

# ImageWitten



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

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

RG4

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

MIT REGIONALTEILEN HERBEDE, HEVEN, BOMMERN UND UMGEBUNG

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

**Kartenverlosung**  
für  
**Shakys Elvis-Show**  
und  
**Abba – Unforgettable**  
– beachten Sie Seite 18.



Mitsommernachtlauf in Herbede

Foto: FunVorRun

## KFZ FRÖMLING

# autoPRO

DIE WERKSTATT.

- Wohnmobil- und Wohnwagen-Reparatur
- 3-D-Achsvermessungen für alle Fahrzeuge (inkl. Wohnmobile)
- Windschutzscheiben-fachbetrieb

Jahnstr. 13, 58455 Witten, Tel.: 02302 56835

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8–18 Uhr, Samstag nach Vereinbarung

**Liebe Leser,**  
 der Sommer meint es dieses Jahr gut mit uns, die Wärme gefällt vielen, wenn auch nicht allen – aber so ist es nun mal! Wenn man sich an die Sommer seiner Kindheit erinnert, wurden uns häufig ähnlich warme Temperaturen beschert und niemand hat sich hierüber aufgeregt. Worüber reden wir also?

Der langanhaltende Krieg in der Ukraine, mit dem wohl niemand so lange gerechnet hat – die Energiekrise, die es zu bewältigen gilt – der Klimawandel, der uns immer deutlicher an vielen Stellen spüren lässt, dass Handeln zwingend erforderlich ist – die Abschmelzung der Pole mit einigen bedrohten Tierarten – der CO<sub>2</sub>-Ausschuss und, und, und. Hier könnte man noch viele weitere Punkte aufzählen. Was sind da an ein paar Tagen im Jahr Temperaturen von 30 bis 40 Grad? Wir sollten uns über das schöne Wetter freuen, wer weiß, wie lange es noch anhält! In dieser Ausgabe berichten wir über den 1. Schultag, ein einschneidendes Erlebnis für jeden Erstklässler. Zum Thema Gesundheit erfahren Sie, wie wichtig Leber und Galle für unseren Körper sind und was jeder Einzelne hierzu tun kann, dass es so bleibt. Der Mensch ist ein Wasserwesen und der Körper benötigt jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser. Viel trinken ist besonders bei hohen Temperaturen angesagt. Pflege und Urlaub – passt das zusammen? Ja, mit einer vernünftigen Vorbereitung, hierüber informieren wir Sie auch in dieser Ausgabe.

Nun wünschen wir allen Lesern eine schöne Sommerzeit und viel Spaß mit der aktuellen Image-Ausgabe! **Ihre Image-Redaktion**

## Zum Titelfoto Mittsommernachtslauf mit Blumenkränzen

Aus organisatorischen Gründen zeitlich leicht verschoben begingen die Läuferinnen und Läufer von FunVorRun Witten am ersten Julisonntag die Sommersonnenwende stilschlecht mit einem Lauf. In aller Herrgottsfrühe starteten rund 40 Laufbegeisterte um 5.19 Uhr vom Lohmann-Parkplatz in Herbede in die aufgehende Sonne. Die Läufer\*innen knüpften dabei erstmals auch an einem schwedischen Brauch an und trugen mehrheitlich einen selbstgeflochtenen Blumenkranz auf dem Kopf. Die Kränze wurden tags zuvor gemeinsam in einer großen Runde gebunden.

Nach einer 10km-Runde um den Kernader Stausee schloss der Mittsommernachtslauf schließlich mit einem gemütlichen Frühstück ab. „Allemaal ein ungewohntes Gefühl, am frühen Sonntagmorgen um halb acht nach einer 10km-Laufrunde und Frühstück nach Hause zu fahren. FunVorRun eben“, so Mentor Matthias Dix.

## Schleichverkehr durch Heven



Durch Schrankenzone wird deutlich, dass der Wannen nicht Teil der offiziellen Umleitungsstrecke ist. *Fotos: Rainer Schletter*

Baustellen sind ein anhaltendes Ärgernis. Man wird umgeleitet, abgebremst oder gar verwirrt. Doch meistens geht es eben nicht anders, wenn die Stadt einen Straßenverkehrsmissstand beheben will. Dann wird eine offizielle Umleitung ausgewiesen, die sich nach amtlichen Regeln richtet. Doch so manches Navi hält sich nicht daran, sondern sucht die kürzeste Strecke, die dann durch enge Nebenstraßen geht. Auch Ortskundige meinen oft den besseren (Schleich-)Weg zu kennen. Dass es sich dann in diesen Straßen „drubbelt“, ist nur folgerichtig. So wird es doch problematisch, wie jetzt in der Wannenstraße. Infolge der Baumaßnahmen Billerbeckstraße und Herbeder Straße wird der Verkehr über den Hellweg umgeleitet. Leider nehmen viele, auch LKW, den kürzeren Weg über die Wannenstraße. Aber die ist tonnagebeschränkt: maximal 7,5 Tonnen sind erlaubt, worauf ortsfeste Schilder hinweisen.

Die kurzfristige Lösung der Stadt sind Warnbaken und das Schild „Anlieger frei“. Diese Variante wird in einigen Nachbarstädten bereits erfolgreich angewendet.



Sperrung Herbeder Straße

Nächster Erscheinungstermin:  
**Image Donnerstag, 1.9.2022**  
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 17.8.2022

# Ihre Fachanwälte in Sprockhövel



**Hubertus Mayer**  
 Notar a.D. und  
 Rechtsanwalt



**Ronald Mayer**  
 Notar in Sprockhövel  
 Rechtsanwalt  
 Fachanwalt für Arbeitsrecht  
 Fachanwalt für Erbrecht  
 Fachanwalt für Handels- und  
 Gesellschaftsrecht



**Andreas Müller**  
 Rechtsanwalt  
 Fachanwalt für  
 Miet- und WEG-Recht  
 Fachanwalt für Familienrecht



**Susanne  
 Jacobs-Tschorn**  
 Rechtsanwältin  
 Fachanwältin für Verkehrsrecht  
 Tätigkeitsschwerpunkt:  
 Erbrecht

Rechtsanwälte  
**MAYER**

Fachanwälte und Notar

Mittelstraße 44  
 45549 Sprockhövel  
 (Haßlinghausen)

Telefon (0 23 39) 121780

Telefon (0 23 39) 48 00  
 Telefax (0 23 39) 48 09



[www.anwaelte-mayer.de](http://www.anwaelte-mayer.de)

## Rechtssicherheit beim Immobilienkauf ohne Trauschein

### Wenn unverheiratete Paare eine Immobilie kaufen, rechtliche Risiken beachten

Nach Meinung von Ronald Mayer, Notar in Sprockhövel, sollten sich unverheiratete Hauskäufer vor dem gemeinsamen Immobilienkauf unbedingt notariell beraten lassen und vertragliche Regelungen treffen, um Interessenkonflikte zu vermeiden und auch ohne Trauschein Rechtssicherheit zu haben.

Die Zahl der Immobilienkäufe steigt stetig. Dabei handelt es sich bei den Käufern immer öfter um unverheiratete Paare, die gemeinsam Immobilieneigentum erwerben möchten. Oft wird den Partnern erst im Fall einer Trennung bewusst, welche Rechte und Pflichten sie eingegangen sind, da das Gesetz für Unverheiratete – anders als für Ehepaare – keinen Regelungsmechanismus für die Vermögensauseinandersetzung im Fall der Trennung vorsieht. „Die vorgefundene Situation wird dann häufig als ungerecht empfunden“, erklärt Ronald Mayer und rät zu einem vorherigen „selbstbestimmten Ausgleich durch individuelle Verträge“. So kann verhindert werden, dass Auseinandersetzungen der Ex-Partner über die Aufteilung des gemeinsamen Vermögens nach der Trennung zum Verlust des Immobilieneigentums führen.

### Eintragung im Grundbuch individuell gestaltbar

Wer Eigentümer einer Immobilie ist steht im Grundbuch. Die im Grundbuch eingetragenen Eigentumsverhältnisse bleiben von Finanzierungsmodellen, Absprachen der Partner bezüglich der Nutzung der Immobilie und möglichen Trennungen unberührt.

Beim Erwerb einer Immobilie durch zwei Personen kann beispielsweise eine Eintragung beider Personen im Grundbuch zu gleichen Teilen erfolgen, die Immobilie gehört dann beiden je zur Hälfte. Finanziert einer der Partner mehr als der andere, besteht alternativ die Möglichkeit, die Miteigentumsanteile an der Immobilie entsprechend anzupassen. Soll unterschiedlichen Finanzierungsbeiträgen flexibel Rechnung getragen werden, kann eine Immobilie zudem in Gesellschaft bürgerlichen Rechts erworben werden. Bei dieser Variante werden zwar die Mitglieder der Gesellschaft eingetragen, nicht aber deren Anteile. Dies hat dann viele Vorteile.

### Wer haftet für die eingegangenen Darlehen?

Bei einem Immobilienkauf werden in der Regel auch die Darlehen aufgenommen. „Paare nehmen in der Regel gemeinschaftliche Darlehen auf“, so Mayer weiter, denn obwohl ebenso getrennte Darlehen aufgenommen werden könnten, bestehen Banken meist auf einen gemeinschaftlichen Darlehensvertrag. „Die Bank kann dann in der Regel beide Partner unabhängig voneinander und in Höhe der gesamten Darlehenssumme in die Haftung nehmen“, erklärt Mayer. Dies gilt unabhängig davon, wer Eigentümer des Grundstücks ist. Auch eine Trennung oder ein Auszug aus dem finanzierten Objekt ändert nichts an der Rechtslage.

Vor diesem Hintergrund und angesichts der Tatsache, dass bei einem Immobilienerwerb – ungeachtet der Erwerbsstruktur im Einzelfall – beide Partner in den meisten Fällen erhebliche finanzielle Beiträge und/oder persönliche Arbeiten leisten, sollten Nutzungsrechte

und Ausgleichsansprüche zwischen den Partnern, insbesondere für den Fall der Trennung, im Vorfeld geregelt werden. Dies erspart im Streitfall eine zeit- und kostenintensive Klage. Darüber hinaus kann zwischen den Partnern in einer Miteigentümergeinschaft oder einem Gesellschaftsvertrag geregelt werden, wie die Lasten zu verteilen sind und wer im Fall einer Trennung in der Immobilie verbleibt. Ein weiterer Gedanke ist, dass bei nichtverheirateten Paaren im ungünstigen Fall vermeidbare Steuern ausgelöst werden können. Dies gilt für Schenkungen, Steuerspekulationen oder beispielsweise auch die Grunderwerbssteuer.

Ein Notar hilft hier, individuelle Regelungen zu finden und so den Immobilienkauf für beide Partner optimal zu gestalten. „Ratsam ist darüber hinaus, Vorsorge für den Todesfall zu treffen“, so Ronald Mayer, denn das Gesetz sieht Partner einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft bspw. nicht als Erben vor.

Ronald Mayer,  
 Notar in Sprockhövel



seit 1913

## Bestattungen Bohnet

Universitätsstraße 2 · 58455 Witten  
 Tel. 02302-57828 · Fax. 02302-57847

Erledigung aller Formalitäten • Überführung In- und Ausland  
 Tag und Nacht dienstbereit • Erd-, Feuer- und Seebestattungen

**Pfifferlings-Variationen**  
 + leichte Sommerküche

Restaurant **Jever Krog**  
 mit der friesischen Note

Öffnungszeiten: Mi. bis Sa. 12 bis 14 Uhr und ab 17.30 Uhr,  
 So. 12 bis 14 Uhr und ab 17.30 Uhr, Mo. + Di. Ruhetag

Meesmannstraße 103 · Witten-Herbede · ☎ 023 02/7 36 05  
[www.jeverkrog.com](http://www.jeverkrog.com) · E-Mail: [info@jeveerkrog.com](mailto:info@jeveerkrog.com)

**Krimi-Dinner**  
 am **20. September 2022**  
 – Vorverkauf läuft –  
 Karten hier im Jever

**Donnerstags ist Schnitztag**

Ganz neu bei uns **MARCCAIN** Ganz neu bei uns **MARCCAIN** Ganz neu bei uns **MARCCAIN**

**Freuen Sie sich auf die Herbst- und Winterkollektion**

**BBAR** **Sommerware** **SPORTALM**  
**50% reduziert** **KITZBÜHEL**  
**RIANI** **HIGH**  
 By Claire Campbell

**PIPPI-LOTTA OUTLET** direkt gegenüber **BIS 70 % REDUZIERT**

**Schemmann's**  
**Genuss & Style**  
 Der neue Concept Store: Designer-Mode · Schmuck von Thomas Sabo & Pandora · Dekorationen · Cooking & Delikatessen

Ruhrstraße 21 | Witten  
 Style: Tel. 02302 420 750  
 Genuss: Tel. 02302 20 200 97  
 Mo. - Fr. 10 - 18.30 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr

## Richtige Beratung beim Fahrradkauf

### Individuell angepasste E-Bikes gibt es bei vit:bikes in Witten

E-Bikes sind im Trend wie nie. Die Nachfrage ist groß. Ob der Umwelt zu liebe oder um Fahrtkosten zu sparen, viele Menschen steigen nun auf den elektrisch unterstützten Drahtesel um. Doch die richtige Beratung ist das A und O beim Fahrradkauf, weiß Thorsten Guhr, Inhaber von vit:bikes Witten. „Wichtig ist, dass das Fahrrad individuell auf seinen Fahrer oder seine Fahrerin zugeschnitten ist“, erklärt der Fachmann. Dafür müssen mehrere Punkte beachtet werden. „Am wichtigsten ist uns, dass der Mensch im Fokus steht. Jeder hat seine eigenen Bedürfnisse, auf die wir in unserer Beratung individuell eingehen. Nur so können wir für jeden unserer Kunden sein Traumrad finden“, führt Thorsten Guhr weiter aus.



#### Fahrt ins Grüne oder Straßenverkehr

Um das ideale Fahrrad zu finden, muss geklärt werden, zu welchem Zweck das Rad benötigt wird. Dient es als Alltagsfahrzeug, um zum Beispiel zur Arbeit zu fahren oder ist es für den Freizeitspaß am Wochenende gedacht? Fahre ich eher im Wald oder auf der Straße? Langstrecke oder Kurzstrecke? Sind diese Fra-

gen erst einmal geklärt, kann die richtige Fahrradart ermittelt werden. Rund 70 verschiedene hochwertige E-Bikes stehen bei Thorsten Guhr in der Pferdebachstraße auf ca. 350 Quadratmetern zum Probefahren bereit. Vom Citybike übers Mountainbike bis hin zum Lastenrad bietet vit:bikes alles, was das Herz begehrt. „Um nachhaltig glücklich mit seinem Bike zu sein, muss die Beratung persönlich und auf den Kunden abgestimmt sein“, weiß der Fachmann und betont: „Uns ist es wichtig, dass unsere Kunden lange Freude mit ihrem neuen E-Bike haben.“



#### Ergonomie und Bodyscanning

Aber nicht nur die Art des neuen Begleiters ist ausschlaggebend für das Wohlbefinden während der Fahrt. „Auch der Rahmen und das Zubehör sollten individuell abgestimmt werden“, rät der Diplom-Kaufmann, der seine Leidenschaft zum Beruf machte. „Ergonomie ist hier das Stichwort. Wir haben hier vor Ort eine laserbasierte Vermessungsstation, die uns hilft, das richtige Gesamtpaket für den Kunden zusammenzustellen.“ Denn neben dem Rahmen müssen zum Beispiel auch Sattel, Lenker und Helm richtig gewählt sein. „Das Gute ist, dass die in Frage kommenden E-Bikes direkt bei uns auf dem verkehrsberuhigten Gelände Probe gefahren werden können und die Maße anschließend auf die Bedürfnisse des Fahrers oder der Fahrerin hier vor Ort angepasst werden können“, führt Thorsten Guhr weiter aus. „Das ist ein großer Vorteil. Auch unsere direkt angebundene Servicewerkstatt sorgt für ein Rundum-sorglos-Paket“. So kann der gewünschte Komfort auch dauerhaft gewährleistet werden. „Wir sind auch nach dem Kauf für unsere Kunden da und wenn das noch nicht genügt, der kann auch von der Testphase und dem Rückgaberecht Gebrauch machen. Doch im Normalfall ist dies gar nicht notwendig“, freut sich der Inhaber. Denn „Wer hier vom Hof fährt, tut es mit einem maßgeschneiderten Rad, an dem er lange Freude haben wird!“ JM

## Schulstart für fast 800 Kinder

Für etwa 800 Kinder in Witten geht am 10. August ein ganz neuer aufregender Lebensabschnitt los: Sie haben als i-Dötzchen ihren allerersten Schultag. Wie blicken sie auf diesen Tag? Sicher mit Vorfreude und Stolz, wahrscheinlich aber auch mit ein paar Sorgen.

#### Schritt in einen neuen Lebensabschnitt

Der Übergang in die Grundschule ist für Erstklässler\*innen und Familien ein großer und spannender Schritt. Er geht einher mit Vorfreude und Stolz, aber auch mit sorgenvollen Gedanken. Nicht alle Kinder aus der Kita wechseln in dieselbe Schule, der Tagesablauf ändert sich, der Schulweg und das Schulgebäude sind neu, man lernt seine Klasse und den/die Lehrer\*in kennen und, und, und. Tipps zum Schulbeginn stehen in einem Bärenkalender, der an alle Erstklässler verteilt wurde. Zusätzlich gibt es ihn unter [www.baerenkalender.de](http://www.baerenkalender.de) auch online als Hörbuch in sechs Sprachen: Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch, Rumänisch, Ukrainisch.



Jetzt Termin vereinbaren



- ✓ E-Bikes
- ✓ Beratung
- ✓ Ergonomie
- ✓ Fahrrad-Service



**vit:bikes Witten**

Pferdebachstraße 84B : 58455 Witten

☎ 02302 / 9113500 : ✉ [witten@vitbikes.de](mailto:witten@vitbikes.de)

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

Öffnungszeiten : DI-FR 10-18 Uhr : SA 10-16 Uhr

## Unsere Angebote im August

**20% RABATT**  
AUF SONNENSCHUTZ



**27% ERSPARNIS**  
Zovirax Duo  
50 mg/g  
10 mg/g  
13,54 €\*  
2 g **9,95 €**

**41% ERSPARNIS**  
Allergodil akut  
Nasenspray  
5 ml  
8,43 €\*  
**4,95 €**

**38% ERSPARNIS**  
Diclox forte  
20 mg/g Gel\*\*  
50 g  
9,60 €\*  
(Grundpreis 119,00 €/kg) **5,95 €**

**54% ERSPARNIS**  
Allergodil akut  
Augentropfen  
6 ml  
12,97 €\*  
**5,95 €**

**27% ERSPARNIS**  
Soventol  
15 g  
(Grundpreis 463,33 €/kg)  
9,58 €\*  
Soventol Hydrocortisonacetat  
0,5 % Creme **6,95 €**

**28% ERSPARNIS**  
Dolormin  
20 Filmtabletten  
(Grundpreis 0,40 €/kg)  
10,98 €\*  
Dolormin extra\*\* **7,95 €**

**32% ERSPARNIS**  
Tannacomp  
20 Filmtabletten  
(Grundpreis 0,40 €/kg)  
11,66 €\*  
**7,95 €**

**36% ERSPARNIS**  
Riopan  
20 Beutel  
zu 10 ml Gel  
(Grundpreis 0,45 €/kg)  
13,99 €\*  
**8,95 €**

**Königs Apotheke**  
\*Diese Preisangabe ist eine unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, sofern vorhanden, oder ansonsten unser bisheriger Verkaufspreis. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. \*\* Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben. Solange der Vorrat reicht. **Aktion gültig bis 31.08.2022.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

**Werde Teil unseres Teams!**

als exam. Pflegefachkraft (gn),  
Pflegehilfskraft (gn) /  
Sozialarbeiter (gn)  
im Seniorenzentrum "Am alten Rathaus", Witten

- in Voll-/Teilzeit/450€-Job, unbefristet
- Tag- & Nachtdienst
- monatliche Bonusleistungen
- 13. Gehalt + Urlaubsgeld
- BGM (z.B. Massagen) + Zuschüsse

WhatsApp-Bewerbung  
0157 311 608 66

SCAN ME

AP - Pflegedienste GmbH  
zu Hause fühlen - in Würde leben

Sabine Goedtko 02302 282 681 141  
goedtko@seniorenzentrum-witten.de

## Sommerfest im Seniorenzentrum „Am alten Rathaus“

In diesem Jahr war es endlich wieder soweit: Das Pflege- und Serviceteam vom Seniorenzentrum „Am alten Rathaus“ feierte mit den Bewohnern ein schönes Sommerfest mit leckeren Waffeln, Getränken und herzhaften Speisen. Es wurde lange vorbereitet und die Bewohner haben die Dekorationen selbst hergestellt. Nachdem aus Coronagründen seit zwei Jahren keine Festivität im Außenbereich mehr möglich war, wollte man den Bewohnern wieder etwas Schönes bieten. Das kam auch sehr gut an. Die Bewohner, Freunde und Angehörige hatten von 15 Uhr bis 18 Uhr eine schöne Zeit zusammen. Für eine gute Stimmung sorgte Lutz Wörmann mit seiner großen Schlagervielfalt, er führte die Menschen musikalisch durch den Nachmittag und es wurde viel geklatscht und auch mitgesungen. Der Höhepunkt des Nachmittags war ein einstudierter Kanon mit einem Teil der Bewohner, der großen Beifall auslöste. Eine Mitarbeiterin des Pflegeheims erfreute die Besucher mit italienischen Liedern. Ein schönes Fest bei blauem Himmel und gutem Wetter!



V.l.: Sarah Kramer (Schriftführerin/Pressesprecherin), Jutta Kamlage (Mitgliederbeauftragte), Christian Held (bei der Jahreshauptversammlung einstimmig zum neuen Vorsitzenden der Herbeder Ortsunion gewählt) und Claudia Gah (Stellvertretende Vorsitzende).

## Christian Held Vorsitzender

Nach 17 Jahren tritt Claudia Gah nicht mehr an

Christian Held ist neuer Vorsitzender der CDU Herbede. Er ist kein Unbekannter. Seit einigen Jahren unterstützte er Claudia Gah als stellvertretender Vorsitzender, ist Ratsmitglied und Sprecher im Ausschuss für Mobilität und Verkehr in Witten. Nun erfolgte ein Ringtausch, Claudia Gah wurde einstimmig zu seiner Stellvertreterin gewählt. „Ich freue mich und bin dankbar, den Ortsverband gemeinsam mit Claudia Gah leiten zu dürfen“, sagte Christian Held kurz nach der Wahl. „Es liegt mir am Herzen, unseren Stadtteil gemeinsam mit den Bürgern weiterzuentwickeln. Deswegen werden wir weiterhin auf eine große Bürgerbeteiligung setzen und freuen uns über jede Kontaktaufnahme“, so Christian Held abschließend.

Nahezu emotional wurde es, als Claudia Gah über ihre zurückliegenden 17 Jahre anfangs als stellvertretende und später dann als Vorsitzende der Herbeder Ortsunion berichtete. Ob der Neubau des Seniorenzentrums am Alten Rathaus, der Fußgängerüberweg auf der Vormholzer Straße, die Kreisverkehre auf der Wittener Str. oder der Neubau des Netto, jeder kennt die ein oder andere Veränderung des Stadtteils, die von der CDU Herbede in ihrer Zeit angestoßen wurden. Ulrich Oberste-Padtberg, Vorsitzender der CDU Witten, dankte Frau Gah und lobte ihre Arbeit. „Sie hat die Geschlossenheit des Ortsverbandes stets gestärkt, was sich in der Aktivität ihres Ortsverbandes widerspiegelte“, erklärte Oberste-Padtberg.

## Jubiläumskonfirmation

Wir feiern am 11. September in der Ev. Kirche Herbede das Fest der Goldenen, Diamantenen, Eisernen sowie der Gnadens- und Kronjuwelenkonfirmation. Zum Festgottesdienst sind alle Interessierten sowie die Jubilar\*innen der Konfirmationsjahrgänge 1972, 1962, 1957, 1952 und 1947 herzlich eingeladen – unabhängig davon, ob sie in Herbede oder anderswo konfirmiert wurden.

Achtung: Anders als in den vergangenen Jahren werden diesmal keine schriftlichen Einladungen verschickt. Wenn Sie zu einem der Jahrgänge gehören, melden Sie sich bitte im Gemeindebüro an (02302-73313). Wenn Sie andere Menschen kennen, die zu diesen Jubiläumsjahrgängen dazugehören, machen Sie sie bitte auf diese Veranstaltung aufmerksam.

Herzlichen Dank, Ihre Ev. Kirchengemeinde Herbede

11. September,  
10.30 Uhr

## Mäppchen, Brotdose und Turnbeutel dabei?

Sechs Tipps, die kleinen Abc-Schützen den Schulstart erleichtern können



Konsequent eingehaltene Rituale helfen dabei, Routinen zu entwickeln. So können Eltern beispielsweise gemeinsam mit ihrem Kind die Schultasche packen.

Foto: djd/StickerKid/Gpointstudio - stock.adobe.com

Max, wo ist dein Mäppchen? Lisa, hattest du heute Morgen nicht deinen Turnbeutel dabei? Viele Eltern kennen diese Situationen. Das Kind verliert oder vergisst regelmäßig Sachen. Nicht, weil es Mama und Papa ärgern will, sondern weil es nicht gewohnt ist, viele Dinge und Abläufe im Griff zu haben. Das zeigt sich deutlich bei Schulanfängern. Beim Start in den neuen Lebensabschnitt müssen sie viel Neues lernen und mit unbekanntem Situationen zurechtkommen. Da passiert es schnell, dass etwas vergessen wird. Hier einige Tipps, wie Eltern ihren Nachwuchs unterstützen können.

### 1. Alles an seinem Platz

Der Schlüssel gehört zu Hause ans Schlüsselbrett oder in ein bestimmtes Fach im Schranzen, die Brille ins Brillenetui, wenn sie nicht getragen wird: Dinge sollten immer ihren festen Platz haben. Das macht es einfacher, sie nicht zu vergessen. Eltern sollten hier gute Vorbilder sein.

### 2. Rituale einhalten

Konsequent eingehaltene Rituale helfen dabei, Routinen zu entwickeln. So können Eltern beispielsweise anfangs gemeinsam mit ihrem Kind die Schultasche packen. Ablenkung durch Fernseher und Co. sollte dabei vermieden werden.

### 3. Schulsachen kennzeichnen

Sinnvoll ist es, Schulsachen und Kleidungsstücke mit personalisierten Aufklebern und Bugeletiketten wie von StickerKid zu kennzeichnen. Diese können zum Beispiel den Namen und die Telefonnummer enthalten oder auch die Schulklasse und so die Chance erhöhen, dass erst gar nichts verloren geht. Unter [www.stickerkid.de](http://www.stickerkid.de) können Eltern und Kinder zusammen die Namensaufkleber in verschiedenen Größen und waschmaschinenfeste Bugeletiketten nach ihren Vorlieben online gestalten – mit unterschiedlichen Motiven, Farben und Aufschriften. Das gemeinsame Gestalten motiviert zusätzlich, auf die eigenen Sachen zu achten.

### 4. Der kurze Blick zurück

Bevor das Kind einen Raum oder die Schule verlässt oder von einer Freizeitaktivität nach Hause zurückkehrt, sollte es sich noch einmal umschauen und prüfen, ob vielleicht noch etwas von den eigenen Dingen herumliegt.

Logopädie & Stimme  
**Silvia Grunitz**

Viel Spaß in der Schule!

- Individuelles Stimmcoaching (Einzel / Gruppen)
- logopädische Therapie

Bodenborn 68 • 58452 Witten  
Telefon 02302 1782747  
[www.logopaedie-und-stimme.de](http://www.logopaedie-und-stimme.de)

kostenlose Parkplätze direkt vor der Praxis

### 5. Gegenstände nicht kommentarlos ersetzen

Turnschuhe weg? Das macht doch nichts. Oft werden verlorene Dinge zu schnell und kommentarlos ersetzt. So lernen die Schülerinnen und Schüler aber nicht, dass ihr Handeln Konsequenzen hat. Daher sollten sie beispielsweise selbst beim Hausmeister nachfragen, ob der verlorene Gegenstand gefunden wurde oder bei der Nachfrage im Fundbüro mit dabei sein.

### 6. Vergesslichkeit hinterfragen

Helfen all diese Strategien nichts, sollten Eltern sich fragen, ob ihr Kind vielleicht mit Schule, Hobbys und anderen Freizeitaktivitäten überfordert ist – und den Alltag stressfreier gestalten. *djd*

schreiben – lesen – schenken  
**Storchmann**  
Ihr Fachgeschäft in Herbede

Alles für den Schulanfang!

Kundenkarte  
Storchmann  
5% Rabatt\*  
ann

\*auf Schulbedarf – außer auf Sonderpreise und Schulbücher

Wir binden Ihre Schulbücher ein!

Witten-Herbede  
Meesmannstr. 47  
02302 9175040  
E-Mail: [pbs@storchmann.de](mailto:pbs@storchmann.de)

### Kompetente Behandlung der Sprache, des Schluckens und der Stimme

- Bei Sprachentwicklungsstörungen- und Behinderungen
- Bei Störungen der Aussprache
- im Zusammenhang einer kieferorthopädischen Behandlung
- bei neurologischen Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Parkinson, etc.)



Die Logo-Praxis

Holger Többen

Staatlich anerkannter Logopäde · Diplom Legasthenie-Trainer  
58456 Witten · Wittener Straße 13 · 914 48 54 · [www.logopaedie-witten.de](http://www.logopaedie-witten.de)



Vor der Stadtgalerie ging die Musik von Elvis-Interpret Shaky Everett (Mann im blauen Anzug) in die Beine.

## Mit Tafelmusik in eine laue Sommernacht

Die Erleichterung und Freude der Wittener über ihre 15. Tafelmusik war in diesem Jahr deutlich zu spüren. Eingeladen vom Stadtmarketing Witten waren rund tausend Menschen zum Berliner Platz gekommen, hatten sich an einen der 60 Tische gesetzt oder sich das bunte Treiben bei einem Spaziergang angeschaut. Petrus spielte mit und schickte sommerlich-warme Temperaturen.

Endlich mal wieder viele Menschen, lautes Lachen und Musik in der Innenstadt. „So schön, dass wir uns nach Corona heute wiedersehen. Man merkt, dass die Leute das mal unbedingt wieder brauchen“, freuten sich auch Martin und Inge-Lore aus Herbede. Beide nehmen, wenn sie können und dürfen, jedes Jahr zusammen mit ihren Freunden und Bekannten an einem der vielen Tische Platz. Rund 60 Tische hatte das Stadtmarketing zur Verfügung gestellt – eigenes Mobiliar mitzubringen war aus Sicherheits- und Planungsgründen in diesem Jahr nicht erlaubt. Eigene Verpflegung von Muffins, Kartoffelsalat mit Frikadellen bis zu Saft, Bier, Sekt und Modegetränk Lillet sowie eigener Deko dagegen schon. Natürlich gab die umliegende Gastronomie auch gerne Getränke und Speisen ab. Um 17 Uhr der Auftakt, die ersten bunten Gruppen nahmen gerne Platz.



Fröhliche Stimmung herrschte bei der 15. Auflage der Wittener Tafelmusik in der Innenstadt.

### Wittener Künstler sorgten für Tafelmusik

Nicht nur Petrus spielte mit, sondern auch eine Reihe Wittener Künstler, die für die musikalische Unterhaltung sorgte. Wieder mit von der Partie Ruhr-Piper Björn Frauendienst, der sich bei der letzten Tafelmusik 2019 auch nicht von Regen abhalten ließ. Boogie-Woogie Pianist Jörg Hegemann und Singer-Songwriter Nils-Christopher ernteten großen Beifall wie auch Elvis-Interpret Shaky Everett, dessen Musik vor der Stadtgalerie gleich in die Beine der Gäste ging und den Platz zu einem Tanzboden verwandelte. Wenig weiter hatte eine kleine Gruppe um „Vato“ Helmut Heemann ihre Instrumente mitgebracht und spielte offensichtlich mit großer Freude auf.

„Tolles Wetter, tolle Stimmung“, freute sich auch Karsten Zierdt, der als Leiter Veranstaltungen & Märkte für das Gelingen der Tafelmusik verantwortlich zeichnete. Schon zu Beginn, so seine Beobachtung, waren alle Tische zwischen Berliner Platz und Stadtgalerie gut besetzt. Hinzu kamen unzählige Besucher, ein ständiges Kommen, Verweilen und Gehen. Das Ende der geselligen Tafelmusik war für 22 Uhr festgelegt. Der Standort selbst wechselt alle zwei Jahre, sodass im nächsten Jahr die Ruhrstraße Gastgeber für die 16. Auflage der Wittener Tafelmusik ist.

dx



## Der Hammerteich schrumpft

Mit einem großen Banner, „WIR LIEBEN DEN HAMMERTEICH“, Aktionen und Infoständen machte die Interessengruppe Hammerteich bei Kaffee und Kuchen auf die zunehmende Verlandung aufmerksam machen.

Seit Generationen gehört der Hammerteich fest zum Stadtbild der Wittener Bürger. Viele Besucher von nah und fern gehen hier spazieren, Modellbauer lassen ihre Schiffe auf dem Wasser schwimmen und, man mag es kaum noch glauben, in strengen Wintern war auch Schlittschuhlaufen auf dem zugefrorenen Gewässer an der Wetterstraße möglich. Der Hammerteich bietet Lebensraum für viele Vögel, Libellen, Amphibien und Fische. Die Frage ist, wie lange noch? Man kann schon fast zuschauen, wie sich die Wasseroberfläche stetig verkleinert und irgendwann vielleicht mal ganz verschwindet. Um auf die Situation aufmerksam zu machen, lud die „Interessengruppe Hammerteich“ zum Picknick an dem beliebten Gewässer ein.

Verursacher für die stetig kleiner werdende Wasseroberfläche ist der Borbach. Er nimmt auf seinem Weg bis zum Hammerteich viele Sedimente, das sind Ablagerungen von Gesteinspartikeln, auf und führt sie mit. Im Hammerteich angekommen, sinken sie stetig zu Boden. Der so entstehende Schlamm ist zudem auch mit Schwermetallen belastet. Der Hammerteich verlandet zunehmend und hat im Laufe der Zeit bereits rund ein Drittel seiner Oberfläche verloren.

Katja Lohmann-Hütte erinnert sich, dass die Enteninsel im Hammerteich vor 12 Jahren ihre Bezeichnung noch zu Recht trug. Heute ist die Insel in der Uferregion aufgegangen. Die Unternehmenschefin der Friedr. Lohmann GmbH und Anwohnerin des Hammerteichs wollte mit anderen Anwohnern irgendwann nicht länger abwarten, bis was geschieht, und schloss sich mit ihren Nachbarn zur „Interessengruppe Hammerteich“ zusammen. Mit dem Picknick am Hammerteich wollte die Gruppe die Stadt auf die Problematik aufmerksam machen, so Pia Schöttes-Seifert von der Interessengruppe. Der Teich sollte in einer Mindestform erhalten bleiben, er sei schließlich als kühle, grüne Lunge einer der attraktivsten Plätze Wittens. Auch als Regenrückhaltebecken übernimmt der Hammerteich eine wichtige Funktion, was sich sich beim Hochwasser vor einem Jahr bewiesen habe.

Wasserbauexperte Christoph König sieht eine Lösung im Kampf gegen die Verlandung darin, den Borbach an der Hohenstein-Seite vorbeifließen zu lassen, damit er seine Sedimentfracht weitertransportiert. Sein Wasser wird grundsätzlich nicht benötigt. Unterstützt wird er darin von Reinhold Paas, der beobachtet hat, dass der Wasserspiegel auch bei einem ausgetrockneten Borbach tagsüber durch Verdunstung fällt, aber während der Nacht durch zufließendes Grundwasser wieder steigt.

Den Teich „mal eben“ auszubaggern und so zu alter Größe zurück zu verhelfen, hält Willi Jakobs von der NaWit zwar für möglich. Der frühere Tiefbau-Mitarbeiter sieht das Problem aber in dem dabei entstehenden sedimentbelasteten Abraum, der Kosten „ohne Ende“ verursachen würde. Seine Sorge ist, dass der Hammerteich zuwuchern und damit eines Tages so enden wird wie die Drei Teiche im Herrenholz. Dem bereits im Raume stehenden Vorschlag, mit dem Bodenaushub eine Plattform zu errichten, kann Maria, die mit ihrer Familie zur Veranstaltung gekommen war, durchaus etwas abgewinnen. Ihr ist es wichtig, dass mehr Menschen den Bezug zu Witten und zum Hammerteich bekommen.

In der Pflicht steht die Stadt Witten. Die Mühlen der Ruhrstadt mahlen zu diesem Thema aber nur langsam, bestätigte Fahrradbotschafter Andreas Müller. Als ehemaliger Mitarbeiter des Planungsamtes weiß er, dass die Möglichkeiten, die Verlandung zu stoppen, immer wieder mal untersucht wurden. In der Regel waren aber andere Dinge immer wichtiger und Geld sowieso nicht da. Pia Schöttes-Seifert von der Interessengruppe Hammerteich schlägt einen runden Tisch vor, an dem Fachleute Brainstorming betreiben und Lösungen erarbeiten sollten.

dx



### Hammerstein entstand 1722

Der Remscheider Fabrikant Peter Lange staut den Borbach auf, um so die Energie für ein Hammerwerk zu gewinnen. Damit läutete der Unternehmer auch die Industrialisierung in Witten ein. Das entsprechend hergestellte Eisen verarbeiteten Schlosser und Schmiede in ihren Betrieben weiter. Bereits 1741 musste das Unternehmen aber Konkurs anmelden. Das Hammerwerk wechselte in der Folge mehrfach den Eigentümer, bis der Betrieb 1892 endgültig eingestellt wurde.

Das Gelände des Hohensteins wurde in den Jahren 1891 – 1895 von der Stadt Witten aufgekauft und mit dem Hammerteich als Stadtwaldanlage weitergeführt.

Generationen von Wittenern und Besuchern aus der Region trafen sich für Sport, Spiel und Begegnung gerne am Hammerteich. Auch die Autokennzeichen auf dem Parkplatz weisen bereits darauf hin, dass der Hammerteich nicht nur Anhänger in Witten gefunden hat.

dx

**Damenschuhe  
Superauswahl  
auch Größen  
von 42 bis 46**

**Ein Paradies für  
Sondergrößen**

**Herrenschuhe  
Superauswahl  
auch Großen  
von 47 bis 52**

**Schuhmode GELLER**

## Wittener Start-up vGreens gewinnt den 3. Platz

Vertical Farming: Das ist die Idee, landwirtschaftliche Produkte auf mehreren, übereinander liegenden Ebenen anzubauen. Mit dieser Idee hat das Wittener Start-up vGreens den 3. Platz beim Bochumer Gründungswettbewerb Senkrechtstarter gewonnen. Die fünf Jungunternehmer möchten mit Hilfe künstlicher Intelligenz das Anbausystem optimieren. Das erste Produkt, das sie damit auf den Markt bringen wollen, ist ziemlich lecker, denn es sind Premium-Erdbeeren. Bei der Prämierungsveranstaltung konnte vGreens die Jury mit seinem innovativen Konzept überzeugen. Bürgermeister Lars König gratuliert dem Gründerteam und freut sich, dass das Unternehmen sich in Witten niedergelassen hat: „Innovative Gründungsprojekte sind nicht nur ein wichtiger Baustein zur Schaffung von Arbeitsplätzen, sondern stärken auch unsere Wettbewerbsfähigkeit.“

### Stadt Witten am Gründungspreis beteiligt

Die Wittener Wirtschaftsförderung ist regionaler Kooperationspartner des Senkrechtstarter-Wettbewerbs. Das Preisgeld in Höhe von 7.500 Euro wird daher je zur Hälfte von der Stadt Bochum und der Stadt Witten gezahlt. Der Wettbewerb unterstützt Existenzgründer\*innen und junge Unternehmen durch ein Expertennetzwerk und ein begleitendes Seminarprogramm zu allen wesentlichen Gründungsthemen.

### Erdbeeren, angebaut mit Hilfe künstlicher Intelligenz

vGreens hat das Ziel, als erster Vertical Farming-Anbieter in Deutschland nachhaltig und regional Früchte zu einer bis dato am Markt noch nicht bestehenden Qualität ganzjährig zu produzieren. Diesem Ziel folgend hat vGreens ein auf künstlicher Intelligenz (K.I.) basierendes, skalierbares Anbausystem entwickelt, das die nachhaltige und datengetriebene Produktion von Vertical Farming-Früchten verfolgt. Dabei fungiert die Erdbeere als Blaupause für die Produktion weiterer Vertical Farming Früchte.

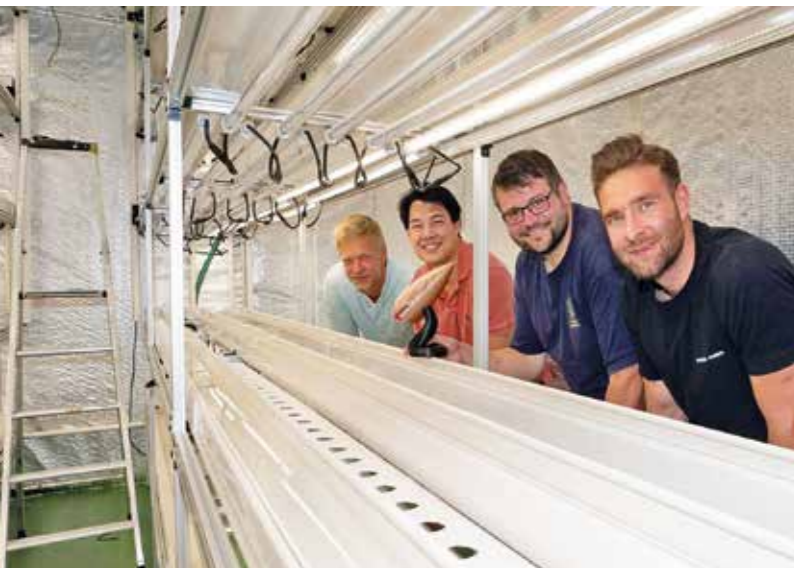
Das Team besteht aus fünf Gründern, die alle für das Vertical Farming zentralen Kompetenzen abdecken (vom Maschinenbau, der IT über die Pflanzgenetik bis hin zur BWL).

### Standort im Gewerbegebiet Westerweide

Die erste vGreens Produktionsanlage wird zur Zeit aufgebaut. Seinen Standort hat das Start-up im Gewerbegebiet Westerweide im Därmannsbusch 4. Dort hat das Unternehmen Räume von der Firma Hydropa angemietet. Im August wird die Farm in Betrieb genommen, die es erlaubt, auf nur 45 Quadratmetern rund 10.000 Kilogramm nachhaltige und pestizidfreie Premiumerdbeeren (pro Jahr) zu produzieren. Der Vertrieb erfolgt zunächst durch eine Plattform-basierte Direktvermarktung in Form der „Marktschwärmer“. Das Gründerteam sieht zudem ein hohes Wachstumspotenzial für seine Geschäftsidee. Eine zweite Produktionsanlage zur Kultivierung weiterer Früchte ist bereits in Planung.

### Wasserbedarf und CO<sub>2</sub>-Emissionen sinken drastisch

Nachhaltigkeit und Verantwortung sind zentrale Aspekte des Projekts. Neben dem Qualitätsversprechen kann vGreens besonders mit einem Nachhaltigkeitsversprechen werben, indem der Wasserbedarf im Zuge der Erdbeerproduktion um über 90 Prozent und die CO<sub>2</sub>-Emissionen um über 70 Prozent gesenkt werden können und zudem komplett auf Pestizide verzichtet wird. Dabei verfolgt vGreens das übergeordnete Ziel, die Landwirtschaft nachhaltig zu verändern: „Nur wenn wir die Art und Weise, wie wir unsere Lebensmittel produzieren, verändern, können wir die Auswirkungen des Klimawandels verringern. vGreens will darum nicht mehr, aber auch nicht weniger als die landwirtschaftliche Revolution“, betonen die fünf Gründer in Witten. Dabei sei es eine „Herzangelegenheit, dieses Vorhaben im Ruhrgebiet“ zu beginnen. „Wir sind sehr dankbar darüber, wie viel Unterstützung wir in den letzten Monaten vom Senkrechtstarter-Team oder auch von den Menschen am Standort Witten und nicht zuletzt von unseren Freunden und unseren Familien erfahren haben.“



v.l.: Bürgermeister Lars König gratuliert Tom Vaupel, Stefan Hey und Maximilian Hartmann zum Senkrechtstarterpreis 2022. Foto: Jörg Fruck, Stadt Witten

## 10.000 € für Sprachförderung

Der Arbeitgeberverband der Metall- und Elektroindustrie Ruhr/Vest e.V. (AGV) hat konkrete Hilfe für in Witten und in der Region ankommende ukrainische Flüchtlingen geleistet. AGV-Hauptgeschäftsführer Dirk W. Erhöfer übergab jetzt eine Spende in Höhe von 10.000 Euro an die Caritas in Witten. Die Wittener Caritas möchte mit dem Geld Sprachkurse für ukrainische Geflüchtete finanzieren.

„Niemand verlässt freiwillig seine Heimat und niemand weiß, wie lange dieser schreckliche Krieg noch dauert und wie lange wir unseren ukrainischen Freunden Obdach gewähren müssen. So lange Unterstützung gebraucht wird, sind wir bereit zu helfen“, so Erhöfer.

### Deutsche Sprache kann eingeübt werden

„Viele Teilnehmer verfügen schon über Sprachkenntnisse, haben aber zu wenig Gelegenheit, sie auch anzuwenden“, erklärt Miriam Venn, Fachbereichsleitung Migration, Integration und Ehrenamt. Meist stellt sie den 8 bis 15 Menschen in den Kursen aus Afghanistan, Ägypten und Armenien, dem Iran, Serbien oder Spanien ein Thema, das dann in einer zwanglosen Atmosphäre in kleinen Gruppen diskutiert wird. Wichtig sei, so die ehren-



Arbeitgeberverband-Hauptgeschäftsführer Dirk W. Erhöfer übergab der Caritas Witten jetzt eine Spende in Höhe von 10.000 Euro, über die sich nicht zuletzt Miriam Venn von der Caritas freute.

amtlich tätige Sprachförderin, dass die Menschen untereinander Kontakt bekommen und sich nicht nur in ihrer Muttersprache - wie in der meisten Zeit außerhalb eines Sprachkurses - unterhalten. Die Kleingruppen werden deshalb bewusst auch nicht aus Teilnehmern der gleichen Nationalität gebildet. Die Teilnehmer wechseln zwischendurch auch mal die Zusammensetzung. Andere Wege der Kommunikation laufen über Karaoke oder Mal-Projekte und der anschließenden Besprechung. „Mit der Spende können wir jetzt weitere Deutschkurse anbieten“, freut sich Miriam Venn. dx



Nutzen Sie Ihre Zeit lieber gewinnbringender.

## Das Anlagegespräch: die am besten investierten 30 Minuten des Jahres.

Machen Sie trotz Inflation mehr aus Ihrem Geld und erfahren Sie, welche Anlagestrategie zu Ihnen passt.

Jetzt Termin vereinbaren auf [sparkasse-witten.de/anlegen](https://sparkasse-witten.de/anlegen)

Weil's um mehr als Geld geht.



## Bücher, Plauderbank und offene Kirche

Der Förderverein zur Erhaltung der Kirche „Bündnis für Buchholz e.V.“ hat am Eingang zum Gemeinderaum – in dem ein regelmäßiger Bücherflohmarkt gut sortierte Bücher präsentiert – eine Bank aufgestellt, die es den Besuchern ermöglicht, sich mit anderen Bücherfreunden und den Betreuern des Fördervereins in Ruhe zu unterhalten. „Plau-

derbank“ hat der Verein sie benannt und hofft, dass sie häufig benutzt wird und ihrem Namen Ehre macht. Der Vorsitzende des Fördervereins Peter Niemann hat sie bereits mit Schatzmeister Erich Wiggers und Hund Lasse eingeweiht, wie auf dem Bild zu sehen ist, und freut sich auf zahlreiche weitere Nutzer. Eine zweite „Plauderbank“ hat der Verein übrigens auch vor dem Eingang zur Kirche aufgestellt, die künftig ebenfalls an jedem Donnerstag von 15 bis 17 Uhr geöffnet ist und es jedem Interessenten ermöglichen soll, den Kirchoraum zur Meditation, stillen Andacht und zum Gebet zu nutzen. Auch hier hofft der Verein, dass diese Möglichkeit häufig genutzt wird.



### Autoren-Lesung mit Carmen Thomas und Hellmut Lemmer

Aus der Veranstaltungsreihe „Käse, Wein und gute Unterhaltung“ bieten wir unseren Mitgliedern und allen Interessierten am

► **Donnerstag, 8. September, 19 Uhr**

in der Kirche Buchholz, Buchholzer Str. 31, 58456 Witten einen unterhaltsamen Abend an. „Eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms Aufgeschlagen! des Landes Nordrhein-Westfalen.“

Carmen Thomas moderiert die Autoren-Lesung von Hellmut Lemmer aus seinem (Fortsetzungs-) Roman „Katzenbuckel“.

Der Eintritt ist frei, Anmeldung erbeten.

Spenden zur Deckung der Kosten und als Unterstützung für den Förderverein: jederzeit gerne!

Ansprechpartner sind: Peter Niemann, Wohlfahrtstr. 191, 44799 Bochum, Tel. 0179-14 44259 Mail: niemannpeter@t-online.de Helmut Gaul, 58456 Witten Tel. 02324 – 31823 Mail: helmut.gaul@t-online.de



## Till Eulenspiegel in Buchholz



Der Förderverein zur Erhaltung der Buchholzer Evangelischen Kirche „Bündnis für Buchholz e.V.“ hatte zu seinem Unterhaltungsabend am 14. Juli wieder Dr. Hans Christian Müller aus Bochum eingeladen. Er war in die Rolle des Till Eulenspiegel geschlüpft und trug etliche seiner Streiche so überzeugend vor, dass der Eindruck entstehen konnte, Eulenspiegel wäre persönlich erschienen.

# Leber und Galle - so wichtig sind sie für den Körper

Ohne Leber kann der Mensch nicht leben - sind die Funktionen gestört, steht am Ende die Transplantation

Die Galle wird in der Leber gebildet, in der unterhalb der Leber liegenden Gallenblase gesammelt und über den Gallengang in den Zwölffingerdarm abgeleitet. Gebraucht wird die Gallenflüssigkeit zur Fettverdauung. Gallensteine oder Entzündungen können die Funktion der Leber beeinträchtigen. IMAGE sprach mit Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, und Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, am Evangelischen Krankenhaus Witten über die Erkrankungen von Galle und Leber.

**IMAGE: Zu den bekanntesten Erkrankungen gehören Gallensteine. Wie werden sie diagnostiziert und behandelt?**

**IASEVOLI:** Gallensteine werden in der Regel durch eine Ultraschall-Untersuchung oder durch eine endoskopische Darstellung des Gallengangs diagnostiziert. Eine Entfernung der Steine ist erst notwendig, wenn sie Beschwerden verursachen. Bei einer Magen-Zwölffingerdarm-Spiegelung können eingeklemmte Steine im Gallengang entfernt werden. Die Entfernung von Steinen in der Gallenblase ist auf diesem Weg allerdings nicht möglich. Verursachen die Steine eine Gallenkolik, muss die Gallenblase chirurgisch entfernt werden.

**IMAGE: Unter welchen Beschwerden leidet der Betroffene?**

**IASEVOLI:** Wenn der Abfluss der Galle verhindert wird, sprechen wir von einem Gallenstau, der sogenannten Cholestase. Keime aus dem Dünndarm können dann lokale Entzündungen hervorrufen. Betroffene leiden unter starken Schmerzen im rechten Oberbauch, Fieber und Schüttelfrost. Es entwickelt sich eine Gelbsucht. Hierbei handelt es sich um einen Gallenstau außerhalb der Leber, möglich ist aber auch ein Gallenstau innerhalb des Organs. Die Ursache dafür ist oft eine Hepatitis, also die Entzündung der Leber. Verursacher sind Viren. Es gibt aber auch bakterielle Infekte der Leber.

**IMAGE: Was kann man dagegen tun?**

**BLASE:** Es gibt Möglichkeiten einer medikamentösen Behandlung. Bei Engstellen der großen Gallengänge kann auch ergänzend eine endoskopische Aufdehnung, die sogenannte Dilatation, oder eine operative Erweiterung erfolgen. Die jeweilige Behandlung versucht immer, die Leberzirrhose zu verhindern. Sie ist das Endstadium einer langjährigen Erkrankung der Leber und irreversibel. Die häufigste Ursache dafür ist der Alkoholismus, aber auch Erkrankungen wie eine chronische Hepatitis, Gallenstau oder Fettleber können zu einer unumkehrbaren Schädigung der Leber führen. Im Spätstadium bleibt dann oft nur eine Lebertransplantation als Mittel der Wahl.

**IMAGE: Kann sich die Leber durch eine Behandlung regenerieren?**

**IASEVOLI:** Ja, die Leber besitzt eine gute Fähigkeit zur Regeneration. Wird sie allerdings dauerhaft geschädigt, kommt es zu einer Narbenbildung und die Leber verliert ihre Funktionstüchtigkeit. Sie stellt ihre für den Körper wichtigen Aufgaben wie die Entgiftung, die Bildung von Gerinnungsfaktoren und die Ausscheidung von Abbauprodukten wie Bilirubin ein. Ist die Leber vernarbt, sucht sich der Blutfluss andere Wege. Es kann zu Bluthochdruck kommen sowie zur Entwicklung von Krampfadern im Magen-Darm-Trakt. Ebenso können innere Blutungen auftreten oder im Bauchraum und Brustkorb kommt es zu einer Ansammlung von Flüssigkeit. Wichtig ist eine frühe Diagnostik, um die Leberzirrhose und eine mögliche Transplantation zu verhindern.

**IMAGE: Was passiert, wenn es zu einer Transplantation kommt?**

**BLASE:** Es wird unterschieden zwischen einer Lebendspende und der Leberspende durch einen hirntoten Spender. In jedem Fall muss für Betroffene zunächst ein passendes Spenderorgan gefunden werden. Der Mangel an Organen verursacht lange Wartezeiten. Für manche Patientinnen und Patienten bedeutet das, dass sie sterben, bevor sie



Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin (links), und Chefarzt Matthias Blase, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Evangelischen Krankenhaus Witten. Foto: EvK Witten

ein Organ bekommen, oder dass sich die Erfolgsaussichten der Transplantation durch die lange Dauer der Erkrankung verschlechtern. Obwohl ein Leben ohne Leber nicht möglich ist, kann ein gesunder Mensch einen Teil seines Organs zur Transplantation spenden. Der Aufbau der Leber aus acht Segmenten erlaubt es, unterschiedlich große Teillebern zur Organspende zu entnehmen. Beide Teile der Leber wachsen dann innerhalb einiger Wochen so weit, dass die vollständige Organfunktion wiederhergestellt wird. Es handelt sich dabei aber um eine schwere Operation, die umfangreiche Vorbereitung für Spender und Empfänger bedeutet.

**IMAGE: Gibt es noch andere Erkrankungen, die operativ behandelt werden müssen?**

**BLASE:** Ja, die gibt es. Es gibt Lebertumore oder Lebermetastasen, die in der Regel von Krebserkrankungen im Dick- und Enddarm ausgehen. Operative Verfahren sind vor dem Hintergrund der Grunderkrankung zu bewerten, die in der Regel mit einer Einschränkung der Leberfunktion einhergeht. Auch hier steht am Ende in ausgewählten Fällen die Transplantation.

**IMAGE: Gibt es präventive Möglichkeiten, um den Erkrankungen von Leber und Galle vorzubeugen?**

**IASEVOLI:** Zuerst möchte ich die Hygiene nennen. Hygienisches Verhalten verringert zumindest das Risiko, an Hepatitis zu erkranken. Neben dem Händewaschen gehören dazu auch das Waschen von Lebensmitteln vor dem Verzehr und das Abkochen von Trinkwasser in anderen Ländern. Ganz entscheidend ist auch der Gebrauch von Kondomen, um einer Hepatitis vorzubeugen. Die Hepatitis B wird zum Beispiel hauptsächlich durch Geschlechtsverkehr übertragen. Des Weiteren muss auf steriles Tätowieren und Piercen geachtet werden.

**BLASE:** Ein wichtiger Aspekt ist die Ernährung. Eine ausgewogene, cholesterin- und kohlehydratarme Kost ist zu empfehlen. Alkohol sollte reduziert werden. Zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge, am besten Wasser. Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke sollten die Ausnahme bleiben. Tierische Fette aus Fleisch, Wurst, Eiern, Innereien und fettreichem Käse sollten eingeschränkt werden. Stattdessen gilt ein nahezu uneingeschränkter Verzehr von Gemüse und Obst. Bewegung, die Vermeidung von Übergewicht sind ebenfalls empfehlenswert. Impfungen gegen Hepatitis A und B sollten bedacht werden. Die Leber ist ein zentrales Stoffwechselorgan unseres Körpers. Ihre chronische Erkrankung führt zu schwerwiegenden Folgen. anja

## EvK – Der Mensch im Mittelpunkt

Gut versorgt in Medizin, Pflege und Therapie.



Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27

58455 Witten

02302.175-0

Ev. Krankenhaus  
Witten  
Lehrkrankenhaus der Universität  
Witten/Herdecke

# Pflege und Urlaub: Gut organisiert passt das auch zusammen

Will man gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen verreisen oder will man allein unterwegs sein?

**meile**  
praxis für ergotherapie

**Ergotherapie hilft zu mehr Selbstständigkeit und entlastet im täglichen Leben.**

**LEISTUNGEN:**

**Wir helfen bei**

- Schlaganfall
  - Parkinson
  - Demenz · MS
  - Schädelhirntrauma
- Entzündungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- Handtherapie
- Kinder mit Entwicklungsstörungen – ADS + ADHS

Privat und alle Kassen. Hausbesuche!

**Praxis für Ergotherapie**  
Inhaberin: Anke Hein  
Wittener Str. 4 · 58456 Witten  
Fon: 0 23 02 / 93 22 40  
E-Mail: info@ergomeile.de  
Web: www.ergomeile.de

RATHAUS der MEDIZIN



Pflegende Angehörige haben viele Aufgaben und eine große Verantwortung. Verständlich, dass sie auch einmal verreisen möchten und sich keine Sorgen um die Pflegeperson machen wollen. Oder es gibt die Überlegung, gemeinsam mit dem zu Pflegenden zu verreisen, um allen Beteiligten eine schöne Zeit gemeinsam zu gönnen. Egal, für was man sich entscheidet: es muss gut überlegt sein.

## Der pflegende Angehörige macht allein Urlaub

Ganz wichtig: Haben Sie kein schlechtes Gewissen! Die Pflege ist eine große und wichtige Aufgabe, die Angehörige oft an ihre Grenzen bringt. Um Kraft zu schöpfen, ist ein Tapetenwechsel dann einfach notwendig. Trotzdem muss die Pflege des Betroffenen weitergehen. Daher muss einiges geklärt werden:

Kann jemand anders die Pflege übernehmen? Gibt es Familienangehörige oder Freunde, die diese Aufgabe für die Zeit des Urlaubs verantwortungsvoll übernehmen können? In diesem Zusammenhang ist auch die sogenannte Verhinderungspflege zu klären, die ab Pflegegrad 2 infrage kommt. Auch eine zeitlich begrenzte Kurzzeitpflege als vollstationäre Heimunterbringung kann eine Lösung sein. Wer in der Pflege von einem ambulanten Pflegedienst unterstützt wird, kann im Falle des eigenen Urlaubs vielleicht auch eine Kombination mit der Tagespflege als Lösungsweg finden. Sichergestellt werden muss auch die Medikamentengabe. Planen Sie Ihren Urlaub rechtzeitig und sprechen Sie früh mit ambulanten Pflegediensten oder anderen Einrichtungen, um einen Platz für den Angehörigen zu bekommen. Bevor Sie in Ruhe den wohlverdienten Urlaub antreten, sollten Sie wichtige Informationen über ihre Pflegeperson zusammenstellen. Dazu gehören Krankenunterlagen, Impfausweis, Krankenversicherungskarte, Schwerbehindertenausweis, Medikamentenplan, Allergiehinweise, Kontaktadressen von Angehörigen, Ärzten und Therapeuten. Stellen Sie auch die eigene Erreichbarkeit während des Urlaubs sicher. Und dann genießen Sie die freie Zeit.

## Gemeinsamer Urlaub vom pflegenden Angehörigen und dem hilfsbedürftigen Menschen

Wenn Sie sich zu einer gemeinsamen Reise entschließen, müssen Sie vorher gut überlegen, wohin es gehen soll. Der Urlaubsort muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Zunächst einmal sollten Sie schauen, ob es vor Ort einen ambulanten Pflegedienst gibt, an den Sie sich wenden können. In vielen Orten gibt es auch Einrichtungen, wo Sie Hilfsmittel wie Rollstühle ausleihen können. Manche Orte bieten Spezialrollstühle für den Strand.

Je nach Verfassung und Mobilität des hilfsbedürftigen Menschen müssen Sie die Unterkunft checken, die Sie sich ausgesucht haben. Bei mobilen Einschränkungen geht es vor allem um Barrierefreiheit: Rampen, breite Türen, Behindertenparkplatz, barrierefreies Badezimmer – diese Dinge sind sehr wichtig. Für Demenzpatienten kann eine gute Orientierung sinnvoll sein – gibt es große Schilder, auch mit Bildern? Patienten mit Atemwegserkrankungen brauchen vielleicht Anschlussmöglichkeiten für Atemgeräte. Es gibt auch spezialisierte Einrichtungen, die Angehörigen und Betroffenen Unterkunft bieten. Sollten Sie eine individuelle Planung vorziehen, dann suchen Sie sich Hilfe bei Experten, die Sie beraten können, worauf es im gemeinsamen Urlaub ankommt, damit sie das Risiko so gering wie möglich halten. Sprechen Sie auch mit dem behandelnden Arzt – er wird Ihnen sagen, ob und unter welchen Voraussetzungen ein gemeinsamer Urlaub möglich ist. Wenn es soweit ist, dann denken Sie beim Packen an notwendige Ausrüstung und Medikamente.

## Die hilfsbedürftige Person will allein verreisen

Auch diese Möglichkeit gibt es. Es gibt immer mehr Anbieter von betreuten Reisen für Senioren oder Menschen mit Behinderung. Betreutes Reisen ist nicht nur für allein reisende Pflegebedürftige geeignet,



In vielen Städten, beispielsweise an Ost- oder Nordsee, können Menschen mit Handicap an den Strand gelangen. Es gibt sogar spezielle Baderollstühle. Foto: privat

sondern auch für gemeinsame Reisen von Pflegeperson und pflegebedürftigen Angehörigen. Zur Verfügung stehen auch Pflegehotels. Aber: Der Begriff „Pflegehotel“ ist nicht geschützt und Sie können sich nicht blind darauf verlassen, dass alle Ihre Anforderungen auch erfüllt werden. Deshalb ist es auch hier notwendig, vor Buchung eines Pflegeurlaubs genau nachzufragen, was das Pflegehotel leistet. Wer auf Hilfe angewiesen ist und allein verreisen möchte, muss gut planen. Diesen Wunsch haben oft mobil eingeschränkte, aber noch jüngere Menschen. Für sie kommt eine Seniorengruppe nicht infrage. Die EU hat Regeln für die Beförderung von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen erlassen. So darf zum Beispiel kein Rollstuhlfahrer abgelehnt werden – egal, um welche Fluglinie es sich handelt. Moderne Kreuzfahrtschiffe stellen für Rollstuhlfahrer/innen normalerweise auch kein Problem dar. Rollstuhlgerechte Kabinen gibt es in unterschiedlichen Preisklassen und auch an Bord kommen mobilitätseinge-

**Tagespflege Chelonia**

**Stephanie Ludwig**

Fachlich kompetente Betreuung in familiärer Atmosphäre - seit 2004!

**Betreuung: Montag – Freitag 7 – 16 Uhr**

- Strukturierter Tagesablauf
- Fahrdienst
- Pflege und Betreuung
- Bewegungsangebote
- Entspannungs- und Beautyangebote
- und vieles mehr!!!

Tagespflege · Hellweg 50 · 58455 Witten  
Tel. 0 23 02-58 98 413 · Fax 0 23 02-58 98 468  
www.chelonia-tagespflege.de

schränkte Personen in der Regel gut zurecht. Dank spezieller Hubvorrichtungen ist auf manchen Schiffen auch der Pool für Menschen mit Handicap zugänglich. Nicht immer ist alles perfekt, aber die Reiselust und das Erlebnis toppen auch kleinere Probleme. Seit dem Inkrafttreten des „Abkommens zu Rechten von Menschen mit Behinderungen“ der Vereinten Nationen am 3. Mai 2008 hat sich viel verändert. Auch die Urlaubsangebote für mobilitätseingeschränkte Personen werden immer attraktiver. Es mag immer ein Abenteuer bleiben, mit Handicap zu verreisen – aber es bleibt auch ein Booster für das eigene Selbstbewusstsein.

# Künftig regelmäßige Selbsthilfe-Sprechstunde im EvK



Foto: EvK Witten

Nach der Premiere ist vor der nächsten Sprechstunde: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten | Wetter | Herdecke wird mit ihrer Sprechstunde künftig regelmäßig im Evangelischen Krankenhaus Witten vor Ort sein. Mónica Alvarez González, Fachkraft Selbsthilfeunterstützung, freut sich, das Angebot nach dem gelungenen Auftakt im Juni nach den Sommerferien fortzuführen. Die Idee zur Sprechstunde war in den Gesprächsrunden „Selbsthilfe trifft Krankenhaus“ entstanden. Gemeinsames Ziel ist es, die Zusammenarbeit zu

verstetigen und das ärztliche und pflegerische Handeln um das Erfahrungswissen der Selbsthilfe zu ergänzen, damit Patientinnen und Patienten frühzeitig eine Perspektive für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt erhalten. Mónica Alvarez González vermittelt in der Sprechstunde im Erdgeschoss des EvK bei Bedarf gezielt an Selbsthilfegruppen. Zudem können auch bestehende Gruppen im Rahmen der Sprechstunde Rat suchen. Auch wer eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchte, kann das Angebot nutzen.

**Chelonia**

Ihre freundliche Einrichtung für betreutes Wohnen in Witten

aktiv bleiben  
sich wohl fühlen  
versorgt sein

02302 580860

**! Aktuell freie Wohnungen zu vermieten !**

**Chelonia Pflege GmbH**  
Wannen 144 · 58455 Witten  
E-Mail: chelonia-bochum@t-online.de  
www.chelonia-online.de

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

**Miteinander und nicht allein - Selbstbestimmt im Alter**

Familien- und Krankenpflege Tagespflege gGmbH

**Neue Angebote für Senioren**

Freie Plätze!

Tagespflege Am Mühlengraben

Tagespflege Wullener Feld

70 700 11

www.familien-krankenpflege-witten.de



# Urlaub im Ausland: Nicht ohne Ersatzbrille!



Foto: Bigstock

## Reisetipps für Brillen- und Kontaktlinsenträger

Gehen Brille oder Kontaktlinsen während des Auslandsurlaubs kaputt oder verloren, haben Fehlsichtige das Nachsehen. Denn nicht in jedem Urlaubsort ist ein Optiker zur Stelle, der beschädigte Gläser von einem Tag auf den anderen austauschen oder für passenden Linsenersatz sorgen kann. Natürlich kann hier auch ihr Stammoptiker von Zuhause aushelfen. Häufig sind Kontaktlinsen, Ersatzbrillen und Ersatzteile in kürzester Zeit auch an den Urlaubsort geliefert. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) gibt Sommerurlaubern Tipps, wie Brille und Linsen Sand, Meeressalz und tropische Temperaturen unbeschadet überstehen und warum eine Ersatzsehhilfe in keinem Koffer fehlen sollte.

Die Anfertigung einer neuen Brille dauert im Ausland mitunter länger als der Urlaub selbst. Und sollte es später Probleme mit der gekauften Brille geben, ist es oft schwierig, Nachbesserung oder Ersatz einzufordern. Um sich unnötigen Stress zu ersparen, sollten Brillenträger immer eine Zweitbrille in ihrer Stärke mit im Gepäck haben. Auch bei Kontaktlinsen ist ein Extrapaar nebst passender Pflegelösung sinnvoll. Denn fern der Heimat auf andere Linsen oder Pflegemittel umzusteigen, birgt immer das Risiko von Unverträglichkeiten.

### Am Strand: Brillengläser nicht am Handtuch abwischen

Auch wenn Sonnencreme und Sand auf den Brillengläsern kleben, sollten Strandurlauber nicht der Versuchung erliegen, diese kurzerhand mit dem Handtuch oder T-Shirt abzuwischen. Denn die kleinen Sandpartikel wirken wie Schleifpapier auf der Oberfläche der Gläser und können diese so stark zerkratzen, dass ein deutliches Sehen nicht mehr möglich ist. Stattdessen heißt es: Brille unter den Wasserhahn und anschließend mit einem Putztuch aus Mikrofaser polieren.

### Im Auto: Brille und Linsen nicht liegen lassen

Blendung durch gleißendes Sonnenlicht ist eine oft unterschätzte Gefahrenquelle. Auf dicht befahrenen Straßen oder bei hohem Tempo auf der Autobahn reichen schon wenige Sekunden „Blindflug“ aus, um schwere Unfälle zu verursachen. Brillenträger sollten sich rechtzeitig vor der Urlaubsreise um eine Sonnenbrille in der richtigen Stärke kümmern. Auch Gleitsichtgläser sind mit getönten Scheiben erhältlich, sodass scharfes Sehen sowohl auf die Armaturen als auch auf das vorausfahrende Fahrzeug möglich ist. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, greift zu einer Brille mit polarisierenden Gläsern, die störende Reflektionen fernhalten und dafür sorgen, dass die Augen auch auf langen Strecken frisch bleiben.

Allerdings sollten weder Korrektionsbrille noch Sonnenbrille bei hohen Temperaturen im Auto liegen bleiben. Die Hitze kann die Gläser so beschädigen, dass Verzerrungen entstehen. Vorsicht ist auch bei Linsen sowie Pflegemitteln geboten: Bei direkter Sonneneinstrahlung und Temperaturen über 30 Grad werden sie in ihrem Behälter regelrecht gekocht und damit unbrauchbar.

### Im Flugzeug: Nachbenetzungstropfen und Kontaktlinsenlösung im Reiseformat

Die Luft in der Flugzeugkabine ist meist extrem trocken, was den Tragekomfort von Kontaktlinsen einschränken kann. Hier schaffen Nachbenetzungstropfen, sogenannte künstliche Tränen, Abhilfe. Kontaktlinsenträger sollten zudem daran denken, dass maximal 100 Milliliter Pflegelösung mit ins Handgepäck dürfen. Fläschchen in Reisegröße gibt es beim Optiker. Die weit verbreiteten 360-Milliliter-Flaschen gehören dagegen ins Aufgabepäck. KGS

## Ihren Brillenfavorit: Wir haben ihn



**Marc O'Polo**  
EST. IN STOCKHOLM

**BRILLENFABRIK 24**

**Brillenfabrik 24**  
Alte Bahnhofstraße 8  
44892 Bo-Langendreer  
☎ 0234 - 96 29 15 00  
kontakt@brillenfabrik24.de

**Haarmann** bei Brillenfabrik24  
Alte Bahnhofstraße 196  
44892 Bo-Langendreer  
☎ 0234 - 28 04 85  
info@haarmann-optik.de



ZEICHNET AUS

**DEUTSCHLANDS  
BESTE ARBEITGEBER  
2021**

Einrichtungshaus  
Ostermann GmbH & Co. KG

Quelle: statista  
Arbeitsnehmerfrage

Ausgabe 04/2021  
Gültig bis Januar 2022



**WERDE TEIL UNSERES TEAMS!**

Alles sofort für  
Dein Zuhause

**TRENDS**  
by OSTERMANN

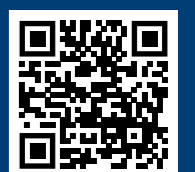


**OSTERMANN**

**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](https://jobs.ostermann.de/ausbildung)**



# Image verlost Freikarten!

## Shakys Elvis-Show: Eine Reise durch Elvis' Leben

Am 24. September heißt es im Saalbau WITTEN an der Bergerstraße 25. „Shakys Elvis-Show: Eine Reise durch Elvis' musikalisches Leben“.

Die drei befreundeten Interpreten Shaky Everett, Kevin Löhr und Oliver Steinhoff haben bereits mehrere Konzerte gegeben.

Shaky Everett erinnert an die frühen und Filmjahre von Elvis. Kevin Löhr erzielte 2016 in Birmingham den 3. Platz bei der Europameisterschaft und lässt die Zeit vom Elvis-Comeback 1968 wieder aufleben. Oliver Steinhoff, Multi Award Winner der Elvis-Interpreten, wird sie in die Las Vegaszeit von Elvis entführen.

Verpassen Sie dieses einmalige Event nicht.

Karten für die Veranstaltung „Shakys Elvis-Show“ gibt es an der Saalbaukasse an der Bergerstraße 25, unter 02302 5812441 und an allen bekannten CTS-Vorverkaufsstellen.

### SO NEHMEN SIE AN DEN GEWINNSPIELEN TEIL!

Das „Image“-Magazin verlost für jede Veranstaltung 3 x 2 Freikarten! Und so geht's: Schicken Sie den Satz „Shakys Elvis-Show ist eine Reise durch Elvis' musikalisches Leben“ oder „Abba – Unforgettable“ und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an [gewinnspiel@image-witten.de](mailto:gewinnspiel@image-witten.de).

**Einsendeschluss ist der 5.9.2022.** Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist immer ausgeschlossen. Die Gewinner der Freikarten werden per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt und können die Karten dann am Veranstaltungsabend an der Saalbaukasse abholen.



### Tickets mit 10% Rabatt erhältlich

Veranstaltungsdatum: 17. September 2022  
 Veranstaltungsort: Saalbau Witten, Bergerstraße 25 Witten  
 Einlass: 19 Uhr  
 Beginn: 20 Uhr  
 Ticket: ab 24,50 EUR  
 Tickets mit 10% Rabatt erhältlich unter <https://www.unforgettable-shows.de/220917>

Sichern Sie sich vergünstigte Tickets!

## Abba – Unforgettable live am 17.09.2022

Eine unvergessliche Show erwartet Sie im Wittener Saalbau

Lassen Sie sich in Ihre Kindheit und Jugend zurückkatalpultieren. Mit einer einzigartigen Stimmung wird Ihnen ein unvergessliches Erlebnis bereitet. Bei Welthits wie „Dancing Queen“, „S.O.S“ oder „Super Trooper“ ist mitsingen und mittanzen nicht nur erlaubt, sondern erwünscht!

„Abba – Unforgettable“ nimmt Sie mit auf eine unvergessliche Zeitreise. Erleben Sie Partystimmung pur bei Hits wie „Mamma Mia“ oder „Lay all your Love on Me“, aber auch gefühlvolle Momente und Gänsehaut pur bei Songs wie „I Have a Dream“ oder „Fernando“. Bei „Abba – Unforgettable“ können Sie die

nächste Dancing Queen werden – lassen Sie sich in eine schillernde Welt voller Glitzer, Disco- und Partyfeeling entführen und erleben Sie unvergessliche Stunden. Sie erwarten professionelle Künstler, die mit ihrem Auftritt den vier Schweden alle Ehre machen und eine einzigartige Show aufs Parkett bringen.

### Ihre Zeitreise zurück in die 70er!

### Gewinner der Kartenverlosung für das Zeltfestival

Es erreichten uns viele Einsendungen zu unserem Kartenverlosungsgewinnspiel für das Zeltfestival Ruhr der letzten Ausgabe. Vielen Dank für die rege Beteiligung, wir freuen uns immer wieder über diese Resonanz.

Die Freikarten gehen an folgende Personen:

Für Adel Tawil: Yvonne Gongor, Hattingen

Für Angelo Kelly: Frank Bartel, Witten

Für Milow: Sascha Merry, Herdecke

Wir wünschen viel Spaß mit dem Gewinn!

### Programmauszug Zeltfestival Ruhr • Programmauszug Zeltfestival Ruhr • Programmauszug Zeltfestival Ruhr

Ticketveranstaltungen Musik, Wort, Comedy & Kinder

Fr. 19.08. Die Fantastischen Vier	Di. 23.08. Johann König (ausverk.)
Fr. 19.08. Selig	Di. 23.08. Harry G
Sa. 20.08. Johannes Oerding (ausverk.)	Mi. 24.08. Torsten Sträter (ausverk.)
Sa. 20.08. Fischer Z	Mi. 24.08. Jochen Malmshemer (ausverk.)
So. 21.08. Johannes Oerding	Do. 25.08. Revolverheld
So. 21.08. Milow	Do. 25.08. Querbeat (ausverk.)
Mo. 22.08. Alvaro Soler	Fr. 26.08. Silbermond
Mo. 22.08. Kasalla	Fr. 26.08. Fritz Kalkbrenner
Di. 23.08. Torsten Sträter (ausverk.)	Sa. 27.08. DJ Bobo

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

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm  
**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-36160  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)

**KATHAGEN**  
media+kommunikation  
**Autobeschriftung & Folien**  
02302 9838980  
[info@kamk.de](mailto: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](mailto:mail@juwelier-luettgen.de)  
[www.juwelier-luettgen.de](http://www.juwelier-luettgen.de)

**10 % Gutscheine**  
\*gültig für deinen nächsten Einkauf vom 4.8. bis zum 31.8.22  
**INTERSPORT** im UG  
GUEVENC  
Stadt Galerie Witten

**EDEKA Markt**  
Familie Grütter und Team  
Wittener Str. 12 · 58456 Witten · ☎ 02302/972026  
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7 bis 21 Uhr

**Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!**  
• Fenster- und Türsicherung  
• Einbruchmeldeanlagen Funk & Draht  
• Brandmeldeanlagen Funk & Draht  
• Schließanlagen / Zutrittskontrolle  
• Elektroarbeiten  
**NEU 0 % Finanzierung**  
und günstiges Leasing möglich  
für Privat und Gewerbe  
Bebelstr. 19 · 58453 Witten  
Tel. (02302) 2781177  
[me-sicherheit.de](http://me-sicherheit.de)

**Zelt Festival RUHR**  
**17 TAGE ERLEBNISWELT**  
19.08. – 04.09.2022  
KONZERTE UND GASTSPIELE  
MARKT DER MÖGLICHKEITEN  
OPEN AIR RESTAURANT

Foto: ZFR ©Ralf Marr

Weitere Veranstaltungen, Musicacts und Aktionen für Kinder täglich im Außenareal. Informationen unter: [www.zeltfestival.ruhr](http://www.zeltfestival.ruhr)

**LWL-Industriemuseum**  
**17. Hattinger Hüttenlauf**  
11. September 2022, ab 10.30 Uhr  
5 km Volkslauf und Provinzial-Walk ++  
10 km-Sparkassenlauf ++ AVU-Bambini- & Jugendlauf  
[henrichshuette-hattingen.lwl.org](http://henrichshuette-hattingen.lwl.org)  
AVU... Energie - wir denken weiter  
PROVINZIAL Sparkasse Hattingen  
**LWL**

## Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

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

www.isotec-sprockhoevel.de



**ISOTEC**  
Wir machen Ihr Haus trocken

## Ratten – ungeliebt oder niedliches Haustier?

Auf jeden Einwohner in Deutschland kommen geschätzt zwischen einer und vier Ratten. Bundesweit bewegt sich ihre Zahl bei 350 Millionen Tiere. Meist sieht man sie nicht und möchte sie auch nicht sehen. Andere Menschen wiederum sind von den intelligenten, sozialen und sehr reinlichen Tieren fasziniert und halten domestizierte Farbratten als Haustier. Vielfach werden sie auch als Laborratte für Versuche eingesetzt. Doch was tun, wenn Ihnen eine Ratte über den Weg läuft? Ratten können zum einen gefährliche Krankheiten wie Ruhr, Trichinose und Salmonellen übertragen. Der Rattenfloh soll die Pest im Mittelalter übertragen haben. Zum anderen knabbern sie nicht selten elektrische Kabel und Wasserleitungen an und lösen so technische Probleme und mitunter Großbrände aus. Zudem vertilgen sie Unmengen an Nahrungsmitteln in den großen Lagern der Hersteller. Umgekehrt hat ihre Fressgier den Vorteil, dass sie die städtische Kanalisation täglich von vielen Tonnen Abfall befreien.

In Deutschland gibt es hauptsächlich Wanderratten, die vorwiegend im Untergrund leben und deshalb auch als Kanalratten bezeichnet werden. Ihr Vorkommen kann sich schnell zu einer Plage ausweiten: Eine einzelne weibliche Ratte bekommt pro Jahr im Schnitt fünfmal Nachwuchs – und dieser schnell wieder eigene Junge. Die Zahl der Nachkommen pro Ratte summiert sich so binnen eines Jahres hochgerechnet auf 5000 Tiere. Frühzeitiges Reagieren ist da mitunter angesagt.

Nein, eine Schönheit ist eine Ratte mit ihrem langen unbehaarten Schwanz beileibe nicht. Wer sie trotzdem mag und eine domestizierte Farbratte bei sich aufnehmen möchte, bekommt ein Haustier, das Goldhamster, Meerschweinchen und Kaninchen an Intelligenz übertrifft und sehr zutraulich werden kann.



## Ihr Ansprechpartner für Polstermöbel

Inh. J. Lasberg  
Annenstr. 87  
58453 Witten  
www.polsterei-witten.de · info@polsterei-witten.de

Tel.: 02302/9142266  
Fax: 02302/9142267  
Mobil: 0170/1901135



seit 1955

- ⚡ Gebäudetechnik
- ⚡ Kommunikation
- ⚡ Arbeitsbühnen
- ⚡ Haustechnik
- ⚡ Sicherheitstechnik
- ⚡ Notdienst

elektro-wieshoff.de

ELEKTRO WIESHOFF GmbH  
Steinhügel 24 - 58455 Witten  
info@elektro-wieshoff.de

## Stuckateurbetrieb H.-J. von Orlikowski

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



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

### Woran ist Rattenbefall zu erkennen?

Wanderratten halten sich meist vor den Menschen verborgen. Bestimmte Spuren deuten aber oft auf die scheuen unerwünschten Gäste hin. Findet sich spindelförmiger Kot, Schmier Spuren an Wänden und auf dem Boden und steigt unangenehmer Ammoniak-Geruch in die Nase, lassen Befund und Menge Rückschlüsse auf die Zahl der lichtscheuen Tiere zu. Huscht eine blitzschnell über den Weg, ist die Frage der Anwesenheit geklärt. Und wo eine zu sehen ist, gibt es meist noch weitere.

Angelockt werden die Allesfresser der Gattung „Rattus“ vor allem von den Lebensmitteln der Menschen. Eine große Anziehung üben eingelagerte Obst- und Gemüsevorräte aus, ebenso weggeworfene Essensreste, beispielsweise in Parks, und Komposthaufen, in dem gekochtes Essen und Brot stecken. Ihr Appetit erstreckt sich aber auch auf Stoffe wie Pelze, Papier und Seife.

### Redewendungen über Ratten

Ratten haben in Redewendungen wie „Die Ratten verlassen das sinkende Schiff“ (wenn Insider oder Verantwortliche sich frühzeitig vor dem Scheitern eines Vorhabens absetzen) und im Wortschatz wie „ein ganzer Rattenschwanz“ (unliebsame Folgen, wie ein Schwanz, den eine Ratte hinter sich herzieht) oder „rattenscharf“ (ständige Bereitschaft der weiblichen Ratte zur Paarung) Eingang gefunden.

Der Rattenfänger von Hameln beruht auf der Sage, dass ein Mann im Jahre 1284 die Stadt Hameln durch sein Flötenspiel von einer Rattenplage befreite. Als er seinen versprochenen Lohn nicht erhielt, spielte er erneut auf und entführte 130 Kinder aus der Stadt. dx

Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**

Die Versicherung der Sparkassen

Wir sind für Sie da - so zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

**Provinzial Knittel, Marx & Bennemann OHG**

Ardeystr. 35, 58452 Witten, Tel. 02302/580230

Fax 02302/5802350, knittel-marx-bennemann@provinzial.de

Hellweg 58a, 58455 Witten, Tel. 02302/21065

Fax 02302/27061, knittel-marx-bennemann@provinzial.de



### So beugen Sie Rattenbefall vor

Vorsorglich sollten alle Abfälle in verschließbaren Behältern aufbewahrt werden, bis die Müllabfuhr sie abholt. Essensreste, die im Ausguss oder der Toilette entsorgt werden, finden die Ratten in der Kanalisation und damit den Weg über die Abflussrohre ins Haus. Ratten sind Kletterkünstler und schaffen es durchaus in die Kloschüssel oberer Stockwerke – allein die Vorstellung löst Urängste aus. Eine eingebaute Rückstauklappe in der Kanalisation stoppt Ratten aber in der Regel aus. Feinmaschige Außengitter mit einer Lochgröße kleiner 18 Millimeter an Kellerfenstern, abgedeckte Lüftungsschlitze und Lichtschächte sowie verschlossene Ritzen und Fugen verhindern ebenfalls, dass es sich Ratten in Ihrem Haus gemütlich machen. Eine Öffnung von nur zwei Zentimetern reicht einer Ratte als Eingang. Bieten Sie keine Versteck- und Wohnmöglichkeiten durch herumstehendes Gerümpel.

### Was tun bei Rattenbefall?

Bei vermuteten Befall haben Sie die Wahl von Giftködern aus dem Handel über Lebendfallen bis zu altbewährten Hausmitteln. Handelsübliche Giftköder verringern die Blutgerinnung der Ratten mit dem Effekt, dass die Tiere innerlich qualvoll verbluten. Diese Köder können aber auch Hunden und Kleinkindern gefährlich werden. Ratten erkennen jedoch schnell den Zusammenhang zwischen einem Köder und einem toten Tier – und meiden den Happen. Giftköder wirken daher erst nach Tagen. Auch den Sinn von Lebendfallen erkennen die intelligenten Tiere schnell.

Probieren Sie vor gekauften Giftködern daher erstmal Hausmittel wie ätherische Öle der Minze, Nelke oder Kamille und sogar Cayennepfeffer aus und verteilen diese auf den Laufwegen der Ratten. Terpentin oder auch Essigessenz in einem Lappen getaucht, können Sie an die Eingänge von Rattenlöchern legen. Helfen soll auch gebrauchtes Katzenstreu, abgefüllt in kleinen Stoffsäckchen. Kommen Sie nicht weiter, holen Sie den Kammerjäger. dx



Foto: bigstock

## Wärme – Wasser – Wohlbehagen WILGENBUS

Sanitär

Heizung

Klima

Wartung

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



❄ KÜHL  
❄ KALT  
❄ KÄLTER

**Besuchen Sie unsere neue Ausstellung!**

Ardeystraße 70 a | 58452 Witten | Tel.: 0 23 02 - 1 80 08  
info@kaelte-schrader.de | www.kaelte-schrader.de

**Ihr Weg zur klimafreundlichen Immobilie mit...**

- ...kombiniertem Darlehenszins von 0,35 % (nach Zuteilung)
- ...verbesserter Wohnungsbauprämie
- ...staatlichen Tilgungszuschüssen

Ich freue mich auf Ihren Anruf zur Terminvereinbarung!

**LBS**

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

**Verträge können ohne Unterschrift gültig sein**

In unserem Alltag schließen wir ständig Verträge ab. Manchmal sogar mehrmals täglich. Wer sich morgens beim Bäcker ein belegtes Brötchen kauft, schließt einen Kaufvertrag ab. Durch den Friseurbesuch am Nachmittag geht man einen Dienstleistungsvertrag ein. Und wenn am Abend das Fahrrad zur Reparatur gebracht wird, kommt ein Werkvertrag zustande. In all diesen Fällen ist keine Unterschrift erforderlich, erklärt die Wittener Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW. Selbst ein Mietvertrag kann mündlich abgeschlossen werden. Nur für wenige Vertragstypen ist die Schriftform gesetzlich vorgeschrieben, zum Beispiel beim Immobilienkauf, einer Bürgschaft oder einer Schenkung.

Die Unterschrift ist also eher die Ausnahme als die Regel. Trotzdem gehen viele Menschen davon aus, dass erst die Unterschrift einen Vertrag endgültig besiegelt. Diese Fehlannahme kann zu bösen Überraschungen führen. So schließen Verbraucher\*innen immer wieder ungewollt und nichtsahnend Verträge am Telefon ab. Denn auch hier reicht die mündliche Einwilligung häufig aus. Unseriöse Firmen nutzen das aus und versuchen gezielt, ihre Verträge am Telefon unterzububeln. Die gute Nachricht: Wer einen Vertrag am Telefon abgeschlossen hat, kann ihn binnen 14 Tagen widerrufen.

Öffnungs-, Beratungs- und Planungszeiten finden Sie auf unserer Homepage.

seit 20 Jahren

**KüchenTreff Rensinghoff**  
Westfalenstraße 110 a • 58453 Witten  
Telefon: 0 23 02-20 51 60  
www.kuechentreff-rensinghoff.de

**KüchenTreff**

Nächster Erscheinungstermin:  
**Image Donnerstag, 1.9.2022**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 17.8.2022

**Maden in der Restmülltonne**

Der Sommer brachte schon heiße Tage. Ideale Voraussetzungen auch für ungeliebte Gäste: Maden in der Restmülltonne sind aktuell keine Seltenheit. Cornelia Padtberg, Abfallberaterin bei der Stadt, weiß, wie Bürgerinnen und Bürger mit einfachen Tricks die Entwicklung der Maden in den Tonnen vermeiden können. „Ein möglichst kühler und vor allem schattiger Ort ist natürlich der Idealfall.“ Die Maden sind in der Regel die Larven der Stuben- und Schmeißfliegen. Diese suchen gezielt nach Speiseabfällen und Müll, um darin ihre

Eier abzulegen. Dabei sind besonders eiweißhaltige Speisereste wie Fleisch- oder Käseabfälle der ideale Nährboden. Bei entsprechenden Temperaturen können beispielsweise die Maden der Stubenfliegen schon zwölf Stunden nach der Eiablage schlüpfen. Sie ernähren sich von den Abfällen, leben einige Tage in diesen und verpuppen sich dann. Unter günstigen Bedingungen kann so innerhalb eines Abfuhrzyklus von vierzehn Tagen eine neue geschlechtsreife Fliegengeneration heranwachsen. „In den Sommermonaten sollten Abfälle nicht lose in die Behälter eingefüllt werden, sondern immer gut verpackt. Dazu sollten die Müllbeutel gut verknötet in der Restmülltonne landen. Den Deckel der Tonne im Anschluss immer gut schließen. Ist der Deckelrand nicht ganz dicht, hilft auch das Bescheren mit einem Ziegelstein“, so Cornelia Padtberg. Auch gelegentliches Reinigen der Mülltonnen ist ratsam. „Das altbewährte Hilfsmittel Essig hilft gegen schlechte Gerüche und hält gleichzeitig die Fliegen fern.“ Wer Fragen zur richtigen Abfalltrennung hat, kann sich bei Cornelia Padtberg unter c.padtberg@hattingen.de oder (02324) 204 3711 melden.



Einziehen und aufblühen!

**WWO**

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

**Ihr altes Dachfenster ist nicht ganz dicht?**  
Zeit für Ihre Roto Renovierungsfenster!



- Ihre Vorteile im Überblick:**
- Keine Brech-, Putz- und Folgearbeiten – unabhängig von Baujahr, Hersteller und Größe
  - PVC-Kunststoffprofil – UV-beständig, langlebig und dauerhaft schön
  - Hochwertige Isolierverglasung – schont die Umwelt und den Geldbeutel, KfW-förderfähig
  - Premiumqualität „made in Germany“\*
- \*über 90 % unserer Produkte

**RotoProfipartner**

**AMLING BEDACHUNGEN**

**Amling Bedachungen**  
Konrad-Adenauer-Straße 17 a  
58452 Witten  
☎ 02302 59347  
th.amling@t-online.de  
www.a-m-bedachungen.de

**Roto**



Wenn die Sonne den ganzen Tag auf die Dachflächen brennt, macht sich eine Dämmung im Dachgeschoss schnell positiv bemerkbar. Foto: Knauf Insulation GmbH

**Hitze im Dachgeschoss**

**Die drei besten Tipps**

Wohnen im Dachgeschoss ist wegen des Flairs sehr beliebt und in kalten Monaten freuen sich die Bewohner über viel Tageslicht und Sonne. Doch im Sommer wird aus den Vorteilen oft ein Nachteil. Wenn die Sonne den ganzen Tag auf Dachflächen und Dachfenster brennt, entsteht der typische Sauna-Effekt im Dachgeschoss. Doch was lässt sich gegen die Hitze unternehmen? Die drei besten Tipps für den sommerlichen Wärmeschutz beim Dachausbau.

**Beim Dachausbau auch an sommerlichen Wärmeschutz denken**

So viel schonmal vorneweg: Ohne sommerlichen Wärmeschutz geht es beim Dachausbau nicht! Wer den Umbau plant, sollten von Anfang an den Hitzeschutz mit im Blick haben, damit das Wohnklima in der späteren Dachwohnung das ganze Jahr über angenehm ist. Doch welche Möglichkeiten gibt es für den Hitzeschutz im Dachgeschoss? Wir stellen die drei wichtigsten und effektivsten vor:

- 1. Dachdämmung**  
Oh nein – so ein alter Hut... mag sich mancher Eigentümer jetzt denken. Doch Fakt ist: Ohne Dämmung wird das Wohnen im Dachgeschoss nicht komfortabel! Und das gilt übrigens nicht nur im Sommer, sondern auch für den Winter. Ohnehin ist die Dachdämmung laut Gebäudeenergiegesetz (GEG) vorgeschrieben, wenn die Dachflächen von innen neu verkleidet werden. Und das ist bei einem Dachausbau ja in der Regel der Fall. Also bitte Dämmstoff zwischen die Sparren packen und, wenn es ausreichend Platz gibt, am besten auch noch unter die Sparren. Dann kann der Sommer kommen. Was kostet eine Dachdämmung? Hier können Sie kostenfrei und unverbindlich Vergleichsangebote einholen.
- 2. Dachfenster unbedingt mit Sonnenschutz planen**  
Wer Licht und Luft ins Dachgeschoss bringen möchte, setzt auf großformatige Dachfenster. Doch damit die nicht zum Einfallstor für Sonne und Hitze werden, sollte schon direkt beim Aussuchen der Dachfenster an den passenden Sonnenschutz gedacht werden! Am effektivsten und fast unverzichtbar sind außen liegende Rollläden, die Licht und Sommerhitze wirkungsvoll abschirmen. Leichtere Hitzeschutzmarkisen lassen sich auch später noch anbringen. Die modernste Form des Sonnenschutzes bei Dachfenstern ist übrigens eine sogenannte elektrochrome Verglasung. Die mit einer speziellen Beschichtung ausgestatteten Scheiben lassen je nach Sonneneinstrahlung verschieden dunkel tönen.
- 3. Richtig lüften**  
Tagsüber Schotten dicht und die Fenster verschatten – nachts kräftig für Durchzug sorgen: So bleiben die Temperaturen auch im Dachgeschoss erträglich. Auch wenn sich tagsüber der „Grottenkoller“ einstellt, sollten die Bewohner der Versuchung widerstehen, die Fenster zu öffnen – das gilt zumindest so lange, wie die Temperaturen draußen noch höher als drinnen sind. Wem es bei geschlossenen Rollläden zu dunkel ist, der kann auf lichtdurchlässige Hitzeschutzmarkisen zurückgreifen.

Quelle: energie-fachberater.de

# Wasserwesen Mensch: Ohne Wasser ist kein Heil

Nicht nur im Sommer müssen wir unserem Körper mehrere Liter Wasser täglich zuführen

Schon Goethe formulierte im Faust: Ohne Wasser ist kein Heil... Das gilt auch für den menschlichen Körper, aber ein zu viel davon ist ein Unheil. Fakten zum Wasserwesen Mensch.

Wasser ist für den Menschen lebensnotwendig. Bezogen auf das Gesamtkörpergewicht ist Wasser der quantitativ wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers. In jungen Jahren liegt der Wasseranteil im menschlichen Körper bei bis zu etwa achtzig Prozent. Im Laufe des Lebens nimmt dieser Anteil ab. Der menschliche Stoffwechsel funktioniert nur, wenn dem Körper ausreichend Wasser zur Verfügung steht. Wasser regelt die Herzkreislauf- und Verdauungsfunktion und die Verdauung, ist auch Lösungsmittel für Salze und Mineralstoffe, Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte. Wasser ist für die Wärmeregulierung des menschlichen Körpers von zentraler Bedeutung. Durch Schwitzen, Atmen und durch die Ausscheidungen gehen unter normalen Umständen im Lauf eines Tages etwa 2-3l Wasser verloren. Dieser Verlust muss über Nahrung und vor allem über Getränke wieder ausgeglichen werden, denn schon auf kleinste Veränderungen im Wasserhaushalt reagiert der Körper mit gravierenden Störungen.

## Zu wenig Wasser im Körper

Etwa 70 Prozent des im Körper vorhandenen Wassers befindet sich im Innern der Zellen (Intrazellulärraum) und nur 30 Prozent außerhalb der Zellen (Extrazellulärraum). Vor allem das Blut, das Gehirn, die Leber, die Muskelzellen und die Haut enthalten viel Was-

ser. Wasser wird vorwiegend über die Lungen in Form von Wasserdampf, durch die Nieren in Form von Urin, durch die Haut in Form von Schweiß und letztlich auch über den Darm ausgeschieden. Wenn der Körper an Wassermangel leidet, dickt das Blut ein. Die Nierenwerte steigen und die Giftstoffe können aus dem Körper nicht mehr ausgeschieden werden. Oft leiden diese Menschen dann auch unter Verstopfung, weil der Darm das letzte Wasser aus dem Körper gezogen hat und der Stuhl sehr hart wird und man nicht mehr ausscheiden kann. Auch unser Gehirn ist auf Wasser angewiesen. Das bemerken wir beispielsweise durch mangelnde Konzentrationsfähigkeit bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr. Wasser ist für die einwandfreie Funktion unseres Gehirns notwendig, weil es die „grauen Zellen“ mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Wasser kann außerdem die Leistungsfähigkeit des Immunsystems fördern. Weiterhin reduziert die Zufuhr von Wasser Ermüdungserscheinungen und glättet die Haut. Selbst ein geringer Flüssigkeitsverlust führt bereits zum Durstgefühl. Wir verbrauchen als Erwachsener zwischen zwei und drei Litern Flüssigkeit pro Tag, etwa durch Schwitzen oder durch das Atmen und dieser Verlust muss ausgeglichen werden.

## Zu viel Wasser im Körper

Zu viel Wasser im menschlichen Körper wird ganz einfach ausgeschieden. Der häufige Gang zur Toilette ist dann normal. „Wasser im Körper“ kann aber große Probleme verursachen, wenn Wasser



Lebenselixier Wasser: Ohne Wasser können wir nicht leben.

Foto: Pielorz

eingelagert wird, weil ein Organ nicht richtig funktioniert. Wenn Organe wie Herz, Niere oder Leber beschädigt sind, lagert sich Wasser an unterschiedlichen Stellen im Körper ein. Bei der Leber beispielsweise ist es so, dass sie Eiweiß produziert. Ist sie nicht gesund, kann sie diese Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen. Eiweiß aber bindet Wasser. Wenn dieser Prozess gestört ist, kommt es zu Wassereinlagerungen. Eine geschwächte Nierenfunktion führt dazu, dass die Nieren nicht mehr genügend Urin produzieren können und die mangelnde Wasserausscheidung kann zu Einlagerung des Wassers im Körper führen.

## Wassereinlagerung

Wassereinlagerungen (Ödeme) zeigen sich als Schwellungen im Körpergewebe. Häufig sind Beine und Füße betroffen. Grundsätzlich kann aber eigentlich jeder Körperteil betroffen sein. Wasseransammlungen können in den Unterschenkeln, Knöcheln Füßen oder im Bauchraum entstehen, aber auch in der Lunge. Das ist lebensgefährlich. Wasser kann sogar zwischen Rippen- und Lungenfell eingelagert werden oder im Kopf entstehen. Wird aus den Venen Flüssigkeit in das Bindegewebe gepresst, so können Thrombosen die Ursache sein. An heißen Sommertagen kann auch die Hitze schon mal dazu führen, dass das Blut im Körper dickflüssiger wird, sodass die Beine schwer werden und auch die Füße leicht anschwellen. Bei dieser Art von Schwellung handelt

es sich nicht um ein Ödem, denn sie verschwindet durch Kühlung ebenso schnell, wie sie gekommen ist. Ob es sich bei einer Schwellung tatsächlich um ein Ödem handelt, kann man selbst feststellen, indem man mit dem Finger auf den geschwollenen Bereich drückt. Ödeme hinterlassen eine sichtbare Delle, die sich nur langsam wieder zurückbildet. Der Begriff Ödem stammt übrigens aus dem Griechischen: „Oidema“ bedeutet Geschwulst oder Schwellung. Eine Ödembildung wird auch als Wassersucht bezeichnet.

## Wasser im Gleichgewicht

Worauf muss der Mensch achten, um seinen Wasserhaushalt im Gleichgewicht zu halten? Zum einen auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr – das gilt besonders bei älteren Menschen, die oft zu wenig trinken. Einem Zuwenig beugt man durch regelmäßiges Trinken, mehr als zwei Liter am Tag, vor. Setzen Sie zusätzlich auf Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt wie Gurken, Wassermelonen, Salat, Tomaten oder Molke. Verringern Sie außerdem Ihren Salzkonsum (ein Gramm Salz bindet einen Liter Wasser) und trinken Sie Alkohol nur in Maßen.

Um Wasseransammlungen zu vermeiden, sollte man sich ausreichend bewegen, öfter zwischen sitzenden und stehenden Positionen wechseln. Der kalte Knieguss nach Kneipp tut gut. Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Bewegung hilft auch hier. anja

# Grüne Oase der Entspannung und nützliches Aktionsfeld

Seit mehreren Jahren gibt es in Deutschland den Trend zu mehr Draußen. Was dem einen der eigene Pool ist, mag für die andere der Spielbereich oder die Draußenküche sein. Der Klimawandel dürfte diese Entwicklung langfristig weiter fördern. Gepaart mit dem Gesundheitstrend und dem Wunsch nach Unabhängigkeit spielen auch selbstgeerntete, frische Kräuter, Gemüse und Naschobst eine Rolle. „Es geht den meisten Gartenbesitzerinnen und -besitzern aber nicht um die vollständige Selbstversorgung“, weiß Achim Kluge vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL), „Sondern sie schätzen das gute Gefühl der Selbstwirksamkeit und den kleinen Erfolg durch die eigenen Hände.“

## Auswirkungen des Klimawandels im Garten



Wenn möglich, sollte Regenwasser im Garten aufgefangen und für die Klimatisierung und Bewässerung genutzt werden.

Eine gute Planung des Gartens kombiniert individuelle Nutzungsansprüche und die örtliche Lage optimal miteinander. Achim Kluge: „Heute fragen Gartenbesitzerinnen und -besitzer, welche Pflanzen gut mit Hitze und Trockenheit auskommen. Da kommen Fragen, wie es gelingt, eine starke Aufheizung der Wege und Terrassenflächen zu vermeiden oder wie man Wasser speichern und im eigenen Garten nutzen kann.“ Daher werden beim Neubau mittlerweile häufiger Brauchwassersysteme eingebaut, so dass Regenwasser nicht nur zur Gartenbewässerung, sondern auch für verschiedene Nutzungen im Haus zur Verfügung steht.

## Smart und nachhaltig: Neue Nutzungsformen im Garten

Es gibt einen wachsenden Bedarf und Wunsch nach Home-Office-Konzepten. Benzin und Wegezeit sparen, weniger Stress im Straßenverkehr und beim Pendeln – die Vorteile liegen auf der Hand. Und schließlich können heute mit der entsprechenden Technik und guter Netzverbindung Arbeitskräfte in vielen Branchen ihre Aufgaben ebenso gut zu Hause erledigen. Zum Beispiel am einfachsten mit Laptop, W-Lan und Smartphone ausgestatteten Schreibtisch unter einem wetterfesten Sonnen- und Regenschutz auf der Terrasse – oder (noch komfortabler) im eigens dafür eingerichteten Gartenpavillon.

## Gute Planung macht den Unterschied

Schon bei der Planung der Terrasse lohnt es, sich Gedanken über die spätere Nutzung zu machen – und wie sie sich in den kommenden Jahren verändern könnte. Für Sonnenhungrige ist eine Ausrichtung der Terrasse nach Süden am sinnvollsten, denn dort lässt sich den ganzen Tag über Sonne tanken. Das Sonntagsfrühstück ist aber am schönsten auf einer nach Osten gelegenen Terrasse. Für eine starke Nutzung am Abend empfiehlt sich dagegen eine West-Ausrichtung. Achim Kluge: „In vielen Gärten planen

**DACH & GARTEN**  
DACH- UND GARTENBAU AM WALZWERK 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

wir heute eine größere und an anderer Stelle eine kleinere Terrasse – oder mehrere Sitzplätze. Mit der passenden Bepflanzung und Gestaltung lassen sich nahezu alle Wünsche realisieren.“ Wichtig ist hier der Sicht- und Windschutz durch eine Hecke oder auch ein Wetter- und Sonnenschutz durch einen Hausbaum oder eine Pergola.

## Wasser spielt eine wichtige Rolle

Wenn möglich, sollte Regenwasser aufgefangen und für die Klimatisierung und Gartenbewässerung genutzt werden. Denn die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass es immer häufiger Extremwetterlagen gibt mit anhaltenden Hitzeperioden oder Starkregen. Umso wichtiger werden daher auch private Beiträge zur Klimaanpassung – zum Beispiel im eigenen Garten. Achim Kluge: „Mit intelligenten Bewässerungssystemen lässt sich eine wassersparende, optimale Versorgung aller Gartenbereiche sicherstellen. Und im Smart Garden kann die gesamte Gartentechnik energiesparend und nachhaltig per App gesteuert werden.“

Vielfältige Ideen und Anregungen für individuelle klimaangepasste Gärten gibt es unter [www.mein-traumgarten.de](http://www.mein-traumgarten.de). BGL

**Bommerholzer Baumschulen**

*Rosige Zeiten!*

**Sommerzeit ist Rosenzeit!**

**Große Auswahl an Containerrosen:**

u.a. Noack's Flower Carpet Rosen / Kordes Rigo Rosen / frz. Delbard Duft-, Maler- und Kletterrosen / engl. Rosen / Stammrosen / Ramblerrosen

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



Auch Bewegung im Wasser tut dem Menschen gut.

Foto: Pielorz

**...mehr als NUR Steine!**

**Natursteinbrüche Bergisch Land**

**...für Haus und Garten**

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

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

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

# Von der Henrichshütte zum Nürburgring



Einen interessanten Tag mit einer Einführung in den Automobilsport bescherte Honda-Händler Dino Drössiger einer Besuchergruppe aus Witten am Nürburgring. Nach früherer Anreise vom Autohaus an der Hattinger Straße 983 in Bochum nahe der Hattinger Henrichshütte steuerte der früher selbst im Rennsport aktive Honda-Vertragshändler seinen Bus über die bekannte Rennstrecke in der Eifel.

Die Leidenschaft für den Automobilsport wurde Dino Drössiger quasi in die Taufe gelegt: seinen Vornamen Dino wählten seine Eltern nach dem Sohn des berühmten italienischen Rennfahrers Enzo Ferrari. Seine Eltern übernahmen die Honda-Vertretung bereits 1979, also vor 43 Jahren. Mit Schwester Janine Schlink, Mutter Karin und Sohn Timo arbeiten heute noch zeitgleich drei Generationen der Familie Drössiger in dem von Alt- und Neukunden im gesamten EN-Kreis geschätzten Verkaufshaus mit seiner modern ausgestatteten Werkstatt. Auf dem Weg über die 20,832 km lange traditionsreiche Nordschleife und die moderne 5,148 Kilometer lange Grand-Prix-Strecke erhielt die Gruppe nicht nur einen Eindruck, sondern gleich eine Einführung in die Welt des Automobilsports. Die Teilnehmer erfuhren unter anderem, an welcher Stelle Niki Lauda verunglückte und wie die einzelnen Abschnitte des Nürburgrings zu ihren Namen kamen. So leitet sich der „Adenauer Forst“ von dem Waldgebiet der Gemeinde Adenau ab, das „Schwedenkreuz“ hat seinen Bezug zu der Zeit des Dreißigjährigen Krieges von 1618 bis 1648 und der Streckenabschnitt „Fuchsröhre“ erhielt seine Bezeichnung, weil sich während des Baus der Rennstrecke von 1925 – 1927 ein Fuchs in einer der Kanalisationsröhre verkrochen

hatte. Ein kleines Schauergefühl stellte sich beim „Galgenkopf“ ein, befand sich doch die ehemalige öffentliche Richtstätte der Grafen von Nürburg in der Nähe. Die Rennstrecke kostete damals 14,1 Mio. Reichsmark.

## Zu Gast beim 6 Std. ADAC Ruhr-Pokal Rennen vom MSC Ruhrblitz Bochum

Nach einer kleinen Pause ging es in den Startbereich des Nürburgrings, wo sich gerade insgesamt 140 Exemplare PS-strotzender Boliden zum 6-Stunden-Rennen um den ADAC Ruhrpokal aufstellten. Als Ausrichter hatte der MSC Ruhrblitz Bochum viel Mühe und Herzblut in die Vorbereitung und Durchführung gesteckt. Den Start selber konnten die Teilnehmer von der Mercedes-Tribüne verfolgen und den Honda-Händler mit ihren Fragen löchern. Auf der Rückfahrt wussten die Besucher von der Ruhr dann, wieviel Streckenposten bei einem Rennen im Einsatz sind (200 bis 250), was die Farben der Flaggen bedeuten (gelb: Gefahr auf der Strecke, Überholverbot; rot: Stopp des Rennens, zurück an die Box; grün: freie Fahrt; blau: schnelleres Fahrzeug will überholen), wie lange ein Satz Reifen hält (im Schnitt eine Renn-Stunde) und wie groß der Verschleiß für einen Renn-Motor ist (3000 Rennkilometer entsprechen 100.000 km im Straßenverkehr). Das Rennen gewann übrigens das Team Falken Motorsports in einem Porsche 911 GT3 mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 170,786 km/h vor dem Scherer Sport Team Phoenix (170,212 km/h in einem Audi R8 LMS) und Walkenhorst Motorsport (170,190 km/h in einem BMW M4).

Fotos und Texte dx

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

**HONDA**

**Autohaus Drössiger e.K.**

Seit über 40 Jahren  
Ihr Honda Vertragshändler in Bochum

Ihr Partner für's Auto  
Wir kaufen Ihren gebrauchten Honda

- Neu- und Gebrauchtwagenhandel
- Inspektionen / Reparaturen
- Finanzierung / Leasing
- Unfallinstandsetzungen
- Klimageschaden / Glasschäden

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



<p><b>SERVICE</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspektion nach Herstellervorgabe</li> <li>• Reparaturen aller Art</li> <li>• Hauptuntersuchung (HU)</li> <li>• Kia Original Batterie mit 3 Jahren Garantie</li> <li>• Unfallinstandsetzung</li> <li>• Zubehör • Montage</li> </ul>	<p><b>WERKSTATT</b></p>  <p><b>Ihre Zufriedenheit steht für uns an erster Stelle.</b></p> <p>Wir bieten Ihnen optimalen Service und ihr Auto ist bei uns in besten Händen – egal ob bei Garantieleistungen, Wartung, Pflege oder Reparaturen.</p>	<p><b>VERKAUF</b></p>  <p><b>Lernen Sie die abwechslungsreiche Welt von Kia kennen.</b></p> <p>Kommen Sie doch einmal bei uns vorbei. Unser Team freut sich über Ihren Besuch!</p> <p>Montag – Freitag: 9:00 – 18:00 Uhr Samstag: 9:00 – 14:00 Uhr</p>	<p><b>Autohaus Bentrop GmbH</b></p> <p><b>20 JAHRE</b></p> <p><b>KIA</b></p> <p><b>Unsere Werkstatt bleibt für Sie geöffnet!</b> Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-14 Uhr</p> <p>Oberscheidstr. 12 · 44807 Bochum Tel. 02 34/953 60 36 · Fax 54 11 06 info@kia-bentrop.de</p>
--	--	---	--

## Regelmäßiger Stand zum Radverkehrskonzept CDU fordert neuen Tagesordnungspunkt

Die CDU-Fraktion im Rat der Stadt Witten hat die Verwaltung aufgefordert, zukünftig in jeder Ausschusssitzung für Mobilität und Verkehr einen neuen ständigen Tagesordnungspunkt aufzunehmen: kurz über angeschlossene und geplante Maßnahmen des Radverkehrskonzeptes durch die Radverkehrsbeauftragte zu berichten. „Nur wenn man sich gegenseitig stets auf Ballhöhe hält, besteht die Möglichkeit kurzfristig reagieren zu können“, so Christian Held, verkehrspolitischer Sprecher der CDU-Fraktion.

## Wer gesehen werden will, muss auffallen

Kaum haben die Sommerferien begonnen, sorgen sich nicht nur Eltern um den ersten Schulweg ihrer ABC-Schützen. Zwischen Anfang August und Mitte September beginnt für sie die Schule. Viele von ihnen werden ihren Schulweg im Straßenverkehr bald allein bewältigen müssen. Als die ungeschütztesten aller Verkehrsteilnehmer brauchen sie den bestmöglichen Schutz. Die Sachverständigenorganisation Dekra trägt dazu seit 2004 mit der Aktion „Sicherheit braucht Köpfchen“ bei. Sie läuft auch 2022 wieder bundesweit – mit auffälligen Kinderkappen für mehr Sichtbarkeit und den wichtigsten Tipps für das richtige Verhalten im Straßenverkehr.

aum



Grundschüler auf dem Schulweg. Foto: Autoren-Union Mobilität/Dekra

**Auto-Fritz**  
WITTEN  
Meisterbetrieb

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

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

**KFZ Ralf Kleppe Witten**

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

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

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

Nächster Erscheinungstermin:  
**Image Donnerstag, 1.9.2022**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 17.8.2022

Seit 50 Jahren!

**KFZ-TECHNIK-SITTART**  
MEISTERBETRIEB

**Kfz-Meisterbetrieb**

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

**AU täglich – HU Prüfstützpunkt TÜV Rheinland**

Bodenborn 32  
58452 Witten-Bommern  
Tel. 023 02/303 13  
Fax 023 02/3903 19  
www.kfz-technik-sittart.de

## Beratungen zur drohenden Energiearmut



Foto vlnr: Stella Hellwig (Stadtwerke); Sven Schmidtke (Stadtwerke), Verena Güdding (Jobcenter EN-Kreis), Oliver Schloßer (Stadtwerke), Bettina Salcuni (Sozialamt der Stadt Witten), Thomas Grund (Fachbereich Soziales und Gesundheit des EN-Kreises), Kolja Ofenhammer (Verbraucherzentrale), Markus Borgiel (Stadtwerke).

Die Stadtwerke Witten haben am 11. Juli soziale Institutionen zu einem gemeinsamen Austausch eingeladen. Das Ziel lautete, vor dem Hintergrund der drastisch steigenden Energiekosten mögliche Lösungen für finanziell benachteiligte Wittener Bürger\*innen zu finden und im engen Austausch eine drohende Energiearmut abzuwenden. Daher kamen im Verwaltungsgebäude an der Westfalenstraße Akteur\*innen des Sozialamts der

Stadt Witten, die Verbraucherzentrale, des Fachbereiches Soziales und Gesundheit des EN-Kreises, sowie Vertreter\*innen des Jobcenters des EN-Kreises zusammen. „Wir hoffen auf weitere Mittel auch von Seiten des Bundes, denn es wird vor allem die sozial schwächer gestellten Gruppen hart treffen. Derzeit sehen wir auf Seiten aller am Gespräch Beteiligten nur wenig Handlungsmöglichkeiten, um ent-

sprechende Entlastungen für die betroffenen Endverbraucher zu schaffen“, resümiert Markus Borgiel, Prokurist und Hauptabteilungsleiter für Vertrieb und Beschaffung bei den Stadtwerken Witten. Die Energieversorger beobachten weiterhin wachsam die Entwicklungen am Energiemarkt. Daher rät er dringend dazu, Energie einzusparen und Abschläge für Strom und Gas zu erhöhen. So können Kund\*innen sich vor hohen Nachzahlungen schützen.

## Wofür ist die kleine Tasche in der Jeans?

Eine Jeans gehört für die meisten Menschen seit Jahrzehnten zur Grundausrüstung ihres Kleiderschranks. Praktisch und bequem lässt sie sich mit beliebig vieler Oberbekleidung kombinieren und nahezu überall tragen, einschließlich Theater und Oper – missbilligende Blicke inklusive. Dermaßen zur Selbstverständlichkeit geworden, stellt sich die Frage nach Sinn und Zweck der kleinen Tasche in der rechten Hosentasche kaum noch.

Zu ihrem Namen kam die Jeans übrigens durch Baumwollhosen aus der Gegend um die italienische Stadt Genua. Französisch ausgesprochen wurde aus Genua „Gênes“, woraus sich in Amerika die Aussprache „Jeans“ entwickelte. Der in Franken geborene Levi Strauss wanderte 1847 nach San Francisco aus und verkaufte robuste Arbeitskleidung an Goldgräber, Feld- und Bergarbeiter. Ein Schneider kam auf die Idee, die Ecken der Hosentaschen zusätzlich mit Nieten zu verstärken. Später wurde das ursprünglich braune Segeltuch durch den mit Indigo blau gefärbtem Baumwollstoff Denim abgelöst und die neue Jeans mit orangefarbenen Nähten verstärkt und verziert. Amerikanische Soldaten brachten sie nach dem zweiten Weltkrieg nach Europa.

Haben die Ur-Designer etwa schon an einen Platz für den Chip vom Einkaufswagen, Kleingeld oder gar einen USB-Stick gedacht? Zu weit hergeholt – die kleine Tasche sollte ursprünglich die damals übliche Taschenuhr aufnehmen. Sie fiel nämlich leicht aus den Westen heraus und war in der kleinen Hosentasche deutlich besser geschützt. Da die kleinen Chronometer meist an einer Kette hingen, waren sie auch leicht aus der kleinen Uhrentasche hervorzuziehen. Deutlich leichter jedenfalls als Kleingeld oder ein Einkaufschip. Die Taschenuhr musste der Armbanduhr weichen, die kleine Uhrentasche blieb in den Schnittmustern und als Platz für alles Mögliche. dx



## EINSTEIGEN UND ENTSPANNEN

an Bord der MS Schwalbe II

**Eine Schifffahrt auf der Ruhr – die wohl schönste Möglichkeit, das Panorama des Ruhrtals zu erleben.**

Bei Kaffee und Kuchen, erfrischenden Getränken und leckeren Snacks genießen Sie einen besonderen Blick auf das idyllische Ruhrtal mit seinen faszinierenden Industriedenkmälern und Herrenhäusern. Unsere Crew freut sich, Sie wieder an Bord der MS Schwalbe II begrüßen zu dürfen.

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

**NEU ONLINE-WERBUNG** auf [image-witten.de](http://image-witten.de)

**Sichern Sie sich die bestmögliche Platzierung!**

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

Platzierungsbeispiele auf der Startseite

Ihre Ansprechpartnerin rund um die Online-Werbung:

**Jessica Meckler**  
Wasserbank 9 | 58456 Witten  
Telefon: 023 02 - 98 38 987  
E-Mail: [jm@image-witten.de](mailto:jm@image-witten.de)

**ab 50 € zzgl. MwSt.**

## Hochsprung-Weltmeisterin

Frauke Viebahn gewinnt Gold in Tampere



Frauke Viebahn von der DJK Blau-Weiß Annen (BWA) fuhr im Juni den weiten Weg nach Finnland, um in Tampere an den Weltmeisterschaften der Masters, d.h. der Leichtathlet/innen über 35 Jahre (WMACI) teilzunehmen. In der drittgrößten finnischen Stadt trafen sich 4618 Teilnehmer aus über 90 Nationen, nachdem zwei Jahre Zwangspause durch Corona nicht nur die internationalen Wettkämpfe, sondern vor allem auch die heimatischen Trainingsstätten und viele Masters auf der ganzen Welt lahmgelegt hatten. So gab es ein großes Wiedersehen unter dem Motto „Masters are back“ und die spannende Frage, wie weit auch die Wittenerin sich wieder der Konkurrenz stellen konnte.

BWA-Athletin international zurück

### BWA-Athletin international zurück

Viebahn (Altersklasse W60) hatte im „Manchester des Nordens“ für ein ambitioniertes Programm mit fünf Disziplinen gemeldet, zudem bei gänzlich ungewohnten finnischen Sommerbedingungen mit „weißen Nächten“ und 32 Grad! Die Master-Athletin begann mit den Sprints. Ihren Vorlauf gewann sie in 14,48 Sek. mit einem Zehntel Vorsprung vor der Irin und qualifizierte sich direkt für das Finale. In diesem musste sie sich dann aber geschlagen geben und wurde in gleicher Zeit Fünfte, was schon einmal eine gelungene Rückkehr in die Weltspitze war. Drei Tage später beim 200m-Sprint ein ähnliches Bild: Im Vorlauf 2. Mit Finalteilnahme, während das Finale auf einem 6. Platz beendet wurde, mit der französischen Weltrekordlerin als souveräne Siegerin. Im Weitsprung kam die BWA-Athletin ohne Fehlversuche in das Finale, wo sie sich mit 4,30 m die Bronzemedaille sicherte, hinter der Siegerin Olga Becker aus Deutschland und nur 2 cm hinter der zweitplatzierten Norwegerin. Eine gelungene Steigerung vor ihrer Paradedisziplin, dem Hochsprung, der am nächsten Tag auf dem Programm stand. Immerhin war sie seit dem Wettbewerb im Mai in Stendal Weltrekordlerin (1,48 m), war aber trotzdem sehr angespannt wegen der guten Meldewerte der Konkurrenz. Wie gewohnt stieg sie erst mit 1,33 m in den Wettkampf ein, als nur noch eine Spanierin und eine Irin dabei waren. Ab 1,36 m hatte sie sich freigekämpft, zog dann bis 1,44 m souverän durch und verzichtete dann aber wegen heftiger Wolkenbrüche auf weitere Versuche. Nach zwei Tagen verdienter Pause standen die 80 m-Hürden an, welche für die Wittenerin eine Premiere bei den WMACI war, mit Platz 5 in 14,64 Sek. zwar nicht perfekt, aber als Einstieg eine Klasse Leistung.

### Drei Medaillen für Frauke Viebahn

Last but not least, stand die 4x100m-Staffel auf dem Programm. Hier zeigten sich für fast alle Mannschaften die Corona-Effekte am deutlichsten, hatten doch viele Masters krankheitsgeschwächt die Reise in den Hohen Norden gar nicht erst angetreten, sondern einige auch in Tampere noch absagen müssen. So standen nur vier Teams im Finale der W60. Die ersatzgeschwächte deutsche Staffel in der Aufstellung Dorit Stehr (Hannover), Olga Becker (Ludwigshafen), Karin Grummert (Harburg) und Frauke Viebahn als Schlussläuferin konnte aber noch die Australierinnen hinter sich lassen und hinter Finnland und Großbritannien Bronze erlaufen. Sechs Disziplinen und drei Medaillen bei Mittelmeerhitze und weißen Nächten: „Masters back“ für Frauke Viebahn im Hohen Norden.

## Drei PVT-ler fahren nach Hawaii

Traum wird Wirklichkeit

Ausdauernd, wie Triathleten nun mal sind, verfolgte Heike Risse über einige Jahre ihr Ziel, einmal beim legendären Ironman Hawaii starten zu dürfen. Sich anmelden, hinfliegen und beim ältesten Triathlon der Welt in den Pazifik zu springen, geht jedoch nicht. Erforderlich ist eine Qualifikation für eines der begehrten Tickets bei einem der 40 zuvor ausgetragenen Ironman-Wettkämpfe in der ganzen Welt. Die Hürde ist genommen, Heike Risse löste bei der Ironman-Europameisterschaft in Frankfurt ihr Hawaii-Ticket. Zu bewältigen sind bei einem Ironman die Distanzen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und hintendran ein kompletter Marathon über 42,195 km im Laufschrift. Naheliegender, dass die Gesamtstrecke von 226 Kilometer eine entsprechende Vorbereitung erfordert. Neben dem Training gehören dazu auch Ernährung und die passende Ausrüstung von der Schwimmbrille über das Rennrad bis zu den Laufschuhen zur Vorbereitung.

2018 versuchte die Aktive vom PV Triathlon TG Witten das erste Mal, ein Ticket für Hawaii in Vichy (Frankreich) zu lösen und lief am Ende mit einer hervorragenden Gesamtzeit von 11:43:11 Std. als 54. Frau und Sechste ihrer Altersklasse W50 über die Ziellinie. Für Hawaii reichte die Platzierung damals leider nicht – meist stehen je Altersklasse nur ein bis zwei „Slots“ zur Verfügung. Auch in Frankfurt gab es insgesamt nur 60 Startplätze für alle Altersklassen.

### 15 – 20 Stunden Training pro Woche

Auf den Ironman Frankfurt bereitete sich die Wittener Ärztin zehn Monate lang intensiv vor. Der Trainingsumfang umfasste in den letzten Wochen vor dem Start 15 - 20 Stunden in der Woche für Schwimmen, Radfahren und Laufen sowie Kraft und Athletik. Ihre Lieblings-Disziplin: Radfahren. „180 km könnte ich jedes Wochenende zurücklegen.“ In der Main-Metropole führte die Strecke über gesperrte Bundesstraßen in Richtung Taunus, hügelig mit insgesamt 1600 Höhenmetern, aber gut zu fahren. „Hört sich vielleicht komisch an, aber obwohl es ein Wettkampf war, hat das richtig Spaß gemacht“, so die frischgebackene Iron-Woman. In der Main-Metropole lief es von Anfang an für die austrainierte Athletin. Am Ende konnte sie sich gegenüber Vichy in allen drei Disziplinen verbessern und finishte nach 1:29 Std. für 3,8 km Schwimmen im Langener Waldsee, 5:52 Std. für 180 km Rad und 4:07 Std. für den Marathon in einer Gesamtzeit von 11:42:37 Stunden als Zweite und somit Vizeeuropameisterin in ihrer Altersklasse W55. Ihre Freude über den Erfolg vergrößerte noch die zugewiesene Startkarte für Hawaii am nächsten Tag.



Nach 3,8 km im Langener Waldsee wechselt die spätere Vizeeuropameisterin Heike Risse beim Ironman Frankfurt aufs Rennrad. Im Oktober folgt der Start beim legendären Ironman Hawaii.

Mit Anna und Till Schaefer, die sich bereits im vergangenen Jahr für Hawaii qualifiziert haben, werden in diesem Jahr gleich drei Triathleten vom PV Triathlon TG Witten die Vereinsfarben auf Hawaii vertreten. dx

## Wittener Tafel

Gesteigerte Nachfrage durch Ukrainer



Der russische Überfall auf die Ukraine wirkt sich auch auf die Wittener Tafel aus: seit dem 24. Februar versorgt die Tafel rund 80 Ukrainer – zusätzlich zu den 2.500 Menschen, die von der Herbeder Straße 22 aus regelmäßig unterstützt werden.

Spürbar erhöht haben sich deshalb auch die Besuche in dem kleinen Tafellädchen: Seit Kriegsbeginn kauften bis zur Jahresmitte allein 627 Ukrainer für durchschnittlich zwei bis zweieinhalb Personen ein, weiß Uli Wolf, Vorsitzender der Wittener Tafel e.V.

Dabei sei es kein Problem, wenn 50 bis 60 Menschen wartend vor der Tür stehen – die Tafel hatte noch nie Stress. Im Gegenteil, es sei eine große Hilfsbereitschaft und ein großer Zusammenhalt untereinander festzustellen – jeder hilft jedem, vor allem die jungen den älteren Menschen. Die jungen Leute sprechen oft auch Englisch und übersetzen gerne, sodass auch neue Informationen der Tafel gut weitergegeben werden.

„Zum Glück erhalten wir trotz Schließung von REAL zum Beispiel durch Amazon viele Waren wie Getränke, Hygieneartikel und Konserven. Aber wir müssen auch weitere Lebensmittel zur Versorgung zu kaufen“, so der Tafel-Vorsitzende.

### Schwere Zeiten allemal und überall

Weitere Nachfrage zeichnet sich zur Zeit durch die Menschen ab, die durch die Preiserhöhungen bei Lebensmittel und vor allem Energie besonders getroffen werden. Immer häufiger hat deshalb Jürgen Golnik, Leiter der Wittener Tafel, Anrufer am Telefon, die sich schon mal vorsorglich erkundigen, wie die Abläufe bei der Tafel sind. Bei den Anrufern handelt es sich oft um Menschen, die nur Einkommen aus einem Minijob haben oder Mindestlohn bekommen. Die Auswirkungen einer Energiekrise mit enorm steigenden Preisen für Heizöl und Gas beunruhigen natürlich viele Menschen zusätzlich. Die Tafel geht davon aus, dass die Zahl der Tafelkunden ab Januar nochmal beträchtlich steigen wird, wenn die Nachzahlungen für Energie im Briefkasten sind.

Die Tafel selbst muss schon ab Oktober die Erhöhung des Mindestlohns um rund 20% verkraften, gleichbedeutend mit zusätzlichen Personalkosten von 2500 € im Monat. Gelder der Stadt Witten fließen nicht, die Kosten werden überwiegend aus Spenden und den Einnahmen des im Jahr 2000 eröffneten „Tafellädchens“ abgedeckt. dx



Die Wittener Tafel stellt eine zusätzliche Nachfrage durch Ukrainer und den Auswirkungen der Preissteigerungen für Energie und Lebensmittel fest.

## 1996 wurde Wittener Tafel gegründet

Bis zu 2500 Bedürftige in Witten werden durch die meist ehrenamtlichen Helfer unterstützt. Die Wittener Tafel bietet somit für rechnerisch rund 2,5 % der Wittener Bevölkerung ein Frühstück, Mittagessen und Lebensmittel im Tafellädchen in dem Eckhaus an der Herbeder Straße 22 an. Verteilt werden jährlich rund 16.000 Mahlzeiten. Zusätzlich werden rund 13.200 Kunden im Tafellädchen für „kleines Geld“ bedient.

Ein eigener Transporter mit Aufschrift „Jeder gibt, was er kann“ fährt ab dem frühen Morgen bis zu zwanzig Lebensmittel-Sponsoren im Wittener Stadtgebiet an und holt im Jahr rund 250 t überschüssiges Gemüse, Obst, Wurstwaren, Konserven, Milchprodukte und Backwaren ab, die sonst wohl in der „Braunen Tonne“ gelandet wären.

Oft genauso wichtig wie Essen und Trinken: bedürftige Menschen finden mit der Tafel einen Anlaufpunkt, in dem sie von Helfern unterstützt werden und ein offenes Ohr finden.

Fünfzehn meist ehrenamtliche Helfer sind bei der Wittener Tafel durchschnittlich im Einsatz. Zusätzliche „Manpower“ kommt auch über das Jobcenter und durch junge Leute vom Bundesfreiwilligendienst.

Was nicht selbst verteilt werden kann, gibt die Wittener Tafel regelmäßig an die Obdachlosenunterkunft „In der Mark“, an andere Tafeln und an regionale Verteilstellen und Organisationen wie foodsharing, Help Kiosk und Ruhrtalengel weiter. Außerdem kümmern sich die Helfer nach Voranmeldung um die Vermittlung von gespendeten und gut erhaltenen Möbeln sowie Kleidung und Elektrogeräten. dx



Mach mit! Samstag, 10. Sep. 2022  
Melde dich an: ruhrcleanup.org



Gemeinsam die Welt retten: Das klingt nach einem verdammt großen Ziel. Am 10. September werden wieder ganz viele Menschen die Flussufer, auch der Ruhr, von Müll befreien. Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Dabeisein ist sinnvoll und macht Spaß!

### Wie läuft es ab?

Jeder kann sich anmelden: Einzelpersonen, Gruppen, Vereine, ... Das geht ganz einfach unter <https://www.ruhrcleanup.org/de/ruhrcleanup/cleanup-zum-schleusenwaerterhaus>

## Impressum

**Titelbild:** Mittsommermarnachtslauf in Herbede, Foto: FunVorRun  
**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 Mustafa, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter, Tanja Schneider (Es gilt die Verlagsanschrift)

**Verteilung:** DBW Werbeagentur GmbH, Bochum  
**Druck:** BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn  
**Erscheinungsweise:** Monatlich, kostenlos, Haushaltsverteilung in Witten u.a. Annen, Stockum, Rüdighausen, Herbede, Heven, Bommern und Umgebung, Innenstadt und Sonnenschein

**Auflage:** Insgesamt ca. 50.000 Exemplare - Regionalausgabe Herbede, Heven, Bommern und Umgebung 20.000 Exemplare; Regionalausgabe Zentrum, Annen, Stockum, Rüdighausen 30.000 Exemplare

Es gilt die Preisliste Nr. 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:**  
**Donnerstag, 1.9.2022**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 17.8.2022





# Arbeitsklamotten Witten

Westfalenstraße 112 Witten Annen - Tel: 02302 1717 047 | Fax 046 |  
Montag - Freitag 10 bis 18 Uhr | Samstags 10 bis 16 Uhr

