

# ImageWitten



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

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

RG4

MIT REGIONALTEILEN INNENSTADT, ANNEN, STOCKUM UND RÜDINGHAUSEN

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

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



## EK FAHRZEUGTECHNIK

Schon wieder haben wir alle ein Jahr mit unerwarteten Herausforderungen gemeistert. Lassen Sie uns dieses Weihnachtsfest mit Zuversicht auf ein ruhigeres und beständigeres Jahr 2023 feiern. Frohe Weihnachten und einen positiven Start in das Jahr 2023 wünscht Ihnen Ihr EK-Fahrzeugtechnik Team!



Henrichs-Allee 5  
45527 Hattingen  
☎ 02324 3810000

Westerweide 32  
58456 Witten  
☎ 02302 72505

**Liebe Leser,**  
einmal kurz nicht aufgepasst und schwupps ist auch dieses Jahr schon wieder vorbei. Und was war das bitte für ein Jahr? Hat die Corona-Pandemie es den Bürgern nicht schon schwer genug gemacht? Mussten tatsächlich auch noch Krieg und Energiekrise das Level der Belastung weiter hochtreiben? Dass bei den ganzen Schwierigkeiten der heutigen Zeit auch die Laune einmal darunter leiden kann, merkt man leider immer häufiger. Einen kleinen Denkstoß zum Thema lesen Sie auf Seite 28.

Des Weiteren wird fleißig Energie gespart und das neue, hoffentlich bessere, Jahr geplant. Durch die gesamte Ausgabe gestreut finden Sie immer mal wieder Wünsche verschiedener Bürgerinnen, Bürger und Firmen. Auf Seite 4 lesen Sie, was Bürgermeister Lars König über das alte und neue Jahr denkt. Wichtig ist es dabei positiv zu bleiben.

Eine weitere oft geführte Debatte zum Jahreswechsel ist die über das Silvesterfeuerwerk. Verbieten oder die bunten Farben am Himmel gerade in diesen Zeiten einfach mal genießen? Einige Pro und Contras finden Sie auf Seite 30. In den letzten Jahren war es coronabedingt ja schon etwas ruhiger.

Aber apropos schwierige Zeiten – soll das Feuerwerk zum Jahreswechsel nicht gerade dazu dienen, die bösen Geister zu vertreiben? Vielleicht sollte dieses Silvester dann lieber eine Rakete zu viel als zu wenig gezündet werden.

*Ihre Image-Redaktion*

## HALTESTELLE POP

### Studenten starteten Veranstaltungsreihe

Nach coronabedingter Pause ging die „Haltestelle“ in eine neue Runde. Studierende der Evangelischen Pop-Akademie luden ein zu Live-Musik in netter Clubatmosphäre.

Und schon einmal vormerken kann man sich den 30.1.2023. Da findet die nächste „Haltestelle“ statt, wieder gestaltet von Studenten der Pop-Akademie.



## Kreativ-Workshops am See

Die Freizeitgesellschaft Metropole Ruhr mbH startet kreativ ins nächste Jahr und erweitert das Freizeitangebot. Ab Januar finden 12 Do-It-Yourself-Kurse am Kemnader See statt. Projekte aus dem Bereich Schmuck-Design, Nähen, Filzen, Karten gestalten, Acrylmalerei und Stricken stehen auf dem Plan. Schritt für Schritt wird mit professioneller Hilfe und individueller Anleitung gezeigt, das eigene Unikat zu kreieren.

„Die Teilnehmer können sich auf eine kreative Auszeit mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre freuen“, so Claudia Spoo vom Freizeitzentrum. Infos und Anmeldung unter: 02302/201215, spoo@freizeit.ruhr oder über [www.kemnadersee.de](http://www.kemnadersee.de).



**CARSTEN BRÖCKELMANN**  
DIPLO. FINANZWIRT • STEUERBERATER  
FACHBERATER FÜR TESTAMENTSVOLLESTRECKUNG  
UND NACHLASSVERWALTUNG (DSTV E.V.)



HÖRDER STR. 350 • 58454 WITTEN  
TEL. 0 23 02 - 5 63 74 • FAX 0 23 02 - 27 61 42  
WWW.STEUERBERATUNG-BROECKELMANN.DE  
E-MAIL: INFO@STEUERBERATUNG-BROECKELMANN.DE

## Gebühren bleiben 2023 gleich

### Müll, Straßenreinigung, Entwässerung

Es war ein anstrengendes Jahr, ein Jahr der steigenden Kosten, man ist nicht gerade verwöhnt von guten Nachrichten. Wichtig also, sich zu freuen, wenn man kann: Da sind die Gebühren für Müllentsorgung, Straßenreinigung und Entwässerung ein guter Anlass. Denn: sie steigen im kommenden Jahr 2023 nicht! Für leere Mülltonnen und die Straßenreinigung zahlen Wittener seit 2018 das Gleiche. Die Entwässerungsgebühren sinken sogar: Von 2,97 Euro pro Kubikmeter Schmutzwasser (2022) auf 2,77 Euro (2023) von 1,59 Euro pro Kubikmeter Niederschlagswasser (2022) auf 1,36 Euro (2023).

Das gebührenstabile Jahr 2023 gelingt, weil sinnvolles Wirtschaften in den Vorjahren die aktuellen Preissteigerungen auffangen kann. Zumindest für 2023. Für 2024 sind dann Preissteigerungen absehbar, aber auch hier wird die Stadt natürlich prüfen, ob beispielsweise der zum 1.1.2024 wirksame CO<sub>2</sub>-Preis für Müllverbrennung (beschlossen vom Bundestag im Oktober 2022) eins zu eins durchschlägt oder ob andere Faktoren entgegenwirken können.

## Überschuldung in der Region

### Witten hat sich leicht verschlechtert

Der Verband Creditreform hat den „SchuldnerAtlas Deutschland 2022“ vorgestellt. Danach hat die Bundesrepublik eine Überschuldungsquote von 8,48 Prozent (2021 waren es 8,86 Prozent, 2020 noch 9,87 und im Jahr 2019 sogar 10,00 Prozent). Mehr als 5,88 Millionen Bundesbürgerinnen und -bürger über 18 Jahre sind überschuldet. Witten liegt mit 11,30 Prozent (11,37 Prozent im Vorjahr) darüber.

### Befürchtungen haben sich nicht bewahrheitet

„Die Überschuldungslage in Deutschland und NRW hat sich in den letzten zwei Jahren verbessert. Das hat verschiedenste Gründe. Beispielsweise haben viele Menschen seit Beginn der Corona-Pandemie auf Konsum verzichtet – freiwillig oder gezwungenermaßen; aber auch die staatlichen Unterstützungsleistungen haben hier einen wichtigen Beitrag geleistet“, so Wolfgang Scharf, Geschäftsführer der Creditreform Dortmund. Betrachtet man die Situation in Witten, so sind aktuell 9.148 Personen überschuldet. Besonders auffällig dabei ist die Verteilung zwischen Männern und Frauen. So sind deutlich mehr Männer verschuldet als Frauen, in Witten 12,84 Prozent Männer zu 8,07 Prozent Frauen. Grundsätzlich erklärt Scharf: „Überschuldung heißt, dass Schuldner ihre fälligen Zahlungsverpflichtungen auch in absehbarer Zeit nicht begleichen können und ihnen zur Deckung des Lebensunterhalts weder Vermögen noch Kreditmöglichkeiten zur Verfügung stehen.“



Wolfgang Scharf Foto: Silvia Kriens

Quelle: Verband Creditreform



**Bequem  
engerichtet.  
Sicher  
finanziert.**

## Bitte um Kleiderspenden

Die Wohnungslosenhilfe Beratungsstelle der Diakonie Mark-Ruhr in Witten bittet um Spenden für ihre Kleiderkammer. „Die kalte Jahreszeit hat begonnen und unsere Garderoben sind lediglich spärlich gefüllt“, berichtet Svenja Jeschak. Sie und ihr Team freuen sich über Kleiderspenden jeglicher Art.

Abgegeben werden können die Spenden werktags täglich von 8.30 Uhr bis 12 Uhr bei der Wohnungslosenhilfe Witten, Röhrchenstraße 10. Alternativ ist eine Annahme auch nach telefonischer Absprache unter Tel. 02302 9148424 nachmittags möglich.

## Umgestaltung des Rathausplatzes Info-Mobil war unterwegs

Viel Lob, viele Ideen. Wie kann der Wittener Rathausplatz zu einem Ort werden, an dem sich Menschen gerne aufhalten? Mit dieser Frage im Gepäck war ein Info-Mobil des Innenstadtbüros mitten@witten in der Innenstadt unterwegs, hat erste Ideen vorgestellt und Passanten nach deren Vorlieben und Wünschen gefragt. Gut 100 Menschen nutzten die Gelegenheit, um sich einzubringen.

Mehr Sitzgelegenheiten, mehr Grün, mehr Spielgeräte: Alle diese Vorschläge kamen bereits gut an. Manche der Besucher wünschten sich sogar noch mehr dieser Angebote. Nicht alle Wünsche aber werden sich umsetzen lassen. Letztendlich ist die Fläche eben doch begrenzt, auch Märkte und Veranstaltungen müssen möglich bleiben. Nicht zuletzt sind die Vorgaben für Rettungsflächen und die Tragfähigkeit der Tiefgarage zu beachten.

Dennoch ist klar, dass der Rathausplatz nicht länger die graue Betonwüste sein soll, die er derzeit noch ist. Er soll gemütlicher werden, zum Verweilen einladen und ein zusätzliches Angebot für Kinder bieten. Drei verschiedene Spielgeräte standen zur Auswahl und die Kinder waren eingeladen, über ihren Favoriten abzustimmen. Immerhin 40 nutzten die Chance, sich zwischen dem „Surfbrett“, dem „springenden Punkt“ und der „Tanzschule“ zu entscheiden.

# Kredit auf Nummer Sparkasse.

Mit uns finanzieren Sie Ihre Wünsche schnell, transparent und flexibel. Bequem online oder mit Top-Beratung in der Filiale. Jetzt Kredit sichern unter [sparkasse-witten.de](http://sparkasse-witten.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Witten**

## Stadtverwaltung geschlossen

### Winterdienst bei Schnee und Eis gesichert

Bereits seit 2010 geht die Stadtverwaltung in eine betriebliche Schließzeit „zwischen den Jahren“. In diesem Jahr ist die Stadtverwaltung – bis auf wenige Ausnahmen – für vier Werktag geschlossen: ab 27. Dezember 2022 (Dienstag) bis Neujahr 2023. Ab Montag, 2. Januar, gilt wieder der Normalbetrieb. Wie immer werden natürlich Feuerwehr und Müllabfuhr im Einsatz bleiben. Auch der Winterdienst bei Schnee und Eis ist gesichert.

## Wasserhähne abgestellt

Um die Wasserhähne auf den Friedhöfen vor Frostschäden zu schützen, hat das städtische Betriebsamt sie für den Winter abgestellt.



## Lars König: „Im WIR liegt die Stärke!“

Bürgermeister richtet sich mit positiver Einschätzung an die Wittener



Lars König: Das erste Jahr als Wittens neuer Bürgermeister war herausfordernd.  
Foto: Jörg Fruck / Stadt Witten

„Sehr geehrte Wittenerinnen, sehr geehrte Wittener, als ich mich zum Jahresende 2021 an Sie gewandt habe, war ich zuversichtlich, dass nach fast 2 Jahren der Corona-Pandemie, gestörten Lieferketten, Starkregenereignissen, Hitzeperioden, Ruhrhochwasser und Cyberattacke das damals noch vor uns liegende Jahr 2022 eigentlich nur besser werden könnte.

Dann kamen der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine, ein massiver Zustrom von ukrainischen Flüchtlingen nach Deutschland, explodierende Energiepreise in Folge des Krieges, eine zweistellige Inflationsrate und die Angst vor kalten Heizungen und Stromausfällen im Winter.

Wo stehen wir also am Ende des laufenden Jahres? Bei all den Krisen, mit denen sich jeder Bürger, jedes Unternehmen, jeder Verein und natürlich auch die Verwaltung konfrontiert sehen? Vor einem Scherbenhaufen? Mitnichten! Und ich gebe zu, dies ist nicht nur überraschend, sondern es macht mich ein klein wenig stolz. Stolz darauf, Wittener zu sein. Die offene und hilfsbereite Art und Weise, mit der Sie auf das Ankommen der Flüchtlinge aus der Ukraine reagiert haben - das war und ist beeindruckend. Mittlerweile leben über 1000 Ukrainerinnen und Ukrainer in Witten und nach wie vor sind viele privat untergebracht.

Dies hat uns als Verwaltung enorm geholfen, denn nur diese Solidarität hat verhindert, dass Turnhallen belegt werden oder Container hätten aufgestellt werden müssen. Das haben wir gemeinsam viel besser bewältigt als so manche andere Stadt.

Die Bedrohungen durch eine mögliche Unterversorgung mit Gas im Winter und die deshalb notwendigen Energiesparmaßnahmen... Die getroffenen Entscheidungen waren teilweise hart, denn nicht nur die Mitarbeitenden der Verwaltung, sondern auch die öffentlichen Leistungsangebote wie Bäder waren betroffen. Dennoch, viele von Ihnen haben Verständnis gezeigt. Danke dafür.

2022 war aber eben auch ein Jahr zukunftsweisender Entscheidungen und Entwicklungen in Witten. Das Schulbausanierungsprogramm für die nächsten 10 Jahre ist beschlossen. Eine mutige Entscheidung bei über 200 Millionen Euro Bauvolumen. Und eine richtige Entscheidung: für die Bildung unserer Kinder, aber auch für den Ausbau der OGS-Betreuung um fast 50% in den nächsten Jahren. Im Paket enthalten ist ebenso ein zweistelliger Millionenbetrag für Sanierung und Neubau von Sporthallen. Wir haben die ersten Familiengrundschulzentren in Witten eröffnet. Der Spielplatz Stahlhammer ist hergerichtet, der Spielplatz Dirschauer Straße eröffnet, die Arbeiten am großen, inklusiven Spielplatz am Hohenstein laufen, im Imberg Park steht eine neue große Attraktion vor der Eröffnung. Der Bau des neuen Feuerwehrhauses auf Drei Könige schreitet zügig voran. Die Pferdebachstraße wird in wenigen Wochen endlich in beiden Richtungen freigegeben. Die IGA-2027-Projekte haben die ersten Förderbescheide erhalten. Witten hat ein umfassendes Klimafolgenanpassungskonzept erarbeitet. Das Elektromobilitätskonzept ist verabschiedet worden. Die Umsetzung des Radverkehrskonzeptes läuft. Die Quartiersbudgets haben für Belebung in den Stadtteilen gesorgt. Wir sind mit dem Total Equality Prädikat für Gleichstellung ausgezeichnet worden. Das Stadtmarketing hat viele neue Veranstaltungen etabliert wie zum Beispiel das Streetfood-Festival.

Und das ist nur ein kleiner Teil dessen, was Witten auf die Beine gestellt hat. Deshalb glaube ich fest daran, dass wir gemeinsam jede Krise meistern. Immer unter der Devise: Was bringt WITTEN weiter? Ich wünsche Ihnen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit!“

Ihr Lars König

### Auch ohne Kirmesbuden große Resonanz

Untrügliches Zeichen, dass die Veranstaltung viele Besucher anzog, waren die schon auf der Anfahrt zugeparkten Wege. Bei den meisten der vom Veranstalter geschätzten mehr als zweitausend Besuchern stellten sich angesichts des Farben- und Lichterspiels wohl auf Anhieb eine romantische Stimmung und vorweihnachtliche Gefühle ein. „Schöner, als ich geglaubt hatte“, freute sich Claudia (33) über die Aktion.

Und auch Petrus hatte mit kühlen Temperaturen für passendes Adventswetter gesorgt. „Das Feuer haben wir entzündet, um die Menschen an den Teich zu bringen. Es ist kein Riesenrad und kein Kinderscooter da, aber viele Menschen finden den Weg hierin“, freute sich der 1. Vorsitzende des Hammerteich e.V. Prof. Christoph König über die große Resonanz. „Wir sind erfreut über den großen Zuspruch, hatten aber auch schon ein entsprechend gutes Bauchgefühl“, stimmte seine Vertreterin Pia Schöttes-Seifert mit ihrem Vorstandskollegen überein. Damit sich alle Bürger und Be-

sucher auch gut gepflegt fühlen konnten, stand ein entsprechendes Angebot an warmen Getränken wie Punsch und Glühwein sowie Gebäck bereit. Stehtische luden zudem zum Verweilen und Plaudern ein.



An jedem Winterabend legt sich die Welt rund um den Hammerteich bei Einbruch der Dunkelheit schlafen - nicht so am 2. Advent: regelrechte Besuchermassen strömten an die Wetterstraße und wollten bei „Hammerteich Leuchten & Glühen“ dabei sein. Der Verein Hammerteich e.V. hatte die Ufer des Hammerteich mit Fackeln und Papierleuchten nachgezeichnet, für Lichtreflexe auf der Wasseroberfläche gesorgt und mit farbigen Strahlern einzelne Bäume in ein buntes Licht getaucht. Die Besucher waren fasziniert.



HABT IHR SCHON UNSERE NEUE EINRICHTUNG GESEHEN?

#nachregenkommstsonnenschein

Alter Fährweg 8 in Witten-Heven

02302 - 56006

sonnenscheiner.de



sucher auch gut gepflegt fühlen konnten, stand ein entsprechendes Angebot an warmen Getränken wie Punsch und Glühwein sowie Gebäck bereit. Stehtische luden zudem zum Verweilen und Plaudern ein.

### Borbach verursacht Versandung

Der Hammerteich e.V. wollte mit seiner Veranstaltung aber auch auf den stetig schlechter werdenden Zustand des Traditionsgewässers aufmerksam machen. Ausgemachter Verursacher ist der Borbach, der in den Hammerteich mündet und dabei Schwebstoffe in den Teich einbringt. Zusammen mit Laub und Totholz tragen die kleinen Partikel zu einer weitgehenden Verlandung bei. Aktuell hat der Hammerteich bereits mehr als ein Drittel seiner Fläche eingebüßt. Neben der Freude über die vorweihnachtliche Atmosphäre schwang deshalb bei Fritz (76) und Maria (74) die Sorge mit, den Hammerteich nie mehr so erleben zu können wie in ihrer Jugend. Generationen von Wittenern und Besuchern haben den Hammerteich für Sport, Spiel und Begegnung genutzt und geliebt - die beiden eingeschlossen.

So langsam zeigen die Bemühungen der Hammerteich-Freunde aber erste Erfolge: Mit Events wie „Wir lieben den Hammerteich“ und jetzt „Hammerteich Leuchten & Glühen“ sowie möglichst vielen Mitgliedern im Rücken versucht der Verein, nicht nur die emotionale Bindung der Bürger zum Hammerteich zu stärken, sondern auch mit entsprechendem Rückhalt gegenüber der Stadt auftreten zu können. „Wir sind zuversichtlich, dass wir auf den bisherigen Gesprächen aufbauen und sie zielführend weiterentwickeln können“, schätzte Pia Schöttes-Seifert die Zusammenarbeit mit der Ruhrstadt ein. Mitgliedsanträge und eine Spendenbox standen an verschiedenen Stellen bereit.

Nach zwei Stunden gingen dann die Lichter am Hammerteich aus - die Aktion war an die Brenndauer der Fackeln gebunden. Offensichtlich kein schlechtes Omen für den Hammerteich - er soll die Menschen noch lange erfreuen. Einhellige Meinung: die Aktion ruft nach einer Fortsetzung. dx

### Über 300 Jahre Hammerteich Witten

Seit rund 5 Jahren hat der Hammerteich e.V. als Personenbündnis diverse Aktivitäten unternommen: Im Jahre 2019 die „Brotzeit“ sowie „Leuchten & Glühen am Hammerteich“. In diesem Jahr „Brotzeit 2“ und erst am 4. Dezember die Fortsetzung von „Leuchten und Glühen am Hammerteich“. Der Verein will mit den Veranstaltungen darauf aufmerksam machen, dass der Hammerteich - ein für Witten und auch in der Region einmaliges Natur- und Industriemerkmal - immer stärker verlandet und damit zu verschwinden droht.

Der Wittener Hammerteich entstand 1722. Der Remscheider Fabrikant Peter Lange staute den Borbach auf, um so die Energie für ein Hammerwerk zu gewinnen. Damit läutete der Unternehmer auch die Industrialisierung in Witten ein. 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.



**Werde Teil unseres Teams!**

als exam. Pflegekraft (gn)/ Pflegehilfskraft (gn) im Seniorenzentrum "Am Alten Rathaus" in Witten-Herbede

- in Voll-/Teilzeit/450€-Job, unbefristet
- Tag- und Nachtdienst möglich
- gutes Arbeitsklima
- Weihnachts- und Urlaubsgeld
- betriebl. Gesundheitsmanagement (z.B. Massagen, Obst, Zuschüsse für Sportkurse)

WhatsApp-Bewerbung 0157 311 608 607

AP - Pflegedienste GmbH zu Hause fühlen - in Würde leben

Sabine Goetke - 02302 282 681 141 goetke@seniorenzentrum-witten.de



Foto: SaschaKreklau

## Stadtwerke Witten übergeben Geschenke für Kinder

Weihnachtliche Geschenke für Wittener Kinder: Auch in diesem Jahr haben sich die Mitarbeitenden des lokalen Versorgers an der Wunschzettel-Aktion der Ruhrtal-Engel beteiligt und Wünsche von 100 Kindern aus unterschiedlichen Einrichtungen in der Stadt erfüllt. Am Dienstag, 13. Dezember, wurden die Geschenke stellvertretend für die Mitarbeitenden von dem Geschäftsführer der Stadtwerke Witten, Andreas Schumski, und dem Betriebsratsvorsitzenden Sven Schmidt an die Vertreter\*innen der fünf Wittener Einrichtungen übergeben. Diese verteilen sie dann an die Wunschzettel-Verfasser\*innen weiter. Die Geschenke gehen in diesem Jahr in die folgenden Einrichtungen:

- Die Initiative „Soziale Gruppenarbeit“ der Stadt Witten soll Kindern und Jugendlichen bei der Überwindung von Entwicklungsschwierigkeiten und Verhaltensproblemen helfen.
- Die „Waisenheimat“, das Kinderheim Egge, ist der größte Jugendhilfeträger in Witten und kümmert sich um Kinder und Jugendliche.
- „Kontrakt“ ermöglicht über Patenschaften durch Unternehmen und Organisationen benachteiligten Kindern durch Coachings, Lerngruppen und Bewerbungstraining, Ausbildungsstellen zu finden und höhere Bildungsabschlüsse zu erwerben.
- Das Kinderwohnheim im Christopherus-Haus ist ein Wohnheim für Kinder und Jugendliche, die einer besonderen Zuwendung und Hilfe in körperlicher, seelischer und geistiger Weise bedürfen.
- Die Kinder der „Ruhrtal-Engel“ haben ebenfalls ihre Wünsche aufgeschrieben: die Wittener Kinder- und Jugendküche hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien das Thema „Gesunde Ernährung“ näherzubringen und unterstützt sie zudem mit Hausaufgaben- und Freizeitangeboten.

## Zuschüsse für Jugendarbeit

Jugendverbände und Jugendgruppen: Antrags-Vordrucke stehen zum Download bereit. Wittener Jugendverbände und Jugendgruppen können auch für das kommende Jahr wieder Zuschüsse für ihre Jugendarbeit beantragen. Die dazu notwendigen Antragsvordrucke und Informationen stehen bei den Dienstleistungen A-Z auf der städtischen Internetseite [www.witten.de](http://www.witten.de) bei den Dienstleistungen unter „J“ wie „Jugendverbandsarbeit“ zum Download bereit. Interessierte Jugendverbände und -gruppen können den ausgefüllten Antrag für das kommende Jahr bis zum 01.02.2023 beim Amt für Jugendhilfe und Schule der Stadt Witten (bei postalischen Zusendungen gilt der Posteingangsstempel) einreichen. Ansprechpartnerin ist Evelyn Müller, Tel. (02302) 581-5179, E-Mail: [evelyn.mueller@stadt-witten.de](mailto:evelyn.mueller@stadt-witten.de).

## Gelber Sack

### AHE erklärt Engpass und Alternativen

Die Stadt Witten möchte an alle Haushalte eine wichtige Information der AHE in Sachen „Gelber Sack: Engpass und Alternativen“ weitergeben. Denn den Unmut über Engpässe kann man gut verstehen, und umso wichtiger ist es, die Hintergründe kurz zu erklären.

Aktuelle Pressemitteilung der AHE: „Noch immer sind auch wir von der weltweiten Lieferkettenproblematik betroffen. Aktuell verfügen wir über keine Lagermenge im EN-Kreis. Die nächste Lieferung über ca. 1,3 Millionen Säcke ist uns für Mitte Februar zugesagt worden. Wir bitten weiterhin um Verständnis, dass wir die Säcke rationieren müssen. Nach jetzigem Stand wurden die letzten Wochen alle Ausgabestellen, die bei uns Gelbe Säcke geordert haben, auch beliefert und haben somit einen Vorrat an Gelben Säcken.“

Wir geben nochmals den Hinweis, dass für die Zeit der Überbrückung bei Engpässen durchsichtige Säcke als Alternative genutzt werden können. Weiterhin ist es in der jetzigen Situation sinnvoll, nur so viele Gelbe Säcke vorzuhalten, wie für die eigentliche Verwendung benötigt werden, und dass diese nicht zweckentfremdet werden.“

Für weitere Fragen steht die AHE-Hotline unter Telefon 02335/84577-0 oder unter E-Mail [ahe@ahe.de](mailto:ahe@ahe.de) zur Verfügung.

## „2023 – Wittens wilde Schätze“

„2023 – Wittens wilde Schätze“ lautet der Titel des neuen Sparkassen-Kalenders für das Jahr 2023, der auch diesmal wieder ab Anfang Dezember an den Standorten der Sparkasse in allen Wittener Stadtteilen kostenlos erhältlich ist. Damit gibt die Sparkasse nun schon zum 46. Mal in ununterbrochener Folge einen Bildkalender mit lokalem Bezug heraus. Selbstverständlich soll auch dieser Kalender als Wandschmuck und Planungsinstrument dienen. Darüber hinaus möchte die Sparkasse mit dem Kalender dazu beitragen, Wittens wilde Schätze – die oft unbeachteten und dennoch so wertvollen natürlichen Kostbarkeiten in Feld und Flur – neu zu entdecken und zu würdigen. Birgit Eheses, Diplom-Geografin und Vorsitzende der Naturschutzgruppe Witten „NaWit“, hat verschiedene heimische wilde Pflanzen und Tiere ausgewählt, die auf den Kalenderblättern in Bild und Text vorgestellt werden.

### Aber... wussten Sie eigentlich, dass ...

- ... die Seidenfäden, aus denen eine Spinne ihr Netz webt, dünner als menschliches Haar - und doch stärker als Stahl sind?
- ... die bei uns heimischen Höckerschwäne bis zu 20 Jahre alt werden können?
- ... die im Muttental lebenden Mauereidechsen aus den sonnigen Tälern Südtirols stammen und – im „wilden Witten“ ausgesetzt wurden?

Oder: Wie sich Wittens wilde Eichhörnchen auf den Winter vorbereiten? Dies und noch viel mehr beschreibt und erklärt Birgit Eheses im vorliegenden Kalender.

Die Fotografien hat der Wittener Diplom-Fotodesigner Stefan Ziese auf seinen fotografischen Streifzügen durch Witten mit der Kamera festgehalten – und lädt ebenfalls dazu ein, Schätze zu entdecken, die Ihnen bisher in dieser Form vielleicht noch gar nicht aufgefallen sind. Ist es doch erstaunlich, dass die portraitierten „wilden Schätze“ an oftmals unerwarteten Stellen in Wittener Stadtgebiet auf uns warten – und neu entdeckt werden wollen. So macht „2023 – Wittens wilde Schätze“ zusätzlich Lust auf Spaziergänge und kurze Entschleunigungs-Auszeiten im „wilden“ Witten: etwa auf eine Wanderung durch die Wittener Ruhrauen oder einen Spaziergang im Muttental oder durch Gedern. Produziert wurde „2023 – Wittens wilde Schätze“ übrigens weitgehend natur- und ressourcenschonend: Der Kalender ist FSC-zertifiziert – und wurde auf Papier aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft gedruckt.



Gebäude-Reinigungs-Service  
**A. Kartenberg**

Vielen Dank für Ihre Treue und die besten Wünsche für die Festtage.

Vormholzer Ring 71c  
58456 Witten

Tel.: 02302/52647



Stellen gemeinsam den neuen Wandkalender der Sparkasse „2023 – Wittens wilde Schätze“ vor (v. l. n. r.): Andrea Psarski, Vorstandin der Sparkasse Witten, Stefan Ziese, Diplom-Fotodesigner - Bildautor der Kalenderfotos, Birgit Eheses, Diplom-Geografin, Vorsitzende der Naturschutzgruppe Witten „NaWit“ – und Autorin der Kalenderblatttexte.



Das Team von



**Schwalmemeyer**  
Im Herzen von Bommern

wünscht Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Bommerfelder Ring 110 • 58452 Witten-Bommern • 02302/2021 641



33 Jahre Berufserfahrung!

Logopädie & Stimme  
**Silvia Grünitz**

Genießen Sie dieses Weihnachtsfest wieder mit Ihren Liebsten!

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



## Stockumer singen gemeinsam

**Bezirkssportanlage: 7. Weihnachtssingen zog viele Besucherinnen und Besucher an**

Bei winterlichen trockenen Temperaturen wurde das 7. Stockumer Weihnachtssingen auf der Bezirkssportanlage sehr gut angenommen. Überall fanden, bei Glühwein und Bratwurst oder Reibeplätzchen, Stockumer Gespräche statt.

Die Kinder vom Helfkamp-Kindergarten sangen und trugen ein schönes Gedicht vor. Der AWO-Kindergarten präsentierte eine tolle Schattentheaterdarbietung.

Ein weihnachtlicher Tanz von den Kindern der Abteilung GuT trug ebenfalls zu guter Laune bei. Begleitet von den Gesangseinlagen der „alten Herren“ der Fußballabteilung und dem Damenturnen von der GuT.

Nach diesem tollen Programm durften die Kinder sich dann noch über den Nikolaus freuen, der auch für alle eine Kleinigkeit dabei hatte. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung.

Groß und Klein leisteten ihren Beitrag. Fotos: TuS Stockum



## Schiffsmodelle sind in Stockum an Land gegangen

**Ausstellung bei den Heimatfreunden Stockum**

Der Wittener Schiffsmodellbauclub (WSC), der seinen Heimathafen am Hammerteich hat, präsentiert eine Auswahl seiner Modelle im Schaufenster der Heimatfreunde Stockum/Düren an der Hörder Straße 340. 36 Mitglieder des WSC, der 1960 gegründet wurde, begeistern sich für dieses außergewöhnliche Hobby und besitzen meist mehrere Modellboote: Binnen- und Frachtschiffe, Fisch- und Krabbenkutter, Schlepper, Jachten, Motor-, Ruder-, Schnell- oder Segelboote bis hin zu dem großen Raddampfer ist alles dabei. Der Seitenraddampfer „Jupiter“ war im Original im oberen Ohio und in Kentucky unterwegs. Dieses Modell wird mit einer Dampfmaschine angetrieben.

Das Maß zwischen Miniaturausgabe und Original variiert stark. Einige werden mithilfe von Baukästen gebaut, anderen liegt ein genauer Bauplan des Originals zugrunde. „Die Heimatfreunde bedanken sich bei den flottenbegeisterten Mitgliedern des Wittener Schiffsmodellbauclubs, die mit ihren Modellen diese Ausstellung möglich machen“, erklärt Karoline Robbert stellvertretend.

Eine Auswahl ihrer Modelle präsentiert der Wittener Schiffsmodellbauclub im Schaufenster der Heimatfreunde Stockum/Düren. Foto: Barbara Zabka

## SPD-Ortsverein Witten-Stockum führte erste digitale Sitzung durch

Der Vorstand des SPD-Ortsvereins Witten-Stockum führte am 16.11. seine erste digitale Sitzung nach dem überraschenden Tod seines Vorsitzenden Walter Sander unter Leitung der stellvertretenden Vorsitzenden Christine Rose, Frank Kleiner und Niklas König durch.

Dabei wurde des Verstorbenen und seiner umfassenden Verdienste in der Arbeit und Leitung des Ortsvereins seit mehr als 30 Jahren gedacht. Er war Ideengeber und unermüdlicher Motor der Ortsvereinsarbeit nach Innen und Außen, wie die folgenden Beispiele zeigen: Als Mitbegründer der früheren kleinen Ortsvereinszeitung „Stockumer Bote“, als Erfinder und Organisator des „Stockumer Schützenfests“ und wesentlicher Entwickler der Internetauftritte des Ortsvereins und Verfasser vieler Veröffentlichungen, hat er neue Wege beschritten und sich verdient gemacht und wird in Erinnerung bleiben.

Über viele Jahre war er für Stockum Mitglied des Wittener Rates und hat die Interessen der Bürger vertreten mit Schwerpunkten in den Bereichen Kultur, Umweltschutz und Soziales. Den Erfolg seiner Arbeit konnte er leider nicht mehr in allen Punkten erleben.

Walter Sander und seine Arbeit werden dem Ortsverein fehlen. Es wird dem Ortsverein schwerfallen ihn zu ersetzen. Seine Arbeit werden wir fortsetzen.

In der weiteren Tagesordnung standen Berichte der Vertreter im Rat, Kreistag und Stadtverband an, unter anderem von Frank Kleiner, der in das Ratsmandat von Walter Sander nachgerückt ist. Im Weiteren wurde die Arbeit des nächsten Jahres geplant, unter anderem die nächste Jahreshauptversammlung im Februar, in der auch ein/e neue/r Ortsvereinsvorsitzende/r zu wählen ist. Inhaltlich wird es auch um die Probleme in der Hausarztversorgung in Stockum und die Entwicklung bei der Fa. AHE im Bebbelsdorf und die Situation der Kinder- und Jugendhilfe gehen. Im Weiteren wurden aktuelle Themen wie das Bürgergeld und die Gaspreishilfen diskutiert.

Gez. Gerd Eickhoff



## Quartiersbudget: Stadtteile profitieren

Neun Projekte wurden und werden durch die Quartiersbudgets der Stadt Witten gefördert. Häufigstes Ziel der Projekte: den sozialen Zusammenhalt stärken. Aber auch Ökologie und Nachhaltigkeit spielten eine Rolle. In Zeiten von Corona und hohen Energiepreisen hat die Jury Projekte in Stockum, Herbede und Bommern ausgezeichnet, die hier bewusst und mit Blick auf die Gemeinschaft in den Stadtteilen gegensteuern.

**Oft geht es um Wärme: Soziale Wärme, warme Räume, warmes Essen und Getränke**

Einige der Angebote laufen bereits oder stehen kurz bevor. So öffnet am 11. Dezember wieder das Repair Café in der Meesmannstraße 80 in Herbede. Von 15 bis 18 Uhr treffen sich dort Menschen, um alleine oder gemeinsam kaputte Dinge zu reparieren. Werkzeug und Material für verschiedene Reparaturen sind vor Ort vorhanden. Zum Beispiel für Kleidung, elektrische Geräte, Fahrräder und vieles mehr. Fachkundige ehrenamtliche Helfer unterstützen mit Reparaturkenntnis und -fertigkeiten. Denn gemeinsam macht Reparieren und aktiver Umweltschutz mehr Spaß.

Festlich wird es dann beim „Freiluft-Weihnachtssingen“ am 22.12. ab 17 Uhr in der „Grünen Ecke“ im Markus-Zentrum. Dort werden traditionelle und moderne Weihnachtslieder mit ehrenamtlicher musikalischer Begleitung gesungen. Beleuchtung, Sitzgelegenheiten sowie kostenfreier Glühwein, Kinderpunsch, heißer Kakao und Christstollen sorgen für weihnachtliche Stimmung.

**Drei Veranstaltungen sind schon vorbei**

Einige Projekte sind bereits abgeschlossen. Beim „Herbstfest – Ein nachhaltiges Dorffest für Stockum“ am 25. November 2022 stellten die verschiedenen Kooperationspartner ihre gemeinsamen Initiativen vor: Das „institutionenübergreifende Kinderschutzkonzept für die Stockumer Kinder“ und der „Aufbau einer bildungssolidarischen Agrarkultur in Stockum“ und luden zum Mitwirken ein.

Bei dem Projekt „Essbare Wildpflanzen erkennen – sammeln – genießen. Geschmackvoller Spaziergang entlang Feld und Wald in Stockum“ am Sonntag, 27. November 2022 drehte sich alles um die Frage „Wie schmeckt Stockum?“.

Beim Herbeder Herbstfrühstück waren alle Herbederinnen und Herbeder, inklusive Eltern und Kinder des benachbarten Kindergartens, eingeladen zusammenzukommen. Nachdem während der Corona-Pandemie viele Kontakte abgerissen sind, half das Frühstück, alte Fäden wieder aufzunehmen und neue Kontakte zu knüpfen.

**Projekte sollen Identität stiften**

Mit den Quartiersbudgets hat die Stadt Witten ehrenamtliches Engagement in den Stadtteilen gefördert. In drei Bewerbungsrunden konnten sich Projekte melden. Die Idee dahinter: aus dem Stadtteil für den Stadtteil. Die Projekte soll-

ten also identitätsstiftend für den jeweiligen Stadtteil sein und so dazu beitragen, dass die Bewohner\*innen sich noch stärker mit ihrem Stadtteil und den Menschen dort verbunden fühlen: durch neue Freundschaften, durch gemeinsame Erlebnisse, durch verbindende Orte. Dies war gerade nach mehr als zwei Jahren, in denen viel soziales Leben weggefallen ist, besonders wichtig.



## Heiligabend nicht alleine sein

St.-Vinzenz-von-Paul-Gemeinde: Ökumenischer Arbeitskreis lädt wieder am 24. Dezember ein

Weihnachten soll niemand alleine sein. Unter diesem Motto bereitet der Ökumenische Arbeitskreis Witten derzeit wieder einmal eine sehr traditionelle Aktion an Heiligabend für Bedürftige vor.

Mit Helferinnen und Helfern aus den evangelischen und katholischen Gemeinden wird der Arbeitskreis am 24. Dezember im Pfarrsaal der St.-Vinzenz-von-Paul-Gemeinde seine Pforten zwischen 11.30 Uhr und 17 Uhr Kaffee und Kuchen sowie heiße Suppen ausgeben. Das Angebot am St.-Vinzenz-Von-Paul-Platz 1 richtet sich an Menschen, die einsam sind oder sich selbst nicht viel leisten können. Zudem gibt



es eine Weihnachtstüte und ein verpacktes Essen, wovon rund 200 bereit stehen. Die Aktion wird mittlerweile seit

über 50 Jahren veranstaltet. Die Initiative ging damals von den Pfarrern Heribert Hunold und Karl-Heinz Grenner sowie Irm-

gard Pahl aus. Durch die Corona-Pandemie musste vor zwei Jahren das Programm etwas eingeschränkt werden. In diesem Jahr soll es aber nun auch wieder möglich sein, sich gemeinsam im Pfarrsaal aufzuhalten und ein paar besinnliche Stunden in größerer Gemeinschaft zu verbringen.

Damit das Ganze auch in der Zukunft weiter veranstaltet werden kann, braucht der Arbeitskreis viele helfende Hände. Wer bei den letzten Vorbereitungen und bei der eigentlichen Aktion an Heiligabend mithelfen will, kann sich bei Martin Jakel unter 02302-68365 oder per Mail (jakel-witten@t-online.de) melden.

Den Sinn des Gebens stellten Kinder und Erzieherinnen vom Kindergarten St. Vinzenz-von-Paul in Witten-Annen in der gut besuchten Kindermesse am 2. Advent spielerisch dar. Am Ende bekam ein kleines armes Mädchen das sehnsüchtig gewünschte Buch vom Ladenbesitzer geschenkt, das sie sich jeden Tag durch das Schaufenster des Buchladens angeguckt hatte.

Wie seit über 50 Jahren ist der Pfarrsaal am Vinzenz-von-Paul-Platz 1 auf Heiligabend wieder von 11.30 bis 17 Uhr für Einsame und Bedürftige geöffnet. Helfer aus den evangelischen und katholischen Gemeinden geben Kaffee, Kuchen und eine heiße Suppe sowie rund 200 Weihnachtstüten und verpacktes Essen aus. dx



## Spielplatz an der Dirschauer Straße eröffnet

Die hartgesottenen können dort jetzt schon toben, alle anderen dürfen sich auf das Frühjahr freuen: Heute hat die Stadt Witten den umgestalteten Spielplatz an der Dirschauer Straße eingeweiht. Bürgermeister Lars König zog symbolisch die letzte Schraube an einem Schaukelbrett fest. Der Spielplatz hat viele tolle neue Spielgeräte zu bieten.

### Viele neue Spielgeräte als Ergebnis einer Kinderbeteiligung

Klettergerät Twist, Zweier-Schaukel, Mini-Schaukel, Spielhügel mit Röhrenrutsche, Sandkästen, Tischtennisplatten, außerdem neue Sitzgelegenheiten und neue Bäume: Es hat sich viel getan seit Mai 2022 am Ende der Dirschauer Straße. Geplant vom Büro ST-Freiraum und unter kräftiger Mithilfe durch Schüler\*innen der Pferdebachgrundschule in einer Kinderbeteiligung hat der Spielplatz ein ganz anderes Gesicht bekommen. Etwa 93.000 Euro sind in die Spielgeräte geflossen. 80 Prozent der Gesamtkosten bekam die Stadt Witten aus Fördermitteln.

Um schließlich einen so vielfältigen Spielplatz zu bekommen, waren einige Erd- und Pflasterarbeiten nötig. So wurden etwa 1000 m<sup>3</sup> Boden umgelagert, etwa 300 m<sup>2</sup> Fallschutzfläche aus Sand angelegt, etwa 400 m<sup>2</sup> Betonsteinpflaster verlegt, 16 Stück Betonsitzblöcke an Ort und Stelle gebracht, ebenso wie 3 Stück Sitzbänke. Nicht zuletzt wurden 1000 m<sup>2</sup> Fläche neu eingesät und zwei Bäume gepflanzt; weitere acht Bäume werden folgen. js



**Küchen Treff**

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Fest und ein gutes neues Jahr!

**KüchenTreff Rensinghoff**  
Westfalenstraße 110 a · 58453 Witten  
Telefon: 023 02-20 51 60  
mail@kuechentreff-rensinghoff.de



**RATHAUS der MEDIZIN**

**Wir suchen für unsere familienmedizinische Hausarztpraxis**

**1 Medizinische/n Fachangestellte/n (MFA) ganztags**  
Sehr vielseitiges Arbeitsfeld, freundliches Arbeitsklima, Förderung von Zusatzqualifikationen, übertarifliche Vergütung.

**1 Angestellte/r Arzt/Ärztin (Weiterbildung Allgemeinmedizin)**  
Unsere Praxis verfügt über 24 Mon. Weiterbildungsermächtigung Allgemeinmedizin und 12 Mon. Weiterbildungsermächtigung Kinderheilkunde.

Gemeinschaftspraxis Dr. Arne Meinshausen · Kersten Voigt\* · Dr. Philip Lötscher · Dr. Maren Meinshausen\*  
Dr. Michael Mönks Caroline Jarosch · Ursina Lötscher · Dr. Sabine Peters\*\* · Dr. Sigrid Jungbluth\*\*  
\*Fachärzte für Allgemeinmedizin \*Fachärzte für innere Medizin \*\*Fachärztinnen für Kinderheilkunde

[www.gemeinschaftspraxis-im-rathaus.de](http://www.gemeinschaftspraxis-im-rathaus.de) | [info@gemeinschaftspraxis-im-rathaus.de](mailto:info@gemeinschaftspraxis-im-rathaus.de) | Wittener-Str.4 · 58456 Witten

## „Kinder stärken, Kinder schützen“

Sternsinger-Aktion im Januar: 8. Januar in Rüdinghausen, 15. Januar in Annen

„Kinder stärken, Kinder schützen - in Indonesien und weltweit“ lautet das Motto der Sternsinger-Aktion im kommenden Januar!

Weltweit leiden Kinder unter Gewalt – schätzungsweise sind jährlich eine Milliarde Kinder und Jugendliche physischer, sexualisierter oder psychischer Gewalt ausgesetzt. Kinder in allen gesellschaftlichen Schichten und in allen Ländern leiden hierunter. Es ist jedoch so, dass insbesondere Kinder, die in armen Regionen leben, und Kinder, die sich in Notsituationen befinden, zu Opfern von organisierter Kriminalität und systematischer Ausbeutung werden! Durch solche körperlichen und seelischen Verletzungen ist es von großer Wichtigkeit, Kinder von klein auf zu schützen.

Hier ist es die Verantwortung und die Aufgabe der Erwachsenen, den Kinderschutz zu wahren! Kinder müssen gestärkt werden, indem ihnen ihre Rechte vermittelt werden und sie darin unterstützt werden, ihre Rechte einzufordern und ihre Bedürfnisse auszudrücken.

Die Sternsinger-Aktion 2023 bringt den Sternsängern nahe, dass Kinder überall auf der Welt ein Recht auf Schutz haben – im Beispielland Indonesien genauso wie in Deutschland. Und sie macht deutlich, dass es Aufgabe der Erwachsenen ist, dieses Kinderrecht einzufordern und

zu gewährleisten. Am Beispiel der indonesischen ALIT Stiftung wird gezeigt, wie der Schutz und die Stärkung von Kindern gefördert und umgesetzt werden kann.

Jedes Jahr stehen ein Thema und Beispielprojekte aus einer Region exemplarisch im Mittelpunkt. Die Spenden, die die Sternsinger sammeln, fließen jedoch unabhängig davon in Hilfsprojekte für Kinder in rund 100 Ländern weltweit.

Die Sternsingeraktion 2023 findet in St. Joseph am Sonntag, 15. Januar, statt. Um 9.30 Uhr geht es mit dem Aussendungsgottesdienst los: Die Häuser werden gesegnet und Spenden gesammelt.

Eingeladen sind alle interessierten Kinder und Erwachsene zum nächsten Vorbereitungstreffen am 11. Januar 2023 um 17.00 Uhr in der St. Joseph Kirche.

Die Bitte der Organisatoren: sich anzumelden. Im Pfarrbüro unter der Telefonnummer 963233 oder per E-Mail dreifaltigkeit@katholisch-witten.de.

Das Vorbereitungstreffen für die Sternsingeraktion in St. Pius hat bereits stattgefunden. In Rüdinghausen sind die Sternsinger dann am 8. Januar unterwegs.



## Stadtwerke erhöhen Basis-Tarife zum 1. Februar 2023 - „Deckel drauf“-Angebot für Bestandskunden

Die Situation auf dem Energiemarkt ist weiterhin angespannt. Durch die Entlastungspakete der Bundesregierung wird ein Teil der Kosten für die Verbraucher aufgefangen. Die Abschlagsübernahme der Bundesregierung für Dezember 2022 sowie die Strom- und Gaspreisbremsen ab Januar 2023 werden allerdings nicht alle Mehrkosten für Verbraucher abdecken.

Bei der Strom- bzw. Gaspreisbremse werden voraussichtlich 80 % des Energieverbrauchs mit 40 ct/kWh für Strom und 12 ct/kWh für Gas berechnet. Das Ziel der Stadtwerke Witten ist es, für Bestandskunden auch eine Sicherheit für die restlichen 20 % des Energieverbrauchs anzubieten, die nicht durch die Entlastungspakete erfasst sind. Daher machen sie Bestandskunden zum 1. Februar 2023 ein „Deckel drauf“-Angebot.

### Stadtwerke Witten schützen Bestandskunden vor Preisanstieg

Allerdings kündigen momentan bundesweit tätige Versorger auch Wittener Kunden. Diese landen dann gesetzeskonform in der Grundversorgung und werden von den Stadtwerken Witten versorgt. Diese Mengen lassen sich nicht vorhersehen, sodass der zusätzliche Energiebedarf zu aktuell teuren Preisen eingekauft werden muss. Da sich momentan diese Fälle häufen, müssen die Stadtwerke Witten die Preise im Basis-Tarif anpassen – können ihren Bestandskunden gleichzeitig allerdings stabile Preise anbieten.

### Neue Preise für Strom und Erdgas ab 1. Februar 2023

Berücksichtigt man die aktuellen von der Bundesregierung angeordneten Daten, betragen die Strom-Mehrkosten für einem 2-Personen-Haushalt im Vergleich des alten Basis-Tarifs mit dem neuen Tarif inkl. Strompreisbremse 3,6 %: Bei einem Verbrauch von 2.500 kWh bezahlt dieser Haushalt statt bisher 1.124,40 Euro dann 1.164,75 Euro (bis zum 31. Januar 2023: Grundpreis: 122,40 Euro, Arbeitspreis ct/kWh: 40,08 / ab 1. Februar 2023: Grundpreis: 128,40 Euro, Arbeitspreis ct/kWh: 47,27 für 20 % des Energieverbrauchs oberhalb der Strompreisbremse).

Im Basis-Tarif Erdgas bleibt der Grundpreis gleich, nur der Arbeitspreis wird angepasst. Dies bedeutet für einen Verbrauch von 11.000 kWh unter Einbezug der voraussichtlich kommenden Gaspreisbremse eine Preiserhöhung von 3,0 %. Dieser Haushalt bezahlt statt bisher 1.585,69 Euro dann 1.633,65 Euro (Berechnungsgrundlage: bis zum 31. Januar 2023: Grundpreis: 135,89, Arbeitspreis ct/kWh: 13,18 / ab 1. Februar 2023: Grundpreis: 135,89 Euro, Arbeitspreis ct/kWh: 20,08 für 20 % des Energieverbrauchs oberhalb der Gaspreisbremse).

Die neuen Preise orientieren sich an den derzeitigen Kosten auf den internationalen Energiemärkten, wo die Mengen für Neukunden beschafft werden müssen.

„Deckel drauf“-Angebot: **stabile Preise für die restlichen 20 % des Energieverbrauchs**

Um den aktuellen Bestandskunden eine Preisstabilität für die 20 % anbieten zu können, unterbreiten die Stadtwerke Witten den Kunden im Basis-Tarif einen Vertrag bis zum 31. Dezember 2023 zu Konditionen in etwa auf dem bisherigen Preisniveau. Das Angebot gilt bis Ende Januar 2023. Damit schützen die Stadtwerke Witten ihre Bestandskunden vor Effekten durch Entscheidungen anderer Energieversorger.

Alle Kunden im Basis-Tarif werden von den Stadtwerken Witten über die neuen Preise und das „Deckel drauf“-Angebot per Brief informiert. Stadtwerke werden zu den Energiepreisbremsen informieren. Derzeit gibt es noch keine konkreten Vorgaben aus Berlin zu den Energiepreisbremsen.

### Kundenservice berät bei Fragen

Für weitere Erläuterungen und Informationen zu den Tarifangeboten steht der Kundenservice der Stadtwerke Witten gerne zur Verfügung. Das Kundenzentrum Impuls, Hauptstraße 7, ist von Montag bis Donnerstag von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr, Freitag von 8.30 Uhr bis 15.00 Uhr und Samstag von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr geöffnet. Außerdem sind die Mitarbeiter telefonisch unter 02302 9173-600 oder per Mail unter kundenservice@stadtwerke-witten.de erreichbar.

## Ausweisdokumente für Kinder Gültigkeit rechtzeitig kontrollieren

Egal, ob Weihnachtsurlaub, Sommerurlaub oder Wochenendtrip: Wer mit Kindern reist, braucht auch für die Kleinen Ausweisdokumente. Neu ausgestellte, verlängerte und aktualisierte Kinderreisepässe sind aber seit dem 1. Januar 2021 nur noch für ein Jahr gültig. Wer eine Reise plant, sollte daher rechtzeitig kontrollieren, ob der Pass dann noch gültig ist. Wichtig auch: Ab 12 Jahren brauchen Kinder eigene Reisepässe oder Personalausweise.

Neben dem Kinderreisepass besteht für Kinder jeden Alters auch die Möglichkeit, reguläre Reise- und Identitätsdokumente mit einer Gültigkeit von sechs Jahren zu beantragen. Insbesondere bei Kindern, die dem Säuglingsalter entwachsen sind und bei denen sich das Aussehen innerhalb eines Jahres nicht mehr stark verändert, mag dies eine Alternative zum Kinderreisepass sein. Nähere Informationen zu den Dokumentenarten und die nötigen Unterlagen für den Antrag sind auf der Homepage der Stadt Witten oder auch auf [www.personalausweisportal.de](http://www.personalausweisportal.de) zu finden. Für jede Ausstellung, Verlängerung oder Aktualisierung ist eine persönliche Vorsprache der Erziehungsberechtigten gemeinsam mit dem Kind erforderlich. Der Kinderreisepass kann grundsätzlich bei der persönlichen Vorsprache direkt ausgehändigt werden. Personalausweis und Reisepass werden durch die Bundesdruckerei in Berlin hergestellt und haben eine Herstellungsdauer von mehreren Wochen. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig vor einer geplanten Reise die Gültigkeit der Ausweisdokumente zu prüfen, um kurz vor Reiseantritt keine böse Überraschung zu erleben. Die Antragstellung ist nur mit einem vorher vereinbarten Termin möglich. Termine für diese Anliegen sind maximal vier Wochen im Voraus im Serviceportal der Stadt Witten (unter „Termin Bürgerberatung“) buchbar. Gerade in den Wintermonaten sind Termine innerhalb weniger Tage buchbar. Dies ändert sich erfahrungsgemäß, wenn die Reisezeit im Frühjahr und Sommer beginnt.

## Einbürgerung

Insgesamt 209 Menschen haben zwischen Oktober 2021 und September 2022 in Witten die deutsche Staatsbürgerschaft angenommen: 92 Frauen und 117 Männer. Einer von ihnen lebt bereits seit 55 Jahren in Deutschland. Der größte Anteil dieser Menschen stammt ursprünglich aus Syrien (87 Personen), es folgen als Herkunftsländer die Türkei (23), Irak (16) und Kamerun (10). Mit den insgesamt 34 Herkunftsländern decken sie fast alle Weltgegenden ab: Indien, Griechenland, Mexiko, Jemen, Tunesien, Togo, Polen, ...



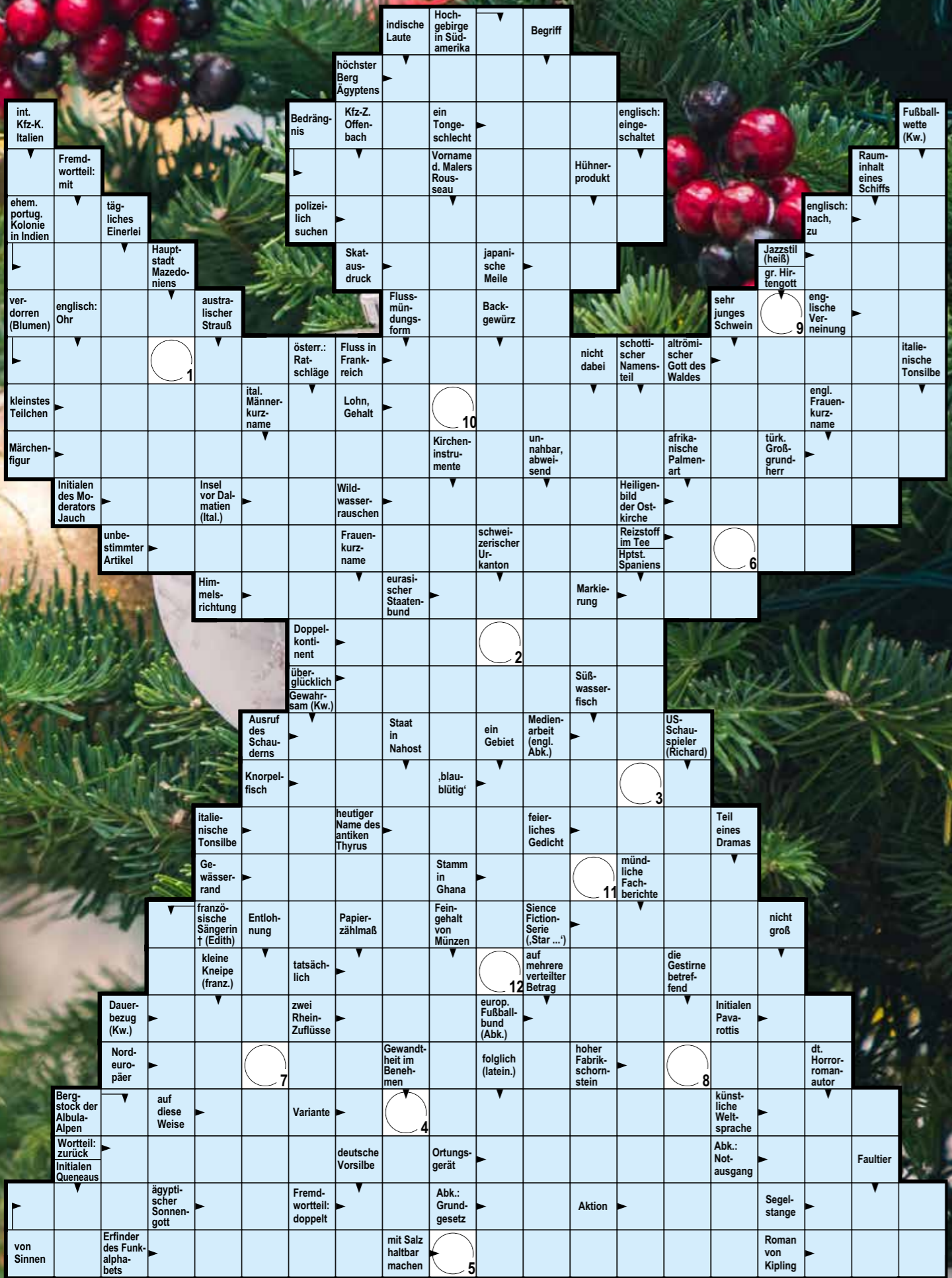
**EIN FROHES FEST**  
und die besten Wünsche für 2023  
von Ihren Stadtwerken.

**Kuschelige Stimmung, Lichterglanz & gemeinsame Stunden mit den Liebsten – in kaum einer Zeit können wir dies so genießen wie zu Weihnachten.**

Doch lässt sich das mit den aktuellen Themen rund um Energie vereinbaren? Lassen Sie uns das Beste daraus machen: Wir halten zusammen, sparen gemeinsam Energie und bleiben miteinander verbunden. Zuhause, in der Familie und in der Region.

Auch wir sind für Sie da: nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern 365 Tage im Jahr. Natürlich.





1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Viel Spaß beim rätseln, das Lösungswort finden Sie auf Seite 31!



Jetzt ist wieder Zeit für kräftige(re) Rotweine. Besonders gut schmecken sie zu Gerichten mit Rind oder Ente. Eine gebratene Entenbrust mit Haselnussbutter ist einfach zuzubereiten. Als Beilagen eignen sich Kartoffelpüree, Rosenkohl und Karotten. Dazu passen vollmundige Rotweine aus Südwestfrankreich wie der Monastère de Saint Mont, den es im Fachhandel oder auf [www.invinoveritas.de](http://www.invinoveritas.de) gibt.

Foto: did-k/Mouton Cadet



# winterliche Gemüse

Fleisch von heimischen Wildtieren ist gesund, nährstoffreich, fettarm und dank kurzer Lieferwege nachhaltig. Unter [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de) gibt es vielfältige Rezepte vom Wildschweinburger über den Festtagsbraten bis hin zum Reh-Schaschlik. Weiterhin sind dort Wildanbieter und Restaurants in der Nähe zu finden.

Beim sogenannten Foodpairing kommt es darauf an, zum Gericht den passenden Wein zu wählen. Nicht zu schwer und dennoch aromatisch zeigt sich etwa der von Früchten geprägte Rotwein Mouton Cadet Rouge von 2019. Für festliche Anlässe und als Begleiter zu Fleischgerichten ist dieser Wein eine gute Wahl.

Magenbitter trinkt man nicht mehr nur fürs körperliche Wohlbefinden. Vielmehr versprechen sie außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Bereits seit Jahrzehnten nutzt die Apothekerfamilie Dr. Jaglas eine mittelalterliche Klosterrezeptur zur Manufaktur feiner Kräuterelixiere, die pur als Aperitif und Digestif oder mit Tonic genossen werden können. Unter [www.dr-jaglas.de](http://www.dr-jaglas.de) erfährt man, mit welchen Speisen die Kräuterbitter am besten harmonieren.



Fotos: dj-d-k/www.dr-jaglas.de/Steffen Sinzinger



Foto: did-k/DJW/Olaf Deharde



Foto: did-k/Kapuns/DJW

Ist es draußen ungemütlich, freut man sich auf eine heiße Suppe oder einen Eintopf. Mit dem passenden Kochgeschirr wie den Töpfen von AMC ist die Lieblingsuppe schnell gezaubert. Der Schnellkochdeckel Secuquick softline reduziert die Kochzeit um bis zu 80 Prozent. Zwei Schnellkochprogramme sorgen dafür, dass alle Zutaten bei perfekter Temperatur schonend gegart werden: [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)



Fotos: did-k/AMC/Alfa Metallcraft Corporation





# Sponsoren des ITSR-Cups



# Wittener Fußball-Hallenstadtmeisterschaft am 14. und 15. Januar



Fritz-Husemann-Sporthalle • Ardeystr. 98

## Faszination Hallenfußball

Am 14. und 15. Januar ist es endlich wieder soweit.

Der Ball rollt nach der schlimmen Coronazeit jetzt auch in der Halle. Beim ITSR® - Cup wird unser Wittener Hallenfußball-Stadtmeister ausgespielt. Favoriten gibt es nicht wirklich, denn in der Halle ist immer alles möglich. Durch den neuen Hauptsponsor, dem IT-Systemhaus Ruhrgebiet wird dieses Turnier erheblich aufgewertet. Es gibt zum ersten Mal bei diesem Event eine Rundumbande, einen DJ und vieles, worauf Sie gespannt sein dürfen. Da kann das Hallenfußballherz höher schlagen. Ausrichter in diesem Jahr ist der TuS Heven und alle freuen sich auf fantastischen Fußball bei diesen ITSR-Budenzauber 2023. Am 7. und 8.1. findet bereits der ITSR-Reservocup statt, bei dem sich die besten 4 Mannschaften für das Hauptereignis qualifizieren können. Wer da nicht Feuer und Flamme ist, dem ist nicht mehr zu helfen. IT-Systemhaus Ruhrgebiet: "Wir bringen den Ball ins Rollen".

Schon im Sommer, beim ersten ITSR-Cup im schönen Mellmausland in Rüdinghausen, zeigte sich die Organisation von ihrer besten Seite. Torwandschießen mit dem hochspannenden Finale und Losverkauf mit tollen Preisen — das alles für einen guten Zweck. Was will man mehr? K:nderlachen e.V wurde mit Bedacht ausgewählt, da diese Organisation dem Geschäftsführer des IT-Systemhauses, Nils Kathagen, sehr am Herzen liegt. Abschließend kann gesagt werden, dass das erste Event im Sommer großartig war, die IT-Systemhaus GmbH sich aber sicher ist, dass der Reservocup am 7. und 8.1., sowie der ITSR-Cup am 14. und 15. Januar 2023 ein noch größerer Erfolg sein wird. Das ist das Ziel und die Philosophie. Also lasst die Spiele beginnen... Das IT-Systemhaus Ruhrgebiet Team ist genau so motiviert und gespannt wie die Akteure und Fußballfans...

**Der ITSR-Cup rockt und ist ein Muss für jeden Fan, also kommt alle zu diesem Mega-Event !**



Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
A1 TuS Stockum 45	B1 VfB Annen 19	C1 SV Herbede 1916	D1 TuS Heven 09
A2 Portugal SV Witten	B2 TuRa Rüdinghausen	C2 DJK TuS Ruhrtal	D2 SV Bommern 05
A3 FSV Witten 07/32	B3 Türkischer SV Witten	C3 Hammerthaler SV	D3 SF Schnee
A4 Quali 4. Platz	B4 Quali 1. Platz	C4 Quali 3. Platz	D4 Quali 2. Platz

### Vorrundenspiele Gruppe A und Gruppe B

Spiel Nr.	Uhr-Zeit	Spielpaarungen		Erg.
Vorrunde (Gruppe A und B)				
1	13:30	A1	TuS Stockum 45 - A2 Portugal SV Witten	:
2	13:45	A3	FSV Witten 07/32 - A4 Quali 4. Platz	:
3	14:00	B1	VfB Annen 19 - B2 TuRa Rüdinghausen	:
4	14:15	B3	Türkischer SV Witten - B4 Quali 1. Platz	:
5	14:30	A2	Portugal SV Witten - A3 FSV Witten 07/32	:
6	14:45	A4	Quali 4. Platz - A1 TuS Stockum 45	:
7	15:00	B2	TuRa Rüdinghausen - B3 Türkischer SV Witten	:
8	15:15	B4	Quali 1. Platz - B1 VfB Annen 19	:
9	15:30	A1	TuS Stockum 45 - A3 FSV Witten 07/32	:
10	15:45	A2	Portugal SV Witten - A4 Quali 4. Platz	:
11	16:00	B1	VfB Annen 19 - B3 Türkischer SV Witten	:
12	16:15	B2	TuRa Rüdinghausen - B4 Quali 1. Platz	:

### Tabellenstand Vorrunde Gruppe A und Gruppe B

Gruppe A	Punkte	Tore	Gruppe B	Punkte	Tore
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		

### Vorrundenspiele Gruppe C und Gruppe D

Spiel Nr.	Uhr-Zeit	Spielpaarungen		Erg.
Vorrunde (Gruppe C und D)				
13	17:00	C1	SV Herbede 1916 - C2 DJK TuS Ruhrtal	:
14	17:15	C3	Hammerthaler SV - C4 Quali 3. Platz	:
15	17:30	D1	TuS Heven 09 - D2 SV Bommern 05	:
16	17:45	D3	SF Schnee - D4 Quali 2. Platz	:
17	18:00	C2	DJK TuS Ruhrtal - C3 SV Herbede 1916	:
18	18:15	C4	Quali 3. Platz - C1 Hammerthaler SV	:
19	18:30	D2	SV Bommern 05 - D3 TuS Heven 09	:
20	18:45	D4	Quali 2. Platz - D1 SF Schnee	:
21	19:00	C1	SV Herbede 1916 - C3 Hammerthaler SV	:
22	19:15	C2	DJK TuS Ruhrtal - C4 Quali 3. Platz	:
23	19:30	D1	TuS Heven 09 - D3 SF Schnee	:
24	19:45	D2	SV Bommern 05 - D4 Quali 2. Platz	:

### Tabellenstand Vorrunde Gruppe C und Gruppe D

Gruppe C	Punkte	Tore	Gruppe D	Punkte	Tore
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		

### Gruppenpaarung für die Zwischenrunde

Gruppe 1	Gruppe 2
1. Gruppe A	2. Gruppe A
2. Gruppe B	1. Gruppe B
1. Gruppe C	2. Gruppe C
2. Gruppe D	1. Gruppe D

Gruppe 1	Gruppe 2
1. Gruppe A	2. Gruppe A
2. Gruppe B	1. Gruppe B
1. Gruppe C	2. Gruppe C
2. Gruppe D	1. Gruppe D

### Zwischenrundenspiele Gruppe 1 und Gruppe 2

Spiel Nr.	Uhr-Zeit	Spielpaarungen		Erg.
Zwischenrunde				
25	12:30	1. Gruppe A	- 2. Gruppe B	:
26	12:45	1. Gruppe C	- 2. Gruppe D	:
27	13:00	2. Gruppe A	- 1. Gruppe B	:
28	13:15	2. Gruppe C	- 1. Gruppe D	:
29	13:30	1. Gruppe A	- 1. Gruppe C	:
30	13:45	2. Gruppe B	- 2. Gruppe D	:
31	14:00	2. Gruppe A	- 2. Gruppe C	:
32	14:15	1. Gruppe B	- 1. Gruppe D	:
33	14:30	1. Gruppe A	- 2. Gruppe D	:
34	14:45	2. Gruppe B	- 1. Gruppe C	:
35	15:00	2. Gruppe A	- 1. Gruppe D	:
36	15:15	1. Gruppe B	- 2. Gruppe C	:

### Tabellenstand Zwischenrunde Gruppe 1 und Gruppe 2

Gruppe 1	Punkte	Tore	Gruppe 2	Punkte	Tore
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		

### Halbfinalspele Gruppe 1 und Gruppe 2

Spiel Nr.	Uhr-Zeit	Halbfinale		Erg.
37	16:30	1. Gruppe 1	- 2. Gruppe 2	:
38	16:50	1. Gruppe 2	- 2. Gruppe 1	:

### Finalspiele

Spiel Nr.	Uhr-Zeit	Spiel um den 3. Platz		Erg.
39	17:30	Verlierer Spiel 37	- Verlierer Spiel 38	:

Spiel Nr.	Uhr-Zeit	Finale		Erg.
40	18:00	Sieger Spiel 37	- Sieger Spiel 38	:

**Budenzauber 2023**  
**ITSR-Cup**  
**14.01. - 15.01.2023**  
**Ab 13 Uhr**  
**Husemannhalle**  
**Ardeystr. 98**  
**58452 Witten**  
 Reservocup am 07.01. - 08.01.2023 ab 13 Uhr  
 Damencup am 15.01.2023 ab 10 Uhr  
 Wir freuen uns auf euch!

**Wir vom IT-Systemhaus Ruhrgebiet engagieren uns für den lokalen Amateursport, weil:**

- dem Amateursport immer weniger finanzielle Mittel zur Verfügung stehen.
- das allgemeine Engagement im Amateursport sinkt.
- wir zur Aufrechterhaltung des gesellschaftlichen Wertes des Amateurfußballs beitragen möchten.
- wir die lokale Verbundenheit zu den Vereinen bewahren möchten.
- der Amateursport durch den Stillstand in der Coronakrise stark geschwächt wurde.

**Und so engagieren wir uns:**

- Finanzielle Unterstützung
- Preisgelder für Mannschaften
- Unterstützung bei der Vermarktung
- Unterstützung der Vereine bei der Austragung





**Alles auf Anfang - reizt den Menschen das Neue?**

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



mit Dr. med. Willi Martmöller

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne - sagte Hermann Hesse. Einerseits begeistern sich Menschen für Neues. Das Unbekannte reizt sie. Andererseits erleben Menschen im Reiz eine Spannung, die sie ängstigt und zu Veränderung zwingen könnte. Das Sicherheitsbedürfnis ist ein existenzieller Wunsch des Menschen. Während die einen jeden Reiz auf seine Bedrohung überprüfen und sich vor Veränderungen fürchten, liegt für andere in dieser Spannung die Erwartungslust auf eine neue Befriedigung. So wie der Herzschlag Anspannung und Loslassen bedeutet, so gibt es zwischen dem Reiz des Neuen und seiner Befriedigung eine wechselseitige Beziehung“, erklärt Dr. Willi Martmöller.

**Etwas Neues wagen - das Prinzip Hoffnung**

Hoffnung hilft. Und man kann sie lehren und trainieren. Allerdings reicht es nicht aus, sich nur gute Gedanken zu machen. Es braucht ein Ziel und eine Perspektive, wie man dieses Ziel erreichen kann. Hoffnung mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Eine positive Erwartungshaltung (Hoffnung) führt zu realen und messbaren Veränderungen des Körpers! Hoffnungslosigkeit raubt uns Lebensenergie. Dabei klaffen Erwartungshaltung und Realität oft stark auseinander. Es ist daher wichtig, sich mit der Erreichbarkeit von Zielen auseinanderzusetzen. Hoffnung ist ein Lebenselixier und sowohl Grund als auch Voraussetzung für Neues.

„Die Empfänglichkeit für Reize ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt - auch in Abhängigkeit vom Lebensalter. Der Reiz des Neuen fasziniert junge Menschen öfter als Menschen mit mehr Lebenserfahrung. Forscher gehen davon aus, dass mit den Lebensjahren die Reiztaktung langsamer wird: wir nehmen auch Wiederholungen als neue Erfahrung von etwas wahr, was wir aber eigentlich schon kennen.

Wer immer auf der Suche nach Neuem ist, wird in der Psychologie als Novelty Seeker (Neuheitssucher) bezeichnet. Sie besitzen oft einen niedrigeren Dopaminspiegel. Sehen wir zum Beispiel ein bislang unbekanntes Gesicht, sucht der Hippocampus - die Gedächtniszentrale im Kopf - zunächst nach Ähnlichem. Bei Fehlanzeige sendet er mittels des Botenstoffs Dopamin das Signal „Achtung, neu!“ an andere Gehirnareale. Verfügt ein Mensch über wenig Dopamin, ist er schneller von seiner Umgebung gelangweilt und strebt aktiv nach neuen Reizen. Dann kann diese dauerhafte Suche aber auch Suchtcharakter annehmen.

Der Reiz des Neuen ist ein grundsätzlicher Bestandteil unseres Lebens. Manchmal haben wir die Wahl, ob wir ihm erliegen WOLLEN. Möchten wir eingefahrene Straßen verlassen und Neues lernen, weil wir darin eine Chance sehen? Im Buch „Neustart im Kopf“ schreibt der Psychiater Norman Doidge über den 91jährigen Cellisten Pablo Casals. Auf die Frage ‚Maestro, warum üben Sie noch?‘ antwortete dieser: ‚Weil ich Fortschritte mache.‘ Manchmal müssen wir uns dem Neuen stellen - obwohl wir es NICHT WOLLEN. Das ist nach persönlichen Schicksalsschlägen oder Katastrophen (Kriege) der Fall. Wir werden gezwungen, uns der Veränderung zu stellen. Sonst ist ein Überleben nicht möglich. Menschen können sich nicht ‚nicht verändern‘ - weil sich alles immer ändert. Einen Neustart erleben wir in jeder Minute unseres Lebens.“

anja

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

**Gute Vorsätze nicht vergessen**

**Gürtelrose hat ganzjährig Saison**

Viele Menschen hoffen dieses Jahr auf einen erlebnisreichen Winter. Wenn die Feiertagszeit vorbei ist und Pläne für die nächsten Aktivitäten geschmiedet werden, rücken gute Neujahrsvorsätze wie „Mehr für die Gesundheit tun“ leider schnell in weite Ferne. Dazu winkt im neuen Jahr von weitem der Frühling - und die eigene Gesundheitsvorsorge rückt in den Hintergrund.

**Jeder Dritte erkrankt mindestens einmal an Gürtelrose**

Doch leider gibt es zahlreiche Infektionskrankheiten, die ganzjährig „Saison“ haben. Dazu gehört zum Beispiel Gürtelrose. Den Erreger tragen mehr als 95 Prozent der über 60-Jährigen nach einer Windpocken-Erkrankung, die die meisten im Kindesalter durchleiden, im Körper. Ein Ausbruch kann jederzeit erfolgen, nicht nur während der Wintersaison. Andere Krankheiten wie COVID-19 können eine Gürtelrose sogar begünstigen, wie Studienergebnisse aus den USA zeigen. Denn der Gürtelrose-Erreger wird reaktiviert, wenn das Immunsystem alters-, krankheits-, oder stressbedingt geschwächt ist. Statistisch gesehen erkrankt einer von drei Menschen im Laufe seines Lebens an Gürtelrose. Die ernste Infektionskrankheit wird zu Unrecht oft verharmlost. Neben dem typischen, teils sehr unangenehmen Hautausschlag kann sie nämlich schwere Folgeerscheinungen haben. So erleiden bis zu 30 Prozent der Betroffenen Komplikationen wie anhaltende, oft als unerträglich beschriebene Nervenschmerzen. Weitere Informationen zu Gürtelrose und möglichen Folgen gibt es unter [www.impfen.de/guertelrose](http://www.impfen.de/guertelrose).

**Gegen Gürtelrose schützen - Impfpflicht der STIKO**

Die gute Nachricht: Gegen Gürtelrose lässt sich vorsorgen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Personen ab 60 Jahren und Menschen mit Grunderkrankungen ab 50 Jahren eine Gürtelrose-Impfung. Wer seine Gesundheit für 2023 oben auf die Prioritätenliste gesetzt hat, sollte deshalb diesen wohl wichtigsten Neujahrsvorsatz in die Tat umsetzen und zeitig nach dem Jahreswechsel einen ärztlichen Vorsorgetermin vereinbaren. *djd*

**Festliche Feierabendhäuser**

**Fröhliche Stimmung beim Weihnachtsmarkt**

Endlich wieder Weihnachtsmarkt: Bewohnerinnen und Bewohner, Mieterinnen und Mieter der Seniorenwohnungen, Angehörige und Gäste des Altenzentrums am Schwesternpark haben im Garten der Feierabendhäuser fröhlich an Ständen mit selbstgebasteltem Weihnachtschmuck, Marmeladen und Likören, Holzschnitzereien, festlichen Gestecken oder winterlichen Artikeln wie Wolle und warmen Socken gestöbert. Außerdem ließen sie sich Grünkohl, Brat- und Currywurst, Kaffee, Waffeln und Kuchen oder heißen Glühwein schmecken. Mit Einbruch der Dämmerung ließ der Posaunenchor der Johannesgemeinde am Lagerfeuer Weihnachtslieder erklingen.



Die Mitarbeiterinnen Silke Lagemann (l.) und Manuela Söhnchen bieten unter anderem leckeren Traubensaft an.

**Internetdatenbank bündelt Wissen zu Heilpflanzen**

**Das Bundeslandwirtschaftsministerium fördert ein neues Projekt an der Uni Witten/Herdecke.**

Wie beeinflusst der Standort einer Heilpflanze ihre Wirksamkeit? Das ist eine der Fragen, die die Datenbank PlantaMedia® ([www.plantamedia.org](http://www.plantamedia.org)) bündelt. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) fördert die Fortsetzung der Datenbankarbeit an der Universität Witten/Herdecke mit 200.000 Euro für einen Zeitraum von drei Jahren. Ziel ist eine inhaltliche und technische Weiterentwicklung der Datenbank hin zu einer anwendungsorientierten Online-Enzyklopädie über Nutz-, Arznei- und Gewürzpflanzen. Die medizinischen, pharmakologischen und botanisch-ökologischen Pflanzeigenschaften sollen auf einen Klick erkennbar und anschaulich vergleichbar gemacht werden. Fachexperten können zudem eine Mitautorenschaft beantragen, um eigene Erfahrungen, Forschungsergebnisse oder Pflanzeninformationen zu veröffentlichen. PlantaMedia® soll zudem



Optimaler Standort, maximale Heilkraft  
PlantaMedia

für mobile Endgeräte nutzbar werden.

Die Projektleitung teilen sich Prof. Dr. David Martin, Inhaber des Gerhard-Kienle-Lehrstuhls für Medizintheorie, Integrative und Anthroposophische Medizin an der UW/H und Dr. Benjamin Busse, der die Datenbank PlantaMedia® gegründet

hat. Als Arzt und Biologe beschäftigt sich Dr. Busse seit über 15 Jahren mit den Zusammenhängen von Medizin und Botanik und den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzenwelt. Auf der Suche nach Gemeinsamkeiten von Pflanzen mit gleichen Anwendungsmöglichkeiten, deren Standorten und Umweltbedingungen entstand unter dem Leitbild „Optimaler Standort, maximale Heilkraft“ im Jahr 2013 das Projekt PlantaMedia®. Dr. Busse und Prof. Martin erläutern hierzu, dass die Entstehung von Pflanzensorten mit charakteristischen Inhaltsstoffprofilen nicht nur von der genetischen Variabilität einer Pflanzenart abhängt, sondern insbesondere auch durch den natürlichen Wuchsstandort der Pflanzenart beeinflusst wird. Die Theorie der Sortenentstehung treibt Dr. Busse als Naturforscher in seiner Arbeit stetig an. „Standort und Erntezeit beeinflussen maßgeblich die chemischen und medizinischen Eigenschaften einer Pflanze“, ergänzt

Prof. Martin. „Diese Faktoren systematisch zu erfassen und das Wissen über sie leicht verfügbar zu machen, füllt eine Lücke und kann vielen Branchen der Forschung und Arzneimittelindustrie dienlich sein. Wir sind dem BMEL enorm dankbar für diese Unterstützung, die es Herrn Dr. Busse ermöglicht, seine Lebensaufgabe auf einem noch höheren Niveau weiterzuführen.“ Weitere Infos: Prof. David Martin und Dr. Benjamin Busse über [info@planta-media.org](mailto:info@planta-media.org).



**Wir helfen hier und jetzt.** **ASB**

**Hilfe auf Knopfdruck**  
Hausnotruf und mobiler Notruf durch den ASB Witten: (02302) 91 08 80  
[www.asb-en.de](http://www.asb-en.de)



## Der Gang zum Urologen - nicht nur für Männer ein Thema

IMAGE im Gespräch mit Professor Dr. Andreas Wiedemann vom Ev. Krankenhaus in Witten

Prof. Dr. med. Andreas Wiedemann ist Chefarzt der Urologie am EvK Witten und Inhaber einer Professur für Urogeriatrie an der Universität Witten/Herdecke. Die Urologie ist die medizinische Lehre von den Harnorganen Niere, Harnleiter, Blase und Harnröhre und der männlichen Geschlechtsorgane einschließlich ihrer Anhangsdrüsen und Fortpflanzungsfunktion. Zum Versorgungsspektrum der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten gehören alle operativen und konservativen Verfahren zur Behandlung von Harnsteinen, Inkontinenz oder Tumorerkrankungen des Harntraktes sowie der männlichen Geschlechtsorgane inklusive der Prostata. Eine enge Zusammenarbeit gibt es mit verschiedenen anderen Stationen.

**IMAGE: Welche Patienten kommen zu Ihnen in die Urologie und mit welchen Beschwerden?**

**WIEDEMANN:** Keine Fachrichtung behandelt so viele ältere Patienten - Männer und Frauen - wie die Urologie. Das liegt an den typischen Alterserkrankungen wie der Harninkontinenz oder den „urologischen“ Folgen von häufigen Erkrankungen am Harntrakt im Zusammenhang mit Diabetes, Demenz oder Schlaganfall. Dies bedeutet, dass die Urologie sich nicht nur auf dem eigenen Fachgebiet, sondern auch mit Blutdruckproblemen, Diabetes oder neurologischen Erkrankungen auskennen muss. Deshalb gibt es zahlreiche Überschneidungen zu anderen Fachgebieten, beispielsweise der Chirurgie bei allen operativen Verfahren der Harn- und Fortpflanzungsorgane, der Nephrologie mit Nieren und ihrer Funktion oder der Onkologie bei allen Tumoren der Harnwege und der männlichen Geschlechtsorgane.

Die „geriatrische Urologie“ ist das Arbeitsfeld, in dem die Urologie und die Geriatrie zusammengeführt werden. Dies geschieht bei mir als Arzt am EvK in Witten, aber auch wissenschaftlich als Mitglied des Lehrstuhls für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke. Themen wie Medikamentennebenwirkungen am Harntrakt, die Sturzneigung unter urologischen Medikamenten oder die Blutungen unter Blutverdünnern im Harntrakt sind Phänomene, die erforscht werden. Ein weiteres medizinisches Arbeitsgebiet ist die Behandlung von Prostataerkrankungen.

**IMAGE: Welche Untersuchungsmethoden kommen in der Urologie zum Einsatz?**

**WIEDEMANN:** Bei Urinuntersuchungen kommen ähnlich wie bei einem Blutbild verschiedene Laborparameter und chemische Befunde zum Einsatz. Oftmals interessieren hier Werte, die nur bei Erkrankungen erhöht sind und bei gesunden Menschen bei Null liegen sollten. Dazu gehören beispielsweise die Leukozyten im Urin als Hinweis auf Entzündungen oder die Erythrozyten im Falle von Blutungen in den Harnwegen oder Glukose und Aceton bei Diabetes oder Eiweiß bei Nierenschäden. Darüber hinaus geben viele weitere Werte Auskunft über mögliche Erkrankungsursachen. Die Sonographie (Ultraschall) ist die häufigste Routineuntersuchung in der Urologie, mit der sich beispielsweise Lageveränderungen der Nieren oder Verengungen der Nierenarterien feststellen lassen. Mit der sogenannten Urodynamik kann sehr genau die Blasenfunktion untersucht werden. Art, Ausmaß und Ursachen von Beschwerden bei Inkontinenz, Blasenentleerungsstörungen oder Reizblase lassen sich so erfassen und quantifizieren. Neben bildgebenden Verfahren gehört die Endoskopie zu den Untersuchungsmethoden, um Erkrankungen der Harnorgane festzustellen. Dadurch lässt sich auch Gewebematerial entnehmen, etwa zur Abklärung bei Blasenkrebs.

**IMAGE: Die Prostata macht im Alter vielen Männern Probleme. Die Anzahl ihrer Zellen nimmt im Laufe des Lebens zu und vergrößert das Volumen der Prostata. Welche Probleme werden verursacht und wie kann man sie behandeln?**

**WIEDEMANN:** Es gibt unterschiedliche Beschwerden, beispielsweise Entzündungen oder Vergrößerungen, die gut- oder bösartig sein können. Wenn die Prostata, die direkt unterhalb der Blase liegt, deutlich vergrößert ist, drückt sie auf die Blase und die Harnröhre. Dadurch ist der Harndrang häufiger und stärker als zuvor, besonders in der Nacht. Zur Linderung gibt es Medikamente. Ist die Prostata jedoch deutlich vergrößert, wird in der Regel eine operative Versorgung notwendig. Prostatagewebe wird dabei entfernt oder zerstört. Eine schonende Prostataverkleinerung ist der Lasereingriff, der langfristig die Elektroresektion mit der Elektroschlinge ablösen wird, die dann nur noch wenigen Sonderfällen vorbehalten bleibt. Die Prostata ist ein gut durchblutetes Organ. Bei der Elektroresektion beträgt der mittlere Blutverlust 500 ml – das ist nicht gefährlich, aber eine relevante Menge, die unter Blutverdünnern wie ASS, die z. B. wegen Herzrhythmusstörungen eingenommen werden, aber noch größer und dann gefährlich werden kann. Hier hat die Lasermethode einen Vorteil. Der Laser verdampft das Prostatagewebe von innen. Blutungen werden sofort vom Laserlicht verschweißt, es blutet so gut wie überhaupt nicht. Der Arzt kann entspannt operieren, der Patient ist schneller wieder zuhause. Er muss nur noch für zwei Tage einen dünnen Katheter tragen, der fast gar nicht mehr gespült werden muss, was wiederum das Pflegepersonal entlastet. Besteht jedoch ein Krebsverdacht, muss ich den Eingriff mit der Elektroresektion durchführen. Der Laser verdampft Gewebe, sodass ich es nicht zur feingeweblichen Untersuchung einschicken kann. Beim Einsatz dieser innovativen Technik gehören wir zu den Vorreitern in Deutschland und verfügen über die größte Erfahrung in der gesamten Region.

**IMAGE: Ein weiteres wichtiges Thema für Frauen und Männer ist die Inkontinenz. Ihre Abteilung ist auch Kontinenz- und Beckenbodenzentrum – wie helfen Sie den Betroffenen?**

**WIEDEMANN:** Harninkontinenz - bis heute immer noch ein Tabuthema - betrifft rund fünf Millionen Menschen in Deutschland, Männer und Frauen. Besonders Frauen leiden unter unwillkürlichem Harnverlust: Jede dritte über 50 Jahre kennt das Problem. Wir haben mit mehreren Partnern das Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Hagen-Witten gegründet. Darüber hinaus sind wir urologischer Partner im Beckenbodenzentrum Ruhrgebiet. Beide Zentren sind von der Deutschen Kontinenzgesellschaft zertifiziert. Das Beckenbodentraining ist eine von verschiedenen Therapien. Eine überaktive Blase, die sich mit starkem Harndrang unfreiwillig entleert, kann beispielsweise mit Medikamenten oder operativ durch die Injektion von Botox in die Blase behandelt werden. Wenn sich eine Blase nicht entleeren will, weil zum Beispiel ein langjähriger Diabetes die Blasenerven geschädigt hat, kann mit Reizstrom und flankierendem Selbstkatheterismus versucht werden, die Blase zu rehabilitieren. Bei den operativen Methoden können wir bei der sogenannten „Belastungsinkontinenz“, dem Urinverlust bei Husten, Lachen, Niesen, ein Kunststoffband implantieren. Die Beschwerden treten oft bei Frauen auf, die Heilungsraten sind sehr gut. Alles dies sind Leistungen, die im Kontinenz- und Beckenbodenzentrum abgebildet werden. Unser Ziel ist es, den Betroffenen möglichst viel Lebensqualität zu ermöglichen.

anja



Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Urologie am EvK. Foto: EvK Witten

## 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

## Sport im neuen Jahr: so kann es was werden

Alle Jahre wieder, Weihnachten, die Silvesterfeier... und noch einen Vorsatz für das neue Jahr fassen. Beliebte: Ab sofort ist Schluss mit zu wenig Bewegung und ungesundem Essen und Trinken. Meist wird keine Erfolgsgeschichte daraus. Wie es dennoch klappen könnte, verrät Ihnen diese Image!

### Ziele sollten realistisch sein

Der neue Vorsatz öffnet die Tür zu einem besseren Leben: nicht mehr bei jeder Treppe schnaufen, etwas abnehmen und den Kopf freikriegen. Und: Sport soll auch noch Spaß machen. Sie brauchen aber mehr als eine vage Absicht, denn nur mit einem konkreten Ziel werden Sie auch was erreichen.

Wählen Sie Ihre Ziele so, dass Sie es auch in überschaubarer Zeit erreichen können. Setzen Sie sich hin und planen Sie Ihr Vorhaben konkret und schriftlich. Beginn innerhalb von drei Tagen. Legen Sie Zwischenziele fest, was Sie bis zu welchem konkreten Termin erreicht haben möchten. So werden aus einem großen Ziel mehrere kleine, realistische Schritte. Das Ziel für einen Untrainierten, einen Halbmarathon in sechs Monaten zu finishen, ist eine sehr große Herausforderung, die meist in Frust endet. Im ersten Monat jedoch zweimal in der Woche eine Viertelstunde Sport mit geringer Intensität zu treiben und im folgenden Monat dann schon 20 Minuten, das ließe sich schaffen.

Legen Sie sich zeitnah schicke Sportbekleidung zu. Wenn Sie sie tragen, weiß Ihr Körper, dass es gleich losgeht. Hilfreich ist es zudem, im täglichen Leben den hintersten Parkplatz zu belegen und die Treppe statt den Aufzug zu nutzen.

Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben. Sie werden sehen, je näher Sie einem Zwischenziel kommen, umso mehr wird Ihr Ehrgeiz angefacht!

### Rückschläge und widrige Umstände einplanen

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

Sehr hilfreich ist es, seine Bekannten und Freunde über sein Vorhaben zu informieren, um eigenen Druck aufzubauen und dadurch Rückzugswege von vornherein abzuschneiden. Suchen Sie sich am besten Gleichgesinnte und gehen gemeinsam die Ziele mit konkreten Verabredungen und einem Plan an (wir laufen montags und freitags, 18 Uhr ab Treffpunkt Parkplatz Lohmann sowie Zeche Nachtigall). Gemeinsame Ziele, gemeinsamer Ansporn, gemeinsame Erfolge!



*„Ich freue mich auf die Entschleunigung des Alltags, funkelnde Licher und Kerzen, besinnlich werden und die Zeit mit der Familie zu genießen. Das gibt Kraft, um ins neue Jahr zu starten.“*  
**Thomas Hoeper, Mentor bei FunVorRun Witten**

*„Ich freue mich darauf, die Weihnachtstage im Kreise meiner Familie und Freunde zu verbringen. Dies hat Tradition und ist auch immer wieder eine Rückschau in die eigene Kindheit. Zudem freue ich mich in der Vorweihnachtszeit auf viele gemeinsame Stunden mit netten Menschen an der Glühweinpyramide.“*

**Matthias Kiehm, Stadtsportverband Witten**



**ASH Angelgeräte**

Wir möchten uns von Herzen bei Ihnen bedanken, für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Familien ein fröhliches und entspanntes Weihnachtsfest und ein neues Jahr voller Zuversicht und positiver Momente!

**Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch.**  
**Ihr ASH-Angelgeräte**

Inh. Oksana Bopp  
Vormholzer Str. 10 · 58456 Witten  
Tel. + Fax: 0 23 02/27 70 06  
[www.ash-angelshop.com](http://www.ash-angelshop.com)

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do. + Fr. 9-13 + 15-18 Uhr  
Mi. + Sa. 9-13 Uhr

Wir wünschen unseren Kunden ein glückliches Weihnachtsfest und uns allen, dass wir gesund bleiben und ein entspannteres Jahr 2023. Wir freuen uns, Sie weiterhin betreuen zu dürfen.

### Ihre persönlichen Hörberater in Witten

Marcel Jakobs Witten  
Songül Yanik-Yarimbaz Witten  
Daniela Börger Herbede  
Andreas Kosch Herbede

**HÖRGERÄTE STENEBERG**  
Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Witten und Herbede

Bahnhofstraße 55  
58452 Witten  
Telefon 0 23 02/547 91

Vormholzer Straße 2  
58456 Witten-Herbede  
Telefon 0 23 02/973 08 55

[www.hoergeraete-steneberg.de](http://www.hoergeraete-steneberg.de)

# Brillentrends: Das ist 2023 in

Poppige Farben, auffällige Formen und zeitlose Klassiker sind 2023 hip!

Mehr als nur Sehhilfe oder Sonnenschutz – die Brille als Accessoire gibt dem Outfit den letzten Schliff und sorgt für ein modisches Statement im Alltag. Sinnlich, ausgefallen und romantisch: Das ist die Brillenmode für 2023. Welche modischen Eyecatcher/Hingucker dabei sind und wie sie wirken zeigen wir Ihnen.

## Trend zur Transparenz!

Warum transparente und semitransparente Kunststofffassungen seit Jahren zu unseren Lieblingstrends zählen? Weil sie wahre Kombi-Talente sind, die zu vielen verschiedenen Outfits passen. Sie gibt es von klassischen Formen in zarten Pastelltönen bis hin zu auffälligen Retro-Modellen im Oversize-Format.

## Wild in Hollywood!

Glamour und Glanz wie im alten Hollywood, modern und sexy interpretiert: Das verkörpert das Design dieses Trends. Auffällig schön ist die Kombination aus ultrafeinem Metall mit marmoriertem Kunststoff. Die Farben: warme Brauntöne, Bernstein, dunkles Rot, Violett und Metallic. Immer dabei: ein Hauch 70er- und 80er-Jahre-Flair.



Rodenstock-Fassung mit getönten Gläsern im Hollywood Retro-Style

## Mut zur Farbe!

In Sachen Farbe lautet das Motto in dieser Saison: Mehr ist mehr! Der Trend geht vom hippen Tannengrün über zarte Pastelltönen, samtige Brauntöne bis hin zu zart rosa oder lila getönten Gläsern. Alles ist farbtechnisch erlaubt, was gefällt. Besondere Highlights sind Farbverläufe, die am besten bei massiven Acetatrahmen zur Geltung kommen.

## Einfach glänzend!

Filigrane Metallrahmen zählen seit Jahren zu den Lieblingen der Designer und Blogger. Ein Trend, der uns auch in der kommenden Saison erhalten bleibt! Das Tolle daran: Bei der Auswahl an Metallfassungen findet sich sowohl für jeden Geschmack als auch für jede Gesichtsform ein passendes Modell – von klassischen Formen über sechseckige Rahmen bis hin zu Retro-Designs mit Details wie Doppelstegen oder farbigen Akzenten.

Nächster Erscheinungstermin:  
**Image** Donnerstag, 26.1.2023  
Anzeigenschluss: Freitag, 13.1.2023

**Wir sind für Sie da. Sichere Fahrt. Entspannte Augen.**  
Bei jedem Licht und Wetter.

**ZEISS DriveSafe Brillengläser**

- Verbesserte Sicht bei schwierigen Lichtverhältnissen
- Geringeres Blendempfinden bei Gegenverkehr
- Schnelle und entspannte Blickwechsel zwischen Straße, Navi und Rückspiegel

Jetzt erhältlich bei Ihrem ZEISS Augenoptiker:

**BRILLENFABRIK 24**  
Brillenfabrik 24  
Alte Bahnhofstr. 8  
44892 Bo-Langendreer  
☎ 02 34 - 96 29 15 00  
kontakt@brillenfabrik24.de

**Haarmann**  
Haarmann bei KUBOT OPTIK  
Alte Bahnhofstr. 196  
44892 Bo-Langendreer  
☎ 02 34 - 28 04 85  
info@haarmann-optik.de

**ZEISS**  
Seeing beyond

*Wir wünschen unseren Kunden ein gesundes neues Jahr und weiterhin gute Sicht!*

# FROHE WEIHNACHTEN

und die besten Wünsche für das neue Jahr von Ihrer SGW!




Die Geschäftsstelle bleibt vom 24.12.2022 bis einschließlich 01.01.2023 geschlossen. In dringenden Fällen erreichen Sie den Notdienst unter 02302 9173-0.

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




**Buchacz**  
Malerhandwerk  
Malermeister Adam Buchacz

*Ich bedanke mich bei meinen Kunden für das Vertrauen, wünsche ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!*

Arthur-Imhausen-Straße 12, 58453 Witten  
☎ 0157 84093289  
✉ info@buchacz-malerhandwerk.de



**Benking & Gibis**  
GmbH

Allen Kunden ein „Dankeschön“ für das entgegengebrachte Vertrauen im Jahr 2022!

*Wir wünschen frohe Festtage und ein gesundes neues Jahr!*

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

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

## „Brieffreundschaften gegen Einsamkeit“ gehen in die nächste Runde

Knapp über 400 Senior/innen, Alleinstehende und kranke Menschen erhalten in dieser und der nächsten Woche einen handgeschriebenen Brief. Das hat heute durchaus Seltensheitswert. Aber das eigentlich Besondere ist, dass hier Kinder die Verfasser sind und zu Weihnachten herzliche Grüße ausrichten, etwas über ihre Weihnachtsvorfreude und Wünsche berichten oder nach schönen Erlebnissen der Empfänger fragen.

Diese „Brieffreundschaften gegen Einsamkeit“ finden in 2022 neue Unterstützer mit der Seniorenvertretung Witten und der Ev. Johanniskirche, die mit dem Caritas Projekt „DasMachenWirGemeinsam“ und den fleißigen Mitarbeiter/innen der Mit-Menschen e.V. die Organisation stemmen – unterstützt vom Kaufhaus Gassmann und dem BONI-Markt als Sponsoren. Bevor die Kinder zum Stift greifen konnten, gestalteten die kreativen Mitarbeiter von „Mit-Menschen e.V.“ bunte „Briefkästen“ für jede beteiligte Schulklassen. Auch die Schüler der 3. und 4. Klasse der Pferdebachschule waren in diesem Jahr dabei. Kinder aus den höheren Klassen der Hellweg-, Crengeldanz- und Bruchschule machen schon seit Jahren mit, sodass es in diesem Jahr über 400 Kinder gibt, die Briefe schreiben. Und wenn das noch nicht klappt, dann malen sie weihnachtliche Bilder. Für die meisten Kinder sind es die ersten Briefe ihres Lebens, die sie verfassen. Umso schöner ist, dass der Zweck auch noch darin besteht, anderen Menschen eine Freude zu schenken. Neu ist in diesem Jahr auch das Setting an der Hellwegschule: Die Briefe und Bilder der 240 Kinder werden nicht einfach nur am Schultor abgeholt, sondern die Übergabe ist eingebettet in ein Adventssingen der Kinder. Zu guter Letzt gibt es neben Alleinstehenden, Älteren und Kranken auch neue Empfänger,

Menschen mit Handicap, die von Bethel vor Ort begleitet werden. Wie in den Vorjahren wird die Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte Briefe an ihre Mieter weiterleiten, der Caritas-Pflegedienst an seine Patientinnen und Patienten, viele Seniorenzentren und Feierabendhäuser an die dort lebenden Gäste und zum ersten Mal auch das St. Elisabeth-Hospiz. Andreas Waning von der Caritas weiß: „An manchen Pflegebetten hängt heute noch der letzte Kinder-Weihnachtsbrief aus dem Jahr 2021!“

In den nächsten Tagen sind die Empfänger/innen an der Reihe, sich zu freuen und, wenn möglich, den Kindern eine Antwort zu schicken (Antwortbriefpapier und Umschlag liegen jedem Kinderbrief bei). Wer noch Interesse an einem Kinderbrief hat, kann sich gerne in der Hauptstr.81 melden. Die Caritas hat eigens dafür ein Kontingent Briefe zurückgehalten. Herzlichen Dank an alle Beteiligten, vor allem an die vielen Kinder, die sich oft tagelang Mühe gegeben haben, einen Brief zu schreiben. PS: Für 130 der 400 Kinder gibt es von den Sponsoren bislang eine Zusage für ein kleines Dankeschön. Vielleicht finden sich unter den Leserinnen und Lesern ja noch Spender für den ein oder anderen Schoko-Weihnachtsmann?



*„Ich freue mich am meisten darauf, mein 2-jähriges Enkelkind dabei zu beobachten, wie es seine Geschenke auspackt und bewusst wahrnimmt.“*  
Klaus Berlin, vom Kinderschutzbund Witten



Wärme - Wasser - Wohlbehagen  
**WILGENBUS**

*Wir wünschen unseren Kunden schöne Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr!*

Inh. Filipe Pereira · Crengeldanzstraße 17 · 58455 Witten  
☎ 02302 - 28 17 10 · info@wilgenbus.com  
[www.wilgenbus.com](http://www.wilgenbus.com)



**frohe WEIHNACHTEN & EIN GUTES NEUES JAHR**

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

## Aktuelle Heizkostenprognose: Im Schnitt 1000 Euro mehr

Die Heizkosten steigen um 65 Prozent auf ein Rekordhoch - trotz staatlicher Unterstützung müssen sich Haushalte auf hohe Kosten für ein warmes Zuhause einstellen. Ein Einfamilienhaus mit Gasheizung muss in diesem Jahr durchschnittlich 1.000 Euro mehr zahlen als im Vorjahr. Bei einer durchschnittlichen Wohnung sind es 530 Euro. Um die Kosten im Rahmen zu halten, ist eine energetische Sanierung dringend nötig.

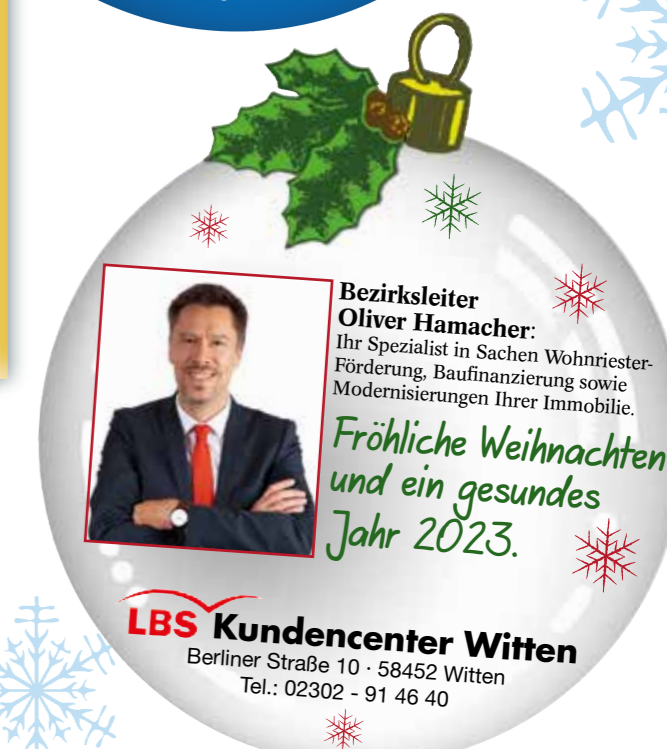
### Kostensteigerung bei den Heizkosten um 65 Prozent

Im Vergleich zum Jahr 2021 bedeuten die Mehrkosten eine Kostensteigerung um 65 Prozent bei Gas. Wer mit einer Ölheizung heizt, zahlt 54 Prozent mehr als im Vorjahr. Bei Pelletheizung sind es 70 Prozent und bei einer Wärmepumpe sogar 75 Prozent. Bei Fernwärme ist der Teuerungseffekt noch nicht so stark erkennbar und liegt bei 10 Prozent. Diese Heizkosten 2022 für eine durchschnittliche Wohnung (70 m²) im Mehrfamilienhaus hat die gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online berechnet. Grundlage für die Heizkostenpro-

gnose sind mehr als 190.000 Energie- und Heizkostenabrechnungen. Berücksichtigt wurden zudem sowohl aktuelle Preis- und Wetterdaten als auch politische Maßnahmen wie die Mehrwertsteuerenkung und die Dezember-Soforthilfe.

### Sanierung ist wichtiger denn je

Kurzfristig können bewährte Tipps wie richtiges Lüften und Heizen das Budget entlasten. Langfristig kommen Eigentümer aber um eine Sanierung nicht herum, denn nur energetisch sanierte Gebäude mit Heizsystemen auf Basis erneuerbarer Energie können vor solch hohen Kosten schützen. Für erneuerbare Energien ist kein CO<sub>2</sub>-Preis fällig und die Umstellung wird staatlich gefördert. Dass sich eine Sanierung lohnt, zeigt der Heizpreispiegel 2022. Bei gasbeheizten Einfamilienhäusern beträgt das jährliche Sparpotenzial über 2.000 Euro, bei einer Wohnung sind es fast 1.000 Euro. Die genauen Ersparnisse lassen sich individuell ermitteln.



**Bezirksleiter Oliver Hamacher:**  
Ihr Spezialist in Sachen Wohnriester-Förderung, Baufinanzierung sowie Modernisierungen Ihrer Immobilie.

*Frohe Weihnachten und ein gesundes Jahr 2023.*

**LBS Kundencenter Witten**  
Berliner Straße 10 · 58452 Witten  
Tel.: 02302 - 91 46 40



**KFZ Ralf Kleppe Witten**

Das Team wünscht allen Kunden ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

**KFZ Ralf Kleppe**  
Cörmannstraße 20 · 58455 Witten  
Telefon: 023 02 / 5 20 52  
www.kfz-ralf-kleppe.de

## Das erwartet die Autofahrer im kommenden Jahr 2023

### Alle wichtigen Änderungen hat der ADAC hier im Überblick zusammengestellt

Das 49-Euro-Ticket soll ab Anfang 2023 bezahlbare Mobilität möglich machen, und mit der THG-Quote können E-Auto-Besitzer und -Besitzerinnen bares Geld verdienen. Andererseits wird im nächsten Jahr die Förderung von E-Autos reduziert und die nächste Stufe der sogenannten CO<sub>2</sub>-Steuer ausgesetzt. Die Kraftstoffpreise werden wegen der Energiekrise aber voraussichtlich hoch bleiben. Alle wichtigen Änderungen hat der ADAC für diesen Überblick zusammengestellt.

#### Elektroauto-Kauf: Geringerer Umweltbonus

Ab 1. Januar 2023 soll sich die Förderung nur noch auf Fahrzeuge konzentrieren, die nachweislich einen positiven Klimaschutzeffekt haben. Plug-in-Hybrid-Fahrzeuge bekommen dann keinen Umweltbonus mehr. Der Bundesanteil zur Förderung elektrischer Fahrzeuge und Brennstoffzellenfahrzeuge wird reduziert. Er beträgt für Fahrzeuge mit Nettolistenpreis bis zu 40.000 Euro ab Januar statt 6000 Euro nur noch 4500 Euro, mit Nettolistenpreis zwischen 40.000 und 65.000 Euro statt 5000 Euro nur noch 3000 Euro. Elektrofahrzeuge ab einem Kaufpreis von mehr als 65.000 Euro erhalten weiterhin keine Förderung. Leasingfahrzeuge mit einer Vertragslaufzeit unter zwölf Monaten werden nicht mehr gefördert. Ab dem 1. September 2023 soll die Förderung von E-Autos auf Privatpersonen beschränkt werden.

#### Das 49-Euro-Ticket kommt später

Aus organisatorischen Gründen wurde der Start des Nachfolgers für das Neun-Euro-Ticket verschoben und ist aktuell für den 1. April 2023 vorgesehen. Erste Eckpunkte: Das 49-Euro-Ticket soll es digital und als Plastikkarte geben. Es wird jeweils für einen Monat gültig und nur im monatlich kündbaren Abo erhältlich sein.

#### Erhöhung der CO<sub>2</sub>-Bepreisung ausgesetzt

Die im Rahmen der CO<sub>2</sub>-Abgabe ursprünglich vorgesehene Erhöhung bei Benzin und Dieselmotoren ab 1. Januar 2023 wird um ein Jahr verschoben. Der Preis pro ausgestoßener Tonne Kohlendioxid liegt daher im Jahr 2023 weiterhin bei 30 Euro. Ab Anfang 2024 soll dann ein Preis von 35 Euro gelten, was umgerechnet zu einem Aufschlag auf den Liter Benzin bzw. Diesel von rund 1,5 Cent führt. Sprit wird wegen der Energiekrise voraussichtlich auch 2023 teuer bleiben.

#### Führerschein-Umtausch: Wer 2023 dran ist

2023 sind die Jahrgänge 1959 bis 1964 mit dem Umtausch des Führerscheins dran. Wer bereits einen EU-Scheckkartenführerschein besitzt, der nach dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurde, kann sich den Weg zum Amt sparen.

#### THG-Quote: Mit dem E-Auto Geld verdienen

Wer ein Elektroauto besitzt, kann seit 2022 beim Handel mit der Treibhausgasreduzierungsquote (THG-Quote) eine Prämie von mehreren Hundert Euro im Jahr bekommen. Das gilt auch 2023. Die Halter von Elektrofahrzeugen können sozusagen eingespartes Treibhausgas „verkaufen“ an Institutionen und Unternehmen, die es beim Handel mit CO<sub>2</sub>-Zertifikaten gewinnbringend einsetzen.



## Das erwartet die Autofahrer im kommenden Jahr 2023

### Alle wichtigen Änderungen hat der ADAC hier im Überblick zusammengestellt

#### Zwei Masken im Verbandkasten

Neue Verbandkästen müssen jetzt zusätzlich zwei medizinische Masken enthalten. Der formale Schritt, die Anpassung der Straßenverkehrs-Zulassungsordnung steht noch aus. Nach Auskunft des Bundesverkehrsministeriums dürfen Verbandkästen nach der neuen Norm aber bereits verwendet werden. Auch alte Verbandkästen (nach DIN 13164 Januar 1998 und Januar 2014) dürfen weiterhin genutzt und müssen nicht ausgetauscht werden. Auch eine Ergänzung mit zwei Masken ist nicht notwendig.

#### Automatisiertes Fahren auf Autobahnen bis 130 km/h

Die Höchstgeschwindigkeit für Autobahnfahrten im automatisierten Modus wird von 60 auf 130 km/h heraufgesetzt. Auch Spurwechsel durch automatisierte Systeme sind dann zulässig. Allerdings ist das noch Zukunftsmusik: Auch, wenn die Änderung zum 1. Januar 2023 in Kraft tritt, wird es noch einige Zeit dauern, bis die Hersteller Fahrzeuge mit solchen Automatisierungsfunktionen anbieten. Bislang gibt es nur ein einziges genehmigtes System, den Staupilot der Mercedes S-Klasse – aktuell noch mit einer Höchstgeschwindigkeit von 60 km/h.

#### Euro 6e als Zwischenschritt zu Euro-7-Abgasnorm

Bis zum Inkrafttreten der Euro-7-Abgasnorm plant die EU-Kommission eine Fortschreibung der Euro-6-Abgasnorm. Mit der neuen „Euro 6e“ sollen ab 1. September 2023 für neu typgenehmigte Pkw-Modelle die Übereinstimmungsfaktoren für RDE-Messungen (RDE, Real Driving Emissions) herabgesetzt werden: für Stickoxide NO<sub>x</sub> von bisher 1,43 auf 1,1 sowie für die Partikelzahl PN von bisher 1,5 auf 1,34.

#### Autotests: Verschärfte Kriterien bei Sicherheit

Die Crashtest-Organisation Euro NCAP testet und bewertet die aktive und passive Sicherheit neuer Fahrzeuge. 2023 werden die Bewertungen verschärft. Durch anspruchsvollere Tests und die stärkere Berücksichtigung vorausschauender Assistenzsysteme wird es schwieriger, die Bestbewertung von fünf Sternen in der Sicherheitsbewertung zu bekommen.

#### Schweiz: Digitale Vignette und Bußgeld-Vollstreckung

Die Einführung der E-Vignette ist in der Schweiz im Verlauf des Jahres 2023 geplant. Sie wird die bisherige Klebevignette nicht ersetzen, sondern ergänzen und kostet 40 Schweizer Franken. Ebenfalls ab 2023 soll die Vollstreckung von Schweizer Bußgeldern in Deutschland möglich sein. Ein Abkommen ist auf dem Weg, einen festen Termin gibt es aber noch nicht.



**MECKE MOTORSERVICE**

- Karosserie-Fachbetrieb • Fahrzeugtechnik • Fahrzeugelektrik • Autolackiererei • Klimaanlagen-Service für Neu- und Gebrauchtwagen
- Automatikgetriebeservice & -spülung (Mercedes Benz 7G BMW/V.A.G. SDG ETC)

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!

Frankensteiner Straße 22  
58454 Witten (nahe TÜV)  
☎ 023 02 / 91 21 91



**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



**Holger Peters**  
staatl. gepr. Techniker

**Kfz-Sachverständiger**  
☎ 0 23 02 / 7 73 12  
Jägerstraße 8 • 58453 Witten

Für das entgegengebrachte Vertrauen allen Kunden ein Dankeschön!

gutachten-peters@t-online.de  
www.kfzsachverstaendiger.ruhr

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

**Honda Frühstück**  
28. Januar 2023

Zukunft erfahren. Jetzt.  
**Honda e:TECHNOLOGY**

Am 28. Januar 2023 veranstalten wir unser traditionelles Honda Frühstück. Bei Kaffee und Brötchen freuen wir uns, Ihnen unsere Modellpalette zu präsentieren und mit Ihnen in den Austausch zu gehen.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Mehr Effizienz. Mehr Fahrspaß.

Kraftstoffverbrauch der hier abgebildeten Honda Modelle in l/100 km: kombiniert 5,5-3,7 bzw. in kWh/100 km 17,8-17,2. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 126-0. Abbildung zeigt Sonderausstattung. Verkauf, Beratung und Probefahrt nur innerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten.

über **40 Jahre** **HONDA**

**Autohaus Drössiger e.K.**  
Ihr Honda Vertragshändler in Bochum

Hattinger Straße 983 · 44879 Bochum-Linden/Stadtgrenze Hattingen  
Telefon 0234/94 2060 · E-mail: info@honda-droessiger.de  
Internet: www.honda-droessiger.de

**Traditionelles Frühstück**  
Traditionell lädt Honda Drössiger seit über 40 Jahren Honda-Partner Anfang eines neuen Jahres – diesmal am

**Samstag, 28. Januar, in der Zeit 9.30 bis 14 Uhr**  
– zum beliebten Frühstück ein.

**TRADITIONSREICHER STÜTZPUNKT**

Seit 1979 ist das Autohaus Drössiger in Bochum an der Hattinger Straße 983 ansässig. Im traditionsreichen Honda-Stützpunkt finden Kunden Kompetenz und persönliche Beratung, die man von einem familiengeführten Betrieb erwartet. Das Unternehmen wurde 1965 gegründet. Als Vertragshändler liegt der Schwerpunkt auf der Marke Honda, aber auch im Bezug auf andere Fabrikate verfügen das Autohaus über umfassende Kenntnisse. Die moderne Werkstatt sowie das 8-köpfige Serviceteam bieten beste Voraussetzungen für erstklassige Serviceleistungen.

# Zum Platzen pampig - warum sind wir nur so gereizt?

Eine Krise nach der anderen - das macht die Menschen unsicher. Der Aggressionspegel steigt.

Pampige Mitmenschen begegnen einem derzeit auf Schritt und Tritt. In der Arztpraxis, beim Einkaufen, in der Gastronomie. Viele sind fürchterlich gereizt und das merkt man. Ab und zu haben Arbeitgeber bereits Schilder aufgehängt zum Schutz ihrer Mitarbeiter mit dem Hinweis, doch bitte freundlich miteinander umzugehen.

In bestimmten Situationen wird das Verhalten besonders deutlich: Der Patient, der per Telefon keinen Kontakt zur Arztpraxis bekommt, der ungeduldige Gast, der zu langsam oder gar nicht bedient wird (obwohl er sieht, dass sich das Personal die Hacken abläuft) - überall ist Stimmung, aber keine gute. Warum ist das so?

Experten wie der Psychiater Joachim Bauer wissen: Angst und Aggression benutzen im Gehirn sehr ähnliche Strukturen. Kommt in einer bestimmten Situation ein Auslöser von außen, reagieren wir ängstlich oder aggressiv.

Die amerikanische Neuropsychologin Naomi Eisenberger fand heraus, dass das Gehirn in sozialer Ausgrenzung, Demütigung (Kränkung) oder Armut ebenfalls einen solchen Auslöser sieht und diesen mit Angst oder Aggression beantwortet.

Die vielen aktuellen Krisen verstärken diesen Druck. Die soziale Ausgrenzung nimmt zu. Große Unsicherheit entsteht: Werde ich die finanzielle Krise überstehen? Droht mir ein Wohlstandsverlust? Werde ich mir manche Dinge nicht mehr leisten können und dadurch einen sozialen Abstieg erleben? Mit Argusaugen verfolgen wir die zahlreichen Nachrichten zu diesen Themen. Jeder hat dazu etwas zu sagen und die elektronischen Medien machen es einem leicht, das Gesagte überall und schnell zu verbreiten. Große Krisen, persönliche Ängste, Unsicherheiten - damit müssen wir umgehen und das schon ziemlich lange. Und die Zahl der betroffenen Menschen nimmt zu. Hinzu kommt: Menschen, die sich besonders schnell bedroht oder abgelehnt fühlen, können ihren Impuls darauf nur schwer kontrollieren und reagieren zunehmend gereizt und aggressiv.

Krisen hat es natürlich immer schon gegeben. Sie kommen in jedem Leben vor. Erinnern Sie sich noch an das berühmte „HB-Männchen“ aus der Zigarettenwerbung? Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Einfach einen Glimmstengel anmachen und dabei mal Fünfe gerade sein lassen... Die Zigarette ist aus gesundheitlicher Sicht nicht mehr das Mittel der Wahl - aber das Runterkommen schon. Nur nennen wir das heute natürlich anders.

Erst mal bis zehn zählen, tief durchatmen, den Raum verlassen oder „sich aus der Situation herausnehmen“, bevor man vor Wut zu platzen droht und einfach lospoltert oder - noch schlimmer - nicht nur verbale Aggression anwendet, sondern auch zuschlägt. Kennt man in allen möglichen Situationen - übrigens leider auch in Partnerschaften oder im Verhältnis von Eltern und Kindern.

Bevor ich also an die Decke gehe, muss ich mir selbst eingestehen: Mich stresst da was und ich muss das ändern. Aber eben nicht mit

aggressivem Verhalten. Was hilft? Klar ist: Ich muss unbedingt meine eigene seelische Widerstandskraft trainieren. Das nennt man den Aufbau von Resilienz. Aber wie mache ich das? Denn eines ist auch klar: Im ganz normalen Alltag ist es selten so, dass nur der andere die Schuld trägt. Oft bin ich selbst unter Zeitdruck, habe irgendetwas falsch eingeschätzt oder falsch verstanden und bin viel mehr im Stress, als ich es gedacht habe. Ich fühle mich unsicher und überfordert. Das macht mir Angst. Das macht mich aggressiv.

Was muss ich also machen? Wie kann ich das ändern?

### 1. Akzeptanz

Krisen - große und kleine - sind schmerzhaft, aber sie dürfen nicht lähmen. Sie müssen erkannt und angenommen werden. Ein wertorientierter Umgang mit den Mitmenschen befriedet nicht nur eine

## Wer wird denn gleich in die Luft gehen...?



Krise, sondern macht es möglich, positive Energie zu ziehen. Weder der einzelne Mensch noch die Gesellschaft darf an der Krise zerbrechen. Sie tut es in der Regel auch nicht. So banal es klingt: Krisen sind Teil des Lebens.

### 2. Optimismus

Sorgen Sie für positive Gefühle und machen Sie sich bewusst, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und aus ihnen Positives entstehen kann. Machen Sie einen Spaziergang, halten Sie das Gesicht in die Sonne, schnuppern Sie einen Wohlgeruch. Machen Sie sich bewusst, dass es immer noch etwas Schönes gibt.

### 3. Selbstwirksamkeit

Lernen Sie sich und Ihre Stärken kennen und glauben Sie an sich selbst! Sie können viel mehr als Sie glauben! Schreiben Sie auf, was Sie gut können. Sie werden etwas finden!

### 4. Eigenverantwortung

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben und tragen Sie die Konsequenzen für Entscheidungen. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, stehen Sie dafür ein und versuchen Sie, ihn zu korrigieren. Sie kennen doch den Spruch: Sehr oft wird die Suppe nicht so heiß gegessen, wie sie gekocht wird.

### 5. Netzwerkorientierung

Suchen Sie sich eine psychologische „Familie“ und schaffen Sie für sich selbst ein soziales Netzwerk. Gerade in Krisenzeiten der Angst und Unsicherheit ist das wichtig. Suchen Sie das Gespräch mit anderen - oder quatschen Sie einfach mal mit sich selbst. Oder erinnern Sie sich an einen lieben Mitmenschen, der Ihnen wichtig ist: Was hätte der gesagt? Wie hätte er reagiert?

### 6. Lösungsorientierung

Blicken Sie nach vorn und machen Sie sich bewusst, was Sie im Leben bereits geschafft haben. Planen Sie Ihre Zukunft mit klaren, aber nicht unveränderlichen Zielen. Menschen wie Samuel Koch oder Natascha Kampusch sind Beispiele für die Überzeugung, ein Leben nach einem schweren Schicksalsschlag aus eigener Kraft wieder meistern zu können. Das gilt auch für Menschen, die viel verloren haben durch Krieg oder Naturkatastrophen.

anja

# Prost – und möglichst keinen Kater danach!

Das böse Erwachen nach einer großen Feier: ein Kater mit Brummschädel, „Brand“ und Übelkeit am nächsten Morgen. Der Preis für zu viel Alkohol wird ausgelöst vor allem durch Mangel an Wasser und Mineralstoffen im Körper. Ein paar kleine Vorkehrungen und Verhaltensweisen helfen, dass die Folgen des einen oder anderen Glases zuviel nicht so heftig ausfallen.

Trinken Sie nicht auf nüchternem Magen, sondern schaffen Sie eine gute Grundlage durch vor allem fettreiche Speisen. Allen voran sind dazu Nudelgerichte, Thunfisch in Öl, Pommes mit Mayonnaise, Bratwürstchen und Bratkartoffeln zu empfehlen. Dadurch verzögert sich die Aufnahme des Alkohols, denn je schneller er ins Blut gelangt, umso heftiger die Folgen. Beginnen Sie mit einem alkoholfreien Getränk, um den ersten Durst zu löschen – am besten mit Wasser. Essen Sie während der Feier auch mineralstoffreiche Snacks wie Käsehappen, Nüsse oder eine kräftige Suppe. Sie helfen, die vom Alkohol ausgeschwemmten Mineralstoffe zu kompensieren.

Lassen Sie möglichst kohlenstoffhaltigen Alkohol wie Sekt sowie warme Getränke mit viel Zucker, wie beispielsweise Punsch und Liköre, außen vor. Sie bewirken, dass der Alkohol seinen Weg besonders schnell in die Blutbahn findet.

Trinken Sie nach jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser. Ihr Körper wird es Ihnen danken, da er dadurch weniger Alkohol aufnehmen muss und nicht so schnell austrocknet.

War der Geist willig, aber das Fleisch zu schwach und es hat Sie doch erwischt, trinken Sie nach dem Aufwachen viel Mineralwasser oder Fruchtsaftchorle und nehmen ein sauer-salziges Katerfrühstück, bestehend beispielsweise aus Hering, Sauerkrauteintopf, Oliven und sauren Gurken zu sich. Vor allem das Salz in diesen Speisen ersetzt die fehlenden Mineralstoffe. Schmerztabletten dagegen belasten die in den Stunden zuvor schon voll beanspruchte Leber zusätzlich. Essen Sie in kleinen Portionen, damit der Tag danach doch noch ein guter Tag wird.

Aufgeräumt werden kann an dieser Stelle auch mit einigen sicher gut gemeinten Ratschlägen: Ein Schnaps hilft bei der Verdauung. Dieser Satz ist schlichtweg unzutreffend. Alkohol beschleunigt weder die Magentätigkeit noch die Verdauungsfähigkeit der aufgenommenen Nahrung. Gerade das Gegenteil ist der Fall, Alkohol verschlechtert sogar die Nahrungsaufnahme im Darm, sodass der Magen am Ende länger gefüllt bleibt.

Ein Glas Sekt am Morgen hilft dem Kreislauf. Tatsächlich, ein Gläschen Sekt regt den Blutdruck an. Das zweite Glas Sekt macht uns dagegen müde.

Rotwein ist gut fürs Herz. Rotwein enthält als Inhaltsstoffe Polyphenole, der über das Protein Sirtuin der Vorbeugung von Krebs- und Herzinfarkterkrankungen dient. Der Vorteil ist nicht unumstritten: der positiven Wirkung stehen die Gefahren von bereits maßvollem Alkoholgenuss entgegen.

Alkohol ist und bleibt ein Nervengift und eine Droge. Alkohol hilft beim Einschlafen. Ja, Alkohol ermüdet, das Einschlafen wird erleichtert. Dickes „Aber“: der Schlaf ist schlechter, weil die sogenannten Tiefschlafphasen (REM-Phasen) nicht erreicht werden. Der Schlaf mit der promillehaltigen Einschlafhilfe ist also nicht so erholsam. Frauen werden schneller betrunken als Männer. Das ist so. Frauen haben mehr Flüssigkeit im Körper, weshalb sich die Alkoholkonzentration im Vergleich zu Männern höhere Werte erreicht. Zudem ist die Aktivität der weiblichen Leber geringer, weshalb Frauen schneller betrunken werden und den Alkohol auch langsamer abbauen.

„Geübte“ Trinker vertragen mehr Alkohol. Stimmt auch nicht: Einzig das Gehirn gewöhnt sich an Alkohol, die Leber jedoch nicht. Wenn Gewohnheitstrinker sich nicht betrunken fühlen, ist der Führerschein bei einer Kontrolle trotzdem genauso schnell weg. Da hilft auch fettiges Essen als Grundlage nicht. Einmal getrunken, erreicht der Alkohol früher oder später das Blut und der Kater kommt am Ende trotzdem.

Alkoholfreies Bier ist frei von Alkohol. Keineswegs, auch alkoholfreie Getränke können bis zu 0,5 Prozent Alkohol enthalten und gelten trotzdem als „alkoholfrei“. Erst ab 1,2 Prozent muss der genaue Alkoholanteil auf der Flasche stehen.

dx

## Warum wird der Brummschädel als Kater bezeichnet?

Die üblen Nachwirkungen von zuviel Alkohol sind mit Sicherheit seit Jahrtausenden bekannt. Die entsprechende Betitelung als Kater ist jedoch erst für die Zeit ab Mitte des 19. Jahrhunderts belegt. Nach Heinz Küpper leitet sich der Kater möglicherweise von dem Wort Katarrh ab, das wiederum für Unwohlsein und Schnupfen steht. Eine zweite Erklärung zielt auf die Verkürzung des Wortes Katzenjammer ab.

# Wissenswertes rund um das Thema „Alkoholfrei“

Alkoholfreie Bierspezialitäten haben in den letzten Jahren deutlich an Fahrt aufgenommen. Mittlerweile bevorzugt beinahe jeder zweite Deutsche (46 Prozent) alkoholfreie Biere – Tendenz steigend. Dabei macht alkoholfreies Weißbier (30 Prozent) einen großen Teil aus, dicht gefolgt von alkoholfreiem Pils (25 Prozent). Den Trend zu alkoholfreien Bierspezialitäten bestätigt auch die älteste Brauerei der Welt, die Bayerische Staatsbrauerei Weihenstephan.

Alkoholfrei bedeutet nicht, dass ein Getränk zu 100 Prozent frei von Alkohol sein muss. Die beiden Begriffe alkoholfrei und ohne Alkohol sind im deutschen Lebensmittelrecht keine Synonyme.

### Ein alkoholfreies Getränk kann bis zu 0,5 % vol Alkohol enthalten.

Ein Getränk ohne Alkohol verspricht, dass es keinen (0,0 % vol) Alkohol enthält. Die geringen Mengen an Restalkohol sind gesundheitlich unbedenklich und nicht kennzeichnungspflichtig. Es gibt weitere Lebensmittel, die Alkohol enthalten, nicht aber gekennzeichnet werden müssen. Nach den Leitsätzen für Fruchtsäfte gilt z.B. ein Alkoholge-

halt von drei Gramm pro Liter Fruchtsaft als tolerabel. Das entspricht 0,38 Volumenprozent Alkohol pro Liter.

### Worin liegt der Unterschied von alkoholfreien und leichten Bierspezialitäten?

Neben alkoholfreien Bieren und Bieren ohne Alkohol gibt es noch die Kategorie Leichtbiere. Ein Leichtbier hat einen reduzierten Alkoholgehalt, der bei ca. 2,5 % vol liegt. Gegenüber alkoholfreiem Bier sticht Leichtbier durch einen volleren Geschmack heraus, der deutlich näher an den eines regulären Biers herankommt.

### Kann man aus jeder Biersorte eine alkoholfreie Variante brauen?

Grundsätzlich kann aus jeder Biersorte eine alkoholfreie Variante hergestellt werden. Der durch die Entalkoholisierung gewonnene reine Alkohol wird der Wiederverwendung zugeführt und an die Industrie weiterverkauft. Quelle: Bayerischen Staatsbrauerei Weihenstephan



Ein Feuerwerk - wie hier auf dem LWL-Gelände der Henrichshütte bei der Extraschicht - sieht super aus. Für Umwelt und Nachhaltigkeit steht der bunte Böllerspaß allerdings nicht unbedingt. Foto: Pielorz

## Feuerwerk: Pro und Contra für den bunten Böllerspaß

Silvester 2019 wurden in Deutschland 122 Millionen Euro Umsatz erzielt - 2020 waren es 20 Millionen

### Pro

Endlich! In diesem Jahr darf es wieder blitzen und knallen! Nach zwei Jahren Feuerwerkzwangspause aufgrund der Corona-Pandemie ist zu Silvester 2022 das Feuerwerk wieder erlaubt. Klar, die Städte werden teilweise Böllerverbotzonen einrichten - aber geschenkt. Das macht vielleicht durchaus sogar Sinn - Pyrotechnik und Reetdach vertragen sich auch nicht unbedingt.

In einer repräsentativen Befragung im Auftrag der Verbraucherzentrale Brandenburg stimmten 53 Prozent dafür, privates Feuerwerk zu verbieten - der Rest war für den Böller- und Raketenspaß. Gerade dann, wenn die Welt im Krisenmodus ist - und das wird ja wohl niemand bestreiten wollen - dann braucht der Mensch auch etwas Schönes für die Seele. Und für viele gehören die bunten Leuchten der Silvesterraketen vor allem zum Jahreswechsel einfach dazu. Was die Feinstaub-Debatte angeht: eine neue Studie des Bundesumweltamtes zeigt, dass es deutschlandweit in der Silvesternacht nur knapp 1.500 Tonnen Feinstaub sind. Das entspricht 0,0003 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen im Land. Lohnt das die Diskussion? Klar, besonderen Sinn macht das Abbrennen von Feuerwerkskörpern nicht. Aber vielen Menschen macht es einfach Spaß. Es gibt auch noch mehr Dinge, die jetzt nicht wirklich Sinn machen - mit seiner Harley durch die Gegend cruisen zum Beispiel. Oder auf einem Schiff von A nach B zum Zeitvertreib fahren und dabei Golf spielen oder Tontauben schießen? Oder ein Trip mit einem Flieger irgendwohin für wenige Stunden... die Liste ist endlos. Wenn wir alles brandmarken wollten, was keinen tieferen Sinn hat. Unvernünftiger Spaß in Maßen hat im Leben auch seinen Platz. Ach ja, ein paar Arbeitsplätze der pyrotechnischen Industrie hängen da ja auch noch dran. Sollte man auch berücksichtigen.

### Contra

Zwei Jahre (fast) himmlische Ruhe vor den bunten Böllern! Manchmal muss man die Menschheit zu ihrem Glück zwingen. Beispiele dafür gibt es genug: Rauchverbot in Kneipen, Helmpflicht, Anschlapppflicht wären ein paar solcher Beispiele. Unsachgemäßer Umgang mit Feuerwerkskörpern sorgt für Verletzungen, für Brände, für verschreckte Tiere und nicht zuletzt für Feinstaubbelastungen. Die Deutsche Umwelthilfe sagt: Die Knallerei in der Silvesternacht ist für Haustiere, aber auch Wildtiere und Nutztiere, ein Altraum! Der ohrenbetäubende Lärm und die hell leuchtenden Blitze lösen bei ihnen Stress, Angst und Panik aus. Haustierbesitzer bangen jedes Jahr um ihre treuen Begleiter, teilweise müssen Beruhigungsmittel eingesetzt werden. Außerdem produziert man jede Menge Müll. Deshalb gehört privates Feuerwerk schlicht verboten. Dafür steht die Petition #böllerfrei.

Man kann doch auch anders Silvester feiern und Spaß haben. Und das Geld kann man auch sinnvoller ausgeben. Übrigens: derjenige, der den Müll verursacht, muss ihn auch wegräumen. Die Stadtreinigung oder die Gemeinde ist dafür nicht verantwortlich. 191 Tonnen Silvesterabfall mussten die Abfallentsorger in den fünf größten Städten - Berlin, Hamburg, München, Köln und Frankfurt am Main - im Jahr 2019 entfernen.

Vom Feuerwerk profitieren nur die Hersteller und Vertreiber. Sollen die sich halt etwas anderes suchen. Wir können nicht das ganze Jahr über Nachhaltigkeit und Klimawandel diskutieren und an diesem Tag (oder besser: in der Nacht) sämtliche Argumente mit den bunten Raketen in den Himmel jagen. Da versteht auch die Dieseldebatte kein Mensch mehr. Deshalb sollte man das Feuerwerk grundsätzlich schlicht und einfach verbieten. *anja*

Wir bedanken uns für das von Ihnen entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr!

Ihre Fachanwälte in Sprockhövel



Rechtsanwälte  
**MAYER**  
Fachanwälte und Notar  
www.anwaelte-mayer.com



Rechtsanwälte MAYER GbR, Notar Ronald Mayer, Mittelstraße 44, 45549 Sprockhövel  
E-Mail: info@anwaelte-mayer.de

**Lanwehr**  
MINERALÖL  
**HEIZÖL**  
WITTEN 02302-914250

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm  
**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-36160  
www.wm-aw.de

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

**KATHAGEN**  
media+kommunikation  
**Klebeband**  
individuell bedruckt  
**02302 9838980**  
info@kamk.de · Thiestraße 7 · 58456 Witten

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

**JUWELIER LÜTTGEN**  
UHREN & SCHMUCK  
SEIT 1980  
**Goldkauf**  
Heggerstraße 11 45525 Hattingen  
TEL 02324-24453 FAX 02324-593281  
mail@juwelier-luettgen.de  
www.juwelier-luettgen.de

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

**Die Weihnachtsbaumgutscheine gingen an:**  
Sabine-Bettina Both, Witten • Lothar Gwosdz, Sprockhövel • Martin Wagner, Hattingen  
Anita Adolphs, Witten • Matthias Horstmann • Witten Ulrich Mielicki, Sprockhövel  
Claudia Hahn, Witten • René Thielemann, Hattingen • Lotta Braselmann, Witten  
Silke Hirschel, Witten. Wir wünschen allen Gewinnern viel Spaß mit ihrem Gewinn und allen Lesern ein frohes Fest, schöne Feiertage und einen guten Rutsch!

**ImageMagazine**  
Ihre Magazine für Witten, Hattingen & Sprockhövel  
DIE IMAGE-REDAKTION WÜNSCHT IHNEN FROHE WEIHNACHTEN UND EIN GUTES NEUES JAHR.  
02302 9838980  
www.image-witten.de

**Impressum**  
02302/9838980  
**Titelbild:** Herbeder Skyline, Grafik: Rainer Schletter  
**Herausgeber:** Monika Kathagen, 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 Niemi, Tilsa Mustafi, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter, Tanja Schneider (Es gilt die Verlagsanschrift)  
**Verteilung:** DBW Werbeagentur GmbH, Bochum  
**Druck:** BONIFATIUS GmbH Druck, 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 gestellten 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:**  
**Dienstag, 26.1.2023**  
Anzeigenschluss: Freitag, 13.1.2023



# vit:bikes

Jetzt  
zuschlagen  
und aus einer  
großen Vielfalt  
auswählen!  
Wir helfen Dir!



Jetzt Termin  
vereinbaren



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

Ausverkauf  
von  
Vorführädern



## vit:bikes Witten

Pferdebachstraße 84B : 58455 Witten

☎ 02302 / 9113500 : ✉ witten@vitbikes.de

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

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

 DEUTSCHE  
DIENSTRAD

BUTCHERS & BICYCLES®

 CARGOFACTORY  
LASTENFAHRRAD

CENTURION

chike  
the corgobike

HNF  NICOLAI

BIKELEASING.DE

 KALKHOFF

 RAYMON

 JOB RAD®