ALDI-Markt in Ennepetal an der Kölner Straße.

Viele Bürger haben sich bisher bei der Kreisverwaltung gemeldet. Ihr Anliegen: Sie möchten einen Impftermin vereinbaren. „Dies ist“, so Astrid Hinterthür von der Kreisverwaltung, „zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht möglich. Dies hängt zum einen mit Fragen rund um die Verfügbarkeit des Impfstoffes zusammen, zum anderen mit dem System für die Terminvereinbarung. Hier laufen noch Vorarbeiten. Wenn Terminvereinbarungen möglich werden, ist nicht der Kreis Ansprechpartner. Diese Aufgabe liegt bei der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe. Zu gegebener Zeit werden Kreis und die Kassenärztliche Vereinigung die Bürgerinnen und Bürger über das Verfahren informieren.“ Wer wann geimpft wird, ist Sache vom Ethikrat und der Ständigen Impfkommission und wird bundesweit festgelegt. Am Anfang sollen Menschen geimpft werden, die 80 Jahre und älter sind. Es ist von vulnerablen Gruppen die Rede und Menschen, die unmittelbar mit dem Virus zu tun haben. Dazu gehören Polizisten, Ärzte, Feuerwehr, Klinikpersonal und Pflegekräfte. Auch Lehrer und Erzieher werden in der Priorisierung genannt.

Das Prozedere in sogenannten Impfstraßen wird wie folgt aussehen: Am Anfang wird Fieber gemessen, dann gibt es eine Mappe mit allen wichtigen Informationen und ein Aufklärungsgespräch mit einem Arzt. Danach wird geimpft und der Impfling muss noch eine Weile warten, um zu schauen, wie er den Impfstoff verkraftet. Aktuell ist von bis zu 30 Minuten die Rede. Das ganze Prozedere wird 30 bis 60 Minuten dauern. Wird mit einem Biontech-Impfstoff geimpft, muss eine zweite Impfung nach etwa 28 Tagen erfolgen. Die Impfung wird dokumentiert. Ob sie auch im Impfpass eingetragen wird, ist noch ungeklärt. Um die sogenannte „Herdenimmunität“ zu erreichen, müssen sich möglichst viele Menschen impfen lassen. Eine Impfpflicht besteht derzeit nicht. Auch Menschen, die nachweislich mit dem Coronavirus infiziert waren, sollten sich impfen lassen, weil man nicht weiß, wie lange diese Personen Antikörper besitzen.

Das ist auch die Frage zum Impfstoff, denn bisher kann die Wissenschaft diese Frage auch nicht im Hinblick auf die Impfung beantworten. Ebenso offen ist, ob geimpfte Personen andere Menschen anstecken können. Sicher scheint nur zu sein, dass die Impflinge selbst - wenn überhaupt - das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufes deutlich verringern können. Für die Bürger ist die Impfung kostenlos. Im Ennepe-Ruhr-Kreis leben über 325.000 Menschen. Bis die Bürger des Kreises durchgeimpft sein werden, wird es mindestens Sommer sein - abhängig von der Impfwilligkeit der Menschen und des zur Verfügung stehenden Impfstoffes. Es wird aber davon ausgegangen, dass eine Impfung später auch in der Hausarztpraxis möglich sein wird. Der Zeitpunkt ist allerdings völlig offen.

anja

Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 28.1.2021
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 13.1.2021

Das Engagement zählt: Bestnoten für den Betreuungs- und Pflegedienst Home Instead Hattingen

Umfrage bei Kunden und Mitarbeitern zeigt erneut sehr hohe Zufriedenheit

Home Instead Hattingen, Partnerbetrieb des führenden deutschlandweit tätigen Anbieters häuslicher Betreuungsleistungen, erhielt in der aktuellen Umfrage zur Kunden- und Mitarbeiterzufriedenheit Bestnoten. Ganze 99 Prozent der Kunden zeigten sich sehr zufrieden oder zufrieden mit den Dienstleistungen von Home Instead Hattingen. Von den befragten Mitarbeitern gaben ebenfalls 100 Prozent an, Freude bei der Arbeit zu haben.



„Die hohe Zufriedenheit unserer Kunden bestätigt uns, dass ein großer Bedarf für häusliche Betreuungsleistungen in Hattingen besteht, und ich freue mich, dass wir diese mehr als zufriedenstellend umsetzen – gerade auch in herausfordernden Zeiten“, kommentiert Frau Bochanski, Geschäftsführerin von Home Instead Hattingen.

Kunden schätzen Zuverlässigkeit und Engagement

99 Prozent der Kunden bestätigen, dass Home Instead Hattingen ihre Erwartungen erfüllt und loben die freundlichen und zuverlässigen Betreuungskräfte sowie die kompetente Beratung durch die Fachkräfte in der Pflegedienstleitung und in den Büros. Die Quintessenz: Das Leitmotiv „einfach persönlicher“ wird wirklich gelebt und in allen Facetten umgesetzt. Entsprechend hoch ist die Weiterempfehlungsrate von 91 Prozent.

Demenzbetreuung?
Wir helfen dabei.

Home Instead hat eine hohe Kompetenz bei der Betreuung von Demenzkranken und unterstützt mit vielfältigen Leistungen:

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Grundpflege
- Demenzbetreuung

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und beraten Sie gerne kostenlos.
HISB Betreuungsdienst Hattingen GmbH
 Tel.: 02324 6850980

Wir sind in Hattingen, Sprockhövel, Gevelsberg, Witten und Schwelm für Sie da!
www.homeinstead.de/kompetenz-demenz

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.
 © 2020 Home Instead GmbH & Co. KG

Home Instead
 Seniorenbetreuung
 Zuhause umorgt

Sichere Jobs mit Entwicklungsperspektiven auch in Krisenzeiten

Die Mitarbeiter bescheinigen Home Instead Hattingen eine Unternehmenskultur, die auf Vertrauen und respektvolle Behandlung jedes einzelnen setzt. Sie haben genug Zeit für ihre Kunden und können ihre Tätigkeit mit ihrem eigenen Familienleben gut vereinbaren. Dies bestätigen 100 Prozent der Befragten. Darüber hinaus bietet Home Instead Hattingen den Mitarbeitern viele Entwicklungs- und Fortbildungsmöglichkeiten sowie einen krisensicheren Job. Der Bedarf steigt kontinuierlich, laufend werden neue Stellen angeboten.

WEITERE INFORMATIONEN

Julia Bochanski, Home Instead Hattingen
 (betreut das gesamte Gebiet Hattingen, Sprockhövel, Gevelsberg, Witten und Schwelm)
 Tel. 02324-6850980, E-Mail: hattingen@homeinstead.de

Partner kooperieren als „Ausbildungsverbund Ruhrgebiet“

Die „Evangelische Stiftung Augusta“, die „Diakonie Ruhr“ und die „Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel“ haben sich für bessere Bildungsmöglichkeiten im Gesundheitswesen zusammengeschlossen.

Die Partner kooperieren als „Ausbildungsverbund Ruhrgebiet“. Für Auszubildende heißt das: kurze Fahrtwege und umfassende Praxismöglichkeiten. Zahlreiche Fachabteilungen, gute Ausbilder, mehrere Pflegeschulen-Standorte: Die evangelischen Träger können schon jetzt viel bieten. Als gemeinsamer „Evan-

gelischer Ausbildungsverbund Ruhrgebiet“ sollen auch die letzten Lücken geschlossen werden – und der Pflegeberuf weiter an Attraktivität gewinnen. „Wir sehen es als Pflicht, die Aus- und Weiterbildung auszuweiten und so attraktiv wie möglich zu gestalten. Gemeinsam möchten wir noch mehr junge Menschen für Gesundheitsberufe begeistern“, erklärt Thomas Drathen, Vorstand der Evangelischen Stiftung Augusta, bei der Vertragsunterzeichnung. Der Verbund bietet rund 1000 Plätze für Pflegeausbildungen und Gesundheitsberufe an. Darunter fallen die genera-

listische Ausbildung zur Pflegefachkraft sowie neue Berufsbildung wie „Operationstechnische – oder Anästhesietechnische Assistenten“ (OTA/ATA). Berufe im Bereich der intensivmedizinischen Weiterbildung sollen im Verbund gefördert werden. Die Zusammenarbeit bietet auch für den Einzelnen viele Vorteile. Auszubildende sind weiterhin bei einem Träger angestellt, können aber die für sie nächstgelegene Pflegeschule nutzen. Zusätzlich haben sie die Möglichkeit, in gewünschten Fachbereichen aller Häuser des Verbunds zu arbeiten. „Wir möchten uns

damit gegen den Trend zur Zentralisierung stellen und den Auszubildenden stattdessen nah an ihrem Wohnort begegnen“, erklärt Jens Koch, Geschäftsführer der „Diakonie Ruhr“. Neben der Ausbildung ist ein ausreichender Freizeitausgleich wichtiger geworden. Der Verbund bietet deshalb eine dezentrale Struktur mit zahlreichen Pflegeschulen im Ruhrgebiet. „Das bietet Vielfalt und Größe an gemeinsamen evangelischen Ausbildungen“, erklärt Heinz-Werner Bitter, Geschäftsführer der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel.

Spezialisierte Hilfe bei einem Schlaganfall:

Stroke Unit des EvK Hattingen wird erneut zertifiziert

Die Stroke Unit der Klinik für Neurologie des EvK Hattingen der Augusta Kliniken wird erfolgreich re-zertifiziert. Das Zertifikat des TÜV Rheinland zeichnet die hohe Qualität der Schlaganfall-Station aus. Spezialisierte neurologische Fachärzte, ein umfassendes Monitoring-System sowie eine Mindestanzahl an Patienten sind nur einige der Kriterien für die Ausstellung des Zertifikats. Die Stroke Unit des EvK Hattingen ist bereits seit 2007 zertifiziert und konnte Anfang Dezember ihre hohe Qualität erneut unter Beweis stellen: Die Prüfer sprachen ihre Empfehlung zur Re-Zertifizierung aus. Prof. Dr. Min-Suk Yoon, Chefarzt der Klinik für Neurologie, freut sich über das erfolgreiche Audit: „Die erneute Empfehlung bestätigt uns darin, unseren Schlaganfall-Patienten die höchste Behandlungsqualität anbieten zu können.“ Aufgrund der aktuellen Umstände musste das Audit online stattfinden – eine Herausforderung für die Mitarbeiter. „Die Teams der Stroke Unit und des Qualitätsmanagements haben das Online-Audit sehr gut gemeistert – dafür möchte ich mich noch einmal herzlich bei

allen Beteiligten bedanken“, betont Chefarzt Prof. Yoon. Bei einem Schlaganfall, der oft durch den Verschluss von Gefäßen verursacht wird, zählt jede Sekunde. Gerade die rasche Zeit vom Eintreffen im Krankenhaus bis zur Vergabe des Medikamentes zur Auflösung des Blutgerinnsels, die sog. „door-to-needle-time“, wurde von den Auditoren lobend erwähnt. Für den Notfall ist das EvK mit einem entsprechenden Schockraum ausgestattet. Die Schlaganfallstation des EvK ist konzeptionell eingebettet in einer Überwachungseinheit aus sechs Betten und hat auch direkten Zugriff auf sämtliche notwendige



technische Verfahren zur schnellen Diagnostik eines Schlaganfalls. Neben der Ausstattung ist auch das spezialisierte Personal Voraussetzung zur Zertifizierung: Das Team besteht neben neurologischen Fachärzten aus speziell ausgebildetem Pflegepersonal, Sozialdienst, Logopäden sowie Physio- und Ergotherapeuten. Nach der medizinischen Behandlung des Schlaganfalls hilft das therapeutische Team bei häufig auftretenden Sprech- oder Bewegungsstörungen. Das gesamte Team der Stroke Unit ist den Auditoren als besonders engagiert aufgefallen.

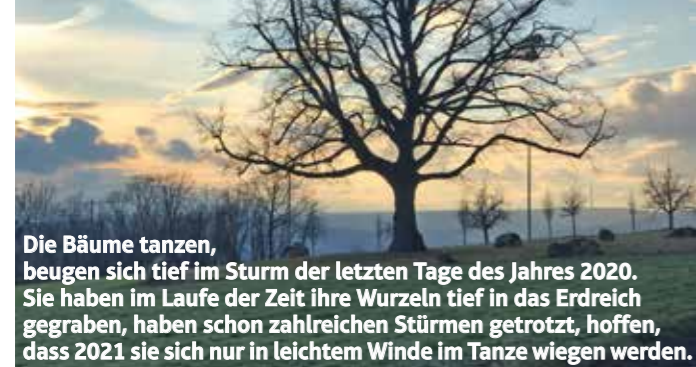


„Wir möchten unseren Patienten neben der reinen medizinischen Behandlung eine umfassende Betreuung und Versorgung bieten. Uns ist sehr wichtig, uns nach den individuellen Bedürfnissen der Patienten richten zu können“, betont Chefarzt Prof. Yoon.

Die Klinik für Neurologie behandelt neben akuten neurologischen Notfällen wie dem Schlaganfall das gesamte Spektrum neurologischer Erkrankungsbilder. Weitere Schwerpunkte sind die Diagnose und Behandlung der Multiplen Sklerose sowie der zahlreichen neuromuskulären Erkrankungen. Sie ist deutschlandweit bekannt als Parkinson-Spezialklinik sowie der komplementärmedizinischen ergänzenden Behandlung nach Ayurveda-Methode.



2021



Die Bäume tanzen, beugen sich tief im Sturm der letzten Tage des Jahres 2020. Sie haben im Laufe der Zeit ihre Wurzeln tief in das Erdreich gegraben, haben schon zahlreichen Stürmen getrotzt, hoffen, dass 2021 sie sich nur in leichtem Winde im Tanze wiegen werden.

So hoffen wir wohl alle, sehen mit zweifelndem Blick in dieses neue Jahr, fragen uns, welche Überraschungen, welche Prüfungen es für uns bereit hält.

Erich Kästners Verse

„Wird's besser, wird's schlimmer? So fragen wir immer. Seien wir ehrlich, Leben ist immer lebensgefährlich.“

schwirren mir durch den Kopf.

Ich betrachte den dunkelroten Weihnachtsstern, der auf der Fensterbank in Nähe einer weißen Hyazinthe blüht, das alte Jahr verabschiedet sich, das neue streckt sich zum Licht.

Zahlreiche gute Wünsche waren in der letzten Dezemberausgabe zu lesen. Wir hoffen alle, dass sie sich realisieren mögen, auch wenn zum Jahreswechsel keine Knallkörper, Böllerschüsse und funkelnden Raketen die bösen Geister vertreiben durften.

Schon einmal, vor 70 Jahren, als wir auf das Jahr 1951 die Gläser erheben, die einzeln zischenden Raketen die Erinnerungen an die Sirenen hervorriefen, das am Himmel versprühte Glitzerlicht das Feuer nach den Bombardements vor den Augen flackern ließ, verstand man, dass selbst dem Verdrängen seine Zeit zugestanden werden muss. Es galt kein Verharren, sondern mutiges Vorschreiten.

Der Wiederaufbau war angebrochen, es ging aufwärts.

Trümmer verschwanden, man aß wieder Butter statt Margarine, man hatte überhaupt wieder etwas zu essen, man musste nicht mehr frieren, hatte ein schützendes Dach über dem Kopf, konnte das vielversprechende Jahr 1951 sogar mit einem Glas Sekt begrüßen.

Die jungen Menschen, für die solche Erinnerungen Historie sind, die sie nur aus den Erzählungen der Großeltern oder aus Geschichtsbüchern kennen, haben doch auch gerade dieses Jahr 2020 erlebt, das Jahr der Pandemie, in veränderter Form ein Jahr der Einschränkungen, der Angst, der Entbehrungen, auch des Verlustes.

Zwei Wörter lassen jedoch mit hellem Blick in die Zukunft schauen, in dieses anbrechende 2021: courage und contenance, oder einfacher: Mut und Durchhaltevermögen.

So vermochte man das vergangene Jahr zu leben, und so wird man auch das neue Jahr, selbst wenn es phasenweise lebensgefährlich scheint, leben, erleben.

Barbara Hoth-Blattmann

Haben Sie das Bescherungsglöckchen gehört?



Inmitten des Zaubers vom Weihnachtsfest signalisiert es klingelnd den wohl schönsten Moment für Kinder. Gute Vorsätze: Hören spielt dabei eine wichtige Rolle

Die Klassiker der guten Vorsätze sind auch dieses Jahr wieder Stressvermeidung und mehr Zeit für Familie und Freunde. Ungefähr die Hälfte der guten Vorsätze hält mindestens vier Monate. Dabei könnte schon ein einfacher Hörtest bei einem Hörakustiker in manchen Fällen kurzfristig Stressursachen aufklären und die Grundlage für ein ausgeglichenes und kommunikatives Zusammenleben unter Verwandten und Bekannten legen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schon geringe Einschränkungen der Hörleistung die Anstrengung beim Sprachverständnis stark erhöhen können. Dadurch treten Stresssymptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, vorzeitige Ermüdung und Antriebslosigkeit auf. Gleichzeitig leidet die Qualität der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Anhaltspunkte für Hörminderungen gibt es im Alltag mehr als genug:

Je lauter die Umgebungsgerausche und je mehr durcheinander geredet wird, umso schwieriger wird es, den Unterhaltungen zu folgen. Diese Situationen sind auf die Dauer anstrengend, führen zu Missverständnissen und erzeugen Stress. Wenn in ruhiger Umgebung dann wieder die gewohnt normale Verständigung möglich ist, denkt kaum jemand daran, dass mit seinen Ohren etwas nicht stimmen könnte.

Hörminderungen werden von den Betroffenen selbst anfangs nicht bemerkt oder verdrängt, weil sie sich ganz allmählich einstellen.

Die damit verbundenen Gewöhnungseffekte verhindern, dass die Veränderungen auffallen. Man hört ja auch noch fast alles und nur punktuelle Defizite bei bestimmten Tonhöhen beeinträchtigen das Sprachverstehen und erhöhen den negativen Einfluss von Störgeräuschen. Mancher Vorsatz kann sich daher mit einem Hörtest leichter umsetzen lassen oder gleich erledigen: Denn nicht selten sind Stresssymptome Anzeichen für unerkannte Hördefizite.

Dem Familienleben und der Lebensqualität kommen gutes Hören und Verstehen immer und grundsätzlich zugute.

Und so einfach ist das: Mit dem klassischen Hörtest wird die persönliche Hörkurve ermittelt. Dazu werden über einen Kopfhörer zunächst dem einen und dann dem anderen Ohr langsam lauter werdende Töne in verschiedenen Höhen zugespielt. Wenn der Ton hörbar wird, gibt man dem Hörakustiker ein Zeichen oder drückt eine Taste.

So lässt sich der Pegel messen, der nötig ist, um verschiedene Tonhöhen wahrzunehmen. Die Ergebnisse werden mit den genormten Werten für das einwandfrei hörende Gehör verglichen und bewertet. An der Hörkurve (Audiogramm) kann der Akustiker die tatsächliche Hörleistung ablesen, den Hörstatus einschätzen und bei Abweichungen weitere vertiefende Messungen, z.B. Sprachverständnis, vornehmen.

Mögliche Defizite lassen sich dann mit modernen Hörsystemen effektiv und komfortabel kompensieren. Denn die Hörakustik ist heute so leistungsfähig wie nie zuvor. Die Zukunftsbranche profitiert von den rasanten Entwicklungen bei den elektronischen Medien und in der Audiologie und setzt diese für die Kunden ein. Das Ergebnis sind bestmögliche Hörergebnisse auch in schwierigen akustischen Situationen und zusätzlicher Nutzen durch die Vernetzung mit Smartphone-Apps. Gutes Hören bedeutet aber nicht allein besseres Verstehen. Es wirkt sich auf die gesamte Befindlichkeit aus und gibt im Umgang mit anderen Menschen Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein zurück. Ein unkompliziert und schnell umzusetzender Vorsatz für 2021 ist daher ein Hörtest bei einem Hörakustiker. Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten die rund 1.500 Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz, In-Ear-Monitoring und Hörgeräteanpassung inklusive individueller Hörberatung. Zu erkennen sind die FGH-Experten am Ohrbogen mit dem Punkt.

Quelle: FGH





Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

Unser Service für Ihr Hörgerät

- Kostenloser Hörtest
- Sofortige Durchführung von Kleinreparaturen
- Feinjustierung Ihres Hörgerätes nach individuellen Bedürfnissen
- Leih-Hörgerät im Reparaturfall
- Reinigung des Hörgerätes
- Individueller Gehörschutz
- Funktionskontrolle
- Hausbesuche

Das Hattinger Haus für Sehen und Hören · Untermarkt 4-8 · Hattingen · www.duo-optik-akustik.de

Ihr Kind wird eingeschult – ein großes Ereignis! Auf den richtigen Tornister (Schulranzen) kommt es an!

Der Kauf eines Schulranzens steht an. Bei der Wahl spielen viele Faktoren eine Rolle: für Ihr Kind an erster Stelle – das Aussehen. Für Sie sind Tragekomfort, Qualität (ein Blick auf die DIN-Norm ist unverzichtbar) und natürlich auch der Kaufpreis die wichtigsten Argumente. Damit der Kinderrücken nicht zu stark belastet wird, ist es wichtig zu wissen, worauf es beim Schulranzenkauf ankommt.

Woran erkenne ich Qualität und warum sind Schulranzen so teuer?

Den ersten Hinweis auf einen guten Tornister gibt die DIN-Norm 58124. Schulranzen, die dieser Norm entsprechen, erfüllen bestimmte Anforderungen an die Gebrauchstauglichkeit, Gestaltung und Verkehrssicherheit. Ein solcher Ranzen ist beispielsweise mit genügend Reflektoren an den Vorder- und Seitenflächen ausgestattet, so wird Ihr Kind für Autofahrer auch im Dunkeln sichtbar sein, außerdem ist er wasserdicht, ergonomisch und sicher.

Ein großer Kostenpunkt bei der Herstellung von Schultornistern ist das Material. Ein wasserdichter und wetterbeständiger Stoff ist in der Herstellung entsprechend teurer, was sich direkt auf den Preis auswirkt. Das Gleiche gilt für die Verarbeitung der Reißverschlüsse und Schnallen. Oftmals werden die Verschlüsse des Tornisters beschädigt oder verschleißt mit der Zeit. Bei hochwertigen Tornistern wird auf diese Aspekte viel Wert gelegt, sodass Sie sich sicher sein können, dass die Verschlüsse Ihrer Tasche für viele Jahre einwandfrei funktionieren.

Auch ein stabiler Rahmen ist wichtig. Oftmals gehen Kinder ein wenig achtlos mit ihren Schultornistern um. So kann zum Beispiel getobt

werden oder der Ranzen einfach nur mal unvorsichtig fallen gelassen werden. Ein Grund, weshalb hochwertiger Exemplar doch oftmals die wirtschaftlichere Variante sind

Viele Extras sind im Kaufpreis inbegriffen

Beim Tornisterkauf handelt es sich oft um ein vollständiges Schulranzen-Set, das alles enthält, was Ihr Kind für die Schule braucht. Zum Beispiel sind im Kaufpreis noch eine Federmappe, ein Etui, eine Geldbörse oder ein Turnbeutel enthalten. Auf diese Weise müssen Sie die restlichen Artikel nicht mehr einzeln dazu kaufen.

Doch auch innerhalb des eigentlichen Tornisters lassen sich Unterschiede zwischen teuren und günstigen Exemplaren ausmachen. So ist die Möglichkeit, den Ranzen gut zu sortieren, um Ordnung zu schaffen, sehr wichtig für einen geregelten Schulalltag. Bei hochpreisigen Ranzen sind in der Regel viele Einzelfächer und Abgrenzungen vorhanden, die es ermöglichen, alle Unterlagen und sonstigen Gegenstände fein säuberlich in die Tasche zu sortieren, damit sie sicher transportiert werden können. Es lohnt sich also auch darauf zu achten, ob eine Getränkeflasche sicher untergebracht werden kann, um zu verhindern, dass Schulmaterialien beschädigt werden, sollte die Flasche einmal auslaufen. Allgemein sollten Sie bedenken, dass, wenn es sich um einen Schulranzen für die Grundschule handelt, dieser Ihr Kind für vier Jahre begleiten wird. Aus diesem Grund ist es immer sinnvoll, in einen Ranzen zu investieren, der aus beständigem Material besteht, damit sich die Anschaffung lohnt und Sie sich auf das Produkt verlassen können.

Die gesundheitlichen Aspekte

Teurere Schultornister sind oft mit mehreren Extragrurten ausgestattet, die bei den günstigeren Alternativen fehlen. Durch diese Extragrurte ist es möglich, das Gewicht des Ranzens gleichmäßiger zu verteilen. Durch diesen ergonomischen Vorteil schonen Sie die Gesundheit Ihres Kindes. Das Gleiche gilt für die Verstellbarkeit der Gurte und Rückenteile. Je nachdem, wie viele Bücher und Gewicht Ihr Kind zur Schule transportieren muss, wird dieser Aspekt immer wichtiger. Bei längeren Schulwegen ist der optimale Sitz des Schulranzens von großer Bedeutung.

Gemeinsam einkaufen gehen

Überraschen Sie Ihr Kind nicht mit dem Tornister, nehmen Sie Ihr Kind zum Kauf mit. Es ist wichtig, dass er angenehm sitzt und sowohl beim Laufen als auch im Sitzen nicht von den Schultern rutscht. Ihr Kind wird den Ranzen die nächsten Jahre fast täglich tragen. Der Schulranzen sollte an mehreren Stellen am Rücken anliegen. Schultergurte sollten gut gepolstert und mindestens vier Zentimeter breit sein. Auch der Tragegriff sollte gepolstert, griffig und weit genug sein. Idealerweise eignet er sich sowohl zum Tragen als auch zum Aufhängen. Bücher, Hefte, Stifte, Pausenbrot und Trinkflasche kommen in den Tornister, im Gebrauch wird er also deutlich schwerer sein als bei der Anprobe. Achten Sie schon beim Kauf darauf, dass Sie ein leichtes Modell wählen.

Nicht nur beim Tornisterkauf, sondern auch im Alltag sollten Eltern regelmäßig das Gewicht des vollen Schulranzens überprüfen. Er sollte nicht mehr als 15 Prozent des Körpergewichtes betragen. Eltern können ihre Kinder regelmäßig daran erinnern, Unwichtiges auszupacken, denn nicht jeden Tag werden alle Hefte und Bücher benötigt. Auch das richtige Packen kann helfen, Rückenschmerzen in der Schule vorzubeugen: Schweres sollte nah am Rücken getragen werden, während

Leichtes in den äußeren Fächern Platz finden kann. Grundsätzlich gilt außerdem, dass Ausgleich und viel Bewegung in der Freizeit den Rücken entlasten und die Rückenmuskulatur aufbauen. Sportarten wie Schwimmen, Fahrrad fahren, Klettern oder Turnen eignen sich besonders gut und machen großen Spaß.

INFO

Worum geht es in der DIN-Norm 58124? Die Norm schreibt unter anderem vor, dass Schulranzen in Deutschland mit Leuchtelementen ausgestattet sein müssen. Dabei sollten mindestens 20 Prozent der Front- und Seitenflächen mit fluoreszierenden Materialien und mindestens 10 Prozent der Flächen mit retroreflektierenden Materialien bestückt sein.

Aus welchen Materialien werden Ranzen gefertigt? Während die Tornister früher überwiegend aus Leder oder Naturfaser gefertigt wurden, nutzen die Hersteller heute fast ausnahmslos moderne Kunststoffe. Diese Materialien sind strapazierfähig, stabil und wasserabweisend, müssen aber frei von Schadstoffen sein.

Tornisterberatung
am 27.2.2021
von 15 bis 18 Uhr
Gutenbergstr. 2, 45549 Sprockhövel
(Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zur Corona-Lage auf www.image-witten.de)

Beim Kauf eines Schulranzens erhalten Sie einen Gutschein im Wert von **25 €**

Tornisterkauf: Natürlich bei Geller

In unserer Filiale: Gutenbergstraße 2 in Niedersprockhövel

Step by Step
PASST GARANTIERT IMMER



Step by Step
PASST GARANTIERT IMMER

Qualität?
1. Klasse
Auf Übereignung von der höchsten Qualität garantieren wir auf alle Schulranzen 4 Jahre Garantie.

Ergonomie?
Ausgezeichnet
Die ergonomischen, ergonomischen Produkte werden Schulranzen weltweit empfohlen.

Geprüft & empfohlen
AGB



Schuhmode GELLER

Gutenbergstraße 2
45549 Sprockhövel

02324 / 68 67 90
www.schuhmodegeller.de

Weihnachtsbaum über die Küche oder den Tee entsorgen

Spätestens am 2. Februar ist Schluss: Zu „Mariä Lichtmess“ werden Tannenbäume aus den Stuben geräumt. Der christliche Feiertag ist traditionell somit das letzte Fest der Weihnachtszeit. Doch wohin jetzt mit dem ausgedienten Tannenbaum?

Es ist jedes Jahr die gleiche Prozedur. Wohin mit dem ausgedienten Weihnachtsbaum? Natürlich kann man ihn einfach abholen lassen oder ihn für ein Osterfeuer verwenden (wenn dieses denn erlaubt ist), aber es geht auch ganz anders. Man kann ihn auch essen oder trinken - jedenfalls die Nadeln. Nadelbäume enthalten Tannine und Terpentinöl. Tannine sind Gerbstoffe, Terpentinöl gehört zu den ätherischen Ölen. Je nach Mischung und Dosis sind die Nadeln wertvolle Gesundheitsmacher. Der Baum sollte aber angespritzt sein.

Eine Beize aus Salz, Zucker, gehackten Fichtennadeln, Pfeffer, Limonenzesten, Wacholderbeeren, Öl und Wodka ansetzen, den Lachs damit gleichmäßig einreiben, vakuumieren und 12 bis 18 Stunden im Kühlschrank beizen. Herausnehmen, abwaschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben aufschneiden und genießen. Oder wie wäre es mit einem knackigen Salat mit Tannennadelessig? Eiscreme oder Kekse gehen auch. Die bei uns beliebte Nordmanntanne oder die Fichte haben essbare Nadeln. Auch die Nadeln der Kiefer kann man essen oder trinken. Ein paar einfache Rezepte zum Ausprobieren:

Tannensalz

Eine Handvoll Nadeln waschen und trockentupfen. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad knapp zehn Minuten rösten. Die getrockneten Nadeln in einem Mörser zu feinem Pulver zermahlen. Mit einem TL Paprikapulver und 2 TL feinem Meersalz mischen. Hervorragend als Marinade für Wildbraten oder als Gewürz für Salzkartoffeln und Pommes.

Tannenöl

Zweige in Stücke schneiden und in ein großes verschließbares Glas oder eine Flasche mit weiter Öffnung stecken (Zweiglänge = Gefäßhöhe). Mit Öl übergießen (Olivöl oder Sonnenblumenöl eignet sich am besten), bis alles bedeckt ist, und das Glas verschließen. Mindestens fünf Wochen lang ziehen lassen – je länger, desto intensiver das Öl. Tannen- oder Fichtenöl kann als Badezusatz genutzt werden und hilft bei Erkältungskrankheiten oder rheumatischen Beschwerden. Für den Waldgeruch zu Hause einfach in eine Duftlampe träufeln.

Tannenspitzenud zum Inhalieren

Zweige abschneiden und in einem großen Topf mit 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen. Einen Esslöffel Speisesalz hinzugeben. Topf vom Herd nehmen, Kopf über den Topf beugen und mit einem Tuch abdecken, sodass kein Dampf an den Seiten entweichen kann. Einige Minuten tief einatmen. Tannen und Fichten wird schleimlösende sowie antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Sie helfen besonders gut bei Erkältungen und Husten.

Tannennadel-Hustensirup

Eine Handvoll Nadeln (Fichte oder Tanne), Wasser, ca. 200 g brauner Zucker. Nadeln in einen Topf geben. So viel Wasser hinzufügen, dass die Nadeln bedeckt sind. Aufkochen und 20 Minuten sanft köcheln lassen. Kochwasser durch ein Sieb in eine Tasse oder einen Messbecher gießen. Flüssigkeit mit der gleichen Menge Zucker vermischen und erneut aufkochen. Noch heiß in kleine Glasflaschen abfüllen. Geht dann pur oder im Tee.

Tannennadeltee:

1 TL Nadeln klein schneiden und anquetschen, mit heißem Wasser übergießen und maximal zwei Minuten ziehen lassen. Am besten den Tee mit Honig süßen und wer ihn zu Hause hat, der sollte unbedingt echten Tannenhonig verwenden. Der Tee sieht an sich recht unspektakulär aus, da



Viel zu schade zum Entsorgen ist der Weihnachtsbaum. Zumindest mit Tannen- oder Kiefernnadeln kann man viel mehr machen. Natürlich sollte man darauf achten, dass der Baum aus ökologischem Anbau kommt. Aber es gibt viele Rezepte, die auf die Nadeln der Bäume zurückgreifen. Das wäre doch einmal eine Idee für ein nachweihnachtliches Essen... Foto: Pielorz

er sich bei dieser Ziehzeit kaum verfärbt, wirkt aber entspannend und gleichzeitig anregend. Längere Ziehzeiten lösen nur zu viele Gerbstoffe und der Tee wird bitter. Was man beobachten kann, sind weiße Flocken im Tee. Das ist ein Gemisch aus Staub, der zwischen den Nadeln auch beim Abbrausen hängen bleibt und den tanneneigenen Wachs, das die Nadeln überzieht und sie vor dem Austrocknen bewahrt. Wen das stört, der kann den Tee noch mal durch ein Teesieb jagen, wer optisch eher unempfindlich ist, kann die Flöckchen auch mitrinken.

Brotaufstrich:

Einfach vom oberen Teil des Weihnachtsbaums die Nadeln runterzupfen und in einen Topf mit Wasser legen, sodass die Nadeln gerade bedeckt sind. 20 Minuten kochen lassen. Das Wasser ohne die Nadeln auffangen und den Sud dann mit Gelierzucker im Verhältnis eins zu eins einkochen, also 200 ml Wasser mit 200 Gramm Zucker. Je länger man ihn einkocht, desto dicker wird der Sirup. Das ist dann reine Geschmackssache. Besonders geeignet sind übrigens Nordmanntannennadeln, die haben nämlich einen leicht zitronigen Geschmack.

Tannenlikör:

Es geht natürlich auch mit Alkohol. Dazu einfach zwei Handvoll Tannennadeln nehmen und diese in 700 Milliliter Obstschnaps einlegen. Das muss dann über zehn Wochen ziehen. Dann setzt man eine Zuckerlösung an, kocht 125 Gramm Zucker mit 50 Milliliter Wasser auf und lässt den Sirup abkühlen. Danach einfach zu dem Alkohol schütten und fertig ist der Tannenlikör. Vielleicht genau das richtige Ostergeschenk! Aber Vorsicht: Auf keinen Fall Nadeln von der Eibe nehmen, die ist hochgiftig!!! Schon Cäsar berichtete in seinem Werk „Der Gallische Krieg“, dass Caturvolus, der Herrscher der gallischen Eburonen, mit Eibengift Selbstmord beging. Auch als Pfeilgift ist Eibenabsud in der Geschichte bekannt. Also gut aufpassen, damit man nicht auf einmal sein letztes Likörchen getrunken hat. Wer fit ist in Englisch: Die britischen Köchinnen Julia Georgallis und Lauren Davies haben mit „How to eat your Christmas tree“ ein Rezeptbuch zusammengestellt. anja

WIR LIEBEN DEN
Genuss!

Spirituosen
Feinkost
Weinhandel
Craftbier
Präsente
Restaurant
Events

www.sonnenschein.de

SONNEN  SCHEIN



im Eichenfass gereift

0,75 l Flasche
16,99 €
(22,65 €/l)

**BOUVET TRÉSOR
BLANC BRUT**



0,75 l Flasche
16,99 €
(22,65 €/l)

**BOUVET TRÉSOR
ROSÉ BRUT**

**WEITERHIN
geöffnet!**

**UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN:**

MONTAG – FREITAG
10.00 – 18.30 Uhr

SAMSTAG
10.00 – 16.00 Uhr

Sonnenschein GmbH · Alter Fährweg 8 · 58456 Witten/Ruhr · Telefon: 0 23 02 - 5 60 06

Kanzlei MAYER nunmehr mit zwei weiteren Fachanwälten

Rechtsanwalt Andreas Müller ist zum Fachanwalt für Familienrecht ernannt worden, der damit neben dem Fachanwalt für Miet- und Wohnungsrecht zwei Fachanwaltschaften hat. Ebenso ist Ronald Mayer nun auch Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht. Im Ennepe-Ruhr-Kreis gibt es außerhalb von Witten keinen weiteren Rechtsanwalt, der

zusätzlich diesen Titel führt und zugleich im Ennepe-Ruhr-Kreis seinen Hauptsitz hat. Damit findet eine weitere Umstrukturierung in der bereits seit 1977 bestehenden Kanzlei in Haßlinghausen statt. „Mit dem Hinzutreten der zusätzlichen beiden Fachanwaltstitel wird das Kanzleiziel, sich auf wenige Rechtsgebiete zu spezialisieren, weiter unterstrichen“, so der Kanzleigründer Hubertus Mayer.



Gemeinsam sind wir stark

In diesen besonderen Zeiten, die uns nun wohl oder übel auch in diesem Jahr weiterhin begleiten werden, ist Kreativität gefragt. Deshalb ist es umso wichtiger bei seinen Kunden präsent zu sein und sie auf dem neusten Stand zu halten. Von den Öffnungszeiten und Lieferdienst-Angeboten über Click and Collect-Angebote bis hin zu Online-Shops und

vielmehr. Halten auch Sie Ihre Kunden immer auf dem Laufenden! Gemeinsam mit den Image Magazinen erreichen Sie mit unserer Print-Ausgabe ca. 90.000 Haushalte in Witten, Hattingen und Sprockhövel. Unsere Online-Ausgabe verstärkt unsere Reichweite außerdem und sorgt für noch mehr Aktualität. So unterstützen

wir uns gegenseitig, denn – nur gemeinsam sind wir stark. Informieren Sie sich jetzt über die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen die Image Magazine bieten unter: 02302 98 38 980

www.image-witten.de

› überarbeiteter Internetauftritt
› lokale Themen **topaktuell** und **kostenlos** für Sie bereitgestellt

Regelmäßige Aktualisierung von Meldungen und Terminen – natürlich auch nach Redaktionsschluss der Printausgabe!



Berkermann Bauelemente GmbH
Bauschlosserei

Wohnqualität und **Sicherheit** vom **Fachmann**



Kirchweg 8 • 45549 Sprockhövel
02324 - 9718855 • 02324 - 971886
info@berkermann-bauelemente.de
www.berkermann-bauelemente.de

- Fenster und Türen von **WERU**
- Markisen von **WAREMA**
- Sicherheit von **ABUS**
- Briefkästen von **RENZ**
- Insektenschutz von **NEHER**
- Tore von **HÖRMANN**

www.berkermann-bauelemente.de

Gaspreis steigt für Klimaschutz

Im Rahmen des Klimaschutzes ist auch die CO₂-Belastung auf fossile Brennstoffe wie Benzin oder Erdgas in den Fokus gerückt. Dazu hat die Bundesregierung alle Gasversorger verpflichtet. Für Erdgas-Kunden der AVU bedeutet das in der Grundversorgung (comfortgas) eine Erhöhung des Arbeitspreises ab 1. Februar 2021 um 0,54 Cent brutto pro Kilowattstunde (kWh). Zudem gilt wieder der gesetzliche Mehrwertsteuersatz von 19 Prozent. Der Grundpreis bleibt unverändert. Bei einem Verbrauch von 10.000 kWh pro Jahr bedeutet dies zusammen monatlich etwa 6,35 Euro oder ca. neun Prozent mehr.

AVU: Interne Kostensenkungen als Ausgleich

„Ab 1. Januar haben wir Mehrbelastungen durch das Brennstoff-Emissionshandels-Gesetz (BEHG), umgangssprachlich auch bekannt als CO₂-Abgabe. Für Kunden in der Grundversorgung und mit fixgas21-Verträgen geben wir diese aber erst einen Monat später weiter und entlasten unsere Kunden damit um den verbrauchsstärksten Monat der Heizperiode“, erklärt Uwe Träris, Vorstand der AVU. Und AVU-Vertriebsleiter Benjamin Kreikebaum ergänzt: „Insgesamt wirkt sich der Anteil der Steuern, Abgaben, Umlagen und hoheitlichen Belastungen weiterhin stark auf die Energiepreise aus. Über die Hälfte des Preises kann von uns nicht beeinflusst werden.“

Auch die Netznutzungsentgelte, also die „Ticketpreise“ der Netzbetreiber für die Durchleitung von Strom und Gas, steigen zum Jahreswechsel. „Diesen Anstieg fangen wir durch interne Kostensenkungen auf“, so Träris weiter. Die AVU empfiehlt ihren Erdgas-Kunden den fixgas2022-Tarif mit einer Preisgarantie bis 31.12.2022. Für die Tarifberatung und für alle anderen Fragen rund um die Energie- und Wasserversorgung bietet die AVU wie immer umfangreiche Beratungsmöglichkeiten per Telefon (02332 73-123 oder -174) und online unter www.avu.de an.

Nachbarn können stören

Viele Dinge erledigt die Hausverwaltung

Die eigenen vier Wände, ob Haus oder Eigentumswohnung, sind für viele Bürger ein Lebenstraum. Doch aufgepasst: worauf künftige Immobilieneigentümer achten sollten:

Wer ein Eigenheim erwirbt, sollte sich sicher sein, dass ihm Ort und Umgebung auch in zehn Jahren noch gefallen. An die lange finanzielle Verpflichtung denken. Das heißt: Nach dem Eigentumserwerb muss meist auf weitere kostspielige Anschaffungen verzichtet werden. Den Finanzierungsrahmen festlegen: Wer vor der Suche ein Preislimit für den Kauf festlegt, kann gezielter suchen und vermeidet es, ungewollt die eigene finanzielle Leistungsfähigkeit zu stark zu belasten. Wohnung oder Haus? Wohnungen liegen meist zentrumsnah, viele Dinge erledigt die Hausverwaltung, doch Nachbarn können stören.

Häuser liegen oft am Stadtrand und verfügen über einen Garten – allerdings muss der Eigentümer sich um die Instandhaltung kümmern. Deshalb besser vor dem Kauf überlegen, welche Punkte besonders wichtig sind. Sich Zeit nehmen – und zwar sowohl bei der Auswahl des Traumhauses, als auch beim Unterschreiben des Kaufvertrags. Nur wer die Immobilie ausreichend kennt (Gebäudezustand, Energieausweis, Nebenkosten, Erschließung), erlebt nach dem Kauf keine bösen Überraschungen.



Wer vorab wichtige Dinge bedenkt, hat gut lachen. Foto: ImmobilienScout24

Belegungsquote steigt

Menschen in Städten zunehmend betroffen

Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände sind zurzeit wegen der Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie stark eingeschränkt. Besonders belastend kann das für Menschen sein, die in überbelegten Wohnungen leben.

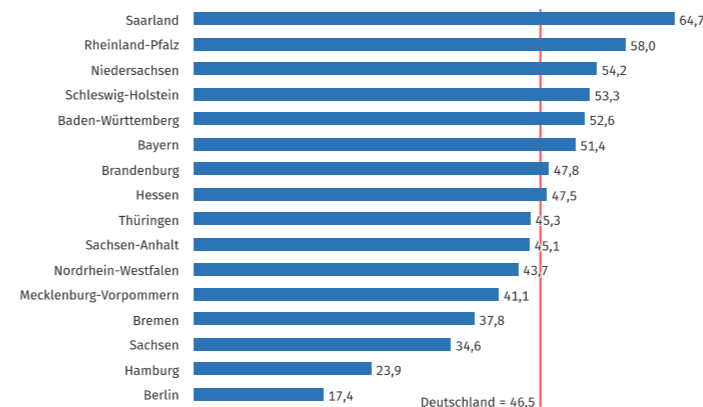
In Deutschland waren davon im Jahr 2019 rund 6,4 Millionen betroffen, 340 000 mehr als im Vorjahr. Wie das „Statistische Bundesamt“ (Destatis) nach aktuellen Ergebnissen der Erhebung „Leben in Europa“ (EU-Silc) mitteilt, lag die Überbelegungsquote 2019 in Deutschland mit 7,8 Prozent jedoch immer noch gut 9 Prozentpunkte unter dem Durchschnittswert der EU (17,1 Prozent). Als überbelegt gilt eine Wohnung, wenn sie über zu wenige Zimmer im Verhältnis zur Personenzahl verfügt. Der Trend zum Leben in der Stadt hierzulande zeigt sich auch an der wachsenden Zahl von überbelegten Wohnungen. Aufgrund der steigenden Nachfrage, Mieten und Wohnungspreise zeigte sich, dass immer mehr Menschen auf wenig Raum leben.

Zuwachs von rund 3 Prozentpunkten

Jede achte Person (12,7 Prozent) wohnte 2019 hier auf zu engem Raum – im Vergleich zu 2010 ein Zuwachs von rund 3 Prozentpunkten. Auch in Kleinstädten und Vororten wird der Wohnraum knapper. 2019 lebten dort 5,5 Prozent der Menschen auf zu engem Raum, 2010 waren es noch 4,7 Prozent. Dagegen gibt es auf dem Land einen gegenläufigen Trend. Hier waren 2019 nur 4 Prozent der Wohnungen überbelegt – zuvor waren es noch 4,7 Prozent. Auch Alleinlebende können auf zu engem Raum wohnen. Ihnen müssen mindestens zwei Zimmer, etwa Wohn- und Schlafzimmer, zur Verfügung stehen, damit ihre Wohnungen nicht als überbelegt gelten. Rund 12 Prozent der Alleinlebenden wohnten in Deutschland jedoch auf zu engem Raum. Unter den Haushalten ohne Kinder waren Alleinlebende damit am häufigsten von Überbelegung betroffen. Fünf Prozent der Bevölkerung in Haushalten ab drei Erwachsenen und nur gut ein Prozent der Menschen in Haushalten mit zwei Erwachsenen lebten in überbelegten Wohnungen.

Einkommen eines Haushaltes

Letztlich wirkt sich das Einkommen eines Haushaltes entscheidend auf die Größe der Wohnung aus. Mehr als jede fünfte (20,5 Prozent) armutsgefährdete Person wohnte 2019 hierzulande auf zu engem Raum. Unter Alleinerziehenden und ihren Kindern lag die Überbelegungsquote in Deutschland bei 19 Prozent. Vor diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre mit 12 Prozent die Altersgruppe stellen, die am häufigsten zu beengt wohnt. Nach Definition der Überbelegungsquote dürfen sich zwei Kinder unter 12 Jahren unabhängig von ihrem Geschlecht noch ein Zimmer teilen, während dies für Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahren nur noch in Frage kommt, wenn sie dasselbe Geschlecht haben. Andernfalls gilt ein eigenes Zimmer als angemessen. Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahre lagen 2019 mit einem Anteil von 8,3 Prozent über dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung (7,8 Prozent).



Das Balkendiagramm zeigt die „Eigentümerquote“ (von Eigentümern bewohnte Wohnungen), nach Ländern sortiert. Quelle: Mikrozensus Erhebung 2018/Statistisches Bundesamt

Wie ist die Lage?
Mit dem richtigen Makler immer bestens.



Richtig gut beraten. Tel: 02324 / 5009-700

ivd Wir sind Mitglied des Immobilienverbands Deutschland IVD Bundesverband der Immobilienberater, Makler, Verwalter und Sachverständigen e.V.

hwg immobilien

DUGEL
IMMOBILIENPARTNER
seit 30 Jahren

Verkauf Ihrer Immobilie

- ✗ Sie sind sich unsicher wegen des Verkaufspreises?
- ✗ Sie wollen nicht, dass ständig Fremde in Ihrem Wohnzimmer stehen, die sich als Kaufinteressenten ausgeben?
- ✗ Sie wollen mehr Sicherheit?
- ✗ Sie wollen mehr Diskretion?
- ✗ Sie wollen nur mit Interessenten zu tun haben, die Ihre Immobilie auch bezahlen können?

Dann sprechen Sie mit einem Profi, der seit Jahrzehnten erfolgreich Immobilien verkauft!

DUGEL IMMOBILIENPARTNER Kmit Dugel
Ruhrallee 185 · 45136 Essen · Tel.: 0201-89 45 255
www.dugel.de · info@dugel.de

Diskreter Verkauf
Vertraulich
Ohne Internet
Ohne Zeitungsanzeigen

Nasse Wände?
Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
TÜV-Rheinland überwacht, 10 Jahre Gewährleistung,
100.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe

Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach
Büro Hattingen
0 23 24 - 9 21 68 79
www.isotec-sprockhoevel.de

ISOTEC
Wir machen Ihr Haus trocken




Bielak
Malerbetrieb
Wir bringen Farbe in Ihr Leben

www.Maler-Bielak.de

Ihr Malermeister Tel.: 02324 / 90 39 96
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ Drosselweg 4 · 45527 Hattingen

Bauverein Sprockhövel eG

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

Eickersiepen 8a
45549 Sprockhövel
Telefon: (023 24) 68127-0
Telefax: (023 24) 68127-99
e-mail: info@bauverein-sprockhoevel.de
Internet: www.bauverein-sprockhoevel.de

Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!
BRÜCKNER
IMMOBILIEN
VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF
Tel.: 023 24/5 37 67
Bruchstr. 45 · 45525 Hattingen

Verkauf
Vermietung
Verwaltung





KÖMMERLING®

Sparen Sie jetzt ENERGIEKOSTEN!

Alte Fenster sind Wärmekiller, denn alte Fenster sind die dünnste Stelle des Hauses. Wer alte Fenster durch moderne Qualitätsfenster ersetzt, gewinnt gleich mehrmals: Heizkostensparnis, verbesserte Schalldämmung, Sicherheit vor Einbruch, mehr Lebensqualität.

Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Ausstellung.

PAULY
FENSTER + HAUSTÜREN
Ruhrallee 16 · 45525 Hattingen
Telefon 02324 68691-0
www.pauly-fenster.de

AUSGEZEICHNETER FENSTERFACHBETRIEB

Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach
Lagerstr. 4, 45549 Sprockhövel
☎ 0 23 39 - 92 90 20

www.isotec-sprockhoevel.de

ISOTEC
Wir machen Ihr Haus trocken

Küchenstudio

Bei uns bekommen Sie eine fachkundige Beratung, Aufmaß, Lieferung und eine 1A-Montage aus einer Hand.

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73+75!

HKüchen
Stefan Harke – Harke Küchen
Planung – Verkauf – Montage
– Küchenumzüge

45549 Niedersprockhövel Hauptstraße 71
Telefon 02324/78580 kuechen-harke@gmx.de
Mobil 0177/4935284 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

EU verbant Lampen mit hohem Verbrauch

Vorratskäufe sind unnötig, es gibt umweltfreundlichen und energieeffizienten Ersatz

Lichtquellen, die zu viel Strom verbrauchen, sollen vom Markt verschwinden. Den Anfang machte die Glühlampe schon vor Jahren. Ab September 2021 werden weitere ineffiziente Halogenlampen, Energiesparlampen und Leuchtstofflampen folgen. Sie erreichen dann nicht mehr die Mindesteffizienzgrenzwerte, wie von der neuen Ökodesign-Verordnung der Europäischen Union (EU) gefordert. Als Alternative empfiehlt die Brancheninitiative licht.de LED-Lichtquellen. Sie sind sparsam, langlebig und umweltfreundlich. Was ändert sich mit der neuen Ökodesign-Verordnung für Privathaushalte? licht.de gibt Antworten.

Welche Lampen weichen?

Ab dem Stichtag 1. September 2021 werden Kompaktleuchtstofflampen mit integriertem Vorschaltgerät – sogenannte Energiesparlampen – nicht mehr in den Verkehr gebracht. Zwei Jahre später entfallen auch lineare T8-Leuchtstofflampen und die meisten Typen der heute noch erlaubten Halogenlampen. Bleiben dürfen unter anderem Kompaktleuchtstofflampen ohne Vorschaltgerät, Hochvolt-Halogenlampen mit dem Sockel R7s und T5-Leuchtstofflampen. Zudem gibt es eine ganze Reihe von Ausnahmen. Im Zweifel hilft ein Blick auf die Webseiten der Hersteller.

Wie werden alte Leuchtmittel entsorgt?

Kein Anlass für Hamsterkäufe: Niemand muss seine Lampen austauschen. Auch der Handel darf seine Lagerbestände weiterhin verkaufen. Erreichen Leuchtmittel dann doch das Ende ihrer Lebensdauer oder werden durch energiesparende LEDs ausgetauscht, müssen sie der Umwelt zuliebe korrekt entsorgt werden: Energiespar-, Leuchtstoff- und Entladungslampen werden wie LEDs gesammelt und recycelt. Glüh- und Halogenlampen kommen in die Restmülltonne.

Energieverbrauchskennzeichnung

Das Energielabel mit den sperrigen Effizienzklassen A++ wird am 1. September 2021 vom neuen Label mit der Skala A bis G abgelöst. Das heißt, aktuelle Lichtquellen mit A++ erhalten dann maximal die Effizienzklasse D oder E. Erst mit weiteren Effizienzsteigerungen erzielen neue Produkte in Zukunft auch höhere Klassen.

Gesetzliche Grundlage der kommenden Neuerungen ist die im Dezember 2019 veröffentlichte Ökodesign-Verordnung (EU) 2019/2020. Die Brancheninitiative licht.de informiert im Web-Special „Ökodesign: Welche Lichtquellen bleiben?“ zum Thema.

Drei Einkaufstipps

Tipp 1: Lumen statt Watt

Wie hell eine Lampe leuchtet, zeigt der Lumen-Wert, nicht die Watt-Angabe. Der Lichtstrom in Lumen (lm) sollte der alten Halogenlampe entsprechen, zum Beispiel statt 30 Watt 470 Lumen oder statt 57 Watt bis 1.055 Lumen.

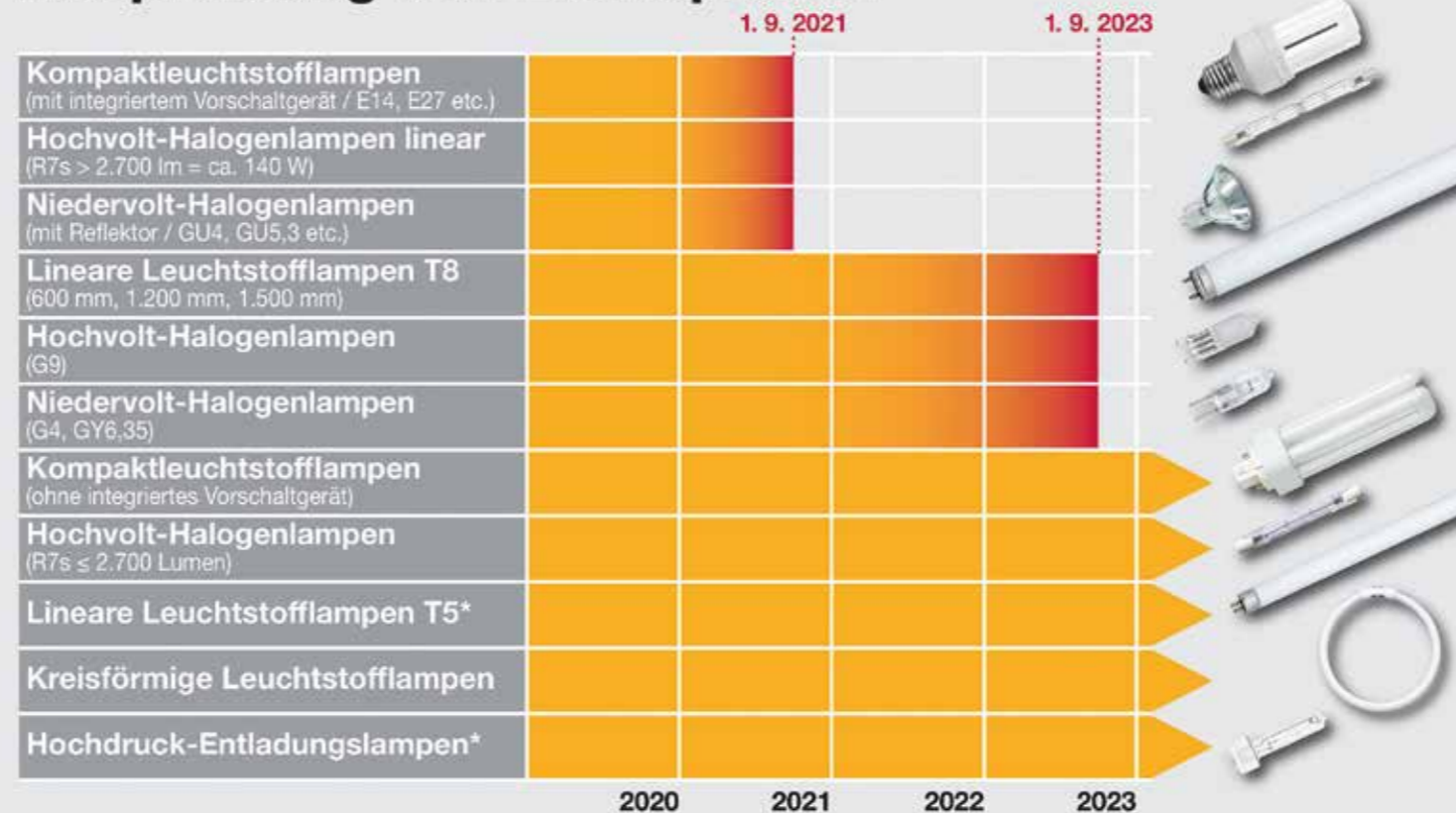
Tipp 2: Lichtfarbe Warmweiß

Im Wohnbereich bevorzugen die meisten Menschen hierzulande warmweißes Licht mit einer Farbtemperatur von 2.700 bis 3.300 Kelvin (K). Es ist dem Licht von Glühlampen ähnlich.

Tipp 3: Natürlich wirkende Farben

Die Farbwiedergebeeigenschaft einer Lichtquelle gibt an, wie natürlich die Farben unserer Umgebung unter ihrem Licht wirken. Eine gute Farbwiedergabe ist z. B. beim Make-up im Bad, bei der Arbeit am Schreibtisch oder beim Kochen zur Beurteilung der Speisen wichtig. In Wohnräumen sollten es mindestens Ra 80 sein, besser mehr. licht.de

Ausphasung von Lichtquellen



*Ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Bitte informieren Sie sich zu konkreten Lampentypen auf den Webseiten der Hersteller.

licht.de

ZVEH

Lightcycle

©licht.de

Heimavorteil für mich!

Engagiert, ökologisch, sicher – und von hier.



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

AVU...



Mieten ist herrlich.

Jedenfalls, wenn Sie bei uns wohnen: Denn bei der hwg bieten wir Ihnen wirklich passende, modern ausgestattete Wohnungen und sogar ein lebenslanges Wohnrecht – einfach so, ohne Haken. Und falls Sie noch mehr Gründe brauchen, um Mieten herrlich zu finden: www.hwg.de

hwg Richtig zuhause



Bewegung ist wichtig - in jedem Alter, aber mit dem Alter erst recht. Damit die Knochen nicht einrosten, bietet sich Spazierengehen auf jeden Fall an. Aufgrund der Corona-Pandemie müssen wir zwar die Kontakte reduzieren und eine Seniorenmesse (Foto) gibt es im Moment nicht - aber auch der Gang die Straße rauf und runter hilft schon weiter. Foto: Pielorz

Aktiv 60plus: Das kann ich auch allein in der Coronazeit tun

Die Pandemie schafft besondere Situationen und erschwert gerade für ältere Menschen die Möglichkeiten aktiv zu bleiben. Ein paar Möglichkeiten, sich fit zu halten, gibt es aber.

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Es kann auch zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit sind häufig die Folge. Mit dem Alter sammeln sich die Beschwerden an. Doch mit Gymnastik beginnen und das bequem von Zuhause aus, geht immer. Anfänger sollten etwa zwei- bis dreimal pro Woche üben, Fortgeschrittene am besten vier- bis fünfmal die Woche oder gar täglich. Etwa fünfzehn Minuten reichen für eine Trainingseinheit. Am besten macht man Übungen zu einem festen Zeitpunkt - vor dem Frühstück oder wenn man Nachrichten schaut. Dann kann der „innere Schweinehund“ am besten überwunden werden. Dehnen und Strecken gehören ebenso dazu wie beispielsweise etwas Wegdrücken oder die Stimulanz mit Hilfe eines Massageballs. Wer sich unsicher ist, was gut für ihn ist, sollte vorher seinen Arzt fragen. Auch Gymnastik im Sitzen ist gut: So kann man beispielsweise fiktiv Klavier spielen, Wolle wickeln, Fenster putzen, aber auch die Armen oder Beine ausstrecken und wieder anwinkeln und viele andere Übungen mehr.

Eine zweite große Möglichkeit bietet das **Laufen**. In jedem Alter kann man damit beginnen. Regelmäßiges Laufen hilft Senioren, diversen gesundheitlichen Beschwerden, die sich im Laufe der Jahre möglicherweise eingestellt haben, wirksam zu begegnen. Zu diesen Beschwerden zählen vor allem Bluthochdruck, Gefäßverkalkung, Übergewicht und abnehmende Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Muskeln. Außerdem verlieren Sehnen und Bänder an Elastizität, was das Risiko für Verletzungen erhöht. Was die meisten älteren Menschen ebenfalls an sich beobachten, ist ein Anstieg des Körpergewichts, was das Risiko für Gelenksbeschwerden weiter erhöht. Aber selbst bei gleich bleibendem Körpergewicht verliert man alle 10 Jahre bis zu 5 Prozent der Muskelmasse, die durch Fettanteile ersetzt wird. Laufen hilft nicht nur, die Muskelmasse zu erhalten, Gewicht zu redu-

zieren und die Funktionen des Herz-Lungen-Systems zu stärken, sondern hat gerade für Senioren noch weitere Vorteile: Laufen verzögert den Alterungsprozess und erhöht die Lebenserwartung, wie eine Studie an 2.400 Zwillingen am Londoner Kings College ergab: Diejenigen Zwillinge, die pro Woche drei Mal 30 Minuten liefen, hatten ein um neun Jahre geringeres biologisches Alter als ihre Geschwister, die keinen Laufsport ausübten (Twins Studie).

Wichtig ist allerdings vorab ein Gesundheitscheck. Laufen muss nicht der klassische Dauerlauf sein - auch Nordic Walking ist hervorragend geeignet. Wichtig ist, den Gleichgewichtssinn, die Koordination und die Beweglichkeit zu trainieren. Einfach mit kleinen Schritten und Übungen starten - wer rastet, der rostet und das soll nicht sein.

Übrigens: Training für den Körper ist auch gut für den Geist und die Seele. Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper - und die Psyche erfreut sich an Wind, Wetter und Bewegung. *anja*



Der Blutdruck sollte regelmäßig überprüft werden. Wer es nicht selbst machen kann oder will, für den sind Hausarzt und Apotheken Ansprechpartner. Auch viele Messen, wenn wieder erlaubt, checken den Blutdruck. Symbolfoto Messe: Pielorz

Statt TippKick: Besuch vom Weihnachtsmann

AVU spendet für Demenzhilfe

Zum fünften Mal in Folge hätte es auch im Jahr 2020 ein TippKick-Turnier der AVU für Einrichtungen der Demenzhilfe gegeben. Das musste wie so viele andere Veranstaltungen abgesagt werden. Für die AVU war aber klar, dass das Unternehmen die Einrichtungen wieder unterstützen wollte.

„Auch ohne Turnier halten wir die Tradition der Spende aufrecht. Das ist für mich eine Herzensangelegenheit“, betont AVU-Vorstand Uwe Träris. Wie in den vergangenen Jahren haben Landrat Olaf Schade und die Bürgermeister/innen aller neun Städte im Kreis Einrichtungen oder Organisationen für die Spende genannt.

In der Adventszeit besuchte Weihnachtsmann Friedhelm – bekannt als Moderator des TippKick-Turniers – coronakonform die Einrichtungen und überreichte einen großen Sack, der mit einer Bildcollage als Beleg für die Spende, einem TippKick-Spiel und weihnachtlichen Leckereien gefüllt war. Er berichtete von vielen gerührten und freudestrahlenden Gesichtern bei Bewohnern und Pflegepersonal, wenn er Spende und Geschenke überreichte. „Gerade für die Demenzhilfe-Einrichtungen war es ein wichtiges Signal der Wertschätzung. Wir sind froh, wenn wir ein bisschen unterstützen konnten“, freute sich Uwe Träris über die Resonanz.

Und das sind die besuchten Einrichtungen:

- Breckerfeld: Altenzentrum St. Jakobus
- Ennepetal: Senioren und Pflegeheim Haus Elisabeth
- Ennepe-Ruhr-Kreis: Ev. Stiftung Volmarstein Wohngemeinschaft Breslauer Platz
- Gevelsberg: Häusliche Krankenpflege Wolf – Tagespflege Silschede
- Hattingen: Alzheimer Gesellschaft & Sprockhövel e.V.
- Herdecke: Gemeinschaftskrankenhaus Projekt Teekesselchen
- Schwelm: Förderverein HELIOS Klinikum
- Sprockhövel: Tagespflege am Turm GmbH
- Wetter (Ruhr): Familien- und Krankenpflege e.V. Wohngemeinschaft Wengern
- Witten: Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst St. Josef gGmbH – Haus Maria.



Berechtigte leben isoliert

„Pro aktiv“: so eng zusammen wie nie zuvor

Um Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen zielgenau zu helfen, arbeiten das Jobcenter EN und die Rentenversicherung Westfalen in dem Projekt „Pro aktiv“ so eng zusammen wie nie zuvor: Gemeinsam wollen sie die Lebensqualität der teilnehmenden Leistungsempfänger verbessern und sie in eine gesundheitlich angemessene Beschäftigung vermitteln.

„Viele Leistungsberechtigte leben sehr isoliert“, sagt Tina Lachner, die das Projekt beim Jobcenter EN leitet. Das gelte sowohl für Menschen, die unter psychischen Belastungen oder Suchterfahrungen leiden, als auch für Kunden mit komplexen körperlichen Beeinträchtigungen. Ihnen bietet das Jobcenter die Teilnahme an „Pro aktiv“ an. Entscheiden sich Leistungsberechtigte dafür, wird ihnen ein Lotse an die Seite gestellt, der sie sehr eng begleitet. Gemeinsam wird anhand eines Fragebogens zunächst die persönliche Situation der Teilnehmenden festgehalten, dann werden individuelle Ziele ermittelt.

Verschiedene Angebote

Um diese zu erreichen, kommen ganz verschiedene Angebote in Frage, zum Beispiel die Begleitung in eine Selbsthilfeeinrichtung oder einen Sportverein, berufsbezogene Fortbildungen bis hin zur konkreten Vermittlung in Arbeit. Die Rentenversicherung ist von Anfang an in den Prozess eingebunden, ab Januar wird ein Mitarbeiter seinen Arbeitsplatz sogar in das Jobcenter verlegen, um direkt vor Ort an dem Projekt mitzuarbeiten. Er stellt zum Beispiel fest, ob eine Rehabilitation sinnvoll und notwendig ist. „Durch die gemeinsame Fallbearbeitung mit der Rentenversicherung erreichen wir Synergieeffekte und eine viel intensivere und wirklich zielgerichtete Begleitung“, ist Tina Lachner überzeugt. „Jeder Leistungsträger kann für die Teilnehmenden das einbringen, was er im Angebotskoffer hat.“ Erstes Ziel des Projekts sei es, den Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen umfassende Teilhabe zu ermöglichen. „Wir möchten sie in ihrer Gesundheit, Selbstorganisation und Motivation stärken. Das ist die Voraussetzung, damit langfristig eine nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt gelingen kann.“

Erst nach und nach aufgenommen

Das Projekt besteht seit Anfang 2020, coronabedingt können Teilnehmer erst nach und nach aufgenommen werden. Bislang werden 124 Menschen durch die Lotsen betreut, jeweils bis zu 24 Monate lang. Das Projekt läuft bis Ende 2024. „Pro aktiv: Teilhabe gestalten – Arbeitsfähigkeit erhalten!“ lautet der vollständige Name des Projekts, das von den Jobcentern EN und Märkischer Kreis gemeinsam mit der Rentenversicherung ins Leben gerufen wurde. Beteiligt ist zudem das Insti-



„Viele Leistungsberechtigte leben sehr isoliert“, sagt Tina Lachner (Foto), die das Projekt „Pro aktiv“ beim Jobcenter EN leitet. Das gelte sowohl für Menschen, die unter psychischen Belastungen oder Suchterfahrungen leiden, als auch für Kunden mit komplexen körperlichen Beeinträchtigungen. Ihnen bietet das Jobcenter die Teilnahme an. Foto: UvK/EN-Kreis

tut Arbeit und Qualifikation der Universität Duisburg-Essen, das die wissenschaftliche Begleitung übernimmt. Gefördert wird es als eines von zahlreichen „Rehapro“-Projekten bundesweit vom Ministerium für Arbeit und Soziales. Ziel aller Projekte ist es, die Erwerbsfähigkeit von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen durch innovative Leistungen noch besser zu erhalten und wiederherzustellen. Weitere Informationen auf der Internetseite des Jobcenters unter der Adresse www.enkreis.de/arbeitsberuf/jobcenter-en/rehapro-aktiv.html

Brett, Sekt und eine Urkunde an die Haustür geliefert

Landrat Olaf Schade bedauerte in der jüngsten Sitzung den unpersönlichen Abschied

Mit Ablauf der Wahlperiode des 2014 gewählten Kreistages sind gleich fünf Mitglieder ausgeschieden, die mehr als zwei Jahrzehnte Kommunalpolitik im und für den Ennepe-Ruhr-Kreis gemacht haben.

Die ausgeschiedenen Kreistagsmitglieder insgesamt nach Städten: Hattingen – Professor Dr. Rainer Bovermann (SPD), Bernd Jenk (CDU), Markus Pauli (CDU); Sprockhövel – Annegret Bammel (SPD), Magdalene Dierkes-Alperstädt (CDU), Wolfram

Junge (SPD); Witten – Professor Dr. Dr. Jürgen Dieckmann (WBG/Freie Wähler EN), Axel Echeverria (SPD), Tilo Gebert (SPD), Horst-Dieter Güthoff (Die Linke), Brigitte Kaun (SPD), Kartinah Koch (CDU), Renate Kümek (SPD), Birgit Legel-Wood (Bündnis90/Die Grünen), Uwe Liesche (AfD), Joachim Ochs (CDU), Kevin Rügenstahl (CDU).

26 Jahre aktiv waren Professor Dr. Rainer Bovermann (SPD/Hattingen) und Werner Wichert (CDU/Herdecke). Auf 21 Jahre

kommen Wolfram Junge (SPD/Sprockhövel), Birgit Legel-Wood (Bündnis90/Die Grünen/Witten) und Joachim Ochs (CDU/Witten). „Die Corona-Pandemie macht es unmöglich, diese 115 Jahre sowie weitere 28 Mitglieder und ihre 248 Jahre Kommunalpolitik gebührend zu verabschieden. Als Dankeschön für ihr ehrenamtliches Engagement erhalten sie in den nächsten Tagen corona-konform kreisspezifisch ein steinernes Schneidebrett, eine Flasche Sekt und eine Urkun-

de an die Haustür geliefert“, bedauerte Landrat Olaf Schade in der jüngsten Kreistagsitzung den unpersönlichen Abschied auf Entfernung. Sitzungsvorlagen lesen, in der Fraktion darüber diskutieren und abschließend die Sachverhalte entscheiden, sich über Redebeiträge der politischen Kontrahenten ärgern und auch Unmut bei Bürgern ernten – Kommunalpolitik sei anspruchsvoll und nicht immer vergnüglich, oft fehle die Zeit für Familie.

Stille Helfer im Hintergrund

Aufgabe erschwert

Zum Welttag der Menschen mit Behinderung im Dezember vorigen Jahres forderte der Malteser Hilfsdienstes gleiche Bildungschancen für alle – auch in Coronazeiten.

Die Malteser fordern gleiche Bildungschancen für alle und machen darauf aufmerksam, dieses Ziel trotz Corona nicht aus den Augen zu verlieren. In diesem Sinne versucht die Hilfsorganisation ihren Schulbegleitdienst mit umfangreichen Hygienekonzepten aufrechtzuerhalten.

„Dieses Jahr war schwierig“, berichtet Marion Baldus von den Maltesern im Ruhrbistum. „Der Schulausfall, die Schutzmaßnahmen: all das hat die Aufgaben erschwert.“ Auch jetzt sei es nicht einfach, da Schulen unterschiedliche Regeln anwendeten und nicht alle Schulbegleiter ihren Dienst wie gewohnt ausüben könnten. Schulbegleiter sind die stillen Helfer im Hintergrund und ermöglichen Schülern mit Handicap den Regelunterricht.



Schulbegleitung – Inklusion vom Kindergarten bis zur Hochschule: Der Begleitdienst des Malteser Hilfsdienstes ermöglicht Kindern und Jugendlichen mit Handicap eine Regel- und Fördereinrichtungen erfolgreich zu besuchen. Fotos: Katharina Eckhardt/Malteser

Rosenkranz Brandmeister

Der Kreistag hat den Wittener Mario Rosenkranz erneut zum stellvertretenden Kreisbrandmeister bestellt. Der 53-Jährige übt dieses Amt bereits seit 2015 aus. Im Vergleich zu seiner ersten Amtszeit entfällt nach einer Gesetzesänderung zukünftig die Befristung der Bestellung auf sechs Jahre.

Als stellvertretender Kreisbrandmeister hilft Rosenkranz sowie dem weiteren stellvertretenden Kreisbrandmeister Christian Zittlau (Sprockhövel) bei ihren Tätigkeiten Kreisbrandmeister Rolf-Erich Rehm. Die Tätigkeiten sind breit gefächert und im Gesetz über den Feuerschutz und die Hilfeleistung festgeschrieben. Dort heißt es: „Der Kreisbrandmeister unterstützt als Ehrenbeamter des Kreises den Landrat bei der Aufsicht über die Freiwilligen Feuerwehren.“ Sein Hauptaugenmerk sollte daher der Einsatzfähigkeit der Wehren gelten. pen

Auffälligkeiten, Schwäche oder Mobbing

Team vergrößert: Platz für Beratungsstelle reichte nicht mehr aus

Weil das Team vergrößert wird, reicht der Platz nicht mehr aus: Die Schulberatungsstelle des Ennepe-Ruhr-Kreises ist von Gelvesberg nach Schwelm umgezogen.

Fortan sind die Schulpsychologen und eine Lehrkraft im Ibach-Haus in der Schwelmer Wilhelmstraße 45 zu erreichen. Familien, Lehrer, Schulsozialarbeiter und Schulleiter: Wer Beratungsbedarf

im Zusammenhang mit den 99 Schulen im Ennepe-Ruhr-Kreis hat, der kann sich an die Regionale Schulberatungsstelle wenden. „Zum Beispiel bei Problemen mit verhaltensauffälligen Schülern. Wir besuchen dann zunächst den Unterricht, machen uns ein Bild vor Ort. Danach folgen Beratungsgespräche“, erklärt Schulpsychologin Sigrid Müller. Eltern kommen hingegen häufig

in die Beratung, wenn sie unsicher sind, ob ihr Kind die passende Schulform besucht oder vermuten, dass es eine Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche hat. Oder wenn es um Mobbing geht. Auch in solchen Fällen gehen die Schulpsychologen nach dem Gespräch in die Schule, beobachten den Umgang der Schüler miteinander.

Je nach Lage wird dann zum Beispiel gemeinsam mit Lehrern und einigen Schülern eine Unterstützungsgruppe für das betroffene Kind eingerichtet. Die Nachfrage ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Deshalb soll das Personal im Laufe des kommenden Jahres weiter aufgestockt werden. Zu Lehrkraft und sechs Schulpsychologen kommen dann noch zwei weitere Psychologen hinzu. Termine: Ruf 023 36/93 27 90, E-Mail: schulberatung@en-kreis.de; im Internet unter www.en-kreis.de pen



Neue Räumlichkeiten: Dieser Bürotrakt in der zweiten Etage des Schwelmer Ibach-Hauses bietet der Schulberatungsstelle ausreichend Platz. Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis



5000 € für die Schittek-Chöre von der „Aktion Mensch“

Unter dem Motto „Corona trotzen – Musik- und Kulturverein retten“ hat Frauke Schittek bei der Aktion Mensch einen Antrag auf Unterstützung gestellt. Um für die Kinder – und Jugendlichen ein neues Angebot auf die Beine zu stellen, unterstützt „Aktion Mensch“ jetzt den Verein mit einer Spende von 5000 €.

Der Vorstand des Vereins freut sich über diese Unterstützung, die zu 100 Prozent in die neuen Angebote für die Kinder und Jugendlichen im Verein eingesetzt wird. „Wir werden jetzt tolle Angebote vorbereiten, die in der Pandemie umsetzbar sind und den Kindern einfach Spaß machen!“, so Schittek.

Es wurden schon Ideen unter den Mitgliedern und im Vorstand gesammelt. Besonders für die kleinen Sängerinnen

und Sänger (sie noch nicht so gut über Online-Angebote anzusprechen) soll es in Zukunft Projekte geben wie z.B.: eigene Kissen nähen, Skulpturen töpfeln, Fotoalben erstellen, Kerzen, Seifen oder Kosmetika selber herstellen.



Das Material besorgt zum großen Teil der Verein. Natürlich wird alles unter den geforderten Coronahygienemaßnahmen umgesetzt.

Wer dabei sein will, kann sich gerne unter www.da-capos.de informieren oder unter 0160 8723214.

Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 20 Jahren sind derzeit im Verein vertreten und können an den neuen Zukunftsprojekten aktiv mitgestalten.

„Da Capos - Projektschmiede“ – Traditionsverein mit neuem Namen

Nach 25 Jahren ist Schluss! Der „Jugend-Show-Chor Da Capo und die Funny Singers“ geben ihren Namen und Zweck auf, um neu zu starten. „Wenn wir uns nicht neu aufstellen würden, hätte ich den Verein zum Ende des Jahres geschlossen!“, so die Vorsitzende und Dirigentin Frauke Schittek, die seit 25 Jahren den Traditionsverein in Sprockhövel leitet. Damit hat Schittek die Reißleine gezogen.

Seit März stehen die Proben still. Corona und die Aerosole lassen den Gesang, besonders bei den Kindern, einfach nicht zu. Auch das Hoffen auf Besserung ist nicht in Sicht.

In den letzten Wochen hat der Vorstand, mit Britta Diermann und Sonia Sfragara, daran gearbeitet, die Satzung und den Satzungszweck des Vereins so anzupassen, dass ab Januar nicht der Chorgesang, sondern generell die jugendfördernde Arbeit im Vordergrund des Vereins steht. Somit kann der Verein neue und andere Angebote für die Mitglieder umsetzen und anbieten, bis das Singen in der Chorgemeinschaft vielleicht irgendwann wieder möglich sein wird.

Sprockhövel und darüber hinaus Projekte entwickeln und umsetzen. Frauke Schittek wird einen virtuellen Stammtisch einrichten: „Stammtisch für Visionen“ an denen Jung und Alt sich digital treffen können, um Ideen zu schmieden. In Facebook schon zu finden.

Durch den gemeinnützigen Verein können für die Umsetzung zukünftiger Projekte entsprechende Fördermittel an verschiedenen Stellen abgerufen werden. Schittek hat bereits mehrfach vorgemacht wie es geht.



Durch Spenden der Deutschen Stiftung für Ehrenamt und Engagement (26.000 €) und Aktion Mensch (5000 €) können die Mitglieder des Vereins nun hoffnungsvoll in eine spannende neue Zukunft gehen.

Im Dezember haben die Mitglieder des Vereins auf einer digitalen außerordentlichen Mitgliederversammlung das Konzept vorgestellt bekommen und einstimmig die neue Satzung, die zuvor bereits mit einem Anwalt, dem Finanzamt in Hattingen und dem Amtsgericht in Essen abgestimmt wurde, beschlossen. Jetzt ist der Weg frei für den „neuen Verein“: „Da Capos-Projektschmiede“.

In diesem gemeinnützigen Verein können engagierte „Macher“ von

Für die Kinder, Jugendlichen und Familien, die bereits in dem Verein Mitglied sind, laufen bereits ab Februar, nach dem Lockdown, neue Angebote an. Jeder kann Ideen einreichen und mitgestalten.

Der Verein bietet z.B. Schulungen für die Ausbildung am PC in verschiedenen Programmen an. Für die Sänger ist das interessant, um eigene Musikvideos und Projekte für die sozialen Medien selber zu entwickeln. Der Verein stellt dafür die Dozenten, Hardware und Software zur Verfügung.

Auf der Internetseite www.da-capos.de und auf Facebook „Da Capos-Projektschmiede“ werden ab Januar Termine und Aktionen für jedermann angezeigt.

„Wir trotzen diesen außergewöhnlichen Zeiten. Aber ich werde nicht zulassen, dass Corona diesen Traditionsverein in die Knie zwingt. Wir werden andere und neue Mitglieder kriegen, auch viele behalten, es wird sich vieles verändern, aber wir werden überleben und weiterhin besonders für Kinder, Jugendliche und Menschen in dieser Stadt ansprechende, pädagogisch sinnvolle und zukunftsorientierte Angebote entwickeln und anbieten. Jeder, der seine Fähigkeiten mit einbringen will, ist herzlich willkommen!“, so Schittek.

www.da-capos.de / Tel.: 0160 8723214

Sportförderung für 13 Vereine Vereinswechsel

Von den 2020 ausgezahlten 7.000 Euro profitieren 13 Vereine aus sechs der neun kreisangehörigen Städte. Die höchste Förderung – 3.750 Euro – erhielt die DLRG Ortsgruppe Herdecke. Die übrigen Zuschüsse lagen im zwei- oder dreistelligen Bereich und bewegten sich zwischen 82,56 und 797,68 Euro. Die Gelder gingen u.a. an: SG Welper, TSG Sprockhövel, Wittener Boxsport 1923, Sport-Union Annen, TuRA Rüdinghausen, TuS Bommern und Canu Camping Freunde Witten. Mit den Fördermitteln des Kreises finanzierten die Vereine unter anderem Käufe von Drachenbooten und Kajaks, Tischtennisplatten und Boxgeräten.

Der coronabedingt eingeschränkte Sportbetrieb sowie eine zurückhaltende Investitionsbereitschaft der Sportvereine haben sich auch auf die Zahl der Anträge auf Förderung durch den Kreis ausgewirkt. Folge: Von den insgesamt zur Verfügung stehenden 22.000 Euro waren Ende des Jahres noch 15.000 Euro vorhanden.

Da hierfür noch keine Anträge vorliegen, das Geld aber dem Sport nicht verloren gehen soll, wurden auf Beschluss der Ausschussmitglieder 10.000 Euro umgewidmet. Diese stehen jetzt nicht mehr für Investitionen bereit, stattdessen fließen sie in Aus- und Weiterbildungen für Trainer und Übungsleiter.

Ansprechpartner für Informationen zu den Vergaberichtlinien und Anträgen ist der Kreissportbund EN. Förderfähig sind Qualifizierungen, die zwischen März 2020 und 2021 stattfinden. Grundsätzlich werden 90 Prozent der Lehrgangsgebühren übernommen, die Höchstgrenzen orientieren sich dabei an der Größe der Vereine und liegen zwischen 300 und 600 Euro.

Stichwort Sportförderrichtlinien des Ennepe-Ruhr-Kreises

Mit welchen Vorgaben und Bedingungen die im Haushalt des Kreises vorgesehenen Fördermittel vergeben werden, das regeln die jeweils gültigen Richtlinien. Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Richtlinien zur Sportförderung durch den Ennepe-Ruhr-Kreis ist im Schwelmer Kreishaus Markus Flick: Tel.: 02336/93 2240, E-Mail: M.Flick@en-kreis.de.

Marie-Sophie Macke tritt zukünftig für den TV Angermund an. Anfang November wurde Marie-Sophie darüber informiert, dass ihre Wurfrainer Maïke und Uwe Schmidt per sofort von ihrer Tätigkeit in Wattenscheid freigestellt werden. Nach Tagen des Abwägens und Zweifels und vor allem intensiven Gesprächen mit Familie Schmidt trafen alle Beteiligten die Entscheidung, dass Marie-Sophie ab Januar 2021 für den TV Angermund Düsseldorf startet. Da weitere Athleten und Athletinnen diesen Weg gehen, soll dort eine starke Werfergruppe aufgebaut werden. Da Claudia Schmidt bereits seit Jahren dort den Jugendbereich betreut, passt alles zusammen. Marie-Sophie trainiert seit November fast täglich, zurzeit dreimal in der LA Halle oder auf dem Wurfplatz neben der Esprit-Arena Düsseldorf. Trotz Corona – Mitglieder des Bundeskaders dürfen derzeit trainieren – sind die Ziele für das Jahr 2021 zunächst wie folgt gesteckt: Gute Abschlüsse bei den Winterwurf- und den normalen deutschen Meisterschaften, zwischendurch Teilnahmen an internationalen Wettkämpfen wie den Halleschen Werfertagen, und letztlich – wenn möglich – die Teilnahme an den Europameisterschaften in Rieti/Italien. Marie-Sophie tritt im kommenden Jahr weiterhin in der WJ U18, hier im älteren Jahrgang, an. Für die Qualifikation zur EM muss sie 45 Meter erreichen, dann die Nominierung durch die Bundestrainer erhalten. Also sicherlich ein spannendes Jahr!



Gute Vorsätze erfolgreich umgesetzt

Alle Jahre wieder fassen wir zum Jahreswechsel allerhand gute Vorsätze: Überschüssige Pfunde verlieren, gesündere Ernährung, mehr Sport treiben – so lauten vielfach die hehren Ziele. Damit die Motivation nicht nach wenigen Wochen schon wieder nachlässt und Ziele Wirklichkeit werden, sind hier ein paar hilfreiche Tipps und Faustregeln, um die guten Vorsätze dauerhaft umzusetzen.

Realistische Ziele setzen, Erfolge feiern

Sich über Wünsche und Bedürfnisse klarer zu werden und Veränderungen im Lebensstil zu beschließen, inspiriert und motiviert uns erheblich. Doch um neue Gewohnheiten zu etablieren, braucht es neben der Motivation auch viel Beharrlichkeit. Egal, welchen Plan wir fassen: Wichtig ist, dass er alltagstauglich ist und immer wieder kleine Erfolgserlebnisse beschert, die wir feiern können.



Gute Vorsätze brauchen einen guten Plan und Durchhaltevermögen. Einige Tricks helfen bei der Umsetzung. Foto: pixabay.com/akz-o

In kleinen Schritten zum Ziel

Statt gleich die ganze Ernährung umzustellen, ist es schon ein guter Schritt, öfter mal selbst zu kochen, statt Fertiggerichte zu futtern. Statt sich vorzunehmen, jeden Tag Joggen zu gehen, reicht es für den Anfang auch, zweimal die Woche Nordic Walking zu machen und die Treppe statt den Aufzug zu benutzen.

Abwechslung hilft

Ein cleverer Trick ist es auch, ein gewisses Maß an Abwechslung ins Training einzubauen. Laufen, Yoga, Radfahren – das alles lässt sich auch während eines Lockdowns gut umsetzen. Verabreden Sie sich zum Sport draußen doch einfach – im Freien ist es leicht, den Mindestabstand zu wahren, und gemeinsam macht alles gleich viel mehr Spaß. Übrigens, bei jedem Sport gilt: Entspannungsphasen nicht vergessen. Diese sind essenziell zur Regeneration.

Zellstoffwechsel ankurbeln

Nach den dunklen Monaten sehnen wir uns nach der Leichtigkeit und Energie des Frühlings. Das lässt sich fördern durch eine „Frühjahrskur“ mit einer Kombination aus drei Schüßler-Salzen. Die Mineralsalze sollen den Zellen dabei helfen, den Mineralhaushalt zu balancieren – das hilft dabei, zu entschlacken. Für die 4-wöchige Kur nimmt man jeweils zwei Tabletten über den Tag verteilt ein: morgens das Schüßler-Mineral Salz Nr. 10, mittags die Nr. 5 und abends die Nr. 9. Dazu viel Bewegung an der frischen Luft und eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst: Damit haben die guten Vorsätze eine starke Basis. Und vor allem: eine Chance!



„Mehr Sport“ und „Abnehmen“ steht für viele Menschen jedes Jahr auf der Liste der guten Vorsätze ganz oben. Foto: pixabay.com/akz-o

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 18.1.2021.

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

Gewinnspiel Dezember 2020
In der Image-Weihnachtsausgabe 2020 fand kein Glücksklee-Gewinnspiel statt. Wir freuen uns schon jetzt wieder auf eine rege Teilnahme am Spiel im neuen Jahr. Viel Glück!

Wir lieben Lebensmittel.

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

Gutt Verkehr&Service UG
Dresdener Straße 26
45549 Sprockhövel

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

Funkmietwagen
Flughafentransfer
Kranken- & Behindertenfahrten
Trage- & Rollstuhlfahrten

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

Ihr **NEUER WEG** zu uns:
www.renault-kost.de
EU-Neuwagen / Werkstatt Service / Gebrauchtwagen
Wir sind nur eines zufrieden wenn Sie begeistert sind!

AUTOHAUS KOST
Hufeisenstr. 9 · 45525 Hattingen
Telefon 02324 - 27001-3
www.renault-kost.de

Reiseservice
Gabriela Bierwirth

Goethestraße 29
45549 Sprockhövel
Mobil: 0173 8911748
gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de
www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de

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

☎ 02324 / 55365
www.philatelie-boettcher.de

gardinen kyfeger
wohnen ist mehr...

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

Obermarkt 8 • 45525 Hattingen
Tel. 0 23 24 / 226 75 Fax 0 23 24 / 90 07 06

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

KATHAGEN
media+kommunikation

Autobeschriftung & Folien

☎ 02302 9838980
info@kamk.de · Thiestraße 7 · 58456 Witten

JUWELIER LÜTTGEN
UHREN & SCHMUCK
SEIT 1980

Goldankauf
Heggerstraße 11 45525 Hattingen
TEL 02324-24453 FAX 02324-593281
mail@juwelier-luettgen.de
www.juwelier-luettgen.de

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

WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

☎ 03944-36160
www.wm-aw.de

„Weihnachten in der Tüte“

Auch wenn die Advents- und Weihnachtsfeiern der Caritas Ennepe-Ruhr für Menschen mit einer Suchterkrankung oder einer psychischen Erkrankung wegen der Pandemiebedingungen nicht erlaubt waren, machten die Caritas-Mitarbeiter ihren Klienten eine Freude und brachten etwas Weihnachten zu ihnen nach Hause: mit vielen Weihnachtszutaten für daheim. Somit bereiteten die Mitarbeiter der Caritas Ennepe-Ruhr für mehr als 100 psychisch Kranke und Suchtkranke in Hattingen „Weihnachten in der Tüte“ vor. Rund 40 Tüten wurden im Suchtzentrum Hattingen gepackt, die restlichen im Betreuten Wohnen der Caritas und in der Kontaktstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

„Uns ist es wichtig, trotz der aktuellen Situation ein Stück Weihnachtsstimmung zu verbreiten. Wir möchten, dass unsere Klienten, von denen viele allein leben und die einfach niemanden haben, mit dem sie feiern könnten, ein Gefühl von Weihnachten nach Hause bekommen“, sagt Joanna Grunenberg, Leiterin des Bereichs Psyche/Betreutes Wohnen (Bewo).

Und so wurden all die unverzichtbaren Zutaten eingekauft, sortiert und in die weihnachtlich gestalteten Tüten verteilt. Dazu fanden ein klassisches Essen mit Gulasch, Rotkohl und Klößen sowie Weihnachtsplätzchen, Schokoweihnachtsmann und Apfelsinen ihren Platz in der Papiertasche. Aber auch Weihnachtstee, Tannengrün und eine Weihnachtsgeschichte gehörten zum Inhalt. „Wir wollten Weihnachten für alle Sinne. Es sollte schmecken, duften und etwas zum Auspacken dabei sein. Denn viele unserer Klienten haben auch niemanden, der ihnen etwas schenkt“, sagt Joanna Grunenberg. Für die Tüten aus ihrer Abteilung gestaltete eine kreative Klientin genauso viele Grußkarten mit 3D-Bildern, Pailletten und Perlen.

INFO

- Das Ambulant Betreute Wohnen der Caritas Ennepe-Ruhr hilft Menschen in Schwelm, Ennepetal, Sprockhövel, Hattingen und Gevelsberg, die eine Sucht- oder psychische Erkrankung haben.
- Ambulant Betreutes Wohnen bietet Hilfe und Unterstützung im eigenen Wohn- und Lebensraum und will dazu beitragen, eine eigenverantwortliche Lebensführung und Lebensbewältigung zu erreichen und Krisen zu vermeiden.

„Weihnachten in der Tüte“ für die von der Caritas betreuten Menschen – Joanna Grunenberg (l.), Martin Pongratz und Nicole Pelzer packen ein. Foto: Caritas Ennepe-Ruhr



„Meine Bestattung. Reicht da kein Sparbuch?“

Im Pflegefall verlangt das Sozialamt, dass Ihr Sparkonto aufgelöst wird. Schützen Sie Ihr Geld mit einer Bestattungsvorsorge.



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

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

Nachruf auf Ingo Hoffmann

Die Kunst- und Kulturinitiative Sprockhövel e.V. trauert um Ingo Hoffmann, der am 17. Dezember im Alter von 70 Jahren verstorben ist.

Vielen Sprockhövelerinnen und Sprockhövelern war Ingo Hoffmann durch die Weihnachtskunstmärkte in der Sparkasse bekannt, die er alljährlich für die KuKI organisiert hatte. Darüber hinaus war Ingo Hoffmann auch lange Zeit als Vorstandsmitglied aktiv an den Planungen und Durchführungen der KuKI-Veranstaltungen beteiligt. Seine beachtenswerten eigenen Kunstwerke, Skulpturen aus Metall und Holz, verraten die große künstlerische Begabung des studierten Architekten, die er mit handwerklichem Geschick umsetzen konnte. Ingo Hoffmanns Sachkenntnis, seinen praktischen Verstand und seinen Kunstsinn haben wir sehr geschätzt. Seine stets freundliche und zupackende Art hat ihm auch über den Verein hinaus große Wertschätzung eingebracht. Ingo Hoffmann hat mit seinem Wirken unsere Stadt reicher und bunter gemacht. Wir sind sehr traurig und werden ihn stets in dankbarer Erinnerung behalten.

Karin Hockamp, Vorsitzende der Kunst- und Kulturinitiative Sprockhövel e.V.

Image
Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 28.1.2021
Anzeigenschluss:
Mittwoch, 13.1.2021

Autohaus Heimann
„Ihr unabhängiger Partner für alle Fahrzeugtypen“
Spezialisten für CITROËN & PEUGEOT

Am Büchenschütz 20 · 45527 Hattingen
☎ 02324/24950 · autohaus@kfz-heimann.de

Elektroinstallation • Hausgeräte • Haushaltsartikel • Küchenmodernisierung

Kundendienst ELEKTRO **SCHÖNEBORN**
Service ist unsere Tradition!

Hauptstr. 46, 45549 Sprockhövel
Tel.: 023 24/9 19 57-0, Fax: 023 24/9 19 57-29

Image

Herausgeber: Monika Kathagen, Wasserbank 9 · 58456 Witten
Verlag und Redaktion: Kathagen-media press
E-Mail: info@image-witten.de, www.image-witten.de ☎ 023 02/98 38 980

Anzeigen und Redaktion: Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Cornelia Hamacher, Monika Kathagen, Jessica Meckler, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter. (Es gilt die Verlagsanschrift)

Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum
Druck: BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn

Erscheinungsweise und Auflage:
Monatlich, kostenlos, Auflage 16.500 Exemplare. Haushaltsverteilung unter anderem in Niedersprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen.
Monatlich, kostenlos, Auflage 23.500 Exemplare. Haushaltsverteilung u.a. in Zentrum, Welper, Blankenstein, Holthausen, Winz-Baak, Niederwenigern, Niederbonsfeld und z. T. Bredenscheid.
Es gilt die Preisliste Nr. 6 ab Ausgabe 5/2020. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

OSTERMANN CENTRUM WITTEN

Besuchen Sie
uns auch online:
ostermann.de



Ganz entspannt shoppen

5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM



**EINRICHTUNGSHAUS
OSTERMANN**

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

Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS

by OSTERMANN

SOFORT WOHNEN
Das Ideazentrum, jung, cool,
stylish, retro oder witzig
Wohnweisende Einrichtungs-
ideen gleich zum Mitnehmen.

Alles sofort
fürs Kind

**Baby
TRENDS**

by OSTERMANN

ALLES SOFORT FÜRS KIND
Der Mega-Fachmarkt für
unsere jüngsten Kunden.
Das komplette Babysortiment
von Autositz bis Kuscheltier.

Design
zum
In-Preis!

LOFT

by OSTERMANN

RÄUME NEU ERLEBEN!
LOFT bietet Design-
Möbel für alle, die sich so
einrichten wollen, wie es
Ihrem Lebensstil entspricht.

**KÜCHEN-
FACHMARKT**

**KÜCHEN
CENTRUM**

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

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

**OSTERMANN
CENTRUM WITTEN**

A44, Abf. Witten-Annen 45 Gewerbegebiet Annen
Fredri-Ostermann-Straße 1 • 58454 Witten
Telefon 02302.9850



Buslinie 373, Haltestelle
Fredri-Ostermann-Straße

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

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

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