DEZEMBER 2026

ImageSprockhövel

GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE • HAUSHALTSVERTEILUNG • KOSTENFREI

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

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

RG4



Michael Sak, Peter Duell und Magnus Braam vom Hiddinghauser FV mit einer Bildercollage zum Vereinsheim. Mehr zu 60 Jahren Vereinsgeschichte auf Seite 4. *Foto: Pielorz*



„Ihr Vor-Ort-Versicherer."
Ganz in Ihrer Nähe, wenn es darauf ankommt.

Geiger & Kalina
Hauptstr. 20, 45549 Sprockhövel
Tel. 02324/593648
geiger-kalina@provinzial.de

PROVINZIAL

Liebe Leser,

was macht unsere Region eigentlich so lebenswert? Es sind die Menschen, die sich engagieren, Vereine, die Gemeinschaft schaffen, und kleine Geschichten, die zeigen, wie viel vor unserer Haustür passiert.
Ein schönes Beispiel dafür ist der Hiddinghauser Fußballverein, der auf 60 Jahre Vereinsgeschichte zurückblickt. Hier geht es um weit mehr als Tore und Tabellen: Zusammenhalt und Nachwuchsarbeit stehen im Mittelpunkt. Auch der Lions Club Sprockhövel zeigt, wie viel ehrenamtliches Engagement bewegen kann. Wir stellen die Menschen und Projekte dahinter vor.
Dazu gibt es reichlich Kultur und Unterhaltung: von einer vielseitigen Kunstausstellung über musikalische Veranstaltungen bis zum gemeinsamen Weihnachtssingen in der wattgeht-Arena. Und wer es lieber gemütlich mag, findet vielleicht bei einem winterlichen Spaziergang oder einem guten Buch aus der Stadtbücherei die passende Auszeit.
Natürlich haben wir auch wieder interessante Gesundheitsthemen für Sie zusammengestellt. Wir beschäftigen uns unter anderem mit der Frage, wie Hoffnung unser Leben beeinflussen kann, und geben Tipps, wie Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen.
Der Dezember lädt dazu ein, etwas zur Ruhe zu kommen. Aber er bietet auch viele Gelegenheiten, Neues zu entdecken und Menschen zu begegnen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und eine schöne Adventszeit!

Ihre IMAGE-Redaktion

Image
Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 17.12.2026
Anzeigenschluss: Mittwoch, 2.12.2026


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


Pflege mit Gesicht:
• freundlich
• zuverlässig
• gut beraten
Simone Boecker
Pflege & Hilfe zu Hause
Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen
Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel
● Hilfe bei Pflegebedürftigkeit ● Hilfe und Anleitung bei Demenz
● medizinische Pflege ● hauswirtschaftliche Pflege
Ihr Beratungstelefon: 02324/9023523 (24 Std. erreichbar)

Stadtbücherei & Musikschule

Wer noch auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk ist, wird vielleicht im Angebot der Musikschule und der Stadtbücherei Sprockhövel fündig. Die Stadtbücherei bietet ein besonderes Geschenk für alle Literaturbegeisterten: einen Geschenkgutschein für einen Jahresausweis, der für Erwachsene nur 18 € kostet. Damit erhalten Beschenkte für ein ganzes Jahr Zugang zu einer breiten und aktuellen Auswahl an Büchern, Medien und digitalen Angeboten der Bücherei. Für Kinder ist ein Ausweis übrigens kostenfrei, sodass die ganze Familie das Büchereiangebot nutzen kann. Besuchende können sich in der Stadtbücherei nicht nur auf ein vielfältiges Medienangebot freuen, das natürlich auch zur Weihnachtszeit passende Bücher und Medien bereithält. Dazu gehören Adventsgeschichten für Kinder, Weihnachtsromane, Bastelbücher, Kochbücher und viele andere festliche Inhalte. Alle Gäste der Bücherei können sich zudem mit einer Tasse Kaffee, Tee oder Kakao in gemütlicher Atmosphäre auf die Lektüre einstimmen – kostenlos und zur Selbstbedienung.
Öffnungszeiten: Die Stadtbücherei Sprockhövel in der Gevelsberger Str. 13 bleibt über die Weihnachtszeit vom 24. Dezember bis einschließlich 3. Januar geschlossen. Ab dem 4. Januar ist die Bücherei wieder geöffnet und startet mit verbesserten Öffnungszeiten ins neue Jahr: Montag: 11.30 bis 18.00 Uhr; Dienstag: 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis18.00 Uhr; Mittwoch: geschlossen; Donnerstag: 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis18.00 Uhr und Freitag: 11.30 bis 18.00 Uhr.

Musikalische Weihnachtsgeschenke der Musikschule

Auch die Musikschule der Stadt Sprockhövel hat ein besonderes Angebot: Musik- und Ballettunterricht zum Verschenken. Mit dem Geschenkgutschein kann jeder, ob jung oder alt, mehrfach ein Angebot der Musikschule ausprobieren. Für 50 Euro können vier Unterrichtsstunden à 30 Minuten im Einzelunterricht an Klavier, Keyboard, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Violine, Cello, Veeh-Harfe, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Akkordeon oder Schlagzeug absolviert werden. Außerdem gibt es die 10er-Karte für Instrumentalunterricht für Erwachsene. Die 10er-Karte kann nach und nach eingelöst werden. Sie kostet 250 Euro für 10 x 30 Minuten Einzelunterricht. Zur Auswahl stehen die Instrumente Klavier, Keyboard, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Violine, Cello, Veeh-Harfe, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Akkordeon und Schlagzeug. Die Unterrichtszeit wird flexibel mit der Lehrkraft vereinbart. Ein Instrument wird, sofern vorhanden, kostenlos von der Musikschule zur Verfügung gestellt. Für Kinder und Jugendliche im Alter von vier bis 17 Jahren ist auch ein Geschenkgutschein für Ballettunterricht für 15 Euro für vier Unterrichtsstunden à 45 Minuten im Gruppenunterricht erhältlich. Info: Musikschulverwaltung, Gevelsberger Str. 13, Telefon 02339 917-153; E-Mail an *musikschule@sprockhoevel.de* erhältlich. Das Büro der Musikschule ist bis Mittwoch, den 23. Dezember, geöffnet. 2027 startet man am 4. Januar.

Weihnachtswunschbaum

Weihnachten ist die Zeit des Schenkens, der Freude und des Miteinanders. Auch in diesem Jahr bietet der Sprockhöveler Weihnachtswunschbaum wieder die Möglichkeit, Kindern aus Familien, die sich nicht jeden Wunsch erfüllen können, eine Freude zu machen.
Bereits zum 16. Mal wird die Aktion von den Ehrenamtlichen der Freiwilligenbörse gemeinsam mit dem städtischen Seniorenbüro organisiert. An dem Wunschbaum hängen die Weihnachtswünsche von Kindern aus Sprockhövel. Bürgerinnen und Bürger können sich einen Wunsch aussuchen, das entsprechende Geschenk besorgen und dazu beitragen, dass am Heiligen Abend ein liebevoll verpacktes Päckchen unter dem Weihnachtsbaum liegt. der Wunschbaum stand vor dem REWE Fritsche in Niedersprockhövel sowie vor dem REWE Lenk in Haßlinghausen. Doch auch wer nicht zum Baum kommen konnte, hat die Gelegenheit, ein Päckchen zu packen. Derjenige kann sich unter Telefon 02339 917-356 an das Seniorenbüro wenden.

Seniorenweihnachtsfeier

Der Vereinsring Haßlinghausen e.V. lädt alle Sprockhöveler ab 70 Jahren herzlich zur traditionellen Seniorenweihnachtsfeier ein. Sie findet am Dienstag, 1. Dezember, von 15 bis 18 Uhr in der Glückauf-Halle, Dresdener Straße 11 in 45549 Sprockhövel, statt. Der Einlass beginnt um halb drei. Auch jüngere Lebenspartnerinnen und Lebenspartner sind selbstverständlich willkommen. „Die neue Generation der Ü70-Jährigen ist aktiv, lebensfroh und interessiert. Unsere Weihnachtsfeier soll genau das widerspiegeln: Eine Veranstaltung, die Gemeinschaft schafft, Generationen verbindet und in einem festlichen Rahmen zeigt, wie lebendig Alter heute ist“, so Ronald Mayer, Vorsitzender des Vereinsrings.
Der Nachmittag beginnt um 15 Uhr mit Kaffee und Kuchen. Ab 16 Uhr dürfen sich die Gäste auf ein abwechslungsreiches, musikalisches und unterhaltsames Programm freuen: modern, heiter und voller kleiner Überraschungen. Die Veranstaltung wird wie immer in enger Zusammenarbeit mit dem städtischen Seniorenbüro durchgeführt und ist für alle Gäste kostenfrei. Möglich gemacht wurde dies durch die großzügige Finanzierung der Sparkassenstiftung Sprockhövel, der Reichert-Alanod-Stiftung sowie der Hans-und-Irene-Eggers-Stiftung.
„Es ist eine Einladung an alle, die sich jung fühlen und jung geblieben sind. Die Seniorenweihnachtsfeier ist kein verstaubtes Ritual, sondern ein lebendiges Miteinander“, ergänzt Ronald Mayer. Der Vereinsring Haßlinghausen und das Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel sowie alle Beteiligten freuen sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag mit vielen Gästen, guter Musik und gelebter Gemeinschaft.

Ausstellung „Bilderwelten...“

Der Bauverein Sprockhövel lädt zur Ausstellungseröffnung „Bilderwelten – Vielfalt der Perspektiven und Techniken“ des KunstKreis Ruhr in seine Geschäftsräume im Eickersiepen 8a in Sprockhövel ein.
Der KunstKreis Ruhr ist ein Zusammenschluss von Künstlern mit individuellen künstlerischen Ansätzen und sehr unterschiedlichen Techniken, die eine Bandbreite von Mixed Media über Zeichnungen, Öl- und Aquarellmalerei sowie Radierungen bis zu Fotografien und digitalen Fotomontagen abdecken. In der Ausstellung werden bis 11.2.2027 Arbeiten von vier KünstlerInnen gezeigt. Ralf Gregor konzentriert sich auf Farbstift-Zeichnungen und Pastelltechniken mit Anklängen an surrealistische und symbolistische Konzepte. Peter Dobbelstein zeigt Momentaufnahmen sowie digitale Fotomontagen, die zum Interpretieren einladen und Ausgangspunkte für Fantasie und Assoziationen anbieten wollen. Beate Sombetzki gestaltet u.a. mit Öl- und Acrylfarbe, Tusche, Kreide sowie Papier und gefundenen Materialien ihre abstrakten Bilder, die sich im Grenzbereich zwischen Abstraktion und organischen Naturformen bewegen. Als Gast des KunstKreis Ruhr stellt die Malerin Gaby Tara figurative Ölbilder rund um das Motiv „Huhn“ vor. Öffnungszeiten: montags, dienstags und donnerstags von 8 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr, mittwochs und freitags von 8 -12 Uhr.



ImageSprockhövel
Lokal recherchiert
Für Sie vor Ort unterwegs!

schreiben – lesen – schenken
Storchmann
Ihr Fachgeschäft in Herbede
Save the date!
Tornister-Messen
Herbede: 30. Jan. 2027 von 9 -15 Uhr im Autohaus Kogelheide
Hattingen: 6. Feb. 2027 von 10 -14 Uhr in der Gebläsehalle
Sichern Sie sich JETZT Ihren persönlichen Beratungstermin
☎ 0 23 02 9 17 50 40
Witten-Herbede: Meesmannstr. 47
E-Mail: pbs@storchmann.de

DEIN MARKT
Zwiehoff
IN HATTINGEN
EDEKA
Dorfstraße 21
Hattingen-Holthausen
02324 935098
Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 7 - 20 Uhr
Sa: 7 - 20 Uhr
KI-generiert
Weihnachten steht vor der Tür!
Weihnachtsbestellung!
Ob Geflügel, Wild oder Rind – Bestellen Sie jetzt!



Gemeinschaft und Jugendarbeit stehen ganz weit oben

Hiddinghauser Fußballverein blickt auf sechzig Jahre Vereinsgeschichte zurück

Der Hiddinghauser Fußballverein (HFV) ist ein kleiner Fußballverein und blickt 2026 auf seinen 60. Geburtstag zurück. 1966 gegründet von einigen Kumpels der ehemaligen Zeche Ulrich in Hiddinghausen, die einfach nur Fußball spielen wollten. Eigentlich hat das alles schon 1960 angefangen, als die Kumpels an der Wittener Straße die ersten Bälle kickten. Doch das offizielle Gründungsdatum des Vereines ist eben das jahr 1966. Viel Geld hatte man damals nicht. Was aber immer deutlich mehr zählte, war die Gemeinschaft und die Bindung untereinander. Die Identifikation und die gute Jugendarbeit sorgten für manches Eigengewächs. Hier, da sind sich viele einig, geht es nur um den Sport und nicht um dauerhafte sportliche Höchstleistungen.

Über Wald und Wiese, Tenne bis zum Kunstrasenplatz

Vom ersten provisorischen Platz am Wald – etwa dort, wo heute die Tennisplätze an der Albringhauser Straße liegen – bis zum Tennenplatz an der Albringhauser Straße 33 war es ein langer Weg. Erst 1980 kam es zum Spatenstich durch Bürgermeister Hans Käseberg und dem damaligen ersten Vereinsvorsitzenden Paul Miersch. Und die rote Asche sorgte bei Westwind ordentlich für Farbe. Daran erinnert sich auch Peter Duell, langjähriger Jugendleiter und heute Ehrenjungenddleiter. „Manchmal waren selbst die Kühe rot".

24 Jahre sollten vergehen, bis der Platz ein völlig neues Aussehen bekam: einen Kunstrasenbelag im Jahr 2004. Flanken, dribbeln und Tore schießen ist zwar auf echtem Rasen durch nichts zu überbieten. Aber ziemlich schnell hat man vor dem Strafraum dann schwarze Erde statt grünem Rasen. Ein Kunstrasenplatz ist dagegen immer bespielbar. Ein Novum war es 2004, dass der Verein als bauherr auftrat.

Maßgeblich involviert war damals Günter Lohmann, von Beruf Bautechniker. Zwanzig Jahre später war es erneut Lohmann als Vorsitzender vom Förderverein, der mit dem gleichen Ingenieurbüro von damals einen neuen Kunstrasenbelag verhandelte, weil dieser in die Jahre gekommen war. Vernünftige Preise sind schließlich wichtig.

Überhaupt ist Günter Lohmann aus der Geschichte des Hiddinghauser Fußballvereines nicht wegzudenken. Er selbst war eigentlich kein Fußballer und kam nur durch Zufall in den Verein. Die Nachbarin Ortrun Bentlage fragte ihn, ob er nicht eintreten wolle und damals war im Förderverein die Stelle des Kassierers vakant. Also wurde er Vereinsmitglied und hielt zugleich seine Hand über die Finanzen. Ziemlich schnell wurde er Vorsitzender und die Finanzen behielt er auch weiterhin im Blick. Zur Vereinshistorie gehören auch Namen wie Peter Duell (Ehrenjugendleiter und seit Jahrzehnten aktiv), Michael Sak (17 Jahre Vereinsvorsitzender) und Resi Swist, bis heute berühmt für ihren Waffelteig, den die 80-Jährige immer noch zubereitet.

2005 gab es an der Albringhauser Straße im Vereins- und Umkleidegebäude einen Wassereintritt. Das kaputte Dach musste notdürftig geflickt werden. An eine Sanierung war nicht mehr zu denken. Ein neues Umkleidegebäude musste her. Gemeinsam mit der Sparkassenstiftung und der Stadt Sprockhövel konnte auch dieses Vorhaben realisiert werden. (Quelle: WAZ, 9.5.2011)



Magnus Braam (1. Vorsitzender Hiddinghauser FV e.V.), Sabine Noll (Bürgermeisterin Stadt Sprockhövel) und Daniel Rasche (Vorstand Sparkassenstiftung Schwelm-Sprockhövel) eröffnen 2024 offiziell den Sportplatz Hiddinghausen nach der Sanierung.
Foto: Stadt Sprockhövel

Nach zwanzig Jahren hatte der Kunstrasenbelag ausgedient und musste ersetzt werden. Eigentlich hätte der Belag bereits 2019 ausgetauscht werden sollen. Doch die Corona-Pandemie machte den Überlegungen ein Ende. So dauerte es etaws länger. Seit Ende Juli 2024 können sich Sporttreibende jetzt über den neuen Kunstrasen auf dem Sportplatz Hiddinghausen freuen. Das vom Hiddinghauser FV beauftragte Unternehmen hatte in nur 13 Werktagen die Erneuerung des Belags durchgeführt. Die Sparkassenstiftung Schwelm-Sprockhövel hatte einen großen finanziellen Batzen Geld gegeben. „Es ist bemerkenswert, dass so viele Vereine und Schulen diesen Platz für die unterschiedlichsten Sportarten nutzen. Durch das Engagement aller Beteiligten ist die Zukunft dieser Sportstätte erfreulicherweise gesichert", so Bürgermeisterin Sabine Noll. Über die Förderung von Kleinprojekten wurden außerdem im Oktober 2026 vom Förderverein zwei Speed Displays angeschafft. Das Vereinsgeheimnis: Hier wird nicht nur Fußball gespielt. Der Platz ist 24/7 für alle offen und bietet für die Kleinen genauso Bewegungs- und Spielangebote wie eben für die Großen Fußball, Beachvolleyball, Kicker und vieles mehr. Fußball und Gemeinschaft gehören zusammen. Und das nicht nur auf'm Platz: Das jährliche Osterfeuer ist Top-Act gemeinsamer Veranstaltungen.

Von Dr. Anja Pielorz



Im Stadtarchiv Sprockhövel findet sich nicht viel über den Fußballverein. Aber Fotos aus dem Jahr 1980. Dies hier zeigt Hans Käseberg (links), der von 1970 bis 1999 Bürgermeister von Sprockhövel war, beim Spatenstich. Der Sozialdemokrat war 41 Jahre in der Kommunalpolitik tätig. Er starb mit 84 Jahren im Jahr 2011. Fotos: Stadtarchiv Sprockhövel

Übergabe einer Schildertafel

Trotz leichten Regens hatte sich zur Enthüllung bzw. Übergabe der Schildertafel auf der Gleisseite der ehem. Bahnhofes doch noch ca. 30 Personen eingefunden. Der Ruhrverband erteilte hierzu im April 2026 seine Genehmigung. Vor etwas mehr als einem Jahr, am 17.10, das war auch das Bestreben von Erich Bühren, wurde die Schildertafel mit der Historie des alten Bahnhofes auf dem Gelände der Fa. Melzer enthüllt. Als erster Redner würdigte der Schirmherr u. Vorsitzende des Kunst- u. Kulturvereins (KuKi) Sprockhövel, Steffen Peter, die Arbeiten zur Aufarbeitung der verschiedensten Objekte der Bergbau- und Bahngeschichte ebenso die Industriegeschichte der Eisenhütte, Glashütte, Isola um hier nur einige zu nennen. Er bedanke sich für das Engagement.

Benjamin Melzer, der Sohn des Gönners der Aktion, enthüllte die neue Schildertafel. Mit originalen Attributen der ehemaligen Bundesbahn: Mit Trillerpfeife und grüner Kelle, in einer Originaluniform der Bahn gab Erich Bühren das Startsignal. Diese Attribute waren eine Leihgabe von einem Mitglied des Dampfbahnclubs. Dann richtete das „Urgestein aus Haßlinghausen" Erich Bühren Gruß- und Dankesworte an alle Sponsoren und Helfer. Sein besonderer Dank galt der Fa. Machholz für die Einarbeitung dieser Schildertafel genau zu diesem Zeitpunkt. Die Grundmauer und das Gleisbett hatte Erich Bühren gemeinsam mit einem Freund Leonhard Hirt von Dornengebüsch, Moos und sonstigem Unrat gesäubert.

Da die Bürgermeisterin Frau Sabine Noll verhindert war, würdigte ihr Stellvertreter Herr Alexander Karst die Leistung und Arbeiten des 87-Jährigen. Als Gäste nahmen teil vom Heimat-u.Geschichtsverein Frau Christina Hermann u. Herr Klaus Kaschuba, vom Industriemuseum Ennepetal Herr Rainer Finke und Team. An den Gast Frau Britta Altenhain wurden Glückwünsche ausgesprochen, da sie vor kurzem das Bundesverdienstkreuz verliehen bekam. Danach fand ein kleiner Umtrunk mit Imbiss auf dem Gelände der Fa. Melzer statt. Herr Ullrich Külpmann stimmte auf seiner Trompete das Steigerlied an und die Gäste sangen kräftig mit. Es war ein würdevoller Abschluss zu dieser Historie.



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

Bestattungen seit 1951 Hilgenstock
Bestattungen seit 1889 Sirrenberg

BESTATTER vom Handwerk geprüft

Bestattungen Sirrenberg-Hilgenstock GmbH
Einziger Meisterbetrieb in Sprockhövel

Hattinger Straße 24
45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 73 489
Telefax 0 23 24 / 77 656
www.bestattungen-hilgenstock.de

Mittelstraße 60
45549 Sprockhövel (Haßlingh.)
Telefon 0 23 39 / 26 25
Telefax 0 23 39 / 63 10
www.bestattungen-sirrenberg.de

Wir stehen Ihnen zur Seite und helfen gerne weiter!

„Kein Platz für die Geister der Vergangenheit"

Mit dieser Mahnung und selbst gestalteten Geistern erinnerten die OMAS GEGEN RECHTS kürzlich auf dem Parkplatz von Rewe in Haßlinghausen und auf der Hauptstraße in Niedersprockhövel an die Pogromnacht im November 1938. Dies war der erste reichsweite, öffentlich sichtbare Höhepunkt der Gräueltaten des NS-Regimes gegen die jüdische Bevölkerung. Viele Sprockhöveler Bürger*innen teilten die Meinung, dass Hetze und Hass, die die Stimmung in der damaligen Zeit prägten, nie wieder das Klima in unserem Land bestimmen dürfen.





Direktion für Allfinanz
Deutsche Vermögensberatung
Vermögensberatung in 3. Generation
• Vermögensberatung • Versicherungen
• Investment • Bausparen • Finanzierungen
Gruber GmbH
Mittelstraße 48 · Sprockhövel-Haßlinghausen · 0 23 39/28 94
manfredgrubergmbh@allfinanz-dvag.de · www.allfinanz-dvag.de/manfredgrubergmbh

Weihnachtssingen in der wattgeht-Arena am Baumhof

Sich zum vierten Mal gemeinsam in der Weihnachtsbäckerei „Feliz navidad“ wünschen

Die stellv. Jugendleiterin der TSG, Melanie Strehle, ist Sprockhövelerin mit Leib und Seele. Seit fünf Jahren engagiert sich die heute 51-Jährige nicht nur für das Weihnachtssingen bei der TSG.
Doch das ist eine ganz besondere Veranstaltung in der Vorweihnachtszeit. Abgeguckt hat sie sich die Idee von Borussia Dortmund, wenn dort im Stadion tausende Menschen mit Künstlern gemeinsam Weihnachtslieder singen. In diesem Jahr fällt der Termin in Dortmund auf den 13. Dezember. Aber an diesem Tag, einem Sonntag, werden um 17 Uhr auch in der Sprockhöveler wattgeht-Arena im Baumhof weihnachtliche Klänge ertönen. Ein Ticket braucht man dafür nicht – eingeladen sind alle, die in Gemeinschaft singen möchten. Natürlich hat der Kiosk geöffnet und es gibt kalte und heiße Getränke. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt – der Grill ist in Aktion und Weihnachtskekse und andere Leckereien gibt es natürlich auch.



Sonntag, 13. Dezember, 17 Uhr

Wer die Weihnachtstexte nicht parat hat, kein Problem. Es gibt ausgedruckte Liedzettel, aber auch einen QR-Code, mit dem man sich die Texte auf das Handy laden kann. Dann ist die Beleuchtung gleich inklusive. Und wer stimmlich nicht in der obersten Liga mitspielt – auch kein Problem. Wieder einmal hat Annika Peters zugesagt. Sie singt sonst unter anderem als Backing-Sängerin in der Tina-Turner-Tribute-Band Simply Tina. Die Band bringt fünf Jahrzehnte Musikgeschichte von Tina Turner mit einer Live-Band auf die Bühne. In Sprockhövel sorgt sie für den laut und deutlichen Ton am Mikrofon – damit auch alle anderen mitsingen können. Die weihnachtliche Stimmung im Baumhof ließ sich im letzten Jahr auch Bürgermeisterin Sabine Noll nicht entgehen. Die Einnahmen aus dem Verkauf an diesem Tag werden vollständig an den Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e. V. gespendet – ein Anliegen, das dem Verein besonders am Herzen liegt. Gemeinsam mit den Einnahmen aus dem Spendenlauf „Kinder für Kinder“ sowie drei großzügigen Firmenspenden konnte bei der Sprockhöveler Premiere 2023 insgesamt 6.000 Euro an das Kinderhospiz Ruhrgebiet in Witten überwiesen werden. Allein beim Weihnachtssingen kamen beeindruckende 2.500 Euro an Spenden zusammen. „2024 konnten wir das tolle Ergebnis sogar noch übertreffen. Insgesamt wurden 6.792 Euro an das Kinderhospiz gespendet. Davon kamen 1.586 Euro direkt beim Weihnachtssingen zusammen. Im vergangenen Jahr fiel unser Weihnachtssingen leider zeitlich mit der Trecker-Lichterfahrt zusammen. Dadurch fanden nur rund 60 Besucher den Weg zu uns. Umso schöner war es, dass wir an diesem Abend trotzdem 634,50 Euro an Spenden sammeln konnten. Zusammen mit den Erlösen aus den Spendenläufen konnten wir auch 2025 wieder eine beachtliche Summe von insgesamt 2.335,61 Euro an das Kinderhospiz überweisen“, erzählt Melanie Strehle.
Sprockhövel bietet Besinnliches: Am Nikolaussonntag, 6. Dezember, fahren die beleuchteten Trecker für eine gute Sache durch Sprockhövel und eine Woche später singen alle in der wattgeht-Arena Weihnachtslieder. *Von Dr. Anja Pielorz/Fotos: TSG-Strehle*



wattgeht-Arena

Seit dem 1. August 2025 heißt das Stadion am Baumhof in Sprockhövel „wattgeht-Arena“. Dem Sponsor ist soziales Engagement sehr wichtig. So engagieren sich Frank und Anja Richert mit ihrer Firma „Watt geht“ z.B. auch mit der „Glückstour“ für krebskranke Kinder oder für die Kirche. Nun unterstützen sie die TSG 1881 Sprockhövel e.V. mit einer fünfstelligen Summe und sind somit für drei Jahre Namensgeber für die Sportarena des Vereins.

Bauverein Sprockhövel eG
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
8.00 – 12.30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag
13.00 – 16.00 Uhr
Eickersiepen 8a
45549 Sprockhövel
Telefon: (02324) 68127-0
Telefax: (02324) 68127-99
e-mail: info@bauverein-sprockhoevel.de
Internet: www.bauverein-sprockhoevel.de

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

Udo Schmidt: Neuer Krimi



Der (Nieder-)Sprockhöveler Udo Schmidt (80) war Lehrer. Er unterrichtete Bürowirtschaft und Informatik an einem Wuppertaler Berufskolleg. Später hat er dort auch Spanisch gelehrt. Hört sich doch eigentlich eher trocken und unspektakulär an. Udo Schmidt ist sportlich unterwegs, spielte Tennis, ging Tauchen. Er hatte ein Haus und ein Boot auf Ibiza, kennt auf Rügen jeden Stein, machte mit 67 Jahren den Motorrad-Führerschein – und hat 2019 nach zahlreichen Computerbüchern und solchen zu digitaler Fotografie seinen ersten Krimi „Phoenix. Alte Wölfe spielen nicht“ geschrieben. „Schreiben führt mich in eine andere Welt“, sagt er und erzählt, er könne seinen Text schlecht loslassen. Das kennt fast jeder, der schreibt. Jetzt hat er wieder ein Buch geschrieben. Es ist der vierte Krimi und trägt den Titel „Das Devin-Komplott“. Darum geht es: Die unter strengem Naturschutz stehende Halbinsel Devin bei Stralsund soll von russischen Investoren in ein angeblich touristisches Paradies verwandelt werden. Als Oberkommissarin Uhland während einer intensiven Internetrecherche herausfindet, dass mit diesem zweifelhaften Projekt schmutziges russisches Geld gewaschen werden soll, wird ein schrecklicher Anschlag auf sie ausgeübt. Sie überlebt nur mit Glück, verliert dabei aber ihr ungeborenes Kind. Ihr Verlobter, Hauptkommissar Bergmann, gerät bei den Ermittlungen in einen Strudel von Korruption und Mord. Wer im Wege steht, wird gnadenlos liquidiert. Selbst Bergmann wird von den Killern aus Russland gejagt und muss sich einem fast übermächtigen Gegner stellen. Als Taschenbuch und eBook erhältlich.

Hütten für die Musik-KiTa

Große Erleichterung und Freude in der Städtischen Musik-KiTa und Familienzentrum Gedulderweg: Die Spielgeräte der Kinder sind ab sofort wieder sicher und wetterfest untergebracht. Dank des engagierten Einsatzes des KiTa-Fördervereins und einer großzügigen Spende der Sparkassenstiftung Sprockhövel konnten auf dem Außengelände zwei neue Holzhütten errichtet werden. Die Neuanschaffung war dringend notwendig, da die alten Gerätehütten nach jahrelanger Nutzung morsch geworden waren und keinen ausreichenden Schutz für die Spielgeräte vor Wind und Wetter mehr boten.
Der Förderverein hat das Projekt ins Rollen gebracht und die Anschaffung tatkräftig in die Wege geleitet. Zur offiziellen Übergabe der neuen Hütten herrschte feierliche Stimmung auf dem Spielplatz. Daniel Rasche, Vorstandsmitglied der Sparkassenstiftung, überzeugte sich vor Ort persönlich von dem gelungenen Ergebnis.
Neben Daniel Rasche sind auf dem Bild auch die Einrichtungsleitung Jule Potthoff, die stellvertretende Leitung Carolin Rudoff sowie eine Gruppe von Kindern aus jeder einzelnen KiTa-Gruppe abgebildet. Dank dieser Hand-in-Hand-Aktion ist das Spielzeug nun wieder bestens geschützt, und dem täglichen Toben im Freien steht nichts mehr im Weg.



Kosmetik-Vitrine
Kosmetiksalon und Boutique
Antje Zobel
Hauptstr. 45, 45549 Sprockhövel, Tel. 02324 78284
Verschenken Sie Wohlfühlmomente aus der Kosmetik-Vitrine mit Gutscheinen für Kosmetikbehandlungen, Pflege, Mode bis XXL und Accessoires.
Wir bedanken uns bei all unseren Kunden herzlich für Ihre Treue und wünschen ein frohes Weihnachtsfest!
ARTDECO DECLARÉ HILDEGARD BRAUKMANN

HK üchen
Ihr Küchenteam mit Leidenschaft
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.
PLANUNG VERKAUF MONTAGE & MODERNISIERUNG KÜCHENUMZÜGE
Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!
Harke Küchen
Hauptstraße 72
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

STEAKHOUSE Rose
Bitte reservieren Sie rechtzeitig!
Heiligabend geschlossen
1.+2. Weihnachtstag durchgehend geöffnet:
Reservieren Sie Ihren Tisch um 11.30, 15.00 oder um 18.30 Uhr
Silvester: Tischreservierungen möglich um 17.00 oder 20.00 Uhr
An allen Feiertagen speisen Sie gesondert à la carte.
Hauptstraße 79 · 45549 Sprockhövel · Telefon: (0 23 24) 97 16 13
Öffnungszeiten: Dienstag - Samstag: 11.30 - 14.30 Uhr (Küche bis 14.30 Uhr)
und 17.30 - 23.00 Uhr (Küche bis 21.00 Uhr)
Sonntag: 11-30 - 21.30 Uhr (Küche bis 20.00 Uhr) | Montag: Ruhetag

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Besuchen Sie uns auch auf Facebook

SEIT ÜBER 30 JAHREN HÖRGERÄTE MEISTERBETRIEB Vogel

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

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

Inhabergeführt. Kundenorientiert. Seit 1994 in Herne. Seit 2012 in Sprockhövel.



Süßer die Glocken nie klingen

Hören in der Weihnachtszeit

Familienfeste, angeregte Gespräche und das Klingeln der Weihnachtsglöckchen machen die Festtage zu etwas Besonderem. Doch wenn am großen Tisch alle durcheinanderreden, Kinder lachen und im Hintergrund Musik läuft, wird es für Menschen mit Hörminderung schnell anstrengend. Einzelne Stimmen aus dem Stimmengewirr herauszufiltern, fällt schwer. Dabei möchte man doch gerade diese gemeinsamen Momente genießen und kein Gespräch verpassen. Gutes Hören trägt viel dazu bei, dass die Festtage in schöner Erinnerung bleiben. Doch im Winter braucht nicht nur das Gehör besondere Aufmerksamkeit: Auch Kälte, Wind und Feuchtigkeit stellen Ohren und Hörgeräte vor Herausforderungen.

Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit

Unsere Ohren kühlen bei niedrigen Temperaturen besonders schnell aus. Ihre dünne Haut besitzt kaum schützendes Fettgewebe. Deshalb sind Mützen, Stirnbänder oder Ohrenschützer bei winterlichen Spaziergängen mehr als nur ein modisches Accessoire. Sie schützen die Ohrmuscheln vor Kälte und verringern das Risiko von Erfrierungen. Bei längeren Aufenthalten im Freien empfiehlt es sich außerdem, Ohrringe und Ohrstecker abzunehmen. Metall nimmt die Kälte rasch an und kann die berührten Hautstellen zusätzlich auskühlen. Auch Wind und Nässe können die Ohren reizen. Wer nach dem Duschen oder Baden nach draußen geht, sollte deshalb darauf achten, dass die Ohren gut getrocknet sind.

Wenn das Hörgerät ins Warme kommt

Auch Hörgeräte brauchen im Winter etwas mehr Aufmerksamkeit. Ein Problem entsteht häufig beim Wechsel zwischen kalter Außenluft und warmen Innenräumen. Ähnlich wie eine Brille beschlagen kann, bildet sich dabei mitunter Kondenswasser am Hörgerät. Die winzigen Wassertropfen sind nicht immer sichtbar, können aber die empfindliche Elektronik beeinträchtigen. Feuchtigkeit durch Schweiß kommt hinzu, besonders wenn man dick eingepackt spazieren geht oder sich beim Wintersport bewegt.
Nach einem Aufenthalt in der Kälte sollte das Hörgerät deshalb bei Bedarf sorgfältig getrocknet werden. Spezielle Trockenboxen entziehen dem Gerät Feuchtigkeit. Heizkörper und Föhn sind dagegen tabu, denn die Hitze kann die Technik beschädigen. Auch Wind ist nicht zu unterschätzen: Er wirbelt Staub und kleine Partikel auf, die ins Gerät gelangen können. Eine regelmäßige Reinigung mit einem fusselfreien Tuch hilft, Schmutz, Fasern und Rückstände zu entfernen.

Mit voller Hörleistung durch die Feiertage

Kälte kann außerdem die Leistung von Batterien und Akkus verringern. Prüfen Sie deshalb vor einem Spaziergang oder Familienbesuch den Lade- beziehungsweise Batteriestand und nehmen Sie Ersatzbatterien mit. Eine gut sitzende Mütze hält die Ohren warm und schützt zugleich das Hörgerät vor Auskühlung. Sie sollte allerdings nicht so eng anliegen, dass sie das Mikrofon verdeckt oder das Gerät verschiebt. So sind Sie für winterliche Unternehmungen und gesellige Festtage gut gerüstet – und können die vertrauten Stimmen und schönen Klänge dieser besonderen Zeit bewusster genießen.



Sanfte Hilfe für Ihr Baby: Osteopathie - bei uns auch für die Kleinsten!

Ihr Baby leidet unter Koliken, Schlafproblemen oder Unruhe? Eine osteopathische Behandlung kann sanft und gezielt helfen, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden Ihres Kindes zu fördern. Durch behutsame Techniken kann der Körper in Balance gebracht werden – für einen entspannten Start ins Leben.

Jetzt Termin vereinbaren und die natürliche Unterstützung für Ihr Baby bei uns entdecken!
02324 / 20 15 56
osteopathie-in-sprockhoevel.de

Osteopathie Vanderborcht





Zu Gast im St. Elisabeth Hospiz: Viel Raum für das Leben

Im Gespräch mit Leiter Dominik Neuenhaus über besondere Momente nicht nur vor Weihnachten

Vor zehn Jahren öffnete das stationäre Hospiz der St. Elisabeth Gruppe in Witten. Bis heute sind die zehn Betten für Hospizgäste die einzigen stationären Möglichkeiten im EN-Kreis, wenn sich der Lebenskreis eines Menschen schließt. Die Betten befinden sich in Einzelzimmern mit einem behindertengerechten Badezimmer und es gibt für jedes Zimmer eine Terrasse. Angehörige können auf Einladung der Hospizgäste mit ihnen zusammen Tür an Tür in einem eigenen Bereich wohnen. Es gibt einen schönen Innenhof, der bei gutem Wetter als Aufenthaltsbereich dient. Außerdem gibt es einen Aufenthaltsraum mit Kamin. Die Einrichtung wirkt hell und lebendig. Vor zehn Jahren habe ich die Einrichtung besucht. Jetzt bin ich wieder hier und treffe mich mit Dominik Neuenhaus, der vor fast vier Jahren die Leitung übernommen hat. Damals wie heute ein beeindruckender Besuch.
Schon beim Gang durch die Eingangsglastür umpfängt mich die Wärme und das Licht der Einrichtung. Das Pflegepersonal trägt kein steriles weiß und Dominik Neuenhaus empfängt mich im grünen Pulli. Bevor er die Leitung im St. Elisabeth Hospiz übernahm, war er stellv. Leiter im Lukas Hospiz in Herne. Der gelernte Pflegefachmann erzählt: „Meinen ersten Kontakt mit Palliativ Care, einem ganzheitlichen Behandlungskonzept für Menschen mit einer unheilbaren, fortgeschrittenen und lebensbegrenzenden Erkrankung, hatte ich bei meiner Arbeit mit dementiell erkrankten Menschen, die in einer Wohngruppe lebten. Mich hat diese Arbeit sehr erfüllt und ich habe mich auf eine freie Stelle im Lukas Hospiz beworben. Es gibt diese Stellen im Hospizbereich nicht oft, weil die Fluktuation sehr gering ist. In der Aufgabe als Pflegefachkraft wird man hier dem Grundgedanken der Pflege gerecht und für die meisten ist das eine sehr schöne Erfahrung. Personell sind wir gut aufgestellt mit 24 hauptamtlichen Mitarbeitern und etwa dreißig Ehrenamtlichen, die unsere Arbeit durch Gespräche, Hilfe bei Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit und anderen Besonderheiten unterstützen. Ohne das Ehrenamt würde es nicht funktionieren. Jeder und jede, die hier ehrenamtlich arbeitet, hat Fähigkeiten, von denen unsere Gäste profitieren. Da ist jemand musikalisch oder hat ein Händchen für schöne Dekorationen oder liest gerne vor – alles Bereicherungen, die den Gästen hier das Leben schöner machen."

Gäste in einer Herberge, die Schutz bietet

Dominik Neuenhaus spricht von „Gästen", nicht von Bewohnern oder gar Patienten. „Voraussetzung für die Aufnahme in ein Hospiz ist eine unheilbare Erkrankung, die fortschreitend verläuft und bereits das Stadium einer begrenzten Lebenserwartung von Wochen oder Monaten erreicht hat. Die Feststellung der Notwendigkeit zur vollstationären Hospizversorgung muss durch eine ärztliche Bescheinigung bestätigt werden. Wir haben jährlich rund 900 Anfragen, können aber nur etwa 140 von ihnen aufnehmen. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer liegt bei 17 Tagen, kann aber deutlich nach oben oder unten abweichen. Wir sprechen immer von Gästen, weil dem Hospizgedanken der Begriff der Herberge zugrunde liegt. Eine Herberge bietet Schutz auf Zeit und genau das bieten wir den Menschen, die zu uns kommen."
Die Erfahrungen, die im Hospiz gemacht werden, sind für jeden besonders. „Wer hier arbeitet, erlebt viele schöne Momente, muss aber auch loslassen und Abschied nehmen können. Persönliche Resilienz ist wichtig. Der Glaube, die Lebenserfahrung, Familie – all das können für Mitarbeiter wichtige Hilfen sein. Es gibt aber auch Momente, in denen wir einen Gast noch einmal ins Leben entlassen können. Ich erinnere mich an einen Gast, den wir nach vier Monaten entlassen haben und der noch 1 1/2 Jahre gelebt hat, bevor er zu uns zurück kam und hier seine letzten Tage verbrachte. Einmal haben wir zeitgleich zwei Hospizgäste gehabt, die sich nicht kannten und völlig unabhängig voneinander zeitgleich nach einer Nacht erzählten, da wäre jemand gewesen, der sie bereits abholen wollte, aber sie wären noch nicht bereit gewesen. Es gibt viele besondere Momente bei uns."
Die meisten Anfragen erreichen Dominik Neuenhaus aus dem Krankenhaus heraus, aber auch durch Betroffene oder Angehörige. „Wir beschäftigen uns als Menschen nicht gerne mit unserer Endlichkeit und regeln viele Dinge nicht zeitgemäß. Deshalb erreichen mich Anfragen oft kurzfristig und bei einer durchschnittlichen Wartezeit auf einen Hospizplatz von aktuell etwa fünf Wochen ist das schwierig." Eine Herausforderung ist die Zu- oder Absage immer. Das weiß Dominik Neuenhaus. „Eine deutliche Mehrheit unserer Gäste kommt aus der Onkologie, fast 90 Prozent. Aber es gibt auch andere Erkrankungen."
Die Vorweihnachtszeit ist nochmal eine besondere Zeit. „Sie kann individuell belastend sein, aber auch sehr schön. Wir backen viel, lesen Geschichten vor, wir haben viel Besuch im Haus. Religion und Glauben sind Themen für diejenigen, die es möchten. Unter bestimmten medizinischen Voraussetzungen ist es möglich, den Heiligabend bei der Familie zu verbringen. Auch der umgekehrte Weg ist machbar. Wir machen den Gästen ein kleines Geschenk, tauschen Gaben untereinander aus. Es gibt ein besonderes Essen. Wir lassen Gedanken vom ‚letzten Weihnachten' zu und kümmern uns darum in der psychosozialen individuellen liebevollen Begegnung mit dem Gast."
Dominik Neuenhaus liebt seinen Beruf. „Jeder Tag ist hier eine Wundertüte. Man weiß vorher nie, was drin ist." *Von Dr. Anja Pielorz*



Hospizleiter Dominik Neuenhaus mit Maskottchen, dem Ellibär. *Fotos: Pielorz*

Förderverein St. Elisabeth Hospiz

Das Hospiz wird zu 95 Prozent durch die gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen refinanziert. Fünf Prozent sollen über Spenden und Mitgliedsbeiträge durch den Förderverein aufgebracht werden. Das sind hier jährlich 250.000 Euro. Es ist schwierig, diese Summe zu erzielen. Spendenkonto:
Sparkasse Witten, IBAN DE86 4525 0035 0000 7063 17
Kontakt Förderverein: St. Elisabeth Hospiz e.V., Hauptstraße 83 in 58452 Witten; E-Mail *hospizverein-witten@web.de*

Was kann das neue Vorsorgeregister?

Wichtige Vorsorgedokumente können jetzt auch digital hinterlegt werden

Ab sofort ist es möglich, wichtige Vorsorgedokumente im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer zu hinterlegen. Das kann sinnvoll sein für wichtige Dokumente wie zum Beispiel die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung oder die Patientenverfügung. Auch ein Widerspruch gegen das Ehegattennotvertretungsrecht kann im Register eingetragen werden, also dass ein Ehepartner im Notfall nicht vertreten darf. Hintergrund ist die Änderung der Vorsorgeregister-Verordnung. Nadine Schröer, Leiterin bei der Verbraucherzentrale NRW in Witten erklärt die Regeln, Kosten und Vorteile.

Was ist das Vorsorgeregister?

Über das Zentrale Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer können Vorsorgedokumente gemeinsam oder einzeln registriert werden. Betreuungsgerichte und behandelnde Ärzt:innen können das Register einsehen und dann sofort feststellen, welche Verfügungen vorhanden sind.

Was hat sich ab dem 1. Oktober geändert?

Bisher konnte nur eingetragen werden, dass es überhaupt eine oder mehrere Vorsorgeverfügungen gibt. Seit dem 1. Oktober 2026 kann auch der Inhalt hochgeladen werden. Das gilt allerdings nicht für den Widerspruch gegen das Notvertretungsrecht, da der Inhalt hier immer gleich ist. Zukünftig wissen Ärzt:innen und Betreuungsgerichte also nicht nur, dass eine Verfügung existiert, sondern auch, was drinsteht. Sie müssen nicht mehr umständlich danach suchen lassen, sondern können diese im Notfall direkt auf ihrem Bildschirm lesen.

Wie geht das genau?

Wer elektronische Dokumente hinterlegt, tauscht sensible Daten aus. Um sicher zu gehen, dass die richtige Verfügung hinterlegt wird, muss diese beglaubigt sein. Nur besonders vertrauenswürdige Institutionen sind ermächtigt, die Daten hochzuladen. Dazu gehören Betreuungsbehörden oder -vereine, Rechtsanwält:innen oder Notar:innen. Privatpersonen können also zum Beispiel mit ihrem unterschriebenen Originaldokument zu einer Betreuungsbehörde gehen, die befugt ist, die Dokumente hochzuladen. Dort kann auch direkt die Beglaubigung gemacht werden – ist aber kein muss

Was kostet es?

Es fallen Gebühren pro Registrierung an, unabhängig davon, wie viele Vorsorgeangelegenheiten registriert werden. Die Gebühr richtet sich unter anderem danach, ob die Registrierung online oder per Post erfolgt, wie bezahlt wird und wie viele Vertrauenspersonen eingetragen werden. Bei einer Online-Registrierung und Zahlung per Lastschrift beträgt die Grundgebühr 20,50 Euro. Die Änderung bereits angelegter Daten, die Löschung einer Registrierung und die Registrierung eines Widerrufs sind gebührenfrei.

Was geschieht bei Änderungen?

Wer Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen oder Patientenverfügungen ändern, löschen oder ergänzen möchte, sollte das auch immer im Zentralen Vorsorgeregister tun. Sonst gehen Ärzt:innen und das Betreuungsgericht davon aus, dass die alte Verfügung gilt. Auch dies geschieht mit einem Antrag durch die Betreuungsbehörden oder -vereine, Rechtsanwält:innen oder Notar:innen.

Ersetzt das Register das analoge Original?

Nein. Es bleibt allerdings weiterhin erforderlich, die Originalurkunden im Zweifelsfall schnell zugänglich zu machen. Denn wenn die bevollmächtigte Person handeln möchte, zum Beispiel die Gesundheitsvorsorge im Krankenhaus wahrnehmen will, muss sie die Originalurkunde vorlegen. Die Vollmacht sollte also so aufbewahrt werden, dass sie leicht gefunden werden kann. Sie kann entweder direkt der bevollmächtigten Person ausgehändigt werden oder zuhause so aufbewahrt werden, dass die bevollmächtigte Person sie leicht findet, zum Beispiel in einem Vorsorgeordner.
Weiterführende Informationen auf den Seiten der Verbraucherzentrale: *www.verbraucherzentrale.nrw*, z.B. die Online-Vorsorgedokumente der Verbraucherzentralen *www.verbraucherzentrale.de/node/76270*

Erfolgreicher Erste-Hilfe-Kurs

Senioren üben den richtigen Umgang mit Notfällen

Mit den Themen: Was gehört in eine Notfalldose? Wie funktioniert ein Notruf über die Nora-App? Wann wähle ich die 112 und wann die 116117? Und woran erkenne ich eigentlich einen echten Notfall? beschäftigten sich 20 Seniorinnen und Senioren bei einem Erste-Hilfe-Kurs in der Feuerwache Hattingen. Das kostenlose Angebot des Hattinger Seniorenbüros und der Feuerwehr Hattingen fand erstmals statt und stieß auf großes Interesse. Die Idee dazu war im Hattinger Seniorenforum entstanden.



Inhaltlich standen zwei Bereiche im Mittelpunkt: Die Brandschutzprävention und der praktische Umgang mit Notfallsituationen. Den Auftakt bildeten Informationen rund um die sogenannte Notfalldose. Die kleine grüne Kunststoffdose enthält ein Informationsblatt mit wichtigen persönlichen und medizinischen Angaben, die im Ernstfall für Rettungskräfte hilfreich sein können. Dazu zählen beispielsweise Vorerkrankungen, regelmäßig eingenommene Medikamente und Kontaktdaten von Angehörigen. Auch ein aktueller Medikamentenplan kann darin hinterlegt werden.
Darüber hinaus ging es um das richtige Absetzen eines Notrufs, die Nutzung der Nora-Notruf-App und die Möglichkeiten eines Hausnotrufs. Auch typische Krankheitsbilder wie Herzinfarkt und Schlaganfall wurden besprochen. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Sturzprophylaxe. Gerade in den eigenen vier Wänden gibt es häufig Stolperfallen, die sich mit einfachen Maßnahmen vermeiden lassen. Die Botschaft an die Teilnehmenden: Lieber langsam, aber sicher. „Oft sind es schon kleine Veränderungen und einfache Verhaltensweisen, die einen großen Unterschied machen", erklärt Marcel Weldert, Brandschutztechniker bei der Feuerwehr Hattingen.
Natürlich durfte auch der praktische Teil eines Erste-Hilfe-Kurses nicht fehlen: Unter Anleitung übten die Teilnehmenden die stabile Seitenlage und die Herzdruckmassage. An einer Reanimationspuppe konnten sie selbst ausprobieren, worauf es bei der Wiederbelebung ankommt und wie die richtigen Handgriffe funktionieren. „Viele Menschen haben ihren letzten Erste-Hilfe-Kurs vor Jahren besucht. Wir möchten Hemmschwellen abbauen und den Teilnehmenden Sicherheit vermitteln. Denn im Notfall ist es entscheidend, nicht aus Angst vor Fehlern untätig zu bleiben. Auch einfache Maßnahmen können Leben retten", betont Hauptbrandmeister Maximilian Heuer.

Kann Hoffnung heilen? Experten diskutieren

Beim Kamingespräch in Blankenstein trifft Wissenschaft auf Spiritualität





Referieren zum Thema: v.l. oben Palliativmediziner Dr. Franz Krizanits, Priv.-Doz. Dr. Bernhard Kis, St. Elisabeth Krankenhaus Niederwenigern, unten v.l. Pastoralreferent Dr. theol. Benedikt Poetsch, Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul Hattingen, und Pfarrer Tilmann Marek, Ev. Kirchengemeinde Hattingen-Sprockhövel. Fotos: Krankenhaus/Kirche





Am Mittwoch, 16. Dezember, 18 Uhr, gibt es einen neuen Termin aus der Reihe „med in Hattingen: Gesundheitsforen". Zum Kamingespräch im Café im Stadtmuseum Blankenstein, Marktplatz 1 bis 3, treffen sich Palliativmediziner Dr. Franz Krizanits, Priv.-Doz. Dr. Bernhard Kis, St. Elisabeth Krankenhaus Niederwenigern, Pastoralreferent Dr. theol. Benedikt Poetsch, Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul Hattingen, und Pfarrer Tilmann Marek, Ev. Kirchengemeinde Hattingen-Sprockhövel. Sie diskutieren zum Thema „Wenn Hoffnung heilt – Wissenschaft trifft Spiritualität". Eine Anmeldung zum Termin ist über die Volkshochschule unter 02324/204-3513 (-3512 oder -3511) erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Was ist Hoffnung?

Hoffnung ist eine innere Einstellung. Es wird sich zum Guten wenden, wir werden die Lebenskrise meistern, finden allein oder mit Hilfe anderer eine Lösung. Hoffnung blickt auf das Morgen, ist Motivation und Handlungsantrieb. Hoffnung ist aber auch Ungewissheit – und anders als die Wissenschaft lebt Hoffnung von einem offenen Ausgang. Im Christentum ist sie neben Glaube und Liebe eine der drei großen theologischen Tugenden. Ernst Bloch prägte das Prinzip Hoffnung als eine treibende Kraft der Menschheit zur Veränderung ungerechter Verhältnisse. Hoffnung ist immer da und der Gegenspieler zu Angst und Unsicherheit. Aber Hoffnung kann auch enttäuschen. Paradoxerweise wird sie umso größer, je mehr sie enttäuscht wird.

Was kann Hoffnung?

Hoffnung mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Eine positive Erwartungshaltung (Hoffnung) führt zu realen und messbaren Veränderungen im Körper. Andererseits bewirkt der Verlust der Hoffnung, dass die Lebensenergie abnimmt, die Selbstheilungskräfte erlahmen. Grundsätzlich führen positive Einstellungen und positive Gefühle zu einer Stärkung des Immunsystems. „Die Wirkung der Hoffnung beruht auf dem Placeboeffekt. Mit dem Begriff Placebo werden Präparate bezeichnet, die keinen Wirkstoff enthalten. In Untersuchungen, in denen Wissenschaftler statt ‚echter' Medikamente Placebos einsetzten, stellten sie fest, dass Placebos bei bestimmten Leiden wie Herpes, Asthma, Kopfschmerzen oder leichten Geschwüren meist die gleiche Wirkung wie ‚echte' Medikamente hatten.
Der Glaube an die Wirkung des Placebos hat die heilende Wirkung verursacht. Das wird auch selbsterfüllende Prophezeiung genannt. Spontanheilungen bei Krebserkrankungen lassen sich teilweise darauf zurückführen, dass die Patienten nach der Diagnose begannen, ihr Leben zu verändern. Sie veränderten ihre Ernährung, die Lebensgewohnheiten und die Lebensziele. Sie glaubten daran, die ‚Ausnahme von der Regel' zu sein und beteiligten sich voller Zuversicht an der Therapie", sagt die Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf, Mannheim, bei PAL (Praktisch anwendbare Lebenshilfen, Juni 2024).

Wo ist der Unterschied zwischen Hoffnung und Illusion?

Dario Valenzano leitet das Leibniz-Institut für Alternsforschung in Jena und beschäftigt sich mit der Frage, warum Lebewesen altern. Aus dem Bauch heraus würde man sagen, weil sie sterben, und so haben Kollegen von Valenzano das Altern auch lange verstanden. Als jenen unvermeidlichen Prozess, bei dem ein Organismus, nachdem er sich vermehrt und zur Erhaltung seiner Art beigetragen hat, Platz für die nächste Generation macht. Das erklärt aber nicht, warum Organismen ein und derselben Art unterschiedlich lange leben oder auch dann noch weiterexistieren, wenn sie schon zu alt sind, um sich zu vermehren. Valenzano bemisst Altern dagegen an der Fähigkeit eines Organismus, auf Schäden zu reagieren, die er im Lauf seiner Existenz erleidet. Das können Schäden von außen sein, durch Sonnenstrahlung etwa, oder von innen, durch Fehler bei der Zellteilung. Zwar nehmen auch unbelebte Objekte wie etwa ein Laptop Schaden, aber im Gegensatz zu ihnen sind Lebewesen in der Lage, ihre Schäden zu reparieren, zu heilen. Dieser Prozess läuft auch in uns die ganze Zeit ab. Das ändert zwar nichts an seiner grundsätzlichen Richtung, denn natürlich ist das Ergebnis jeden Alterns unausweichlich das Sterben. Aber wir sehen, dass wir in diesen Prozess eingreifen können, sagt Valenzano, wir können seine Geschwindigkeit beeinflussen.
An dieser Stelle kommt die Hoffnung ins Spiel. Denn wenn es möglich ist, das Altern zu verlangsamen, ist es auch möglich, länger zu leben. Ohne, dass wir deswegen dem Tod entgehen. Da liegt der Unterschied zwischen richtigem und falschem Hoffen. Worauf wir hoffen, kann unwahrscheinlich, aber es darf nicht unmöglich sein. Sonst ist es Illusion. Vom ewigen Leben können wir nur träumen. Auf ein längeres Leben dagegen dürfen wir hoffen. (Aus: Jauer, Prinzip Hoffnung, Leibniz-Magazin 2/24)

Hoffnung ist...

...ein zweischneidiges Schwert. Einerseits motiviert sie als starke psychologische Kraft und kann durch Krisen helfen, andererseits kann sie aber auch zu Enttäuschung, Passivität oder Fehleinschätzungen führen. Spirituelle Hoffnung bedeutet, inmitten von Unsicherheit, Schmerz oder Verzweiflung nicht den Kontakt zum Leben zu verlieren. Einen Spruch, den alle kennen, heißt: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Ähnliche Gedanken gab es bereits in der Antike, am bekanntesten ist das lateinische Zitat von Marcus Tullius Cicero: „Dum spiro, spero" zu deutsch: „Solange ich atme, hoffe ich." *Von Dr. Anja Pielorz*



Kompetente und liebevolle Betreuung in familiärer Atmosphäre!

Tagespflege für Seniorinnen und Senioren

Perthes-Ring 25

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

www.tp-sprockhoevel.de

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG e.V.

Wir suchen FSJler und Bufdis

menschennah.

Deutscher Roter Hausnotruf

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

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

02324 / 20 11 11
Informieren Sie sich jetzt.

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

WOHLFÜHLZONE

tagespflege am turm

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

Monika Paschek
Hauptstraße 62
45549 Sprockhövel
☎ 02324/685 95 19
post@tagespflegeamturm.de
www.tagespflegeamturm.de

Tagesbetreuung für Senioren: Gesellschaft, Unterhaltung, Pflege



Sicher durch Eis und Schnee

So beugen Sie Stürzen vor

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, steigt die Gefahr, auf glatten Wegen auszurutschen. Nasses Laub, Schnee und überfrierende Nässe machen Gehwege, Außentreppen und Hauseingänge zu tückischen Stolperfallen. Besonders für ältere Menschen und Personen, die ohnehin unsicher auf den Beinen sind, kann ein Sturz schwerwiegende Folgen haben. Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüche sind mögliche Verletzungen, die den Alltag lange beeinträchtigen können. Doch mit der richtigen Vorbereitung lässt sich das Risiko verringern. Und wer für den Notfall vorsorgt, kann auch in der kalten Jahreszeit mit einem besseren Gefühl unterwegs sein.

Kleine Schritte, sicherer Stand

Der wichtigste Grundsatz bei winterlicher Glätte lautet: **Nehmen Sie sich Zeit.** Wer in Eile ist, übersieht leichter Hindernisse und kann auf rutschigem Untergrund schlechter reagieren. Informieren Sie sich vor dem Aufbruch über die Wetterlage und planen Sie genügend Zeit für Ihren Weg ein. Gerade am frühen Morgen ist besondere Vorsicht geboten, wenn Wege noch vereist und schlecht beleuchtet sein können. Selbst wenn die Straßen bereits geräumt sind, können Gehwege weiterhin spiegelglatt sein.
Tragen Sie feste Schuhe mit rutschhemmenden Profilsohlen. Bei Bedarf können Spikes zusätzlichen Halt geben. Nutzen Sie möglichst geräumte und gestreute Wege und meiden Sie vereiste Flächen. Auf Treppen sollten Sie sich am Handlauf festhalten. Handschuhe halten dabei nicht nur warm, sondern schützen auch die Hände, wenn Sie sich abstützen müssen. Wer einen Weg bei extremer Glätte nicht unbedingt zurücklegen muss und sich beim Gehen unsicher fühlt, sollte überlegen, den Ausflug zu verschieben.
Bei Glätte hilft außerdem der sogenannte Pinguin-Gang: Machen Sie kleine, langsame Schritte, setzen Sie den ganzen Fuß flach auf und drehen Sie die Füße leicht nach außen. So lässt sich das Körpergewicht besser über dem auftretenden Bein halten. Auch regelmäßige Bewegung ist sinnvoll, denn Kraft und Gleichgewicht helfen dabei, sicherer zu gehen und auf unerwartete Situationen zu reagieren. Spaziergänge, Gymnastik oder einfache Gleichgewichtsübungen können dazu beitragen, die Beweglichkeit zu erhalten. Wichtig ist, sich dabei nicht zu überschätzen und Übungen bei Unsicherheit mit festem Halt auszuführen.

Sturzgefahren gibt es auch zu Hause

Nicht nur draußen lauern Risiken. Auch in der eigenen Wohnung können lose Teppiche, herumliegende Kabel, schlecht beleuchtete Flure oder glatte Böden zu Stürzen führen. Räumen Sie Laufwege frei und sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, besonders an Treppen und auf dem Weg zum Badezimmer. Haltegriffe und Handläufe können zusätzliche Sicherheit bieten. Rutschfeste Matten im Bad und fest sitzende Hausschuhe helfen, auf glatten Böden nicht so leicht auszurutschen. Dinge, die Sie häufig benötigen, sollten gut erreichbar aufbewahrt werden, damit Sie nicht auf Stühle oder Hocker steigen müssen.
Wer einen Rollator nutzt, sollte vor dem Winter außerdem Reifen, Bremsen und Beleuchtung überprüfen lassen. Die Räder sollten sich leicht drehen, die Bremsen zuverlässig funktionieren und Reflektoren gut sichtbar sein. Für Schnee und Eis gibt es spezielle Eiskrallen, die je nach Modell zusätzlichen Halt bieten können. Trotzdem gilt: Geräumte Wege sind auch mit Gehhilfe die sicherere Wahl.
Trotz aller Vorsicht lässt sich ein Sturz nicht immer verhindern. Besonders problematisch wird es, wenn Betroffene allein sind und nach einem Unfall nicht mehr selbstständig zum Telefon gelangen. Wer nach einem Sturz nicht mehr aufstehen kann oder sich verletzt hat, ist möglicherweise längere Zeit auf Hilfe angewiesen. Ein Hausnotruf kann in solchen Situationen helfen.

Hilfe auf Knopfdruck – auch unterwegs

Ein klassischer Hausnotruf besteht aus einer Basisstation und einem kleinen Notrufknopf, der als Armband oder Halskette getragen wird. Im Notfall genügt ein Knopfdruck, um eine Verbindung zu einer Notrufzentrale herzustellen. Über die Verbindung können die Mitarbeiter die Situation einschätzen und passende Hilfe organisieren – etwa durch Angehörige, Nachbarn oder den Rettungsdienst. Wichtige Informationen wie die Wohnadresse und Kontaktdaten können bereits hinterlegt sein. So lässt sich schneller klären, welche Unterstützung erforderlich ist.
Der entscheidende Vorteil: Der Notrufknopf kann am Körper getragen werden und ist damit auch dann erreichbar, wenn das Telefon außer Reichweite liegt. Je nach System ist der Sender wasserdicht und kann auch im Badezimmer getragen werden, wo Stürze ebenfalls passieren können. Welche Reichweite der Knopf hat, sollten Sie vorab prüfen, insbesondere wenn Sie ihn auch im Garten nutzen möchten.
Wer trotz erhöhter Sturzgefahr gerne spazieren geht, Einkäufe erledigt oder andere Wege außer Haus zurücklegt, kann sich über mobile Notrufsysteme informieren. Diese funktionieren auch unterwegs und können je nach Modell beispielsweise über GPS eine Ortung im Notfall ermöglichen. So lässt sich Hilfe auch dann anfordern, wenn der Sturz nicht in der eigenen Wohnung passiert. Das kann besonders beruhigend sein, wenn Sie allein spazieren gehen oder regelmäßig selbstständig Besorgungen erledigen. Welche Funktionen verfügbar sind, wie die Ortung funktioniert und in welchem Gebiet das Gerät eingesetzt werden kann, hängt vom jeweiligen System ab. Ein Vergleich der Angebote hilft, eine passende Lösung für den eigenen Alltag zu finden.

Kostenübernahme prüfen

Die Kosten für einen Hausnotruf hängen vom Anbieter und den gewählten Leistungen ab. Für anerkannte Hausnotrufsysteme kann die Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen einen monatlichen Zuschuss von bis zu 27 Euro übernehmen. Voraussetzung sind unter anderem ein Pflegegrad und eine Pflegesituation, in der jederzeit ein Notfall eintreten kann und die betroffene Person nicht selbstständig Hilfe rufen kann. Außerdem muss sie häufig allein sein oder mit einer Person zusammenleben, die im Notfall ebenfalls nicht helfen kann. Ob die Voraussetzungen erfüllt sind, wird im Rahmen der Prüfung durch die Pflegekasse geklärt.
Zusatzleistungen wie mobile Notrufsysteme, eine automatische Sturzerkennung oder die Hinterlegung eines Wohnungsschlüssels können zusätzliche Kosten verursachen. Nicht jedes Angebot umfasst dieselben Leistungen, und auch die Preise unterscheiden sich. Es lohnt sich daher, verschiedene Angebote zu vergleichen und sich beim Anbieter oder bei der Pflegekasse beraten zu lassen. Fragen Sie gezielt nach, welche Funktionen im Basistarif enthalten sind und welche Leistungen extra bezahlt werden müssen.
Der Winter muss kein Grund sein, auf Bewegung und Selbstständigkeit zu verzichten. Wer Sturzfallen beseitigt, auf gutes Schuhwerk achtet und für den Notfall vorsorgt, schafft wichtige Voraussetzungen für mehr Sicherheit – zu Hause und unterwegs.

Glücksklee Pflegedienst GmbH

Wir fördern Ihr selbstbestimmtes Leben Lebensqualität im Alter & bei Krankheit
– Pflegedienst Glücksklee

Tagescafé Di + Do
Voranmeldung:
02324 919 1282

Gemeinsam statt einsam!

Pflegedienst Glücksklee
Zum Ludwigstal 3a | 45527 Hattingen

Tel.: 02324 9191282 info@pflegedienst-glueckskleе.de
Fax: 02324 9191283 www.pflegedienst-glueckskleе.de



Neu! BERATUNGSBESUCHE NACH § 37 ABS. 3 SGB XI

BETREUUNGSTEAM Herzenssache

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
0176 604 350 20

Seniorenbetreuung mit Herz & Zeit

Betreuungsteam Herzenssache Melanie Faust
betreuungsteam-herzenssache@web.de | www.betreuungsteam-herzenssache.de

GUTE BERATUNG – GUTE PFLEGE!

Beziehen Sie Pflegegeld?
Dann benötigen Sie für die Pflegekasse regelmäßige Beratungsnachweise.

Meine Leistungen:
- **Kostenlose Beratung** (Abrechnung über die gesetzlichen Pflegekassen)
- Jahrelange Erfahrung als Pflegeberaterin und Pflegesachverständige für **Erwachsene und Kinder**
- **Persönliche Beratung** – unabhängig und neutral

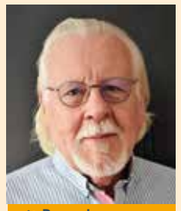
Ulrike Brozio
Anerkannte Beratungsstelle nach § 37 SGB XI

02324 904785 • 0151 74271 178
kontakt@pflege-im-fokus.de



„Grinch-Syndrom“: Oh du gruselige Weihnachtszeit

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

„Das ‚Grinch-Syndrom‘ ist kein offizieller, psychologischer Diagnosebegriff, sondern ein umgangssprachlicher Ausdruck für eine deutliche Abneigung, Reizbarkeit oder Verweigerung gegenüber der (Vor-) Weihnachtszeit und den damit verbundenen Traditionen. Was vielleicht auf den ersten Blick belustigend wirkt, kann aber tatsächlich für manche Menschen ernste Konsequenzen haben“, erklärt Dr. med. Willi Martmöller.

Was bedeutet das Wort „Grinch“?

Die erste Verwendung des Wortes datiert aus dem Jahr 1953. Damals verwendete der amerikanische Autor und Cartoonist Dr. Theodor Seuss das Wort für eine mürrische Vogelart (Beagle-Beaked-Bald-Headed Grinch). Seuss gab später an, dass der Grinch zu einem guten Teil auf seiner eigenen mürrischen Stimmung basierte, die er an einem Weihnachtstag im Alter von 53 Jahren hatte. Berühmt wurde die Figur 1957 als grüner Weihnachtsmuffel in dem Kinderbuch „Wie der Grinch Weihnachten gestohlen hat“. Sprachwissenschaftler vermuten, dass es eine Anlehnung an das englische Wort grouch (einem Griesgram oder Nörgler) ist. Manchmal wird eine entfernte klangliche Ähnlichkeit zum französischen Wort grincheux (mürrisch/griesgrämig) genannt. Der Grinch ist ein Symbol der Skepsis gegen die weihnachtliche Kommerzialisierung und eine Metapher für die Menschen, die sich von der Freude auf die Feiertage ausgeschlossen fühlen.

„Gerade die Weihnachtszeit ist geprägt von hohen Erwartungen an Harmonie, Perfektion, Geschenke und familiäre Idylle. Selten können diese Erwartungen erfüllt werden. An die Stelle von Freude treten dann Überforderung, sozialer Druck und Enttäuschung. Unterschiedliche Vorstellungen – auch von der familiären Weihnachtsfeier – sorgen für negativen Stress. Gerade in dieser Zeit spüren Menschen Verluste, ungelöste Familienkonflikte, Traumata oder das Fehlen ihnen nahestehender Personen besonders intensiv. Während von außen die lautstarke Fröhlichkeit allgegenwärtig zu sein scheint, fühlen sich manche Menschen erschöpft und traurig. Diese Stimmung äußert sich abwehrend gegenüber den mit dieser Zeit verbundenen Traditionen. Manche Menschen sind besonders gereizt oder ziehen sich sozial zurück. Statistisch nachweisbar ist eine ‚Weihnachtsdepression‘ nicht, wohl aber schwere Stimmungstiefs durch die emotionale und zeitliche Belastung.“

Hinzu kommt, dass die Weihnachtszeit in die dunkle Jahreszeit fällt. „Verbunden mit Kälte drückt dies bei manchen Menschen die Stimmung. Während sich die einen auf Kerzenlicht und Kuschelzeit freuen, frieren andere nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.“

Was kann man tun, wenn die glühende Rentiernase keine Verzückung bringt? „Feiern, schenken, dekorieren, Bratensoße mit Klößen essen, nur weil es alle tun – aber Sie müssen das nicht tun! Nicht nur Weihnachten, aber zu dieser Zeit ganz besonders gilt es, eigenen Perfektionismus abzulegen. Gut genug ist ausreichend. Ein Gespräch klärt Erwartungen im Vorfeld. Wünsche, Tabuthemen und die Abläufe der Festtage sollten offen und freundlich kommuniziert werden. Die Aufgabenverteilung darf überdacht werden. Manche Dinge erledigen wir unbewusst oder weil es immer so war. Schaffen Sie sich Ruheinseln! Wer einsam ist: es gibt fast überall Angebote zu den Feiertagen. Nutzen Sie diese! Mehr Miteinander – und das nicht nur zu Weihnachten – lässt auch den Grinch lächeln.“ *Von Dr. Anja Pielorz*



„Kinder im Fokus“

Gesundheitsbericht im Ennepe-Ruhr Kreis

Wie gesund sind die Kinder im Ennepe-Ruhr-Kreis? Wie gut sind sie auf den Schulstart vorbereitet? Und wie steht es um ihre Zahngesundheit? Kompakte Antworten auf diese Fragen liefert für den Ennepe-Ruhr-Kreis erstmals der Gesundheitsbericht „Kinder im Fokus“.

Auf mehr als 70 Seiten werden die Daten aus Schuleingangsuntersuchungen sowie zahnärztlichen Untersuchungen in Grundschulen dargestellt. Neben den kreisweiten Ergebnissen liefert der Bericht auch Hinweise auf bestehende Präventionsangebote und mögliche Handlungsfelder.

Der Blick in den Bericht zeigt: Viele Kinder bringen gute gesundheitliche Voraussetzungen mit. Allerdings ist in der Schuleingangsuntersuchung bei mehr als der Hälfte der Kinder mindestens ein auffälliger Befund zu verzeichnen und bei rund 17 Prozent empfehlen die Ärztinnen des Gesundheitsamtes mit Blick auf die weitere Entwicklung eine erstmalige oder erneute ärztliche Abklärung.

Zu weiteren Entwicklungsbereichen heißt es: Rund 20 Prozent der Kinder im Ennepe-Ruhr-Kreis zeigen Schwierigkeiten im Umgang mit Zahlen und Mengen und in der Körperkoordination wurde bei knapp einem Viertel der Kinder Grenzwertiges oder Auffälliges festgestellt. Interessant: Je länger Kinder eine Kita besuchen, desto häufiger waren die Untersuchungsergebnisse unauffällig.

Aufschlussreich sind auch die Daten zur Sprachkompetenz. Bei Kindern mit Deutsch als Erstsprache ist sie bei rund drei Viertel altersgerecht. Anders stellt sich die Situation bei Kindern dar, die mit einer anderen Erstsprache aufwachsen: Hier zeigten 70 Prozent der untersuchten Kinder keine altersgerechte Sprachkompetenz in der Untersuchung.

„Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, die sprachliche Entwicklung frühzeitig in den Blick zu nehmen und Kinder entsprechend ihrem individuellen Bedarf zu fördern. Sprache ist schließlich eine wesentliche Voraussetzung, um sich mit anderen austauschen und erfolgreich lernen zu können“, macht Petra Steding, Sachgebietsleiterin Kinder- und Jugendgesundheit der Kreisverwaltung deutlich.

Erfreuliche Erkenntnisse liefert der Bericht für die Gesundheitsvorsorge. Die Teilnahmequoten an den ausgewerteten Früherkennungsuntersuchungen liegen zwischen 90 und 93 Prozent. Von den Kindern, für die ein Impfpass vorgelegt wurde, verfügten knapp 95 Prozent über einen vollständigen Masernimpfschutz.

Auch zur Zahngesundheit liefert „Kinder im Fokus“ kompakte Informationen. Hier machen die Zahlen unter anderem deutlich: Karies ist bereits im Grundschulalter weit verbreitet. Beispielsweise hatten 47 Prozent der Kinder in den zweiten Klassen bereits Karieserfahrung im Milchgebiss, 70 Prozent der Betroffenen hatten zudem mindestens einen unbehandelten kariösen Milchzahn. Der Bericht dokumentiert mit Blick auf das Kariesrisiko zudem Unterschiede zwischen den Grundschulen.

„Der Kindergesundheitsbericht bestärkt uns in unserem Ansatz, sehr frühzeitig und kontinuierlich auf Vorsorgeangebote zu setzen. Er liefert uns eine wichtige Grundlage, um präventive Strukturen gezielt weiterzuentwickeln und auszubauen“, so Steding.

Als ein Beispiel führt sie das aktualisierte Kitaprogramm „RückENwind“ an. Hier werde sehr gezielt versucht, bereits die ganz Jungen zu erreichen. Das Programm unterstützt Kinder, Familien und pädagogische Fachkräfte in den Bereichen Bewegung, Gefühle, Sprache und Entwicklung. Derzeit beteiligen sich in den neun kreisangehörigen Städten 57 Kindertageseinrichtungen. Im Bereich der Zahngesundheit stehe die Initiative „Kita mit Biss“ für Vorsorge. *pen*



Eine starke Stimme kennt kein Alter

Logopädie wird häufig mit Kindern verbunden. Doch auch Erwachsene und gerade ältere Menschen können von gezieltem Stimmtraining profitieren. Denn mit zunehmendem Alter kann die Stimme an Kraft, Tragfähigkeit und Belastbarkeit verlieren. Eine logopädische Stimmtherapie kann dabei helfen, die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten und die Stimme wieder gezielter und kraftsparender einzusetzen.

Wenn die Stimme leiser, dünner, behauchter oder zittriger wird und schneller ermüdet, kann eine sogenannte Presbyphonie dahinterstecken. Dabei handelt es sich um eine altersbedingte Stimmveränderung, die über die normale Veränderung der Stimme im Alter hinausgehen kann. Sie entsteht unter anderem dadurch, dass Muskulatur und Gewebe im Kehlkopf an Masse, Elastizität und Spannkraft verlieren. Auch eine nachlassende Atemkraft, trockenere Schleimhäute, Veränderungen des Kehlkopfgerüsts und hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen. Bei Frauen wird die Stimme nach den Wechseljahren häufig tiefer, bei Männern kann sie tendenziell höher werden.

Wenn sprechen anstrengend wird

Typisch für eine Presbyphonie sind eine kraftlose, behauchte oder instabile Stimme, eine geringere Lautstärke und schnelle Ermüdung. Auch die Tonhöhe und der Stimmumfang können sich verändern. Manche Betroffene bemerken, dass ihre Stimme in einer größeren Runde nicht mehr ausreichend trägt oder dass sie sich am Telefon häufiger wiederholen müssen. Längere Gespräche können anstrengender werden und die Stimme benötigt anschließend mehr Zeit zur Erholung.

Dabei spielen häufig mehrere Faktoren zusammen. Neben den altersbedingten Veränderungen des Kehlkopfes können beispielsweise eine eingeschränkte Hörfähigkeit, eine ungünstige Körperhaltung oder mangelnde Flüssigkeitszufuhr die Stimme zusätzlich belasten. Auch der Rückzug aus sozialen Aktivitäten kann eine Rolle spielen, wenn die Stimme dadurch weniger genutzt wird.

Wichtig ist allerdings: Nicht jede Stimmveränderung im Alter ist automatisch eine Presbyphonie. Eine anhaltende Heiserkeit oder deutliche Stimmveränderung sollte ärztlich abgeklärt werden. HNO-Fachärzte oder Phoniater können andere Ursachen ausschließen und feststellen, ob eine Stimmtherapie sinnvoll ist.

Die Stimme lässt sich trainieren

Ist eine Presbyphonie festgestellt, kann die Logopädie gezielt an Stimme und Atmung arbeiten. Dabei werden die individuellen Fähigkeiten und Einschränkungen zunächst in einem Stimmbefund erfasst. Die Übungen können unter anderem den Stimmlippenschluss, die Atemstütze, die Stimmkraft und die Belastbarkeit verbessern. Entscheidend ist, die Stimme effektiv und zugleich möglichst kraftsparend einzusetzen.

Auch im Alltag lässt sich etwas für die Stimme tun: Ausreichend trinken, auf eine gute Stimmhygiene achten und die Stimme regelmäßig nutzen. Vorlesen, Singen oder die Teilnahme an Sing- und Musiziergruppen verbinden Stimmtraining mit Bewegung und sozialem Austausch. Denn eine gut funktionierende Stimme bedeutet nicht nur verständliches Sprechen, sondern auch Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Logopädie & Stimme
Silvia Grünitz
Für Sie in Bommern!
• logopädische Therapie für jedes Alter
• Individuelles Stimmcoaching (Einzeln oder in Gruppen)
P kostenlose Parkplätze direkt vor der Praxis
Bodenborn 68 • 58452 Witten
Telefon 02302 1782747
www.logopaedie-und-stimme.de

Übungen für eine starke Stimme

Die Übungen sollten regelmäßig und ohne Druck durchgeführt werden. Bei Schmerzen, Schwindel oder zunehmender Heiserkeit sollte eine Pause eingelegt werden. Sie ersetzen keine ärztliche Abklärung oder individuell angeleitete Stimmtherapie.

- **Aufrichten:** Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Schultern bleiben locker und der Nacken lang. Atmen Sie ruhig ein und aus.
- **Bauchatmung:** Legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt. Atmen Sie langsam durch den leicht geöffneten Mund aus.
- **Atemstütze:** Atmen Sie ruhig ein und lassen Sie die Luft gleichmäßig auf einem leisen „sch“ ausströmen. Versuchen Sie, den Atemstrom möglichst gleichmäßig zu halten, ohne zu pressen.
- **Sanft summen:** Summen Sie etwa eine Minute lang leise und entspannt eine einfache Melodie. Die Lippen bleiben locker und die Stimme soll sich angenehm anfühlen.
- **Stimme im Alltag nutzen:** Lesen Sie regelmäßig laut aus einem Buch oder einer Zeitung vor oder singen Sie. Entscheidend ist nicht die Lautstärke, sondern der regelmäßige und entspannte Einsatz der Stimme.

Gesundheit am Arbeitsplatz

Wie können Unternehmen die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden langfristig stärken? Mit diesen Fragen beschäftigten sich rund 20 Unternehmer beim Hattinger Unternehmerfrühstück. Bürgermeisterin Melanie Witte-Lonsing begrüßte die Gäste und würdigte dabei die langjährige Bedeutung der Einrichtung für Hattingen: „Ortho-Mobile ist seit rund 30 Jahren ein verlässlicher Partner für die Gesundheit in unserer Stadt. Die Verbindung aus medizinischer Betreuung, Training und Prävention ist ein wichtiger Beitrag dazu, Menschen dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder nach einer Erkrankung wieder in ihren Alltag und Beruf zurückzufinden.“ Auch Geschäftsführerin Katrin Krinke hieß die Gäste willkommen. Für einen bewegten Einstieg in den Morgen sorgte der leitende Sportwissenschaftler Daniel Osinski mit einigen praktischen Übungen. Anschließend standen die Angebote RV Fit und WEB-Reha im Mittelpunkt. Die Unternehmer erfuhren, wie Prävention und Rehabilitation dazu beitragen können, die Gesundheit von Beschäftigten zu fördern und ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz zu erleichtern.

Ortho-Mobile vereint medizinische Betreuung, Training und Prävention unter einem Dach. Rund 80 Fachkräfte aus zwölf Disziplinen begleiten Menschen unter anderem in den Bereichen Physiotherapie, Ernährungsberatung und Wassergymnastik.

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

NEU Unser Laden
2te Chance
Trödel, Antiquitäten & Co.
www.sms-montageservice.de
Neumarkt 20 • 58332 Schwelm
0163 4021493

Lesekreis

Die Stadtbücherei lädt am Mittwoch, 9. Dezember, 11 Uhr, zum Lesekreis ein, Treffpunkt ist der Raum für Kunst in der 1. Etage des Kulturhauses, Gevelsberger Str. 13, um über das Buch „Rezitativ" von Toni Morrison zu sprechen. Aufgrund der geänderten Öffnungszeiten der Stadtbücherei ab 2027, ändern sich ab Januar auch Tag und Uhrzeit des morgendlichen Lesekreises: Zukünftig finden die Treffen an jedem zweiten Freitag des Monats um 10 Uhr statt. Wer lieber abends zum Lesekreis kommen möchte, kann dies ab 2027 donnerstags um 18.30 Uhr tun. Die Termine sind hier 21. Januar, 18. März und 20. Mai.
Info: Stadtbücherei Sprockhövel, 02339 / 917-152.
stadtbuecherei@sprockhoevel.de

Kein Krippenspiel

Leonard Schmiel (17) inszeniert Theaterstück



Leonard Schmiel (17) besucht die 12. Klasse vom Gymnasium Holthausen. Im letzten Jahr hat der Schüler bereits „Die Welle" inszeniert. In diesem Jahr war er bei der „Kaffeetafel kontrovers" mit Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier dabei und ließ das Staatsoberhaupt wissen, dass er sich für das Theater begeistere und beruflich Theaterregisseur werden wolle. Jetzt folgt mit einer weiteren Inszenierung „Kein Krippenspiel" in der Schule die nächste Aktion. Gefördert wird das Projekt, an dem dreißig Schüler teilnehmen, von der „Partnerschaft für Demokratie" und dem Förderverein der Schule. „Im Inhalt geht es um die Frage, ob Weihnachten noch das Fest der Liebe ist und welche Erwartungen man an das Fest hat. Es werden literarische und eigene Texte inszeniert ohne die Angst, dabei auf Dinge zu stoßen, die einem vielleicht nicht immer bekömmlich sind", berichtet Leonard Schmiel. Für das Kammerspiel wird eine eigene Bühne gebaut und neben dem Literaturkurs der 12. Klasse nehmen auch ältere und jüngere Akteure teil. „Die Jüngste kommt aus der 5. Klasse und ist 10 Jahre alt und der älteste Akteur ist 19 Jahre", berichtet Schmiel. Ort der Veranstaltung ist der Schulkeller – vom Haupteingang der Schule durch die Schulstraße zum D-Turm und dann runter in den Keller. Etwas dickere Klamotten wären gut, denn es kann frisch werden. Eine Dreiviertelstunde bekommt man dafür aber ein Stück der etwas anderen Art geboten – und danach gibt es auch einen heißen Punsch.
Es gibt zwei Termine für das Stück: jeweils am Montag, 14. Dezember und 21. Dezember, jeweils 18 Uhr, Schulkeller Gymnasium Hattingen-Holthausen, Lindstockstraße 2. Tickets gibt es für 7,50 Euro auf *eventim*. Man kann auch ein „Supporter Bandel" für 12 Euro erwerben. Das Unterstützer-Bändchen beinhaltet neben dem Theaterticket ein Programmheft, einen Punsch und eine Wärmedecke, mit der man sich direkt in den Zuschauerraum setzen kann.

Poetry-Slam

Am Freitag, 4. Dezember, 18.30 Uhr (Einlass 18 Uhr), lädt das Haus der Jugend an der Bahnhofstraße 31b zu einer neuen Poetry-Slam-Reihe ein. Dabei treten die Slammerinnen und Slammer in zwei Runden gegeneinander an. Die Reihenfolge wird ausgelost, das Publikum entscheidet mit seinem Applaus über den Sieg.
Wer selbst als Slammer auf der Bühne stehen möchte, kann sich direkt beim Haus der Jugend melden. Info: *hdj@hattingen.de* oder telefonisch unter 02324 950846.

Fackelwanderung

Ein stimmungsvoller Abend im Wald

Die Waldweihnacht in Bredenscheid – das ist eine stimmungsvolle Fackelwanderung, die mit weihnachtlichen Liedern und Impulsen auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmt. Am Freitag, 18. Dezember, laden die Bredenscheider Pfadfinder zu diesem mittlerweile traditionellen Termin ein. Treffpunkt ist um 18 Uhr der Parkplatz an der ehemaligen katholischen Kirche St. Mariä Empfängnis an der Hackstückstraße in Bredenscheid. Alle sind eingeladen, mitzusingen und mitzubeten. Festes Schuhwerk wird für die Wanderung empfohlen.
Beim anschließenden Beisammensein am Lagerfeuer und mit heißen Getränken klingt der Abend in gemütlicher Atmosphäre aus. Und es besteht die Möglichkeit, das Friedenslicht aus Bethlehem mit nach Hause zu nehmen (dazu sollten Interessierte ein geeignetes Transportgefäß mitbringen).

Vorweihachtskonzert

Am Samstag, 5.12., 18 Uhr

Am Samstag, 5.12., um 18 Uhr, erstmals im Advent im ev. Gemeindezentrum Holthausen, Dorfstr. 9, musizieren das Kammerorchester und die beiden Blockflötenensembles der städtischen Musikschule Hattingen unter Leitung der Musikschuldozentin Christiane Büscher ein Programm unter dem Titel: „Tochter Zion". Es wird weihnachtliche Barock-Musik zu hören sein, z.B. die Sonata Abella von Pezel, aber auch festliche Adventchoräle und Weihnachtslieder aus verschiedenen Ländern. Natürlich kommt auch die moderne Musik nicht zu kurz. Das Kammerorchester spielt u. a. einen Christmas Oldie „Have yourself a merry little Christmas". Feierlich klingt auch ein 8-stimmiger Satz von F. Mendelssohn Bartholdy, gespielt auf unterschiedlich großen Blockflöten. Ebenso werden die weich klingenden Gemshörner zu hören sein. Zum Schluss laden die Ensembles das Publikum zum Mitsingen ein. Der Eintritt ist frei.



TENÖRE4YOU Tour 2026

Gala-Mitsingkonzert, Fr., 11.12., 19.30 Uhr

Toni Di Napoli & Pietro Pato, bekannt aus Fernsehauftritten in der ARD, RBB, WDR, laden zu einem Mitsing-Konzert mit Liedern, die jeder kennt, in die Glückaufhalle, Dresdener Straße 11, Sprockhövel, ein. Gleichzeitig präsentieren die Tenöre4you einige Lieder in Pop-Klassik Mischung. Um das Publikum aktiv einzubinden, werden die Texte angezeigt. Kartenvorverkauf, VVK-Stellen vor Ort: Der Buchladen, Hauptstraße 34, Elektro Schöneborn-Seyock, Hauptstr.39, Alfys „Juttas Stübchen" Floristik, Leveringhauser Str.19; In Witten: Stadtmarketing, Marktstr. 7-Rathausplatz, online unter *www.tenoere4you.de* und bei allen Eventim VVK-Stellen. Eintritt: VVK: ab 24,00 Euro. Info und Kartenbestellung unter Tel: 0221-39760377.

Mortimer
English Club
Englisch für Kinder, Nachhilfe,
Erwachsene und Senioren,
Business English
Weihnachtsprogramm
auf unserer Homepage –
Angebote für jedes Alter
Rathausplatz 22 · 45525 Hattingen · 02324 54470
silke-koch@web.de · www.mortimer-hattingen.de

Friedenslichtmesse

Unter dem Jahresmotto der Friedenslicht-Aktion „Gemeinsam Frieden wachsen lassen" laden auch die Pfadfinder/innen in Niederwenigern ein. Ihre traditionelle Friedenslichtmesse beginnt am Samstag, 19. Dezember, um 17.30 Uhr im „Dom" St. Mauritius am Domplatz. „Lasst uns gemeinsam das Friedenslicht weitertragen und damit ein Zeichen für Hoffnung, Menschlichkeit und ein friedliches Miteinander setzen", laden „Die Wennischen" ein. „Denn wenn viele Menschen ihren Teil beitragen, kann Frieden wachsen."
In der katholischen Gemeinde St. Joseph, Welper, gibt es seit einigen Jahren die Tradition, dass Friedenslichtkerzen direkt an der Krippe dazu einladen, das Licht über die Weihnachtstage mit nach Hause zu nehmen.

Glaskunst, Bilder und mehr

Die Bewohner von Kershagen Lena Schlösser, Keno Enstrup und Udo Unterieser präsentieren in der 22. Vorweihnachtlichen Ausstellung die Vielseitigkeit der Glaskunst. Sybille Oberhoff zeigt ihre Kollektion aus gehäkelten Kappen und Hüten. Jana Becker bringt dieses Jahr ihre Grafiken und Bilder als Gastausstellerin mit und es werden wiederentdeckte Arbeiten des Wuppertaler Malers Gerd Hanebeck gezeigt.
Das alles gibt es zu sehen und zu bestaunen am 5. und 6. Dezember sowie am 12. und 13. Dezember, jeweils 12 bis 18 Uhr unter der Adresse: Zum Strandbad 8 (Kershagen), 45549 Sprockhövel.
Glühwein und Punsch beleben die Gespräche über Kunsthandwerk und Begegnungen. Die ausgestellten Arbeiten können auch erworben werden.

Perfekte Hausschuhe =wohlig warme Füße
• warmes Barfußgefühl
• antibakteriell • hautschonend
• geruchsneutral
Bequeme Hausschuhe für Damen, Herren und Kinder vieler Markenschuhe, z.B.:
Westland by JOSEF SEIBEL
Fischer MARKENSCHUH
ROHDE
Schuhmode GELLER
Mittelstraße 49 • 45549 Haßlinghausen • Tel. 02339/5758
Gutenbergstraße 2 • 45549 Sprockhövel • Tel. 02324/686790

Lions Club: Lokale Helden & Qualität made in Sprockhövel

AVU unterstützt: Das bürgerschaftliche Engagement und die Idee: Gemeinsam Gutes tun

Gefördert von AVU...

Timo Batz hat am 1. Juli 2026 das Amt des Präsidenten vom Lions Club Sprockhövel, einem von 1595 Lions Clubs in Deutschland, übernommen. Das Motto seines Präsidentenjahres lautet „Lokale Helden und Qualität made in Sprockhövel“. Zum gewählten Motto sagt er: „Ich bin Wahlsprockhöveler und habe gesehen, wieviel tatsächlich von Sprockhövel aus in andere Regionen und in die große weite Welt geht. Ein Beispiel sind die Produkte der Firma Wicke. Daher möchte ich als Lions-Präsident noch mehr ein Gefühl dafür bekommen, was vor Ort Qualität made in Sprockhövel produziert wird. Die lokalen Helden sind für mich Vereine und Einrichtungen, die viel für die Stadtgesellschaft machen. Dazu gehören Sportvereine, aber auch die Pfadfinder oder Einrichtungen wie die Lebenshilfe, der ich selbst als Geschäftsführer angehören darf.“

Der Lions Club Sprockhövel engagiert sich seit über 50 Jahren unter dem internationalen Motto (die Lions wurden 1917 in den USA gegründet) „We Serve – Wir dienen!“ für ihre Region. Durch den persönlichen Einsatz seiner aktuell 28 Mitglieder konnten mehr als 500.000 Euro an Spendengeldern gesammelt und gezielt in lokale Hilfsprojekte investiert werden. Der Förderschwerpunkt liegt dabei vor allem auf der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit vor Ort.

Schwerpunkt: Förderung der Kinder- und Jugendarbeit

Die Lions Sprockhövel unterstützen unterschiedliche Jugend- und Ferienspaßaktionen. Der Club finanziert regelmäßig Freizeitangebote über das Jugendamt der Stadt. Dazu gehören die beliebten Freizeit-Sportwochen für Kinder und Jugendliche von sechs bis 12 Jahren. „In diesem Jahr werden es dreimal eine Woche in den Sommerferien sein. Das sind rund 108 Kinder, die eine Sportwoche erleben können mit voller Verpflegungsleistung“, erklären Kai Kopperschläger und Klaus Befelein. Ein Leuchtturmprojekt ist die Aktion „Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche ins Freibad Sprockhövel“ während der Sommerferien, die zusammen mit einem Sponsorenteam getragen wird. Der Club hilft außerdem bei der Anschaffung von Spielgeräten oder Spielzeug für lokale Kindergärten, finanziert Unterrichts- und Fördermaterial für die lokalen Behinderten- und Förderschulen, hilft bei Zirkusprojekten, Zeltlagern, Waldschulwochen und vielem mehr. Auch die Flüchtlingshilfe und die Altenhilfeeinrichtungen werden unterstützt.

Woher die Gelder kommen

Das wichtigste Instrument zur Mittelbeschaffung für diese Projekte des Clubs ist der alljährliche Lions-Kalender zum Advent, der jeweils im Oktober für 5 Euro in den lokalen Verkaufsstellen (wie Apotheken, Banken und Buchläden in Niedersprockhövel und Haßlinghausen) erscheint. Weil der Kalender zum Advent so ein Renner ist, wurde die Auflage in diesem Jahr auf 3000 Exemplare erhöht. Rund 15.000 Euro kommen durch den Verkauf zusammen. Hier freuen sich die Lions über die Unterstzung heimischer Firmen und Händler, die Preise im Gesamtwert von 8500 Euro zur Verfügung stellen. Dazu gehört auch der heimische Energieversorger AVU, der den Kalender in seinem Sprockhöveler AVU-Treffpunkt auch verkauft. Ein Top-Preis in diesem Jahr ist ein Urlaubszuschuss zu einer gebuchten Reise bis zu 2000 Euro. Übrigens: Wer Spender sein möchte für den Kalender zum Advent 2027, darf sich gerne bei Kai Kopperschläger melden und so dazu beitragen, über den Lions Club die Stadtgesellschaft zu unterstützen. Um weitere Spenden zu generieren, ist der Club außerdem aktiv im Stadtleben vertreten – wie beispielsweise mit einem eigenen Info- und Verpflegungsstand beim „Nachtschlag“ in Haßlinghausen. Auch beim Stadtfest will man ab 2028 dabei sein. Kai Kopperschläger, Vorsitzender des Activity-Ausschusses, der für die einzelnen Projekte zuständig ist, arbeitet daran. Und natürlich spenden die 28 Lions-Mitglieder auch privat. Der Club hat übrigens gemäß der internationalen Tradition auch in Sprockhövel als Männerclub begonnen; seit zehn Jahren sind auch Frauen dabei. Die Clubmitglieder treffen sich einmal im Monat und es gibt auch eine Clubreise. Mitglied werden kann man nur auf Einladung. Eine Wiederwahl des Präsidenten ist nur in Ausnahmefällen möglich. So will man die Vielfalt im Amt für die Gemeinschaft sicherstellen mit dem Ziel, das Leben in der Stadtgesellschaft für die Menschen etwas besser zu machen. *Von Dr. Anja Pielorz*



Auch in diesem Jahr bietet der Lions Club Sprockhövel wieder seinen Adventskalender an. Auf dem Foto v.l. Kai Kopperschläger (Vorsitzender Activity-Ausschuss), Timo Batz (Präsident) und Klaus Befelein (Presse). *Foto: Pielorz*



Steckbrief Lions Club Sprockhövel

Name: Lions Club
Stadt: Sprockhövel
Art: gemeinnütziger Verein
Gründung: 29. Januar 1972 als Lions Club Herbede Sprockhövel. Namensänderung zum 1. Juli 2024 in Lions Club Sprockhövel.
Vereinsfarben: Blau-Gelb
Mitglieder: 28
Website: www.sprockhoevel.lions.de

Wind in den Haaren

Sechs Rikschas für Lebensfreude auf Rädern

Das gemeinsame Rikscha-Projekt „Wind in den Haaren – Lebensfreude auf drei Rädern“ des ADFC Hattingen/Sprockhövel und der Katholischen Kirchengemeinde St. Peter und Paul in Hattingen blickt auf ein ausgesprochen erfolgreiches Jahr zurück. Mit inzwischen sechs Rikschas, rund 50 ehrenamtlich Engagierten und einer beeindruckenden Jahresbilanz hat sich das Projekt zu einem wichtigen Bestandteil des sozialen Engagements in Hattingen und Sprockhövel entwickelt.
Die Zahlen für 2026 sprechen für sich: Insgesamt legten die sechs Rikschas 5.160 Kilometer zurück. Daraus ergeben sich rechnerisch rund 397 Fahrten und bei einer regulären Besetzung mit zwei Gästen insgesamt rund 794 Fahrgastplätze. Hinter diesen Zahlen stehen unzählige persönliche Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse.

Eine Idee, die Menschen verbindet

Gestartet wurde das Projekt im April 2023. Von Anfang an stand eine besondere Idee im Mittelpunkt: Menschen, die aufgrund ihres Alters oder körperlicher Einschränkungen nicht mehr selbst Fahrrad fahren können, wieder Mobilität, gesellschaftliche Teilhabe und Lebensfreude zu ermöglichen. Das Netzwerk umfasst mittlerweile mehr als 18 Einrichtungen in Hattingen und Sprockhövel.

Sechs Rikschas und ein starkes ehrenamtliches Team

Mit der Erweiterung um zwei weitere Fahrzeuge im Jahr 2026 ist die Flotte inzwischen auf sechs Rikschas angewachsen. Möglich wurde diese Entwicklung durch die Unterstützung von Sponsoren, dem Lions Club, der Förderstiftung des Ennepe-Ruhr-Kreises und EU-LEADER-Fördermitteln. Für Bernd Lauenroth, Koordinator des Rikscha-Projekts beim ADFC Hattingen/Sprockhövel, ist insbesondere das ehrenamtliche Engagement der Schlüssel zum Erfolg: „Was 2023 mit einer gemeinsamen Idee und wenigen Engagierten begonnen hat, ist inzwischen zu einer starken Gemeinschaft geworden. Es ist schön zu erleben, wie viel Freude unsere Fahrten den Menschen bereiten. Dabei geht es nicht nur darum, von einem Ort zum anderen zu kommen. Es geht um Begegnungen, Gespräche und das Gefühl, wieder am Leben draußen teilnehmen zu können.“

Gemeinsam für mehr Lebensfreude und gelebte Nächstenliebe

Die Katholische Kirchengemeinde St. Peter und Paul ist ein wichtiger Gründungspartner des gemeinsamen Projekts. Ihre Riksha ist seit Beginn ein fester Bestandteil der Flotte. Benedikt Poetsch von der Kirchengemeinde erläutert, welche Bedeutung das Engagement für die Gemeinde hat: „Dass eine Kirchengemeinde eine Senioren-Riksha betreibt, mag ungewöhnlich klingen. Aber es passt sehr gut zu unserem christlichen Kernauftrag: Gottes Liebe und Nähe für alle Menschen erfahrbar zu machen – nicht nur durch Gottesdienste und Verkündigung, sondern auch durch konkrete Taten der Nächstenliebe. Wir sind daher sehr glücklich darüber, dass wir dem Riksha-Projekt in unserer Gemeinde auch weiterhin Raum geben können.“

Auszeichnungen und ein Blick nach vorn

Die kontinuierliche Entwicklung des Projekts wurde bereits mehrfach gewürdigt: 2024 erhielt es den dritten Platz beim Heimat-Preis Sprockhövel, 2025 folgte der erste Platz beim AVU-Engagementpreis. Auch künftig soll das Angebot zuverlässig fortgeführt und die Qualität der Fahrten gesichert werden. Angesichts der weiterhin hohen Nachfrage bleibt es das Ziel, möglichst vielen älteren Menschen und Menschen mit Mobilitätseinschränkungen schöne gemeinsame Erlebnisse und ein Stück Lebensfreude zu ermöglichen.
Ein besonderer Dank gilt allen ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern, Begleiterinnen und Begleitern, den Förderern und Sponsoren sowie den beteiligten Einrichtungen. Ohne ihren persönlichen Einsatz und die vertrauensvolle partnerschaftliche Zusammenarbeit wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich.



Bergbauaktiv Ruhr erhält Heimatpreis

Der Verein wird für sein Engagement für Bergbaugeschichte und Heimatbildung ausgezeichnet

Aus insgesamt 17 Bewerbungen aus sechs Städten des Ennepe-Ruhr-Kreises hatte eine Fachjury drei Preisträger ausgewählt. Bis zur Bekanntgabe während der Veranstaltung blieb geheim, welche Initiativen ausgezeichnet werden würden. Entsprechend groß war die Überraschung bei Ronald Mayer und Heiko Nickel vom Verein Bergbauaktiv Ruhr e.V., die den zweiten Preis stellvertretend für den Verein aus den Händen von Landrat Jan-Christoph Schaberick entgegennahmen.
„Mit dieser Auszeichnung hatten wir tatsächlich nicht gerechnet. Umso größer war die Freude, als plötzlich unser Verein aufgerufen wurde. Der Preis ist eine wunderbare Anerkennung für all diejenigen, die seit Jahren mit unglaublichem Einsatz und viel Herzblut daran arbeiten, unsere Heimatgeschichte lebendig zu halten“, erklärt Ronald Mayer.

Vom vergessenen Stollen zum lebendigen Treffpunkt

Was vor einigen Jahren mit der Freilegung eines teilweise verschütteten historischen Bergwerksstollens begann, hat sich inzwischen zu einem außergewöhnlichen ehrenamtlichen Projekt entwickelt.
Der Verein Bergbauaktiv Ruhr e.V. betreibt das Besucherbergwerk Stock und Scherenberger Erbstollen in Sprockhövel-Haßlinghausen. Der historische Wasserlösungsstollen, dessen Bau 1746 begann, ist ein bedeutendes Zeugnis des frühen Steinkohlenbergbaus im südlichen Ruhrgebiet. Mit unzähligen ehrenamtlichen Arbeitsstunden wurde der Stollen wieder zugänglich gemacht, gesichert und für Besucher erschlossen. Heute können Interessierte dort unter fachkundiger Begleitung unmittelbar erleben, unter welchen Bedingungen Bergleute vor rund 300 Jahren arbeiteten. Doch längst geht es um weit mehr als die Bewahrung eines technischen Denkmals. „Aus einem alten Bergwerksstollen ist ein Ort geworden, an dem Menschen zusammenkommen, Geschichte erleben und gemeinsam etwas für ihre Heimat bewegen. Genau das verstehen wir unter sozialer Heimat“, so Lasse Knährich, Vorsitzender des Vereins.

Wenn Kinder ihre Heimat unter Tage entdecken

Eine besondere Bedeutung hat die Zusammenarbeit mit den Schulen der Region. Seit der Erweiterung der Besuchsmöglichkeiten im Jahr 2022 haben zahlreiche Grundschulklassen das Besucherbergwerk erkundet.
Ausgestattet mit Helm, Gummistiefeln und Grubenlampe erfahren die Kinder unmittelbar, wie mühsam die Arbeit der Bergleute war, welche Bedeutung der Bergbau für die Entwicklung Sprockhövels hatte und warum die Stadt als eine der Wiegen des Ruhrbergbaus gilt. Dabei wird Geschichte nicht nur erzählt, sondern mit allen Sinnen erfahrbar gemacht. Schon der Weg zum Stollen ist ein kleines Abenteuer: Über eine eigens angelegte Trittfurt überqueren die Kinder den Pleßbach, bevor sie in die geheimnisvolle Welt unter Tage eintauchen. „Wenn Kinder nach einer Führung begeistert nach Hause gehen und ihren Eltern erzählen, was sie über ihre eigene Heimat erfahren haben, dann ist das ein Erfolg, der sich mit Geld kaum messen lässt“, betont Knährich. Parallel zur Erschließung des Besucherbergwerks hat der Verein sein Engagement in den vergangenen Jahren erheblich ausgeweitet.



Heiko Nickel und Ronald Mayer vom Verein. *Foto: Bergbauaktiv Ruhr e.V.*

Das nächste große Projekt heißt Helsberg

Mit dem geplanten Erwerb des rund zehn Hektar großen Helsbergs unmittelbar im Umfeld des Besucherbergwerks verfolgt der Verein bereits sein nächstes ambitioniertes Vorhaben. Das Gelände mit seinen Wäldern, Feuchtwiesen, historischen Bergbauspuren, alten Wegen und geologischen Besonderheiten soll langfristig als zusammenhängender Natur-, Geschichts- und Erlebnisraum entwickelt werden.
Geplant ist, die unterschiedlichen Landschafts- und Lebensräume für Besucher verständlich darzustellen und insbesondere Kindern und Jugendlichen neue Möglichkeiten der Heimat- und Umweltbildung zu eröffnen. Dabei soll auch künftig das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt stehen. „Der Helsberg bietet die einmalige Chance, die Geschichte des frühen Bergbaus mit der Natur unserer Heimat auf einer Fläche von rund zehn Hektar zu verbinden. Damit entsteht eine Perspektive, die weit über das eigentliche Besucherbergwerk hinausgeht“, erklärt Mayer.

Eine Auszeichnung für das Ehrenamt

Das diesjährige Motto des Heimatpreises lautete „Soziale Heimat“. Ausgezeichnet wurden Initiativen, die Menschen zusammenbringen, Gemeinschaft stärken und dazu beitragen, dass sich Bürgerinnen und Bürger in ihrer Heimat zuhause fühlen. Genau darin sieht der Verein den besonderen Wert seiner Arbeit.
Rund 30 bis 40 ehrenamtlich engagierte Bergbau-Enthusiasten bringen sich in unterschiedlicher Weise ein. Sie kümmern sich um die Erhaltung des historischen Stollens, die Pflege des Außengeländes, die Durchführung von Führungen und die Entwicklung neuer Projekte.
Dabei entstehen nicht nur Angebote für Besucher, sondern auch Freundschaften, generationsübergreifender Austausch und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.
„Heimat ist nicht nur der Ort, an dem man lebt. Heimat entsteht vor allem durch die Menschen, die sich für diesen Ort einsetzen. Unsere Ehrenamtlichen beweisen das immer wieder aufs Neue“, unterstreichen Lasse Knährich und Ronald Mayer gemeinsam.
Das Preisgeld in Höhe von 3.000 Euro soll in die weitere gemeinnützige Vereinsarbeit und die Entwicklung der Bildungs-, Natur- und Heimatprojekte fließen.

Dank an den Ennepe-Ruhr-Kreis und die Mitstreiter

Der Verein bedankt sich ausdrücklich bei Landrat Jan-Christoph Schaberick, der Jury und dem Ennepe-Ruhr-Kreis für die Anerkennung sowie beim Land Nordrhein-Westfalen für die Finanzierung des Heimatpreises.
Glückwünsche gehen auch an die beiden weiteren Preisträger: Den Trägerverein „Unser Freibad am See“ aus Wetter, der mit dem ersten Platz ausgezeichnet wurde, sowie den Förderverein Gemeindehaus Linderhausen, der den dritten Platz erhielt. „Alle ausgezeichneten Projekte zeigen auf ganz unterschiedliche Weise, wie viel Menschen durch ehrenamtliches Engagement für ihre Heimat bewegen können. Es ist schön, Teil dieser Gemeinschaft zu sein“, so Mayer.
Für den Verein Bergbauaktiv Ruhr e.V. ist die Auszeichnung zugleich Bestätigung und Ansporn, seine Arbeit fortzusetzen. „Wir halten lebendig, was Jahrhunderte unser Leben bestimmte.“ Und mit dem zweiten Platz beim Heimatpreis 2026 hat dieses Engagement nun auch eine besondere Anerkennung auf Kreisebene erfahren.



AHE bringt nachhaltige Mobilität auf die Straße

Zwei neue Elektro-LKW markieren den nächsten Schritt in eine klimafreundlichere Zukunft

Nachhaltigkeit gehört bei der AHE zum täglichen Geschäft. Jetzt nimmt auch die Mobilitätswende weiter Fahrt auf:

Ab Anfang 2027 verstärken zwei vollelektrische Mercedes-Benz eActros 600 den Fuhrpark. Ein klares Bekenntnis zu zukunftsfähiger Entsorgungslogistik und unternehmerischer Verantwortung in unserer Region. Der Entscheidung gingen intensive Praxistests voraus, denn was auf dem Papier überzeugt, muss sich auch im anspruchsvollen Entsorgungsalltag bewähren. Reichweite, Ladezeiten, Zuladung und Fahrverhalten wurden unter realen Einsatzbedingungen geprüft. Das Ziel: Elektromobilität nicht nur ausprobieren, sondern dauerhaft in die betrieblichen Abläufe integrieren.

Spürbare Vorteile

Die Vorteile werden künftig auch auf unseren Straßen spürbar sein: weniger Motorenlärm, keine lokalen Abgasemissionen und ein deutlich ruhigeres Fahrgefühl. Davon profitieren nicht nur die Menschen in Wohn- und Gewerbegebieten, sondern auch unsere Mitarbeitenden, die täglich mit den Fahrzeugen unterwegs sind.
Und das ist erst der Anfang: Bereits für 2028 sind weitere Elektro-LKW vorgesehen. Damit treibt die AHE die Elektrifizierung ihrer Flotte konsequent voran.

**Nachhaltigkeit, die bewegt.
Mit Verantwortung für die Region
und dem Blick nach vorn.**



Fotos: AHE

450 Jahre Altes Rathaus

Unterwegs mit Stadtarchivarin Sabine Krämer. Thema: Das Alte Rathaus am Untermarkt



Das Alte Rathaus als Adventskalender in der Vorweihnachtszeit. Foto: Pielorz

Von hier aus wurden einst die Geschicke der mittelalterlichen Stadt Hattingen geleitet – das Alte Rathaus. Damals lagen das kirchliche und das wirtschaftliche Zentrum nah zusammen. Während zum einen die St. Georgs-Kirche die Geschicke der Gläubigen bestimmte, sorgte der Untermarkt mit dem wöchentlichen Marktgeschehen und den vier freien Jahrmärkten pro Jahr für klingelnde Stadtkassen. Wo ein Markt ist, wird auch Fleisch verkauft. 1420 wurde der untere Teil des späteren Alten Rathauses als Fleischhalle aus Ruhrsandstein errichtet. Gekühlt mit Wasser sorgte das Gebäude für die längere Haltbarkeit der Produkte. Die Stadt Hattingen wuchs weiter. Die Selbstverwaltung der Stadt erforderte Amtsräume für Stadtschreiber, Bürgermeister und Ratsherren und sie entstanden „op der Hallen" im „Raithus". Bis 1576 waren die Aufbauten abgeschlossen und so waren honorige Stadtverordnete und Ochsen innerhalb eines Gebäudes untergebracht. Auch für Festlichkeiten gab es noch Platz.

Justizbürgermeister errichtete Gefängnis im Alten Rathaus

Ende des 18. Jahrhunderts endete die Fleischhallen-Tradition. Bei einer klassizistischen Renovierung 1820 durch den Justizbürgermeister Adolf Rautert wichen die Spitzgiebel neuen Walmdächern und die Haupthalle wurde zu einem schmalen Durchgang zwischen Untermarkt und Kirchplatz verkleinert. Das Fachwerk wurde dem zeitgeschmack entsprechend verputzt. Es galt seinerzeit als bäuerlich und in einer aufstrebenden Stadt wollte man das nicht mehr haben.
Der Justizbürgermeister (Consul dirigens) hatte nicht nur den obersten Rang der Stadtverwaltung inne, sondern er war auch der oberste Stadtrichter. Im Zuge der Renovierung ließ er 1820 drei Gefängniszellen einbauen. Diese wurden bis 1847, als das neue Gerichts- und Gefängnishaus errichtet wurde, genutzt. 1845 wurde ein ca. 2.656 qm großes Grundstück vor dem Weiltor an der Bahnhofstraße erworben, welches bis zu diesem Zeitpunkt als Gemüsegärten genutzt wurde. Am 15. August 1847 erfolgte der Einzug der Bediensteten in das neue Gerichts- und Gefängnishaus, ein roter Ziegelsteinbau, in dem auch zehn Gefängniszellen eingebaut waren. Das machte die Gefängniszellen am Alten Rathaus überflüssig.



Das Alte Rathaus 1946. Foto: Stadtarchiv Hattingen

1910 entstand das neue Rathaus an der Roonstraße – darüber berichten wir in der nächsten Ausgabe. Für das Alte Rathaus wurde das Für und Wider eines Abrisses diskutiert. Man entschloss sich, das Gebäude zu erhalten und 1932 fand hier der Heimatverein sein Zuhause.
Fachwerkhäuser überstehen Erschütterungen gut, weil ihre elastische Holzkonstruktion und die traditionellen Holzverbindungen Bewegungsenergie abbauen, anstatt starr zu brechen. Im Gegensatz zu massivem Mauerwerk gibt ein Fachwerk bei Stößen, Bodenbewegungen, leichten Erdbeben oder nahen Bombenangriffen im Krieg flexibel nach und kehrt danach wieder in die ursprüngliche Form zurück. Wohl deshalb überstand das Gebäude die nahen Angriffe im Zweiten Weltkrieg. Seine Gefache flogen allerdings durch die Bombenangriffe heraus – wie das Foto oben eindrucksvoll zeigt. Die Holzbalken hielten stand. Die Restaurierung dauerte aufgrund fehlenden Baumaterials und weil das Gebäude sicherlich nicht in der Priorität stand – wichtiger war Wohnraum – bis 1949. Bei der Restaurierung wurde das frühere Erscheinungsbild mit seinen 400 Gefachen wieder freigelegt.
Die Stadt veränderte ihr Gesicht. Noch in den siebziger Jahren parkten vor dem Alten Rathaus Autos, denn die Innenstadt war noch keine Fußgängerzone. 1993 fand der Kunstverein im Alten Rathaus seine Bleibe. Das schöne Fachwerkhaus wurde Bühne für Konzerte, Vorträge und Hochzeiten. 1998 zog erstmals mit Frau Holle in der Vorweihnachtszeit der große Adventskalender ein. Im Februar 2019 wurde das Denkmal dauerhaft für die Öffentlichkeit geschlossen. Grund sind Mängel beim Brandschutz, weil es keine zweite Fluchttreppe gibt. Eine optische Lösung mit dem Denkmalschutz steht immer noch aus. So bleibt Frau Holle in der Adventszeit heute die wohl einzige Person, die regelmäßigen Zutritt hat.

Von Dr. Anja Pielorz









Das Alte Rathaus um 1900, 1921, 1932 als Heimatmuseum und heute. Fotos: Stadtarchiv Hattingen; Maik Meid/Wikimedia Commons (CC BY-SA 2.0) /beschnitten

Wir machen Erbrecht



Ronald Mayer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar a. D.



Philipp Spoth
Rechtsanwalt

Rechtsanwälte MAYER GbR
Hubertus Mayer, Rechtsanwalt und Notar a.D
Ronald Mayer, Rechtsanwalt und Notar in Sprockhövel
Fachanwalt für Arbeits-, Erbrecht sowie
Handels- und Gesellschaftsrecht
Stefan H. Markel, Rechtsanwalt und Mediator
Tätigkeitsschwerpunkt: Arbeits-, Familien- & Mietrecht
Philipp Spoth, Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt: Erb-, Familien- & Verkehrsrecht
Mittelstraße 44, 45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon(02339) 4800 Telefax(02339) 4809
Internet www.anwaelte-mayer.de

erbrecht@anwaelte-mayer.de

Keine Erben? Dann erbt eben die gute Sache!

Warum man vor Ort schauen und genau festlegen sollte, wofür eigenes Vermögen verwendet wird

Ein persönlicher Beitrag von Ronald Mayer, Rechtsanwalt und Notar in Sprockhövel

„Herr Mayer, wer bekommt eigentlich mein Geld, wenn ich keine Erben habe?" Diese Frage taucht in der notariellen Praxis immer wieder auf. Die Antwort überrascht viele: Gibt es weder ein Testament noch gesetzliche Erben, erbt am Ende das Land Nordrhein-Westfalen. Wer das nicht möchte, kann mit einem Testament selbst bestimmen, was aus seinem Vermögen wird.

Nicht nur wer – sondern auch wofür

Erben sollten mit Bedacht gewählt werden. Und wer einen Erben einsetzt, kann ihm zugleich mitgeben, was mit dem Vermögen geschehen soll, rechtlich etwa durch eine Auflage oder ein Vermächtnis. So wird aus einem Erbe ein Auftrag: Das Geld soll der Jugendarbeit dienen, dem Tierschutz oder dem Erhalt eines Denkmals. Wichtig sind eine klare Zweckbestimmung, die genug Spielraum für eine sinnvolle Verwendung lässt, eine Ersatzregelung für den Fall, dass es den Bedachten eines Tages nicht mehr gibt, und gegebenenfalls ein Testamentsvollstrecker, der über die Umsetzung wacht.

Vor Ort statt Hochglanz

Wer keine Erben hat, wird häufig von großen Organisationen umworben mit Anzeigen, Fernsehspots und Testamentsratgebern. Diese leisten wichtige Arbeit. Oft liegt die bessere Antwort aber vor der eigenen Haustür: Dort, wo man ein Leben lang seine Leidenschaft hatte. Wer begeisterter Radsportler war, denkt vielleicht an seinen Radsportverein. Wer sich für Tiere eingesetzt hat, an den örtlichen Tierschutzverein. Und wer heimatverbunden ist, an den Heimatverein. So lebt weiter, was einem wichtig war und man weiß, wo das Geld ankommt.

Den Verein kennen

Einen Verein, in dem man selbst jahrzehntelang aktiv war, kennt man samt seiner Zuverlässigkeit. Bei einem Verein, den man nicht so gut kennt, lohnt sich vorher ein genauerer Blick: Ist er aktiv, ist er gemeinnützig, und wird es ihn in zwanzig Jahren noch geben? Niemand möchte sein Vermögen einer Organisation hinterlassen, deren letzte Aktivität die Weihnachtsfeier von 1998 war. Zudem muss ein Erbe den gesamten Nachlass abwickeln; für einen kleinen Verein ist deshalb oft ein Vermächtnis die bessere Lösung. Bei all diesen Fragen kann der Notar helfen.

Örtliche Stiftungen: Rückhalt für das Gemeinwohl

Eine besonders gute Adresse sind die örtlichen Stiftungen. Gerade in Sprockhövel ermöglichen Stiftungen Veranstaltungen, die es sonst nicht gäbe. Die Vereine, die so etwas auf die Beine stellen, haben oft keinerlei Einnahmen. Sie organisieren ehrenamtlich und sind auf die Unterstützung von Stiftungen angewiesen. Erst dadurch wird vieles möglich, was das gesellschaftliche Miteinander vor Ort ausmacht. Hinzu kommt: Eine Stiftung ist auf Dauer angelegt, verfolgt einen festen Zweck und verfügt über feste Strukturen zur Verwaltung ihres Vermögens.

Damit es nicht im allgemeinen Topf landet

Auch bei einer Stiftung gilt: Wer festlegt, wofür seine Zuwendung verwendet werden soll, verhindert, dass sie einfach im allgemeinen Topf aufgeht etwa „für die Kinder- und Jugendarbeit" oder „für den Erhalt der Natur". Zu klären ist auch, ob das Vermögen dauerhaft erhalten bleiben und nur seine Erträge eingesetzt werden sollen oder ob es zeitnah verwendet werden darf. Die Vorgabe muss zum Satzungszweck der Stiftung passen; ein Gespräch mit der Stiftung vorab ist deshalb sinnvoll. Der Notar hilft bei der Formulierung und bei der Frage, wie die Zuwendung später gewürdigt werden kann, etwa durch einen Fonds, der den eigenen Namen trägt. Übrigens: Zuwendungen an steuerbegünstigte gemeinnützige Einrichtungen sind unter den gesetzlichen Voraussetzungen von der Erbschaftsteuer befreit.

Man kann nichts mitnehmen

Aber man kann etwas hinterlassen – das bleibt am besten dort, wo man zu Hause ist.





Berkermann
Bauelemente GmbH
Kirchweg 8
45549 Sprockhövel
Tel.: 02324 - 971885
www.berkermann-bauelemente.de

Entdecken Sie unsere Vielfalt

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: 0 23 24 / 43 88 69 • E-Mail: malerkohlmann@t-online.de



Strom sparen

Was in der dunklen Jahreszeit wirklich hilft

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden und die dunkle Jahreszeit beginnt, steigt in vielen Haushalten der Stromverbrauch. Stromkosten zu sparen, ist daher für viele private Haushalte ein wichtiges Thema. Doch manche vermeintlich bewährten Tipps und Verhaltensweisen entpuppen sich bei genauerem Hinsehen als Irrtum „Wichtig ist, sich zu informieren, das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen“, sagt Nadine Schröer, Leitung von der Beratungsstelle Witten. Doch welche Irrtümer rund ums Stromsparen im Haushalt halten sich besonders hartnäckig?

Irrtum1:
An- und ausschalten verbraucht mehr Strom als Dauerlicht
Stimmt nicht! Das gilt weder für moderne LED- noch für Halogenlampen. Leuchtmittel, die ausgeschaltet sind, verbrauchen immer weniger Energie als brennende. Wer beim Verlassen eines Raumes die Beleuchtung ausschaltet, spart Strom und damit bares Geld. Der Irrtum stammt noch aus der Zeit der als Energiesparlampen bekannten Kompaktleuchtstofflampen. Bei diesen erhöhte ein häufiges An- und Ausschalten den Stromverbrauch und verkürzte ebenso ihre Lebensdauer.

Irrtum 2:
Ungenutzte Ladegeräte verbrauchen keinen Strom
Nein! Der Energieverbrauch bei einem Smartphone- oder Tabletnetzteil, das ohne aktiven Ladevorgang, in der Steckdose steckt, ist zwar kaum messbar. Allerdings verbrauchen alle im Stromnetz befindlichen elektrischen Geräte auch im Leerlauf Energie. Wer mehrere Ladegeräte im Haushalt nutzt, kann die Netzteile nach Gebrauch wieder aus der Steckdose ziehen oder dafür stromsparende, abschaltbare Steckdosenleisten einsetzen. Damit lassen sich alle Geräte in einem Schritt vom Stromnetz trennen.

Irrtum 3:
Geräte im Standby-Modus kosten kein Geld
Entspricht nicht der Wahrheit! Standby-Geräte wie Fernseher laufen im Standby im Bereitschaftsmodus weiter. Eine abschaltbare Steckdosenleiste schafft Abhilfe. Beim Internet-Router, der nie ganz ruht, kann man in den Einstellungen in den Stromspar-Modus wechseln. Denn der jährliche Stromverbrauch eines Routers ist ähnlich hoch wie der eines Kühlschranks. So lässt sich der Stromverbrauch nachts, wenn der Router keine aktive Funktion hat, per Programmierung reduzieren.

Irrtum 4:
Backofen vorheizen ist immer notwendig
Fast nie! Meist steht dies vielen Rezepten und Verpackungen. Bis auf wenige Rezeptausnahmen wie beispielsweise Blätterteig, bei dem es auf eine hohe Temperatur von Beginn an ankommt, gelingen die Produkte auch so bei gleichem Geschmack. Ein Nachteil beim Vorheizen: Man wartet oft zu lang und verbraucht unnötig Energie.

Irrtum 5:
Eco-Programme laufen zu lange und sparen keinen Strom
Stimmt nicht. Bei Waschmaschinen im Eco-Modus beruht die längere Waschdauer auf längerem Einweichen der Wäsche und häufigerem Hin- und Herschaukeln. So wird eine höhere Aufheizenergie vermieden. Ähnliches gilt bei Spülmaschinen im Eco-Programm: Die häufigere und längere Bewegung der Sprüharme benötigt weniger Strom.

Irrtum 6:
Tiefkühltruhe kühlt besser, je niedriger die Temperatur ist
Nein! Das Wachstum von Mikroorganismen wird bei minus 18 Grad vollends gestoppt, eine niedrigere Temperatureinstellung verbraucht daher unnötig Strom. Wichtig ist, dass man Türen von Gefrierschränken nicht zu lange geöffnet.
Weitere Informationen: *www.verbraucherzentrale.nrw/node/10734*

Heizen & lüften

Sechs Tipps für ein gesundes Raumklima

Mit dem Start in die Heizsaison beginnt auch die Zeit, in der ein gutes Raumklima besonders wichtig ist. Dabei steigt in der kalten Jahreszeit das Risiko für Schimmel in Wohnungen und Häusern. Neben unzureichendem Wärmeschutz ist Feuchtigkeit in Innenräumen der häufigste Grund für Schimmelbildung – und die lässt sich vermeiden. „Schimmelbefall ist nicht nur ein optisches Problem, sondern er kann auch die Gesundheit schädigen. Umso wichtiger ist es, durch richtiges Heizen und Lüften vorzubeugen“, sagt Nadine Schröer, Leiterin bei der Verbraucherzentrale NRW in Witten. Sechs Tipps folgen...

Richtiges Lüften ist das A und O
Mehrmals täglich stoßlüften – das ist die effektivste Maßnahme gegen Schimmel. Statt Fenster stundenlang zu kippen, sollte mehrmals am Tag für fünf bis zehn Minuten quer- oder stoßgelüftet werden. Besonders nach dem Aufstehen, nach dem Duschen, Kochen oder Wäschetrocknen ist der Luftaustausch wichtig.

Luftfeuchtigkeit im Blick behalten
Idealerweise liegt die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen zwischen 40 und 60 Prozent. Bei alten ungedämmten Häusern sollte sie eher am unteren Rand des Bereichs liegen. Dies sollte mit einem Hygrometer regelmäßig kontrolliert werden. Wird dieser Wert regelmäßig überschritten, droht Schimmelbildung an kalten Wandflächen. In diesem Fall helfen gezielte Maßnahmen wie häufigeres Lüften oder stärkeres Heizen. In Ausnahmefällen könnte mit einem Luftentfeuchter nachgeholfen werden. Dieser benötigt jedoch Strom und ist teuer.

Richtig heizen – auch in wenig genutzten Räumen
In unbeheizten oder nur selten genutzten Räumen kann sich schnell Feuchtigkeit ansammeln, die dann an kalten Wänden kondensiert. Daher sollte auch im Schlafzimmer, Flur oder Abstellzimmer eine Grundwärme von etwa 16 bis 18 Grad gehalten werden. In Wohn- und Arbeitsräumen liegt die ideale Temperatur zwischen 20 und 22 Grad. Auch wer tagsüber oder am Wochenende nicht zuhause ist, sollte die Wohnung nicht unter 16 Grad abkühlen lassen.

Keine großen Möbel an Außenwänden
Größere Möbelstücke wie Schränke und Sofas sollten möglichst nicht an kalten Außenwänden stehen, da sich dahinter Feuchtigkeit stauen kann und die Temperatur im Vergleich zur Raumtemperatur deutlich niedriger ist. Generell sollten Möbel so aufgestellt werden, dass Luft um sie herum zirkulieren kann und so Feuchtigkeitsschäden vermieden werden.

Feuchtigkeitsquellen im Haushalt minimieren
Wäsche in der Wohnung zu trocknen oder viele Zimmerpflanzen zu haben, erhöht die Luftfeuchtigkeit spürbar. Auch das Kochen ohne Deckel, eine fehlende Abzugshaube oder dauernd geschlossene Vorhänge können das Raumklima negativ beeinflussen.

Bausubstanz regelmäßig kontrollieren
Undichte Dächer und feuchte Kellerwände können Schimmelbildung begünstigen – oft, ohne dass Verbraucher dies sofort bemerken. Daher lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf mögliche Schwachstellen im Gebäude. Wer bei ersten Anzeichen wie grauer Färbung in Raumecken, am Übergang zur Decke, feuchten Stellen oder modrigem Geruch frühzeitig reagiert, kann größere Schäden und teure Sanierungen vermeiden.

Weiterführende Informationen:
Tipps und Wissenswertes zu Schimmel: verbraucherzentrale.nrw/node/6794; der Ratgeber „Feuchtigkeit und Schimmelbildung“ kann hier bestellt werden: shop.verbraucherzentrale.de/rubriken/*alle-titel-von-a-z/feuchtigkeit-und-schimmelbildung/9783863361785*

IHR MAKLER IN SPROCKHÖVEL UND IM EN-KREIS
m² M-QUADRAT IMMOBILIEN
Philipp Hruby • Fänkenstraße 3 • 45549 Sprockhövel • 0202 870 15 600
ph@m-quadrat-immobilien.de • www.m-quadrat-immobilien.de/sprockhoevel

NASSE WÄNDE?
FEUCHTER KELLER?
ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach & Schaub
Lagerstr. 4, 45549 Sprockhövel
02339 - 929020
www.isotec.de/sprockhoevel
ISOTEC IMMER BESSER.



architektin aw
Annabelle Weber
Siedlungsweg 17
45549 Sprockhövel
Tel: 0202 747 30899
info@aw-architektin.de
www.awarchitektin.de

Marc Stoltenberg
Elektrotechnik
Ihr Fachbetrieb für z.B.
Allgemeine Elektroarbeiten
Unser Leistungsspektrum:
Elektroinstallation
Lichttechnik- und Planung
Haus- und Türkommunikation
Telekommunikation
Antennen-/Satellitentechnik
E-Check
Netzwerk- und Datentechnik
Elektroheizung
Warmwassergeräte
Jalousiesteuerung
Stromverteilungsanlagen/ Verteilerbau

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

Konzert in Haßlinghausen

Dienstag, 15. Dezember, 19.30 Uhr

Das Vokalensemble The Gregorian Voices tritt am Dienstag, 15. Dezember 2026 um 19.30 Uhr in der katholischen Kirche St. Josef (Kortenstraße 2, 45549 Sprockhövel-Haßlinghausen) auf. „Gregorianik meets Pop – Zur Weihnachtszeit“: Dahinter verbergen sich acht ukrainische Sänger in traditionellen Mönchskutten. Eine Mischung aus klassischen gregorianischen Chorälen, orthodoxer Kirchenmusik sowie weihnachtlichen und internationalen Gesängen (z. B. Gaudete – Christus est natus) stehen im Programm. Tickets: Erhältlich unter anderem über Eventim.

Adventstreff Haßlinghausen

Freitag bis Sonntag, 27. bis 29. November

Ein kleiner Adventsmarkt auf dem Vorplatz vom Martin-Luther-Haus, Gevelsberger Straße 3, in Haßlinghausen findet statt vom 27. bis 29. November. Besucher dürfen sich auf ein gemütliches Beisammensein, warme Getränke und kleine Leckereien freuen. Außerdem gibt es handgemachte Geschenke und kleine Mitbringsel für Familie und Freunde.
Der Markt findet am Freitag, 27. November, 18 bis 22 Uhr, am Samstag, 28. November, 16 bis 22 Uhr und am Sonntag, 29. Novembe, 12 bis 18 Uhr statt.

Landespreis für EN-Kreis: „Familienkommune 2026“

Ausgezeichnet wurde die Regionalinitiative „arbeiten-pflegen-leben“

Wer neben dem Beruf Angehörige pflegt, steht häufig vor großen Herausforderungen. Wie sich Beschäftigte dabei unterstützen lassen und welche Rolle Unternehmen spielen können, zeigt die Regionalinitiative „arbeiten-pflegen-leben“ im Ennepe-Ruhr-Kreis. Für dieses Engagement ist der Kreis jetzt mit dem Landespreis „Familienkommune 2026“ ausgezeichnet worden. Übergeben wurde der Preis bei einer Feierstunde in Düsseldorf von NRW-Familienministerin Verena Schäffer.
„Die Auszeichnung ist eine tolle Anerkennung für ein Projekt, das zeigt, wie viel sich durch Zusammenarbeit erreichen lässt“, freut sich Landrat Jan-Christoph Schaberick. „Wer Angehörige pflegt, übernimmt eine wichtige Verantwortung und muss gleichzeitig häufig den eigenen Beruf und das Familienleben organisieren. Umso wichtiger ist die Unterstützung durch Arbeitgeber, die den Betroffenen den Alltag erleichtern können. Genau hier setzt unsere Regionalinitiative an.“
Bereits 2012 wurde „arbeiten-pflegen-leben“ vom kreisweiten Netzwerk W(iedereinstieg) EN gemeinsam mit zwei Pilotunternehmen ins Leben gerufen. Inzwischen hat sich daraus eine Regionalinitiative entwickelt, in der Unternehmen, Behörden und weitere Partner zusammenarbeiten. Sie tauschen Erfahrungen aus, entwickeln Ideen und setzen sich dafür ein, dass die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege in den Betrieben stärker berücksichtigt wird. Teilnehmende Unternehmen verpflichten sich, die Vereinbarkeit aktiv zu fördern.



Gemeinsame Freude über das Erreichte und die Auszeichnung: Jan-Christoph Schaberick, Verena Schäffer, Yvonne Grün (Agentur für Arbeit Hagen), Christa Beermann, Osita Uchegbu (Kreisverwaltung), Katrin Sanders (Journalistin), Guido Zanger (hwg eG Hattingen), Anke Baumann (AVU), Prof. Dr. Tanja Segmüller (Gesundheitscampus Hochschule Bochum), Christian Münch (SIHK) und Dr. Anne-Kathrin Konze (AVU).
Foto: Ministerin für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration NRW



Ein wichtiger Bestandteil sind betriebliche Pflegelotsinnen und Pflegelotsen. Sie werden geschult und stehen Beschäftigten, die Angehörige pflegen oder eine Pflege organisieren müssen, als erste Ansprechpersonen zur Verfügung. Sie geben Orientierung, vermitteln Informationen und zeigen Wege zu weiterführenden Beratungs- und Unterstützungsangeboten auf.

Gemeinsames Engagement

Besonders überzeugt hat die Jury des Landespreises der Ansatz des Ennepe-Ruhr-Kreises, die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege nicht allein als private Angelegenheit der Beschäftigten zu betrachten. Mit „arbeiten-pflegen-leben“ bringt der Kreis Arbeitgeber, Verwaltung, Beratungsstellen und Wissenschaft zusammen. Aus dem gemeinsamen Engagement entsteht konkrete Unterstützung für den beruflichen Alltag. Der Landespreis „Familienkommune“ wurde in diesem Jahr zum dritten Mal vergeben.



Prostata: Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten

Krebshilfe Sprockhövel-Hattingen bot spannenden Vortrag mit Prof. Dr. Andreas Wiedemann

In der beliebten Reihe „Krebsgeschichten“ der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen referierte der bekannte Urologe und Wissenschaftler Prof. Dr. med. Andreas Wiedemann, EvK Witten. Die Nachfrage war so groß, dass leider nicht alle Interessenten teilnehmen konnnten. Die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen wird in 2027 die Vortragsreihe fortsetzen und Prof. Dr. med. Andreas Wiedemann wird erneut zu Gast sein.



Prof. Dr. med. Andreas Wiedemann

Der Vortrag des bekannten Mediziners hatte bei einem ernsten Thema auch seine heiteren Momente. So ging Wiedemann zunächst auf Beschwerden der Prostata ein und wollte vorab wissen, wozu sie überhaupt da sei. Immerhin mache der „liebe Gott ja nichts ohne Sinn“. Aus dem Plenum kam der Satz, sie sei da, um den Mann zu ärgern. Das wollte Wiedemann so nicht stehen lassen. „Nein, das wäre ja dann vom Teufel gemacht. Sind Sie Theologe?“ Das sorgte für Lacher und das Eis bei dem nicht einfachen Thema war gebrochen.

Teilnehmer hatten viele Fragen

Zahlreiche Fragen waren während und nach dem Vortrag die Folge. Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist eine kastaniengroße Drüse des Mannes, die direkt unterhalb der Harnblase liegt und die Harnröhre umschließt. Sie bildet eine milchige Flüssigkeit, die etwa 20 bis 30 Prozent des Samenergusses ausmacht. Dieses Sekret ist wichtig, um die Spermien zu ernähren und ihre Beweglichkeit zu fördern.
Während die Harnröhre bei einer Frau nur drei Zentimeter lang ist und es deshalb öfters zu Entzündungen kommt, ist sie beim Mann etwa 18 Zentimeter lang. Infekte sind hier oft nur dann gegeben, wenn der Urin nicht vollständig ablaufen kann und es dafür Ursachen gibt. Im Laufe des Lebens wächst die Prostata bei fast jedem Mann. Es kann dadurch zu Strahl-Problemen (Nachträufeln, Verzögerungen, schwacher Strahl) oder zu Reizblasen-Problemen kommen.
Wiedemann erklärt, dass bei Beschwerden und dem nachfolgenden Arztbesuch die rektale Fingeruntersuchung heute nicht mehr durchgeführt wird, sondern stattdessen ein Bluttest zur Bestimmung des PSA-Wertes erfolgt. Der PSA-Wert ist ein Eiweißwert (Prostataspezifisches Antigen), der im Blut gemessen wird und als wichtiger Indikator für die Gesundheit der Prostata dient. Ein erhöhter Wert ≥ 3,0 ng/ml ist aber noch keine Krebsdiagnose, sondern nur ein Signal darauf, dass die Prostata verändert ist. Gründe können auch gutartige Vergrößerungen oder Entzündungen sein. Weitere Diagnoseschritte sind ein Ultraschall (Sonographie), ein Multiparametrisches MRT (mpMRT) der Prostata und eine Biopsie (Gewebeentnahme).

Vorsorge läuft heute über den PSA-Wert

Die Medizin bietet heute verschiedene Medikamente zur Behandlung von Beschwerden an. Bei Strahl-Problemen oder Reizblase können Pflanzenstoffe (beispielsweise Brennesselwurz), Alpha-Blocker, Anti-Testosteron-Präparate oder Viagra für die Prostata zum Einsatz kommen. Wenn die Medikamente nicht helfen, kann eine Operation Abhilfe schaffen. Bei Beschwerden wie Blutungen, Rest-Urin, Nierenstau oder wiederkehrenden Entzündungen ist ein operativer Eingriff meist unumgänglich. Das EvK Witten führt bei gut 200 Betten rund 430 Prostata-OPs pro Jahr durch. In der Regel wird dabei mit dem Grünlicht-Laser gearbeitet. Das schonende und blutungsarme Verfahren bietet dem Operateur während der Arbeit eine gute Sicht und der Patient kann das Krankenhaus meistens nach zwei Tagen wieder verlassen. Es gibt aber auch noch andere operative Techniken, etwa die Elektroschlinge oder der klassische Bauchschnitt.
Sollte die Diagnose ein Prostatakarzinom ergeben haben, so richtet sich die Behandlung nach dem Stadium und der Aggressivität des Tumors sowie dem Alter und den Wünschen des Patienten. Bei sehr langsam wachsenden, wenig aggressiven Tumoren wird der Krebs zunächst engmaschig kontrolliert, ohne sofort zu operieren oder zu bestrahlen. Ist der Patient im fortgeschrittenen Alter, können andere Erkrankungen oft größere Probleme bereiten. Weitere Möglichkeiten sind die operative Entfernung der Prostata, eine Strahlentherapie, Chemotherapie oder kombinierte medikamentöse Therapien.

Von Dr. Anja Pielorz



Was ist Dermatologie?

Die Dermatologie (Hautheilkunde) ist ein Fachgebiet der Medizin, das sich mit der Erkennung, Behandlung, Vorbeugung und Nachsorge von Krankheiten der Haut, der Schleimhäute sowie der Hautanhangsgebilde (Haare und Nägel) beschäftigt. Der Begriff stammt aus dem Griechischen (derma = Haut, logos = Lehre). Dermatologen beschäftigen sich mit Hautkrankheiten. Dazu gehören beispielsweise die Behandlung von alltäglichen sowie chronischen Leiden wie Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Ekzemen oder Pilzinfektionen. Auch die Hautkrebsvorsorge gehört zum Fachgebiet. Hier geht es vor allem um die Früherkennung und Nachsorge von Hauttumoren (wie dem malignen Melanom oder hellem Hautkrebs).
Ambulante dermatologische Eingriffe zur Entfernung und diagnostischen Abklärung von Hautveränderungen werden ebenfalls durchgeführt. Dazu gehören beispielsweise die Entfernung von Muttermalen und gutartigen Hautveränderungen sowie Warzenentfernung.
Allergische Reaktionen betreffen häufig die Haut. Deshalb gehört auch dieses Thema zur Dermatologie. Zur Abklärung stehen verschiedene Testverfahren zur Verfügung, darunter Prick- und Epikutantests. Je nach Beschwerdebild und Fragestellung kommen unterschiedliche Testverfahren zur Anwendung.

Anzeige

ASB HelferNetz: Neue App für spontane Hilfe im Einsatz

So kann jeder im Katastrophenfall freiwillig helfen und Leben retten

Katastrophen wie die Flut 2021 zeigen, wie wichtig schnelle Hilfe im Ernstfall ist. Der 23-jährige Moritz Ulbrich hat deshalb eine App entwickelt, über die sich Helferinnen und Helfer schneller und besser vernetzen können. Mit der neuen App „ASB HelferNetz“ schafft der Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Witten e.V. eine digitale Plattform, um freiwillige Helferinnen und Helfer schnell und gezielt in Einsätze einzubinden. Die App soll auch bundesweit zum Einsatz kommen.

Schnelle Alarmierung im Einsatzfall

Die App richtet sich an Menschen, die sich im Katastrophenfall freiwillig engagieren möchten. Eine Mitgliedschaft im ASB oder einer anderen Hilfsorganisation ist dafür nicht erforderlich. Mit der Registrierung in der App gehen keine Verpflichtungen einher. Nutzerinnen und Nutzer entscheiden selbst, ob sie ihre Qualifikationen und besonderen Kenntnisse hinterlegen und ob sie im Einsatzfall ihre Unterstützung anbieten möchten. Dazu gehören beispielsweise eine medizinische Ausbildung, Führerscheinklassen oder weitere hilfreiche Fähigkeiten.



Diese Angaben unterstützen die Einsatzleitung dabei, Helfende entsprechend ihrer Qualifikation und Verfügbarkeit einzusetzen.
Ganz konkret erklärt Moritz Ulrich die App. „Freiwillige Helfer können sich die App überall herunterladen. Nach der Anmeldung können sie beispielsweise anklicken, wie sie in einem Ernstfall helfen können. Was also beispielsweise die jeweiligen Fähigkeiten sind. Sprachkenntnisse und soziale Fähigkeiten kann man auch angeben.“
Kommt es zu einem Einsatz, erhalten registrierte Helferinnen und Helfer eine Push-Benachrichtigung mit allen wichtigen Informationen. Ob sie den Einsatz übernehmen möchten, entscheiden sie jedes Mal selbst. Über die App kann direkt mitgeteilt werden, ob eine Unterstützung möglich ist.
Die Einsatzleitung behält dabei jederzeit den Überblick über die verfügbaren Helfenden und kann diese gezielt für den jeweiligen Einsatz anfordern. „Sobald ausreichend Zusagen eingegangen sind, erhalten alle Beteiligten eine Rückmeldung, ob ihre Unterstützung benötigt wird. So wird sichergestellt, dass Hilfe koordiniert, effizient und genau dort ankommt, wo sie gebraucht wird“, erklärt der Leiter der Einsatzdienste ASB Witten, Sascha Reinhold.
Das ASB HelferNetz verbindet die Hilfsbereitschaft engagierter Menschen mit einer strukturierten Einsatzplanung. Dadurch können Spontanhelfende im Bedarfsfall schnell informiert, sinnvoll eingesetzt und gemeinsam mit anderen Helfenden koordiniert zum Einsatzort geführt werden.



Moritz Ulbrich, App-Entwickler

Hier geht's zur App

Die App steht kostenlos für iOS und Android zur Verfügung und kann über die offiziellen App-Stores heruntergeladen werden.

Apple App Store:
https://apps.apple.com/de/app/asb-helfernetz/id6778817246

Google Play Store:
https://play.google.com/store/apps/details?id=de.asben.helfernetz&pcampaignid=web_share



Kirsten Schäfer
Geschäftsführerin ASB Witten
Telefon 02302/91088-0
E-Mail: k.schaefer@asb-en.de



Sascha Reinhold
Ltg Einsatzdienste ASB Witten
Telefon 02302/91088-0
E-Mail: s.reinhold@asb-en.de



TSG Sprockhövel: Ehrenamtliche bauen neue Gerätehütte

Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich und bereichern damit das gesellschaftliche Leben, sei es in der Kinder- und Jugendarbeit, im Sportverein oder im Natur- und Tierschutz. Sie schaffen Lebensqualität und stärken den Zusammenhalt vor Ort. In Sprockhövel wurde dieses Engagement erneut sichtbar: Die in die Jahre gekommene Gerätehütte der Tennisabteilung der TSG Sprockhövel wurde gemeinsam von ehrenamtlichen Helfenden ersetzt.
Möglich wurde dies durch die tatkräftige Unterstützung des Westenergie-Mitarbeiters Leonard Krieft. Er beantragte eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 2.000 Euro für das Projekt bei seinem Arbeitgeber, über die Mitarbeitendeninitiative Westenergie aktiv vor Ort. Dank des finanziellen Zuschusses konnten die neue Holzhütte, die Materialien für das Fundament sowie Schrauben, Haken und Einlegeböden angeschafft werden. Gemeinsam mit weiteren Helfenden wurde die alte Gerätehütte abgerissen und das Fundament für die neue Hütte vorbereitet. Anschließend konnte die neue Hütte aufgebaut und mit den Einlegeböden ausgestattet werden. Mit dem Förderprogramm unterstützt das Unternehmen Projekte in den Heimatkommunen seiner Mitarbeitenden und hilft Ehrenamtlichen dabei, ihre Ideen zu verwirklichen.
Projektpate Leonard Krieft hatte bei seinem Arbeitgeber erfolgreich die Förderung beantragt. „Es ist ein gutes Gefühl, aktiv etwas für die Gemeinschaft getan und gemeinsam angepackt zu haben. Gerne habe ich die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer durch meine eigene Arbeit unterstützt“, sagte Krieft.



Projektpate Leonard Krieft gemeinsam mit seinen Vereinskollegen Max Stracke, Florian Preuß und Timo Kockel (v.l.n.r.). Foto: Timo Kockel, Michael Preuß/ TSG Sprockhövel

Ehrenamt stärken. Gemeinsam für die Region

Mit Westenergie aktiv vor Ort verstärkt der Energiedienstleister und Infrastrukturanbieter mit Hauptsitz in Essen das soziale Engagement seiner Mitarbeitenden. Wer selbst die Ärmel hochkrempelt und sich für einen guten Zweck einbringt, kann eine finanzielle Unterstützung von bis zu 2.000 Euro erhalten. Allein in diesem Jahr wurden bereits über 500 Projekte unterstützt. Die Mitarbeitendeninitiative gibt es bereits seit mehr als 20 Jahren, seit dem Start im Jahr 2005 wurden bereits mehr als 13.600 Vorhaben umgesetzt und von Westenergie mit über 25 Millionen Euro bezuschusst. Westenergie setzt sich gemeinsam mit ihren Partnerkommunen für nachhaltige Projekte in den Bereichen Sport, Kultur, Bildung und Umwelt ein. Das Ziel: Gemeinsam nachhaltiger handeln und die Zukunft gestalten in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Niedersachsen – mit Zuversicht und Entschlossenheit. Weitere Eindrücke: Instagram, Facebook und LinkedIn.

Abbau von Berührungsängsten:

Ein Polizeibesuch schafft Vertrauen anstatt Vorurteile zu pflegen



Murat Öner, Kontaktbeamter für interkulturelle und religiöse Angelegenheiten der Polizei im Ennepe-Ruhr-Kreis, im Austausch mit Kindern und Jugendlichen in Sprockhövel.

In der Geflüchteten Unterkunft Merklinghausen in Sprockhövel fand eine Aktion mit der Polizei statt, um Berührungsängste von Kindern und Jugendlichen mit der Polizei abzubauen. Die Aktion war Teil der Integrationsarbeit der Flüchtlingssozialarbeit der Stadt Sprockhövel und der Kreispolizeibehörde Ennepe-Ruhr. Murat Öner, der seit einem Jahr Kontaktbeamter für interkulturelle und religiöse Angelegenheiten der Polizei im Ennepe-Ruhr-Kreis ist, schafft mit solchen Begegnungen Vertrauen zu den Beamtinnen und Beamten und möchte Vorurteilen entgegenwirken. Denn einige der jungen Menschen haben in ihren Heimatländern keine guten Erfahrungen mit der Polizei gemacht. So berichtet ein Jugendlicher, dass er in seiner Heimat Angst vor der Polizei hatte. In Deutschland sei das anders: „Wenn man hier Polizisten grüßt, grüßen sie zurück.“ Bei dem Treffen konnten die Kinder und Jugendlichen ein Polizeifahrzeug aus der Nähe kennenlernen, mit Herrn Öner ins Gespräch kommen und viele Fragen stellen. Es kam ein guter Austausch zustande und die Kinder und Jugendlichen waren allesamt begeistert von der Aktion. Das Ziel solcher Begegnungen und der Aufklärungsarbeit ist es, dass Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen keine Angst davor haben, sich an die Polizei zu wenden.



Symbolfoto

Brückenprojekt geht in die Verlängerung

Gute Nachrichten für Familien in Sprockhövel: Das Brückenprojekt „Sonnenkinder“ kann dank einer verlängerten Förderung des Landes Nordrhein-Westfalen ein weiteres Jahr fortgeführt werden. Nach einem erfolgreichen ersten Projektjahr startet das Angebot nun mit neuen Familien am Standort Haßlinghausen.
Ein Jahr lang hat das Brückenprojekt „Sonnenkinder“ Kinder und ihre Eltern beim Ankommen in Sprockhövel unterstützt und ihnen den Weg in die institutionelle Kindertagesbetreuung erleichtert. Die Bilanz des ersten Projektjahres fällt sehr positiv aus: Nahezu allen teilnehmenden Kindern konnte ein Kindergartenplatz für den kommenden Sommer vermittelt werden. Drei Kinder, die im Sommer bereits eingeschult werden, erhielten sogar schon Ende des vergangenen Jahres einen unterjährigen Kita-Platz.
Das Projekt, das vom Fachbereich Jugend und Familie in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Soziales, Integration und Teilhabe der Stadt Sprockhövel initiiert wurde, hat die gesellschaftliche Integration der beteiligten Kinder und ihrer Eltern erfolgreich vorangebracht. Neben vielfältigen Lernerfolgen und gemeinsamen Erlebnissen bot es den Familien die Möglichkeit, ihre Kinder auf den Besuch einer Kindertageseinrichtung beziehungsweise den bevorstehenden Schulstart vorzubereiten. Das Angebot richtet sich an geflüchtete Familien. Für viele von ihnen ist die Teilnahme zugleich eine erste Gelegenheit, das deutsche Bildungs- und Betreuungssystem kennenzulernen. Das Projekt unterstützt Eltern dabei, sich mit den Abläufen und Möglichkeiten vertraut zu machen, und erleichtert den Kindern den Einstieg in die frühkindliche Bildung.
Ein strukturierter Tagesablauf, angelehnt an den Alltag einer Kindertageseinrichtung, bildete dabei die Grundlage der pädagogischen Arbeit. Gemeinsame Aktivitäten, Spiel- und Lernangebote sowie das Kennenlernen von Regeln und festen Strukturen halfen den Kindern, soziale Kompetenzen zu entwickeln, erste Freundschaften zu schließen und sich auf den nächsten Schritt in ihrer Bildungsbiografie vorzubereiten. Auch die Eltern wurden dabei unterstützt, sich mit den Abläufen und Anforderungen institutioneller Betreuung vertraut zu machen.
Aufgrund der positiven Erfahrungen und der hohen Nachfrage gibt es nun besonders erfreuliche Nachrichten: Die Förderung des Landes Nordrhein-Westfalen wurde um ein weiteres Jahr verlängert. Damit kann das erfolgreiche Angebot fortgesetzt werden.
Mit dem Start in das zweite Projektjahr geht auch ein Standortwechsel einher: Das Brückenprojekt wird künftig in Haßlinghausen angeboten. Damit rückt das Angebot näher an die Familien aus dem entsprechenden Einzugsgebiet.
„Wir freuen uns sehr, dass die erfolgreiche Arbeit fortgesetzt werden kann. Die positiven Entwicklungen der Kinder und die Vermittlung in reguläre Betreuungsangebote zeigen, wie wertvoll solche Brückenangebote für Familien sein können. Dass wir das Projekt dank der verlängerten Landesförderung ein weiteres Jahr anbieten können, ist ein großer Erfolg“, so Jens Kozay (Fachbereich Jugend/Familie).
Mit dem Brückenprojekt setzt die Stadt Sprockhövel weiterhin ein Zeichen für Chancengleichheit, frühkindliche Bildung und gelingende Integration. Ziel bleibt es, Kindern und ihren Familien den Einstieg in das Betreuungs- und Bildungssystem zu erleichtern und ihnen gute Startbedingungen für ihren weiteren Weg zu ermöglichen.

*Teilnehmende des Brückenprojektes gemeinsam mit Vertreter*innen der Stadtverwaltung beim gemeinsamen Frühstück. Foto: Stadt Sprockhövel*

Impressum

Titelbild:
Historische Fotocollage des Hiddinghauser FV
Foto: Pielorz

Herausgeberin:
Jessica Niemerg,
Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion:
Lokal Impuls Verlag
02302 983898-0
info@image-witten.de
www.image-witten.de
www.image-witten.de/fb

Anzeigen und Redaktion:
Barbara Bohner-Danz, 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. 2 ab Ausgabe 6/2026. 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. Dieses Produkt wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

Nächster Erscheinungstermin **17.12.2026** Anzeigen- und Redaktionsschluss: **2.12.2026**

HEIZKOSTEN & FÖRDERUNG

Öl und Gas sind teuer. Abwarten auch.

Jetzt den Umstieg auf die Wärmepumpe planen.
Und den aktuellen Förderbonus nicht verpassen.



16%
Klimageschwindigkeits-bonus bis 31.01.2027*

Ab 01.02.2027
nur noch 12%!

Ihre Wärmepumpe braucht einen guten Plan.

wattgeht prüft Ihr Haus, berechnet die Heizlast und plant den hydraulischen Abgleich. Bundesweit zum Festpreis.

* KfW-Programm 458: Klimageschwindigkeitsbonus für berechtigte Selbstnutzer bei förderfähigem Heizungstausch. Ab 01.02.2027 sinkt der Bonus von 16 % auf 12 %. Individuelle Fördervoraussetzungen gelten. Quelle: kfw.de. Stand: November 2026.

Jetzt den Umstieg planen.
wattgeht.de

wattgeht GmbH | Schulstr. 3 | 45549 Sprockhövel
E-Mail: info@wattgeht.de | Telefon: +49 (0) 2339 92 32 580