

ImageSprockhövel

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

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



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4

Kartenverlosung
für das
Zeltfestival Ruhr
– beachten Sie den Text
auf Seite 24.



Sommerzeit ist Grillzeit. Foto: bigstock

Sie planen eine Grill-Party und ihr Kühlschrank ist zu klein?

Kein Problem, neben einer großen Auswahl an Grillfleisch und Würstchen und Getränken liefern wir einen Kühlwagen mit! Sprechen Sie uns gerne an!



EDEKA Winter

Dorfstraße 21
45527 Hattingen-Holthausen
Telefon 023 24 / 93 50 98



Liebe Leser,
 Stadtfest ja oder nein? Busbahnhof Umbau oder Neubau? In Sprockhövel stehen im Moment viele Fragen im Raum, die die Bürgerinnen und Bürger sowie die Organisatoren beschäftigen. Einige davon sind schon beantwortet – ja (!) das Stadtfest wird in diesem Jahr endlich wieder stattfinden. Und nicht nur das, auch das Vokalmusikfest feiert im August Premiere. Busbahnhof Umbau oder Neubau? Diese Frage scheidet die Geister. Schon als wir zuletzt darüber berichteten, entstanden rege Diskussionen über das Thema. Zu unserer Freude natürlich, denn eins unserer Ziele ist selbstverständlich Sie, Leser, immer auf dem Laufenden zu halten. Und wenn Sie eine Meinung zu den Themen haben, über die wir berichten – umso besser, tun Sie diese kund und bringen Sie sich ein. Engagement ist gefragt denn je. Engagement ist zum Beispiel auch im neuen Kinder- und Jugendparlament gefragt. Hier sollen junge Menschen ihre Belange und Anliegen gezielt einbringen können und die Auswirkungen ihres Engagements erleben. Mehr zum Thema lesen Sie auf Seite 10. Einiges an Engagement bringt auch die Flüchtlingshilfe auf. Dies zeigt sich seit neuestem auch durch den dritten Platz, den die Flüchtlingshilfe durch den ReFoodge Day beim NRW Ehrenamtspreis belegt hat. Den Bericht finden Sie auf Seite 8.
 Ein bisschen Engagement kann schon viel Positives bewegen. Was ist mit Ihnen, liebe Leser? Probieren Sie es doch einfach mal aus...
Ihre Image-Redaktion

Veränderung im Rat

Das CDU-Ratsmitglied Sven Henkel hat sein Ratsmandat aus persönlichen Gründen niedergelegt. Damit scheidet der geschätzte Lokalpolitiker aus allen Gremien aus. Der Fraktionsvorstand der CDU hat die Entscheidung von Sven Henkel mit großem Bedauern zur Kenntnis genommen. Henkel hat sich durch sein großes Engagement und seinen persönlichen Einsatz auf vielen Ebenen ausgezeichnet, den er seit Herbst 2020 als direkt gewählter Ratsherr und vorher als Sachkundiger Bürger bewiesen hat. Neben seinem Mandat in der CDU-Fraktion verzichtet er auch auf seine Tätigkeiten im Vorstand des Stadtverbandes.
 Über die Reserveliste der Partei zieht Barbara Ibing in den Rat ein. Ibing ist Vorsitzende der Senioren Union und langjähriges CDU-Mitglied. Ihr umfangreiches Fachwissen im Bereich Soziales und Senioren hat sie als Sachkundige Bürgerin aufgebaut und kann es nun in den Rat einbringen. Die CDU-Fraktion wünscht viel Erfolg als neue Ratsfrau im Rat der Stadt Sprockhövel.



D | K
 Zum Dorfkrug
 RESTAURANT

Wir begrüßen Sie in unserem traditionsreichen Haus!

Spezialitäten des Hauses:
Saftige Steakgerichte,
regionaler Genuss der liebsten Traditionsgerichte
sowie internationaler Kreationen.

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

Stadtfest am 9. + 10. Sept. Stadtverwaltung übernimmt Organisation

Mitte Juni teilte der Vorstand der Wirtschaftlichen Interessensgemeinschaft (WIS) Sprockhövel mit, dass das Stadtfest 2022 aufgrund von gestiegenen Kosten und finanziellen Engpässen abgesagt werden muss. Der Vorstand spricht von substanzieller Gefährdung des Vereines. „Ein Großevent wie das Stadtfest ist in dem Rahmen für einen privaten Verein nicht mehr durchführbar und muss für die Zukunft umgestaltet werden. Es müssen auch die Geschäfte in die Pflicht genommen werden, die am Stadtfest partizipieren, sich aber nicht monetär am Stadtfest beteiligen“, sagt der Vorstand, der aus den Vorsitzenden Kai Kopperschläger, Lutz Heuser sowie dem Schatzmeister Michael Roweda und der Schriftführerin Helga Schulz besteht. In einem Interview hierzu gab der Vorstand bekannt, die Stadtverwaltung habe im Vorfeld der Planung mitgeteilt, eine Organisation des Festes sei nicht möglich und sie hätten sich einen aktiveren Partner hierfür gewünscht. „Dies führte bei uns zu einigen Irritationen“, berichtet Bürgermeisterin Sabine Noll. „Bereits im Januar haben wir in gemeinsamen Gesprächen unsere Unterstützung für das Fest zugesagt. Dass nun ohne Vorwarnung eine Absage erfolgt ist, können wir nicht nachvollziehen. Veranstaltungen dieser Art waren lange Zeit nicht möglich, umso wichtiger ist es uns deshalb jetzt, dass ein Stadtfest für unsere Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger wieder stattfinden kann. Deshalb geht die Stadtverwaltung nun selbst in die Offensive und übernimmt die Organisation eines Stadtfestes.“ Federführend werden die Planungen von Oliver Tollnick und Christiane Beumer, zuständig für Wirtschaftsförderung, Stadtmarketing, Tourismus, Kultur und Sport, übernommen. Das Stadtfest findet von Freitag, 9. September, bis Samstag, 10. September 2022, auf der Hauptstraße in Niedersprockhövel statt. Wie auch in der Vergangenheit, wird es wieder ein Kinderland geben. Eine Bühne ist ebenfalls geplant. Weitere Details werden in den kommenden Wochen bekannt gegeben. Detaillierte Informationen werden möglichst bald vorgestellt.

Sommerleseclubzeit!

Die Stadtbücherei möchte mit dem Sommerleseclub (SLC) die außerschulischen Leseaktivitäten von Kindern und Jugendlichen unterstützen und hat dafür richtig viele druckfrische Bücher angeschafft, die auf ferienhungrige Leseratten warten. Darunter sind fantastische, gruselige oder einfach nur aufregende Abenteuer, spannende Kriminalgeschichten und sommerfrische Ferienromane, Comics, Manga und vieles mehr. Für jeden Lesegeschmack findet sich die passende Urlaubslektüre oder Freibadlektüre oder Couchlektüre – denn lesen kann man wirklich überall und jederzeit.
 Der SLC ist offen für die ganze Familie. Großeltern können sich gemeinsam mit ihren Enkeln anmelden, Mehr-Generationen-Teams sind möglich, aber auch Freundinnen und Freunde können sich einen kreativen Leseclubnamen geben und gemeinsam die Leselöcher mit Stempeln füllen. Auch jeder, der lieber allein mitmachen möchte, kann sein eigener Leseabenteurer sein.
 Bei der Anmeldung erhält jeder Leser oder jedes Team ein Leselöcherbuch mit viel Raum für kreative Gestaltung. Stempel bekommt man für gelesene Bücher sowie gehörte Hörbücher und Hörspiele. Anmeldung zum SLC kann man sich in den Büchereifilialen Haßlinghausen (Gevelsberger Str. 13) und Niedersprockhövel (Hauptstr. 6). Die mit Stempeln gefüllten Leselöcherbücher können bis zum 17. August in den Büchereien abgegeben werden. Die Leseleistung wird mit Urkunden und kleinen Überraschungen gewürdigt.
 Die Teilnahme ist kostenlos und während der Sommerferien 2022 jederzeit möglich. Weitere Informationen unter www.sommerleseclub.de. Das Projekt Sommerleseclub wird vom Kultursekretariat NRW und dem Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt und gefördert. Außerdem dankt die Stadtbücherei Sprockhövel ihrem Förderverein LeseZeichen e.V. sowie der Volksbank Sprockhövel herzlich für ihre Unterstützung.

Ihr Weinspezialist ist umgezogen nach Witten:



Sommerweine
 34,00 €
 entspricht 7,56 € / 1 Liter (!) inkl. 19% MwSt.



Bodegas Rioja
 Ihr Spezialist für spanische Weine & Weine vieler anderer Länder
 ♦ Wein
 ♦ Cava/Champagner/Prosecco/Sekt
 ♦ Sherry/Port/Cidre
 ♦ Lieferservice
 Bochumer Str. 40 • Witten • Tel. 0 23 02 - 9 789 337 • info@bodegas-rioja.de

VokalmusikFest: Viele Highlights

Umfangreiches Programm hat viel zu bieten

Das umfangreiche musikalische Programm des niederbergisch-märkischen VokalmusikFests in Sprockhövel 2022 wurde bei einem gemeinsamen Pressetermin im außergewöhnlichen Ambiente des Hof Stens präsentiert. Vom 19. bis 21. August werden in Sprockhövel über 500 Sängerinnen und Sänger an 13 verschiedenen Spielorten auftreten. 50 Musikgruppen werden in 25 Veranstaltungen das Hügelland zum Klingen bringen. Bis auf fünf Veranstaltungen werden alle Konzerte bei freiem Eintritt zu erleben sein. „Sprockhövel wird sich den Besucherinnen und Besuchern unseres Musikfestivals in verschiedenen Facetten präsentieren und Konzertangebote an außergewöhnlichen Orten machen können“, so Jens Hamann, der Künstlerische Leiter und Initiator des neuen Musikfestivals in Sprockhövel. Er empfiehlt begeistert die Highlights des Festivals: „Die Berliner Vocal Band ONAIR wird die Zuhörer auf der Open-Air-Bühne im Freibad a cappella begeistern und mit einer Lightshow ins beste Licht gerückt werden.“
 Bürgermeisterin Sabine Noll sieht in dem neuen Musikfestival die Chance, „das kulturelle Leben, das unter der Coronapandemie sehr gelitten hat, wieder in Schwung zu bringen! Viele Kulturschaffende, Vereine und Initiativen in Sprockhövel werden uns drei beschwingte Tage im Hochsommer beschenken und mit diesem kulturellen Highlight eine große Strahlkraft auf die Region entwickeln.“ „Sollte das Wetter nicht wie erhofft hochsommerlich warm und trocken sein, haben wir mit Schlechtwetteralternativen in der Glückauf-Halle an der Dresdener Straße und im evangelischen Gemeindehaus am Perthes-Ring vorgesorgt“, beruhigt Kulturreferatsleiter Oliver Tollnick. Der Termin im August wurde von den Veranstaltern gewählt, um möglichst wenige Einschränkungen durch Coronaschutzmaßnahmen bewältigen zu müssen.
 Das gesamte Festivalprogramm ist auf der Webseite des niederbergisch-märkischen VokalmusikFests www.vokalmusikfest.de/programm nachzulesen. Der Vorverkauf hat bereits begonnen. Karten gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen und im Internet unter www.wuppertal-live.de.

Oliver Tollnick, Sabine Noll, Christiane Beumer und Jens Hamann bei der Programmvorstellung zum VokalmusikFest.




Image
 Nächster Erscheinungstermin:
Montag, 8.8.2022
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.7.2022



Simone Boecker
 Pflege & Hilfe zu Hause
 Rüdenscheider 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: 0 23 24 / 9 02 35 23 (24 Std. erreichbar)



Jetzt auch Mitglied werden und profitieren.
Diese Bank gehört den Menschen von hier.
Morgen kann kommen.
 Wir machen den Weg frei.
 Denn nur unsere Kunden können Mitglied und damit Teilhaber unserer Bank werden. So stellen wir sicher, dass wir ausschließlich unseren Mitgliedern verpflichtet sind und in deren Interesse handeln.
Volksbank Sprockhövel eG

Umbau oder Neubau? Was passiert mit dem Busbahnhof?

Der Busbahnhof in Niedersprockhövel muss aufgrund einer Gesetzesänderung barrierefrei werden

Das Thema des barrierefreien Umbaus vom Busbahnhof in Niedersprockhövel wird seit Jahren diskutiert. Hintergrund ist ein 2013 geändertes Personenbeförderungsgesetz. Es stellt fest: „Der Nahverkehrsplan hat die Belange der in ihrer Mobilität oder sensorisch eingeschränkten Menschen mit dem Ziel zu berücksichtigen, für die Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs bis zum 1. Januar 2022 eine vollständige Barrierefreiheit zu erreichen.“ Zentraler Faktor für die Barrierefreiheit einer Bushaltestelle sind Reststufenhöhe und Spaltbreite, die beim Ein- und Ausstieg weniger als fünf Zentimeter betragen sollen. Zum barrierefreien Einstieg in den Bus kommen in der Regel Bussonderformsteine zum Einsatz. Der Busbahnhof in Niedersprockhövel muss also nach den gesetzlichen Vorgaben umgebaut werden. Oder soll er an einem alternativen Standort gleich komplett neu gebaut werden?

Schwierige Topographie

Ein barrierefreier Umbau ist am vorhandenen Standort aufgrund der Topographie und der begrenzten Platzverhältnisse nicht so einfach. Geländeneigung und die nicht vorhandene Möglichkeit der Busse zur Wende sind die Herausforderungen. Schon jetzt können Gelenkbusse auf dem ZOB nicht wenden. Erfolgt der barrierefreie Umbau, kön-

nen auch alle anderen Busse aufgrund der neuen Bordsteine zum Einstieg in den Bus hier nicht mehr wenden. Mitgedacht werden muss bei einer Beibehaltung des Standortes ein Wendepunkt im Fritz-Lehmhaus-Weg. Maximal fünf Buslinien wären nach bisheriger Planung am heutigen Standort unterzubringen. Flächen für Radverkehr gibt es nicht. Daher hat die Verwaltung nach Alternativen gesucht und bereits vor drei Jahren als möglichen Standort die Grünfläche parallel zum Freibad an der Bochumer Straße ausgesucht.

Standortalternative am Freibad

Bis zu sieben Bahnsteige in der Sägezahnordnung sowie die Erschließung über einen Arm des neuen Kreisverkehrs anstatt der heutigen Signalanlage in Höhe der Bäckerei würden räumlich betrachtet passen. Am bisherigen Standort bliebe eine Haltestelle erhalten. Die Ergebnisse einer Voruntersuchung wurden der Politik im Juni 2018 vorgestellt. Im Oktober 2021 begann das Ingenieurbüro Planungsgruppe MWM aus Aachen mit der Planung. Seit November 2021 findet eine permanente Abstimmung zwischen der Verwaltung, dem Ingenieurbüro, den Verkehrsbetrieben (VER, BOGESTRA und WSW) sowie anderen Interessengruppen statt, um die unterschiedlichen Anforderungsprofile zu berücksichtigen. Bei einer



Der Busbahnhof heute.

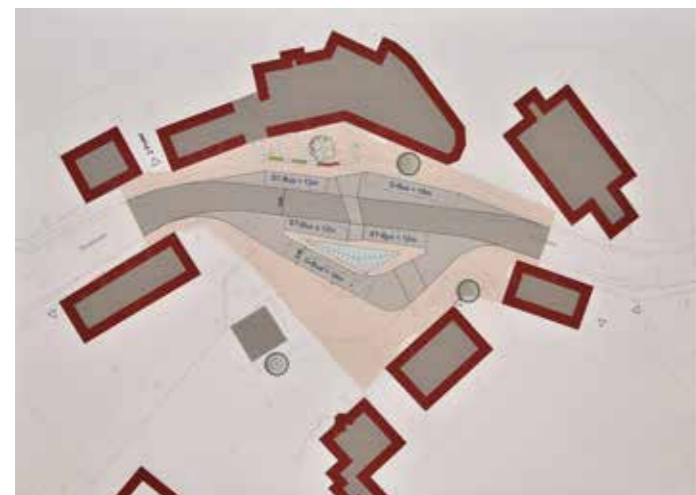
Foto: Pielorz

Entscheidung für den neuen Standort muss ein Teil der Freibad-Grünfläche den Baumaßnahmen zum Opfer fallen. Auch um Baumfällungen würde man nicht drumherum kommen. Für nicht mobile Senioren wäre auch der Weg zu den Geschäften der Hauptstraße deutlich weiter und aufgrund der Steigung beschwerlicher. Hier müsste ebenfalls eine Lösung gefunden werden.

Bei einer Bürgeranhörung stellt Jan Siebenmorgen, Geschäftsführer der MWM Planungsgruppe, die Vor- und Nachteile der bisherigen Planungen an beiden Standorten vor. Er macht deutlich, dass man sich noch in seinem sehr frühen Abstimmungsprozess befindet. Frühestens im April 2023 könnte die Stadt Fördermittel beantragen, denn allein kann die Kommune das Projekt nicht stemmen. Die Kosten sind völlig offen. **anja**

KOMMENTAR

Barrierefreies Denken finde ich gut. Barrierefreien Zugang finde ich gut. Es ist schön, dass Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht mehr hinter einer Fensterscheibe sitzen und zugucken, sondern Möglichkeiten haben, dabei zu sein. Was ich nicht begreife: Wie sinnvoll ist eine Gesetzesänderung, die ein Millionenprojekt nach sich zieht? Würden es nicht auch mehr Busse mit Rampen tun? Und wie kann eine Planung beginnen, die ohne Kostenperspektive arbeitet? Bei jedem privaten Bauvorhaben wäre das ein Wolkenkuckucksheim. Vielleicht laufen deshalb öffentliche Bauvorhaben finanziell aus dem Ruder. **Dr. Anja Pielorz**



Plan A (links) für den bisherigen Standort: Oben rechts die Kirche, links Café Metamorphose. Erkennbar sind die Möglichkeiten für fünf Busse. Eine Wende müsste über den Fritz-Lehmhaus-Weg erfolgen. Plan B (rechts) am Standort Bochumer Straße zeigt den neuen Kreisverkehr als Ersatz für die Signalanlage. Der Busbahnhof lässt sieben Busse zeitgleich zu, außerdem Radverkehrswege. Die Grünstreifen am Freibad sowie Teile der Liegefläche inklusive Baumbestand entfallen. Quelle: Stadt Sprockhövel/Planungsbüro MWM



SPROCKHÖVELER [EXTRA]ZEIT

Entlang der gesamten Hauptstraße bis zur Zwiebelturmkirche

Donnerstag, von 18.00 bis 20.00 Uhr

21. Juli



Auch in den Ferien findet die beliebte ExtraZeit wieder entlang der Hauptstraße bis hin zur Zwiebelturmkirche in Niedersprockhövel statt. In der Zeit von 18 bis 20 Uhr öffnen Einzelhandel und Gastronomie zusätzlich ihre Türen. Auf dem Sparkassenvorplatz sollen sich wieder einige Marktstände sowie Speise- und Getränkeangebote einfinden. Die ExtraZeit in Niedersprockhövel findet jeden 3. Donnerstag im Monat statt.

- [EXTRA] Shopping
- [EXTRA] Genuss
- [EXTRA] Aktionen
- [EXTRA] Markt

Die Wirtschaftsförderung der Stadt Sprockhövel in Kooperation mit:

Wir öffnen während der Öffnungszeiten der Extrazeit ebenfalls unsere Türen und laden ein...

- ...den Verein kennenzulernen,
- ...die Heimatstube mit ihren vielen Exponaten zu besichtigen,
- ...oder einfach gemütlich bei uns einzukehren.



Ort: Hauptstraße 85

Neuer Vorstand

„Alle Mitglieder des neuen Vorstands haben eines gemeinsam“, heißt es aus dem Förderverein St. Januaris, „sie wissen, dass Gemeinde gerade heute Sinn macht und unterstützenswert ist. Nur wer Angebote schafft, sich einbringt und hilft, schafft es, Gemeinschaft zu erhalten und immer wieder zu erneuern. Und wir in St. Januaris haben eine großartige Kirchengemeinschaft.“ Dank gilt den aus dem Vorstand ausscheidenden Alfons Weustenfeld, der den Förderverein verantwortlich leitete, Kassierer Martin Böhmer und die Kassenprüfer Dr. Manfred Menzer als auch Hermann Vogt.



Von links: Gerrit Bäumer (stellvertretender Vorsitzender), Tobias Fischer (Beisitzer), Michael Scharf (Kassierer), Michael Schwermann (Beisitzer), Alfons Weustenfeld (Beisitzer), Georg Riegel (Vorsitzender), Maria Magdalena Seidel (Kassenprüferin), Kerstin Ruthenbeck (Schriftführerin) und Ulla Hesse (Kassenprüferin).

Musikalische Früherziehung

An der Musikschule startet im September ein neuer Kurs für die Musikalische Früherziehung. Teilnehmen können Kinder im Alter von vier Jahren. Der Unterricht findet montags von 17 bis 18 Uhr in der Musikschule im Bürgerhaus in Niedersprockhövel in einer Gruppe mit einer maximalen Teilnehmendenzahl von 12 Kindern statt. Der Kurs beginnt am **5. September 2022** und kostet 25,00 Euro pro Monat. Die Unterrichtsinhalte sind Singen und Sprechen, Bewegung und Tanz, Hören Lernen durch Natur- und Umweltgeräusche und Musik, Improvisieren mit Stimme und Instrumenten, elementare Erfahrungen an Instrumenten und erster Instrumentenbau sowie Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente. Die Anmeldung erfolgt online unter www.sprockhoevel.de/rathaus/sport-kultur-weiterbildung/musikschule. Weitere Informationen: Tel. 02339/917-153 sowie unter musikschule@sprockhoevel.de.

Öffentliche Toilettenanlage

Im Bereich des Busbahnhofs in Niedersprockhövel steht ab sofort eine Toilettenanlage zur Verfügung. Nach Umbaumaßnahmen ist die Toilette zwischen Bürgerhaus und Kindergarten nun für die Öffentlichkeit zugänglich und nutzbar. Um eine gewisse Kontrolle über die

Räumlichkeiten zu behalten, ist die Toilette zunächst grundsätzlich verschlossen. Bürgerinnen und Bürger können den Schlüssel für die Anlage kostenfrei im Kiosk an der Hauptstraße 3 abholen. Der Zugang zu der Toilette ist nur während der Öffnungszeiten des Kiosks möglich. Ein entsprechendes Hinweisschild hat die Stadt bereits in Auftrag gegeben. Dieses soll zeitnah installiert werden und auf die Toilettenanlage aufmerksam machen.

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

Physiotherapie Vanderborcht

Haben Sie Rücken?

Dagegen können Sie etwas tun und wir helfen Ihnen - von akut bis präventiv

Sie sind nicht alleine: Unsere Spezialisten begleiten und unterstützen Sie gerne auf dem Weg zur bestmöglichen Wiederherstellung ihrer Lebensqualität und einem schmerz- und beschwerdefreien Leben. In der Therapie dreht sich als erstes alles um eine Schmerzreduktion, damit Sie schnell eine Erleichterung verspüren. Danach geht die therapeutische Arbeit mit individuell auf Ihr Beschwerdebild abgestimmten Übungen weiter.

Das Gelernte können Sie in ihren Alltag umsetzen, damit erhalten Sie die Kontrolle über den eigenen Körper nachhaltig zurück.

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie, Ihr Praxisteam Vanderborcht



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

Lust auf Taekwondo?

Nach erfolgreicher Vereinsgründung hat die erste offizielle Gürtelprüfung im AS Jugendzentrum Niedersprockhövel stattgefunden.

Probetraining für Interessierte jederzeit möglich

Seit ungefähr einem Jahr haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, innerhalb der Angebote des AS Jugendzentrums Niedersprockhövel, die Sportart Taekwondo zu erlernen. Die koreanische Kampfkunst schafft die Balance zwischen körperlichen und mentalen Fertigkeiten und verbessert Koordination und Kondition bei Kindern und Heranwachsenden. Ebenso werden wichtige Werte wie Ehrlichkeit, Teamwork und Respekt vermittelt.

Dieses Sportangebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab acht Jahren und wird von zwei erfahrenen Taekwondo-Trainer*innen geleitet. Das Training findet dienstags, von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr und donnerstags, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr, statt. Für interessierte Kinder und Jugendliche mit und ohne Vorerfahrung, besteht die Möglichkeit an einem Probetraining teilzunehmen. Ein Teilnehmerbeitrag von 10 Euro pro Monat ist bei der Anmeldung zu bezahlen.

Anmeldungen und nähere Infos sind möglich, dienstags bis freitags in der Zeit von 15.00 bis 20.00 Uhr im Jugendzentrum an der Eickerstraße 23 und unter Tel. 02339/917-457 oder per Mail unter jz-niedersprockhoevel@sprockhoevel.de

Gürtelprüfung bei der TSG

Im ersten Halbjahr gab es für die Judoka der TSG Sprockhövel nach intensiver Vorbereitung noch eine Gürtelprüfung – danach ging es ab in die Ferien. Insgesamt nahmen 15 Teilnehmer/innen an dieser Prüfung teil. Ein Großteil, nämlich 11, von ihnen legten die Prüfung zum weiß-gelben Gürtel ab. Drei Teilnehmerinnen schafften den gelben Gürtel. Für einen Judoka gab es den orange-grünen Gürtel. Es zeigte sich, dass sich das intensive Üben gelohnt hat. Leicht nervös, aber voll konzentriert zeigten alle ihr jeweiliges Programm. Die Fallschule, Würfe, Halte- und Hebeltechniken wurden gekonnt vorgetragen. Am Ende waren alle ziemlich geschafft, durften sich aber über ihr Bestehen freuen und die Urkunden und Unterlagen in Empfang nehmen. Mit gerade mal sechs Jahren war Carl Rabe der jüngste Teilnehmer bei der Prüfung. Das beste Prüfungsprogramm präsentierten Mia und Thea Kajtaz. Insgesamt zeigten alle Teilnehmer ein gutes und sicheres Programm. Jetzt geht es erstmal in die Ferien und dann hoffentlich wieder voll motiviert in die nächste Vorbereitung.

Weiß-Gelb haben bestanden: Annika Fuxmann, Alexander Haß, Mia Kajtaz, Thea Kajtaz, Johanna Kern, Henri Lehmhaus, Carl Rabe, Julia Urmonait, Amelie Wagner, Marlon Werning und Nina Werning. **Gelb haben bestanden:** Maja Hickert, Antonia Koppetz und Hannah Mahler. **Orange-Grün hat bestanden:** Leon A. Hildt.



Bild und Text: Andrea Haarmann



Die Freunde sind in der Pubertät sehr wichtig – da kann das Lernen schon mal in den Hintergrund rücken. Foto: djd/Studienkreis GmbH

Die Pubertät mit Verständnis und Humor meistern

Ratgeber für Eltern zeigt Tipps und Tricks

Für viele Eltern ist die Pubertät der Kinder eine große Nervenprobe. Der Nachwuchs nabelt sich von Mama und Papa ab, die Freunde werden wichtiger als die Noten in der Schule. Die meisten Konflikte drehen sich jetzt um immer gleiche Themen: keine Lust auf Hausaufgaben oder fehlendes Engagement bei anderen Pflichten. Doch mit viel Verständnis und Humor lässt sich auch diese Zeit meistern.

Die Eigenmotivation stärken

„Stellen Sie sich das Gehirn des Jugendlichen wie eine Großbaustelle vor. Es entwickelt sich, und zwar von hinten nach vorn, vom Kleinhirn zum Stirnlappen. Dass da manche ‚Verschaltung‘ noch nicht funktioniert, ist doch eigentlich klar“, sagt Elisabeth Raffauf, Familientherapeutin und Erziehungsberaterin aus Köln. Gerade bezüglich des Themas Schule rät die Fachfrau zur Gelassenheit. Eine Bestrafung etwa mit Handyentzug oder Hausarrest bei schlechten Noten helfe nicht. Die miese Zensur sei schon Strafe genug. „Jetzt ist Trost angesagt“, sagt die Psychologin und rät: „Man sollte sich mit den Jugendlichen lieber über eine gute Note freuen, das stärkt die Eigenmotivation.“

Nachhilfe kann sinnvoll sein

Weitere Tipps und Tricks, wie Eltern ihre pubertierenden Teenager zum Lernen motivieren, stehen im kostenlosen Ratgeber „Pubertät und Schule“. Man findet ihn zum Download unter www.studienkreis.de, Reiter Infothek. Fallen die Noten zu sehr ab und ist die Versetzung in das nächste Schuljahr gefährdet, sollte die Familie allerdings auch über Nachhilfeunterricht nachdenken. Dieser wird am besten nicht von den eigenen Eltern geleistet, sondern beispielsweise in einer Nachhilfeschule vor Ort. Darüber hinaus sollte das Thema Lernen aber nicht überstrapaziert werden. Eltern dürfen sich gern an ihre eigene Pubertät zurückerinnern. Ein lockerer Spruch, auch über sich selbst, erstickt so manchen Konflikt im Keim. Denn gemeinsam über miese Laune und Missgeschicke lachen, entspannt alle Beteiligten. djd

Foto: Xplora Technologies Deutschland GmbH/Telekom/spp-o

Nachhilfe in Sprockhövel

Ihre Wünsche – unser Angebot!



Vor Ort im Einzelunterricht und in kleinen Gruppen. Und wenn der Weg zu uns zu weit ist, dem bieten wir die Nachhilfe bequem online zu Hause an.

Hauptstr. 55
Niedersprockhövel
Tel.: 02324 – 90 22 616

Rathausplatz 7
Haßlinghausen
Tel.: 02339 – 12 49 47

Mortimer English Club

Englisch für Kinder, Nachhilfe, Erwachsene und Senioren, Business English

Die neuen Kurse starten nach den Sommerferien.

Rathausplatz 22 • 45525 Hattingen • ☎ 02324 54470
silke-koch@web.de • www.mortimer-hattingen.de

Allein auf dem Schulweg

Nicht nur für die Kleinen ist die Zeit vor dem ersten Schultag aufregend. Auch die Eltern stehen vor Herausforderungen: Werden die Schützlinge langsam groß, wächst der Wunsch nach Selbstständigkeit und Freiraum. Da ist es nur verständlich, dass sich viele Eltern fragen: Kann ich mein Kind wirklich ganz allein auf den Schulweg schicken, ohne mir Sorgen machen zu müssen? Eine Smartwatch für Kinder schafft Abhilfe. Sie ist sowohl auf die Bedürfnisse der Kinder als auch auf die der Erziehungsberechtigten ausgerichtet.

Die von der Fachzeitschrift „connect“ ausgezeichnete Xplora X5 Play eSIM für Kinder ab sechs Jahren ist beispielsweise bei der Telekom (www.telekom.de/kids-watch) direkt mit dem passenden Tarif erhältlich. Sie verfügt nicht nur über eine Telefonfunktion, auch Sprachnachrichten können ausgetauscht werden. Die Bedienung erfolgt über selbsterklärende Symbole auf dem Touchscreen. Und über eine App können Eltern den Aufenthaltsort des Kindes in Echtzeit sehen. Verlässt das Kind vordefinierte Sicherheitsbereiche, wie beispielsweise die Schule, werden die Eltern durch eine Push-Benachrichtigung informiert. Fühlt sich das Kind mal nicht sicher, kann es die SOS-Taste drücken und die Eltern werden sofort angerufen. Sie erhalten zudem eine SMS mit dem GPS-Standort des Kindes. So haben sowohl Kinder als auch Eltern ein gutes Gefühl. spp-o



Termine Freibad-Förderverein

7.

SPROCKHÖVELER BADEWANNENRENNEN

IM FREIBAD AN DER BLEICHWIESE

WEITERE INFOS UNTER: SPROCKHÖVELSCHWIMMT.DE UND FACEBOOK FÖRDERVEREIN FREIBAD SPROCKHÖVEL

SONNTAG | 17. JULI | 10 UHR

Kurzinformation zum Badewannenrennen:

➤ Der Freibad-Förderverein veranstaltet am **17. Juli (Start 10 Uhr)** zum ersten Mal nach den Coronajahren 2020/2021 wieder das überaus beliebte Badewannenrennen im Freibad an der Bleichwiese. Es findet zum siebten Mal statt. Die Teams müssen sich diesmal vorab anmelden, weil die Nachfrage nach der langen „Trockenpause“ sehr groß ist. Die näheren Bedingungen werden auf der Homepage www.sprockhoevelschwimmt.de und Facebook verkündet.

- **14. August Freibad-Taufgottesdienst**
- **26. August Theater Schnickschnack**
- **27. August Livemusik und Openair-Kino**

Ab einem Einkaufswert von 10,- € erhalten Sie in unserem Markt gegen Vorlage dieses Coupons

eine Flasche 0,5 l Moritz Fiege Radler

Einzulösen bis zum 16. Juli 2022



Rathausplatz 10
45549 Sprockhövel



* Pro Person wird ein Gutschein eingelöst. Nur so lange der Vorrat reicht. Das Pfand ist zu entrichten.

Qualität ist unser Prinzip



Hundertsechzig Jahre jung

Wahnsinn, 160 Jahre jung wird der TVH dieses Jahr! Genau genommen im Juni, doch die Zeit vor den Sommerferien bot sich an, um Ende Mai mit dem Vorstand, Übungsleitern, Sponsoren und Vertretern der Öffentlichkeit vorzufeiern.

Unter Leitung von Andreas Gottschlich begleitet er seine Schülerin Greta Engel und seinen Schüler Jakob Schlienbecker, die ihr Können als fester Bestandteil der verschiedenen Programmpunkte unter Beweis stellten. Unter den Vereinssponsoren nahmen das „Provinzial“-Team von Klaus Bottländer aus Hasslinghausen, stellvertretend durch Jannis Langwieler und Demetrius Peter, sowie Gerd Hesse von der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel am Geburtstag teil.

An politischen Vertretern erschienen die Bürgermeisterin Sabine Noll, Torsten Schulte (CDU Sprockhövel) und der Landrat Jörg Obereiner.

Des Weiteren waren Hans-Jürgen Piorreck vom Stadt Sportverband Sprockhövel (SSV) und Stefan Vorberg vom Tischtennis-Club Hasslinghausen (TTC) vertreten.

Nach dem formellen Teil gab es ein köstliches Buffet mit einer großen Portion Unterhaltung, denn das Schauspielduo „Herr Malotki und das Fräulein“, verkleidet als Oberkellner und Kellner-Azubine vom Café Kolbert aus Köln, sorgte für viel Furore, lautstarkes Gelächter, charmantes Ambiente und dauerhafte Spannung auf den Mundwinkeln. Wir danken allen Gästen für das zahlreiche Erscheinen, die lieben Worte und Präsente sowie die Zeit, die sie mit uns verbracht haben!



„Herr Malotki und das Fräulein“, verkleidet als Oberkellner und Kellner-Azubine vom Café Kolbert aus Köln.



Britta von der Weiden überreichte große Präsentkörbe an Erika und Harald Rohleder, Karin und Harry Radzuweit (Foto) und Ursel und Ulrich von der Weiden für nicht selbstverständliche Leistungen.

Refoodgee Day ausgezeichnet

Mit ihrem „Refoodgee Day“ hat die Flüchtlingshilfe Sprockhövel beim NRW-Ehrenamtspreis einen beachtlichen dritten Platz belegt. Bei dem Projekt hatten Geflüchtete Gäste aus Sprockhövel zum Essen zu sich nach Hause eingeladen.

Dieses Jahr nahmen 193 Projekte in verschiedenen Kategorien an dem Wettbewerb teil. Die Flüchtlingshilfe gewann in der Kategorie „Dialog“ den dritten Preis. Sie hat den Refoodgee Day bereits dreimal unter dem Motto „Aus Fremden werden Freunde“ veranstaltet. Gastfreundliche Haushalte von Neuzugewanderten öffneten ihre privaten Wohnungen für Fremde aus dem Ort. Im Vordergrund stand nicht das perfekte Dinner, sondern ein fröhlicher, geselliger Abend mit landestypischen Spezialitäten. Der „Refoodgee Day“ soll auch in diesem Jahr wieder stattfinden.

Urkunde, Plakette und Scheck für den dritten Platz beim Ehrenamtspreis übergaben Erkan Köktaş (rechts) und Kübra Güller (links) von der VEZ an Miriam Venn von der Flüchtlingshilfe.



Arbeiten unter'm Rathausplatz

Stromkabel, Gas- und Wasserleitungen werden erneuert

Bevor der Rathausplatz in Hasslinghausen erneuert wird, ist es natürlich sinnvoll, die Infrastruktur darunter zu modernisieren: Mitte Juni begannen die AVU Netz und die beauftragte Tiefbau-Firma Jakobi (Hattingen) mit der Erneuerung der Versorgungsleitungen. Sowohl Stromkabel (Mittel- und Niederspannung) als auch die Versorgungsleitungen für Gas und Wasser werden ausgetauscht. Die Bauarbeiten werden ca. vier bis fünf Monate dauern. In dieser Zeit stehen auf dem Rathausgelände und im öffentlichen Bereich nicht alle Parkplätze zur Verfügung. Während der Arbeiten kann es an den Baugruben zu Eingengungen der Fahrbahn kommen. Sperrungen sind nicht vorgesehen.

Wasserleitung für Hiddinghausen

Die Wasserleitung ist eine Transportleitung, die den Ortsteil Hiddinghausen versorgt. Die alten Rohre und Kabel-Leitungen sind zwischen 70 und 80 Jahre alt. Sie werden im Rahmen der kontinuierlichen Instandhaltung für die Versorgungssicherheit erneuert. Staus und Verkehrseintrüchtigungen werden sich nicht immer vermeiden lassen. Die AVU Netz bittet Anwohner und Verkehrsteilnehmer um Verständnis.

Schulsanis sagen DANKE!

Der Schulsanitätsdienst, oder auch kurz die Sanis, leisten nach einer halbjährigen Ausbildung im Rahmen einer AG Erste Hilfe an der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule. Unter der Leitung von Herrn Kaiser und Herrn Cyganek werden die Schüler/innen auf unterschiedlichste Erste-Hilfe-Situationen vorbereitet, vom Alarmieren des Rettungsdienstes bis hin zu Brüchen oder Kreislaufproblemen. Am Ende der AG hat man schließlich den Erste-Hilfe-Schein erworben, sodass man sich nun Ersthelfer nennen darf. Für diesen muss man am Ende der Sani-AG eine Art kleine Prüfung machen.

In den Sanitätsdienst eingetreten, werden u.a. in regelmäßigen Besprechungen Fälle analysiert. An schulischen Events oder bei Sportveranstaltungen, werden die Schüler/innen des Schulsanitätsdienstes ebenfalls eingesetzt, um Lehrer/innen beziehungsweise den Aufsichtspersonen im Ernstfall beizustehen und zu helfen.

Zurzeit gibt es insgesamt 30 aktive Schüler/innen, die sich freiwillig in den Dienst einbringen und dafür sorgen, dass sich alle am Schulleben beteiligten Personen sicher – speziell im Notfall – fühlen können. Der Dienst findet dabei in jeder Pause statt. Auf dem A-Schulhof, dem E- und F-Hof, in der F-Halle oder im Saniraum kann man uns finden, um angemessen versorgt oder verarztet zu werden.

Dass wir als Schulsanitäter nun sogar entsprechend ausgestattet sind und im Schulalltag besonders auffallen, liegt im Speziellen an der Unterstützung des Fördervereins. Der Schulsanitätsdienst bedankt sich ausdrücklich für die tolle Unterstützung und äußerst großzügige Spende, denn mit den gesponserten Jacken, Hoodies und T-Shirts werden wir als Sanis in Zukunft nun für jeden, der Hilfe benötigt, noch sichtbarer und das finden wir toll. Vielen lieben Dank!



Handwerk

Ihr Friseurteam Tabea /chaub

Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag 9 bis 18 Uhr, mittwochs geschlossen,
Donnerstag 10 bis 19 Uhr, Freitag 9 bis 18 Uhr, Samstag 8 bis 15 Uhr

Mittelstraße 55 | 45549 Sprockhövel | Tel. 0 23 39 / 12 75 300

E-Mail: kontakt@handwerk-sprockhoevel.de | www.handwerk-sprockhoevel.de

Besuch im Bundestag

Auf Einladung des Bundestagsabgeordneten Axel Echeverria (SPD) fuhr ein Großteil der Klasse 10e der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule nach Berlin. Um 6.43 Uhr begann die Reise mit dem ICE von Dortmund nach Berlin. Das Brandenburger Tor, das Holocaustdenkmal, das Kanzleramt,...- die Schülerinnen und Schüler haben viel gesehen. Im Bundestag, wo die Gruppe zunächst einem Vortrag im Plenarsaal lauschte, konnten Gespräch mit Beschäftigten des Bundestages geführt werden. Dabei hatten die Schülerinnen und Schüler viele Fragen, die geduldig beantwortet wurden. Herr Echeverria war leider verhindert, er mußte Termine im Wahlkreis (Ennepe-Ruhr-Kreis) wahrnehmen. Um 18.46 Uhr ging es dann wieder mit dem ICE zurück nach Dortmund. Ein toller Tag mit vielen Eindrücken!



Braun werden trotz Sonnencreme – Mythos oder Wahrheit?

Der Mythos, dass man durch Sonnencreme nicht braun wird, bleibt ein Mythos.

Auch bei Verwendung eines sehr hohen Lichtschutzfaktors wird man braun. Die Bräune entwickelt sich sogar schonender als ohne die Verwendung eines Sonnenschutzmittels. In der Regel dauert der Bräunungsprozess zwar etwas länger, dafür ist die Bräune meist jedoch langanhaltender.



3 € Rabatt
auf alle Sonnenpflegen LSF 30*

5 € Rabatt
auf alle Sonnenpflegen LSF 50*

Man sollte also am besten immer einen Sonnenschutz auftragen, so schützt man seine Haut vor Sonnenbrand und wird langanhaltend braun.

Die Bräune hat nichts mit der Sonnencreme zu tun, viel mehr sind es die pigmentbildenden Hautzellen, die für die Bräune verantwortlich sind.

Textquelle: La Roche Posay

Bei Fragen rund um das Thema Sonnenschutz beraten wir Sie gerne in der Glückauf-Apotheke



**Achten Sie auf unsere
Rabattaktion im Juli
für die La Roche Posay
Sonnenschutz-Produkte!**

Wir beraten Sie gerne.

Malte Kehrmann

Mittelstraße 11
45549 Sprockhövel
Tel.: 0 23 39 / 23 29



Sprockhövel bekommt ein Kinder- und Jugendparlament

Aufgepasst! Wer mitmachen will, muss sich bis 9. August eigenständig bei der Stadt bewerben

Hattingen hat's und Witten hat es auch. Sprockhövel soll es bald bekommen. Die Rede ist von einem Kinder- und Jugendparlament. In der Ratssitzung im September 2021 folgte der Rat der Empfehlung des Ausschusses für Jugendhilfe und Schule und beschloss die Einrichtung eines Kinder- und Jugendparlamentes. Dieses soll es Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ermöglichen, ihre Belange und Anliegen gezielt einzubringen und die Auswirkungen ihres Engagements zu erleben. Doch gut Ding will Weile haben. Das Projekt erfordert einiges an Vorbereitung. Die Wahl soll jetzt vom 30. August bis 2. September 2022 in den Jugendzentren der Stadt stattfinden.

Das Parlament wird aus 16 Kindern und Jugendlichen im Alter von 11 bis 18 Jahren bestehen. Das aktive und passive Wahlrecht besitzen alle Kinder und Jugendlichen, die mit rechtmäßigem Wohnsitz in Sprockhövel gemeldet sind oder eine Sprockhöveler Schule besuchen. Näheres regelt die Wahlordnung. So ist das auch in anderen Städten, die schon seit einigen Jahren Erfahrungen mit Kinder- und Jugendparlamenten haben. Das Kinder- und Jugendparlament der Stadt Witten hat sich am 3. November 1997 konstituiert, um die Interessen aller Wittener Kinder und Jugendlichen zu vertreten. Auch in Hattingen gibt es seit 2000 ein Kinder- und Jugendparlament und genau wie in Witten geht es um die Interessen der Kinder- und Jugendlichen in ihrer eigenen Stadt. Projekte mit mehr Beteiligung von Kindern und Jugendlichen sind wichtig. Und weil das so ist und die jungen Leute möglichst rasch und intensiv an Entscheidungen zu ihrer eigenen Zukunft mitwirken sollen, hat der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) beschlossen, 14 Projekte dieser Art aus dem Programm „Partizipation und Demokratie fördern“ mit rund 54.000 Euro zu fördern. Hintergrund dieser Maßnahme ist es, es Jugendlichen leichter zu machen, sich kommunal zu engagieren. Bereits seit 2001 unterstützt der LWL mit

seinen Programmen in Westfalen-Lippe den Dialog zwischen Jugend und Kommunalpolitik. Zu den geförderten Projekten gehört auch das erste Kinder- und Jugendparlament in Sprockhövel. Mittlerweile ist die Wahlordnung durch die politischen Gremien bestätigt. Wer im ersten Sprockhöveler Kinder- und Jugendparlament sitzen wird, entscheidet sich nach der Reihenfolge der meisten Stimmen. Die allgemeine Kandidatenliste bildet auch die Reserveliste. Alle zwei Jahre wird neu gewählt. Wer einmal in der kommunalen Politik „Blut geleckt“ hat, der darf sich auch erneut wählen lassen.

So kann man mitmachen

Wer mitmachen will, muss sich spätestens vier Wochen vor der Wahl selbst um das Amt bewerben. Spätestens am 09. August läuft die Frist ab. Zuständig ist bei der Stadt Sprockhövel der Fachbereich II.1 Jugend/Familie/Schule. Zu erreichen ist er per Mail unter kijupa@sprockhoevel.de. Über Instagram geht es unter [@KijuPa_Sprockhoevel](https://www.instagram.com/KijuPa_Sprockhoevel). Coole Projekte planen, einfach mitreden können und vor allem mal reinschnuppern in die politische Arbeit einer Kommune – und durchaus die Erfahrung machen, dass das, was man selbst cool findet, vielleicht nicht auf Mehrheiten trifft oder auch wie schwierig es ist, bis ein tolles Projekt die Hürden der Bürokratie genommen hat. Was genau das Kinder- und Jugendparlament macht, ergibt sich durch einen Blick auf diejenigen, die schon einmal in den Nachbarstädten dabei waren. An allen weiterführenden Schulen hat das Jugendparlament Hattingen das Projekt „ExPO. Extremismus Prävention Online“ und das Bundesprojekt „Demokratie leben!“ Ende September 2021 durchgeführt. Anlässlich der letzten Bundestagswahlen im Herbst 2021 starteten die KijuPa-Mitglieder eine „u18 Wahl“ (unter 18 Jahren) und eine Erstwählerkampagne. Die „u18 Wahl“ simulierte eine richtige Wahl. Kinder und Jugendliche konnten lernen, sich mit bundes-



Felix Hampel und Karolina Labisch gehörten dem Hattinger Jugendparlament an. Foto: Pielorz

politischen Inhalten und Parteiprogrammen auseinander zu setzen. Mit der Veröffentlichung der Ergebnisse aus den „u18 Wahlen“ wurden zudem Politiker daran erinnert, dass sie die Interessen von jungen Menschen auch berücksichtigen müssen – auch wenn diese noch nicht wählen dürfen. Einer der größten Erfolge in Witten war die Beteiligung an der Renovierung von Spielplätzen - hier haben die engagierten Jugendlichen immer wieder Geld gesammelt und natürlich Ideen eingebracht. Zum ersten Male gibt es auch einen eigenen

Stadtplan für Kinder. In Zusammenarbeit der GIS – Arbeitsgruppe des Vermessungsamtes (VWV) und dem Kinder- und Jugendbeauftragten hat das Kinder- und Jugendparlament diesen Kinderstadtplan erarbeitet. „An der zukunftsfähigen Gestaltung unserer Stadt sollen künftig auch die Kinder und Jugendlichen mitwirken. Kinder und Jugendliche in Sprockhövel bekommen damit eine Stimme. Ich bin schon sehr gespannt und freue mich auf die dort entwickelten Ideen und Vorschläge“, so Bürgermeisterin Sabine Noll. *anja*

KOMMENTAR

Wer jetzt als Erwachsener glaubt, ein Kinder- und Jugendparlament sei nur eine Spielwiese für die Jugend, der liegt falsch. Klar, Kinder und Jugendliche müssen erst noch lernen, wie mühselig es ist, Mehrheiten für Projekte zu bekommen. Auch die Bürokratie hat schon so manche gute Idee zu Fall gebracht und für ordentlichen Frust gesorgt. Das ist bei den Erwachsenen auf den verschiedenen politischen Ebenen nicht anders. Aber angesichts der erschreckend niedrigen Wahlbeteiligung - seitdem NRW 1950 zum ersten Mal einen Landtag wählte, gaben noch nie so wenige Menschen ihre Stimme ab wie bei der Landtagswahl im Mai - muss einem jedes Mittel recht sein, Kinder und Jugendliche für die Politik und vor allem für die Demokratie zu begeistern. Nur 55,5 Prozent der Wahlberechtigten haben den NRW-Landtag gewählt. Ergebnisse vorangegangener Kommunalwahlen sind auch nicht viel besser. Um die 60 Prozent dümpelt die Wahlbeteiligung vor sich hin. Da sollten Politik und Verwaltung alles daran setzen, ein Kinder- und Jugendparlament nicht nur zu installieren, sondern auch Gestaltung zuzulassen. Die Einrichtung muss mit Inhalten gefüllt werden und das Frusterlebnis junger Menschen sollte dabei nicht am Anfang stehen.



Dr. Anja Pielorz



Der Kurzsichtigkeit bei Kindern richtig begegnen

Mehr Sehspaß für Kinderaugen

Wenn das Sehen Ihres Kindes beeinträchtigt ist, fehlt eine wichtige Orientierung, prägende Eindrücke und Lebensfreude. Das gilt in unserer zunehmend visuell dominierten Welt noch mehr als früher. Eltern sollten Kinderaugen und der Sehentwicklung besondere Bedeutung beimessen. Treten Veränderungen wie beispielsweise Schielen, Augenzittern oder gräuliche Verfärbungen der Pupille auf, sollten Sie unbedingt den Augenarzt aufsuchen. Ebenso, wenn in der Familie Augenkrankheiten oder starke Fehlsichtigkeiten bekannt sind. Ein weiteres Signal für den Arztbesuch ist es, wenn ein Baby keinen Blickkontakt sucht. Bei Kleinkindern ist die Linse noch sehr weich und kann das Sehen den unterschiedlichen Entfernungen schnell anpassen. Arbeitet vielleicht ein Auge beim Sehen nicht mit, merkt man dies als Eltern mitunter gar nicht, da das andere Auge die Sehleistung ausgleicht. Deshalb ist es empfehlenswert, frühzeitig - idealerweise im Lebensalter von drei Jahren - einen Sehtest beim Augenarzt zu machen. Spätestens zur Einschulung sollte ein Besuch beim Augenarzt zum Pflichttermin werden. Ab dem 14. Lebensjahr sollte der nächste Sehtest auf dem Programm stehen, um eventuelle Sehveränderungen wie insbesondere Kurzsichtigkeit frühzeitig zu erkennen.

Kurzsichtigkeit ist die weltweit häufigste Fehlsichtigkeit

Bei Kurzsichtigkeit (Myopie) erscheinen Gegenstände in der Ferne verschwommen, während Objekte in nächster Nähe scharf wahrgenommen werden können. Kurzsichtigkeit wird in negativen Dioptrien angegeben. Gewöhnlich entwickelt sich eine Kurzsichtigkeit bei Kindern im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren. Wenn mindestens ein Elternteil kurzsichtig ist, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung für das Kind. Der Verlauf variiert von Person zu Person, in der Regel verschlechtert sich der Schweregrad des Sehfehlers allerdings bis ins hohe Teenageralter jährlich, manchmal auch schneller. Danach schreitet die Kurzsichtigkeit nur in seltenen Fällen weiter voran. Da Kurzsichtigkeit erblich bedingt ist oder durch Wachstumsschübe verursacht wird, kann sie nicht verhindert werden. Deshalb konzentriert sich die Forschung derzeit darauf, das Voranschreiten der Kurzsichtigkeit zu verlangsamen. Schwere Kurzsichtigkeit kann auch zu Veränderungen im hinteren Teil des Auges, wie beispielsweise einer Netzhautablösung, führen. Deshalb ist es wichtig, den Sehfehler zu korrigieren. Augenärzte und Op-

Risiken zur Kinder-Kurzsichtigkeit

- Vererbung:** Mehreren Studien belegen eine Wahrscheinlichkeit von 40 bis 68 Prozent, wenn Eltern oder Geschwister kurzsichtig sind.
- Naharbeit:** Täglich viele Stunden am Computer, Tablet oder bei den Hausaufgaben entwickeln viel schneller eine Kurzsichtigkeit.
- Fehlendes direktes Tageslicht:** Wenig Zeit im Freien. In Europa sind bereits die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen kurzsichtig.

tiker können ihn bei einer einfachen Augenuntersuchung erkennen. Kurzsichtigkeit ist eine Fehlsichtigkeit, keine gesundheitsgefährdende Krankheit, solange sie keine schwerwiegenden Ursachen hat. Das Auge ist gesund, es benötigt nur Hilfe beim Sehen.

Korrektur der Kurzsichtigkeit

Bei Verdacht auf Fehlsichtigkeit sollten Sie einen Augenarzt oder einen Optiker aufsuchen, um mit ihm über geeignete Korrekturmöglichkeiten zu sprechen.

- Brillen sind eine einfache Lösung, um die Sicht zu verbessern. MiYOSMART Brillengläser - der Aufbau des Brillenglases ermöglicht gleichzeitig die Verlangsamung des außergewöhnlichen Längenwachstums des Auges und bietet klares Sehen.
- Kontaktlinsen funktionieren nach dem gleichen Prinzip wie Brillen. Im Gegensatz zur Brille befindet sich die Kontaktlinse in direktem Kontakt mit der Augenoberfläche. Orthokeratologie - Hierbei werden spezielle und maßangepasste Kontaktlinsen nachts getragen.
- Eine Augenlaserbehandlung ist eine weitere Option zur Korrektur der Kurzsichtigkeit. Diese Operationen haben eine hohe Erfolgsrate, sind aber wie alle operativen Eingriffe nicht frei von Risiken.
- Mit dem Einsatz einer Intraokularlinse (IOL) kann eine Kurzsichtigkeit ebenfalls korrigiert werden. Diese Operationen sind wie alle chirurgischen Eingriffe nicht frei von Risiken.
- Die Phake Intraokularlinse (PIOL) ist eine künstliche Linse, die zusätzlich zur bestehenden Augenlinse implantiert wird, ohne diese zuvor zu entfernen. Wie alle Operationen ist auch diese nicht frei von Risiken.
- Spezielle Brillengläser: Seit circa einem halben Jahr gibt es spezielle Brillengläser, die den Fortschritt der Kurzsichtigkeit aufhalten sollen.



DUO
Optik & Akustik
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

Unser Service

- Kostenlose Brillenwartung
- Kostenloser Computer-Sehtest
- Brillenversicherung
- Brillen Abo-System
- Führerschein Sehtest
- Vergrößernde Sehhilfen
- Kostenloses Kontaktlinsen-Probetragen

Große Auswahl an
Marken-Kinderbrillen

Die Neurologie: Wenn unser Nervensystem erkrankt

Schlaganfall, Multiple Sklerose, Polyneuropathie: Das ist bekannt zu Ursachen, Diagnosen und Therapien

Neurologie ist die Lehre von den Krankheiten des Nervensystems. Zum Nervensystem gehören das Gehirn, das sich innerhalb der Wirbelsäule ins Rückenmark fortsetzt und die von dort ab- und zuführenden Nerven in Arme und Beine, die sogenannten peripheren Nerven. IMAGE sprach mit dem Chefarzt der Klinik für Neurologie am Ev. Krankenhaus Hattingen, Prof. Dr. Min-Suk Yoon. Sein klinischer Schwerpunkt liegt auf der Versorgung neurologischer Notfälle wie dem Schlaganfall sowie verschiedenen entzündlichen Erkrankungen des Nervensystems wie Multiple Sklerose und Polyneuropathien.

IMAGE: Welche Risiken führen zum Schlaganfall?

YOON: Der Schlaganfall ist ein bedeutender Faktor in der neurologischen Versorgung. Hervorzuheben ist, dass die Erkrankung unabhängig vom Alter auftreten kann. Bekannte Risikofaktoren sind ein Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen sowie Herzrhythmusstörungen wie beispielsweise das Vorhofflimmern. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko von Schlaganfällen verringern. Dazu gehören der weitestgehende Verzicht auf Alkohol und Rauchen, eine ausreichende Versorgung in der Ernährung mit Obst und Gemüse, ausreichende Bewegung und der Abbau von Übergewicht.

IMAGE: Welche Therapie wird nach einem Schlaganfall angewandt?

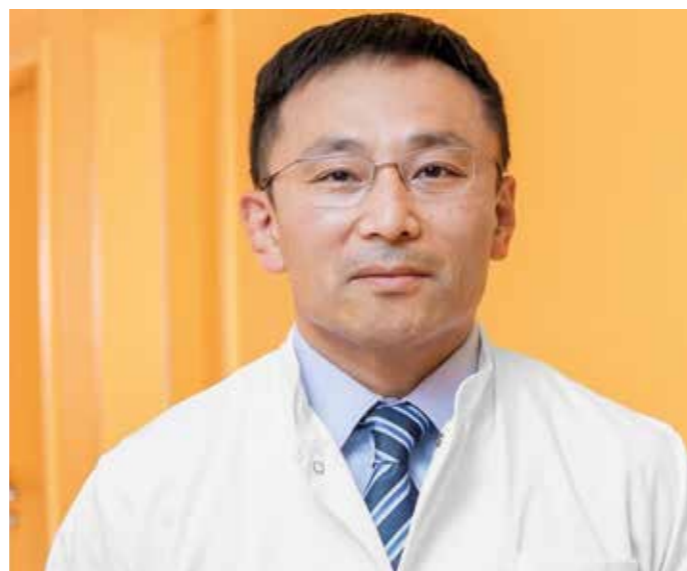
YOON: Besonders wichtig ist die frühzeitige Versorgung. Symptome wie plötzlich auftretende Gangunsicherheit, Lähmungserscheinungen einer Körperhälfte, Kopfschmerzen, Seh-, Sprach und Sprechstörungen sollten sehr ernst genommen werden und bedürfen einer raschen medizinischen Abklärung. Zwischen Symptombeginn und einer Notfallbehandlung muss das Zeitfenster möglichst kurz sein. Mit dem Verdacht auf einen Schlaganfall wird der Betroffene am besten in einem Krankenhaus auf einer Stroke Unit versorgt. Unsere Stroke Unit wurde wiederholt von der Deutschen Schlaganfallgesellschaft zertifiziert. Sie hat die apparativen und die personellen Voraussetzungen für die notwendigen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen. Hier können die lebensnotwendigen Funktionen der Betroffenen wie Blutdruck, Atmung, Herzrhythmus, Körpertemperatur und Blutwerte rund um die Uhr überwacht werden. Ein Team unterschiedlicher Fachärzte, bestehend aus Neurologen, Kardiologen sowie Radiologen und teilweise auch Neuro- und Gefäßchirurgen arbeitet zusammen. Gefäßverschlüsse werden durch passende Medikamente aufgelöst. Die genaue Therapie ist abhängig von den Folgen des Schlaganfalls. Hier kommen Physiotherapie, Logopädie, Schlucktherapie und viele andere Möglichkeiten infrage. Je nach Krankheitsbild stellen Ärzte den individuellen Therapieplan für den Betroffenen zusammen.

IMAGE: Zu Ihren medizinischen Schwerpunkten gehört die Multiple Sklerose. Was ist das und wie kann man sie behandeln?

YOON: Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Erkrankung des Zentralen Nervensystems. Es kommt zu vielfachen – multiplen – Entzündungen im Gehirn und im Rückenmark. Es handelt sich dabei um eine Erkrankung des Immunsystems, die vielfältige Beschwerden verursacht und höchst individuell verläuft. Die Erkrankung kann in Schüben oder fortschreitend verlaufen. Zu den Beschwerden gehören oft Bewegungs- und Koordinationsstörungen, Sehstörungen, Schwindel, Fatigue, Lähmungserscheinungen, aber auch depressive Verstimmungen. Durch moderne Therapien lässt sich die MS sehr gut behandeln, sodass viele Betroffene ein weitestgehend normales Leben führen können. Sind die geeigneten therapeutischen Maßnahmen gefunden, so kann der Betroffene seinen Alltag in der Regel gut bewältigen.

IMAGE: Auch Polyneuropathien gehören zu den Erkrankungen des Nervensystems. Was sind Polyneuropathien?

YOON: Polyneuropathien sind Schädigungen der Nerven. Wir unterscheiden zwischen erworbenen und angeborenen Polyneuropathien,



Prof. Dr. Min-Suk Yoon, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Ärztlicher Direktor am Ev. Krankenhaus Hattingen. Foto: Augusta Kliniken

wobei die Gruppe der erworbenen Erkrankungen deutlich größer ist. In Deutschland leiden geschätzt sechs Millionen Menschen an einer Polyneuropathie mit einer hohen Dunkelziffer. Die Hauptursachen sind Diabetes mellitus und Alkoholmissbrauch.

Neben diesen Ursachen sind die autoimmunen Polyneuropathien die dritthäufigste Gruppe, die ähnlich der MS durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems verursacht wird.

Die Symptome der Polyneuropathien sind vielfältig und reichen von (schmerzhaften) Empfindungsstörungen, Gangstörungen, die von Betroffenen als Schwindel wahrgenommen werden, Koordinationsstörungen bis hin zu Lähmungen. Dabei sind nicht alle Polyneuropathien symmetrisch ausgeprägt, sondern können z.B. nur in einem Bein auftreten. Bleibt eine Polyneuropathie unbehandelt, kann sie im weiteren Verlauf die Autonomie der Menschen gefährden. Dann werden Hilfsmittel wie Gehstöcke oder Rollatoren unabdingbar gebraucht.

IMAGE: Wie werden Polyneuropathien diagnostiziert und behandelt?

YOON: Es gibt unterschiedliche Diagnoseverfahren. Am Anfang steht die ausführliche Anamnese. Die medizinische Vorgeschichte und die Dauer der Beschwerden werden abgefragt. Sodann geben verschiedene Tests Hinweise auf ein Vorliegen der Erkrankung.

Die Elektromyographie misst elektrische Spannungen im Muskel, aus denen der Neurologe Rückschlüsse auf eine Reizleitungsstörung der versorgenden Nerven ziehen kann. Eine Elektroneurographie misst die Nervenleitgeschwindigkeit von bestimmten peripheren Nerven. Bei einer Lumbalpunktion wird Flüssigkeit (Liquor) aus dem Rückenmarkskanal entnommen und anschließend auf Antikörper, Tumorzellen oder ein entzündliches Geschehen untersucht und schließlich kann eine Biopsie peripherer Nerven ebenfalls zur Beurteilung vorhandener Nervenschäden durchgeführt werden.

In Hattingen nutzen wir als innovative Methode den Ultraschall zur Untersuchung der Nerven. Es gibt zahlreiche Erkrankungen aus anderen Fachbereichen, wie z.B. Dermatologie, Rheumatologie, Innere Medizin, Nephrologie, Onkologie, die eine Polyneuropathie verursachen können. Damit verbunden sind zahlreiche Untersuchungen notwendig, um nach den Ursachen der Polyneuropathie zu fahnden.

Wenn die zugrundeliegende Ursache gefunden werden konnte, schließt sich die Behandlung an. Neben der Behandlung der Ursache müssen auch die Symptome der Polyneuropathie behandelt werden.

anja

EVK HATTINGEN

120 Jahre Medizin vor Ort



**Wir sind da, wenn Sie uns brauchen -
24 Stunden am Tag.**

Das Ev. Krankenhaus Hattingen bietet als Akutkrankenhaus mit breit aufgestelltem Fachpersonal schnelle Hilfe im Notfall. Eine Vielzahl an spezialisierten Fachabteilungen versorgt jährlich rund 25.000 Patientinnen und Patienten ambulant und stationär - auch überregional.

UNSERE ABTEILUNGEN

- » Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Viszeralchirurgie
- » Klinik für Innere Medizin (u.a. Fachärzte für Gastroenterologie, Pneumologie, Kardiologie)
- » Diabeteszentrum Ruhrgebiet
- » Schwerpunkt Altersmedizin
- » Klinik für Neurologie mit zertifizierter Schlaganfallstation (Stroke Unit) und Parkinson-Spezialklinik
- » Klinik für Anästhesiologie, Intensiv-, Notfallmedizin und Schmerztherapie (AINS)
- » Notaufnahme mit Spezialisten aller Bereiche

Evangelisches Krankenhaus Hattingen
Klinik der Ev. Stiftung Augusta

www.augusta-kliniken.de

Bredenscheider Str. 54
45525 Hattingen

Telefon 02324 502-0

augusta
MEDIZIN PFLEGE BILDUNG

Möchten Sie gerne im gewohnten Umfeld wohnen bleiben? Benötigen Sie ambulante Pflege? Benötigen Sie eine ganztägige Betreuung in geselliger Runde? Dann sind unsere Angebote genau das Richtige für Sie!



In unserer Tagespflege sind noch Plätze frei!

Unser ambulanter Pflegedienst versorgt Sie zuhause in gewohnter Umgebung! Tagsüber können Sie ergänzend oder alternativ als Gast unsere Tagespflege besuchen. Die Tagespflege verfügt über eine große Terrasse, Rundwege und ein Kräuterhochbeet sowie einen modernen wohnlichen Tagesraum und eine große Küche mit Kochblock zum Mitmachen...



AWO Tagespflege Steinklippe
Steinklippe 2, 45549 Sprockhövel
Tel.: 02339 1375978
Julian Reffemann
tagespflege@awo-en.de



AWO Sozialstation Steinklippe
Steinklippe 2, 45549 Sprockhövel
Tel.: 02339 1375984
Angelika Koch
sozialstation@awo-en.de

Wohlfühlen in der Tagespflege

„Das morgendliche Begrüßungsritual zwischen den Mitarbeiter*innen und einem Tagesgast in der AWO-Tagespflege in Sprockhövel: „Guten Morgen Frau E., wie geht es Ihnen?“

„Ich bin zufrieden, ich bin froh, dass der Kopf noch funktioniert und das Essen schmeckt. Das Laufen und Aufstehen wird schwerer, aber ich bin auch schon über 90 Jahre alt. Ich komme gerne her und verbringe den Tag bei Ihnen. Die Mitarbeiter sind sehr nett und wir haben es so schön hier. Ich bringe gerne ein bisschen Spaß mit in die Gruppe!“ Sie möchten ebenfalls schöne Tage in unserer AWO-Tagespflegeeinrichtung verbringen, unsere Mitarbeiter*innen kennenlernen und an unseren gemeinsamen Mahlzeiten, Aktivitäten, Unterhaltungs- und Beschäftigungsangeboten teilnehmen? Dann melden sie sich unverbindlich bei unserer Pflegedienstleitung Herrn Julian Reffemann (02339 / 1375978) und lassen sich beraten.

Wir laden Sie gerne zu einem kostenlosen „Schnuppertag“ und einem ersten Kennenlernen der Räumlichkeiten, Mitarbeiter*innen und Tagesgäste in unsere AWO-Tagespflege in der Steinklippe ein. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!“



Foto: Bigstock

Gezielte Physiotherapie kann auch Krebspatienten helfen

Nach- und Nebenwirkungen können gelindert werden – die Lebensqualität steht im Mittelpunkt

Nach der Diagnose „Krebs“ folgt in der Regel eine lange Therapie. Fast alle Therapien führen zu unangenehmen Nach- oder Nebenwirkungen. Zu ihnen gehören Verspannungen, Veränderungen der Haut, Muskeln und Gelenke, Gefühls- und Nervenstörungen, Lymphödem, aber auch Muskelschwäche, Konditionsverlust sowie chronische Erschöpfung (Fatigue). Die Physiotherapie, eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen, kann hier helfen, diese Folgeerscheinungen zu lindern.

Aufbau und Kräftigung der Muskulatur

Schon während der Therapie können Krebspatienten durch Physiotherapie einen gezielten Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur erreichen. Dabei geht es vor allem um Konditionsverlust, um Belastbarkeit, um die Reduzierung von Verspannungen und um die Narbenheilung. So besteht die Möglichkeit, körperliche Fehlhaltungen auszugleichen und akute Probleme während der Therapie gezielt zu behandeln und manche von ihnen gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Physiotherapie will in der gesamten Therapiephase den Krebspatienten mehr körperliche Flexibilität ermöglichen. Das Wahrnehmen des eigenen Körpers und der bewusste Umgang mit ihm ist wichtig für das seelische Wohlbefinden des Patienten. Er muss lernen, auf seinen Körper „zu hören.“

Lernen, auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten

Nicht selten ist das für Betroffene eine völlig neue Erfahrung, denn sie berichten in vielen Beispielen davon, wie sie vor der Erkrankung in einem persönlichen Hamsterrad eingebunden waren und oft nur noch funktionierten. Der Krebs bremste sie aus und von einem Tag auf den anderen ist nichts mehr so, wie es einmal war. Diagnose und Krebstherapie sind für Körper und Seele Stress. Mit Hilfe der Physiotherapie können die Stressoren gelindert werden. Rückenschmerzen und Muskelabbau gehören nicht selten zu den zahlreichen negativen Begleitscheinungen, denen man mit gezielter Physiotherapie vorbeugen kann. Nach einer Operation oder der Akutphase der Krankheit fehlt es oft an Geschicklichkeit oder Koordination. Gezielte Anwendungen in der Physiotherapie helfen dabei, die ursprüngliche Leistungsfähigkeit so gut es geht wieder vollständig zu erlangen. Es kann allerdings auch vorkommen, dass eine Krebserkrankung nicht mehr heilbar ist. Selbst dann ist die Physiotherapie eine wertvolle Hilfe. Zum einen kann sie auch dann noch Neben- und Nachwirkungen gezielt behandeln. Zum anderen hilft der Physiotherapeut den Betroffenen, mit den veränderten Lebensumständen bestmöglich umzugehen. In enger ärztlicher Abstimmung wird ein individueller Therapieplan erarbeitet, der die größtmögliche Lebensqualität für den Betroffenen beinhaltet.



Foto: Bigstock

verbleibende Lebenszeit so angenehm wie möglich zu machen. Dazu zählen beispielsweise Atem- und Entspannungsübungen, die Schmerzen lindern oder das Atmen erleichtern können.

Krankenkassen übernehmen in der Regel Großteil der Kosten

Für Behandlungen wie beispielsweise die Lymphdrainage – Krebspatienten kämpfen oft mit geschwollenen Armen oder Beinen – ist eine ärztliche Verordnung notwendig. In der Regel übernimmt die Krankenkasse die Kosten der Physiotherapie, abzüglich einer Eigenbeteiligung. Dies gilt nicht für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr: Sie sind zuzahlungsbefreit. Ab dem vollendeten 18. Lebensjahr müssen gesetzlich Versicherte einmalig eine Pauschale von zehn Euro pro Verordnung und eine Zuzahlung in Höhe von zehn Prozent pro erbrachter Leistung zahlen. Es gibt allerdings eine maximale Höhe von zwei Prozent des Bruttojahreseinkommens. Daher ist es wichtig, alle Quittungen sorgfältig aufzubewahren. Seit Januar 2012 übernehmen viele gesetzliche Krankenkassen auch einen Teil der Kosten für osteopathische Behandlungen. *anja*

Image-Serie: Wie tickt der Mensch?



Warum sind Menschen eigentlich neidisch?

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.

„Neid ist die aufrichtigste Form der Anerkennung,“ sagte einst der deutsche Dichter Wilhelm Busch. Doch woher kommt eigentlich dieses Gefühl?

„Neid gehört wie zum Beispiel Gier, Mitgefühl, Freude, Angst und viele andere Gefühle zu unserer angeborenen emotionalen Grundausstattung. Die Erfahrungen, die wir vom ersten Atemzug an machen, bestimmen im Leben die Entwicklung dieser Emotionen. Neid steht in enger Verbindung zu Menschen und Gegenständen, die uns wichtig sind. Wenn andere Menschen über etwas verfügen, was wir gerne hätten oder worauf wir glauben, Anspruch zu haben, dann werden wir neidisch. Oder umgekehrt: Wir wünschen uns, das der andere das, was er hat oder ist, verliert. Ein dritter Aspekt ist die Ähnlichkeit. Je ähnlicher uns die andere Person ist, desto mehr tut der Vergleich weh. Neid erwächst aus dem menschlichen Bedürfnis, sich selbst für wichtig und wertvoll zu halten und die Erfahrung zu machen, dass andere einem dieses Gefühl versagen“, so Dr. Willi Martmöller.



mit Dr. med. Willi Martmöller

Wie man mit Neid umgehen kann

Neid muss nicht unterdrückt werden. Der Mensch kann allerdings lernen, mit der Emotion umzugehen und nach seiner Ursache zu fragen. Will man einfach besser sein als der andere? Hat jemand etwas bekommen, was man sich selbst wünscht? Dann sollte man sich positiv motivieren lassen, nach dem Erwünschten zu streben. Wichtig ist allerdings, unrealistische Vergleiche mit anderen Menschen loslassen zu können. Hilfreich ist es auch, den Blick für das zu schärfen, was man ist. Das eigene Selbstwertgefühl stärken – wenn wir den Fokus auf das lenken, was wir haben, können wir uns auch aufrichtig für andere freuen und lernen vor allem, Wertschätzung für das eigene Leben zu entwickeln. Es kann eben auch guttun, sich mal mit denjenigen zu vergleichen, die in einem Bereich unterlegen sind. Psychologen und Psychologinnen sprechen vom abwärts gerichteten Vergleich, der Selbstwert und Wohlbefinden fördert.

„Auf Neid reagieren wir wütend, traurig bis depressiv oder wir entwickeln den Ehrgeiz, nach dem Erwünschten zu streben. Denn Neid muss nicht immer negative Verhaltensweisen auslösen. Es geht auch nicht immer um materiellen Besitz. Man kann jemanden auch um sein Wissen oder seine Fähigkeiten beneiden“, so Martmöller.

Unsere Emotionen sind heute sogar im Gehirn beobachtbar. „Neid ist eng verwandt mit der Schadenfreude. Das können wir heute im Gehirn sehen. 2009 erschien in der Fachzeitschrift ‚Science‘ die Studie eines Teams um den Japaner Hidehiko Takahashi. Die Forschenden ließen Studierende im Hirnscanner einen Text über einen frei erfundenen Kommilitonen lesen, der in allen Bereichen glänzte. Wer Neid bei der Lektüre empfand, zeigte eine Aktivierung im anterioren cingulären Kortex, einer Region, die mit der Verarbeitung negativer Emotionen in Verbindung steht. Als die Probanden dann von einem Missgeschick des Musterknaben erfuhren, reagierten sie mit Schadenfreude. Dabei wurde ein anderes Hirnareal aktiv: das Striatum, das mit der Verarbeitung von Belohnungsreizen zusammenhängt. Das Entzücken über das Unglück war umso stärker, je größer der anfängliche Neid ausgefallen war“, erklärt Martmöller. *anja*

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

Wohlfühlen inmitten der Natur.



Dipl.-Ök. Marion Siegel
45549 Sprockhövel • Tel.: 02339/138000 • Fax: 9249898

Therapiezentrum Hermessiepen • Hermessiepen 5
Individuelle Terminabsprache zwischen 8 und 18 Uhr

Unsere Leistungen:

Krankengymnastik • Krankengymnastik auf neurophysiologischer Praxis • Bobath für Säuglinge/Kinder und Erwachsene • Postoperative Nachbehandlung
Massage/Bindegewebsmassage • Manuelle Lymphdrainage, auch in Verbindung mit Tiefen-Oszillation und als Krebsnachbehandlung • Manuelle Therapie auch nach dem Mulligan-Konzept • Eis- und Wärmeanwendung
Prävention speziell für Musiker • Funktionelle Bewegungslernlehre • Brügger-Therapie
• Dorn-Breuß • Yoga
• Hausbesuche

Mitarbeiter (m/w/d) gesucht!

Zert. Onkolotsin im Ennepe-Ruhr-Kreis
 Umsorgedienst AIS - An Ihrer Seite
 Ulrike Kathriner
 45549 Sprockhövel
 Tel. 0178 / 20 69 156
 E-Mail: ais-an.ihrer.seite@gmx.de

Wir bieten auch Workshops an:

- Letzte-Hilfe-Kurse
- Pflegeschulung für Angehörige mit Praxisübung
- Ausbildung und Zertifizierung von Onkolotsen
- Gutes für die Seele
- Workshops zu den Themen Demenz und Parkinson

Schulungen und Workshops

Erkrankte und Pflegebedürftige im Mittelpunkt

Wir von AIS-An Ihrer Seite haben es uns zum Ziel gesetzt, als ganzheitlicher Umsorgedienst nicht nur die Dienstleistungen entsprechend der Vorgaben der Pflegeversicherung anzubieten, sondern darüber hinaus auch Informationen rund um die Themen Gesundheit, Pflege, Rechtliches & Sterbendenbegleitung. Online oder in Präsenz: in Kursen, Veranstaltungen, Schulungen & Workshops greifen wir die verschiedensten Ansätze auf, präsentieren aktuelles Wissen und erarbeiten es mit den Teilnehmern. Hierbei stehen nicht nur die Erkrankten und Pflegebedürftigen im Mittelpunkt, sondern gerade auch die Angehörigen und engen Freunde mit ihren Fragen und Bedürfnissen.

Gutes für die Seele

Neben überaus wichtigen Überlegungen zu Themen wie der eigenen Seelenhygiene und dem Kräftetanken unter der Verantwortung für die Pflegebedürftigen (Stichwort „Gutes für die Seele“) geben wir auch Anregungen, wie auch Laien die Herausforderungen der Begleitung von Schwerkranken, Demenzen oder Sterbenden bestehen können. Während die medizinische Pflege professionellen Kräften vorbehalten sein sollte, kann die Umsorge der uns Anvertrauten durch das Wissen um sinnvolle Tipps, Abläufe, Hilfestellungen wesentlich erleichtert werden. Dies beginnt bei Anregungen für eine leichte, aber vollwertige, leckere und auf das Krankheitsbild abgestimmte Ernährung, deren Zubereitung dennoch wenig Zeit benötigt. Die Körperpflege, Hygiene und Lagerung kann durch ganz einfache, in jedem Haushalt zu findende Hilfsmittel bzw. leicht zu erlernende Handgriffe vereinfacht und rückschonend umgesetzt werden. Auch die Frage nach Unterhaltungsmöglichkeiten, Gesprächsthemen, Zeitvertreib oder einem individuellen Nachlaß für die einzelnen Hinterbliebenen findet Antworten.

Gefühl der Hilflosigkeit

Gerade der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt das „kleine 1x1 des Umgangs von Schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende“, gibt dem Gefühl der Hilflosigkeit Raum und Verständnis, zeigt aber auch Möglichkeiten der Zuwendung durch kleine Handgriffe und beschreibt „die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens“. Termine zu den verschiedenen Veranstaltungen veröffentlichen wir ab Mitte August nach den Sommerferien.

Projekt Letzte-Hilfe-Kurse

Das Projekt Letzte-Hilfe-Kurse hat 2015 den „Anerkennungs- und Förderpreis für ambulante Palliativversorgung“ der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin erhalten. Stifter des Preises ist die Firma Grünenthal GmbH. Weitere Informationen unter: www.letztehilfe.info / kontakt@letztehilfe.info

Diagnose Krebs: Ein Überblick über die wichtigsten Therapien

Die Behandlungsmethoden sind so verschieden wie der Krebs – Therapie ist immer individuell

Die Medizin, die sich mit allen gut- und bösartigen Tumorarten beschäftigt, nennt man Onkologie. Je nachdem, welche Körperstellen von einem Tumor befallen sind, kommen Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen zusammen. Das kann beispielsweise die Chirurgie sein, aber auch Ärzte der Inneren, Urologen, Hautärzte und viele mehr. In einer Tumorkonferenz werden die Erkrankung und die Therapiemöglichkeiten besprochen. Nicht selten werden verschiedene Therapien untereinander kombiniert.

Operation

Eine Operation dient der Entfernung des Tumorgewebes. Nicht immer steht sie nach der Diagnose an erster Stelle. Manchmal wird zunächst mit anderen Methoden eine Verkleinerung des Tumors versucht und die Operation kommt danach. Manchmal kann sie durch eine Strahlentherapie sogar vermieden werden. Zur Anwendung kann die sogenannte „Schlüsselloch-Chirurgie“ kommen als minimalinvasives Verfahren. Oft jedoch sind Krebsoperationen aufwendiger und dauern entsprechend lange. Je nach Tumor kann es zur Entfernung von Organen oder Körperteilen kommen (Brust, Gebärmutter, Vorstehdrüse oder andere). Stets versuchen die Ärzte, die Schnitte bei der OP so zu setzen, dass sie möglichst klein gehalten werden können. Nicht immer ist auch eine stationäre Aufnahme für eine Operation notwendig. Kleinere Eingriffe wie etwa das Herausschneiden einer auffälligen Hautveränderung oder eine Biopsie müssen nicht einmal im Krankenhaus stattfinden – diese können viele Ärzte in ihrer Praxis vornehmen. Selbst etwas größere Eingriffe werden häufiger ambulant in Tageskliniken durchgeführt. Welche Form der Operation notwendig ist, entscheidet das Krankheitsbild.

Strahlentherapie

Die Strahlentherapie ist eine der häufigsten Behandlungen gegen Krebs. Sie setzt ionisierende Strahlen gezielt gegen Tumore ein. Die Tumorzellen reagieren in der Regel empfindlicher auf Strahlung als gesunde Zellen. Im Unterschied zur Chemotherapie, die als Systemtherapie auf den ganzen Körper abzielt, geht es in der Strahlentherapie um einen lokal eng begrenzten Bereich. Die Krebszellen verlieren ihre Fähigkeit zur Teilung und sterben ab. Dadurch wird der Krebs zerstört oder mindestens verkleinert. Wichtig ist es, das zu behandelnde Gebiet möglichst genau zu treffen und dabei die umliegenden gesunden Organe und das Gewebe zu schützen. Damit dies gelingt, muss der Tumor sehr gut lokalisiert werden. Im Rahmen der Bestrahlungsplanung werden das Bestrahlungsgebiet und die Bestrahlungstechnik festgelegt. Moderne Bestrahlungstechniken ermöglichen eine genaue Eingrenzung der Strahlendosis auf das Gebiet, welches man bestrahlen möchte. Dabei erlaubt eine bildgeführte Strahlentherapie während der Bestrahlung den Live-Blick in den Körper des Patienten. Beim Rapid-Arc-Verfahren wird die Strahlendosis innerhalb der verschiedenen Bestrahlungsfelder variiert, während der Beschleuniger um den Patienten rotiert. So lässt sich die Strahlung optimal an unregelmäßig geformte Tumore anpassen und die Bestrahlungszeit verkürzen. Manche Krebspatienten erhalten keine klassische Bestrahlung, sondern werden mit anderen, „nicht ionisierenden“ Strahlen behandelt. Dazu gehören beispielsweise Infrarotstrahlen oder sichtbares Licht als photodynamische Therapie, beispielsweise bei Hautkrebs. Auch hier gilt wie bei den Operationen: die Krankheit gibt die Möglichkeiten der Therapie vor.

Chemotherapie

Krebspatienten erhalten dabei Medikamente, sogenannte Zytostatika. Sie halten die Teilung und Vermehrung von Tumorzellen auf. Die Medikamente wirken jedoch auch gegen gesunde Zellen: Besonders schnell wachsende Gewebe wie Haut, Haare, Schleimhäute und die blutbildenden Zellen im Knochenmark sind betroffen. Daher kommt es zu teils heftigen Nebenwirkungen wie Haarausfall und Übelkeit und Erbrechen. Krebsart und Krankheitsstadium sind entscheidend, ob eine Behandlung als Chemotherapie durchgeführt wird. Bei wenigen Krebsarten, beispielsweise der Leukämie, ist eine alleinige Chemotherapie Standard. Bei anderen Krebsarten kommt sie häufig in Kombination mit anderen Verfahren zur An-



Der Hattinger Arzt Dr. Daniel Metzler am Bestrahlungsgerät. Bildgestützte Strahlentherapie, eine atemabhängige Bestrahlung zur besseren Herzschonung und oftmals eine kürzere Dauer der einzelnen Bestrahlungssitzungen durch die Rotationsbestrahlung sind Mehrwerte für die Patienten. Foto: Pielorz

wendung. Die meisten Patienten können eine Chemotherapie heute ambulant durchführen.

Medikamentöse Behandlung

Die Behandlung nennt sich zielgerichtete Therapie, weil sie direkt in Vorgänge eingreift, die für das Tumorwachstum wichtig sind. Auch hier ist die Krebsart und der Krankheitszustand wichtig für die Frage, ob eine solche Behandlung überhaupt infrage kommt. Es stehen Infusionen, Tabletten und Spritzen als Darreichungsform zur Verfügung, die in der Regel ambulant oder Zuhause gegeben werden können. Viele Medikamente sind für die Behandlung einer fortgeschrittenen Erkrankung zugelassen. Sie kommen zum Einsatz, wenn eine Heilung der Krebserkrankung nicht mehr möglich ist. Es gibt aber auch zielgerichtete Medikamente, die für frühe Krankheitsstadien geeignet sind, zum Beispiel bei Brustkrebs. Jedes Jahr kommen neue Medikamente auf den Markt.

Und sonst?

Es gibt noch weitere Behandlungsformen gegen den Krebs. Zu ihnen gehört beispielsweise die Hyperthermie. Dabei handelt es sich um eine Überwärmung des Körpers oder einzelner Körperteile. Manchmal kommt sie auch in Verbindung mit Chemo- oder Strahlentherapie zur Anwendung. Die Medizin kennt ebenfalls Antihormon- oder Immuntherapie. Gegen Krebszellen, die durch Viren entstehen, gibt es mittlerweile auch Impfungen (Gebärmutterhalskrebs durch Humane Papillomviren, abgekürzt HPV). Die EINE Behandlungsform gibt es bis heute nicht, weil es auch nicht die EINE Krebserkrankung gibt. Viele Betroffene möchten selbst aktiv werden und suchen nach sanfteren Methoden, die gegen ihre Erkrankung helfen. Bewegung, körperliche Aktivität und Sport, ausgewogene Ernährung oder die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe sind Formen der komplementärer Medizin, die oft in Verbindung mit anderen Therapieansätzen die Lebensqualität der Betroffenen steigert. Bei alternativen Methoden, deren Wirksamkeit nicht erforscht wurde, ist jedoch Vorsicht geboten. *anja*



Wir sind für Sie da!

Sie haben Krebs oder sind Angehöriger eines Kranken oder Verstorbenen?

Wir unterstützen Sie!

- psychoonkologische Therapie
- Hilfsmittel
- naturheilkundliche Zusatzpräparate
- Zusammenarbeit mit Experten
- finanzielle Hilfe

www.krebshilfe-sprockhoevel.de

Praktizierte Mitmenschlichkeit Letzte-Hilfe-Kurse helfen oft Angehörigen

Die letzte Hilfe ist ein schwieriges Thema. Umso wichtiger ist es darüber zu sprechen, wie man schwerkranken und sterbende Menschen am besten umorgt und für sie da ist. Letzte-Hilfe-Kurse richten sich an alle Menschen, die sich über Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten. Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe werden den Teilnehmenden hier vermittelt und helfen praktizierte Mitmenschlichkeit wieder möglich zu machen. Die Kurse wollen Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

„Letzte Hilfe ist ein provokanter Titel, der neugierig macht... Inhaltlich gelungen ist der Wechsel zwischen Information einerseits und der Frage nach den persönlichen Einstellungen, die ja stärker handlungsleitend sind als all unser Wissen. Mein Rat: unbedingt teilnehmen!“, erzählt ein Kursteilnehmer. *Quelle: LETZTE HILFE*

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














Bald beginnen wieder die heißesten Tage im Jahr – zumindest, wenn es nach dem Kalender geht.

Foto: Pielorz

Heißeste Zeit im Jahr: Die „Hundstage“ stehen wieder bevor

Sie beginnen am 23. Juli – obwohl die Sonne ihren Höchststand bereits im Juni erreicht hatte

Bald ist es wieder soweit: die sommerliche Hitzephase der sogenannten „Hundstage“ steht vor der Tür. So wird die Zeit vom 23. Juli bis zum 23. August bezeichnet. Ihren Höchststand hat die Sonne – die dann im Tierkreiszeichen Löwe steht – zu diesem Zeitpunkt allerdings längst überschritten. Der war nämlich am 21. Juni – unser kalendrischer Sommeranfang!

Heiß, heißer, Hundstage

Ihren Namen verdanken diese Tage allerdings nicht den geliebten Fellnasen, sondern dem Sternbild „Großer Hund“. Der Aufgang vom Hauptstern Sirius sollte die Kraft der Sonne noch verstärken. Das astronomische Ereignis wurde von den Griechen später als „heliakischer Aufgang“ bezeichnet, was so viel wie „mit der Sonne aufgehend“ bedeutet. Die alten Griechen sahen zwischen der Wiederkehr des Sirius und des Sonnenlichts eine Verbindung und die Zeit der großen Hitze. Auch die Ägypter maßten dem Stern große Bedeutung zu, kündigte er doch das Erscheinen des Nilhochwassers an. Heute weiß man aber, dass der Stern für das Wettergeschehen keine Bedeutung hat. Allerdings hat sich der Name „Hundstage“ erhalten und oft beobachtet man in diesen vier Wochen tatsächlich eine lange heiße Wetterphase. Das hat nix mit Sirius, aber mit der Sonne und Strömungen zu tun.

Infos der Wetterfrösche

Die Wetterexperten haben nämlich beobachtet, dass sich der Jetstream zu diesem Zeitpunkt nach Norden verlagert und wir in den Bereich subtropischer Warmluft kommen. Außerdem erleben wir zu diesem Zeitpunkt gehäufte Südwestwetterlagen. Und das bedeutet

hohe Temperaturen, aber oft auch Gewitter.

Gucken wir mal in die Statistiken der Wetterfrösche: Wie heiß das Wetter während der Hundstage werden kann, zeigt der Blick in die Wetter-Geschichtsbücher. So wurde am 27. Juli 1983 gleich an mehreren Wetterstationen im Südosten Deutschlands die 40-Grad-Marke geknackt. Und auch im Sommer 2018 gab es pünktlich zu den Hundstagen nochmal eine anhaltende und extreme Hitzewelle. So wurden in Frankfurt am Main an 18 Tagen in Folge Temperaturen über 30 Grad verzeichnet. Diese Hitze wurde 2019 sogar nochmal getoppt. Seit Beginn der Wetteraufzeichnungen in Deutschland ist die Temperatur erstmals über 41 Grad gestiegen. Mit 41,2 Grad in Duisburg-Baerl und Tönisvorst in Nordrhein-Westfalen wurde am 25. Juli 2019 ein neuer Hitzerekord für Deutschland aufgestellt. 2020 fielen die heißen Tage während der Hundstage aus. Tiefdruckgebiete kamen immer wieder nach Deutschland und sorgten für unbeständiges und wechselhaftes Wetter. Teilweise wurde es auch zu kalt für die Jahreszeit. Immer wieder wurde die Wärme von einem Tief abgedrängt. Dafür war der Niederschlag letztlich höher als im Durchschnitt.

2021 gab es die heißesten Tage bereits im Juni und an den Juli erinnern wir uns eher durch die Flutkatastrophe, die auch NRW schwer getroffen hatte.

Gut für uns: Wärme, nicht Hitze

Während die Menschen hierzulande bei großer Hitze oft gesundheitliche Probleme haben, tut ihnen die Sonne in Verbindung mit Wärme gut. Scheint die Sonne und es ist hell, fühlen sich viele Menschen auch gleich viel besser.

Sonne fördert Vitamin D

Das Sonnenlicht möbelt aber nicht nur die Psyche auf. Auch unser Immunsystem profitiert davon. Die Sonnenstrahlen fördern die Bildung des wichtigen Vitamins D in der Haut und vermindern damit die Anfälligkeit gegen Infekte. Vitamin D wird entweder über die Nahrung aufgenommen oder die Haut produziert es mithilfe des Sonnenlichts selbst. Doch in den Lebensmitteln ist heute zu wenig von diesem lebensnotwendigen Vitamin enthalten und die körpereigene Produktion ist daher umso wichtiger. Deshalb ist ein Sonnenbad in Maßen durchaus gesund.

Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus der Nahrung und ist für die Bildung der Knochen und Zähne notwendig. Bei Kindern führt ein Mangel an Vitamin D zu Rachitis, eine Krankheit,

die eine Knochen- und Rückgratverkrümmung zur Folge hat. Erwachsene ohne genügend Vitamin D leiden häufig unter der Osteoporose, bei der ein übermäßiger Abbau der Knochensubstanz stattfindet. Neueste Forschungen lassen zudem vermuten, dass Vitamin D auch das Risiko für Darm-, Brust- und Prostatakrebs senkt. Und schließlich sei noch die Optik erwähnt: Gebräunte Haut gilt immer noch bei vielen Menschen als schön. Sie steht als Synonym für Vitalität und Jugendlichkeit. Und wer sich schön fühlt, strahlt in der Regel von innen und außen und das wiederum macht gute Laune – womit wir wieder beim Anfang wären.

Fazit: Viel trinken, Wärme und Sonne in Maßen genießen und sich eine Auszeit gönnen im Sommer!

anja

Müssen Frauen echt öfter „müssen“ und gehen nie allein?

Die stillen Örtchen sind manchmal gar nicht so still – lange Warteschlangen gibt's nur bei Frauen

Mindestens die eine Hälfte der Menschheit kennt das Problem: Wenn Frauen „müssen“, müssen sie sich im Vorfeld ihre Gedanken machen. Zumindest in unserer zivilisierten Welt ist der Gang zum stillen Örtchen nicht selten eine Herausforderung. Für Frauen gibt es immer zu wenige Rückzugsmöglichkeiten, dorthin zu gehen, wohin auch Kaiser und König allein gingen. Und die Warteschlange ist nicht selten beträchtlich, sodass eine ausreichende Zeitperspektive für den Druck auf die Blase eingeplant sein will.

Doch warum sind die Warteschlangen bei den Damen immer so lang? Liegt es vielleicht daran, dass Frauen einfach öfters „müssen“? Und... allein zum Klo gehen? Also ich kenne doch ziemlich viele, die zumindest bei Veranstaltungen die Frage der Fragen stellen, wenn sie sich auf den Weg machen wollen: Ich muss mal wohin. Kommst Du mit dahin? Also, zunächst einmal zur Häufigkeit: Zumindest theoretisch müssen Frauen öfter auf die Toilette, weil sie eine kleinere Blasenkapazität haben als Männer. Bei Frauen liegt die Kapazität um 400 Milliliter und bei Männern um 500 Milliliter. Natürlich gibt es aber viele weitere Faktoren: das Alter spielt eine Rolle und bei der Frau auch die Hormone. Bei Männern ist es im Alter die Prostata. Manchmal sind es auch Angewohnheiten, die den Toilettengang scheinbar notwendig machen. Als Frauen haben wir die Angewohnheit, vor dem Verlassen des Hauses noch mal die Toilette zu besuchen, weil wir zum Beispiel öffentliche Toiletten vermeiden wollen. Sind ja auch meistens nicht so schön und

jede Frau kennt das Trainieren der Oberschenkel, um zumindest die Sitzflächen des öffentlichen Örtchens weiträumig zu vermeiden.

Natürlich ist auch entscheidend, wieviel und welche Flüssigkeit man zu sich nimmt. Das gilt aber für alle Geschlechter – Bier ist genauso harntreibend wie Kaffee. Auch Medikamente (sogenannte „Wassertabletten“) wirken harntreibend.

Kommen wir zum Mythos des kollektiven weiblichen Klogangs. Dieses immer wieder zu beobachtende Phänomen hat nichts mit gleichzeitigem Müssen zu tun. Im Gegenteil. Manchmal muss die eine Person gar nicht, geht aber aus Solidarität mit. Und das wiederum hängt mit der Situation zusammen: Da ist eine Veranstaltung, auf der ich nicht alleine sein will, wenn die Freundin zur Toilette spaziert. Da ist mit einer Mega-Warteschlange zu rechnen und ich habe eher Lust darauf, jemandem zum Unterhalten dabei zu haben.

Das Wichtigste ist aber: Mädchen werden früh sozialisiert, nicht allein unterwegs zu sein: Geh nie alleine irgendwo hin! Lass dein Getränk nicht aus dem Blick! Sage immer, wohin du gehst! Der Klassiker, den die Erwachsenen – oft die Erziehungsberechtigten – aus Sorge dem Nachwuchs immer wieder einbläuen. Und was das kleine Mädchen gelernt hat, wird eben auch als erwachsene Frau angewandt. Zudem kennen die meisten von ihnen irgendjemanden, dem tatsächlich etwas widerfahren ist – und sei es einfach nur ein unangenehmes Gefühl. Es schafft einfach Sicherheit, wenn die bekannte Freundin an der Seite ist.

anja



Top-Wanderschuhe

Größen von 27 bis 51 in riesiger Auswahl!

Atmungsaktiv, wasserdicht, winddicht, guter Grip u.v.m.



der führenden Marken, z.B.:



Shoes For Actives



©Image-Magazin

Schuhmode GELLER



Aua: Große Brennnessel ist Heilpflanze des Jahres

Beinahe jeder Mensch hatte schon eine unliebsame Begegnung mit einer Brennnessel. Vielfach als lästiges Unkraut abgetan, trägt sie für 2022 den Titel „Heilpflanze des Jahres“ – zurecht.

Dass diese alteingesessene Heilpflanze so überaus häufig vorkommt, verdankt sie den Menschen. Da, wo an Waldrändern und in Straßengräben – natürlich illegal - Gartenabfälle abgelagert werden, greifen wir in die vorhandene Natur ein und bereiten den Boden für noch mehr Brennnesseln, zu Lasten der ursprünglichen weniger konkurrenzstarken Vegetation. Intensive Bodendüngung und der Zuwachs an Stickstoff in unserer Luft sorgen darüber hinaus für überdüngte und damit brennnesselfreundliche Böden.

Speise, Faser und medizinischer Helfer

Bereits seit der Antike wird die Große Brennnessel als vielseitige Heilpflanze geschätzt. Im Mittelalter gehörte sie in Europa zu den bedeutendsten Heilpflanzen gegen rheumatische Erkrankungen und Asthma. Die Durchblutung schmerzhafter rheumatischer Körperteile

setzung ihres wissenschaftlichen Namens *Urtica dioica*, unter anderem wegen ihrer entwässernden Wirkung hochgeschätzt. Eingenommen als Tee oder Saft durchspült die Große Brennnessel die Harnwege gegen Keime und Bakterien und hilft so auch bei Nierenproblemen. Die Nachfrage nach Brennnessel-Heilpflanzen ist aktuell so groß, dass unser so brennnesselreiches Land noch etwa 1000 t jährlich importieren muss.

Vitaminspender im Salat

Junge Brennnesselblätter gelten, solange sie noch ohne Brennwirkung sind, auch aktuell wieder als gesundes und wohlschmeckendes Gemüse und im Salat als vitaminhaltige Zutat. Der Vitamingehalt ist deutlich höher als der eines Kopfsalates. Sogar Feinschmeckerlokale bieten mitunter gesunde und zugleich geschmackvolle Brennnesselsuppen an. Selbst die im August/September heranreifenden Samenkögelchen bereichern jeden Salatteller. Es kommt auf einen Versuch an!



förderten die Menschen damals mit einer „Urtikation“: Die betroffenen Stellen der Kranken wurden mit langen Brennnesselsträngen ausgepeitscht. So schlimm wie es sich anhört, diese Therapie war sehr oft sogar erfolgreich. Der Arzt Paracelsus verfeinerte vor etwa 500 Jahren die Behandlungsmethoden.

Wenn ältere Leute an die Notzeiten während des 2. Weltkriegs zurückdenken, dann gehört sicher das Brennnesselschneiden in den Straßengräben zu den wenigen positiven Erinnerungen. Die Mutter kochte daraus ein „Brennnesselgemüse“ - ein leckeres Essen, an dem sich die Leute mal richtig sattessen konnten.

Aus Brennnesselfasern haben unsere Vorfahren bis zur Einführung der billigeren Baumwolle hochwertiger und strapazierfähige Stoffe und stabile Stricke und Netze hergestellt. Gut, dass das alte Wissen um die Nesseltuchverarbeitung nicht völlig verloren gegangen ist, denn heute reagieren manche Menschen allergisch auf Baumwolltextilien. Deshalb werden wieder vermehrt Hanf-, Flachs- und Brennnesselpflanzen angebaut, um aus ihren Fasern allergiefreie Textilien herstellen zu können.

Heutzutage ist die „zweihäusige Brennende“, so die deutsche Über-

Warum brennt die Brennnessel?

Eine ganz leichte Berührung der menschlichen Haut mit einer Brennnessel reicht, damit die an den Außenseiten der Blätter besetzten kleinen spitzen Stacheln brechen und ihr Gift in und über die Haut ergießen. Die Folge: unangenehm juckende Quaddeln. Spuke soll helfen, auch, Breitwegerich auf die Stelle zu reiben. Die Brennnessel schützt sich so vor Fressfeinden und Menschen, die sie pflücken wollen. Manche Tieren, wie Schmetterlinge zum Beispiel, kann das Gift nichts anhaben, weshalb sie ihre Eier bevorzugt unter die Blätter ablegen. Nach dem Schlüpfen fressen die Raupen die Blätter, jedoch nur so viel, dass sie der Pflanze nicht schaden. Darüber hinaus liefern diese Tierarten oft die notwendige eiweißhaltige Nahrung für die Brut unserer Singvögel. Mehr als 150 heimische Tierarten sind direkt von ihr abhängig. Auf auffallend „schöne“ Blüten, die Insekten anlocken sollen, verzichten Brennnesseln indes ganz. Sie setzen voll auf Windkraft.

Gartentipps für den siebten Monat

Der Hochsommer hat in diesem Jahr bereits im Mai Einzug gehalten und im Juli sind weiterhin Temperaturen von 30 Grad und darüber zu erwarten. Der Gartenfreund findet daher zum einen sehr gute Wachstumsbedingungen, muss sich aber auch um ausreichend Wasser und Nährstoffe kümmern.

„Bringt der Juli heiße Glut, gerät auch der September gut“

Steht der Urlaub vor der Tür, sollte der Garten vorbereitet werden, damit sich die Gartenfreunde und ihre Pflanzen nach der schönsten Zeit des Jahres erholt wiedersehen. Dazu zählen beispielsweise die Lockerung des Bodens, das Unkrautjäten und ein Rasenschnitt. Vor allem der Rasen und die Kübelpflanzen auf Balkon oder Terrasse müssen bei hochsommerlichen Temperaturen regelmäßig – mitunter zweimal am Tag - gewässert werden. Die Speicherfähigkeit der Kübelpflanzen ist im Vergleich zu freistehenden Pflanzen natürlich begrenzt. Ideal, wenn ein Nachbar während des Urlaubs die Wasserversorgung sicherstellt. Zuviel Wasser verursacht aber unerwünschte Staunässe.

Rosen treiben gerne aus

Unsere Gartenrosen stammen meist von einer Wildrose ab und wurden durch Züchtungen veredelt. Trotz Veredlung treiben aus den Wurzeln der Zuchtrosen aber noch ab und zu Wildtriebe mit meist helleren und kleineren Blättern aus. Den Wildling am besten freilegen und mit einem kräftigen Ruck ausreißen. Alles Verblühte zeitnah entfernen, um die Kraft für die nächste Blüte zu lassen. Auf vier Blätter sollten dagegen die Seitentriebe des Chinesischen Blauregens, der Glyzinie, gekürzt werden, damit die Kraft in die Blüten fließt.

Erntezeit für Gemüse - Pflanzzeit für Herbstblüher

Das Gemüse sowie Beeren- und Steinobstsorten können jetzt geerntet werden. Ist der Ertrag absehbar größer als der Verbrauch, kann Gemüse wie Bohnen, Gurken, Kohlrabi, Möhren und Salat schon als „Baby-Gemüse“ aus dem Beet geerntet werden.

Ausgesät werden können durchaus noch Kohlrabi, Lauchzwiebeln, Mangold, Möhren und Spinat sowie Winter-Rettich. Blumen-, Grün- und Spitzkohl sowie Brokoli, Kartoffeln und Kohlrabi können im Juli gepflanzt werden. In die Erde können jetzt auch die typischen Herbstblüher wie beispielsweise Alpenveilchen, Fuchsie, Herbstkrokus, Hortensie und Johanniskraut.

Schlangengurken freuen sich über Schnüre, die ihnen Halt bieten und laubabwerfende Hecken wie die Hainbuche können nochmal mit einem zurückhaltenden Form- und Pflegeschnitt verschönert werden. Größere Rückschnitte sind aufgrund des Vogelschutzes vom 1.3. bis 30.9. eines Jahres nicht erlaubt.

Ein Sommerschnitt bei Obstbäumen verringert zudem die Gefahr von Pilzinfektionen, weil die Baumkronen besser durchlüftet werden und schneller abtrocknen. Ebenso sollte zu diesem Zeitpunkt das letzte Mal im Gartenjahr gedüngt werden.

Bommerholzer Baumschulen

Der Sommer ist da!

Jetzt unser blühendes Sortiment an Stauden, Beet- und Balkonpflanzen sowie Rosen- und Ziersträuchern pflanzen! Große Sortenauswahl an Container-Obstbäumen!

Die Containerbaumschule mit Qualität und fachlicher Beratung!



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



...mehr als NUR Steine!



Natursteinbrüche Bergisch Land GmbH, Hahnenfurth 5, 42327 Wuppertal • Fon +49 20 58 78 26 90

Natursteinbrüche  Bergisch Land

...für Haus und Garten

- Terrassenplatten aus Stein
- Pflastersteine und Palisaden
- Mauersteine und Felsen
- Gabionen, Brunnen und Deko...

www.natursteinbrueche.de

Das Unkraut soll raus!

Unkräuter sind Pflanzen, die zur falschen Zeit am falschen Ort wachsen. Damit ist beispielsweise die Ringelblume auf dem Gehweg ebenso ein Unkraut wie die Kartoffel im Rasen. Einmal im Monat sollte man „sein Unkraut“ mit entsprechenden Werkzeugen mitsamt Wurzel entfernen. Bei Giersch, Schachtelhalm und Löwenzahn dürfen keine Wurzelreste im Boden bleiben, weil sich das Unkraut sonst daraus regenerieren kann! Alternativ oder zusätzlich können Sie Pflanzenschutzmittel einsetzen. Natürliche Fettsäuren eignen sich hierfür, wie z.B. Pelargonsäure. Wichtig: Pflanzenschutzmittel vorsichtig verwenden. Vor Verwendung stets Etikett und Produktinformation lesen.

Belasten solche Herbizide nicht die Umwelt? Studien zeigen, dass Pelargonsäure schon nach drei Tagen zu 50 Prozent aus dem Boden abgebaut ist. Sie sprühen das Produkt direkt auf das Unkraut, das Sie beseitigen wollen. Die Fettsäure löst die Zellwände der Pflanze auf und sie vertrocknet schließlich. Wirkung? Bis in die Wurzel der Pflanze! Sie sollten sich also im sachkundigen Gartenfachgeschäft beraten lassen, welche Wirkstoffe Ihr spezifisches Problem behandeln können. Fachleute wissen, welches das richtige Unkrautmittel ist, damit Sie so schnell wie möglich Ergebnisse sehen. *Quelle: Dr. Markus Phlippen*



DACH & GARTEN
DACH- UND GARTENBAU AM WAL ZWERK GMBH

Am Walzwerk 7 • 45527 Hattingen
Telefon Gartenbau 02324-6867956
Telefon Dachbau 02324-6869440



Fax 02324-9049863
www.dach-garten.de
info@dach-garten.de

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
- > Abus Sicherheit
- > Neher Insektenschutz
- > Warema Markisen
- > Renz Briefkästen
- > Hörmann Produkte
- > Bauschlosserei

Fensterglas tauschen und Zuschuss sichern!

Die Preise für Heizenergie steigen derzeit massiv. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Die Bundesförderung für energieeffiziente Gebäude ist wieder angelaufen, auch für einzelne Maßnahmen – es können wieder Anträge beim BAFA gestellt werden. Haus- und Wohnungsbesitzer sollten die Förderung nutzen, um ihre Immobilie noch vor der nächsten Heizperiode energetisch zu dämmen. Eine schnelle und saubere Lösung, um im nächsten Winter viel Heizwärme einzusparen, bietet das Vakuum-Isolierglas „Fineo Hybrid“. Dieses ist ein schlankes, montagefertiges Glas, das die Heizwärme besser dämmt als dickes Dreifach-Isolierglas und nach dem Aufmaß mit wenigen Stunden Zeitaufwand in bestehenden Fensterprofilen montiert wird. Der Glasaustausch verursacht keinerlei Schmutz oder Folgearbeiten an der Fassade und kann in allen herkömmlichen Fensterprofilen vorgenommen werden. Das neue Vakuum-Isolierglas „Fineo Hybrid“ (www.fineoglass.eu) gehört wegen seines überragenden Dämmwertes von unter 0,5 W/(m²K) zu den wenigen Verglasungen, die mit bis zu 15.000 Euro bezuschusst werden, da sie die Förderbedingungen des BAFA vollumfänglich erfüllen.



Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!
BRÜCKNER
IMMOBILIEN
VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF
Tel.: 02324/53767
Bruchstr. 45 · 45525 Hattingen



Fineo Hybrid ist so schlank wie Zweifach-Isolierglas, dämmt aber mehr als doppelt so viel Wärme und schützt gleichzeitig effektiv vor dem Straßenlärm. Der Austausch veralteter Verglasungen wird von der BAFA vollumfänglich gefördert. Foto: Fineo/akz-o

Sorgenfrei in den Urlaub!

Ein paar Vorkehrungen machen Ihr Zuhause während des Urlaubs ein gutes Stück sicherer. Grundsätzlich sollten Einbrecher nicht erkennen, dass Ihr Haus unbewohnt ist.

- ✓ Vorhandene Alarmanlage „scharf“ stellen
- ✓ Nachbarn bitten, auf Ihr Anwesen zu achten
- ✓ Leitern und Kletterhilfen wegschließen
- ✓ Fenster und Türen fest verriegeln
- ✓ Keine Abwesenheitsnotizen einrichten
- ✓ Zeitungsabonnements unterbrechen
- ✓ Post deponieren oder Briefkästen leeren lassen

Ein paar Vorkehrungen machen das Zuhause während des Urlaubs ein Stück weit sicherer. Foto: djd/BHE Bundesverband Sicherheitstechnik e.V.

Ein paar Vorkehrungen machen das Zuhause während des Urlaubs ein Stück weit sicherer. Foto: djd/BHE Bundesverband Sicherheitstechnik e.V.

Auch Einbrecher freuen sich auf die neue „Reisefreiheit“

Vor dem Urlaub an Sicherungstechnik denken

Endlich wieder unbeschwert Urlaub machen, ob in der Heimat oder im Ausland: Nach den Coronabeschränkungen freuen sich die Menschen auf ihre wiedergewonnene „Reisefreiheit“. Aber auch andere Zeitgenossen sehnen die Feriensaison herbei: Einbrecher dringen besonders gern in leer stehende Häuser ein. Mit einer fachmännisch installierten Alarmanlage kann man sich jedoch effektiv gegen unerwünschte Eindringlinge schützen. „Die wenigsten Einbrecher sind Profis, sie werden von einer Alarmanlage meist aufgehalten und abgeschreckt“, so Dr. Urban Brauer, Geschäftsführer des BHE Bundesverband Sicherheitstechnik e.V.

Alarmanlagen ergänzen mechanischen Basisschutz

Laut Polizeistatistik war die Anzahl der Wohnungseinbrüche zuletzt stark rückläufig. Vieles lässt sich durch die Pandemie erklären. Experten wie Urban Brauer sind sich aber einig: „Der Rückgang der Delikte ist auch auf den zunehmenden Einsatz von Einbruchschutz zurückzuführen. Fast die Hälfte der Taten bleibt mittlerweile im Versuchsstadium stecken.“ Dennoch bleibt festzuhalten: Noch immer findet alle sieben Minuten ein Einbruchversuch statt. Um Tätern den Einstieg ins Haus zu erschweren, spielen einbruchhemmende Fenster und Türen eine Rolle. Jedoch wird der Einbruchversuch nicht gemeldet. „Daher sollten mechanische Sicherungen um eine moderne Alarmanlage ergänzt werden, die bei einem Vorfall sofort die Notruf- und Serviceleitstelle alarmiert“, so Brauer. Durch deren schnelles Eingreifen können die Täter oft noch auf frischer Tat ertappt werden. Alarmanlagen haben zudem den Vorteil, dass sie die Bewohner beim Verlassen des Hauses auf Sicherheitslücken wie offene Fenster oder Türen hinweisen. „Damit eine Alarmanlage im Ernstfall fehlerfrei funktioniert, ist eine sachkundige Beratung, Planung und Montage durch eine Fachfirma unabdingbar“, betont Brauer.

Staatliche Förderung für Einbruchschutz wieder möglich

Fachfirmen für Sicherheit findet man etwa über eine PLZ-Suche auf dem neutralen Informationsportal www.sicheres-zuhause.info. Die Experten erstellen ein unverbindliches Angebot, die Plattform klärt zudem über Schwachstellen von Häusern und Wohnungen auf und hat Ratschläge zum Verhalten im Schadensfall. Dazu gibt es Fakten zur staatlichen Förderung: Nach einer kurzen Unterbrechung unterstützt die KfW den Einbau von Alarmanlagen sowie einbruchhemmenden Türen und Fenstern wieder, und zwar schon ab Kosten von 500 Euro. Wichtig: Der Antrag auf einen Zuschuss muss vor Beginn der Arbeiten gestellt werden. djd

Moderne Technik und gutes Licht für barrierefreies Wohnen

Gute Beleuchtung hilft im Alltag – vor allem Menschen, die aufgrund von Krankheit oder Alter eingeschränkt sind. Sie brauchen ein ausreichend und blendfrei beleuchtetes Zuhause, empfiehlt die Brancheninitiative licht.de. Denn gutes Licht schützt vor Unfällen, unterstützt die Selbstständigkeit und bringt mehr Lebensqualität. Maßnahmen zur Barrierefreiheit und zum altersgerechten Umbau werden auch in Wohngebäuden mit günstigen Krediten gefördert.

Die Beleuchtung bei älteren oder gebrechlichen Menschen muss zwei Dingen dienen: einem angenehmen, wohnlichen Ambiente und der täglichen Versorgung. Für pflegerische Tätigkeiten empfiehlt sich eine Beleuchtungsstärke von 300 Lux. Am Bett liefern flexibel einstellbare Leuchten bei Bedarf zusätzliches Licht.

Beleuchtung schützt vor Stolperfallen

Auf Verkehrswegen wie Flur oder Treppe gibt Licht mehr Sicherheit. Schatten und Spiegelungen sind jedoch tabu, denn sie verunsichern



Steplights machen Treppen sicherer. (Foto: licht.de/Brumberg)

und erhöhen die Unfallgefahr. Diffus streuende Leuchten und ein hoher Anteil an indirektem Licht dagegen vermeiden Schatten. Helle Decken und Wände fördern die Ausleuchtung, weil sie viel Licht reflektieren. Matte Bodenoberflächen schützen vor störenden Reflexen. Auf Treppen helfen Orientierungsleuchten neben den Stufen oder in Handläufe

eingelassen. Nicht vergessen: Auch der Weg zum Autostellplatz oder in die Tiefgarage sollte mit gutem Licht versorgt sein.

In Bädern und Waschräumen ist die Unfallgefahr wegen Feuchtigkeit besonders hoch, deswegen sollten auch sie gut beleuchtet sein.

Lichtbedarf nimmt mit den Jahren zu

Sehkraft und Sehschärfe nehmen mit den Jahren ab. Deshalb brauchen Senioren mehr Licht als jüngere Menschen, um vernünftig sehen zu können. Gut entblendete Leuchten und ein hoher Anteil indirekten Lichts schaffen ausreichend Helligkeit und schützen vor grellem Licht, gegen das ältere Menschen besonders empfindlich sind. Bei Bedarf werden zusätzliche Leuchten eingeschaltet, etwa beim Lesen oder bei der Handarbeit.

Lichtsteuerung – ein Plus an Sicherheit

Modernes Lichtmanagement bringt Erleichterung und mehr Komfort. Das Beleuchtungsniveau kann einfach den individuellen Bedürfnissen angepasst und programmiert werden. Mit Präsenzmeldern geht das Licht automatisch an, sobald ein Raum genutzt wird – auch beim nächtlichen Gang zur Toilette. Per App oder Fernbedienung lässt sich das Licht auch vom Bett oder Stuhl aus steuern. Übrigens: Eine langsame Steigerung der Helligkeit über mehrere Sekunden erleichtert die Adaptation der Augen. Auch dafür ist eine Lichtsteuerung gut geeignet.

Förderkredit nutzen

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) unterstützt die Maßnahme „Altersgerecht umbauen“. Wo überall Barrieren lauern, erkennen Sachverständige sofort. Neben der Beratung bieten sie auch Fachplanung und Baubegleitung an – diese Leistungen werden ebenfalls von der KfW gefördert. Von all diesen Möglichkeiten profitieren übrigens nicht nur Eigentümer. Auch Mieter können die Förderung beantragen, sollten jedoch eine Modernisierungsvereinbarung mit ihrem Vermieter abschließen. licht.de



DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

ELEMENTS OER-ERKENSCHWICK
WESTFALENRING 28
45739 OER-ERKENSCHWICK

TEL. 02368 9897 0

www.elements-show.de



HK üchen
Ihr Küchenteam mit Leidenschaft

Bei uns bekommen Sie eine fachkundige Beratung, Aufmaß, Lieferung und eine 1A-Montage aus einer Hand.
WIR SIND FÜR SIE DA!
Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin telefonisch oder per E-Mail.

PLANUNG VERKAUF MONTAGE & MODERNISIERUNG KÜCHENUMZÜGE

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!

Harke Küchen T +49 (0)2324 78580 kuechen-harke@gmx.de
Hauptstraße 71 F +49 (0)2324 71464 www.kuechen-harke.de
45549 Sprockhövel

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. Fr. 10.00 – 18.30 Uhr, Mi. 10.00 – 20.00 Uhr
und nach Vereinbarung, Samstag Ruhetag

DUO
Optik & Akustik
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

- Brillen
- Sonnenbrillen
- Contactlinsen
- Hörgeräte

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

WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen

03944-36160
www.wm-aw.de



Die besten Jobs
in der Schulbegleitung
gib es nur
bei der SAB.Ruhr!

10 % Gutschein

*gültig für deinen nächsten Einkauf vom 7.7. bis zum 3.8.22

INTERSPORT im UG
GUEVENC

Stadt Galerie Witten

Jetzt informieren
www.sab.jobs

sab.ruhr

KATHAGEN
media+kommunikation

Autobeschriftung & Folien

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

JUWELIER LÜTTGEN
UHREN & SCHMUCK
SEIT 1980

Goldankauf

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

Bündnis Entwicklung Hilft **Aktion Deutschland Hilft**

Stichwort: ARD / Nothilfe Ukraine

Spendenkonto
DE53 200 400 600 200 400 600
www.spendenkonto-nothilfe.de



Große Kartenverlosung

Wir verlosen Karten fürs Zeltfestival 2022: Adel Tawil – Milow – Angelo Kelly

Musikfans aufgepasst! Wir verlosen in dieser Image-Ausgabe drei Mal zwei Karten für das Zeltfestival Ruhr 2022.

Wenn Sie an einem dieser Events mit einer Begleitperson teilnehmen möchten, dann machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit.

Sie möchten mit in den Lostopf?

Senden Sie uns einfach den Namen des Künstlers, zu dem Sie gerne gehen möchten zusammen mit Ihrem Vor- und Nachnamen sowie Ihrer E-Mail-Adresse per Postkarte ausreichend fran-

kiert an die Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten oder einfach per E-Mail an gewinnspiel@image-witten.de.

Einsendeschluss ist der 20.07.2022. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des

„Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Die Image-Redaktion wünscht viel Glück!

1x 2 Karten für **Milow** am 21.08.2022



1x 2 Karten für **Adel Tawil** am 02.09.2022



1x 2 Karten für **Angelo Kelly** am 03.09.2022



Mit dem Rad zur Arbeit

AVU als fahrradfreundlicher Arbeitgeber ausgezeichnet

Fahrrad fahren ist eindeutig im Trend. Egal ob sportliche Herausforderung, gesundheitliche Gründe oder das Ziel, etwas für den Klimaschutz zu tun: Auch bei der AVU wächst die Zahl der Mitarbeitenden, die oft oder sogar jeden Tag mit dem Rad zur Arbeit fahren.

Der Energiedienstleister sorgt mit vielen Aktionen dafür, das Fahrrad fahren ist eindeutig im Trend. Egal ob sportliche Herausforderung, gesundheitliche Gründe oder das Ziel, etwas für den Klimaschutz zu tun: Auch bei der AVU wächst die Zahl der Mitarbeitenden, die oft oder sogar jeden Tag mit dem Rad zur Arbeit fahren.

Der Energiedienstleister sorgt mit vielen Aktionen dafür, das Radeln für seine Belegschaft attraktiv zu gestalten. Dafür wurde die AVU jetzt als erster „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ im Ennepe-Ruhr-Kreis ausgezeichnet. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) vergibt seit 2017 dieses Zertifikat nach einem EU-weiten Standard. Überreicht wurde das Zertifikat in „Silber“ von Susanne Rühl (Vorsitzende ADFC EN), Robert Dedden (ADFC Hattingen) und ADFC-Auditor Dr. Andreas Bittner.

Die Auszeichnung für die betriebliche Fahrradfreundlichkeit gilt für die kommenden drei Jahre. Die AVU punktete mit vielen Aktionen rund um das Radfahren, zum Beispiel mit der jährlichen Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Insgesamt sind die Mitarbeitenden seitdem schon 88.000 Kilometer geradelt und haben 16,54 Tonnen CO₂ eingespart. Damit die Räder während der Arbeitszeit sicher abgestellt werden können, gibt es eine Garage auf dem AVU-Gelände. Für die Verkehrssicherheit gab es Warnwesten und seit Kurzem gibt es sogar eine Fahrrad-Reparaturstation.

Beim Stadtradeln dabei

Seit sechs Jahren gibt es ein Leasing-Angebot („JobRad“) für die Belegschaft. Und in diesem Jahr nahm die AVU erstmals an der „Stadtradeln“-Aktion teil und sammelte Kilometer für den Ennepe-Ruhr-Kreis.

„Wir möchten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu motivieren, für den Weg zur Arbeit und darüber hinaus noch mehr vom Auto auf das Rad umzusteigen. Der Umstieg auf das Fahrrad spart CO₂ und ist dabei auch noch gut für die eigene Gesundheit. Mit unserem Engagement für die Nutzung des Fahrrads wollen wir auch die Mobilitätswende in unserer Region unterstützen“, sagte Uwe Träris, Vorstand der AVU.



An Eurer Seite – seit 1905!

Zuverlässige Energie aus der Heimat.

avu.de
An Eurer Seite!



AVU...

LWL-Industriemuseum



Hattingen | Witten

Natur erleben im Industriemuseum

Henrichshütte Hattingen und Zeche Nachtigall

lwl-industriemuseum.de



Termine Henrichshütte Hattingen

Werksstraße 31–33, 45527 Hattingen, Tel. 02324/9247-140

Fr. 8.7. 16.00 – 17.30 Uhr
Natur am Werk
Naturführung, Spaziergang rund um den Hochofen. 2 Euro zzgl. Eintritt.

So. 10.7. 11.00 – 13.00 Uhr
Hütten-Safari
Hexenkräuter und Zauberpflanzen, Naturführung. Zum Schluss kann jeder ein selbsterstelltes Kräuterkräftchen mit nach Hause nehmen. 3 Euro zzgl. Eintritt.

Fr. 15.7. 16.00 – 17.30 Uhr
Wildkräuterspaziergang
Eisenkraut und Feuerblume, Naturführung. 2 Euro zzgl. Eintritt.

Fr. 15.7. 20.00 Uhr (geöffnet bis 23 Uhr)
Nachtschicht
Vollmondführung für Erwachsene auf dem Weg des Eisens. Anmeldung nicht erforderlich. Wer sich ohne Führung über das Gelände bewegen möchte, z.B. um

Kräutertour an der Radtrasse... ...mit Liebeskräutern und küssendem Baum

Und direkt davor – man glaubt es kaum – wächst das „Kindsmacherkraut“, auch genannt Stiergräschen oder Bockskraut oder Storchschnabel, der STORCH bringt doch die Kinder! Natürlich gibt es auch allerlei Salatkräuter für die Liebenden, Beinwell für eine Roulade, Giersch für den „Römerspinat“, Gundermann zum Würzen. Aber es säumen auch „Schätzchen mit Migrationshintergrund“ die Trasse! Die diversen Bauarbeiten in Sprockhövel in der Nähe des Radweges sorgen dafür, dass

Tour für Anfänger und Fortgeschrittene:
Samstag, 16. Juli, 15 – 17 Uhr
Sprockhövel, Bahnhofstr. 7, vor Aldi
Einfach hinkommen, 20 Euro, ohne Hunde.
Incl. Skript, Sammeltütchen und Likör

Samen aus aller Welt hier Heimat finden! Der japanische Staudenknöterich liefert uns Panflöten und die bei uns noch

Fotos zu machen, ist ebenfalls herzlich willkommen und zahlt nur den Museums-eintritt. 2 Euro zzgl. Eintritt.

So. 17.7. 11.00 – 15.00 Uhr
JOMOS Modellbahn- & Spielzeugmarkt
lädt zum Ein- und Verkaufen, zum Tauschen und Informieren ein, mit dem Ziel fehlende Raritäten, Ergänzungen, Anregungen und Modelle zum kleinen Preis zu ergattern. 5 Euro, Kinder in Begleitung Erw. bis 14 Jahre frei.

Mo. 18.7. 15.00 – 19.30 Uhr
Blutspende
Wir bitten Sie eine Terminreservierung unter www.blutspendedienst-west.de vorzunehmen.

Fr. 22.7. 16.00 – 17.30 Uhr
Natur am Werk
Naturführung, Spaziergang rund um den Hochofen. 2 Euro zzgl. Eintritt.

So. 24.7. 11.00 – 12.30 Uhr
Der Grüne Weg – Industrienatur
Erleben Sie die vielfältige Natur auf dem „Grünen Weg“ und erfahren dabei Wissenswertes über den Wandel des ehemaligen Industriestandortes zu einem Rück-

zugsraum für Flora und Fauna. 2 Euro zzgl. Eintritt.

Di. 26.7. 10.00 – 16.00 Uhr
Sonne und Wasser – Energie für das Leben
Ferienprogramm. Wetterfeste und unempfindliche Kleidung wird empfohlen. Für Kinder von 7-10 Jahren, 20 Euro für drei Tage inkl. Getränke und Mittagssimbiss. Anmeldung unter Tel. 02324/9247-151, Mail: birgit.schulz@lwl.org.

Mi. 27.7. 15.00 Uhr
Der fliegende Pauker Kinderkino
Eintritt frei.

Mi. 27.7. 19.00 Uhr
Demolition Man Hüttenkino
Eintritt frei

Sa. 30.7. 21.30 – 23.00 Uhr
Nachts im Museum
Abendliche Führung zur Natur und Technik. Museum einmal anders: Entdecken Sie an diesem Abend mit der ganzen Familie das Nachtleben auf dem Hüttengelände des Industriemuseums. Anmeldung unter Tel. (02324) 9247.140. Treffpunkt am Museumseingang. 3 Euro zzgl. Eintritt.

Termine Zeche Nachtigall Witten

Nachtigallstraße 35, 58452 Witten, Tel. 02302/93664-10

Sa. 9.7. 15.00 – 17.00 Uhr
Zechen-Safari
Mitmachprogramm für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre, 3 Euro plus Eintritt.

Sa. 9.7. 15.00 – 17.00 Uhr
Die Schätze des Hettbergs
Offene Geocaching-Tour für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahre, 2 Euro plus Eintritt, Anmeldung erforderlich.

So. 10.7. 11.00 – 18.00 Uhr
Schmiedevorführung
mit Mitmachaktion.

Sa. 16.7. 11.00 – 16.30 Uhr
Hauerschicht
Bergbau intensiv erleben für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren, 35 Euro inkl. Eintritt und Imbiss, Anmeldung erforderlich bis 13.7.

Sa. 30.7. 15.00 – 17.30 Uhr
Kohlezeit
Expedition durch den Nachtigallstollen ins Muttental und an die Ruhr. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre, 10 Euro inkl. Eintritt.

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten. Weitere Termine unter: www.lwl.org

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

seltene „Türkische Rauke“ hat Blüten, die man wie Brokkoli zubereiten kann. Sprockhövel beherbergt circa 800 Pflanzenarten! Davon ist etwa die Hälfte essbar, ein großer Teil heilkräftig. Und die heilkräftigsten wachsen da, wo sie eigentlich NICHT wachsen sollen! Direkt vor dem ALDI auf einem Kiesmittelstreifen! Nun, die „Steingärten“ halten eben nicht, was sie versprechen! Zwischen den Steinen hat sich der Hufplattich angesiedelt, das Beste gegen Husten! Aber auch das Beste, wenn Sie in der Wildnis mal „müssen“... der Hufplattich ist als Wildnistoilettenpapier eine Wucht! Griffig, haltbar, unterseits flauschig weich und genug da! *Ursula Stratmann, Dipl.-Biologin, Dipl.-Kräuterfachfrau*
www.kraeutertour-de-ruhr.de www.kraeuterguru.de

Wertmeister 2022



Mercedes-Benz V-Klasse.
Foto: Auto-Medienportal.Net/Daimler



Skoda Kodiaq.
Foto: Auto-Medienportal.Net/Skoda



Skoda Enyaq Coupé RS iV.
Foto: Autoren-Union Mobilität/Skoda

Alle Jahre wieder ermitteln Schwacke und „Auto Bild“ die „Wertmeister“. Das sind die Fahrzeuge, die in den nächsten vier Jahren vermutlich am wenigsten Wert verlieren werden. Den prozentual höchsten Restwert hat die V-Klasse von Mercedes-Benz mit 68,3 Prozent. In der zugrunde gelegten Version kostet der Van 101.330 Euro und verliert in vier Jahren bei 20.000 Kilometer Jahresfahrleistung 32.081 Euro von seinem Neuwert. Beim realen Geldverlust die Nase vorn hat erneut der Dacia Sandero. In der Motorisierung TCe 90 verliert er 5200 Euro von seinem Neupreis von 15.500 Euro. Mit 66,5 Prozent ist er auch Restwertriese in der Kleinwagenklasse.

Das sind die übrigen Wertmeister Toyota Aygo X (Restwert: 64,8 Prozent; Kategorie: Kleinwagen), Mazda3 e-Skyactiv-X 2.0 M (Restwert: 60,6 % / Kompaktklasse), Mazda6 Kombi Skyactiv-G 194 (57,8 % / Mittelklasse), Mercedes E 400 d 4-Matic T-Modell (50,4 % / Oberklasse), Mercedes S 400 d 4-Matic L (55,8 % / Luxusklasse), Porsche 911 Carrera 4S (61,3 % / Sportwagen), Hyundai Tucson 1.6 T-GDi 2WD (63,4 % / Kompakt-SUV), Skoda Kodiaq 2.0 TSI 4x4 (65,4 % / Mittelklasse-SUV), BMW X6 x-Drive 30d (61,8 % / große SUV), Hyundai Ioniq 5 (59,4 % / Elektroautos bis 40.000 Euro) und Skoda Enyaq Coupé iV RS (57,3 % / Elektroautos über 40.000 Euro). *aum*

250.000 MEB-Batteriesysteme

Skoda hat in seinem Stammwerk mit der Herstellung von Batteriesystemen für vollelektrische Fahrzeuge auf Basis des Modularen Elektrifizierungsbaukastens (MEB) aus dem VW-Konzern begonnen. Es ist die erste Produktionsstätte für MEB-Batteriesysteme in Europa außerhalb Deutschlands. Künftig können an der neu eingerichteten Fertigungslinie rund 250 Beschäftigte jährlich über 250.000 Batteriesysteme montieren. Sie werden für Fahrzeuge von Skoda, VW, Audi und Seat eingesetzt.

Die kleinste Version mit acht Modulen verfügt über eine Kapazität von 55 kWh und die mittlere Variante mit neun Modulen über 62 kWh. Die größte Batterie mit zwölf Modulen speichert 82 kWh. Neben den Modulen, die jeweils 24 Zellen enthalten, gehören zum MEB-Batteriesystem auch ein Batteriegehäuse mit integriertem Kühlsystem, ein Batteriemangementssystem und die nötigen elektrischen Verbindungen. Seit Herbst 2019 fertigt Skoda in Mladá Boleslav bereits Hochvolt-Traktionsbatterien für den Superb iV und den Octavia iV sowie andere Plug-in-Hybridmodelle des Konzerns. *aum*

Skoda fertigt im Stammwerk in Mladá Boleslav Batteriesysteme für Elektrofahrzeuge auf Basis des Modularen Elektrifizierungsbaukastens (MEB) aus dem VW-Konzern.
Foto: Autoren-Union Mobilität/Skoda



FÜR ALLE, DIE GERN AUF TOUR GEHEN.

ŠKODA

Bis zu **2.159 € Preisvorteil¹**

Der ŠKODA KAROQ TOUR.

Dieses SUV weckt die Reiselust und macht jede Tour zum Genuss: der ŠKODA KAROQ TOUR. Serienmäßig geht er mit Highlights wie dem Musiksystem Bolero, LED-Heckleuchten in Kristallglasoptik und mit animierten Blinkern, mit Parksensoren hinten und schicken 17"-Leichtmetallfelgen an den Start. Auch sein digitales Kombiinstrument trägt erheblich zu Fahrkomfort und -vergnügen bei. Ein weiteres Plus: 5 Jahre Garantie² sind bereits inklusive. Jetzt mit bis zu **2.159 € Preisvorteil¹**. ŠKODA. Simply Clever.

¹ Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH für vergleichbar ausgestattete Serienmodelle der Ausstattungslinie Ambition und unter Berücksichtigung der 36-monatigen Garantieverlängerung.

² 36 Monate Garantieverlängerung im Anschluss an die zweijährige Herstellergarantie mit der ŠKODA Garantie+, der Neuwagen-Anschlussgarantie der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH, Max-Planck-Str. 3-5, 64331 Weiterstadt, bei einer maximalen Gesamtfahrleistung von 50.000 km. Die Leistungen entsprechen dem Umfang der Herstellergarantie. Mehr Details hierzu erfahren Sie bei uns oder unter skoda.de/garantieplus

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.



Automobile Friedenseiche GmbH
Casterper Hellweg 109, 44805 Bochum
Tel.: 0234352914, Fax: 02349362186
info@automobile-friedenseiche.de
www.automobile-friedenseiche.de




auto-Feix.de
info@auto-feix.de
Bochum: 0234-30 70 80
BO-Zentrum: Oskar-Hoffmann-Str. 63-69
BO-Stadion: Casterper Str. 180-188
Witten: 02302-20 20 20
Witten: Dortmunder Str. 56





19. bis 21. August
Am Schlagbaum

SCO-Sommerfest

Nach 2 Jahren unendlichem Warten ist es wieder soweit. Das SCO-Sommerfest ist zurück. Der SCO freut sich wie Bolle. Und ihr?

Freitag, 19. August ab 20 Uhr - Große Mallorca-Party mit Sangria & Co. Überraschungsauftritte mit Doubles von Micky Krause, Jürgen Drews, Ben Zucker und vielen anderen.

Samstag, 20. August ab 19 Uhr - Ab 23 Uhr große Feuershow. Davor und danach Disco mit DJ.

Sonntag, 21. August ab 11 Uhr - Fröhschoppen, ab 14.30 Uhr großes Kinderfest mit Clown, 17 Uhr Ziehung der großen Tombola.

Solidarität mit der Ukraine

Im März 2022 sind wir dem Aufruf der AWO Bochum gefolgt „Paketpa-tre zu werden“. Unser Ortsverein hat sich mit 10 Lebensmittelpaketen zu insgesamt 350,00 € beteiligt.



Die AWO Bochum brachte die vielen gespendeten Lebensmittelpakete in die Ukraine. Aber damit nicht genug. Weitere 1.000,00 € spendeten wir dem AWO-Migrationsdienst des AWO-Kreisverbandes EN. Davon kauften, für die in Sprockhövel untergebrachten Kinder und Jugendlichen aus der Ukraine, bereits zu Gründonnerstag, drei AWO-

Mitarbeiter*innen bunte Tüten mit Süßigkeiten, Malbüchern und anderen Spielsachen. Mit leuchtenden Augen wurde alles entgegen-genommen. Die Eltern waren gerührt und bedankten sich bei den Mitarbeiter*innen und dem Ortsverein als Spender. Für Sprachkurse werden weitere Materialien und Bücher von der Spende angeschafft. Wir alle hoffen auf ein baldiges Ende dieses grausamen und zugleich sinnlosen Krieges.

AWO

Spendenflut in Hiddinghausen: AWO verteilt Basar-Erlös

Auf Einladung des AWO-Ortsvereins Hiddinghausen kamen Vertreterinnen und Vertreter der nachfolgend genannten Einrich-

tungen in die Begegnungsstätte. Bei Kaffee und Kuchen hatte man sich jede Menge zu erzählen und fachlich auszutauschen. Übereinstimmend stellten die Gäste fest, dass es wieder ein gelungener Nachmittag war.

Die Ortsvereinsvorsitzende Ursula Oberdick bedankte sich auch noch einmal ausdrücklich bei allen Unterstützern und bei den Besuchern des Basars, die zu diesem erfreulichen Ergebnis trotz der Pandemie beigetragen haben.

Zum Schluss wurde nach Vorstellung der Projekte die Spendensumme aus dem Basar-Erlös 2021 in Höhe von insgesamt 3.540,00 € an die Einrichtungen und Vereine verteilt.

AWO Hiddinghausen



Die fleißigen AWO-Frauen und die Empfänger der Spenden trafen sich in der Bürgerbegegnungsstätte Hiddinghausen. Foto: AWO Hiddinghausen



Nach dem Saisonstart am Osterwochenende und der offiziellen Eröffnung der AllWeatherCourts Anfang Mai konnte die TG Hiddinghausen am spielfreien Wochenende einige Tennis- und Sportbegeisterte auf den AllWeatherCourts an der Albringhauserstraße begrüßen. Das Wetter spielte hier auch mit und so konnten die Plätze bei Sonnenschein ausprobiert und getestet werden, einige der jüngeren griffen auch sofort zum Schläger und Ball, konnten dann unter Anleitung von Christoph Schmidt die ersten Bälle spielen. Im anschließenden Doppel/Mixed Turnier standen Spaß und Geselligkeit im Vordergrund, trotzdem wurde um jeden Punkt gekämpft, sodass im Anschluss noch jeder Teilnehmer ein kleines Präsent bekam. Durch die AllWeather-Courts ist man bei der TGH nicht mehr auf den Zeitraum Mai bis September beschränkt, sondern kann bei schönem Wetter das ganze Jahr aktiv sein.

TennisFerienCamp und Sommertraining

Für die Teilnahme am TennisFerienCamp und Sommertraining besteht noch für Interessierte die Möglichkeit sich anzumelden. Über die verschiedenen Initiativen wie: Deutschland spielt Tennis und Generali Tennis Starter (<https://starter.tennis.de>) lädt die TGH alle Sportbegeisterten zum Mitspielen und Testen der neuen Plätze ein.

Mitgliedschaft für das 1. Jahr ab 99 €

Zur Saison 2022 bietet die TG Hiddinghausen zudem weiterhin die Mitgliedschaft für das 1. Jahr ab 99 € für neue Vereinsmitglieder an! Über die Angebote der TG Hiddinghausen kann man sich unter vorstand@tg-hiddinghausen.de und www.tg-hiddinghausen.de informieren.

Sommer-Seniorenfeier

Zwei Jahre gab es keine vorweihnachtlichen Seniorenfeiern – jetzt wird der Sommer gefeiert. Der AWO-Kreisverband lädt alle Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger, die 70 Jahre alt oder älter sind, zu einer „sommerlichen Seniorenfeier“ mit Kaffee und Kuchen, Grillwürstchen und Getränken sowie einem unterhaltsamen Programm und Zeit für Gespräche herzlich ein. Diese Feier findet am Samstag, 13. August 2022, von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr an der Gemeinschaftsgrundschule Börgersbruch, Dresdener Straße 43, statt. Die Teilnahme und Verpflegung ist für die Gäste kostenfrei.

Weitere Details werden noch nicht verraten. Interessierte können sich den Termin bereits jetzt vormerken. Mitte Juli werden weitere Informationen über die lokalen Medien bekannt gegeben. Um besser planen zu können, wird dann auch um Anmeldung gebeten.

Rettungswagen für's DRK

Im September letzten Jahres hatte sich die Politik dafür ausgesprochen, ausgemusterte Rettungsdienstfahrzeuge nicht mehr an den Höchstbietenden weiterzuverkaufen, sondern vorrangig den Hilfsorganisationen im Kreis zu übergeben.

Voll funktionstüchtig und daher für gelegentliche Fahrten noch jahrelang nutzbar, sind Fahrzeug und Technik. „Hier profitieren beide Seiten“, freut sich Landrat Schade über den ersten Wechsel von ausgemusterten Fahrzeuge in den Dienst der Hilfsorganisationen. „Zum einen die Hilfsorganisationen, indem sie die Fahrzeuge für die Förderung des Ehrenamts nutzen können. Und zum anderen der Kreis, da die Rettungswagen vor Ort bleiben und dem Bevölkerungsschutz bei Bedarf weiterhin zur Verfügung stehen.“ Wie schnell es dazu kommen kann, hat beispielsweise das Zugunglück kürzlich im Landkreis Garmisch-Partenkirchen gezeigt. In Fällen wie diesen könnten die Hilfsorganisationen den Kreis mit den übergebenen Rettungswagen zukünftig bei der Versorgung der Verletzten unterstützen.

Den kostenfreien Besitzerwechsel der Fahrzeuge werten die Verantwortlichen folglich auch als entsprechende Wertschätzung. Weiterer Hintergrund: Corona hat viele Betätigungsfelder der Hilfsorganisationen wegbrechen lassen. So sind unzählige Sport- und Kulturveranstaltungen sowie große Feste ausgefallen, auf denen die Hilfsorganisationen mit ihren Sanitätsdiensten in der Regel im Einsatz waren. Diese Einnahmen fehlen. „Selbstverständlich“, so Zittlau, „übernehmen die Hilfsorganisationen aber zukünftig die Kosten für die Unterhaltung sowie die Ausstattung der Fahrzeuge.“

pen



Ausgemustert, aber noch voll funktionstüchtig. Die Fahrzeuge sind für die DRK Ortsvereine Sprockhövel und Schwelm. Zu der ersten Übergabe ausgemustertes Rettungswagen kamen (v.l.n.r.): Bianka Brennscheidt (Rettungsdienstleiterin DRK Schwelm), Willibald Limberg (stv. Vorsitzender DRK Sprockhövel), Lutz Heuser (Vorsitzender DRK-Kreisverband EN), Landrat Olaf Schade, Michael Schäfer (Fachbereichsleiter), Kai Pohl (Ärztlicher Leiter Rettungsdienst), Christian Zittlau (stv. Abteilungsleiter Bevölkerungsschutz).

Foto: Uvk/ Ennepe-Ruhr-Kreis

„Drawing Together“ Motive jetzt zeichnerisch und malerisch darstellen

Das von der Sprockhöveler Kunst- und Kulturinitiative ins Leben gerufene Zeichenprojekt „Drawing Together: Meine Stadt in euren Augen“ startet in die zweite Phase. Nachdem Bürgerinnen und Bürger der drei Partnerstädte Oelsnitz (Sachsen), Coventry (UK) und Sprockhövel Fotos mit typischen Motiven aus ihrer Stadt ausgetauscht haben, sollen die ausgewählten Ansichten nun bis Ende der Sommerferien malerisch bzw. zeichnerisch dargestellt werden.



Foto: Bigstock

Die Teilnahme an der Aktion steht allen Interessierten offen. Wie der Titel des Projektes bereits verrät, setzen heimische Kreative dabei Motive aus den Partnerstädten um: In Oelsnitz und Coventry werden Sprockhöveler Ansichten gezeichnet, während Sprockhövelerinnen und Sprockhöveler Motive aus Sachsen bzw. Großbritannien malen. Die Wahl des Motivs und die Form der kreativen Umsetzung bleibt den Teilnehmenden überlassen: Egal ob Bleistiftzeichnung, Fineliner, Aquarell oder Öl-Gemälde – alles ist erlaubt.

Die zur Auswahl stehenden Motive sind auf der Projektseite der Stadt Oelsnitz unter <https://www.oelsnitz-erzgeb.com/rathaus1/aktuelles> einsehbar. Die eingereichten Bilder werden online gesammelt und im dritten Projektteil im Rahmen einer Ausstellung präsentiert. Zeichnungen und Malereien können bis zum 30. September 2022 eingereicht werden per E-Mail (beumer@sprockhoevel.de) oder per Post an Stadt Sprockhövel, Frau Christiane Beumer, Rathausplatz 4, 45549 Sprockhövel.

54.160 Kilometer geradelt Erfolgreiche Teilnahme beim STADTRADELN

Vom 16. Mai bis 5. Juni 2022 beteiligte sich Sprockhövel zum zweiten Mal an der Kampagne STADTRADELN des Klima-Bündnisses. Insgesamt legten 231 Radelnde und neun Mitglieder des Kommunalparlamentes 54.160 Kilometer zurück und vermieden damit knapp acht Tonnen CO₂ im Vergleich zu Autofahrten.

Bürgermeisterin Sabine Noll freut sich über die rege Teilnahme und Partizipation aus der Bürgerschaft und den Vereinen am STADTRADELN. Hier kann ein Zeichen für mehr Klimaschutz, Spaß am Radfahren, Gesundheitsförderung und mehr nachhaltiger Mobilität gezeigt werden.

Die Gewinner*innen werden per Mail von der Koordinatorin Ioanna Schmidt-Ioannidou persönlich für die Preisübergabe informiert. Die Stadt Sprockhövel bedankt sich bei den diesjährigen Unterstützern Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, Sukotai, Physio-Kimm und SKS Germany und freut sich bereits auf die Aktion im nächsten Jahr.

Bürgermeisterin
Sabine Noll und
Klimaschutzmanagerin
Ioanna Schmidt-Ioannidou





Frühlingsfahrt in das LWL-Freilichtmuseum in Hagen

Trotz Unwetterwarnung – nach 2 Jahren Pandemie kam wieder Freude auf: Das LWL-Freilichtmuseum lockte mit einer gemeinsamen Busfahrt über 20 Seniorinnen und Senioren auf Einladung der Senioren Union am 19. Mai nach Hagen.

Über 60? Machen Sie doch einfach mit

Barbara Ibing, Vorsitzende der Senioren Union Sprockhövel, mobil 0152 27930232

„Aktiv unterwegs“



Fahrtenprogramm 2022

Drei seniorenfreundliche Tagesausflüge mit Reisebussen für Bürgerinnen und Bürger im Alter von 50 Jahren plus sind geplant. Start und Ende der jeweiligen Fahrt sind an verschiedenen Haltestellen im Stadtgebiet. Begleitet werden die Fahrten durch Mitarbeiterinnen des städtischen Seniorenbüros. Folgende Fahrten werden angeboten:

1. Am Donnerstag, den 4. August, ist eine Busfahrt nach Bonn mit anschließender Schifffahrt nach Remagen geplant. Während des Aufenthaltes in Remagen besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Stadtführung oder eine Erkundung auf eigene Faust.

Die persönliche Anmeldung ist für 50 Personen im Bürgerbüro Haßlinghausen sowie für 50 Personen im Bürgerbüro Niedersprockhövel möglich.

2. Am Donnerstag, den 25. August, wird ein Ausflug nach Emmerich mit Schifffahrt auf dem Niederrhein angeboten. Nach der Schifffahrt ist die Teilnahme an einer Stadtführung möglich. Oder Sie genießen das Flair der Rheinpromenade. An der Fahrt können insgesamt 100 Personen teilnehmen. Anmeldungen sind für 50 Personen in Haßlinghausen ab dem 25. Juli und für weitere 50 Personen in Niedersprockhövel ab dem 26. Juli möglich.

3. Am Dienstag, den 20. September, startet eine Ruhr-Tour „Glück auf, der Steiger kommt“. Die Busfahrt mit Reiseführer führt zu Plätzen der ehemaligen Industriekultur. An der Fahrt können 50 Personen teilnehmen. Anmeldungen sind in Haßlinghausen ab dem 22. August, in Niedersprockhövel ab dem 23. August möglich.

Anmeldungen für maximal vier Personen werden ausschließlich persönlich in den beiden städtischen Bürgerbüros entgegengenommen. Ausführliche Informationen, etwa zu Kosten und Anmeldeformalitäten, hat das Seniorenbüro in der Broschüre „Aktiv unterwegs“ zusammengefasst. Die Broschüre ist ab sofort in den Bürgerbüros, im städtischen Seniorenbüro oder in den Freiwilligenbörsen erhältlich sowie auf der Homepage der Stadt Sprockhövel online einsehbar.

Für Auskünfte, nicht jedoch für Anmeldungen, steht das Seniorenbüro unter den Rufnummern 02339 / 917 -318, -320, -224 zur Verfügung.

Erreichbarkeit der Musikschule

Das Büro der Musikschulverwaltung im Kulturhaus, Gevelsberger Str. 13, bleibt bis 15. Juli geschlossen. Ab dem 18. Juli ist die Mitarbeiterin der Musikschulverwaltung Frau Spormann wieder zu den gewohnten Zeiten Mo. und Mi. von 8 bis 12 Uhr sowie 13 bis 16 Uhr und Di., Do., Fr. von 8 bis 13 Uhr unter Tel.: 02339/917-153 erreichbar. Auch die Musikschulleiterin Frau Theis steht ab dem 18. Juli wieder für Fragen und Beratung zur Verfügung (Tel.: 02339/917-155).

Klassisches Ballett für Erwachsene an der Musikschule der Stadt Sprockhövel

Es werden zwei neue Kurse ab dem 11. August 2022 angeboten.

Ballett ist Körpertraining für jede*n: Die Muskulatur wird gestärkt und gedehnt, der Körper aufgerichtet und alles in harmonischen Bewegungsabläufen zu wunderschöner klassischer Musik.

Die Musikschule der Stadt Sprockhövel bietet ab Donnerstag, 11. August, zwei 9-wöchige Einstiegskurse für erwachsene Anfänger*innen an. Es werden Grundkenntnisse des klassischen Balletts an der Stange und in der Raummitte sowie Sprünge vermittelt.

Die Kurse finden donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr sowie 19.30 bis 20.30 Uhr im Gymnastikraum der Glückaufhalle, Dresdener Straße 11, in Niedersprockhövel statt und kosten 86,00 Euro. Anmeldungen sind ab sofort online unter <https://www.sprockhoevel.de/rathaus/sport-kultur-weiterbildung/musikschule/wie-melde-ich-mich-an> möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Musikschule der Stadt Sprockhövel unter Tel.: 02339 / 917-153 und per E-Mail unter: musikschule@sprockhoevel.de.

Eigentlich

Es war ein wunderschöner durchsonnter Frühsommernachmittag. Ich saß auf der Terrasse eines ländlichen Restaurants neben einer kleinen schmalen Dame von gut 80 Jahren. Sie stammt aus begüterter Familie, die im Krieg aus Schlesien flüchten musste.

Anschaulich erzählte sie mir von den Mühen des Wiederaufbaus, der Zeit, als sie ihren Mann kennengelernt hat, drei Kinder bekam. Während der Reise durch ihre Vergangenheit, rauchte sie genießerisch wiederholt eine Zigarillo-Zigarette, träumte in Erzählpausen dem Rauch hinterher. Ihr Mann diskutierte am Nebentisch angeregt philosophische Fragestellungen, rauchte ebenfalls einen Zigarillo, nur von nicht so zarter Beschaffenheit. Ab und zu schaute er zu uns herüber mit einem leicht neugierigen Blick, worüber wir uns wohl unterhielten, denn die alte Dame untermalte ihre Erinnerungen stellenweise mit einem kleinen Lacher, der ihre Heiterkeit und Selbstironie bezeugte.

„Mein Mann würde sicher gern wissen, was wir bereden.“

„Wie und wo haben Sie Ihren Mann kennengelernt?“

„Das ist eine lange Geschichte.“

Nein, eigentlich eine ganz kurze,

denn es war Liebe auf den ersten Blick.“

„Die Liebe – ein unerschöpfliches Thema.“

Eines der Hauptthemen der Geschichte, der Literatur, der Musik.“

„All die Metaphern, deren sich die Liebe bedient.“

Heute hat man Schmetterlinge im Bauch.“

„Ach, die Schmetterlinge fliegen bald davon.“

„Das Geheimnis besteht nur darin,

dass sie auch immer wieder einmal kommen.“

„Ja, das stimmt. Liebe verändert sich.“

„Liebe mutiert. Wie würden Sie die Liebe beschreiben?“

Jetzt schwieg die alte Dame, nahm einen tiefen Zug aus ihrer Zigarette, kräuselte die Lippen und sagte mit einem tiefen Seufzer, den Blick zu ihrem Ehemann hin gerichtet:

„Eigentlich...“ Sie verstummte; dann hauchte sie nachdenklich, wobei sie das „i“ so sehr in die Länge zog dass die zwei letzten Buchstaben „be“ fast verhallten: „Ach, die Liiiiiebe...“, davon weiß ich nichts zu sagen. Sie ist ein ‚L‘ und ein ‚i‘ und ein Kopfüber. Und am Ende darf ein jeder seine Zigarillos rauchen.“

Und dann sagte sie noch: „Liebe ist Ein- und Aus- und Einatmen.“

Darüber vergeht das Leben.“

Und Liebe war es, wenn man im hohen Alter noch so merkwürdigen Gedanken nachhängt und von Liebe nichts weiß, außer dem, was eigentlich keiner wissen kann.

Barbara Hoth-Blattmann

TuS Himmelfahrts-Wanderung

Nach langer Coronapause trafen sich 13 Mitglieder des TuS Hiddinghausen zur Himmelfahrtswanderung. Unser Wandervogel Heide führte die Gruppe auf einer schönen Wanderroute rund um den Winterberg in Obersprockhövel. Auf halber Strecke gab es die mobile TuS-Wasserbar. Sonja Duggan (1. Vorsitzende) versorgte die Teilnehmer mit erfrischendem Mineralwasser. Nach drei Stunden wurden die Wanderer mit einer deftigen Erbsensuppe im Restaurant Am Schlagbaum belohnt sowie anschließendem Kaffee und Kuchen.

Info: www.tus-hiddinghausen.de sowie in facebook



Foto: Heide Blotvogel (TuS Hiddinghausen)

Das Image-Team wünscht allen eine schöne Sommerzeit!



Image bei Facebook [image-witten.de/fb](https://www.facebook.com/image-witten.de) oder über die Webseite www.image-witten.de



Impressum

Titelbild: Sommerzeit ist Grillzeit, Foto bigstock

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

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

Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

Druck: BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn

Erscheinungsweise und Auflage: Monatlich, kostenlos, Auflage 16.500 Exemplare. Haushaltsverteilung unter anderem in Niedersprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen.

Es gilt die Preisliste Nr. 7 ab Ausgabe 4/2022. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nächster Erscheinungstermin:

Montag, 8.8.2022

Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.7.2022

NEU ONLINE-WERBUNG auf image-witten.de

Sichern Sie sich die bestmögliche Platzierung!

› verschiedene Platzierungsmöglichkeiten › tagesaktuell
› alle Nachrichten kostenlos für den User
› starke Reichweite



Ihre Ansprechpartnerin rund um die Online-Werbung:

Jessica Meckler
Wasserbank 9 | 58456 Witten
Telefon: 0 23 02 -98 38 987
E-Mail: jm@image-witten.de

Platzierungsbeispiele auf der Startseite



ab 50 € zzgl. MwSt.



ZEICHNET AUS

**DEUTSCHLANDS
BESTE ARBEITGEBER
2021**

Einrichtungshaus
Ostermann GmbH & Co. KG

Quelle: statista
Arbeitnehmerumfrage

Ausgabe 04/2021
Gültig bis Januar 2022



WERDE TEIL UNSERES TEAMS!



Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS

by **OSTERMANN**

&



OSTERMANN

**In diesen Berufen bilden
wir Dich zum 1.9.2022 aus:**

- Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement
- Kaufmann/Kauffrau im E-Commerce
- Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel (Wohnbedarf)
- Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel (Küchenverkauf)
- Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel (Fachsortimente)
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Fachkraft für Möbel-, Küchen- und Umzugsservice

*Wir freuen uns
auf Dich!*



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

Informiere Dich unter jobs.ostermann.de/ausbildung