

ImageWitten


www.blauer-engel.de/uz195

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

RG4

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

MIT REGIONALTEILEN HERBEDE, HEVEN, BOMMERN UND UMGEBUNG

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



Image verlost 20 Schlemmerblöcke!

Außerdem: Image-Magazin-Leser erhalten exklusiven Rabatt mit dem Code: IMAGE24
Lesen Sie dazu auf S. 2

Image verlost 2 x 2 Freikarten fürs

VARIÉTÉ et cetera

BOCHUM

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

lesen Sie mehr auf Seite 3



Burgruine Hardenstein - lesen Sie auf Seite 10. Foto: R.Schletter

Sehtestwochen

- ✓ Sehtest
- ✓ Netzhautscreening
- ✓ Augendruck Check
- ✓ Trockenes Auge Management

Unser Plus

Zu Jeder HOYA Individual Gleitsichtbrille gibt es ein Paar HOYA Individual Arbeitsplatzgläser im Wert von über 1000,- Euro inklusive !!

Kostenlos zu jeder neuen Brille nur mit dieser Anzeige



BRILLEN OBERT

SEIT 1969

BRILLEN OBERT

Heilenstraße 7
58452 Witten
Tel.02302-4890120
info@brillen-obert.de
www.brillen-obert.de

Allianz Schwartz Platz an der Schmiede 3

Liebe Leser,
das Tor zum Muttental ist unser Titelbild nicht ganz, aber die Ruine Hardenstein birgt auch die ein oder andere interessante Geschichte. Als eines der ältesten Baudenkmäler Wittens haben wir sie deshalb in dieser Ausgabe auf Seite 10 einmal genau unter die Lupe genommen – und sie zielt außerdem auch unsere Titelseite. Aber was soll das eigentlich? Wieso überhaupt Tor zum Muttental? Dieses attraktiver zu gestalten bzw. überhaupt erst einmal zu schaffen, darum geht es momentan im Museum der Zeche Nachtigall. Hier ist zuletzt ein Architektenwettbewerb zu Ende gegangen, um das Besucherzentrum an der Zeche neu zu gestalten und in diesem Zuge den Zugang zum Muttental attraktiver zu gestalten. Schließlich soll es für mehr Besucher interessanter werden, den Geburtsort der Kohle näher kennenzulernen. Alles Weitere zum Projekt erfahren Sie auf Seite 8. In einer gewissen Art und Weise ist das Image Magazin natürlich auch ein Tor. Ein Tor zu lokalen Informationen, zu Terminen und Veranstaltungen und allem, was noch so in der Region passiert. Die perfekten Anregungen im einem grauen Novemberblues entgegenzuwirken. Wem das Kalte, Nasse und vor allem die Dunkheit aufs Gemüt schlägt, ist nicht alleine. In unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ greifen wir in dieser Ausgabe ebenfalls den Novemberblues auf, mehr lesen Sie auf Seite 16. Etwas Licht ins Dunkel bringt schönerweise wieder der Lichterpark Lumagica, wie schon in den letzten Jahren, auf dem Henrichshütengelände in Hattingen. In diesem Jahr erleben die Besucher einen Rundgang mit einem ehemaligen Hüttenarbeiter. Alle Infos finden Sie auf Seite 21.

Ihre Image-Redaktion

Fünf weitere Ausleihstationen

Vormholzer Straße (Herbede), Kreisstraße (Rüdinghausen), Steinstraße (Innenstadt), Technisches Rathaus (Annen) und etwas später das Marienhospital (Innenstadt): Diese Standorte können sich die Nutzer (und alle zukünftigen) des MetropolradRuhr ab sofort merken. Denn auch dort stehen jetzt die Mietfahräder bereit. Es wird die Zahl der Fahrräder aber vorerst bei 50 bleiben. An den bisherigen Stationen wird die Zahl daher reduziert. Die Stationen in Rüdinghausen, im Wiesenviertel, in Herbede und am Technischen Rathaus in Annen sind bereits eingerichtet. Alle Stationen sowie die aktuelle Zahl an verfügbaren Fahrrädern gibt es unter www.metropolradruhr.de/de/witten.

Kunstpreis Ennepe-Ruhr 2023

Dmytro Geshengorin (Witten/Dortmund), Christiane Heller (Gevelsberg) und Sophia Kirst (Sprockhövel) – diese drei sind gleichberechtigte Gewinner des Kunstpreises Ennepe-Ruhr 2023. Er stand unter dem Motto „Liebe deine Welt“. Freuen kann sich das Trio zudem über ein Preisgeld von jeweils 1.500 Euro.

100 Jahre und älter

Neunundzwanzig Wittenerinnen und Wittener sind 100 Jahre alt oder älter. 100 Jahre alt sind 12 Frauen und ein Mann, 101 sind 6 Frauen und ein Mann, eine Frau ist 102. 103 Jahre sind 5 Frauen und 2 Männer 2 Frauen sind 104 und eine Frau ist 109.



Auf große Resonanz stieß die 12. Lesung eigener Texte der Wittener Autorengruppe „Wort*Schatz“ im Rittersaal des Hauses Herbede. Hannes Busch, der für die musikalischen Zwischentöne sorgte, Toni Scholz-Kalinna, Annegret Dittrich, Barbara Finke-Heinrich, Rieke Busch, Helmut Rinke und Angelika Heßmann freuten sich über den Erfolg.

In Vielem umdenken...

Unter diesem Motto trug die Wittener Autorinnen- und Autorengruppe WORT*SCHATZ in ihrer 12. Lesung eigene Texte im Rittersaal des Hauses Herbede vor. Zu der Veranstaltung konnte Volker Marquas als Vertreter der Haus Herbede Betriebs-GmbH fast 60 Hörerinnen und Hörer begrüßen. Der nächste Termin des Wittener Autorentreffs ist die Jahreslesung am Samstag, 18. November, ab 16 Uhr. Im Haus Witten, Ruhrstraße 86, werden neue Gedichte und Prosastücke vorgetragen, die in der Arbeit der Literaturgruppe der Vhs entstanden sind. Der Eintritt ist frei. Das Motto lautet „Ölschicht auf der Seele“.

500 Euro für Trommelzauber



Auf dem Bild v. l. n. r.: Markus Borgiel und Präsident Andreas Junge vom Rotary Club Witten-Hohenstein bei der Scheckübergabe an Tanja Kaczmarek-Biskamp.

Mit einem Beitrag in Höhe von 500 Euro unterstützt der Rotary Club Witten-Hohenstein die Kämpenschule für den Aktionstag „Trommelzauber“ um einen besonderen Tag möglich zu machen. Die Kämpenschule ist eine Schule mit dem Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung. Mit vielen wichtigen Förderangeboten und diversen Unternehmungen werden den SchülerInnen viele unvergessliche Erlebnisse ermöglicht.

Über den ROTARY-Club

Der Rotary Club Witten-Hohenstein wurde im Jahr 2005 gegründet und zählt in diesem rotarischen Jahr über 50 Mitglieder. Das Engagement des Clubs zeigt sich durch viele Projekte im sozialen und kulturellen Bereich. Ein besonderer Schwerpunkt ist die Förderung von Kindern und Jugendlichen – wie zum Beispiel durch die Unterstützung des oben genannten Projektes der Kämpenschule für ihre SchülerInnen.

Der Rotary Club Witten-Hohenstein gehört zur weltweiten Organisation „Rotary International“ und engagiert sich für solidarisches Helfen, Vielfalt und Toleranz.

„JETZT GEHT'S RUND!“

im Varieté et cetera

Erleben Sie eine Erlebnisexplosion für alle Sinne mit folgendem Ensemble:

Brian O´Gott ist ein Multitalent und überzeugt nicht nur als Moderator, sondern auch als Sänger und Comedian.

Die Schwestern Irina und Dasha aus der Ukraine bilden das Duo Fire und präsentieren ihre mehrfach preisgekrönte spektakuläre Akrobatik-Show an den Strapatzen.

Ein Mann ohne Knochen, ein Schlangemensch, der Mann mit den Gummi-Gelenken. All das ist der aus Sansibar stammende charismatische Kontorsionist Juma.

In seinem Solo-Act bricht Julia Silliau größtenteils mit der Tradition der klassischen Rhönrad-Darbietungen. Dabei denkt er über den Tellerrand der auf den Zirkusschulen gelernten Elemente hinaus und stellt dem Publikum seine individuelle Art der Rhönrad-Artistik vor.

Das aus Frankreich stammende „Duo Silliau“ begeistert in nur einer Show gleich in zwei unterschiedlichen artistischen Disziplinen. Bei ihrem gemeinsamen Auftritt stellen Emilie und Julia Silliau ihre einmalige und sehr persönlich vorgetragene Interpretation einer Pole-Akrobatik vor.

Die beiden Äthiopier Temesgen und Mikias haben sich mit Ihrer Kunst als Ikarisches Duo auf eine besonders athletische Form der Artistik spezialisiert. Bei dieser Nummer liegt der Untermann auf einem gepolsterten Gestell, einer schiefen Ebene und jongliert seinen Partner mit den Füßen und schleudert ihn in die Luft, während dieser außergewöhnliche Sprungkombinationen und Salti vollführt.

Der andalusische Illusionist und Kartenkünstler David Navarro begeistert seit 2010 sein Publikum in Varieté-Shows an der Costa del Sol, avancierte dort zum Überraschungsstar und wurde in den Folgejahren zu Recht mit zahlreichen spanischen Inlands Awards ausgezeichnet.

Mila Roujilo stammt aus einer russischen Artistenfamilie und stand bereits im Alter von 14 Jahren zusammen mit ihrem Bruder Pavel Roujilo auf der Bühne. Im Jahr 2005 kam Mila nach Europa. Hier entwickelte sie 2012 auch ihre Hula-Hoop Nummer, mit der sie den Grundstein für ihre großartige Solokarriere legte. Tickets über die Tickethotline: 0234 13003.

Image verlost Freikarten!

Wir verlosen jeweils 2 x 2 Karten für 2 Personen für die et cetera Veranstaltung einmal **am Donnerstag, den 16.11.2023, um 20.00 Uhr und am Sonntag, den 19.11.2023, um 19 Uhr**. Die Gewinner sollten 45 Minuten vor Showbeginn vor Ort sein und direkt ins Foyer gehen, dort werden diese in Empfang genommen! Die Gewinner werden auch gebeten, bei Krankheit oder sonstiger Verhinderung rechtzeitig bei der Variete-Kasse abzusagen unter Tel. Nr. 0234 - 13003.

Und so machen Sie mit:

Schicken Sie das Stichwort „Et cetera“ und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an gewinnspiel@image-witten.de. **Einsendeschluss ist der 9.11.2023**. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist immer ausgeschlossen. Die Gewinner der Freikarten werden per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt und können die Karten dann am Veranstaltungsabend an der Saalbaukasse abholen.

VARIETÉ
et cetera
BOCHUM

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



0234
13003

10. November 2023 - 25. Februar 2024



SHOWS: Do. u. Fr. 20 Uhr | Sa. 16 & 20 Uhr | So. Brunch & 19 Uhr o. Satt & Lustig

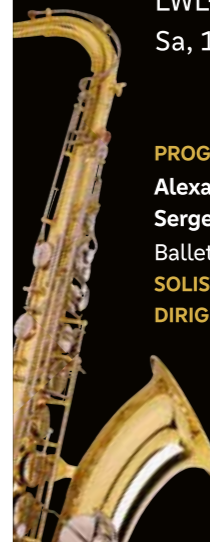
WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE

Karten in den Filialen der Volksbank Sprockhövel

VOLKSBANK
klassisch

Rhein-Ruhr Philharmonie | Das Herbstkonzert
LWL-Museum Henrichshütte Hattingen
Sa, 18.11.2023, 20 Uhr | 17€ | 15€ erm.

PROGRAMM **George Bizet** Carmen Suite 1 und 2 |
Alexander Glasunov Saxophon-Konzert |
Sergej Prokofjew „Romeo und Julia“ op. 64,
Ballett-Suite 1 und 2 (Auswahl)
SOLIST **Silas Kurth** Saxophon
DIRIGENT **André Sebald**



LWL

Volksbank
Sprockhövel eG

Rhein-Ruhr
Philharmonie



75 Jahre alt wurde der Verein für Deutsche Schäferhunde, Ortsgruppe Herbede. Längst hat der Verein seine Türen für alle Hunderassen geöffnet.

Herzlichen Glückwunsch: der Verein für Deutsche Schäferhunde, Ortsgruppe Herbede und Umgebung, kann auf sein 75-jähriges Bestehen zurückblicken. Mit einem großen Jubiläumsfest feierten die Hundefreunde am 14. Oktober ihr Bestehen.

Trend geht vom Schutzhund zum Rettungshund

Im Vordergrund des Vereins stehen der Spaß an der Haltung eines Hundes und die Übernahme einer großen Verantwortung, erklärt der Vereinsvorsitzende Martin Molsich. Der Schwerpunkt habe sich vom klassischen Schutzhund, der sich vor allem gut zur Wehr setzen kann und so Frauchen oder Herrchen vor Angreifern schützt, zum Rettungshund verschoben. Bei seiner Ausbildung steht im Vordergrund, dem Hund den Spaß an der Rettung von Verschütteten oder Vermissten

„Heimat Reloaded“ prämiert

Das Kulturforum Witten und der Verein für Orts- und Heimatkunde in der Grafschaft Mark (VOHM) haben mit ihrem Projektkonzept HEIMAT RELOADED den Wettbewerb „Auf die Plätze! Citizen Science in deiner Stadt“ gewonnen. Wie kann eine heimatgeschichtliche Sammlung für eine Stadtgesellschaft greifbar und erlebbar werden? Wie kann sie im besten Fall Identität schaffen? Das Wittener Projekt HEIMAT RELOADED hat sich genau das zum Ziel gesetzt. In Berlin wurden nun feierlich die Gewinner vom Museum für Naturkunde Berlin und der Organisation Wissenschaft im Dialog (WiD) ausgelobten Preises bekannt gegeben. Aufgrund des besonders zukunftsweisenden Projektkonzepts erhalten das Kulturforum und der VOHM sowie zwei weitere Preisträger zur Umsetzung ihrer Ideen jeweils 50.000 Euro.

Stadtgeschichtliche Museum wiederaufleben lassen

Das alte stadtgeschichtliche Museum wiederaufleben zu lassen, in zeitgemäßer Form, mit Beteiligung aller interessierten Bürger – das ist die Idee von HEIMAT RELOADED. Die Sammlung, an die sich viele Wittener noch lebhaft erinnern, schlummert bislang in einem Depot des Märkischen Museums in Annen. „Die orts- und heimatgeschichtliche Sammlung kultur- und alltagshistorischer Objekte, wurde seit Jahrzehnten nicht mehr gezeigt und ist auch schon lange nicht mehr in einem Zustand, dass sie gezeigt werden könnte. Dabei bestehen in der Bevölkerung eine Erinnerung und ein reges Interesse an dieser Sammlung“, erläutert Christian Brinkmann vom VOHM zum Hintergrund des Projekts. Die Sammlung soll also revitalisiert werden – aber nicht auf konventionelle Weise.

In einem Testlauf im Sommer wurden im Rahmen des Wettbewerbs bereits einzelne Stücke aus der Ausstellung abwechselnd in einem Ladenlokal im Untergeschoss der Stadtgalerie ausgestellt und gleichzeitig über die Website des Kulturforum Witten präsentiert. Mit dem gewonnenen Preisgeld können das Kulturforum Witten und der VOHM weitere Exponate der Sammlung hervorholen und mit Geschichten wiederbeleben. Am Ende mündet das Projekt nicht nur in einem aufgeräumten Depot, sondern in einer Sammlung, die die Geschichte und Identität aller Wittener abbildet und bestenfalls in einer heimatkundlichen Ausstellung mit alten Exponaten und neuen Erkenntnissen im Märkischen Museum. „Dieses Projekt steht für lebendige Stadtgeschichte. Persönliche Erinnerungen unserer Bürgerinnen und Bürger werden gesichert und können als besonderes Erbe an zukünftige Wittenerinnen und Wittener vermacht werden“, meint Bürgermeister Lars König.

durch die Verfolgung ihrer Spuren – neudeutsch Mantrailing – zu vermitteln. Auch wenn sein Verein das Wort „Schäferhunde“ im Namen führt, seien die Türen längst offen für alle Rassen. Der Ausbildung zum Rettungshund geht eine Wesensbeurteilung im Alter von neun bis zwölf Monaten voraus. Eine DRK-Rettungshundestaffel demonstrierte den Gästen am Jubiläumstag gleich auch das Leistungsvermögen von Rettungshunden.

Der Verein für Deutsche Schäferhunde, Ortsgruppe Herbede, besteht aktuell aus 16 aktiven und 10 passiven Mitgliedern. Sie feierten am Hundeplatz an der Kattenjagd 23 mit gutem Essen, Tanz und Musik, zu der auch ein Auftritt der „Echten Freunde“ beitrug. Der Übungsbetrieb ist immer dienstags, donnerstags und sonntags. dx

Schornsteinfegermeisterin Thyssen übernimmt Bezirk

Für eine Grundstückseigentümer in Witten ist ab dem 1. November eine neue bevollmächtigte Bezirkschornsteinfegerin zuständig. Alina Thyssen wird im Kehrbezirk Ennepe-Ruhr-Kreis 28 die Nachfolge von Rudolf Peter Willems antreten. Der Stadtrandkehrbezirk umfasst Witten-Heven sowie einen Teil von Witten-Herbede. Thyssen ist telefonisch unter 02302 2808255 oder 0175 3332587 sowie per E-Mail unter bbs.thyssen@web.de zu erreichen. pen

Kindertreff Herbede - Programm November

Willemsstr. 4 - 58456 Witten - Telefon: 2052016 - Fax: 2052017 kindertreff-herbede@drk-witten.de kindertreff.drk-witten.de & herbede-grundschule.de Mo - Fr 15:00 - 18:00 Uhr Alle Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sind willkommen	
Das normale Programm startet nach den Herbstferien.	
Mi 01.11.2023	Feiertag: Treff geschlossen
Do 02.11.2023	Feuer-AG: Für die Kinder der Feuer-AG geht es heute weiter.
Fr 03.11.2023	Spiele-Café: jede Menge Spiele - gerne auch von euch
Mo 06.11.2023	Wanderung: Anmeldung bis 03.11.2023
Di 07.11.2023	Kreativwerkstatt: Winterliche Fensterdeko
Mi 08.11.2023	Näh-AG: neue Gruppe (ab der 3. Klasse - Anmeldung bei uns)
Do 09.11.2023	Kochen: Pfannkuchen süß und herzhaft (freiwillig 1€)
Fr 10.11.2023	E-Games: elektronische Spiele auf der Leinwand
Mo 13.11.2023	Kreativwerkstatt: Basteln für unseren Weihnachtsmarkt
Di 14.11.2023	Kreativwerkstatt: Modellbau
Mi 15.11.2023	Näh-AG: neue Gruppe (ab der 3. Klasse - Anmeldung bei uns)
Do 16.11.2023	Feuer-AG: Für die Kinder der Feuer-AG geht es heute weiter.
Fr 17.11.2023	Treff-Games: Dart-Turnier
Mo 20.11.2023	Backen: Plätzchen für die Weihnachtszeit
Di 21.11.2023	Kreativwerkstatt: Basteln für unseren Weihnachtsmarkt
Mi 22.11.2023	Näh-AG: neue Gruppe (ab der 3. Klasse - Anmeldung bei uns)
Do 23.11.2023	(Nacht-)Wanderung: Anmeldung bis 22.11.2023
Fr 24.11.2023	Kochen: Pizzasuppe (freiwillig 1€)
Mo 27.11.2023	Backen: Plätzchen für die Weihnachtszeit
Di 28.11.2023	Kreativwerkstatt: Modellbau
Mi 29.11.2023	Näh-AG: neue Gruppe (ab der 3. Klasse - Anmeldung bei uns)
Do 30.11.2023	Feuer-AG: Für die Kinder der Feuer-AG geht es heute weiter.
Fr 01.12.2023	E-Games: elektronische Spiele auf der Leinwand

: Treff-Kiosk ab 16 Uhr : Treff-Räume geschlossen
 Anmeldungen (falls notwendig) bitte immer über die Email-Adresse, über die auch ein Newsletter für die jeweils aktuellsten Informationen abonniert werden kann: kindertreff-herbede@drk-witten.de



Der 1. Vorsitzender des Herbeder Rassegeflügelzuchtvereins Sebastian Weishaupt konnte sich über eine gelungene Ausstellung im Markus-Zentrum freuen.

Ausstellung mit Federvieh

Huhn ist nicht gleich Huhn – allein in Europa zählen über 180 Rassen zum Standard. Einen kleinen, aber interessanten Einblick in die Vielfalt der verschiedenen Hühner- und Taubenrassen gab jetzt der Rassegeflügelzuchtverein Herbede (RGZV) im Markus-Zentrum. Ob „Altenglische Kämpfer“, „Krüper“ oder die russische Rasse „Orloff“ - 108 Tiere zeigte der 1902 gegründete Verein an der Meesmannstraße 80 den vielen Besuchern. „Sonst sind es im Schnitt 150 Hühner und Tauben. Einige Hühner hatten aber nicht rechtzeitig Größe und gewünschte Federkleid erreicht, damit ihre Züchter sie den Preisrichtern präsentieren konnten, bei anderen war der Fuchs zu Besuch gewesen...“, berichtet der 1. Vorsitzende des RGZV Sebastian Weishaupt. 85 Mitglieder, davon zehn Jugendliche, zählt der Verein aktuell, wobei viele sich eher als Hühnerhalter und nicht als Züchter sehen.

Der Rassegeflügelzuchtverein möchte das gerade im Ruhrgebiet tief verwurzelte kulturelle Erbe der Haltung und Zucht von Federvieh bewahren. Im Verein werden aktuell auch verschiedene auf der roten Liste für bedrohte Haustierrassen stehende Rassen wie „Westfälische Totleger“, „Deutsche Puten“, „Ostfriesische Möven“ oder auch „Laufenten“ und „Pommerngänse“ bewahren. Die Mitglieder können sich über Haltung und Zucht informieren, ihre Tiere entsprechend der gesetzlichen Vorgabe gegen die atypische Geflügelpest (Newcastle Disease) impfen lassen und zwei Brutmaschinen nutzen.

Vor allem am Veranstaltungssamstag hatte der Verein ein buntes Programm für die Besucher auf die Beine gestellt, das mit einem Vortrag von Sebastian Weishaupt über die Geflügelzucht begann und über die „Symbiose von Obst- und Geflügelzucht“ mit Jens Storchmann bis zur Vorstellung des Günnemann-Kottens mit Margit Salzmann endete. Viele fleißige Hände hatten zudem für leckeren Kaffee und Kuchen gesorgt. dx

St. Martin am 12. November

Am 12. November wird in der Gemeinde St. Peter und Pau Witten-Herbede St. Martin gefeiert. Los geht es um 16.30 Uhr im Innenhof des St. Josefshauses mit einem Wortgottesdienst inklusive Martinsspiel präsentiert von Kindern der Kita St. Barbara. Während der Aufführung werden Martins- und Laternenlieder gesungen, begleitet vom Posautendienst der evangelischen Kirchengemeinde Herbede. Der Wortgottesdienst dauert ca. 30 Minuten, danach reitet St. Martin durch Herbede. Im Anschluss können sich alle am Martinsfeuer auf der Pfarrwiese an der Kirche St. Peter und Paul mit Glühwein, Tee, Zwiebelkuchen und Grillwürstchen stärken. Karten für die Martinsbrezel mit Verlosung zum Preis von 3 Euro sind bis zum 11. November bei Storchmann, Mooren, Heyden, bis zum 10. November im Kindergarten St. Barbara und dienstags von 8 bis 12 Uhr im Gemeindebüro sowie sonntags nach der Messe gegen 12.30 Uhr auf dem Kirchplatz erhältlich.

schreiben – lesen – schenken

Storchmann

Ihr Fachgeschäft in Herbede

Save the date!

Tornister-Messen

in Herbede: 3. Februar 2024 von 9 -15 Uhr
im Autohaus Kogelheide
in Hattingen: 17. Feb. 2024 von 10 -14 Uhr
in der Gebläsehalle

**Sichern Sie sich jetzt für Januar
Ihren persönlichen Beratungstermin**

☎ 0152 37 37 83 30

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

Adventsmarkt im Dezember

Eine liturgische Nacht und ein Adventsmarkt plant die katholische Gemeinde St. Peter und Paul Witten-Herbede für den Vorabend des ersten Advent. Los geht es am Samstag, 2. Dezember 2023, um 17 Uhr in der Gemeinde an der Wittener Straße 57.

26. November: Taizé-Andacht mit Chor Cantamus

Der Chor Cantamus lädt am Christkönigsfest zu einer Taizé-Andacht in die Kirche St. Peter und Paul Witten-Herbede ein. Die Besucher der Taizé-Andacht am 26. November um 18 Uhr können im gemeinsamen Gebet und Gesang nach Gemeinschaft mit Gott suchen. Bei stimmungsvollem Licht, meditativen Gesängen aus Taizé, Lobpreisliedern und anderer ruhiger Musik entsteht eine spirituelle Atmosphäre. Mit biblischen Impulsen und einer Zeit der Stille kann man die Kraft der Ruhe entdecken und sich dem Geheimnis Gottes nähern. Das Christkönigsfest wurde anlässlich des Heiligen Jahres 1925 zur 1600-Jahr-Feier des Konzils von Nicäa 325 von Papst Pius XI. eingesetzt. Das Fest stellt die Königsherrschaft Gottes heraus. Es ist mit dem Königtum Jesu Christi über das Volk Gottes verknüpft, aber auch mit dem Motiv des leidenden Königs. Interessierte sind herzlich eingeladen, dem hektischen Alltag unserer Zeit zu entfliehen, für einen Moment Atem zu holen und dabei die liturgischen Texte des Christkönigsfestes und die besinnlichen Taizélieder auf sich wirken zu lassen.

Herbstfest & Adventslotterie

Zu einem besonderen Wochenende lädt die Evangelische Kirchengemeinde Herbede am Samstag, 18. November, von 15 bis 18 Uhr und Sonntag, 19. November, von 13 bis 17 Uhr, ins Markus-Zentrum ein. Neben Kaffee und Kuchen, Begegnungen und Gesprächen wartet auf die Besucher ein „herbstlich-adventlichen Markt für schöne Dinge“ u.a. mit Herbst- und Adventsdeko, Geschenken und Mitbringseln sowie Kreativem und Schönen.

Überraschung mit der Adventslotterie

Außerdem gibt es die große „Adventslotterie“, bei der die Besucher sich selbst oder andere liebe Menschen überraschen oder ein Weihnachtsgeschenk machen können. Die Ziehung der Gewinne wird am Freitag, den 22. Dezember, gegen 17 Uhr beim Weihnachtssingen in der Grünen Ecke stattfinden.



Sehr groß war das Interesse vieler Herbeder und Hevener, wie es mit dem Neubau der geplanten Ruhrbrücke weitergeht. Der Arbeitskreis Herbeder Ruhrbrücken informierte über den Stand im vollbesetzten Rittersaal von Haus Herbede.

Arbeitskreis informierte im vollbesetzten Rittersaal

Das Interesse der Herbeder und Hevener an der Infoveranstaltung des Arbeitskreises Herbeder Brücken war sichtlich groß: alle Parkplätze vor Haus Herbede und alle Sitzplätze im Rittersaal waren bis auf den letzten Platz belegt. Über 100 Besucher waren neugierig, was sich seit der letzten Informationsveranstaltung des Arbeitskreises vor zwei Jahren getan hatte und wie sachkundige Bürger ihre Fragen beantworten würden.

Der Arbeitskreis, vertreten durch Dieter Boele, Dieter Philip Kawalek, Dr. Arne Meinshausen, Dr. Gabriele Voss und Michael Loeken startete den Info-Abend mit dem herzlichen Dank von Dr. Arne Meinshausen bei Gastgeber Markus Bürger, der extra für die Versammlung das Haus Herbede geöffnet hatte. Sein Dank ging aber auch an Straßen.NRW in Person von Thomas Schittkowski für die ausgesprochen konstruktive Zusammenarbeit.

Viel hängt von der Herbeder Brücke für die Menschen hinsichtlich Wohnort, Produktion, Handel, Dienstleistung und Freizeitaktivitäten sowie als Rettungsweg ab - bis zu 13.000 Pkw am Tag passieren das in die Jahre gekommene Bauwerk. Nicht mehr mitgerechnet werden braucht der Schwerlastverkehr, der schon seit längerem nicht mehr über die Brücke fahren darf. Zusätzliche Bedeutung hat die Brücke zudem als Verbindungsweg für die Lohmann GmbH auf der Lake-Insel, dem Mühlengraben und die Ruhrtalbahn, zu der Überlegungen über eine Aufnahme des Personenverkehrs laufen. Glück im Unglück: Steht die Brücke während eines Neubaus nicht zur Verfügung, hat Herbede glücklicherweise noch eine zweite Autobahnauffahrt. Allemal wird der Neubau der Brücke nach Einschätzung von Dr. Meinshausen „das größte Bauprojekt in Witten für die nächsten Jahre und Jahrzehnte werden.“

Brücke sollte ursprünglich vier Jahre gesperrt werden

Der Hausarzt hatte mit Bekanntwerden des Bauvorhabens 2018 gar nicht glauben wollen, dass die für den Neubau vorgesehene Sperrung vier Jahre betragen sollte. Dank eigener Vorschläge und Anregungen, aber auch „Rückenwind“ durch viertausend Unterschriften, konnte der umgehend ins Leben gerufene Arbeitskreis erreichen, dass sich die geplante Sperrung auf acht bis zwölf Monate verkürzt.

Wesentlich ist dabei der vom Arbeitskreis entwickelte Vorschlag eines „Abzweigs“ ins Ruhrtal, der auch die Zustimmung des Wittener Rates fand, wie Jens Sturm vom Planungsamt der Stadt Witten bestätigte, der in Vertretung von Baudezernent Stefan Rommelfanger an der Bürgerversammlung teilnahm. Allerdings müssten erst neue Haushaltsmittel für eine weitergehende Planung beantragt werden, deren Freigabe voraussichtlich ein Jahr braucht. Nach Einschätzung von Jens Sturm ist ein zähes Bebauungsplanverfahren zu erwarten, das jedoch voraussichtlich ab Anfang nächsten Jahres Fahrt aufnimmt. Ebenso bestätigte auch Thomas Schittkowski, dass Straßen.NRW hinter dem Vorschlag des Abzweigs stehe: Unter der Voraussetzung, dass demnächst die für die Baumaßnahme erforderlichen verschiedenen behördlichen Genehmigungen erteilt werden, könnte mit der ersten Bauphase auf der Hevener Seite in der zweiten Jahreshälfte 2024 begonnen werden.

Auf Hevener Seite bekämen die Autofahrer, so Stand der Planung, jeweils eine eigene Spur um einen Kreisverkehr herum von Witten kommend zur Autobahnauffahrt Heven sowie von Herbede kommend in Fahrtrichtung Witten. Nach wie vor planen die Verantwortlichen die Weiternutzung der alten Ruhrbrücke und der weniger bekannten Gemeindewegbrücke, während parallel schon die neue entsteht. Nur für den Bau der Omega-Brücke im Verbund der Ruhrbrücken müsste jetzt der Autoverkehr bis zu einem Jahr ruhen.

Neue Lakebrücke nur für Fußgänger, Inliner und Radfahrer

Bei Realisierung des „Abzweigs“ bräuchte dann aber die Lakebrücke als Neubau für die „nicht-motorisierte Nutzung“ sogar außerhalb der „Bestandslage“ weniger aufwändig ausfallen und nur noch eine Bauzeit von 18 Monaten beanspruchen. Gesucht wird noch nach einem geeigneten Architektenbüro, das die Planung übernehmen könnte. Viel diskutiert an dem Abend wurde auch das Thema „Rettungswege“, zumal ursprünglich die Lakebrücke für Rettungsfahrzeuge zur Verfügung stehen sollte. Dazu Straßen.NRW: „Eine Umleitung über eine Autobahn darf nicht als Rettungsweg ausgeschildert, aber genutzt werden.“

Erst gegen 21 Uhr verließen die ersten Teilnehmer die Versammlung – das Interesse an dem Champions League-Spiel des BVB hatte wohl das Brückenthema überholt. Eine halbe Stunde später konnte dann die Informations- und Diskussionsveranstaltung geschlossen werden. dx

Mehr über den geplanten Neubau lesen Sie in ihrem IMAGE-Magazin.



Verwirrende Zeiten brauchen klare Finanzen.

Fünf Fragen an Sandra Gagliardi

Seit etwas mehr als die berühmten 100 Tage ist die neue Geschäftsführerin der Wittener Stadtmarketing GmbH Sandra Gagliardi seit dem 1. Juni im Amt. Image konnte ihr fünf Fragen stellen:

Image: Frau Gagliardi, warum haben Sie sich auf die Stelle der Geschäftsführung der Wittener Stadtmarketing GmbH beworben?

Sandra Gagliardi: An sich hatte ich nicht geplant, mir eine neue Aufgabe zu suchen. Ich war bei der Bochumer Wirtschaftsentwicklung u. a. als Personal- und Projektleiterin glücklich. Vorher war ich nach einer touristischen Ausbildung bereits in Duisburg aktiv und in Oberhausen für alle Veranstaltungshallen zuständig, einschließlich der Neuen Mitte und CentrO. Dann bekam ich in Bochum für vier Monate die Aufgabe der Geschäftsführung der Bochum Marketing GmbH als Interims-Geschäftsführerin übertragen. Ich habe mich schnell entschieden und auch schnell gemerkt, dass es die Aufgabe ist, die ich die ganze Zeit gesucht habe. Dann flatterte auf einmal die Stellenausschreibung vom Stadtmarketing Witten auf den Tisch. Das war das, was mir die ganze Zeit gefehlt hatte.

Image: Ihre Zwischenbilanz nach etwas mehr als 100 Tagen.

Sandra Gagliardi: Ich bin unheimlich herzlich aufgenommen worden, egal, wo ich hingekommen bin. Ich hatte das Gefühl, dass es positiv erkannt wurde, dass ich mich für die jeweiligen Themen interessiert habe. Meine Hauptaufgabe ist Netzwerk-Arbeit – wer macht was, wo gibt es Schnittmengen, um auch neue Themen zu platzieren. Es gibt sehr viele spannende Felder in Witten!

Image: Sie waren ja auch schon in Osnabrück, Duisburg und Oberhausen tätig - womit kann die Ruhrstadt auch überregional punkten?

Sandra Gagliardi: Ganz klar dem Freizeitfaktor zwischen Ruhr und Ardeygebirge. Mit dem Ruhrtal und dem Muttental können wir auch überregional als Tipp für einen Kurztrippen punkten. In Witten wandelt sich vieles und Witten hat sehr viel Potenzial und muss sich nicht hinter Dortmund und Essen verstecken.

Behalten Sie ihre finanziellen Ziele im Blick. Wir unterstützen Sie dabei.

Mehr auf:
[sparkasse-witten.de](https://www.sparkasse-witten.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Witten

Image: Welche Themen wollen Sie in Witten für die Wittener verstärkt angehen?

Sandra Gagliardi: Ich sehe den Punkt „Touristische Kurzurlaube“ vorne und möchte Veranstaltungsformate in der Innenstadt weiterentwickeln und den Freizeitfaktor für unsere Ruhrstadt erhöhen.

Image: Was machen Sie selbst in Ihrer Freizeit?

Sandra Gagliardi: Besonders gerne gehe ich wandern, fahre gerne Rad und koche gerne.

Image: Viel Erfolg in Witten!



Physiotherapie
Melanie Tewes
Physio- & Vojtatherapeutin

- Vojta-Therapie für Kinder und Erwachsene
- Bobath-Therapie für Kinder und Erwachsene
- PNF • Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Fango • HeiBluft • Eisbehandlung
- Massage und Hausbesuche



Melanie Tewes · Meesmannstraße 91
58456 Witten · ☎ 0 23 02-7 22 59
info@physio-tewes.de · www.physio-tewes.de



Gesellschafterin für Senioren und hilfsbedürftige Menschen

ProSenior
Qualifizierte
Seniorenbetreuung
Monika Bonk

- ❖ Betreuung, Unterstützung und Begleitung von älteren und hilfsbedürftigen Menschen in ihrer gewohnten Umgebung.
- ❖ Entlastung von pflegenden Angehörigen
- ❖ Interessante Freizeitgestaltung
- ❖ Unterstützung bei Demenzerkrankung

www.pro-senior-bonk.de

ProSenior Seniorenbetreuung
M. Bonk · Wannen 116
58455 Witten-Heven

Tel.: 0 23 02 / 1 76 46 80
Mobil: 01 78 / 3 06 13 55
Email: monika_bonk@web.de



Die Zeche Nachtigall soll einen neuen Eingangsbereich bekommen. Ein Architekturwettbewerb wurde durchgeführt. 15 Arbeiten sind eingereicht worden. Der Siegerentwurf vom Architekturbüro ARGE puppendahlarchitekten aus Münster gruppiert drei Gebäudekörper um einen leicht abgesenkten Innenhof. Glasflächen öffnen die Gebäude zum Hof, während die aus dem Boden ragenden, dreieckigen Dachflächen teilweise begrünt sind. Sie sind begehbar und können als Wildblumenwiese, Spielplatz oder Aufenthaltsfläche dienen. Untergebracht werden sollen in den Gebäuden ein Besucherzentrum für das Muttental, ein Multifunktionsraum, eine Gastronomie sowie Kasse und Shop des LWL-Museums Zeche Nachtigall. Die Landschaft wächst von allen Seiten über die Gebäude hinweg und wird Tribüne, Spielhügel oder Biodiversitätswiese. Die Anbindung an Stadt und Ruhrtalradweg sollen dadurch verbessert werden. Foto: JN

Tor zum Muttental soll bis zur IGA 2027 attraktiver werden

Gesamtprojekt kostet mindestens 20 Millionen Euro – Fördermittel sind deshalb ein Muss

Eine Ausstellung rund um den Siegerentwurf des Architekturwettbewerbs eröffneten Heiner Wortmann (Landschaftsarchitekt), Marius Puppenthal (ARGE puppendahlarchitekten), Lars König, Dr. Georg Lunemann (Landesdirektor LWL), Urs Frigger (LWL-Baudezernent), Dr. Barbara Rüschoff-Parzinger (LWL-Kulturdezernentin) und Stefan Rommelfanger (Stadtbaurat). Bis zum 6. November können die eingereichten Entwürfe und Modelle noch im Wittener Museum begutachtet werden. „Wenn der Entwurf umgesetzt werden kann, wäre das ein großer Schritt für die Region. Der neue Eingangsbereich soll zum Tor ins Muttental werden, das nicht nur Aufenthaltsqualität bietet, sondern Lust auf mehr macht. Gemeinsam mit der Stadt Witten möchten wir mit dem Projekt auch einen nachhaltigen und sanften Tourismus voranbringen“, sagt Georg Lunemann, der Direktor des LWL anlässlich der Eröffnung der Wettbewerbs-Präsentation. Als „überzeugend, kreativ und nachhaltig“ lobt LWL Baudezernent Urs Fabian Frigger den Siegerentwurf. LWL-Kulturdezernentin Dr. Barbara Rüschoff-Parzinger wertet die Pläne als Meilenstein und führt aus, dass der Entwurf optimale Nutzungsmöglichkeiten für den Schwerpunkt Bildung

für nachhaltige Entwicklung der Zeche Nachtigall bietet. Parallel arbeitet die Stadt Witten in Abstimmung mit dem LWL intensiv an einer Verbesserung der Wege ins Muttental. „Bisher lagen das Muttental und der Eingang zum Museum abseits der Verkehrswege im Ruhrtal. Das wird sich mit dem Bau eines Parkplatzes am Ruhrdeich und dem verbesserten Zugang zum Besucherzentrum ändern. „Stadt, Museum und Umgebung werden so miteinander verbunden“, erklärt Bürgermeister Lars König. Ob es zu dem Projekt kommt, ist abhängig von den Fördermitteln. 13 Millionen für das Museumsgelände, weitere sieben bis zehn Millionen für die Erschließung des Muttentals sind nötig. Versprochen wurden vom Heimatministerium erst drei Millionen. Auch ein neuer Parkplatz für Autos, Fahrräder und einen Shuttelservice zum Museum soll auf der gegenüberliegenden Uferseite errichtet werden. Das soll den Autoverkehr im naturgeschützten Muttental reduzieren. Auch ein Übergang über die Bahngleise ist geplant. Stadt und LWL warten jetzt auf den Förderbescheid des Landes. Bis zur Internationalen Gartenausstellung (IGA) 2027 soll das Projekt fertig sein. Wenn der Förderbescheid positiv ist.



GEHRING
IMMOBILIEN

Dennis Gehring

Telefon: +49 159 06102474
E-Mail: info@gehring-immobilien.com
www.gehring-immobilien.com

Lehrschwimmbecken gesperrt Montage in der Brenchenschule erst im April

Bei der jährlichen Wartung und Reinigung des Lehrschwimmbeckens der Brenchenschule wurden erhebliche Schäden an den Paneelen des Hubbodens festgestellt. An der beschichteten Oberfläche haben sich zahlreiche Blasen gebildet, die im Laufe der Zeit und bei Berührungen aufplatzen. Dabei tritt eine Flüssigkeit aus, und es bilden sich scharfkantige Stellen. Ein Austausch der Paneele des Hubbodens ist unumgänglich, als frühester Montagetermin konnte der April 2024 vereinbart werden. Bis zum Austausch der Paneele ist das Becken nicht mehr nutzbar.



KOSTENLOS!

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

eine Flasche 0,33l Moritz Fiege Gründer
Einzulösen bis zum 11. Nov. 2023.



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

Im Hammertal 81 – 83 | 58456 Witten

Qualität ist unser Prinzip

Bündnis für Buchholz e.V.

Buchholzer Straße 31, 58456 Witten (Hammertal)

Veranstaltungsprogramm November

Änderungen oder Ergänzungen bleiben vorbehalten.

- 2.11. sowie 9.11., 16.11., 23.11. und 30.11. um 15 Uhr „Büchermarkt“
- 9.11. 19 Uhr Käse-Wein-Abend mit einem musikalischen Wunsch-Konzert. Mit Eddy Gondecki und Matthias Kemper.
- 19.11. 11 Uhr Volkstrauertag. Alle Mitglieder, Freunde und Bürger bitten wir am 19. November, 10.30 Uhr, zu einer Gedenkveranstaltung zum Volkstrauertag ans Ehrenmal auf dem Friedhof in Witten-Buchholz.
- 25.11. 11 Uhr bis Adventsbasar
- 26.11. 15 Uhr Wir bieten am 26. November im Gemeindesaal unserer Kirche in einer Sonderveranstaltung Lieder und Texte zum Totensonntag. Gesang/Rezitation: Almut Keller, Gitarre: Henner Downar.
- 29.11. 15 Uhr „Kirchen-Café“ Barbara Wiggers und ihr Team laden ein zur anregenden Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen.

Gartenbörse in Buchholz



Die erste „Gartenbörse“, die der Förderverein „Bündnis für Buchholz“ an der Evangelischen Kirche in Buchholz am 30. September veranstaltete, war ein voller Erfolg. Zahlreiche Gartenfreunde nahmen bei schönem Wetter die Gelegenheit wahr, zwischen den vielfältigen Angeboten zu bummeln und etwas zur Bereicherung und Verschönerung ihres Gartens sowie Bücher über Pflanzen und mit Tipps zur Gartengestaltung zu erwerben. Wie bei allen Veranstaltungen des Bündnisses hatten die Besucher auch Gelegenheit, bei Getränken und Grillwürstchen anregende Gespräche miteinander zu führen. Für das kommende Frühjahr plant der Förderverein eine Wiederholung der Gartenbörse, wenn die Herbeder Kirchengemeinde den Ende des Jahres auslaufenden Kooperationsvertrag verlängert.

Kanalbau gestartet

Die Vorbereitungsarbeiten im Waldweg sind beendet, nun startet die eigentliche Maßnahme in der Straße Rauhe Egge: ab Montag, 25. September wird der Kanal zwischen der Einnündung in die Straße Im Hammertal und dem Gebäude Rauhe Egge 7 auf etwa 160 Metern erneuert und vergrößert. Die Arbeiten werden voraussichtlich bis April 2024 dauern. Eine Umleitung führt deshalb über den Waldweg und die Obere Rauhe Egge.

Erfolgreiches Herbstkonzert

Mit sichtlich verjüngten Sängern hatte der MGV „Deutsche Eiche“ 1880 Hammertal e.V. unter dem Motto „Tage wie diese“ Ende September zum traditionellen Herbstkonzert in die fastvolle schöne Aula des Schulzent-

rums Hattingen-Holthausen eingeladen.

Die Sopranistin Angela Hölscher, begleitet von Joshua Martmöller am Flügel, war der solistische Glanzpunkt des Programms. Auch der MGV „Deutsche Eiche“ und das Orchester „Gut Klang“ aus Bochum-Stiepel überzeugten mit ihrer Darbietung.





BURGRUINE HARDENSTEIN

Witten kann auf eine jahrhundertalte Geschichte zurückblicken: Der 1975 eingemeindete Stadtteil Herbede wird erstmals 851 in den Annalen erwähnt. Witten selbst fand erst 163 Jahre später Anno 1214 erstmals eine urkundliche Erwähnung. Nicht wenige historische Bauten sind über die Jahrhunderte erhalten geblieben. IMAGE möchte Ihnen einige davon in loser Folge vorstellen. Heute nehmen wir die Burgruine Hardenstein in den Blick.

Burgruine Hardenstein ist fast 670 Jahre alt

Idyllisch am Südufer der Ruhr entstand zwischen 1345 und 1354 die Wasserburg Hardenstein, in die Heinrich II. von Hardenberg mit seiner Familie einzog. Erstmals urkundlich erwähnt wurde 1363 die Burgkapelle. Obwohl der Hausherr die eigentliche Herrschaft Hardenberg an Graf Gerhard I. von Jülich-Berg im heutigen Velbert verkaufen musste, nannten sich seine Nachfahren weiterhin „Hardenstein“. Ihnen gemein war wohl die häufige Sorge ums liebe Geld. 1439 ging die Wasserburg durch Heirat der Tochter des letzten Hardenbergers Heinrich V. an Robert Stael von Holstein über.

Wie es sich für eine Wasserburg gehört, war das zweigeschossige teilunterkellerte Burghaus von Wassergräben umgeben, die aber später zugeschüttet wurden. Hinsichtlich der Burg ist überliefert, dass sie in der Zeit von 1430 bis 1440 um eine Schildmauer und zwei flankierende Türmen mit Schießscharten in der Form eines um 180 Grad gedrehten Schlüsselochs zur Hauptangriffsseite nach Süden erweitert wurde. Im Südostturm zeugen gefundene Steinkugeln davon, dass sich dort vermutlich eine Pulverkammer befand.

i Burgfreunde Hardenstein kümmern sich seit 1974 um Erhalt der Ruine
Vor rund 50 Jahren konnte Hans-Dieter Radke dem weiteren Verfall der Burgruine nicht länger zuschauen und gründete am 2. August 1974 zusammen mit vielen begeisterten jungen Leuten die „Burgfreunde Hardenstein“. Der Verein pflegt seitdem ehrenamtlich die Flächen und erhält die Gemäuer, machte zwei Kellerräume wieder zugänglich und hob die Grundmauern hervor. 1999 gaben die Burgfreunde ein Buch in Eigenverlag zur Burgruine heraus und richteten 2006 ein Burgmuseum und Archiv in der Herbeder Grundschule ein. Um Vandalismus vorzubeugen, wird die Burg Hardenstein seit 2009 beleuchtet und seit 2017 videoüberwacht. dx

In einer dritten Bauphase wurde die Hauptburg von einer Vorburg umgeben. Das untere Tor in der Vorburg wurde von einem kleinen eingebundenen eckigen Turm flankiert. Von der Vorburg sind heute noch große Teile der Ringmauer, zwei Tore und ein viereckiger Flankierungsturm vorhanden. Im Innenbereich des Hauptgebäudes sind heute noch einige Kaminanlagen zu erkennen. Der heutige überwiegende Baubestand ist somit spätmittelalterlich. Leider stürzte 2010 eine Zwischenmauer der Hauptburg ein. Eine Sanierung wurde 2012 abgeschlossen.

Burg Hardenstein ab dem 16. Jahrhundert nicht mehr bewohnt

Überliefert ist ebenfalls, dass die Burg ab dem 16. Jahrhundert nur noch selten als Wohnsitz genutzt, später schließlich aufgegeben wurde und seit dem 18. Jahrhundert verfiel. 1860 erfolgte zwar noch mal ein neuer Innenputz der Burg, jedoch fanden in den Jahren danach Steine, Balken, Beschläge, kurz alles, was irgendwie zu gebrauchen war, neue Besitzer. Beim Bau der Bergisch Märkischen Eisenbahn um 1875 wurde in der Vorburg ein 8 m tiefer Brunnen für die zukünftige Wasserversorgung von Mensch und Tier gebaut. Bei einem großen Bombenangriff 1945 auf Witten fiel eine Fliegerbombe auch auf den Vorburghof der Burgruine und verschüttete den Burgbrunnen, der später wieder freigelegt und in Funktion gebracht wurde. 1973 zog auch die letzte Pächterin aus einem von ihr noch bewirtschafteten Gebäude aus. Wegen Einsturzgefahr wurde auch dieses Haus später mit Hilfe des THW abgebrochen. Die Burgruine 1974 pachtete die Stadt Herbede die Burg von der Erbgemeinschaft Frielinghaus, ein Jahr später trat die Stadt Witten in den Pachtvertrag ein.

i Die Sage vom Zwergenkönig Goldemar

Zu den Mitbewohnern des Hauses zählte der Sage nach zu Zeiten eines Neveling von Hardenstein auch der Zwergenkönig Goldemar. Für die Menschen unsichtbar nahm er aktiv am Burgleben teil. Der unsichtbare Goldemar speiste, trank und feierte zusammen mit den Burgbewohnern. Ein Küchenjunge wurde neugierig: er streute Mehl und Erbsen auf eine Treppe, um die Fußspuren des Zwergenkönigs sehen zu können. Seine Neugierde wurde ihm zum Verhängnis: Als der Zwergenkönig merkte, was der Küchenjunge vorhatte, tötete, kochte und verspeiste ihn der Zwergenkönig und verschwand danach, nicht ohne einen Fluch über die Familie zu verhängen.

Mit viel Herz, weichem Fell und feuchter Nase im Einsatz

ASB-Besuchshund Ceddie zu Gast im Seniorenzentrum „Leben im Alter“ der Boecker Stiftung



Maria Lübke freut sich über den Besuch von Ceddie und seinem Frauchen Claudia Rzepka vom ASB Kreisverband Witten e.V. sehr. Sogar ein Gedicht hat sie dem Besuchshund vorgetragen. Fotos: Sikora

Ceddie weiß genau, wo es lang geht. Doch halt! Heute geht es nicht in den Aufzug, sondern in den Garten. Schnell dreht er ab und läuft freudig an Stühlen und Tischen vorbei zur Tür zum Außenbereich. Dort warten auch schon 24 Freunde auf ihn. Freundlich begrüßt er jeden einzelnen. „Ich find das toll“, hört man eine Dame sagen und „Was für ein Hübscher!“ schallt es aus einer anderen Richtung. Eines ist klar, Ceddie ist hier heute der Star.

Ceddie ist ein zwei Jahre alter Golden-Retriever-Rüde und als Besuchshund des ASB Kreisverband Witten e.V. gemeinsam mit seinem Frauchen Claudia Rzepka im Seniorenzentrum „Leben im Alter“ der Boecker Stiftung, Breite Straße 30, in Witten zu Besuch. Über 90 Bewohner leben hier, fast ein Drittel ist in den Garten gekommen, um Ceddie zu sehen. „Normalerweise mach ich das mit 8 bis 10 Leuten“, sagt auch Claudia Rzepka beim Anblick der vielen Senioren etwas überrascht. Aber was soll's, weggeschickt wird niemand. Das Wetter ist noch einmal richtig schön warm geworden und Ceddie bei den Bewohnern des Seniorenzentrums so beliebt, dass wohl eh keiner freiwillig den Garten verlassen würde. Auch Sonja Kalvari, vom Sozialen Dienst der Boecker Stiftung, ist froh, dass das Hund-Mensch-Team es heute mit der Anzahl mal nicht so genau nimmt. Also startet die Ehrenamtliche vom ASB mit ihrem Vierbeiner das Programm.

Bewegung und Spaß

Aus ihrer Tasche holt Sie nach und nach verschiedene Requisiten. Bälle, Seifenblasen, Tunnel oder Rollen mit Leckerchenversteck. Das Ziel: Die Senioren mit kleinen Spielen zur Bewegung animieren und unterhalten. Der Spaßfaktor heißt in diesem Fall ganz klar Ceddie, denn der bringt wirklich jeden zum Lachen mit seiner junghundtypischen etwas überdrehten Art. Mal klaut er einen Ball hier, stibitzt ein Leckerchen da oder nimmt sich selbst eine Auszeit und parkt, sehr zur Freude aller, seinen Hundepopo auf einem freigewordenen Stuhl. „Ich find das so herrlich, schaut mal die Augen, wie die aufpassen“, ruft eine ältere Dame entzückt, als der ASB-Besuchshund mal wieder auf Mission ist, einen Ball zu klauen, den die Bewohnern mit Löffeln einander weiterreichen. Was Ceddie so alles in den Senioren auslöst, wird spätestens in dem Moment klar, als eine Dame, die sich zuvor von selbst nicht bewegt hat und wohl schon seit längerem nicht mehr spricht, nach vorne beugt, um Ceddie zu streicheln. Ein Lächeln huscht dabei über ihr Gesicht. Der Rüde bleibt still sitzen und lässt sich durch das

weiche, lange, goldbraune Fell wuscheln. Zum Abschluss bekommt der Besuchshund sogar noch ein Gedicht von der Bewohnerin Maria Lübke vorgelesen. Die rüstige Seniorin ist ein regelrechter Fan von Ceddie und wird nicht müde ihn zu streicheln und immer mal wieder zückt sie ihr Handy und macht Fotos. Ceddie bedankt sich, indem er auf ihren Rollstuhl steigt, sich an sie kuschelt und wie wild mit dem Schwanz wedelt. „Wie alt ist er?“, fragt Frau Lübke. „Zwei Jahre“, antwortet sein Frauchen. „So einen jungen Verehrer hatte ich auch noch nie“, sagt sie lachend und streichelt ihm durchs wuschelige Fell.

Tierische Helfer beim ASB

Seit einem Jahr ist der agile Hund jetzt für den ASB im Einsatz etwa einmal im Monat besucht er die Senioren in der Boecker Stiftung. Insgesamt ist er in drei Senioreneinrichtungen unterwegs. „Ich wollte gerne etwas mit ihm machen und habe das mit meinem alten Hund schon gemacht“, erzählt Claudia Rzepka. Die Spielrunde im Garten ist für alle etwas neu: „Sonst machen wir eher die Streichelstunde. Dabei gehen wir von Etage zu Etage zu den Bewohnern. Ceddie setzt sich gerne neben sie und lässt sich streicheln.“ Das erklärt, warum der Rüde immer wieder in den Aufzug steigen will. Man merkt er macht seinen „Job“ wirklich gerne.

Der ASB Witten e.V. freut sich über jeden, der mit seinem Hund ehrenamtlich aktiv werden möchte. Ceddies Frauchen erklärt: „Grundsätzlich kann man es mit jeder Rasse machen. Es gibt einen kleinen, spielerischen ASB-Eignungstest und man bekommt Unterstützung vom ASB und Trainern. Man kann sich eine Einrichtung aussuchen oder bekommt eine zugeteilt. Wir haben auch Einsätze in Kindergärten, Schulen und Einrichtungen für beeinträchtigte Personen.“ Neben den ASB-Besuchshunden gibt es auch die ASB-Vorlesehunde, die Kindern helfen die Angst vor dem lauten Lesen zu verlieren. Beim ASB Witten weiß man um die besondere Verbindung von Mensch und Tier und nicht nur Hunde werden hier als Unterstützung eingesetzt. So gibt es beispielsweise auch das tiergestützte Hilfsangebot für ukrainische Kinder, bei dem vom Pony bis zum Huhn alle Tiere den Kindern beim Verarbeiten von schlimmen Erinnerungen und Erfahrungen helfen.

Mehr zu den Besuchshunden vom ASB Kreisverband Witten e.V. und die entsprechenden Ansprechpartner gibt es unter www.asb-witten.de/ehrenamt/besuchshunde. nxs



Das Kreuz mit dem Kreuz - wenn der Rücken immer schmerzt

Chronischer und akuter Rückenschmerz - woher sie kommen und was dagegen hilft



Dr.med. Michael Luka, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Ev. Krankenhaus Witten, und Linus Paelke, Physio- und Manualtherapeut, Leiter Therapeutische Teams, EvK Witten. Fotos: EvK

Seit 2011 behandelt das Evangelische Krankenhaus Witten Patienten mit chronischen Rückenschmerzen mit der Multimodalen Schmerztherapie. Dr.med. Michael Luka, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, hat damit gute Erfolge erzielt. Linus Paelke, Leiter Therapeutische Teams, erklärt, warum Bewegung (im Wasser) so wichtig ist.

IMAGE: Wie entstehen Rückenschmerzen?

LUKA: Viele Schmerzen entstehen durch die Überforderung der Muskeln. Unser Rücken ist für Bewegung (z.B. laufen, rennen, klettern) ausgelegt, wir verlangen ihm aber vorwiegend statische Leistungen (z.B. sitzen, stehen, Zwangshaltungen) ab. Neben Bewegungsmangel und altersbedingte Leistungsabhängigkeit kommt hinzu, dass sich Emotionen (Angst, Stimmung, Freude) und Stress am Rücken durch eine erhöhte Muskelspannung widerspiegeln. So sind Rückenschmerzen ein Spiegel unseres alltäglichen Lebens.

Wir unterscheiden dabei zwischen akuten und chronischen Rückenschmerzen, die unterschiedlich therapiert werden müssen. Der akute Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal. Er sorgt dafür, dass wir die Hand von einer heißen Herdplatte ziehen oder mit einem verstauchten Knöchel nicht mehr weiterlaufen. Die Therapie zielt darauf ab, die Ursache für den in der Regel zeitlich begrenzten Schmerz zu finden und ihn zu beseitigen. Ein chronischer Schmerz ist dauerhaft oder regelmäßig wiederkehrend. Er hat seinen Charakter als Warnsignal verloren. Chronische Schmerzen können auch als akute Schmerzen beginnen. Manchmal ist eine Verletzung längst geheilt und eine organische Ursache nicht mehr feststellbar - der Schmerz ist trotzdem ein dauerhafter Begleiter geblieben.

Wir kümmern uns im EvK Witten um Patienten mit chronischen Schmerzen, ursächlich oft mit Problemen im Hals-, Brust- und Lendenwirbelbereich verbunden. Die Ursachen können vielfältig sein: Abnutzung, Degeneration oder Verletzungen, Bandscheibenvorfälle und eingeklemmte Nerven. Die Patienten haben in der Regel bereits verschiedene Therapien ausprobiert und können von der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis Dres. Nase, Schul, Fennes, PD Wiese, Koch in Witten-Annun zur stationären Aufnahme für eine Multimodale Schmerztherapie überwiesen werden. Diese Praxis ist unser Kooperationspartner und arbeitet mit uns Hand in Hand. Zusammen mit ihnen, einer Psychologin und der Physiotherapie erarbeiten wir ein gemeinsames Konzept für Körper, Geist und Verhalten. Dabei lassen wir uns vor allem von dem Bewegungsaspekt lenken - denn Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung.

IMAGE: Und wie genau funktioniert diese Therapie?

LUKA: In der stationären Phase wird der Patient durch Medikamente schmerzfrei gesetzt. Das ist notwendig, um den Körper zu entspannen und die Motivation des Patienten für Bewegung zu stimulieren. Oft vermeiden Patienten aufgrund des Schmerzes jede mögliche

Form der Bewegung, was aber zu weiteren Schmerzen führt. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen und das ist durch die Medikamente möglich. In der stationären Phase sind unsere Kooperationspartner permanent eingebunden, auch durch Präsenz im Krankenhaus und durch eine gemeinsame Teambesprechung aller Beteiligten. Der Patient bekommt ein Konzept an die Hand, mit dem er nach dem stationären Aufenthalt in Bewegung bleiben kann. Die stationäre Behandlung dauert acht Tage und umfasst neben der orthopädischen und medikamentösen Therapie eine psychologische Betreuung sowie Krankengymnastik. Ziel ist es, die Operation zu vermeiden. Wenn der Patient entlassen wird, führe ich immer ein Gespräch mit ihm und das ist meine Abschlussbitte an jeden Patienten: Bleiben Sie in Bewegung!

IMAGE: Die Patienten sollen also in Bewegung bleiben. Wie wichtig ist dabei das Element Wasser?

PAELKE: Wasser ist das ideale Element für Bewegung und Entspannung. Für das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln, Stoffwechsel und Atmung ist der Aufenthalt im Wasser sehr gut. Als Faustformel bei chronischen Schmerzen empfehlen sich warme Packungen oder Bäder. Wärme fördert die Durchblutung und damit den Stoffwechsel. So ergeben sich durch den Auftrieb des Wassers dreidimensionale Bewegungsrichtungen, ähnlich den Bedingungen in der Schwerelosigkeit. Übungen im schultertiefen Wasser können mittels des Auftriebs und des Wasserwiderstands Patienten mit Beweglichkeitsdefiziten im Schulterbereich zu erfolgreichen vor der Therapie nicht möglichen Bewegungen und Haltungen des Arms führen. Chronische Schmerzen sind komplex und immer multifaktoriell. Erst müssen Treiber für den Schmerz individuell am Patienten identifiziert und untersucht werden. Danach muss auf Augenhöhe mit dem Patienten zusammen ein therapeutisches Programm aufgestellt werden. Dazu kann dann auch das Bewegungsbad gehören. Wichtig dabei ist, dass der Patient alles versteht und das Gefühl hat, alles Besprochene auch umsetzen zu können. Der erzielte Erfolg bleibt nur dann bestehen, wenn der Patient mit ins Boot geholt wird und aktiv mitmacht.

IMAGE: Welche Tipps geben Sie bei Rückenschmerzen?

LUKA: Man kann seinen eigenen Alltag hinterfragen. Wie rückenfreundlich ist der Arbeitsplatz? Hebe, trage und bücke ich mich richtig? Bewege ich mich genug? Es gibt auch rückenfreundlichen Sport. Wie schaut meine Ernährung aus? Knochen, Gelenke, Muskeln und Bandscheiben brauchen viele Nährstoffe, um ihre Aufgaben erfüllen zu können. Die Nährstoffversorgung der Bandscheiben klappt nur mit viel Flüssigkeit. Nur so bleiben die kleinen Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern gesund und elastisch. Flüssigkeitszufuhr ist also auch sehr wichtig. Entspannungsphasen und eine positive mentale Einstellung gehören ebenfalls dazu und können Linderung verschaffen. Es ist wichtig, dass der Betroffene erkennt, dass er seinen Lebensalltag verändern muss und diese Veränderung ihm hilft, den Schmerz in den Griff zu bekommen.

PAELKE: Wenn man herausgefunden hat, was den Schmerz verursacht, muss man lernen, welchen Einfluss die Eckpfeiler Schlafhygiene, Stress-Management, Ernährung und Bewegung auf den Schmerz haben. Bei vielen Therapieansätzen ist der Patient in einer eher passiven Rolle. Durch Studien und Erfahrungen der letzten zwanzig Jahre konnte man sehen, dass das nicht der vielversprechendste Ansatz ist, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen.

Das spiegelt sich auch in dem Feedback wieder, was ich von Patienten in der Therapie bekomme. In einem modernen Verständnis der Schmerztherapie ist es genau umgekehrt. Der Therapieerfolg wird vom Therapeuten und dem Patienten hälftig geteilt. Patienten, die gut begleitet werden, konnten ihre Schmerzen soweit in den Griff bekommen, dass sie nicht mehr durchgehend therapiert werden müssen. Das bedeutet mehr Lebensqualität für den Patienten und eine bessere Chance, sein Leben zu gestalten. *anja*

Veranstaltungen im DEZEMBER

Führung durch die Urologische Ambulanz

Prof. Dr. Andreas Wiedemann

07. Dezember 2023 | 17 Uhr

Medizin konkret: Lungenkarzinom

Dr. Christoph Hackmann | Dr. Jaqueline Rauh

13. Dezember 2023 | 17 Uhr



Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27

58455 Witten

02302.175-0





Home Instead
Zuhause umsorgt

AUF DIESEM LEGENDÄREN LIVE-KONZERT TRAF SIE DIE LIEBE IHRES LEBENS.

„Und jedes Mal, wenn wir zusammen die Platte hören, erzählt sie von dem langhaarigen jungen Mann, der später Vater ihrer Kinder wurde.“
Gerda T., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

SENIORBETREUUNG, EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | DEMENZBETREUUNG UNTERSTÜTZUNG BEI DER GRUNDPFLEGE | HILFE IM HAUSHALT
Infos: ennepe-ruhr-kreis@homeinstead.de oder Tel. 02324 685098 -0

KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.
© 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

Wir helfen hier und jetzt.



Hilfe auf Knopfdruck

Hausnotruf und mobiler Notruf durch den ASB Witten: (02302) 910880
www.asb-en.de

...was wäre unsere Gesellschaft ohne das Ehrenamt....ohne die wundervollen Frauen und Männer, die sich in Deutschland um unser gutes Miteinander und Wohlergehen kümmern....ohne sie wäre unser Land und unser Leben um vieles ärmer und unser Gemeinwesen so, wie es sich zur Zeit gestaltet, nicht denkbar.

Die Strahlentherapie - wann kommt sie erfolgreich zum Einsatz? Behandlung von Krebs und entzündlichen Gelenkerkrankungen

Wer die Diagnose Krebs erhält, für den ändert sich das ganze Leben: Zunächst muss - je nach Krebsart und Entwicklungsstadium - die passende Therapie gefunden werden. Neben Operation und Chemotherapie ist die Strahlentherapie die dritte Säule der modernen Krebsbehandlung. Doch nicht nur bei Krebs gilt die Strahlentherapie als gute Behandlungsmöglichkeit. In Hattingen hat Dr. med. Daniel Metzler seit 2007 eine Praxis für Strahlentherapie. Er erklärt die Möglichkeiten, die diese Therapieform bietet.

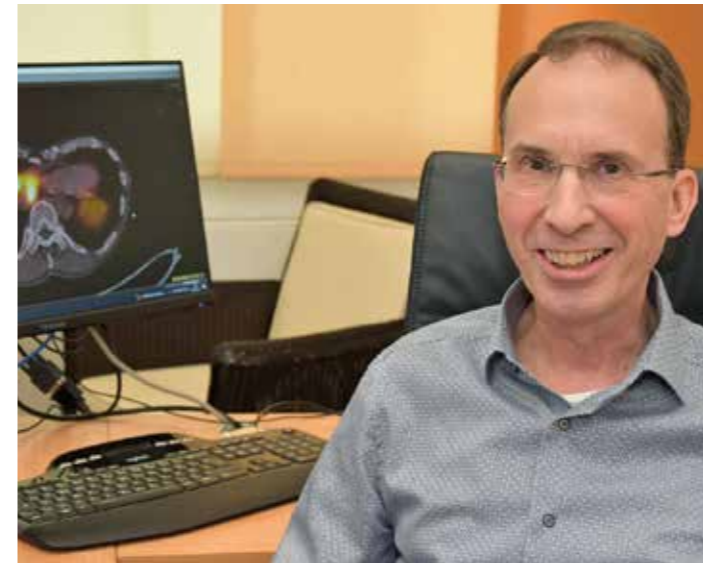
Strahlung muss punktgenau auf betroffene Körperregion zielen
„Grundsätzlich gilt: für jeden Krebspatienten muss eine individuelle Therapie abgestimmt werden. Die Herausforderung bei der Strahlentherapie ist es, das zu behandelnde Gebiet möglichst genau zu treffen und dabei die umliegenden gesunden Organe und Gewebe zu schützen. Damit dies gelingt, muss der Tumor sehr gut lokalisiert werden. Im Rahmen der Bestrahlungsplanung werden das Bestrahlungsgebiet und die Bestrahlungstechnik festgelegt. Moderne Bestrahlungstechniken ermöglichen eine genaue Eingrenzung der Strahlendosis auf das Gebiet, welches man bestrahlen möchte“, erläutert Dr. Daniel Metzler.

Die zum Einsatz kommende ionisierende Strahlung erzeugt dabei Schäden am Erbgut der bestrahlten Krebszellen. Dadurch werden Zellteilungen verhindert und die Zellen selbst sterben ab. Gesundes Gewebe besitzt Reparaturmechanismen, durch die entstandene Schäden in der Erbinformation beseitigt werden können. In Krebszellen funktionieren diese Mechanismen oft nur eingeschränkt. Dadurch erklärt sich, dass viele bösartige Tumoren besonders empfindlich auf ionisierende Bestrahlung reagieren.

„Bei der Strahlentherapie wird eine hohe Strahlendosis in einen lokal eng begrenzten Bereich, das sogenannte Zielvolumen (bestehend aus dem Tumor und seinem Ausbreitungsgebiet), eingestrahlt. Ziel ist es, den Tumor zu vernichten. Gleichzeitig sollen benachbarte strahlenempfindliche Organe und Gewebe geschont werden. Regelmäßig investieren wir in moderne Technik. 2024 bekommen wir ein neues CT für die Planung, vor drei Jahren haben wir eine siebenstellige Summe in einen neuen Linearbeschleuniger investiert. Die bildgeführte Strahlentherapie erlaubt uns während der Bestrahlung den Blick in den Körper des Patienten. Auch eine atemabhängige Bestrahlung kann unter bestimmten Voraussetzungen angewandt werden und ist für diese Patienten herzschonender. Die sogenannte intensitätsmodulierte Strahlentherapie (IMRT) arbeitet mit speziellen Blendsystemen, die aus beweglichen Lamellen bestehen. Die Einzellamellen ändern im Verlauf der Bestrahlung ihre Position. Das wiederum schont die empfindlichen Organe. Beim Rapid-Arc-Verfahren wird die Strahlendosis innerhalb der verschiedenen Bestrahlungsfelder variiert, während der Beschleuniger um den Patienten rotiert. So lässt sich die Strahlung optimal an unregelmäßig geformte Tumore anpassen und die Bestrahlungszeit verkürzen.“

Großes Anwendungsspektrum

Das Anwendungsspektrum der Strahlentherapie ist groß. „Bei Tumorpatienten kann sie vor einer Operation helfen, Tumore zu verkleinern. Oder sie wird nach der Operation angewandt, um das Risiko einer Neuerkrankung deutlich zu verringern. Manchmal wird sie auch kombiniert mit der Chemotherapie. Bei manchen Krebserkrankungen ist die Strahlentherapie in der Lage, die Operation mit gleichwertigen Heilungschancen zu ersetzen, beispielsweise bei Prostatakrebs. Bei Palliativpatienten kann sie ebenfalls in der Schmerzlinderung zum Einsatz kommen. Aber auch bei gutartigen Erkrankungen - etwa bei schmerzhaften Arthrosen in den Gelenken der Extremitäten oder Sehnenansatzentzündungen - bietet sie Hilfe. Chronische Schmerzen können häufig gut mit einer Strahlentherapie behandelt werden. Das betrifft insbesondere Schmerzen, die vom Stütz- und Bewegungsapparat ausgelöst werden, mit Ausnahme der Wirbelsäule. Die betroffenen Körperregionen werden mit einer im Vergleich zur Krebstherapie sehr niedrig dosierten Bestrahlung bei sechs bis zehn Bestrahlungsterminen behandelt. Diese Therapie führt bei den chronischen Schmerzen sehr häufig zu einer deutlichen Beschwerdebesserung,



Dr. med. Daniel Metzler in seiner Praxis für Strahlentherapie. Für jeden Betroffenen wird ein genauer Bestrahlungsplan festgelegt. Der Patient selbst bleibt während der Bestrahlung niemals allein. Das gibt Sicherheit. Foto: privat

die oftmals in eine völlige und dauerhafte Schmerzfremheit mündet. Wie bei Krebs wirkt die Strahlentherapie auch hier zeitverzögert. Ihr Vorteil liegt neben ihrer lokalen Anwendung in ihrer guten Verträglichkeit.“

Behandlungsdauer von wenigen Minuten

Nach Erstgespräch und Erstellung eines genauen Bestrahlungsplanes kommt es zur Bestrahlung. „Die Anzahl der erforderlichen Bestrahlungs-sitzungen hängt vom jeweiligen Krankheitsbild ab. Bei einer Krebsdiag-nose finden die Bestrahlungen in der Regel vier- bis fünfmal pro Woche statt. Die jeweilige Behandlungsdauer beläuft sich meist nur auf wenige Minuten. Die Bestrahlungsfelder werden in regelmäßigen Abständen über den gesamten Behandlungs-verlauf dokumentiert und kontrol-liert. Die anschließenden (werk-) täglichen Bestrahlungen werden von speziell ausgebildetem Personal durchgeführt. Wichtig ist mir dabei auch: Der Patient ist niemals allein. Selbst für die Dauer der Bestrahlung sind die Mitarbeiter über Kameras und Mikrofone mit dem Patienten in Kontakt. Ich finde es wichtig, einen angstfreien Zustand beim Patienten zu erzielen. Deshalb haben wir in der Praxis auch optische Vorkehrungen im Bestrahlungsraum getroffen, die für den Betroffenen eine möglichst angenehme Atmosphäre erzeugen sollen.“

Mögliche Nebenwirkungen können bei der Krebstherapie auftreten. „Sie treten aber nur an der Stelle auf, wo man bestrahlt. Beispielsweise kann Durchfall bei einer Bestrahlung im Beckenbereich auftreten. Bei einer Hirnbestrahlung kann es zum Haar-verlust kommen. Eine Bestrahlung wird oft als Ursache für Müdigkeit, Fieber und Appetitlosigkeit ange-sehen. Hier ist es jedoch nicht die



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

Neuer Linearbeschleuniger der modernsten Technik

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

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



Praxis für Strahlentherapie Hattingen
Dr. med. Daniel Metzler
August-Bebel-Str. 8-10
45525 Hattingen | Telefon 02324 - 59 44 80-0
www.strahlentherapie-hattingen.de

Bestrahlung, sondern die seelische Komponente, der Druck durch verschiedene und wiederkehrende Termine, der Wegfall des gewöhnlichen Tagesrhythmus, der zu den geschilderten Symptomen führen kann. Bei den orthopädischen Bestrahlungen gibt es diese Nebenwirkungen nicht. Alles in allem ist die Strahlentherapie eine sehr verträgliche Therapieform.“
anja

Endoskopiezentrum Hattingen

Gastroenterologische Facharztpraxis am EVK Hattingen
Andreas Schröder

Prof. Dr. Andreas Tromm

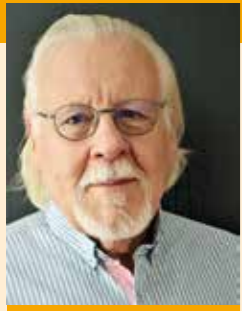
Fachärzte für Innere Medizin
Gastroenterologie/Proktologie
und Ernährungsmedizin

Bredenscheider Str. 54, 45525 Hattingen
Tel.: 02324 – 502 5205

www.darm-magen-praxis.de



Wie tickt der Mensch?



mit Dr. med. Willi Martmüller

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen.



Wie entgehe ich dem „Novemberblues?“

So viel LUX zum Glücklichein

Licht beeinflusst unser Wohlbefinden. Natürliches Tageslicht kann an wolkenfreien Sommertagen eine Beleuchtungsstärke von bis zu 100.000 Lux erreichen, ein bewölkter Himmel 20.000 Lux. Im Winter erreicht ein bedeckter Himmel etwa 3.500 Lux. Bei Dämmerung herrschen ca. 750 Lux. Für unser Wohlbefinden ist natürliches Tageslicht am besten. Künstliches Licht erreicht in Wohnungen in der Regel bis 300 Lux, am hellen Arbeitsplatz bis zu 1000 Lux. Eine Lichttherapie oder Lichtdusche liegt mit 10.000 Lux deutlich darüber.

Zeitgleich ist der stimmungsaufhellende Botenstoff Serotonin abhängig vom Licht. Mit nachlassender Helligkeit sinkt dessen Produktion und die Stimmung beim Menschen wird schlechter. Für die Zusammensetzung von Serotonin produziert der Körper die Aminosäure Tryptophan. Diese Produktion kann durch einige

Lebensmittel angeregt werden. Dazu gehören zum Beispiel Bananen, Nüsse, aber auch Schokolade. Daher entwickeln manche Menschen gerade in der dunklen Jahreszeit einen Heißhunger auf Süßigkeiten“, erklärt Dr. Willi Martmüller.

Die saisonal abhängige Depression tritt in den nördlichen

Ländern wie Finnland, Schweden, Norwegen oder Alaska deutlich häufiger auf als in südlichen Regionen, wo dieses Phänomen kaum bekannt ist. „Daher kommt manchmal eine sogenannte Lichttherapie zum Einsatz. Dabei sitzen Menschen weiß gekleidet in weißen Räumen und schauen in sehr helle Lampen mit zehnfach so starker Lichtintensität im Vergleich zur normalen Innenbeleuchtung. Durch die speziellen Röhren wird ein Tageslichtspektrum ohne schädliche UV-Strahlung abgesondert. Es gibt aber auch noch andere Möglichkeiten, der Trauer zu entrinnen. Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft gehören dazu. Der Blick in den Himmel sollte dabei nicht fehlen, denn auch an bewölkten Herbst- und Wintertagen ist das Sonnenlicht immer noch um ein Vielfaches stärker als die Innenbeleuchtung. In Maßen kann man zu Lebensmitteln greifen, die das Wohlbefinden beeinflussen. Es muss nicht immer Schokolade sein. Nüsse oder Trockenfrüchte können auch helfen. Wenn wir aber merken, dass wir nichts mehr genießen können, die Tage immer schwerer werden und wir bei Ereignissen, die eigentlich Freude bereiten, nicht mehr in der Lage sind, Freude zu empfinden, sollten die Alarmglocken schrillen - vor allem dann, wenn der Zustand über zwei Wochen anhält.“ *anja*

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

Experten für Sprachstörungen



Die Anzahl der Menschen mit Sprachstörungen hat in Deutschland deutlich zugenommen. Besonders die demografische Entwicklung vergrößert den Therapiebedarf. Denn altersbedingte Erkrankungen nehmen zu und führen zu Sprach- und Sprech- und auch Schluckbeeinträchtigungen und bedürfen der professionellen Hilfe von Logopädinnen und Logopäden.

Aber auch Kommunikationsstörungen bei Kindern im Vorschul- und Schulalter treten vermehrt auf und bedürfen auch hier der professionellen Hilfe der Fachleute. Anderen helfen sie dabei, nach einem Schlaganfall das fehlerfreie Sprechen neu zu lernen. Gearbeitet wird hier mit motorischen Übungen für die Gesichts- und Sprechmuskulatur, mit Wortfindungs- und manchmal Atemübungen. Dafür brauchen Logopädinnen und Logopäden ein umfassendes medizinisches, psychologisches und pädagogisches Wissen, das sie sich in einer dreijährigen Ausbildung aneignen.

Die Berufsfachschulen sind in der Regel an eine Klinik angebunden, es gibt aber auch kostenpflichtige Ausbildungsangebote privater Träger.

„Nach dem Examen finden Logopäden in der Regel sofort eine Anstellung“, weiß Petra Timm vom Personaldienstleister Randstad, „unter anderem in Gesundheitsämtern, kommunalen Beratungsstellen, in Kliniken und Rehabilitationszentren.“ *txn*

Logopädie & Stimme
Silvia Grünitz

Für Sie in Bommern!

- logopädische Therapie für jedes Alter
- Individuelles Stimmcoaching (Einzeln oder in Gruppen)

Bodenborn 68 • 58452 Witten
Telefon 02302 1782747
www.logopaedie-und-stimme.de

kostenlose Parkplätze direkt vor der Praxis



Kompetente Behandlung der Sprache, des Schluckens und der Stimme

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



Die Logo-Praxis

Holger Többen

Staatlich anerkannter Logopäde · Diplom Legasthenie-Trainer

58456 Witten · Wittener Straße 13 · ☎ 9 14 48 54 · www.logopaedie-witten.de

- nach chirurgischen Eingriffen im Kopf- und Halsbereich
- bei Stottern
- Stimmbeeinträchtigungen
- bei Hörstörungen und nach Hörgeräteanpassung
- Gesichtslähmungen (auch PNF)
- Alternative Kommunikationsmöglichkeiten sowie bei Lese- Rechtschreibstörungen auch Hausbesuche

love private
Physiotherapiepraxis
mit der persönlichen Note ...

Christiane Sternberg

- Krankengymnastik
- manuelle Lymphdrainage
- Massage
- Brüggertherapie
- Beckenbodentherapie
- Skoliosebehandlung
- Sturzprophylaxe

Am Herrenbusch 2
58456 Witten

☎ 023 02/9 84 12 56

info@physio-sternberg.de
www.physio-sternberg.de

Privatpatienten
Termine nach Vereinbarung

... für den Einklang
von Körper, Geist und Seele

Wie man mit 50+ die gelenke schmerzfrei und beweglich hält

Fit durch die schönsten Jahre

Best Ager ist längst ein geflügelter Begriff – und 50 ist das neue 30. Menschen in der zweiten Lebenshälfte fühlen sich oft viel jünger, als sie sind, und wollen ihre Zeit aktiv genießen, viel unternehmen, reisen, Hobbys nachgehen. Leider aber können sich gerade in diesem Alter die ersten „Zipperlein“ bemerkbar machen. Zu den häufigsten Beschwerden gehört hier die Arthrose: Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet darunter. Frauen sind öfter betroffen als Männer. Beim sogenannten Gelenkverschleiß kommt es zu einem allmählichen Verlust von Knorpelgewebe, der bis hin zu freiliegenden Knochenoberflächen führen kann. Arthrose ist mit Schmerzen sowie einer eingeschränkten Beweglichkeit verbunden, deshalb kann sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Bewährte und moderne Behandlungsoptionen

Da Arthrose nicht heilbar ist, liegt der Schwerpunkt der Behandlung darauf, den Knorpel zu erhalten und Schmerzen zu lindern. Dazu stehen neben Physiotherapie beispielsweise herkömmliche Schmerzmittel sowie Injektionen mit Kortison oder Hyaluronsäure zur Verfügung. Eine wirksame, innovative und sehr gut verträgliche Option ist außerdem die ACP-Therapie. Dabei wird eine kleine Menge Eigenblut in einem speziellen Trennverfahren in der Zentrifuge so aufberei-



Gemeinsam macht es mehr Spaß: Regelmäßiger schonender Sport wie Yoga oder Gymnastik ist wichtig für die Stärkung des Gelenkknorpels.
Foto: DJD/Arthrex/AdobeStock/Robert Kneschke

tet, dass Plasma mit einer zweibis dreifachen Konzentration an Blutplättchen übrig bleibt. Dieses körpereigene plättchenreiche Plasma wird anschließend in das betroffene Gelenk gespritzt. Dort kann es den körpereigenen Heilungsprozess anregen, die Knorpelbildung fördern und Entzündungen reduzieren. In verschiedenen Studien wurden so vielversprechende Erfolge erzielt. Bewährt haben sich drei bis fünf Injektionen mit ACP im ein- bis mehrwöchigen Abstand. Unter www.acp-therapie.de gibt es weitere Informationen und eine praktische Arztsuche. Die rein biologische Therapie ist besonders für Patienten mit leichter und mittelgradiger Arthrose geeignet. Das bedeutet, frühes Handeln hilft.

TRAINER BAR

Jetzt Probestunde vereinbaren!

Bewegungsorientiertes Gehirntraining für Senioren

- Konzentration und Gleichgewicht verbessern
- Beweglichkeit steigern • Demenz vorbeugen
- Fitness für Kopf und Körper

Kort

Andrea Lau • Haldenweg 10 • 58455 Witten
Tel.: 0170/4667134 • www.trainierbar-witten.de

Mit Bewegung und guter Ernährung gegensteuern

Genau dies gilt generell im Kampf gegen den Knorpelverschleiß. Schon bei den ersten Anzeichen wie Anlaufschmerzen oder Steifigkeitsgefühl im Gelenk sollte man gezielt gegensteuern. Der wichtigste Ansatzpunkt ist dabei regelmäßige Bewegung. Ein guter Tipp ist es, in der Gruppe aktiv zu werden – das motiviert und hilft, bei der Stange zu bleiben. Besonders empfehlenswert sind Low Impact-Sportarten, die wenig belasten – zum Beispiel Radfahren, Schwimmen, Walken, Gymnastik, Yoga, Tai-Chi und Einheiten auf dem Crosstrainer. Sinnvoll ist es auch, Übergewicht durch eine ausgewogene, pflanzenreiche Ernährung zu reduzieren und Fehlstellungen etwa mit Einlagen zu korrigieren. *DJD*

Frauke Viebahn holt sich den Titel in Pescara

Drei Disziplinen, zwei Medaillen und ein Ehrentitel im Gepäck - Bilanz der EMAC an der Adria



Frauke Viebahn war bei den Europameisterschaften der Masters erfolgreich.

Foto: privat

Frauke Viebahn von der DJK Blau-Weiß Annen nahm in Pescara (Italien) an den Europameisterschaften der Masters, d. h. der Leichtathletinnen und Leichtathleten über 35 Jahre (EMAC) teil. In der Adriastadt, gleichzeitig Hauptstadt der Abruzzen, trafen sich fast 5000 Teilnehmer aus allen europäischen und vielen anderen Nationen; für Viebahn waren es die ersten Europameisterschaften nach der Coronapause. Die Wittenerin trat die lange Reise mit gemischten Gefühlen und einem Basisprogramm an, bedingt durch Probleme an der Achillessehne.

Viebahn (Altersklasse W60) begann mit den 100m-Sprints. In ihrem Vorlauf wurde sie in 14,79 s Zweite und qualifizierte sich direkt für das Finale. In diesem musste sie sich dann aber geschlagen geben und wurde in fast gleicher Zeit (14,75) Siebte. Wegen der Fersenprobleme und der unter den bisherigen Saisonleistungen liegenden Zeit verzichtete die Wittenerin dann auch auf die Teilnahme am 200m-Sprint und am Weitsprung. Eine notwendige Pause vor ihrer Paradedisziplin, dem Hochsprung,

der einige Tage später auf dem Programm stand. Immerhin war sie seit dem Wettbewerb im Mai 2022 in Stendal Weltrekordlerin (1,48 m), aber trotzdem gewohnt angespannt wegen der guten Meldewerte der Konkurrentin aus Irland. Wie gewohnt stieg sie recht spät bei 1,30 m in den Wettkampf ein, als nur noch die Irin Maguire dabei war. Leider passierte bei 1,34 m ein kleiner Patzer, dann lief es bis 1,42 m allerdings souverän. Nur machte es die Irin genauso, sodass beide in ein nervenzermürbendes Stechen gemusst hätten. Schnell war Frau sich einig, die Goldmedaille zu teilen.

Eine sehenswerte Bilanz

Eine besondere Ehrung wurde Frauke Viebahn am wettkampffreien Tag zuteil, als sie bei der Generalversammlung der EMA im Rathaus von Pescara als EMA Best Master Athlete 2022 Jumps ausgezeichnet wurde und die Urkunde von Präsidentin Fedjuschina überreicht bekam. Last but not least stand die 4x100m-Staffel des deutschen Nationalteams auf dem Programm, in welche die Wittenerin aufgrund ihrer guten Vorleistungen auch diesmal wieder nominiert wurde. So standen sechs Teams im Finale der W60. Die deutsche Staffel in der Top-Aufstellung mit Olga Becker (Ludwigshafen), Frauke Viebahn, Marion Hergarten (Bedburg) und Brigitte Heidrich (Verden) als Schlussläuferin konnte die Französisinnen und Engländerinnen hinter sich lassen und hinter den frenetisch angefeuerten Italienerinnen Silber erlaufen. Eine sehenswerte Bilanz trotz Rumpfprogramm: drei Disziplinen, zwei Medaillen und ein Ehrentitel: „Masters back“ für Frauke Viebahn bei den EMAC an der Adria.

„Offene Halle“ ausgezeichnet

Die Turngemeinde Witten e.V hat einen von fünf gleichrangigen Preisen des neuen Sportehrungsformats #ENGAGEMENTvereintEN von Kreisverwaltung und Kreissportbund EN erhalten. Im Rahmen der 175-Jahr-Feier haben Landrat Olaf Schade und Matthias Kiem vom KSB EN den Verein für sein Angebot „Offene Halle für Ukraine-Flüchtende“ ausgezeichnet. „Mit der ‚offenen Halle‘ hat die Turngemeinde Witten einen großen Beitrag für die Integration ukrainischer Kinder und ihrer Familien geleistet“, würdigte Schade das Engagement der Ehrenamtlichen bei der Urkundenübergabe. Der Verein darf sich über ein Preisgeld in Höhe von 500 Euro sowie ein digitales Preisträger-Logo freuen.

Ziel der „offenen Halle für Ukraine-Flüchtende“ war es, Kindern und Jugendlichen Sport mit Gleichaltrigen zu ermöglichen und sie dadurch von den teils als traumatisch erlebten Geschehnissen in ihrer Heimat abzulenken. Rund 15 Ehrenamtliche waren an der Konzeption und Umsetzung des Angebots beteiligt.

Zum 5. Mal beim Brückenlauf



Foto: privat

Mit seinen 13 Jahren kann der Wittener Sportler Maurits Florian Möller bereits auf ein bemerkenswertes Jubiläum zurückblicken: Am 3. Oktober 2023 ist er bereits zum 5. Mal beim Köhlbrandbrückenlauf in Hamburg durch Zieltor gelaufen. Der Lauf findet traditionellerweise am Tag der Deutschen Einheit statt und führt 12,3 Kilometer durch den Hamburger Hafen und über eines der Wahrzeichen Hamburgs, die Köhlbrandbrücke. Maurits hatte sich erstmals im Alter von 7 Jahren für den Brückenlauf gemeldet. Am 3. Oktober 2018 war er dann als jüngster Teilnehmer an den Start gegangen. Der Wittener ist auch sonst sportlich sehr aktiv. Er spielt Kanupolo in der Schülermannschaft des KCW und ist Mitglied des Landeskaders der Schüler in NRW.

Mit seinen 13 Jahren kann der Wittener Sportler Maurits Florian Möller bereits auf ein bemerkenswertes Jubiläum zurückblicken: Am 3. Oktober 2023 ist er bereits zum 5. Mal beim Köhlbrandbrückenlauf in Hamburg durch Zieltor gelaufen. Der Lauf findet traditionellerweise am Tag der Deutschen Einheit statt und führt 12,3 Kilometer durch den Hamburger Hafen und über eines der Wahrzeichen Hamburgs, die Köhlbrandbrücke. Maurits hatte sich erstmals im Alter von 7 Jahren für den Brückenlauf gemeldet. Am 3. Oktober 2018 war er dann als jüngster Teilnehmer an den Start gegangen. Der Wittener ist auch sonst sportlich sehr aktiv. Er spielt Kanupolo in der Schülermannschaft des KCW und ist Mitglied des Landeskaders der Schüler in NRW.

Julia Rudack finisht den Ironman Hawaii



Julia Rudack. Auch ein Bienenstich im Gesicht konnte die Triathletin vom PV Triathlon TG Witten nicht aufhalten.

Foto: privat

Länger, weiter, höher: Fasziniert vom Triathlon-Sport setzte sich Julia Rudack 2015 das ganz große Ziel eines jeden Triathleten: einmal den legendären Hawaii-Triathlon finisshen. Die Triathletin in spe meldete sich beim PV Triathlon Witten an und fand große Unterstützung durch Trainer Andreas Kapka bei ihren ersten Versuchen im Triathlon. Bereits im Herbst 2016 absolvierte sie mit großer Freude ihren ersten Ironman in Barcelona über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und hintendran ein kompletter Marathon über 42,195 km. Mit eifrigem Training, guten Leistungen und etwas Glück schaffte sie kurz darauf die Qualifikation für die Weltmeisterschaft über die Mitteldistanz, den Ironman 70.3 in Südafrika 2018. Trotz einiger krankheitsbedingter Rückschläge klappte es aufgrund eines fünften Platzes in ihrer Altersklasse beim Ironman 2022 in Portugal, einen Startplatz bei der Ironman WM 2023 auf Hawaii zu belegen. Der Traum wurde wahr. Begleitet von einer Support-Crew, bestehend aus Familie und Freunden, bestieg Julia Rudack den Flieger nach Kona, Hawaii. Am 14. Oktober nahm sie dann morgens um 7 Uhr die große Herausforderung auf. Der Startschuss für die 3,8 km lange Schwimmstrecke fiel und sie schwamm hinaus in den nahezu glasklaren Pazifik. „Einfach toll, immer bunte Fische zu sehen und der aufsteigenden Sonne entgegen zu schwimmen.“ Wieder am Ufer angekommen, ging es nach einem schnellen Wechsel auf die 180 km lange Radstrecke bis zur Nordspitze der Insel. „Leider wurde ich auf dem Rückweg von einer Biene ins Gesicht gestochen, sodass meine rechte Gesichtshälfte mächtig anschwell und ich nur noch ein Auge zur Verfügung hatte“, berichtet die Ausdauer-Athletin. Trotz des Zwischenfalls dachte sie nie ans Aufgeben, stieg nach 180 km vom Rad ab und freute sich auf den Marathon. „Doch dann verging mir das Lachen - durch die Schwellung bekam ich nur noch wenig Luft. So zog sich der Marathon wie ein Kaugummi.“ Die letzten Kilometer lief sie in der Nacht. Letztlich freute ich sie sich über das Finishershirt sowie über die „gefühlte“ 10 kg schwere Medaille. Julia Rudack brauchte 12:58 Stunden und belegte den Gesamtplatz 1204 von 2059 Startern. Platz 34 in ihrer Altersklasse W30. dx

Zwei beim Chicago-Marathon



Eine weite Reise über den Atlantik zum Chicago-Marathon unternahm jetzt Andreas Giersberg und Petra Ortwein von FunVorRun Witten. Mit im Gepäck eine Fahne von Witten aus dem Stadtmarketing Tourist Service. Foto: privat

Nach problemlosem Flug und Einreise in die USA waren die drei Vorbereitungstage für die beiden FunVorRun-ler Andreas Giersberg und Petra Ortwein mit Stadtbesichtigungen und einer Schifffahrt auf dem Chicago River und dem Lake Michigan gefüllt. Einen Tag vor dem Riesen-Event mit 47.000 Läufern nahmen die beiden erst mal an dem 5-km-Nationen-Frühstückslauf teil – auch, um die Muskeln noch mal zu bewegen und Nervosität zu bekämpfen.

42,195 unvergessliche Kilometer vor der Skyline Chicagos

Am Sonntag standen die beiden FunVorRun-ler dann endlich in dem gewaltigen Starterfeld, das in Wellen auf die Strecke geschickt wurde. Dann fiel auch für ihre Gruppe der lang ersehnte Startschuss. Der Marathonlauf führte sodann durch riesige Häuserschluchten, gesäumt von Wolkenkratzern, durch kleine Vorstädte und vorbei an Industrieblöcken, die sicherlich schon besser Zeiten gesehen hatten.

Weltrekord fiel durch Kelvin Kiptum

Als es für die beiden Läufer der großen Wittener Laufgruppe FunVorRun auf die letzte große Etappe Richtung Ziel und Michigan See ging, hatte der Kenianer Kelvin Kiptum schon die Ziellinie in Weltrekordzeit von 02:00:35 Std. überquert.

Ihm folgten Andreas Giersberg in 4:22:23 Std. und Petra Ortwein in 5:20:12 Std. - mit wehender Witten-Fahne. Die Wittenerin hatte ihr selbst gestecktes Ziel für Chicago dabei mehr als übertroffen.

Der Chicago-Marathon zählt zur World Marathon Serie, bei der am Ende eine besondere Medaille winkt. Um sie zu erhalten, müssen die sechs Marathonläufe in Berlin, Boston, London, New York, Tokio und eben Chicago in einem bestimmten Zeitlimit gefinisht werden. Für ihre tolle Leistung in Chicago erhielten Andreas Giersberg seinen dritten und Petra Ortwein ihren zweiten Stern. Für das nächste Jahr sind London und Berlin geplant. dx

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

**Ein Paradies für
Sondergrößen**

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

Schuhmode GELLER

Weihnachtsmarkt verspricht Auszeit vom Weihnachtsstress



Einen herrlichen Blick vom Rathausurm auf den Weihnachtsmarkt eröffnet sich den Teilnehmern an der Tour „Witten im Lichterglanz“. Foto: Matthias Dix, 2017

So langsam nähert sich das Jahresende und damit auch die Weihnachtszeit. Auch in der festlich geschmückten Wittener Innenstadt, genauer auf dem Weihnachtsmarkt auf dem Rathausplatz und dem Berliner Platz, werden vom 23. November bis zum 23. Dezember wieder der Duft von gebrannten Mandeln und Lebkuchen in der Luft liegen und viele Besucher eine kleine Auszeit vom vorweihnachtlichen Stress genießen können. Der Weihnachtszauber beginnt traditionell am Donnerstag, 23. November, mit dem Laternenumzug um 16.15 Uhr von der Stadtgalerie Witten aus bis zum Rathausplatz. Um 17 Uhr eröffnet das Christkind Anna den Weihnachtsmarkt dann vom Rathausurm aus.

Weihnachtliches Programm für die ganze Familie

Das Stadtmarketing hat wieder ein buntes Programm auf die Beine gestellt, um den zweigeteilten Weihnachtsmarkt wieder zu einem Erlebnis zu machen:

Auf dem Rathausplatz laden weihnachtlich geschmückte Stände und zauberhaft dekorierte Märchenhütten zu kleinen Stopps ein. In der Glühweinpyramide oder im Gondeldorf können sich die Besucher und Besucherinnen bei einem leckeren Heißgetränk aufwärmen und dem weihnachtlichen Bühnenprogramm lauschen. Die Eisbahn wird jedoch

nicht mehr aufgebaut, informiert Stadtmarketing-Geschäftsführerin Sandra Gagliardi, auf dem Platz steht jetzt der Adventskalender, dessen Türchen ab dem 1. Dezember mit jeweils einem selbstgemalten Bild von Kindergarten- und Schulkindern, die auch online auf der Internetseite der Stadtmarketing Witten erscheinen, geöffnet werden. Kindergartengruppen und Grundschulklassen können auch in diesem Jahr wieder leckere Weihnachtsplätzchen backen sowie mit selbstgebasteltem Baumschmuck die Weihnachtsbäume auf dem Weihnachtsmarkt schmücken.

Kreativhütte mit buntem Programm

Wieder dabei ist die Kreativhütte mit einem Programm von dienstags bis sonntags, das in diesem Jahr von der Ev. Christuskirche Witten bereitgestellt und betreut wird. Am 30.11. treten um 17 Uhr Danny & Chicks auf und ab dem 4. Dezember lädt die ökumenische „Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen“ (ACK) in Witten zu den beliebten Geschichten am Stall auf dem Berliner Platz ein. Am 6. Dezember steht ab 16 Uhr „Rudolf der singende Elch“ auf der Bühne. Ab 17 Uhr wird der Nikolaus auf dem Rathausplatz erwartet, der das Wittener Christkind und Knecht Ruprecht mitbringt. Am Sonntag, 10.12., findet um 16.30 Uhr das weihnachtliche Rudelsingen mit der Lebenshilfe statt und am 16.12. haben von 15 bis 16 Uhr die ADTV Tanzschule Feldmann-Hartmann und von 17 bis 19 Uhr die Rhythmic Trumpets Ruhrlandgruss ihre Auftritte.

Die Tour „Witten im Lichterglanz“ führt auf den Rathausurm mit Blick auf die festlich geschmückte Innenstadt und den Weihnachtsmarkt – Termine finden sich wie das ganze Weihnachtsprogramm auf der Homepage vom Stadtmarketing.

Wichteldorf auf dem Berliner Platz

Erstmals in diesem Jahr wird ein Wichteldorf – realisiert durch die Standortgemeinschaft Witten und von dem Wittener Unternehmen Vockel – aus fünf Wichtelhäusern und einem Tipi-Zelt auf den Berliner Platz entstehen, in denen die Kinder spielen können. Geplant sind u.a. eine Wichtel-Küche und eine Wichtel-Schule. Außerdem können sich die kleinen Besucher wieder auf ein Kinderkarussell freuen. „Hier haben wir die Zielgruppe Familie mit kleinen Kindern“, so Sandra Gagliardi. Mit einem Imbissstand mit warmen und kalten Getränken und Snacks sowie einem Süßwarenstand ist auch für das leibliche Wohl am Berliner Platz gesorgt.

Die Unterstützer vom Wittener Weihnachtsmarkt sind: Bochum-Gelsenkirchener Straßenbahnen AG, Stadtwerke Witten GmbH, Sparkasse Witten, Wittener Gesellschaft für Volksfeste Hermann Bonner Verein sowie die Standortgemeinschaft Witten-Mitte. dx



Der Wittener Weihnachtsmarkt

Der Wittener Weihnachtsmarkt öffnet seine Tore von montags – donnerstags und sonntags: 12 – 21 Uhr sowie freitags und samstags von 12 – 22 Uhr. An Totensonntag, 26. November, bleibt der Weihnachtsmarkt geschlossen und am Sonntag, 17. Dezember, sind die Geschäfte auch am 7. Tag der Woche geöffnet.



Lumagica 2023: Magischer Lichterglanz für die Seele

MK Illumination präsentiert Zauberhaftes auf dem Gelände des LWL-Museum Henrichshütte

MK Illumination wurde 1996 in Innsbruck gegründet. Das Unternehmen ist mittlerweile mit 40 regionalen Niederlassungen in über 120 Ländern weltweit aktiv. MK Illumination kommt mit seinem magischen Lichterpark „Lumagica“ zum dritten Mal nach Hattingen. Vom 24. November bis 14. Januar, täglich ab 17 Uhr bis 20.30 Uhr (letzter Einlass) gehen auf dem Gelände des ehemaligen Stahlstandort Henrichshütte wieder die Lichter an.

Die Henrichshütte hat eine Geschichte voller Wandel hinter sich. So wurde für das Unternehmen mit teilweise 10.000 Arbeitsplätzen Ende der fünfziger Jahre sogar die Ruhr in ihrem Bett verändert und ein Teil des Flusses verlegt, um dem Stahlbetrieb mehr Platz zu bieten. Ende der 80er Jahre wurde der letzte Hochofen ausgeblasen und der Stahlstandort Hattingen war Geschichte. Auf einem Teil des ehemaligen Werksgebietes befindet sich heute das LWL-Industriemuseum Henrichshütte. Andere Bereiche entwickelten sich zu einem Gewerbe- und Landschaftspark und boten neue Arbeitsplätze. Auf dem Museumsgelände werden auch in diesem Jahr die Macher von Lumagica magische Licht-Erlebnisse für die ganze Familie schaffen. Das Motto wird diesmal die Begleitung eines ehemaligen Hüttenarbeiters sein, der mit seinen Enkeln über das Gelände spaziert und in Erinnerungen schwelgt.

Jedes Jahr stehen die faszinierenden Lichterlebnisse unter einem anderen Motto. Bei der Premiere 2021 führte der Rundweg die Besucher nicht nur durch einen Wald voller Tiere, sondern auch ins ferne China und sogar bis in den Weltraum. Auf dem Areal rund um den Lokschuppen konnten die Besucher Raketen, Schiffe und andere Objekte bestaunen. All diese haben gemeinsam, dass Teile davon in der Henrichshütte produziert wurden. Vom Hochofen schweiften der Blick über das illuminierte Gelände und schuf einen unvergesslichen Eindruck. Im letzten Jahr nahm die blaue Museumsratte die Menschen mit auf

einen Rundgang über das Gelände und durch „das Land des Feuers“. Gemeint waren jene Flammen, die zur Blütezeit des Hüttenwerks in den Hochöfen loderten und mit deren Hilfe das Eisen geschmolzen wurde. Die Ratte ist schon lange fasziniert davon, wie die Menschen aus Dreck und normalen Steinen wunderschön glänzende Dinge gemacht haben.

Sie träumt davon, sich einen eigenen Schatz zu schmieden. Helfen sollen ihr dabei die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft, die auch für die Produktion von Eisen und Stahl unabdingbar sind.

Das kommt in 2023

Jedes Jahr lassen sich die Macher von Lumagica etwas Neues einfallen. Energieeffiziente LED-Beleuchtung kommt dabei immer zum Einsatz, denn die Umwelt steht natürlich auch hoch im Kurs. Der Stromverbrauch über einen Zeitraum von sechs Wochen beläuft sich auf etwa 10353 kWh. Das entspricht dem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 2,16 Einfamilienhaushalten oder drei leistungsintensiven Heizpöhlen. In jedem Fall ist die Lichterveranstaltung ein Erlebnis für die Seele und einfach nur schön. In diesem Jahr erleben die Besucher einen Rundgang mit einem ehemaligen Hüttenarbeiter. Zum Ende des etwa zwei Kilometer langen Rundweges kann man in diesem Jahr ein Foto machen und sich damit symbolisch in die Menschenkette einreihen, die am 23. April 1987 mit über 5000 Teilnehmern für den Erhalt der Henrichshütte kämpfte. Daran erinnert auch eine Dauerausstellung im Museum „100 Hüttenleben“. Außerdem gibt es eine Sound2light Show und leuchtende Tanzfiguren beim Standesamt.

Eintrittspreise in die magische Lichterwelt: Online-Tickets 11 Euro Kinder, 19 Erwachsene (Abendkasse jeweils ein Euro mehr und zum Wochenende regulär jeweils ein Euro mehr und zwei Euro an der Abendkasse). Außerdem gibt es eine Family-Card ab 45 Euro. anja

Novemberlichter Haus Witten
04. + 05. November 2023 · 11 - 18 Uhr

KUNST & HANDWERK
in historischem Ambiente
Ruhrstraße 86 · 58452 Witten

ob nah, ob fern, ob groß, ob klein
UMZÜGE
durch Helmut Klein

sowie: Neumöbelmontagen, Küchenmontagen;
Außenanzüge und Aufzugverleih; Möbellagerung;
Klaviertransport; Wasserschadenbeseitigung

Nielandstraße 14-16, 58300 Wetter
Tel.: 0 23 35 - 6 25 25 und 6 66 88
info@umzuege-klein.de
www.umzuege-klein.de

JUWELIER LÜTTGEN
UHREN & SCHMUCK
SEIT 1980

Goldankauf

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

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

Bebelstr. 19 · 58453 Witten
Tel. (02302) 2781177
me-sicherheit.de



Die mittlerweile legendäre Classic Night Band lädt – verstärkt durch ein Orchester – zu einem „acoustic special“ der CLASSIC NIGHT: Rund vierzig Akteure werden an diesem Abend weltbekannte Hits der Rock- und Popwelt in einem akustischen Sound live präsentieren.

„Volksbank.klassisch“- Konzert gegen den Novemberblues

Am Samstag, 18. November, laden der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL), die Volksbank Sprockhövel sowie die Rhein-Ruhr Philharmonie zum Herbstkonzert in der Reihe „Volksbank.klassisch“ ins LWL-Museum Henrichshütte in Hattingen ein. Das Konzert unter dem Dirigat von André Sebald beginnt um 20 Uhr. „Der Abend setzt musikalische Farbtupfer gegen die trüben Herbst-Tage“, verspricht LWL-Museumsleiter Robert Laube. Auf dem Programm stehen Werke von Georges Bizet, Alexander Glasunov und Sergej Prokofjew. Das Erfolgsrezept der französischen Oper „Carmen“ von Georges Bizet ist ihre klare musikalische Sprache. „Klar, dass diese Musik und das tragische Ende der Carmen auch den überzeugtesten Verstandesmenschen nicht kalt lässt“, so die Konzertmeisterin der Rhein-Ruhr Philharmonie, Silke Frederichs. Das Saxophon hat der belgische Klangtöpfer Adolphe Sax Mitte des 19. Jahrhunderts erfunden. Silas Kurth, aktuell sehr erfolgreich mit seinem Multiphonic Saxophon-Quartett, stellt sich als junger Solist des Konzertes für Altsaxophon und Streichorchester von Alexander Glasunov (1934) vor. „Tote können nicht tanzen“ war eines der Argumente, gegen die Sergej Prokofjew sein berühmtes Ballett „Romeo und Julia“ nach dem Drama von William Shakespeare verteidigen musste. Prokofjew stellte die ersten beiden Suiten seiner Musik zusammen, noch bevor das Ballett 1938 zur Uraufführung kam. Tickets (17 Euro/erm. 15 Euro) gibt es in den Filialen der Volksbank Sprockhövel-Hattingen.

Unsere Elvis & Cash-Show-Gewinner

Wir gratulieren unseren Gewinnerinnen des letztmonatigen Gewinnspiels: Jeweils zwei Karten für die Veranstaltung haben gewonnen: Sabine B. Both (Sprockhövel), Karin Tirtschik (Hattingen) und Brigitte Hanfland. Image wünscht viel Spaß!



Sparkasse lädt im Rahmen einer Sparlotterie-Ziehungsgala zur CLASSIC NIGHT – acoustic special ein

Sparen, Gewinnen, Gutes tun – das ist das Motto von rund 5.000 Wittenern, die monatlich an der gemeinnützigen Sparlotterie der westfälisch-lippischen Sparkassen teilnehmen. Im Dezember werden die Gewinnzahlen im Wittener Saalbau ermittelt. Am Mittwoch, dem 13.12.2023, können die Wittener ab 19.30 Uhr live verfolgen, ob sie einen Geldpreis von bis zu 50.000 Euro oder einen Sach- oder Sonderpreis, wie einen von drei VW-Polo, gewonnen haben. Bei der Sparlotterie der Sparkassen gewinnt übrigens jedes zehnte Los. Im Anschluss an diese Ziehung unter notarieller Aufsicht erwartet das Publikum mit der „CLASSIC NIGHT – acoustic special“ ein absoluter Musikgenuss: Die legendäre Classic Night Band wird - begleitet von einem Orchester - weltbekannte Hits der Rock- und Popwelt in einem sehr akustischen Sound live präsentieren. „Back to the roots“, so könnte man diese Premiere auch nennen: Nach 23 Jahren wird zum ersten Mal wieder das Original Line-Up der Classic Night Band gemeinsam spielen, welches auch beim Start dieses Projektes im Jahr 2000 in Witten dabei war. Die bekannten Gesichter der aktuellen Besetzung, wie z.B. Holger Auer und Silke Cosmar sind ebenfalls mit von der Partie. Das rund 40-köpfige Ensemble wird – unterbrochen von einer Pause – ein etwa zweistündiges Konzert mit Gänsehaut-Garantie darbieten. Einfach Musik hören und genießen! Die Eintrittskarten für diese Sparlotterie-Gala sind ab sofort an der Saalbaukasse, Bergerstraße 25, oder auch online zum Preis von 19,50 Euro erhältlich.



Der kleine Rabe Socke

Alle lieben den kleinen Raben Socke. - Aber wieso eigentlich? Socke flunkert ziemlich oft, sucht immer seinen Vorteil. Mit anderen teilen mag er nicht und der Socke muss immer bestimmen, was gespielt wird, denn sonst macht es ihm gar keinen Spaß. Die Kammerpuppenspiele zeigen ihre einzigartige Inszenierung mit einer Collage aus verschiedenen Büchern des kleinen Raben in einer Mischung aus Figurentheater, Gesang und Schauspiel. Die Spieldauer beträgt ca. 1 1/2 Stunden inkl. Pause. WERK*STADT, Mannesmannstraße 6 in 58455 Witten. - Kartenservice: 05203-90 22 83 Die Theaterkasse öffnet 1 Stunde vor der Vorstellung. (Kinder unter 2 Jahren haben freien Eintritt ohne Anspruch auf einen eigenen Sitzplatz.)



Bruno „Günna“ Knust „Klare Kante“

In seinem aktuellen Tourprogramm „Klare Kante“ sinniert er mit gewohnter Leichtigkeit über Lieblingsthemen und das aktuelle Zeitgeschehen. „Günna“ Tipp: Klare Kante zeigen und Dinge auf die humorvolle Art anschieben! Saalbau, Festsaal.



VINTAGE PROJECT

fand sich 2021 in Iserlohn zu einer Band zusammen. Die 5 Musiker mit der geballten Erfahrung von fast 350 Jahren präsentieren ausnahmslos aus eigener Feder entstandenen musikalischen Werke erzählen auf ihre ganz eigene musikalisch-kreative Art Geschichten, die das Leben

beschrieb. Bodenständige Grooves, virtuoser Gitarrensound und ein außergewöhnlicher Gesang sind das Markenzeichen von VINTAGE PROJECT. Maschinchen Bunt, Ardeystr. 6. Eintritt frei.



Marilyn forever

Faszinierendes Portrait der größten Sexgöttin aller Zeiten. Marilyn forever, ist das faszinierende Portrait des amerikanischen Traums, vom armen Waisenkind zum Mythos Marilyn Monroe, der größten Sexgöttin aller Zeiten, die unter den Machtstrukturen Hollywoods und der Liebe zu den Kennedy-Brüdern, auf der Höhe ihres Ruhmes auf ungeklärte Weise ums Leben kam. Cornelia Corba singt und spielt hinreißend, ergreifend als Marilyn Monroe. Thomas E. Killinger am Piano. Saalbau, Theatersaal.

Allerlei Gezupftes

Herbstkonzert des Mandolinen- und Gitarrenorchesters mit einem bunten Strauß unterschiedlicher Werke für Zupforchester. Dazu gibt es Musik aus dem Filmklassiker „Der Pate“ und traditionelle volkstümliche Tänze nach Altberliner Melodien von Konrad Wölki. Das Wittener Mandolinen- und Gitarrenorchester bietet um eine kleine Spende am Ende des Konzerts. Haus Witten, Konzertsaal, Eintritt frei.

Di. 14.11., 19.30 Uhr



Leo schwebt an der Wand, dreht aberwitzige Pirouetten, wirft einen Hut in die Luft, der auf ihn zurückplumpst, als wäre sein Körper das Gravitationszentrum des Universums. Eine Videoprojektion ermöglicht diese physikalischen Quantensprünge. Saalbau Theatersaal.

Fr. 17.11. 20.00 Uhr



Ingrid Kühne „Von Liebe allein wird auch keiner satt...“ ...und Ingrid schon mal gar nicht. Auch in ihrem 3. Programm ist Ingrid Kühne auf

der Suche durch die Widrigkeiten des Alltags, mit Mann Ralf und Sohn Sven, der auch langsam erwachsen wird. Saalbau, Festsaal.

Bastian Bielendorfer „MR. BOOMBASTI“

21. November Nachhaltigkeits-Forum

Am 21. November ist es so weit: **Das zweite Wittener Nachhaltigkeitsforum wird eine Veranstaltung „für die ganze Familie“**, also für alle Alter, alle Religionen, alle Herkunft. Zusätzlich zum Datum können sich alle Interessierten auch den Ort schon vormerken: Der gesamte Saalbau gibt dem immer wichtiger werdenden Thema Nachhaltigkeit viel Raum. Viele Akteurinnen und Akteure der Wittener Stadtgesellschaft füllen den Tag mit Informationen, Ideen, Gedankenaustausch, Unterhaltung und natürlich Leckereien.

Mi. 29.11. 15.30 Uhr



Nils Holgerssons Reise durch Europa

Modernes Familienmusical für alle ab 4 Jahre. Die Kleine Oper Bad Homburg hat eine neue Geschichte erfunden. Nils wird von einem Kobold klein gezaubert, weil er respektlos und frech zu ihm ist. Um wieder groß werden zu können, muss Nils ein Rätsel lösen. Nämlich: Was haben die Länder Deutschland, Österreich, Italien, Spanien, Frankreich und Schottland gemeinsam?

Do. 30.11., 20 Uhr



„Rock Stories“ Krach- und Lachgeschichten mit Christof Leim. Anekdoten, Skandale und wilde Stories: Musikjournalist Christof Leim erzählt die besten Krach- und Lachgeschichten aus 100 Jahren Rock'n'Roll. Veranstalter: Kulturforum Witten, Saalbau Festsaal.

KULTUR UND KULINARISCH

Von unkompliziert bis festlich, von musikalischem Abend bis Party auf der Kegelbahn ...

Inspirationen für Ihr nächstes Event finden Sie in unserem Kulturprogramm! ... auch online

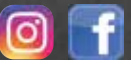


HAUS OVENEY

Das Haus am See



Restaurant mit Biergarten
Haus Oveney
Am Kemnader See
Oveneystraße 65 | 44797 Bochum
Telefon: 0234/799 888
info@haus-oveney.com
www.oveney.de

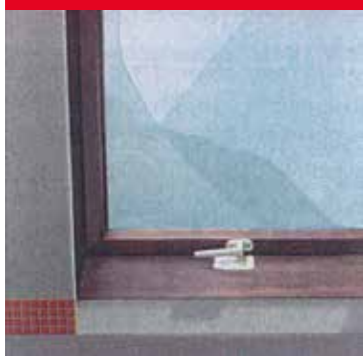


Sie finden uns auf Instagram und Facebook unter: hausoveney

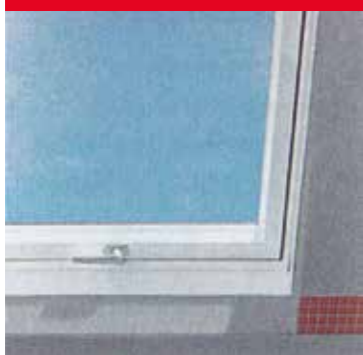


Ihr altes Dachfenster ist nicht ganz dicht? Zeit für Ihre Roto Renovierungsfenster!

Raus damit ...



... rein damit!



Ihre Vorteile im Überblick:

- ✓ Keine Brech-, Putz- und Folgearbeiten – unabhängig von Baujahr, Hersteller und Größe
- ✓ PVC-Kunststoffprofil – UV-beständig, langlebig und dauerhaft schön
- ✓ Hochwertige Isolierverglasung – schont die Umwelt und den Geldbeutel, KfW-förderfähig
- ✓ Premiumqualität „made in Germany“ *

*über 90 % unserer Produkte

RotoProfipartner



Amling Bedachungen

Konrad-Adenauer-Straße 17 a
58452 Witten

☎ 02302 59347



th.amling@t-online.de

www.a-m-bedachungen.de



Luftdichtheit ist oberstes Gebot bei der Dachdämmung

Damit möglichst wenig Energie verloren geht und Dachkonstruktion sowie Dämmung vor Feuchtigkeit geschützt werden, ist Luftdichtheit ein wichtiges Stichwort bei der Dachdämmung. Dafür wird eine Dampfbremsschicht auf der warmen Seite der Dachkonstruktion angebracht und luftdicht verklebt. Dabei sollte unbedingt auf eine fachgerechte Verarbeitung geachtet werden, denn befinden sich Fehlstellen in der Luftdichtheitsschicht, kann das zu Tauwasserbildung in der Dachkonstruktion und späteren Bauschäden führen. Sicherheit gibt ein so genannter „Blower-Door-Test“, mit dem sich Lecks in der Dachabdichtung zielsicher aufspüren lassen.

Der richtige Dämmstoff für die Dachdämmung

Sowohl für die Flachdachdämmung als auch für die Steildachdämmung sind verschiedenste Dämmsysteme aus unterschiedlichen Dämmstoffen erhältlich. Ob klassischer Dämmstoff oder Naturdämmstoff - bei der Wahl spielen der Einsatzort der Dämmung eine Rolle (Außendämmung oder Innendämmung) und Faktoren wie der gewünschte Wärme-, Schall- oder Brandschutz. Energieberater:innen und Fachbetriebe beraten bei der Auswahl des richtigen Dämmstoffs und zur nötigen Dämmstoff-Dicke.

Kosten und Förderung für die Dachdämmung

Die Kosten einer Dachdämmung variieren sehr stark und abhängig von der Dachform, dem Zustand des Dachs, der gewählten Art der Dachdämmung und natürlich auch je nach Dämmstoff. Die Kosten spanne für das Dämmen des Dachs reicht von rund 30 Euro pro Quadratmeter für die günstigste Untersparrendämmung bis hin zu 200 Euro pro Quadratmeter für eine hochwertige Aufsparrendämmung und Flachdachdämmung. Im Schnitt können Eigentümer:innen bei der Dachdämmung mit Kosten von rund 100 Euro pro Quadratmeter für einen ersten Überschlag kalkulieren. Schnell und vergleichsweise günstig ist in der Regel eine Einblasdämmung für das Dach.

Reduzieren lassen sich die Kosten für eine Dachdämmung mit einer Förderung. Sowohl als Einzelmaßnahme als auch im Rahmen einer Komplettisanierung wird die Dachdämmung gefördert - mit Zuschüsse und Förderkrediten von BAFA und KfW. Wer für die Dachdämmung keine Förderung in Anspruch nehmen möchte, kann die Kosten über den Steuerbonus für Sanierungsmaßnahmen steuerlich geltend machen.

Quelle: energie-fachberater.de



Eine Zwischensparrendämmung ist gefragt, wenn ein Dachausbau, aber keine umfassende Dachsanierung ansteht. Eine Dämmung zwischen den Sparren ist wirtschaftlich und so unkompliziert, dass sie in Eigenregie realisierbar ist.

Foto: DEUTSCHE ROCKWOOL GmbH & Co. KG

Dachdämmung für geringe Heizkosten und mehr Wohnkomfort

Ein ausgeglichenes Wohnklima im ganzen Haus und geringere Heizkosten sind die beiden Hauptgründe für eine Dachdämmung. Ohne Dachdämmung spüren Hausbesitzer die Auswirkungen der jeweiligen Wetterlage im Dachgeschoss ganz besonders: im Winter kalt, zugig bei Wind, aufgeheizt im Sommer. Eine fachgerechte Dämmung für das Dach lässt das Wetter außen vor und sorgt das ganze Jahr für ein ausgeglichenes Wohnklima. Grund Nummer eins für die Dachdämmung aber ist die Entlastung des Haushaltsbudgets. Bis zu 30 Prozent der Heizwärme gehen über ein ungedämmtes Dach verloren. Mit einer Dachdämmung können Eigentümer also ordentlich Heizkosten sparen.

Der finanzielle Aufwand der Dämmung zahlt sich in diesem Fall aus – durch sinkende Heizkosten und mehr Wohnkomfort unterm Dach. Und nicht zuletzt verbessern spezielle Dämmstoffe auch den Schallschutz und Brandschutz des Hauses. Viele Schwachstellen also, die Hausbesitzer mit einer fachgerechten Dachdämmung einfach beseitigen.



Eine Dachdämmung erfordert immer das Know-how eines Fachbetriebs.
Foto: Knauf Insulation GmbH

Beim Steildach außen oder innen dämmen?

Soll beim Steildach eine Dachdämmung nachgerüstet werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zur Auswahl stehen Aufsparrendämmung, Zwischensparrendämmung und Untersparrendämmung. Welche Variante der Dachdämmung zum Einsatz kommt, hängt vom Zustand des Daches allgemein und von den baulichen Voraussetzungen ab, aber auch von der Planung der Hausbesitzer. Soll zum Beispiel die Dacheindeckung erneuert werden oder das Dachgeschoss ist bewohnt, bietet sich eine Aufsparrendämmung – also eine Dachdämmung von außen - an. Ist dagegen das Dach noch intakt und im Dachgeschoss genug Platz, lässt sich eine Dachdämmung von innen leicht als Zwischensparrendämmung und Untersparrendämmung realisieren.

Gesetzliche Anforderungen beachten

Nur bei kleineren Reparaturen dürfen die gesetzlichen Anforderungen außer Acht gelassen werden. Wird dagegen das Dach saniert, eine Dachdämmung eingebaut oder die Dacheindeckung erneuert, müssen die gesetzlichen Vorgaben aus EnEV / GEG für die Dachdämmung eingehalten werden.

Benking & Gibis GmbH

Elektro Benking & Gibis GmbH
Wittener Bruch 43 · 58453 Witten
Telefon 023 02/8 49 50
Telefax 023 02/91 28 64
info@elektro-benking-gibis.de

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

Maler Achim Kohlmann

✓ Wohnungsrenovierung ✓ Tapezierungen
✓ Anstrich ✓ Wisch- u. Spachteltechnik
✓ Bodenbeläge

Senioren-Service
Wir räumen für Sie
Ihre Möbel aus und ein!

Auf Wunsch:
✓ Gebäudereinigungsservice
✓ Gardinen-Waschservice

Bogenstraße 31 · 45527 Hattingen
Tel: 023 24/43 88 69 • E-Mail: malerkohlmann@t-online.de

Tag des Rauchmelders

„Die seit gut sieben Jahren geltende Pflicht, Rauchmelder in allen Schlafräumen, Kinderzimmern und Fluren, die als Rettungsweg dienen, zu installieren, hat sich erwartungsgemäß längst bewährt. Im Einsatzalltag zeigt sich immer wieder: Die Geräte retten im Brandfall vor allem nachts Leben.“ Dennis Wichert, Kreisbrandmeister und Abteilungsleiter Bevölkerungsschutz der Kreisverwaltung,



Frühzeitige Warnung im Ernstfall, günstig in der Anschaffung, leichte Montage, hohes Sicherheitsgefühl und kaum Wartungsaufwand - die Vorteile moderner Rauchmelder sind vielfältig. „Sie wiegen die denkbaren Nachteile wie Fehlalarme oder störende Optik allemal auf“, urteilt Wichert. Verantwortlich für das Anbringen sind immer die Wohnungseigentümer, Mieter müssen sich allerdings um die Betriebsbereitschaft kümmern. Effektiver Schutz beginnt mit dem Kauf eines Rauchmelders. So müssen Geräte mit dem CE-Zeichen inklusiv Prüfnummer und der Angabe „EN 14604“ versehen sein. Nur dann dürfen sie in Europa überhaupt verkauft werden. „Aussagen zur Qualität“, so Wichert, „sind mit diesem Zeichen aber nicht verbunden.“ Wer auf besondere Qualität und Zuverlässigkeit Wert legt, sollte zusätzlich auf das Qualitätszeichen „Q“ achten. Rauchmelder, die dieses Zeichen aufwiesen, wurden über den Maßstab des CE-Zeichens hinaus auf Langlebigkeit geprüft, lösen weniger Falschalarme aus und haben eine fest eingebaute Batterie, die über eine Lebensdauer von mindestens zehn Jahren verfügt. Wichert hat noch zwei weitere Tipps. „Wer auf mehreren Etagen wohnt, sollte möglichst auf vernetzbare Rauchmelder setzen.“ Klarer Vorteil: Fängt der Trockner im Keller Feuer, gibt das dort platzierte Gerät den Alarm an einen Rauchmelder auf Wohn- oder Schlafenebene weiter. Der schrille Piepton weist die Bewohner so sehr zeitnah auf die Gefahr im Untergeschoss hin. „Auch wenn das Vorhandensein von Rauchmeldern nicht kontrolliert wird, sollte das nicht zum Leichtsinne verleiten. „Es passiert nichts, solange nichts passiert“, macht Wichert deutlich. Komme es zu einem Brand und damit zu einem Schadensfall, drohe Eigentümern, Vermietern und Mietern ohne Rauchmelder erheblicher Ärger mit Behörden und Versicherungen.

pen

„Manchmal ist die Ritterburg cooler als die Barbie“

IMAGE-Serie „Starke Frauen“: Clarissa Bader, 1. Bevollmächtigte IG Metall EN-Ruhr-Wupper



Clarissa Bader (47, Foto) wurde in Kassel geboren, machte ihre Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation bei Thyssen Henschel, wurde 2003 Gewerkschaftssekretärin, wechselte 2008 zur IG Metall nach Gevelsberg-Hattingen. Im September 2010 trat sie dort die Nachfolge von Otto König als Erste Bevollmächtigte an. Sie war die erste Frau an der Spitze der IG Metall Gevelsberg-Hattingen. 2020 kam es zur Fusion der Geschäftsstelle mit Witten und Wuppertal. Die IG Metall Ennepe-Ruhr-Wupper hat heute 23.000 Mitglieder. An ihrer Spitze und im Portrait in der IMAGE-Serie „Starke Frauen“ steht Clarissa Bader.

IMAGE: Sie stehen als Frau an der Spitze der IG Metall Ennepe-Ruhr-Wupper und haben sowohl in Ihrer Funktion als Erste Bevollmächtigte als auch in Ihrem Beruf als Politische Sekretärin mehrheitlich mit Männern zu tun. Das stelle ich mir nicht einfach vor. Fühlen Sie sich anerkannt oder haben Sie das Gefühl, als Frau Mehrarbeit leisten zu müssen?

BADER: Als ich vor zwanzig Jahren Gewerkschaftssekretärin wurde, war ich noch sehr jung. Damals hatte ich das Gefühl, mich als Frau besonders beweisen zu müssen. Das ging vorbei, als ich feststellte, dass ich über mein Wissen akzeptiert wurde. Als ich 2010 die Nachfolgerin von Otto König wurde, hat mich das Frausein im Hinblick auf meine neue Aufgabe sogar eher befreit. Ich muss als Frau nicht der bessere Mann sein.

IMAGE: Es waren große Fußstapfen, in die Sie damals getreten sind.

BADER: Wilhelm Busch hat einmal gesagt, wer in die Fußstapfen eines anderen tritt, der hinterlässt keine eigenen Spuren. Deshalb habe ich das persönlich nie so gesehen. Ich bin authentisch, durchsetzungsfähig und ich scheue keine Konflikte - wenn sie da sind und gelöst werden müssen. Ich werde nie laut, aber ich kann verbal andere durchaus in ihre Schranken verweisen. Ich sehe mich als empathisch mit offenen Ohren für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Ich muss nicht jede Funktion jeder Maschine in den Betrieben kennen, um für die Sichtweise der Gewerkschaft und ihrer Menschen zu kämpfen. Ich denke, ich stehe auf der richtigen Seite und mein Beruf ist für mich ein sehr befriedigender Job. Ich liebe das, was ich tue.

IMAGE: Welche Inhalte gehören genau zu Ihrem Beruf?

BADER: Mein Beruf ist die Politische Sekretärin, die Erste Bevollmächtigte ist ein Wahlamt. Hier muss ich mich regelmäßig dem Votum der Mitglieder in der IG Metall stellen. Die nächsten Wahlen sind 2024. Neben der Betriebsbetreuung unserer Mitglieder führe ich Verhandlungen mit Arbeitgebern. Ich bin die Geschäftsführerin der Geschäftsstelle, ich bin zuständig für personelle Fragen und ich bin Mitglied in Beiräten und in der Großen Tarifkommission. Und natürlich bin ich bei meinen Aufgaben nicht allein, sondern werde von einem fachkompetenten Team dabei unterstützt.

IMAGE: Die aktuellen Forderungen der Gewerkschaft wie Vier-Tage-Woche und mehr Work-Life-Balance stoßen nicht überall auf Gegenliebe.

BADER: Man muss hier genauer hinsehen. Es ist ein Unterschied, ob die gleiche Arbeit auf vier statt wie bisher auf fünf Tage verteilt werden soll - oder ob die Forderung nach einer Vier-Tage-Woche mit einer Arbeitszeitverkürzung auf 32 Stunden verknüpft ist. Die Umstellung von Produktionslinien in der Stahlindustrie - etwa durch die Energie- wende im Hinblick auf grünen Stahl - wird gegenwärtige Arbeitsinhalte reduzieren und das bedeutet mittel- bis langfristig weniger Arbeit. Als Gewerkschaft haben wir die Aufgabe, vor diesem Hintergrund die Existenzgrundlage unserer Mitglieder zu sichern.

Hinzu kommt, dass sich die Konzernstrukturen sehr verändert haben. Viele Entscheidungsträger sind nicht mehr vor Ort. Manager bekommen oft befristete Verträge für einen kurzen Zeitraum. Ist der Vertrag beendet, ziehen sie einfach weiter. Oder der Großkonzern beschließt die Abspaltung eines kleinen Teilbereichs vom Unternehmen - schließlich geht es ja immer um den maximalen Profit. Als Gewerkschaft müssen wir aber auf die langfristigen Strukturen und die Konsequenzen für die Mitarbeiter schauen. Hier können wir die Bedingungen verhandeln. Eine Mitsprache bei den wirtschaftlichen Strukturen haben wir aber nicht.

IMAGE: Wo sehen Sie die größten beruflichen Nachteile für Frauen?

BADER: Zunächst einmal glaube ich, dass viele Verhaltensweisen durch die Sozialisation in der Kindheit entstehen. Männer zweifeln weniger als Frauen - weil sie auch heute noch oft anders erzogen werden als Mädchen. Ich habe einen großen Bruder und schon in meiner Kindheit gelernt, mich auch Jungs gegenüber durchzusetzen. Die Ritterburg war manchmal cooler als die Barbie - obwohl ich natürlich auch unter den Mädchen Freundinnen hatte. Ich kann mich erinnern, dass ich einmal meine Haare sehr kurz tragen musste und viele Menschen in mir einen Jungen sahen - das hat mich total genervt. Ich war schon gerne Mädchen, aber ich habe eben auch gelernt, mich als Mädchen durchzusetzen. Ich glaube, dass das im späteren Berufsleben eine sehr wichtige Grundlage ist. Im Beruf selbst ist es sicherlich einer der größten Nachteile für Frauen, dass sie auch heute noch nicht überall den gleichen Lohn für die gleiche Arbeit wie die Männer erhalten. Und dass viele Frauen aufgrund der Unvereinbarkeit von Familie und Beruf in der Teilzeitfalle festhängen. Das hat finanzielle Auswirkungen - auch auf die spätere Rente der Frauen. Es macht aber auch etwas mit dem Selbstbewusstsein der Frauen. Und es ist - neben der Bezahlung - ein Grund, warum Frauen in technischen Berufen nicht ankommen. Weil die Vereinbarkeit von Familie und Beruf hier nicht da ist.

IMAGE: Es wird aber doch in den Schulen zum Beispiel mit der Förderung von Mädchen in den sogenannten MINT-Fächern, also den naturwissenschaftlich-technischen Fächern, viel getan. Fruchtet das nicht?

BADER: Eigentlich müssten wir schon längst die Debatte um Männer- und Frauenberufe hinter uns gelassen haben. Dazu gehört auch die Diskussion, Mädchen über MINT-Fächer zu fördern. Das ist alles immer noch die Rosa-Hellblau-Falle. Es muss selbstverständlich werden, dass sich jeder für jeden Beruf interessieren kann und im Rahmen der Ausbildung eine Chance bekommt ihn zu lernen. Das darf mit dem Thema Junge oder Mädchen nichts mehr zu tun haben.

IMAGE: Was raten Sie jungen Frauen heute?

BADER: Macht das, worauf ihr Lust habt! Sucht euch weibliche Vorbilder und bildet Banden. Mein Vorbild ist Christa Schmitthener, die 1. weibliche Bevollmächtigte, die ich kennenlernen durfte. Heute coache ich weibliche Führungskräfte bei der IG Metall und versuche dadurch, jungen Frauen zur Seite zu stehen. *anja*



WITTENER WASSER?
Natürlich.

Trinkwasser – ein Schluck Lebensqualität: Frisch, klar und unverzichtbar.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher sorgen wir durch natürliche Filterung und modernste Technologien für die einwandfreie Qualität des Wittener Trinkwassers. So genießen Sie Ihr Leitungswasser bedenkenlos – und tun dabei nicht nur etwas Gutes für sich, sondern auch für unsere Umwelt. Jeden Tag.

www.stadtwerke-witten.de/trinkwasser



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

M MECKE MOTORSERVICE OMIB

KFZ-MEISTERBETRIEB
KAROSSERIE-FACHBETRIEB
AUTOLACKIEREREI

- Karosserie-Fachbetrieb • Fahrzeugtechnik
- Fahrzeugelektrik • Autolackiererei
- Klimaanlage-Service für Neu- und Gebrauchtwagen • Automatikgetriebeservice & -spülung

(Mercedes Benz 7G BMW/V.A.G. SDG ETC)

Frankensteiner Str. 22 • 58454 Witten (nahe TÜV) • Tel.: 0 23 02 / 91 21 91



more

- Kostenloser Hol- + Bringdienst
- Smart-Repair Ausbeulen ohne Lackieren
- im Kaskofall kostenloser Leihwagen
- von Standox ausgezeichnete Fachbetriebe
- Hagelschadenzentrum seit Sommer 2008 - in Zusammenarbeit mit Global Hail
- Dekra geprüfte Fachwerkstatt für Unfallinstandsetzung
- Wohnmobil- + Fahrzeugaufbereitung

13 Jahre in Folge Werkstatt Ihres Vertrauens.

58455 Witten • Tel.: 023 02/230-32
www.autolackiererei-giesselbach.de

Cörmannstr. 16

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

HONDA

Autohaus Drössiger e.K.

Seit über 40 Jahren
Ihr Honda Vertragshändler in Bochum

Ihr Partner für's Auto
Wir kaufen Ihren gebrauchten Honda

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

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

Neue Honda-Modelle im Autohaus Drössiger präsentiert

Auf großes Interesse traf auch in diesem Jahr wieder die Vorstellung der neuen Honda-Modelle im Autohaus Drössiger Ende Oktober. Der Honda-Vertragshändler für Bochum und den gesamten EN-Kreis an der Hattinger Straße 983 in Bochum-Linden präsentierte den vollelektrischen Honda e:Ny1 und die beiden elektrifizierten SUV-Modellen ZR-V und CR-V als Vollhybrid (e:HEV) und als Plug-in-Hybrid (e:PHEV).



Honda-ZRV

Viele Stammkunden und Interessierte waren der Einladung gerne gefolgt und nutzten am letzten Oktobersamstag die Gelegenheit auch gleich zu einer kleinen Probefahrt mit Werkstattmeister Timo Drössiger. Der neue Honda e:Ny1 ist das zweite Elektroauto für den europäischen Markt. Es kombiniert ein neuartiges Designkonzept auf der von Honda neu entwickelten Frontantriebsplattform mit außergewöhnlichem Innenraumkomfort und fortschrittlichen Technologien. In Verbindung mit einer Hochleistungsbatterie sind WLTP-Reichweiten von bis zu 412 km möglich, die Schnellladezeit von zehn auf 80 Prozent beträgt etwa 45 Minuten. Der Inhaber der Honda-Vertretung Dino Drössiger zeigte sich überzeugt, dass Honda mit den Fahrzeugen der neuen Generation seine Modellpalette in Europa erneut



Honda-CRV

weiter ausbaut. „Nach der jüngsten Erweiterung unseres Angebots an e:HEV Hybridfahrzeugen markiert der e:Ny1 die nächste Stufe unserer elektrifizierten Fahrzeuge“, so auch Tom Gardner, Senior Vice President Honda Motor Europe Ltd.

Die sechste Generation des CR-V präsentierte sich am 28. Oktober mit einem markanteren Erscheinungsbild und hohem Komfortniveau. Der Honda ZR-V punktet als Vollhybrid mit einem stylischen Design, seiner markentypischen Funktionalität und sowie mit seinem sportlichem Fahrverhalten. Im Vergleich zum Vorgänger haben sich die Abmessungen des CR-V deutlich vergrößert. „Damit verfügt Honda über ein Portfolio an SUV-Fahrzeugen mit Voll- und Plug-in-Hybriden, das noch besser auf die Anforderungen und Wünsche unserer Kunden zugeschnitten ist“, freut sich Dino Drössiger über den weiteren Schritt nach vorne seiner langjährigen Marke. dx



Sehr gut kamen die neue Honda Modelle bei der Premierenschau am 28. Oktober im Autohaus Drössiger an. Auf dem Foto Dino Drössiger mit interessierte Kunden, Service-Berater Stephan Halfmann und Werkstattmeister Timo Drössiger vor dem neuen e:Ny1.

Das Risiko im Winter minimieren

Der Blick auf Verschleißteile senkt das Reparaturrisiko!



auto-Feix.de
info@auto-feix.de

Bochum: 0234-30 70 80
BO-Zentrum: Oskar-Hoffmann-Str. 63-69
BO-Stadion: Castroper Str. 180-188

Witten: 02302-20 20 20
Witten: Dortmunder Str. 56

OPEL

Ford

BESTE

Trotz der heute hohen Zuverlässigkeit und der geringen Reparaturmöglichkeiten empfehlen Fachleute die Überprüfung gerade von Verschleißteilen in der heimischen Garage. So mancher kostspielige Schaden hätte vermieden werden können, wenn ein aufmerksamer Autofahrer die Ursache frühzeitig erkannt hätte. Wer besonders gründlich vorgehen möchte, kann zum Beispiel auf die Checklisten der GTÜ (Gesellschaft für Technische Überwachung) zurückgreifen, mit denen die Prüfengeure bei der Hauptuntersuchung arbeiten. Sie sind zu finden unter www.gtue.de/de/die-gtu/publikationen/checklisten. Ob Pkw, Motorrad oder Wohnmobil – bei der fälligen Hauptuntersuchung zeigt sich, ob die regelmäßige Durchsicht gründlich ausgefallen ist. Einige Beispiele zeigen, womit sich die Zuverlässigkeit des eigenen Wagens auch ohne große Fachkenntnis und Ausrüstung erhöhen lässt. Fünf Tipps für den regelmäßigen Check des Autos:

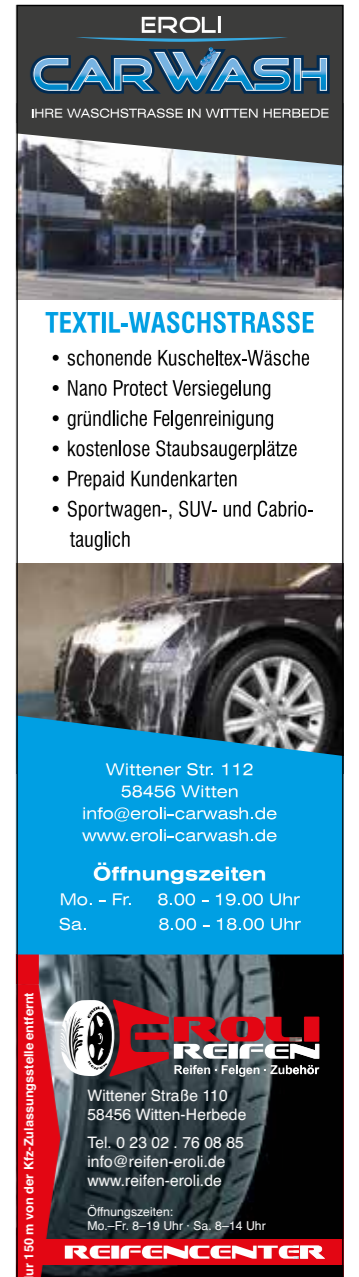
1. Flüssigkeitspegel: Nach dem Öffnen der Motorhaube ist der richtige Pegelstand der Behälter von Kühlflüssigkeit, Bremsflüssigkeit und auch der Servolenkung binnen Sekunden gecheckt. Die verschiedenfarbigen Flüssigkeiten sollen die „MIN“-Marke nicht unterschreiten und die „MAX“- Marke nicht übertreffen. Das gilt unabhängig davon, wie lange der jüngste Wechsel dieser Flüssigkeitshaushalte zurückliegt. Diese Pegel sinken nur bei einem Defekt. Deswegen darf es bei sichtbaren Verlusten nicht bei einem schlichten Nachfüllen bleiben. Manchmal ist das Leck schnell erkannt, zum Beispiel nach kräftigen Marderbissen an Schläuchen. Oft ist bei der Ursachensuche allerdings die Werkstatt gefragt. Fehlt Flüssigkeit im Kühlsystem, droht ein Hitze-Kollaps des Motors. Ein undichtes Bremssystem kann zu nachlassender Bremswirkung führen. Fehlt der Servolenkung die notwendige Flüssigkeit, ruckelt sie zunächst und erfordert später enorme Lenkkräfte. Mangelt es dem Motor an Öl, sinkt die Schmierfähigkeit. Einerseits gilt auch hier, dass sich der Ölstand stets zwischen den „MIN“- und „MAX“-Markierung am Ölmesstab befinden soll. Andererseits deutet beim Motoröl ein Nachfüllen von etwas Öl nach einigen Tausend Kilometer nicht unbedingt auf drohende Schäden hin. Ein Blick unter den über Nacht abgestellten Wagen liefert ein Indiz: Ist alles trocken, spricht viel gegen ein Leck im System.

2. Reifen und Luftdruck: Automobilclubs empfehlen, den Luftdruck der Pneus alle zwei Wochen zu checken. Unstrittig ist, dass fehlende Luft das Fahrverhalten des Autos ändern oder zu mehr Verschleiß führen kann, erkennbar auf längere Sicht durch ungleich abgefahrene Reifen. Immer sinnvoll ist das Prüfen des Luftdrucks nach dem Beladen des Autos. Die Innenseite der Tankklappe oder die Bedienungsanleitung nennen die vorgegebenen Werte. Oft betont, aber nicht immer befolgt werden Hinweise zur Profiltiefe: Sie muss bei Sommerreifen mindestens 1,6 Millimeter betragen und bei Winterreifen vier Millimeter. Die GTÜ-Experten raten jedoch dringend, die Reifen schon auszutauschen, bevor die Grenzwerte erreicht sind. Für das Alter eines Reifens schreibt der Gesetzgeber keine konkrete Werte vor. Empfohlen wird meist ein Wechsel nach sechs bis acht Jahren. Risse an Lauffläche oder Flanken weisen auf Beschädigungen hin und ebenso auf den Altersprozess.

3. Licht und Sicht: Wer mit einer nicht ordnungsgemäßen Beleuchtungsanlage unterwegs ist, riskiert Ärger mit der Polizei oder – im Falle eines Unfalls – mit der eigenen Kraftfahrzeugversicherung. Gut, dass modernere Wagen mit einer Warnlampe im Cockpit auf defekte Beleuchtungseinheiten hinweisen. Bei älteren Fahrzeugen ist es sinnvoll, die Funktion aller Leuchtmittel immer wieder zu überprüfen.

4. Stromspender: Wartungsfrei und langlebig soll die Autobatterie von heute sein. Die schönen Versprechen halten die Stromspender freilich nicht immer ein. Start-Stopp-Automatik, Klimaanlage oder Sitzheizung beanspruchen Batterien stark. Ist das Fahrzeug oft nur auf Kurzstrecken im Einsatz, wird sie nicht genügend aufgeladen. Jedenfalls zeigt die Praxis, dass manche Batterien nur wenige Jahre halten. Ein Indiz für den nahenden Austausch ist ein hörbar langsames Durchdrehen des Anlassers als gewohnt. Aufladen über Nacht hilft mitunter. Lässt die Leistung dann binnen überschaubarer Frist erneut nach, ist der Batterietausch in aller Regel unumgänglich. Im Zweifelsfall erkennen Werkstätten per Messgerät rasch, ob die Batterie lahm oder ein anderer Defekt das Ansprungsverhalten eines Triebwerks schmälert.

5. Wartungsintervalle: Aus der Werkstattrechnung geht hervor, wann zum letzten Mal das Öl gewechselt wurde, die Reifen, die Bremsflüssigkeit, Zündkerzen oder auch der für ein langes Motorleben entscheidende Zahnriemen. Ein Abgleich mit den Herstellervorgaben zeigt, ob ein Wechsel bevorsteht. Bei Bremsen und Bremsbelägen oder auch der Kupplung gibt es keine festen Tauschfristen, schließlich können die Fahrer durch eine behutsame Fahrweise die Abnutzung entscheidend beeinflussen. *aum*



EROLI CARWASH
IHRE WASHSTRASSE IN WITTEN HERBEDE

TEXTIL-WASCHSTRASSE

- schonende Kuscheltex-Wäsche
- Nano Protect Versiegelung
- gründliche Felgenreinigung
- kostenlose Staubsaugerplätze
- Prepaid Kundenkarten
- Sportwagen-, SUV- und Cabrio-tauglich

Wittener Str. 112
58456 Witten
info@eroli-carwash.de
www.eroli-carwash.de

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr
Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

EROLI REIFEN
Reifen • Felgen • Zubehör

Wittener Straße 110
58456 Witten-Herbede
Tel. 0 23 02 - 76 08 85
info@reifen-eroli.de
www.reifen-eroli.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8-19 Uhr · Sa. 8-14 Uhr

REIFENCENTER

Nur 150 m von der Kfz-Zulassungsstelle entfernt



KFZ-TECHNIK-SITTART
MEISTERBETRIEB

Seit 50 Jahren!

Ihr kompetenter Partner bei Problemen rund um Ihr Fahrzeug!

AU täglich - HU Prüfstützpunkt TÜV Rheinland

Kfz-Meisterbetrieb

Bodenborn 32
58452 Witten-Bommern
Tel. 023 02/3 03 13
Fax 023 02/39 03 19
www.kfz-technik-sittart.de

Anderer Blick aufs Leben Warum (junge) Menschen Bestatter werden

Ein ganz gewöhnlicher Job ist das sicher nicht - unterwegs sein als Bestatter. Menschen für ihre letzte Reise vorbereiten - in der Regel für die Erd- oder Feuerbestattung. Sich um trauernde Angehörige kümmern. Bürokratie erledigen. Warum will man im Leben den Tod alltäglich vor Augen haben? IMAGE hat mit Dennis Dettmer (39) und Sofia Gomes (18) gesprochen. Dennis ist seit 11 Jahren im Job und Sofia hat gerade ihre Ausbildung begonnen - beide arbeiten im Bestattungsunternehmen Vosskühler in Sprockhövel. Warum machen sie diesen Job?

Die Wittenerin Sofia Gomes (18) erzählt: „Meinen ersten Berührungspunkt mit dem Tod hatte ich durch das Versterben meines Großvaters. Aber ich war damals noch sehr jung. Ich bekam nur zu hören, ich dürfte nicht singen, weil Opa gestorben sei und das eben zur Trauer gehöre. So richtig verstanden habe ich es nicht. Später hat meine Freundin ein Praktikum bei einem Bestatter gemacht und mir davon erzählt. Ich selbst habe zunächst eine Friseurlehre angefangen. Aber weil ich an MS erkrankt bin, fiel mir das Halten der Schere schwer und ich konnte auch nicht immer die ganze Zeit stehen. Dann habe ich mich an das Praktikum meiner Freundin bei einem Bestatter erinnert und selbst eines gemacht. Leicht war das nicht - vor allem weil ich damals schon mit dem plötzlichen Kindstod konfrontiert wurde und dieses Baby gesehen habe. Aber ich hab das durchgestanden und die Berührungängste abgebaut. Ich habe mich immer mehr für den Beruf interessiert und dann in meinem Ausbildungsbetrieb in Sprockhövel noch einmal ein paar Wochen Praktikum gemacht. Dann war alles klar.“

Einen Job machen, den nicht jeder machen will

Ihre Familie unterstütze sie bei ihrem nicht alltäglichen Berufswunsch. „Meine Freundin findet das auch cool, mein Freund muss sich noch etwas daran gewöhnen“, lächelt sie. Was sie reizt: „Die Arbeit ist unglaublich vielseitig. Neben der Büroarbeit sind es Überführungen, es sind Vorsorgen zu besprechen. Es gibt die Arbeit mit den Angehörigen und die Arbeit am Verstorbenen. Mir ist es wichtig, Würde in meine Arbeit zu legen. Ich habe jetzt schon so viel gelernt. Ich kannte nur die Bestattungsformen im Sarg oder der Urne und weiß jetzt, es gibt so viel mehr Möglichkeiten. Ich hab immer schon gesagt, ich mache mal was, was nicht



Dennis Dettmer arbeitet seit 11 Jahren in der Bestattung, Sofia Gomes hat gerade ihre Ausbildung begonnen. Beide versehen ihren Dienst bei Bestattungen Vosskühler in Sprockhövel. Foto: Pielorz

jeder machen will und so ist das jetzt auch. Meine Freundin wird Polizistin und vielleicht treffen wir uns später einmal im Job“, überlegt sie. Was ihr sehr bewusst wurde durch ihre Arbeit: „Jeder Tod ist anders und jeder Mensch geht auch anders damit um. Gerade wenn man sehr jung ist und noch wenig Berührung mit dem Thema hatte, erlebt man das jetzt sehr intensiv. Ich mag den Kontakt mit den Angehörigen und möchte ihnen ein würdevolles Abschiednehmen ermöglichen.“ Privat macht die 18-Jährige das, was viele junge Menschen gern machen. Sie trifft sich mit Freunden und geht gerne aus. Sie schminkt sich gern. „Ich mache mich selbst immer gerne zurecht. Ich glaube, im Job werde ich auch ein Händchen haben für den Verstorbenen, dass er eben gut aussieht, wenn seine Lieben von ihm Abschied nehmen. Ich selbst hatte früher mehr Angst vor dem Tod. Heute gehe ich bewusster mit dem Leben um und bin dankbar dafür. Mir ist aber auch bewusster geworden: der Tod gehört zum Leben.“ Dennis Dettmer (39) kennt das alles schon länger. Er ist seit elf Jahren dabei und kam als Quereinsteiger. „Ich habe eigentlich Kfz-Mechaniker gelernt. Aber ich bin 1,92 Meter groß und das Stehen unter der Hebebühne war eher problematisch. Na ja, ich habe mich umgeschaut und bin über die Tischlerei zum Bestatterberuf gekommen. In vielen Familienbetrieben gehörten früher Tischlerei und Bestattungen ja zusammen. Mein erster Einsatz war auch gleich ein Polizeifall. Jetzt bin ich seit elf Jahren dabei und habe meine berufliche Heimat gefunden.“ Auch Dennis Dettmer sieht in der vielseitigen Arbeit einen Pluspunkt. „Und es ist Handarbeit - im Sinne des Wortes. Das liegt mir. Und es ist eine würdevolle Arbeit. Ein Dienst am Menschen, der letzte Dienst. Ich bin da einfach auch sehr mit dem Herzen dabei.“ Dettmer beobachtet bei Bestattungen die Veränderungen in der Gesellschaft. „Es gibt sehr viele verschiedene Bestattungsmöglichkeiten. Heute geht der Trend zu einem pflegeleichten Grab. Aber auch Wald- oder Baumbestattung oder eine Seebestattung haben immer mehr Befürworter gefunden. Die meisten Menschen versterben heute im Krankenhaus, Altenheim oder Hospiz. Haussterbefälle sind sehr selten geworden. Sehr unterschiedlich ist auch, in welcher Kleidung Menschen bestattet werden. Ich habe schon im Jogginganzug beerdigt - weil das eben ein Lieblingsstück war. Wird jemand feuerbestattet und Angehörige möchten den Verstorbenen nicht mehr vorher sehen, trägt der Tote oft einen Talar. Aber auch hier gibt es die Möglichkeit, individuelle Bekleidung zu tragen. Sie muss aber dann aufgrund des Verbrennungsprozesses zu 100 Prozent aus Baumwolle bestehen. Ich persönlich finde es gut und richtig, einen verstorbenen Menschen individuell auf seinen letzten Weg zu schicken. Dazu gehört nicht nur das persönliche Kleidungsstück, sondern auch Überlegungen zur Beerdigung und zur Trauerfeier. Manchmal hat der Verstorbene das ja selbst in einem Bestattungsvorsorgevertrag festgelegt. Falls das nicht der Fall ist, müssen das Angehörige regeln. Das fällt oft schwer. Es ist schließlich eine einmalige emotionale Situation. Ich habe in diesen elf Jahren so viel erlebt. Man bekommt einfach einen anderen Blick auf das Leben.“ *anja*

Bestattungsfachkraft ist ein 3-jähriger anerkannter Ausbildungsberuf im Handwerk, in Industrie und Handel sowie im öffentlichen Dienst. Die Ausbildung wird parallel im Ausbildungsbetrieb und in der Berufsschule durchgeführt. Der Berufsschulunterricht findet an bestimmten Wochentagen oder in Blockform statt. Am Ende der Ausbildung steht die Prüfung zur Bestatterfachkraft. Infos gibt es bei der Bundesagentur für Arbeit oder beim Bundesverband Deutscher Bestatter.

jeder machen will und so ist das jetzt auch. Meine Freundin wird Polizistin und vielleicht treffen wir uns später einmal im Job“, überlegt sie. Was ihr sehr bewusst wurde durch ihre Arbeit: „Jeder Tod ist anders und jeder Mensch geht auch anders damit um. Gerade wenn man sehr jung ist und noch wenig Berührung mit dem Thema hatte, erlebt man das jetzt sehr intensiv. Ich mag den Kontakt mit den Angehörigen und möchte ihnen ein würdevolles Abschiednehmen ermöglichen.“ Privat macht die 18-Jährige das, was viele junge Menschen gern machen. Sie trifft sich mit Freunden und geht gerne

Ihr Rabattcode:
IMAGE24



Pro 5 gekauften Blöcken der Auflage 2024 gibt es einen Block der Auflage 2024 gratis. **AKTION 5+1**

20 Jahre
SCHLEMMERBLOCK
Preise wie vor 20 Jahren!

ab **9,92*** € statt **44,90** €
+ versandkostenfrei ab 5 Exemplaren

ab 1 Stück 23,90 € inkl. MwSt.
ab 3 Stück 14,90 € inkl. MwSt.
ab 5 Stück 11,90 € inkl. MwSt.

*inkl. Gratis-Block, umgerechnet 9,92 € pro Block 2024. Nur für kurze Zeit, solange der Vorrat reicht.

Gutscheinbuch.de

VMG, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH, Niesesheimer Str. 18, 67547 Worms

20 Jahre Schlemmen, Genießen und Erleben

Gutscheinbuch im Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung sorgt für schöne Momente

Gutscheinbuch.de präsentiert den Schlemmerblock in der Jubiläumsedition. Deutschlands erfolgreichstes Gutscheinbuch glänzt auch in dieser besonderen Auflage mit 2:1-Angeboten aus Gastronomie- und Freizeit. Die neuen Schlemmerblöcke sind ab Erscheinen bis zum 01.12.2024 gültig und enthalten Gutscheine aus den Sparten Gastronomie, Freizeit und Wellness. Wie gewohnt richten sich die Angebote an Freunde und Paare, berücksichtigen aber auch Singles und größere Gruppen. „Die landschaftliche Schönheit des Ennepe-Ruhr-Kreises offenbart eine harmonische Symbiose aus üppig grünen Wiesen, sanft geschwungenen Hügeln, und idyllischen Flussläufen. Auch die kulina-

rische Szene hat viel zu bieten. Aufgrund der Nähe zur Ruhr und den zahlreichen Flüssen sind frische Fischgerichte eine beliebte Spezialität“, so Marius Kurt, Teamleiter Vertriebsaußendienst der VMG, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH.

Die Highlights aus Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung sind in der Jubiläumsauflage 2024 u.a.: Casa Portuguesa in Witten, China Restaurant Panda in Hattingen, Restaurant Zum Adler in Hagen, Trattoria la Bottega in Wetter, Sandwich Kings in Witten, Schwimm in Gevelsberg, Lasermaxx in Hagen, Sprungwerk Hagen u.v.a.

Image verlost 20 Schlemmerblöcke Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung!

Und so machen Sie mit: Schicken Sie das Stichwort „Schlemmerblock“ und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an **gewinnspiel@image-witten.de**. **Einsendeschluss ist der 9.11.2023.** Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist immer ausgeschlossen. Die Gewinner der Blöcke werden per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt.

AWO pflanzte Bäume



Bei der Aktion „Einheitsbuddeln“ der AWO pflanzten Maurice Lehnen (Vorsitzender AWO-Bezirksjugendwerk), Tobias Strauß (Bezirksjugendwerk), Michael Wolf (Einrichtungsleiter der Egge) und Uwe Gerlach (Hausmeister der Egge) eine Japanische Kirsche.

Die Idee „Einheitsbuddeln“ der Arbeiterwohlfahrt hat was: „Stell dir vor, am 3. Oktober würde jeder Mensch in Deutschland einen Baum pflanzen. 83 Millionen. Jedes Jahr. Ein neuer Wald. Für das Klima. Und für dich und deine Familie. Für unsere Zukunft, als ein Zeichen für Nachhaltigkeit.“ In die Tat umgesetzt wird die Aktion seit einigen Jahren am Tag der Deutschen Einheit, so auch in diesem Jahr. In Witten folgte am Freitag, dem 13. Oktober, eine kleine Fortsetzung.

Japanische Kirsche

Ehrenamtliche Mitglieder des Bezirksjugendwerks AWO Westliches Westfalen hatten sich mit AWO-Einrichtungen zusammengesetzt, um geeignete Orte für die noch jungen Bäume zu finden. An acht Stellen, ob KiTa oder Seniorenzentrum, wurden sie fündig, sodass von Gevelsberg über den Bezirk Möhnesee bis Witten zum Spaten gegriffen, gebuddelt und weitere Bäume gepflanzt wurden. Am AWO Seniorenzentrum Egge in Witten wächst nun eine Japanische Kirsche. Sie soll bereits im nächsten Sommer Schatten werfen und dabei auch einen Beitrag gegen den Klimawandel leisten. „Wir freuen uns, wenn unser gemeinsames Buddeln viele Nachahmer findet“, so Maurice Lehnen vom Bezirksjugendwerk der AWO Westliches Westfalen. *dx*

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**

Immer fair beraten seit 1931

Von der Vorsorge bis zum Trauerfall stets in guten Händen!

Bestattungen Vosskühler

Sprockhövel - Hattingen
Vormals Witten-Buchholz

Tel: 02324 73877, 24 Std. für Sie da!
www.bestattungen-vosskuehler.de

Impressum

Titelbild: *Burguine Hardenstein*, Foto: R. Schletter

Herausgeber: 02302/9838980

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, Monika Kathagen, Jessica Niernerg, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter, Nina Sikora (Es gilt die Verlagsanschrift)

Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

Druck: BONIFATIUS GmbH Druck - Buch - Verlag

Erscheinungsweise:
Monatlich, kostenlos, Haushaltsverteilung in Witten u.a. Herbede, Heven, Bommern und Umgebung

Auflage:
Insgesamt ca. 50.000 Exemplare - Regionalausgabe Herbede, Heven, Bommern und Umgebung 20.000 Exmp.
Es gilt die Preislste Nr. 7 ab Ausgabe 4/2022. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nächster Erscheinungstermin:

Donnerstag, 30.11.2023

Anzeigenschluss: Mittwoch, 15.11.2023

Ooh, ist das gemütlich!



Ihr **W**ohn-Spezialist bei
allen Einrichtungsfragen!

Über
120.000
Artikel
auf [ostermann.de](https://www.ostermann.de)
im Online-Shop

OSTERMANN.de

Das Zuhause des Wohnens

WITTEN

A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen
Fredi-Ostermann-Straße 1 · 58454 Witten · Telefon 02302.9850

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

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr