

# ImageSprockhövel

Besuchen Sie uns  
im Internet:  
Aktuelle Berichte  
und Informationen unter  
[www.image-witten.de](http://www.image-witten.de)

GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE +++ HAUSHALTSVERTEILUNG +++ ☎ 02302 9838980 +++ [WWW.IMAGE-WITTEN.DE](http://WWW.IMAGE-WITTEN.DE) +++



Rotkehlchen sind in Deutschland Teilzieher. Einige Vögel bleiben das gesamte Jahr über in unseren Breiten, andere ziehen kurze Strecken in wärmere Gefilde. Das Rotkehlchen fühlt sich in Wäldern, Parks und Gärten zu Hause. Auch offene Landschaften wie Felder bewohnen die Rotkehlchen, solange es Sträucher zum Brüten gibt. Der Bestand ist nicht gefährdet. (fotolia)



## Winter



Dorfstraße 21, 45527 Hattingen-Holthausen  
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7 - 19 Uhr, Sa: 7 - 18 Uhr  
[www.edeka-winter.de](http://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**



Liebe Leser,

„Je älter man wird, desto mehr ähnelt die Geburtstagstorte einem Fackelzug.“ Das hat die Schauspielerin Katharine Hepburn fein beobachtet und es uns mit diesem überlieferten Ausspruch ins Stammbuch geschrieben, damit wir unser Alter ja nicht vergessen. Aber stimmt das? Optisch schon – aber gefühlt? Die Wissenschaft jedenfalls erhebt Einspruch. Im Schnitt sollen es mehr als 10 Jahre sein, die wir in Gedanken von unserem tatsächlichen Alter abziehen sollten. Man könne dies in freier Wildbahn sehr schön erkennen. Längst verzichteten Senioren auf schwarze Kleidung, sondern zögen auch mit 80 Jeans oder schicke Blusen an. Was die jungen Alten noch so im Sinn haben, lesen Sie in dieser Ausgabe. Nebenbei: Ich fühle mich manchmal älter, als ich je werden kann. Gottlob kann ich jetzt 10 Jahre davon abziehen. Zahlen gelten als eindeutig ebenso wie der Umgang damit. Da gibt es nicht viel zu deuteln: eins und eine ist zwei. Oder etwa sind? Da fängt's schon an: Zahlen und Sprache sind manchmal wie Teufel und Weihwasser. Warum wir zweiundvierzig sagen und nicht Vierzigzwei wie die Engländer, können Sie auf Seite 31 nachlesen und vor allem: Was um Himmels willen haben Kaninchen damit zu tun? Und sonst noch: Zeiten „gendern“ sich; Bürgerservice im Coronastress – alles gerade nicht so einfach; wie ein Impfstoff entwickelt wird; lokaler Handel: wen ich wie erreiche, wer was anbietet; und die Flüchtlingshilfe ist enttäuscht.

## Stadt warnt vor Betrügern

In den bekannt gewordenen Fällen wurden die Bürger telefonisch kontaktiert, die Betrüger gaben sich als „Bundesnetzagentur“ oder „Beratungsfirma für Energieeffizienz und Sicherheit“ oder auch als „Bauamt“ aus und gaben an, im Namen der Stadt Sprockhövel über neue rechtliche Regelungen zu informieren. In einem weiteren Fall wurde angeben, man wolle im Namen des Gesetzgebers die Rauchmeldepflicht kontrollieren.

Es wurden bereits telefonisch Abfragen zu der Immobilie gemacht (wie z.B. Baujahr, Heizungsart und wie viele Bewohner) und den Angerufenen anschließend Besuche aufgedrängt.

Die Stadt Sprockhövel weist darauf hin, dass die „Kontrollen“ nicht von der Stadt Sprockhövel beauftragt wurden und rät den Betroffenen dringend bei Anrufen:

- Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt oder anruft. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus oder lassen Sie sich diese durch die Telefonauskunft geben.



**Bauverein Sprockhövel eG**

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

Eickersiepen 8a  
45549 Sprockhövel  
Telefon: (02324) 68127-0  
Telefax: (02324) 68127-99  
e-mail: info@bauverein-sprockhoevel.de  
Internet: www.bauverein-sprockhoevel.de

- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. Legen Sie einfach auf.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären Verhältnissen preis. An der Tür:
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen, zum Beispiel Polizisten, den Dienstaussweis. Wichtig: Lassen Sie ggfs. einen Besucher während der Überprüfung vor der abgesperrten Tür warten.
- Lassen Sie grundsätzlich keine Unbekannten in Ihre Wohnung. Wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt, informieren Sie sofort die Polizei unter der Notrufnummer 110 oder der jeweiligen Amtsleitung und erstatten Sie Anzeige bei der Polizei.

www.image-witten.de

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

topaktuell – kostenlos

## Alternativen während Corona

**Wir sind noch da. Und ja, einige trainieren auch sehr fleißig. Obwohl es uns ja zur Zeit mehr als schwer gemacht wird, ist die Judo-Abteilung der TSG Sprockhövel in verschiedenen Bereichen noch immer sehr aktiv. Es wird einiges getan, damit es auch trotz geschlossener Hallen für die Jüngeren und Älteren nicht ganz langweilig wird.** Für alle gab es Anfang November schon ein Trainingsprogramm mit kleineren Übungen als Kurzfilmchen für Zuhause. Aber es wurde auch draußen trainiert. Mit den kleineren Judoka wurde entweder gewalkt, Fahrrad gefahren oder auch gelaufen. Dies fand immer mit Geschwistern plus Trainerin oder alleine plus Trainerin statt. Auch ein paar wenige erwachsene Judoka wollten nicht ganz einrosten. Abends wurde dann zu zweit auf der Trasse Fahrrad gefahren, oder man traf sich zu zweit für ein Workout auf einem Parkplatz. Für die Jüngeren läuft zur Zeit noch ein Malwettbewerb. Die Sieger dürfen sich über einen Buchgutschein freuen. Auch ein Online-Training wird künftig angeboten. Da hofft die Trainerin der TSG, Andrea Haarmann, auf rege Teilnahme.

Alle hoffen natürlich, dass es bald auch wieder in kleinen Gruppen Indoor oder Outdoor losgehen kann. Bis dahin heißt es natürlich warten auf Hajime (los geht's).

Text und Fotos: Andrea Haarmann



So sieht man dann bei Regen nach einem Fahrradtraining aus.



Sammy, Jamie und etwas Andrea

Image

Nächster Erscheinungstermin:

Donnerstag,  
25.3.2021

Anzeigenschluss: Mittwoch, 10.3.2021

## AVU Krone digital

**Engagement-Wettbewerb: „Arbeit der Vereine ist anerkennenswert“** Viele Vereinsprojekte waren letztes Jahr wegen der Pandemie nicht möglich und viele Einnahmequellen der Vereine sind weggebrochen – die AVU unterstützt deshalb mit der AVU Krone die ehrenamtlich Aktiven auch in diesem Jahr. Dabei gibt es bei dem Engagement-Wettbewerb einige Änderungen im Vergleich zu den Vorjahren: Der Verein als solcher steht im Mittelpunkt und nicht mehr einzelne Projekte oder Aktionen. „Wir möchten die Vereine so unterstützen. Ihre Arbeit unter Pandemie-Bedingungen ist anerkennenswert“, erklärt AVU-Vorstand Uwe Träris. Vereine und Gruppen bewerben sich auf der Aktionswebsite avu.de/krone mit Angaben zum Verein. Und weil die AVU Krone 2021 ausschließlich digital stattfindet, bittet das Unternehmen um ein Vorstellungsvideo.

Dean und Noah.

### Bewerbung der Vereine noch bis zum 12. März 2021

„Und es wird die interaktivste Krone aller Zeiten“, erklärt Marketingleiter Daniel Flasche. Neu dabei: Die digitale Vorstellungsshow am 31. März 2021. Ab diesem Termin können Fans für ihren Favoriten abstimmen. Das „Voting“ ist – ebenfalls neu – so aufgebaut, dass man einmal pro Tag abstimmen kann. „Am besten ist es, wenn die Vereine viele Menschen motivieren bei der Abstimmung mitzumachen“, so Flasche weiter. Höhepunkt ist dann die digitale Liveshow am 29. April 2021: Während dieser „Krönung“ kann auch wieder für den Lieblingsverein abgestimmt werden. Und dieses Zusatzvoting macht 50 Prozent der Endplatzierungen aus. So bleibt die Abstimmung spannend bis zuletzt. „Ich bin gespannt auf die interaktive Liveshow. Letztes Jahr haben wir gute Erfahrungen gemacht und viel positive Resonanz für diese neue Veranstaltungsform bekommen“, so AVU-Chef Träris abschließend.

### Facebook-Fans schlugen Weihnachtsspende vor

Mit digitalen Formaten hat das Unternehmen insgesamt gute Erfahrungen gemacht – nicht nur die AVU Krone im letzten Jahr war digital. Die Empfänger der traditionellen Weihnachtsspende wurden im Rahmen einer Facebook-Aktion von den Kunden vorgeschlagen. Die AVU unterstützte den Gevelsberger Kirmesverein und den DRK-Kreisverband. Die AVU Netz spendete an die Lebenshilfe Hattingen und die DACHO Schwelm als Dachorganisation der Schwelmer Nachbarschaften. Alle vier Vereine erhielten je 2.671 Euro. Zum Zeitpunkt der Aktion gab es 2.671 AVU-Fans bei Facebook. Und pro Fan spendete die AVU-Gruppe vier Euro an vier Vereine.

Alle Informationen zur Bewerbung, den Terminen und dem Voting: www.avu.de/krone.

## Der ganzheitliche Podcast



Die Hattingerinnen Alexandra Luczak (Diplom Grafik-Designerin) und Alexandra Nau (Heilpraktikerin) haben vor einiger Zeit einen gemeinsamen Podcast ins Leben gerufen. Der Podcast unter dem Motto „Alex und Alex – Naturheilkunde trifft kreative Achtsamkeit“ behandelt Gesundheitsthemen, gibt den Zuhörern Impulse, wie sie mit Stress umgehen können, was sie für ihr Immunsystem tun können und welche Möglichkeiten es gibt, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. In den Podcasts werden außerdem Fantasiereisen, Atemübungen oder Meditationen vorgestellt. Aber auch welche Ursachen es für diverse Symptome gibt. Hören Sie auch gerne einfach mal rein, der Podcast ist überall frei verfügbar.

## Neue Telefonnummern

Die Musikschule der Stadt Sprockhövel hat neue Telefonnummern. Die Mitarbeiterin der Musikschulverwaltung Monika Spormann ist unter der Nummer 02339 / 917-153 und die Musikschulleiterin Annegret Theis unter der Nummer 02339 / 917-155 erreichbar.



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 3523 (24 Std. erreichbar)



**Restaurant Zum Dorfkrug**

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

**Mittagskarte inkl. Tagessuppe + Dessert**

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

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



volksbank-sprockhoevel.de

**Einzel-, Groß-, Online- oder Außenhandel: Wir sind für Sie da.**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Mit unserer Genossenschaftlichen Beratung.  
Der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät: ehrlich, kompetent, glaubwürdig und gerne auch zu Finanzthemen rund um Krisenbewältigung und Zukunftsstrategien.

**Volksbank Sprockhövel eG**



# Corona-Impfung: Wie wird ein Impfstoff entwickelt?

Welche Impfstoffe gibt es gegen eine Covid 19-Erkrankung? Und welches Prozedere müssen zugelassene Impfstoffe überhaupt durchlaufen? Auf der ganzen Welt ist man mit der Erforschung von Virus und Impfung beschäftigt. Und das ist ganz schön kompliziert.

Eine Impfstoffentwicklung von der Analyse bis zur Impfung dauert nicht selten viele Jahre. Neue Technologien und Vorerfahrungen mit dem Coronavirus (das Virus ist bereits seit den sechziger Jahren bekannt), vor allem aber auch weltweite Forschungsschwerpunkte zu Covid 19 haben die Zeit bis zu einem Impfstoff deutlich verkürzt.

Der weltweite Entwicklungsstand bei Covid-19-Impfstoffen (Quelle: vfa) ergibt aktuell knapp 200 verschiedene Impfstoff-Designs, die in Tierversuchen auf Verträglichkeit und Wirkung getestet werden. Von diesen geht nur ein Bruchteil, aktuell etwa 28, in erste Studien mit Menschen auf der Basis der Freiwilligkeit. Diese sogenannte klinische Prüfung eines neuen Impfstoffs mit Freiwilligen kann nur erfolgen, wenn sich der zu prüfende Impfstoff vorher in Labor- und Tierversuchen hinsichtlich Wirksamkeit und Verträglichkeit bewährt hat. Stimmen Ethik-Kommission und Arzneimittelbehörde zu, kann die Erprobung am Menschen beginnen. In den Phasen II und III wird die Anzahl der Impflinge dann deutlich erhöht. Bis zu 60.000 Freiwillige verschiedener Altersgruppen und später auch mit unterschiedlichen Krankheiten sind in die Tests eingebunden, bevor ein Antrag auf Zulassung in der EU bei der European Medicines Agency (EMA) in Amsterdam gestellt wird. Gibt sie eine positive Zulassungsempfehlung, so wird der Impfstoff zugelassen. Nicht alle Studien lassen dabei in der letzten Phase der Erprobung schwangere Frauen teilnehmen. Diese Entscheidung ist umstritten. Auch für Minderjährige kann ein Impfstoff nur zugelassen werden, wenn er mit ihnen erprobt wurde. Im Hinblick auf die Impfung gegen Covid 19 gibt es in der EU bislang nur für den Impfstoff von BioNTech/Pfizer eine Zulassung ab 16 Jahren. Für jüngere Minderjährige ist noch kein Impfstoff zugelassen.

Doch welche Impfstoffe haben wir derzeit oder in Kürze?

### Biontech/Pfizer

BNT162b2 ist ein mRNA-basierter Impfstoff, der am 21. Dezember 2020 in der EU zugelassen wurde. Schon vorher erhielt er Notzulassungen beispielsweise in den USA. Seine Wirksamkeit zur Verhinderung einer Erkrankung mit Covid 19 wird mit 95 Prozent angegeben. Bei mRNA-Impfstoffen wird nicht klassisch ein Antigen (also der Krankheitserreger selbst oder Teile von ihm) verimpft, sondern die Bauanleitung für das Corona-spezifische Spike-Protein. Der Körper reagiert mit der Bildung von Antikörpern. Ein Infektionsrisiko durch Impfung oder eine Veränderung des Erbgutes ist nicht möglich.

### Moderna

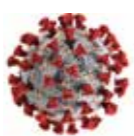
mRNA-1273 ist ebenfalls ein mRNA-basierter Impfstoff. Er wurde mit einer Wirksamkeit von 94,1 Prozent am 6. Januar 2021 in der EU zugelassen und erhielt auch in den USA und weiteren Ländern eine Zulassung.

### AstraZeneca

ChAdOx1 nCoV-19 (AZD1222) ist ein Vektoren-Impfstoff. Sie bestehen aus für den Menschen harmlosen Viren, den sogenannten Vektoren. Damit das menschliche Immunsystem die Abwehr gegen den Krankheitserreger aufbauen kann, muss es mit Molekülen (Antigenen) des Krankheitserregers in Kontakt kommen. Ein Beispiel für Vektorimpfstoffe ist der Impfstoff „Ervebo“ gegen Ebola. Gegen Covid 19 ist der Impfstoff von AstraZeneca in Deutschland bedingt zugelassen für Menschen ab 18 bis 65 Jahre. In Großbritannien ist er seit letztem Jahr zugelassen und wird verimpft.

### Johnson & Johnson

Der Impfstoff mit dem Namen Ad26.COV2-S von Janssen Pharmaceuticals, einem Tochterunternehmen des US-Pharmariesen Johnson & Johnson. Auch hier kommt die Vektorviren-Technologie zum Einsatz. Kühlschranktemperatur und nur eine einmalige Impfung scheinen die Vorteile zu sein. Die Zulassung steht bevor. Sehr viele Impfstoffe befinden sich aktuell in der Phase III. Dazu gehören Impfstoffe mit inaktiviertem Virus von Sinopharm (zugelassen in China),



Die sieben Etappen der Impfstoffentwicklung. Abbildung: vfa. Die forschenden Pharma-Unternehmen

und Sinovac. Auch die Impfstoffe tbd (Totimpfstoff mit inaktivierten Viren) und der Vektorenimpfstoff Sputnik sind in Phase III. Sputnik wurde allerdings in Russland schon nach der Phase II zugelassen und wird auch verimpft. Weitere sieben Impfstoffe, darunter auch der mRNA-basierte Impfstoff von CureVac, befinden sich ebenfalls in dieser Phase. 45 weitere Impfstoffe befinden sich mindestens in Phase I, weitere sechs Impfstoffe stehen kurz vor dem Eintritt in eine erste Phase. Der Pharmakonzern Merck und das französische Pasteur-Institut hingegen stoppten ihr Projekt für einen gemeinsamen Corona-Impfstoff. Das Mittel sollte auf der Basis eines Impfstoffs gegen Masern entwickelt werden. Erste Tests ergaben allerdings eine zu schwache Immunisierung.

Ein idealer Corona-Impfstoff würde bei jedem, der damit geimpft wird, bei nur wenigen und milden Nebenwirkungen einen vollständigen und lebenslangen Schutz vor Ansteckung mit SARS-CoV-2 erzielen. Kein Impfstoff kann gegenwärtig dieses Idealziel vollumfänglich erfüllen. Über die langfristige Immunität gegenüber einer Coronaerkrankung nach der Impfung weiß man noch zu wenig. Auch Langzeitfolgen sind noch nicht erforscht.

Aber: „Sehr viele Menschen wollen sich aktuell erfreulicherweise impfen lassen, und wir Hausärzte bestärken sie darin, indem wir sie beraten und ihnen verlässliche Informationen zur Verfügung stellen. Aber selbst das größte ärztliche Engagement kann nur dann den erhofften Erfolg zeitigen, wenn genügend Impfstoff vorhanden ist“, sagte der Bundesvorsitzende des Deutschen Hausärztesverbandes Ulrich Weigeldt. Im Landkreis Nordwestmecklenburg gibt es übrigens acht Hausarztpraxen, die impfen. Sich die Impfungen aussuchen, können sie nicht. Die Terminvergabe verläuft hier wie auch anderswo nach der festgelegten Priorisierung der Bevölkerungsgruppen. Bis zum Sommer, hoffen die Experten, wird auch in den Hausarztpraxen geimpft werden können. *anja*

# Sicherer Zutritt nicht nur in Coronazeiten

Die Minimierung von Kontakten steht beim Schutz vor dem Coronavirus im Fokus. Aber auch das Berühren von Oberflächen sollte verringert werden. Wem es nicht möglich ist, seinen Job komplett im Home-Office auszuüben, ist es besonders wichtig an seinem Arbeitsplatz bestmöglich geschützt zu sein. Moderne Konzepte der Zutrittskontrolle tragen effektiv zur Minimierung von Berührungspunkten und zur Kontaktminimierung bei.

Um Schmierinfektionen zu vermeiden, ist es von Vorteil, wenn Oberflächen, wie Schalter oder Türgriffe nicht von der kompletten Belegschaft berührt werden müssen. Spezielle Hardware, in Verbindung mit einer intelligenten Software, kann dazu beitragen, dass Türen, Tore oder Schranken nur für berechnete Personen und nur zu festgelegten Zeiten elektronisch geöffnet werden können. Zur Identifikation der berechtigten Personen werden verschlüsselte Firmenausweise in Kartenform oder als Schlüsselanhänger mit einer entsprechenden Codierung genutzt. An den zu öffnenden Türen werden Ausweisleser installiert, die auf die Ausweise reagieren. In Verbindung mit einem elektrischen Türöffner ist das Betreten des Gebäudes oder eines Raumes damit ohne weitere Berührung möglich. Das System prüft die Zutrittsberechtigung der Person und gewährt oder verweigert dann den Zutritt. Eine weitere Möglichkeit ist die Nutzung von Terminals mit Gesichtserkennung, die über eine eingebaute Kamera die Berechtigungsprüfung vornimmt und zusätzlich auch noch die Körpertemperatur misst. Ein weiterer Vorteil ist, dass viele Systeme auswerten können, wer sich an welchem Tag zu welcher Uhrzeit für wie lange in einem Gebäude oder einem bestimmten Raum aufgehalten hat oder auch steuern können, dass bestimmte Mitarbeiter sich zum Beispiel in Coronazeiten nur an ihrem Arbeitsplatz und nicht in anderen Abteilungen aufhalten dürfen. Infektionsketten können so besser nachvollzogen oder sogar komplett vermieden werden. Und auch nach der Corona-Pandemie können diese Systeme Gebäude vor unberechtigtem Zutritt schützen. Die Wahl des gewünschten Systems ist von den benötigten Anforderungen abhängig. Deshalb ist es wichtig, sich vor einer Installation eines solchen Programmes umfassend von Experten beraten zu lassen. Nur so können Ihre Bedürfnisse bestmöglich abgedeckt werden und Ihre Mitarbeiter, Besucher oder Lieferanten umfangreich geschützt werden.

# Osterfeuer

Es ist noch unklar, ob das Abbrennen von Brauchtümsfeuern (Osterfeuer) in 2021 im Rahmen der Ordnungsbehördlichen Verordnung (gültig seit dem 1.6.2020) stattfinden kann. Derzeit sind solche Veranstaltungen durch die CoronaSchVO verboten. Die Stadt Sprockhövel empfiehlt daher keinen Strauch- oder Baumschnitt oder Ähnliches anzusammeln. In diesem Jahr wird es keine Abfuhr des Grünabfalls durch die Stadt Sprockhövel geben, sollten die Feuer wieder ausfallen und die Grünabfälle schon aufgeschichtet sein.

**B Solution AG**  
**B Mobile & Time-Systems GmbH**

Schulstraße 3 \* 45549 Sprockhövel \* Tel.: +49 2324 90433 40  
info@b-solution.de \* www.b-solution.de

**Zutritt sichern in Zeiten der Pandemie**

ist eine große Herausforderung für jedes Unternehmen. Nicht nur die eigenen Mitarbeiter gilt es zu schützen, sondern auch Kunden, Lieferanten und Besucher.

**Wir bieten mit unseren Systemen hierfür die optimale Lösung.**

- Personalzeiterfassung
- Auftragsdatenerfassung
- Zutrittskontrolle
- Personaleinsatzplanung
- Mobile Zeiterfassung
- GPS Fahrdatenerfassung
- Baugeräteverfolgung
- Bautagesbericht

**Der Tag ist ein ständiges Kommen und Gehen....  
....und wir kontrollieren es für Sie.**

# Über sechszehntausend Euro

Die Sternsinger mussten dieses Jahr auf die Besuche an der Haustür verzichten und stattdessen erfinderisch werden. Mit einem Segensvideo, Segensbriefen per Post und dem Segen in der Tüte haben die Sternsinger auf kreative Art Werbung für die weltweiten Spendenprojekte des Kindermissionswerks gemacht. Ziel des Ganzen: Spenden zu sammeln für die diesjährige Aktion unter dem Titel „Kindern Halt geben – in der Ukraine und weltweit“.

Viele Spender ließen es sich nicht nehmen, durch Bargeldspenden, Beiträge in Spendendosen oder Überweisungen auf die Gemeinkonten für die Sternsingeraktion die Aktion zu unterstützen. So sind in St. Januarius mehr als 6000 Euro eingezahlt, St. Josef freut sich über rund 10 100 Euro.

Vermutlich sind es aber noch wesentlich mehr Spendengelder. Durch den fehlenden direkten Kontakt zu den Spendern, wurde auch die direkte Überweisung auf das Konto des Kindermissionswerks beworben. Wieviel insgesamt auf diesem Weg gespendet wurde, ist der Pfarrei vor Ort natürlich nicht bekannt.

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

**Die kompetente Hilfe!**

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

**Wir stehen für:**

- ▶ Verlässliche Einsatzzeiten
- ▶ Ausgebildete Mitarbeiter
- ▶ Ausführliche Beratung

Hauptstraße 40 • 45549 Sprockhövel • ☎ 0 23 24/77 333 • www.pflegedienst-dahlhaus.de



Das alles erfahren Sie auf dieser Seite, trotz Lockdowns – oder anders gesagt, gerade wegen des Lockdowns – mussten sich einige Geschäfte etwas Besonderes einfallen lassen, wie sie trotzdem für ihre Kunden da sein können. Mit dieser Seite möchten wir vom Image-Magazin lokale Geschäftsleute und die Bürger der Stadt während der Corona-Pandemie zusammenbringen. Wittener, Hat-

**Sprockhövel:**

- > Absolut Katrin**  
Hauptstraße 20, Tel.: 02324/9196844 oder 0163/7429346  
Terminvereinbarung über Tel. oder WhatsApp. – Angebote über Schaufenster und WhatsApp. Termine zur kontaktlosen Übergabe am Geschäft oder Wunschort möglich.
- > Augenoptik Schaefer**  
Hauptstraße 16, Tel.: 02324/6863747  
Normale Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.30 – 13 + 15 – 19 Uhr. Sa. 9.30 – 13.30 Uhr.  
Terminvereinbarung erwünscht. Neuversorgung mit Kontaktlinsen ist nicht möglich. Nachversorgung bei Kontaktlinsen ist gewährt.
- > Bodschwinna**  
Hauptstraße 23, Tel.: 02324/71421  
Öffnungszeiten während des Lockdowns: Mo., Di., Do., Fr., Sa. 10 – 13 Uhr.
- > Brillen Brandes**  
Hauptstraße 45, Tel.: 02324/78164  
Normale Öffnungszeiten Mo. – Sa. 9 – 13, 15 – 18 (mittwochs und samstags nachmittags geschlossen).  
Gewohnter Service und gewohnte Leistungen. Brillenglasbestimmung nur mit Termin.
- > Der Buchladen**  
Hauptstraße 34, Tel.: 02324/6866555  
Von 10 – 12 Uhr im Laden vor Ort. Bestellung vor Ort an Tür, tel. oder per Mail unter: der-buchladen@web.de möglich.  
Abholung + Lieferservice möglich. Onlineshop.
- > Fashion Store**  
Hauptstraße 19, Tel. 02324/6866392
- & Young Fashion Store**  
Mittelstraße 29, 02339/121230  
Täglich von mind. 10 – 13 Uhr im Geschäft (Anruf, WhatsApp oder Klopfen). Gerne auch Videoberatung über WhatsApp. Es können verschiedene Outfits zur Auswahl für einen Tag zuhause anprobiert werden. Outfits können abgeholt, geliefert oder geschickt werden. Artikel, die man im Netz entdeckt hat, können bestellt und abgeholt werden (click and collect). In Kürze auch Bestellung über Online-Shop.
- > Foto Sieper**  
Hauptstraße 27, Tel.: 02324/9195747 oder 0178/6316199  
Passbilder mit Terminvereinbarung möglich. Alle Dienstleistungen kontaktlos über Tür möglich, keine Bedienung im Geschäft. Lieferservice und Abholung bestellter Ware kontaktlos vor Ort möglich. U.a Fotobestellungen auch per Mail unter: info@foto-sieper.de.
- > Geller Schuhmode**  
Gutenbergstraße 2, Tel.: 02324/686790
- & Geller Schuhmode**  
Mittelstraße 49, Tel.: 02339/5758  
Telefonische Schuhbestellung Mo. – Fr. 11 – 14 Uhr, Sa. 11 – 14 Uhr  
Abholung nach Terminabsprache am Schuhgeschäft.
- > Mode pro te**  
Hauptstraße 31, Tel.: 02324/9027229 oder 0162/6191101  
Telefonische Terminabsprache. Täglich zur kontaktlosen Übergabe vor Ort. Angebote über Schaufenster oder Facebook.

## Ihr Absatzjäger

**Während des Lockdowns:**  
 Mo., Di., Do., Fr., Sa. 10.00 – 13.00 Uhr  
 Tel. Erreichbarkeit durchgehend zu den normalen Öffnungszeiten.

**Öffnungszeiten:**  
Mo., Di., Do., Fr., Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

**Nach dem Lockdown** werden die Öffnungszeiten je nach Nachfrage wieder den normalen Öffnungszeiten angepasst.

**Schuhreparaturen · Schlüssel · Schilder**  
 Uwe Bodschwinna · Hauptstraße 23 · 45549 Sprockhövel · Tel. 02324/71421  
 Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr, Mittwoch geschlossen

i **Wen erreiche ich wie? Wer bietet was an?** i

tinger und Sprockhöveler, aber natürlich auch alle anderen Interessierten können sich hier über die Lieferangebote, Öffnungszeiten und besondere Leistungen des lokalen Handels in Witten, Hattingen und Sprockhövel informieren. Alle angebotenen Leistungen verstehen sich natürlich unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen und werden wenn möglich kontaktlos vorgenommen.

- > Lulus Coffee Factory**  
Hauptstraße 42, Tel.: 02324/3443707  
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 10 – 14 Uhr, Di., Do. 14 – 18 Uhr, Sa. 10 – 13 Uhr.  
To-go Verkauf über den Tresen. Onlineshop.
- > Raumausstattung Kullik**  
Hauptstraße 75, Tel.: 02324/6863903,  
Mail: info@raumausstattung-kullik.de  
Normale Öffnungszeiten (für telefonische Erreichbarkeit): Di., Do., Fr. 10 – 13 und 15 – 18 Uhr, Sa. 10 – 13 Uhr.  
Ladenlokal geschlossen. Montagen wie gewohnt möglich.  
Beratungstermine bei Ihnen zu Hause nach Terminvereinbarung möglich.

**Witten:**

- > Blumen Wolf**  
Wittener Straße 58, Tel.: 02302/79794  
Öffnungszeiten wie gehabt.  
Blumen-Dekorationen – Teespezialitäten, Lieferservice.
- > Brillenfabrik 24**  
Alte Bahnhofstraße 8, Bochum-Langendreer, Tel.: 0234/96291500  
Öffnungszeiten wie gehabt, Hausbesuche nach Terminvereinbarung, Pflegemittel und Zubehör tel. bestellbar, per Abholung oder Zusendung.
- > Electroplus Hoffmann**  
Bommerfelder Ring 110, Tel.: 02302/3757  
Normale Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9 – 19 Uhr, aber samstags geschlossen.  
Kontakt per Telefon oder Mail unter: info@electroplus-hoffmann.de  
Montagen und Reparaturen normal möglich. Lieferservice wie gewohnt, kontaktlose Abholung am Geschäft möglich.
- > Gassmann**  
Meesmannstraße 53 + Bahnhofstraße 32a, Tel.: 01523/7725617  
Abholpunkt in jeder Filiale.  
Lieferservice ab 30,- € Mindestbestellwert kostenlos.  
Kontakt telefonisch oder per Mail unter: kaufhaus.gassmann@cityweb.de.
- > Gorbahn**  
Ruhrstraße 8, Tel.: 02302/57654 oder 02302/9788296 oder 0152/55775170  
Öffnungszeiten während des Lockdowns: Mo. – Fr. 11 – 16 Uhr  
DPD Shop geöffnet. Keine Beratung vor Ort.  
Kontaktlose Abholung telefonisch bestellter Ware möglich.
- > Kutschers**  
Meesmannstraße 57, Tel.: 02302/9336693  
Geöffnet Do. – Fr. + Sa. 15 – 19.30 Uhr (Weinverkauf + Dekoshop)  
Essen to go, nach tel. Vorbestellung.  
Wein-Taxi, gekaufte Ware mit Lieferung nach Hause.
- > M.D. Edelmetalle**  
Ruhrstraße 25, Tel.: 02302/912211  
Öffnungszeiten: 11 – 16 Uhr, Batteriewechsel nach Terminvereinbarung. Schaufenstereinkauf möglich. Lieferservice. Online Shop.
- > Provinzial Brell**  
Wittener Straße 7, Tel.: 02302/972180  
Normale Öffnungszeiten: Mo. – Do. 9 – 13, 14 – 17, Fr. 9 – 13 Uhr.  
Beratung nur nach Terminvereinbarung. Kurzfristige spontane Terminvereinbarung möglich. Wenn notwendig in Schadensfällen auch Außer-Haus-Termine möglich.
- > Purpur**  
Platz an der Schmiede 6, Tel.: 02302/1784663  
Pers. tel. Terminvereinbarung zur Abholung von Wolle, Stoffe etc.
- > Uhren Optik Schmuck Sprenger**  
Meesmannstraße 34, Tel.: 02302/73115 oder Mobil 0160/2395603  
Öffnungszeiten für augenoptische Belange: 10 – 12 Uhr + 15 – 17 Uhr (mittwochs nachmittags geschlossen). Terminvereinbarung erwünscht.  
Reparaturen bei kontaktloser Übergabe durch Türspalt möglich.  
Schmuck- und Uhren-Verkauf durch Foto an Mail: willkommen@uhren-optik-schmuck.de oder telefonisch ebenfalls to-go möglich. Kein Verkauf im Geschäft. Lieferservice.

- Hattingen:**
  - > DUO Optik & Akustik**  
Untermarkt 4, Tel.: 02324/92080  
Durchgehend geöffnet  
Neu! DUO Shuttle-Service – Ältere Kunden werden zur Brillenanpassung und Hörberatung abgeholt und wieder nach Hause gebracht.
  - > Sehenswert**  
Sankt-Georg-Straße 10, Tel.: 02324/9215077  
Normale Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr.  
Bevorzugt mit Terminvereinbarung.
  - > Wege**  
Augustastraße 10, Tel.: 02324/24071  
Normale Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9 – 13 + 14 – 18 Uhr, Mi. 9 – 13 Uhr, Sa. 10 – 13 Uhr. Lieferservice.

**www.image-witten.de**  
 Regelmäßige Aktualisierung von Meldungen und Terminen  
 – natürlich auch nach Redaktionsschluss der Printausgabe!  
**topaktuell – kostenlos**

**Sommerzeit 2021:  
Wer hat an der Uhr gedreht?**

Am 28.03., dem letzten März-Sonntag in diesem Jahr, ist es wieder so weit: die Sommerzeit beginnt. Um 2 Uhr in der Nacht werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Die Menschen müssen mit einer Stunde Schlaf weniger auskommen. Zurück kommt die Schlafstunde 217 Tage später mit Beginn der Winterzeit. Sie startet am 31.10.2021 – wenn es die Regelung bis dahin noch gibt.

**Erwartete Vorteile traten nicht ein**  
 Nach der großen Ölkrise 1973 in Deutschland erhoffte sich die Politik durch die Einführung der Sommerzeit, Beleuchtungsenergie zu sparen. Die erwarteten Effekte waren von Anfang an umstritten und traten in der Praxis auch nicht ein. Eine weitgehend einheitliche Zeitzone in Europa förderte aber den Binnenhandel. Die Sommerzeit galt ab 1980, die Zeitumstellung ist seit 1996 auch in der EU einheitlich geregelt. Es war nicht die erste Zeitumstellung in Deutschland. Davor galt die Sommerzeit erstmals während des Kaiserreichs von 1916 bis 1918. Von April 1940 bis November 1942 hatte Deutschland durchgehend Sommerzeit, also ohne Rückkehr zur Winterzeit. Teilweise wurde sie noch von den Besatzungsmächten von Kriegsende 1945 bis 1950 angeordnet.

**Wird die Uhr vor- oder zurückgestellt?**  
 Manch einer kann sich die Umstellung auf die neue Uhrzeit nur schwer merken. Da hilft eine Eselsbrücke: im Frühjahr werden die Gartenmöbel rausgestellt und im Herbst zurück ins Haus geholt. Im übertragenen Sinne sollten die Uhren mit der Sommerzeit vorgedreht - und mit der Winterzeit zurückgestellt werden. Oft werden Schmuck- und Uhrenhändler um Hilfe bei der Umstellung der Uhren gebeten. Viele Menschen freuen sich auf die langen hellen Sommerabende. In den ersten Tagen wirkt sich die veränderte Uhrzeit häufig negativ auf Körper und Psyche aus. Die Nacht ist nun mal eine Stunde kürzer und viele Menschen brauchen einige Zeit, bis sich ihr Biorhythmus angepasst hat. Statistisch passieren nach der Zeitumstellung sogar mehr Verkehrsunfälle - die Menschen sind eben noch nicht ausgeschlafen.

**Wird die Zeitumstellung abgeschafft?**  
 Nach einer Online-Abstimmung der EU-Kommission in der Bevölkerung war tatsächlich geplant, die Zeitumstellung bereits 2019 zu beenden. Die einzelnen EU-Staaten können nach Abschaffung der Sommerzeit eigenständig entscheiden, in welcher Zeit sie leben wollen. Das ging den Politikern in der Europäischen Union dann aber doch zu schnell – es bestand noch Rede- und Abstimmungsbedarf, damit kein großer Fli-

VARILUX®

EIN TAG BRAUCHT MEHR ALS EINE BRILLE!

MEHR ERLEBEN

Jetzt attraktives Varilux Mehrbrillenangebot sichern!

Egal ob für Mode, Sport & Freizeit, zur Entspannung im multimedialen Alltag oder einfach als Ersatz – für jede Sehsituation gibt es die passende Brille. Sichern Sie sich jetzt beim Kauf einer Brille **attraktive Angebote für jede weitere Zusatzbrille** – z. B. mit Varilux Gleitsichtgläsern, Eyezen für entspanntes Nahsehen oder den intelligenten farblosen Gläsern Crizal Transitions von Essilor. Lassen Sie sich diese sensationellen Angebote nicht entgehen!

**Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!**

Nach Rücksprache machen wir auch **Hausbesuche!**

Hauptstr. 45 · 45549 Sprockhövel  
Telefon 02324/78164

Augenoptikermeister  
Gunnar Brandes und Pilar Quiles Porta

ckentepich mit verschiedenen Tageszeiten entsteht. Der wäre nicht förderlich für Wirtschaft und Tourismus. Doch die Politik hat im Moment andere Sorgen.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin würde die konstante Beibehaltung der Winterzeit begrüßen. Grund: die innere Uhr und der Wach-Schlaf-Rhythmus des Menschen richten sich nach dem Tageslicht - und die Winterzeit entspricht am ehesten dem menschlichen Takt. dx

**Info:** Besitzer von Funkuhren brauchen sich um die Umstellung der Uhren auf Sommer- oder Winterzeit keine Gedanken machen: Wissenschaftler der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt (PTB) in Braunschweig übermitteln ein entsprechendes Signal, mit dem sich eine Funkuhr automatisch einstellt. Auch die Flugsicherung und viele Ampeln nutzen diesen Service. Nicht so einfach ist die Umstellung in der Industrie, bei öffentlichen Verkehrsbetrieben und in der Tierhaltung der Landwirtschaft. dx

schreiben – lesen – schenken

# Storchmann

Ihr Fachgeschäft in Herbede

## Tornister-Beratung

für i-Männchen + Schulwechsler

Nur mit Termin!

Anmeldung bitte telefonisch unter:

## 0 15 23 737 83 30

Tornister-Tag am 17. April 2021  
im Autohaus Kogelheide - mit Termin!

Witten-Herbede: Meesmannstr. 47, ☎ 02302 9175040  
E-Mail pbs@storchmann.de, www.storchmann.de





Shanty-Chor MGV Hasslinghausen 1895: „Wir lassen uns nicht unterkriegen.“ Die Sänger zieht es nach Norden zu einem lieb gewordenen Festival – Corona zum Trotz. Foto: Shanty-Chor

## Fröhliches und offenes Fest Einer Busfahrt sollte nichts im Wege stehen

„Wir wollen im Juli dieses Jahres mit dem ‚Shanty-Chor Carolinensiel‘ ein Festival feiern“, sagt Rolf Fiege, der Vorsitzende des hiesigen „Shanty-Chores Hasslinghausen“.

Er geht davon aus, dass dann die meisten Mitglieder des Chores die Impfung hinter sich haben und somit der gemeinsamen Busfahrt nach Carolinensiel nichts im Wege steht. „Der Coronavirus hat uns arg gebeutelt“, sagt Rolf Fiege weiter. „Ein Jahr keine Auftritte, mehr als ein halbes Jahr keine Proben und das damit entgangene Gemeinschaftsgefühl hat die Sänger müde gemacht.“

Unter kriegen lassen will der Chor sich aber nicht – trotz großer Ebbe in der Kasse. Er hofft auf zahlreiche Auftritte und besonders darauf, dass die Benefizveranstaltung für die Krebshilfe Sprockhövel, traditionell Ende August auf dem Hof Hegeberg, stattfindet.

### Jubiläum des vorigen Jahres nachholen

„Auch unser Jubiläum, 125 Jahre Männergesangverein und Shanty-Chor im vorigem Jahr, wollen wir nachholen“. Das Jubiläum will der Chor mit einem fröhlichen und offenen Fest, ohne Eintrittsgeld, im September begehen. Unterstützt werden sollen die Hasslinghauser Shantys vom Chor aus Carolinensiel im hohen Norden. Mit dabei sein soll auch der „Ronsdorfer Männerchor“ aus Wuppertal. Mit Stolz blickt er auf die traditionsreiche und 125 alte Jahre Geschichte des Shanty-Chores und seines Vorgängers, des „Männergesangvereines Hasslinghausen“, zurück.

Edmund Mayer

## Schöner letzter Arbeitstag

Uessem nach über elf Jahren verabschiedet

Christoph Uessem wurde nach über elf Jahren als Schulleiter der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule (WKGe) verabschiedet. Corona machte es unmöglich, ihm einen angemessenen Abschied zu beschenken, wie er ihn verdient gehabt hätte.

Bereits seit 1995 Lehrer an der WKGe und zuvor Leiter der Oberstufe übernahm Christoph Uessem im Jahre 2009 die Leitung der WKGe von seiner Vorgängerin Dorothea Waskönig-Kessel, wobei seine Dienstantrittsrede unvergessen bleibt: „Warum hat sich denn noch keiner an den Schnittchen bedient?“ Obgleich es bei der Verabschiedung keine Schnittchen geben durfte, ließen es sich einige Kollegen nicht nehmen, die Schule – natürlich mit medizinischer Maske und genügend Abstand – festlich zu schmücken und Christoph Uessem so noch einen möglichst schönen letzten Arbeitstag zu ermöglichen. Mit Christoph Uessem hat sich nun nicht nur ein Schulleiter und Pädagoge von der Schule in den Ruhestand verabschiedet, sondern vielmehr ein Mensch, der die Schule nachhaltig durch seine faire und lockere Art jeden Tag mitgestaltet und geprägt hat. Eine offene Bürotür, ein Ohr für neue Ideen und sein Humor waren seine Markenzeichen. So wunderte es auch nicht, dass Christoph Uessem am letzten Tag in einem letzten Gespräch mit den Schülersprechern Felix Benfer und Josy Jesinghaus bezüglich Schule in Zeiten von Corona treffend formulierte: „Schule, ohne Leute zu sehen, ist einfach sch...“

Benedikt Kaiser, Pressesprecher der Schule, gibt dies dem scheidenden Schulleiter im Namen der Lehrer mit auf den (Ruhestands-)Weg: „Lieber Christoph, dein Kollegium wünscht Dir alles Gute. Hoffentlich endet diese Krise wirklich bald, damit Du Deine freie Zeit auch entsprechend nutzen kannst. Danke für alles.“



Einige Kollegen ließen es sich nicht nehmen, die Schule – natürlich mit medizinischer Maske und genügend Abstand – festlich zu schmücken, um Christoph Uessem so noch einen möglichst schönen letzten Arbeitstag zu ermöglichen. Foto: WKGe

## Zusage für Papierschliffchen kurzfristig zurückgenommen

Flüchtlingshilfe enttäuscht über Ablehnung der Petition – „Nun Rat beim Wort nehmen“

Die Flüchtlingshilfe Sprockhövel ist enttäuscht darüber, dass der Stadtrat ihre Petition „Sprockhövel zum sicheren Hafen“ nicht unterstützt, sondern durch seinen Beschluss deutlich abgeschwächt hat.

„Nun den Rat beim Wort nehmen“, schreibt die Flüchtlingshilfe in einem Presse-Info. Weiter heißt es unter anderem: Im beschlossenen Antrag der CDU sehe die Flüchtlingshilfe dennoch Möglichkeiten, Verbesserungen

für Geflüchtete zu erreichen. Die sei notwendig vor allem bei der Wohnsituation sowie bei der Schulbildung.

### Begleitumstände befremden

Befremdet ist man bei der Flüchtlingshilfe über die Begleitumstände der Ratssitzung. Eine Zusage für das Aufstellen von 2000 Papierschliffchen im Foyer der Glückaufhalle nahm die Stadt kurzfristig zurück. Auch bei der daraufhin nach den Regeln

der Coronaschutzverordnung vor der Halle organisierten Demonstration gab es noch vor Ort Versuche diese zu verhindern.

Dass keine der im Rat vertretenen Parteien vor der Sitzung einen Antrag zur Unterstützung der Petition gestellt hat, hat bei der Flüchtlingshilfe ebenso Verwunderung ausgelöst.

Den in der Ratssitzung zur Ablehnung der Petition vorgetragenen Argumenten, man könne mangels Zuständigkeit und

gegen den Willen höherer Instanzen nichts ausrichten, stimmt die Flüchtlingshilfe nicht zu.

### Bündnis von unten

Im Gegenteil sei es Ziel gewesen, durch ein Bündnis von unten den Druck auf die Bundesregierung zu erhöhen. Das hätten nicht nur die Nachbarstädte Gevelsberg, Wetter und Witten verstanden und entsprechend entschieden, sondern insgesamt 226 Städte und Landkreise in Deutschland.



## Spaziergänge im Winter

Weite Teile des Ennepe-Ruhr-Kreises waren in den vergangenen Wochen schneebedeckt, in den nächsten Wochen soll es kalt bleiben. Wildtiere haben eigene Strategien, um die karge Zeit zu überleben. Doch der Lockdown treibt viele Erholungssuchende in die Rückzugsräume der Tiere. Die Kreisjägerschaft Ennepe-Ruhr (KJS EN) appelliert, Wildtiere nicht zu stören.

### Wegegebot beachten und Hunde anleinen

Obwohl vielerorts Ausgangssperren gelten, lockt die weiße Winterlandschaft coronamüde Bürgerinnen und Bürger in die siedlungsnah Natur und direkt in die Rückzugsräume der heimischen Wildtiere. Reh und Wildschwein haben zwar besondere Strategien entwickelt, um Kälte und Schnee zu trotzen. Dem aktuellen Ansturm von Schlittenfahrern, Hundefreunden und Spaziergängern sind sie aber hilflos ausgesetzt. „Unser Wild braucht in diesen Tagen Ruhe, jede Störung ist kräftezehrend“, sagt Simon Nowack, Vorsitzender der KJS EN. „Wir verstehen das Bedürfnis, draußen zu sein, sehr gut. Wir bitten die Erholungssuchenden jedoch, auf den Wegen zu bleiben und Hunde anzuleinen.“

Der Winter mit seinen kurzen Tagen ist vor allem für Vegetarier wie

das Reh eine schwere Zeit. Sogar der Herzschlag der Tiere wird langsamer. So kann Energie während der kalten Jahreszeit gespart werden. Das hilft dem Schalenwild beim Energiesparen, welches im Winter auch ohne Schneelage dringend nötig ist. Mit ihrer Energie haushalten müssen auch andere Wildtiere wie Feldhase, Rebhuhn und Wasservogel. So suchen beispielsweise Höckerschwäne auch auf Winterapsflächen nach Grünfütter.

Rehe versuchen zudem Energie zu sparen, indem sie etwa Spaziergänger näher an sich heranlassen und sich wegduckten. Sie flüchten erst in letzter Sekunde. Den Energieverlust nach einer Flucht müssen sie aber ausgleichen. Wird durch Beunruhigung die Aufnahme von Nahrung auf Wildäckern und Offenflächen verhindert, machen sie auch vor Forstpflanzen nicht halt – es entstehen Schäden.

Sind Hunde nicht angeleint, ist im Winter die Gefahr größer, dass diese ein Reh aufgrund der verkürzten Fluchtdistanz fassen und töten. Wildschweine bekommen im Januar Nachwuchs. Die Bache bringt 3 bis 12 Frischlinge in einer Erdsenke, dem sogenannten Kessel, zur Welt. Diese sind auf die Wärme von Mutter und Geschwistern angewiesen. Solche Rückzugsräume dürfen nicht gestört werden.

## Spielen und basteln mit Maske

AWO setzt auf Sicherheit des Kita-Personals

Bei der Arbeit immer eine Maske zu tragen, auch im Kontakt mit den Kindern – beim Spielen, Wickeln und Trösten –, hat die AWO EN den Mitarbeitern in ihren 32 Kitas jetzt dringend empfohlen.

„Vom pädagogischen Standpunkt aus ist das Tragen einer Maske im alltäglichen Umgang mit kleinen Kindern keine gute Lösung. Die Mimik anderer Menschen sehen zu können, ist gerade für kleine Kinder in ihrer Entwicklung wichtig. Aber wir sind sicher, dass die Gesundheit unserer Mitarbeiter in der derzeitigen Lage höher zu bewerten ist“, begründet Heike Wallis-van der Heide, Leiterin des Fachbereiches „Kinder und Familie der AWO EN“, den Appell an die Kita-Belegschaft. Eine Fürsorgepflicht habe die AWO schließlich nicht nur gegenüber den Kindern in den Einrichtungen, sondern gleichermaßen auch gegenüber den Mitarbeitern. Während wegen der Corona-Pandemie private Kontakte auf ein Minimum beschränkt sind, müssen sie sich jeden Tag einer Vielzahl von Kontakten aussetzen.



Sophie, Hannah, Lya und Suad (v.l.) aus der Krippengruppe in der AWO-Kita Neddenbur stört es nicht, dass Julia Höppner (l.) und Kirsten Klein nun eine Maske tragen. Foto: AWO EN



Mit dem Handy oder Tablet das Berufsleben vorbereiten: Das geht im Jahr 2021 problemlos. Virtuelle Infotainmentmessen machen es möglich. Der Konzern Siemens Deutschland bietet mit der Plattformlösung Sieya eine solche Alternative zu Präsenzmessen an. Nach einer kurzen Anmeldung unter [ausbildung.siemens.com](http://ausbildung.siemens.com) können die potenziellen Bewerber sich hier spannenden Content wie 360-Grad-Filme der Trainingscenter anschauen und in Videokonferenzen und Chats mit den derzeitigen Auszubildenden und Fachexperten sprechen.



Foto: djd-nrk/Siemens Professional Education

Fotos: djd-mk/THD – Technische Hochschule Deggendorf



Künstliche Intelligenz (KI), das Internet der Dinge und Cyber-Security zählen zu prägenden Technologiethemata der Zukunft. Bisher gibt es aber nur wenige Experten in diesen Bereichen. Das eröffnet attraktive Karriereaussichten für Studienabsolventen, die sich frühzeitig spezialisieren. Die Technische Hochschule Deggendorf bietet mit drei neuen Bachelorstudiengängen passende Voraussetzungen dafür: [www.th-deg.de](http://www.th-deg.de).



Foto: djd-mk/THD/D. Rothkopf

Ein Studium, das krisensicher absolviert werden kann, bietet etwa die IST-Hochschule für Management in Düsseldorf durch die Spezialisierung auf Fernunterricht mit modernen Lehrmethoden an. Die Hochschule setzt auf den Blended-Learning-Ansatz mit Web Based Training, IST-App, Online-Vorlesungen und Studienheften, die jederzeit digital abrufbar sind: [www.ist-hochschule.de](http://www.ist-hochschule.de).



Foto: djd-mk/IST Hochschule für Management

# Beruf & Karriere

Grafik: Getty Images



Foto: djd-nrk/www.futterhaus.de

Im Fachhandel bieten sich attraktive Berufschancen, von der Aushilfe bis zur Selbstständigkeit. Bei Konzepten wie „Das Futterhaus“ steigt man in ein erfolgreiches System ein und erhält umfassende Unterstützung vom Wareneinkauf bis zur Werbung. Aktuell gehören 385 Märkte zur Unternehmensgruppe, die als „Franchisegeber des Jahres 2020“ ausgezeichnet wurde. Neue Franchisenehmer werden laufend gesucht: [www.futterhaus.de](http://www.futterhaus.de).

Foto: djd-nrk/Hochschule des Bundes für öffentl. Verwaltung/Aslami



Die Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung in Brühl bietet mit dem Diplomstudiengang „Digital Administration and Cyber Security (DACS)“ eine duale Ausbildungsform an. Studierende beziehen dabei als Beamtenanwärter Bezüge bis zu 1.500 Euro monatlich und können Erfahrungen in Bundesbehörden wie dem BKA sammeln. Unter [www.hsbund.de/dacs](http://www.hsbund.de/dacs) bekommt man genauere Informationen zu Anmeldeverfahren und Inhalten.

## Verwaltungs-informatik

### Ennepe-Ruhr-Kreis bildet IT-Talent aus

Computerexperten, die in der Verwaltung zuhause sind: Wer sich für ein Duales Bachelor-Studium Verwaltungsinformatik entscheidet, kann nach seinem Abschluss spannende Querschnittsaufgaben übernehmen. Der Ennepe-Ruhr-Kreis bietet in diesem Jahr einen Ausbildungsplatz an. Bewerbungen sind noch möglich.

„Für Absolventen gibt es sehr viele Einsatzmöglichkeiten“, erklärt Annika Fischer, Ausbildungsbeauftragte für die dualen Studiengänge beim Kreis. „Sie können Verwaltungsmitarbeiter EDV-Lösungen aufzeigen und sie in Computer- und Software-Fragen beraten. Und sie sind perfekt qualifiziert, um Projekte wie die Digitalisierung der Verwaltung weiter voranzutreiben.“

Auf diese Aufgaben bereitet ein dreijähriges duales Studium vor: Die Praxisabschnitte verbringen die Studenten in verschiedenen Stellen der Kreisverwaltung. Dabei lernen sie zum Beispiel Hard- und Softwarekomponenten zu vernetzen, IT-Systeme mithilfe moderner Tools zu analysieren und bedarfsgerechte IT-Lösungen zu erstellen. Außerdem beschäftigen sie sich mit Angriffsszenarien auf Netzwerke und der IT-Sicherheit.

Die Theorie lernen die angehenden Verwaltungsinformatiker an der Hochschule für Polizei und Verwaltung. Module sind unter anderem Grundlagen der Informatik, IT-Anwendungsentwicklung, IT-Management, Verwaltungswissenschaften, Rechtswissenschaften, Wirtschaftswissenschaften und Sozialwissenschaften.

Bewerben kann sich, wer sich für Verwaltung und Informatik interessiert, die allgemeine Hochschulreife oder vollgültige Fachhochschulreife hat, teamfähig, zuverlässig, leistungs- und lernbereit ist. Das duale Studium beginnt am 1. September. Weitere Informationen gibt es im Internet auf [www.ennepe-ruhr-kreis.de](http://www.ennepe-ruhr-kreis.de) und über den Auftritt des Ennepe-Ruhr-Kreises auf dem Portal [www.ausbildung.de](http://www.ausbildung.de). Bewerbungen sind ausschließlich über das Online-Portal [www.interamt.de](http://www.interamt.de) unter der Stellen-ID 644631 möglich. pen



### TEAMPLAYER gesucht

- Wir sind ein junges, dynamisches Team, das auf Zusammenhalt setzt und Ziele gemeinsam verfolgt
- Flache Hierarchiestufen ermöglichen uns eine rasche Kommunikation auf Augenhöhe
- Wir bieten unseren Teammitgliedern attraktive Vergütungen, Zuschüsse zur Altersvorsorge und ein umfassendes Gesundheitsmanagement
- Werde zum Stammspieler – nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung steht einer Übernahme nichts im Wege! Außerdem bieten wir Weiterbildungsmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Bereichen an

#### So erreichst Du uns:

Laura Bamberger  
02335 84577 -38  
[bewerbungen@ahe.de](mailto:bewerbungen@ahe.de)



[www.ahe.de/ahe/karriere-und-ausbildung](http://www.ahe.de/ahe/karriere-und-ausbildung)

# AHE

Entsorgung sichern. Werte schaffen.



**Unser Ausbildungsportfolio:**

- Berufskraftfahrer
- Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Fachinformatiker für Systemintegration
- Kaufleute für Büromanagement
- Industriekaufleute

## Gemeinsam durchstarten bei der AHE

Jobs in „grünen“ Zukunftsbranchen bieten langfristig eine solide Berufsperspektive. Bei der AHE GmbH und unseren Tochtergesellschaften entwickeln wir clevere Konzepte, um unsere Umwelt noch ein Stück nachhaltiger und ökologischer zu gestalten. Umwelt- und Ressourcenschonung sind dabei Themen, die immer wichtiger werden.

Du möchtest deine Ausbildung in einem Bereich starten, der eine nicht wegzudenkende Säule in der Sicherung unserer Zukunft darstellt? Informiere dich gerne über unser Ausbildungsportfolio und beginne deine berufliche Laufbahn in einem unserer verschiedenen Ausbildungsbereiche!

Bei uns wartet ein abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld auf dich und du trägst ab dem ersten Tag Verantwortung. Neben Weiterbildungsmöglichkeiten, ob während der Ausbildung oder danach, bieten wir dir umfassende Angebote im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wir veranstalten Azubi-Workshops, Ausflüge, Gesundheitstage und vieles mehr, so fühlst du dich bei uns garantiert wohl und wir können gemeinsam richtig durchstarten!

### Azubis in der Pandemie

## Die Ausbildungsqualität leidet

Das Coronavirus wirkt sich auf vielen Ebenen auf das Berufsleben aus. Auch Auszubildende sind betroffen – vor allem, weil Präsenzveranstaltungen weitgehend ausfallen. Wie die Randstad-ifo-Personalleiterbefragung zeigt, entstanden dadurch in 72 Prozent der Unternehmen Lücken in der Wissensvermittlung für Azubis. In weniger als der Hälfte der Fälle konnte die Lücken geschlossen werden. Nur 27 Prozent der Unternehmen gaben an, dass die Corona-Maßnahmen keine Auswirkungen auf die Berufsausbildung hatten. „Geschlossene Berufsschulen, Betriebe im Home-Office – die wichtige Kombination aus praktischen und theoretischen Lerneinheiten wurde in vielen Ausbildungsbetrieben stark beeinträchtigt“, weiß Dr. Christoph Kahlenberg, Leiter der Randstad Akademie. Die gute Nachricht: Trotz der Einschränkungen konnten 88 Prozent der Azubis ihre Lehrzeit erfolgreich abschließen. Obwohl im verarbeitenden Gewerbe besonders viele Auszubildende mit erschwerten Lernbedingungen zu kämpfen hatten, konnten die Defizite dort am schnellsten aufgeholt werden. „Durch die hohe Ausbildungsdichte hat die Branche ein sehr stabiles Netzwerk. Rückstände konnten daher schnell wieder aufgeholt werden“, so Dr. Kahlenberg. „Der beste Weg, Wissenslücken zu vermeiden, ist eine Lernkultur in der betrieblichen Praxis zu etablieren, die den gegenseitigen Austausch fördert. Auf diese Weise können sich Netzwerke bilden, die auch dann

### Corona beeinträchtigt die Ausbildungssituation



Bestand haben, wenn der Austausch für einen längeren Zeitraum nur online stattfindet.“ txn

In den meisten Unternehmen leidet wegen Corona die Qualität der Ausbildung. Längst nicht alle Rückstände können nachgeholt werden. Grafik: Randstad/txn



Wir für Sie vor Ort...

# Gewinnen Sie 30 Euro

Auf dieser Seite finden Sie Kleinanzeigen, die alle mit Zahlen versehen sind. Bei drei dieser Anzeigen haben wir außerdem ein kleines Glückskleeblatt versteckt. Merken Sie sich die drei Zahlen derjenigen Anzeigen, die mit einem Kleeblatt gekennzeichnet sind. Diese drei Zahlen und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) schicken Sie per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an [gewinnspiel@image-witten.de](mailto:gewinnspiel@image-witten.de) mit dem **Stichwort „Glücksklee Image“**. **Einsendeschluss** ist der 15.3.2021.

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 Februar 2021**  
Die Gewinner von jeweils 30 Euro sind: Gerhard Minter, 58300 Wetter; Klaus Lienau, 58452 Witten; Martina Matischak, 45525 Hattingen. Image sagt herzlichen Glückwunsch.

**Reiseservice**  
Gabriela Bierwirth

Goethestraße 29  
45549 Sprockhövel  
Mobil: 0173 8911748  
[gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de](mailto:gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de)  
[www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de](http://www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de)

**akf bank**  
der finanzpartner

»Kompromisslos kundenorientiert. Das ist meine akf.«

Ihr Spezialist für die Finanzierung mobiler Wirtschaftsgüter.

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

Ihr **NEUER WEG** zu uns:  
[www.renault-kost.de](http://www.renault-kost.de)  
EU-Neuwagen / Werkstatt  
Service / Gebrauchtwagen

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

Wir lieben Lebensmittel.

**EDEKA Markt**  
Familie Grütter und Team  
Wittener Str. 12 • 58456 Witten • 02302/972026  
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

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

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

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

für Privat und Gewerbe

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

**JUWELIER LÜTTGEN**  
UHREN & SCHMUCK  
SEIT 1980

**Goldankauf**

Heggerstraße 11 45525 Hattingen  
TEL 02324-24453 FAX 02324-593281  
[mail@juwelier-luettgen.de](mailto:mail@juwelier-luettgen.de)  
[www.juwelier-luettgen.de](http://www.juwelier-luettgen.de)

**DUO**  
Optik & Akustik

- Brillen
- Sonnenbrillen
- Contactlinsen
- Hörgeräte

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

**gardinen krieger**  
wohnen ist mehr...

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

Obermarkt 8 • 45525 Hattingen  
Tel. 0 23 24 / 2 26 75 Fax 0 23 24 / 90 07 06

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

**Mitarbeiter m/w/d gesucht**

für leichte Montagearbeiten.  
Arbeitszeit flexibel nach Bedarf  
zwischen 7.00 und 18.00 Uhr,  
ca. 10 Std. pro Woche.

Schaeffertec GmbH  
Bewerbungen an:  
[friedrich.vieler@schaeffertec.de](mailto:friedrich.vieler@schaeffertec.de)

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

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

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

Auflösung in der nächsten Ausgabe

Auflösung aus der Februar-Ausgabe

WIR LIEBEN DEN Genuss!

Spirituosen  
Feinkost  
Weinhandel  
Craftbier  
Präsente  
Restaurant  
Events

[www.sonnenscheiner.de](http://www.sonnenscheiner.de)

# SONNEN SCHEIN



**WEITERHIN geöffnet!**

0,7 l Flasche  
**25,99 €**  
(37,12 €/l)

**HAYMAN'S PEACH & ROSE Gin**

1x 0,33 l Fritz Zitronenlimonade **GRATIS**  
(zzgl. 0,08 € Pfand)

0,7 l Flasche  
**39,99 €**  
(57,12 €/l)

**PORT OF LEITH LIND & LIME Gin**

2x 0,2 l Fever-Tree Indian Tonic Water **GRATIS**  
(zzgl. 0,30 € Pfand)

**UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:**

**MONTAG – FREITAG**  
10.00 – 18.30 Uhr

**SAMSTAG**  
10.00 – 16.00 Uhr

**WIR LIEFERN ZU IHNEN NACH HAUSE**  
ab 30 € frei Haus  
im Umkreis von 10 km

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

## 2019 „Butterfly“ Riesling feinherb 0,75 ltr. Weingut Forstmeister Geltz-Zilliken

Der Schnee ist geschmolzen und die Temperaturen stabilisieren sich auch wieder oberhalb der 0. Prinzipiell kann ich Schnee und einem schönen Winter schon etwas abgewinnen. Schlittenfahren mit den Kindern, der heiße Glühwein sonntags schon um 12 Uhr mittags oder einfach die deftig-gehaltvolle Winterküche. Doch jede Jahreszeit hat bekanntlich auch ein Ende und ich stelle mich schon einmal auf den Frühling ein. Die intensiver werdenden Sonnenstrahlen, das wiederkehrende Grün und der Duft der jungen

Blüten, sind nur einige wenige Dinge die mich im Frühling erfreuen. Kaum ein Wein passt so gut in diese Jahreszeit wie der feinherbe Riesling „Butterfly“ vom Spitzweingut Forstmeister Geltz-Zilliken aus Saarburg/Saar. Intensive Aromen nach vollreifen gelben Aprikosen, saftigen Äpfeln und Melonen, ergänzt durch leicht würzige Noten. Die Mineralität verleiht zu Eleganz und Leichtigkeit. Tänzeld wie ein Schmetterling auf der Zunge!

Ihr Sebastian Banhold

*Sebastian Banhold*  
**Preis pro Flasche € 10,99**



## SONNENSCHNEIN-Weineempfehlung des Monats:



Wer hätte das gedacht: der „Dollar“ leitet sich von einer ehemals deutschen Münze, dem Taler und dem niederdeutschen Daler ab. Der Taler war die Kurzbezeichnung für den Joachimstaler, der aus den Minen der Stadt Joachimstal, dem heutigen Jáchymov in Tschechien, stammte.

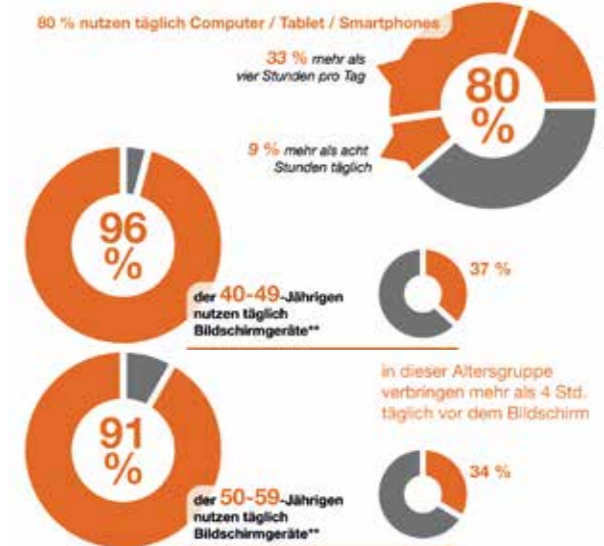
Unter Kaiser Karl V. (1500 – 1558) entstand die Bezeichnung Dolaro oder auch Dolares. 1575 wurden die ersten Dolaros in Bolivien geprägt. Englische Freibeuter bekamen sie häufig auf den Fahrten mit ihren Kaperschiffen in die Hände und brachten sie in die nordamerikanischen Kolonien. 1785, also fast zweihundert Jahre später, wurde der Dollar dann offiziell als neue Währung in den USA festgelegt. Nochmal zwei Jahre später erfolgte die Prägung und Herausgabe der ersten Münzen. Der Dollar der Vereinigten Staaten ist seit langem die wichtigste Leitwährung dieser Welt. Das Dollarzeichen „\$“ wird als S mit einem oder zwei senkrechten Strichen gebildet. Die Anfänge dieses Symbols gehen auf die 1770er Jahre zurück, als das heutige Dollarzeichen im Geschäftsverkehr zwischen den britischen Kolonien und Mexiko zur Abkürzung der spanischen Währung Peso aufkam. Dagegen handelt es sich um einen weit verbreiteten Irrtum, dass das \$-Zeichen aus den überlagerten Buchstaben „U“ und „S“ entstand.



# Bildschirmnutzung und Auswirkungen auf die Gesundheit

Umfrage Kuratorium Gutes Sehen e.V. in Deutschland, Juni 2013, 500 Teilnehmer ab 18 Jahren

Mehr als 90 % der 40 - 60 Jährigen nutzen täglich Bildschirmgeräte



Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Sehleistung rapide ab

\*\* Ab dem 40. Lebensjahr setzt die so genannte „Alterssichtigkeit“ ein, bei der die Augenlinse an Elastizität verliert und nicht mehr richtig scharfstellen kann. Fürs Nahsehen und mit der Zeit auch für mittlere Entfernungen wird eine Sehkorrektur benötigt.



Bildschirmnutzer leiden unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen



In Deutschland arbeiten ca. 17 Millionen Menschen am Bildschirm. 90 % leiden unter Beschwerden. Aber nur 2 % nutzen eine Bildschirmbrille.



- 30 % der Befragten nutzen eine Einstärkenbrille am Computer
- 19 % nutzen eine Gleitsichtbrille
- Die Bildschirmbrille hat große Sehbereiche für kurze und mittlere Distanzen, dazwischen gleitende Übergänge
- Eine Bildschirmbrille sorgt für entspannte Sicht auf den Monitor, den Schreibtisch und den Gesprächspartner
- Bildschirmbrillen werden präzise auf die typischen Distanzen, Blickbewegungen und den Träger angepasst
- Die Bildschirmbrille kann Verspannungen und frühzeitige Ermüdung verhindern

## Bildschirmarbeitsplatzbrille

Weit über 90 Prozent aller 40- bis 59-Jährigen\* nutzen täglich Bildschirmgeräte, jeder Dritte davon mehr als vier Stunden. Trotzdem wissen nur wenige, dass gerade für diese Arbeit eine spezielle Sehhilfe nötig wäre. Leider ist das normal, denn die Augen sind ab dem 40. Lebensjahr immer weniger in der Lage, sich auf verschiedene Sehabstände einzustellen. Die Alters(welt)sichtigkeit beginnt. Verhindern lässt sie sich zwar nicht, aber mit der richtigen Korrektur ist Sehen wie früher kein Problem.

**Wozu eine Bildschirmarbeitsplatzbrille?**

Obwohl heute deutlich mehr Zeit vor einem Monitor verbracht wird als mit einem Buch, ist die Bildschirmarbeitsplatzbrille fast unbekannt. Meist sind Gleitsichtbrillen und Lesebrillen geläufig. Doch letztere sind auf eine Entfernung von etwa 40 Zentimetern berechnet. Gleitsichtbrillen besitzen einen zusätzlichen Sehbereich für die Ferne und einen fließenden Übergang dazwischen. Beide Sehhilfen erfüllen aber kaum die Anforderungen, die ein Computerarbeitsplatz stellt: Ein Bildschirm befindet sich in etwa 70 bis 90 Zentimetern Entfernung zu den Augen. Und auch die Tastatur, das Dokument davor und die Kollegin gegenüber müssen deutlich und entspannt erkennbar sein. Exakt diese Distanzen berücksichtigt diese speziell angepasste Bildschirmarbeitsplatzbrille. Nur 2,3 Prozent aller Fehlsichtigen über 40 Jahre besitzen so eine Brille, viele haben noch nie davon gehört.

„Digitaler Augenstress“ belastet

Es hat Folgen, wenn man mit der falschen Brille gen Bildschirm blickt. Anders als in der analogen normalen Welt diktiert der Bildschirm fast ausschließlich eine Blickrichtung und eine Entfernung. Das Auge bewegt sich dabei kaum. Auch kurze Reaktionszeiten und Informationsüberflutung belasten die Wahrnehmung. Schließlich arbeiten circa 17 Millionen\*\* Beschäftigte in Deutschland am Bildschirm. An einem einzigen Arbeitstag wechselt deren Blick bis zu 33.000 Mal vom Bildschirm zur Vorlage und zurück. Unterschiedliche Helligkeiten sorgen zusätzlich für circa 17.000 Pupillenreaktionen. Erschwerend kommt hinzu, dass man am Bildschirm noch viel seltener blinzelt als nötig. Die Folge sind trockene oder tränende Augen, geschwollene Lider und das Gefühl von Sand in den Augen: das sogenannte „Office Eye Syndrom“.

Doch „digitaler Augenstress“ betrifft auch jüngere Menschen. Hier kann das Auge jedoch die Belastungen noch ausgleichen. Es ist flexibler und produziert deutlich mehr Tränenflüssigkeit als in späteren Jahren. Aber auch hier kann eine spezielle Sehhilfe zu merklich entspannterem Sehen beitragen.

\* Umfrage Kuratorium Gutes Sehen e.V. in Deutschland, Juni 2013, 500 Teilnehmer ab 18 Jahren

\*\* Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, <http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A11.html>

# DUO

## Optik & Akustik

Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

Sonnenbrillen • Brillen • Kontaktlinsen • Hörgeräte

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



- Anzeige -



## Patienten profitieren doppelt

Das Endoskopiezentrum Hattingen befindet sich im Evangelischen Krankenhaus Hattingen der Augusta Kliniken, in Ebene 4, und ist die einzige Facharztpraxis für Gastroenterologie in Sprockhövel und Hattingen. Sie wurde 2008 gegründet, um den Patienten die enge Verknüpfung von ambulanter und stationärer Medizin zur Verfügung zu stellen.

Dies bietet einige Vorteile für die Patienten, da gemeinsame medizinische Ressourcen genutzt werden können und keine Neuverstellung bei einem anderen Arzt erfolgen muss. „Der Patient wird von den gleichen Ärzten behandelt, die seine Krankengeschichte schon kennen. Dies sorgt für eine optimale Versorgung und trägt zum Wohlbefinden und der Sicherheit des Patienten bei“, erklärt Prof. Dr. Andreas Tromm, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin in Hattingen und Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Proktologie und internistische Intensivmedizin, der das Endoskopiezentrum zusammen mit Oberarzt Andreas Schröder, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, leitet.

**Spezialisierungen**

Neben Magen- und Darmspiegelungen ist die Schwerpunktpraxis auf chronisch-entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen, wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa spezialisiert. Auch Krankheitsbilder der Proktologie, wie Hämorrhoiden oder Fissuren, gehören unter anderem zum Spezialgebiet der Praxis. Für Leberkrankheiten, Hepatitis, proktologische Krankheitsbilder und chronisch-entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen bieten die Fachärzte Sprechstunden an. „Der Schwerpunktbereich der Praxis liegt in Hattingen, Sprockhövel und Bochum-Linden. Teilweise haben wir auch Patienten aus Witten oder Essen hier, im Vordergrund steht aber die wohnortnahe Versorgung“, so Prof. Dr. Tromm. Ergänzend fügt er hinzu: „Natürlich haben wir auch mal Patienten, die von etwas weiter weg zu uns kommen. Zum Beispiel wenn sie spezielle Krankheitsbilder haben und einen Spezialisten aufsuchen wollen.“

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Darmkrebsvorsorge. Denn je früher Polypen im Darm erkannt werden, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten. Jeder Mann ab 50 und jede Frau ab 55 hat einen Anspruch auf eine vorsorgliche Darmspiegelung. Die Fachärzte spüren dabei mit modernster Technik Polypen auf und entfernen sie, bevor diese zu bösartigen Tumoren werden können. „Wird dabei zum Beispiel ein sehr großer Polyp ambulant entdeckt, besteht durch unsere Fachpraxis die direkte Verknüpfung zum Krankenhaus, sodass die stationäre Behandlung nahtlos anknüpfen kann“, hebt Prof. Dr. Tromm hervor.

**Modernste Technik**

„Der Fortschritt der Medizin ist faszinierend“, merkt Prof. Dr. Tromm an. „Hepatitis C kann erst seit 1991 nachgewiesen werden und führte durch Leberzirrhose bedingt oft zum Tod. Jetzt kennen wir seit ca. drei Jahren bereits Medikamente, die das Krankheitsbild komplett heilen und auch nicht wiederkommen lassen – und das Ganze durch eine 8-wöchige Medikamententherapie, die zudem auch noch komplett nebenwirkungsfrei ist“, schwärmt Prof. Dr. Tromm weiter. Daran sieht man, wie schnell, aber auch wie wichtig der stetige medizinische Fortschritt ist. Kein unerheblicher Faktor dabei ist auch die Technik. „Seit ca. ½ Jahr haben wir ein neues Ultraschallgerät, das den Vernarbungsgrad der Leber messen kann. Dies ist zum Beispiel bei Hepatitis-Erkrankungen sehr wichtig, um das Voranschreiten der Krankheit besser einordnen zu können und die Behandlungen anpassen zu können“, erklärt Prof. Dr. Tromm. „Außerdem haben wir seit Juli letzten Jahres neue HD-Geräte. Die hochmodernen, hochauflösenden Videoendoskope tragen in hohem Maße zur Früherkennung von Schleimhautveränderungen im Verdauungstrakt bei“, berichtet Prof. Dr. Tromm weiter.

Das Endoskopiezentrum Hattingen hat den Anspruch, seine Patienten nach den modernsten diagnostischen und therapeutischen Standards, in einer sicheren und vertrauensvollen Atmosphäre zu behandeln, die der individuellen Persönlichkeit des Patienten gerecht wird.

### INFO

#### Was ist Mikroskopische Kolitis?

Unter dem Begriff der mikroskopischen Kolitis werden zwei verschiedene Erkrankungen des Dickdarms zusammengefasst, die als kollagene und lymphozytäre Kolitis bezeichnet werden. Beide Krankheiten sind durch wässrige Durchfälle gekennzeichnet und werden daher auch als „Syndrom der wässrigen Durchfälle“ bezeichnet.

### UNSERE SCHWERPUNKTE

- Magenspiegelung
- Darmspiegelung einschl. Polypentfernung
- Proktoskopie einschl. Hämorrhoidenbehandlung
- Videokapselendoskopie
- Sonographie (Ultraschall)
- Diagnostik und Therapie proktologischer Krankheitsbilder
- Diagnostik und Therapie chronischer Hepatitiden
- Diagnostik und Therapie chronisch entzündlicher Darmerkrankungen

**Spezielsprechstunden:**

- Proktologische Sprechstunde
- Leber-Sprechstunde
- Hepatitis-Sprechstunde
- Morbus Crohn / Colitis-Sprechstunde

**Sprechstundenzeiten:**

Montag, Dienstag, Donnerstag: 07.30 Uhr – 16.00 Uhr  
Mittwoch, Freitag: 07.30 Uhr – 13.00 Uhr

**Kontakt:**

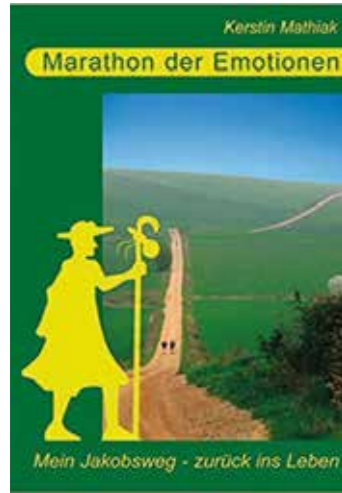
Bredenscheider Str. 54, 45525 Hattingen, Tel.: 02324 5025205  
E-Mail: [info@darm-magen-praxis.de](mailto:info@darm-magen-praxis.de), Web: [www.darm-magen-praxis.de](http://www.darm-magen-praxis.de)



Andreas Schröder, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin in Hattingen und Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie

Prof. Dr. Andreas Tromm, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin in Hattingen und Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Proktologie und internistische Intensivmedizin





Die Hattingerin Kerstin erkrankte mit 39 Jahren an Brustkrebs. Vor ihr liegt eine Zeit voller Ungewissheit, Angst und Schmerzen. Sie schreibt ein Buch über ihre Form der Rehabilitation: Sie pilgert auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela. 500 Kilometer ihrer Pilgerreise schleppte sie einen Stein in der rechten Tasche ihrer Wanderhose mit sich. Er soll am Cruz de Ferro abgelegt werden, einem von Pilgern errichteten Steinhaufen, an dem sie symbolisch ihre Seelenlast ablegen wollen. Der Stein hat nach der Vorstellung von Kerstin Mathiak in etwa Form und Farbe des Tumors. Sie schreibt in ihrem Buch: „Ich lege den Stein ab und sage laut zu mir selbst: „Du bleibst jetzt hier. Bei mir ist kein Platz mehr für dich, denn ich bin jetzt gesund.“

KREBS: AUS MEINER ERFAHRUNG

„1996, mein Schicksalsjahr, mit dem Tod meiner Eltern und dreimaliger OP meiner Halswirbelsäule beginnt ein Weg, den ich manchmal gerne vergessen würde. Da das aber nicht geht, habe ich die Zeit von 1996 bis 2013 in Buchform gebracht, einerseits als Therapie für mich, andererseits als Dank an alle, die mir und meiner Familie in dieser Zeit geholfen haben. Als Schmerzpatient mit Morphinum und noch anderen Schmerzmitteln ist man nicht wirklich da, wo man sein möchte.“ Aber überall gibt es Hilfe. Selbsthilfegruppen, gemeinnützige Vereine, Ärzte, Psychoonkologen – die Liste ist lang. „Man muss nur immer weiter machen, nicht aufgeben, auch nicht wenn es erst gar nicht besser werden will. Es heißt nicht umsonst, wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren.“ (Norbert Westhoff)



Prostatakrebs – ein Tabuthema

Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. wurde im Jahr 2000 als Zusammenschluss von 18 Selbsthilfegruppen gegründet. Ihm gehören mehr als 200 Selbsthilfegruppen (Stand 2020) in allen Bundesländern sowie sieben Regional- und Landesverbände innerhalb Deutschlands an. 2010 gründete sich im EN-Kreis die Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Gevelsberg. Obwohl Prostatakrebs – frühzeitig erkannt – heilend behandelt werden kann, sterben jedes Jahr über 12.000 Männer an dieser Krankheit. Früherkennungsuntersuchung auf Prostatakrebs beim Urologen helfen, die Krankheit früh zu erkennen. Kontakttreffen der Selbsthilfegruppe sind unverbindlich und kostenfrei. Behördlichen Vorgaben und der Coronaschutzverordnung NRW folgend, muss eine Anmeldung per E-Mail, pshg-gevelsberg@gmx.de oder telefonisch bei Ekhart Loh, Tel: 02336/12467, erfolgen. anja

Impfung gegen den Krebs?

Therapeutische Impfstrategien bei Krebs zielen darauf ab, Erkennungsstrukturen von Tumoren zu identifizieren und diese bzw. Bruchstücke davon dem Patienten zu injizieren. In der klinischen Prüfung befinden sich derzeit verschiedene Impfstoffe gegen Lungenkrebs. Auch bei Leberkrebs gibt es vielversprechende Forschungsergebnisse. Eine Impfung gegen den Gebärmutterhalskrebs ist bereits möglich. Möglichst vor „dem ersten Mal“ sollten sich junge Mädchen impfen lassen, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO). Inwieweit sich die Impfung langfristig in einer Senkung der Krebsrate niederschlägt, ist derzeit nicht zu sagen, weil noch keine ausreichend langen Zeiträume überblickt werden können. Mit der HPV-Impfung lässt sich jedoch die Rate von Krebsvorstufen am Gebärmutterhals nachweislich deutlich reduzieren. anja

Plötzlich ist nichts mehr so, wie es einmal war

Nach Angaben der Welt-Krebsorganisation UICC erkranken jährlich über 12 Millionen Menschen an Krebs und etwa acht Millionen sterben an den Folgen. In Deutschland erkranken jährlich rund 500.000 Menschen, darunter etwa 2000 Kinder.

Wie entsteht Krebs?

Krebs ist eine Erkrankung der körpereigenen Zellen. Krebszellen entstehen aus gesunden Zellen des Körpers. Die Ursache: Das Erbmateriale dieser Zellen verändert sich oder es wird falsch abgelesen.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum schreibt: „Es gibt einige bekannte Risikofaktoren, die Krebs begünstigen können. Dazu gehört eine ungesunde Lebensweise mit Übergewicht, Bewegungsmangel oder Rauchen. Hinzu kommen krebsauslösende Krankheitserreger – etwa Krebsviren – und Einflüsse aus der Umwelt wie chemische Substanzen oder Strahlung. Eine wichtige Rolle spielt allerdings auch der Zufall und die Zeit: Bei jeder Zellteilung wird die Erbsubstanz verdoppelt und auf zwei Tochterzellen verteilt. Dabei kann es zu Fehlern kommen. Und auch beim normalen Zellstoffwechsel entstehen Stoffe, die Schäden an der Erbsubstanz verursachen. Solche Fehler und Schäden sammeln sich im Laufe des Lebens an. Je älter man wird, desto mehr davon gibt es. Und umso höher wird das Risiko, dass einige davon zu Krebs führen.“ Es gibt viele verschiedene Krebsarten. Zu den häufigsten Erkrankungen gehören neben Leukämien Krebs der Brust, Prostata, Darm, Haut und Bauchspeicheldrüse. anja

(SELBST) HILFE VOR ORT

In vielen Städten haben sich Betroffene zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Einen Überblick gibt hier beispielsweise die Kontakt- und Informationsstelle KISS. Unter [www.diakonie-mark-ruhr.de/unterstuetzung-und-beratung/kiss](http://www.diakonie-mark-ruhr.de/unterstuetzung-und-beratung/kiss) finden sich zahlreiche Infos und Kontakte zu unterschiedlichen Krankheiten und Sorgen. Die „Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen“ wurde 2003 gegründet. Zu den Gründungsmitgliedern gehört Professor Dr. med. Andreas Tromm, Chefarzt der Inneren am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen, der auch im Vorstand des Vereines sitzt. Der Vorstand selbst setzt sich aus unterschiedlichen Berufsbildern zusammen. Neben einem Geschäftsführer engagieren sich eine Journalistin, ein Kommunalpolitiker und die Direktorin eines Amtsgerichts. Gemeinsam stehen sie ein für das Ziel, betroffenen Krebspatienten und ihren Angehörigen zu helfen. Vorrangig geht es um die finanzielle Unterstützung bei psychoonkologischen Therapien und naturheilkundlichen Zusatzangeboten, aber auch um die Erfüllung spezieller Wünsche oder die Verbesserung von Hilfsmitteln. Wichtig ist dem Verein auch eine Vernetzung, beispielsweise mit der örtlichen Strahlentherapie, dem lokalen Palliativangebot sowie niedergelassenen Ärzten vor Ort.

Eine weitere Besonderheit ist die Angehörigenbetreuung. Auch wenn der Krebsbetroffene verstorben ist, endet nicht das Engagement des Vereines. Die Angehörigen werden beispielsweise durch psychoonkologische Gesprächsangebote so lange unterstützt, wie es notwendig ist. Der Verein definiert die Krebserkrankung nicht nur auf den betroffenen Menschen bezogen, sondern bezieht auch sein unmittelbares Umfeld, in der Regel die Familie, mit ein. Der Verein selbst ist gemeinnützig und finanziert sich ausschließlich über Spenden, Mitgliedsbeiträge und Erlöse aus Veranstaltungen.

Wer helfen möchte:  
Volksbank Sprockhövel BIC: GENODEM1SPO  
IBAN: DE90 4526 1547 0203 9507 00;  
Sparkasse Sprockhövel BIC: SPSHDE31XXX,  
IBAN: DE89 4525 1515 0000 0252 62



Einfluss der Psyche auf Krebs?

Auf der Suche nach Ursachen für Krebs wird immer wieder auf den vermeintlichen Zusammenhang mit psychischen Belastungen hingewiesen. Diese Vorstellung reicht zurück bis in die Antike: Schon Hippokrates vertrat die Anschauung, dass melancholische Menschen eher erkranken. Wie sehen das die Deutschen heute? Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums legt aktuelle Daten aus einer repräsentativen Befragung von über 2.000 Männern und Frauen vor. Das Ergebnis lässt aufhorchen: Eine große Mehrheit ist davon überzeugt, dass seelische Belastungen der Auslöser für eine Krebserkrankung sind – trotz mangelnder wissenschaftlicher Belege. Mit 84 Prozent Zustimmung waren sich die Befragten über alle Gruppen hinweg einig, dass eine kämpferische und positive Herangehensweise die Überlebenschancen erhöht. Von den aktuell Erkrankten waren es sogar über 90 Prozent, die dieser Aussage zustimmten. Um die Erkrankung psychisch möglichst gut zu verkraften, ist es wichtig, dass jeder Betroffene seinen ganz eigenen Weg der Bewältigung findet. Dabei kann eine positive Einstellung hilfreich sein, aber auch das Zulassen von Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder Wut, die eine schwere Erkrankung mit sich bringt. anja/Foto: Pielorz



Dr. med. Daniel Metzler, Facharzt für Strahlentherapie patientennah und patientenorientiert

Neuer Linearbeschleuniger der modernsten Technik

„Die Herausforderung bei der Strahlentherapie ist es, die zu behandelnde Körperregion möglichst genau zu treffen und dabei die umliegenden gesunden Organe und Gewebe zu schützen.“ Dr. Daniel Metzler

- Intensitätsmodulierte Bestrahlung (IMRT) einschl. Rapid Arc (schnelles IMRT durch Rotationsbestrahlung)
- OBI-System (bildgestützte Strahlentherapie mit besonders genauer Positionierung des Patienten)
- Atemgetriggerte Bestrahlung bei Bedarf (zur besseren Herzschonung)
- 3D-Bestrahlungsplanungssystem



Praxis für Strahlentherapie Hattingen  
Dr. med. Daniel Metzler  
August-Bebel-Str. 8-10  
45525 Hattingen | Telefon 02324 - 59 44 80-0  
[www.strahlentherapie-hattingen.de](http://www.strahlentherapie-hattingen.de)

Endoskopiezentrum Hattingen

Gastroenterologische Facharztpraxis am EVK Hattingen

Andreas Schröder Prof. Dr. Andreas Tromm

Fachärzte für Innere Medizin Gastroenterologie/Proktologie

Bredenscheider Str. 54, 45525 Hattingen

Tel.: 02324 – 502 5205

[www.darm-magen-praxis.de](http://www.darm-magen-praxis.de)







## Gefühl mehr als 10 Jahre jünger

**Gute Nachricht:** Die Aussichten auf ein hohes Alter steigen und gleichzeitig fühlen wir uns jünger. Im Schnitt sollen es mehr als 10 Jahre sein, die wir in Gedanken von unserem tatsächlichen Alter abziehen können. Dazu tragen im Vergleich zu früheren Generationen veränderte soziokulturelle Bedingungen, wie ein allgemein höheres Bildungsniveau, größere Kommunikationsmöglichkeiten und eine Gesellschaft, die fordert und fördert, bei.

Längst verzichten Senioren auf schwarze Kleidung, Stützstrümpfe und beigefarbene Jacken, sondern ziehen auch mit 80 eine Jeans und eine schicke Bluse an. Die Kleidung ist zum einen Ausdruck eines gesteigerten Wohlbefindens, in der Regel verbunden mit einer besseren Fitness in Körper und Geist und eine dadurch auch im Alter höheren Selbstständigkeit. Der heutige Mensch strebt deshalb gerne an, jünger zu wirken, als Kerzen auf seiner Geburtstagstorte brennen.

Dazu bei trägt der medizinische Fortschritt, eine ausreichende Ernährung und Maschinen, die den Menschen die schwere körperliche Arbeit abnehmen. Wir befinden wir uns so in einer ganz anderen Lebensphase als vor 50 Jahren. Konnten Neugeborene noch vor 100 Jahren damit rechnen, als Frau 52,5 Jahre und als Mann 46,4 Jahre alt zu werden, so spricht das Statistische Bundesamt den heute neugeborenen Mädchen eine Lebenserwartung von 83,4 Jahren und den Jungen von 78,6 Jahre.

Wie der Berliner Psychologieprofessor Denis Gerstorff erklärt, verschoben sich sogenannte Verlusterfahrungen in höhere Altersstufen. Bis dahin könnten die gesunden Lebensjahre bis in das neunte Lebensjahrzehnt reichen. Dann aber ist auch so langsam eine Grenze erreicht. Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit lassen nach und die Gefahr von Demenz steigt. Menschen altern dabei sehr unterschiedlich, bleiben sich selbst aber mit Blick auf ihre Befindlichkeiten und Eigenschaften konstant. Wichtig: das physische, psychische und soziale Altern bedingt sich gegenseitig.

Damit Sie gesund und zufrieden bleiben und sich Ihre kognitive Leistungsfähigkeit – dazu zählen beispielsweise Wahrnehmung, Gedächtnisleistung und Lern- und Problemlösefähigkeit – erhält, sollten Sie auf bestimmte Dinge Wert legen:

### Kümmern Sie sich frühzeitig um Ihre Gesundheit!

Der menschliche Körper unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess bereits ab einem Alter von 25 Jahren mit Muskelabbau und Zunahme des Fettanteils, einer Verminderung der Knochendichte und Funktionseinschränkung unserer Organe. Ein 80-jähriger Mensch hat etwa ein Drittel weniger Muskeln. Bewegen Sie sich daher viel, treiben Sie in Maßen Ausdauersport, ernähren Sie sich durch eine vollwertiger Kost mit viel Obst und Gemüse und nur wenig Fleisch. Der Körper des älteren Menschen braucht weniger energiespendende Kalorien, aber konstante Mengen an Vitaminen und Mineralstoffe.

Bleiben oder werden Sie schlank – die Belastung für Ihren Organismus sinkt entsprechend. Schlafen Sie ausreichend lang, damit der gesamte Organismus Zeit hat, sich zu regenerieren. Rauchen und ewig Fernsehgucken lässt Sie dagegen schneller alt aussehen. Es ist nie zu spät zu beginnen.

### „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ – Fühlen Sie sich gut!

Ihre Gedanken und Ihre Einstellung zum Alter entscheiden, wie Sie sich fühlen. Denken Sie positiv! Sehen Sie das Alter nicht als Bedrohung, sondern als Chance. Halten Sie sich geistig fit! Lösen Sie Kreuzworträtsel, lesen Sie die Tageszeitung, kümmern Sie sich um Ihre Finanzen und Ihre finanzielle Situation im Alter. Pflegen Sie Ihre Kontakte zum Freundeskreis, aber seien Sie offen für Neues. Brechen Sie auch mal aus dem Alltagstrott aus, lernen neue Menschen kennen, besuchen einen anderen Urlaubsort oder belegen einen Kurs an der VHS. Wer rastet, der rostet: eine aktive Lebensgestaltung hält Sie jung!

Und zum Ende: Sorgen Sie durch eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und ein Testament dafür, dass der unweigerliche Abschluss des Lebens und die Zeit danach in Ihrem Sinne verläuft. dx

„Je älter man wird, desto mehr ähnelt die Geburtstagstorte einem Fackelzug.“ Katharine Hepburn



## Was ist ein Fersensporn?

Als Fersensporn bezeichnet man einen knöchernen Auswuchs am Fersenknochen. Hier unterscheidet man den unteren Fersensporn, dieser bildet sich an der Unterseite des Fersenknochens und ist der häufigere, der auftritt. Der obere Fersensporn ist wesentlich seltener, hier bildet sich der knöchernen Fortsatz an der Rückseite des Fersenbeins, am Ansatz der Achillessehne.

Dieser kann durch Überbelastung, Fehlstellungen und auch Übergewicht entstehen. Durch eine zu starke Beanspruchung kommt es zu einem Auswuchs an der Ferse. Im Bereich des Sehnenansatzes entstehen so kleine Verletzungen mit einer Entzündungsreaktion, diese bereitet die eigentlichen Schmerzen. Die Symptome des Fersensporn zeigen sich durch Schmerzen im Bereich der Ferse, oft schon bei kleineren Bewegungen aber meistens nach längerer Belastung.

Als Therapie eignet sich meistens eine Physikalische Therapie, das Tragen von angepassten Schuheinlagen sowie begleitend entzündungslindernde Medikamente, eine Operation steht hier nur selten an.

Bei der Physiotherapie werden die Sehnen und Muskeln durch qualifizierte Fachkräfte mit bestimmten Übungen gelockert, gekräftigt und gedehnt. Diese Übungen sollten auch zuhause regelmäßig geübt werden. Etwa 10% der Erwachsenen sind hiervon betroffen, Frauen häufiger als Männer, durchschnittlich tritt diese Erkrankung um die 50-60 Jahre auf.

Das Längsgewölbe des Fußes flacht über die Jahrzehnte ab, bei übermäßiger Beanspruchung lagert der Körper Kalk an den betroffenen Sehnenansätzen ein, um für mehr Stabilität zu sorgen.

### Wodurch werden die Füße belastet?

Die Füße leisten im Laufe eines Lebens Höchstleistungen. Jeder sollte mit Ihnen gut umgehen! Durch Übergewicht werden die Füße beim Gehen und Laufen durch ein Vielfaches des eigenen Körpergewichtes belastet, hier ist es ratsam, Gewicht abzubauen.

Bei Fehlstellungen und Muskelschwäche werden die Füße oft zu stark belastet, Wirbelsäulenfehlstellungen, eine verkürzte Wadenmuskulatur sowie angeborene oder erworbene Fehlstellungen der Füße tragen ebenso dazu bei, einen Fersensporn zu bekommen.

### Hilfsmittel bei Fersensporn

Individuell angepasste Schuheinlagen, die den Fuß gezielt unterstützen, sind ein Mittel der Wahl und sorgen für eine gute Druckverteilung im Schuh. Entlastung durch den Abbau von Übergewicht kommt den Füßen zugute, ausreichende Ruhepausen einlegen sowie geeignete Schuhe, hier sollte man sich professionell beraten lassen, bringen schon ein Vielfaches.

**Barfuss Laufen, so oft wie es geht, die Füße werden es danken!**



## Deutscher Roter Hausnotruf

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

**02324 / 20 11 11**  
Informieren Sie sich jetzt.

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

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

## Hausnotruf-Hilfe per Knopfdruck

Sie möchten sicher in Ihrer häuslichen Umgebung wohnen trotz Alter, Krankheit oder Behinderung?

### Mit Sicherheit Zuhause

Ihr Familienangehöriger soll auch während Ihrer Abwesenheit, z.B. während des Urlaubs, zuverlässig und optimal betreut werden? Das Deutsche Rote Kreuz bietet Ihnen mit dem Hausnotruf-Dienst in Ihren eigenen vier Wänden Sicherheit und Service, rund um die Uhr.

*„Nichts hilft mir mehr, als zu wissen, dass ich im Notfall nicht auf mich allein gestellt bin. Und das Schönste daran ist: Dieses Wissen wirkt ab sofort - sogar ganz ohne Notfall.“*

Häufig berichten unsere Hausnotruf-Kunden von diesem erfreulichen Zusatzeffekt. Sicherheit beruhigt eben und gibt vielen ein gutes Gefühl.

### Physiotherapie Vanderborcht



## Fersensporn?

### Ihre Füße tragen Sie jeden Tag...

... ein Leben lang.

Bei einer Entzündung des Fußbandapparates können wir Ihnen ein spezielles Tape anbieten, welches Bänder entlastet, und so Schmerzen und Entzündungen lindern kann.

Lesen Sie unseren Praxisnewsletter zu dem Thema.

Tel.: 02324/ 74351  
www.vanderborcht.de  
Alte Bergstr. 2 | 45549 Sprockhövel



## Frühling: Wenn unsere Seele wieder Luftsprünge macht

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

„Wohl selten haben wir den Frühling so sehnsüchtig herbeigewünscht wie in diesem Jahr. Neben Lichtmangel und kalter Witterung in den letzten Monaten setzt vor allem die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen vielen Menschen zu. Im Frühling hemmt die zunehmende Intensität des Sonnenlichts die Produktion von Melatonin. Dieses Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und wird ausschließlich nachts vom Körper selbst gebildet. In der Dunkelheit ist der Melatonin-Spiegel erhöht, der Energieverbrauch gesenkt. Es ist die Zeit der Ruhe. Bei Helligkeit ist der Melatoninspiegel deutlich niedriger. Die vermehrte Lichtzufuhr im Frühling sorgt für Aktivität und für die Stabilisierung des Dopamin- und Serotoninhaushaltes. Diese Hormone sorgen für Glücksgefühle, Lebensfreude und gute Laune.“

### Wenn die Seele „am Boden bleibt“

Viele Menschen leiden wegen ihrer angeblich oft schlechten Laune unter Vorurteilen ihrer Mitmenschen und gelten als „Miesepeter“. Ein Stimmungstief ist ein vorübergehendes Ereignis, das auch wieder verschwindet. Eine Depression geht „nicht einfach so“ wieder weg. Schlafstörungen, Appetitverlust, ein Engegefühl in der Herzgegend können Symptome sein. Auch anhaltende Phasen von Angst und Niedergeschlagenheit oder Interessenverlust bis hin zu Antriebsschwäche sollten ärztlich abgeklärt werden. Gerade im Frühling sind die Risiken groß. Während sich das Leben fröhlich nach draußen verlagert, verzeichnen Menschen mit einer Depression oft einen Tiefpunkt ihrer Stimmungslage. Wird die Umwelt als energiegeladen und beschwingt erlebt, nehmen die Menschen das Defizit durch ihre Depression noch stärker wahr. Die Corona-Pandemie und ihre Folgen belasten die Menschen sehr stark. Eine Zunahme der psychischen Erkrankungen wird prognostiziert und könnte gerade im Frühling ein großes Risiko sein.

Doch Hormone und Licht sind nicht das Einzige, was uns in Frühlingslaune versetzen kann. Mit dem Wechsel der Jahreszeit liegt auch ein spezieller Duft in der Luft. Dieser Geruch ist oft der Anlass genug, um plötzlich in romantischen Erinnerungen zu schwelgen. Viele nehmen an, dass es sich bei dieser zarten Brise um den Geruch der ersten Blüten handeln muss. Jedoch täuscht diese Wahrnehmung, da es sich in Wirklichkeit um den modrigen Geruch des Mooses und des Laubes handelt. Die Mischung aus Blättern und Moos beginnt durch das vermehrte Sonnenlicht im Frühling zu faulen und ist somit die Ursache des sonderbaren Geruchs, den wir als angenehm empfinden“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Grundsätzlich erleben sich viele Menschen als aufgeschlossener. Sie strahlen von innen heraus. Aber es gibt eben auch die anderen, die genau das nicht können und deren Seele am Boden bleibt.“ Viele Psychologen vermuten, dass die Corona-Pandemie für diese Menschen wie ein Brandbeschleuniger wirkt. Dabei ist es gerade jetzt wichtig, Frühlingsgefühle zu aktivieren. „Hilfreich sind Bewegung, gesundes Essen, aber auch Frühlingsblumen in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten. Das Sprichwort ‚Alles neu macht der Mai‘ lässt sich durchaus mit einer Wohnungsrenovierung oder neuen Möbeln bereits im März umsetzen. Positiv ist das Neue, der Aufbruch - und die damit verbundene Energie. Fangen Sie einfach mal an!“ anja

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



## Küchenstudio

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

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73+75!



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

**45549 Niedersprockhövel Hauptstraße 71**  
Telefon 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

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



Wir machen Ihr Haus trocken

## Berkermann Bauelemente GmbH



Kirchweg 8  
45549 Sprockhövel  
02324-971885  
02324-971886  
info@berkermann-bauelemente.de  
www.berkermann-bauelemente.de

**Unsere Leistungen:**

> Weru Fenster und Türen	> Renz Briefkästen
> Abus Sicherheit	> Hörmann Produkte
> Neher Insektenschutz	> Bauschlosserei
> Warema Markisen	

## Sicherheitskooperation Ruhr

Landes- und Bundespolizei, Ruhrgebietskreise und -städte sowie der Zoll – im Kampf gegen Clankriminalität wollen diese Behörden zukünftig gemeinsam Informationen sammeln und bündeln, Einzelfälle entschieden verfolgten, Empfehlungen erarbeiten und Strategien auf den Weg bringen. Grundlage der breit angelegten Zusammenarbeit ist die Vereinbarung „Sicherheitskooperation Ruhr zur Bekämpfung der Clankriminalität“ – kurz „SiKo Ruhr“. Sie wurde von Olaf Schade unterschrieben. „Mit dem Ennepe-Ruhr-Kreis gewinnen wir einen weiteren Partner“, betonte Joachim Eschemann als Leiter der vor einigen Monaten in Essen eingerichteten Dienststelle. pen

## Den Nagel auf den Kopf getroffen

**Eine Alltagssituation: vorsichtshalber hatte der Autofahrer eine andere Autobahn gewählt, um nicht in den morgendlichen Stau zu geraten. Als die Verkehrsdurchsagen durchs Radio kamen, wusste er, er hatte mit seiner Entscheidung „den Nagel auf den Kopf getroffen“.**

Geschick und ein Hammer waren sicher immer schon vonnöten, um nicht den Daumen, sondern einen Nagel genau auf seinem Kopf zu treffen. Für den Ursprung dieser Redensart reichte es aber nicht. „Den Nagel auf den Kopf treffen“ leitet sich vielmehr aus dem Schießsport im 16. Jahrhundert ab. Damals befand sich nämlich ein Nagel im Mittelpunkt der historischen Zielscheiben. Zum einen wurde die Scheibe an ihm aufgehängt, zum anderen stellte er auch das eigentliche Ziel dar. Prallte der Bolzen einer Armbrust oder der Pfeil eines Bogens an ihm ab, hatte der Schütze „den Nagel auf den Kopf getroffen“. Heutzutage stellt ein schwarzer Kreis den Mittelpunkt einer Zielscheibe dar. Der Schütze freut sich natürlich, wenn er „ins Schwarze getroffen“ hat – auch im übertragenen Sinne.

**Viele Redewendungen stammen aus dem Schießsport**

Im Alltag lassen sich weitere Redewendungen finden, die auf den Gebrauch von Armbrust und Bogen vor vielen hundert Jahren zurückgehen. Sie glauben es nicht? „Weit gefehlt!“ ... wie auch ein Schütze, der sein Ziel weit verfehlt hat. Wer jedoch „den Bogen überspannt“, zieht die Sehne seines Bogens so stark zurück, dass sie reißt. Sinnbildlich stehen die Worte für „zu viel riskieren“ oder „Grenzen überschreiten“. Dadurch schießt man ganz klar „übers Ziel hinaus“. Um den besten Schützen in ihren Reihen zu ermitteln, wird bei den Schützenvereinen auch heute immer noch ein hölzerner Vogel auf einem Pfahl befestigt und Stück für Stück heruntergeschossen. Derjenige, der zum Schluss das letzte Stück trifft – „hat den Vogel abgeschossen“. Der Ausdruck steht sinnbildlich für „einen großen Erfolg sorgen“ – oder auch etwas Unpassendes oder Peinliches tun. Wer das wiederum nicht bekommt, hat offensichtlich „den Schuss nicht gehört.“ dx



Foto und Cartoon: Bigstock

**INFO**

Wer „Nägel mit Köpfen“ macht, geht eine Sache bekannterweise konsequent an. Diese Redewendung entstammt der Zeit, in der Nägel noch von Nagelschmieden in Handarbeit gefertigt wurden. Minderwertige Nägel ohne Köpfe ließen auf ungeschicktes Arbeiten schließen. Zielscheiben wurden jedoch nur an qualitativ guten Nägeln aufgehängt.

## Drittanbietersperre schützt vor Abzocke

In der letzten Ausgabe hatte IMAGE über Abzocker-Maschen am Telefon berichtet. Wichtig: bei unbekanntem Anrufen auch auf einfache Fragen wie „Spreche ich mit Herrn/Frau XY?“ oder „Hören Sie mich?“ möglichst nie mit einem klaren „Ja“ antworten, sondern allenfalls mit „Am Apparat“ oder „Ich höre Sie“. Das „Ja“ wird oft als Zustimmung für einen Abo-Vertrag in einen angeblichen Ton-Mitschnitt reingeschnitten. Eine gute Alternative ist: am besten gleich auflegen. Eine Drittanbietersperre bei Ihrem Mobilfunkanbieter kann Ärger und Kosten vermeiden. Eine weitere Gefahr lauert durch „Clickjacking“. Dabei erscheint unerwünschte Werbung auf dem Smartphone. Die Werbung lässt sich zwar mit einer Schaltfläche wieder schließen. Diese ist aber möglicherweise so programmiert, dass sie im Hintergrund den „Kaufen-Button“ eines Drittanbieters aktiviert. Abos können gerne mal 9,99 Euro pro Woche kosten und werden über die Handyrechnung abgerechnet, fällt dort aber oft nicht auf. Tatsächlich sieht die Rechtslage nach den Vorgaben der Bundesnetzagentur als Regulierungsbehörde für Telekommunikation so aus, dass ein Vertrag erst dann wirksam zustande kommt, wenn ein Interessent einen eindeutigen Button wie „Zahlungspflichtig bestellen“ drückt. Das funktioniert – solange Nutzer nicht unbemerkt auf andere Seiten umgeleitet werden.

**Was tun gegen unerwünschte Abos?**

Der Handynutzer kann vorbeugen und mit wenig Aufwand eine Drittanbietersperre bei seinem Mobilfunkanbieter einrichten lassen. Drittanbieter, wie z. B. Abo-Betreiber, können dann die Mobilfunknummer nicht mehr identifizieren und die Abogebühren in Rechnung stellen. Der Schutz gilt auch für Handys mit Prepaid-Tarifen und für alle, die ohne SIM-Karte im WLAN surfen. Beantragt werden kann die Drittanbietersperre beim Mobilfunkbetreiber per Brief oder Mail, über die Kunden-App oder das Kundenportal. Die Sperre kann meist pauschal oder auch nur für bestimmte Themen wie „Abo“, „Erotik“ oder „Software“ eingerichtet werden. Mobilfunkanbieter, die keine Mobilfunkgarantie geben, sind im Missbrauchsfall verpflichtet, die Kosten zu erstatten und unter Umständen Schadenersatz zu leisten. „Mobile Payment“ – das Bezahlen mit dem Smartphone an einem Terminal – ist auch mit einer Drittanbietersperre weiterhin möglich.

## AVU Top-Lokalversorger

### Kunden schätzen lokales Engagement

Das passt zum Verständnis der AVU als Heimatmacher: Das Energie-Unternehmen aus Gelvesberg ist zum elften Mal als TOP-Lokalversorger ausgezeichnet worden. Auch als Wasserversorger gab es wieder das Siegel des Energieverbraucherportals. „Über die eigentliche Versorgung mit Strom, Gas und Trinkwasser hinaus wird es für Deutschlands Energieversorger zunehmend wichtiger, auch lokales Engagement zu zeigen“, erklärt Dr. Uwe Pöhls vom Energieverbraucherportal. Und AVU-Vorstand Uwe Träris meint: „Wir freuen uns natürlich, dass die AVU wieder so gut abschneidet. Aus vielen Reaktionen wissen wir, dass unsere Kunden genau dieses Engagement schätzen. Zuverlässige Energieversorgung, gute Servicequalität und eben unser Verständnis als Heimatmacher – das sind wohl die Faktoren für die Auszeichnung.“

Auch in diesem Jahr haben sich wieder zahlreiche Versorgungsunternehmen dem Wettbewerb für das Siegel „TOP-Lokalversorger 2021“ gestellt: 627 Bewerbungen in 4 Sparten wurden geprüft, nach



# Heimattvorteil für mich!

♥

Engagiert,  
ökologisch,  
sicher – und  
von hier.



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

# AVU...

**Ungewolltes Abo – was tun?**

Im Fall des Falles sollte das ungewollte Abo auf der Handyrechnung rausgesucht und bei dem Abrechnungsunternehmen oder dem Abo-Betreiber per Mail oder Brief reklamiert und gestoppt werden. Den Betrag anschließend bei dem Abo-Betreiber und gleichzeitig auch bei dem Mobilfunkbetreiber zurückfordern. Unseriöse Drittanbieter können der Bundesnetzagentur gemeldet werden. Bei Fragen hilft die nächstgelegene Verbraucherzentrale, die auch Musterbriefe entwickelt hat. dx

☒ Verkauf  
☒ Vermietung  
☒ Verwaltung



Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!

BRÜCKNER

IMMOBILIEN

VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF

Tel.: 0 23 24 / 5 37 67

Bruchstr. 45 · 45525 Hattingen





# Einbruchschutz: Sichere Fenster wehren Einbrecher ab



## Einbruchhemmende Fenster sind stabil und belastbar

Vor allem Fenster und Fenstertüren werden von Einbrechern schnell aufgehebelt. Entsprechende Rahmen, Beschläge, Folien und Verglasungen erschweren das deutlich. Wer also die Fenster im Eigenheim erneuert, sollte beim Tausch auf einbruchhemmende Fenster achten. Sind die Fenster noch in Ordnung, lässt sich der Einbruchschutz auch nachrüsten. Der Vorteil einbruchhemmender Fenster und Fenstertüren: Viele Einbrecher brechen den Einbruchversuch ab, wenn sie auf Widerstand stoßen. Angeboten werden Fenster und Fenstertüren in sechs Widerstandsklassen. Der Grad der Sicherheit wird durch die Zugriffszeit und das verwendete Werkzeug bestimmt. RC 1 weist den schlechtesten Einbruchschutz auf, RC 6 dagegen den höchsten. Die Abkürzung RC steht dabei für Resistance Class. Für die Sicherheit des Eigenheims werden Fenster ab einer Widerstandsklasse von RC 2 empfohlen, bei dieser Klasse wird noch auf eine Sicherheitsverglasung verzichtet. Abschließbare Fenstergriffe, hochwertige Beschläge und Kippsicherungen machen den Einbrechern bei einbruchhemmenden Fenstern das Leben schwer.



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



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

telligente Systeme im Smarthome. Sie sind eine gute Ergänzung zu den mechanischen Schutzmaßnahmen an Fenstern und Türen. Damit wird die Anwesenheit der Bewohner vorgetäuscht, Rollläden und Beleuchtung führen automatische Befehle aus. So lassen sich potenzielle Einbrecher in die Irre führen. Zusätzlich lassen sich auch Gefahrenwarnmelder installieren. Sobald einer der Bewegungs- oder Öffnungssensoren einen Einbrecher erkennt, greifen automatisch aktive Abwehrmaßnahmen: Die Rollläden fahren herunter, die Beleuchtung geht an und optionale Außen- und Innenkameras starten eine Fotoserie. Zusätzlich kann eine Benachrichtigungsfunktion per E-Mail eingerichtet werden.

## Förderung für einbruchhemmende Fenster

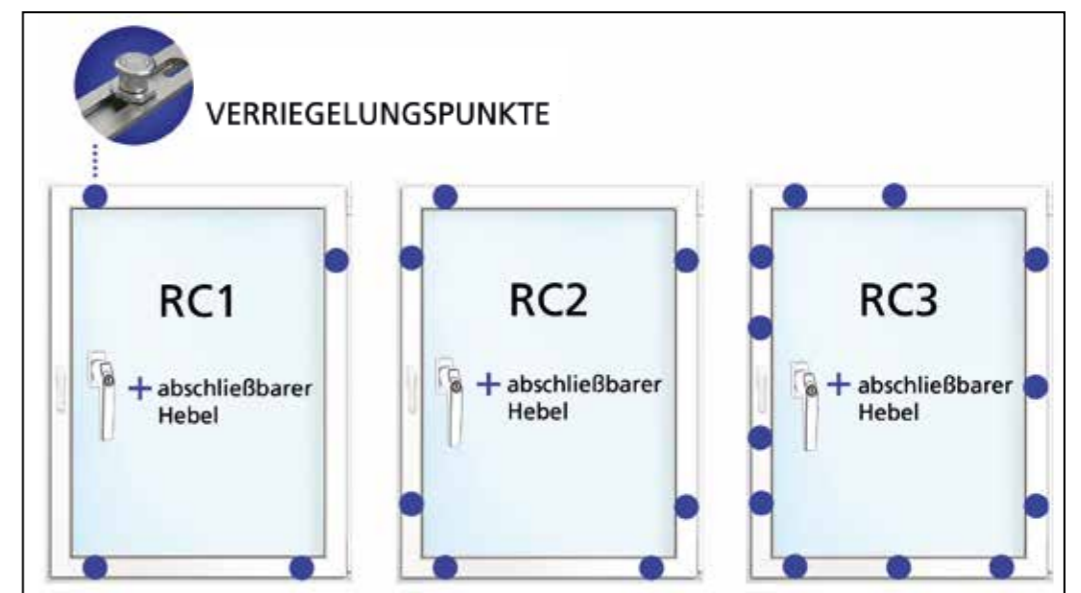
Wer Einbruchschutz an seinen Fenstern und Fenstertüren nachrüsten möchte, sollte sich vorher über die KfW-Förderung informieren. Zuschüsse gibt es sowohl für den Einbau energiesparender und einbruchhemmender Fenster als auch für die Nachrüstung von Einbruchschutz.

Quelle: [Energie-Fachberater.de](http://Energie-Fachberater.de) / VFF

## Nachrüstung von Einbruchschutz am Fenster

Sind die Fenster noch nicht so alt, kann auch eine Aufrüstung der vorhandenen Beschläge infrage kommen, um den Einbruchschutz zu verbessern. Allerdings sind Nachrüstätze für den Fensterrahmen häufig sehr teure Lösungen. Eine weitere und etwas günstigere Nachrüstooption ist es, Ihre Scheibe zusätzlich mit einer Einbruchschutzfolie oder Splitterschutzfolie zu sichern. Auch eine Sichtschutzfolie kann dazu beitragen, dass erst gar nicht der Versuch eines Einbruchs gestartet wird. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz einbruchhemmender Rollläden.

**Sicherheit durch Smarthome-Elemente ergänzen**  
Zusätzliche Sicherheit bieten in-



Einbruchhemmende Fenster: Verriegelungspunkte bei Fenstern der verschiedenen Resistance Class-Stufen

Foto: did-mk/SuperGrip Antrittsch/New Africa - stock.adobe.com



Eine rutschsichere Ausstattung des Badezimmers, vom Bodenbelag bis zur Emallewanne, sorgt für ein sicheres Wellnessvergnügen. Stürze mit oft schmerzhaften Folgen lassen sich somit verhindern. Vorteil: Die Lieblingsbodenplatten können unter optischen und ästhetischen Gesichtspunkten frei ausgewählt werden: [www.supergrip.de](http://www.supergrip.de).



Foto: did-mk/SuperGrip Antrittsch/Monkey Business - stock.adobe.com



Foto: did-mk/Geberit

Dusch-WC für Anspruchsvolle: Topmodelle punkten mit Komfortfunktionen wie automatischer Deckelöffnung, Sitzheizung, Föhn, Orientierungslicht und App-Steuerung. Während Komplettanlagen eine normale WC-Keramik ersetzen, lassen sich Aufsatzgeräte auf die meisten handelsüblichen Keramiken montieren. Infos gibt es unter [www.geberit-aquaclean.de](http://www.geberit-aquaclean.de).

Foto: did-mk/SCHEDEL Bad + Design GmbH



In einem Dampfbad mit integriertem Duschplatz entspannt man in feinem, warmen Nebel, der sich sanft auf die Haut legt. Mit einem Nachrüstbausatz lässt es sich sogar in bereits fertig eingerichteten Badezimmern einbauen. Die Serie Multistar Steam von Schedel bietet vorgefertigte, modulare Dampfkabinen mit Duschplatz in individuellen Größen und Formen. Infos gibt es unter [www.schedel-badinnovation.de](http://www.schedel-badinnovation.de).

# PRIVATE Wellnessoase

Grafik Getty Images



Die Reinigung der Dusche sollte besonders einfach und zügig erledigt werden können, damit der Sanitärbereich in puncto Hygiene immer in einwandfreiem Zustand ist. Bewährt haben sich hier unter anderem Duschen mit einer Ablaufrinne, bei denen die Entwässerung oberflächengeführt verläuft – etwa beim DallFlex-System von Dallmer. Info: [www.dallmer.com](http://www.dallmer.com)

Für einheitlich hohe Qualitätsstandards und eine einfachere Orientierung bei der Möbelauswahl soll in Zukunft das neue Herkunftszeichen „Möbel made in Germany“ sorgen. Hersteller wie Burgbad erfüllen schon heute die strengen und unabhängig geprüften Standards. Von der individuellen Möblierung über Spiegelschränke bis zum Waschtisch erhalten Verbraucher alles aus einem Guss. Mehr Details gibt es unter [www.burgbad.de](http://www.burgbad.de).



Foto: did-mk/Burgbad



## 15.500 Anträge bearbeitet

Rund 15.500 Wünsche auf das erstmalige Ausstellen einer Fahrerlaubnis oder den Umtausch älterer Führerscheine in den EU-Kartenführerschein, auf Verlängerungen für die Berechtigung, Lastkraftwagen lenken zu dürfen, oder Wünsche nach einem internationalen Führerschein gingen 2020 bei der Führerscheinstelle des EN-Kreises ein, rund 1.500 weniger Anträge als im Vorjahr.

### Führerscheinstelle zieht Bilanz von 2020

Mit der Lizenz zum Fahren in der Tasche fielen in den vergangenen zwölf Monaten 621 (Vorjahr 634) Bürger als zu wenig verantwortungsbewusst auf. Sie mussten nach Verstößen den Verlust der Fahrerlaubnis verkraften und wurden durch Gerichte oder die Führerscheinstelle zum Laufen „verurteilt“.

In sechs von zehn Fällen war Alkohol am Steuer die Ursache. Auf den Plätzen folgten Drogen (30 Prozent) sowie Unfallflucht oder Nötigung (10 Prozent). „Allerdings“, weist Götte, auf einen altersspezifischen Unterschied hin, „bei Fahrern bis 25 Jahren ist das Verhältnis von Drogen und Alkohol genau umgekehrt.“

Rund 2.170 Personen erhielten 2020 von der Führerscheinstelle den wenig erfreulichen Hinweis: „Vorsicht mit den Punkten in Flensburg.“ Noch unerfreulicher waren die Nachrichten für 101 (97) Kreisbürger, sie überzogen ihr Konto beim Kraftfahrtbundesamt und mussten ihre Fahrerlaubnis abgeben.

35 (37) „Fahranfänger“ überstanden ihre Probezeit nicht. Völlig unauffällig bewegten sich hingegen die rund 1.500 Jugendlichen, die sich für das begleitete Fahren ab 17 Jahren entschieden hatten. In keinem Fall musste die Fahrerlaubnis widerrufen werden.

Immer wieder erhält die Führerscheinstelle auch Hinweise auf Senioren, bei denen Zweifel an der Fahrtüchtigkeit bestehen. „Rund 250 Meldungen bedeuten in diesem Bereich im Vergleich zu 2019 Konstanz“, zieht Götte auch hier eine Jahresbilanz.

Zwei Änderungen, die 2020 Einzug in das Führerscheinsrecht hielten, hebt er besonders hervor: Zum einen hatte der Bund beschlossen, erfahrenen Autofahrern das Führen von Motorrädern bis 125 ccm auf vergleichsweise einfache Art zu ermöglichen. Zum anderen kann der Führerschein der Klasse AM in Nordrhein-Westfalen jetzt bereits von 15-Jährigen gemacht werden.

„Das Angebot, mit wenigen Stunden Theorie und Praxis aber ohne Prüfung auch auf ein Zweirad mit maximal 125 Kubik steigen zu dürfen, wird gut angenommen. Demgegenüber zeigen die 15-Jährigen nur wenig Interesse am Führerschein der Klasse AM (u. a. 50er Roller). Hiervon haben wir im letzten Jahr insgesamt und altersübergreifend nur 120 ausgegeben“, so Götte.

Hinter den Beschäftigten der Führerscheinstelle liege ein bewegtes Jahr mit zahlreichen Corona-Sonderregeln vor allem für Berufskraftfahrer und Ausnahmesituationen für die Fahrschulen inklusive Nebenwirkungen für die Behörde.

Und auch für die kommenden Wochen und wohl auch Monate sei man vom eigentlich gewohnten Standard – einfach vorbeikommen und Angelegenheit in wenigen Minuten erledigen – noch weit entfernt. „Bis auf weiteres geht ohne vorherige Terminvereinbarung leider nichts. Mit diesem Verfahren können wir die Zahl der Besuche steuern und Mitarbeiter und Bürger schützen“, so Götte. pen



Straßenverkehrsamt – Die Führerscheinstelle der Kreisverwaltung ist Teil des Straßenverkehrsamtes und in der Hattinger Str. 2a in Schwelm zu finden. Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis



Von Januar an ist die anrechenbare Pendlerpauschale gestiegen und stellt damit das Gegenstück zu den verteuerten Kraftstoffen dar. Ab dem 21. Kilometer für die einfache Fahrt zur Arbeit dürfen nun 35 Cent statt der bisher üblichen 30 Cent je Kilometer angesetzt werden.

## Zahlreiche Verschärfungen Neuerungen für Autofahrer und Besitzer

**Ob Versicherungen für Kraftfahrzeuge, Erhöhung der Pendlerpauschale oder steigende Spritpreise: Die neuen Regelungen sehen zahlreiche Verschärfungen im Straßenverkehr vor. Das sind einige der Neuerungen für Autofahrer und Fahrzeugbesitzer seit Anfang des Jahres. Eine der wichtigsten vorab: Benzin und Diesel sind teurer geworden.**

Seit Anfang Januar wurden die Preise für Benzin und Diesel deutlich angehoben. Zum einen stiegen sie, weil die im Juli vorigen Jahres gesenkte Mehrwertsteuer wieder auf 19 Prozent angehoben wurde. Zum anderen hat der Bundestag ein Gesetz verabschiedet, das ein Plus für den Klimaschutz vorsieht. Damit sollen Benzin und Diesel nun teurer werden, wobei für Benzin sieben Cent und für Diesel acht Cent je Liter vorgesehen sind. Die Regierung möchte damit eine Verringerung der klimaschädlichen fossilen Kraftstoffe bewirken.

### Pendlerpauschale

Die Erhöhung der Pendlerpauschale solle Autofahrer entlasten, die lange Anfahrtswege zu ihrem Arbeitsplatz haben. Von Januar an ist daher die anrechenbare Pendlerpauschale gestiegen und stellt damit das Gegenstück zu den verteuerten Kraftstoffen dar. Ab dem 21. Kilometer für die einfache Fahrt zur Arbeit dürfen nun 35 Cent statt der bisher üblichen 30 Cent je Kilometer angesetzt werden. Diese anrechenbaren Werbekosten bleiben bis zum 20. Kilometer einfache Strecke aber auf 30 Cent bestehen. Geringverdiener bekommen darüber hinaus eine Mobilitätsprämie zugestanden, diese bietet weitere Steuervorteile. Im Januar dann ist die Pendlerpauschale auf 38 Cent je Kilometer gestiegen.

### Typklasseneinstufung

Neu geregelt ist auch die Typklasseneinstufung, die für die Berechnung der Kfz-Versicherung maßgeblich sind. Davon betroffen sind in Deutschland mehr als elf Millionen Autofahrer. Rund 6,1 Millionen müssen sich mit höheren Einstufungen abfinden, etwa 4,6 Millionen profitieren von der Neuregelung und werden in für sie bessere Typklassen eingestuft. Bittere Pille für alle Besitzer von Spritschluckern: Fahrzeuge mit hohem Verbrauch werden nun mit einer höheren Kfz-Steuer belastet. Für neu zugelassene Pkw gilt nun, dass sie die Abgasnorm Euro 6d-ISC-FCM zu erfüllen haben. Das bedeutet, dass sie im Durchschnitt nicht mehr als 95 g/km CO<sub>2</sub> ausstoßen dürfen. Der Verbrauch eines Dieselfahrzeugs liegt damit bei rund 3,6 Litern pro 100 km, bei einem Benziner sind es höchstens 4,1 Liter auf 100 km. Die Hersteller müssen mit Strafzahlungen rechnen, wenn ihre Fahrzeuge diese Werte übersteigen. Der Wert soll bis 2030 sogar noch weiter reduziert werden, geplant sind weitere 37,3 Prozent. Gutschild.de

## Jazz im „Autobest“-Finale

Honda-Modell hat effizientes Hybridsystem

Beim Wettbewerb „Best Buy Car of Europe“ im Rahmen von „Autobest 2021“ ist der „Honda Jazz e:HEV“ ins Finale gekommen. Er ist einer von sieben Finalisten für die Auszeichnung in der Klasse „Best Buy Car of Europe“. Das Modell zeichnet sich aus durch ein Hybridsystem für effiziente Performance und direktes Ansprechverhalten, ferner durch modernes Design und ein intelligentes Raumkonzept.

Mit seinem serienmäßigen Hybridantrieb kommt dem Jazz eine entscheidende Rolle zu: Honda plant, bis 2022 alle Volumenmodelle zu elektrifizieren. Nach dem HR-V 2016 und dem Civic 2018 steht mit dem Jazz bereits zum dritten Mal ein Honda Modell im „Autobest“-Finale. Eine Jury aus 31 europäischen Fachjournalisten kürt den Gewinner, der ein stimmiges Gesamtpaket bieten muss und damit möglichst viele Kunden in Europa ansprechen soll.

### Zwei kompakte Elektromotoren

Der neue „Jazz e:HEV“ und der in Crossover-Optik gehaltene „Jazz Crosstar e:HEV“ verbinden ein zeitgemäßes Design mit fortschrittlichem Antrieb. Als Teil der neuen „e:Technologie“-Markenfamilie ist der Jazz eines von sechs elektrifizierten Honda-Modellen, die bis 2022 in Europa auf den Markt kommen.

Das „e:HEV“-Hybridsystem im Jazz besteht aus zwei kompakten Elektromotoren, einem 1,5-Liter DOHC i-VTEC Benzinmotor, einer Lithium-Ionen-Batterie und einem Direktantrieb mit intelligenter Steuereinheit. Das harmonische Zusammenspiel aller Komponenten sorgt für ein sanftes und zugleich direktes Ansprechverhalten. Neben dem Antrieb punktet die jüngste Modellgeneration des Jazz mit einem intelligenten Raumkonzept und bietet hohen Komfort.

### Verbrauch nach „1999/94/EG“

Der Kraftstoffverbrauch des „Jazz e:HEV“ in Liter je 100 Kilometer: innerorts 2,5 bis 2,4; außerorts 4,3; kombiniert 3,7 bis 3,6. CO<sub>2</sub>-Emission in Gramm pro Kilometer: 84 bis 82. Kraftstoffverbrauch des „Jazz e:HEV Crosstar Executive“: innerorts 2,7; außerorts 4,6; kombiniert 3,9. CO<sub>2</sub>-Emission: 89. Alle Werte richten sich nach „1999/94/EG“.

Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und zur offiziellen spezifischen CO<sub>2</sub>-Emission neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO<sub>2</sub>-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen“ entnommen werden, der an allen Honda-Verkaufsstellen und bei „DAT Deutsche Automobil Treuhand GmbH“, Hellmuth-Hirth-Straße 1, 73760 Ostfildern, unentgeltlich erhältlich ist.



Das „e:HEV“-Hybridsystem im Honda Jazz besteht aus zwei kompakten Elektromotoren, einem 1,5-Liter DOHC-i-VTEC-Benzinmotor, einer Lithium-Ionen-Batterie und einem Direktantrieb mit intelligenter Steuereinheit. Das bedeutet ein sanftes und zugleich direktes Ansprechverhalten.

## Ihr HONDA-Partner für Bochum und den EN-Kreis



JAZZ CROSTAR JAZZ Honda e  
Honda e:TECHNOLOGY

## Die neue Elektro-Mobilität von Honda. Ab sofort bei uns!

Kontaktieren Sie uns, um Ihren ganz persönlichen Termin zum Kennenlernen zu vereinbaren.

Kraftstoffverbrauch Jazz Hybrid in l/100 km: innerorts 2,7-2,4; außerorts 4,6-4,3; kombiniert 3,9-3,6; CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 89-82. Stromverbrauch Honda e in kWh/100 km: kombiniert 17,8-17,2; CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: kombiniert 0. Abbildungen zeigen Sonderausstattung.



## Autohaus Drössiger e.K. Ihr Honda-Vertragshändler in Bochum

Hattinger Straße 983 · 44879 Bochum-Linden/Stadtgrenze Hattingen  
Telefon 02 34/94 20 60 · E-mail: info@honda-droessiger.de

Internet: www.honda-droessiger.de



HU/AU täglich!

## Für alle Fabrikate. Werkstatt geöffnet!

autohaus KOHLMANN  
seit 1933

Autohaus Kohlmann GmbH & Co. KG  
Wittener Straße 216 · 45549 Sprockhövel  
Tel.: 0 23 39/12 05 80 · www.kohlmann.de



## Frühlingsgefühle trotz winterlichem Schmuddelwetter

Waldspaziergänge und Wanderungen werden in der Isolation, die uns die Pandemie auferlegt, attraktiver und immer mehr Menschen interessieren sich dafür, was sie bei ihrer Erholung in der Natur sehen und hören. Im Moment sind das Trommler, Heuler und Segler, aber auch die ersten Sängler lassen sich vernehmen.

Ein besonderes Naturerlebnis bieten jetzt, vor allem früh morgens oder abends nach Einbruch der Dämmerung, Eulen mit ihren Balzgesängen. „Derzeit ist besonders der Waldkauz aktiv“, sagt Vogelkundler Thomas Griesohn-Pflieger vom NABU in Hattingen. „Während die Eulen, leider nur bei ruhigem Wetter, mit ihrem Gesang beeindruckend, versuchen Greifvögel tagsüber mit akrobatischen Balzflügen zu imponieren. Die länger werdenden Tage bringen auch andere Vögel in Hochzeitsstimmung, so ist der Buntspecht mit seinem lauten Trommeln weit zu hören“, erklärt der Vogelexperte weiter.

Das schaurig-schöne „schuu-hu-huuuu!“ – vielen Menschen auch aus Nachtszenen in den Fernseh-Krimis bekannt – schallt jetzt während der Dämmerung wieder durch die Parks, Wälder und großen Friedhöfe mit altem Baumbestand. Urheber dieses Gesangs ist Europas häufigste Eulenart, der Waldkauz. Er ist der erste, der mit der Frühjahrsbalz beginnt. Aber auch andere heimische Eulen, wie der große Uhu oder der kleine Steinkauz, sind bereits aktiv. „Früher als viele andere Vogelarten beginnen die Eulen dann meist im März, Uhu und Waldkauz gelegentlich schon im Februar mit der Brut. Sie gewinnen damit wertvolle Zeit für die Jungenaufzucht.“



## Frühblüher – erste Farbtupfer kündigen Frühling an

Es sind wahre Lichtblicke in der dunklen Jahreszeit – im Januar zaubern Schneeglöckchen, Alpenveilchen und Christrose Farbleckse in Gärten und Parks. Im Februar gucken Adonisröschen, Krokus und Nieswurz neugierig hervor und Hyazinthe, Primel, Osterglocke, Schwertlilie und Veilchen folgen im März. Doch warum suchen sich diese Blumen die kalte unwirtliche Zeit für ihre Blüte aus?

Die Gründe sind verschieden: ihre natürlichen Standorte finden viele Frühblüher häufig im Schatten von Wäldern. Ihnen bleibt somit nur die Zeit für ihre Blüte, bis die Bäume über ihnen ihr Laubdach ausgebildet haben und dann die Sonneneinstrahlung einschränken. Andere Blumen haben ihre Heimat in den Bergen. So haben sich zum Beispiel Narzissen und Tulpen über lange Zeit an eine kurze Vegetationsperiode zwischen kalten Wintern und trockenen Sommern zur Ausbildung von Früchten und Samen angepasst. Ihre Samen enthalten sehr viel Stärke und sind so widerstandsfähig gegen Frost. Narzissen bauen auf Schleimstoffe und Schneeglöckchen auf Salze zum Schutz gegen grimmige Kälte. Kaum erreichen die ersten Sonnenstrahlen den Boden, beginnt die innere Uhr der Blumenzwiebeln zu ticken.

Da die Frühblüher so früh im Jahr nicht genügend Kraft aus der Umwandlung des Sonnenlichts gewinnen können, ziehen sie ihre Energie aus ihren Knollen, Rhizomen (Wurzelstöcke) und Zwiebeln. Damit die Zwiebeln aber ihrerseits nicht in kargen Zeiten von hungrigen Tieren

gefressen werden, haben sie scharfe Geschmacks- oder gar Giftstoffe zur Abwehr entwickelt.

Die Menschen wollen nach der dunklen und beschaulichen Advents- und Weihnachtszeit natürlich gerne wieder Farbpunkte auf Balkon und Garten sehen. Um schon mal an dem Frühling zu schnuppern, werden neben den Klassikern Schneeglöckchen, dem pflegeleichten und robusten Alpenveilchen, Krokus, Hyazinthen, Narzisse und Tulpen auch gerne Ranunkeln, die vielfältig einsetzbaren Primeln und die in vielen Farben blühenden Stiefmütterchen ausgewählt. Nicht so bekannt ist der rotblühende Türkische Mohn, der sogar eine Höhe von bis zu einem Meter erreicht.

Im Handel sind vorgetriebene Blumenzwiebeln erhältlich, die sich im Blumenkasten oder Blumentopf zu schönen Blüteninseln arrangieren lassen. Verschiedene Zwiebelarten können kombiniert und in unterschiedlichen Farben oder Ton-in-Ton gepflanzt und zusätzlich mit kleinen Ästen und Moos dekoriert werden.

Im Bereich der Gehölze sorgen die Winter-Kirsche, der Duft-Schneeball und die Zaubernuss für erste schöne Lichtblicke.

Im März ziehen Magnolie und Forsythie nach. Bei den Bäumen sind vor allem Erle, Hasel, Ulme und Weide früh am Start, um den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.



Die Balz der Greifvögel ist im Gegensatz zu der der Eulen gut sichtbar. „Mäusebussard und Habicht sind bei gutem Wetter beispielsweise über den Wäldern des Hügellandes bei akrobatischen Balzflügen zu sehen. Auffällig ist der ‚Girlandenflug‘ der Bussarde. Sie stürzen aus der Höhe nach unten, fangen sich ab und steigen wieder hoch. Das geht über mehrere Kilometer so.“ Die Vögel demonstrieren so ihren Besitzanspruch an das Revier. Auch bei den Wanderfalken, einziger Brutplatz in Hattingen am Hochofenkamin des Industriemuseums, herrscht Hochzeitsstimmung. „Der Falkenmann beweist seine Fähigkeit eine Familie zu versorgen, in dem er seiner Angebeteten Beute, geschlagene Vögel, überreicht.“

Auch die heimischen Spechte wie Bunt- und Schwarzspecht werden durch die länger werdenden Tage in Balzstimmung versetzt. Sie machen durch das charakteristische Trommeln an hohlen Ästen und Stämmen auf sich aufmerksam. In den Gärten lassen jetzt auch Meisen, Rotkehlchen und bald auch Zaunkönig und Heckenbraunelle die ersten Gesangsstrophen hören.

Info: Thomas Griesohn-Pflieger  
 Naturschutzbund Deutschland  
 Ortsgruppe Hattingen  
 Telefon 01732818377

Fotos: Nabu Hattingen, Thomas Griesohn-Pflieger – Mäusebussard, Uhu





**Wir haben Sie alle!**  
Und den Service dazu.






Besuchen Sie uns!  
**G. Dammertz**  
 Motor- und Gartengeräte  
 Wittener Straße 192  
 45549 Sprockhövel-Hiddinghausen  
 Telefon (0 23 39) 45 17



Fotos: Bigstock



**Starten Sie mit uns in den Frühling!**

Wir bieten Ihnen zu jeder Jahreszeit ein breites Sortiment hochwertiger Containerpflanzen auf 1,2 ha Verkaufsfläche.

**Beste Qualität und fachliche Beratung sind in unserer Baumschule selbstverständlich!**

**Bommerholzer Str. 98 • 58456 Witten-Bommerholz**  
 Tel.: 0 23 02/ 66 05 0 • Fax: 0 23 02/7 13 30 • Mo.-Fr. 8-18 Uhr • Sa. 8-14 Uhr  
 Internet: [www.bommerholzer-baumschulen.de](http://www.bommerholzer-baumschulen.de)




...viel mehr Natur erleben!



## Bürgerservice im Coronastress - alles gerade nicht so einfach

Mehr Homeoffice ist das Gebot der Stunde. Zumindest da, wo es geht. Aber wo genau geht es und wann stauen sich einfach nur Arbeitsaufgaben, die nicht mehr abgearbeitet werden können? Auch in den Verwaltungen ist das ein wichtiges Thema.

Lockdown und Einschränkungen, Homeoffice und Home-schooling, digitale Überlastungen – all das sorgt für Unmut beim Bürger. Stundenlange Warteschleifen am Telefon, nicht erledigte Ummeldungen des Wohnsitzes, Schwierigkeiten bei der Verlängerung des Personal- oder Parkausweises. Die Flut der Anfragen scheint einem Tsunami zu gleichen, den man abarbeiten muss.

Marcus Filsch, Leiter des Hattinger Bürgerbüros, weiß davon ein Lied zu singen. Er erklärt: „Aufgrund der arbeitsschutzrechtlichen Bestimmungen in der aktuellen Pandemielage in Verbindung mit dem Schichtbetrieb zur Vermeidung der Ansteckungsgefahr können wir im Lockdown nur maximal drei Schalter im Bürgerbüro betreiben und das auch nur dann, wenn niemand krankheits- oder urlaubsbedingt ausfällt. Zum Vergleich: Vor der Corona-Pandemie waren die Mitarbeiter im Bürgerbüro ohne Terminvergabe mit bis zu fünf Schaltern plus Infotheke im Einsatz. Zutritt zum Bürgerbüro erhalten derzeit nur Bürger, die im Vorfeld einen Termin vereinbart haben. Seit August letzten Jahres liegen die durchschnittlichen Vorlaufzeiten zwischen vier und zehn Wochen. Momentan pendelt es sich bei drei bis vier Wochen ein.“ Zwischenzeitlich war auch eine Online-Terminvergabe aus EDV-technischen Gründen – die Betreibersoftware war ausgelaufen – nicht möglich: Termine wurden über die Telefonnummer 204-4105 gebucht. Und der Andrang war groß. „600 Anrufe pro Woche und entsprechende Wartezeiten sind keine Seltenheit.“ Und gerade weil der Andrang groß ist, können nur Dinge bearbeitet werden, die in dem Sinne wichtig sind und keinen Aufschub dulden. Ein Ausweis der erst in fünf Monaten abläuft, begründet jetzt noch keine Terminvergabe, sondern frühestens sechs bis acht Wochen vor-



Geduld ist das Gebot der Stunde, wenn die Bürgerschaft in den Bürgerbüros der Städte etwas zu erledigen hat. Aufgrund der Pandemie sind oft nicht alle Mitarbeiter vor Ort und der Besuch nur mit Termin möglich. Und die Termine sind schnell ausgebucht. Foto: Pielorz

her. „Auch alle Dienstleistungen, die auf schriftlichem Wege oder bei der Kreisverwaltung erledigt werden können, bieten wir kapazitätsbedingt derzeit nicht vor Ort an. Die Verlängerung von Anwohnerparkausweisen beispielsweise kann aber auch schriftlich mittels eines Vordrucks aus unserem Online-Portal erfolgen. Das wird auch von Bürgern in großem Umfang wahrgenommen. Gelbe Säcke bzw. Müllsäcke werden im Rathaus ausgegeben“, erklärt Filsch weiter. Auch nach dem Lockdown wird der Andrang groß sein.

### Nicht alle Publikumsplätze können besetzt werden

Vermutlich sind viele Ausweise und Pässe eher abgelaufen, als sie bearbeitet werden können. „Das liegt aber daran, dass alle alten grünen Plastikausweise zum 31. Oktober 2020 nach zehn Jahren Gültigkeit abgelaufen sind und nicht verlängert werden können. Die Stadt Hattingen hatte bereits im Frühjahr 2020 auf der Website darauf hingewiesen und die Bürger gebeten, dies rechtzeitig einzuplanen. Dann ist leider Corona dazwischengekommen. Insofern ist auch in Zu-

kunft mit erheblicher Nachfrage zu rechnen, die vom Bürgerbüro personell nicht zeitnah bedient werden kann.“ Terminprobleme gab und gibt es auch im Nachbarort Sprockhövel. Hier wurde der Publikumsverkehr im Lockdown ebenfalls eingestellt. Seit ein paar Wochen hat das Bürgerbüro wieder geöffnet. In Hasslinghausen nutzte man die Lockdownzeit für eine Renovierung der Räume. Aus Gründen des Infektionsschutzes bittet die Stadtverwaltung die Bürgerschaft jedoch, die Dringlichkeit ihrer Anliegen zu prüfen und genau abzuwägen, ob diese nicht auch zu einem späteren Zeitpunkt erledigt werden könnten. Ohne Termin gibt es nach wie vor keinen Zugang zum Rathaus. Terminvereinbarung an die Bürgerbüros: Bürgerbüro Niedersprockhövel: 02339 917-413, -414, -415; Bürgerbüro Hasslinghausen: 02339 917-213, -214, -215; E-Mail-Adresse allgemein: info@sprockhoevel.de. „Wir sind bemüht, soviel wie möglich für den Bürger machbar zu machen, aber die Umstände der pandemiebedingten Einschränkungen sind mehr als ungunstig“, sagt Marcus Filsch und

ergänzt für Hattingen: „Richtig ist aber auch, dass ich in Hattingen – im Gegensatz zu den meisten anderen Verwaltungen – trotz Corona durchgängig Leistungen über den Bürgerschalter angeboten habe und das auch in den vielen Monaten, als andere Bürgerbüros und Meldeämter komplett geschlossen waren.“ Auch das Bürgerbüro im Wittener Rathaus hat viel zu tun. Montag, Dienstag und Donnerstag, 8 bis 17 Uhr, ab 13 Uhr nur nach vorheriger Terminabsprache sowie Mittwoch und Freitag von 7.30 bis 13 Uhr kann man die Mitarbeiter erreichen. Ein Termin kann aber auch über ein Online-Formular gemacht werden. Telefonisch sind die Mitarbeiter unter den Rufnummern (02302) 581-0 und -1234 erreichbar. Wer in Witten beispielsweise seinen Personalausweis verlängern will, muss beachten: Aufgrund der derzeitigen Situation ist eine persönliche Vorsprache ohne Termin zurzeit bis auf weiteres leider nicht möglich. Termine werden nur für vier Wochen im Voraus vergeben. Leider sind die verfügbaren Termine daher sehr schnell ausgebucht. anja

## STERBEHILFE

### Hälfte berichtet von Hilfe Sterben: Ärzte und Pfleger nehmen Stellung

Erstmals haben insgesamt rund 5 000 Ärzte und Pfleger in dieser Form zum Thema Sterbehilfe Stellung genommen: Die Hälfte der Ärzte und ein Drittel der Pfleger berichten von Fällen der passiven und indirekten Sterbehilfe; aktive Sterbehilfe und assistierter Suizid kommen dagegen nur sehr selten vor.



Professor Dr. Karl Beine

Das sind die Hauptaussagen einer Studie von Professor Dr. Karl Beine, emeritierter Lehrstuhlinhaber für Psychiatrie der Universität Witten/Herdecke. Die Studie ist aktuell in der „Deutschen Medizinischen Wochenschrift“ erschienen. „Zwischen den Themenfeldern Sterbehilfe, assistierter Suizid, Tötung auf Verlangen und Patiententötungen kommt es immer wieder zu Abgrenzungsproblemen. Das Bundesverfassungsgericht hat im Februar 2020 geurteilt, dass Menschen, die frei entscheiden können, für ihren Suizid auch die Hilfe von Dritten in Anspruch nehmen dürfen. Für Ärzte und Pfleger in den Kliniken sind Grenzsituationen häufig und belastend, und um die ging es in der Studie“, sagt Dr. Karl Beine. Er hat in seiner Befragung unterschieden zwischen passiver Sterbehilfe, indirekter Sterbehilfe, assistiertem Suizid und aktiver Sterbehilfe.

### In Benelux-Staaten aktive Sterbehilfe erlaubt

„In den Benelux-Staaten ist auch aktive Sterbehilfe erlaubt, in Deutschland nicht, und die Mehrheit der Ärzteschaft lehnt es auch ab“, erläutert Beine die vorherrschende Meinung. In seiner Umfrage spiegelt sich das bei den Ärzten auch genau so wider, lediglich die Pfleger äußerten teilweise Zustimmung, wenn auch eine aktive Sterbehilfe von Ärzten durchgeführt würde. Über die Hälfte der Pfleger berichtete zudem, dass sie in mindestens einem konkreten Fall der Auffassung gewesen sei, dass aktive Sterbehilfe „um jemanden von seinem Leid zu erlösen“ sinnvoll gewesen wäre. Nur ein Viertel der Ärzte kam zu dieser Haltung.

### Unbeabsichtigt das Leben verkürzt

Über die Hälfte der Ärzte sowie mehr als ein Drittel der Pfleger berichteten für die 24 Monate vor der Befragung von passiver oder indirekter Sterbehilfe, die unbeabsichtigt das Leben verkürzt hat. Diese Art der Sterbehilfe macht über 90 Prozent der berichteten Fälle aus. Aktive Sterbehilfe hatten der Studie zufolge 84 Ärzte in den letzten zwei Jahren ausgeführt und 65 Pfleger. Im Mittel gaben beide Gruppen zwei Fälle von aktiver Sterbehilfe in den zurückliegenden zwei Jahren an. „Besonders angesichts der kontroversen Diskussionen sollte mehr gesichertes Wissen über die Praxis in deutschen Kliniken generiert werden. Die jetzige Studie liefert dazu empirische Befunde.“

### DEFINITION DER BEGRIFFE

**Passive Sterbehilfe** bezeichnet das Zurückhalten einer lebenserhaltenden oder -verlängernden Behandlung wie künstliche Beatmung, Ernährung oder Gabe eines Medikaments nach entsprechender Einwilligung. **Indirekte Sterbehilfe** ist die Gabe eines Medikaments wie Opioide, Benzodiazepine oder Barbiturate zur Schmerzlinderung nach entsprechender Einwilligung, wobei ein Tod nicht gewollt ist, sondern eine in Kauf genommene Folge darstellt. **Assistierter Suizid**, häufig wird „ärztlich“ vorangestellt, bezeichnet die Aushändigung eines Medikaments zur selbstständigen Beendigung des Lebens. **Aktive Sterbehilfe** bezeichnet aktive Handlungen, die eine aktive Beendigung des Lebens beabsichtigen und zum Ziel haben.

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

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



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

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

### JEDER MENSCH IST EINMALIG.

Die Würde Ihres Verstorbenen liegt uns besonders am Herzen.



Auf dem Haidchen 42  
45527 Hattingen-Welper

RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Tel. 0 23 24 - 64 95

BESTATTUNGEN  
**Triestram**

www.triestram-bestattungen.de

## Meist auf Friedhöfen beigelegt Wie die Deutschen bestattet werden wollen

Das „Kuratorium Deutsche Bestattungskultur“ und hat eine deutschlandweit repräsentative Umfrage dem Forschungsinstitut Dimap in Auftrag gegeben zur Frage, wie die Deutschen bestattet werden wollen. Dabei zeigt sich, dass zwar die Mehrheit die Feuerbestattung der Erdbestattung vorzieht (im Jahr 2016 wurden schätzungsweise 64 Prozent der der rund 900 000 Verstorbenen kremiert, die Urnen jedoch mit einem Anteil von weit über 90 Prozent weiterhin auf den rund 32 000 kommunalen und kirchlichen Friedhöfen unseres Landes beigelegt werden).

### Teilflächen in einem Private-Public-Partnership-Projekt

Für 47 Prozent der Befragten spielt es keine Rolle, ob ein Friedhof in öffentlicher, also von der Gemeinde oder von der Kirche geführten Trägerschaft betrieben wird oder von einem privat geführten Unternehmen. Derzeit besteht nur für Institutionen des öffentlichen Rechtes die Möglichkeit, in Deutschland einen Friedhof zu betreiben, allenfalls können Teilflächen in einem Private-Public-Partnership-Projekt durch private Anbieter geführt werden. Bei diesen Flächen handelt es sich meist um pflegefreie Gemeinschaftsgrabanlagen: ein guter Weg, Menschen mit Namensnennung würdevoll auf einem öffentlich zugänglichen Friedhof beizusetzen.

**TIERFRIEDHOF  
WOLKENREISE**

Fam. Stefan Hassel  
Kreftingstraße 1  
45549 Sprockhövel  
Tel. 02324-594764, Fax 594762  
www.tierfriedhof-wolkenreise.de



# Geschäfts- Ausstattung

Briefbogen • Endlossätze • Haftnotizblöcke  
Etiketten • Stempel • Angebotsmappen  
Notizblöcke • Kalender • Formulare  
Prospekte • Kataloge • Mailings  
Autobeschriftung • Schilder • Fahnen  
Werbeartikel • Textilveredelung  
und vieles mehr.

## Jetzt die Zeit nutzen und durchstarten!

Lassen Sie sich beraten  
oder fordern Sie  
unseren Katalog an!



# KATHAGEN

media+kommunikation

Thiestraße 7 | 58456 Witten  
Telefon 023 02/98 38 980 | info@kamk.de

## Beauftragte begrüßen sprachliche Gleichstellung Zeiten gendern sich

Der Duden verwendet zukünftig in seiner Online-Ausgabe nicht nur die männliche Bezeichnung, sondern differenziert. Gleichberechtigt stehen dort jetzt Ärztin und Arzt. Bislang haben die Einträge für die weiblichen Berufsbezeichnungen immer auf die männlichen Pendants verwiesen.

Die Gleichstellungsbeauftragten im Ennepe-Ruhr-Kreis freuen sich über dieses Signal; für sie stellt es einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu mehr Gleichstellung dar. „Eine geschlechtersensible Sprache ist ein Akt der gesellschaftlichen Wertschätzung und die Erkenntnis des Dudenverlags, nicht so tun zu können, als ob es das Gendern nicht gäbe, ist sehr zu begrüßen.“

Diese Entwicklung ist für die Gleichstellungsbeauftragten auch deshalb so relevant, weil Sprache Gedanken und Vorstellungen maßgeblich beeinflusst. Denn: „Ist nur von dem Piloten die Rede, assoziiert man diesen Beruf nur mit Männern. Es gilt, auch durch die Sprache Rollenbilder aufzubrechen. Wenn Frauen nicht explizit benannt, sondern immer nur mitgemeint sind, werden ihre Leistungen in der Gesellschaft nicht sichtbar.“

Die Gleichstellungsbeauftragten im Ennepe-Ruhr-Kreis werben deshalb für einen geschlechtersensiblen Umgang mit der Sprache. Und dies gerade und vor allem auch in diesen Zeiten der Corona-Pandemie. „Also in Zeiten, in denen das Zurückfallen in traditionelle Rollenmuster zu verzeichnen und die sprachliche Sichtbarkeit von Frauen besonders wichtig sind.“

### Stichwort Gleichstellungsbeauftragte im Ennepe-Ruhr-Kreis

Stadt Ennepetal Nina Däumig, Stadt Gevelsberg Christa Hofschroder, Stadt Hattingen Katrin Brüninghold, Stadt Herdecke Evelyn Koch, Stadt Schwelm Dr. Sandra Michaelis, Stadt Sprockhövel Maren Linn van Norden, Stadt Wetter (Ruhr) Ursula Noll, Stadt Witten Cornelia Prill und Ennepe-Ruhr-Kreis Sabine Kerkenberg.

## Teilhabechance verbessert Kreis finanziert Gehörlosenberatung weiter

Sich umfassend informieren und dann eine eigene Entscheidung treffen – was für die meisten Menschen selbstverständlich ist, stellt Gehörlose in vielen Lebenslagen vor Herausforderungen. Um sie dabei zu unterstützen, übernimmt der Ennepe-Ruhr-Kreis für weitere drei Jahre die Betriebskosten der Beratungsstelle für Hörgeschädigte und Gehörlose in Witten.

Die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch, Probleme der Kinder in der Schule, Ärger mit dem Vermieter oder Post vom Amt, die schwer zu verstehen ist: Es sind solche Alltagssituationen, die für gehörlose Menschen ohne Hilfe kaum zu meistern sind. Entsprechend groß ist die Bandbreite der Themen, mit denen sich Betroffene an die Beratungsstelle wenden, die vom Paritätischen Förderverein für soziale Arbeit betrieben wird.

„Manchmal geht es nur um eine Terminvereinbarung mit einem Handwerker, die per Gebärdensprache nun mal nicht möglich ist“, sagt Jan-Philipp Krawinkel, Kreisgruppengeschäftsführer des Paritätischen im Ennepe-Ruhr-Kreis. „Oft muss die Sozialpädagogin in der Beratungsstelle Hintergrundwissen vermitteln, damit Zusammenhänge verständlich werden. Und dann kommt Gesprächsbedarf in persönlichen Krisen hinzu, wie sie auch jeden Menschen ohne Beeinträchtigung treffen können.“

### Schulungen zum Krankheitsbild

So haben sich 2019 insgesamt 189 gehörlose und schwerhörige Menschen aus dem Kreisgebiet an die Beratungsstelle gewandt. Die Sozialpädagogin beriet sie in 964 Fällen persönlich und begleitete sie zu 163 Außenterminen, zusätzlich gab es 560 Videochats. Rund 3 000 Anliegen wurden per E-Mail oder SMS bearbeitet.

„Die Beratungsstelle leistet wichtige Arbeit, indem sie die Teilhabechance und das Selbsthilfepotenzial der Gehörlosen erheblich verbessert“, ist Astrid Hinterthür, Fachbereichsleiterin Soziales und Gesundheit beim Kreis, überzeugt. Zudem unterstützt die Einrichtung Ämter wie beispielsweise das Jobcenter EN im Umgang mit Gehörlosen, nimmt für sie Kontakt auf, erklärt Verhaltensweisen und bietet auch Schulungen zum Krankheitsbild der Gehörlosigkeit an.

### TERMIN VEREINBAREN

Die Beratungsstelle für Hörgeschädigte und Gehörlose befindet sich an der Dortmunder Straße 13 in Witten. Wer einen Termin vereinbaren möchte, wendet sich an Sozialpädagogin Monika Terbeck: E-Mail terbeck@paritaet-nrw.org, Telefon 023 02/2 79 47 73, Handy (auch SMS) 0151/52 27 72 63, Fax 023 02/2 79 47 76.



Sicherheit für die nächsten drei Jahre gibt der Gehörlosenberatung die Vereinbarung, die Landrat Olaf Schade (vorne links) für den Kreis und Jan-Philipp Krawinkel (links), Kreisgruppengeschäftsführer des Paritätischen im Ennepe-Ruhr-Kreis, für den Trägerverein unterzeichnet haben. Dafür trafen sie sich gemeinsam mit dem Vorstandsvorsitzenden Rainer Bücher und Astrid Hinterthür, Fachbereichsleiterin Soziales und Gesundheit, im Kreishaus. Der Termin fand bereits vor Beginn des verschärften Lockdowns statt. Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

## „Wenn Eins mal stirbt, habe ich immer noch Zwei“ Kaninchen und die Zahlentaufe – Konsequente Benennung: ...dreizig... „vierzig“ ...



Sprache und Logik: Bei Zahlen passt das oft nicht zusammen. Foto: Pixabay

Es fällt im Allgemeinen leicht, die Zahl „23“ zu lesen. Doch beobachten Sie sich mal, in welcher Reihenfolge die einzelnen Werte genannt werden. Obwohl bei der 23 die Zwei vor der Drei steht, werden beide Werte von rechts nach links gesprochen. Ist die Zahl groß, wie etwa bei 214924, wird gar mehrmals gesprungen.

Bei Text ist die Lese- und Schreibrichtung bekanntlich von links nach rechts. Was uns seit Kindesbeinen in Fleisch und Blut übergegangen ist, lässt alle, die die deutsche Sprache nicht mit der Muttermilch aufgesogen haben, die Hände über den Kopf zusammenschlagen. Blick in die Geschichte: Der Ursprung der verdrehten (invertierten) Zahlensprache liegt darin, dass die Zahlen aus der germanischen Sprachfamilie deutlich älter sind als die indisch-arabischen Dezimalzahlen. Vor 4 000 Jahren wurden Zahlen noch ins Holz geschnitzt: Striche für die Einser, ein Kreuz für einen Zehner. 23 als IIIXX – da standen die Einser also vorne und wurden als erste genannt, dann die Zehner.

Die indisch-arabischen Zahlen kamen um das 11. Jahrhundert nach Europa. Da die Araber bekanntlich von rechts nach links schreiben, passte die übliche Leserichtung von Zahlen – erst die Einer, dann die Zehner. Adam Ries (1492 bis 1559) – von ihm leitet sich die Redensart „das macht nach Adam Ries(e) soundsoviel ...“ ab –, machte in seinen Werken erste Vorschläge, die Sprechweise von mehrstelligen Zahlen zu ändern, konnte sich aber nicht durchsetzen. Auch Martin Luther (1483 bis 1546) setzte die gebräuchliche Zahlen-Lesart in der Übersetzung der Bibel fort. Bis heute folgen alle mit Deutsch als Muttersprache diesem System.

Auch die Dänen und Niederländer haben nichts geändert – „54“ wird in den Niederlanden „vierenvijftig“ ausgesprochen. Es geht noch komplizierter: auf Französisch wird beispielsweise die 99 „vier-zwanzig-zehn-neun“ (quatre-vingtdix-neuf) ausgesprochen. Mehr Reformwillen bewiesen da schon die Engländer um 1600 und die Norweger immerhin 1951, weshalb zum Beispiel die 21 auf Englisch als „twenty-one“ und auf Norwegisch als „tjueen“ (zwanzigeins) ausgesprochen wird. 2004 gründete sich in Deutschland der Verein „Zwanzigeins“, um auch hierzulande die logische Sprechweise einzuführen.

### Noch keine Erfolgsmeldung

Bis 2021 kann jedoch noch keine Erfolgsmeldung verzeichnet werden, allgemein heißt es immer noch „zwanzig, einundzwanzig...“. Wenn schon, denn schon: Dr. Martin Pohl regt an, nach einer Reform der Sprachweise konsequent nur noch „eins“ zu sagen und nicht mehr fallweise „ein“. Daraus ergibt sich die Folge „einsmal, zweimal, dreimal...“ Bei der Gelegenheit könnten die Wörter „zehn“, „elf“ und „zwölf“ gestrichen werden. Nach der 9 sollte es dann „einszig, einzigeins, einzigzwei, einzigdreier“ heißen. Die Zehner-Reihe wird konsequent mit der Endung „zig“ gebildet und lautet demnach „einszig“, „zweizig“, „dreizig“, „vierzig“ und so weiter. Davon ab: haben Sie schon mal Zahlen als Namen vergeben? Das kann von Vorteil sein: Meine beiden Kaninchen habe ich „Eins“ und „Zwei“ getauft. Wenn Eins mal stirbt, habe ich immer noch Zwei... dx

[www.image-witten.de](http://www.image-witten.de)

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

topaktuell – kostenlos

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

## Image-Leser sind immer informiert

Monatsmagazine für Hattingen, Sprockhövel & Witten

Gesamtauflage ca. 90.000 Exemplare

lokale Neuigkeiten & informative Rubriken

Briefkastenverteilung



Image

Aktuelle Termine finden Sie unter  
[www.image-witten.de](http://www.image-witten.de)

☎ 02302 9838980

## Impressum

**Titelbild:**  
Das Rotkehlchen fühlt sich in Wäldern, Parks und Gärten zu Hause. (fotolia)

**Herausgeber:**  
Monika Kathagen ☎ 02302/9838980  
Wasserbank 9, 58456 Witten

**Verlag und Redaktion:**  
Kathagen-media press  
E-Mail: info@image-witten.de  
[www.image-witten.de](http://www.image-witten.de)

**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 Nieder-sprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen.

Es gilt die Preisliste Nr. 6 ab Ausgabe 5/2020. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichte Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nächster Erscheinungstermin:  
**Donnerstag, 25.3.2021**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 10.3.2021



**REWE**  
**Lenk**  
Dein Markt

9  
**Jahre**  
**Lenk**  
Sprockhövel

## REGIONALITÄT wird bei uns groß geschrieben.

Entdecken Sie unsere große Auswahl:

- Gut Nordhausen Bio Eier aus Iserlohn
- Schmücker Hof aus Bottrop Kirchhellen
- Lecker Fritten aus Wegberg
- Bora Hundesnacks aus Witten
- Spirituosen der Brennerei Habel aus Sprockhövel
- Hattinger Honig vom Imker Rauscher
- Heu und Stroh aus der Region von Mischa Konrad
- Käse der Käserei Sondermann aus Dorsten
- Ruth Schokolade aus Bochum Wattenscheid
- Ruhrtaler Freilandschwein aus Essen-Kettwig
- Mayola Kaffee aus Hattingen
- Bier der Brauerei Moritz Fiege aus Bochum
- Gin der Marke Liquormacher aus Bochum
- Backbord Bio-Aufbackbrötchen aus Bochum
- Dönninghaus Bratwurst aus Bochum
- Wurstwaren der Fleischerei Paul Sommer aus Witten

Neun Jahre gibt es REWE Lenk schon in Sprockhövel. Feiern Sie mit uns und werfen Sie einen Blick auf unsere große Auswahl an **regionalen Produkten**. Gerade in Zeiten wie diesen sind wir besonders stolz darauf, so viele lokale Produkte im Angebot zu haben. Mit jedem Kauf unterstützen Sie **unsere Region**.

Dafür danken wir Ihnen!

Aus deiner  
Region 

**10FACH °P**

auf den gesamten Einkauf!\*

So funktioniert's: Coupon zusammen mit (mobiler) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen.

\* Bedingungen der Einlösbarkeit und weitere Informationen unter: [rewe.de/coupons](https://www.rewe.de/coupons)

**REWE**



22770000000000225784

Gültig vom 08.03.2021 bis 20.03.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

