

Image Witten

Neujahrsausgabe

www.image-witten.de

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



Foto: AdobeStock

Berufsbekleidung Witten

Wiesenstraße 23a 58452 Witten

Mo.-Fr. von 8:00 bis 16 Uhr

Samstag von 10:00 bis 14 Uhr



Winterhandschuh
bis -10°C 8,90€

S3 camouflagé
Arbeitsschuh 59,90€



RAG Pütthemd
Schlosserhemd 24,95€

Breite Hosenträger nur 15€



Geist ist willig, das Fleisch aber oft zu schwach

Viele unserer Gewohnheiten machen eher ein schlechtes Gewissen als Freude: zu wenig Bewegung, ungesundes Essen und Trinken und zu viel Stress. Der Start in ein neues Jahr ist immer wieder eine willkommene Gelegenheit, lästige Gewohnheiten abzulegen.

Die Erfahrung zeigt aber, dass der Geist oft willig, das Fleisch aber oft zu schwach ist. Dennoch, es gibt Wege, damit dieser Satz aus der Bibel (Matthäus 26,41) nicht zwangsläufig eintreffen muss. Jedoch: nur jeder Zehnte schafft es. Wie es gelingen kann, zeigen wir Ihnen im Folgenden.

Helpen könnte da die Weisheit: „Wer kein Ziel hat, wird auch keines erreichen.“ Sie brauchen daher mehr als eine vage Absicht (demnächst weniger essen), sondern einen starken konkreten Wunsch (montags und donnerstags keine Süßigkeiten) oder gar einen Leistungsdruck.

In überschaubarer Zeit

Wählen Sie Ihre Ziel so, dass Sie sie in überschaubarer Zeit auch erreichen können. Planen Sie daher Ihr Vorhaben konkret und schriftlich. Setzen Sie sich ein oder mehrere (aber nicht zu viele) Ziele mit Beginn innerhalb von drei Tagen.

Legen Sie Zwischenziele fest, was Sie bis welchem konkreten Termin erreicht haben möchten. So werden aus einem großen Ziel mehrere kleine, realistische Schritte. Das Ziel für einen Untrainierten, einen Halbmarathon in sechs Monaten zu schaffen, ist eine sehr große Herausforderung. Noch größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Vorhaben in Frust endet. Im ersten Monat jedoch zweimal in der Woche eine Viertelstunde Sport zu treiben und im folgenden Monat dann schon 20 Minuten, das ließe sich

schaffen. Sind es Suchtmittel wie Süßigkeiten oder Zigaretten, die aus Ihrem Leben verschwinden sollen? Verzichten Sie nicht ganz, sondern reduzieren im ersten Schritt nur die Mengen. Stellt sich Heißhunger ein, dann sei immerhin noch ein Schokoladenriegel erlaubt. Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben. Sie werden sehen, je näher Sie einem (Zwischen-) Ziel kommen, umso mehr wird Ihr Ehrgeiz angefacht.

Rückschläge und widrige Umstände einplanen

Es ist durchaus normal, dass Sie auch mal Rückschläge erleiden. Die Arbeit hält Sie fest, das Wetter lässt das geplante Joggen nicht zu – damit müssen Sie rechnen.

Kalkulieren Sie solche Phasen ein und nehmen Sie sich jetzt schon vor, dass und wie Sie in so einem Fall weitermachen. Der Frust ist dann einkalkuliert, der nächste Schritt aber auch. Sie brauchen im Schnitt über zwei Monate, bis sich neue Gewohnheiten eingeschlichen haben – auch die erforderliche Selbstdisziplin muss oft erst noch eingeübt werden.

Über Vorhaben informieren

Sehr hilfreich ist es, seine Bekannten und Freunde über sein Vorhaben zu informieren, um eigenen Druck aufzubauen und dadurch Rückzugswege von vornherein abzuschneiden. Suchen Sie sich am besten Gleichgesinnte und gehen gemeinsam die Ziele mit konkreten Verabredungen an (wir laufen montags und freitags, 18 Uhr ab Treffpunkt). Freunde von mir stachelten sich gegenseitig zum Abnehmen an, indem sie sich jeden Morgen Handyfotos von den Anzeigen ihrer Personenwaagen zusandten: gemeinsame Ziele, gemeinsamer Ansporn. dx

Liebe Leser,

das fängt ja gut an: wenig schmal und wirkungsvoll lang. Sie ahnen zu Recht, dass damit nicht Tempo und Erfolg der Coronapolitik gemeint sind, sondern schlicht die wahrscheinlich einmalige Form dieses Auftakt-Textes fürs neue (Image-) Jahr. Soll uns das was sagen? Nein.

Wir wollen wieder einmal und immer wieder neu einen Blick hinter das Formale werfen, und zwar auf Hintergründe. Sehr schön hat unser Stadtbaurat zum neuen Mobilitätskonzept gesagt: „Es geht darum, die Straßen und Plätze der Innenstadt vom motorisierten Individualverkehr zu entlasten.“ (Seite 8). Das haut mich um. Ja, gehen die Verantwortlichen denn nicht mal raus – auf die Straße? Oder lassen die sich mit dem Hub-schraubern einfliegen? Diese Planungskonzepte aus den 1970ern sollten endlich aus den Köpfen verschwinden.

Wer den Schuss gehört und Augen im Kopf hat, für den liegt auf der Hand: Das Ziel muss sein, die Leute in die Innenstädte zu locken und nicht weiterhin zu vergraulen mit „Parkraumbewirtschaftung“, Dauerbaustellen und Stellplatzverknappung. Nun kümmert sich ein gut bezahltes Büro um die Frage: „Wie wird die Innenstadt fit für die Mobilität der Zukunft?“ Man braucht nur ein wenig die Gutachterorgien zu verfolgen, die im Rathaus gefeiert werden: Es wird erneut eine Totgeburt für den Aktenschrank. Hier das Ergebnis der Mobilitätsuntersuchung, völlig kostenlos, die Steuerzahler wird's freuen: Wenn man die Autos aus den Innenstädten raus hält, verliert man auch die Kunden. Die fahren auf die grüne Wiese, parken großzügig und kostenlos und kaufen für das Knöllchengeld was Schönes mit der Folge: öde Innenstädte, Leerstand. Die weiteren Themen im Schnellgang: Tragflughalle für Schulsport; Kita Vormholz wird erweitert; Pompetzki Vorsitzender; Kultur und Corona; Leute werden zum Lachen gebracht.



Liebe Wittenerinnen, liebe Wittener,

mein Blick auf das Jahr 2021 ist positiv. Das mag überraschen, wenn man auf das vergangene Jahr schaut. Und auch für 2021 ist noch vieles unsicher. Dennoch bietet das neue Jahr eine Reihe von Chancen. Hier in Witten können wir vieles voranbringen. Sie, die Bürgerinnen und Bürger, die Vereine und Initiativen, der Rat der Stadt, die Verwaltung und nicht zuletzt ich selbst als Bürgermeister. Als Stadt haben wir uns bereits auf den Weg gemacht. Denn wir investieren ziel- und zukunfts-

gerichtet, trotz der schwierigen Haushaltslage. Wir greifen Themen auf, die aktuell sind. Zum 1. Januar hat zum Beispiel die neue Klimaschutzbeauftragte ihre Stelle angetreten. Damit erhält der Klimaschutz, der sowohl global als auch lokal eine große Aufgabe ist, in der Verwaltung und in der Stadt die angemessene Bedeutung. Auch eine oder einen Beauftragten für Digitalisierung wird die Stadt Witten bekommen. Die Corona-Pandemie – mit dem Ausbau des Homeoffice aber auch dem Heimunterricht der Schulen – hat uns noch einmal vor Augen geführt, wie wichtig eine Verwaltung ist, die digital modern ausgestattet ist.

Viele unserer Dienstleistungen sind inzwischen online verfügbar, aber auch hier ist noch Luft nach oben. Die Themen Verkehr und Straßen gehören zu den Daueraufregern in der Stadt. Auch hier stellen wir zusätzliches qualifiziertes Personal ein. 14 Ingenieure werden die Abläufe in der Bauverwaltung beschleunigen und die aktuellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entlasten. Denn klar ist: Baustellen sind ein Ärgernis für eine begrenzte Zeit. Nicht sanierte Buckelpisten sind ein immerwährendes Ärgernis. Deswegen sind die Baustellen notwendig, um die Straßen wieder in einen guten Zustand zu bringen. Aber sie sollten immer auch möglichst zügig abgeschlossen werden. Einen stärkeren Schwerpunkt werden wir auf den Radverkehr legen. Sowohl für die Planung als auch für die technische Umsetzung werden wir neue Mitarbeitende einstellen. Corona hat mehr Menschen auf das Fahrrad gelockt. Denen, und natürlich auch allen anderen, wollen wir attraktive Angebote machen. Bei der Rathaussanierung kündigt sich für dieses Jahr ein wichtiger Zwischenschritt an: der Südflügel wird fertiggestellt und bezogen. Direkt im Anschluss wird die Sanierung des Nordflügels starten. Damit bekommen Sie, liebe Wittenerinnen und Wittener, ein modernes Verwaltungsgebäude, in dessen Zentrum das neue Rathausforum liegt. Dieses Forum soll ein Ort sein, an dem sich Menschen treffen können, etwa bei Veranstaltungen. Wenn es um Zukunft geht, geht es immer auch um Schulen. Die Stadt Witten führt ihr Schulsanierungsprogramm fort. Konkret wird am Albert-Martmüller-Gymnasium der Bau eines neuen Fachraumtraktes beginnen, an der Otto-Schott-Schule die Sanierung der bestehenden Gebäude starten. Und an der Hardenstein-Schule wird mittelfristig eine neue Sporthalle entstehen, die Planungen dafür beginnen ebenfalls in diesem Jahr. Der Rat hat zudem beschlossen, dass als kurzfristiger, vorübergehender Ersatz für die geschlossene Horst-Schwartz-Halle eine Tragflughalle gemietet wird. All diese Investitionen in Personen, Gebäude und Straßen machen wir trotz der angespannten Haushaltslage. Die Corona-Pandemie mit ihren Folgen hat die städtischen Finanzen empfindlich getroffen.

Aber klar ist auch, dass wir investieren müssen, um uns zukunftsfest aufzustellen. So können wir Witten lebenswert erhalten und noch lebenswerter machen. Eine lebenswerte Stadt ist aber immer auch eine Gemeinschaftsaufgabe. Planungen, Baumaßnahmen aber auch Projekte wie das neu eingerichtete Quartiers- und Citymanagement für die Innenstadt muss natürlich der Rat in Auftrag geben und die Verwaltung umsetzen. Doch jede und jeder Einzelne kann ebenfalls einen Teil beitragen. Mit dem Engagement, das viele Ehrenamtliche schon jetzt zeigen. Mit Rücksicht im Umgang mit den Mitmenschen. Und auch schon, indem man den Abfall eben nicht einfach fallen lässt, sondern bis zum nächsten Mülleimer trägt. So bin ich doch optimistisch für das Jahr 2021. Wir haben gemeinsam die Chance, Witten wieder ein Stück voranzubringen. Und ich freue mich, dass ich ein Teil davon sein kann.

Ihr Lars König



Junge Pielorz

geb. Schöneberg

* 24. Juni 1937 † 7. Dezember 2020

Sie liebte ihre Familie, ihr Zuhause und ihre Blumen.
Doch die Demenz ließ sie die Welt, die sie kannte,
und den Tod ihres Mannes nicht mehr verstehen.

Sie folgte ihm nur ein Jahr später.

Wir bedanken uns bei allen, die ihr nahe waren
und uns liebevoll unterstützten.

Dr. Anja Pielorz und Julia Pielorz

Sprockhövel, im Januar 2021

Liebe Kundinnen und Kunden –

wir sind weiterhin für Sie da!

Per Telefon unter:

02302 - 1610

oder 1619

oder per E-Mail

unter:

matthiasbrors

@euronics-kutsch.de

Bleiben Sie gesund!



Mehr Informationen bei uns:

Kutsch GmbH Miele

Ruhrstraße 21 • 58452 Witten • Telefon 02302 161-0 oder 161-9
Verkauf@euronics-kutsch.de • www.euronics-kutsch.de

Allianz Schwartz

Platz an der Schmiede 3

Nimm Dir Zeit für Dich!

**Gesunde Bewegung,
Achtsamkeit und Entspannung**



Gesunde Bewegungen mit Pilates und Faszientraining.

Entspanne dich bei Yoga und Meditation.

Weitere Infos über unsere Internetseiten

www.federleicht-pilatesstudio.de & www.simon-yoga.de



PILATES
STUDIO FEDERLEICHT



Federleicht Pilates Studio · Astrid Möller
Im Hammertal 85 · 58456 Witten · Fon 0151 70824447
info@federleicht-pilatesstudio.de · www.federleicht-pilatesstudio.de

Sternsinger machen sich über Internetseite bemerkbar

„Kindern Halt geben – in der Ukraine und weltweit“ – Nicht wie geplant von Tür zu Tür

Angesichts der verschärften Entwicklung der Coronafallzahlen sind die Sternsinger der katholischen Gemeinde St. Peter und Paul in Witten-Herbede nicht wie geplant von Haus zu Haus und von Tür zu Tür gezogen, um ihren Segen persönlich zu verteilen und für weltweite Projekte des Sternsinger Kindermissionswerks zu sammeln. Direkt nach Weihnachten hatte das Vorbereitungsteam ein Video gedreht. So möchten die Verantwortlichen auf die Aktion unter dem Titel „Kindern Halt geben – in der Ukraine und weltweit“ aufmerksam machen und die Menschen um Spenden für Kinder in Not per Überweisung statt wie sonst an der Haustür bitten. Ohne Kontakt zu anderen haben im Video einzelne Mädchen und Jungen Sternsinger-Lieder und Texte präsentiert.



Außer im Video haben sich die Sternsinger mit Briefen, Flyern, E-Mails sowie dem Facebook- und Instagram-Account der Pfarrei bemerkbar gemacht. Die Segensaufkleber, die sonst von den Kindergruppen in die Haushalte gebracht wurden, liegen in der Kirche St. Peter und Paul aus.

Außer im Video haben sich die Sternsinger mit Briefen, Flyern, E-Mails, Nachrichten per Messenger-Dienst, über die Internetseite sowie dem Facebook- und Instagram-Account der Pfarrei bemerkbar gemacht. Die

Segensaufkleber, die sonst von den Kindergruppen in die Haushalte gebracht werden, liegen in der Kirche St. Peter und Paul aus. Für möglichst viele der Gemeindeglieder, die im vergangenen Jahr in Herbede, Vormholz, Durchholz, Bommerholz und

Buchholz Besuch von den Sternsängern bekommen haben, gibt es den Aufkleber und ein Segensbildchen per „Lieferdienst“ in den Briefkasten. „Die Sternsingeraktion ist zu wichtig, um sie ausfallen zu lassen. Wir lassen uns von Corona nicht davon abhalten,

Kindern in der Welt zu helfen, die in Not sind und diese Hilfe nötig haben“, sagt Alexa Kramer vom Organisationsteam. Die Infos zum Spendenkonto sind im Film enthalten. Der Link dazu ist unter der Adresse www.ppherbede.de im Internet zu finden.

Traglufthalle für Schulsport

Auf Antrag der SPD-Fraktion im Rat der Stadt Witten gibt es im Interesse des Herbeder Schul- und Vereinssports ein Sporthallen-Provisorium als Ersatz für die marode Horst-Schwartz-Halle. Spätestens zu Beginn des Schuljahres 2021/22 soll eine Traglufthalle in Vormholz zur Verfügung stehen. Der Ersatzneubau kann vermutlich 2024 in Betrieb gehen. Bis zu seiner Fertigstellung können die Herbeder Schulen und Sportvereine das Provisorium nutzen.



Die Bushaltestellen „Potthofstraße“ sind barrierefrei in beiden Fahrtrichtungen. Die Arbeiten wurden abgeschlossen und die Bereiche freigegeben. Die Straße kann nun wieder von Bussen angefahren werden. Für alle Verkehrsteilnehmer sind die Beschränkungen auch aufgehoben.

Kita Vormholz wird erweitert

Aus zwei mach drei, aus fünf mach sechs: Die Nebenstelle der Kita Vormholz bekommt eine dritte Gruppe. Die Stadt Witten hat die entsprechende Baugenehmigung erteilt. Die Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte kann nun mit dem Umbau beginnen.

Die Kita war im Jahr 2018 in dem Gebäude am Vormholzer Ring als zweizügige Erweiterung der „Städtischen Kita an der Karl-Legien-Straße“ angelegt worden. Sie befindet sich im Gebäude eines ehemaligen Supermarktes, das derzeit zu zwei Dritteln belegt ist. Als klar wurde, dass der Bedarf an Kita-Plätzen weiterhin hoch ist, bot die Wohnungsgenossenschaft den Umbau auch der übrigen Fläche an. Mit der Erweiterung erhalten nun etwa 20 weitere Kinder einen Kita-Platz. Dafür gibt es einen neuen Gruppenraum sowie einen Gruppennebenraum. Sobald letzte Vorbereitungen abgeschlossen sind, kann der Umbau beginnen. „Wir freuen uns über die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit mit Witten-Mitte und vor allem natürlich über die zusätzlichen Kita-Plätze, die die Betreuungslage in der Stadt und vor allem in Herbede weiter entspannen wird“, sagt Corinna Lenhardt, Leiterin des Amtes für Jugendhilfe und Schule.

Winterzeit mit Buch genießen

Mit einem Buch auf dem Sofa lässt sich die Winterzeit genießen. Wer dafür keinen Lesestoff hat, dem empfiehlt sich ein Besuch auf dem Bücherflohmarkt: Samstag, 6. Februar, 14 bis 17 Uhr, und Sonntag, 7. Februar, 12 bis 17 Uhr, kann man stöbern. Die Coronavorschriften werden eingehalten. Daher könnte es eventuell auch mal kurze Wartezeiten geben. Gut erhaltene Bücher können vom 1. bis 5. Februar jeweils von 9 bis 12 Uhr im Markus-Zentrum abgegeben werden.



Der Caritas-Pflegedienst überbrachte bunte Bilder und Kinderbriefe an Seniorenheime.

Zeichen gegen Corona-Blues

Bunte Bilder und Kinderbriefe von Grundschulern, mit denen sie Senioren eine Freude machen möchten, überbrachten Caritas-Pflegedienst, Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte, Siedlungsgesellschaft sowie Tagespflege in Heven an Senioren.

Auch Antwortbriefe wird der Pflegedienst entgegennehmen und den Kindern zukommen lassen. „Vielleicht können auf diesem Wege Brieffreundschaften entstehen“, sagt der Initiator der Aktion, Rolf Kappel. Eine Idee des Quartiersmanagements Crengeldanz/Heven-Ost, das damit ein Zeichen setzen möchte gegen den Corona-Blues. „Wir wollten damit einen kleinen Beitrag leisten, um alten oder kranken Menschen einen Lichtblick in der Corona-Einsamkeit zu geben.“

Mitgemacht haben die Schulen am Crengeldanz und am Hellweg, die Bruchschule sowie die Rudolf-Steiner-Schule an der Billerbeckstraße. Die Kinder haben rund 150 Briefe im Deutschunterricht und daheim verfasst, Briefe an Menschen, die sie nicht kennen. „Sie wussten nur, dass die Adressaten älter als Oma und Opa sind und wegen Corona sehr einsam sein können“, sagt Jasmin Pienkoß, Klassenlehrerin der 4b an der Hellwegschule.

Geschmückter Bollerwagen

Mit einem geschmückten Bollerwagen wurde der erste Kalender in viele Haushalte gebracht. Entstanden ist er durch eine Fotogruppe, an der Hellwegschule, die im Frühsommer begonnen hatte, das Leben in ihrem Viertel fotografisch zu dokumentieren.

Nebenbei wurde viel über die Fotografie gelernt, und nun können die Schüler mit Hilfe des Verfügungsfonds und der Wohnungsbau-genossenschaft Witten-Mitte ihren ersten Kalender präsentieren. Unter Anleitung der Fotografin Barbara Zabka arbeiteten Marina Dombrowski, Helga Kendziora, Gerd Gahr, Christian Hesse, Eckhardt Winter und Louai Alkhatib mit. Der immerwährende Kalender ist im Quartierbüro an der Sprockhöveler Straße 28, erhältlich, Ruf 01 70/8 53 37 62, E-Mail qm2@witten-hoc.de. Montags, dienstags und mittwochs ist Rolf Kappel, Diplom-Sozialarbeiter, telefonisch oder im Büro zu erreichen.



Auch in der Klasse 3c der Hellwegschule in Heven gab es etliche Briefeschreiber.

Wir starten in ein neues und hoffentlich besseres Jahr 2021!



Restaurant *Jever Krog* mit der friesischen Note

Öffnungszeiten: Mi. bis So. 12.00 bis 14.00 u. ab 17.30 Uhr Mo. u. Di. Ruhetag
Meesmannstraße 103 · Witten-Herbede · ☎ 023 02/7 36 05
www.jeverkrog.com · E-Mail: info@jeverkrog.com

Außer-Haus-Verkauf

Kleine à la carte-Karte

Unsere Speisen nach telefonischer Vorbestellung zum Abholen!

©Image-Magazin

Lions-Club Witten-Mark

Laptops und iPad für Schule



Insgesamt sechs Laptops und ein iPad haben Mitglieder des Lions-Clubs Witten-Mark an Annette Köppel-Blüggel, Rektorin der Dorfschule Witten-Heven, übergeben.

Die gebrauchten Computer wurden von Mitgliedern des Clubs gespendet, um anstatt als Elektroschrott jetzt für ein zweites Leben ihren Dienst zu tun. Vor ihrer Übergabe an die Dorfschule sind die Geräte gründlich gereinigt und technisch aufbereitet worden, sodass sie nun mit der neuesten Software für Betriebssystem und Office ausgestattet sind und auch über die entsprechenden Webbrowser verfügen.

Mit diesen voll funktionsfähigen Laptops können nun die Schüler der Dorfschule im Unterricht arbeiten, sehr zur Freude von Annette Köppel-Blüggel, die sich im Namen der Schule herzlich bei Helmut Spicker, dem Schatzmeister des Lions-Clubs Witten-Mark, für diese hilfreiche Spende bedankt.



Rektorin Annette Köppel-Blüggel erhält einen der aufbereiteten Computer von Helmut Spicker, Schatzmeister des Lions-Clubs Witten-Mark. Foto: Klaus Wendland, Lions-Club Witten-Mark

seit 1913

Bestattungen Bohnet

Universitätsstraße 2 · 58455 Witten
Tel. 02302-57828 · Fax. 02302-57847

Erladigung aller Formalitäten • Überführung In- und Ausland Tag und Nacht dienstbereit • Erd-, Feuer- und Seebestattungen

Pompetzki Vorsitzender im Sparkassen-Aufsichtsrat

Jan Richter von den Grünen und Holger Jüngst (SPD) vertreten den CDU-Fraktionschef

Volker Pompetzki, Vorsitzender der CDU-Fraktion, wird auch Vorsitzender im Aufsichtsrat der Sparkasse. Seine Stellvertreter sind Jan Richter von den Grünen und Holger Jüngst, SPD.

Nach den Kommunalwahlen werden neben den Ratsmandaten auch die begehrten Verwaltungsposten bei den Stadt-Töchtern Sparkasse und Stadtwerke vergeben. Erneut geht – was bis 2014 üblich war – der Vorsitz im Aufsichtsrat der Sparkasse nicht an den neu gewähl-

ten Bürgermeister Lars König von der CDU. Zuvor übernahm Thomas Richter, einst Fraktionschef der SPD, den Vorsitz im Verwaltungsrat der Sparkasse, den er auch dann noch innehielt, nachdem er seiner Fraktion den Rücken gekehrt hatte. Der damals amtierende Fraktionschef der CDU, Klaus Noske, löste die ehemalige Bürgermeisterin Sonja Leidemann im Kontrollgremium der Stadtwerke ab. Bei der Sparkasse besetzt der Rat der Stadt die obersten Posi-



Volker Pompetzki, 1966 in Witten geboren, ist Chef des mittelständischen Unternehmens „U.T.E. Electronic“. Er wohnt und kandidiert in Rüdinghausen. Foto: CDU-Fraktion-Witten.de

tionen im Aufsichtsrat, die Stadtwerke hingegen wählen die Kontrollspitze selber. Verglichen mit den zeitraubenden Rats- und Ausschusssitzungen einschließlich der Vorbesprechungen, ist die Zahl der Aufsichtsratssitzungen überschaubar.

Einigermaßen lukrativ sind die Sitzungen aber allemal. Die ein-

fachen Mitglieder erhalten bei den Stadtwerken 2340 Euro im Jahr, die Vorsitzenden 4680.

Besser gestellt ist die Aufsichtspitze beim Wittener Geldinstitut. Seit Anfang des vorigen Jahres bekommen die einfachen Mitglieder des Verwaltungsrates 500 Euro, der Vorsitzende 1000, der Vize 750 Euro pro Sitzung.

INFO

Volker Pompetzki, 1966 in Witten geboren, ist Chef der mittelständischen Firma „U.T.E. Electronic“ und wohnt in Rüdinghausen. Ehrenamtlich engagiert er sich beim Katastrophenschutz und Rettungsdienst. Er kandidiert in Rüdinghausen für den Stadtrat und wurde im Oktober vorigen Jahres einstimmig zum Fraktionsvorsitzenden gewählt. Vertreten ist er zudem in diesen Gremien: Umlegungsausschuss; Sprecher der Fraktion in Haupt- und Finanzausschuss; Ausschuss für Arbeit, Wirtschaft und Standortmarketing; Aufsichtsratsmitglied bei den Stadtwerken und der EN-Agentur; Mitglied bei der Gesellschafterversammlung der „Energie- und Wasserversorgung Mittleres Ruhrgebiet“ (ewmr).

Schnuppern mit Ausweis

Bis März ohne übliche Neuanmeldegebühr

Wer noch nie in der Bibliothek Witten an der Husemannstraße 12 sowie in den Stadtteilen Annen und Herbede was ausgeliehen hat wie Bücher, CDs und DVDs, Gesellschafts- oder Computerspiele, für den bietet die Bibliothek einen Schnupperausweis an.

„Damit können Interessenten bis Dienstag, 31. März, alles ohne die sonst übliche Neuanmeldegebühr ausleihen“, erklärt Bibliotheksleiterin Christine Wolf. Über „OnleiheRuhr“ sind auch E-Books und Hörbücher digital verfügbar. Spielfilme und Dokumentationen findet man über das Portal „Filmfreund“.

Die Medien können von dort direkt auf den heimischen Fernseher gestreamt werden. Das Schnupperangebot der Bibliothek richtet sich ausschließlich an Erwachsene. Denn: „Kinder und Jugendliche erhalten generell einen kostenlosen Leseausweis, deshalb lohnt sich eine Anmeldung immer“, sagt Christine Wolf. Auf der Seite „www.bibliothek-witten.de“ befindet sich ein entsprechendes Formular, das bei der Anmeldung zusammen mit einem gültigen Ausweis benötigt wird.

Leseausweise und deren Verlängerung

Wichtig: Die Beantragung von Leseausweisen und deren Verlängerung ist nur an den Wochentagen und samstags von 10 bis 13 Uhr möglich. Die Bibliothek Witten an der Husemannstraße 12 hat diese Öffnungszeiten: dienstags bis samstags von 10 bis 18 Uhr und sonntags von 12 bis 18 Uhr. Auskünfte erhält man unter der Rufnummer 023 02/5 81 25 43 oder -25 44; per E-Mail: bibliothek@stadt-witten.de.

Begegnungen mit Kultur

„Rucksack“: Träger können sich bewerben

Das städtische Kulturbüro macht darauf aufmerksam, dass sich Witten wieder am „Kulturrucksack NRW“ beteiligt. Kulturschaffende oder Kulturträger, die ein Projekt anbieten möchten, können bis zum 24. Januar einen Antrag auf Förderung stellen.

Aus Kulturrucksackmitteln werden kulturelle Bildungsangebote für Kinder und Jugendliche der Altersgruppe 10 bis 14 Jahre gefördert, die speziell dieser Altersgruppe Begegnungen mit Kultur ermöglichen. „Besonders gefreut haben wir uns in diesem Jahr darüber, dass in Witten alle Kulturrucksack-Projekte trotz der Corona-Pandemie mit ein paar Einschränkungen stattfinden konnten“, berichtet Juana Andrisano vom Kulturbüro und bittet Bewerber darum, die ungewisse Entwicklung zu berücksichtigen: „Sofern die Beteiligten Projekte in den Winter- und Frühjahrsmonaten planen, wählen sie solche Formate, die flexibel und auch unter strengen Hygiene- und Schutzmaßnahmen möglich sind.“

Erste Voraussetzung für eine Projektförderung ist, dass das Projekt neu ist. Außerdem sollen die Jugendlichen an Planung und Durchführung beteiligt werden, und der Zugang muss für sie kostenfrei oder zumindest mit deutlich ermäßigtem Eintritt möglich sein. Die Themen-Palette reicht von Tanz, Theater und Literatur über Medienprojekte bis hin zu Projekten in bildender Kunst, Graffiti und Streetart, Musik oder Textil-Design. Die Projekte können sowohl als intensiver Ferienworkshop oder auch wöchentlich über das Jahr verteilt durchgeführt werden. Wer mit seinem Projekt schon in den Osterferien oder noch früher beginnen möchte, muss den Antrag spätestens bis zum 10. Januar einreichen. Weitere Informationen im Internet unter der Adresse www.kulturforum-witten.de. Für Fragen: Ruf 023 02/5 81 24 35.

Entscheiden ist einfach.



sparkasse-witten.de

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.



Truppen plündern Hospital

Verein bittet um Spenden für Partnerstadt

Die Initiative „Ethiopia-Witten“ bittet um Spenden für die Partnerstadt Mekelle. „Menschen sind ohne Nahrung und medizinische Versorgung, Krankenhäuser geschlossen und von Plünderungen bedroht“, berichtet Ahmedin Idris, Vorstand des Vereins.

Er leistet seit elf Jahren in der Verwaltungsregion Tigray im Norden Äthiopiens Entwicklungshilfe. Die Hauptstadt der Region ist Wittens Partnerstadt Mekelle, in der rund 600 000 Menschen leben: „Patienten, Personal und die Studenten des ‚Ayder Referral Hospitals‘ stehen ohne Schutz plündernden Truppen und kriminellen Banden gegenüber“, erklärt Ahmedin Idris. Nach seinem erschütternden Bericht harren zurzeit etwa 2000 Menschen in dem von der Außenwelt abgeschotteten Universitätskrankenhaus aus: „Alle Nahrungsvorräte sind aufgebraucht, es gibt keine Fluchtmöglichkeit, und andauernde Kampfhandlungen lassen aktuell keine Hilfsmaßnahmen zu.“

Nach vier Wochen Kämpfen ist kürzlich die erste Hilfslieferung mit Nahrungsmitteln in Mekelle angetroffen. „Wir sind mit Dr. Reiyee als medizinischem Direktor ab und zu durch E-Mails in Kontakt und wollen mit ihm ein Notprogramm für die Hilfe herausarbeiten. Dafür wollen wir Spenden sammeln“, sagt Ahmedin Idris weiter. Denn die Menschen in Tigray sind in einer akut lebensbedrohlichen Notsituation. Unverändert fehlt die Versorgung mit Elektrizität mit der Folge, dass Wasserversorgung, Licht, Banken und Krankenhäuser, ebenso wie die Telefon- und Internetverbindungen ausgefallen oder gesperrt sind. Die Vorräte an Nahrungsmitteln und Medikamenten sind in der gesamten Provinz Tigray weitgehend aufgebraucht. Auch das „Ayder Hospital“, ein Universitätskrankenhaus mit seinen 400 Betten wurde angegriffen. „Dabei wurden zwei Menschen getötet und vier schwer verletzt, die ärztlich wegen der fehlenden Möglichkeiten nur sehr notdürftig versorgt werden konnten“, berichtet Ahmedin Idris. Das Spendenkonto bei der Sparkasse: IBAN: DE70 4525 0035 0000 9010 90.

Klassiker, Dokus, Arthouse

Streaming jetzt auch mit der Bibliothek

Filme online schauen, nur mit dem Bibliotheksausweis? Das geht mit der Bibliothek Witten. „Während der dunklen Jahreszeit und des Lockdowns haben wir mit einem Streaming-Dienst in Witten begonnen“, erklärt Bibliotheksleiterin Christine Wolf.

Über das Internetportal „Filmfreund.de“ können Nutzer der Bibliothek nun Spiel- und Dokumentarfilme, aber auch Kurzfilme und Serien anschauen. Klassiker, Dokus, Arthouse-Filme. Um das Angebot ohne zusätzliche Gebühren auf dem heimischen Fernseher, dem Tablet oder Handy zu nutzen, reicht ein gültiger Bibliotheksausweis der Bibliothek Witten. Die Nutzer haben dann Zugriff auf derzeit etwa 2000 Filme – Tendenz steigend. Auf „Filmfreund.de“ stehen vor allem deutsche Filme, internationale, besonders europäische Arthouse-Titel, Filmklassiker, Kurzfilme, Serien und Dokumentarfilme und nicht zuletzt ein kompetent kuratiertes Angebot für Kinder und Jugendliche zum streamen bereit.

Altersfreigabe wird automatisch geprüft

Die Altersfreigabe für Kinder und Jugendliche wird bei der Anmeldung auf der Internetplattform automatisch geprüft. Gleichzeitig wird die Wittener Bibliothek aber weiterhin auch DVDs erwerben und aktuelle Blockbuster zur Verfügung stellen. Natürlich können auch Fragen zu dem Angebot per E-Mail an „bibliothek@stadt-witten.de“ gestellt werden.

Für Kinder und Jugendliche ist der Ausweis kostenlos erhältlich, das Jahresentgelt für Erwachsene beträgt 24 Euro. Dienstags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und an den Samstagen von 10 bis 13 Uhr ist eine Anmeldung in der Bibliothek an der Husemannstraße 12 möglich. Weitere Informationen erhalten Interessenten auf der Internetseite unter „www.bibliothek-witten.de“. Dort befindet sich auch ein Anmeldeformular zur digitalen und damit kontaktlosen Anmeldung.



Was bringt das neue Jahr 2021? Man könnte ins Glas schauen, nicht in das eines Jägermeisters, sondern ins kuglige der meist weiblichen Wahrsager – oder in unterschiedliche Spiegel, die ja nach Märchenart einen Blick in die Zukunft ermöglichen sollten: Spieglein, Spieglein an der Wand... Wer beispielsweise ins Wasser dieser Pfütze blickt, sieht schon ganz deutlich was von der Zukunft: Sie wird heiter bis wolkig. Foto: Claudia Dix

Nutzungskonflikte und Ungleichgewicht

Mobilitätskonzept erhöht Lebensqualität und macht Städte attraktiv

Nutzungskonflikte der Verkehrsmittel, Ungleichgewicht bei Parkplätzen und ganz grundsätzlich ein Wandel im Mobilitätsverhalten der Menschen: Ein gutes Mobilitätskonzept erhöht die Lebensqualität, entschärft Konflikte und macht Städte attraktiv.

Die Stadt Witten hat nun den Startschuss für ihr Mobilitätskonzept gegeben. Diese Frage soll beantwortet werden: „Wie wird die Innenstadt fit für die Mobilität der Zukunft?“ Partner der Stadt ist das „BSV Büro für Stadt- und Verkehrsplanung“ aus Aachen. Es hat Ende vorigen Jahres begonnen, sich mit dem Thema in Bezug auf Witten zu beschäftigen. Zunächst geht es darum, bestehende Konzepte zu be-

rücksichtigen. Welche politischen Beschlüsse sind zu beachten? Und: Wie ist die konkrete Verkehrssituation in der Innenstadt? In den weiteren Schritten werden dann Ziele definiert und Konzepte erstellt, wie sich diese umsetzen lassen. „Ziel der Studie ist es, eine Gesamtstrategie für die zukünftige Mobilitätsentwicklung der Innenstadt zu erarbeiten“, erklärt Stadtbaurat Stefan Rommelfanger.

Lösung für Parkdruck

„Es geht darum, die Straßen und Plätze der Innenstadt vom motorisierten Individualverkehr zu entlasten, die Erreichbarkeit und Orientierung in der Innenstadt zu verbessern, Lösungen für den Parkdruck zu finden und die Ver-

kehrarten zu fördern, die die Umwelt schonen und wenig Fläche brauchen: Radfahren, zu Fuß gehen und der öffentliche Nahverkehr.“ Die Arbeit ist somit sehr komplex, weil viele Teilaspekte zusammenspielen: neue Mobilitätsformen, die Parkplatzsituation, die Stadtplanung, die Barrierefreiheit und viele Bereiche mehr müssen bedacht werden. Das Gesamtkonzept wird aus zwei Bausteinen bestehen. Einerseits geht es um ein Mobilitätskonzept für die Innenstadt als Ganzes. Zugleich soll aber auch ein Mobilitätskonzept speziell für Mitarbeiter des Rathauses entstehen.

Größte Arbeitgeberin

Immerhin ist die Verwaltung die größte Arbeitgeberin in der City. Viele Gespräche, Analysen und Auswertungen werden nun also anstehen. Dennoch ist das gemeinsame Ziel von Stadt Witten und dem „BSV Büro für Stadt- und Verkehrsplanung“, bis Ende 2021 ein ausgearbeitetes Konzept vorzustellen.

Ausnahme

Archiv eingeschränkt

Das Stadtarchiv Witten muss sein Angebot erneut deutlich einschränken. Gemäß Corona-Schutzverordnung sind Termine nur noch in dringenden Fällen für terminierte Schul-, Hochschul- und sonstige Prüfungsarbeiten nach vorheriger Anmeldung möglich. An den Plätzen im provisorisch eingerichteten Lesebereich im Saalbau müssen die Nutzer, den Vorschriften entsprechend, ihren Mund-Nasen-Schutz tragen.

Dringliche amtliche Auskünfte und die dafür benötigten Nachweise gibt es dennoch auf Anfrage per E-Mail unter der Adresse stadtarchiv@stadt-witten.de oder telefonisch unter Ruf 023 02/581 24 15.

Reine Luft

25 Luftreinhaltegeräte sind in den Schulen der Stadt aufgestellt. Ausgestattet wurden Räume, die besonders schlecht zu lüften sind. Das Gebäudemanagement und die Abteilung Schule sowie die Schulen selbst hatten die Räume bestimmt.

Insgesamt ist die Förderung von 47 Geräten beantragt. Die Kosten für die bislang angeschafften Luftreinhaltegeräte konnte die Stadt vorstrecken. Um die übrigen Geräte bestellen zu können, ist die Stadt aber auf die Förderzusage der Landesregierung angewiesen. Die Geräte werden teils in Klassenzimmern, teils in anderen Räumen der Schulen sowie in Turnhallen installiert.



Studenten und Mitarbeiter der Uni Witten/Herdecke (UW/H) hatten 70 Geschenkpakete gepackt, die im Advent an den Verein „Ruhrtal Engel“ übergeben wurden. „Wir bedanken uns bei allen, die mitgemacht haben, und hoffen, dass wir weiterhin unterstützt werden“, sagten die Mitarbeiterinnen der Info- und Poststelle an der UW/H.

Durch Winterlandschaft

Schwibbogen zeigt erste Eisenbahn in Fürth

Eine Modelleisenbahn dreht Runden im Schaufenster der Heimatfreunde: Wieder mal ein Hingucker ist das Schaufenster an der Hörder Straße 367. Dort dreht bis Ende Januar eine kleine Modelleisenbahn (Maßstab 1:160) mit der Spurweite N ihre Runden durch eine Winterlandschaft. Ein Schwibbogen, der die erste deutsche Eisenbahn im Jahr 1835 (Nürnberg-Fürth) zeigt, rundet die Ausstellung ab. Abends ist das Schaufenster beleuchtet. Die Eisenbahnfreunde Witten und die Heimatfreunde Stockum/Düren wünschen viel Freude beim Betrachten dieser kleinen Modellbahnanlage.



Sören Grünebaum (von rechts) und Oliver Knappe von den Eisenbahnfreunden Witten gestellten die Anlage extra für das Schaufenster der Heimatfreunde. Foto: Karoline Robbert

Gewalt, Stalking, Trennung

Förderung der Frauenberatung aufgestockt

Mehr als 2 000 Gespräche mit Frauen und Mädchen in Notsituationen in einem Jahr: Allein diese Zahl aus dem Bericht 2019 der Frauenberatung EN zeigt, wie wichtig ihre Arbeit im Kreisgebiet ist.

Damit sie fortgesetzt werden kann, hat der Ennepe-Ruhr-Kreis die Förderung der Beratungsstelle nun verlängert und aufgestockt. Der Kreistag hat einer neuen Leistungs- und Vergütungsvereinbarung zwischen EN-Kreis und Verein zugestimmt. Die Vereinbarung hat eine Laufzeit von zwei Jahren und sieht, in Ergänzung zu Mitteln des Landes, eine Förderung durch den Kreis in Höhe von 95 000 Euro für 2021 und 96 000 Euro für 2022 vor.

Häusliche Gewalt, sexuelle Belästigung, Stalking, Trennung, Sorgerechtsfragen, Existenzsicherung und so weiter: die Liste der Themen, zu denen die Mitarbeiterinnen der Frauenberatung EN beraten und unterstützen, ist sehr lang. Sie helfen den Frauen, ihre akute Krise zu überwinden, ihre innere Stabilität wiederzufinden und die Kraft für einen Neuanfang aufzubringen.

Die Beratungsstelle arbeitet eng mit dem Frauenhaus, den Anlaufstellen für Opfer sexueller Missbrauchs und weiteren Einrichtungen zusammen, um die Frauen in ihrer Notsituation unterstützen zu können. Darüber hinaus macht sie Angebote zur Prävention, unter anderem an Schulen, hält Vorträge und leitet Fortbildungen.

MIT DEN AUGEN DER ANWOHNER

Das neue „Quartiers- und Citymanagement“ soll das „Integrierte städtebauliche Entwicklungskonzept“ (ISEK) der Innenstadt vorantreiben, aber auch eigene Projekte übernehmen. Das 5-köpfige Team arbeitet seit Oktober zusammen. Es sucht nun Stadtführer, um die Umgebung mit Augen der Anwohner kennenzulernen.

KONTAKTDATEN DER BERATUNGSSTELLEN

In Witten ist die Frauenberatung an der Augustastraße 47, Ruf 023 02/525 96 erreichbar, in Hattingen an der Talstraße 8 unter 023 24/38 09 30 50. Außerdem können die Mitarbeiter per E-Mail kontaktiert werden: info@frauenberatung-en.de. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite www.frauenberatung-en.de.

CARSTEN BRÖCKELMANN

DIPL. FINANZWIRT • STEUERBERATER
FACHBERATER FÜR TESTAMENTSVOLLESTRECKUNG
UND NACHLASSVERWALTUNG (DSTV E.V.)

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

„Damit nicht gerechnet“

Freude war groß bei Ralf Bouerdieck-Thiem

Das evangelische Krankenhaus (EvK) Witten überreicht eine Spende an die Waisenheimat, die zusammengesommen ist durch den Verkauf am Weihnachtsmarktstand, Ergebnis: 2 730 Euro.

Es ist längst eine Tradition, dass die Mitarbeiter des Krankenhauses an der Pferdebachstraße in der Adventszeit vor dem Eingang köstliche Leckereien verkaufen. Coronabedingt muss der Weihnachtsmarkt in diesem Jahr zwar ausfallen, Grund zur Freude gab es aber trotzdem – und zwar bei der Jugendhilfeeinrichtung Waisenheimat. Verwaltungsdirektorin Ingeborg Drossel und Waltraut Habeck, Vorsitzende der Mitarbeitervertretung, holten nämlich die Spendenübergabe der Einnahmen aus dem vorigen Verkauf nach.

2730 Euro für Kinder- und Jugendhilfe

Die Freude war groß, als Ralf Bouerdieck-Thiem, Bereichsleiter der Einrichtung für stationäre und teilstationäre Kinder- und Jugendhilfe, den genauen Spendenbetrag von 2730 Euro erfuhr. Damit hatte er nicht gerechnet. Die Spende möchte die Jugendhilfeeinrichtung für zusätzliche Freizeitangebote in den Bereichen Kunst, Musik und Sport einsetzen. Als Dankeschön überreichte Ralf Bouerdieck-Thiem ein von den Kindern selbst gestaltetes Aquarellbild.

Seit vielen Jahren schon verkauft das Team des evangelischen Krankenhauses Grünkohl, Grillwürstchen und Glühwein an einem Weihnachtsmarktstand vor dem Krankenhaus. Unterstützt werden sie dabei von den Grünen Damen und Herren, die im Foyer frische Waffeln zum Verkauf anbieten. Der Erlös dieser Aktion ist stets für einen guten Zweck bestimmt. Sollte es die Lage zulassen, steht das Team des EvK Witten im nächsten Jahr gerne wieder an den Verkaufsständen, um die Patienten und Besucher des Krankenhauses zu verköstigen und sich für eine gute Sache einzusetzen.



Die Freude war groß, als Ralf Bouerdieck-Thiem (Foto), Bereichsleiter der Einrichtung für stationäre und teilstationäre Kinder- und Jugendhilfe, den Betrag erfuhr. Die Spende möchte die Jugendhilfeeinrichtung für zusätzliche Freizeitangebote in den Bereichen Kunst, Musik und Sport einsetzen. Als Dankeschön überreichte er ein von den Kindern gemaltes Aquarell.



Das Foto zeigt das Kampagnenmotiv für den Schwerpunkt 2020: „Kultur geht uns alle an“.

Neue originelle Formate

Bürgerstiftung fördert Kulturprojekte

„Kultur geht uns alle an“: Unter diesem Motto haben Vorstand und Kuratorium der Wittener Sparkassen- und Bürgerstiftung (WSuBS) die drei „strahlenden“ Kulturprojekte vor Ort mit insgesamt 15 000 Euro gefördert.

Nun erfolgte die Prämierung dieser drei wortwörtlich „ausgezeichneten“ lokalen Kulturträger. Aufgrund der aktuellen Coronasituation wurde auf eine Prämierungsveranstaltung verzichtet. Mit jeweils 5 000 Euro werden bedacht: das Theaterprojekt „Auf die Bühne – unsere Gefühle“ des Freundschaftsvereins Tczew-Witten (www.tczew-witten.de); das Projekt „Wir bauen einen Live Escape Room“ des Fördervereins „LitWit“ (www.litwit.de); das Projekt „Nouranour – Vielfalt tragen“ von „Signal of Solidarity“ (www.signalofsolidarity.de).

Hat doch „Corona“ überkommen geglaubte Grenzen neu gezogen, Ungleichheiten vertieft und gesellschaftliche Verwundbarkeit aufgezeigt. Doch als das öffentliche Leben während des ersten Lockdowns im Frühjahr weitgehend zum Stillstand kam, haben „Kulturschaffende“ – und zwar gewollt, aber auch unbeabsichtigt – neue originelle Formate entstehen lassen: digital, partizipativ, von zu Haus – oder einfach auf der Straße.

Daher hatte die WSuBS die Träger, Macher und Akteure von Wittener Kulturprojekten aufgerufen, sich um eine Förderung ihrer Initiativen und Aktionen zu bewerben. Dabei sollten die Bewerber das Projekt, die Initiative oder Maßnahme umfassend darstellen sowie auch Art und Weise des Nutzens für die Wittener Bevölkerung herausstellen. Einzelpersonen, Wirtschaftsunternehmen sowie andere Stiftungen sind übrigens von der Förderung ausgeschlossen.

BEZIEHUNG ZU MENSCHEN IN DER STADT

Aufgabe und Ziel der Wittener Sparkassen- und Bürgerstiftung sind nach wie vor die Förderung von Einrichtungen im sozialen, kulturellen, sportlichen oder wissenschaftlichen Bereich. Dabei sollen – entsprechend der Stiftungssatzung – alle Fördermaßnahmen eine Beziehung zu den Menschen in der Stadt und ihrer unmittelbaren Umgebung haben und über einen längeren Zeitraum wirken. Das Stiftungskapital, das durch die Sparkasse und durch private Zustiftungen bereitgestellt wurde, bleibt unangestastet. Zur Ausschüttung kommen allein die Erträge aus dem Stiftungskapital. Die Bürgerstiftung ist offen für Zuwendungen und Spenden von Bürgern der Stadt.

„Durcheinandergewirbelt“

Corona wirkt sich noch Jahre auf Etat aus

„Die vielfältigen Folgen der Corona-Pandemie haben den Haushalt der Stadt Witten für das Jahr 2020 kräftig durcheinandergewirbelt und werden sich absehbar für Jahre und sogar Jahrzehnte auswirken“, schreibt die Stadt im Presseinfo über die jährliche „Einbringung“ des Stadtetats.

Das zeigt der Haushaltsentwurf für das Jahr 2021, den Kämmerer Matthias Kleinschmidt dem Rat der Stadt Witten vorstellte. „Die finanziellen Folgen werden fast zwei Generationen nachwirken“, sagt der Kämmerer. Denn die Corona-Ausgaben müssten zwar aktuell nicht in den regulären Haushalt gebucht werden, wodurch der Haushalt vermeintlich ausgeglichen bleibe. De facto müssten die Schulden aber in den kommenden Jahren dennoch abgestottet werden. Doch auch kurzfristig bleibe Unsicherheit. „Wir können derzeit nicht absehen, wann und wie schnell wir den aktuellen Lockdown wieder verlassen und wie diese Einschränkungen sich auswirken werden“, ergänzt Matthias Kleinschmidt.

Beim Personal tut sich einiges

Auf den ersten Blick sichtbar: die Erträge sinken deutlich, von 306,5 Millionen Euro 2020 auf 286,4 Millionen im Jahr 2021. Die Steuern, die den größten Teil ausmachen, gehen um über 20 Millionen Euro auf 136,6 Millionen Euro zurück. Besonders deutlich wird der Rückgang bei den Gewerbesteuern sein. Um gut 18 Millionen Euro werden die Erträge 2021 zurückgehen, die Erholung in den Folgejahren wird nur sehr langsam sein. Doch auch Einkommensteuer und Vergnügungssteuer sinken, letztere sogar um bis zu 50 Prozent. Beim Personal tut sich einiges. „Wir stellen in den Bereichen neue Mitarbeiter ein, die für eine lebenswerte Stadt wichtig sind“, sagt Bürgermeister Lars König. Das sind: Klimaschutz und Mobilität – dieses Jahr gibt’s wieder eine Klimaschutzbeauftragte –, Kita-Personal, Digitalisierungsbeauftragter und Ingenieure für den Bereich Bauen. Zudem werden sich am Ende zwei Personen um Planung und Bau von Radwegen kümmern.

Leute zum Lachen bringen

„Sadisten“ fällt aus, Mutlu schlüpft in Rollen

Die „Wittener Werkstatt“ an der Mannesmannstraße 6 möchte im Januar den „Kulturgarten“ eröffnen und am Dienstag, 21. mit dem Kölner Sertaç Mutlu die Comedy- und Kabarettsaison beginnen.

Der für den Freitag, 15. Januar, geplante Auftritt von Lydia Benecke „Sadisten: Tödliche Liebe - Geschichten aus dem wahren Leben“ ist auf Freitag, 29. April 2022, verlegt worden. Die Stand-up-Comedy mit Sertaç Mutlu findet statt Donnerstag, 21. Januar, Beginn um 20 Uhr. Lachen ist wichtig, Lachen macht Spaß und das Allerwichtigste: Lachen verbindet. Das ist es, was Sertaç Mutlu macht und wie kein Zweiter kann: Leute zum Lachen bringen. Das Markenzeichen des Kölners ist dabei seine wandelbare Stimme, mit der er gekonnt in verschiedene Rollen schlüpft und so seinen Geschichten Leben einhaucht. Sei es der Dönermann von nebenan oder der aufgepumpte Fitnessstudiobesitzer: Sertaç Mutlu karikiert gekonnt Stereotypen und spielt mit Klischees. Seine charmante Ratlosigkeit angesichts der Merkwürdigkeiten des Alltags und sein Blickwinkel fesseln den Zuhörer. Karten unter www.werk-stadt.reservix.de. Es besteht das Risiko, dass Corona die Pläne verändert. Aktuelles: www.werk-stadt.com



Sertaç Mutlu bringt Leute zum Lachen. Wer mitlachen möchte: 21. Januar in der Wittener „Werkstadt“.

Kammer setzt viel kreative Energie frei

IHK Ruhrgebiet: Wandel vor drei Jahren findet sich in Satzung wieder

In der vorigen Vollversammlung legte das Präsidium der „IHK Mittleres Ruhrgebiet“ eine Beschlussvorlage zur Anpassung der Kammerstatut vor. Nach Abschluss des Umlaufverfahrens, das im Rahmen der vorigen Sitzung eingeführt wurde, liegt nun der Beschluss vor.

Der Wandel, der vor drei Jahren in der IHK Mittleres Ruhrgebiet angestoßen wurde und sich bis heute durch die Arbeitsstrukturen der Kammer zieht, findet sich nun auch in der Satzung wieder. Die Vollversammlung legte den neuen Rahmen sowohl für das Haupt- als auch das Ehrenamt fest. Die Industrie- und Handelskammer (IHK) versteht sich als Sprachrohr, Informant sowie Trendscout und strebt jederzeit danach, ihren Mitgliedsunternehmen den größtmöglichen Nutzen zu bieten. Die Kammer will die Dinge anders machen, will Menschen einbeziehen und Austausch anregen. Dabei verlässt sie sich auf das Ehrenamt.

Innovationskreise statt Ausschüsse

Dieses setzt sich im mittleren Ruhrgebiet nicht nur aus Vollversammlung und Präsidium zusammen: Statt Ausschüssen gibt es Innovationskreise, an denen sämtliche Mitgliedsunternehmen teilnehmen können. Zu nennen wären hier die „Innovationskreise Handel, Mobilitätswirtschaft, Internationalisierung“ und „Young Professionals“. Hier tauschen sich Mitgliedsunternehmen zu wirtschaftsrelevanten Themen aus und sammeln Ideen für die Foren, genannt „RuhrFaktoren“. Diese sind als gesamtgesellschaftliche Plattform zu betrachten,

die allen interessierten Unternehmern, Institutionen, Wissenschaftlern, (Hoch-)Schulen, Vereinen, Kirchen und überhaupt allen gesellschaftlichen Gruppen den interdisziplinären Diskurs ermöglichen. Bei „RuhrFaktoren“, „Mobilität“ und „Young Professionals“ wurde bereits viel kreative Energie freigesetzt.

Beirat für jedes Kompetenzfeld

Neben den „klassischen“ Formaten wie dem Wirtschaftsbeirat gibt es außerdem einen Beirat für jedes Kompetenzfeld. Dazu Hauptgeschäftsführer Eric Weik: „Was hier passiert, findet in Anlehnung an das statt, was schon lange gang und gäbe in der freien Wirtschaft ist. Man holt sich Experten von außen rein und profitiert von deren Know-how. Das ist cool und innovativ.“ Mit einem Lächeln fügt er hinzu: „War ja auch meine Idee...“

Die Beiräte, welche zur einen Hälfte aus Mitgliedern der Vollversammlung bestehen und zur anderen aus „Externen“, dienen dem Zweck, die Arbeit der IHK stärker auf die Bedürfnisse der Unternehmen und der Menschen vor Ort abzustimmen. Wilfried Neuhaus-Galladé, Präsident der Vollversammlung, betonte die Wichtigkeit der Satzungsänderung „gerade vor dem Hintergrund der Neuwahlen“ Ende 2021. „Die Neuausrichtung der IHK Mittleres Ruhrgebiet, die Anstrengungen des Haupt- und des Ehrenamts dienen einzig und allein dem Zweck, einen Mehrwert für die Mitgliedsunternehmen zu schaffen.“ Nach der Vollversammlung im September war dies die zweite, die digital stattgefunden hat.



Die Vollversammlung in der Coronazeit – Die Mitglieder kommen „virtuell“ auf einem Bildschirm (oben) zusammen. In Wirklichkeit sitzen sie aber zu Hause. Der IHK-Präsidenten Wilfried Neuhaus-Galladé (vr.) sowie sein Vize Rolf Ostermann leiten die Versammlung vor einer „Greenscreen“ der Firma „Netzfactor“. Fotos: IHK Mittleres Ruhrgebiet/Volker Wiciok

NaWit und Studenten pflanzen dreißig Obstbäume



Nach 10 Jahren fehlten 30 Obstbäume: die Naturschutzgruppe Witten mit Jens Storchmann und Michael Kapmeyer pflanzten gemeinsam mit Studenten der Universität Witten/Herdecke nach.

Zehn Jahre ist es her, dass Alex Spinola, damals Student an der Universität Witten/Herdecke (UWH), auf die kleine, aber feine Idee kam, eine Obstbaumallee als CO₂-Ausgleich für die vielfältigen Studienreisen in aller Welt anzulegen. 100 durch Spenden finanzierte Apfel-, Birnen-, Kirsch- und Pflaumenbäume verwandelten so einen kleinen Weg hinter dem Uni-Hauptgebäude in eine Obstbaum-Allee. Da Alex Spinola mittlerweile in Bayern lebt, kümmert sich die Naturschutzgruppe Witten (NaWit) um den Erhalt der Obstbaumallee. Jetzt wurden 30

Bäume, die über die Jahre den Wühlmäusen oder auch dem Vandalismus zum Opfer gefallen waren, in einer gemeinsamen Aktion von Studenten der UWH und NaWit ersetzt.

Ersatz nach 10 Jahren

„Eine Streuobstwiese, die früher allerorten zur Selbstversorgung der Menschen anzutreffen war, bildet einen der artenreichsten Lebensräume in Deutschland – und das obwohl sie ‚künstlich‘ von Menschenhand erschaffen wurde“, erklärt Jens Storchmann von der NaWit. Neben vielen anderen Aufgaben wie Bestandserfassungen, Schutzmaßnahmen für heimische Tier- und Pflanzenarten sowie naturkundliche Exkursionen zählt die NaWit auch Erhalt und Pflege von teilweise sehr alten Streuobstwiesen und die Neuanlage von Biotopen zu ihren Aufgaben. Tatkräftige Unterstützung bekamen Michael Kapmeyer und Jens Storchmann bei der Ersatzpflanzung der Obstbäume durch rund 25 Studenten. Sie arbeiten ein Semester lang einmal in der Woche im Rahmen ihres „Studium Fundamentale“ in der Obstbaumallee. „Es wird geerntet, geschnitten, die Baumscheiben freigehalten und nun auch wieder nachgepflanzt. Der Pflegeaufwand bei Obstbäumen ist deutlich größer als zum Beispiel bei einer Esche“, erklärt Jens Storchmann, der gerne sein Fachwissen an die Akademiker in spe weitergibt. „Wir lernen viel, sind draußen an der frischen Luft und machen was Konkretes“, freut sich Johanna (23), Medizinstudentin. Die Pflanzung konnte durch die Spendenaktion der Volksbank Bochum Witten „Heimathelden brauchen Möglichmacher“ finanziert werden. dx



Jeder Spender erhielt vor 10 Jahren zu seinem Baum auch eine Stahltafel, eingraviert mit einem eigenen Spruch.



Prinzip Hoffnung: Impfen in der Coronakrise

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



mit Dr. med. Willi Martmöller

„Hoffnung hilft. Und man kann sie lehren und trainieren“, sagt Dr. Willi Martmöller. „Allerdings reicht es nicht aus, sich nur gute Gedanken zu machen. Es braucht ein Ziel und eine Perspektive, wie man dieses Ziel erreichen kann. Hoffnung mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Eine positive Erwartungshaltung (Hoffnung) führt zu realen und messbaren Veränderungen des Körpers! Hoffnungslosigkeit raubt uns Lebensenergie. Dabei klaffen die Erwartungshaltung und die Realität oft stark auseinander. Von Bedeutung ist auch die Unterscheidung zwischen Hoffnung, Optimismus, Wünschen und Erwartungen. Hoffnung hat auch nichts mit Glaube zu tun. Hoffnung ist der Wunsch **nach** etwas, Glaube ist die Annahme **von** etwas.“

Die große Hoffnung: Impfen gegen Corona

„Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die der Medizin zur Verfügung stehen. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich, unerwünschte Arzneimittelwirkungen werden nur in seltenen Fällen beobachtet. Unmittelbares Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor einer ansteckenden Krankheit zu schützen. Bei Erreichen hoher Impfquoten ist es möglich, einzelne Krankheitserreger regional zu eliminieren oder sogar weltweit auszurotten. Das ist auch der Fahrplan in der Corona-Pandemie. Die Entscheidung für oder gegen eine SARS-CoV-2-Impfung muss - wie bei jeder Impfung - die individuelle Entscheidung eines jeden Menschen bleiben. Deshalb ist es sehr wichtig, vor dem Impfen umfassend zu beraten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) sagt: ‚In Deutschland wird ein Impfstoff nur dann zugelassen, wenn er alle drei Phasen des klinischen Studienprogramms erfolgreich bestanden hat. Die Testverfahren werden nicht beschleunigt, indem Überprüfungen ausgelassen werden. Stattdessen werden die notwendigen Studien teilweise parallel durchgeführt und die Zulassungsverfahren frühzeitig vorbereitet. Nach der Marktzulassung wird die Impfstoff-Anwendung weiter eng überwacht, um auch sehr seltene Nebenwirkungen zu erfassen.‘ Ich hoffe, bei der Frage, wer wann geimpft werden kann, wird es eine gute Lösung geben. Ich selbst werde mich impfen lassen. In meinem Beruf habe ich Kontakt zu vielen Menschen, insbesondere zu Patienten. Ich sehe in der Impfung den bestmöglichen Schutz für mich und andere. Ich finde aber auch, dass ich als Arzt nichts verlangen kann, was ich nicht selbst bereit bin zu tun.“

Die Pflegewissenschaft erkennt ebenfalls den lebenserhaltenden Wert von Hoffnung und stellt fest, dass es kontraproduktiv wäre, Hoffnungen in realistisch und unrealistisch zu kategorisieren. Gerade in der Coronakrise kommt der Hoffnung eine besondere Bedeutung zu. Da ist die Hoffnung, nicht selbst zu erkranken, aber auch die Erwartung, eine Impfung möge die alten Zeiten vor der Pandemie wieder realisieren.“

Das allerdings empfindet Martmöller als zu kurz gegriffen. „Hoffnung ist ein Lebenselixier und sowohl Grund als auch Voraussetzung für Veränderung. In der Pandemie ist die Impfung wünschenswert, aber sie ist nicht der Garant dafür, die Vergangenheit wiederherzustellen. Sie muss vielmehr Ausdruck einer positiven Lebenseinstellung sein, Wege zu finden, mit Lebensrisiken jeglicher Art zu leben.“

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

Die EN-Bürger werden im Impfzentrum Ennepetal in der Kölner Straße geimpft

Das wissen wir heute über die Impfung

Am 23. November 2020 lautete die Vorgabe der NRW-Landesregierung: Bis zum 15. Dezember 2020 soll in den 53 kreisfreien Städten und Kreisen in Nordrhein-Westfalen je ein Impfzentrum betriebsbereit sein. Die Rollenverteilung sah dabei vor, dass die Kommunen für das Organisatorische rund um den Betrieb des Zentrums verantwortlich sind und medizinisch alles in den Händen der Kassenärztlichen Vereinigungen liegt. Im Ennepe-Ruhr-Kreis fiel die Standortwahl auf einen ehemaligen ALDI-Markt in Ennepetal an der Kölner Straße.

Viele Bürger haben sich bisher bei der Kreisverwaltung gemeldet. Ihr Anliegen: Sie möchten einen Impftermin vereinbaren. „Dies ist“, so Astrid Hinterthür von der Kreisverwaltung, „zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht möglich. Dies hängt zum einen mit Fragen rund um die Verfügbarkeit des Impfstoffes zusammen, zum anderen mit dem System für die Terminvereinbarung. Hier laufen noch Vorarbeiten. Wenn Terminvereinbarungen möglich werden, ist nicht der Kreis Ansprechpartner. Diese Aufgabe liegt bei der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe. Zu gegebener Zeit werden Kreis und die Kassenärztliche Vereinigung die Bürgerinnen und Bürger über das Verfahren informieren.“ Wer wann geimpft wird, ist Sache vom Ethik-Rat und der Ständigen Impfkommission und wird bundesweit festgelegt. Am Anfang sollen Menschen geimpft werden, die 80 Jahre und älter sind. Es ist von vulnerablen Gruppen die Rede und Menschen, die unmittelbar mit dem Virus zu tun haben. Dazu gehören Polizisten, Ärzte, Feuerwehr, Klinikpersonal und Pflegekräfte. Auch Lehrer und Erzieher werden in der Priorisierung genannt.

Das Prozedere in sogenannten Impfstraßen wird wie folgt aussehen: Am Anfang wird Fieber gemessen, dann gibt es eine Mappe mit allen wichtigen Informationen und ein Aufklärungsgespräch mit einem Arzt. Danach wird geimpft und der Impfling muss noch eine Weile warten, um zu schauen, wie er den Impfstoff verkraftet. Aktuell ist von bis zu 30 Minuten die Rede. Das ganze Prozedere wird 30 bis 60 Minuten dauern. Wird mit einem Biontech-Impfstoff geimpft, muss eine zweite Impfung nach etwa 28 Tagen erfolgen. Die Impfung wird dokumentiert. Ob sie auch im Impfpass eingetragen wird, ist noch ungeklärt.

Um die sogenannte „Herdenimmunität“ zu erreichen, müssen sich möglichst viele Menschen impfen lassen. Eine Impfpflicht besteht derzeit nicht. Auch Menschen, die nachweislich mit dem Coronavirus infiziert waren, sollten sich impfen lassen, weil man nicht weiß, wie lange diese Personen Antikörper besitzen.

Das ist auch die Frage zum Impfstoff, denn bisher kann die Wissenschaft diese Frage auch nicht im Hinblick auf die Impfung beantworten. Ebenso offen ist, ob geimpfte Personen andere Menschen anstecken können. Sicher scheint nur zu sein, dass die Impflinge selbst - wenn überhaupt - das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufes deutlich verringern können. Für die Bürger ist die Impfung kostenlos. Im Ennepe-Ruhr-Kreis leben über 325.000 Menschen. Bis die Bürger des Kreises durchgeimpft sein werden, wird es mindestens Sommer sein - abhängig von der Impfwilligkeit der Menschen und des zur Verfügung stehenden Impfstoffes. Es wird aber davon ausgegangen, dass eine Impfung später auch in der Hausarztpraxis möglich sein wird. Der Zeitpunkt ist allerdings völlig offen.

anja

Nächster Erscheinungstermin:
Image
Donnerstag,
28.1.2021
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 13.1.2021

Partner kooperieren als „Ausbildungsverbund Ruhrgebiet“

Die „Evangelische Stiftung Augusta“, die „Diakonie Ruhr“ und die „Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel“ haben sich für bessere Bildungsmöglichkeiten im Gesundheitswesen zusammengeschlossen.

Die drei Partner kooperieren fortan als „Ausbildungsverbund Ruhrgebiet“. Für Auszubildende heißt das unter anderem: kurze Fahrtwege und umfassende Praxismöglichkeiten. Zahlreiche Fachabteilungen, gute Ausbilder, mehrere Pflegeschulen-Standorte: Die drei evangelischen Träger können ihren Auszubildenden schon jetzt viel bieten. Als gemeinsamer „Evangelischer Ausbildungsverbund Ruhrgebiet“ sollen auch die letzten Lücken geschlossen werden - und der Pflegeberuf weiter an Attraktivität gewinnen.

„Wir sehen es als unsere Pflicht, die Aus- und Weiterbildung auszuweiten und so attraktiv wie möglich zu gestalten. Gemeinsam möchten wir in Zukunft noch mehr junge Menschen für Pflege-



Auf dem Foto zu sehen, von links: Thomas Drathen, Vorstand Evangelische Stiftung Augusta, Heinz-Werner Bitter, Geschäftsführer der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel, Jens Koch, Geschäftsführer Diakonie Ruhr. Foto: Augusta Kliniken

und Gesundheitsberufe begeistern“, erklärt Thomas Drathen, Vorstand der Evangelischen Stiftung Augusta, bei der Vertragsunterzeichnung. Der Verbund bietet über 1000 Plätze für Pflegeausbildungen und Gesundheitsberufe an. Darunter fallen die generalistische Ausbildung zur Pflegefachkraft sowie neue Berufsbilder wie „Operationstechnische - oder Anästhesietechnische Assistenz“ (OTA/ATA). Weitere Gesundheitsberufe wie im Bereich der inten-

sivmedizinischen Weiterbildung sollen im Verbund gefördert werden. Die Zusammenarbeit bietet auch für den Einzelnen viele Vorteile. Auszubildende sind weiterhin bei einem Träger angestellt, können aber die für sie nächstgelegene Pflegeschule nutzen. Zusätzlich haben sie die Möglichkeit, im Rahmen ihrer Ausbildung in gewünschten Fachbereichen aller Häuser des Verbunds zu arbeiten. „Wir möchten uns damit gegen den Trend zur Zentralisierung stellen und den

Auszubildenden stattdessen nah an ihrem Wohnort begegnen“, erklärt Jens Koch, Geschäftsführer der „Diakonie Ruhr“. Neben der Ausbildung ist ein ausreichender Freizeitausgleich wichtiger geworden.

Der Verbund bietet deshalb eine dezentrale Struktur mit zahlreichen Pflegeschulen im Ruhrgebiet. „Das bietet Vielfalt und Größe an gemeinsamen evangelischen Ausbildungen“, erklärt Heinz-Werner Bitter, Geschäftsführer der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel. Neben Pflegeausbildungen bietet der Verbund Ausbildungen im kaufmännischen Bereich sowie zahlreiche Fachweiterbildungen.

Im Laufe der Zeit soll das jetzt schon große Bildungsangebot weiter ausgebaut werden - und so weiteren Nachwuchs fördern und eine hohe Qualität der Fachberufe sicherstellen. „Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit der evangelischen Träger und über das Erreichen dieses Meilensteins“, erklärt Jens Koch.

Roboter pflegen die Eltern

Beratung über Handy, KI stellt Diagnose

Wie künstliche Intelligenz (KI) und Robotik die Gesundheitsversorgung verändern, steht im Mittelpunkt des „Atlas“-Projektes an der Universität Witten/Herdecke.

Dabei wird der digitale Wandel im Gesundheitswesen kartografiert mit Blick auf die Zukunft: Werden die eigenen Eltern in Zukunft von Robotern gepflegt? Erfolgt medizinische Beratung demnächst über das Handy, und wird die Diagnose dann vielleicht nicht mehr vom Arzt, sondern von einer künstlichen Intelligenz gestellt?

Täglich wird von Innovationen berichtet, die das Gesundheitswesen verändern und die Versorgung verbessern sollen. Beschrieben werden automatisierte Abläufe oder robotische Anwendungen zur Entlastung von Personal ebenso wie die zugrunde liegenden Auswertungen großer Datenmengen und analytischen Verfahren mit Auswirkungen auf Diagnostik und Therapien.

Oft schwer verständlich

Wissenschaftliche Erkenntnisse sind oft schwer verständlich und berücksichtigen kaum Fragen der Betroffenen. Ferner bleibt besonders in Zeiten einer Pandemie eigentlich überhaupt keine Zeit für medizinisches Personal, sich zu Innovationen im eigenen Berufsfeld kundig zu machen. Das „Atlas“-Forschungsteam der Universität Witten/Herdecke nimmt sich dieses Problems an. „Wir bereiten aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Themen der digitalen Transformation im Gesundheitswesen auf und präsentieren sie in kurzen Text- und Video-Beiträgen“, erklärt Professorin Dr. Sabine Bohnet-Joschko, Inhaberin des Lehrstuhls für Management und Innovation im Gesundheitswesen der Universität Witten/Herdecke und Leiterin des vom „Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie“ des Landes NRW geförderten Projektes.



Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

Tagespflege

Wullener Feld

Wullener Feld 34
58454 Witten
☎ 0 23 02 / 70 76 830

Am Mühlengraben

Wetterstraße 8
58453 Witten
☎ 0 23 02 / 70 700-11

Ambulante Pflege

Wullener Feld

Wullener Feld 34
58454 Witten
☎ 0 23 02 / 9 40 40-0

Am Mühlengraben

Wetterstraße 8
58453 Witten
☎ 0 23 02 / 70 700-20

Essen auf Rädern

Wullener Feld

Wullener Feld 34
58454 Witten
☎ 0 23 02 / 9 40 40-10



www.familien-krankenpflege-witten.de



Wir haben noch einen Platz für Sie frei!

- Unbefristeter Vertrag ✓
- Gutes Arbeitsklima ✓
- Zusatzleistungen ✓
- BGM ✓
- Gestaltungsspielraum ✓

Wo? Witten-Herbede, Seniorenzentrum „Am Alten Rathaus“

Wer? exam. Pflegefachkraft
Früh- Spät- Nacht- & Wochenenddienst

Seniorenzentrum Am Alten Rathaus // Sabine Goedtko
Wittener Str.6 // 58456 Witten-Herbede
02302 282 681 141 // goedtko@seniorenzentrum-witten.de

Nasse Füße werden schneller kalt

Beim Verdunsten der Feuchtigkeit ziehen sich die Blutgefäße in den Füßen zusammen. Das führt schnell zu kalten Füßen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle

„Ab dem 11.1.2021 sind wir wieder zu unseren regelmäßigen Öffnungszeiten zu erreichen“, erklärt Anke Steuer, Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle. „Auch wenn sicherlich nach dieser Zeit noch nicht wieder alles möglich sein wird, möchten wir Selbsthilfeinteressierte ermutigen, sich bei uns zu melden. Viele Gruppen halten den Kontakt untereinander oder sind auf Onlinetreffen umgestiegen – wir stellen gerne den Kontakt her oder unterstützen bei der Suche nach einem anderen Hilfeangebot.“ Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke, Dortmunder Str. 13, 58455 Witten, Telefon: 02302 15 59 selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org. Zu erreichen: Mo 10 – 12 Uhr, Di, Do 10 – 14 Uhr, Mi 15 – 18 Uhr und nach Vereinbarung!



Gesellschafterin für Senioren und hilfsbedürftige Menschen

M. Bonk

ProSenior
Qualifizierte
Seniorenbetreuung
Monika Bonk

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

www.pro-senior-bonk.de

ProSenior Seniorenbetreuung Tel.: 0 23 02 / 1 76 46 80
M. Bonk • Wannen 116 Mobil: 01 78 / 3 06 13 55
58455 Witten-Heven Email: monika_bonk@web.de

Abwehrkräfte stärken in Virensaison

Wenn es draußen kalt und nass ist, steigt das Infektionsrisiko. Das gilt nicht nur für Corona, sondern auch für meist harmlose Erkältungen und die saisonale Grippe. Um die Winterzeit gut zu überstehen, muss der Körper regelmäßig und gut mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden, damit das Immunsystem optimal funktioniert. Deswegen ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Für viele Ältere ist das jedoch ein Problem, denn mit den Jahren kommt es oft zu Appetitlosigkeit. Betroffene verlieren schnell an Gewicht. In der Altersgruppe über 70 Jahre leiden fünf Mal mehr Menschen unter Mangelernährung als bei den unter 30-Jährigen. Der Körper benötigt im Alter oftmals weniger Energie, während der Bedarf an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen gleichbleibt oder sogar ansteigt. Dementsprechend muss die Ernährung angepasst werden. Der berühmte Satz „Das habe ich schon immer gegessen“ sollte in der zweiten Lebenshälfte regelmäßig überprüft werden. Gleichzeitig setzt im Alter oder auch bei Vorerkrankungen die Immunabwehr verzögert ein, was die Anfälligkeit für Infekte erhöht. Sind die Abwehrkräfte durch unzureichende Ernährung zusätzlich geschwächt, können sie ansteckende Krankheiten nur schlecht abwehren. Deswegen ist es wichtig, bei Unsicherheiten rund um das Thema Ernährung das Gespräch mit dem Hausarzt zu suchen. Empfehlenswert sind Lebensmittel, die eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Dazu zählen verschiedene Gemüsesorten, Obst und Vollkornprodukte. Menschen, denen eine Ernährungsumstellung schwerfällt, können Mangelerscheinungen mit hochkalorischer Trinknahrung aus der Apotheke vorbeugen. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe und ist leicht zu handhaben. Mangelernährung lässt sich so recht einfach vermeiden. Wenn Körper und Immunsystem alles haben, was sie benötigen, werden Infektionen besser abgewehrt. Weitere Informationen gibt es online unter www.trinknahrung.pro. txn



Viele Menschen leiden im Alter und bei chronischen Krankheiten an Appetitlosigkeit und werden dann nicht ausreichend mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt. Das wirkt sich ungünstig auf das Immunsystem aus. Mit Trinknahrung aus der Apotheke können Defizite recht einfach ausgeglichen werden. txn-Foto: trinknahrung.pro

Elektrische Modelle putzen besser

Laut Vergleich mehrerer Studien reinigen elektrische Zahnbürsten besser als klassische Handmodelle: Mit elektrischen Zahnbürsten putzt man seine Zähne eher länger, zudem haben sie den Vorteil, dass sie einen Teil der Bewegung selber ausführen. Wer elektrisch putzt, hat in der Regel nicht nur weniger Zahnbelag, sondern auch weniger Entzündungen am Zahnfleisch.



Gut sehen, gut aussehen. Die Brille ist das neue It-Piece.

67 Prozent der Deutschen über 16 Jahren tragen Brille. Wie viele Brillen tragen Sie wechselnd auf der Nase? Bei vielen sind es mehrere!

Nein, nicht weil sich die Sehstärke ständig ändert. Man möchte öfter in einen neuen Style schlüpfen. Im Büro die smarte Browline-Fassung, nach der Arbeit die sportliche Piloten-Brille, am Abend das raffinierte Cateye-Modell. Damit teilt man die Liebe zum wichtigsten Mode-Accessoire mit jedem sechsten Brille tragenden Deutschen – insgesamt immerhin 41,1 Millionen. Fragt man sie nach den Gründen, dominieren Argumente wie: Die Brille unterstreicht meine Persönlichkeit, sie macht mich interessanter. Jede fünfte Frau gibt an, damit sogar mehr Chancen auf ein Date zu haben. Männer mit Brille hingegen wirken auf das weibliche Geschlecht modern, attraktiv und erfolgreich.

Alles spricht für das neue It-Piece. Doch welche Brillen unterstreichen unseren Typ am besten? Welche Modelle kaschieren kleine Schönheitsmakel?

Vor allem aber: Welche Fassungen passen zum Gesicht? Das schier unüberschaubare Angebot an Brillenformen, -farben und -materialien verunsichert viele Träger/innen. Dabei ist es gar nicht so schwer, das passende Modell zu finden.

Kein anderes Accessoire beeinflusst unser Aussehen so stark wie die Brille. Und nicht vergessen: Der erste Blick fällt beim Kennenlernen fast immer auf die Augen.

Große Brillen für lange, schmale Gesichter

● Markante Vollrandfassungen: Mit ihren präsenten Ober- und Unterkanten unterbrechen sie sehr wirksam die Gesichtslänge. Das kann eine dicke Fassung erledigen ebenso wie eine kräftige Farbe – oder beides. Mehr Effekt geht nicht. Je weiter die Brillenkonturen auseinanderliegen, desto stärker ist der verkürzende Effekt.

Rahmenlose Brillen für kurze, breite Gesichter

● Rahmenlose Modelle sind eine perfekte Wahl für kurze Gesichter. Sie bieten die wenigsten Kontraste, Brille und Gesicht sind fast eins.

● Halbrand- oder Browline-Brillen: Die Betonung liegt auf dem oberen Fassungsrand, der die Brauen überdeckt. Diese Brillen heben nur diese eine, bereits vorhandene Linie der Brauen hervor.

● Ultraschmale Metallfassungen und schmale Brillen: Auch sie gliedern das Gesicht optisch wenig.

● Gradient-Colors-Fassungen: Die Brillen mit einem Farbverlauf, der von oben dunkel nach unten hell fließt, verschmelzen sanft mit dem Gesicht. So wird es nicht mehr als nötig unterteilt.

● Cateye-Brillen: Die Kombination einer spitz zulaufenden oberen Rahmenlinie und einer unauffälligen unteren Kontur sind für kurze Gesichter ebenfalls empfehlenswert.

Fassungsänderer machen Augen müde oder munter

Wie praktisch: Obere Fassungsänderer können bei müden Augen SOS-Hilfe leisten. Sind sie nach oben gezogen wie beim sexy Cateye-Modell, liefern sie den ultimativen Frischekick. Je markanter und betonter, desto munterer die Augen. Ganz anders die Pilotenbrille: Mit ihrer Tropfenform schauen flinke Augen schnell mal ein wenig traurig aus der Wäsche.

SO SITZT DIE BRILLE RICHTIG

● Die Brille darf ausschließlich Nase und Ohren berühren. Die Gläser halten ausreichend Abstand zu den Wimpern, um ein Verschmutzen zu verhindern.

● Ade Druckstellen! Nasenaufgaben liegen ganzflächig auf, flexible Nasenpads werden angepasst. Die Bügel laufen ohne Druck bequem am Kopf vorbei. Für den exakten Sitz werden die Bügel hinter den Ohren individuell angepasst.

● Für Komfort sorgen Leichtgewichte aus Titan. Die sind zwar teuer, lohnen sich auf Dauer aber. Optiker wissen, wie das geht und bringen auch verbogene Modelle wieder in Form.

Augenringe und Fältchen verschwinden dagegen ruckzuck, wenn sie vom Fassungsrand verdeckt werden. Vorsicht: Randlose Brillen werfen nicht selten Schatten, die der Betrachter als Augenringe wahrnimmt.

Welche Brillenfarbe steht mir?

Wie eine Brille wirkt, entscheidet vor allem der Hell-Dunkel-Effekt. Zwei Faktoren spielen dabei eine Rolle: der Farbkontrast (dunkle Brille auf heller Haut oder umgekehrt) sowie die Dicke der Fassung. Starke Kontraste vermitteln Extravaganz, aber auch Strenge. Wenige Kontraste lassen das Gesicht in den Vordergrund treten. Starke Kontraste rücken die Brille in den Vordergrund. Wenige Kontraste geben dem Gesicht Raum. Schöne Augen kann nur machen, wer beim Brillenkauf seine Iris-Farbe im Blick hat – Fassung nie in der Augenfarbe kaufen. Ein Hoch allen braunen und schwarzen Augen – hier geht fast alles.

Wie kann die Brille meine Ausstrahlung verändern?

Andere Brille, anderer Mensch? Fakt ist: Brillen senden Botschaften und können das Image verändern. Besonders Männer nutzen – oft unbewusst – die Trumpfkarte, die die Brille neben der Krawatte als wichtigstes Accessoire bietet.

Kantige oder eckige Formen wirken sachlich und vermitteln den Eindruck von Kompetenz, Entschlossenheit und Seriosität. Männer wählen diese Form gern, um maskuliner zu erscheinen. Frauen mit weichen oder mädchenhaften Zügen verleihen ihrem Gesicht mit einer eckigen Fassung mehr Strenge – vorteilhaft vor allem in Positionen, die Autorität verlangen.

Runde und ovale Fassungen vermitteln Sanftheit, Einfühlbarkeit und Emotionalität. Sie zeichnen kantige und strenge Gesichtszüge weicher. Verzierungen und Schmuckdetails verstärken den Effekt. Kontrast und Dicke der Fassung sind zwei weitere Stellschrauben mit Erfolgchancen. Kräftige Fassungen vermitteln Strenge und Extravaganz, sie rücken die Brille in den Fokus.

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



Antibeslagtücher bei uns erhältlich.

ZEISS DriveSafe Brillengläser

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

Jetzt erhältlich bei Ihrem ZEISS Augenoptiker:

BRILLENFABRIK 24

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

Haarmann

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

ZEISS
Seeing beyond

Ihr Kind wird eingeschult – ein großes Ereignis! Auf den richtigen Tornister (Schulranzen) kommt es an!

Der Kauf eines Schulranzens steht an. Bei der Wahl spielen viele Faktoren eine Rolle: Für Ihr Kind an erster Stelle – das Aussehen. Für Sie sind Tragekomfort, Qualität (ein Blick auf die DIN-Norm ist unverzichtbar) und natürlich auch der Kaufpreis die wichtigsten Argumente. Damit der Kinderrücken nicht zu stark belastet wird, ist es wichtig zu wissen, worauf es beim Schulranzenkauf ankommt.

Woran erkenne ich Qualität und warum sind Schulranzen so teuer?

Den ersten Hinweis auf einen guten Tornister gibt die DIN-Norm 58124. Schulranzen, die dieser Norm entsprechen, erfüllen bestimmte Anforderungen an die Gebrauchstauglichkeit, Gestaltung und Verkehrssicherheit. Ein solcher Ranzen ist beispielsweise mit genügend Reflektoren an den Vorder- und Seitenflächen ausgestattet, so wird Ihr Kind für Autofahrer auch im Dunkeln sichtbar sein, außerdem ist er wasserdicht, ergonomisch und sicher.

Ein großer Kostenpunkt bei der Herstellung von Schultornistern ist das Material. Ein wasserdichter und wetterbeständiger Stoff ist in der Herstellung entsprechend teurer, was sich direkt auf den Preis auswirkt. Das Gleiche gilt für die Verarbeitung der Reißverschlüsse und Schnallen. Oftmals werden die Verschlüsse des Tornisters beschädigt oder verschleißt mit der Zeit. Bei hochwertigen Tornistern wird auf diese Aspekte viel Wert gelegt, sodass Sie sich sicher sein können, dass die Verschlüsse Ihrer Tasche für viele Jahre einwandfrei funktionieren.

Auch ein stabiler Rahmen ist wichtig. Oftmals gehen Kinder ein wenig achtlos mit ihren Schultornistern um. So kann zum Beispiel getobt

werden oder der Ranzen einfach nur mal unvorsichtig fallen gelassen werden. Ein Grund, weshalb hochwertige Exemplare doch oftmals die wirtschaftlichere Variante sind.

Viele Extras sind im Kaufpreis inbegriffen

Beim Tornisterkauf handelt es sich oft um ein vollständiges Schulranzen-Set, das alles enthält, was Ihr Kind für die Schule braucht. Zum Beispiel sind im Kaufpreis noch eine Federmappe, ein Etui, eine Geldbörse oder ein Turnbeutel enthalten. Auf diese Weise müssen Sie die restlichen Artikel nicht mehr einzeln dazu kaufen.

Doch auch innerhalb des eigentlichen Tornisters lassen sich Unterschiede zwischen teuren und günstigen Exemplaren ausmachen. So ist die Möglichkeit, den Ranzen gut zu sortieren, um Ordnung zu schaffen, sehr wichtig für einen geregelten Schulalltag. Bei hochpreisigen Ranzen sind in der Regel viele Einzelfächer und Abgrenzungen vorhanden, die es ermöglichen, alle Unterlagen und sonstigen Gegenstände fein säuberlich in die Tasche zu sortieren, damit sie sicher transportiert werden können. Es lohnt sich also auch darauf zu achten, ob eine Getränkeflasche sicher untergebracht werden kann, um zu verhindern, dass Schulmaterialien beschädigt werden, sollte die Flasche einmal auslaufen. Allgemein sollten Sie bedenken, dass, wenn es sich um einen Schulranzen für die Grundschule handelt, dieser Ihr Kind für vier Jahre begleiten wird. Aus diesem Grund ist es immer sinnvoll, in einen Ranzen zu investieren, der aus beständigem Material besteht, damit sich die Anschaffung lohnt und Sie sich auf das Produkt verlassen können.

Die gesundheitlichen Aspekte

Teurere Schultornister sind oft mit mehreren Extragrurten ausgestattet, die bei den günstigeren Alternativen fehlen. Durch diese Extragrurte ist es möglich, das Gewicht des Ranzens gleichmäßiger zu verteilen. Durch diesen ergonomischen Vorteil schonen Sie die Gesundheit Ihres Kindes. Das Gleiche gilt für die Verstellbarkeit der Gurte und Rückenteile. Je nachdem, wie viele Bücher und Gewicht Ihr Kind zur Schule transportieren muss, wird dieser Aspekt immer wichtiger. Bei längeren Schulwegen ist der optimale Sitz des Schulranzens von großer Bedeutung.

Gemeinsam einkaufen gehen

Überraschen Sie Ihr Kind nicht mit dem Tornister, nehmen Sie Ihr Kind zum Kauf mit. Es ist wichtig, dass er angenehm sitzt und sowohl beim Laufen als auch im Sitzen nicht von den Schultern rutscht. Ihr Kind wird den Ranzen die nächsten Jahre fast täglich tragen. Der Schulranzen sollte an mehreren Stellen am Rücken anliegen. Schultergurte sollten gut gepolstert und mindestens vier Zentimeter breit sein. Auch der Tragegriff sollte gepolstert, griffig und weit genug sein. Idealerweise eignet er sich sowohl zum Tragen als auch zum Aufhängen. Bücher, Hefte, Stifte, Pausenbrot und Trinkflasche kommen in den Tornister, im Gebrauch wird er also deutlich schwerer sein als bei der Anprobe. Achten Sie schon beim Kauf darauf, dass Sie ein leichtes Modell wählen.

Nicht nur beim Tornisterkauf, sondern auch im Alltag sollten Eltern regelmäßig das Gewicht des vollen Schulranzens überprüfen. Er sollte nicht mehr als 15 Prozent des Körpergewichtes betragen. Eltern können ihre Kinder regelmäßig daran erinnern, Unwichtiges auszupacken, denn nicht jeden Tag werden alle Hefte und Bücher benötigt. Auch das richtige Packen kann helfen, Rückenschmerzen in der Schule vorzubeugen: Schweres sollte nah am Rücken getragen werden, während

Leichtes in den äußeren Fächern Platz finden kann. Grundsätzlich gilt außerdem, dass Ausgleich und viel Bewegung in der Freizeit den Rücken entlasten und die Rückenmuskulatur aufbauen. Sportarten wie Schwimmen, Fahrrad fahren, Klettern oder Turnen eignen sich besonders gut und machen großen Spaß.

INFO

Worum geht es in der DIN-Norm 58124? Die Norm schreibt unter anderem vor, dass Schulranzen in Deutschland mit Leuchtelementen ausgestattet sein müssen. Dabei sollten mindestens 20 Prozent der Front- und Seitenflächen mit fluoreszierenden Materialien und mindestens 10 Prozent der Flächen mit retroreflektierenden Materialien bestückt sein.

Aus welchen Materialien werden Ranzen gefertigt? Während die Tornister früher überwiegend aus Leder oder Naturfaser gefertigt wurden, nutzen die Hersteller heute fast ausnahmslos moderne Kunststoffe. Diese Materialien sind strapazierfähig, stabil und wasserabweisend, müssen aber frei von Schadstoffen sein.

Tornisterberatung
am 27.2.2021
von 15 bis 18 Uhr
Gutenbergstr. 2, 45549 Sprockhövel
(Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zur Corona-Lage auf www.image-witten.de)

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

Tornisterkauf: Natürlich bei Geller

In unserer Filiale: Gutenbergstraße 2 in Niedersprockhövel

Step by Step
PASST GARANTIERT IMMER



Step by Step
PASST GARANTIERT IMMER



Qualität? 1. Klasse!
Auf Übereignung von der einflussreichen Qualitätsgesellschaft der Schulranzen 4 Jahre Garantie

4 JAHRE GARANTIE

Ergonomie? Ausgezeichnet!
Das renommierte ergonomische Institut der Schulranzen hat die Schulranzen getestet und empfohlen

Geprüft & empfohlen
AGB IFA



Schuhmode GELLER

Gutenbergstraße 2
45549 Sprockhövel

☎ 02324 / 68 67 90
www.schuhmodegeller.de

Weihnachtsbaum über die Küche oder den Tee entsorgen

Spätestens am 2. Februar ist Schluss: Zu „Mariä Lichtmess“ werden Tannenbäume aus den Stuben geräumt. Der christliche Feiertag ist traditionell somit das letzte Fest der Weihnachtszeit. Doch wohin jetzt mit dem ausgedienten Tannenbaum?

Es ist jedes Jahr die gleiche Prozedur. Wohin mit dem ausgedienten Weihnachtsbaum? Natürlich kann man ihn einfach abholen lassen oder ihn für ein Osterfeuer verwenden (wenn dieses denn erlaubt ist), aber es geht auch ganz anders. Man kann ihn auch essen oder trinken - jedenfalls die Nadeln. Nadelbäume enthalten Tannine und Terpentinöl. Tannine sind Gerbstoffe, Terpentinöl gehört zu den ätherischen Ölen. Je nach Mischung und Dosis sind die Nadeln wertvolle Gesundheitsmacher. Der Baum sollte aber angespritzt sein.

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

Tannensalz

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

Tannenöl

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

Tannenspitzenud zum Inhalieren

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

Tannennadel-Hustensirup

Eine Handvoll Nadeln (Fichte oder Tanne), Wasser, ca. 200 g braunen Zucker. Nadeln in einen Topf geben. So viel Wasser hinzufügen, dass die Nadeln bedeckt sind. Aufkochen und 20 Minuten sanft köcheln lassen. Kochwasser durch ein Sieb in eine Tasse oder einen Messbecher gießen. Flüssigkeit mit der gleichen Menge Zucker vermischen und erneut aufkochen. Noch heiß in kleine Glasflaschen abfüllen. Geht dann pur oder im Tee.

Tannennadeltee:

1 TL Nadeln klein schneiden und anquetschen, mit heißem Wasser übergießen und maximal zwei Minuten ziehen lassen. Am besten den Tee mit Honig süßen und wer ihn zu Hause hat, der sollte unbedingt echten Tannenhonig verwenden. Der Tee sieht an sich recht unspektakulär aus, da



Viel zu schade zum Entsorgen ist der Weihnachtsbaum. Zumindest mit Tannen- oder Kiefernadeln kann man viel mehr machen. Natürlich sollte man darauf achten, dass der Baum aus ökologischem Anbau kommt. Aber es gibt viele Rezepte, die auf die Nadeln der Bäume zurückgreifen. Das wäre doch einmal eine Idee für ein nachweihnachtliches Essen... Foto: Pielorz

er sich bei dieser Ziehzeit kaum verfärbt, wirkt aber entspannend und gleichzeitig anregend. Längere Ziehzeiten lösen nur zu viele Gerbstoffe und der Tee wird bitter. Was man beobachten kann, sind weiße Flocken im Tee. Das ist ein Gemisch aus Staub, der zwischen den Nadeln beim Abbrausen hängen bleibt und den tanneneigenen Wachs, das die Nadeln überzieht und sie vor dem Austrocknen bewahrt. Wen das stört, der kann den Tee noch mal durch ein Teesieb jagen, wer optisch eher unempfindlich ist, kann die Flöckchen auch mitrinken.

Brotaufstrich:

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

Tannenlikör:

Es geht natürlich auch mit Alkohol. Dazu einfach zwei Handvoll Tannennadeln nehmen und diese in 700 Milliliter Obstschnaps einlegen. Das muss dann über zehn Wochen ziehen. Dann setzt man eine Zuckerlösung an, kocht 125 Gramm Zucker mit 50 Milliliter Wasser auf und lässt den Sirup abkühlen. Danach einfach zu dem Alkohol schütten und fertig ist der Tannenlikör. Vielleicht genau das richtige Ostergeschenk! Aber Vorsicht: Auf keinen Fall Nadeln von der Eibe nehmen, die ist hochgiftig! Schon Cäsar berichtete in seinem Werk „Der Gallische Krieg“, dass Caturvolus, der Herrscher der gallischen Eburonen, mit Eibengift Selbstmord beging. Auch als Pfeilgift ist Eibenabsud in der Geschichte bekannt. Also gut aufpassen, damit man nicht auf einmal sein letztes Likörchen getrunken hat. Wer fit ist in Englisch: Die britischen Köchinnen Julia Georgallis und Lauren Davies haben mit „How to eat your Christmas-tree“ ein Rezeptbuch zusammengestellt. anja

WIR LIEBEN DEN
Genuss!

Spirituosen
Feinkost
Weinhandel
Craftbier
Präsente
Restaurant
Events

www.sonnenschein.de

SONNEN  SCHEIN



im Eichenfass gereift

0,75 l Flasche
16,99 €
(22,65 €/l)

**BOUVET TRÉSOR
BLANC BRUT**



0,75 l Flasche
16,99 €
(22,65 €/l)

**BOUVET TRÉSOR
ROSÉ BRUT**

**WEITERHIN
geöffnet!**

**UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN:**

MONTAG – FREITAG
10.00 – 18.30 Uhr

SAMSTAG
10.00 – 16.00 Uhr

Sonnenschein GmbH · Alter Fährweg 8 · 58456 Witten/Ruhr · Telefon: 0 23 02 - 5 60 06

Kanzlei MAYER nunmehr mit zwei weiteren Fachanwälten

Rechtsanwalt Andreas Müller ist zum Fachanwalt für Familienrecht ernannt worden, der damit neben dem Fachanwalt für Miet- und Wohnungsrecht zwei Fachanwaltschaften hat.

Ebenso ist Ronald Mayer nun auch Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht. Im Ennepe-Ruhr-Kreis gibt es außerhalb von Witten keinen weiteren Rechtsanwalt, der

zusätzlich diesen Titel führt und zugleich im Ennepe-Ruhr-Kreis seinen Hauptsitz hat. Damit findet eine weitere Umstrukturierung in der bereits seit 1977 bestehenden Kanzlei in Haßlinghausen statt. „Mit dem Hinzutreten der zusätzlichen beiden Fachanwaltstitel wird das Kanzleiziel, sich auf wenige Rechtsgebiete zu spezialisieren, weiter unterstrichen“, so der Kanzleigründer Hubertus Mayer.



Gemeinsam sind wir stark

In diesen besonderen Zeiten, die uns nun wohl oder übel auch in diesem Jahr weiterhin begleiten werden, ist Kreativität gefragt. Deshalb ist es umso wichtiger bei seinen Kunden präsent zu sein und sie auf dem neusten Stand zu halten. Von den Öffnungszeiten und Lieferdienst-Angeboten über Click and Collect-Angebote bis hin zu Online-Shops und

vielmehr. Halten auch Sie Ihre Kunden immer auf dem Laufenden! Gemeinsam mit den Image Magazinen erreichen Sie mit unserer Print-Ausgabe ca. 90.000 Haushalte in Witten, Hattingen und Sprockhövel. Unsere Online-Ausgabe verstärkt unsere Reichweite außerdem und sorgt für noch mehr Aktualität. So unterstützen

wir uns gegenseitig, denn – nur gemeinsam sind wir stark. Informieren Sie sich jetzt über die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen die Image Magazine bieten unter: 02302 98 38 980

www.image-witten.de

› überarbeiteter Internetauftritt
› lokale Themen **topaktuell** und **kostenlos** für Sie bereitgestellt

Regelmäßige Aktualisierung von Meldungen und Terminen – natürlich auch nach Redaktionsschluss der Printausgabe!



Wenige wollen für maximal sechs Monate vermieten

Die Suche wird erschwert, da es an der Wittener Uni keine Studentenwohnheime gibt

Auf dem Gelände der Universität Witten/Herdecke entsteht ein neues multifunktionelles Campus-Gebäude. Wie die Homepage der Wittener Uni erklärt, werden 2.600 Studenten neben neuen Seminar- und Lernräumen auch „Orte der Begegnung und Zusammenarbeit, aber auch der Konzentration, Reflexion und Ruhe, in einer Atmosphäre, die zum Lernen einlädt“ finden. Finden neue Studenten aber auch relativ einfach eine Wohnung? Das „Image“-Magazin hat nachgefragt.



Zahnmedizinstudent Tim (22): Im Vergleich zu anderen Städten findet sich eine neue Wohnung in Witten noch relativ einfach.



Medizinstudentin Olivia (22): Mit der steigenden Studentenzahl wird auch die Wohnungssituation zunehmend schwieriger.



Zahnmedizinstudent Maximilian (28): Studenten wohnen gerne im Wiesenviertel. Gut ist, Nachmieter älterer Semester zu sein.

Als Student kümmerte sich Christian Walker in einer studentischen Initiative einige Jahre um Austauschstudenten. Zwischen 30 und 40 kommen im Schnitt pro Semester in die Ruhrstadt. Das Problem: Sie müssen oft vom Ausland aus versuchen, eine Wohnung oder eine Wohngemeinschaft zu finden. Die Suche wird dadurch erschwert, „dass es anders als an vielen Universitäten – besonders im europäischen Ausland – an der Uni Witten/Herdecke keine Studierendenwohnheime gibt“. Nur wenige Vermieter wollen aber eine Wohnung für nur maximal sechs Monate, also für die Dauer eines Austauschsemesters, vermieten. „Meistens kommen die Austauschstudenten aber in studentischen Wohngemeinschaften unter, was sich wiederum auch prima dazu eignet, um hier anzukommen, von

Anfang an Bezugspersonen in Witten zu haben und den kulturellen Austausch zu fördern. Bisher hat das auch noch immer funktioniert, da ja zum Beispiel auch Studenten der Uni Witten/Herdecke für Austauschsemester ins Ausland gehen und ihre Zimmer untervermieten möchten“, sieht Christian Walker durchaus Chancen für Studenten auf eine

Bleibe. Förderlich für eine Wohnungssuche sei das große Interesse der Studenten in Witten an dem kulturellen Austausch. In Christian Walkers Wohngemeinschaft wohnten in den vergangenen Jahren Studenten aus Italien, Südafrika, Pakistan und Zimbabwe zur Untermiete, „was unser WG-Leben stets ausgesprochen bereichert hat“. dx

Alle Bausparer profitieren

Leistung erhöht sich für Paare auf 1.400 Euro

Im Zusammenhang mit der Förderung des Bausparens sind mittlerweile 44.300 Antragsteller in Folge verbesserter Bedingungen berechtigt gewesen, in den Genuss des Bausparens zu gelangen.

Niedrige Zinsen und günstiges Baugeld verlocken zum Eigenheimwerb ohne Eigenkapital, doch erst Eigenkapital sorgt für ein verlässliches Fundament der Finanzierung. Durch die Erhöhung der Einkommensgrenzen kommen zukünftig mehr Menschen in den Genuss der staatlichen Wohnungsbauprämie. Bisher waren es in Witten 27.600 Berechtigte für dieses Förder-Plus, in diesem Jahr können es bis zu 44.300 sein.

2021 profitieren alle Bausparer von einer verbesserten Förderung: Die Prämie steigt von 8,8 Prozent auf 10 Prozent. Die geförderte Sparleistung erhöht sich auf 700 Euro für Singles und 1.400 Euro für Paare. Zudem können mehr Bausparer einen Antrag stellen, denn die Einkommensgrenzen werden nach oben verschoben: Alleinstehende dürfen ein zu versteuerndes Einkommen von jährlich maximal 35.000 Euro (2020 waren es 25.600 Euro) haben, Paare von maximal 70.000 Euro (2020 etwa 51.200 Euro). Der Bruttoverdienst darf mittlerweile noch deutlich höher liegen.

Nächster Erscheinungstermin:
Image **Donnerstag, 28.1.2021**
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 13.1.2021

Nachbarn können stören

Viele Dinge erledigt die Hausverwaltung

Die eigenen vier Wände, ob Haus oder Eigentumswohnung, sind für viele Bürger ein Lebenstraum. Doch aufgepasst: worauf künftige Immobilieneigentümer achten sollten:

Wer ein Eigenheim erwirbt, sollte sich sicher sein, dass ihm Ort und Umgebung auch in zehn Jahren noch gefallen. An die lange finanzielle Verpflichtung denken. Das heißt: Nach dem Eigentumserwerb muss meist auf weitere kostspielige Anschaffungen verzichtet werden. Den Finanzierungsrahmen festlegen: Wer vor der Suche ein Preislimit für den Kauf festlegt, kann gezielter suchen und vermeidet es, ungewollt die eigene finanzielle Leistungsfähigkeit zu stark zu belasten. Wohnung oder Haus? Wohnungen liegen meist zentrumsnah, viele Dinge erledigt die Hausverwaltung, doch Nachbarn können stören.

Häuser liegen oft am Stadtrand und verfügen über einen Garten – allerdings muss der Eigentümer sich um die Instandhaltung kümmern. Deshalb besser vor dem Kauf überlegen, welche Punkte besonders wichtig sind. Sich Zeit nehmen – und zwar sowohl bei der Auswahl des Traumhauses, als auch beim Unterschreiben des Kaufvertrags. Nur wer die Immobilie ausreichend kennt (Gebäudezustand, Energieausweis, Nebenkosten, Erschließung), erlebt nach dem Kauf keine bösen Überraschungen. txn-p



Wer vorab wichtige Dinge bedenkt, hat gut lachen. Foto: ImmobilienScout24

Belegungsquote steigt

Menschen in Städten zunehmend betroffen

Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände sind zurzeit wegen der Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie stark eingeschränkt. Besonders belastend kann das für Menschen sein, die in überbelegten Wohnungen leben.

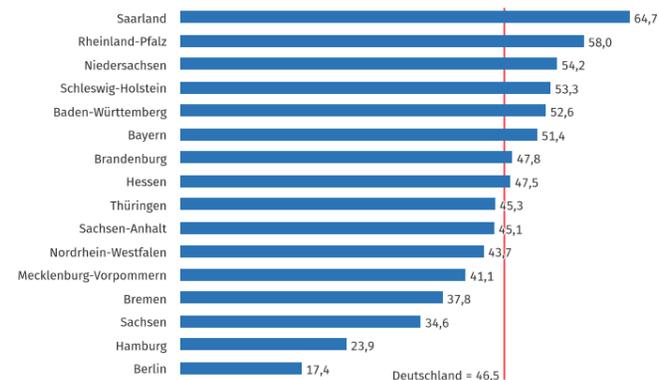
In Deutschland waren davon im Jahr 2019 rund 6,4 Millionen betroffen, 340.000 mehr als im Vorjahr. Wie das „Statistische Bundesamt“ (Destatis) nach aktuellen Ergebnissen der Erhebung „Leben in Europa“ (EU-Silc) mitteilt, lag die Überbelegungsquote 2019 in Deutschland mit 7,8 Prozent jedoch immer noch gut 9 Prozentpunkte unter dem Durchschnittswert der EU (17,1 Prozent). Als überbelegt gilt eine Wohnung, wenn sie über zu wenige Zimmer im Verhältnis zur Personenzahl verfügt. Der Trend zum Leben in der Stadt hierzulande zeigt sich auch an der wachsenden Zahl von überbelegten Wohnungen. Aufgrund der steigenden Nachfrage, Mieten und Wohnungspreise zeigte sich, dass immer mehr Menschen auf wenig Raum leben.

Zuwachs von rund 3 Prozentpunkten

Jede achte Person (12,7 Prozent) wohnte 2019 hier auf zu engem Raum – im Vergleich zu 2010 ein Zuwachs von rund 3 Prozentpunkten. Auch in Kleinstädten und Vororten wird der Wohnraum knapper. 2019 lebten dort 5,5 Prozent der Menschen auf zu engem Raum, 2010 waren es noch 4,7 Prozent. Dagegen gibt es auf dem Land einen gegenläufigen Trend. Hier waren 2019 nur 4 Prozent der Wohnungen überbelegt – zuvor waren es noch 4,7 Prozent. Auch Alleinlebende können auf zu engem Raum wohnen. Ihnen müssen mindestens zwei Zimmer, etwa Wohn- und Schlafzimmer, zur Verfügung stehen, damit ihre Wohnungen nicht als überbelegt gelten. Rund 12 Prozent der Alleinlebenden wohnten in Deutschland jedoch auf zu engem Raum. Unter den Haushalten ohne Kinder waren Alleinlebende damit am häufigsten von Überbelegung betroffen. Fünf Prozent der Bevölkerung in Haushalten ab drei Erwachsenen und nur gut ein Prozent der Menschen in Haushalten mit zwei Erwachsenen lebten in überbelegten Wohnungen.

Einkommen eines Haushaltes

Letztlich wirkt sich das Einkommen eines Haushaltes entscheidend auf die Größe der Wohnung aus. Mehr als jede fünfte (20,5 Prozent) armutsgefährdete Person wohnte 2019 hierzulande auf zu engem Raum. Unter Alleinerziehenden und ihren Kindern lag die Überbelegungsquote in Deutschland bei 19 Prozent. Vor diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre mit 12 Prozent die Altersgruppe stellen, die am häufigsten zu beengt wohnt. Nach Definition der Überbelegungsquote dürfen sich zwei Kinder unter 12 Jahren unabhängig von ihrem Geschlecht noch ein Zimmer teilen, während dies für Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahren nur noch in Frage kommt, wenn sie dasselbe Geschlecht haben. Andernfalls gilt ein eigenes Zimmer als angemessen. Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahre lagen 2019 mit einem Anteil von 8,3 Prozent über dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung (7,8 Prozent).



Das Balkendiagramm zeigt die „Eigentümerquote“ (von Eigentümern bewohnte Wohnungen), nach Ländern sortiert. Quelle: Mikrozensus Erhebung 2018/Statistisches Bundesamt

IMBU UG
 Immobilien- und Buchhaltungsmanagement

Unsere Leistungen:

- Immobilienmanagement
- Buchhaltungsmanagement
- Lohnbuchhaltung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Existenzgründungsberatung
- Finanzierungskonzepte
- Büromanagement

Wullener Feld 55 • 58454 Witten
 Tel.: 0 23 02 / 911 36 80 • E-Mail: info@im-bu.de

Unser Kerngeschäft sind Ihre Zahlen. Wir sind an Ihrer Seite und gehen den gemeinsamen Weg.

Wir vermitteln schönes Wohnen!
STALTER IMMOBILIEN
 SEIT 1995

„Wir wissen Ihre Immobilie zu schätzen!“

Kostenfrei & unverbindlich!
 Kontaktieren Sie uns jetzt!

Mitglied im Bundesverband Deutscher Grundstückssachverständiger BDGS

info@stalter-immobilien.de 0 23 24 / 5 52 52
 www.stalter-immobilien.de

Nächster Erscheinungstermin:
Image **Donnerstag, 28.1.2021**
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 13.1.2021

- Baufinanzierung
- staatl. Wohnriester-Förderung
- Modernisierungskredite
- Zinssicherung mit Bausparen

Ich bin auch jetzt für Sie erreichbar – bleiben Sie gesund!

Alles aus einer Hand!

LBS -Bezirksleiter Oliver Hamacher
 Berliner Str. 10 • 58452 Witten • Tel.: (0 23 02) 91 46 40

Benking & Gibis GmbH

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

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

EU verbant Lampen mit hohem Verbrauch

Vorratskäufe sind unnötig, es gibt umweltfreundlichen und energieeffizienten Ersatz

Lichtquellen, die zu viel Strom verbrauchen, sollen vom Markt verschwinden. Den Anfang machte die Glühlampe schon vor Jahren. Ab September 2021 werden weitere ineffiziente Halogenlampen, Energiesparlampen und Leuchtstofflampen folgen. Sie erreichen dann nicht mehr die Mindesteffizienzgrenzwerte, wie von der neuen Ökodesign-Verordnung der Europäischen Union (EU) gefordert. Als Alternative empfiehlt die Brancheninitiative licht.de LED-Lichtquellen. Sie sind sparsam, langlebig und umweltfreundlich. Was ändert sich mit der neuen Ökodesign-Verordnung für Privathaushalte? licht.de gibt Antworten.

Welche Lampen weichen?

Ab dem Stichtag 1. September 2021 werden Kompaktleuchtstofflampen mit integriertem Vorschaltgerät – sogenannte Energiesparlampen – nicht mehr in den Verkehr gebracht. Zwei Jahre später entfallen auch lineare T8-Leuchtstofflampen und die meisten Typen der heute noch erlaubten Halogenlampen. Bleiben dürfen unter anderem Kompaktleuchtstofflampen ohne Vorschaltgerät, Hochvolt-Halogenlampen mit dem Sockel R7s und T5-Leuchtstofflampen. Zudem gibt es eine ganze Reihe von Ausnahmen. Im Zweifel hilft ein Blick auf die Webseiten der Hersteller.

Wie werden alte Leuchtmittel entsorgt?

Kein Anlass für Hamsterkäufe: Niemand muss seine Lampen austauschen. Auch der Handel darf seine Lagerbestände weiterhin verkaufen. Erreichen Leuchtmittel dann doch das Ende ihrer Lebensdauer oder werden durch energiesparende LEDs ausgetauscht, müssen sie der Umwelt zuliebe korrekt entsorgt werden: Energiespar-, Leuchtstoff- und Entladungslampen werden wie LEDs gesammelt und recycelt. Glüh- und Halogenlampen kommen in die Restmülltonne.

Energieverbrauchskennzeichnung

Das Energielabel mit den sperrigen Effizienzklassen A++ wird am 1. September 2021 vom neuen Label mit der Skala A bis G abgelöst. Das heißt, aktuelle Lichtquellen mit A++ erhalten dann maximal die Effizienzklasse D oder E. Erst mit weiteren Effizienzsteigerungen erzielen neue Produkte in Zukunft auch höhere Klassen.

Gesetzliche Grundlage der kommenden Neuerungen ist die im Dezember 2019 veröffentlichte Ökodesign-Verordnung (EU) 2019/2020. Die Brancheninitiative licht.de informiert im Web-Special „Ökodesign: Welche Lichtquellen bleiben?“ zum Thema.

Drei Einkaufstipps

Tipp 1: Lumen statt Watt

Wie hell eine Lampe leuchtet, zeigt der Lumen-Wert, nicht die Watt-Angabe. Der Lichtstrom in Lumen (lm) sollte der alten Halogenlampe entsprechen, zum Beispiel statt 30 Watt 470 Lumen oder statt 57 Watt bis 1.055 Lumen.

Tipp 2: Lichtfarbe Warmweiß

Im Wohnbereich bevorzugen die meisten Menschen hierzulande warmweißes Licht mit einer Farbtemperatur von 2.700 bis 3.300 Kelvin (K). Es ist dem Licht von Glühlampen ähnlich.

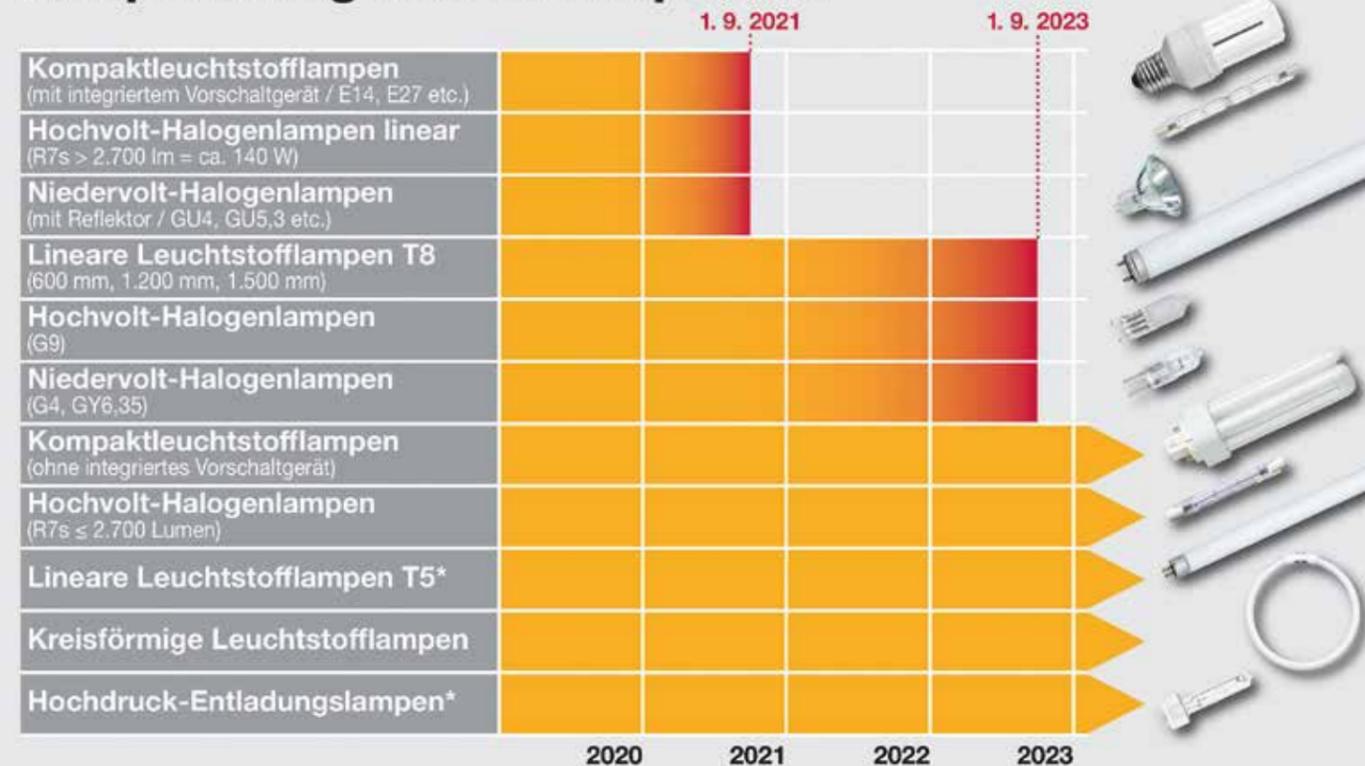
Tipp 3: Natürlich wirkende Farben

Die Farbwiedereigenschaft einer Lichtquelle gibt an, wie natürlich die Farben unserer Umgebung unter ihrem Licht wirken. Eine gute Farbwiedergabe ist z. B. beim Make-up im Bad, bei der Arbeit am Schreibtisch oder beim Kochen zur Beurteilung der Speisen wichtig. In Wohnräumen sollten es mindestens Ra 80 sein, besser mehr. licht.de



OLI Pendelleuchte Kronleuchterring. Foto: licht.de

Ausphasung von Lichtquellen



Wärme – Wasser – Wohlbehagen WILGENBUS

Sanitär
Heizung
Klima
Wartung

Fotoquelle: Bosch Thermotechnik GmbH, Buderus Deutschland
Inh. Filipe Pereira · Crengeldanzstraße 17 · 58455 Witten
☎ 02302-281710 · info@wilgenbus.com · www.wilgenbus.com

Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach
Büro Witten
☎ 0 23 02 - 2 77 84 49
www.isotec-sprockhoevel.de

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 28.1.2021
Anzeigenschluss: Mittwoch, 13.1.2021

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

EINZIEHEN UND wohlfühlen...

WWO

Informationen & Wohnungsangebote finden Sie unter www.wwo-witten.de

M MECKE MOTORSERVICE

KFZ-MEISTERBETRIEB
KAROSSERIE-FACHBETRIEB
AUTOLACKIEREREI

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

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



more
www.more-witten.de

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

11 Jahre in Folge Werkstatt Ihres Vertrauens.

58455 Witten • Tel.: 0 23 02 / 2 30 - 32
www.autolackierereigiesselbach.de

Cörmannstr. 16



Seit 50 Jahren!

Kfz-Meisterbetrieb

Ihr kompetenter Partner bei Problemen rund um Ihr Fahrzeug!

AU täglich – HU Prüfstützpunkt TÜV Rheinland

Bodenborn 32
58452 Witten-Bommern
Tel. 0 23 02 / 3 03 13
Fax 0 23 02 / 3 90 3 19
www.kfz-technik-sittart.de



Holger Peters
Kraftfahrzeug-Sachverständiger

Jägerstraße 8
58453 Witten
Telefon: (0 23 02) 7 73 12
Telefax: (0 23 02) 7 20 90
Mobil: (01 79) 9 72 10 40
Mail to: gutachten-peters@t-online.de



Der F-Type feiert den E-Type

Jaguar E-Type und F-Type Heritage 60 Edition.
Foto: Auto-Medienportal.Net/JLR

Jaguar feiert im Jahr 2021 den 60. Geburtstag des 1961 in Genf vorgestellten E-Type mit einer besonders exklusiven Ausgabe des F-Type. Der „Heritage 60 Edition“ ist auf 60 Fahrzeuge limitiert. Unter der Haube steckt der stärkste Motor der Marke, ein 575 PS (423 kW) starker 5,0-Liter-V8 Kompressor. Jedes Auto wird in Handarbeit von den Bespoke-Experten der Abteilung Special Vehicle Operations (SVO) veredelt.

Zur historisierenden Spezifikation gehört die Außenfarbe Sherwood Green – eine originale E-Type-Farbe, die Jaguar seit den 1960er-Jahren nicht mehr für ein Neufahrzeug im Programm geführt hat. Auch das mit zweifarbigem Windsor-Leder in Caraway/Ebony ausgeschlagene Interieur bleibt ausschließlich der Heritage-Edition vorbehalten. Weitere Referenzen an das legendäre Vorbild sind ein vom Rückspiegelgehäuse des E-Type inspiriertes Aluminium Finish für die Mittelkonsole, spezielle Türeinstiegsleisten, ein Emblem „One of Sixty“, in die Kopfstützen der gewichtsoptimierten Performance-Sitze geprägt.

te „60th Anniversary“-Logos und „E-Type 60“-Embleme. Letztere teilt sich der F-Type mit den sechs E-Type „60 Collection“, die Jaguar Classic aus Anlass des Jahrestages aufbaut. Sie knüpfen an die zwei originalen Messestandfahrzeuge des Genfer Salons von 1961 an: ein Coupé in der Farbe Flat Out Grey und ein Roadster in Drop Everything Green. Der Jaguar F-Type Heritage 60 Edition wird als Coupé und als Cabriolet angeboten. Die Fahrzeuge haben spezielle diamantgedrehte 20-Zoll-Schmiedefelgen in glänzend Schwarz und tragen neben schwarzen Bremssätteln Exterieurdetails in glänzend Schwarz und Chrom. Der Motor aus dem F-Type R liefert 700 Newtonmeter Drehmoment, ist an Allradantrieb gekoppelt und beschleunigt das Geburtstagsmodell in 3,7 Sekunden von 0 auf 100 km/h. Die Höchstgeschwindigkeit ist elektronisch auf 300 km/h begrenzt. Jedes Heritage-60-Edition-Modell wird im britischen Werk Castle Bromwich gebaut und erhält in Warwickshire vom SV-Bespoke-Team den letzten Schliff. Das Coupé kostet 157.900 Euro, das Cabrio 164.400 Euro.

ampnet/jri



Renault Zoe.
Foto: Auto-Medienportal.Net/Renault

Renault schaffte 2020 über 100.000 Elektroautos

Renault wird im Jahr 2020 die Marke von 100.000 neuen Elektroautos überspringen. Bis Ende November kam das Unternehmen auf knapp 96.000 Neufahrzeuge mit batterieelektrischem Antrieb, darunter auch leichte Nutzfahrzeuge und der neue Twingo Electric. Das sind 80 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum. Damit ist Renault Marktführer in Europa. Der Zoe bleibt das europaweit meistverkaufte Elektroauto.

Seit Januar wurden rund 84.000 Stück und damit fast doppelt so viele zugelassen wie in den ersten elf Monaten des Vorjahres. Auch in Deutschland ist der kleine Franzose der beliebteste Stromer. Hier kam er in diesem Jahr auf bislang rund 25.000 Neuzulassungen und eine Steigerungsrate von 190 Prozent. Im Privatkundenmarkt belegt der Zoe Platz fünf in der Pkw-Neuzulassungsstatistik.

ampnet/jri

Britische Führerscheine

Mit 53 Lebensjahren, 30-jähriger Fahrpraxis und bisher gültigem Führerschein nochmals Theoriebögen büffeln und mit einem Fahrprüfer durch den Ennepe-Ruhr-Kreis unterwegs sein, um Wissen und Fahrkünste unter Beweis zu stellen - dieses Szenario könnte für Inhaber britischer Führerscheine schon bald Realität werden. Britische Führerscheine werden nicht mehr wie EU-Führerscheine behandelt. Das hat zwei Folgen: Zum einen ist das bisher mögliche prüfungsfreie Umschreiben nicht mehr möglich. Zum anderen dürfen britische Führerscheine ab Juli 2021 nur noch genutzt werden, wenn sich der Inhaber kürzer als sechs Monate in Deutschland aufhält, aufhalten will oder aufgehalten hat.

Auf wen das nicht zutrifft, muss auf den Abschluss einer entsprechenden Vereinbarung zwischen Großbritannien und der EU noch in der ersten Jahreshälfte 2021 hoffen, sonst ist er gezwungen bis zum 30. Juni 2021 die für einen deutschen Führerschein notwendigen theoretischen und praktischen Prüfungen erfolgreich abzulegen. „Seit Monaten heißt es, die Vereinbarung werde wohl kommen. Heute hat uns das Bundesverkehrsministerium nun mitgeteilt, dass die Verhandlungen noch laufen und der Ausgang offen sei“, so Götte von der Kreisverwaltung.

pen

Toter Winkel – unterschätzte Gefahr

Wenn Fußgänger oder Radfahrer im Straßenverkehr auf große Lkw treffen, ist besondere Vorsicht gefragt. Die Gefahr lauert häufig im toten Winkel – ein Bereich der trotz Rückspiegel für den Fahrer nicht einsehbar ist. Sicherheitsexperten raten deshalb allen Verkehrsteilnehmern: vorausschauend fahren und mit Fehlern anderer rechnen. Eine wichtige Rolle in puncto Unfallvermeidung spielen Vorrichtungen, die dem Lkw-Fahrer mehr Sicht auf das unmittelbare Umfeld seines Fahrzeugs bieten. Dazu gehören beispielsweise spezielle Nahbereichsspiegel und eine Spurwechselunterstützung. Unabhängig von der Technik kommt es natürlich vor allem auf das Verhalten der Verkehrsteilnehmer an. So sollten Radfahrer immer genügend Sicherheitsabstand einhalten und bei einer unklaren Verkehrslage auf die Vorfahrt verzichten. Auf Nummer sicher gehen diejenigen, die sich an Ampeln vor den Lkw stellen, sodass der Fahrer sie sieht. Alternativ empfiehlt sich zu warten, bis das Fahrzeug abgebogen ist. Ein weiterer Tipp: Blickkontakt aufnehmen. Nur dann ist sicher, dass der Fahrer den Fußgänger oder Radfahrer gesehen hat. Eltern wird empfohlen, das richtige Verhalten schon früh mit den Kindern zu üben. Dabei helfen auch spezielle Sicherheitskampagnen wie „Stoppen, schauen, winken“ und „Sehen und gesehen werden“. tnx



Seit über 35 Jahren

ABS
Auspuff • Bremsen • Stoßdämpfer • Service

KFZ-Meisterbetrieb

Verkauf • Einbau • Instandsetzung

- KFZ-Reparaturen aller Art und Fahrzeuge
- Inspektionen für alle Fahrzeuge
- Unfallschadenbeseitigung
- PKW-Bremsendienst
- Elektrofahrzeuge • LPG-Gasanlagen
- Klimaanlagen • Klimatechnik • Autoglasservice

TÜV
täglich und
jeden 1. Samstag im Monat

Kostenloser
Hol- und Bringservice
und Leihwagenservice



Frankensteiner Str. 14 • 58454 Witten • Tel. 0 23 02 / 1 49 44
info@abs-witten.de • www.abs-witten.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Do. 8.00-17.00 Uhr, Fr. 8.00-15.30 Uhr, Sa. 10.00-13.00 Uhr



Auto-Fritz
WITTEN
Meisterbetrieb

Haben Sie Probleme mit Ihrem Fahrzeug?
Bei uns ist Ihr Auto in den richtigen Händen!

Hans-Böckler-Straße 1 - Ecke Herbeder Straße
Telefon & Fax 0 23 02 / 5 15 65 + 27 50 86



KFZ Ralf Kleppe Witten

Wir können alle Marken von Alfa-Romeo bis Volkswagen

Wartung-Inspektion • Reifen und Bremsen
Elektronik-Diagnose
Unfallschaden-Reparatur und deren Abwicklung
Motoroptimierung – mechanisch und via Chiptuning
Klimaanlagen • Auspuffanlagen und vieles mehr ...

KFZ Ralf Kleppe
Cörmannstr. 20 • 58455 Witten
Tel.: 0 23 02/5 20 52 • www.kfz-ralf-kleppe.de

Berechtigte leben isoliert

„Pro aktiv“: so eng zusammen wie nie zuvor

Um Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen zielgenau zu helfen, arbeiten das Jobcenter EN und die Rentenversicherung Westfalen in dem Projekt „Pro aktiv“ so eng zusammen wie nie zuvor: Gemeinsam wollen sie die Lebensqualität der teilnehmenden Leistungsempfänger verbessern und sie in eine gesundheitlich angemessene Beschäftigung vermitteln.

„Viele Leistungsberechtigte leben sehr isoliert“, sagt Tina Lachner, die das Projekt beim Jobcenter EN leitet. Das gelte sowohl für Menschen, die unter psychischen Belastungen oder Suchterfahrungen leiden, als auch für Kunden mit komplexen körperlichen Beeinträchtigungen. Ihnen bietet das Jobcenter die Teilnahme an „Pro aktiv“ an. Entscheiden sich Leistungsberechtigte dafür, wird ihnen ein Lotse an die Seite gestellt, der sie sehr eng begleitet. Gemeinsam wird anhand eines Fragebogens zunächst die persönliche Situation der Teilnehmenden festgehalten, dann werden individuelle Ziele ermittelt.

Verschiedene Angebote

Um diese zu erreichen, kommen ganz verschiedene Angebote in Frage, zum Beispiel die Begleitung in eine Selbsthilfeeinrichtung oder einen Sportverein, berufsbezogene Fortbildungen bis hin zur konkreten Vermittlung in Arbeit. Die Rentenversicherung ist von Anfang an in den Prozess eingebunden, ab Januar wird ein Mitarbeiter seinen Arbeitsplatz sogar in das Jobcenter verlegen, um direkt vor Ort an dem Projekt mitzuarbeiten. Er stellt zum Beispiel fest, ob eine Rehabilitation sinnvoll und notwendig ist. „Durch die gemeinsame Fallbearbeitung mit der Rentenversicherung erreichen wir Synergieeffekte und eine viel intensivere und wirklich zielgerichtete Begleitung“, ist Tina Lachner überzeugt. „Jeder Leistungsträger kann für die Teilnehmenden das einbringen, was er im Angebotskoffer hat.“ Erstes Ziel des Projekts sei es, den Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen umfassende Teilhabe zu ermöglichen. „Wir möchten sie in ihrer Gesundheit, Selbstorganisation und Motivation stärken. Das ist die Voraussetzung, damit langfristig eine nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt gelingen kann.“

Erst nach und nach aufgenommen

Das Projekt besteht seit Anfang 2020, coronabedingt können Teilnehmer erst nach und nach aufgenommen werden. Bislang werden 124 Menschen durch die Lotsen betreut, jeweils bis zu 24 Monate lang. Das Projekt läuft bis Ende 2024. „Pro aktiv: Teilhabe gestalten – Arbeitsfähigkeit erhalten!“ lautet der vollständige Name des Projekts, das von den Jobcentern EN und Märkischer Kreis gemeinsam mit der Rentenversicherung ins Leben gerufen wurde. Beteiligt ist zudem das Insti-



„Viele Leistungsberechtigte leben sehr isoliert“, sagt Tina Lachner (Foto), die das Projekt „Pro aktiv“ beim Jobcenter EN leitet. Das gelte sowohl für Menschen, die unter psychischen Belastungen oder Suchterfahrungen leiden, als auch für Kunden mit komplexen körperlichen Beeinträchtigungen. Ihnen bietet das Jobcenter die Teilnahme an. Foto: UvK/EN-Kreis

tut Arbeit und Qualifikation der Universität Duisburg-Essen, das die wissenschaftliche Begleitung übernimmt. Gefördert wird es als eines von zahlreichen „Rehapro“-Projekten bundesweit vom Ministerium für Arbeit und Soziales. Ziel aller Projekte ist es, die Erwerbsfähigkeit von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen durch innovative Leistungen noch besser zu erhalten und wiederherzustellen. Weitere Informationen auf der Internetseite des Jobcenters unter der Adresse www.enkreis.de/arbeitsberuf/jobcenter-en/rehapro-aktiv.html.

Brett, Sekt und eine Urkunde an die Haustür geliefert

Landrat Olaf Schade bedauerte in der jüngsten Sitzung den unpersönlichen Abschied

Mit Ablauf der Wahlperiode des 2014 gewählten Kreistages sind gleich fünf Mitglieder ausgeschieden, die mehr als zwei Jahrzehnte Kommunalpolitik im und für den Ennepe-Ruhr-Kreis gemacht haben.

Die ausgeschiedenen Kreistagsmitglieder insgesamt nach Städten: Hattingen – Professor Dr. Rainer Bovermann (SPD), Bernd Jenk (CDU), Markus Pauli (CDU); Sprockhövel – Annegret Bammel (SPD), Magdalene Dierkes-Alperstädt (CDU), Wolfram

Junge (SPD); Witten – Professor Dr. Dr. Jürgen Dieckmann (WBG/Freie Wähler EN), Axel Echeverria (SPD), Tilo Gebert (SPD), Horst-Dieter Güthoff (Die Linke), Brigitte Kaun (SPD), Kartinah Koch (CDU), Renate Kümek (SPD), Birgit Legel-Wood (Bündnis90/Die Grünen), Uwe Liesche (AfD), Joachim Ochs (CDU), Kevin Rübenstahl (CDU).

26 Jahre aktiv waren Professor Dr. Rainer Bovermann (SPD/Hattingen) und Werner Wichert (CDU/Herdecke). Auf 21 Jahre

kommen Wolfram Junge (SPD/Sprockhövel), Birgit Legel-Wood (Bündnis90/Die Grünen/Witten) und Joachim Ochs (CDU/Witten). „Die Corona-Pandemie macht es unmöglich, diese 115 Jahre sowie weitere 28 Mitglieder und ihre 248 Jahre Kommunalpolitik gebührend zu verabschieden. Als Dankeschön für ihr ehrenamtliches Engagement erhalten sie in den nächsten Tagen coronakonform kreispezifisch ein steinernes Schneidebrett, eine Flasche Sekt und eine Urkun-

de an die Haustür geliefert“, bedauerte Landrat Olaf Schade in der jüngsten Kreistagsitzung den unpersönlichen Abschied auf Entfernung. Sitzungsvorlagen lesen, in der Fraktion darüber diskutieren und abschließend die Sachverhalte entscheiden, sich über Redebeiträge der politischen Kontrahenten ärgern und auch Unmut bei Bürgern ernten – Kommunalpolitik sei anspruchsvoll und nicht immer vergnüglich, oft fehle die Zeit für Familie.

Stille Helfer im Hintergrund

Aufgabe erschwert

Zum Welttag der Menschen mit Behinderung im Dezember vorigen Jahres forderte der Malteser Hilfsdienstes gleiche Bildungschancen für alle – auch in Coronazeiten.

Die Malteser fordern gleiche Bildungschancen für alle und machen darauf aufmerksam, dieses Ziel trotz Corona nicht aus den Augen zu verlieren. In diesem Sinne versucht die Hilfsorganisation ihren Schulbegleitdienst mit umfangreichen Hygienekonzepten aufrechtzuerhalten.

„Dieses Jahr war schwierig“, berichtet Marion Baldus von den Maltesern im Ruhrbistum. „Der Schulausfall, die Schutzmaßnahmen: all das hat die Aufgaben erschwert.“ Auch jetzt sei es nicht einfach, da Schulen unterschiedliche Regeln anwendeten und nicht alle Schulbegleiter ihren Dienst wie gewohnt ausüben könnten. Schulbegleiter sind die stillen Helfer im Hintergrund und ermöglichen Schülern mit Handicap den Regelunterricht.



Schulbegleitung – Inklusion vom Kindergarten bis zur Hochschule: Der Begleitdienst des Malteser Hilfsdienstes ermöglicht Kindern und Jugendlichen mit Handicap eine Regel- und Fördereinrichtungen erfolgreich zu besuchen. Fotos: Katharina Eckhardt/Malteser

Rosenkranz Brandmeister

Der Kreistag hat den Wittener Mario Rosenkranz erneut zum stellvertretenden Kreisbrandmeister bestellt. Der 53-Jährige übt dieses Amt bereits seit 2015 aus. Im Vergleich zu seiner ersten Amtszeit entfällt nach einer Gesetzesänderung zukünftig die Befristung der Bestellung auf sechs Jahre.

Als stellvertretender Kreisbrandmeister hilft Rosenkranz Kreisbrandmeister Rolf-Erich Rehm sowie dem weiteren stellvertretenden Kreisbrandmeister Christian Zittlau (Sprockhövel) bei ihren Tätigkeiten. Diese sind breit gefächert und im Gesetz über den Feuerschutz und die Hilfeleistung festgeschrieben. Dort heißt es: „Der Kreisbrandmeister unterstützt als Ehrenbeamter des Kreises den Landrat bei der Aufsicht über die Freiwilligen Feuerwehren.“ Sein Hauptaugenmerk sollte daher der Einsatzfähigkeit der Wehren gelten. pen

Auffälligkeiten, Schwäche oder Mobbing

Team vergrößert: Platz für Beratungsstelle reichte nicht mehr aus

Weil das Team vergrößert wird, reicht der Platz nicht mehr aus: Die Schulberatungsstelle des Ennepe-Ruhr-Kreises ist von Gelvesberg nach Schwelm umgezogen.

Fortan sind die Schulpsychologen und eine Lehrkraft im Ibach-Haus in der Schwelmer Wilhelmstraße 45 zu erreichen. Familien, Lehrer, Schulsozialarbeiter und Schulleiter: Wer Beratungsbedarf

im Zusammenhang mit den 99 Schulen im Ennepe-Ruhr-Kreis hat, der kann sich an die Regionale Schulberatungsstelle wenden. „Zum Beispiel bei Problemen mit verhaltensauffälligen Schülern. Wir besuchen dann zunächst den Unterricht, machen uns ein Bild vor Ort. Danach folgen Beratungsgespräche“, erklärt Schulpsychologin Sigrid Müller. Eltern kommen hingegen häufig

in die Beratung, wenn sie unsicher sind, ob ihr Kind die passende Schulform besucht oder vermuten, dass es eine Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche hat. Oder wenn es um Mobbing geht. Auch in solchen Fällen gehen die Schulpsychologen nach dem Gespräch in die Schule, beobachten den Umgang der Schüler miteinander.

Je nach Lage wird dann zum Beispiel gemeinsam mit Lehrern und einigen Schülern eine Unterstützungsgruppe für das betroffene Kind eingerichtet. Die Nachfrage ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Deshalb soll das Personal im Laufe des kommenden Jahres weiter aufgestockt werden. Zu Lehrkraft und sechs Schulpsychologen kommen dann noch zwei weitere Psychologen hinzu. Termine: Ruf 023 36/93 27 90, E-Mail: schulberatung@en-kreis.de; im Internet unter www.en-kreis.de. pen



Neue Räumlichkeiten: Dieser Bürotrakt in der zweiten Etage des Schwelmer Ibach-Hauses bietet der Schulberatungsstelle ausreichend Platz. Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis



Getrennt laufen, dabei im Herzen bei der Laufgruppe sein: Einen gemeinsamen Weihnachtslauf gab es coronabedingt zwar nicht, aber die Mentoren der Wittener Laufgruppe „FunVorRun“ hatten dazu aufgerufen, über die Festtage einzeln zu laufen, ein Foto davon zu

machen und es der Gruppe zur Verfügung zu stellen. Ein Mitglied des Lauf-Teams stellte aus den Einsendungen eine beeindruckende Collage zusammen, und so entstand doch noch ein „FunVorRun“-Gruppenbild zum Jahreswechsel 2020/2021. Fotos: FunVorRun

Noch 15 000 Euro vorhanden Coronabedingter Betrieb verringert Anträge

Von den 2020 ausgezahlten 7 000 Euro profitieren dreizehn Vereine aus sechs der neun kreisangehörigen Städte. Die höchste Förderung – 3 750 Euro – erhielt die DLRG-Ortsgruppe Herdecke. Sie nutzte das Geld für den Kauf eines Rettungsbootes.

Die übrigen Zuschüsse lagen im zwei- oder dreistelligen Bereich und bewegten sich etwa zwischen 80 und 800 Euro. Die Gelder gingen an: Voltigierzentrum im Sunderholze, TV Silschede, SG Welper, TSG Herdecke, TuS Ende, Judo-Club „Samurai“ Schwelm-Ennepetal, TSG Sprockhövel, Wittener Boxsport 1923, Sport-Union Annen, TuRA Rüdighausen, TuS Bommern und Canu Camping Freunde Witten. Mit den Fördermitteln des Kreises finanzierten die Vereine: Drachenboote und Kajaks, Sprungstangen und Rhönrädern, Gymnastikhocker und Judomatten, Tischtennisplatten, Boxgeräte und einiges mehr.

Geld soll dem Sport nicht verlorengehen

Der coronabedingt eingeschränkte Sportbetrieb sowie eine zurückhaltende Investitionsbereitschaft der Sportvereine haben die Zahl der Anträge auf Förderung durch den Kreis verringert. Die Folge: Von den insgesamt zur Verfügung stehenden 22 000 Euro waren Ende des Jahres noch 15 000 Euro vorhanden. Da hierfür noch keine Anträge vorliegen, das Geld aber dem Sport nicht verlorengehen soll, wurden auf Beschluss der Ausschussmitglieder 10 000 Euro umgewidmet. Diese stehen jetzt nicht mehr für Investitionen bereit, stattdessen fließen sie in Aus- und Weiterbildungen für Trainer und Übungsleiter. Ansprechpartner zu den Vergaberichtlinien und Anträge ist der Kreissportbund EN. Förderfähig sind Qualifizierungen, die zwischen März 2020 und 2021 stattfinden. Grundsätzlich werden 90 Prozent der Lehrgangsgebühren übernommen, die Höchstgrenzen orientieren sich dabei an der Größe der Vereine und liegen zwischen 300 und 600 Euro.

Blutgefäße bleiben elastisch Herz arbeitet durch Sport ökonomischer

Stand da nicht vor kurzem erst „Mehr Sport treiben und gesünder leben“ auf der Liste der Neujahrsvorsätze? Doch aller Anfang ist schwer. Da hilft es mal, genau hinzuschauen, wo denn die Vorteile liegen, wenn man regelmäßigen sportlich unterwegs ist.

Ausdauertraining wie Laufen oder Radfahren zeigt erst nach einer halben Stunde seine Wirkung. Regelmäßiges Ausdauertraining kräftigt die Herzmuskulatur. Der Dank Sport gestärkte Herzmuskel schafft es deswegen, mit jedem Schlag mehr Blut durch den Körper zu pumpen. Das Herz arbeitet durch Sport also ökonomischer und wird geschont. Auch die Blutgefäße bleiben elastisch, die Gefahr von Bluthochdruck sinkt. Sehr erfreulich: Da das Gehirn besser durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird, soll sich unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern.

Schlechter Cholesterin-Spiegel sinkt

Weitere positive Auswirkungen zeigen sich beim Cholesterinspiegel: Das „gute“ HDL-Cholesterin wird erhöht, das „schlechte“ LDL-Cholesterin gesenkt. Das beugt Gefäßerkrankungen und in der Folge Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Vor allem durch Walken, Joggen und Krafttraining werden die Knochen durch einen entsprechenden Reiz angeregt, neue Knochensubstanz zu bilden, gleichzeitig sinkt das Osteoporose-Risiko. Sport verbrennt erfreulicherweise Kalorien; Sport verbraucht als Energie unter anderem Zucker. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel sinkt, die Gefahr von Diabetes ebenfalls. Wer schon unter Bluthochdruck oder Diabetes leidet, sollte das Trainingsprogramm am besten mit dem Arzt absprechen. Je mehr Muskeln aufgebaut werden, desto mehr Kalorien werden auch im Ruhezustand verbraucht. Allerdings: Für eine Tafel Schokolade muss man schon eine Stunde joggen. Sich gesund zu ernähren, gehört auch zum Aufbautraining.

2021

Die Bäume tanzen, beugen sich tief im Sturm der letzten Tage des Jahres 2020. Sie haben im Laufe der Zeit ihre Wurzeln tief in das Erdreich gegraben, haben schon zahlreichen Stürmen getrotzt, hoffen, dass 2021 sie sich nur in leichtem Winde im Tanze wiegen werden.

So hoffen wir wohl alle, sehen mit zweifelndem Blick in dieses neue Jahr, fragen uns, welche Überraschungen, welche Prüfungen es für uns bereit hält.

Erich Kästners Verse

„Wird's besser, wird's schlimmer?“

So fragen wir immer.

Seien wir ehrlich,

Leben ist immer lebensgefährlich.“

schwirren mir durch den Kopf.

Ich betrachte den dunkelroten Weihnachtsstern, der auf der Fensterbank in Nähe einer weißen Hyazinthe blüht, das alte Jahr verabschiedet sich, das neue streckt sich zum Licht.

Zahlreiche gute Wünsche waren in der letzten Dezemberausgabe zu lesen. Wir hoffen alle, dass sie sich realisieren mögen, auch wenn zum Jahreswechsel keine Knallkörper, Böllerschüsse und funkelnden Raketen die bösen Geister vertreiben durften.

Schon einmal, vor 70 Jahren, als wir auf das Jahr 1951 die Gläser erhoben, die einzeln zischenden Raketen die Erinnerungen an die Sirenen hervorriefen, das am Himmel versprühte Glitzerlicht das Feuer nach den Bombardements vor den Augen flackern ließ, verstand man, dass selbst dem Verdrängen seine Zeit zugestanden werden muss. Es galt kein Verharren, sondern mutiges Voranschreiten.

Der Wiederaufbau war angebrochen, es ging aufwärts.

Trümmer verschwanden, man aß wieder Butter statt Margarine, man hatte überhaupt wieder etwas zu essen, man musste nicht mehr frie-

ren, hatte ein schützendes Dach über dem Kopf, konnte das vielversprechende Jahr 1951 sogar mit einem Glas Sekt begrüßen.

Die jungen Menschen, für die solche Erinnerungen Historie sind, die sie nur aus den Erzählungen der Großeltern oder aus Geschichtsbüchern kennen, haben doch auch gerade dieses Jahr 2020 erlebt, das Jahr der Pandemie, in veränderter Form ein Jahr der Einschränkungen, der Angst, der Entbehrungen, auch des Verlustes.

Zwei Wörter lassen jedoch mit hellem Blick in die Zukunft schauen, in dieses anbrechende 2021: courage und contenance, oder einfacher: Mut und Durchhaltevermögen.

So vermochte man das vergangene Jahr zu leben, und so wird man auch das neue Jahr, selbst wenn es phasenweise lebensgefährlich scheint, leben, erleben.

Barbara Hoth-Blattmann

„Ziiiiieeh“

In diesem Winter werden sich todesmutige Skispringer leider ohne diesen Ruf des Publikums von den Sprungschanzen stürzen müssen. Unbegreiflich, wie sie es schaffen, mit mehr als 90 Stundenkilometern eine Sprungschanze hinabzufahren und vom Schanzentisch abzuspringen. Nach einem Flug von sogar 253,5 Meter – so der aktuelle Weltrekord des Österreichers Stefan Kraft aus dem Jahre 2017 – bekommen sie wohlbehalten wieder festen Boden unter unter die Skier.

Warum stürzen Skispringer nicht ab?

Unbegreiflich ist so ein Skiflug aber dennoch nicht. Ein Blick in die Lehren der Physik liefert die Erklärung, warum die Skispringer nicht kurz hinter der Schanze wie ein Stein zu Boden fallen. Ähnlich wie bei einem Flugzeug staut sich bei einem Skispringer der Fahrtwind unter den Skiern und dem Körper und erzeugt einen Überdruck. Es sollen 0,7 Quadratmeter (m²) sein, die sich aus der Fläche aus Skier und dem meist gertschlanken Körper des Skispringers errechnet. An der Oberseite der Skier und dem Rücken baut sich dagegen Unterdruck auf. Die Luft oberhalb fließt schneller und der so entstehende Aufwind hält den Sportler genauso wie ein Flugzeug in der Luft. 1879 fand der erste überlieferte Skisprung mit einer Weite von 25 Metern statt. Der erste Skisprung-

Wettkampf wurde fünf Jahre später am Osloer Hausberg, dem Holmenkollen, ausgetragen. Damals gewann der Norweger Fridtjof Nansen, der sich später als Forscher einen Namen machte und es bis zum Nordpol schaffte. 1936 knackte der Österreicher Sepp Bradl die 100 Meter-Marke. Der Norweger Lars Grini überflog 1967 über 150 Meter und der Finne Toni Nieminen pulverisierte 1994 die 200 Meter Marke.

V-Stil per Zufall entdeckt

Dass sich der Sprungstil Anfang der neunziger Jahre änderte, verdankt die Sportwelt einem Zufall. Bis dahin hatten die Springer ihre Skier parallel geführt und mit den Armen in der Luft gerudert. Bei einem Trainingsprung kam der Schwede Jan Boklöv jedoch ins Trudeln. Zur Stabilisierung seines Sprungs stellte er die Spitzen seiner Skier leicht nach außen – und flog deutlich weiter als jemals zuvor. Der Laie wundert sich, der Physiker aber weiß, dass sich die Fläche aus Skier und Körper von 0,5 m² auf 0,7 m² vergrößert hatte. Der V-Stil war entdeckt.

Übrigens, Skispringer springen von Großschanzen, die Weiten um 150 Meter zulassen, während Skiflieger von einer der nur fünf in Europa befindlichen Flugschanzen bis jetzt auf maximal 253,5 Meter kommen. dx

Wir für Sie vor Ort...

Gewinnen Sie 30 Euro

Auf dieser Seite finden Sie Kleinanzeigen, die alle mit Zahlen versehen sind. Bei drei dieser Anzeigen haben wir außerdem ein kleines Glückskleeblatt versteckt. Merken Sie sich die drei Zahlen derjenigen Anzeigen, die mit einem Kleeblatt gekennzeichnet sind. Diese drei Zahlen und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) schicken Sie per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an gewinnspiel@image-witten.de mit dem **Stichwort „Glücksklee Image“**. **Einsendeschluss** ist der **18.1.2021**.

Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Der Gewinner des 30-Euro-Preises wird per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt.

Gewinnspiel Dezember 2020
In der Image-Weihnachtsausgabe 2020 fand kein Glücksklee-Gewinnspiel statt. Wir freuen uns schon jetzt wieder auf eine rege Teilnahme am Spiel im neuen Jahr. Viel Glück!



akf bank
der finanzpartner
»Kompromisslos kundenorientiert. Das ist meine akf.«
Ihr Spezialist für die Finanzierung mobiler Wirtschaftsgüter.
akf bank GmbH & Co KG
Niederlassung Witten
T +49 (0) 2302 2821-100
t.drueke@akf.de

Wir lieben Lebensmittel.
EDEKA Markt
Familie Grütter und Team
Wittener Str. 12 · 58456 Witten · ☎ 023 02/97 2026
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7 bis 21 Uhr

Gutt Verkehr&Service UG
Dresdener Straße 26
45549 Sprockhövel
02324-9045665
0176-23542903
GuttV-S@gmx.de
Funktaxis
Flughafentransfer
Kranken- & Behindertenfahrten
Trage- & Rollstuhlfahrten

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

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

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

Ankauf / Verkauf von Ansichtskarten, Briefen, Fotoalben, Firmenpost bis 1950
02324 / 55365
www.philatelie-boettcher.de

Ihr **NEUER WEG** zu uns:
www.renault-kost.de
EU-Neuwagen / Werkstatt Service / Gebrauchtwagen
Wir sind nur eines zufrieden wenn Sie begeistert sind!
AUTOHAUS KOST
Hufeisenstr. 9 · 45525 Hattingen
Telefon 02324 - 27001-3
www.renault-kost.de

DUO
Optik & Akustik
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören
• Brillen
• Sonnenbrillen
• Contactlinsen
• Hörgeräte
Untermarkt 4-8 (Neben dem Alten Rathaus)
45525 Hattingen · Tel.: 0 23 24 - 92 08 0
www.duo-optik-akustik.de

	2			5			
	5		8	2			6
			7			2	1
5			6			4	2
8		6			1		3
2	9				3		
	4			7	8		5
				9			7

gardinen kyfeger
wohnen ist mehr...
• Fensterdekorationen
• Sonnenschutz
• Insektenschutz
• Gardinenreinigung
• Wohnaccessoires
• Geschenkartikel
Obermarkt 8 • 45525 Hattingen
Tel. 0 23 24 / 2 26 75 Fax 0 23 24 / 90 07 06

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

KATHAGEN
media+kommunikation
Autobeschriftung & Folien
☎ 02302 9838980
info@kamk.de · Thiestraße 7 · 58456 Witten

LESERBRIEFE

Paar fragt nach Paul-Hindenburg-Denkmal im Steinbruch

Vergeblich gesucht – „Kenn’ ich nicht. Hier sind nur Felsen. Gibt es das denn überhaupt?“

Was macht man/frau im Rentenalter in den jetzigen Zeiten? – Bekannte und Freunde treffen? Schwierig. Einkaufen? Mit Maske? – Macht das wirklich Spaß? Da bietet sich noch die Bewegung in der Natur an. Witten hat bekanntlich reichlich davon.
Also machte ich mich mit meiner Frau auf ins Muttental. Nur wenige Spaziergänger waren unterwegs. Es war Wochenmitte und diesig. Ein Paar unseres Alters kam uns entgegen, blieb in gehörigem Coronaabstand stehen und fragte, ob wir wüssten, wo das Paul-Hindenburg-Denkmal sei. Spontan kam von mir die Antwort: „Kenn’ ich nicht. Hier sind nur Felsen. Gibt es das denn überhaupt?“

Die beiden Bochumer
Sie erklärten, ein Freund habe ihnen gesagt, dass in einem ehemaligen Steinbruch vor der Ruine Hardenstein ein Paul-Hindenburg-Denkmal existiere. Die beiden Bochumer – ehemalige Wittener übrigens – hatten schon einige Wege in der Nähe

der Ruine vergeblich abgesucht. Meine Frau griff zum Smartphone, besuchte eine bekannte Wander-App und wurde fündig. Wir vier waren jetzt beruhigt.
Neugierig geworden
Aber dann kamen Kommentare anderer Wanderer, die bewiesen, dass es wirklich schwierig war, dieses Wittener Baudenkmal zu finden. Wir sprachen noch eine Weile miteinander, dann trennten sich unsere Wege. Meine Frau und ich waren nun neugierig geworden und suchten die gegenüberliegenden Felsen nach künstlerischer Bearbeitung ab. Nichts. Nur Kletterhaken.

Klettern abgelehnt
Mein Vorschlag, über die Zäune und Geleise zum Parallelweg zu klettern, wurde abgelehnt. Also ein kleiner Umweg an der Fähre vorbei und 100 Meter wieder zurück, den Blick auf die Felswand gerichtet. Nichts! Dann – endlich – sah ich einen Trampelpfad, traute mich durch den Matsch, und nach zehn Metern erblickte ich das Monument.

Links neben der Darstellung Hindenburgs waren eine unvollständige Inschrift (D ... ist das Mark der Ehre), eine Jahreszahl (1930), ein Monatsname (Oktober) und ein Name (G. Oeler) zu erkennen. Meine Frau und ich erkannten die Gesichtszüge des ehemaligen Militärs und Politikers Paul von Hindenburg. Der Name des Künstlers sagte uns wenig; der Spruch war uns zu „markig“, passte wohl in die damalige Zeit. Komplett soll er lauten: Die Treue ist das Mark der Ehre.

Vorbeigegangen
Viele Jahre waren wir an dieser Darstellung vorbeigegangen, ohne sie wahrzunehmen. Wir hatten etwas – für uns – Neues gefunden, weil zwei fremde Personen uns angesprochen hatten. Im Nachhinein ärgere ich mich, dass ich die beiden Informationsgeber nicht nach ihrer Telefonnummer gefragt habe. Zuhause frischen wir unser Wissen über Paul von Hindenburg auf und erfuhren, dass der Künstler Gustav Oeler, ein arbeitsloser Steinmetz aus Witten-Heven,



Der Künstler Gustav Oeler, ein arbeitsloser Steinmetz aus Witten-Heven, hat dieses Werk mit einigen wenigen Hilfsmitteln 1930 im Alter von 22 Jahren im Steinbruch der Ziegelei Dünkelberg erschaffen.

dieses Werk mit einigen wenigen Hilfsmitteln 1930 im Alter von 22 Jahren im Steinbruch der Ziegelei Dünkelberg erschaffen hatte, um auf seine prekäre berufliche Lage hinzuweisen. Es war etwa zur gleichen Zeit, als jenseits des Atlantiks in Süd-Dakota vier Präsidentenporträts am Mount Rushmore in Stein gemeißelt worden waren. *Paul Güntermann*



Links neben der Darstellung Hindenburgs waren eine unvollständige Inschrift (D ... ist das Mark der Ehre), eine Jahreszahl (1930), ein Monatsname (Oktober) und ein Name (G. Oeler) zu erkennen, offenbar der des Künstlers, eines Wittener Steinmetzes.

Artikel ist sehr gut gelungen

Der Artikel zum Naturschutzpreis ist Ihnen sehr, sehr gut gelungen. Haben Sie ganz vielen Dank dafür. Man merkt, dass der Autor den Text gerne geschrieben hat. Leider war das nun endgültig mein letztes Projekt für die Otto-Schott-Realschule, aber einmal ist eben Ende.
Annemarie Weitkamp

Image
Nächster Erscheinungstermin:
Do., 28.1.2021
Anzeigenschluss: Mi., 13.1.2021

Lanwehr Heizöl
Tel.: 02302/91 4250

Image
Herausgeber: Monika Kathagen, Wasserbank 9 · 58456 Witten
Verlag und Redaktion: Kathagen-media press
E-Mail: info@image-witten.de, www.image-witten.de ☎ 023 02/98 38 980
Anzeigen und Redaktion: Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Cornelia Hamacher, Monika Kathagen, Jessica Meckler, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter. (Es gilt die Verlagsanschrift)
Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum
Druck: BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn
Erscheinungsweise: Monatlich, kostenlos, Haushaltsverteilung in Witten u. a. Annen, Stockum, Rüdighausen, Herbede, Heven, Bommern und Umgebung, Innenstadt und Sonnenschein
Auflage: Insgesamt ca. 50.000 Exemplare, Regionalausgabe Herbede, Heven, Bommern und Umgebung 20.000 Exemplare, Regionalausgabe Zentrum, Annen, Stockum, Rüdighausen 30.000 Exemplare
Es gilt die Preisliste Nr. 6 ab Ausgabe 5/2020. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



Unser Gas.
Öko.
Logisch

**WÄRME IST NICHT SICHTBAR –
EIN GUTES GEFÜHL SCHON.**

Jetzt umsteigen auf Ökogas. Natürlich.

Ein kuschelig warmes Zuhause, ein entspannendes Bad: Das können Sie nun doppelt genießen – mit **100 % klimaneutralem Erdgas**. Denn wir sorgen dafür, dass die CO₂-Emissionen, die bei der Verbrennung des Erdgases entstehen, vollständig ausgeglichen und somit **weltweit Klimaschutzprojekte gefördert** werden.

Bestellen Sie jetzt Unser Gas. Öko. Logisch und erhalten ab dem 1. Januar 2021 nachhaltiges Erdgas: Für ein gutes Gefühl – TÜV-zertifiziert.

