

ImageSprockhövel

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

4 MONATSMAGAZINE: GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE ★ HAUSHALTSVERTEILUNG ★ WWW.IMAGE-SPROCKHOEVEL.DE



www.blauer-engel.de/uz195
 • ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
 • emissionsarm gedruckt
 • aus 100 % Altpapier

RG4

Alle Ausgaben
auch online!
www.image-witten.de



2026

Blick auf die winterliche Zwiebelturmkirche in Niedersprockhövel.

Foto: Uli Auffermann

Zu den **Angeboten**
der Woche

♥ klicken Sie
bitte hier ♥



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



PAYBACK

**Wir lieben und
liefern Lebensmittel**



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

Liebe Leser,

es weihnachtet sehr. Und nicht nur in den Straßen, auf dem Weihnachtsmarkt oder in den Supermärkten. Nein, auch in dieser Ausgabe weihnachtet es sehr – und zwar mit vielen Informationen rund um das Fest der Liebe. Wann finden welche Gottesdienste statt und welche Weihnachtsaktionen und Veranstaltungen gibt es. Viele Antworten auf diese Fragen finden Sie in dieser Ausgabe. Geschenkpäckchen, Weihnachtskugeln – auch unsere Kunden möchten sich bei Ihnen, liebe Leser, für Ihre Treue bedanken und wünschen schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch. Denn wie das immer so ist: Schließt sich eine Tür, öffnet sich eine andere. Gemeint ist in diesem Fall: Das Jahr 2025 neigt sich mit Weihnachten dem Ende und 2026 steht in den Startlöchern.

Was zum Beispiel die Bürgermeisterin über das Jahr 2025 denkt und was 2026 auf die Bürger zukommt, lesen Sie auf Seite 10 in unserem Interview mit ihr.

Das Ende des Jahres kann für viele auch nicht so einfach sein. Für manche ist es die schönste Zeit im Jahr, für manche aber auch die schwierigste Zeit. Deshalb hier ein kleiner Apell: Man kann seinen Mitmenschen immer nur vor den Kopf schauen. Mit welchen Herausforderungen sie gerade zu kämpfen haben und wie es ihnen wirklich geht, machen viele nur mit sich selbst aus. Also nehmen Sie Rücksicht, zeigen Sie Verständnis und respektieren Sie einander. Ein liebes Wort oder einfach ein Lächeln in der hektischen Weihnachtszeit hat noch niemandem geschadet.

Ein Beispiel, wie sich eine Sportlerin aus ihrem Tief zurückkämpft, lesen Sie auf den Seiten 26 und 27.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein schönes Weihnachtsfest und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Ihre IMAGE-Redaktion



Sophie Jütte von der Tourismusförderung der EN-Agentur zeigt das neue Buch.
Foto: UvK/ Ennepe-Ruhr-Kreis

Neues Buch „Wild im Pott...“

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer direkt vor der Haustür: Im Dezember erscheint das neue Buch der EN-Agentur „Wild im Pott – Mikroabenteuer zwischen Urbanität und Natur“. Und auch die neue Auflage zeigt den Ennepe-Ruhr-Kreis und das Ruhrgebiet wieder von ihrer spannendsten Seite. Zwischen Halden, Häfen und Hügellandschaften treffen hier Industriekultur, urbane Energie und wilde Natur aufeinander. Das Ergebnis ist eine Region, die alles andere als grau ist, sondern herzlich, kreativ und authentisch.

„Das Buch lädt dazu ein, die Heimat neu zu entdecken – ganz spontan oder gut geplant. Ob Gravelbiketour auf alten Bahntrassen, Wanderung durch Wälder und Stadtviertel oder Paddelabenteuer auf der Ruhr: Hinter jeder Kurve wartet ein neues Erlebnis“, erläutert Sophie Jütte von der Tourismusförderung der EN-Agentur.

„Wild im Pott – Mikroabenteuer zwischen Urbanität und Natur“ steckt voller Inspiration und praktischer Tipps: persönliche Empfehlungen, Hinweise zur Ausrüstung, QR-Codes mit weiterführenden Infos sowie 20 Gutscheine für ausgewählte Erlebnisse, Eintritte und kulinarische Highlights. Und natürlich bleibt auch Platz für eigene Notizen und Lieblingsmomente.

Unterstützt wird das Projekt von starken Partnern aus der Region: AVU, AHE, Wittener Transport-Kontor Heinrich Stratmann GmbH, hwg eG, LWL-Museum Zeche Nachtigall, blue:beach und Ringhotel Zweibrücker Hof.

Erhältlich ist das Buch für 24,90 Euro ab dem ersten Dezember in ausgewählten Buchhandlungen, Stadtmarketing-Einrichtungen und im Webshop der EN-Agentur (en-agentur.de/shop). Vorbestellt werden kann schon jetzt und die ersten 50 Pre-Sale-Online-Bestellungen bekommen die erste Auflage des Buches noch zusätzlich umsonst.

Quelle: pen



Pfarrer Holger Schmitz mit den Vorstandsmitgliedern des neuen Pfarrgemeinderats: Nicolas Kramer, Stefanie Gockel und Elias Kramer (v.l.n.r.). Foto: Pfarrei St. Peter und Paul

Frisch gewählter Vorstand

Der Vorstand des neu gewählten Pfarrgemeinderates (PGR) der Pfarrei St. Peter und Paul, Witten, Sprockhövel, Wetter, steht fest. Vorsitzender ist Nicolas Kramer, stellvertretende Vorsitzende Stefanie Gockel und Schriftführer Elias Kramer. Qua Amt gehört Pfarrer Holger Schmitz zum Pfarrgemeinderat. Zum Einstand traf sich der Vorstand jetzt beim „Aufwärmen“ für den Weihnachtsmarkt in St. Josef, Haßlinghausen.

Die weiteren gewählten Mitglieder beziehungsweise vom gewählten PGR hinzuberufenen Mitglieder sind – in alphabetischer Reihenfolge: Emily Dyballa, Blanka Eckenroth, Andrea Frenschek, Jana Gockel, Martina Graffmann, Jessica Maria Haverkamp, Regina Hocke, Benno Jacobi, Franziska Schneider und Maria Magdalena Seidel. Vertreter des Kirchenvorstands im PGR ist Stefan Breiter (oder im Fall der Verhinderung Andreas Gockel).

Sternsinger bringen Segen vom 3. bis 5. Januar

„Schule statt Fabrik – gegen Kinderarbeit“ – unter diesem Motto macht die Aktion Dreikönigssingen des Kindermissionswerks und des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) Anfang 2026 auf ein Thema aufmerksam, das nicht nur im Beispielland Bangladesch ein Problem ist. Auch in den beiden katholischen Gemeinden in Sprockhövel-Haßlinghausen und Niedersprockhövel werden im kommenden Januar zahlreiche Mädchen und Jungen von Haus zu Haus und von Tür zu Tür gehen, um als Sternsinger Spenden zu sammeln. In St. Josef, Haßlinghausen, beginnt am Sonntag, 4. Januar, um 10 Uhr

Fahrschule Zanke
Annenstraße 156a
58453 Witten
☎ +49 (2302) 651 30
Mo + Mi 18:00 - 19:30 Uhr

Ardeystraße 100
58453 Witten
☎ +49 (2302) 827 27
Di + Do 18:00 - 19:30 Uhr

Mobil:
☎ +49 (163) 456 13 38
info@fahrschule-zanke.de
www.fahrschule-zanke.de

Folge uns auf Instagram!

Aktion: 25% Rabatt auf den Grundbetrag für deinen Führerschein

D | K

Zum Dorfkrug
RESTAURANT

Wir begrüßen Sie in unserem traditionsreichen Haus!

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

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

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 29.1.2026
Anzeigenschluss: Mittwoch, 14.1.2026

Hand & Fuß
Praxis für Physiotherapie & Naturheilkunde
Christina Schwoerer-Böhning
Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

*Das Praxisteam wünscht
frohe Weihnachten und ein gutes und
friedvolles neues Jahr 2026!*

EK FAHRZEUGTECHNIK

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten eine wundervolle Weihnachtszeit voller Freude, Frieden und entspannter Momente.

Auch im kommenden Jahr sind wir gerne wieder für Sie da.

Frohe Festtage und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen das Team von EK-Fahrzeugtechnik!

☎ technik@ekfahrzeugtechnik.de
☎ 02302 72505

repmaster
repariert meisterhaft.

Westerweide 32
58456 Witten

„Die Erfahrung aus der Insolvenz möchte ich nicht missen“
Zum 1.1.2026 steht Lulus Coffee Factory nicht mehr unter insolvenzrechtlicher Aufsicht.



Lucas Kemna hat es geschafft: Zum 1. Januar 2026 steht die Lulus Coffee Factory nicht mehr unter insolvenzrechtlicher Aufsicht. Die Firma konnte erfolgreich „repariert“ werden. Foto: Pielorz

In Deutschland wird eine Insolvenz oft als Demütigung empfunden. Der Sprockhöveler Lucas Kemna, seit zehn Jahren mit „Lulus Coffee Factory“ selbstständig, wurde zum November 2024 zahlungsunfähig und meldete Insolvenz an. Heute spricht er offen über die Zeit, die für ihn am 1.1.2026 mit dem Ende der insolvenzrechtlichen Aufsicht endet und sagt: „Die Erfahrungen möchte ich nicht missen.“ Beginnen wir mit dem Grundsätzlichen einer Insolvenz. Unternehmen müssen auf der Grundlage der Insolvenzordnung dann Insolvenz anmelden, wenn einer der drei Gründe zutrifft: die Zahlungsunfähigkeit, die drohende Zahlungsunfähigkeit und die Überschuldung. Insolvenzrechtlich ist von Zahlungsunfähigkeit die Rede, wenn ein Unternehmen innerhalb einer Frist von 21 Tagen weniger als 90 Prozent seiner Verbindlichkeiten bedienen kann. Die drohende Zahlungsunfähigkeit besteht, sobald ein Unternehmen aller Voraussicht nach nicht in der Lage ist, offene Zahlungsverpflichtungen zum Zeitpunkt der Fälligkeit zu begleichen. Von Überschuldung spricht man, wenn das Unternehmensvermögen nicht mehr zur Deckung bestehender Verbindlichkeiten ausreicht und die Fortführung des Unternehmens infrage steht.

Alles begann mit einem Firmeneinbruch Anfang 2024
Für Lucas Kemna begann alles im Februar 2024. „Die Auftragsbücher für die Reparatur der Kaffeeautomaten und für den Handel mit Kaffee waren voll. Dann wurde in unser Geschäft eingebrochen. Es wurden Kaffeeautomaten im fünfstelligen Bereich gestohlen. Wir waren zwar versichert, aber wir sind für unsere Kunden in finanzielle Vorleistung getreten und haben ihnen die Geräte ersetzt. Es hat lange gedauert, bis die Versicherung gezahlt hat. Von einer mittleren fünfstelligen Summe der Corona-Hilfen kam zeitgleich eine Rückforderung fast der gesamten Summe. Schließlich war unser Unternehmen selbst Gläubiger bei mehreren Kundenaufträgen. Von Mitte 2023 bis Mitte 2024 hatten wir offene Rechnungen in sechsstelliger Höhe. Und schließlich gab es 2024 einen größeren Wechsel im Personalbereich, weil nicht immer die beruflichen Anforderungen erfüllt werden konnten. Das ist ein verhängnisvoller Cocktail für das Überleben einer Firma. Deshalb habe ich Insolvenz anmelden müssen mit dem Ziel, das Unternehmen zu restrukturieren und in die Zukunft zu führen. Zu keinem Zeitpunkt ging es darum, dass ich das Unternehmen auflösen wollte“, so Kemna. Daher war auch der umgangssprachliche Duktus „Der Kemna ist pleite“ nie zutreffend. „Ich sag mal so: Bilanziell waren wir gut aufgestellt. Natürlich steht man als Inhaber der Firma im Fokus und macht auch Fehler. Aber mit dem Wissen von damals würde ich die gleichen Entschei-

dungen wieder treffen. Mit dem Wissen von heute natürlich nicht.“ Dass es mit Lucas Kemna ausgerechnet einen Kommunalpolitiker und dann auch noch einen solchen der FDP traf, sorgte im „Dorf“ durchaus für hämische Gesichter und Kommentare. „Vor allem auf den sozialen Medien ging das schon heftig zur Sache“, sagt Kemna, der heute nicht mehr aktiv in der Politik ist und auch der FDP den Rücken gekehrt hat. Doch Lucas Kemna kämpfte. Nicht nur für seine persönliche Reputation und für seine Familie, sondern auch für sein Unternehmen. „Ich habe sechs Mitarbeiter und meine Arbeit mache ich mit Herzblut. Selbstverständlich wollte ich das immer weiterführen.“

Ab November 2024 saß der Insolvenzverwalter im Boot
Einen Teil der Probleme sieht er bis heute in der Corona-Pandemie begründet. „Wir betreiben einen Handel mit und eine Reparatur von Kaffeevollautomaten sowie Dienstleistungen zum Thema auch außer Haus. Wenn Menschen zunehmend im Homeoffice sitzen, dann hat das schon Auswirkungen auf die Lulus Coffee Factory. Ich bin ja auch nicht einfach zum Amtsgericht gegangen und habe gesagt, ich müsste dann mal Insolvenz anmelden. Ich habe vorher Fachberatungen in Anspruch genommen, wir haben gemeinsam Konzepte entwickelt und auf dieser Basis wurde im November 2024 die Insolvenz angemeldet. Ab dem Zeitpunkt konnte ich eigenständig nichts mehr entscheiden.“ Kemna bekam einen Insolvenzverwalter zur Seite gestellt. Dieser prüfte zunächst einen möglichen Fortbestand des Unternehmens. „Da wird schon genau in die Bücher geschaut, ob das wirklich Sinn macht. Das Insolvenzverfahren ist ja auch für mich nicht kostenlos. Meine Mitarbeiter haben immer ihr Geld bekommen. Für drei Monate nach der Anmeldung der Insolvenz zahlt die Arbeitsagentur im Rahmen der Insolvenz-Entgelt-Vorfinanzierung die Gehälter. Aber das ist kein Geschenk, das Geld holen die sich von mir wieder. Alle Einnahmen aus dem Jahr 2025 landen beim Insolvenzverwalter. Er bezahlt die Gläubiger. Dazu gehören die Landeskasse, das Finanzamt, die Sozialversicherungen und Lieferanten. Wir wiederum sind ebenfalls Gläubiger, sodass der Insolvenzverwalter auch hier sehen muss, dass unsere ausstehenden Gelder bezahlt oder abgeschrieben werden. Abschreibungen treten immer dann auf, wenn das Vermögen eines Unternehmens gemindert wird. Typische Beispiele sind Abnutzungen, die an Einrichtungsgegenständen, Gebäuden oder Werkzeugen auftreten. Aber auch immaterielle Betriebsmittel wie Patente oder Nutzungsrechte können betroffen sein.“

Ab 1. Januar 2026 keine insolvenzrechtliche Aufsicht mehr
Die Dauer einer Insolvenz ergibt sich erst im Laufe des Verfahrens. Für Lulus Coffee Factory bedeutet dies: „Wir haben Ende November 2025 mit der Lulus Coffee Betriebs UG“ eine neue Firma gegründet. Das nennt sich übertragene Sanierung und meint im Insolvenzrecht den Verkauf der Vermögensgegenstände eines insolventen Unternehmens an eine andere juristische oder natürliche Person. Dabei werden die gesunden Teile eines Unternehmens „übertragen“. Der Geschäftsbetrieb wird aufgefangen und gerettet und kann fortbestehen. Das passiert ab 1. Januar 2026 nicht mehr unter insolvenzrechtlicher Aufsicht. Die vorherige GmbH muss aber noch bestehen bleiben, weil wir immer noch offene Forderungen haben und das abgewickelt werden muss.“ Kemna bleibt Geschäftsführer im Unternehmen. Sein Fazit: „Ich möchte das Wissen aus dieser Zeit nicht missen. Wichtig war mir immer, dass es für meine Mitarbeiter weitergehen konnte und der Betrieb erhalten blieb. Wenn man eine Tasse Kaffee serviert und sie ist kalt, dann kann man sie der Servicekraft zurückgeben und bekommt eine neue. Bei einem Managementfehler ist das nicht so einfach. Aber lernen kann man nur aus Fehlern. Und weil ich meinen ganz persönlichen Mikrokosmos gut aufgestellt habe, sind mir menschliche Enttäuschungen in dieser Zeit zum Glück weitestgehend erspart geblieben.“
Von Dr. Anja Pielorz

Was erwarten Sie von 2026?

„Ich wünsche mir, dass die neue **Großgemeinde Hattingen-Sprockhövel**, die zum 1. Januar 2026 entsteht, harmonisch zusammenwächst und den Menschen eine Heimat bietet. Ich wünsche mir eine **schöne Vesperkirche vom 31. Januar bis 8. Februar in St. Georg**, die die Menschen zusammenbringt und Raum für Gespräche bietet. Und ich wünsche mir, dass die neue Gruppe **‘Offene Kirche’** der ev. Kirche Niedersprockhövel mit ihrem Angebot am **Samstagvormittag** angenommen wird. Gerade in einer unsicheren Zeit brauchen wir **Verlässlichkeit und Vertrauen in einer Gemeinschaft**. Ich hoffe und wünsche mir, dass die Angebote dazu beitragen, dass Menschen dieses Erlebnis für sich bekommen.“



Daniela Franz, ehrenamtliche Kirchenarchivarin und Kirchturmführerin Ev. Kirche Niedersprockhövel

Was erwarten Sie von 2026?

„Ich wünsche mir für 2026 einen wunderbaren und harmonischen Übergang von der aktiven Vollberufsphase in die Altersteilzeit, garniert mit Ü-Ei und Süßem. Ich wünsche mir die Zeit und die Gesundheit, im Herbst ein Herzensprojekt von mir zu realisieren - mit dem Fahrrad zwar nicht um die Welt zu fahren, aber um die Iberische Halbinsel. Zwei Monate will ich mit zwei bis drei weiteren Radfahrern unterwegs sein. Das sind auch ältere Herrschaften und diese Tour ist ein großes Abenteuer für uns alte weiße Männer.“



Thomas Weiß, Stadtarchivar Hattingen

JEMAKO
SIMPLY CLEAN.
Selbständiger JEMAKO Vertriebspartner

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Martin Knapp
Eicklöhken 4, 45549 Sprockhövel
Mobil: 0171 2167792
E-Mail: knapp@jemako-mail.com

KULLIK
RAUM AUSSTATTUNG

Kullik Raumausstattung wünscht frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

Beratungstermine vom 22.12. bis zum 3.1.2026 nur nach telefonischer Absprache

Hauptstraße 75 · 45549 Sprockhövel
Telefon 02324 6863903
www.raumausstattung-kullik.de

Weihnachtsbaum: Künstlich oder eine echte Tanne?

Zu den beliebtesten weihnachtlichen Traditionen gehört das Aufstellen eines Weihnachtsbaumes. Ungefähr 23 bis 25 Millionen Weihnachtsbäume stehen jedes Jahr in deutschen Wohnzimmern. Private Haushalte mit mehr als drei Personen stellen zu 80 % einen Weihnachtsbaum zu Weihnachten auf, sagt der Bundesverband Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. In den USA ist bereits jeder dritte Christbaum eine Tanne aus Kunststoff – wie sieht es in Deutschland aus?

Das Ausweichen auf einen künstlichen Baum aus Plastik spricht gegen den massenhaften „Baum-Tod“ und ein Exemplar hält mehrere Jahre. Der CO₂-trächtige Transport der Bäume vom Forst über den Händler zu den Kunden entfällt. Aber: Vier von fünf Plastiktannen sind Importe aus China. Und die Bäume müssen irgendwie nach Deutschland kommen. Und: Irgendwann landet das Exemplar auf der Mülldeponie, wo er beim Verrotten auch Methan freisetzt, das 25 Mal klimaschädlicher ist als CO₂. Wird der echte

Baum verbrannt, setzt er nur genauso viel Kohlenstoff frei, wie er zuvor beim Wachsen gebunden hat. Ein zwei Meter großer Baum setzt rund 16 Kilogramm CO₂-Äquivalente (CO₂e) frei (laut Carbon Trust). Verbrannt sind es dagegen nur rund 3,5 Kilogramm.

Die Variante aus Plastik dagegen schlägt mit satten 40 Kilogramm CO₂ zu Buche. (Zwei Drittel seines Klimafußabdrucks gehen allein auf das Konto der Plastikherstellung und -verarbeitung.) Je nachdem, wie nun der Naturtannenbaum entsorgt wird, bringt der Kunstbaum also das Zwei- bis Zehnfache an klimaschädlichen Emissionen auf die Waage.

Was schenken sich die Leute zu Weihnachten?

Zu den beliebtesten Weihnachtsgeschenken der Deutschen zählen laut „statista“ Gutscheine oder Geldgeschenke. Im Jahr 2025 planten fast die Hälfte der Personen, die im Rahmen einer Umfrage zu den Geschenkkäufen zu Weihnachten befragt wurden, Gutscheine oder Geld zu verschenken.

Bücher, Süßigkeiten und Spielzeug ebenfalls beliebt

Aber auch Bücher oder Spielwaren finden regelmäßig unter deutschen Tannenbäumen ihren Platz.

Nachdem die Ausgabebereitschaft für Weihnachtsgeschenke in den Coronajahren und durch die Inflation deutlich zurückgegangen ist, stieg sie im Jahr 2024 wieder an.

Im Jahr 2025 waren die geplanten Ausgaben jedoch wieder leicht rückläufig. Dabei gibt es durchschnittlich keine großen regionalen

Unterschiede. Während die Ausgabebereitschaft in Westdeutschland auf etwa 258 Euro gesunken ist, stieg sie im Osten des Landes durchschnittlich auf etwa 268 Euro.

Geben ist seliger denn Nehmen

Gaben beglücken übrigens nicht nur den Empfänger. Studien der Harvard Business School haben gezeigt, dass Schenken auch beim Geber selbst positive Gefühle auslöst. So waren Probanden, die anderen eine Freude machten, glücklicher als jene, die den gleichen Betrag für sich selbst ausgaben. Das Zufriedenheitsgefühl stellte sich nicht nur bei materiellen Dingen ein, sondern auch bei Menschen, die etwa in einem Ehrenamt Zeit investierten.

Für viele Menschen ist der materielle Wert des Geschenkes überhaupt nicht entscheidend. Wichtiger: passt das Geschenk zum Beschenkten?



Rosen Apotheke
Gesund in Sprockhövel

Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.00 Uhr - 18.30 Uhr
Samstag 8.30 Uhr - 14.00 Uhr

Hauptstr. 37 | 45549 Sprockhövel
info@rosen-apotheke-sprockhoevel.de
02324 73021



HAIRCUT BY MELANIE

Wir wünschen unseren Kunden fröhliche Weihnachten und ein gesundes, glückliches neues Jahr 2026!

Wieder Dienstags bis Samstags geöffnet!

HAIRCUT BY MELANIE | M. Blaschke | Hauptstr. 29 | Sprockhövel | Tel. 79757



Schuhreparaturen
Schlüssel • **Schilder**
Ihr Absatzjäger

über 30 Jahre in Sprockhövel

Ich danke meinen Kunden für die über 30-jährige Treue und wünsche allen ein frohes Fest und ein gesundes Jahr 2026.

Uwe Bodschinna

Hauptstr. 29 - 45549 Sprockhövel • 02324/71421 • Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr



CUT'N COLOUR
ihr friseur!

Nur mit Terminvereinbarung!

Für Ihre Treue im Jahr 2025 bedanken wir uns ganz herzlich. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Fest und ein glückliches Jahr 2026!

cut'n colour
inhaber rolf bähner
hauptstraße 15
45549 sprockhövel
02324/73097

dienstag-freitag 9.00-18.00 uhr
samstag 8.00-13.00 uhr

Die Zeit ist reif!
**für eine
 starke Mitte.**
 Nur mit uns.

Freie
 Demokraten
 Sprockhövel **FDP**

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



Hauptstraße 40 • 45549 Sprockhövel • ☎ 0 23 24/77 333 • www.pflegedienst-dahlhaus.de

**Pflegedienst
 Dahlhaus**
 Die kompetente Hilfe

Wir stehen für:
 ▶ Verlässliche Einsatzzeiten
 ▶ Ausgebildete Mitarbeiter
 ▶ Ausführliche Beratung
 ▶ Hauswirtschaftliche Versorgung

**Über
 30
 Jahre**
 Ihr zuverlässiger
 Partner für die Pflege!



Die Glückauf-Halle war proppenvoll bei der Seniorenweihnachtsfeier 2025. Die Feier wurde ausschließlich durch Spenden und ehrenamtliches Engagement möglich. Eingeladen hatte der Vereinsring Haßlinghausen. Foto: Vereinsring

Senioren-Weihnachtsfeier 2025: Über 500 Senioren kamen - so viele wie noch nie

Es war ein bewegender Nachmittag voller Herzenswärme, Begegnung und vorweihnachtlicher Freude: In der Weihnachtszeit lud der Vereinsring Haßlinghausen e.V. zur traditionellen Senioren-Weihnachtsfeier in die Glückauf-Halle ein und so viele kamen wie nie zuvor. Rund 500 Seniorinnen und Senioren erlebten gemeinsam mit über 60 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern einen unvergesslichen Nachmittag.

„So viele Teilnehmende und Unterstützende hatten wir noch nie“, resümiert Ronald Mayer, Vorsitzender des Vereinsrings Haßlinghausen. „Gerade für viele ältere Menschen, die allein stehend sind oder keine Familie mehr haben, ist dieser Nachmittag oft das einzige Weihnachtsfest im Jahr.“

Ein Fest, das verbindet: Neben bekannten Einrichtungen wie AWO, DRK und Tagespflege am Perthesring war in diesem Jahr erstmals auch die neue Senio-

renresidenz CMS dabei. Besonders stark wurde der Fahrdienst genutzt, der vielen Gästen mit körperlichen Einschränkungen die Teilnahme ermöglichte, ein Zusammenspiel von AWO, Maltesern und ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern.

Dank dem Ehrenamt

Musik, Gemeinschaft und Wertschätzung: Das vielfältige Bühnenprogramm bot Raum für leise wie fröhliche Töne: Die Ballettkinder der städtischen Musikschule, der Posaunenchor Haßlinghausen und ein gemeinsames Mitsingkonzert mit Markus Stollenwerk sorgten für eine stimmungsvolle Atmosphäre. In der Pause kamen die Ratsmitglieder der Stadt dazu und übernahmen traditionsgemäß das Ausschütten eines kleinen Weihnachts-Schnapses von vor Ort der Brennerei Habbel. Ein beliebter Moment der Nähe und Wertschätzung.

Ermöglicht wurde das Fest ausschließlich durch Spenden und ehrenamtliches Engagement. Ein besonderer Dank gilt der Sparkassenstiftung Sprockhövel, dem Verein Unsichtbar e.V., der Hans-und-Irene-Eggers-Stiftung sowie der Hans-Werner-Dausend-Stiftung.

„Ohne diese Partner wäre eine Veranstaltung in dieser Größenordnung nicht realisierbar gewesen“, betont Mayer.

Auch viele örtliche Unternehmen und Initiativen trugen im Hintergrund dazu bei, dass jeder Gast Kaffee, Kuchen, Getränke und Geschenke erhielt.

Die Botschaft dieses Tages: Weihnachten ist mehr als ein Datum. Es ist das Gefühl, nicht vergessen zu sein.

Die nächste Senioren-Weihnachtsfeier ist bereits in Planung: Am Dienstag, den 1. Dezember 2026.

Ronald Mayer, Vorsitzender des Vereinsring Haßlinghausen e.V.

„Café Austausch“ lädt ein!

Für alle, die kurz vor oder schon mitten im Rentenalter sind und mit Menschen im gleichen Alter in den Austausch kommen möchten, gibt es ein neues Angebot in Niedersprockhövel.

Das „Café Austausch“ ist ein monatliches Treffen für Menschen, die Lust auf Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten haben. Ob kulturelle Ausflüge wie Kino, Theater oder Museumsbesuche, gute Konversationen oder einfach ein gemütliches Zusammensitzen – im „Café Austausch“ ist Raum für alles, was Freude macht. Die Treffen finden jeden dritten Mittwochnachmittag im Monat um 14.30 Uhr in der Hauptstraße 44 (Niedersprockhövel) statt. Die Anmeldung erfolgt über das Seniorenbüro Sprockhövel unter 02339 917-356 oder per E-Mail an ott@sprockhoevel.de.

Was erwarten Sie von 2026?

„Für die Welt im allgemeinen wünsche ich mir natürlich friedlichere Zeiten und mehr Sicherheit. Für meine Heimat Sprockhövel wünsche ich mir einen respektvollen Umgang der Menschen miteinander und gute Projekte, die das Stadtleben und die Wirtschaft voranbringen. Für mich persönlich steht die Gesundheit an erster Stelle. Ich darf in 2026 meinen 80. Geburtstag feiern und werde das hoffentlich mit Freude realisieren können. Ich möchte gerne noch ein paar weitere Jahre das tun, was ich schon viele Jahre mache: mich in Vereinen zum Wohle der Stadtgesellschaft engagieren.“

Andre Schäfer, Vorsitzender Krebshilfe Sprockhövel-Hattingen, Vorsitzender Förderkreis Haus am Quell



Städtische Öffnungszeiten

Die Sprockhöveler Stadtverwaltung hat in den Weihnachtsferien zwischen den Feiertagen geschlossen. Letzter Öffnungstag in diesem Jahr ist Dienstag, 23. Dezember 2025. Dies betrifft sowohl das Rathaus inklusive Servicebüro und Standesamt, als auch die Außenstellen wie den Bauhof und das Seniorenbüro. Ab Freitag, den 2. Januar 2026, hat das Rathaus wieder regulär geöffnet.

Auch die Stadtbücherei Sprockhövel bleibt über die Weihnachtszeit vom 24. Dezember 2025 bis zum 4. Januar 2026 geschlossen. Die Rückgabebox und die Abholstation sind während der Schließzeit ebenfalls nicht in Betrieb. Ab dem 5. Januar öffnet die Bücherei wieder zu den gewohnten Zeiten: Montag bis Donnerstag von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr sowie von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr.

Das Büro der Musikschulverwaltung hat bereits ab dem 22. Dezember 2025 geschlossen und öffnet wieder am Montag, den 5. Januar 2026.

Was ist los in den Nachbarstädten?

Lesen Sie alle Ausgaben online



ImageSprockhövel ImageHattingen ImageWitten





Sprockhövels Bürgermeisterin Sabine Noll vor einem Gemälde der viele Jahre in Sprockhövel lebenden Malerin Bettina Bülow-Böll. Foto: Pielorz

IMAGE: Wenn Sie auf das Jahr 2025 zurückschauen - was waren Ihre persönlichen beruflichen Highlights?
NOLL: Zum einen die Eröffnung der Seniorenresidenz in der Hombergstraße in Niedersprockhövel. Es war mir eine Freude zu sehen, wie sehr sich Mitarbeiter und Bewohner auf das Leben und Arbeiten in diesem Haus freuen. Als zweites möchte ich den Vorlesetag nennen. Ich nehme seit Jahren daran teil und es macht mir große Freude. Es ist schön, die strahlenden Kinderaugen zu sehen. Ich lasse die Kinder auch immer über eine Buchauswahl abstimmen, woraus ich vorlesen soll. Und ich lese immer aus einem Buch, nicht von einem elektronischen Medium. Drittens wäre der Seniorentanztee in der Bürgerbegegnungsstätte Hiddinghausen zu nennen. Es ist schön zu sehen, dass sich Menschen beim Tanzen und Klönen finden, sich unterhalten und plötzlich sogar auf einen Rollator kurzfristig auch einmal verzichten können, um mit einem Partner das Tanzbein zu schwingen. Ich selbst tanze auch gern und hier auch schon einmal mit. Es ist eine lebensbejahende und fröhliche Veranstaltung, aus der bereits Freundschaften entstanden sind.

IMAGE: Es gibt einen Doppelhaushalt 2025/26. Was kommt in 2026 auf die Bürger zu?
NOLL: Die Finanzen sind bei den Kommunen ein großes Thema. Sie befinden sich in dramatischer Schieflage und wir haben zahlreiche Herausforderungen zu bewältigen. Wir wissen um die Belastungen für die Bürger. Aber die Gebühren beispielsweise müssen aufkommensneutral gestaltet werden. In diesem Fall bedeutet das für 2026 eine Erhöhung von voraussichtlich fünf bis sechs Prozent über die Gesamtsumme der Gebühren. Eine Aufkommensneutralität müssen wir als Gemeinde auch über die neuen Berechnungen der Grundsteuern erzielen, die schon für 2025 erstmalig nach dem neuen Verfahren berechnet wurden. Weil wir einen Doppelhaushalt 2025/2026 haben, steht der Hebesatz aktuell auch für das Jahr 2026 fest.

IMAGE: Sie sagen, die kommunalen Finanzen befinden sich grundsätzlich in einer dramatischen Schieflage. Was bedeutet das?
NOLL: Die Kommunen können die finanziellen Herausforderungen nicht mehr bewältigen. Zwar steigen auch die Einnahmen, aber die Ausgaben steigen deutlich mehr. Hilfs- oder Förderprogramme sind nur eine Hilfe auf Zeit, weil sich an den grundlegenden Strukturen nichts ändert. Es ist bereits 5 nach 12 und die Handlungsfähigkeit der kommunalen Selbstverwaltung ist deutlich eingeschränkt. Deutlich mehr als zwei Drittel der kommunalen Aufgaben sind Pflichtaufgaben von Kreis, Land und Bund. Inwieweit eine verfassungsmäßig garantierte Selbstverwaltung der Kommunen dabei ausgehebelt wird, damit wird sich das Bundesverfassungsgericht beschäftigen müssen.

IMAGE: Aber es gibt doch zahlreiche Förderprogramme und das neue Investitionsprogramm vom Bund. Hilft das nicht?
NOLL: Wir sind als Stadt Sprockhövel bei vielen Programmen der

Städtebauförderung mit dabei. Die Umgestaltung von Rathausplatz und Kirchplatz wurde durch die Landesförderung ermöglicht. Auch bei der Multifunktionshalle wird dies hoffentlich so sein. Aber: Aus dem aktuell aufgelegten Investitionsprogramm des Bundes gehen 21,1 Milliarden Euro an das Land NRW – aufgeteilt auf einen Zeitraum von zwölf Jahren. Davon gehen weniger als fünfzig Prozent an die Kommunen. Nach Sprockhövel fließen 9,7 Millionen und das über einen Zeitraum von zwölf Jahren. Das macht 808.000 Euro pro Jahr. Um diese Summe einzuordnen, gebe ich Ihnen jetzt mal ein Beispiel zum Bauvolumen Sprockhöveler Projekte. Der Anbau an die Grundschule Börgersbruch kostet 6,4 Millionen Euro. Die neue Kita in Haßlinghausen kostet 6,5 Millionen Euro. Wir haben ein jährliches Bauvolumen von etwa 15 Millionen – da sind die 808.000 Euro, die wir natürlich gerne nutzen, wirklich nur der berühmte Tropfen auf dem heißen Stein. Der Rechtsanspruch der Betreuung vom Offenen Ganztag beispielsweise kostet für acht Jahre Vertragsbindung 1,2 Millionen Euro an der Grundschule Hobeuken und in Gennebreck 1,8 Millionen. Und das sind kleine Grundschulen mit geringer Schülerzahl. Von diesen rund drei Millionen Euro trägt die Stadt Sprockhövel 900.000 Euro, weil der Kostenträger für den Offenen Ganztag eine Mischung aus Bund, Land, Kommune und Elternbeiträgen darstellt. Für die größeren Schulen sind die Kosten noch höher. Im Laufe der Jahre wurden die Belastungen immer größer. Im obligatorischen Steuerverbund in NRW beteiligt das Land die Kommunen mit einem sogenannten Verbundsatz von 23 Prozent an seinem Anteil an der Einkommensteuer, der Körperschaftsteuer und der Umsatzsteuer. Noch in den 80er Jahren lag dieser Satz bei 28,5 Prozent und wurde im Zuge von Anpassungen des Finanzausgleichs gesenkt. Aber die Erfüllung der Aufgaben von Land und Bund, die eine Kommune wie Sprockhövel zu erfüllen hat, sind deutlich gestiegen.

IMAGE: Was gibt es denn Positives zum Stadtbild zu sagen?
NOLL: In 2026 werden wir den Rathausplatz und den Kirchplatz fertigstellen. Letzterer bekommt eine doppelte Boule-Bahn und wird zusammen mit dem Rathausplatz für mehr Aufenthaltsqualität in der Stadt sorgen. Die Kita Haßlinghausen wird ebenfalls fertiggestellt. Auf dem Parkplatz vor dem TSG-Stadion wird die Baumaßnahme zum Basketballfeld abgeschlossen. Wir werden den Anbau an der Grundschule Börgersbruch realisieren, es wird zwei neue barrierefreie Haltestellen „Am Westen“ geben. Der erste Bereich der Mittelstraße zwischen Handstraße und Poststraße wird umgebaut, zusammen mit drei Trittsteinplätzen. Auch das soll mehr Aufenthaltsqualität bringen. Die Straße „Zum Strandbad“ wird teilsaniert und in Abstimmung mit Straßen.NRW werden weitere Straßen folgen. Es tut sich sichtbar viel.

IMAGE: Was passiert mit den Großprojekten Busbahnhof und Hauptstraße in Niedersprockhövel?
NOLL: Der Förderbescheid für den Busbahnhof ist noch nicht da. Wenn das der Fall ist, beginnen wir zeitnah mit dem Umbau am Fritz-Lehmhaus-Weg sowie der Kanalverlegung an der Hattinger Straße. Für die Hauptstraße haben wir erste Bürgerwünsche erfasst und werden aufgrund der Ergebnisse einen Förderantrag erarbeiten, um das Projekt über die Städtebauförderung finanziert zu bekommen. Ein Zeitplan ist hier abhängig vom Zeitplan der Förderung. Für die Multifunktionshalle in Haßlinghausen ist es Teil des Förderplanes, bis 2029 das Projekt abgeschlossen zu haben.

IMAGE: In vielen Kommunen sitzen Vertreter der AfD im Stadtrat. In Sprockhövel ist die AfD gar nicht angetreten. Sie können also ohne die AfD Politik machen. Ist das einfacher?
NOLL: Die Frage kann ich ganz kurz und einfach beantworten: Ja.

IMAGE: Eine Herausforderung für die Zukunft?
NOLL: Die Finanzen, die kommunale Wärmeplanung, die wir zusammen mit den Südkreis-Kommunen angehen und die Verkehrsmobilität. Wir müssen es gemeinsam anpacken. Von Dr. Anja Pielorz



„Kleine Ponyschule“ zu Besuch im Haus am Quell

Der große Speisesaal der Altenhilfeeinrichtung „Haus am Quell“ hat schon viel gesehen. Zirkusaufführungen mit Tieren gehören dazu, aber auch Besuche von Ziegen, Frettchen, Kaninchen, Meerschweinchen und von Ponys. Willi und Ben von der „Kleinen Ponyschule“ von Steffi Högener besuchten auch in diesem Jahr die Bewohner. Mitgebracht hatten sie Kinder und Eltern, die gemeinsam Weihnachtslieder sangen und mit den Ponys auf Streichelkurs durch den Speisesaal zogen. Für die Bewohner der Altenhilfeeinrichtung eine wunderbare Abwechslung. Der Kontakt zu den Tieren verbessert soziale, kognitive, motorische oder emotionale Funktionen. Berührung und Streicheleinheiten genießen die Tiere genauso wie die Menschen. Bekannt ist diese Wirkung auf Menschen schon lange. In den 1960er Jahren entdeckte der amerikanische Kinderpsychotherapeut Boris M. Levinson zufällig während einer Therapiestunde die Wirkung seines Hundes, der zwischen ihm und einem Kind vermittelte. Daraus entwickelten sich zahlreiche Formen der tiergestützten Therapie. Heimleiter Janosch Müller freute sich genauso über den gelungenen Besuch.



Die Senioren im Haus am Quell freuten sich über Kinder, Ponys und die Möglichkeit, den Tieren ganz nah zu kommen. Eine gelungene Veranstaltung. Fotos: privat

Weihnachtliche Angebote

Auch in diesem Jahr bietet die Stadtbücherei ein besonderes Weihnachtsgeschenk für alle Literatur- und Medienfans: einen Geschenkgutschein für einen Jahresausweis. Für Erwachsene kostet dieser nur 18 € und ermöglicht ein ganzes Jahr lang den Zugang zu unserem vielfältigen Bestand aus Büchern, Hörmedien, Filmen, Zeitschriften sowie zahlreichen digitalen Angeboten wie *filmfreund* und *sofatutor*. Für Kinder bleibt der Büchereiausweis weiterhin kostenfrei – ideal für Familien, die gemeinsam in die Welt der Geschichten, Spiele und Lernmedien eintauchen möchten. Die Regale sind zur Adventszeit traditionell mit passenden Medien gefüllt. Darunter Advents- und Weihnachtsgeschichten für Kinder, winterliche Romane, Bastelideen und DIY-Anleitungen, Plätzchen- und Festtagskochbücher sowie Hörbücher, Filme und vieles mehr. Zum entspannten Schmöckern bieten die Stadtbücherei Kaffee, Tee oder Kakao zur Selbstbedienung an.

Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und gesegnetes Jahr 2026!

Manfred Gruber GmbH

Direktion für Allfinanz Deutsche Vermögensberatung

Im Sinne unserer Kunden verzichten wir in diesem Jahr auf Präsente und haben den Betrag diversen Vereinen gestiftet.

Mittelstraße 48 · 45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)
Telefon 0 23 39/28 94 + 61 90 · Telefax 0 23 39/91 00 40
E-Mail: manfredgrubergmbh@allfinanz-dvag.de

ImageSprockhövel
ImageWitten
ImageHattingen

Was ist los in den Nachbarstädten?
Lesen Sie alle Ausgaben online

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

REWE Lenk
Besser einkaufen. Seit 1962.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Heiligabend bis 14.00 Uhr geöffnet
Silvester bis 16.00 Uhr geöffnet

Rathausplatz 10 | 45549 Sprockhövel



Gesundheitstipp: Nichtraucher werden

Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen lohnt sich! Nikotin ist ein starkes Gift für die Gefäße und Rauchen ein starker Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung (z. B. pAVK). Auf den Tabakkonsum gehen hierzulande 127.000 vorzeitige und vermeidbare Todesfälle pro Jahr zurück: verursacht durch Herzinfarkt und Schlaganfall, bösartige Tumore und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Mit dem Rauchen aufzuhören ist nach einem Herzinfarkt unverändert die wirksamste Einzelmaßnahme und reduziert das Wiederholungsrisiko für einen weiteren Infarkt um weit über 50 Prozent! Auch das dauerhafte Rauchen von E-Zigaretten kann heute nicht mehr als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden. Es gibt unterstützende (Aussteiger-) Programme zum Aufhören mit Rat und praktischen Hilfen.

Was erwarten Sie von 2026?



"Der Ambulante Hospizdienst Witten-Hattingen blickt auf ein Jahr mit vielen wertvollen Begleitungen zurück. Wir durften Menschen sowie An- und Zugehörige in der schweren Zeit unterstützen. Ich finde das wachsende Engagement im Rahmen der Charta-Unterzeichnung für schwerstkranke und sterbende Menschen in Deutschland erfreulich, weil wir so zunehmend auch Menschen in der Pädagogik für die Themen Sterben, Tod und Trauer erreichen können. Ich wünsche mir für 2026 die Fortsetzung dieses hoffnungsvollen Weges. Für mich und natürlich für alle anderen Menschen wünsche ich ein gesegnetes und hoffnungsvolles Jahr 2026. Gesundheit, Zuversicht in allen Lebenslagen und Frieden im eigenen Leben und auf der Erde – das wünsche ich mir für das kommende Jahr."

Silvia Kaniut, Koordinatorin Ambulanter Hospizdienst Witten-Hattingen

Was erwarten Sie von 2026?



"Für meinen Beruf wünsche ich mir vor allem für meine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mehr Wertschätzung in der Gesellschaft. Das wäre ein wichtiger Beitrag, damit Altenhilfeeinrichtungen gutes und freundliches Personal an sich binden können, zum Wohle der vielen Bewohner und Bewohnerinnen in den Einrichtungen. Ich wünsche mir die Realisierung unserer geplanten Projekte in 2026. Für mich persönlich erhoffe ich mir die Beständigkeit meines privaten Glücks mit meiner Frau und meinen beiden Kindern. Wir ziehen gerade in unser eigenes Haus nach Witten und ich freue mich sehr darauf, in den eigenen vier Wänden Schönes zu erleben."

Janosch Müller, Einrichtungsleiter Haus am Quell, Sprockhövel



Gesundheitstipp: Du bist, was du isst

Du bist, was du isst: Eine gesunde Ernährung lohnt sich in vielerlei Hinsicht: Sie verringert Entzündungsvorgänge im Körper, verbessert die Fließeigenschaften des Bluts und die Funktion der zarten Gefäßinnenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des körpereigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft, Übergewicht am Bauch zu vermeiden. Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche. Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen. Zu hoher Konsum erhöht unter anderem das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. Vor allem Zucker in Getränken (auch Fructose) sollte vermieden werden. Zudem ist Zucker häufig in Lebensmitteln enthalten, in denen wir große Mengen gar nicht vermuten (Fruchtjoghurt, Salatfertigungsauce, Ketchup, Fertiggerichte). Daher ist ein wacher Blick auf die Beschreibung der Zutaten hilfreich, um „Zuckerfallen“ aus dem Weg zu gehen. Wichtig im Rahmen einer herzgesunden Ernährung ist auch ein möglichst geringer Konsum von Alkohol.



Gesundheitstipp: Ein bewegtes Leben

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt wirksam Herz- und Gefäßkrankheiten, aber auch Diabetes und Krebserkrankungen wie Darm- oder Brustkrebs vor. Ideal ist Ausdauerbewegung an fünf Tagen die Woche für mindestens 30 Minuten. Gute Beispiele für eine mäßige Ausdauerbelastung sind Joggen, schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen, Ergometertraining oder auch Tanzen. Auch kürzere Einheiten können helfen wie zügiges Spazierengehen für zehn Minuten am Tag. Am besten man gestaltet auch seinen Alltag so bewegt wie möglich: Fahrrad statt Auto oder E-Roller, Treppe statt Aufzug, im Büro stehend statt sitzend telefonieren und arbeiten. Bewegung schützt zudem nicht nur vor Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), sondern wirkt sich positiv auf andere Körper- und Organfunktionen aus.



Gesundheitstipp: Entspannen Sie sich

Stress bei der Arbeit, in der Familie, in der Beziehung und noch in der Freizeit: Nicht Stress alleine macht krank, sondern fehlende Entspannung. Bei anhaltendem Dauerstress kommen diese Vorgänge jedoch nicht zur Ruhe und der Organismus steht ständig unter Dampf. Das schadet dem gesamten Körper. Die Folge können Entzündungsreaktionen im Körper sein, im schlimmsten Fall entstehen Diabetes, Schlaganfall, Arteriosklerose und Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen. Achten Sie daher auf ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung. Sorgen Sie für Inseln der Ruhe und für Aktivitäten, die Sie den Stress vergessen lassen: musizieren, lesen, malen, tanzen, im Garten arbeiten, mit Freunden kochen, mit den Kindern spielen, einem Verein beitreten oder gemeinsam Konzerte und Sportereignisse besuchen. Auch Entspannungstechniken sind sehr hilfreich: progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Yoga, Qigong oder Tai-Chi.



Schon einmal die Nadeln vom Weihnachtsbaum gegessen? Von ungespritzten Bäumen ist das je nach Mischung und Dosis durchaus möglich

Noch steht der Weihnachtsbaum und strahlt in seinem Lichterglanz. Doch schon bald stellt sich die Frage: Wohin mit dem Baum? Natürlich kann man ihn abholen lassen oder ihn für ein Osterfeuer verwenden (wenn dieses denn erlaubt ist), aber unter bestimmten Umständen kann man seine Nadeln auch essen und trinken. Nadelbäume enthalten Tannine und Terpentinöl. Tannine sind Gerbstoffe, Terpentinöl gehört zu den ätherischen Ölen. Je nach Mischung und Dosis sollen die Nadeln sogar gesund sein. Der Baum sollte unbedingt ungespritzt sein, denn Pflanzenschutzmittel sollen sicherlich nicht mit auf Teller und Tasse.

Und was kann man machen?

Eine Beize aus Salz, Zucker, gehackten Fichtennadeln, Pfeffer, Limonenzesten, Wacholderbeeren, Öl und Wodka ansetzen, den Lachs damit gleichmäßig einreiben, vakuumieren und 12 bis 18 Stunden im Kühlschrank beizen. Herausnehmen, abwaschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben aufschneiden und genießen. Oder wie wäre es mit einem knackigen Salat mit Tannennadelessig? Die bei den Deutschen beliebte Nordmantanne oder die Fichte haben essbare Nadeln. Auch die Nadeln der Kiefer kann man essen oder trinken.

Tannenspitzenud zum Inhalieren

Zweige abschneiden und in einem großen Topf mit 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen. Einen Esslöffel Speisesalz hinzugeben. Topf vom Herd nehmen, Kopf über den Topf beugen und mit einem Tuch abdecken, sodass kein Dampf an den Seiten entweichen kann. Einige Minuten tief einatmen. Tannen und Fichten wird schleimlösende sowie antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Sie helfen bei Erkältungen und Husten.

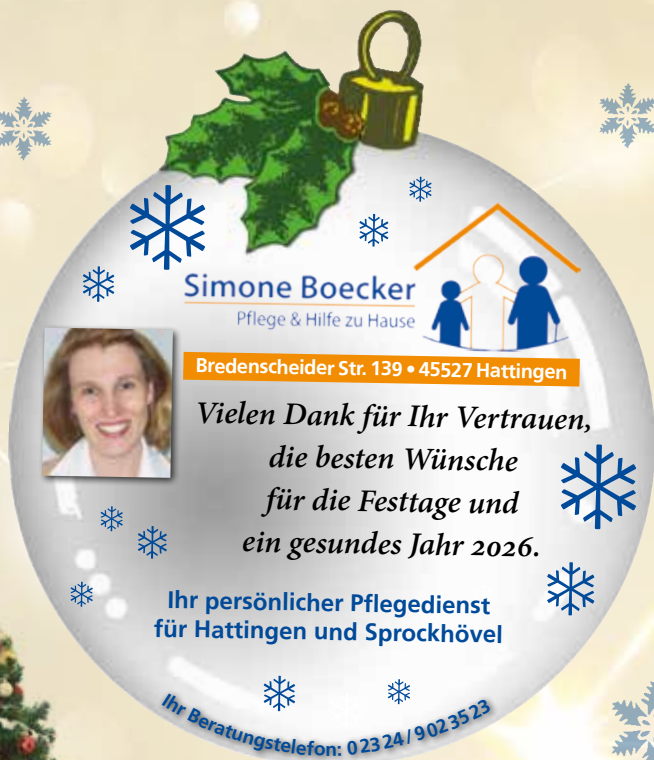
Tannennadel-Hustensirup

Eine Handvoll Nadeln (Fichte oder Tanne), Wasser, ca. 200 g braunen Zucker. Nadeln in einen Topf geben. So viel Wasser hinzufügen, dass die Nadeln be-



Brotaufstrich aus Tannennadeln

Einfach vom oberen Teil des Weihnachtsbaums die Nadeln runterzupfen und in einen Topf mit Wasser legen, sodass die Nadeln gerade bedeckt sind. 20 Minuten kochen lassen. Das Wasser ohne die Nadeln auffangen und den Sud dann mit Gelierzucker im Verhältnis eins zu eins einkochen, also 200 ml Wasser mit 200 Gramm Zucker. Je länger man ihn einkocht, desto dicker wird der Sirup. Besonders geeignet sind übrigens Nordmantannennadeln, die haben nämlich einen leicht zitronigen Geschmack.



Tannensalz aus Tannennadeln

Eine Handvoll Nadeln waschen und trockentupfen. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad knapp zehn Minuten rösten. Die trockenen Nadeln in einem Mörser zu feinem Pulver zermahlen. Mit einem TL Paprikapulver und 2 TL feinem Meersalz mischen. Hervorragend als Marinade für Wildbraten oder als Gewürz für Salzkartoffeln und Pommes.



Ein paar Rezepte zum Ausprobieren – vielleicht auch ein ungewöhnlicher Tip für ein neues Familienevent. Es gibt viele Rezepte im Netz. Bücher dazu gibt es übrigens auch.

Tannenöl

Zweige in Stücke schneiden und in ein großes verschließbares Glas oder eine Flasche mit weiter Öffnung stecken (Zweiglänge = Gefäßhöhe). Mit Öl übergießen (Olivenöl oder Sonnenblumenöl eignet sich am besten), bis alles bedeckt ist, und das Glas verschließen. Mindestens fünf Wochen lang ziehen lassen – je länger, desto intensiver das Öl. Tannen- oder Fichtenöl kann als Badezusatz genutzt werden und soll bei Erkältungskrankheiten oder rheumatischen Beschwerden helfen. Für den Waldgeruch zu Hause einfach in eine Duftlampe träufeln.



deckt sind. Aufkochen und 20 Minuten sanft köcheln lassen. Kochwasser durch ein Sieb in eine Tasse oder einen Messbecher gießen. Flüssigkeit mit der gleichen Menge Zucker vermischen und erneut aufkochen. Noch heiß in kleine Glasflaschen abfüllen. Geht pur oder im Tee.

Tannennadeltee

1 TL Nadeln klein schneiden und anquetschen, mit heißem Wasser übergießen und maximal zwei Minuten ziehen lassen. Am besten den Tee mit Honig süßen und wer ihn zu Hause hat, der sollte unbedingt echten Tannenhonig verwenden. Der Tee sieht an sich recht unspektakulär aus, da er sich bei dieser Ziehzeit kaum verfärbt, wirkt aber entspannend und gleichzeitig anregend. Längere Ziehzeiten lösen nur zu viele Gerbstoffe und der Tee wird bitter. Was man beobachten kann, sind weiße Flocken im Tee. Das ist ein Gemisch aus Staub, der zwischen den Nadeln auch beim Abbrausen hängen bleibt und dem tanneneigenen Wachs, das die Nadeln überzieht und sie vor dem Austrocknen bewahrt. Wen das stört, der kann den Tee nochmal durch ein Teesieb jagen, wer optisch eher unempfindlich ist, kann die Flöckchen auch mittrinken. Na ja... Von Dr. Anja Pielorz



Jetzt NEU!
Frische Eier
 aus bäuerlicher
 Freilandhaltung

Geflügelhof
 B. Sahlenbeck,
 Mittelstraße 76 b,
 45549 Haßlinghausen,
 ☎ 02339 6248

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

sowie: Neumöbelmontagen,
 Küchenmontagen; Außenaufzüge und
 Aufzugverleih; Möbellagerung; Klaviertransport;
 Wasserschadenbeseitigung und Müllentsorgung.

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

Mitsing-Weihnachtskonzert

Der ev. Kirchenchor geht in diesem Jahr einen etwas anderen Weg mit seinen beiden Weihnachtskonzerten. Unter dem Motto „Jetzt wird selbst gesungen!“ lädt der Chor die Gemeinde und alle Menschen aus dem Umkreis zum „Rudelsingen“. Und das gleich zweimal, in Haßlinghausen und Niedersprockhövel. Denn Weihnachten klingt am schönsten, wenn alle mitsingen, mitfühlen und sich miteinander auf die besinnliche und friedvolle Weihnachtszeit freuen. Die Konzerte sollen besondere Momente aus der Kindheit wecken und aus vielleicht vergessenen Zeiten. Besondere Momente für alle gleichermaßen. Werner Altenhein verbindet in beiden Konzerten den ev. Kirchenchor Haßlinghausen, das Sprockhöveler Bläserensemble und die Band „StörenFriede“ mit den Gemeinden in Haßlinghausen und Niedersprockhövel und Umgebung. Die Konzerte finden am 20. Dezember in der ev. Kirche Haßlinghausen und am 21. Dezember in der ev. Kirche „Zwiebelturmkirche“ in Niedersprockhövel statt. Beide Konzerte finden jeweils ab 18 Uhr statt, der Eintritt ist gratis. Alle Beteiligten freuen sich bereits jetzt schon auf Ihre stimmliche Unterstützung in zwei stimmungsvollen und besinnlichen Weihnachtskonzerten. Möchten Sie den Chor auch nach den Konzerten stimmlich unterstützen und Teil einer starken Chorgemeinschaft werden? Besuchen Sie dann den Chor zu seinen Proben. Jede Stimme zählt. Der Chor probt jeden Mittwoch ab 19 Uhr im Martin-Luther-Gemeindehaus, Gevelsberger Str. 3, Haßlinghausen. Das Gebäude ist barrierefrei, hat eine sehr gute Busanbindung, der Busbahnhof liegt nebenan, und bietet ausreichende Parkplätze im Umfeld.



Vereinigungsgottesdienst

In einem gemeinsamen Vereinigungsgottesdienst der ev. Kirchengemeinde Hattingen und Sprockhövel mit anschließendem festlichen Beisammensein am 11. Januar um 10 Uhr in der Zwiebelturmkirche Sprockhövel wird die Gemeindeleitung in ihre Aufgaben eingeführt. Superintendentin Julia Holtz wird diesen besonderen Gottesdienst feiern.



Fotoausstellung von Uli Auffermann

Unter dem Motto „Schön ist's im Winter“ stellt Autor und Fotograf Uli Auffermann seine bereits 8. Fotoausstellung in der Gemüsescheune Elfringhausen vor. Im Mittelpunkt der neuen Ausstellung steht die kalte Jahreszeit, die Auffermann wieder einmal stimmungsvoll und in all ihren Facetten – im Schneegestöber, bei Nebel, Frost und Eis und strahlendem Sonnenschein sowie in weihnachtlich besinnlicher Atmosphäre – auf 40 großformatigen Bildern präsentiert. Eindrucksvolle Impressionen aus der Elfringhauser Schweiz finden sich als Motive in der neuen Ausstellung ebenso wieder wie z. B. auch der romantische Wintermarkt am Bismarckturm und die weihnachtlich geschmückte Altstadt in Velbert-Langenberg, das Wehr an der Herbeder Schleuse in Witten zur blauen Stunde, die Hattinger Altstadt, der vereiste Kemnader See, das Fördergerüst des Schachtes Arnold im Bochumer Osten oder z. B. auch das Höhendorf Silschede in Gevelsberg. Die Fotoausstellung kann bis zum 30.1.2026 zu den Winter-Öffnungszeiten (Dienstag bis Sonntag von 9-17 Uhr) besucht werden, der Eintritt ist frei. Darüber hinaus haben Besucher wieder die Gelegenheit, die ausgestellten Fotos zu erwerben. Dazu lädt die Gemüsescheune Elfringhausen an allen Adventswochenenden zum Scheunen-Adventsbasar ein. Unterstützung fand die neue Ausstellung in den Stadtwerken Hattingen, im Mencke Gartencenter und Wein Noll aus Sprockhövel, dem Semann Verlag, im Outdoor-Fachgeschäft Walkabout aus Bochum, der Buchhandlung Kape, Gerüstbau Motzkau, Holz Lumbeck und dem Kletterpark Wald-Abenteuer aus Velbert-Langenberg sowie im Baumpfleger Baum & Natur aus Velbert, in den einstein-Boulderhallen und der Outdoor-Firma Wrightsock.

Foto: Uli Auffermann

Reiseservice
 Gabriela Bierwirth

Ich bedanke mich herzlich bei meinen Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!

Goethestraße 29 • 45549 Sprockhövel
 Mobil: 0173 8911748
 gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de
 www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de

Mortimer
 English Club

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

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

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

Tornisterkauf: Natürlich bei Geller in Niedersprockhövel

Jetzt neu bei uns:
ergobag

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



Ganz individuell – ganz du selbst!



Tornister nur
 Gutenbergstraße 2 • Sprockhövel

Schuhmode GELLER

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

Image-Serie: Wie tickt der Mensch?



Verstehen sich Menschen ohne Worte?

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



mit Dr.med.
Willi Martmöller

Manchmal begegnen wir im Alltag in einer Situation Menschen, mit denen wir uns scheinbar ohne Worte verstehen. Aber ist das überhaupt möglich?

„Die Körpersprache ist eine spannende Form der Kommunikation. Sie ist ein komplexer Prozess, an dem nahezu alle Hirnregionen und zahlreiche neuronale Netzwerke beteiligt sind. Beispielsweise spielt die Amygdala eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen, insbesondere von Angst und Aggression. Sie ist an der Auslösung von körperlichen Reaktionen beteiligt, die sich in der Körpersprache ausdrücken, z.B. in einer defensiven oder aggressiven Körperhaltung. Das vegetative Nervensystem

Universelle Gesichtsausdrücke

Der Psychologe Paul Ekman hat sieben universelle Gesichtsausdrücke identifiziert, die unabhängig von Kultur und Herkunft überall auf der Welt verstanden werden: Freude, Trauer, Angst, Ärger, Überraschung, Ekel und Verachtung. Bei Freude beispielsweise werden die Mundwinkel nach oben gezogen, Wangen heben sich. Bei Angst werden die Augenbrauen nach oben gezogen, der Mund öffnet sich, der Blick ist starr. Bei Verachtung ziehen wir oft einseitig einen Mundwinkel hoch oder pressen ihn nach innen. Es besteht eine asymmetrische Reaktion im Gesicht.

steuert unbewusste körperliche Reaktionen, die oft in der Körpersprache sichtbar werden. Beispiele dafür sind Erröten, Schwitzen oder das Verengen der Pupillen. Durch Mimik und Gestik verraten Menschen oft mehr über Gefühle und Gedanken als durch die verbale Sprache – und manchmal auch mehr als sie wollen und wahrhaben wollen. Mimik bezieht sich auf die Bewegungen und den Ausdruck unseres Gesichts. Ein Lächeln, hochgezogene Augenbrauen oder ein Stirnrunzeln können eine Vielzahl von Emotionen ausdrücken, von Freude über Überraschung bis hin zu Besorgnis. Unsere Gesichtsmuskeln zeigen, wie wir uns fühlen – noch bevor wir etwas sagen. Denken wir an ein Geräusch, blicken die Augen zur Seite, bei einem Bild nach oben. Eine plötzliche Anspannung im Körper oder der Stimme signalisieren Freude, Unsicherheit oder auch Lügen. Wenn uns etwas unangenehm ist, verengen sich die Pupillen selbst bei gleichbleibenden Lichtverhältnissen“, gibt Dr. med. Willi Martmöller einige Beispiele. „Die Gestik umfasst die Bewegungen der Hände, Arme und manchmal des ganzen Körpers. Sie unterstützen nicht nur das gesprochene Wort, sondern können auch unabhängig von der Sprache starke Botschaften vermitteln. Zum Beispiel kann ein Fingerzeig Autorität ausdrücken, während offene Handflächen oft Vertrauen signalisieren.“

„Neben den körperlichen Reaktionen fühlen wir im Unterbewusstsein, ob es einem Menschen gut geht oder nicht, wenn wir ihn anschauen. Wir erleben in einer Art innerer Simulation, was der andere fühlt. Diese Fähigkeit unterstellen wir den sogenannten Spiegelneuronen im Gehirn. Ohne sie wäre es uns Menschen nicht möglich, Empathie zu empfinden. Auch beim Lernen nehmen sie eine wichtige Rolle ein, da Spiegelneuronen es uns ermöglichen, durch Beobachtung zu lernen.“

Eine 100-prozentige Zuverlässigkeit beschieren die Körpersignale zwar nicht. „Aber mit Menschenkenntnis, Beobachtung und statistischer Erfahrung lassen sich die Menschen recht gut lesen. Ein Psychotherapeut sollte jedenfalls nonverbale Kommunikation begreifen, um das Verhalten seines Gegenübers zu verstehen, damit er ihm helfen kann.“ Von Dr. Anja Pielorz
Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de

„Krebsgeschichten“

Veranstaltung zum Blasenkrebs gut besucht.

Dr. med. Carsten Wach, Fachpraxis für Urologie, Andrologie, medikamentöse Tumorthherapie und Notfallmedizin Sprockhövel und Oberarzt Dr. Martin Krause, Klinik für Urologie, Augusta Bochum, referierten bei der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen in einem eindrucksvollen Vortrag zum Thema Blasenkrebs. Ergänzt wurden die Ausführungen durch faszinierende Videos sowie mitgebrachte Instrumente, die bei der Diagnostik zum Einsatz kommen. Rund 30.000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an Blasenkrebs. Männer sind dreimal häufiger betroffen als Frauen.

Der große Risikofaktor für eine solche Erkrankung liegt allerdings im Zigarettenkonsum. In mehr als die Hälfte der Fälle spielt das Rauchen eine Rolle. Weitere seltenere Risiken sind berufliche Dauerkontakte mit bestimmten Materialien (beispielsweise Lacke), chronische Infektionen (beispielsweise verursacht durch einen Katheter) sowie bestimmte Medikamente und Bestrahlungen.

Zu den Symptomen gehören optisch oder unter dem Mikroskop sichtbare Blutungen im Urin, häufiges Wasserlassen und eine Harndrangsymptomatik. Die Symptome können auch andere Ursachen haben, aber eben auch auf einen Tumor in der Blase hinweisen. Zur Abklärung der Symptome wird neben der Urinuntersuchung oft auch ein Ultraschall der Niere gemacht. Zur Abklärung wird eine Blasenspiegelung gemacht. Dabei liegt der Patient auf einer Liege und wird mit einem Zystoskop untersucht, welches über die Harnröhre in die Harnblase eingeführt wird. Ein Zystoskop ist ein Gerät mit einer kleinen Kamera und einer Lichtquelle am Ende eines biegsamen Schlauchs oder eines starren Rohres. Damit kann die gesamte Blase untersucht werden und es ist auch möglich, Gewebeproben zu entnehmen, die unter dem Mikroskop ausgewertet werden.

Bei Blasenkrebs wird zwischen einem nicht-muskelinvasiven oder einem muskelinvasiven Tumor unterschieden. Im ersten Fall wachsen die Krebszellen in der Blase nur oberflächlich und begrenzen sich auf die Schleimhaut. Im zweiten Fall wachsen sie in die Muskelschicht der Blasenwand hinein und befallen angrenzende Organe.

Oberflächlich wachsenden Blasenkrebs können Ärzte häufig vollständig bei einer Blasenspiegelung abtragen. Er wird mit einer Elektroschlinge durch die Harnröhre entfernt. Der Eingriff dauert bis zu einer Stunde und wird unter Narkose im Krankenhaus durchgeführt. Unter Umständen ist nach kurzer Zeit ein zweiter Eingriff notwendig, um das Rückfallrisiko zu senken oder wenn festgestellt wurde, dass der Tumor nicht vollständig entfernt wurde. Eine örtliche Behandlung mit einer Chemotherapie oder einem Arzneimittel zur Aktivierung des Immunsystems wird oft empfohlen. Allerdings kommt der Blasenkrebs manchmal doch zurück.

Ist der Tumor bereits in die Muskelschicht der Blase eingewachsen, muss die Blase in einer Operation entfernt werden (Zystektomie). Die Patienten erhalten eine Neoblase oder ein Stoma.

Die Harnblase und das umgebende Gewebe können alternativ zum großen Bauchschnitt auch über eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) entfernt werden. Wegen der kleinen Operationswunden wird dieses Verfahren oft als „Schlüsselloch“-OP bezeichnet. Eine Weiterentwicklung ist die Roboter-Chirurgie („da Vinci“-Laparoskopie). Bei dieser Form überträgt der Chirurg die eigenen Handbewegungen auf ein System von Roboterarmen. Der Patient ist allerdings nicht allein im Operationsraum, sondern wird von Fachpersonal überwacht. Seit 2010 wird diese Art der Operation bei der Prostata angewandt, seit 2018 auch bei der mehrstündigen Blasenentfernung. Während des Vortrags zeigten die Ärzte Kurzvideos, wie der Eingriff abläuft.

Eine Neoblase ist eine Ersatzblase, in der sich der Urin sammelt. Sie wird aus einem längeren Stück Dünn- oder Dickdarm gebildet, sitzt an der Stelle der früheren Harnblase und wird an die verbliebene Harnröhre angeschlossen. Eine weitere Möglichkeit ist ein sogenanntes Stoma. Um Harnleiter und Bauchwand zu verbinden, setzen Chirurgen ein Darmstück ein und vernähen es an beiden Seiten. Am künstlichen Blasenausgang in der Bauchdecke wird ein abnehmbarer Beutel angebracht, der sogenannte Stomabeutel. Noch im Krankenhaus werden Patienten darin geschult, mit der künstlichen Harnableitung richtig umzugehen. Grundsätzlich ist Blasenkrebs heilbar und gut behandelbar. Moderne Therapien verlängern das Leben. Von Dr. Anja Pielorz

WLAN-Router:

Der heimliche Stromfresser

Heutzutage nutzen viele Verbraucher:innen rund um die Uhr zahlreiche Geräte, die über ihren WLAN-Router verbunden sind. Und selbst wenn keine Daten übertragen werden, ist der Router aktiv und benötigt Strom.

„Ein handelsüblicher WLAN-Router kann im Jahr bis zu 100 Kilowattstunden verbrauchen – das entspricht dem Strombedarf eines kleinen Kühlschranks“, erklärt Nadine Schröer, Leiterin der Verbraucherzentrale NRW in Witten. Anders als bei Haushaltsgeräten gibt es für Router kein Energielabel, an dem man sich orientieren könnte. Der Verbrauch hängt daher stark von Modell, Nutzung und Einstellungen ab. Wer Strom sparen will, sollte die eigenen Nutzungsgewohnheiten kennen und das Gerät optimal einstellen. Schon kleine Maßnahmen können helfen, den Verbrauch zu reduzieren. Die Verbraucherzentrale NRW hat dazu fünf Tipps zusammengestellt.

Position clever wählen

Ist der Router optimal platziert, lässt sich einfach Strom sparen. Eine zentrale, erhöhte Position sorgt dafür, dass das WLAN-Signal alle Räume gut erreicht. So muss das Gerät nicht mit maximaler Sendeleistung arbeiten. Eine gute Position spart nicht nur Energie, sondern verbessert auch die WLAN-Qualität.

Unnötige Funktionen ausschalten

Moderne Router bieten häufig Zusatzfunktionen, die dauerhaft Strom verbrauchen – auch wenn man sie gar nicht nutzt. Dazu gehören etwa das Gastnetzwerk, die WPS-Taste oder dauerleuchtende LEDs. Auch ungenutzte Frequenzbänder wie das 5-GHz-WLAN lassen sich abschalten. Wer nur wenige Endgeräte gleichzeitig nutzt, braucht oft nur eine Frequenz aktiv. So wird der Router verbrauchsärmer – ohne dass die Internetgeschwindigkeit darunter leidet.

WLAN-Zeitschaltung nutzen

Besonders praktisch ist die Zeitschaltfunktion. Damit kann man das WLAN nachts oder tagsüber automatisch abschalten, wenn es regelmäßig nicht benötigt wird oder wenn niemand zu Hause ist. Das spart Strom, ohne dass man jeden Abend daran denken muss. Dazu lassen sich einfach Zeitprofile für Werktage und Wochenenden anlegen. Doch Vorsicht: Manche Endgeräte führen nachts automatische Updates durch. Diese sollte man bei der Zeitplanung berücksichtigen, um keine Synchronisierungsprobleme zu bekommen. Wer Smart-Home-Geräte nutzt, kann die WLAN-Verbindung ebenfalls nicht deaktivieren, da ihre Funktionen ansonsten unterbrochen werden.

Eco- und Leistungsmodi aktivieren

Eco-Modi oder sogenannte adaptive Leistungsprofile sparen Energie. Diese senken die Sendeleistung automatisch, wenn wenig Datenverkehr stattfindet. Man kann auch selbst verschiedene Profile einrichten – zum Beispiel tagsüber einen ausgewogenen Modus und nachts einen Sparmodus. Der Router wechselt dann je nach Bedarf zwischen den Einstellungen. In vielen Fällen merkt man keinen Unterschied bei der Geschwindigkeit, senkt aber den Energiebedarf.

Firmware aktuell halten

Ein oft unterschätzter Tipp: Regelmäßige Updates sparen Energie. Neue Firmware-Versionen der Router-Hersteller optimieren häufig die Prozessorverwaltung und das WLAN-Management. Das kann auch den Stromverbrauch senken, ohne das etwas an der Hardware geändert werden muss. Wer ein älteres Modell besitzt, kann überlegen, auf ein aktuelleres Gerät umzusteigen. Moderne Router sind häufig sparsamer im Betrieb und bieten zusätzliche Energiesparoptionen. So spart man auf lange Sicht Stromkosten. Möchten Verbraucher:innen den Stromverbrauch ihres Routers messen, können sie in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW dafür Strommessgeräte ausleihen.

Tipps zum Strom sparen im Haushalt: www.verbraucherzentrale.nrw/node/10734

Weitersagen: Lohnt sich!

**AVU empfehlen
und 50 € Prämie sichern**



avu.de

Folge uns auf



120 JAHRE AVU...

Marc Stoltenberg
Elektrotechnik-Fachbetrieb

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

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr.

Mittelstrasse 37 | Sprockhövel
 E-Mail: elektro-stoltenberg@t-online.de
 Tel.: 02339/2271 | Fax: 02339/2499

AHE

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

AHE

Wir wünschen eine besinnliche Weihnacht und ein gutes neues Jahr!

Grabgestaltung - Grabpflege
 Blumen- und Kranzbinderei
 Gärten- und Landschaftsbau

GÄRTNEREI WIEGAND GmbH

Telefon 02339 4404 | eMail kontakt@gaertneriei-wiegand.de
 Internet www.gaertneriei-wiegand.de



Schüler der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule informierten sich bei Expertengesprächen zum Thema Beruf und was sie vielleicht selbst einmal werden möchten. Handwerkliche Berufe waren ein großes Thema. Dort fehlen viele Azubis, doch immer noch möchten viele Jugendliche ein Studium absolvieren. Foto: WKG

Berufsbilder in der Zukunft: Mehr Leute ans Handwerk

„Es wäre schön, wenn man mehr Leute ans Handwerk kriegt“, äußert Tischler Jan Müller. „Es gibt mit Ausbildungen so schöne Berufsbilder, aber die Vorurteile, denen ich immer wieder begegne, dass diese immer mit viel Dreck und Schmutz verbunden sind, sind völliger Unsinn.“ Er ist selbst ein ehemaliger Schüler der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule. Aber nicht nur alte Verbundenheit treibt ihn dazu an, sich dazu bereit zu erklären, am Expertenabend für die Oberstufe an der WKGE teilzunehmen. Er möchte Botschafter sein und den angehenden Abiturientinnen und Abiturienten Mut zusprechen, nicht immer nur tunnelartig ein Studium anzustreben, sondern auch dem Handwerk Aufmerksamkeit zu widmen und die Perspektiven zu erkennen. „Ich zähle selbst zu denen, die nicht permanent still sitzen und zuhören können.“ Für ihn war ein Beruf zum Zupacken genau das Richtige, obwohl auch er zunächst hatte studieren wollen. „Etwas Besseres als der Tischlerberuf hätte mir gar nicht passieren können“, fasst er am heutigen Abend zusammen.

Was will ich einmal werden?

Und er ist nur einer von zahlreichen Gästen, die sich Zeit genommen haben, um am Berufsexpertenabend 2025 teilzunehmen. Die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 11 (EF) und 12 (Q1) hatten hier Gelegenheit, zum Beispiel in den Berufsbildern der Medizin, der Rehabilitationspädagogik oder des Lehramts Kurzvorträgen zu lauschen und im Anschluss ihre individuellen Fragen zu stellen. Unter anderem waren auch Sportwissenschaften, Zoll, Journalismus, Sozialpädagogik, Wirtschaft, Industriedesign, Gerichtswesen, Biochemie und das Finanzamt vertreten. Die Schülerinnen und Schüler konnten sich in zwei Vortragsrunden für ihre Interessen entscheiden. Inhaltlich reichte das Spektrum von anfangs guten Ratschlägen, wie im Bereich des Rechtswesens, dass man bitte die Finger davon lassen solle, wenn man sich diesen Beruf so vorstelle, wie er in TV-Gerichtssendungen präsentiert werde, bis hin zu sehr detaillierten Vorgehensfragen bezüglich eines konkreten Studiengangs. Auch zum Thema Selbstständigkeit mit kreativen Berufen gab es praktische Tipps vom freischaffenden Kameramann.

Die Abteilungsleiterin der Oberstufe, Nina Hesterberg, wie auch die für die Berufsorientierung verantwortlichen Kolleginnen Andrea Tiwina und Laura Maiß zeigten sich mit dem Erfolg des Abends sehr zufrieden. Direktes Feedback der Schülerinnen und Schüler zeigte, dass sich ihr großer Organisationsaufwand gelohnt hat.

„Denkmal“ – Schwelmer Kreishaus ist Baudenkmal

„Denkmal“ – als solches weist eine Plakette jetzt das Schwelmer Kreishaus aus. Für den Sitz der Kreisverwaltung gilt damit zukünftig offiziell: Es besteht ein öffentliches Interesse an Erhalt und Nutzung des Gebäudes. Den Bescheid über die Eintragung in die Denkmalliste hatte der Kreis Anfang Juni erhalten. Als untere Denkmalschutzbehörde hatte die Stadt Schwelm entschieden, mehrere Bereiche als Baudenkmal zu bewerten. Für den Verwaltungstrakt nennt der Bescheid unter anderem die äußere Gebäudehülle, die Geschossaufteilung sowie die Treppenanlagen in ihrer Gestaltung und Lage. Auch die Büros von Landrat und Kreisdirektor sowie die Sitzungsräume und das Foyer des parlamentarischen Traktes wurden – inklusive der künstlerischen Gestaltung – als zeitgeschichtlich erhaltenswert eingestuft.

Dem in den Außenanlagen gärtnerisch genutzten Freiraum wird bescheinigt, das Kreishaus stadtbildprägend herauszustellen. Die Außenanlagen aus Sichtbeton mit Parkdecks, Fahrtflächen und Stützmauern seien aufgrund ihrer Funktionen – Statik, Erschließung – erhaltenswert. Als Kunst am Bau fanden die „Stadtkonografie“ von Otto Hajek und die Betonskulptur „Station der Entfaltung“ von Anselm Tresse Eingang in die Denkmalliste.

„Die Gründe, das Kreishaus als Denkmal zu bewerten, sind ebenso vielfältig wie nachvollziehbar. Was hier vor mehr als 50 Jahren errichtet wurde, setzte und setzt wichtige Akzente in den Bereichen Stadt- und Kunstgeschichte, Gesellschaftspolitik, Architekturhistorie und Wissenschaft“, machte der ehemalige Landrat Olaf Schade beim Anbringen der Plakette deutlich. In Anwesenheit zahlreicher Mitglieder des Kreistages betonte er zudem: „Die Größe und Abgesetztheit des parlamentarischen Traktes sowie der repräsentative Kreistagssitzungssaal dokumentieren zudem eindrucksvoll, Demokratie muss uns etwas wert sein. Auch hierfür haben alle seinerzeit Beteiligten ein klares Zeichen gesetzt. Derzeit ist dies wieder aktueller denn je.“ Aus Sicht der Verantwortlichen im Schwelmer Kreishaus wird der Eintrag in die Denkmalliste dem notwendigen Sanieren des Gebäudes nicht im Weg stehen. Hier gelte es die Ergebnisse der geplanten Probearbeiten in der dritten Etage abzuwarten und anschließend das Gespräch mit den Denkmalfachleuten der Schwelmer Stadtverwaltung zu suchen.

Stichwort Schwelmer Kreishaus

Der Hauptsitz der Kreisverwaltung des EN-Kreises wurde zwischen 1969 und 1972 im Schwelmer Stadtzentrum errichtet. Das Gebäude bietet auf rund 28.000 Quadratmetern Platz für über 350 Büros und Sitzungsräume sowie für Untersuchungsräume des Gesundheitsamtes und die Leitstelle der Feuerwehr und des Rettungsdienstes. Die Architektur des Kreishauses polarisiert seit der Fertigstellung. Während es von einigen als „Beton-Schönheit“ geschätzt wird und Anhänger der „Brutalismus Architektur“ am Kreishaus kaum vorbeikommen, empfinden andere es als wenig ansprechend. Besonders auffällig sind die farbigen Betonskulpturen des Künstlers Otto Herbert Hajek auf dem Vorplatz sowie im parlamentarischen Trakt. pen

Bauunternehmung U. Hofmann

Ihr kompetenter Partner für Bauprojekte jeder Größe

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr sowie ein Dankeschön für das entgegengebrachte Vertrauen.

Ihr Team der Bauunternehmung U. Hofmann GmbH & Co. KG

Westerweide 34 • 58456 Witten
 ☎ 02302/73300
www.bauunternehmung-hofmann.de

weru
 Fenster und Türen fürs Leben

Berkermann Bauelemente GmbH

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

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

Das Haus vom Nikolaus bleibt unverkäuflich.
 Ihre Immobilie verkaufen wir.
 Ihr Zuhause finden wir.

Für Ihr **aha!** Erlebnis

Verkaufen und Finden – auch zur Weihnachtszeit! Mit Präzision und Herz unterstütze ich Sie bei der Vermittlung und Abwicklung – bis hin zur Schlüsselübergabe!

Ihre Partnerin für ein gemütliches Zuhause und die stimmungsvolle Präsentation Ihrer Immobilie. Ein festliches **aha!** Erlebnis, wenn Käufer und Verkäufer zusammenfinden.

Frohe Weihnachten

Anna Hasenkamp

aha! IMMOBILIEN

Anna Hasenkamp
 +49 152 08567688
mail@aha.immobilien
www.aha.immobilien



Verbraucherzentrale: Strategien für die Altersvorsorge

Der Durchschnitt liegt bei rund 1.835 Euro. Das ist die Standardrente, die seit Juli gilt, wenn man 45 Jahre lang ununterbrochen sozialversicherungspflichtig gearbeitet und in jedem dieser Jahre genau das Durchschnittsentgelt verdient hat. Nach Abzug der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung bleibt ein monatlicher Nettobetrag von etwa 1.621 Euro, vor Steuern. Reicht das für Wohnen, Ernährung, Mobilität, Reparaturen, Reisen, Pflegekosten? „Wer jung ist, beschäftigt sich nicht gerne damit, wie viel Geld man im Alter haben wird“, sagt Thomas Hentschel, Finanzexperte der Verbraucherzentrale NRW. „Aber die gesetzliche Rente wird vermutlich alleine nicht reichen, um einen angemessenen Lebensstandard im Alter zu halten. Sie ist nur der Grundbaustein einer Altersvorsorge, deshalb ist es wichtig, zusätzlich privat fürs Alter vorzusorgen.“ Empfehlenswert ist ein Drei-Stufen-Modell mit Basisversorgung, Zusatzversorgung und privater Vorsorge.

Was ist die Basis?

Grundlage der Lebensfinanzierung im Alter ist die gesetzliche Rentenversicherung. Sie funktioniert nach dem Umlageverfahren: Die arbeitende Generation finanziert die Renten der älteren Generation. Doch der demografische Wandel verschiebt das Verhältnis von Beitragszahlern zu Rentenempfängern. Während im Jahr 1960 noch etwa sechs Erwerbstätige auf einen Rentner kamen, sind es heute kaum mehr als zwei. Die Folge: Das Rentenniveau – also die durchschnittliche Rente im Verhältnis zum durchschnittlichen Einkommen – sinkt kontinuierlich und liegt derzeit bei rund 48 Prozent des Durchschnittslohns. Bis 2040 könnte es laut Prognosen weiter fallen. Das bedeutet: Die gesetzliche Rente bleibt eine wichtige Säule der Altersvorsorge, reicht aber für viele nicht mehr aus, um den Lebensstandard im Alter zu halten. Von einer „Rentenlücke“ spricht man, wenn die Rente niedriger ist als der zu erwartende Finanzbedarf im Alter. Hilfreich ist ein Blick in die Rentenprognose der jährlichen persönlichen Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung oder die digitale Rentenübersicht. Seit Beginn dieses Jahres muss die gesetzliche Rentenversicherung die digitale Übersicht zur Verfügung stellen. Auch die Anbieter privater und betrieblicher Rentenvorsorge sind dazu verpflichtet.

Welche geförderte Zusatzversorgung ist möglich?

Eine mögliche private Altersvorsorge sind Riester- und Rürup-Renten. Beide werden vom Staat gefördert. Aber die Angebote haben Tücken und passen nicht für jeden. Die Riester-Rente etwa bietet staatliche Zulagen und Steuervorteile und eignet sich besonders für Familien mit Kindern und Geringverdiener. Vorteil: Die gesamten Sparleistungen müssen zum Beginn der Auszahlung garantiert werden. Nachteil: Die Renditen sind gering, die Vertragsbedingungen komplex, und wer den Vertrag kündigen möchte, muss die Förderungen zurückzahlen. Deshalb ist es besser, den Vertrag ruhen zu lassen, wenn man ihn nicht mehr bedienen möchte. Die Rürup-Rente, auch Basisrente genannt, ist vor allem für Selbstständige und Freiberufler interessant, die nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert sind. Sie bie-

tet ausschließlich monatlich als Auszahlung eine lebenslange Rente. Die Beiträge können in großem Umfang steuerlich geltend gemacht werden. Allerdings gibt es teils hohe Kosten und keine Kapitalauszahlung. Das angesparte Kapital kann unter anderem nicht vorzeitig entnommen oder vererbt werden – einmal Rürup immer Rürup.

Was bietet die betriebliche Altersversorgung?

Die betriebliche Altersversorgung wird über den Arbeitgeber organisiert. Arbeitnehmer können Teile ihres Bruttogehalts in eine Betriebsrente umwandeln und sparen so in bestimmten Grenzen Sozialversicherungsbeiträge und Lohnsteuer. Ebenso muss der Arbeitgeber in den meisten Fällen einen Arbeitgeberzuschuss in Höhe von 15 Prozent gewähren. Allerdings bietet nicht jeder Arbeitgeber eine betriebliche Altersvorsorge an, Arbeitnehmer haben jedoch ein Recht darauf. Besondere Herausforderungen können sich beim Jobwechsel und der Kapitalübertragung ergeben. Ebenso muss man sich bewusst sein, dass weniger Sozialversicherungsbeitrag auch etwas weniger Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung bedeutet.

Welche ungeförderte Geldanlage ist sinnvoll?

Immer mehr Menschen setzen auf Investmentfonds, ETFs oder Aktien, um langfristig Vermögen aufzubauen. Diese Form der Geldanlage bietet hohe Flexibilität und gute Renditechancen – vor allem, wenn man das Geld noch über einen langen Zeitraum ansparen kann. Allerdings ist eine gute Entwicklung nicht garantiert, Aktien können auch einbrechen. Zudem gibt es bei dieser Geldanlage keinen staatlichen Schutz und keine Förderung. Sie kann also eine sinnvolle Ergänzung darstellen, sollte aber nicht der einzige Baustein sein. Vorteil gegenüber den anderen Optionen: Man kann jederzeit auf das Geld zugreifen.

Welche Geldanlage ist nicht sinnvoll?

Grundsätzlich ist Vorsicht geboten bei Angeboten, die hohe Kosten verursachen, sehr lange Laufzeiten haben, unflexibel sind oder nur magere Renditen abwerfen. Dazu gehören etwa Bausparverträge, Ausbildungsvericherungen, private Rentenversicherungen, Kapital-Lebensversicherungen, fondsgebundene Versicherungen und Indexpolicen. Ähnlich sieht es bei aktiv gemanagten Fonds aus. Weiterführende Informationen:

- Mehr zur Geldanlage und Altersvorsorge gibt es hier: www.verbraucherzentrale.nrw/node/43767
- Mehr zu Fallstricken bei der privaten Rentenversicherung zur Altersvorsorge unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/node/13896
- Persönliche Beratung (kostenpflichtig): www.verbraucherzentrale.nrw/node/1310
- Ratgeber Altersvorsorge - die besten Strategien für die finanzielle Absicherung: shop.verbraucherzentrale.de/themen/altersvorsorge-rente/altersvorsorge
- Ratgeber zu ETF als Geldanlage und Altersvorsorge: shop.verbraucherzentrale.de/themen/altersvorsorge-rente/etf-als-geldanlage-und-altersvorsorge

Foto: VZ/adpic



V. l. n. r.: Schulleiterin des Märkischen Gymnasiums Schwelm, Anita Neumann-Adolphs, Bürgermeister Stephan Langhard und Landrat Jan-Christoph Schaberick.

Foto: UvK, Ennepe-Ruhr-Kreis

Thema: KI in der Schule

Wie kann Künstliche Intelligenz (KI) als wertvolle Unterstützung im Schulalltag eingesetzt werden? Darum ging es auf der diesjährigen Bildungskonferenz, organisiert vom Bildungsbüro des Ennepe-Ruhr-Kreises. Unter dem Motto „Zukunft Bildung: Künstliche Intelligenz in Schule“ trafen sich Anfang November rund 150 Fachleute aus dem Bildungsbereich und der Kommunalpolitik im Märkischen Gymnasium Schwelm und diskutierten über die Vor- und Nachteile des Einsatzes von KI im Schulalltag.

Den Auftakt der Konferenz bildete ein Eröffnungstalk mit dem Landrat Jan-Christoph Schaberick, dem Bürgermeister der Stadt Schwelm, Stephan Langhard, sowie der Gastgeberin Anita Neumann-Adolphs, der Schulleiterin des Märkischen Gymnasiums Schwelm. Schaberick hob in seinem Beitrag hervor, dass die digitale Transformation der Schulen nicht nur eine technologische Herausforderung sei, sondern auch eine Chance, das Bildungssystem für die Zukunft fit zu machen: „Künstliche Intelligenz ist keine Science-Fiction mehr, sondern ein praktisches Werkzeug, das die Lehr- und Lernprozesse nachhaltig verbessern kann.“

Stephan Langhard betonte die Rolle der Stadt als aktiver Partner in der Digitalisierung der Schulen und die Wichtigkeit der Zusammenarbeit zwischen Kommunen und Schulen. „Es muss sichergestellt werden, dass die Schulen mit der richtigen digitalen Infrastruktur ausgestattet sind, um KI sinnvoll einzusetzen“, so Langhard. Frau Neumann-Adolphs verwies in dem Zusammenhang auf das Kunstprojekt „BRING IT TO LIFE“ der Jahrgangsstufe 12, das veranschaulicht, wie KI beispielsweise im Kunstunterricht genutzt werden kann. Die entstandenen Kunstwerke der Schülerinnen und Schüler rahmten als Ausstellung die Konferenz.

Ein Highlight der Konferenz war der Impulsvortrag von Frau Dr. Berger, Expertin für Künstliche Intelligenz im Bildungsbereich. Unter dem Titel „KI in der Schule: Vom Konkurrenten zum Teamplayer“ zeigte Dr. Berger auf, wie Künstliche Intelligenz funktioniert, wie sie unser Leben verändert, und welche Herausforderungen sie mit sich bringt. Sie betonte aber auch, dass KI nicht den Lehrer ersetzen wird, sondern ihn immens unterstützen kann, wenn sie klug und reflektiert eingesetzt wird. Sie könne Lehrkräften helfen, den Unterricht vorzubereiten, mehr Zeit für kreative Lehrmethoden zu gewinnen und den Schülerinnen und Schülern eine individuellere Förderung zu ermöglichen.

Vorgestellt wurden auch die Angebote des Medienzentrums des Ennepe-Ruhr-Kreises, der Medienberatenden der Bezirksregierung sowie der staatlichen Lehrkräftefortbildung. Hier erhalten die Schulen der Region Beratung, Unterstützung und Fortbildung hinsichtlich der Nutzung von digitalen Tools und KI-Anwendungen. Im Verlauf des Tages gab es für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, in einem von sechs spezialisierten Workshops tiefer in die Materie einzutauchen.

Die Teilnehmenden waren sich am Ende einig, dass der Weg zur flächendeckenden Implementierung von KI in Schulen noch viele Herausforderungen mit sich bringt – sowohl im Hinblick auf die technische Ausstattung als auch auf die Fortbildung von Lehrkräften. Dennoch zeigte die Bildungskonferenz 2025 deutlich, dass Künstliche Intelligenz das Potenzial hat, eine wichtige Unterstützung für Lehrkräfte und Lernende zu werden. „Die Digitalisierung ist kein Selbstzweck, sondern ein Werkzeug, das dazu beitragen soll, Bildung für alle zugänglicher, individueller und zukunftsfähiger zu machen“, fasste Armin Suceska vom Regionalen Bildungsbüro, abschließend zusammen.

pen

JETZT NEU
IN SPROCKHÖVEL UND UMGEBUNG!



m² Immobilien Sprockhövel
Philipp Hruby

Fänkenstraße 3 | 45549 Sprockhövel
Tel.: 0202 870 15 600
Mail: ph@m-quadrat-immobilien.de
Web: www.m-quadrat-immobilien.de/sprockhoevel



Ich bin Ihr Ansprechpartner wenn es um Immobilien geht!




IMAGE wird auf mit dem „BLAUEN ENGEL“
zertifiziertem Papier gedruckt.
Der BLAUE ENGEL ist Deutschlands bekanntestes und weltweit erstes Umweltzeichen.
Für unser Magazin heißt das, dass wir auf ressourcenschonendem, umweltfreundlich hergestelltem und aus 100% Altpapier bestehendem Papier drucken.



Maler Achim Kohlmann
✓ Wohnungsrenovierung ✓ Tapezierungen
✓ Anstrich ✓ Wisch- u. Spachteltechnik
✓ Bodenbeläge

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

Auf Wunsch:
✓ Gebäudereinigungsservice
✓ Gardinen-Waschservice

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



Bei uns bekommen Sie eine fachkundige Beratung, Aufmaß, Lieferung und eine 1A-Montage aus einer Hand.

WIR SIND FÜR SIE DA!
Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin telefonisch oder per E-Mail.

Ihr Küchenteam mit Leidenschaft

PLANUNG VERKAUF MONTAGE & MODERNISIERUNG KÜCHENUMZÜGE

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!

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

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

über 40 Jahre HONDA
Autohaus Drössiger e.K.
 Ihr Honda Vertragshändler für Bochum und den EN-Kreis

Ihr Partner für's Auto
Wir kaufen Ihren gebrauchten Honda
 • Inspektionen / Reparaturen
 • Ihr Vertragspartner für Auto und Werkstatt
 • Unfallinstandsetzungen • Klimaservice / Glasschäden

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

Digitaler Fahrzeugschein: Statt Papier gibt's die App



Papier muss nicht mehr sein, seit Anfang November gibt es die Zulassungsbescheinigung Teil I – umgangssprachlich Fahrzeugschein – in digitaler Form. Wer das Angebot nutzen möchte, benötigt lediglich die i-Kfz-App des Kraftfahrtbundesamtes und muss einige Vorgaben zum App Zugang berücksichtigen. „Viele Bürgerinnen und Bürger wollen den digitalen Fahrzeugschein bei uns beantragen. Das ist allerdings gar nicht nötig. Jeder Fahrzeugschein kann selbstständig und ganz ohne Behörden-gang in der App hinterlegt werden“, erläutert Daniel Plobner, Leiter der Zulassungsstelle des Ennepe-Ruhr-Kreises. Wer dies macht, hat die Zulassungsbescheinigung Teil I immer auf dem Handy verfügbar, kann sie an Dritte weitergeben und wird an Termine wie die für die Hauptunter-

suchung des Fahrzeugs erinnert.

Aktuell gibt es zwei Vorgaben dafür, dass Fahrzeugscheine in der App hinzugefügt werden können: Das Fahrzeug muss auf den Nutzer der App angemeldet sein und die Online-Ausweisfunktion des Personalausweises muss freigeschaltet sein. Ist dies der Fall, erfolgt das Authentifizieren in der i-Kfz-App am Handy (NFC-fähig) mit dem digitalen Personalausweis und der sechsstelligen PIN.

„Anschließend muss nur noch das Kfz-Kennzeichen eingegeben werden und die Daten des Fahrzeugscheins stehen digital zur Verfügung“, so Plobner. Sein weiterer Hinweis: „Der Service besteht zurzeit nur für Privatpersonen. Unternehmen sollen das Angebot beispielsweise für Dienstwagen ab Anfang nächsten Jahres nutzen können.“ Perspektivisch werde es auch möglich sein, während der Zulassung eines Fahrzeugs vor Ort einen QR-Code zu erhalten und die Daten so per Scan in die App zu laden.

Ansprechpartner für alle Fragen zur App ist die Bundesdruckerei. Sie ist von montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr telefonisch unter 030/2598 4450 erreichbar. Jederzeit kann zudem die Email Adresse i-Kfz@support.bdr.de für Anfragen genutzt werden.

Stichwort Online Dienstleistungen des Straßenverkehrsamtes
 Digitaler, günstiger, schneller – diese Ziele der aktuellen Fahrzeug-Zulassungsverordnung setzt der Ennepe-Ruhr-Kreis seit September 2023 um. Statt eines Termins beim Amt ist es oft ausreichend, den heimischen Rechner hochzufahren und das Straßenverkehrsamt im Internet zu besuchen. Informationen über die Online-Dienstleistungen des Straßenverkehrsamtes finden sich im Bereich Sicherheit und Verkehr unter www.en-kreis.de.

pen/Foto: UvK

Anzeige

Seit über 40 Jahren dabei Autohaus Drössiger zuverlässiger Partner

Seit über vierzig Jahren ist das Autohaus Drössiger lokaler Partner für Kunden und festverankert im Stadtbild. Ob beim Fest der Autoparty oder bei Veranstaltungsevents wie Frühstücke oder sogar mit einer lokalen Besuchergruppe beim Nürburgring – Drössiger hat sich immer etwas einfallen lassen. Die Leidenschaft für den Automobilsport wurde Dino Drössiger quasi in die Taufe gelegt: seinen Vornamen Dino wählten seine Eltern nach dem Sohn des berühmten italienischen Rennfahrers Enzo Ferrari. Seine Eltern übernahmen die 1965 gegründete Honda-Vertretung 1979. Mit Schwester Janine Schlink, Mutter Karin und Sohn Timo arbeiten heute noch zeitgleich drei Generationen der Familie in dem von Alt- und Neukunden im gesamten EN-Kreis geschätzten Verkaufshaus mit modern ausgestatteter Werkstatt. Übrigens: im Bereich Service und Verkauf gab es 2022 die Auszeichnung „Beste Kundenzufriedenheit“.

Zu Fuß auf Sprockhövels Straßen unterwegs

Um sie weihnachtlich zu schmücken

Um in den Einkaufsstrassen von Haßlinghausen und Niedersprockhövel für eine besondere Weihnachtsstimmung zu sorgen, hat die Wirtschaftsförderung der Stadt Sprockhövel gemeinsam mit dem städtischen Bauhof Tannenbäume entlang der Mittel- und Hauptstraße aufgestellt. Für die passende Dekoration haben 11 Kitas sowie die städtischen Jugendzentren mit selbstgebasteltem Weihnachts-schmuck gesorgt.

Kinder schmücken unsere Stadt

„Kinder schmücken unsere Stadt“ – so lautet das Motto der Weihnachtsaktion. „Bereits zum fünften Mal findet diese Aktion nun statt“, erklärt Christiane Beumer von der städtischen Wirtschaftsförderung. „In diesem Jahr wurden die insgesamt 26 Tannenbäume erneut vom Gartencenter Mencke gespendet, worüber wir uns sehr gefreut haben“, ergänzt sie. Spitzenreiter beim Dekorieren war die Elterninitiative Bullerbü e.V., die sich mit ganzen sechs Bäumen beteiligt hat. Die stimmungsvoll geschmückten Einkaufsstrassen sollen auch in diesem Jahr wieder zum Weihnachtsbummel einladen, um Einzelhandel und Gastronomie in Sprockhövel zu stärken. Auch vor den Jugendzentren in Haßlinghausen und Niedersprockhövel steht jeweils einer der circa 1,50 Meter großen Bäume.

Die Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger können die weihnachtlich geschmückten Bäume am Straßenrand noch bis zum 6. Januar bewundern.



Das Team von Mencke, das Evangelische Familienzentrum „Am Kindergarten“ sowie Christiane Beumer von der städtischen Wirtschaftsförderung.
 Foto: Stadt Sprockhövel

Neue Sachverständigen-Richtlinie VDI-MT 5900 Blatt 2

Die Qualität eines Kfz-Schadengutachtens spielt eine wichtige Rolle für die Schadenregulierung. Ein fachlich fundiert erstelltes Kfz-Schadengutachten ist die Grundlage für eine Entschädigung nach einem Verkehrsunfall.

Doch bislang fehlten verbindliche Vorgaben, die definieren, welche Qualifikationen ein Kfz-Sachverständiger haben sollte. Die neue Richtlinie VDI-MT 5900 Blatt 2 führt deshalb erstmals einheitliche und verbindliche Qualitätsstandards für Kfz-Sachverständige auf dem Gebiet von Schäden und Bewertungen ein. Die Richtlinie definiert klar und deutlich, welche fachlichen Qualifikationen und welche Voraussetzungen sowie nachvollziehbare Kenntnisse ein Kfz-Sachverständiger auf diesem Gebiet benötigt. Für diverse Versicherungen ist diese Richtlinie schon jetzt ein anerkanntes Qualitätsmerkmal. Insgesamt gilt die Richtlinie als wichtiger Schritt für das einheitliche Berufsbild des qualifizierten Kfz-Sachverständigen für Schäden und Bewertungen.

Eines scheint sicher: Die Richtlinie VDI-MT 5900 Blatt 2 ist ein Schritt in die richtige Richtung da es bisher kaum verbindliche Vorgaben für das Berufsbild des Kfz-Sachverständigen gegeben hat. Qualifikation, Ausbildung, Fortbildungen sowie Prüfungsanforderungen sind Grundlage für die Richtlinie VDI-MT 5900 Blatt 2.

Winterreifen: Das Alpine-Symbol ist Pflicht

Eine generelle Winterreifenpflicht gibt es in Deutschland nicht, stattdessen eine situative. Das heißt, dass man bei winterlichen Straßenverhältnissen, also bei Glatteis, Schneeglätte, Schneematsch, Eis oder Reifglätte, nur mit Winterreifen fahren darf. Die Faustformel von Oktober bis Ostern (O bis O) ist ein grober Hinweis, hat rechtlich jedoch keine Relevanz. Die Pflicht gilt übrigens nicht für Anhänger. Der ADAC rät jedoch, auch bei Anhängern geeignete Reifen zu verwenden.

Die situative Winterreifenpflicht gilt dann als erfüllt, wenn auf allen

Radpositionen, also auf allen vier Rädern, Winterreifen montiert sind. Aktuelle Winterreifen erkennt man am Alpine-Symbol, einem Bergpiktogramm mit Schneeflocke. Reifen, die nur eine M+S-Kennzeichnung (Matsch und Schnee) haben, sind bei winterlichen Straßenverhältnissen nicht mehr erlaubt.

Der Verstoß wird für den Fahrer mit einem Bußgeld in Höhe von 60 Euro geahndet, werden andere behindert kostet er 80 Euro. Außerdem gibt es einen Punkt in Flensburg. Dem Halter drohen 75 Euro und ebenfalls ein Punkt.

KFZ Sachverständigenbüro

MAZUR FELDBERG
GmbH

- ▶ **Schadengutachten**
- ▶ **Beweissicherungs-gutachten**
- ▶ **Fahrzeugbewertungen**
- ▶ **Technische Beratung**
- ▶ **Oldtimer Gutachten**

BVSK
Bundesverband der freienberuflichen und unabhängigen Sachverständigen für das Kraftfahrzeugwesen e. V. (BVSK)

Wir entsprechen der
Richtlinie VDI-MT 5900 Blatt 2

ÜBER 60 JAHRE GUTACHTEN

45549 Sprockhövel • 58099 Hagen
 02331 96860 • sv-mazur-feldberg.de • info@sv-mazur-feldberg.de

Reifenhandel und KFZ-Service Ziebeck

Inhaber Malte Eißing

Wir bedanken uns bei unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen, wünschen ein schönes Fest und sind auch in 2026 wieder gerne für Sie da.

- Räderwechsel - und Lagerung
- Reifenmontage • Kompletträder
- Autozubehör • Batteriedienst
- Auspuffservice • Ersatzteile

Hauptstraße 35 • 45549 Sprockhövel
 Mail: reifenziebeck@t-online.de
 Telefon: 02324/73211

Auto D. Kuhlmann
 Inh. Sven Wieschermann

Spezialwerkstatt für Seat und Skoda

Meisterwerkstatt für alle Fabrikate

AGS
Autoglas

Autoglas-Fachbetrieb

Ein frohes Weihnachtsfest und gute Fahrt im Neuen Jahr!

Bochumer Str. 4a, 45549 Sprockhövel, Tel. 02324 9280870

Marie-Sophie Macke: Junge Sportlerin kämpft sich aus mentale m Loch

Marie-Sophie Macke blickt ehrgeizig auf das neue Jahr. Dann möchte die Diskuswerferin aus Sprockhövel wieder durchstarten – möglichst ohne Verletzungen. Von denen wurde sie in den vergangenen zwei Jahren gestoppt. Ein Mittelfußbruch, den sie sich vor den Deutschen Meisterschaften 2024 zugezogen hatte, verheilte nicht richtig und ging 2025 wieder auf. Und das, nachdem sie im Frühjahr noch lang ersehnte neue Bestweiten warf. Dabei trat sie ohnehin schon lange auf der Stelle. 2025 flog sie dann auch noch aus dem Bundeskader. Doch die 21-Jährige kämpft sich erneut aus dem Loch und erzählt, wie das in mental schwierigen Lagen gelingen kann.

IMAGE: Welche Gedanken kommen einem, wenn man erst einmal weiß: Jetzt geht längere Zeit nichts?

MACKE: Im Moment, als mein Fuß gebrochen ist, wusste ich sofort: Die Saison ist für mich vorbei. In dem Moment habe ich gar nicht so richtig verstanden, was gerade passiert. Ich war schockiert, traurig. Ich habe eine ganze Zeit gebraucht, um es zu verarbeiten. Ich habe mir die Deutsche Meisterschaft von der Tribüne aus angeschaut. Für die Starterinnen waren es gute Wetterbedingungen. Zu sehen, wie gut alle anderen geworfen haben, tat weh. Mit dem Bundeskader-Aus hatte ich danach zu kämpfen. Und nach der zweiten Verletzung war ich noch schockierter. Ich habe erst mal geweint und wollte alleine sein. Ich konnte mit keinem reden und habe mir direkt die Frage gestellt: Machst du weiter oder hörst du auf? Den Leuten, die mich abgeschrieben haben, wollte ich aber zeigen: Ich komme wieder.

IMAGE: Was war besonders schwierig und vielleicht gar nicht gut?

MACKE: Ich habe mich abgeschottet. Dadurch habe ich Freundschaften verloren, weil ich in so einen Trotz hereingerutscht bin. Ich hatte schlechte Laune und mich zuerst nicht motiviert. Meine Eltern haben vieles abbekommen und mir zurückgegeben, wie es herüberkommt und dass es so nicht weitergeht. Dann habe ich begonnen, mich zu öffnen und drüber zu reden.

IMAGE: Was hat dir in dieser Phase geholfen?

MACKE: Freunde und Familie waren für mich da. Durch die Kundinnen in dem Fitness-Studio, in dem ich arbeite, gab es viel Zuspruch. Von allen Seiten wurde mir gesagt: Du kannst jetzt nicht aufhören. Es tat gut, dass es Leute gab, die an mich glauben. Das hatte ich schon immer. Es half mir auch, dass ich mich selbst direkt zum Weitermachen entschieden hatte.

Marie-Sophie Macke nach ihrer zweiten, erfolgreichen OP im Krankenhaus.

IMAGE: Wie kann man kleine Rituale in den Alltag einbauen, die mental unterstützen?

MACKE: Ich habe mich nicht zurückgelehnt und abgewartet. Direkte Rituale habe ich nicht. Ich habe so früh wie möglich wieder begonnen, dosiert Krafttraining zu machen und kleine Muskelgruppen zu trainieren. Das hat mir nach meiner ersten Verletzung sogar sportlich geholfen und gleichzeitig hatte ich Ablenkung und ein Ziel. Zuhause vor dem Fernseher habe ich gemerkt, dass mir eine Pause sogar mal ganz gut tut. In der Zeit habe ich mich für meinen Beruf etwas weitergebildet. Die Arbeit ist sowieso ein Ausgleich zum Sport und anders herum. Ich habe mich mit Freunden getroffen, um rauszukommen und kurze Trips gemacht, um etwas anderes zu sehen. Dazu habe ich sonst weniger Zeit.



Marie-Sophie Macke mit ihrem Mentalcoach Frank Isola (und einer weiteren Sportlerin rechts auf dem Bild). Foto: privat

IMAGE: Du arbeitest mit einem Mentalcoach zusammen. Was hast du durch ihn mitgenommen?

MACKE: Gerade als es um das Thema Aufhören ging, hat er gemeinsam mit mir versucht, herauszufinden, welche Vor- und Nachteile es gibt. Allein darüber zu reden und intensiver zu reflektieren war hilfreich. Gerade, wenn es wieder um etwas geht, zeigt er mir, wie ich mich konzentrieren kann. Meine Nervosität war früher immer hoch, wenn ich in den Ring gestiegen bin. Nach der ersten Verletzung auch. Atemübungen haben mir dabei sehr geholfen. Als es dann plötzlich richtig gut lief und ich überrascht war, dass ich direkt so weit geworfen habe, sah ich direkt die Chance auf die U23-EM. Aber den Gedanken habe ich erst mal bewusst beiseite geschoben, um ruhig zu bleiben.

IMAGE: Würdest du anderen Personen empfehlen, sich von jemandem begleiten zu lassen?

MACKE: Auf jeden Fall. Ich war früher ein Mensch, der versucht hat, alles mit sich selbst auszumachen. Auch bei Entscheidungen auf den Sport bezogen. Durch meinen Mentalcoach habe ich jemanden, vor dem mir nichts peinlich ist. Er nennt seine neutrale Ansicht und gibt

dadurch positive Energie, wie ich mich verhalten kann und Gespräche führen sollte. Und ich habe gemerkt, welche Störfaktoren es gibt, die ich beseitigen kann. Wenn man so etwas nicht hat, sollte man auf jeden Fall einen Menschen haben, dem man alles sagen kann. Im besten Fall ist es nicht die Familie, an der man zu nah dran ist. Sondern jemand, mit dem man nicht jeden Tag zutun hat.

IMAGE: Ab wann ist der Punkt erreicht, dass man sein Tief komplett überwunden hat?

MACKE: Das ist immer unterschiedlich. Bei mir hat es sich eingeschlichen, dass ich mich mit der Situation abgefunden und entsprechend zufrieden gegeben habe. Klar ist es nicht schön, wenn man eingeschränkt ist und ich zum Beispiel nicht richtig trainieren kann. Ich weiß aber, wofür das gut ist, was ich mache. Dann verpufft die negative Energie so langsam. Ich setzte mir neue Ziele, will im Januar oder Februar wieder einsteigen. Daran versuche ich mich festzuhalten, um meinen Weg zu gehen.

IMAGE: Inwiefern kann man die Gefahr eindämmen, erneut in einem Loch zu landen?

MACKE: Man lernt aus Fehlern. Man macht sie vielleicht zwei oder auch dreimal. Man sollte sich aber nicht hinter sein Leben verkriechen. Ich habe in den vergangenen zwei Jahren ganz viel dazugelernt. Man sollte sein Leben so leben, wie man es möchte, aber gleichzeitig so, wie es sinnvoll ist. Ich habe nun vor allem gelernt, auf Warnzeichen von meinem Körper zu hören. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, gehe ich nicht zum Training oder spreche offen darüber, um nichts zu riskieren. Früher habe ich nicht immer ehrlich darüber gesprochen. Wenn es weh tat, habe ich es trotzdem gemacht. Bis es geknallt hat. Jetzt weiß ich, wo es enden kann.

Von Hendrik Steimann



Foto: Steimann



Förderungen für Sport

Sport verbindet, fördert Gesundheit und stärkt den Zusammenhalt. Doch viele Hallen, Schwimmbäder und Sportplätze sind in die Jahre gekommen. Mit dem neuen Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Sportstätten (SKS)“ stellt der Deutsche Bundestag jetzt 333 Millionen Euro bereit, um genau hier anzusetzen. Bewerbungen können bis zum 15. Januar 2026 eingereicht werden.

Förderung für moderne Sportinfrastruktur

Gefördert werden die Sanierung und Modernisierung kommunaler Sportstätten. Von Hallen und Schwimmbädern bis hin zu Sport- und Tennisplätzen sind Förderungen möglich. Der Bund übernimmt bis zu 45 Prozent der Kosten, für Kommunen mit Haushaltsnotlage sogar bis zu 75 Prozent. Die Fördersummen liegen zwischen 250.000 und 8 Millionen Euro. Auch eine Weiterleitung an Vereine ist möglich. Ziel des Programms ist es, den Sanierungsstau in Städten und Gemeinden abzubauen und Sportstätten energetisch, funktional und sozial fit für die Zukunft zu machen.

Strauss-Köster: „Jetzt ist die Zeit, aktiv zu werden“

„Ich möchte alle Städte und Vereine in meiner Heimat ausdrücklich ermutigen, diese Chance zu nutzen“, sagt die heimische Bundestagsabgeordnete Dr. Katja Strauss-Köster. „Wenn das Dach der Turnhalle undicht ist, der Kunstrasen erneuert werden muss oder das Schwimmbad auf seine Sanierung wartet, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, aktiv zu werden. Gute Sportstätten sind das Herz jeder lebendigen Kommune. Sie fördern Bewegung, Begegnung und Gemeinschaft.“

Antragstellung bis Mitte Januar

Interessierte Kommunen, Landkreise und Sportvereine können bis zum 15. Januar 2026 eine Projektskizze beim Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) einreichen.

Kommunen, Landkreise und Vereine können ihre Interessenbekundung digital über das Förderportal des Bundes easy-Online einreichen. Alle Informationen und Antragsunterlagen stehen online unter: www.bbsr.bund.de/SKS2025.

Emotionale Diskussion um ein großes Tabu-Thema

Charta-Tisch Pflege: Darf die Palliativmedizin assistierten Suizid ermöglichen?

Die IMAGE-Weihnachtsausgabe ist in weiten Teilen eine fröhliche und weihnachtliche Ausgabe. Aber mit diesem Bericht wollen wir ein Tabu brechen und das ganz bewusst in der Weihnachtsausgabe. Denn zur Geburt und zum Leben gehört auch das Sterben. Bei den regelmäßigen Charta-Tischen zur Pflege kommen Menschen aus unterschiedlichen Pflegeeinrichtungen in Hattingen zusammen. Ziel ist die Vernetzung und der Austausch von Wissen, um insbesondere Menschen in ihrer letzten Lebensphase möglichst viel Lebensqualität und am Lebensende die persönliche Würde und eine gute Begleitung zu ermöglichen. Diesmal ging es um ein besonders schwieriges Thema: Darf die Palliativmedizin auch assistierten Suizid ermöglichen? Hintergrund ist der Tod der Zwillinge Alice und Ellen Kessler, die gemeinsam und geplant aus dem Leben geschieden sind. Die Zwillinge hatten sich an die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben gewandt, die wie auch andere Vereine Sterbegleitung vermittelt.

Die rechtliche Lage

Aktive Sterbehilfe ist in Deutschland strafbar. Damit ist eine Tötung auf Verlangen gemeint, wenn etwa jemand einem Sterbewilligen ein tödliches Mittel verabreicht. Erlaubt ist jedoch, lebenserhaltende Maßnahmen nach dem Willen des Patienten abzubrechen. Auch der assistierte Suizid ist straffrei, solange der Sterbewillige entscheidungsfähig ist: Dabei wird beispielsweise ein tödliches Mittel beschafft oder bereitgestellt, das der Patient oder die Patientin allerdings selber einnehmen muss.

Das Bundesverfassungsgericht unter dem damaligen Vorsitzenden Andreas Voßkuhle entschied 2020, dass das Recht auf selbstbestimmtes Sterben die Freiheit einschließt, sich das Leben zu nehmen und auf die freiwillige Hilfe Dritter zurückzugreifen. Das gilt ausdrücklich für jeden, nicht nur für unheilbar Kranke. (Aktenzeichen 2 BvR 2347/15 u. a.) Es gibt aber keinen Anspruch auf Hilfe und ein Mediziner muss auch nicht gegen seine Überzeugung diese Hilfe leisten. Kritiker dieses Urteils sehen vor allem in der Selbstbestimmung des Betroffenen Schwierigkeiten, weil sie hinterfragen, wie man zweifelsfrei ermitteln will, dass die selbstbestimmte Entscheidung tatsächlich eine solche sei und nicht von außen oder aufgrund des Druckes Dritter zustande gekommen sei. Hier sieht man die Politik in der Pflicht, eine genaue Gesetzeslage zu schaffen. Bislang gab es zwar dazu Bemühungen, die aber nicht zu einer mehrheitlichen Entscheidung im Bundestag führten. Das zeigt eben auch, wie schwierig das Thema ist.

Was bedeutet Palliativmedizin?

Unter Palliativmedizin versteht man die Versorgung eines Menschen, der schwer erkrankt ist und dessen Heilung nach medizinischem Wissen nicht mehr möglich ist. Die palliative Versorgung ist auf eine größtmögliche Schmerzlinderung ausgelegt und möchte dem Erkrankten eine Rest-Lebenszeit ermöglichen, die er möglichst frei von Beschwerden erleben soll. Dazu muss der Betroffene über seinen Hausarzt in ein Palliativnetzwerk eingeschrieben sein. Palliativmediziner und palliativ geschultes Pflegepersonal (und bei Bedarf ehrenamtliche Hospizler) kümmern sich um den Erkrankten. Möglich ist diese Versorgung grundsätzlich sowohl zuhause als auch in einer stationären Pflegeeinrichtung.

Die Palliativmedizin will im Sterben mehr Leben geben, aber den Sterbeprozess nicht aufhalten. Über Todeswünsche des Betroffenen darf und soll gesprochen werden. Unter palliativer Sedierung ist der überwachte Einsatz von Medikamenten zu verstehen mit der Absicht, das Bewusstsein zu reduzieren oder auszuschalten, um so die Belastung durch sonst unerträgliches und durch keine anderen Mittel beherrschbares Leiden zu lindern. Die Intention liegt aber auch hier nicht in der Beschleunigung des Todeszeitpunkts.

Ob die Palliativmedizin assistierten Suizid und damit Einfluss auf den Todeszeitpunkt ermöglichen darf, ist eine schwierige Frage. Die Pal-

liativmedizin bietet aus ihrem lebensbejahenden Ansatz heraus Hilfe beim Sterben an, jedoch nicht Hilfe zum Sterben. Daher gehört es aus Sicht des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) nicht zum Grundverständnis der Palliativmedizin, Beihilfe zum Suizid zu leisten oder über die gezielte Durchführung eines Suizids zu beraten. In Deutschland gibt es nur wenige Ärzte, die als Palliativmediziner auch den sogenannten medizinisch assistierten Suizid begleiten. Einer von ihnen ist der Wittener Arzt Dr. Matthias Thöns, der in diesem Jahr für seine allgemeinen und großen Verdienste in der Palliativ- und Notfallmedizin das Bundesverdienstkreuz erhielt.

Was bedeutet assistierter Suizid?

Suizid ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Akt der vorsätzlichen Selbsttötung. Der Bundesgerichtshof geht in seiner Rechtsprechung von der Straflosigkeit der Selbsttötung aus, wenn sie frei und eigenverantwortlich gewollt und verwirklicht ist.

Beihilfe zum Suizid (assistierter Suizid) leistet, wer einem Menschen, der sich selbst tötet, dabei Hilfe leistet. Diese Hilfe kann vielfältige Formen haben, sie kann z.B. darin bestehen, jemanden zu einer Sterbehilfeorganisation im Ausland zu fahren, Medikamente zu besorgen, einen Becher mit einer tödlichen Substanz zuzubereiten und hinzustellen. Wichtig: der Sterbewillige muss den Akt des Sterbens selbst vollziehen. Nur dann ist Beihilfe zum Suizid in Deutschland straffrei. Dies gilt auch für den ärztlich assistierten Suizid.

Aus juristischer und psychologischer Sicht muss jedoch feststehen, dass der Sterbewille nicht durch eine psychische Erkrankung hervorgerufen wird, langanhaltend existiert, getragen vom eigenen und freien Willen. Eine Aufklärung im Hinblick auf alle zur Verfügung stehenden medizinischen Möglichkeiten muss erfolgen und schließlich muss klar sein, dass nach dem assistierten Suizid die Polizei gerufen werden muss, die bei einem nicht-natürlichen Tod Ermittlungen aufnimmt.

Thema Ambulanter Hospizdienst

Der Ambulante Hospizdienst Witten/Hattingen e.V. berät zu allen Fragen um Palliativmedizin, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Er begleitet palliativ und hospizlich und vernetzt mit den richtigen Institutionen. Beratungen an: jedem ersten Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, Bürgercafé Holschentor, Talstraße 8; jedem zweiten Donnerstag im Monat, 11 bis 14 Uhr, Bürgertreff Welper, An der Hunsebeck 18; jedem dritten Freitag im Monat, 10 bis 12 Uhr, Freilligenbörse Sprockhövel, Hauptstraße 44 und jedem vierten Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr, Seniorenwohnheim Heidehof Niederwenigern.

Der Ambulante Hospizdienst Witten/Hattingen steht zur Verfügung: **Regionalbüro WITTEN**, Andrea Glaremin und Susanne Gramatke, Pferdebachstr. 39a in 58455 Witten; Telefon 02302 589 39 26 oder Mobil 0174 972 62 65; E-Mail: ahd@diakonie-ruhr.de.

Regionalbüro HATTINGEN, Silvia Kaniut (beruflich nachfolgend ab 1.1.2026 Hannah Pfeiffer) mobil 0174 97 97 029 oder E-Mail AHD-Hattingen@gmx.de; Andreas Fleer, mobil 0151 57 99 28 81 oder E-Mail AHD-Fleer@gmx.de.

Nächster Termin Charta-Tisch Pflege: **Donnerstag, 22. Januar**, 15 Uhr, Ambulanter Hospizdienst Regionalbüro Hattingen, Krämersdorf 3 in Hattingen.

Von Dr. Anja Pielorz

Die Charta

Die Charta begann 2007 als internationale Initiative. Im September 2010 wurde sie nach dem Ergebnis von über 200 Experten formuliert und veröffentlicht, getragen von der Hospizbewegung und der Palliativmedizin. Rund 3000 Institutionen und mehr als 32.500 Einzelpersonen (Stand Juli 2025) haben sie in Deutschland unterzeichnet. Zu ihnen gehören Bürgermeisterin Sabine Noll, Stadt Sprockhövel und Ex-Bürgermeister Dirk Glaser, Stadt Hattingen.

Volksbank Sprockhövel: Tobias Wilmer neu im Vorstand

Zum 1. Januar 2026. Der Vorstandsvorsitzende Rudolf Herrmans verabschiedet sich zum 1. Mai.

Die Volksbank Sprockhövel bereitet sich vorausschauend auf einen Wechsel in der Führungsspitze vor. Der Aufsichtsrat hat frühzeitig die Weichen gestellt: Zum 1. Januar 2026 wird Tobias Wilmer (35) in den Vorstand berufen, ein Jahr später, zum 1. Januar 2027, folgt Christoph Happe (39). Beide sind langjährige Mitarbeiter der Bank und fest in der Region verwurzelt. Der derzeitige Vorstandsvorsitzende Rudolf Herrmans verabschiedet sich am 1. Mai 2026 in den Ruhestand, sein Kollege Michael Vogelsang folgt am 1. Juli 2027. Mit dieser längerfristigen Übergangsphase sorgt die Volksbank für eine reibungslose Staffelübergabe. Tobias Wilmer kennt die Volksbank Sprockhövel wie seine Westen-



Tobias Wilmer

Foto: Volksbank

tasche. Der gebürtige Hattinger begann hier 2010 seine Ausbildung und fand schnell seine Leidenschaft für Zahlen, Analysen und Finanzstrategien. „Schon beim Vorstellungsgespräch hat es einfach gepasst“, erinnert er sich. „Ich habe jede Abteilung durchlaufen, selbst das Münzenpolieren gehörte dazu“, scherzt Wilmer.

Seine Karriere entwickelte sich rasant: Er übernahm früh Verantwortung, wurde Teamleiter und besuchte Führungsseminare an der Akademie Deutscher Genossenschaften. „Dass der Vorstand mich gezielt gefördert und langfristig eingeplant hat, war für mich eine große Motivation“, so Wilmer, der derzeit Bereichsleiter für die Marktfolge Aktiv ist. Neben seiner beruflichen Laufbahn ist der 34-Jährige ein echter Familienmensch. Er ist verheiratet, Vater eines kleinen Sohnes und verbringt seine Freizeit am liebsten mit seiner Familie oder in der Natur beim Wandern.

Generationswechsel mit Verlass

Seit dem 1. Januar 2025 sind Tobias Wilmer und Christoph Happe bereits als Generalbevollmächtigte tätig und bereiten sich intensiv auf ihre künftigen Aufgaben vor. Der Generationswechsel wird langfristig geplant, umsichtig begleitet und mit vertrauten Gesichtern gestaltet.

Mitgliederstiftung der Volksbank unterstützt Kindergarten

Fast 5000 Euro wurden in Neugestaltung vom Bewegungsraum im Perthes-Ring investiert



Das Foto zeigt v.l. Thomas Alexander (Marketingleiter Volksbank Sprockhövel), Dr. Mathias Wullstein, Kuratoriumsmitglied der Volksbank Stiftung und selbst hier einmal Kindergartenkind, Annette Suttrop, stellv. Kindergartenleiterin und Cordula Hegger, Kindergartenleiterin, im neu gestalteten Bewegungsraum.

Foto: Pielorz

Anlässlich ihres 50. Geburtstages gründete die Volksbank Sprockhövel eG 2013 ihre Mitgliederstiftung. Sie besteht aus dem Stiftungsvorstand und dem Kuratorium. Das wählt aus den eingegangenen Bewerberprojekten etwa zehn Projekte aus. Sie sollen sich auf möglichst alle Filialstandorte der Volksbank Sprockhövel eG –Sprockhövel, Hattingen, Langenberg, Linden und Herbede – verteilen. Bei den jährlichen Vertretergesprächen werden die Projekte inhaltlich vorgestellt und die Vertreter treffen die Entscheidung, welche Projekte eine finanzielle Förderung erhalten.

Davon konnte jetzt auch der Ev. Kindergarten Perthes-Ring profitieren. Genau 4845,62 Euro flossen in die Neugestaltung des Bewegungsraumes. Durch einen Wasserschaden war der Raum vollständig zerstört und die Einrichtung musste neu angeschafft werden. Dank der Mitgliederstiftung der Volksbank konnten viele Anschaffungen bereits getätigt werden und die Kinder können sich nun in einem farbenfrohen Raum austoben. Die sportlichen Möglichkeiten machen nicht nur Spaß, sie fördern zugleich auch die motorischen Fähigkeiten der Kinder.

Jede gemeinnützige Einrichtung aus der Region kann bei der Volksbank Mitgliederstiftung einen Förderantrag stellen. Auf der Homepage der Bank finden Interessierte dazu auch ein entsprechendes Formular.

Von Dr. Anja Pielorz

Volksbank. klassisch: Tolles Konzert in der Gebläsehalle

Am 28. März 2026 Frühjahrskonzert

Vor ausverkauftem Haus und einem begeisterten Publikum spielte sich die Rhein-Ruhr-Philharmonie unter dem Dirigat von Eva Caspari mit nordischen Klängen in die Ohren und Herzen der Zuhörer. Ergänzt wurde die gelunge Mischung durch zauberhafte Fotos aus Skandinavien von Orchestermitglied Leoni Ridder, die einen beeindruckenden Einblick in die Landschaft zeigten. Die gelungene Mischung von Tönen und Bildern ließ das Konzert zu einem stimmungsvollen Abend werden – eine Zugabe gab es natürlich auch. Der nächste Termin steht bereits fest: das Frühjahrskonzert läuft am Samstag, 28. März.

Die Volksbank setzt mit Schülern ein grünes Zeichen

Pflanzaktion im Schulenberger Wald

Sie haben es wieder getan: Zusammen mit Schülern der Realschule Grünstraße pflanzten Vertreter der Volksbank Sprockhövel erneut Bäume im Schulenberger Wald. Schon im letzten Jahr wurde eine Bauminsel aus 550 Bäumen gemeinsam mit den Schülern gepflanzt. Unter dem fachmännischen Blick von Revierförster Thomas Jansen wurden Bäume wie Esskastanien, Baumhaseln und Schwarznüsse gepflanzt, die mit den Klimaveränderungen besser zurecht kommen als die heimische Buche. Neben Bäumen ging es diesmal auch um Schutzzäune vor Wild. Die Volksbank finanzierte das Projekt mit 5000 Euro.

ImageMagazine

Ihre Magazine für Witten, Hattingen & Sprockhövel



DIE IMAGE-REDAKTION
WÜNSCHT IHNEN
FROHE WEIHNACHTEN
UND EIN GUTES
NEUES JAHR.

☎ 02302 9838980 | www.image-witten.de

Unsere
Erscheinungstermine
2026

www.image-witten.de
LOKALE NEUIGKEITEN & INFORMATIVE RUBRIKEN

	Redaktionsschluss	Erscheinungstermin
Februar	14.1.26 (Mi.)	29.1.26 (Do.)
März	11.2.26 (Mi.)	26.2.26 (Do.)
April	11.3.26 (Mi.)	26.3.26 (Do.)
Mai	15.4.26 (Mi.)	30.4.26 (Do.)
Juni	13.5.26 (Mi.)	28.5.26 (Do.)
Juli	17.6.26 (Mi.)	2.7.26 (Do.)
August	15.7.26 (Mi.)	30.7.26 (Do.)
September	12.8.26 (Mi.)	27.8.26 (Do.)
Oktober	16.9.26 (Mi.)	1.10.26 (Do.)
November	14.10.26 (Mi.)	29.10.26 (Do.)
Dezember 1	11.11.26 (Mi.)	26.11.26 (Do.)
Dez 2 / Jan	2.12.26 (Mi.)	17.12.26 (Do.)

FROHE WEIHNACHTEN!



Das IMAGE-Team wünscht frohe Weihnachten und ein glückliches gesundes Jahr 2026

Das Team hinter IMAGE sagt DANKE für Ihre Treue

Jeden Monat versorgen wir einmal im Monat die Bürgerschaft in Hattingen, Sprockhövel und Witten mit unseren lokalen Magazinen IMAGE. Durch Haushaltsverteilung sowie das Auslegen der Ausgaben Hattingen, Sprockhövel und Witten an zentralen Orten in den jeweiligen Städten sorgen wir dafür, dass viele Menschen kostenfreien Zugang haben zu Nachrichten und Terminen in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft. Lokal und regional. Wir sorgen für spannende Geschichten von Menschen über Menschen für die Menschen in unseren Städten. In einer Auflage von ca. 90.000 Exemplaren sind wir auf nachhaltigem mit „Blauem Engel“ zertifiziertem Papier unterwegs – aber Sie finden uns natürlich auch im Internet. Auf der Homepage www.image-witten.de finden Sie alle unsere Ausgaben – auch vergangene Magazine in unserem Archiv. Oder Sie scannen – das ist neu – einfach unseren QR-Code auf der Titelseite, der auch immer wieder im Innenteil in unseren Magazinen auftaucht. Dann können Sie sich gemütlich zurücklehnen und alle Nachrichten in Hattingen, Sprockhövel und Witten lesen – übrigens ganz ohne Bezahlschranke. Denn wir möchten nicht, dass Sie mitten in einem Artikel „auf dem Trockenen“ sitzen und nicht weiterlesen können. Weil Sie uns als Leserschaft wichtig sind! Ach ja, auf Facebook finden Sie uns natürlich auch. Zu unserer Leserschaft gehören selbstverständlich auch unsere Kunden. Jeder unserer Kunden ist ein unverzichtbarer Bestandteil für uns.

Ohne unsere Kunden gäbe es die IMAGE nicht. Deshalb möchten wir an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, uns bei unserer Leserschaft im Allgemeinen und unseren Kunden im Besonderen zu bedanken. Sie und wir wollen, dass spannende Reportagen, wichtige Nachrichten und interessante Termine für alle Menschen in Hattingen, Sprockhövel und Witten auch in Zukunft kostenfrei zur Verfügung stehen. Jeder von Ihnen kann dazu beitragen und Teil der IMAGE-Familie werden: durch eine E-Mail unter info@image-witten.de, wenn Sie eine Veranstaltung ankündigen möchten, eine spannende Geschichte wissen oder einfach eine Anregung zu einem Thema haben, von dem Sie sich wünschen, dass wir es aufgreifen. Und natürlich auch dadurch, dass Sie als Geschäftskunde unser Partner werden oder bleiben, um gemeinsam mit uns am Magazin zu arbeiten – für die Menschen vor Ort. Lokal und regional. WIR vor Ort in den Bereichen Anzeigenakquise, Redaktion, Layout, Lektorat und Buchhaltung – das sind v.l. vorne Matthias Dix (Redaktion), Ute Meckler (Buchhaltung), Jessica Niemerg (Inhaberin), Monika Kathagen (Anzeigen), Dr. Anja Pielorz (Redaktion), v.l. hinten Hannes Menger (Design und Layout), Rainer Schletter (Lektorat), Barbara Bohner (Anzeigen) und Hendrik Steimann (Redaktion). Freuen Sie sich auf neue Ausgaben in 2026 und erzählen Sie uns das, was Sie bewegt. Wir schreiben es auf!

Ihr Team von IMAGE

Impressum

Titelbild:
Die winterliche Zwiebelturmkirche
Foto: Uli Auffermann

Herausgeberin:
Jessica Niemerg,
Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion:
Lokal Impuls Verlag
☎ 02302/9838980
✉ info@image-witten.de
🌐 www.image-witten.de
📱 [www.image-witten.de/fb](https://www.facebook.com/image-witten.de)

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

Verteilung:
DBW Werbeagentur GmbH

Druck:
BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag,
Erscheinungsweise und Auflage:
Monatlich, kostenlos, ca. 16.500 Exemplare.
Haushaltsverteilung u.a. in Niedersprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen.

Es gilt die Preisliste Nr. 1 ab Ausgabe 8/2024. 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. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. Die in den Artikeln wiedergegebene Meinung der Verfasser stellt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich redaktionelle

Änderungen vor, z. B. Manuskripte abzuändern und ggf. zu kürzen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Nächster Erscheinungstermin **29.01.2026** Anzeigen- und Redaktionsschluss: **14.01.2026**

HÖR AKUSTIK KRAUSE GmbH

„Verstehen heißt **er~leben**“

Der familiengeführte Meisterbetrieb seit 1994

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

* bei Vorlage einer HNO-ärztlichen Verordnung und bei gesetzlicher Krankenversicherung zzgl. 10,- € gesetzliche Zuzahlung

** auf alle Hörsysteme mit privatem Eigenanteil (gemäß unseren Garantiebedingungen)

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 **RAYOVAC** ProLine Premium Hörgerätebatterien. Bei einem System mit **Lithium-Ionen-Technologie** wird der Akku über eine spezielle Zusatzgarantie geschützt.

Hörakustik Krause GmbH
Hauptstraße 20, 45549 Sprockhövel
Telefon: (02324)74267
E-Mail: info@hoerakustik-krause.de
Webseite: www.hoerakustik-krause.de

