

ImageSprockhövel

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

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



www.blauer-engel.de/uz195

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

RG4



TSG Sprockhövel freut sich über neuen Schwebebalken

Fünf Meter lang und zehn Zentimeter breit - dies sind die Maße des neuen Turngeräts der TSG Sprockhövel. Der neue Schwebebalken konnte dank zweier Sponsoren, darunter der Lions-Club Sprockhövel, nun endlich bezurrt werden. Die Übergabe an Trainer Ingolf Schreiber und sein Team erfolgte im Rahmen einer kleinen Turnstunde in Anwesenheit von Kai Kopperschläger, Vorsitzender Lions-Hilfswerk 2023/2024 (Foto links), sowie Elsbeth Schneider, 1. Vizepräsidentin vom Lions-Club Herbede-Sprockhövel im Vorstand 2023/2024 (Foto rechts).

Mit jetzt zwei Schwebebalken ist ein intensiveres Training möglich. Erste Erfolge zeigten sich bei den Stadtmeisterschaften in Witten. Zwei Titel, zwei Podiumsplätze und weitere sehr gute Platzierungen brachten die Wettkampfturnerinnen der TSG mit nach Sprockhövel.

Die TSG Sprockhövel wird in diesem Jahr auch digitaler. Fördermittel (rd. 8.300 Euro) aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung machen es möglich.

Lena und Lale am Schwebebalken.
Fotos: Birger Fux



Leben ...

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

Pflegedienst Dahlhaus
Die kompetente Hilfe!

Wir stehen für:
 ▶ **Verlässliche Einsatzzeiten**
 ▶ **Ausgebildete Mitarbeiter**
 ▶ **Ausführliche Beratung**

Über 25 Jahre
Ihr zuverlässiger Partner für die Pflege!

Liebe Leser,
 neues Jahr, neues Glück? So heißt es doch immer...
 Wir sind mit Ihnen zusammen gespannt, was das neue Jahr so bringen mag. Eine kleine Auswahl präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe. Zum Beispiel gibt es neue Öffnungszeiten für die Stadtverwaltung, ein Chorprojekt des ev. Kirchenkreises Hattingen-Witten und ein neues Gesicht in der Zentrale der Stadt Sprockhövel. Außerdem wird Freibadpersonal gesucht und Karneval steht auch schon vor der Tür.
 Viele sind zum Anfang des Jahres voll motiviert und möchten mit guten Vorsätzen durchstarten. Dabei steht nicht nur der allseits bekannte Vorsatz mehr Sport zu treiben im Vordergrund. Auch das Thema Sparen taucht nicht selten auf. Einen spannenden Bericht mit hilfreichen Tipps und Tricks finden Sie auf Seite 6. Das Thema „gesünder leben“ ist ebenfalls ein wichtiges Thema zum Start in das Jahr. Wir geben dieses Mal Einblicke ins Thema Hören und wie man es verbessern kann, außerdem verschaffen wir einen Überblick, was das Thema Krebs alles für Facetten haben kann und wir geben einen Ausblick, wie es in der Pflege weitergeht.
 Doch was wäre ein neues Jahr ohne das leidige Thema Frühjahrsputz. Wo das Ganze herkommt und wie wichtig das Thema Nachhaltigkeit beim Putzen ist, erfahren Sie auf Seite 18 und 19. Außerdem: Mindestlohn, Rente, Heizungsgesetz. Was sich genrell im Jahr 2024 ändert, lesen Sie auf Seite 21.

Wir hoffen auch, Sie starten motiviert mit dem Lesen dieser Ausgabe in das neue Jahr!

Ihre Image-Redaktion

Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 22.2.24
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 7.2.2024

Neue Stadtmöbel

Bei den im Sommer 2022 durchgeführten „Fußverkehrs-Checks“ in Niedersprockhövel und Haßlinghausen hatten die teilnehmenden Bürger den Wunsch nach mehr Sitzgelegenheiten in den beiden Ortskernen geäußert. Das Förderprogramm des Landes Nordrhein-Westfalen „Sofortprogramm Innenstadt NRW“ hat eine Umsetzung möglich gemacht. Mitarbeiter der Stadt Sprockhövel haben neue Stadtmöbel in den Innenstadtbereichen aufgestellt, welche nicht nur funktional sind, sondern durch die Kombination mit modernen Pflanzgefäßen die Ortskerne attraktiver und grüner gestalten. Zu finden sind die neuen Sitzgelegenheiten unter anderem entlang der Mittelstraße in Haßlinghausen, an der Hauptstraße und im Bereich des ehemaligen Bürgerhauses in Niedersprockhövel, wo große Baumkübel mit daran befestigten Sitzbänken zum Verweilen einladen. Jetzt hofft man, dass die neuen Sitzgelegenheiten angenommen werden und vor allem dann, wenn das Wetter besser wird, die Aufenthaltsqualität in den Ortszentren in Niedersprockhövel und in Haßlinghausen deutlich verbessern.



Sternsinger besuchen das Sprockhöveler Rathaus



Etwa zwanzig Sternsingerinnen und Sternsinger der katholischen Kirchengemeinde St. Josef aus Haßlinghausen haben das Sprockhöveler Rathaus besucht, ihren Segen ausgesprochen und ihre Lieder gesungen. In Empfang genommen wurden sie von der dritten stellvertretenden Bürgermeisterin Marion Prinz sowie Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung. Unter dem Motto „Gemeinsam für unsere Erde – in Amazonien und weltweit“ standen die Bewahrung der Schöpfung und der respektvolle Umgang mit Mensch und Natur im Fokus der Aktion Dreikönigsingen 2024. Dabei geht es um den Erhalt der Lebensgrundlage der einheimischen Bevölkerung der südamerikanischen Länder Amazoniens und um das Recht der Kinder auf eine geschützte Umwelt. Die Spenden, die die Sternsinger sammeln, fließen jedoch unabhängig davon in Hilfsprojekte für Kinder in rund hundert Ländern weltweit.

Altes, Vertrautes und doch Neues - Yokischaya

Nach langjähriger Pause hat Jyoti Sonja Michaely im September 2023 ihr neues Zentrum für Entspannung und inneren Frieden „Yokischaya“ in Hattingen-Welper eröffnet.
 Es ist ein Ort, an dem die Seele zur Ruhe kommen und der Körper neue Kraft schöpfen kann. Aus dem umfassenden Angebot wie ayurvedische Massagen, Yoga, Reiki, schamanische Sitzungen und Edelsteinen hat jeder die Möglichkeit, das für sich passende zu finden.
 In der letzten Zeit gab es leider ein technisches Problem mit dem Kontaktbutton auf der Internetseite, sodass einige Anfragen auf diesem Weg nicht ankamen. Dieses ist nun behoben. Jeder, der sich vielleicht wundert, warum er keine Antwort bekommen hat, kann nun gerne noch einmal erneut Kontakt aufnehmen. Jyoti Sonja Michaely freut sich auf Sie!
Image wünscht viel Erfolg!

**Entspannung und Kraftschöpfen im Alltag?
 Yokischaya macht es möglich.**
 Ayurvedische Massagen, Reiki, Yoga in all seinen Facetten
 Jyoti Sonja Michaely • 02324/346840 • kontakt@yokischaya.de
 Marxstr. 77-79 • 45527 Hattingen • www.yokischaya.de

Neue Öffnungszeiten

Stadtverwaltung stellt Finanzsoftware um Servicebüro Haßlinghausen

Das Servicebüro im Rathaus, Rathausplatz 4, hat montags von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 18.00 Uhr, dienstags, mittwochs und freitags von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr und donnerstags von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr sowie 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr geöffnet.
 Ab Februar haben Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger zusätzlich die Möglichkeit, jeweils für den ersten Samstag im Monat einen Termin zwischen 9.00 Uhr und 12.00 Uhr mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Servicebüros zu vereinbaren.

Telefonische Erreichbarkeit der Zentrale des Rathauses

Die Telefonzentrale ist ab 2024 von montags bis freitags von 7.15 Uhr bis 12.00 Uhr sowie montags und donnerstags von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr besetzt.

Öffnungszeiten Rathaus

Für das Rathaus gelten folgende Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr sowie Montag und Donnerstag von 13.30 bis 16.30 Uhr. Ausnahme: Fachbereich Soziales und Integration. Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.00 bis 12.00 Uhr. Zur Vermeidung von Wartezeiten wird eine vorherige telefonische Terminabsprache empfohlen.

Verzögerungen durch neue Finanzsoftware

Der Fachbereich Finanzmanagement hat zum neuen Jahr auf eine neue Finanzsoftware umgestellt. Insbesondere in der Anfangsphase können sowohl im Bereich der Steuern/Gebühren/Abfälle und im Zahlungsverkehr nicht alle Anliegen sofort bearbeitet werden. Die Stadtverwaltung bittet um Verständnis.

176 Kinderwünsche erfüllt

In den Wochen vor Weihnachten 2023 haben viele Bürgerinnen und Bürger Wunschzettel von dem inzwischen zur Tradition gewordenen Wunschbaum der Freiwilligenbörse „gepflückt“, der an einem Adventssamstag im „Gartencenter Menke“ in Haßlinghausen stand. Einige Spendenwillige meldeten sich auch direkt bei den Ehrenamtlichen und dem städtischen Seniorenbüro, das diese Aktion unterstützt.
 Wie seit 2011 machten sich Spenderinnen und Spender auf den Weg, um die vielfältigen Wünsche benachteiligter Sprockhöveler Kinder zu erfüllen, die zuvor über das Jugendamt und die Flüchtlingsberatung ermittelt wurden.
 Neben Puppen, Spielen und Büchern gab es auch Gutscheine für ältere Kinder, die sich gerne Bekleidung oder Kosmetikartikel selber aussuchen. Die oft sehr fantasievoll verpackten Geschenke, teilweise versehen mit Weihnachtskarten und Süßigkeiten, wurden am 21. Dezember 2023 an die glücklichen Familien ausgegeben. Eine Flüchtlingsfamilie freute sich besonders über Spielzeug für einen im August

Pflege mit Gesicht:
 • freundlich
 • zuverlässig
 • gut beraten
Simone Boecker
 Pflege & Hilfe zu Hause
 Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen
**Ihr persönlicher Pflegedienst
 für Hattingen und Sprockhövel**
 • Hilfe bei Pflegebedürftigkeit • Hilfe und Anleitung bei Demenz
 • medizinische Pflege • hauswirtschaftliche Pflege
 Ihr Beratungstelefon: 023 24 / 902 35 23 (24 Std. erreichbar)

Zum Dorfkrug
 RESTAURANT
 Wir begrüßen Sie in unserem traditionsreichen Haus!
Spezialitäten des Hauses:
 Saftige Steakgerichte,
 regionaler Genuss der liebsten Traditionsgerichte
 sowie internationaler Kreationen.
 Hauptstraße 16 | 45549 Sprockhövel | ☎ 02324 501310
 Di.-Sa. 12.00-15.00 Uhr & 17.30-24.00 Uhr | So. 12.00-24.00 Uhr | Montag Ruhetag

Hauptstraße soll zentraler Versorgungsbereich bleiben


Die Hauptstraße in Niedersprockhövel bildet den Mittelpunkt des Zentralen Versorgungsbereiches Niedersprockhövel. Das Einzelhandelskonzept der Stadt Sprockhövel sieht vor, dass in diesem Bereich insbesondere zentrenrelevante Sortimente sowie nahversorgungsrelevante Sortimente angesiedelt werden sollen, um den Hauptgeschäftsbereich nachhaltig zu stärken. Gleichzeitig soll die vorhandene gemischte Gebietsstruktur mit Einzelhandel und Wohnen entlang der Hauptstraße erhalten werden. Durch die Festsetzung eines eingeschränkten Mischgebietes in der rechtskräftigen Satzung des Bebauungsplanes Nr. 63 „Hauptstraße“ wird die städtebauliche Zielsetzung, nämlich die Sicherung des Hauptgeschäftsbereiches sowie die Erhaltung der Wohnnutzung, gesichert. Daher sind in der ursprünglichen Satzung störende Nutzungen wie Vergnügungstätten, Sportwettcafés und -büros, Sexshops, Tankstellen und Gartenbaubetriebe ausgeschlossen. Die vorgenannten Festsetzungen werden in die 1. Änderung des Bebauungsplanes übernommen.

Umnutzungstendenzen

Bedingt durch den Strukturwandel im Einzelhandel sowie die jüngsten Auswirkungen der Corona-Pandemie zeichnen sich im Sprockhöveler Stadtgebiet zunehmend Umnutzungstendenzen gewerblich und gemischt genutzter Bereiche hin zu einer reinen Wohnnutzung ab. Dadurch können erhebliche städtebauliche Spannungen ausgelöst und der Hauptgeschäftsbereich Niedersprockhövel in seiner Funktion als Zentraler Versorgungsbereich massiv geschädigt werden. Die städtebauliche Ordnung wäre dadurch nachhaltig gestört.

Änderung des Bebauungsplanes

Um einer solchen Entwicklung entgegenzuwirken, ist es beabsichtigt, ein Änderungsverfahren für den Bebauungsplan Nr. 63 „Hauptstraße“ durchzuführen. Im Rahmen des Änderungsverfahrens soll die Nutzung der Erdgeschosszonen entlang der Hauptstraße langfristig für kleinteiligen Einzelhandel und Dienstleistungen gesichert und Wohnnutzung an dieser Stelle ausgeschlossen werden. Der Entwurf der 1. Änderung des Bebauungsplanes Nr. 63 „Hauptstraße“ und dessen Begründung sowie die wesentlichen, bereits vorliegenden, umweltbezogenen Stellungnahmen, liegen bis 29. Januar einschließlich, während der Dienststunden von montags bis freitags im Rathaus der Stadt Sprockhövel, Rathausplatz 4, 45549 Sprockhövel, im 2. Obergeschoss, Sachgebiet IV.1.1 Planen und Umwelt im Flurbereich, öffentlich aus.



Bauverein Sprockhövel eG

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

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

Ballett

Die Musikschule der Stadt Sprockhövel bietet Ballettunterricht für Kinder und Jugendliche von vier bis siebzehn Jahren an. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Ballettgruppen finden im Gymnastikraum der Glückauf Halle in Niedersprockhövel statt:

Altersgruppe 6 bis 8 Jahre: montags von 15.30 bis 16.15 Uhr und donnerstags 16.00 bis 16.45 Uhr;
Altersgruppe 4 bis 5 Jahre: donnerstags von 15.15 bis 16.00 Uhr;
Altersgruppe 9 bis 17 Jahre: donnerstags von 16.45 bis 17.30 Uhr.

Die Unterrichtsgebühr beträgt 26 Euro pro Monat Info: 02339 /917-153 sowie musikschule@sprockhoevel.de



Lesung im „Buchladen“

Drei Autoren - Julia Bolender, Ilona Weinberger und Walter Stumpf - lesen am Freitag, 9. Februar, 19 Uhr, im „Buchladen“, Hauptstraße 34, in Niedersprockhövel. Der Eintritt ist frei. Das Thema für die Lesung lautet „Dunkle Literatur“. Dazu tragen die Autoren Erzählungen und Kurzgeschichten aus den Büchern „Der Ruf des schwarzen Engels“ von Ilona Weinberger und Walter Stumpf sowie „Verloren: Zwischen Leben und Tod“ von Julia Bolender alias Jilian Black vor. Eintritt frei.

Chorprojekt der Kirche

Proben starten am 28. Januar im Gemeindehaus

Der Evangelische Kirchenkreis Hattingen-Witten hat ein neues Chorprojekt. Für drei Konzerte im September - am 15. September in St. Georg Hattingen, am 22. September im Gemeindehaus Perthes-Ring und am 29. September in der Erlöserkirche Witten - wird „Die Schöpfung“ von Joseph Haydn einstudiert. Für dieses Projekt werden Sängerinnen und Sänger gesucht. Interessierte sollten etwas musikalische Grundkenntnisse besitzen und regelmäßig an den acht Proben teilnehmen können. Diese finden immer von 14.30 bis 17.30 Uhr im Gemeindehaus am Perthes-Ring in Niedersprockhövel statt (Termine Sonntag, 28. Januar, Samstag, 23. März, Samstag, 25. Mai, Sonntag, 30. Juni, Samstag, 6. Juli sowie Sonntag, 25. August) oder in der Wichern-Kirche in Bredenscheid (Sonntag, 25. Februar und Samstag, 13. April). An mindestens sechs Proben sollten Interessierte teilnehmen können. Außerdem ist das Üben zuhause erwünscht - Übungsmaterial wird gestellt. Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro. Kontakt und Anmeldung per Mail über chorprojekt@kirche-hawi.de oder über die Website des Kirchenkreises: www.kirche-hawi.de/aktuelles/kirchenmusik/chor2024. Das Foto zeigt Projektleiterin Marianne Funda und Kreiskantor Ropudani Simanjuntak (Foto: privat).



Podiumsdiskussion zum Thema Organspende

Der CDU-Stadtverband Sprockhövel lädt ein zu einer Podiumsdiskussion zum Thema Organspende am Donnerstag, 8. Februar, 18 Uhr, in den Veranstaltungsraum der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel in Niedersprockhövel, Hauptstraße 68. Zur Diskussionsrunde zählen Hermann Gröhe MdB, stellv. Fraktionsvors. CDU/CSU-Fraktion, Bundesgesundheitsminister a.D., Prof. Dr. Richard Viebahn, Leiter des Transplantationszentrums, Universitätsklinikum Knappschaftskrh. Bochum, Stefan Palmowski, Vorstandsvorsitzender Netzwerk – Organspende NRW, und Dana Häniche als lebertransplantierte Betroffene. Die Moderation übernimmt der CDU-Mitgliederbeauftragte Dr. Klaus Befelein.

Etwa 8.496 Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Die meisten von ihnen warten auf eine Spenderniere. 2023 gab es bundesweit 869 Organspenderinnen und Organspender mit 2.611 gespendeten Organen. Tendenz sinkend. Dieses Missverhältnis zwischen Bedarf und Organangeboten schwankt in den letzten Jahren. Obgleich ca. 80 Prozent der Bevölkerung eine Organspende positiv sehen, verfügen nur ca. 39 Prozent über einen Organspendeausweis. Um diese Spenderbereitschaft zu fördern, hat der Deutsche Bundestag schon im Januar 2020 mehrheitlich ein Gesetz zur Stärkung der Entscheidungsbereitschaft bei der Organspende beschlossen, das mit Märzbeginn 2022 in Kraft getreten ist. Umgesetzt wurde bis heute nichts! Somit gilt die Entscheidungslösung: Zustimmung zu Lebzeiten zur Organentnahme durch Patientenverfügung, Organspendeausweis oder Tattoo. Oder die nächsten Angehörigen stimmen einer Organentnahme zu.

Proteste der Landwirte

Der CDU-Stadtverband Sprockhövel unterstützt die heimischen Landwirte bei ihrem Protest gegen die Subventionskürzungen der Bundesregierung in der Landwirtschaft.

Für die Christdemokraten sind es gerade die Landwirte vor Ort, die mit ihrer Arbeit dafür sorgen, dass heimische Produkte frisch auf den Tisch der Konsumenten kommen, und deren Arbeit und Leistung nicht mit zusätzlichen neuen Belastungen in Frage gestellt werden darf. Wir wünschen uns doch alle eine kurze Lieferkette - und die muss es auch in Zukunft geben. Auch wenn die Ampel in Berlin jetzt in Ansätzen zurückrudert und auf die Abschaffung der Kfz-Steuerbefreiung für die Landwirtschaft verzichten will, bleibt immer noch die Streichung der Steuerbegünstigungen beim Agrardiesel. Diese soll nun in mehreren Schritten bis 2026 erfolgen. Was heißen soll, dass am Ende doch die Landwirte die Zeche zahlen sollen.

Allerdings darf es bei den Protestaktionen nicht zu Übergriffhandlungen wie bei Wirtschaftsminister Habeck am Donnerstag in Schleswig-Holstein kommen.

So verurteilte NRW-Ministerpräsident Hendrik Wüst die Attacke auf Robert Habeck aufs Schärfste. „Das schadet den berechtigten Anliegen der Bauern“, ließ Wüst über die Plattform X verlauten. Genauso sieht es der Sprockhöveler CDU-Stadtverband: „In der Sache klar, aber die Mittel des Protestes müssen verhältnismäßig bleiben und dürfen keine Gewaltpotenziale beinhalten.“

Am Montag findet eine Demonstration der Kreislandwirte in Schwelm vor dem Kreishaus statt. Die CDU Sprockhövel unterstützt den friedlichen Protest und fordert einen vollständigen Verzicht auf jedwede Kürzung. Die Landwirte dürfen nicht weiter um ihre Existenzen bangen; das muss der Ampel in Berlin einmal mehr klar gemacht werden.



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



Physiotherapie Vanderborcht

Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?



Investieren Sie in Lebensqualität!

Als älteste und größte, unabhängige Praxis im Ennepeurrheinkreis sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner für Physiotherapie, Prävention und Gesundheit.

Wir bieten alle Therapieformen wie z.B.

- Manuelle Therapie
- Bobath
- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Gerätegestützte Krankengymnastik
- Atemtherapie
- PNF, CMD und viele mehr ...

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

Gesucht: Freibadpersonal

Leider haben viele kommunale Freibäder mit Personal- beziehungsweise Fachkräftemangel zu kämpfen. Das gilt auch für das Freibad in Niedersprockhövel.

Die Stadtverwaltung sucht aktuell Mithilfe bei allen Interessierten, die in der kommenden Freibadsaison als Rettungsschwimmer oder Kassierer unterstützen möchten. Wer gerne als Rettungsschwimmer arbeiten möchte, aber die Voraussetzung dazu noch nicht erfüllt: Es besteht die Möglichkeit, den Erste-Hilfe-Kurs und die notwendige Rettungsfähigkeit über Kurse zu erlangen. Hier hilft die Stadt. Infos unter www.stadt-sprockhoevel.de/ausschreibungen.

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
Ihren persönlichen Beratungstermin
☎ 0152 37 37 83 30

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

Alles wird teurer: Wie bekomme ich Ausgaben in den Griff?

Experten raten dazu, die Ausgaben genau aufzuschreiben - ein Haushaltsbuch kann helfen

Energie, Tanken, Lebensmittel, Inflation - die Horrorkliste ist lang. Viel Monat und wenig Geld - das Problem haben viele. 2024 ist noch jung, aber zahlreiche Menschen merken, wie eng es in der Geldbörse geworden ist. Was kann man tun? Seine Einnahmen kann man mit dem Haushaltsbuch nicht vergrößern, aber einen Überblick darüber bekommen, wo das Geld eigentlich bleibt - das geht mit dem Buch sehr gut. Denn das Aufschreiben der Einnahmen und Ausgaben kann bares Geld sparen. Es sind oft die permanenten Ausgaben - jeden Tag der Kaffee zum Mitnehmen, hier ein Mittagssnack oder dort die Zeitung am Kiosk, die in der Summe ordentlich Geld kosten.

Das Haushaltsbuch

Was ist wichtig beim Aufschreiben? Zunächst sollte man bei den Einnahmen nichts vergessen. Das heißt: Urlaubs- und Weihnachtsgeld gehören genauso dazu wie Geldpräsenten zum Geburtstag oder zu Weihnachten. Dann kommen die festen Ausgaben. Das sind Miete, Strom, Heizung, Auto, Versicherungen, GEZ-Gebühren, Vereine und Taschengeld für Kinder - eben alles, was regelmäßig jeden Monat erneut bezahlt werden will.

Aber es gibt auch veränderliche Ausgaben. Lebensmittel, Kleidung, Kosmetik, Geschenke gehören ebenso dazu wie der Restaurantbesuch. Oder haben Sie vielleicht ein Hobby, für das Sie Geld aufwenden müssen? Wenn alle Ausgaben feststehen, kommt das Ergebnis. Was bleibt unterm Strich übrig? Alle Ausgaben zusammenziehen und von den Einnahmen abziehen. Das ist die Stunde der Wahrheit: Haben Sie ein Plus, ist alles gut. Bei einem Minus müssen Sie überlegen, wo Einsparungen möglich sind.

Auch dazu hat die Verbraucherzentrale einige Tipps:

Versicherungen und Gesundheit

Werfen Sie einen Blick auf Ihre Versicherungen! Nicht selten werden Sie feststellen, dass das ein oder andere doppelt oder gar überflüssig ist. Und etwa bei Privathaftpflicht- oder Hausratpolice der verschiedenen Versicherungsgesellschaften gibt es erhebliche Prämienunterschiede, sodass sich ein Preisvergleich lohnt.

Auch bei den Ausgaben für die Gesundheit kann man sparen. Alle Belege über Zuzahlungen zu medizinischen Leistungen (Zuzahlungen zu Rezepten über verschreibungspflichtige Medikamente oder für den Krankenhausaufenthalt) aufheben! Denn wird die Belastungsgrenze in Höhe von zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen (abzüglich von Freibeträgen für mit im Haushalt lebende Ehegatten) überschritten, kann mit diesen „Quittungen“ bei der Krankenkasse - für jedes Kalenderjahr neu - ein Antrag auf Befreiung von den gesetzlichen Zuzahlungen gestellt werden. Mit der entsprechenden Bescheinigung der Krankenkasse muss dann für den Rest des Jahres bei medizinischen Leistungen nichts mehr zugezahlt werden. Für chronisch Kranke hat der Gesetzgeber die Belastungsgrenze für Zuzahlungen auf ein Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens festgelegt. Und: Nachahmerpräparate (so genannte Generika) sind in der Regel erheblich günstiger als die bekannten rezeptpflichtigen Originalarzneimittel.

Energiekosten

Hier kann man dem aufmerksamen Verbraucher schon fast nichts Neues mehr erzählen. Ob bei Strom oder fossilen Brennstoffen ein Wechsel in einen anderen Tarif oder zu einem anderen Anbieter noch Ersparnisse bringt, ist fraglich. Helfen können dabei Vergleichsportale. Umso wichtiger ist es, im Haushalt Strom zu sparen. An der Kostenschraube in Sachen Strom kann mit wenigen Handgriffen gedreht werden. So einige Euro im Jahr sind an Ersparnis drin, wenn bei heimlichen Stromfressern der Stecker gezogen wird. So fressen PC, Laptop, alte Musikanlagen, Fernsehgeräte und -Receiver und vor allem vernetzte Geräte im Stand-by-Betrieb unnötig Energie. Nutzen Sie eine abschaltbare Steckerleiste, damit kein unnötiger Strom mehr fließt.



Die Verbraucherzentrale in NRW gibt ebenfalls Tipps, wie man Geld sparen kann. Es helfen auch die Schuldnerberatungsstellen.

Auch beim Waschen, Trocknen, Kochen, Kühlen und Gefrieren kann durch schlaues Bedienen noch einiges an Strom eingespart werden. Nutzen Sie auch die Möglichkeiten, bei der Heizung nachts eine Temperaturabsenkung durchzuführen. Schließen Sie Türen und Fenster und wenn es Rollläden gibt - runter damit. Schauen Sie genau hin, wie warm der einzelne Raum sein muss: zwischen Schlaf- und Wohnzimmer gibt es große Unterschiede.

Konsumverhalten

Auch hier gibt es Stellschrauben, an denen sich drehen lässt. Die Verbraucherzentrale NRW hat einige aufgelistet. Auch beim Einkauf für den täglichen Bedarf lohnt sich der Preisvergleich. Und auf dem Einkaufszettel sollte stehen, dass man nicht blind auf den Hinweis „Sonderangebot“ vertraut. Denn was in dem einen Geschäft als Angebot gilt, ist bei einem anderen vielleicht als „Dauertiefpreis“ noch günstiger zu haben. Auch sollte man nach den „Bückwaren“ schauen, die in den unteren Regalen oft preiswerter angeboten werden. Zudem sind Lebensmittel am Rande des Mindesthaltbarkeitsdatums häufig zu reduzierten Preisen im Angebot. Bei Frischwaren wie Gemüse, Obst oder Backwaren lassen Händler gegen Geschäftsschluss über einen Preisnachlass mit sich reden. Einen soliden Haushaltskurs steuert, wer die Mahlzeiten für eine Woche im Voraus plant und sich dann einen Einkaufszettel anfertigt. Damit vermeidet man nicht nur, dass überflüssiger Vorrat an teuren Lebensmitteln weggeworfen werden muss, sondern kann auch kreative und Kosten sparende „Resteverwertung“ einplanen. Und: Es muss nicht immer neu sein - bei Kinderbetten, Fahrräder, Handys kann man secondhand viel Geld sparen. Für Handys gibt es beispielsweise spezielle Onlinehändler, die die Gebrauchten aufbereiten. Secondhand-Bekleidung ist preisbewussten Verbrauchern bekannt, aber auch Bücher, Technik und Möbel gibt es gebraucht günstig zu erwerben. Dabei spart man nicht nur Geld, sondern tut auch etwas für die Nachhaltigkeit.

Verschuldet und überschuldet

Ein Mensch gilt als verschuldet, wenn er ausstehende Rechnungen noch nicht bezahlt hat, es aber finanziell könnte. Überschuldet ist man dagegen, wenn man so überfordert ist, dass Verbindlichkeiten nicht mehr beglichen werden können. Lassen Sie sich helfen! Die Diakonie Mark-Ruhr hält folgende Einrichtungen vor: Für **Witten**: Röhrchenstraße 10, Telefon 02302/91484-47 oder -41 Für **Hattingen**: Schulstraße 7, Telefon 02324/9234-10 oder -11. E-Mail entweder schuldnerberatung@witten-diakonie-mark-ruhr.de oder sb.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de. Zahlreiche weitere Träger unterhalten ebenfalls Beratungsmöglichkeiten. *anja*

DEPOT-WELTEN



Entdecken Sie neue Depotmodelle mit ungeahnten Möglichkeiten.

„Sparen macht immer Sinn“

Image sprach im Interview mit Christoph Terkuhlen, Vorstandsvorsitzender Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, über die Themen Sparen und die Zukunft des Sparens.

Image: Welche Regeln gibt es für das Haushalten mit seinen Einkünften? Wie viel davon sollte frei verfügbar sein, um es zu „sparen“, zurück- oder anzulegen?



Christoph Terkuhlen

Terkuhlen: Das kommt natürlich immer darauf an, von welcher Seite man sich nähert, bzw. wie die Ausgangslage ist. Ein Durchschnittsverdiener, ledig, ohne Kinder, bekommt z. B. 2300 Euro pro Monat. Welche laufenden Ausgaben hat er, wie hoch ist seine Miete oder hat er Eigentum, vielleicht geerbt? Wenn er je nachdem 200, 300 Euro zurück- oder anlegen könnte, wäre es hervorragend. Sparen macht nämlich immer Sinn. Das Führen eines Haushaltsbuches verschafft eine Übersicht, wo das Geld bleibt und was man wirklich entbehren kann, um es anzulegen. Unsere Sparkassen-App hilft auch dabei.

Image: Wenn man das Verteilen von Geld in verschiedene Anlageklassen vornehmen möchte, welche sinnvolle Regeln gibt es dazu?

Terkuhlen: Auch das kommt wieder auf die Ausgangssituation an. Ist der Anleger risikobereiter oder eher auf Sicherheit bedacht? Aber natürlich sollte man nicht alle Eier in einen Korb legen. Falls mal etwas passiert. Aktien, verzinsliche Wertpapiere, Sparkassenbriefe, vielleicht ein wenig in Edelmetalle investieren sind eine gute Streuung, denn: Wer streut, rutscht nicht aus. Und für Notzeiten sollte man 2 Netto-Monatsgehälter kurzfristig verfügbar halten z.B. über ein Tagesgeldkonto. Darauf gibt es auch mittlerweile wieder Zinsen.

Die Highlights ...
klar, transparent & fair

- jährlicher Flatpreis für Ihr Depot
- 50 kostenfreie Börsenaufträge pro Jahr
- keine Ausgabeaufschläge bei Investmentfonds
- Rückvergütungen zahlen wir an Sie aus
- Für junge Leute bis 27 Jahre gilt: kostenfreies Depot bis zum Anlagebetrag von 10.000 Euro

Jetzt beraten lassen und kostengünstig ins Anlageuniversum einsteigen.

Weitere Informationen auch unter www.spken.de



Weil's um mehr als Geld geht.
Sparkasse
Schwelm-Sprockhövel

Image: Welche Anlageformen versprechen heutzutage überhaupt noch Gewinne?

Terkuhlen: Mit zu bedenken ist immer auch die aktuelle Inflation. Aktien z. B. machen erst Sinn, wenn ein höherer Betrag angelegt wird, aber festverzinsliche Wertpapiere und Sparkassenbriefe sind für jedermann sinnvoll.

Image: Welches ist die langfristige („sicherste“) Anlageform?

Terkuhlen: Wie gesagt, man sollte streuen. Wer möchte kann auch in Auslandswährung investieren. Zu beachten ist immer das Währungsrisiko, da man die Währung ja irgendwann wieder in Euro zurücktauschen muss. Kryptowährungen z.B. sind grundsätzlich zwar kein Teufelszeug, aber im Grunde genommen sehr risikoreich. Da muss man schon Geld langfristig „übrig“ haben, um es dergestalt anzulegen.

Image: Und was passiert mit all den Anlageformen (Konten, Aktien etc.) bei einem Bankencrash, wenn der noch schlimmer wäre als die Finanzkrise 2008/09?

Terkuhlen: Es gibt bei Banken in Europa eine staatliche Einlagensicherung bis 100.000 Euro für Konten, Spargbücher, Tagesgeld. Bei Aktienanlagen gibt es das nicht. Bei Sparkassen ist es so, dass sie sich gegenseitig stützen, wenn eine Unterstützung braucht, so gesehen sind Einlagen bei Sparkassen unbegrenzt sicher.

Image: Was sagen Sie zu den Plänen der EU, digitales Zentralbankgeld einzuführen?

Terkuhlen: Der Sinn dahinter ist u. a., dass die EZB den Zahlungsverkehr unkomplizierter und schneller machen möchte. Das könnte funktionieren. Die digitale Währung sollte als Option neben dem Bargeld existieren. Ob die Einführung eines digitalen Euros als weiteres bargeldloses Zahlungsmittel, das Bargeld zurückdrängt oder ganz überflüssig macht, ist wohl nicht zu erwarten. *rs*

Starke Frauen: Unternehmerinnen-Netzwerk in Gründung

Christina Schwoerer-Böhning startet mit dem VDU einen Aufruf für Frauenpower in Sprockhövel

Die ersten Treffen haben stattgefunden: Sprockhövels starke Frauen kommen zusammen und wollen ein Unternehmerinnen-Netzwerk auf die Beine stellen. Die Sprockhöveler Initiatorin und Unternehmerin Christina Schwoerer-Böhning weiß den VDU (Verband Deutscher Unternehmerinnen) und deren Landesvorsitzende für das Ruhrgebiet, die Hattinger Unternehmerin Christine Trzaska, hinter sich. „Es geht uns um Austausch, um Betriebsbesichtigungen, um Impulsvorträge. Wir wollen in Sprockhövel ein Unternehmerinnen-Netzwerk aufbauen und gegenseitig davon profitieren. Wir wollen Erfahrungen sammeln und gehört werden. Angesprochen sind Frauen, die ein Unternehmen mit Mitarbeitern leiten ebenso wie Einzelkämpferinnen. Wir planen regelmäßige Treffen, die mehrmals im Jahr stattfinden sollen.“ Dabei geht es weder um einen Kaffeeklatsch noch um eine Ausrichtung gegen Männer. „Frauen sind gute Vermittlerinnen. Über Verbindungen kommen sie an Informationen, die ohne ein Netzwerk nur schwer oder gar nicht erreichbar wären. Die ersten Veranstaltungen haben bereits gezeigt, dass das in



Christina Schwoerer-Böhning aus Sprockhövel ist selbst Unternehmerin und möchte ein Netzwerk ins Leben rufen.

Foto: privat

Sprockhövel auf Gehör stößt und gut angenommen wird. So waren die Sprockhöveler Bürgermeisterin Sabine Noll und die Geschäftsfrau Michaela Habel dabei. Jetzt möchten wir einen Aufruf starten, welche Sprockhöveler Unternehmerinnen mitmachen möchten.“ Im Jahr 2022 war nur knapp jede dritte Führungsposition von Frauen besetzt (28,9 Prozent). Das belegen Zahlen der Arbeitskräfteerhebung, die vom Statistischen Bundesamt veröffentlicht wird. In akademischen Berufen ist der Anteil von Frauen höher. 37 Prozent der neu besetzten Vorstandspositionen in den großen deutschen Konzernen konnten zwischen September 2022 und 2023 von Frauen besetzt werden. Diese Zahl liefert eine Analyse der AllBright-Stiftung. Die Frauenquote im Mittelstand ist hingegen zurückgegangen: Die Anzahl frauengeführter Unternehmen sinkt auf rund 608.000 im Jahr 2021. Der Anteil von kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) mit einer Frau an der Spitze geht auf 16 Prozent zurück. Das zeigt eine Sonderauswertung des KfW-Mittelstandspanels. Viele von ihnen stehen in einem Dienstleistungsunternehmen an der Spitze, die wenigsten in einem verarbeitenden Gewerbe. Im Einzelhandel hingegen sind überdurchschnittlich viele Frauen in Führungspositionen. Das zeigen Zahlen des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung IAB. Diese Zahlen mit Leben und persönlichen Beispielen zu füllen, sich gegenseitig zu unterstützen und neue Impulse zu setzen - das will das Unternehmerinnen-Netzwerk in Sprockhövel.

Kontakt:

Wer in einen solchen Verteiler aufgenommen werden möchte, schickt eine E-Mail an christina@physiohandundfuss.de. Schön wären außerdem ein paar Angaben zur Person - was man macht und natürlich die persönlichen Kontaktdaten.

Gesamtschule: Anmeldung ab 27. Januar möglich

Erziehungsberechtigte von Mädchen und Jungen, die im kommenden Schuljahr die Jahrgangsstufe 5 der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule des Ennepe-Ruhr-Kreises in Sprockhövel besuchen möchten, können ihre Kinder ab Samstag, 27. Januar, anmelden. Anmeldungen für die gymnasiale Oberstufe sind ab dem 29. Januar möglich. Künftige Fünftklässler können zu folgenden Zeiten im Geschäftszimmer der Schule, Geschwister-Scholl-Straße 10, angemeldet werden: Samstag, 27. Januar, von 9.30 bis 17.30 Uhr sowie von Montag bis Mittwoch, 29. bis 31. Januar, jeweils von 9 bis 12 Uhr und von 15 bis 17 Uhr. Ab Februar werden Anmeldungen nur noch nach Maßgabe freier Kapazitäten angenommen. Für das Anmelden am Samstag ist ein Termin Pflicht. Dieser kann ab sofort telefonisch mit dem Sekretariat vereinbart werden, Tel.: 02339/9193 0. Öffnungszeiten montags bis donnerstags 7 bis 16 Uhr, freitags 7 bis 14.30 Uhr. Bereits im Vorfeld des Besuchs muss das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular im Schulsekretariat eingereicht werden. Zu finden ist es auf der Internetseite der Schule, www.wilhelm-kraft-gesamtschule.de. Dort ist auch aufgeführt, welche weiteren Unterlagen abzugeben sind. Anmeldungen zur gymnasialen Oberstufe werden in der Zeit vom 29. Januar bis 2. Februar von 14 bis 18 Uhr, Freitag von 14 bis 16 Uhr in Raum F016 (F-Halle) angenommen. Zusätzlich müssen Schülerinnen und Schüler die Internetseite www.schueleranmeldung.de nutzen und sich dort bis zum 16. Februar für einen Besuch der Oberstufe der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule des Ennepe-Ruhr-Kreises online anmelden. Die ausgedruckte und unterschriebene Bestätigung ist ebenfalls in der Schule abzugeben. Alle Informationen über die Wilhelm-Kraft-Gesamtschule des Ennepe-Ruhr-Kreises sowie die für das Anmelden notwendigen Unterlagen finden unter www.wilhelm-kraft-gesamtschule.de.

Markenkonzept Sprockhövel Umfrage bis zum 25. Februar

Wohin entwickelt sich Sprockhövel in den nächsten Jahren als Einkaufs-, Freizeit- und Wohnstandort? Welche Vorzüge haben die einzelnen Stadtteile, welche Gemeinsamkeiten haben sie und was unterscheidet sie voneinander? Was macht unser Sprockhövel aus? Bei der Antwort auf diese Fragen kommt der Bürgerschaft in Sprockhövel eine ganz besondere Stellung zu. Schließlich sind sie diejenigen, die hier leben, arbeiten und wohnen. Sie sind diejenigen, die den Handel nutzen und gerne auf den Festen in der Stadt unterwegs sind.

Marketingkonzept

Mit einem Marketingkonzept will die Stadt Sprockhövel das Image verbessern und die Bekanntheit der Stadt gezielt steigern. Dies soll sowohl die Wirkung der Stadt nach außen, als auch das „Wir-Gefühl“ innerhalb des Stadtgebiets stärken. Hierbei sollen die einzelnen Stadtteile, insbesondere die beiden Siedlungsschwerpunkte Haßlinghausen und Niedersprockhövel, gleichermaßen berücksichtigt werden, um so ein stimmiges gesamtstädtisches Außen- und Innenbild zu entwickeln.

Imageanalyse online

Bevor die Marke entwickelt wird, soll zunächst eine Imageanalyse in Form einer Onlinebefragung stattfinden. Unter dem Link www.stadt-sprockhoevel/beteiligungen sind alle Bürger herzlich eingeladen an der Befragung teilzunehmen und ihre Meinung kundzutun. Die Konzeption einer „Marke Sprockhövel“ ist Teil des Bundesförderprogramms „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“, in dessen Rahmen das Projekt „Zukunftsperspektive Niedersprockhövel – neue Strategien für ein resilientes & I(i)ebenswertes Ortsteilzentrum“ bewilligt wurde.

„Sprockhövel bildet aus“

Ausbildungsmesse findet am 14. Februar statt

Die Wirtschaftsförderung der Stadt Sprockhövel hat im letzten und in diesem Jahr bereits erfolgreiche „Praktikums-Speed-Datings“ an der Mathilde-Anneke-Schule und der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule durchgeführt. Dabei kommen Schüler*innen und Unternehmen mit dem Ziel zusammen, über einen einfachen und lockeren Bewerbungsprozess Praktikumsplätze an Schüler*innen in der Orientierungsphase zu vermitteln. Nun wurde gemeinsam in einem Arbeitskreis mit Sprockhöveler Unternehmen und Vertretern beider Schulen diese Idee ausgeweitet und es soll die Ausbildungsmesse „Sprockhövel bildet aus“ organisiert werden. Die Messe findet am Mittwoch, den 14. Februar 2024, in der Glückauf-Halle statt. Die Ausbildungsmesse wird für circa 300 Schülerinnen und Schüler der Mathilde-Anneke-Schule und der Wilhelm Kraft Gesamtschule aus Sprockhövel angeboten.

Tanzen gegen Gewalt an Frauen

Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen – das ist das Motto der jährlich am 14. Februar international stattfindenden Veranstaltung „One Billion Rising“. Jede dritte Frau weltweit war oder wird in ihrem Leben Opfer von Gewalt. Um ein internationales Zeichen zu setzen, erheben sich Menschen auf der ganzen Welt am 14. Februar und tanzen zum selben Lied. In diesem Jahr organisieren die städtischen Kindertageseinrichtungen zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten Doreen Reichold die öffentliche Veranstaltung. Am Mittwoch, den 14. Februar, wird ab 16 Uhr die Möglichkeit geboten, sich vor dem KiFaz Miteinander, Hauptstraße 6 in Sprockhövel, gemeinsam zu erheben, zu tanzen und Solidarität zu zeigen.

Neues Gesicht in der Zentrale bei der Stadt Sprockhövel

Leyla Genc seit Ende 2023 dabei

Die Stadt Sprockhövel freut sich seit Ende letzten Jahres über tatkräftige Unterstützung: Leyla Genc ist das neue Gesicht der Zentrale und somit die erste Ansprechpartnerin für alle Anliegen der Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger. Sie war vorher im Einzelhandel tätig und bringt von dort bereits reichlich Erfahrung im Service und Publikumsverkehr mit. Ihrer Beschäftigung in der Zentrale blickt sie gespannt entgegen: „Ich freue mich sehr auf die vielfältigen und abwechslungsreichen Aufgaben bei der Stadtverwaltung Sprockhövel“, so die neue Mitarbeiterin. Für die Anliegen der Bürgerinnen und Bürger ist die Zentrale von montags bis freitags von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr sowie montags und donnerstags von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr besetzt. Die Stadt Sprockhövel freut sich sehr über den Zuwachs und heißt Leyla Genc herzlich willkommen.

Ausbildung bei Rewe Lenk

Hi, wir suchen dich!

Wir freuen uns, wenn du unser Team verstärken möchtest. Wir bilden in unseren Märkten in Bochum, Hattingen, Witten und Sprockhövel in folgenden Berufen aus:

- ✓ KAUFLEUTE IM EINZELHANDEL
- ✓ FLEISCHER/-IN VERKAUFSBETONT
- ✓ VERKÄUFER/-IN



REWE
Lenk
Besser einkaufen. Seit 1963.

Schicke deine Bewerbung einfach an:

REWE LENK OHG
Am Thie 9 | 44869 Bochum
oder per Mail an: bewerbung@rewe-lenk.de

Rathausplatz 10 | 45549 Sprockhövel



Leyla Genc ist die „Neue“ in der Zentrale bei der Stadt Sprockhövel.

Foto: Stadt Sprockhövel



Direktion für Allfinanz Deutsche Vermögensberatung

- Versicherungen • Vorsorge
- Bausparen • Finanzierungen
- Vermögensaufbau für jeden!

Gruber GmbH

Mittelstraße 48 · Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon 0 23 39/28 94 · Fax 0 23 39/91 00 40
manfredgrubergmbh@allfinanz-dvag.de · www.allfinanz-dvag.de/manfredgrubergmbh



Gutes Hören für Kinder und Erwachsene ist wichtig

Das soziale Umfeld und die Betroffenen profitieren von der individuellen Hörgeräteversorgung

Die Hörakustik ist aus dem Alltag von immer mehr Hörgerätenutzern nicht mehr wegzudenken. In typischen Alltagssituationen wie Gesprächen in Gruppen und in der Familie liegt die Zufriedenheit mit Hörgeräten lt. EuroTrak-Hörstudie 2022 zwischen 77% und 85%. Die hohe Servicequalität (89% Zufriedenheit) und die individuelle Versorgung in der Hörakustik tragen maßgeblich dazu bei, dass Hörsysteme aktuell eine so wichtige Rolle im Leben hörgeminderter Menschen übernehmen und die soziale Teilhabe nachhaltig sichern.

Damit verbessert die Hörakustik nicht nur die zwischenmenschliche Kommunikation, sie stärkt auch die Beziehungen von Paaren und sich nahestehenden Personen. Viele Studien haben inzwischen bewiesen, dass unbehandelte Schwerhörigkeit unsere Kontakte in Familie und Freundeskreis negativ beeinflusst. Wie das amerikanische Internetportal „Healthy Hearing“ berichtet, „beklagen sowohl hörgeschädigte Studienteilnehmer als auch ihre engen Partner den Verlust an Spontanität und die Schwierigkeiten, kleine unerwartete Situationen, Beobachtungen und Smalltalks im täglichen Zusammenleben zu teilen.“ Wie also mit Hörminderungen umgehen? – Diese Frage dürften sich gerade bei größeren Familientreffen oder auch im Freundeskreis viele Menschen stellen. Denn wenn mehrere Generationen zusammenkommen, durcheinander geredet wird und Nebengeräusche hinzukommen, fällt Menschen mit Hörproblemen die Verständigung besonders schwer. Viele Betroffene fühlen sich in solchen Situationen alleingelassen oder mögen nicht darüber sprechen. Doch auch den Mitmenschen bleibt es nicht verborgen, wenn sie nicht wie gewohnt verstanden werden oder sich Familienmitglieder wegen ihrer Hörminderungen zurückziehen.

Während gelegentliche Kommunikationsstörungen meistens schnell geklärt und nicht weiter beachtet werden müssen, sieht es ganz anders aus, wenn sich die Missverständnisse häufen. Dann beginnen auch die guthörenden Mitmenschen ihr eigenes Verhalten und den Umgang mit den Betroffenen an die neue Situation anzupassen. Dazu zählt sehr lautes und deutliches Sprechen, um ständiges Nachfragen zu vermeiden. Vorsorglich wird auf Telefon- oder Türklingeln geachtet und hingewiesen. Radio, Fernsehen und Musik werden aus Solidarität viel lauter eingestellt als nötig.

Die nahestehenden Mitmenschen stellen sich darauf ein, für die schwerhörigen Angehörigen mitzuhören. Das ist gut gemeint, hilft allen Beteiligten aber nicht weiter. Denn die Hörprobleme werden dadurch nicht behoben. Stattdessen gerät das unterstützende Umfeld selbst in stressige Situationen, während für die Betroffenen die Kom-



munikationshindernisse abgefedert und verharmlost werden. Hierin liegt eine wesentliche Ursache dafür, dass immer noch viele Menschen länger als nötig mit einer Hörgeräteversorgung warten. Angehörige und Freunde sollten vielmehr das Problem sensibel ansprechen und mit Verständnis und Unterstützung zur Problemlösung beitragen.

Dabei ist eine unvoreingenommene und offene Gesprächsführung wichtig, bei der Vorwürfe oder Polarisierungen fehl am Platze sind. Denn Hörminderungen sind natürliche Verschleißerscheinungen, die früher oder später jeden Menschen betreffen können. Der einzige Fehler besteht darin, nichts dagegen zu unternehmen. Es hat nur Vorteile, einen Hörtest bei einem Hörakustiker zu einer gemeinsamen Sache zu machen. Bei allen Gesprächen und Fragen, die sich beim Hörakustiker ergeben, können Angehörige, Partner und Freunde auch mit ihren eigenen Erfahrungen unterstützend zur Seite stehen und vielleicht sogar zusätzliche konstruktive Hinweise für die Anpassung an den Hörakustiker weitergeben. Auf diese Weise akzeptieren Betroffene ihre neuen Hörsysteme leichter, finden sich schneller damit zurecht und lernen, sie regelmäßig und effektiv zu nutzen. Denn beim guten Hören geht es immer auch um das harmonische Miteinander.

Dafür bieten die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bundesweit das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Auswahl, Anpassung und Programmierung geeigneter Hörgeräte bis hin zur mehrjährigen Nachbetreuung an. Die FGH-Hörakustiker sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem roten Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter www.fgh-info.de.



Viele Studien zeigen, dass Schwerhörigkeit unsere Kontakte in Familie und Freundeskreis negativ beeinflusst. Denn nicht nur Betroffene, auch die Mitmenschen leiden unter darunter, wenn die zwischenmenschliche Kommunikation nicht mehr funktioniert. Angehörige und Freunde sollten daher von Anfang an das Problem sensibel ansprechen und mit Verständnis und Unterstützung zur Problemlösung beitragen. Die Hörakustiker sind dafür die ersten Ansprechpartner. Fotos: panthermedia/fgh

Lärm macht krank

So viel Dezibel schadet der Gesundheit

Das sagt das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz: Lärm ist jedes unerwünschte laute Geräusch. Das Ohr nimmt die Geräusche auf und verarbeitet die darin enthaltenen Informationen. Lärm wird sehr subjektiv wahrgenommen, das heißt, jeder Mensch empfindet Geräusche unterschiedlich, den einen stören sie nicht oder nur wenig; den anderen nerven sie. Laute Musik regt zum Beispiel manche Personen auf, andere finden sie schön und wieder andere lässt sie völlig kalt. Geräusche entstehen durch Schwingungen und breiten sich in der Luft als Schallwellen aus. Die Stärke des Schalls, also die Lautstärke, kann man messen. Die Messgröße heißt Schalldruck, der angezeigte Messwert ist der Schalldruckpegel und wird in Dezibel (dB) angegeben. Je stärker ein Geräusch ist, desto mehr Menschen empfinden es als unangenehmen Lärm. Als Lärm können auch alle Schalleignisse bezeichnet werden, die das menschliche Wohlbefinden beeinträchtigen. Aus repräsentativen Umfragen des Umweltbundesamtes ergibt sich, dass der Straßenverkehrslärm mit Abstand als der größte Störfaktor empfunden wird. Klar, jeder hat sich schon einmal die Ohren zugehalten, weil es ihm zu laut war. Doch ab wann wird es gefährlich? Das sagen die Experten:

Ab 40 dB: Lern- und Konzentrationsstörungen möglich.

Ab 60 dB: Hörschäden nach längerer Einwirkung möglich.

Ab 65 dB: 20% erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei längerer Einwirkung.

Ab 85 dB: Beschädigungsbereich, vor allem an lauten Arbeitsplätzen.

Ab 120 dB: Hörschädigungen schon nach kurzer Einwirkung möglich.

Und was ist jetzt eigentlich wie laut? Völlig im „grünen Bereich“ liegen ein normales Gespräch, leichter Wind oder das Brummen von einem Kühlschrank. Verkehrslärm, ein lauter Fernseher oder die Geräusche von Maschinen sind allerdings bereits unangenehm. Gewitterdonner, Presslufthammer, Kreissäge, Gewitterdonner und ein Start von Flugzeugen liegen deutlich im Beschädigungsbereich. Dazu gehört übrigens auch ein lauter Kopfhörer oder ein lautes Konzert. Manchmal reicht auch ein kurzer Moment, um sofort einen körperlichen Schaden zu erleiden - beispielsweise beim Knall einer Pistole oder eines Gewehrs in unmittelbarer Nähe. Daher gilt immer:

Gehör immer vor zu viel und zu lautem Lärm schützen.

Lautstärke bei Kopfhörern auf ein Minimum reduzieren.

Wenn möglich Abstand zur Geräuschquelle halten.

Ohren zuhalten, wenn ein Geräusch als störend empfunden wird.

Ohrstöpsel nutzen, wenn ein hoher Schalldruck herrscht.

Regelmäßig einen Hörtest machen!



Gerade bei Konzerten ist die Musik oft sehr laut. Nicht selten muss man zusätzlich noch schreien, wenn man selbst etwas mitteilen möchte. Foto: panthermedia



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Unverbindliche und individuelle Beratung
- kostenloses Probetragen verschiedener Hörsysteme
- Kostenlose Überprüfung Ihrer Hörsysteme
- Hörtraining
- Tinnitus-Therapie



Hörgeräte Vogel
Robert-Brauner-Platz 1
44623 Herne
Tel. 0 23 23 – 5 23 27

Hörgeräte Vogel
Hauptstraße 73
45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 24 – 91 93 709

Inhabergeführt. Kundenorientiert. Seit 1994 in Herne. Und in Sprockhövel.



Der familiengeführte Meisterbetrieb seit 1994

- individuelle Beratung
- kostenloses Probetragen
- Hersteller unabhängig
- Hörsysteme ohne privaten Eigenanteil*
- kostenloser Hörtest
- Hausbesuche
- Service mobil
- 5 Jahre Garantie**

Der Hörakustik Krause Rundumschutz für Ihr neues Hören – im ersten Jahr für Sie komplett kostenfrei!

Sorglospaket
Das Sorglospaket vereint die Vorteile aller drei Pakete und vielem mehr.

Service- & Garantiepaket
Wir reinigen und warten Ihre Hörsysteme das ganze Jahr inklusive Garantie.

Verlustpaket
Bei Verlust Ihres Hörsystems im ersten Jahr, werden 50% Ihres Eigenanteils für eine Neuanschaffung abgedeckt.

Energiepaket
Sie bekommen im ersten Jahr 48 BAYOVAC ProLine Premium Hörgerätebatterien. Bei einem System mit **Lithium-Tonen-Technologie** wird der Akku über eine spezielle Zusatzgarantie geschützt.

* bei Vorlage einer MNO-ärztlichen Verordnung und bei gesetzlicher Krankenversicherung zzgl. 10,- € gesetzliche Zuzahlung
** auf alle Hörsysteme mit privatem Eigenanteil (gemäß unseren Garantiebedingungen)

Hörakustik Krause GmbH
Hauptstraße 20, 45549 Sprockhövel

Telefon: (02324)74267

E-Mail: info@hoerakustik-krause.de

Webseite: www.hoerakustik-krause.de





www.tp-sprockhoevel.de

Kompetente und liebevolle Betreuung
in familiärer Atmosphäre!

Tagespflege für Seniorinnen und Senioren

Perthes-Ring 25

Tagespflege am Matthias-Claudius-Haus
Perthes-Ring 25 | 45549 Sprockhövel
Tel. 02324 906460 | tp-sprockhoevel@perthes-stiftung.de



menschennah.

Pflegeheim: So setzen sich die Kosten zusammen

Pflege, Unterkunft, Verpflegung, Investitionen

Die Kosten für einen Platz in einem Pflegeheim setzen sich auf mehreren Faktoren zusammen. Die größten Posten für eine Unterbringung in einem Pflegeheim sind natürlich die Pflege. dazu kommen Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten. Gelegentlich findet man auf der Rechnung auch Zuschläge zur Ausbildungsvergütung (für Auszubildende, die in der Einrichtung beschäftigt werden) sowie eventuelle Zusatzleistungen, wie etwa die Versorgung mit Inkontinenzartikeln.

Zur Unterbringung gehören beispielsweise die Reinigung des Zimmers und der Gemeinschaftsräume, die Wartung und der Unterhalt des Gebäudes, die Wäscheversorgung, Müllentsorgung, Heizung und Strom sowie Veranstaltungen und Programme zur Förderung körperlicher und geistiger Aktivitäten. Entscheidend ist auch das Zimmer, das der Pflegebedürftige bewohnt. Unterschiedliche Zimmer kosten auch unterschiedliches Geld.

Seit dem Jahr 2022 zahlt die Pflegekasse Zuschüsse zum Eigenanteil an den Pflegekosten, wenn die pflegebedürftige Person stationär in einem Pflegeheim untergebracht ist. Allerdings beziehen sie sich ausschließlich auf die Pflegekosten, nicht auf die anderen Leistungen. Das führt zwangsläufig zu steigenden Eigenanteilen, wenn die Kosten steigen. Dies kann beispielsweise durch höhere Tarifaufschläge der Fall sein. Auch Modernisierungen oder Renovierungen der Einrichtung sind ein Thema. Der zu zahlende Eigenanteil ist hoch. Dieser lag im Bundesdurchschnitt 2023 bei 2411 Euro. Voraussetzung dafür ist, dass der Versicherte einen anerkannten Pflegegrad ab 2 hat. Wer nicht über eigene Möglichkeiten verfügt, für den müssen unter Umständen die Angehörigen zahlen oder die Kosten werden vom Sozialamt übernommen.



Foto: Panthermedia

Das große Thema 2024: Wie geht's der Pflege?

Stationäre Pflegeplätze sind knapp. Alternativen gibt es aber auch. Angehörige sind gefragt.

Eine Pflegebedürftigkeit kann jeden zu jeder Zeit treffen. Sie ist eine große emotionale, finanzielle und organisatorische Herausforderung - nicht nur für die Pflegebedürftigen selbst, sondern vor allem auch für die Angehörigen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten der Pflege. Beratungen dazu bieten unter anderem die Seniorenbüros der Städte.

Altenhilfeeinrichtung als stationäre Pflegeeinrichtung

Voraussetzung für den Umzug ins Heim als stationäre Pflege ist in aller Regel mindestens Pflegegrad 2. Können die Heimkosten nicht aus Eigenmitteln gezahlt werden, prüft der Ennepe-Ruhr-Kreis vor der Kostenzusage die Heimnotwendigkeit. Bei Pflegegrad 2 oder Pflegegrad 3 sollte im Vorfeld mit dem Ennepe-Ruhr-Kreis geklärt werden, ob Heimnotwendigkeit vorliegt. Ab Pflegegrad 4 verzichtet der Ennepe-Ruhr-Kreis auf die Prüfung der Heimnotwendigkeit; diese wird dann als gegeben angenommen. Liegt keine Heimnotwendigkeit vor, werden die Heimkosten, die nicht aus Eigenmitteln bezahlt werden können, nicht übernommen. Die Kosten für die stationäre Pflege werden aus Mitteln der Pflegeversicherung, aus dem Einkommen und Vermögen des Pflegebedürftigen und in NRW bei bestehendem Anspruch durch das Pflegegeld bestritten. Reichen diese Mittel nicht aus, übernimmt das Sozialamt die ungedeckten Kosten. Hier müssen allerdings bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, beispielsweise muss man bis zu einer gewissen Grenze sein eigenes Vermögen aufgebraucht haben. Die persönlichen Einkommensverhältnisse werden regelmäßig überprüft.

Die Entscheidung für eine stationäre Pflege fällt nicht leicht. Viele Pflegebedürftige wünschen sich, in den eigenen vier Wänden zu verbleiben. Dann müssen Angehörige und/oder ambulante Versorgungseinrichtungen die Pflege übernehmen. Manchmal ist das jedoch nicht möglich. Mit Einführung der Einzelzimmerquote in Nordrhein-Westfalen von 80 Prozent für Bestandsbauten und 100 Prozent für Neubauten, gingen im Ennepe-Ruhr-Kreis aufgrund von Wiederbelegungssperren durch die WTG-Behörde viele stationäre Pflegeplätze verloren (Pflegebericht 2020). Es gibt im Ennepe-Ruhr-Kreis aktuell etwa 43 Einrichtungen mit rund 4000 Plätzen inklusive Umbau und geplantem Neubau. Allerdings steigt aufgrund der demographischen Entwicklung auch die Zahl der Pflegebedürftigen. Ein früheres Überangebot von Plätzen ist daher jetzt örtlich einer Unterdeckung gewichen.

Ein weiteres Problem ergibt sich aus dem Personalmangel. Fehlen Fachkräfte, so hat das unmittelbare Auswirkungen auf die Zahl der stationären Pflegeplätze.

Wer einen Heimplatz sucht, sollte sein Augenmerk auf bestimmte Punkte richten: Das Heim sollte in der gewohnten Umgebung oder in der Nähe der Angehörigen liegen. Auch die Frage nach dem Mitbringen eigener Möbel sollte beantwortet sein. Und selbstverständlich muss die Frage nach den Kosten beantwortet sein.

Neben der stationären Pflege gibt es aber auch noch andere Möglichkeiten der Betreuung.

Ambulante Pflege

Bei der ambulanten Pflege unterstützt ein Pflegedienst die Angehörigen bei der Pflege des Betroffenen zuhause. Er bietet Familien

Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit pflegende Angehörige zum Beispiel Beruf und Pflege sowie Betreuung besser organisieren können. Das Leistungsangebot des ambulanten Pflegedienstes erstreckt sich über verschiedene Bereiche. Dazu gehören körperbezogene Pflegemaßnahmen, Betreuungsmaßnahmen, hauswirtschaftliche Tätigkeiten, häusliche Krankenpflege und Beratung. Es gibt zahlreiche ambulante Pflegedienste vor Ort. Auch hier gibt es allerdings Fachkräftemangel. Laut Arbeitsagentur ist der Bedarf an Fachkräften in der Altenpflege besonders hoch. Auf 100 gemeldete Stellen kamen im vergangenen Jahr lediglich 19 arbeitslose Pflegekräfte. 10 Jahre zuvor waren es noch 68 arbeitslose Pflegekräfte pro 100 Stellen. Dass der Personalmangel bereits heute deutlich sichtbar ist, zeigt sich an verschiedenen Zahlen. Um die bedarfsgerechte Versorgung sicherzustellen rechnet bspw. die Gewerkschaft ver.di mit einem Bedarf von allein 110.000 zusätzlichen Pflegefachkräften. Prognosen rechnen bis 2030 sogar mit einem Mehrbedarf von 300.000 Stellen (Quelle: Pflegegenot Deutschland). Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten bis zu einem bestimmten Höchstbetrag. Bei Versorgung durch einen ambulanten Pflegedienst, kann der Pflegebedürftige Pflegesachleistungen beantragen. Wird er durch einen Angehörigen gepflegt, hat er Anspruch auf Pflegegeld. Teilen sich professionelle Pflegekräfte und pflegende Angehörige die häusliche Pflege des Betroffenen, können Versicherte im Rahmen der sogenannten Kombinationsleistung anteilig Pflegegeld und Pflegesachleistungen erhalten.

Tagespflege

In der Tagespflege werden pflegebedürftige Menschen tagsüber versorgt und betreut. Sie werden entweder von Angehörigen oder von einem Fahrdienst morgens zur Einrichtung gebracht und nachmittags dort wieder abgeholt bzw. nach Hause gebracht. Es besteht auch die Möglichkeit, nur einzelne Tage in einer Tageseinrichtung zu verbringen. In der Tageseinrichtung erhalten die zu Betreuenden Mahlzeiten und Beschäftigungsangebote, die in der Regel in der Gruppe durchgeführt werden. Nachts bleiben diese Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. Die pflegenden Angehörigen werden somit tagsüber entlastet und können ihren eigenen Verpflichtungen oder sogar einer Arbeit nachgehen. Allerdings ist die Doppelbelastung über einen längeren Zeitraum für Angehörige auch deutlich spürbar - müssen sie doch abends und in der Nacht für den zu Pflegenden da sein. Außerdem gibt es noch weitere Pflegeangebote. Dazu gehören die Kurzzeit- oder Verhinderungspflege. Dies meint eine vollstationäre, aber zeitlich begrenzte Pflege - beispielsweise dann, wenn Angehörige aufgrund von Krankheit oder Urlaub für einen bestimmten Zeitraum nicht zur Verfügung stehen. Es gibt außerdem die Palliativpflege, die am Lebensende steht.

Für alle Pflegeformen aber gilt: Schon jetzt sind mindestens 200.000 Vollzeitkräfte zu wenig in der Pflege beschäftigt - Tendenz steigend. Hinzu kommt, dass viele besetzte Stellen nur in Teilzeit ausgeübt werden (Christel Bienstein, Vorsitzende Berufsverband für Pflegeberufe). Die Pflegeberufe müssen - gerade für junge Menschen - attraktiver werden. Bezahlung, Wertschätzung und Arbeitsklima sind wichtige Kriterien gegen den Pflegenotstand.

anja



Deutscher Roter Hausnotruf

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

02324 / 20 11 11

Informieren Sie sich jetzt.

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

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



Besuchen Sie uns in der Einrichtung oder rufen Sie uns an.

Monika Paschek

Hauptstraße 62
45549 Sprockhövel
☎ 02324/6859519
post@tagespflegeamturm.de
www.tagespflegeamturm.de

Tagesbetreuung für Senioren: Gesellschaft, Unterhaltung, Pflege

Immer mehr Menschen brauchen eine Pflegehilfe

Mit der wachsenden Zahl pflegebedürftiger Menschen nimmt der Bedarf an Personal im Pflegebereich zu. Dabei spielen ambulante Dienste eine zunehmend wichtige Rolle, um die pflegenden Angehörigen zu entlasten, da viele Pflegebedürftige zu Hause gepflegt werden. Zum Jahresende 2021 waren in Deutschland 442 900 Personen bei ambulanten Pflegeeinrichtungen beschäftigt. Das waren 134 % mehr als Ende 2001, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) aus Anlass des Internationalen Tages der Pflege am 12. Mai 2023 mitteilte. Damals arbeiteten 189 600 Menschen bei ambulanten Pflegediensten. Die Zahl der Pflegebedürftigen, die von solchen Diensten zu Hause versorgt werden, ist im selben Zeitraum um 141 % gestiegen.



coaching institut mettberg

Praxis für psychologisches Coaching und Beratung

Mettberg 66 – 45549 Sprockhövel
eMail: info@coaching-institut-mettberg.de
mobil: +49 163 8211058 und +49 176 64606520
web: www.coaching-institut-mettberg.de



Blick in die Statistik aus dem Zentrum für Krebsregisterdaten

Im Jahr 2020 sind nach Schätzung des ZfKD insgesamt in Deutschland rund 493.200 Krebserkrankungen erstmalig diagnostiziert worden. Davon traten bei Männern ca. 261.800 und bei Frauen 231.400 Erkrankungen auf. Etwa die Hälfte der Fälle betrafen Brustdrüse (71.300), Prostata (65.800), Dickdarm (54.800) oder Lunge (56.700).

Wie in fast allen europäischen und nordamerikanischen Krebsregistern kam es im ersten Pandemiejahr 2020 zu einem Rückgang der in den Registern erfassten Krebsneuerkrankungen gegenüber dem Vorjahr, der sich in Deutschland in ähnlicher Größenordnung schon in der Krankenhausdiagnose- und Operationsstatistik abgezeichnet hatte. Im europäischen Vergleich fiel dieser in Deutschland mit rund 6 Prozent noch eher moderat aus. Die deutlichsten Rückgänge, gemessen in absoluten Fallzahlen, zeigten sich bei Darmkrebs (- 11 Prozent), sowie bösartigen Tumoren des Kehlkopfs (- 10 Prozent) und der Prostata (- 9 Prozent). Bei Krebserkrankungen des Gebärmutterhalses, des zentralen Nervensystems und der Bauchspeicheldrüse wurden dagegen in 2020 nur rund ein Prozent weniger Fälle erfasst als 2019. Die Gründe für diesen ungewöhnliche Rückgang sind wahrscheinlich vielfältig: Sie reichen unter anderem von in der COVID-19-Pandemie vorübergehend eingeschränkten Angeboten und verminderter Inanspruchnahme von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen bis zu verzögerter Abklärung von Krankheitssymptomen. Noch lässt sich nicht beurteilen, ob diese Entwicklungen zu einer Beeinträchtigung der Behandlungschancen der betroffenen Menschen geführt haben.

Die altersstandardisierten Sterberaten von Krebs in Deutschland lagen im Zeitraum 2019 – 2021 bei Männern um 27 Prozent, bei Frauen um 17 Prozent niedriger als 20 Jahre zuvor. Im Vergleich zur gesamten Europäischen Union, lag die Krebssterblichkeit in Deutschland im Zeitraum 2019/2020 bei Frauen um 4 Prozent höher, bei Männern um 5 Prozent niedriger.

1,6 Millionen Menschen leben in Deutschland mit Krebs

Rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Krebserkrankung, die in den letzten 5 Jahren diagnostiziert wurde. Geschätzt mehr als 4,5 Millionen Menschen sind in den letzten 25 Jahren an Krebs erkrankt, die Zahl der jemals an Krebs erkrankten Personen dürfte noch einmal knapp 10 Prozent höher liegen.

5-Jahre-Überlebensrate

Die relativen 5-Jahre-Überlebensraten sind ein Maß für die Überlebenschancen von Krebspatientinnen und -patienten im Vergleich mit der allgemeinen Bevölkerung gleichen Alters und Geschlechts. Sie sind in hohem Maße von der Tumorart abhängig und reichen von Ergebnissen unter 10 Prozent für bösartige Tumore der Bauchspeicheldrüse und Mesotheliome bis hin zu Werten über 90 Prozent für das maligne Melanom der Haut, den Hodenkrebs und den Schilddrüsenkrebs.

Für viele Krebserkrankungen sind Entstehungsmechanismen noch nicht ausreichend bekannt oder die bekannten Auslöser lassen sich nicht beeinflussen. Präventionsstrategien stehen daher nur für wenige Tumorarten zur Verfügung. Darunter sind allerdings Krebsformen, die viele Menschen betreffen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass sich weltweit 30 bis 50 Prozent aller Krebsfälle durch Vorbeugung verhindern ließen. Schätzungen des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) zufolge sind in Deutschland mindestens 37 Prozent aller Krebsneuerkrankungsfälle durch vermeidbare oder zumindest beeinflussbare Risikofaktoren erklärbar.

Unter diesen hat Tabakkonsum die größte Bedeutung. Etwa 19 Prozent aller Krebserkrankungen in Deutschland pro Jahr sind dem Rauchen zuzuschreiben (attributable Fraktion). Die Rolle von Übergewicht und Bewegungsmangel ist aus beobachtenden, epidemiologischen Untersuchungen ebenfalls schon länger bekannt.

Quelle: Zentrum für Krebsregisterdaten/Robert-Koch-Institut



Krebsgeschichte(n) 2024

Die beliebte Vortragsreihe geht weiter

Wir unterstützen die Charta

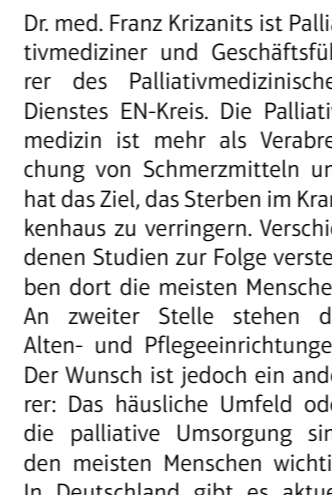
Mittwoch, 31. Januar, 18 bis 19.30 Uhr
Thema: BRUSTKREBS



Seit April 2023 ist Dr. Matthias Losch Chefarzt der Augusta-Frauenklinik in Bochum. Er kennt das Augusta bereits aus seiner Zeit als Leitender Oberarzt von 2002 bis 2005. Er wechselte 2005 als Chefarzt in das St. Vincenz-Krankenhaus Datteln und war zuletzt Chefarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Prosper-Hospital in Recklinghausen. Matthias Losch ist ein Spezialist für die operative Gynäkologie, Brustchirurgie und Onkologie sowie ein zertifizierter DaVinci®-Operateur Klinik für Frauenheilkunde. In seinem Vortrag referiert er über neue Entwicklungen bei der Dia-

gnose Brustkrebs. Rund 70.000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich an Brustkrebs, der übrigens in seltenen Fällen auch bei Männern auftreten kann. Brustkrebs ist mit etwa 30 Prozent aller Krebsfälle die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Seit den 1980er Jahren ist die Zahl der Fälle um das Doppelte gestiegen und steigt vor allem im Alter zwischen 40 und 70 Jahren. In den meisten Fällen ist der Krebs, wenn er im Frühstadium erkrankt wird, jedoch heute heilbar.

Mittwoch, 17. April, 18 bis 19.30 Uhr
Thema: PALLIATIVE VERSORGUNG



Dr. med. Franz Krizanits ist Palliativmediziner und Geschäftsführer des Palliativmedizinischen Dienstes EN-Kreis. Die Palliativmedizin ist mehr als Verabreichung von Schmerzmitteln und hat das Ziel, das Sterben im Krankenhaus zu verringern. Verschiedenen Studien zur Folge versterben dort die meisten Menschen. An zweiter Stelle stehen die Alten- und Pflegeeinrichtungen. Der Wunsch ist jedoch ein anderer: Das häusliche Umfeld oder die palliative Versorgung sind den meisten Menschen wichtig. In Deutschland gibt es aktuell rund 1.500 ambulante Hospizdienste, ca. 260 stationäre Hospize für Erwachsene sowie 19 stationäre Hospize für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, ca. 340 Palliativstationen in Krankenhäusern, vier davon für Kinder und Jugendliche (Stand 3.3.2023, Quellen DHPV und Deutscher Kinderhospizverein). 260 stationäre Erwachsenen-Hospize haben im Durchschnitt je ca. 10 Betten, d.h. es gibt ca. 2500 Hospizbetten, in denen jährlich ca. 35.000 Menschen versorgt werden - bei rund einer Millionen Verstorbenen in Deutschland ist das viel zu wenig.

Alle Veranstaltungen finden im Café Metamorphose, Hauptstraße 5, in 45549 Sprockhövel (direkt am Busbahnhof Niedersprockhövel) statt.

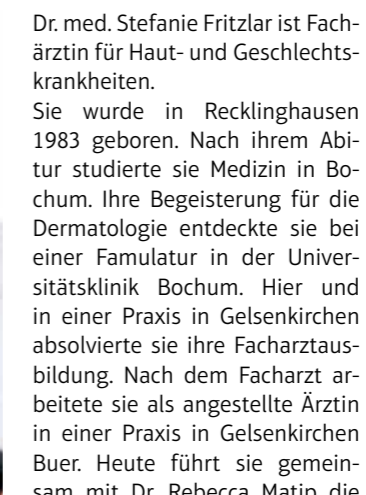
Eine Veranstaltungsreihe der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen e.V.

Mittwoch, 13. März, 18 bis 19.30 Uhr
Thema: DARMKREBS



Dr. med. Andreas Tromm, Internist und Gastroenterologe, und Chefarzt Priv. Doz. Dr. Benno Mann, Klinik für Allgemeine und Spezielle Viszeralchirurgie, Robotic Surgery, Augusta-Kliniken, referieren zu neuen Erkenntnissen zu Darmkrebs. Dieser Krebs ist bei beiden Geschlechtern die dritthäufigste Krebserkrankung. In Deutschland erkranken jährlich rund 33.000 Männer und 28.000 Frauen an Darmkrebs. Ab dem 50. Lebensjahr tritt diese Krebserkrankung vermehrt auf. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei Anfang bzw. Mitte 70 Jahren. Mit Früherkennung und Vorsorge lassen sich die Heilungschancen steigern. Selbst komplizierte OPs am Darm können mithilfe von Robotik-Systemen minimalinvasiv, also mit kleinstmöglichen Verletzungen der Gewebe, durchgeführt werden. Das birgt Hoffnung für die Patienten.

Mittwoch, 26. Juni, 18 bis 19.30 Uhr
Thema: HAUTKREBS



Dr. med. Stefanie Fritzlar ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten. Sie wurde in Recklinghausen 1983 geboren. Nach ihrem Abitur studierte sie Medizin in Bochum. Ihre Begeisterung für die Dermatologie entdeckte sie bei einer Famulatur in der Universitätsklinik Bochum. Hier und in einer Praxis in Gelsenkirchen absolvierte sie ihre Facharztausbildung. Nach dem Facharzt arbeitete sie als angestellte Ärztin in einer Praxis in Gelsenkirchen Buer. Heute führt sie gemeinsam mit Dr. Rebecca Matip die DERMA Hattingen, Privatpraxis für Hautkrankheiten, Allergologie und Naturheilverfahren. Die Fachärztin für Dermatologie mag das breite Spektrum ihres Berufes. Ihre Schwerpunkte sind die Psoriasis, Hautkrebserkrankungen und die Kinderdermatologie. Bei 7,4 Prozent aller im Krankenhaus behandelten Krebserkrankungen war Hautkrebs die Hauptdiagnose. Zwanzig Jahre zuvor lag der Anteil deutlich geringer bei 3,8 Prozent. Männer sind dabei häufiger betroffen als Frauen: Auf sie entfielen 58 Prozent der stationären Behandlungen wegen Hautkrebs. Auch die Zahl der Todesfälle hat zugenommen.

Was bedeutet heute die Diagnose Krebs?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift **IMAGE** gemeinsam mit verschiedenen Experten in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus Psychologie und Medizin vor.



mit Dr. med. Daniel Metzler

„Seit vielen Jahren wird jeweils am 4. Februar der Weltkrebstag begangen. Dies geschieht vor dem Hintergrund, eine Krankheit mit sehr verschiedenen Gesichtern immer besser zu erforschen und schließlich auch zu heilen“, sagt der Facharzt für Strahlentherapie Dr. Daniel Metzler. „Krebs ist weltweit die zweithäufigste Todesursache. Millionen Menschen sterben an Krebs - aber es gibt auch Hoffnung. So wissen wir beispielsweise heute, dass es neben unveränderbaren Risiken - beispielsweise das Alter oder das Risiko der genetischen Vererbung - Risikofaktoren für die Erkrankung gibt, die vermeidbar und vor allem veränderbar sind. Dazu gehören Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung. Wir wissen, wie wichtig Vorsorge und Früherkennung ist. Rechtzeitig entdeckt lassen sich viele Krebsarten gut behandeln oder sogar heilen. Schließlich hat die Medizin Impfungen ent-

(Über)Leben mit Krebs

Über alle Krebsarten betrachtet beträgt - laut Robert Koch-Institut - die absolute 5-Jahres-Überlebensrate derzeit 50 Prozent bei Männern und 58 Prozent bei Frauen. Expertenschätzungen zufolge leben hierzulande aktuell etwa 4,5 Millionen Menschen mit oder nach Krebs („Cancer Survivors“). Bei etwa 2,6 Millionen dieser Cancer Survivors liegt die Krebsdiagnose bereits fünf oder mehr Jahre zurück.

wickelt, beispielsweise gegen Gebärmutterhalskrebs. Das Ziel ist es, Krebs immer besser zu verstehen. Er beginnt mit einer Veränderung in einer Gruppe normaler Zellen irgendwo im Körper. Das führt zu einem unkontrollierten und abnormalen Wachstum. Unbehandelt können diese Tumore immer weiter wachsen und sich über den Blutkreislauf oder das Lymphsystem ausbreiten. Dabei unterscheiden wir zwischen gut- und bösartigen Tumoren. Gutartige Tumore verursachen nur dann ein Problem, wenn sie zu groß werden oder auf andere Organe drücken - zum Beispiel einen Gehirntumor im Schädelinneren. Zellen bösartiger Tumore können sich vom Haupttumor (Primärtumor) lösen und sich durch einen Prozess, der als Metastasierung bezeichnet wird, in andere Körperteile ausbreiten. Neben der Wahrnehmung der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen gibt es im Alltag eine Reihe von Symptomen, bei denen man hellhörig werden sollte - vor allem dann, wenn sie länger andauern. Dazu gehören Schwellungen und Knoten, anhaltende Hustenanfälle, Atemnot und Schluckbeschwerden. Veränderungen in den Stuhlgewohnheiten und unerklärliche Blutungen bedürfen einer medizinischen Abklärung. Ungewöhnliche Veränderungen beim Gewicht, an der Brust, an einem Muttermal oder einer nicht heilenden Wunde sollten ebenfalls von einem Facharzt angesehen werden.

Wird ein Krebs diagnostiziert, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, Hormontherapie, Immuntherapie und Antikörpertherapie. Häufig werden die Therapien auch miteinander kombiniert. Bei der Strahlentherapie werden hochenergetische Strahlen eingesetzt, um einen Tumor zu verkleinern beziehungsweise die Krebszellen zu zerstören. Möglich ist dies als Einzelbehandlung und in einigen Fällen auch in Kombination mit anderen Krebsbehandlungen, etwa einer Operation. Mit den modernen Therapiemöglichkeiten ist die Heilungsrate bei Krebs aber deutlich gestiegen. Selbst in einem nichtheilbaren, palliativen Stadium lässt sich heute eine erheblich verbesserte Lebensqualität erzielen.“

anja

Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de



Ab dem Frühjahr gibt es wieder zahlreiche Veranstaltungen in den Städten. Viel Musik ist in jedem Fall dabei.

Foto: Hattingen Marketing

Veranstaltungen 2024: Das sind die Party-Highlights

Erste Termine für 2024 stehen fest - vieles ist aber auch noch in Planung

März

Muttentalfest am Sonntag vor Ostern, 24. März, in Witten

April

Hattinger Frühlingsfest: 5. bis 7. April mit verkaufsoffenem Sonntag
Maikirmes Hattingen vom 26. bis 29. April

Mai

Street Food Festival 9. bis 11. Mai Sprockhövel
Himmelfahrtskirmes vom 11. bis 15. Mai in Witten
Altstadtfest Hattingen 31. Mai bis 2. Juni mit verkaufsoffenem Sonntag

Juni

Tag des Sports TSG Sprockhövel am 8. Juni
 Das Fest der Autoparty am Hattinger Rathaus am 15. und 16. Juni
 Street-Food-Festival Witten im Juni
 Flori-Fete vom 28. bis 30. Juni Sprockhövel

Juli

Beatz im Bad am 5. Juli im Freibad Sprockhövel
 Tafelmusik in der Wittener Innenstadt im Juli
 Libella-Festival Kemnader See am 13. Juli
 Badewannenrennen im Freibad Sprockhövel am 28. Juli

August

Harley Davidson Meeting am 4. August auf dem Gelände vom LWL Industriemuseum Hattingen
Sprockhövel karibisch vom 16. bis 18. August

Zeltfestival Ruhr vom 16. August bis 1. September
Elfringhauser Heimatfest mit Nudelblues am 17. und 18. August
Kulturwochenende im Freibad Sprockhövel am 23. und 24. August
Schöne-Sterne-Mercedes-Event im LWL Industriemuseum Hattingen am 24. und 25. August
600. Zwiebelkirmes Witten 30. August bis 2. September

September

Herbstkirmes Hattingen vom 6. Bis 9. September
Sprockhöveler Stadtfest 6. bis 8. September (geplant)
Mauritius-Kirmes Hattingen vom 20. bis 23. September

Oktober

Hattinger Herbst vom 3. bis 6. Oktober mit Panhas-Fest und verkaufsoffenem Sonntag
Wittener Kneipennacht im Oktober

November

Nostalgischer Weihnachtsmarkt vom 25. November bis 22. Dezember in Hattingen mit verkaufsoffenem Sonntag am 15. Dezember
Weihnachtsmarkt Witten ab Ende November

Dezember

Nikolausmarkt Sprockhövel vom 6. bis 8. Dezember (geplant)

Alle Angaben ohne Gewähr. Wer der IMAGE-Redaktion seine Veranstaltung melden möchte, kann dies per Mail unter info@kamk.de tun.
 anja

kultur.kirche. herzkamp

Die Evangelische Kirche in Herzkamp, Elberfelder Straße/Barmer Straße, ist auch in diesem Jahr ein Veranstaltungszentrum für Kultur.

Der Vorverkauf für Karten findet statt im Buchladen in Niedersprockhövel, im Stadtmarketingverein in Niedersprockhövel, im Gemeindebüro an der Gevelsberger Straße 1 und in Herzkamp bei Blumen Frenzel und Wein Noll.

Zum Holocaustgedenktag 2024 findet am Sonntag, 28. Januar, 17 Uhr, in der Kirche eine Lesung „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ statt. Judith Kerrs Jugendroman erzählt die Geschichte eines neunjährigen jüdischen Mädchens und ihrer Familie. Es liest die Schauspielerin Annie Salander. Musikalische Begleitung Prof. Werner Dickel (Viola) und Alexander Pankov (Akkordeon, Bajon).

Eine weitere Veranstaltung findet statt am Sonntag, 18. Februar, 17 Uhr. Jens Filder (Gitarre, Vocals), Dirk Schaad (Hammond Orgel) und Mickey Neher-Warkocz (Schlagzeug), bekannt als das Organic Blues Project, trifft in Herzkamp auf die Sängerin Brenda Boykin. Die aus Oakland/USA stammende Weltklasse-Blues- und Jazz-Musikerin ist auch ein gern gesehener Gast auf Festivalbühnen und transportiert ihre Liebe zur Musik.

Der Eintritt kostet 15 Euro, ermäßigt 13 Euro.

Karneval 2024: Hier wird gefeiert und geschunkelt

Holtis Kinderkarneval findet wieder in der Gebläsehalle statt – und zwar am Freitag, 2. Februar, ab 15.11 Uhr. Ende um 17.11 Uhr. Kinder zahlen vier, Erwachsene fünf Euro. Der Vorverkauf läuft über die Gebläsehalle und das Tanzstudio Let's dance. Die große Integrative Karnevalsparty wird am selben Tag – Freitag, 2. Februar – in der Gebläsehalle über die Bühne gehen. Ausrichter ist der Verein zur Förderung des Inklusiven Karnevals. Das Programm startet um 19.11 Uhr. Stargäste sind Jörg Bausch und „De Schlofmütze“. Tickets kosten im Vorverkauf 22 Euro, an der Abendkasse 25 Euro. Vorverkaufsstellen sind die Gebläsehalle und über die E-Mail kontakt@holti-holau.de. Der Rathaussturm an Weiberfastnacht (8. Februar) ist um 11.11 Uhr. Abends gibt es dann die Altweiberparty ab 19.11 Uhr im Restaurant Platzhirsch (Krämersdorf 2-4).

Der Holthäuser Rosenmontagszug zum Höhepunkt der Session verläuft dann am 12. Februar ab 15.11 Uhr über die Dorfstraße.

Termine in der Stabi

Die nächsten Termine in der Stadtbibliothek im Reschop-Carré: Freitag, 2. Februar, 15 bis 16 Uhr, Bilderbuchkino „Karneval im Zoo“, Materialkosten zwei Euro. Geeignet ab vier Jahren; Donnerstag, 8. Februar, 19.30 Uhr, Kabarettist, Liedermacher, Autor und „Literaturpreisträger Ruhr 2022“ Murat Kayi liest. Eintritt zehn Euro; Freitag, 1. März, 15 bis 16 Uhr, Bilderbuchkino „Hase Hibiskus und der große Möhrenklau“, Materialkosten zwei Euro. Geeignet ab vier Jahren; Montag, 4. März, 19.30 Uhr, Erzähler Christof Jauernig berichtet: Sein geregeltes Leben mit gut bezahltem Job hängte er für eine Rucksackreise durch Südostasien an den Nagel. An dem Abend geht es um Glück und Lebenserfahrung. Eintritt zehn Euro.

Klangreise zur Entspannung

In unserer immer hektischer werdenden Welt wird es zunehmend wichtig, sich mehr Entspannung und Gelassenheit ins Leben zu holen. Kurz inne halten, den Augenblick wahrnehmen, um danach wieder konzentrierter, zentrierter und leistungsfähiger zu sein. Durch die Meditation mit Klangschalen wird durch die beruhigenden Töne und harmonisierten Schwingungen der Klangschalen das Unterbewusstsein positiv beeinflusst. Termin ist Dienstag, 30. Januar, von 10.30 bis 11.30 Uhr im Ev. Gemeindehaus Sprockhövel, Perthesring 18. Die Kosten betragen 20 Euro. Informationen gibt es bei Petra Syring, Ev. Erwachsenenbildung unter der Telefonnummer 02302-589-197 oder im Internet unter www.eeb-en.de.

TERMINE

WOHNMOBIL-CENTER
 Am Wasserturm
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

 ☎ 03944-36160
www.wm-aw.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

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

 sowie: Neumöbelmontagen, Küchenmontagen; Außenaufzüge und Aufzugverleih; Möbellagerung; Klaviertransport; Wasserschadenbeseitigung und Müllentsorgung.
 Nielandstraße 14-16, 58300 Wetter
 Tel.: 0 23 35 - 6 25 25 und 6 66 88
 info@umzuege-klein.de
www.umzuege-klein.de

Ausstellung

Der Kulturverein „ArteMedis“ lädt in die Ausstellung von Heinz Ebbing ein, dessen Bilder noch bis zum 2. Februar im Forstmans, Marktplatz 15, Hattingen-Blankenstein, zu besichtigen sind.

Tornisterkauf: Natürlich bei Geller in Niedersprockhövel

Jetzt neu bei uns:



Ganz individuell – ganz du selbst!



Step by Step
 PASST GARANTIERT IMMER



Beim Kauf eines Schulrucksacks erhalten Sie einen Gutschein im Wert von **25 €**

Tornister nur
 Gutenbergstraße 2 • Sprockhövel

Schuhmode GELLER

☎ 0 23 24 / 68 67 90
www.schuhmodegeller.de

NASSE WÄNDE? FEUCHTER KELLER?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Abdichtungssysteme
Bobach & Schaub GmbH & Co. KG
Lagerstraße 4, 45549 Sprockhövel
☎ 02339-929020
www.isotec.de/sprockhoevel



ISOTEC
IMMER BESSER.

Wärmedämmung clever nutzen Rechner zur Wärmedämmung online finden

Kalte und zugige Dachgeschosse sind meist ein deutliches Zeichen, dass die Wärmedämmung des Gebäudes nicht optimal ist. Dadurch geht viel Wohnkomfort verloren, gleichzeitig steigt die Heizkostenrechnung und das Klima leidet. Dennoch scheuen sich viele Eigenheimbesitzer, in eine verbesserte Wärmedämmung zu investieren. Oft wird gezögert, weil Betroffene weder ein Gefühl für die Kosten noch für das mögliche Einsparpotenzial haben. Was viele nicht wissen: Es gibt Online-Tools, die bequem und schnell Antwort auf diese Fragen liefern. So bietet der Dämmrechner von Ursa privaten Hausbesitzern eine erste Orientierung über Kosten und Nutzen einer verbesserten Wärmedämmung. Für die Berechnung reichen wenige Werte wie das Baujahr der Immobilie, die Quadratmeterzahl der Wohnräume im Steildach und die Art des Heizsystems. Schon nach wenigen Klicks wird für Eigenheimbesitzer der Nutzen einer Dämmmaßnahme sichtbar: Die Online-Anwendung zeigt, welche Einsparmöglichkeiten an Energie, Heizkosten und CO₂-Emissionen die Dämmung bietet. Eigenheimbesitzer erfahren, welche Dämmösungen für sie in Frage kommen und wann sich die Materialkosten amortisieren. Die Werte direkt vor Augen zu haben, ist für viele dann Grund genug, das erste weiterführende Gespräch mit dem Fachhandwerk vor Ort zu führen, um künftig deutlich weniger Heizkosten zahlen zu müssen. Der hilfreiche Rechner zur Wärmedämmung findet sich online unter www.dammrechner.de. Hier gibt es auch viele weitere Infos rund um das Dämmen des Eigenheims.

Marc Stoltenberg

Elektrotechnik

Ihr Fachbetrieb für z.B.

☑ Alarm- und Sicherheitstechnik

Unser Leistungsspektrum:

- ☑ Elektroinstallation
- ☑ Lichttechnik- und Planung
- ☑ Haus- und Türkommunikation
- ☑ Telekommunikation
- ☑ Antennen-/Satellitentechnik
- ☑ E-Check
- ☑ Netzwerk- und Datentechnik
- ☑ Elektroheizung
- ☑ Warmwassergeräte
- ☑ Jalousiesteuerung
- ☑ Stromverteilungsanlagen/ Verteilerbau



Mittelstraße 37 | Sprockhövel

Tel.: 02339/2271 | Fax: 02339/2499 | E-Mail: elektro-stoltenberg@t-online.de



Frühjahrsputz: Wo kommt das her? Was kann man selbst machen und wofür braucht man den Profi?

In jedem Fall sollte man beim Einsatz auf möglichst umweltverträgliche Reinigungsmittel achten

Bald ist es wieder soweit: Der Frühjahrsputz steht ins Haus. Die Aktion ist übrigens keine Erfindung der Putzmittelindustrie - es gibt eine lange Historie dazu. Der Monat Februar steht im Zusammenhang mit dem lateinischen Wort „februare“ und das bedeutet „reinigen“. Daher gehen Historiker davon aus, dass die alljährliche große Putzaktion im Frühjahr schon lange Zeit bekannt ist. Außerdem bringt der Frühling mit seiner zunehmenden Helligkeit den Schmutz an den Tag - und zu Zeiten, in denen beispielsweise noch mit Holz oder Kohle geheizt oder gekocht wurde, wurde dieser Dreck deutlich sichtbar. Da musste und wollte man im Frühjahr einfach „klar Schiff machen“ und ging dem Dreck an den Kragen. Das kann man natürlich selbst in die Hand nehmen. Oder man holt sich professionelle Hilfe. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, vor dem Putzen gründlich aufzuräumen und dabei das ein oder andere nicht mehr gebrauchte Schätzchen auch gleich zu entsorgen. Danach greift man dann zu Wischmop und Feudel und los geht's. Wer mehr zum Entrümpeln hat, der engagiert am besten gleich einen Profi. Und bei bestimmten Reinigungsarbeiten weiß der Profi auch am besten Rat und hat natürlich das passende Equipment im Gepäck. Das gilt beispielsweise für Fenster, Treppenhäuser, aber auch für Fußböden und Terrassen. Die Gartenmöbel wollen ja schließlich auf einem sauberen Untergrund stehen. Hilfe sollte man sich auch suchen, wenn Reinigungsarbeiten zu anstrengend sind. Das gilt beispielsweise für das Reinigen der Gardinen. Profis nehmen den Fensterschmuck ab, reinigen ihn und hängen ihn auch wieder auf. Jährlich werden über 630.000 Tonnen Reinigungsmittel in Deutschland gekauft. Diese Zahl nennt der NABU, der Naturschutzbund Deutschland. Wichtig bei den Reinigungsmitteln ist die Umweltverträglichkeit der Produkte, denn sie gelangen ins Abwasser und werden nicht immer in der Kläranlage abgebaut. Der NABU gibt deshalb Tipps, worauf jeder bei der Verwendung von Reinigungsmitteln achten sollte.

Der NABU sagt: Die Folgen für Umwelt und Gesundheit werden meist unterschätzt. Viele Stoffe in den Reinigungsmitteln sind schwer abbaubar und können auf unterschiedlichen Wegen in unser Grundwasser, auf landwirtschaftliche Felder oder in Flüsse, Seen und Meere gelangen. Die Kläranlagen filtern nicht alle Stoffe heraus und der Klärschlamm wird teilweise als Dünger wieder in der Landwirtschaft genutzt. Bei Starkregen laufen Kanalisationen über. Deshalb ist es für die Umwelt am besten, wenn möglichst wenige Reinigungsmittel verwendet werden. Das bezieht sich sowohl auf die Dosierung als auch auf die Vielfalt der Reinigungsmittel.

Manche Reinigungsmittel mehrfach nutzen

Manche Reinigungsmittel lassen sich für verschiedene Arbeiten nutzen. Spülmittel eignen sich sowohl für den Abwasch als auch für die Reinigung von Fenstern und glatten Oberflächen. Allzweckreiniger lassen sich auch für Fette verwenden und Badreiniger beseitigen Kalkverschmutzungen. Scheuermilch wirkt bei hartnäckigen Verunreinigungen. Beim Kauf von Reinigern sollte man am besten auf den Blauen Engel oder das europäische Umweltzeichen „EU Ecolabel“ achten. Für biobasierte Reinigungsmittel auf das Ecocert-Label achten. Letztere legen den Fokus

auf biobasierte Inhaltsstoffe. Dennoch muss man bei diesen Reinigern darauf achten, dass beispielsweise keine Limonene oder andere gewässerschädigende Duftstoffe verwendet werden. Für die Umwelt ist es am besten, wenn Putzmittel so niedrig wie möglich dosiert werden. Wenige Tropfen Reinigungsmittel reichen oftmals aus. Bei den meisten Reinigungsflaschen kann man jedoch die Menge schlecht niedrig dosieren, da die Flaschenöffnung zu groß ist. Eine kleinere Öffnung wäre hier viel besser und aus Sicht des NABU ein klarer Auftrag an Produktdesigner. Denn zum Beispiel steigt in den letzten Jahren der Verbrauch an Spülmittel immer weiter an. Obwohl immer mehr Haushalte Spülmaschinen nutzen und daher weniger Geschirr von Hand gewaschen werden muss.

Finger weg von diesen Reinigungsmitteln

Der NABU sagt auch, von welchen Reinigungsmitteln man am besten die Finger lassen sollte. Ätzende WC- und Rohreiniger sind die giftigsten Haushaltsreiniger. Glaskeramikreiniger enthalten Mikroplastikpartikel. Mit einem Ceranfeld-Schaber können eingebrannte Flecken weggekratzt werden. Auch auf Duftsteine für das WC kann man getrost verzichten. Sie besitzen keine Reinigungswirkung, aber mit jedem Spülvorgang gelangen schädliche Chemikalien in den Abfluss. Zu den gesundheitsschädlichen Reinigungsmitteln gehören auch Backofensprays und Desinfektionsmittel. Sie wirken sowohl gefährlich auf die Umwelt als auch auf den Menschen. Durch Desinfektionsmittel werden harmlose Keime abgetötet, dadurch vermehren sich die gefährlichen. Die menschliche Abwehrkraft kann sich zudem nicht ausreichend ausbilden.

Aus der Schatzkiste der Haushaltsmittel

Es gibt auch Reinigungsmittel, die man in früheren Zeiten gern genutzt hat und die umweltfreundlicher sind. Auch hier finden sich beim NABU viele Tipps. Native Galle in biologisch abbaubarer Seife (Gallseife) beispielsweise entfernt fett-, eiweiß- und farbstoffhaltige Flecken wie Öl, Blut, Milch, Obst oder Gemüse. Zitronensäure wirkt gegen Kalk. Mit dem Pulver können viele Haushaltgeräte sowie Armaturen entkalkt werden. Soda oder Backpulver reinigt zusammen mit Essig verstopfte Abflüsse sowie angebrannte Töpfe. Vorbeugend kann man in Abflüsse auch regelmäßig kochendes Wasser gießen. Textilien mit Kaugummi- oder Harzresten kann man über Nacht in die Tiefkühltruhe legen, danach einfach abkratzen. Textilien mit Wachsflecken von beiden Seiten mit saugfähigem Papier einschlagen (zum Beispiel Küchenpapier), Handtuch drauf und bügeln. Das Wachs wird flüssig und wird vom Papier aufgesaugt. Blut und andere Flecken aus Eiweiß sollte man in kaltem Wasser einweichen. Danach mit Gallseife behandeln und die Flecken sind weg. Überhaupt ist das Einweichen eine ziemlich clevere Möglichkeit: Backofen, Töpfe und viele andere hartnäckige Flecken lassen sich eingeweicht nämlich viel leichter entfernen. Das Ergebnis kann sich dann wirklich sehen lassen.

Foto: NABU/anja

Berkermann Bauelemente GmbH

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



Unsere Leistungen:

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

Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 22.2.24
Anzeigenschluss: Mittwoch, 7.2.2024



Ihr Ansprechpartner für Polstermöbel

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

Tel.: 023 02/9 14 22 66
Fax: 023 02/9 14 22 67
Mobil: 0170/1 90 11 35



Auf Wunsch:
✓ Gebäudereinigungsservice
✓ Gardinen-Waschservice

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

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

Kreistag: Nur leicht steigende Abfallgebühren

Alle Jahre wieder: Wie immer in den Dezember-Sitzungen der letzten zwei Jahrzehnte konnte die Kreisverwaltung den Mitgliedern des Kreistages auch 2023 nur leicht steigende Müllgebühren für die kommenden zwölf Monate vorschlagen. Folglich wenig überraschend: Die entsprechende Vorlage wurde einstimmig verabschiedet.

Damit kalkuliert der Ennepe-Ruhr-Kreis 2024 mit folgenden Zahlen: Pro 1.000 Kilo Rest- und Sperrmüll müssen die Städte dem Kreis 190 Euro überweisen, für Biomüll 130 Euro und für Bauschutt 65 Euro. Im Vergleich zu 2023 bedeutet dies für Rest- und Sperrmüll ein Plus von 15 Euro und für Biomüll von 10 Euro, die Beträge für Bauschutt bleiben unverändert. Pro Tonne Altpapier zahlt der Kreis den Städten zudem weiterhin 20 Euro. Dies ist Geld, das an die Bürger zurückfließt. Die vom Kreistag beschlossenen Beträge sind allerdings nur gut zur Hälfte für das verantwortlich, was die Bürger jährlich an Müllgebühren zahlen. Mit ihnen werden die Kosten für das Entsorgen und Verwerten des Abfalls sowie notwendige Transporte von den Wertstoffzentren zu den Entsorgungsanlagen gedeckt. Die andere Hälfte der Gebühren wird für das Einsammeln in den Städten fällig. Hierfür sowie für die Gebührenbescheide, die in den Briefkästen der Haushalte landen, sind die Städte verantwortlich.

Wertstoffzentren: Gebühren nahezu unverändert

Bürger, die Abfälle zu den Wertstoffzentren in Gevelsberg und Witten bringen, profitieren von nahezu unveränderten Gebühren. Die Tarife für private Anlieferungen mit dem PKW lauten weiterhin 20 Euro für Rest- und Sperrmüll und 7,50 Euro für Biomüll. Altreifen kosten pro

Stück zukünftig 10 statt bisher 9 Euro. Für Garten- und Parkabfälle steht weiterhin ein Rabattsystem zur Verfügung. 25 Euro erlauben fünfmaliges Anliefern.

Bei Bau- und Abbruchabfällen ist das Abgeben als „Gemisch“ zukünftig nicht mehr möglich, nötig ist zukünftig das Anliefern getrennt nach Altholz, Bauschutt und Flachglas. Für die private PKW-Anlieferung Bauschutt werden weiterhin 10 Euro fällig. Dieser Gebührensatz gilt auch für Flachglas. Für Altholz werden 15 Euro berechnet. Kostenfrei bleibt die Abgabe von Metallen und Kunststoffen. Insgesamt rechnet der Kreis 2024 mit rund 85.700 Tonnen Hausmüll, davon 47.500 Tonnen Restmüll, 12.700 Tonnen Sperrmüll und 25.500 Tonnen Biomüll. Dazu kommen aus den privaten Haushalten weitere 18.400 Tonnen Altpapier und rund 390 Tonnen sogenannter Problemabfälle.

Entsorgungswege im Ennepe-Ruhr-Kreis

Seit 2005 übernimmt der EKOCity Abfallwirtschaftsverband für den Ennepe-Ruhr-Kreis die thermische Behandlung, die mechanische Aufbereitung sowie das Vorbehandeln und Beseitigen von Abfällen. EKOCity gehört seit Jahren zu den günstigsten Entsorgern in Nordrhein-Westfalen. 2024 werden 160,32 Euro (bisher 140,32) pro Tonne Rest- und Sperrmüll fällig. Die Preissteigerung hierbei resultiert aus der CO₂ Besteuerung ab 2024.

Für den Biomüll gilt seit Anfang 2013: Dieser wird in einer Anlage in Witten-Bebbelsdorf zu Biogas vergoren. Zwei Blockheizkraftwerke wandeln das Gas in Strom für 2.500 Haushalte und Wärme um. Quasi nebenbei werden 4.000 Tonnen Kohlendioxid vermieden.

Umladeanlage wird zu Wertstoffzentrum

Neue Namen, neue Öffnungszeiten: Die Abgabestellen für Abfall und Wertstoffe in Gevelsberg (Hundecker Str. 24-26) und Witten (Bebbelsdorf 73) werden vom Ennepe-Ruhr-Kreis und der AHE ab 2024 als Wertstoffzentren geführt. Ab Januar gelten für beide Standorte in Sachen Bürgerservice zudem einheitliche Öffnungszeiten. Diese lauten: montags bis mittwochs 10 bis 16.30 Uhr, donnerstags und freitags 10 bis 17.30 Uhr und samstags 9 bis 13 Uhr.

In Summe sind die beiden Standorte damit 11 Stunden länger als bisher geöffnet. Für Gevelsberg bedeuten die neuen Zeiten ein Plus von 18 Stunden, für Witten ein weniger von 7 Stunden. Hauptgrund: Wochentags öffnen sich die Tore dort zukünftig erst um 10 Uhr statt wie bisher um 8 Uhr. Im Gegenzug bleiben sie dafür donnerstags, freitags und samstags jeweils eine Stunde länger offen.

Aus Sicht der Kreisverwaltung ein guter Kompromiss. „Ein Ausweiten der bisherigen Öffnungszeiten in Gevelsberg und das gleichzeitige Beibehalten der Zeiten in Witten hätte die Gebühren steigen lassen, dies wollten wir in jedem Fall vermeiden“, heißt es aus dem Schwelmer Kreishaus.

Anlaufstelle sind die Wertstoffzentren für das Abgeben einer Vielzahl verschiedenster Abfälle und Wertstoffe. Kunststoff, Verpackungsstyropor, Metallschrott sowie Papier, Pappe und Kartonagen werden dabei ebenso kostenfrei angenommen wie Elektrogeräte, Kühlschränke und Problemabfälle. Restmüll, Grünabfälle, sperrige Abfälle, Bauschutt, Bau- und Abbruchabfall sowie Asbest- oder Mineralfaserabfall und PKW-Altreifen können gegen das Zahlen von Gebühren angeliefert werden. Abrechnungsgrundlage ist in fast allen Fällen pauschal die „Kofferrumladung“. Damit gilt: Je voller der PKW, desto günstiger.

Auszug aus der Gebührenordnung: Rest- und Sperrmüll 20 Euro, Biomüll 7,50 Euro, Garten- und Parkabfälle 7,50 Euro, als 5er Karte Grüner Spar(s)pass 25 Euro, Bauschutt und Flachglas 10 Euro, Altholz 15 Euro, Altreifen pro Stück 10 Euro.



Neuer Namen und neue Öffnungszeiten bei den Abgabestellen für Abfall und Wertstoffe. Foto: Stadt



Frühjahrsputz?
Wir haben den passenden Container
24hr schnell, günstig, zuverlässig



Änderungen für 2024

Einiges können Sie im neuen Jahr selber ändern – Sie brauchen nur Ihre Neujahrsvorsätze in die Tat umsetzen, was bekanntlich einfacher gesagt als getan ist. Eine Reihe von Änderungen hat aber auch der Gesetzgeber – nicht zuletzt durch das Urteil des Verfassungsgerichts zum Haushalt des Bundestages – beschlossen.

Hier eine kleine Auswahl:

Mindestlohn, Renten und Bürgergeld steigen

Der Mindestlohn steigt von glatten 12,00 € im letzten Jahr ab dem 1. Januar 2024 auf 12,41 Euro bei maximal 43,35 Stunden im Monat. Die Obergrenze für Minijobs erhöht sich von 520 € auf 538 € im Monat. Der steuerliche Grundfreibetrag steigt, und zwar um 180 € auf 11.784 €. Bis zu dieser Grenze braucht keine Einkommenssteuer gezahlt werden. Der Spitzensteuersatz von 42 Prozent gilt im neuen Jahr erst ab einem zu versteuernden Einkommen von 66.761 € (2023 waren es 62.810 €). Wichtig für diejenigen, die beruflich viel unterwegs sind: Der Verpflegungsmehraufwand für halbe Tage steigt von 14 € auf 16 € und für ganze Tage von 28 € auf 32 €. Geplant ist zudem, den Kinderfreibetrag auf 6.384 € für jedes Kind zu erhöhen.

Das Kindergeld liegt seit Januar 2023 bei 250 € monatlich pro Kind. Bei Reisen ins Ausland benötigen auch Kinder einen Personalausweis oder einen biometrischen Reisepass - der bisherige Kinderreisepass ist passé. Bereits ausgestellte Kinderreisepässe bleiben noch gültig, werden nicht mehr verlängert.

Für die Renteneempfänger: Prognostiziert ist eine Rentenerhöhung von voraussichtlich 3,5 Prozent im Juli. Zweistellig fällt die Anhebung des Bürgergeldes für Alleinstehende um 12 Prozent von bisher 502 € auf 563 € aus.

CO₂-Preis steigt um 50 Prozent

Ab Jahresbeginn hat sich der Preis für eine Tonne CO₂ von 30 € auf 45 € erhöht. Die vorgesehene Erhöhung in 2023 war wegen der rasant gestiegenen Preise für Energie ausgesetzt worden. Verbraucher sollen so angeregt werden, den klimaschädlichen Verbrauch fossiler Brennstoffe zu reduzieren. Klimafreundliche Alternativen sollen gleichzeitig wettbewerbsfähiger werden.

Ab dem Jahreswechsel beträgt die Umsatzsteuer auf Gas und Fernwärme (aber auch in der Gastronomie) wieder 19 Prozent und die Energiepreislösung ist beendet. Kurzfristig fiel auch der Entschluss, E-Autos nicht mehr durch eine Prämie zu fördern.

Neues Heizungsgesetz tritt in Kraft

Mit Jahresbeginn ist auch das vieldiskutierte neue Heizungsgesetz in Kraft getreten. Jede in Neubaugebieten neu eingebaute Heizung muss deshalb zu 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Außerhalb von Neubaugebieten tritt die Regelung frühestens 2026 in Kraft. Für bestehende und funktionierende Heizungen bleibt erst mal alles beim Alten.

Soll eine Heizung neu in ein bestehendes Gebäude eingebaut werden, gilt eine Übergangsfrist.

Wer seinen Strom zukünftig auch aus einem eigenen Balkonkraftwerk beziehen möchte, braucht sie nur noch im Marktstammregister der Bundesnetzagentur registrieren zu lassen und kann sie zudem sofort in Betrieb nehmen. Für den Austausch des Stromzählers ist der jeweilige Netzbetreiber zuständig.

Neue Regelungen um Pfand, Verschlüsse und USB-Kabel

Im neuen Jahr unterliegen auch Milch und milchhaltige Getränke der Pfandpflicht von 25 Cent. Verbraucher können diese Flaschen dann leer an Pfandautomaten zurückgeben und erhalten ihr Pfand zurück. Neu ist auch, dass Einweg-Plastikflaschen und Tetrapaks ab Juli 2024 eine Verschlusskappe besitzen, die mit der Verpackung verbunden ist. Ab Dezember 2024 ist ein einheitlicher USB-C-Ladeanschluss für viele Elektrogeräte Pflicht. dx

An Eurer Seite!



Energie für jeden Tag.



AVU...

COMING SOON!

UNSER NEUER STANDORT IN HATTINGEN



Verkauf, Vermietung & Beratung

Ihre Immobilienexperten für Hattingen & Umgebung!

KENSINGTON Showroom Hattingen
Steinhagen 14 / 45525 Hattingen
kensington-hattingen.de



KENSINGTON[®]
Finest Properties International



Fahrzeuge per Mausklick im Wohnzimmer zulassen

Heimischen Rechner hochfragen, das Straßenverkehrsamt im Internet besuchen, Formalitäten mit Tastatur und Maus erledigen, Zulassungsnachweis ausdrucken, Kennzeichen montieren und losfahren – so digital können auch Bürgerinnen und Bürger aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis seit Anfang September Fahrzeuge neu zulassen. Die notwendigen Plaketten und Dokumente kommen anschließend per Post. „Möglich macht dies die neue Zulassungsverordnung. In vergleichbarer Weise digitalisiert und beschleunigt diese auch alle weiteren Behördengänge rund um Fahrzeuge“, erläutert Sabine Völker, Leiterin des Straßenverkehrsamtes der Kreisverwaltung. So müsse beispielsweise niemand mehr ein Behördengebäude betreten, um einen PKW umzuschreiben oder ein Motorrad wieder zuzulassen, einen Anhänger abzumelden oder seine Adresse zu ändern.

Digitaler und schneller sind zwei Ziele der bundesweit angepassten rechtlichen Vorgaben – für den Bürger günstiger ein drittes. So sind Adressänderungen online gut 6 Euro billiger, Ummeldungen kosten rund 14 Euro weniger und Neuzulassungen lassen die Rechnung vom Amt 18 Euro geringer ausfallen.

„In den ersten drei Monaten wurde das neue Angebot bereits gut genutzt, die Nachfrage steigt stetig. Zum Auftakt waren es im September 203 Vorgänge, im Oktober dann bereits 314 und im November 346. Verteilt auf die Dienstleistungen lauten die Zahlen wie folgt: 19 Neuanmeldungen, 148 Ummeldungen und 730 Abmeldungen sowie 33 Adressänderungen“, zieht Völker eine erste Bilanz. Zu finden ist die „Online-Zulassungsbehörde“ auf der Internetseite der Kreisverwaltung, Adresse www.en-kreis.de. Im Suchfeld auf der Startseite oben rechts das Stichwort „internetbasierte Fahrzeugzulassung“ eingeben.

Wichtig für alle, die die Online-Angebote der Zulassungsstelle nutzen möchten: Sie benötigen ein so genanntes BundID Konto. Mit diesem Konto, auch als Nutzerkonto des Bundes bezeichnet, können sich Bürger für Online-Verwaltungsleistungen öffentlicher Stellen identifizieren



ren und authentisieren und Online-Anträge bei Behörden stellen. Alle Informationen zum Zugang finden sich unter <https://id.bund.de/de>. BundID bietet drei Vertrauensniveaus: Basisregistrierung, substanzial und hoch. Grundsätzlich gilt: Umso vertraulicher die Daten bei einem Online-Antrag sind, desto höher ist das zu erfüllende Vertrauensniveau. Für fast alle Online-Angebote des Straßenverkehrsamtes ist das höchste Niveau erforderlich.

Um für dieses freigeschaltet zu werden, sind ein Personalausweis mit freigeschalteter Online-Ausweisfunktion oder eine Europäischen ID Voraussetzung. Das Vertrauensniveau „substanzial“ kann mit dem ELSTER-Zertifikat erreicht werden. Für die Basisversion werden lediglich Benutzername und Passwort vergeben.

Ratgeber: Bei Blitzeis das Auto möglichst stehen lassen

In diesen Tagen häufen sich die Meldungen von Blitzeis auf den Straßen. Dazu kommt es, wenn Regen oder Schneeregen auf gefrorene Fahrbahnen fällt und sofort gefriert. Für Kraftfahrer verwandelt sich der Asphalt dann in eine gefährliche Rutschbahn. Das Problem: Winterreifen, ABS, ESP oder auch Schneeketten bieten dann keine ausreichende Sicherheit mehr, warnt der ADAC. Wird im Radio vor Blitzeis oder Eisregen gewarnt, sollten nicht zwingend notwendige Fahrten verschoben und und das Auto stehen gelassen werden, rät der Automobilclub.

Das A und O für eine sichere Fahrt ist eine vorausschauende und umsichtige Fahrweise. Wichtig ist, den Abstand zum Vordermann zu vergrößern, möglichst sanft zu bremsen und hektische Lenkmanöver zu vermeiden. Wer unterwegs von Eisregen überrascht wird, sollte gegebenenfalls eine Pause einlegen und im Zweifel auf den Streudiens warten. Im schlimmsten Fall kann dies bedeuten, dass man vorübergehend am äußersten Fahrbahnrand sein Fahrzeug abstellen muss. Ein wichtiger Hinweis für alle Autofahrer, die keine Winterreifen aufgezogen haben: Bei winterlichen Straßenverhältnissen zu denen auch Glatteis zählt, darf nicht mit Sommerreifen gefahren werden! Erlaubt sind nur noch wintertaugliche Reifen, die mit dem Alpine-Symbol gekennzeichnet sind. Auch M+S-Reifen können noch mit Übergangsfristen weiterverwendet werden.



Die Regelung zum Gebrauch der Winterreifen gilt situativ, das heißt, sie ist nicht an eine bestimmte Jahreszeit gebunden. Ein Verstoß wird mit einer Geldbuße in Höhe von 60 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet. Bei einer Behinderung des Verkehrs aufgrund falscher Reifen bei winterlichen Wetterverhältnissen erhöht sich das Bußgeld auf 80 Euro und einen Punkt. Kommt es zu einem Unfall, droht eine Kürzung der Versicherungsleistung. *aum*

Scala und Kamiq aufgewertet

Skoda hat seine beiden Kompaktmodelle Scala und Kamiq zum Jahreswechsel aufgewertet.

Neben der Karosserieverfeinerung an der Front (d.h. größerer Kühlergrill) sowie am Heck gibt es nun auf Wunsch erstmals auch LED-Matrixscheinwerfer. Es gibt ein digitales Acht-Zoll-Cockpitdisplay sowie ein Infotainmentsystem mit 8,25 Zoll großer Bildschirmdiagonale, was demnächst zum Standard wird. Im Interieur sowie unter der Motorhaube wird der Anteil natürlicher als auch recycelter Materialien aus Nachhaltigkeitsgründen erhöht.

Als Einstiegsmotorisierung bleibt es beim 1,0-Liter-Dreizylinder mit Fünf-Gang-Getriebe und 95 PS (70 kW), in der neuen und stärkeren Ausbaustufe sind es 115 PS (85 kW) in Verbindung mit manueller Sechs-Gang-Schaltung oder automatisiertem Sieben-Gang-Direktschaltgetriebe. Topvariante ist nach wie vor der 1,5-Liter-Vierzylinder



Freuen Sie sich auf viele Extras und einen Preisvorteil von 2.100,- €¹.

Die Drive Sondermodelle machen jeden glücklich. Wie wäre es z. B. mit dem Kamiq Drive? Das dynamische Crossover überzeugt mit vielen Extras wie stylischen Leichtmetallfelgen, einem beheizbaren Lenkrad, beheizbaren Vordersitzen, Matrix-LED-Scheinwerfern und einem Preisvorteil von **2.100,- €¹**. Kommen Sie vorbei und erleben Sie bei uns Ihren Happy-Moment.

¹ Preisvorteil für den Škoda Kamiq Drive gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der Škoda Auto Deutschland GmbH für ein vergleichbar ausgestattetes Serienmodell der Ausstattungslinie Selection. Der Verkaufspreis wird allein von uns festgesetzt.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.



Automobile Friedenseiche GmbH
Castroper Hellweg 109, 44805 Bochum
T 0234352914
info@automobile-friedenseiche.de, www.automobile-friedenseiche.de

mit 150 PS (110 kW) mit ebenfalls beiden Getriebeoptionen. Die neue Angebotsstruktur umfasst drei Ausstattungsstufen, nämlich Essence, Selection und Monte Carlo, und sechs Interieurvarianten sowie sieben Optionspakete für mehr Komfort sowie mehr Fahrassistenz. Dazu kommen weitere sogenannte „Simply clever“-Lösungen aus den Modellen Fabia und Enyaq sowie erstmals auf Wunsch auch eine elektrische Heckklappe mit Komfortöffnung.



Fotos: ampnet

Ein Tag alle vier Jahre – zusätzlich!!!

Es läppert sich: etwas mehr als 57 Sekunden sind es, die ein Tag in Wirklichkeit länger als 24 Stunden dauert. Im „astronomischen Jahr“, das die Erde braucht, um einmal die Sonne zu umkreisen, kommen so 365 Tage, fünf Stunden, 48 Minuten und 46 Sekunden zusammen. Der Überhang wird im Schaltjahr zum 29. Februar zusammengefasst. Festgelegt zuletzt 1582 im Gregorianischen Kalender.

Schon Gaius Julius Caesar reformierte im Jahr 45 v. Chr. den bis dato geltenden altrömischen Kalender und verkündete den fortan nach ihm benannten Julianischen Kalender. Auch sein Kalender umfasste bereits einen Schalttag alle vier Jahre. Da der „Februarius“ zu der Zeit noch der letzte Monat im römischen Kalender war, wurden ihm die jeweiligen Schalttage als 366. Tag eines Schaltjahres angehängt.

Ganz korrekt war der Julianische Kalender mit seinen 365,25 Tagen jedoch auch nicht – da das astronomische Jahr näherungsweise 365,24219 Tage umfasst. Der Unterschied betrug etwa 11 Minuten und 14 Sekunden pro Jahr oder 1 Tag in etwa 128 Jahren. In der Praxis wird aber nun mal nur mit ganzen Tagen gerechnet. Die Folge war, dass sich der Kalender bis zum 16. Jahrhundert gegenüber der tatsächlichen Zeit um zehn Tage verschoben hatte.

Heutiger Kalender wurde 1582 beschlossen

Papst Gregor XIII. stellte sich dem Problem und reformierte im Jahr 1582 den Kalender erneut – einschließlich der Schaltjahre in allen ganzzahlig durch vier teilbaren Jahreszahlen.

Die unscheinbaren Zahlen hinter dem Komma eines astronomischen Jahres von 365,24219 Tagen forderten eine weitere Ausnahme von der Schaltjahrregelung: in einem Zeitraum von vier Jahrhunderten, so hat-

ten die Astronomen des Papstes vorgeschlagen, fallen die Schalttage in den Jahren aus, deren Jahreszahl durch 100, aber nicht durch 400 geteilt werden kann. So geschehen 1700, 1800 und 1900. Kann ein Jahrhundertjahr jedoch durch 400 geteilt werden (wie 1600, 2000 und zukünftig 2400), ist dieses Jahr doch wiederum ein Schaltjahr. Im Zweifel einfach auf den Wandkalender schauen. Durch diese Regelung beträgt der Fehler bei der Berechnung eines Kalenderjahres nur einen Tag pro ca. 3.231 Jahren.

Happy Birthday am 29. Februar

Rund 55.000 Schalttags-Geborene leben laut dem Statistischen Bundesamt in Deutschland. Sie haben an der Gesamtbevölkerung von 84.607.000 Millionen Menschen (Stand 30.9.2023) einen Anteil von rund 0,07 Prozent. Unter ihnen befinden sich zum Beispiel auch Model Lena Gercke und Fußballer Benedikt Höwedes. Streng genommen haben sie nur alle vier Jahre Geburtstag, können aber natürlich frei auf den 28. Februar oder 1. März ausweichen, um den Tag ihrer Entbindung zu feiern.

Rechtlich gesehen gilt für die Menschen, die an einem 29. Februar das Licht der Welt erblickt haben, nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch der 28. Februar als der Tag, an dem sich ein Lebensjahr nach Ablauf des Tages vor dem Jahrestag vollendet.

Für Schalttag-Geborene bedeutet dies, dass der offizielle Geburtstag in den drei Nicht-Schalttag-Monaten des Februars auf den 1. März fällt. In Neuseeland gilt übrigens der 28. Februar als offizieller Geburtstag der Schalttags-Kinder. dx



Valentinstag



Deutschland kam der Valentinstag nach dem Zweiten Weltkrieg durch die Amerikaner. 1950 wurde hier der erste Valentinsball gefeiert.

Der Valentinstag am 14. Februar wird in vielen Ländern der Welt gefeiert. Menschen verschenken an diesem Tag Blumen oder kleine Präsente. Sie gehen mit ihrem Liebsten schön essen. Längst ist der Tag zu einem Tag der besonderen Aufmerksamkeit geworden und ein schöner Anlass, einfach einmal Dankeschön zu sagen.

Der 14. Februar war schon im antiken Rom ein Gedenktag. Man erinnerte an Juno, Göttin von Geburt und Ehe, und beschenkte deshalb die Frauen mit Blumen. Nach

Was wird verschenkt?

Tatsächlich sind die Traditionen des Schenkens von Land zu Land unterschiedlich. In Deutschland sind es immer noch gerne Blumen, die verschenkt werden. Historisch betrachtet hat sich die rote Rose zum Symbol der Liebe entwickelt. Eva nahm aus dem Paradies eine Rose für Adam mit. Kleopatra hieß ihren Geliebten Marc Anton mit roten Rosen willkommen und bei den griechischen Göttern wird vor allem Aphrodite oft mit roten Rosen dargestellt. Bei Blumen müssen es aber nicht immer rote Rosen sein. Wer die Lieblingsblumen des Partners kennt, punktet bestimmt auch damit.

Gerne nutzen Liebende die Möglichkeit, Liebesschlösser an Brücken oder Geländern anzubringen. In Japan verschenken Frauen dunkle Schokolade an die Männer und erhalten vier Wochen später weiße Schokolade von ihnen zurück. Neben Blumen, Süßigkeiten oder Parfum sind es auch Briefe oder Sprüche, die an diesem Tag verschickt werden - in manchen Ländern sogar anonym, sodass der oder die Auserwählte raten muss, von wem die Schriftzeichen als Symbol der Wertschätzung und Freundschaft stammen könnten.

Neben Freundschaftskarten stehen auch Stofftiere oder Dessous hoch im Kurs. Und es gibt noch viel mehr Ideen: zum Beispiel ein schönes Abendessen in einem schicken Restaurant. Oder ein Ausflug an einen besonderen Ort. Der Brauch zum Schenken ist übrigens auch schon ziemlich alt und in vielen Kulturen zu finden. Schenken macht glücklich und ist ein Versuch, sich Freude und Freunde zu verschaffen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen mit einem Geschenk Freude und Akzeptanz beim Beschenkten auslösen möchten. Die Forscher Yang & Urminsky (Psychological Science 29/2018) zeigen, dass Menschen bei der Geschenkauswahl auf eine starke Gefühlsreaktion des Beschenkten hoffen, diesen also überraschen möchten. Und bevor man jetzt auf den Gedanken kommt, Gutscheine oder Geldgeschenke könne man dann als Geschenk vergessen – so einfach ist das nicht. Denn wenn diese Geschenke witzig oder liebevoll präsentiert werden, sieht das schon wieder ganz anders aus. Wichtig ist: Man soll sich Gedanken machen um den Beschenkten.

Kanadische Wissenschaftler um die Psychologin Elisabeth Dunn fanden heraus, ein falsches und ungeliebtes Geschenk kann in der Beziehung zu einem anderen Menschen zu Distanz führen. Wir empfinden ein solches Geschenk nämlich als Ausdruck des Nichtverstehens.

Ein Geschenk ist ein Ausdruck ohne Worte

Ein Geschenk ist eine non-verbale Kommunikation. Wissenschaftler sagen, wir verständigen uns nur teilweise über Worte oder Sprache. Mindestens genauso wichtig ist das, was wir ohne Worte ausdrücken. Dazu gehören Gestik und Mimik, aber eben auch Geschenke. Mit ihrer Übergabe pflegen und vertiefen wir Beziehungen zu anderen Menschen. Und wenn wir diesen Menschen nicht zuhören oder sie uns nicht wichtig sind, dann greifen wir schnell zu einem falschen Geschenk. Dann kann ein Geschenk eben nicht zur Vertiefung der Beziehung beitragen, sondern das Gegenteil bewirken.

Erpresser-Mail: „Hallo, mein perverser Freund!“

IMAGE-Serie zum Thema Cyberkriminalität

Cyberkriminalität kann jeden treffen. In der neuen IMAGE-Serie „Cyberkriminalität“ informiert IMAGE deshalb, basierend auf eigenen Erfahrungen unserer Journalistin Nina Sikora, über aktuelle Methoden der Betrüger, Vorsichtsmaßnahmen und leistet verständliche Aufklärungsarbeit ohne komplizierte Fachsprache. Thema diesmal: Erpressung per Mail.

Ich war schon etwas erstaunt, als ich auf einem von meinem Vater an mich weitergeleiteten Foto einer Mail folgende Anfangszeile las: „Hallo, mein perverser Freund, ich komme gleich zur Sache. Ihr Passwort für dieses Postfach...“ Die Mail selbst hatte nicht mein Vater, sondern sein Nachbar erhalten, der mit über 80 Jahren nicht wusste wie ihm geschah – so landete Sie bei mir. Der Inhalt: Angeblich habe sich jemand durch einen „Trojaner“ (eine Art Computervirus) Zugriff auf seine sämtlichen Geräte verschafft und ihn bei sexuellen Handlungen zu umstrittenen Erwachsenenfilmen per Webcam gefilmt. Wenn er nicht 950 Dollar per Bitcoin (eine sogenannte Kryptowährung, also digitale Internetwährung) zahlen würde, veröffentlicht der Verfasser der Mail die Videos im Bekanntenkreis des Opfers. Mit dem Öffnen der Mail sei ein 48 Stunden Countdown in Kraft getreten, wenn innerhalb dieser Zeit nicht gezahlt würde, versucht würde, die Festplatte neu zu installieren oder die Polizei alarmiert würde – führe das zur Veröffentlichung des kompromittierenden Materials.

Der Wahrheitsgehalt dieser Geschichte, die der Hacker dort verfasst hat, ist natürlich gleich Null. Ganz abgesehen davon, dass der über 80 Jahre alte Herr gar keine Webcam besitzt. Was ihm allerdings trotzdem Angst einjagte, war der Umstand, dass seine Mailadresse samt Passwort für sein Postfach tatsächlich korrekt in der Mail stand. Die Behauptung, dass der Hacker einen Trojaner auf der Festplatte installiert hat, ist aber höchstwahrscheinlich auch eine Lüge. Die Daten stammen meist aus Datenlecks bei von Unternehmen oder Internetseiten, bei denen man sich in der Vergangenheit angemeldet hat. Besonders in NRW scheinen diese Art Mails aktuell die Runde zu machen. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen warnt davor.

Wer eine solche Mail erhält, sollte die Polizei informieren, denn immerhin handelt es sich hier um Erpressung, also um eine Straftat. Falls der Kriminelle die geklauten Daten nutzt, um damit illegale Aktivitäten zu starten, hat man zudem einen Beleg, dass man selbst gehackt wurde. Auf jeden Fall sollten zur Sicherheit einen Virenschanner benutzen und eine neue Mailadresse zugelegt werden. Auch wenn die alte Mail nicht mehr benutzt wird, sollte auch hier das Passwort zur Sicherheit geändert werden. Verwenden Sie immer andere Passwörter! Denn wie selbst der Hacker schreibt: „Zum Schluss noch ein kleiner Rat für die Zukunft. Nimm deine Online-Sicherheit ernster.“

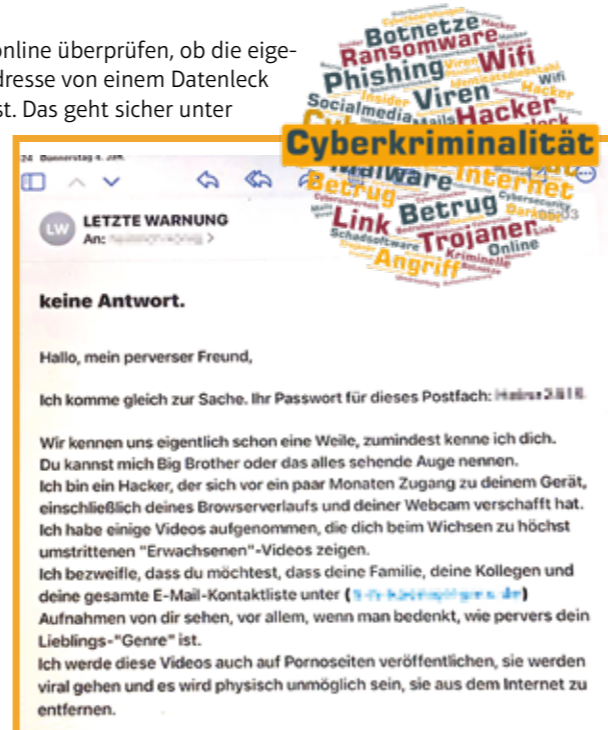
Tipp:

Man kann online überprüfen, ob die eigene E-Mailadresse von einem Datenleck betroffen ist. Das geht sicher unter

anderem auf einer Seite der Uni Bonn unter <https://leak-checker.uni-bonn.de/>.

Das Ergebnis bekommt man binnen Sekunden per Mail gesendet.

nxs



STEAKHOUSE ROSE

Am Valentinstag speisen Sie bei uns à la carte!

Reservierungen sind möglich

von 17 bis 19 Uhr oder von 19.30 bis 22 Uhr

Hauptstraße 79 · 45549 Sprockhövel · Telefon: (023 24) 97 16 13
 Öffnungszeiten: Dienstag – Samstag 11.30 – 14.30 Uhr u. 17.30 – 23.00 Uhr
 Sonntag 11.30 – 21.30 Uhr, Montag Ruhetag

2017 gab es eine Studie an der Uni Lübeck. Im MRT konnte man bei den Teilnehmern feststellen: Schenken zeigt sich in einer höheren Gehirnaktivität im Übergang vom Schläfen- zum Scheitellappen und in einer Verbindung zum ventralen Striatum. Eine vermehrte Ausschüttung von Dopamin ist das Ergebnis. Liebende nutzen manchmal den Valentinstag auch für die Frage aller Fragen. Wenn man sowieso schon mit Blumen und Geschenken aufwartet, dann kann man doch den Partner auch gleich mit dem Eheversprechen beglücken... Manche Paartherapeuten sehen



das allerdings kritisch, weil der Valentinstag ein stark romantisierter Tag ist und mit (zu) großen Erwartungen verknüpft. Was in jedem Fall geht: An diesem besonderen Tag dem oder der Liebsten sagen: DU bist für MICH etwas ganz Besonderes. Deshalb möchte ich Dir eine Aufmerksamkeit zukommen lassen, mit Dir schön essen gehen oder was auch immer... Für ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk, für die Lieblingsblume oder das romantische Essen ist der Tag perfekt. anja

BRUNE Trauringwochen

14.2. - 2.3.24

Eine besonders große Auswahl an handgeschmiedeten, außergewöhnlichen Trauringen wartet auf Euch.

Obermarkt 5 · 45525 Hattingen · Tel. 023 24 / 68 68 391
www.brune-schmuckmanufaktur.de

Bundesverdienstkreuz für Gaby Schäfer

Sprockhövelerin erhält die Auszeichnung für ihre Verdienste um Kinder mit Schicksalsschlägen



Gaby Schäfer erhielt von Landrat Olaf Schade die Auszeichnung überreicht. Es gratulierten ihr auch Bürgermeisterin Sabine Noll (links) und Patricia Kelly. Die Sängerin unterstützt seit vielen Jahren die Projekte von Gaby Schäfer und war bereits mehrfach in Sprockhövel in der sunshine4kids-Oase zu Gast. Foto: EN-Kreis

„Sie haben in außerordentlicher Art und Weise dazu beigetragen, zahlreiche Kinder und Jugendliche aus Sprockhövel und Umgebung in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Sie sind durch ihre zupackende Art in Verbindung mit ihrer hohen sozialen Kompetenz der ‚Motor‘ für die zahlreichen Aktivitäten ihres Vereins sunshine4kids.“ Mit diesen Worten übergab Landrat Olaf Schade im Auftrag des Bundespräsidenten das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an Gaby Schäfer aus Sprockhövel.

Ausgangspunkt für das ausgezeichnete ehrenamtliche Engagement der 50-jährigen war 2003 ein privater Schicksalsschlag. Schäfer verlor bei einem Verkehrsunfall ihren Mann, die beiden Kinder, ihren Vater. Reisen halfen ihr, diesen Verlust zu verkraften, Abstand vom Alltag zu gewinnen. Diese Erfahrung ebnete den Weg für die Idee, Kindern und Jugendlichen, die Hilfe und Unterstützung benötigen, auf gleiche Weise zu helfen.

Um das zu organisieren, gründete Schäfer 2007 den Verein „sunshine4kids“. Ihr Ziel: Kindern, die verwaist oder arm sind, fliehen mussten oder unter Gewalt gelitten haben, wieder Sonnenschein in ihre Gesichter zu zaubern, sie wieder neuen Lebensmut fassen zu lassen.

„Innerhalb der letzten 16 Jahre ist aus einer kleinen privaten Idee etwas Großes für die Allgemeinheit geworden. Mit ihrer Beharrlichkeit überzeugte Gaby Schäfer Organisationen, Firmen, Stiftungen, Musiker und Prominente davon, den Verein zu unterstützen“, so Schade. Mehr

als ein beachtliches Ergebnis: Jahr für Jahr können über 100 Kinder mit Segelschiffen kostenlos in See stechen.

„Auf verschiedenen europäischen Meeren sind sie betreut von Ehrenamtlichen als Hoffnungsflotte unterwegs, erleben eine fröhliche und unbeschwerte Zeit, haben die Chance, Erlebtes mit professioneller Hilfe zu verarbeiten und Freundschaften zu schließen“, skizzierte der Landrat das Angebot, vom dem inzwischen viele Hundert profitieren haben. Hilfe und Begleitung fänden die Kinder aber auch außerhalb der Segelaktionen, sunshine4kids und Schäfer seien da, wenn sie gebraucht werden. „Ausbildungsstellen werden vermittelt, Familien zusammgeführt, Tränen getrocknet.“

Schon vor der Corona-Pandemie realisierte Schäfer in Niedersprockhövel auf 2.000 Quadratmetern die sunshine4kids-Oase, bis heute ein kleines Naturparadies mit Freizeit- und Spielmöglichkeiten, tier- und musikpädagogischen Angeboten. Gerade in der Corona-Pandemie wurde die Oase im Sinne des Wortes zu einem Aufenthaltserlebnis für Familien – ganz coronakonform. Ebenfalls engagiert ist Schäfer in der evangelischen Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel und in der Schwesternschaft der Diakonie Stiftung Salem.

„Egal wo, überall begeisterte Gaby Schäfer mit positiver Energie, ihrem Mitgefühl für andere und dem stetigen Bemühen, die Welt ein Stückchen besser zu machen. Sie faszinierte Weggefährten mit ihren verrückten Ideen und ihrem Durchhaltevermögen“, würdigte Schade. Für ihr Engagement ist Schäfer in den letzten Jahren bereits mehrfach ausgezeichnet worden. Dazu zählten unter anderem der Menschlichkeitspreis von „Bild der Frau“ (2012) und der Verdienstorden des Landes Nordrhein-Westfalen (2016).

Stichwort: Der Verdienstorden

Der Verdienstorden ist die einzige allgemeine Verdienstauszeichnung und damit die höchste Anerkennung, die die Bundesrepublik Deutschland für Verdienste um das Gemeinwohl ausspricht. Ausgangspunkt für die Vergabe ist in vielen Fällen ein Hinweis von Weggefährten der Geehrten. Die Ordensanregung kann formlos erfolgen, sie sollte neben Namen und Anschrift des möglichen Ordensempfängers auch Art und Umfang der Verdienste darstellen und Personen oder Organisationen nennen, die zu dem Vorschlag Stellung nehmen können. Seit seiner Stiftung durch Bundespräsident Theodor Heuss 1951 wurden über 262.500 Menschen mit dem Verdienstorden für ihre politischen, wirtschaftlich-sozialen oder geistigen Leistungen sowie für Verdienste auf sozialen, karitativen und mitmenschlichen Feldern gewürdigt.

Ausflug in die Arbeitswelt - wie früher gearbeitet wurde



Die Gäste aus sechs Ländern informierten sich über die Arbeitswelt und ihre Arbeitsbedingungen sowie die Geschichte.

Foto: privat

Wie wurde früher gearbeitet, was sind die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt. Darüber informierte sich der Flüchtlingshilfe-Gesprächskreis RedMit bei einem Ausflug in die Dortmunder DASA, die größte deutsche Arbeitswelt-Ausstellung. In einer 90-minütigen Führung erfuhren die Gäste aus sechs Ländern vieles über Arbeitsschutz und Sicherheit am Arbeitsplatz, vom Gehörschutz über Spezialschuhe bis zur geeigneten Kleidung. Am Beispiel einer alten Druckerei konnten sie sinnlich Lärm, Gestank und schwere Lasten bei der Arbeit erfahren. Nach der Führung schwärmte die RedMit-Gruppe in die verschiedenen Hallen aus. Besonders begeisterten die vielen Möglichkeiten, Maschinen und Werkzeuge selbst auszuprobieren. Der Gesprächskreis RedMit trifft sich zweimal wöchentlich für eine Stunde zum Online-Gespräch, eine Gruppe dienstags und donnerstags von 10 bis 11 Uhr, die zweite Gruppe dienstags und donnerstags von 19 bis 20 Uhr. Die Gespräche erfolgen online per Zoom. Wer mitmachen will, kann sich melden unter 0 176 70176103 und 0 1575 1986514 oder per Mail an redmit@fluechtlingshilfe-sprockhoevel.de

Da Capos: Volldampf 2024

Da Capos Projektschmiede e.V. feierte mit zahlreichen Kindern, Jugendlichen und Eltern den Jahresabschluss 2023. Es gab einige Jubilar-Ehrungen, eine Schneeballschlacht, eine Tanz-Flashmob-Einlage, leckeres Essen und Trinken und viel Musik. Als besondere Gäste durfte Da Capos das Team von Sat1 begrüßen, das den Nachmittag mitverfolgte und eine Reportage über den Verein drehte.

Die Veranstaltung stand unter dem Thema Nachhaltigkeit. Die Mitglieder wurden über die 17 Globalen Ziele informiert und konnten in ihren Tischgruppen diskutieren, welche Ziele sie im Jahr 2024 nachverfolgen würden. Hier wurden von den Kindern und Jugendlichen viele tolle Ziele und Ideen erarbeitet und öffentlich gestellt. Gefördert wurde dieser wunderbare Workshop durch „Global Engagement“.

Auch in 2024 wird Da Capos wieder viele Aktionen und Veranstaltungen für Kinder, Senioren und die Bürger und Bürgerinnen der Stadt Sprockhövel umsetzen. Erste Ergebnisse kann man bereits auf der Homepage nachlesen. Besonders ein 4-wöchiges Kinder-Sommer-Camp ist zu erwähnen. Frauke Schittekt plant mit ihrem Team auch wieder, das Stadtfest in Niedersprockhövel zu organisieren. Sogar eine Neuauflage des früheren Nikolausmarktes ist im Gespräch. Weitere Informationen zum Verein findet man unter www.da-capos.de.



Organspende: Ein Tattoo kann Leben retten

In Deutschland warten aktuell etwa 8.500 Menschen auf ein überlebenswichtiges Spenderorgan. Dafür gibt es verschiedene Gründe: plötzlich auftretende Erkrankungen wie Herzmuskelerkrankungen oder chronische Krankheiten wie eine Lungenfibrose oder unheilbare Erkrankungen von Leber und Nieren.

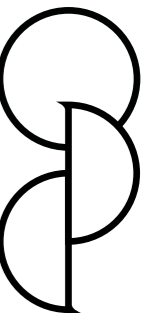
2020 gab es 913 Organspender in Deutschland, 2.941 Organe konnten in Deutschland oder dem Ausland transplantiert werden.

Eine große Mehrheit in Deutschland ist für eine Organspende bereit, aber nur 0,001% dokumentieren diese Bereitschaft durch einen Ausweis oder durch ein TATTOO. Jeder Vierte trägt in Deutschland ein TATTOO- warum nicht auch für die Bereitschaft zur Organspende?

Das TATTOO ist eine klare Willenserklärung. Bei der derzeitigen Rechtslage sind Ausweis oder TATTOO nur ein Hinweis für die nächsten Angehörigen. Denn diese sind es, die in der Praxis über eine Organspende entscheiden.

Um zu informieren und Unsicherheiten zur Organspende abzubauen, findet aus aktuellem Anlass auf Initiative des CDU Stadtverbandes Sprockhövel eine Podiumsdiskussion in Sprockhövel statt: Am 8. Februar, 18 Uhr im Veranstaltungsraum der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, Hauptstraße 68 in Niedersprockhövel. Teilnehmer sind der Bundesgesundheitsminister a.D. Hermann Gröhe, Prof. Dr. Richard Viebahn, Leiter des Transplantationszentrums der Universität Bochum, Stefan Palmowski, Vorstandsvorsitzender Netzwerk Organspende NRW und Dana Häniche, Sprecherin des Netzwerks und lebertransplantiert.

Das Tattoo zeigt einen Halbkreis, der mit einem weiteren zu einem Ganzen wird. Es ist das Akronym O (=Organ) und D (=Donor) .



Evangelischer Kirchenchor lädt zur Chorprobe ein



Der evangelische Kirchenchor trat 2023 in der evangelischen Kirche mit seinem Weihnachtskonzert „In der Nacht von Bethlehem“ auf. Die Kirche war bis auf wenige Plätze sehr gut gefüllt. Der Chor brachte das Sprockhöveler Bläserensemble und die Band „StörenFriede“ mit, sowie zwei Instrumentalistinnen mit Querflöte und Geige. Unter der

gesamtmusikalischen Leitung von Werner Altenhein ist der Chor Bestandteil des kulturellen Programms in Sprockhövel. Der Chor freut sich auch auf viele neue interessierte sangesfreudige Mitglieder in 2024 und lädt zur Chorprobe ein. Geübt wird immer mittwochs um 19 Uhr im Martin-Luther-Haus in Haßlinghausen. Foto: privat



TSG Sprockhövel: Mit voller Kraft zum nächsten Gürtel

18 Prüflinge der TSG Sprockhövel waren ganz aufgeregt vor ihrer Prüfung im Judo. Die Teilnehmenden gaben alles und konnten die Prüferin mit guten Leistungen überzeugen. Fallschule, Würfe, Haltetechniken und vieles mehr wurden gekonnt präsentiert. Das abschließende Randori (Übungskampf) war dann nur noch Formsache. Die jüngste Teilnehmerin war Malin Starosta, die ihre erste Prüfung absolvierte. Nur wenig älter war Anton, für den es aber schon die zweite Prüfung war. Mit Annika und Nina stellten sich auch zwei „reifere“ Damen zur Prüfung. Maite Rottschy und Leon Stenitzer konnten bei dieser Prüfung am meisten überzeugen. Insgesamt zeigten aber alle Prüflinge

ein gutes Programm. Wer sich für Judo interessiert, kann jederzeit an einem Probetraining teilnehmen.

Und hier die erfolgreichen Prüflinge der TSG Sprockhövel Judo: Weiß-gelb haben bestanden: Annalina Kreisel, Malin Starosta und Ben Luca Stecher. Gelb haben bestanden: Felix Dreher, Luan Heydn, Marie Poth, Maite Rottschy und Anton Werth. Gelb-orange haben bestanden: Maja Hickert, Leon Stenitzer, Emma Ulrich und Amelie Wagner. Orange haben bestanden: Annika Fuxman, Mia Kajtaz, Thea Kajtaz, Johanna Kern und Nina Werning. Braun hat bestanden: Tina Wißmann.

Foto: Andrea Haarmann

TV Hasslinghausen überreichte Medaillen und Urkunden: Deutsche Sportabzeichenverleihung 2023

Große Freude: Zum Jahresende fand die Verleihung des Sportabzeichens statt

Zum Ende des Jahres 2023 überreichten Zuständige des TV Hasslinghausen persönlich den Absolventen des Sportabzeichens ihre Medaillen und Urkunden im „Jugendheim“, der Geschäftsstelle des Turnvereins Hasslinghausen (TVH 1862). Dieser Erfolg wird bei der jährlichen



Verleihung gewürdigt und im Rahmen einer kleinen Feierlichkeit geehrt. Sportwart Harald Rohleder sowie Sportabzeichenleiter Thomas Hanzlik freuten sich mit den Abholern und sahen in fröhliche Gesichter von Klein und Groß. Insgesamt nahmen 31 Sportler an der Abnahme der DOSB-Auszeichnung teil und bewiesen sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Anhand dieser Zahl konnte der TVH im Vergleich zu 2022 eine Abnahme von acht Personen feststellen: Die Teilnahme zur Erlangung des Sportabzeichens geht seit Jahren zurück.

Was ist das Deutsche Sportabzeichen? Das Deutsche Sportabzeichen wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) bundeseinheitlich ausgerichtet und kennzeichnet eine Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports. Zur Erlangung des Sportabzeichens benötigen Teilnehmer neben Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit ebenso ein gewisses Maß an Koordination. Auch die Schwimmfähigkeit muss nachgewiesen werden.

Interessierte können sich durch regelmäßiges Training darauf vorbereiten und einmal im Jahr ihre Fitness abnehmen lassen.

Viele Vereine bieten das Sportabzeichentraining sowie dessen Abnahme an, darunter auch der TVH. Das Foto zeigt von links: Harald Rohleder, Sportwart, Thomas Bergener, T. Hanzlik Sportabzeichenleiter, Familie Dohle mit Robin, Lars und Wolfgang. Die restlichen Sportabzeichenabsolventen waren an diesem Tag verhindert und erhalten ihre Urkunden und Medaillen in Kürze.

Foto: privat

Erfolgreiches Jahr für TGH

Die TG Hiddinghausen kann auf ein erfolgreiches Tennisjahr zurückblicken. So konnten die Mitglieder schon ab dem Februar bei schönem Wetter auf den AllWeatherCourts an der Albringhauser Straße aufschlagen und die letzten Sonnenstrahlen ließen ein Spielen bis Mitte November zu. So waren die Mannschaften für die im Mai startenden Medenspiele bestens eingespielt und starteten erfolgreich durch. Die Herren 40 konnten den Klassenerhalt feiern, noch erfolgreicher waren die Damen 50 mit dem Aufstieg in die Bezirksliga, Herren in die Kreisliga und Herren 50 ebenfalls in die Kreisliga. Durch den neuen Trainer Daniel Rath wurden auch einige LK Turniere (Infos auf www.mybigpoint.de) im Sportpark Hiddinghausen durchgeführt, hierdurch ergaben sich einige zusätzliche Spielmöglichkeiten abseits der Medenspiele. In diesem Winter ist die TGH mit 3 Teams (Herren, Herren 40 I und II) in der Hallenwinterrunde in der Kreisliga und Kreisklasse am Start. Im nächsten Sommer wird auch wieder eine Herren-30-Mannschaft gemeldet. Wer Interesse hat, eine Mannschaft zu verstärken, darf sich gerne unter vorstand@tg-hiddinghausen.de melden. Der offizielle Saisonstart wird im Mai stattfinden, es kann aber auch jetzt draußen gespielt werden, da die AllWeatherCourt wetterunabhängig genutzt werden können. Infos: www.tg-hiddinghausen.de.

Kreissporthalle nicht fertig

Die Kreissporthalle an der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule in Haßlinghausen kann noch nicht, wie ursprünglich vorgesehen, zum Jahresbeginn 2024 für die Nutzung freigegeben werden. Das teilte die Stadt Sprockhövel in einer Pressemitteilung mit.

Nach Aussage des Kreises verzögert sich die Inbetriebnahme voraussichtlich bis Anfang März. Grund dafür sind einerseits Materialengpässe, was zu einer verspäteten Lieferung von für den Betrieb notwendigen Türen führt. Zusätzlich ist ein Defekt an der Heizungsanlage aufgetreten, wodurch die Raumtemperatur nicht hoch genug für einige Restarbeiten, wie Maler- und Klebearbeiten, ist.

Die Stadt Sprockhövel bedauert die damit verbundenen Einschränkungen für den Vereinssport. Sobald ein neuer Termin für die Fertigstellung feststeht, werden zunächst die Vereine selbst und im Anschluss die Öffentlichkeit darüber informiert.

Die Sportvereine warten sehnsüchtig auf das Ende der Renovierungsarbeiten. Die nebenliegende Sporthalle Haßlinghausen war nach den Herbstferien 2023 nicht wieder geöffnet worden. Angesichts der dynamischen Entwicklung der Flüchtlingszahlen musste die Stadt Sprockhövel in der Halle geflüchtete Menschen unterbringen und damit die Sportnutzung unterbinden.

Sprockhöveler Bildungseinrichtungen fördern Klimaschutz

Klimaschutzmanager: Es kommt auf das Verhalten eines jeden einzelnen Menschen an

Im Foyer der Glückaufhalle gab Bürgermeisterin Sabine Noll den Start frei für das stadtweite Energiespar- und Klimaschutzprojekt für Bildungseinrichtungen in Sprockhövel. Sprockhövels Klimaschutzmanager Michael Sniegowski betonte die Wichtigkeit der Maßnahmen und die große Wirkung, die schon von kleinen Schritten ausgeht.

Anschließend erläuterte die beauftragte Beratungsfirma einsüfünf, worauf es ankommt. Nach einem kleinen Quiz („Welchen Effekt haben Wolken auf das Klima?“ oder „Wofür wird in privaten Haushalten die meiste Energie verwendet?“), in dem so manche Fragezeichen hinsichtlich Klimaschutz aufgelöst wurden, ging es um die Projekthinhalte und den Ablauf. Im Mittelpunkt des Projektes stehen die Verhaltensänderungen, die Energiesparen und Klimaschutz fördern. Dabei erhalten die teilnehmenden Einrichtungen professionelle Unterstützung von Energieberatern und können an Workshops und weiteren Veran-

staltungen teilnehmen. Als besonderen Anreiz im Projekt bekommen die teilnehmenden Einrichtungen für die erzielten Energieeinsparungen und umgesetzte Aktivitäten jährlich Prämien ausgezahlt.

Mit der Unterzeichnung einer symbolischen Klimavereinbarung durch die Bürgermeisterin und die Teilnehmenden fand der Höhepunkt sowie der feierliche Abschluss der Veranstaltung statt.

Energiespar- und Klimaschutzprojekte für Bildungseinrichtungen sind ein wichtiger Baustein, um die Klimaschutzziele in Deutschland zu erreichen. Aufgrund des relativ großen Energieverbrauchs besitzen Bildungseinrichtungen ein hohes Einsparpotential. Neben der aktiven direkten Einsparung in den Einrichtungen, werden die gesammelten Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen auch mit nach Hause genommen und verbessern den Umgang mit Ressourcen im eigenen Umfeld.



Die Beteiligten der Verwaltung und der Bildungseinrichtungen mit der unterzeichneten Klimavereinbarung bei der Auftaktveranstaltung

Foto: Stadt Sprockhövel



Sterben und Trauer sind so individuell wie das Leben

Leben – Tod – Trauer

Sterben findet in unserer Gesellschaft in der Regel nicht mehr zuhause statt. Statistiken geben an, dass die meisten Menschen im Krankenhaus oder in einer Altenhilfeeinrichtung versterben. Nur noch wenigen ist es möglich, zuhause im Kreis der Angehörigen den letzten Atemzug zu machen oder in einem Hospiz zu sterben - hier gibt es viel zu wenig Plätze. Die Gesellschaft, in der wir leben, hat Sterben und Tod ausgelagert. Alles, was an Tod und auch an die eigene Vergänglichkeit erinnert, wird solange ausgeklammert, wie es nur geht. Wenn wir dem Tod begegnen oder einen nahe stehenden Menschen verlieren, ruft dies verschiedene, oft intensive Gefühle hervor. Hilflosigkeit und Fassungslosigkeit, Angst - auch vor dem eigenen Ende - kommen hoch. Auch das Loslassen wird ein wichtiges Thema. Wenn das Unfassbare geschehen ist, was man sich nie vorstellen konnte - so muss man lernen, damit zu leben. Oft findet man Hinweise darauf, man müsse loslassen können. Doch der Begriff scheint nicht angebracht zu sein.

Das sichtbare Zusammenleben mit dem geliebten Menschen mag zu Ende sein, doch wer sich nahe gestanden hat, der weiß, wie der Verstorbene auf Fragen reagiert hätte und welche Antworten er gegeben hätte. Er weiß, was der Verstorbene mochte oder was nicht, und er weiß auch, wie derjenige auf Ereignisse reagiert hätte, die nach seinem Tod die Lebenden betreffen. Er ist immer noch da, nur nicht mehr sichtbar. Nicht wenige Angehörige sprechen nach wie vor mit ihren verstorbenen Liebsten. Was man früher für seltsam hielt, gilt mittlerweile nicht mehr als ungewöhnlich. Warum sollte man mit jemandem nicht mehr sprechen, nur weil man ihn nicht mehr sieht? Schließlich weiß man auch um die Antwort des Verstorbenen.

Der Umgang mit Trauer und Tod ist individuell. Was dem einen hilft und ihn tröstet, ist für den anderen nicht die richtige Form des Umgangs mit Trauer und Tod. Das Sterben und der Tod sind so individuell wie das Leben. Aber es ist wichtig, sich in dem Dialog mit dem Verstorbenen nicht zu verlieren. Man muss lernen, den Alltag zu „wuppen“ und die Kontakte zu den Lebenden zu nutzen - oder neue Kontakte aufzubauen. Denn eines muss jedem Trauernden klar sein: der Verstorbene hätte es nicht gewollt, wenn sein Lieblingsmensch nach seinem Tod das eigene Lebensende gekommen sähe und keine Freude an dem Geschenk des Lebens mehr hätte. Wer aus eigener Kraft diese Erkenntnis im Alltag nicht umsetzen kann, sollte nicht zögern, sich Hilfe zu suchen. Es gibt viele Selbsthilfegruppen, Trauergruppen oder professionelle Trauerbegleiter, die gemeinsam mit dem Angehörigen für ihn den individuell besten Weg suchen und finden werden.

Gedenken und Erinnerung
Der Toten kann man an bestimmten Orten und zu bestimmten

Gedenktagen gedenken. Zu allen Zeiten und in vielen Kulturen gab und gibt es Orte und Denkmale, um an Verstorbene zu erinnern. Häufig wurde auf diesen Denkmalen das Leben in Worten oder Bildern erinnert, wobei auch mal übertrieben wurde. (Über Tote sagt man nur Gutes.) Denkmale sind nach dem 2. Weltkrieg in unserem Land aus der Mode gekommen. Helden- und Totengedenken wurde und wird kritisch gesehen. Wir stellen für unsere Verstorbenen Gedenkkreuze aus Holz oder Grabsteine auf, auf denen wir verschiedene Informationen wie Namen und Lebensdaten der Toten mitteilen. Wir begehen neben den persönlichen Totengedenktagen auch offizielle. Sie liegen zumeist im November. In diesem Monat ist es früh dunkel, es wird spät hell, das Wetter ist unsicher; Regen, Nebel und die ersten Fröste machen uns das Leben unangenehm. Der November, für viele von uns der traurigste Monat im Jahreskreis, ist voller Gedenktage, die in aller Stille begangen werden sollen. Katholiken gedenken seit vielen Jahrhunderten der Toten besonders am ersten und zweiten November; dies sind die Feiertage Allerheiligen und Allerseelen. Gräber der Verstorbenen werden geschmückt, besucht und gesegnet. Protestanten gedenken ihrer Toten am Sonntag zwischen dem 20. und 26. November am Toten- oder Ewigkeitssonntag. 11 Tage vor dem ersten Adventssonntag - also an einem Mittwoch - wird der Buß- und Betttag begangen. In unserem Bundesland wurde er als stiller Feiertag abgeschafft. Am letzten Sonntag vor dem 1. Adventssonntag wird seit Beginn des 19. Jahrhunderts der Volkstrauertag gefeiert. An diesen Tagen sind laute Feiern und Sportveranstaltungen bis zu einer bestimmten Zeit verboten. Doch neben den Gedenktagen ist es vor allem die Erinnerung an den Verstorbenen, die den Alltag der Trauernden prägt. Der Blick auf den Lieblingsplatz, der nun leer ist oder die Lieblistasse, die nun von ihm oder ihr nicht mehr benutzt wird - es gibt viele Kleinigkeiten, die beim Trauernden die Symbolik auslösen, ihn „triggern“ und die Erinnerung an den Verstorbenen lebendig halten. Für manche Menschen ist die Brücke zwischen Leben und Tod durch die Erinnerung leichter begehbar als für andere Menschen. Auch das ist normal. Sprüche wie „So lange wir an jemanden denken, lebt er“ versuchen, das Unfassbare fassbarer zu machen.

Und hier gibt es Hilfe:

Trauercafé Witten, Lutherstraße 6, im Zentrum für Kinder- und Jugend-Trauerarbeit in Witten: Treffpunkt jeweils am ersten und dritten Dienstag im Monat (außer an Feiertagen), 10 bis 11.30 Uhr. Der Verein für Trauerarbeit bietet verschiedene Angebote. Ein Trauercafé ist ein Ort, an dem Trauernde sich mit erfahrenen Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleitern sowie mit anderen Betroffenen über ihre Trauer austauschen können. Hierfür stehen sowohl in Hattingen im Paul-Gerhardt-Haus in Welper als auch in Witten zwei Cafés zur Verfügung. Bei Kaffee, Tee und Plätzchen bieten die Mitarbeiterinnen Unterstützung durch hilfreiche Gespräche.

anja

BESTATTUNGEN ROMPF e.K.

Inhaberin: Anke Schellenberg

Einfühlsam begleiten

Mitglied im Bestatterverband NRW e.V.
Partner des Bergischen Krematoriums Wuppertal
Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Deilbachweg 1B • 45549 Sprockhövel
Tel.: 0202 - 76968790 • Mobil: 0170 - 4477905

Impressum ☎ 02302/9838980

Titelbilder: Neuer Schwebebalken für TSG Sprockhövel. Fotos: Birger Fux

Herausgeber: Monika Kathagen, Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion: Kathagen-media press

E-Mail: info@image-witten.de • www.image-witten.de

Anzeigen und Redaktion:
Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Monika Kathagen, Jessica Niemerg, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter, Nina Sikora (Es gilt die Verlagsanschrift)

Druck: BONIFATIUS GmbH, Paderborn • **Verteilung:** DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

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

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

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 22. Feb. Anzeigenschluss: **Mittwoch, 7.2.2024**

- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Bestattungsvorsorge
- Erledigung aller Formalitäten
- In- und Auslands-Überführungen
- Eigene Ausstellung und Abschiedsräume

Bestattungen seit 1951

Hilgenstock

Bestattungen seit 1889

Sirrenberg

Bestattungen Sirrenberg-Hilgenstock GmbH

Einziger Meisterbetrieb in Sprockhövel

Hattinger Straße 24
45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 73 489
Telefax 0 23 24 / 77 656

e-Mail info@bestattungen-hilgenstock.de
Internet www.bestattungen-hilgenstock.de

BESTATTER
vom Handwerk geprüft

Mittelstraße 82
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)
Telefon 0 23 39 / 26 25
Telefax 0 23 39 / 63 10

e-Mail info@bestattungen-sirrenberg.de
Internet www.bestattungen-sirrenberg.de

Wir stehen Ihnen zur Seite und helfen gerne weiter!

Grabgestaltung - Grabpflege
Blumen- und Kranzbinderei
Garten- und Landschaftsbau

GÄRTNEREI WIEGAND GmbH

Telefon 0 23 39 / 44 04
e-Mail kontakt@gaertnerei-wiegand.de
Internet www.gaertnerei-wiegand.de

Überprüfter Fachbetrieb
Friedhofsgärtner

JEDER MENSCH IST EINMALIG.

Die Würde Ihres Verstorbenen liegt uns besonders am Herzen.

Auf dem Haidchen 42
45527 Hattingen-Welper

BESTATTUNGEN Triestram

RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Tel. 0 23 24 - 64 95

www.triestram-bestattungen.de

Ambulanter Hospizdienst

Anfragen nach einer Begleitung oder Infos beim Ambulanten Hospizdienst:

Regionalbüro WITTEN:
Susanne Gramatke, Koordinatorin, und Andrea Glaremin, Koordinatorin, Pferdebachstr. 39a; 58455 Witten;
Telefon 02302 589 39 26; Mobil 0174 97 26 265;
E-Mail ahd@diakonie-ruhr.de. Bürozeiten: Mo. – Do.: 9 – 11 Uhr.
Bei Abwesenheit Anrufbeantworter.

Regionalbüro HATTINGEN:
Bürgerzentrum Holschentor Talstraße 8; 45525 Hattingen.
Silvia Kaniut, Koordination, Telefon 02324 380 930 70;
Mobil 0174 97 97 029; E-Mail AHD-Hattingen@gmx.de oder
Andreas Fleer, Koordination, Telefon 02324 380 930 70;
Mobil 0151 57 99 28 81; E-Mail AHD-Fleer@gmx.de.

Ooh, ist das gemütlich!



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

Über
120.000
Artikel
auf ostermann.de
im Online-Shop

OSTERMANN.de

Das Zuhause des Wohnens

WITTEN

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr