

ImageHattingen

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

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



www.blauer-engel.de/uz195

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

RG4



**RÄTSELN
UND
GEWINNEN!**

(siehe Rückseite)



**Zu gewinnen:
3 Genussgutscheine à 30 €**
(Deine Heimat, Steakhouse Rose,
Zum Dorfkrug)

Foto: bigstock

Die Redaktion wünscht frohe Ostern.

Liebe Leser,

diese Ausgabe ist bunt – und das nicht nur, weil Sie auf den Seiten 8 und 9 eine bunte Mischung an Ostereiern finden. Der Fahrradfrühling steht mit einem bunten Programm vor der Tür, ein Projekt der Kita Blankenstein bringt Farbe ins Spiel und farbige Fenster liegen voll im Trend. Außerdem ist es wichtig das Grau vor der eigenen Haustür durch „Grün“, sprich Pflanzen, auszutauschen. Eine „bunte Vielfalt“ gibt es leider auch beim Thema Krebs. Die häufigsten Krebsarten stellen wir Ihnen auf Seite 18 vor. Doch keine Sorge, wer bei den ganzen verschiedenen Formen, den Arztbesuchen und dem Papierkram den Überblick verliert – der Onkolotse lotst den Betroffenen und seine Angehörigen durch die Erkrankung. Was genau ein Onkolotse macht, erfahren Sie im Anschluss auf Seite 19. Er hilft zum Beispiel auch dabei, dass das Leben wieder bestmöglich in all seinen vielen Facetten gelebt werden kann. Bringt also auch wieder etwas Farbe in den grauen Krankheitsalltag und ermöglicht es, vielleicht auch wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Zum Beispiel durch den Besuch einer lokalen Veranstaltung? Bunt werden nämlich auch die Veranstaltungen, die in diesem Jahr in Hattingen und Sprockhövel stattfinden. Eine erste Auflistung finden Sie auf Seite 21. Nun wünscht Ihnen die Redaktion bunte und fröhliche Osterfeiertage und natürlich viele bunte Eier auf dem Frühstückstisch.

Ihre Image-Redaktion

Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 5.5.2022
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.4.2022

Wer hat Lust Geschichte(n) zu erzählen?

Hattingen Marketing sucht aktuell Verstärkung für das Stadtführer-Team. „Wer gut auf Menschen zugehen kann, die Begeisterung für die Hattinger Stadtgeschichte gerne weitergeben möchte und ab und zu zwei Stunden Zeit hat, ist als Stadtführer gut geeignet.“

Verstärkung für Stadtführerteam gesucht

„Egal, ob Frau oder Mann, jünger oder älter. Jeder, der mit Freude bei der Sache ist, ist bei uns herzlich willkommen“, sagt Georg Hartmann, Geschäftsführer von Hattingen Marketing. Interessierte melden sich bitte unter Tel. 204-3095 oder per E-Mail an: info@hattingen-marketing.de.

Haben Sie noch Fragen? Gerne sind wir für Sie da.

Kulinarischer Altstadtmarkt fällt auch in diesem Jahr aus

Die KAM (Kulinarischer Altstadtmarkt)-Wirte erachten die Risiken für die Ausrichtung des Kulinarischen Altstadtmarktes auch für 2022 für unakzeptabel. In den letzten beiden Jahren hat die Corona-Pandemie die Veranstaltung verhindert. Jetzt führen die beteiligten Wirte gleich mehrere nachvollziehbare Gründe an.

Probleme in der Gastronomie sind vielfältig

Die steigenden Coronazahlen sind nur ein Argument – niemand kann im Moment seriös die aktuelle Situation für Mitte Juni voraussagen – und in der Gastro fehlt das Personal. Während des letzten Lockdowns sind viele Mitarbeitende abgewandert. Der Arbeitsmarkt ist aktuell leergefegt. Viele Restaurants können nur reduzierte Öffnungszeiten anbieten und nicht wie vor Corona öffnen. Zwei oder sogar drei Ruhetage die Woche sind teilweise die Regel. Die Einnahmen sinken, die Ausgaben steigen. Da ist es für die Gastronomen wichtiger, in ihren Gaststätte präsent zu sein. Und zu guter Letzt: Es gibt auch in der Gastronomie Lieferrisiken. Aktuell ist z.B. Speiseöl schon limitiert. Aus all diesen Gründen lässt sich ein Kulinarischer Altstadtmarkt nicht verlässlich planen.

Varieté et cetera – „Das kann doch nicht wahr sein!“

Aktuelle Frühjahrsshow vom 11. März bis 19. Juni 2022

Der mehrfach ausgezeichnete Zauberkünstler und eloquente Moderator Matthias Rauch, dem et-cetera-Publikum gut bekannt, führt Sie zauberhaft durch das besondere Programm.

„Ich kapiert das nicht!“ und „Wie macht der das nur?“ sind wohl die häufigsten Aussagen, die Matthias Rauch, Meister seines Fachs, zu hören bekommt! Schon mit 18 Jahren gab er sich der Kunst der Magie hin und perfektionierte sein Handwerk mit dem Ziel der verblüffenden Illusion. Der international bekannte und beliebte „deutsche Meister der Zauberkunst“ erzählt auf geheimnisvolle wie brillante Weise eigene Geschichten. Verückung und Erstaunen werden Sie begleiten!

Freuen Sie sich außerdem auf Spitzenartistik eines int. Ensembles aus nie dagewesenen Künstlern: Duo Deibit y Nymeria (Strapatzen), Emelie Sandberg (Vertikaltuch), Duo Emelie & Royer (Rollschuh-Akrobatik), Alona Zhuravel (Handstand) und Zdenek Polach (Tempojonglage). Riesen Nervenkitzel erleben die Zuschauer mit dem ecuadorianischen Duo Navas im Todesrad.

Erleben Sie endlich wieder einen unvergesslichen Abend im Varieté et cetera, natürlich unter Einhaltung der aktuellen Hygienemaßnahmen. Für mehr Sicherheit sorgen u. a. eine effektive Lüftungsanlage, UVC-Luftreiniger und mehr Abstand zwischen den Tischen.



Bei uns

gibt es die besten Jobs

in der Schulbegleitung



- ☎ 0234-545081-60
- 📷 [instagram.com/sab.ruhr](https://www.instagram.com/sab.ruhr)
- 📘 [facebook.com/sab.ruhr](https://www.facebook.com/sab.ruhr)
- ▶ [youtube/sab.ruhr](https://www.youtube.com/sab.ruhr)



sab.ruhr



Bei der SAB.Ruhr,

verdienst Du mehr!

Viele Vorteile

Lohn nach Tarif

Automatische Gehaltsteigerung



Jetzt informieren

www.sab.jobs

sab.schule

sab.freizeit

sab.team

sab.jobs

VARIÉTÉ et cetera
 BOCHUM
 ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

☎ 0234 13003

11. März bis 19. Juni 2022

30 JAHRE VARIÉTÉ et cetera

DAS KANN DOCH NICHT WAHR SEIN!

SHOWS: Fr. 20 Uhr | Sa. 16:30 & 20 Uhr | So. Brunch & 19 Uhr oder Satt & Lustig

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE

Projekt Stadttore: Engel erstürmen die Stadtmauer

Zusammen mit Stadtarchivar Thomas Weiß blicken wir auf die Hattinger Stadttore zurück. Eine steinerne Ringmauer mit fünf festen Stadttoren sicherte die Stadt. Dritter Teil: Holschentor

2010 ist das Kulturhauptstadtjahr und Hattingen erhält am Holschentor sein drittes Stadttor in künstlerischer Nachbildung. Das Holschentor wurde 1590 in Bruchstein errichtet und diente als Nebentor. Es war nur in den Sommermonaten geöffnet. Der Name soll nach der Überlieferung von den Holzschuhen, den „Holschen“, der Bauern gekommen sein. Wenn die Bauern aus dem Umland zur Stadt kamen, führte sie ihr Weg über Feldwege. Mit ihren lehmverschmierten Schuhen sollten sie indes nicht das schöne Städtchen verschmutzen und deshalb mussten sie vor dem Tor in die Stadt ihre Schuhe ausziehen. Diese standen in großer Zahl vor dem Holschentor. Historisch zutreffender, aber nicht so fantasievoll und hübsch, ist die Erklärung, der Name des Stadttores habe seinen Ursprung im Hof Holschen, der früher vor diesem Stadttor lag.



Da hängen sie, die Engel, an der Stadtmauer und sind bereit, die Stadt zu erstürmen.

Foto: Hattingen Marketing

Hattingen historisch

Heute wird das Holschentor durch das Kunstwerk von Urs Dickerhoff nachgebildet. Der Schweizer Künstler, der entscheidend von der Pop-Art geprägt wird, schuf eine sehr heitere, menschliche Arbeit. Seine Werke zur Pop-Art richteten sich dabei vor allem auf Tendenzen des Westcoast-Pop. Dickerhoffs Interesse galt den Stars der modernen Industrie- und Unterhaltungsgesellschaft, deren stereotypen Erscheinungsbild von ihm in schablonenhafte Flächen zergliedert und danach wie ein Puzzle neu zusammengesetzt wird. So wird der Held entmystifiziert. Der Besucher in Hattingen betritt die Altstadt durch das Holschentor heute flankiert von Engeln, Menschen und Tieren. Das fünfteilige Figurenensemble besteht aus verzinktem Stahl und steckt voller Symbolik. Walter Ollenik, Kulturbeauftragter der Stadt Hattingen, war Mitinitiator des Projektes – gemeinsam mit dem Künstler und Kunstprofessor Bernhard Matthes und Peter

Spielmann vom Museum Bochum.

„engel ante portas“

Im Mai 2010 wurde das Kunstwerk eingeweiht. Es trägt den Namen „engel ante portas“ – Engel erstürmen die Stadt, sogar über die Mauer. Die Idee dahinter: Noch nicht einmal Engel lassen sich aufhalten, wenn es darum geht, die Stadt Hattingen zu besuchen und in der Schönheit der Altstadt zu verschwinden. Also schwingen sie sich kurzerhand mit Sack und Pack über die Stadtmauer. Allerdings sind diese Engel keine weißen und blondgelockten Gebilde. Niedlich sind sie nicht, aber heiter und verspielt. Das Material erscheint bei verschiedenen Lichtverhältnissen in unterschiedlichen Oberflächen. Finanziert wurde das 45.000 Euro teure Kunstwerk erneut von der Stiftung für Kunst, Kultur und Denkmalpflege der Sparkasse. Natürlich – auch bei diesen himmlischen Boten, die die Stadtmauer erklimmen, gab es

die Diskussion um die Kunst im öffentlichen Raum. Selbstverständlich ging es dabei auch um die Finanzen – aha, da hängen die Gelder, die sonst für die Reparatur der Straßen genutzt wurden! Das aber ist nicht richtig, denn die Stadt Hattingen hat die Kunstwerke nicht bezahlen müssen. Doch so mancher Bewohner Hattingens konnte sich auch ziemlich gut mit dem Projekt anfreunden und bot dem Künstler sogar die Materiallagerung an. Um die Engel tatsächlich ordnungsgemäß landen zu lassen,

musste die Stadtmauer mit einer speziellen Halterung verstärkt werden, damit die Engel nicht beizeiten einen Abflug hinlegten. Engel spielen übrigens in vielen Kulturen eine besondere Rolle. Sie gelten als Tröster und Mahner. Und vor allem als Helfer – man denke nur an die „gelben Engel“, eine sprachliche Symbolik für den ADAC. Und wer in seinem Alltag durch das Holschentor geht und dabei an Schutzengel glaubt, der hat vielleicht beim zufälligen Blick auf die Stadtmauer gerade welche gesehen. *anja*

i Hattingen hat Stadttore

Fünf feste Stadttore – Bruchtor, Weiltor, Heggertor, Holschentor und Steinhagentor – schützten im 16. Jahrhundert die Stadt Hattingen. Im 19. Jahrhundert wurden die baufälligen Tore abgebrochen und mit ihren Steinen die städtischen Wege gepflastert. In der Neuzeit entstand die Idee, die alten Stadttore durch moderne Kunst neu abzubilden. Es sind dies für das Heggertor „Der Wächter“ (1996, Jan Koblasa), das Steinhagentor (Voré, 2003), das Holschentor „Engel ante portas“ (2010, Urs Dickerhoff), das Bruchtor „Tor des Glücks“ (Marcello Morandini, 2010) und das Weiltor (2015, Augusti Roqué).

hwg unterstützt Menschen aus der Ukraine

Solidarität mit Kriegsopfern

Die hwg drückt ihre Solidarität mit den Bürgerinnen und Bürgern der Ukraine aus. Die Genossenschaft ruft ihre Mitglieder auf, im Rahmen der Aktion „PACK MIT AN – PACK MIT EIN“ Pakete für die Menschen in der Ukraine zu packen.

Sie werden vom Verein „Gesellschaft Bochum – Donezk e.V.“ in die Ukraine gebracht. Dringend benötigt werden Decken, Bettwäsche und Handtücher, aber auch Babynahrung, Powerbanks, Faltbetten, Generatoren, Taschenlampen, Helme und medizinische Hilfe. Eine immer aktualisierte Liste der benötigten Artikel und Lebensmittel steht im Internet <https://www.bochum-donezk.de/images/stories/PDF/Lebensmittelpaket.pdf> zur Verfügung.

„Die Pakete und Sachspenden können in unserem Verwaltungsgebäude abgegeben werden. Unsere Mitglieder können sich auch bei uns melden, damit wir die Pakete abholen“, erläutert Dr. David Wilde, Vorstand der hwg. Zur Abholung in Hattingen melden sich hwg-Mitglieder bitte unter 02324 5009-0.

hwg spendet 12.500 Euro

Darüber hinaus spendet die hwg 12.500 Euro an fünf Hilfsprojekte für die Ukraine: UNICEF, International Rescue Committee (IRC) Deutschland, Malteser, SOS Kinderdörfer sowie den Verein „Gesellschaft Bochum – Donezk e.V.“. „Noch vor wenigen Tagen hätten wir uns alle ein solches Szenario mitten in Europa nicht vorstellen können“, so Wilde. „Das Schicksal der Menschen in der Ukraine ist schockierend, nun ist europäische Nachbarschaftshilfe gefragt.“

Über die Geldspende hinaus stellt die hwg freie Wohnungen für Geflüchtete aus der Ukraine zur Verfügung. Dazu steht die Genossenschaft bereits in Kontakt mit der Stadt Hattingen.

Die Sorgen sind groß – die Hilfsbereitschaft auch

Wirtschaft reagiert auf die Ukraine-Krise

In Reaktion auf die anhaltenden Angriffe russischer Streitkräfte auf die Ukraine hat die EU seit dem 23. Februar 2022 in mehreren Branchen harte Wirtschafts- und Finanzsanktionen gegen Russland beschlossen, die täglich erweitert oder ergänzt werden. Bei einer aktuellen Umfrage der IHK Mittleres Ruhrgebiet gehen über 50 Prozent der befragten Unternehmen von Umsatzrückgängen zwischen 10 und mehr als 25 Prozent aus. Einig sind sich fast alle darin, dass es in der Folge des Konflikts und durch die Sanktionen zu steigenden Kosten, etwa im Energiebereich, sowie Handelshemmnissen und Störungen der Lieferkette kommen wird.

23 Prozent der Unternehmen suchen bereits nach alternativen Lieferanten, Kunden und Dienstleistern. 8 Prozent haben ihre bestehenden Geschäftskontakte in die Region derweil ab- beziehungsweise unterbrochen. Aus wirtschaftlicher Sicht ist es positiv zu bewerten, dass der Großteil der Unternehmen keine direkten Geschäftsbeziehungen zu Russland oder der Ukraine pflegt, die indirekte Betroffenheit ist aber nicht minder relevant.

Das mittlere Ruhrgebiet hält zusammen. „Gerade jetzt ist es wichtig, dass die Unternehmer in der Region zur Krisenbewältigung zusammenarbeiten und nicht in Konkurrenzdenken verfallen“, so Hauptgeschäftsführer Michael Bergmann. Aktuelle Informationen zu den geltenden Bestimmungen finden Sie regelmäßig auf www.netzn.de unter dem Stichwort „EU-Sanktionen“.

Selbstversorger aufgepasst: 100 % Ökostrom aus dem eigenen Garten.

ENERGIE VOM PROFI.

Produzieren Sie Ihren eigenen grünen Strom! Mit der Mini-Solaranlage Hattingen HAT Solar nutzen Sie die Kraft der Sonne auf Ihrem Rasen, an Ihrem Balkon, auf Ihrer Gaube oder Ihrem Gartenhaus. Denn für die drei Quadratmeter großen Module benötigen Sie keine Dachfläche oder aufwendige Installationen. Und es wird noch besser: Unsere Mini-Solaranlage gibt es bereits ab 979 Euro inklusive Beratung vor Ort, Installation und Inbetriebnahme!

Stadtwerke Hattingen Kundenzentrum
Montag-Mittwoch: 8-16 Uhr
Donnerstag: 8-18 Uhr
Freitag: 8-13 Uhr

Kundenservice unter 02324 5001-55
Montag-Freitag: 8-18 Uhr
www.stadtwerke-hattingen.de



Seit 20 Jahren Ihr Meisterbetrieb für moderne Hörakustik

HÖRAKUSTIKWege

- wir führen Hörsysteme aller Preisklassen
- persönliche, unverbindliche Beratung
- eigenes Labor
- Kleinst-im-Ohr-Hörsysteme-Spezialist
- bei Reparaturen – Leihhörgeräte
- Service-Sorglos-Pakete
- Versicherungsschutz
- Ratenzahlungsoptionen

– unverbindliches Probetragen von Hörsystemen der neuesten Generation –

HÖRAKUSTIKWege

Augustastraße 10 (neben AVU) · 45525 Hattingen
☎ 02324/24071 · info@hoerakustik-wege.de
www.hoerakustik-wege.de

Um weitere Informationen und Aktionen rund um den Russland-Ukraine-Krieg zu bündeln und Unternehmen durch diese Krise zu begleiten, haben sich die Spitzenverbände der Deutschen Wirtschaft zusammengeschlossen. Auf www.wirtschaftshilft.info finden Interessierte Spendenhinweise sowie Informationen zur Unterstützung für Unternehmen.

Zum Zusammenschluss gehören aktuell der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK), die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH) und der Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI).

Was einer nicht alleine schafft - gemeinsam helfen

Volksbank Sprockhövel spendet 10.000 Euro für die Arbeit der Flüchtlingshilfe Sprockhövel



Vorstandsvorsitzender Rudolf Hermanns überreicht Miriam Venn von der Flüchtlingshilfe Sprockhövel als Dankeschön für ihre Arbeit einen Blumenstrauß in den blau-gelben Farben der Ukraine sowie blau-gelb verpackte süße Präsente für die Mitarbeiter. Das Wichtigste ist aber natürlich der Scheck über 10.000 Euro zur Unterstützung des Vereines. Foto: Pielorz

Sie kommen mit einem Koffer oder einer Tasche. An ihrer Hand halten sie oft ihr Kind. Hinter ihnen liegt der lange Weg von der Ukraine nach Deutschland. Hinter ihnen liegen Angst, der Verlust ihrer Heimat und oft die Trennung von lieben Familienangehörigen. Vor ihnen liegen Unsicherheit, Sorge, aber auch Dankbarkeit und Hoffnung für die Hilfe und Anteilnahme, die sie erleben. In Sprockhövel treffen die Menschen aus der Ukraine auf die Flüchtlingshilfe. Der Verein wurde 2015 gegründet. 2017 entstand ein Förderverein, um die Arbeit mit geflüchteten Menschen auf eine solide finanzielle Basis zu stellen. Für die Frau der ersten Stunde, Miriam Venn, wurde aus dem kleinen bürgerschaftlichen Engagement mittlerweile eine ehrenamtliche Halbtagsstelle. Neben zahlreichen Projekten steht jetzt die Hilfe für die Ukraine im Mittelpunkt der Arbeit. Das Herz der Flüchtlingshilfe Sprockhövel sind rund 300 ehrenamtliche Mitarbeiter – unter ihnen auch viele, die einmal selbst als Flüchtling kamen. Unterstützt wird die Arbeit durch Spenden und Sponsoren. Die Volksbank Sprockhövel eG überreichte Miriam Venn jetzt einen Scheck über 10.000 Euro.

„Wir machen keinen Unterschied, woher die Menschen kommen. Auch die Gründe für die Flucht – Menschenrechtsverletzungen, Krieg oder andere Katastrophen – sind für unsere Hilfe nicht von Bedeutung. Unsere Arbeit ist geprägt von Respekt den Menschen gegenüber, aber auch von Neugierde auf andere Kulturen und Werte. Wir wünschen uns einen Austausch zwischen den geflüchteten Menschen und der Sprockhöveler Bürgerschaft. Daher sind alle Angebote des ehrenamtlich arbeitenden Vereines natürlich für alle Menschen offen“, beschreibt Miriam Venn ihre Arbeit, die sie im Vorstandsteam mit Susanne Leute, Matthias Knuth, Andrea Matzke, Andreas Wodetzki, Werner Kronenbitter und Akhmad Muzafarov sowie vielen weiteren helfenden Händen leistet.

Flüchtlingshilfe Sprockhövel: Über 300 Ehrenamtliche im Dienst

Die Liste dieser Hilfe ist lang: Neben Beratung zum Asyl und zur Ausbildung oder der Begleitung bei Behördengängen, geht es um Sprachkurse, Unterstützung bei der Beschaffung von Möbeln, aber auch um viele Freizeitangebote und interkulturellen Austausch. So erleben Kinder Kontakt zu tierischen Freunden oder dürfen sich auf Ausflüge, Sport und Workshops freuen. Für Erwachsene gibt es ein Repair Café, man kann einen Nähkurs besuchen oder sich beim Thema Kochen mit anderen Kulturen beschäftigen. Nicht selten stehen dabei Paten den Geflüchteten zur Seite. Das Wichtigste bei den zahlreichen Projekten: Menschen kennenlernen. „Nur gemeinsam mit anderen

Menschen kann es gelingen, dass aus Fremden Freunde werden und dass Sprockhövel für sie ein neues Zuhause werden kann“, sagt Miriam Venn. Ein Netzwerk aufbauen, Kooperationen zu Vereinen und den Kirchen pflegen, das gehört für die Flüchtlingshilfe dazu. Menschen kennenlernen kann man auch in dem eigenen Treffpunkt der Flüchtlingshilfe „MachMit“, Mittelstraße 67, in Sprockhövel.

An diesem Ansatz hat auch die Corona-Pandemie nichts geändert. „Wir haben sehr früh mit digitalen Angeboten begonnen. Technisches Equipment kann bei uns kostenfrei ausgeliehen werden. Unsere digitalen Sprachkurse haben mittlerweile Teilnehmer aus ganz Deutschland. Im April laufen 15 Sprachkurse, die jeweils in Kleingruppen bis zehn Personen dreimal in der Woche stattfinden“, erzählt sie weiter.

Als der Krieg in der Ukraine begann, kamen wenig später die ersten ukrainischen Flüchtlinge nach Sprockhövel. Mittlerweile leben hier 50 Menschen, weitere 70 wurden in den Nachbarstädten untergebracht. Täglich werden es mehr. Die meisten Geflüchteten sind Frauen und Kinder, denn Männern zwischen 18 und 60 Jahren ist die Ausreise aus der Ukraine verboten. „Die Flüchtlinge dürfen visumsfrei einreisen, sie erhalten ohne Asylantrag einen temporären Aufenthalt für ein Jahr. Bisher sind sie alle in privatem Wohnraum untergebracht. Hier kommen wir aber langsam an unsere Grenzen.“ Mangelware sind neben Wohnraum auch psychologische Beratungsangebote in den Herkunftssprachen. Die Hilfe für geflüchtete Menschen in Sprockhövel ist aber nur ein Teil der ehrenamtlichen Arbeit. Der Verein hat bereits mehrere Hilfstransporte an die polnisch-ukrainische Grenze organisiert. Zu den gespendeten Hilfsgütern, die sich auf die 1300 Kilometer lange Reise machten, gehörten vor allem Schlafsäcke, Decken, haltbare Lebensmittel, Hygieneartikel und medizinische Produkte. Aber auch Taschenlampen mit Batterien, Powerbanks und Babynahrung wurden und werden benötigt. „In unserer Kleiderkammer haben wir zwei Sammelaktionen durchgeführt, um benötigte warme Kleidung zu sammeln“, berichtet Miriam Venn. Für sie ist ihre ehrenamtliche Arbeit eine Herzensangelegenheit. „Ich habe so viele neue Freunde gefunden. Man bekommt viel Freude und Spaß zurück. Diese Arbeit ist ein Teil von mir geworden.“

Damit die Flüchtlingshilfe ihre Arbeit leisten kann, ist der Verein neben den ehrenamtlichen Helfern auf Spenden angewiesen. Die Volksbank Sprockhövel eG hat den Ruf nach Hilfe gehört. „Wir unterstützen die Flüchtlingshilfe Sprockhövel in ihrer Arbeit mit 10.000 Euro“, sagt Vorstandsvorsitzender Rudolf Hermanns. „Seit 2015 leistet die Flüchtlingshilfe großartige Arbeit. Sie ist eine unbürokratische Anlaufstelle für Menschen in Not. Das stellt sie auch jetzt wieder in der aktuellen Ukraine-Krise unter Beweis. Viele ehrenamtliche Menschen haben sich zusammengefunden, um Großes zu leisten. Es zeigt sich, wieviel Gutes geschehen kann, wenn sich Menschen gemeinsam auf den Weg machen.“

Thomas Alexander, Marketingleiter der Volksbank, sieht in der Flüchtlingsarbeit auch eine Verbindung zur genossenschaftlichen Idee. „Was einer alleine nicht schafft, schaffen viele. Das ist auch die Grundlage unserer Volksbanken Raiffeisenbanken. Sie sind Genossenschaftsbanken und damit mehr als ‚nur‘ Banken. Sie sind ihren Mitgliedern verpflichtet, lokal verankert, überregional vernetzt, demokratisch organisiert und an genossenschaftlichen Werten orientiert. Diese Eigenschaften sind historisch gewachsen und haben sich über die Zeit fest etabliert und bewährt.“

Ob und wann die ukrainischen Flüchtlinge in ihre Heimat zurückkehren werden, ist ungewiss. „Die meisten von ihnen wollen möglichst schnell zurück“, weiß Miriam Venn. Ob es so kommen wird, kann niemand wissen. Dass sie in Sprockhövel Hilfe bekommen, ist gewiss.

Die Arbeit der Flüchtlingshilfe kann man unterstützen: Förderverein Flüchtlingshilfe Sprockhövel e.V., Volksbank Sprockhövel, IBAN: DE36 4526 1547 0210 8701 00; BIC: GENODEM1SPO



„Licht und Schatten“

Projekt der Kita Blankenstein bringt Farbe ins Spiel

Lichteffekte faszinieren Kinder und sie fragen: „Was ist das?“ – „Woher kommt es?“



Kinder wollen „begreifen“, was sie gerade sehen. Etwa beim Spielen mit dem Wasserschlauch einem Regenbogen fasziniert nachzuschauen oder gegenseitig ihre Schatten zu fangen, regt zu mehr Wissen an. Deshalb bewarb sich die Kita Blankenstein an der Vidumestraße bei der Gelsenwasser-Stiftung mit einem Licht-Projekt bei „von klein auf“.

Nach Zusage der Förderung kam bei der Kita ein großes Paket an und die Kinder packten voller Neugier viele bunte Teile und einen großen Leuchttisch aus. Daraus suchten sie Leuchtsteine als Spielmaterial für den Tisch aus. Der Schein durch das Licht des Tisches ließ die transparenten Farbsteine intensiver wirken. Farbmischungen unterschiedli-

cher Art konnten so immer wieder neu erlebt werden. Das konstruktive Bauen auf der Leuchtfläche verschaffte den Kindern ein zusätzliches Spielerlebnis.

Aber nicht nur die Farbsteine kamen zum Einsatz. Kreativ wurden Fingermalfarben gemischt oder eine eingefärbte Kaffeefiltertüte auf ihre Farben untersucht. Die Natur kam ebenfalls nicht zu kurz: Baumblätter bis in die feinsten Äderchen zu untersuchen, war ein besonderes Erlebnis, wenn das Licht von unten strahlte.

„Unsere kleinen Forscher aus Blankenstein erleben Farben intensiver und sind begeistert, wenn neue Mischfarben entstehen – auch weil sie nun wissen, wie es geht“, freut sich Kita-Leiterin Christiane Wroblewski. Ohne die Förderung der Gelsenwasser-Stiftung würde dieser Baustein sehr fehlen.

von klein auf Bildung

Was wird gefördert?

Die Aktion „von klein auf“ unterstützt Projekte im Elementarbereich und Schulprojekte, die Kindern und Jugendlichen Bildungsübergänge erleichtern und Potenziale wecken und fördern. Wer z.B. Insektenhotels bauen und grüne Klassenzimmer betreiben will oder einen Trinkwasserspender haben möchte, wird vorrangig gefördert. Aber auch Energie-sparprojekte, Ressourcenschutz wie z.B. papierloses Arbeiten können Förderung erwarten. Mehr unter gelsenwasser-stiftung.de

WASSER IST LEBEN

– GELSENWASSER!

KOSTENFREIE SERVICE-HOTLINE

☎ 0800 19 999 10 Mo – Fr: 8 – 17 Uhr

Weg zum Wasserwerk 27, 45525 Hattingen

www.gelsenwasser.de

GELSENWASSER

Osterfeuer wieder möglich

Nachdem die letzten zwei Jahre öffentliche Osterfeuer aufgrund der Coronabeschränkungen nicht erlaubt waren, können die Brauchtumsfeuer nun wieder auflodern. Bei den Osterfeuern muss es sich um gewachsene traditionelle Veranstaltungen handeln, die von Glaubensgemeinschaften, Organisationen oder Vereinen ausgerichtet werden und im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung für jedermann zugänglich sind. Außerdem dürfen die Osterfeuer nur an Karsamstag und Oster-sonntag zwischen 18 und 24 Uhr abgebrannt werden. Alle Brauchtumsfeuer müssen vorab bei der Stadt angemeldet werden.

Die Anmeldung muss bis Donnerstag, 7. April, schriftlich unter Verwendung des Formulars „Antrag auf Genehmigung eines Brauch-tums-/Osterfeuers“ bei der Stadt ein-gegangen sein.

Osterfest

Am Ostersonntag feiern die Menschen die Auferste-hung Jesu Christi. Ostern ist das älteste und höchste Fest im Kirchen-jahr, die Osterzeit endet nach 50 Tagen an Pfings-ten.

Jedes Jahr fällt das Oster-fest auf den 1. Sonntag nach dem ersten Vollmond im

Frühling. Diese Tra-dition wurde im Jahre 325 n. Chr. festgelegt. Die Natur erwacht dann langsam nach dem Winter wieder zu neuem Leben.

Osterstrauch

Man stellt am Gründonnerstag geschnittene Zweige in die Vase, die-se sollen dann bis zum Ostersonntag austreiben und aufblühen. Dies soll das Wiedererwachen der Natur symbolisieren und den Frühling ankündigen.



Foto: Bondex/txn

Int. R. Oppermann
gardenen kriegler
wohnen ist mehr...

Wir wünschen
unseren Kunden
frohe Ostertage!

Obermarkt 8 • 45525 Hattingen
☎ 02324 / 22675

Milas
Juwelier

Heggerstraße 32
45525 Hattingen
☎ 0 23 24-39 53 59-60
Fax 0 23 24-39 53 61

**Altgold-
Ankauf**

Der Goldpreis ist im Höhenflug!
Profitieren Sie vom höchsten
Goldpreis seit Jahren.

Wir kaufen an:
Bruchgold, Zahngold, alten
Schmuck in jeder Goldlegierung
Sofort Barzahlung!

Häschen mit skandinavischem Flair Osterschmuck selbstgemacht

Bald ist es wieder so weit: Mit dem Frühling beginnt die Osterzeit. Krokusse und Osterglocken blühen, die Temperaturen werden milder und die Kinder freuen sich schon auf die Ostereiersuche im Garten. Passend zu den sanften Farben des Frühlings etabliert sich auch in Deutschland immer mehr der sogenannte Skandi-Look: Helle Möbel, Holz, Kerzen, frische Blumen von der Wiese. Und auch bei Deko-Elementen wird sich am Einrichtungsstil der Skandinavien orientiert. Für die trendige Shabby-Chic-Optik hat sich bei Bastelarbeiten mit Holz die Kombination von Kreidefarbe und Veredlungswachs (beides von Bondex) bewährt. So entstehen mit wenigen Pinselstrichen stylische Osterhasen. Die Verarbeitung ist denkbar einfach: Das unbehandelte Holz einfach mit Bondex Kreidefarbe vollständig anmalen und trocken lassen. Anschließend folgt eine zweite Schicht in einem anderen Farbton. Nachdem auch diese Farbschicht komplett getrocknet ist, werden Ecken, Kanten und Oberfläche des Holzhasen sanft mit Schleifpapier bearbeitet. So entstehen die beliebten „Used-Look“-Effekte, bei der die untere Farbschicht leicht durchschimmert. Im letzten Schritt wird nun das Veredlungs-Wachs aufgetragen, um den Effekt zu betonen und das Holz gleichzeitig langfristig zu schützen. Weitere Basteltipps mit Holz gibt es unter www.bondex.de. txn

Selbstgemachte Holzhasen sind eine schöne Deko-Idee für die Osterzeit.

Stadtwächter-Führung

in den Osterferien für Kinder von 6 - 12 Jahren



Ein spezielles Programm für Kinder. Der Stadtwächter ist authentisch gekleidet mit Laterne, Signalhorn und Hellebarde und ein richtiger Hingucker. Stadtführer Lars Friedrich „Anschaulich berichte ich vom täglichen Leben im Spätmittelalter, von Speis und Trank und von Kindheit und Schule. Ich bin mir sicher, dass die Kinder von dieser spannenden und unterhaltsamen Tour durch die Altstadt begeistert sein werden.“ Pro Kind muss mindestens eine volljährige und aufsichtsberechtigte Begleitperson an der Tour teilnehmen; für sie gilt die 3G-Regel. Kosten: 5 Euro je Kind, 10 Euro je Begleitperson. Eine vorherige An-meldung unter kontakt@hattingenzufuss.de ist er-forderlich.

Samstag, 9.4., 16.4. und 23.4 jeweils um 20 Uhr.

Außerdem im Programm: Öffentliche Stadtführung zu den Perlen der Altstadt und öffentlicher Alt-stadtrundgang mit dem Hauptmann der St. Georgs-Bruderschaft.



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

Frohe Ostern!

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

Oster-Deko

Viele Menschen verschönern ihr Heim zu Ostern mit österlichen Deko-rationen und den ersten Frühblühern, wie Osterglocke, Primeln oder Hyazinthen.

hautnah
concept schwiese

Wir wünschen unseren Kunden
schöne Ostertage
und bedanken uns
für Ihre Treue!

Steinhagen 10-12 • 45525 Hattingen
Tel. 02324 6863733
info@hautnah-concept-schwiese.de
www.hautnah-concept-schwiese.de



Wir begrüßen
den Frühling...
Reformhaus
B. Stöcker

... und laden Sie herzlich zu unserer Sonderpreis-Aktion ein.

Gegen Vorlage dieses Osterei-Gutscheins

(gültig bis 30.4.2022)

erhalten Sie an der Kasse

10% Rabatt
auf Kosmetika und Haarpflegeprodukte.
(Ausgenommen ist bereits herabgesetzte Ware.)

Welpenstr. 2 • 45525 Hattingen • Tel. 023 24 - 2 49 79

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr • Sa. 9.00 - 13.30 Uhr

E-Mail: info@reformhaus-stoecker.de

www.reformhaus-stoecker.de

Ostereier gestalten

Ob gefärbt mit Ostereierfarben, bemalt, mit Abziehbildchen beklebt, mit Blütenblättern versehen, mit zartem Japan-papier beklebt, hier gibt es viel unterschiedliche Variationen der Gestaltung.

Beliebte Speisen zum Osterfest

Sehr beliebt ist das Osterlamm, aber auch Fischspezialitäten werden gerne zubereitet. Am Karfreitag verzichten viele auf Fleisch. Zu den süßen Varianten zählen das Osterlämmchen, welches in einer speziellen Form gebacken wird, der Hefezopf sowie das Osterbrot.

Schöne Ostern wünscht Ihre hwg



hwg Richtig zuhause

www.hwg.de



Auch das beliebte Repair-Café soll wieder an den Start gehen. Robert Dedden, Sprecher des ADFC Hattingen, kennt sich mit Fahrrädern und den Reparaturen besonders gut aus. Foto Archiv: Pielorz

Fahrradfrühling: zum sechsten Mal rollen die Räder

Mit einem bunten Programm will man den Drahtesel als Verkehrsmittel immer mehr stärken

Der sechste Hattinger Fahrradfrühling ist eine Rahmen-Veranstaltung rund um das Fahrrad, organisiert von der ADFC Ortsgruppe Hattingen und der SGV Abteilung Hattingen in Zusammenarbeit mit weiteren Vereinen und Organisationen des EN-Kreises und der Stadt Hattingen. Nach zwei Jahren coronabedingter Pause findet der Fahrradfrühling jetzt wieder statt. Bis zum 5. Juni gibt es ein buntes Programm.

Radfahren ist viel mehr als ein Freizeitspaß

Neben vielen Veranstaltungen und geführten Radtouren besteht die Möglichkeit, in den letzten drei Wochen des Fahrradfrühlings vom 16. Mai bis zum 5. Juni möglichst viele Kilometer im Rahmen des Stadtradelns Ennepe-Ruhr-Kreis zu sammeln. Dabei ist das Fahrrad längst viel mehr als der Drahtesel für die Freizeit. Für Robert Dedden, Sprecher für Hattingen beim ADFC Ennepe-Ruhr, ist das schon lange klar: „Das Fahrrad ist nicht nur ein umweltfreundliches Verkehrsmittel, sondern auch das beste überhaupt – Stau stehen hat ein Ende, man radelt einfach am Stillstand vorbei. Und dank der Anhänger kann man den Drahtesel zum Lastenesele umfunktionieren“, sagt er. Persönlich ist er schon seit Jahren bei Wind und Wetter und übrigens auch bei allen Jahreszeiten unterwegs. Gut geschützt könne man eigentlich immer unterwegs sein – auch im Winter und auch bei Schnee. Was die Fahrradfreundlichkeit der Städte angeht, da ist allerdings noch viel Luft nach oben. Der Fahrradfrühling will hier seinen Beitrag leisten. Wie sagte schon Bill Nye, US-amerikanischer Wissenschaftler und Fernsehmoderator: „Radfahren ist ein großer Teil der Zukunft. Es muss so sein. Es läuft etwas falsch in einer Gesellschaft, die mit dem Auto zum Training ins Fitnessstudio fährt.“ *anja*

David Hüsken ist neuer Radverkehrsbeauftragter

David Hüsken hat die neu geschaffene Stelle des Radverkehrsbeauftragten angetreten. Unter anderem wird er Qualität und Sicherheit von vorhandenen Radwegen entlang von Kreisstraßen prüfen und weitere planen, interkommunale Radwegeverbindungen verbessern und die Kampagne Stadtradeln koordinieren. Hüsken scheidet nicht davor zurück, den Arbeitsweg von Witten nach Schwelm mit dem Fahrrad zurückzulegen. Allerdings: „Die Radwegeverbindungen sind im Moment längst nicht optimal. Wenn es uns gelingt, das Radwegenetz deutlich zu verbessern, wird das Fahrradfahren auf längeren Strecken komfortabler und weniger zeitintensiv. Dann steigen auch mehr Kreisbewohner beim Pendeln auf das Rad um“, ist der 34-Jährige überzeugt. An dem Projekt „Von Ruhr zu Wupper“ in Vorbereitung auf die Internationale Gartenausstellung 2027 wirkt er als Radverkehrsbeauftragter genauso mit wie an der Umsetzung des Regionalen Radwegenetzes

VERANSTALTUNGEN RUND UM DAS FAHRRAD

- Dienstag, 12. April,** 19.30 Uhr, Stadtbibliothek Hattingen, 50 Jahre, 50 Pässe: Meine Reise über die Alpen. Bildervortrag von Stefan Padberg
- Freitag, 22. April,** 19.30 Uhr, Holschentor, Talstraße 8, Fledermaus-Radtour zum Tunnel Schee, 26 Kilometer, leicht
- Samstag, 23. April,** 14 bis 17 Uhr, Heggerfeldschule, Blankensteiner Straße 24, Pedelec-Fahrtraining mit der Polizei EN Verkehrsunfallprävention
- Sonntag, 24. April,** 9.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Marxstraße, Ökumenischer Fahrradgottesdienst mit Fahrradsegnung und Radtour, 35 Kilometer, leicht
- Dienstag, 26. April,** 18 Uhr, Rathaus, Großer Sitzungssaal, Info- und Diskussionsveranstaltung zum Thema Radfahren in Hattingen
- Sonntag, 30. April,** 14 Uhr, Holschentor, Talstraße 8, Walpurgisnacht und Hexentaufe: Eine Radtour zur Walpurgisnacht
- Sonntag, 8. Mai,** 7.30 Uhr (Rad) und 8.30 (S-Bahn), Alter Bahnhof, Bahnhofstraße 79, ADFC-Sternfahrt nach Düsseldorf mit Kundgebung um 15 Uhr, Rückfahrt mit Rad oder ÖPNV, etwa 70 Kilometer
- Sonntag, 15. Mai,** 9 Uhr, Holschentor, Radtour zur Angermünde und zu „Tiger & Turtle“, 110 Kilometer
- Samstag, 21. Mai,** 9 bis 18 Uhr, Reschop Carré, Infostand ADFC
- Sonntag, 22. Mai,** 10 Uhr, Holschentor, Radtour zum Kernader See mit Segeltörn
- Freitag, 3. Juni,** 16 bis 19 Uhr, Holschentor, Repair-Café
- 16. Mai bis 5. Juni:** Stadtradeln

des Regionalverbands Ruhr. „Bei solchen Vorhaben ist es wichtig, Planungen auf regionaler Ebene mit lokalem Know-How zu verknüpfen. Deshalb gibt es einen engen Austausch der Planungsbehörden“, erklärt er. Außerdem wird der neue Radverkehrsbeauftragte den Klimaschutzbeauftragten des Kreises bei verschiedenen Aufgaben im Bereich Mobilität unterstützen. „Wir möchten auch für die Mitarbeiter der Kreisverwaltung Anreize schaffen, auf das Rad umzusteigen“, sagt Hüsken. „Dafür braucht es Infrastruktur wie Radabstellanlagen und Lademöglichkeiten für E-Bikes, aber auch die Möglichkeit, Räder für Dienstgänge auszuleihen.“ *pen*



David Hüsken will oft seinen Arbeitsweg per Rad zurücklegen. Foto: UvK // Ennepe-Ruhr-Kreis



Die blaue Ratte macht sich auf den Weg in die digitale Welt. Foto: LWL/Fischer

172.000 Euro für App

Projekt: „Mit der Ratte durchs Revier“

Mit Schülerinnen und Schülern erarbeitet das LWL-Industriemuseum Henrichshütte eine App, die jungen Menschen die Geschichte der Hütte sowie der Eisen- und Stahlherstellung zeitgemäß und spielerisch vermittelt soll. Dafür erhält der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) eine Förderung der Kulturstiftung des Bundes in Höhe von 172.000 Euro.

Blaue Ratte bald auch in der digitalen Welt

Hauptrolle in der App wird wie auch im analogen Museum das Maskottchen „Ratte“ spielen. Die blaue Sympathiefigur hatte Illustrator und Kinderbuchautor Wolf Erlbruch 2001 zur Museumseröffnung entwickelt. Sie lockt junge Gäste auf dem „Weg der Ratte“ in ihre Röhren und lädt dort zum Experimentieren und Entdecken ein. Kinder und Jugendliche zwischen acht und vierzehn Jahren werden im Laufe des Jahres in mehreren Workshops gemeinsam mit Experten aus verschiedenen Bereichen Inhalte und Elemente der App erarbeiten, die der Ratte neues Leben in der digitalen Welt einhauchen. Durch verschiedene Sprachen und unterschiedliche Lernniveaus will das LWL-Industriemuseum Menschen mit diversen Hintergründen erreichen. Die App wird nach Abschluss des Projekts kostenlos für alle Museumsbesucher zugänglich sein.

Termine LWL Industriemuseum Henrichshütte

- Fr. 8.4.** 16.00–17.30 Uhr
Natur am Werk
Spaziergang rund um den Hochofen
Bei einem Spaziergang rund um den Hochofen können Sie beobachten, wie die Natur ausgediente Maschinen, Bauwerke und Gerüste im Wandel der Jahreszeiten zurückerobert und neue Lebensräume für Tiere und Pflanzen entstehen. Erleben Sie das grüne Netzwerk der Industrienatur und erfahren dabei Wissenswertes über Natur und Technik.
- Mi. 13.4.** 15.00 Uhr
Kinderferienkino
„Das Dschungelbuch“
Eintritt frei
- Mi. 13.4.** 19.00 Uhr
Hütten-Kino
„Hotel New Hampshire“
Eintritt frei
- Fr. 15.4.** 16.00–17.30 Uhr
Wildkräuterspaziergang rund um den Hochofen
Auf den schutt- und schlackehaltigen Böden der Industriebrache gedeihen viele verschiedene Wildkräuter, die an die speziellen Standortverhältnisse angepasst sind. Sie besitzen besondere Heilkräfte, finden als Nahrung Verwendung oder haben eine wichtige ökologische Bedeutung. Bei einem Wildkräuterspaziergang über das Hüttengelände erfahren Sie Wissenswertes über Natterkopf, Königskerze, Wilde Karde und Co.
- So. 10.4.** 11.00–13.00 Uhr
Hütten-Safari
Vögel, Eier, Frühlingskräuter
Bei einer Entdeckungstour über das Gelände des Industriemuseums werden wir Vogelstimmen lauschen und nach Frühlingskräutern Ausschau halten. Mit etwas Glück entdecken wir unterwegs auch (Oster)Eier, für die wir versuchen ein Nest zu bauen. Leitung: Birgit Eheses, zusätzlich zu den festen Terminen frei buchbar von März bis Mai.

Weitere Informationen und Termine unter: www.henrichshuette-hattingen.lwl.org

LWL-Industriemuseum

Hattingen | Witten

Industriekultur am Ruhrtalradweg

Henrichshütte Hattingen mit Hochofen und Restaurant Zeche Nachtigall mit Besucherbergwerk und Café

lwl-industriemuseum.de

volksbank-sprockhoevel.de

Zusammenhalten ist immer noch die beste Zukunftsstrategie.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Gerade in der heutigen Zeit braucht die Welt wieder mehr Zuversicht. Gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Volksbank Sprockhövel eG

Steuertipps für Mieter

Mieter können viele Kosten, die für Arbeiten in Haus oder Wohnung anfallen, von der Steuer absetzen. In der Nebenkostenabrechnung sind viele Posten, die sie von der Steuer absetzen können – beispielsweise die Aufwendungen für Arbeiten rund um Haus und Garten, die Wartung der Heizung oder den Hausmeisterservice. Voraussetzung ist, dass die Posten dem Wert- und Substanzerhalt der Immobilie dienen – das Finanzamt erkennt zum Beispiel regelmäßig Ausgaben für Reinigungsfirmen oder den Schornsteinfeger an. Für verbrauchsabhängige Kosten wie Müllgebühren, Wasser- oder Stromrechnungen gibt es keinen Steuernachlass.

Bei haushaltsnahen Dienstleistungen können Mieter 20 Prozent der Kosten und bis zu 4.000 Euro im Jahr von der Steuer absetzen, bei Handwerkerleistungen auch 20 Prozent und maximal 1.200 Euro pro Jahr absetzen. Geld zurück kann es vom Finanzamt auch fürs Arbeitszimmer geben. Wer aus beruflichen Gründen umzieht, kann viele anfallende Umzugskosten als Werbungskosten von der Steuer absetzen.

Was sind haushaltsnahe Dienstleistungen?

Arbeiten, die im Prinzip jeder selbst erledigen kann, werden vom Finanzamt unter dem Begriff „haushaltsnahe Dienstleistungen“ zusammengefasst. Dazu zählen beispielsweise: Gartenarbeiten (Rasen mähen, Hecke schneiden), Schnee räumen, Reinigung von Treppenhaus und den Gemeinschaftsräumen, Straßenreinigungen auf privatem Grundstück, Wachdienst. Bestimmte Dienste des Hausmeisterservices – etwa das Vorsortieren von Abfall. Lässt man diese Arbeiten von einer

Firma oder einem Selbstständigen erledigen, kann man die Kosten dafür von der Steuer absetzen. Für Mieter spielt es keine Rolle, ob sie die Arbeiten selbst in Auftrag gegeben haben oder ihr Hausverwalter oder Vermieter.

Handwerkerleistungen von der Steuer absetzen

Dazu zählen beispielsweise: Dach- oder Fassadenarbeiten, Wartung und Reparatur von Heizungsanlage, Gas-, Wasser und Elektroinstallationen, Abwasser-Rückstau-Sicherungen, Öltankanlagen, Feuerlöscher, Fahrstuhl, Legen von Hausanschlüssen, Rohrreinigung, Aufstellen eines Baugerüsts, Austausch oder Renovierung von Türen und Fenstern, Malerarbeiten in der Wohnung oder am Haus, Gebühren für den Schornsteinfeger, Verlegung von Fliesen, Teppich oder Parkett, Wärmedämmung, Arbeiten innerhalb des Grundstücks (Gartengestaltung oder Pflasterarbeiten) usw.

Quelle: immowelt

STEUERTIPPS

- Nebenkosten von der Steuer absetzen
- Haushaltsnahe Dienstleistungen von der Steuer absetzen
- Handwerkerleistungen von der Steuer absetzen
- Haushalts- oder Pflegehilfe von der Steuer absetzen
- Arbeitszimmer von der Steuer absetzen
- Umzug von der Steuer absetzen



Fragen zu Immobilien? Dann bin ich Ihr Mann!

Mein Team und ich sind Ihre kompetenten Ansprechpartner beim Kauf, Verkauf, bei der Finanzierung und ermitteln den Wert Ihrer Immobilie.

Marc Wimmers

Leiter Immobilien- und BausparCenter

Telefon 02324 20 31 35

marc.wimmers@sparkasse-hattingen.de



Gartenstadt Hüttenau

Mehr als Wohnen

Naturnah.

Ökologisch.

Leben.

Thingstr. 15 | 45527 Hattingen | 02324 9630-0 | www.gartenstadt.de

Neue Notfallrucksäcke für DLRG Hattingen/Blankenstein

Sparkasse hilft den Helfern

Die Hochwasserkatastrophe im Juli 2021 verursachte in ganz Deutschland enorme Schäden. Bei den Hilfsorganisationen waren die Ehrenamtlichen im Dauereinsatz. Dabei wurde auch die Ausrüstung nicht geschont.

Die Sparkasse Hattingen stellte den vier beteiligten Organisationen (Feuerwehr Hattingen, THW Hattingen und den beiden DLRG Ortsgruppen) insgesamt 10.000,- Euro für Ersatzbeschaffungen aus den Zweckerträgen der Sparlotterie zur Verfügung.

Die DLRG Hattingen/Blankenstein beschaffte aus diesen Mitteln auch zwei neue Sanitäts- und Notfallrucksäcke. Diese werden auch bei Aus- und Fortbildungen sowie zur Veranstaltungsabsicherung eingesetzt. Torsten Grabinski von der Sparkasse freute sich über die Einladung des technischen Leiters Steffen Diße, der ihm die Einsatzmöglichkeiten erläuterte und sich bei dieser Gelegenheit auch noch einmal für die Unterstützung der Sparkasse bedankte.

Foto v. l. n. r.: Jennifer Diße (DLRG), Torsten Grabinski (Sparkasse Hattingen) und Steffen Diße (DLRG Hattingen/Blankenstein)





Angst und Hysterie – Gefühle mit Nebenwirkungen

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

„Die Angst gehört zur Gefühlsgrundausrüstung des Menschen, genauso wie Freude oder Trauer. Sie hilft, in gefährlichen Situationen schnell zu reagieren. Der Körper wird in einen Alarmzustand versetzt: Die Aufmerksamkeit steigt, die Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher. Muskelspannung, Energiebereitstellung und Reaktionsgeschwindigkeit sind erhöht. Herzfrequenz und Atmung beschleunigen sich. Manche Menschen beginnen zu schwitzen, sie zittern, es wird ihnen schwindelig. Es spielt keine Rolle, ob die Bedrohung real oder eingebildet ist – die körperliche Reaktion ist gleich. Ist aber die Angst übertrieben, macht sie den Menschen auf Dauer krank“, erklärt Dr. Willi Martmöller.

Die histrionische Persönlichkeitsstruktur

Zur histrionischen Persönlichkeitsstruktur gehören narzisstische (übersteigertes Bedürfnis nach Bewunderung), egozentrische (ichbezogene) und geltungsbedürftige Einstellungen mit überzogener Selbst-Darstellung und einem infantilen (kindlichen) Bedürfnis nach permanenter Anerkennung. Betroffene neigen dazu, ihre zwischenmenschlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Konflikte zu verdrängen. Mangelnde emotionale Tiefe im zwischenmenschlichen Bereich, emotionale Manipulation und Kontrolle anderer Menschen zeichnen sie aus. Ein Mensch mit histrionischer Persönlichkeitsstruktur kann die Hintergründe seiner psychosozialen Konflikte weder erkennen noch anerkennen. Psychotherapeutischen Bemühungen sind hier enge Grenzen gesetzt.

„Die Menschen entwickeln eine krankhafte Angststörung. Sie kann sich entwickeln bis hin zu einer Angst vor der Angst, dass etwas geschehen könnte. Die Gedanken kreisen um Unfälle, Krankheiten oder Katastrophen. Dabei ist Angst ansteckend. Wissenschaftler glauben, dass dafür die Spiegelneuronen im Gehirn verantwortlich sind. Bei Angst sind sie aktiv – dies gilt für den Betroffenen, aber auch für sein Umfeld, das die Angst von jemandem bemerkt. Wir spüren die Angst des anderen in uns selbst. So entsteht eine kollektive Angst, die in eine Hysterie der Massen umschlagen kann. In vergangenen Zeiten wurde der Begriff ‚Hysterie‘ abgeleitet vom altgriechischen Wort ‚hystera‘ für Gebärmutter. Daher wurde sie nur Frauen zugeschrieben. Man vermutete den Ursprung der Erkrankung in der Gebärmutter. Heute weiß man, dass es sich um eine Persönlichkeitsstörung handelt und leitet den Begriff ab vom lateinischen ‚histrion‘ für Schauspieler, also ein theatralisches Auftreten. Die Mehrheit der Experten glaubt, dass die Ursache in der frühen Kindheit begründet liegt. Dabei kommt den Bindungsmöglichkeiten und der Vorbildfunktion Erwachsener eine Bedeutung zu. Hauptmerkmal einer späteren hysterischen oder jetzt histrionischen Persönlichkeitsstörung ist eine übertriebene Emotionalität ohne Tiefe und ein dauerhaftes Streben nach Aufmerksamkeit. Treffen histrionische Persönlichkeiten auf Menschen mit Ängsten, ist das verhängnisvoll. Sie verstehen sich auf emotionale Manipulation, sodass die Angst Einzelner die Masse erfassen kann. Selbst rational reagierende Menschen können auf nonverbale Weise angesteckt werden und reagieren panisch. Um daraus resultierende Katastrophen zu verhindern, muss – nach dem Neurologen und Psychotherapeuten Borwin Bandelow – das Vernunft-Gehirn über das Angst-Gehirn triumphieren.“

anja

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

„Vergessenes Problem“ belastet viele Krebspatienten

Mehr als jeder dritte Krebspatient leidet an Harninkontinenz, manchen macht Stuhlinkontinenz zu schaffen. Doch in der onkologischen Behandlung bleibt wenig Raum für diese Probleme, weil die eigentliche Krebstherapie im Vordergrund steht. Dennoch hat die Inkontinenz erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft ruft deshalb zu einer stärkeren interdisziplinären Zusammenarbeit der beteiligten Fachärzte auf.

Der Zusammenhang zwischen Prostatakrebs und Inkontinenz ist längst auch allgemein bekannt. Doch ebenso besteht bei einigen anderen Tumorerkrankungen ein hohes Risiko für Inkontinenz – was aber häufig nicht thematisiert wird. Die Folge: Das mögliche Leiden ist bei Krebspatienten unterdiagnostiziert und untertherapiert.

„Untersuchungen zeigen: Etwa drei Viertel der über 65-jährigen Krebspatienten und jeder Vierte der unter 65-jährigen leidet an Inkontinenz“, sagt Professorin Dr. Daniela Schultz-Lampel, Direktorin des Kontinenz Zentrums Südwest am Schwarzwald-Baar-Klinikum in Villingen-Schwenningen. Die Dunkelziffer liegt aber vermutlich noch höher. „Nur etwa fünf Prozent der Betroffenen werden im Rahmen der Routine-Nachkontrolle entdeckt.“ Prof. Schultz-Lampel, die auch Mitglied des Expertenrats der Deutschen Kontinenz Gesellschaft ist erklärt: „Inkontinenz kann Symptom einer Krebserkrankung sein, aber auch infolge der Krebstherapie auftreten. Das gilt ebenso für urogenitale Krebsarten wie Lungenkrebs oder hämatologische Erkrankungen. Das wissen viele nicht. Hier ist es wichtig, dass der Onkologe auch nach Inkontinenzproblemen fragt, weil die Betroffenen dies in der Regel nicht von selbst ansprechen.“

Es geht um die Lebensqualität der Patienten

„Darum setzt sich die Deutsche Kontinenz Gesellschaft schon lange für eine intensivere interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Onkologie und anderen beteiligten Disziplinen wie Urologie, Gynäkologie, Neurologie und Chirurgie ein. Ein enger Austausch wird helfen, das Leiden der Betroffenen zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern“, hebt Univ.-Prof. Dr. Andreas Wiedemann, 1. Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Chefarzt der Urologischen Klinik am Evangelischen Krankenhaus Witten, hervor. „Die Zahl der Krebserkrankungen in Deutschland wächst, umso dringlicher ist, alle

fachärztlichen Disziplinen für das Auftreten von Inkontinenz bei onkologischen Patienten zu sensibilisieren.“

Der Krebs geht, Inkontinenz bleibt

„Bei einer Tumordiagnose entsteht Inkontinenz vielfach als Folge von Operationen und speziellen Behandlungen. Etwa bei chirurgischen Eingriffen im Unterleibsbereich, zum Beispiel an der Blase, oder durch Bestrahlung der Gebärmutter. Bei Darmkrebs kann durch eine Tumorentfernung nahe des Schließmuskels auch Stuhlinkontinenz entstehen“, erläutert Univ.-Prof. Dr. Wiedemann. „Das Tückische ist in vielen Fällen: Der Krebs wird durch die Therapie besiegt, aber anschließend belastet Inkontinenz den Alltag der Patienten. Wenn sie nicht darüber reden, ein Leben lang.“

Bislang gehören die Diagnose und Behandlung von Inkontinenz nicht in den Bereich der Krebstherapie. Univ.-Prof. Wiedemann und Prof. Schultz-Lampel mahnen daher, die interdisziplinäre Zusammenarbeit schon während der Behandlung und auch bei den Kontrolluntersuchungen zu verbessern.

Wichtig: Mutig sein und nach Risiken fragen

Betroffene sollten unbedingt ihren Arzt darauf ansprechen, inwieweit eine Inkontinenz aufgrund der onkologischen Behandlung möglich ist. Nur so können frühzeitig Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Fachlichen Rat geben auch anerkannte ärztliche Beratungsstellen sowie Kontinenz- und Beckenbodenzentren. Örtliche Adressen dieser qualifizierten Ansprechpartner finden Betroffene und Interessierte auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unter www.kontinenz-gesellschaft.de. Die medizinische Fachgesellschaft arbeitet aktiv an einer engeren Verzahnung dieser Zentren mit den deutschen Krebszentren. Ziel: Betroffenen künftig eine noch bessere umfangreiche Therapie zu ermöglichen.

Nützliche Infos und Adressen

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft bietet umfangreiche Informationen zu Harn- sowie Stuhlinkontinenz bei Kindern und Erwachsenen sowie örtliche Adressen von anerkannten ärztlichen Beratungsstellen sowie zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentren. www.kontinenz-gesellschaft.de

Pflegebedarf bei Diagnose Krebs

Verschiedene Möglichkeiten bringen Entlastung

Eine Krebserkrankung kann grundsätzlich erst einmal jeden treffen. Je nach Alter des Patienten und des Stadiums der Krankheit kann es passieren, dass ein Patient im Verlauf der Krankheit und der damit verbundenen Therapie pflegebedürftig wird. Gerade im Alter werden Beeinträchtigungen der Mobilität sowie des Denkvermögens immer wahrscheinlicher. Auch Begleiterkrankungen können eine zusätzliche Folge sein. Tritt dieser Fall ein, gibt es verschiedene Möglichkeiten den Krebserkrankten sowie seine Angehörigen zu entlasten. Ein erster Schritt in die richtige Richtung ist immer, sich über die verschiedenen Hilfsangebote zu informieren.

Hilfsangebote nutzen

Wer durch seine Erkrankung auf Hilfe angewiesen ist, hat mehrere Möglichkeiten Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Oft wird die Pflege zunächst von Angehörigen übernommen. Doch diese Entscheidung sollte nicht leichtfertig getroffen werden. Es sollte sorgfältig abgewogen werden, ob die Pflege durch Angehörige eine dauerhafte Lösung sein kann. Neben einer enormen Zusatzbelastung für einen Angehörigen, der vielleicht selbst Job und Familie hat, ist es für viele nicht einfach zu sehen, wie es einem geliebten Menschen immer schlechter geht. Geschulte Pflegekräfte können oft schneller erste An-



Foto: Bigstock

zeichen der Verschlechterung des Zustandes des Pflegebedürftigen deuten und die richtigen Hilfestellungen anbieten. Außerdem kann die emotionale Distanz, welche natürlich nicht mit Empathielosigkeit zu verwechseln ist, helfen, einen klaren objektiven Blick auf die Gesamtsituation zu haben. Die hohen Anforderungen bei der Pflege und die emotionale Belastung für Angehörige sollten deshalb nicht unterschätzt werden. Neben Pflegegeld für die pflegenden Angehörigen, können gerade ambulante Pflegedienste, Kurzzeit- oder Tagespflegen sowie stationäre Einrichtungen ein guter Teil der Lösung sein. Wichtig ist dabei, dass individuell auf die Bedürfnisse des Erkrankten eingegangen wird und er seinen Alltag so gut es geht eigenständig bewältigen kann.

Medizinische Produkte und Dienstleistungen
Aufsaugende und ableitende Inkontinenzartikel, Pflegehilfsmittel und mehr...

Heinrich-Hill-Str.3
 45525 Hattingen
 Tel. 02324 / 90 206-66
 Fax 02324 / 90 206-30
 info@mediroent.de

Inkontinenzberatung & mehr – damit Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen können.

- ◆ **Aufsaugende Inkontinenzartikel**
(z. B. Vorlagen und Windelhosen)
- ◆ **Ableitende Inkontinenzartikel**
(z. B. Katheter, Bein- und Bettbeutel)
- ◆ **Nebenwirkungsarme Vakuumtherapie bei Erektile Dysfunktion**
(Impotenz)
- ◆ **Pflegehilfsmittel**

Wir beraten Sie gerne!

www.mediroent.de

Deutscher Roter Hausnotruf

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

02324 / 20 11 11
Informieren Sie sich jetzt.

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

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

Geschäftsführung: Aneta Kozera

- **24 Stunden Dienst**
- **Grundpflege**
- **Behandlungspflege**
- **Betreuung**

- **Hauswirtschaft**
- **Beratung nach §37 Abs. 3 SGBXI**
- **kostenlose Erstberatung**

Unser Team verfügt über jahrelange Erfahrung in der Pflege und steht Ihnen immer mit Rat und Tat zur Seite!

Heckenweg 8 • 45527 Hattingen • ☎ **02324 / 9 19 1282**
gluecksklee985@googlemail.com • www.pflegedienst-gluecksklee.de

Erreichbarkeit 24 Stunden!

Volkskrankheit Karpaltunnelsyndrom Kann Osteopathie helfen?

Osteopathie
Wolfgang Dreyer
 Osteopath, Heilpraktiker
 Physiotherapeut

Spezialgebiete:
Neurologie & Schmerzsyndrome

Therapiezentrum Hattingen
 Heggerstraße 56-58 · 45525 Hattingen · Mobil 0173 / 365 77 77
 E-Mail info@osteopathie-dreyer.de
www.osteopathie-dreyer.de

Während es mittlerweile schon fast normal ist mit seinen Rücken-, Nacken-, und weiteren orthopädischen Problemen zum Osteopathen zu gehen, ist kaum bekannt, dass Osteopathie auch bei neurologischen Problemen helfen kann. So auch bei dem Karpaltunnelsyndrom. Bei diesem handelt es sich um eine Kompression des Nervus medianus am Handgelenk. Aufgrund seiner Häufigkeit kann man es nahezu als Volkskrankheit bezeichnen. Erkennen lässt es sich vor allem daran, dass zu Anfang, meist nachts, die Hand schmerzt oder einschläft. Im Verlauf machen sich diese Beschwerden auch tagsüber bemerkbar – vor allem bei Tätigkeiten, bei denen die Hand längere Zeit abgewinkelt ist. Ausschütteln der Hände, Pumpbewegungen oder Variieren der

Arm- bzw. der Handposition bringen Erleichterung. Ohne Behandlung kann es später zu dauerndem Kribbeln, Gefühllosigkeit und manchmal auch zu Kraftverlust im Daumen kommen. Der Verlauf kann jedoch auch milde sein, sodass nur gelegentlich Probleme auftreten und die Symptome sich nicht weiter verstärken oder auch rückläufig sind. Durch eine eingehende Befragung und Tests lässt sich oft schon die Diagnose stellen. Bei Unsicherheit kann ein Neurologe mithilfe elektrischer Messungen, Ultraschalluntersuchungen oder anderer Verfahren, die Diagnose erhärten oder deren Wahrscheinlichkeit minimieren. Osteopathen können Nerven ertasten und erspüren, was diese benötigen, um wieder in die Balance zu finden. Zudem werden die umgebenden Strukturen abgetastet und Spannungen in diesen gelöst. Nerven lassen sich zudem nicht nur durch die direkte Behandlung befreien, sondern auch durch ein „Stretching“ für Nerven, Neurodynamik genannt, welche der Patient auch zuhause selbständig durchführen kann. Veränderungen im Gefühl, wie Taubheit oder Missempfindungen lassen sich durch Berührung und ein Sensibilitätstraining verbessern. Gleichzeitig sucht der Osteopath nach weiteren ursächlichen Faktoren. Diese finden sich oft in Verspannungen im Schultergürtel und am Hals oder z.B. in Fehlhaltungen. Hilfreich kann zudem das Tragen einer Schiene nachts für das Handgelenk sein. **Wolfgang Dreyer** Osteopath, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Dozent für Osteopathie

Weitere Infos:
 Weitere Informationen:
 Wolfgang Dreyer
 Tel.: 0173-365 77 77
www.osteopathie-dreyer.de

Lesung Christine Westermann
 19.06.2022
 18.00 Uhr
 Kreuzkirche
 Lutherstraße 6-8
 Witten

Christine Westermann, am 2. Dezember 1948 in Erfurt geboren, ist bekannt als Radio- und Fernsehjournalistin. Sie liest aus ihren Büchern „Manchmal ist es federleicht“ sowie „Da geht noch was“ und behandelt das Thema Abschied nehmen auf eine kluge und kurzweilige Art.

Kindertrauerzentrum traurig-mutig-stark in Witten
Irgendwas geht immer
 Weitere Informationen und Kartenvorbestellung unter: www.traurig-mutig-stark.de oder info@traurig-mutig-stark.de
 Der Erlös kommt dem Kindertrauerzentrum zugute.

Das Ensemble Klezmer Chai steht seit fast 20 Jahren mit ihrer jüdischen Klezmer Musik auf der Bühne. Das aktuelle Programm trägt den Namen „Sheyne Mishpoke“. Die Stücke klingen schwungvoll und melodios, gleichzeitig fröhlich und melancholisch.

Konzert Klezmer Chai
 29.04.2022
 19.00 Uhr
 Kreuzkirche
 Lutherstraße 6-8
 Witten



traurig-mutig-stark.de
 Trauerarbeit Hattingen e.V.

Der Verein für Trauerarbeit lädt nach langer Coronapause wieder zu kulturellen Veranstaltungen ein. Während Trauergruppen und Qualifizierungen bereits früh wieder mit entsprechendem Hygienekonzept und zeitweise digital aufgenommen werden konnten, stehen nun 2022 endlich wieder Kulturveranstaltungen bevor. Der Verein für Trauerarbeit freut sich, gleich zwei Gäste ankündigen zu dürfen:

Das **Ensemble Klezmer Chai** und die **Autorin Christine Westermann**
Klezmer Chai: Konzert am 29. April 2022
 Das Konzert wird von dem Verein für Trauerarbeit organisiert. Seit über zwanzig Jahren spielt das Ensemble Klezmer Chai zusammen. Birgit und Marion Heydel (Violine), Silke Wiesmann (Klarinette), Petra Hartmann (Klarinette und Gesang), Markus Grau und Claus Schmidt (Gitarre) und Andreas Kneip (Kontrabass) konzertieren in ganz Deutschland.
Christine Westermann - Lesung am 19.6.2022 „Da geht noch was“
 „Da geht noch was“ handelt von Westermanns Blick in die Zukunft – eine Reise ins Alter und der Frage danach, welche Wendungen und Überraschungen ein Leben nehmen kann.
 Das Konzert mit Klezmer Chai und die Lesung mit Christine Westermann finden angesichts der Corona-Pandemie unter entsprechenden Hygienebedingungen statt. Die Karten sind jeweils für einen Preis von 10€ im Vorverkauf erhältlich – per E-Mail unter: info@traurig-mutig-stark.de oder telefonisch unter: (02302) 9826226.
 Der Verein für Trauerarbeit Hattingen e.V. bietet ganzjährig Begleitung für trauernde Erwachsene, Jugendliche und Kinder an. Mehrmals im Jahr macht er mit Kulturveranstaltungen auf die Themen Trauer, Sterben und Tod aufmerksam. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.traurig-mutig-stark.de.



Sicher unterwegs bei Tag und Nacht

Gutes Sehen ist am Steuer wichtig, um sicher unterwegs zu sein. Im Straßenverkehr sind unsere Augen besonders gefordert: Die tief stehende Sonne blendet, die regennasse Fahrbahn spiegelt, in der Dämmerung verschwimmen Kontraste und im Dunkeln irritieren entgegenkommende Scheinwerfer. Sobald die Sonne sich öfter blicken lässt, gehört bei vielen die Sonnenbrille als wichtiges Accessoire dazu. Ein unsichtbarer UV-Filter in den Brillengläsern schützt die Augen vor schädlicher Strahlung, während die Tönung dafür sorgt, dass wir auch bei hellem Sonnenlicht blendfrei sehen und nicht die Augen zusammenkneifen müssen. Das ist auch am Steuer wichtig: Die Sonne kann den Fahrer unter Umständen so stark blenden, dass er mehrere Meter quasi im Blindflug absolviert. Das können selbst bei geringen Geschwindigkeiten ein paar Meter zu viel sein, weil Hindernisse oder gar Personen auf dieser Strecke nicht erkannt werden. Aus diesem Grund sollte eine qualitativ hochwertige und vom Augenoptiker angepasste Sonnenbrille immer dabei sein – sie sollte allerdings im Sommer nicht im parkenden Auto liegenbleiben, da durch starke Erhitzung die Gläser Schaden nehmen können.

Was tun bei Blendung im Dunkeln?
 Bei Fahrten in der Dämmerung oder bei Nacht blenden oft entgegenkommende Scheinwerfer, was ebenfalls gefährlich werden kann. Hier hilft zwar die Sonnenbrille nicht – zu dunkel getönte Gläser dürfen

selbst bei Tag nicht am Steuer getragen werden – der Augenoptiker hat aber auch für dieses Problem eine Lösung. Spezielle Brillengläser mit Blaulichtfilter (moderne Scheinwerfertechnologien wie LED oder Xenon strahlen als unangenehm empfundenes blaues Licht ab) und einer kaum sichtbaren leichten Tönung sorgen auch in der Dunkelheit für blendfreie Sicht.

Nachtsicht
 Im Dunkeln vermindert sich nicht nur die Fähigkeit, Kontraste wahrnehmen zu können. Viele Menschen sehen bei Dämmerung oder in der Nacht auch insgesamt nicht so scharf wie am Tag. Die sogenannte Nachtkurzsichtigkeit kommt häufig vor und ist nicht zu verwechseln mit der eher seltenen Nachtblindheit. Bei Brillenträgern, die auch tagsüber kurzsichtig sind, kann sich die Fehlsichtigkeit im Dunkeln noch verstärken. Angepasste Korrektionswerte und Brillengläser, die für bessere Kontraste sorgen, können hier helfen. Einige Augenoptiker können gezielt das Dämmerungs- und Kontrastsehen messen – und individuelle Beratung für optimale Tag- und Nachtsicht gibt es überall bei den Fachleuten für gutes Sehen. Mehr Infos: www.1xo.de. *akz-o*

Foto: Die Sonnenbrille gehört in vielen Situationen zum Lebensgefühl dazu – am Steuer schützt sie außerdem vor gefährlicher Blendung. Foto: Peter Boettcher/ZVA/akz-o

DUO
Optik & Akustik
 Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

Brillen • Sonnenbrillen • Kontaktlinsen • Hörgeräte

Untermarkt 4-8 (Neben dem Alten Rathaus) · 45525 Hattingen · Telefon: 0 23 24 - 92 08 0 · www.duo-optik-akustik.de



Diagnose Krebs: Das sind die häufigsten Krebsarten

Bauchspeicheldrüse

Risiko: Lebensgewohnheiten, Vorerkrankungen, familiäre Belastung, genetische Vererbung

Symptome: Beschwerden oft erst im fortgeschrittenem Stadium: Schmerzen im Oberbauch und Rücken, starker Gewichtsverlust

Therapie, Prävention: Operation und Bestrahlung, palliative Versorgung; keine Früherkennung möglich; hohe Sterblichkeitsquote

Brust

Risiko: steigendes Lebensalter, Hormone (vor allem Hormonersatztherapie in den Wechseljahren), Lebensgewohnheiten, Vererbung

Symptome: Verhärtungen oder Knoten in der Brust, geschwollene Achselhöhle, Veränderung der Brustwarze

Therapie, Prävention: Früherkennung ab 30 Jahre beim Frauenarzt Abtasten, ab 50 Jahre Mammographie; Selbstabtasten der Brust

Leukämien

Risiko: oft kein Auslöser feststellbar; zufälliger Fehler bei einer Zellteilung im blutbildenden System

Symptome: unspezifisch, oft Müdigkeit, Infektionen, Schmerzen

Therapie, Prävention: Chemotherapie, Blutstammzelltransplantation; keine gezielte Früherkennung möglich

Darm

Risiko: Rauchen, Alkohol, Übergewicht, übermäßiger Verzehr von rotem Fleisch und Wurst

Symptome: veränderte Stuhlgewohnheiten, Blut im Stuhl, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden

Therapie, Prävention: Früherkennung ab 50 Jahre Stuhltest, Darmspiegelung

Eierstock und Gebärmutter

Risiko: Veränderungen im Erbgut entstehen oft im Alter und/oder mit Hormontherapie. Bei dem Gebärmutterhals Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV); bei Gebärmutter Hormone, Stoffwechselstörung

Symptome: Bauchschmerzen, Völlegefühl, zunehmender Bauchumfang, bei Gebärmutter Ausfluss oder Blutungen, auch nach der Menopause möglich

Therapie, Prävention: Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie; Früherkennung möglich, Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs möglich

Harnblase

Risiko: Rauchen; Männer öfter betroffen als Frauen

Symptome: schmerzlose Blutung aus der Blase, Harndrang

T., Präv.: keine Früherkennung; Blasenspiegelung, Operation, Medikamente

Haut

Risiko: UV-Licht Sonneneinstrahlung oder Solarium

Symptome: Veränderungen der Haut, der Leberflecke

Therapie, Prävention: Operation, Bestrahlungen, Vermeidung von Sonneneinstrahlung oder Schutzvorkehrung

Gehirn

Risiko: durch die Zellteilung entstehen Fehler im Erbgut; persönliche Risikofaktoren bisher unbekannt

Symptome: Krampfanfälle, Taubheit und Schwindel, Persönlichkeitsveränderung, Seh- und Hörstörung

Therapie, Prävention: Operation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie, gezielte Früherkennung nicht möglich

Lunge

Risiko: Etwa neun von zehn Männern mit Lungenkrebs haben die

Krankheit vermutlich durch das Rauchen bekommen. Bei Frauen sind es mehr als die Hälfte aller Betroffenen (6 von 10).

Symptome: wochenlanger neu einsetzender Husten, Atemnot, Gewichtsverlust

Therapie, Prävention: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, zielgerichtete und immuntherapeutische Behandlungen; bei der Vorbeugung gilt: sofort mit dem Rauchen aufhören; keine allgemeine Früherkennung

Magen

Risiko: Eine Infektion mit dem Bakterium Helicobacter pylori erhöht das Risiko, an einem Magenkarzinom zu erkranken; Diabetes

Symptome: Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und Appetitmangel über einen längeren Zeitraum

Therapie, Prävention: Magenspiegelung, Operation und/oder Bestrahlung; keine allgemeine gesetzliche Untersuchung in der Früherkennung

Prostata

Risiko: Alter, familiäres Risiko

Symptome: länger andauernde Beschwerden beim Wasserlassen, Blut im Urin

Therapie, Prävention: Überwachung, Operation, Bestrahlung, Antihormon-Therapie

Speiseröhre

Risiko: Rauchen, Alkohol, chronisches Sodbrennen, Übergewicht

Symptome: Schluckbeschwerden, wiederkehrendes Sodbrennen

Therapie, Prävention: kein Angebot zur Früherkennung, Abtragen der Tumore bis hin zur Teilentfernung der Speiseröhre

Der Inhalt wurde aus den Informationen vom Deutschen Krebsforschungszentrum (Krebsinformationsdienst) zusammengestellt. Die angegebenen Inhalte stellen nur verkürzte Auszüge der wichtigsten Kriterien dar. Bitte beachten Sie: Ein Risiko bedeutet nicht, automatisch an einer Krebsart zu erkranken. Viele Symptome können auch harmlose Ursachen haben. Dauern sie länger an, ist in jedem Fall ein Besuch beim Arzt angeraten. Die Tabelle soll nur einen groben Überblick ermöglichen. Weitere Informationen gibt es unter anderem auch unter: www.krebsinformationsdienst.de.

anja

Ein Lotse auf dem Weg durch die Krebserkrankung

Onkolotsen helfen Betroffenen und Angehörigen

„Viele Betroffene und Familienangehörige wünschen sich einen kompetenten Ansprechpartner, an den sie sich während der gesamten Behandlung mit ihren Fragen wenden können und der auch die notwendige Zeit hat, sich mit diesen in Ruhe zu beschäftigen!“
(Zitat aus der Broschüre „Onkolotse Nordrhein-Westfalen“)

Die Diagnose Krebs kommt oft unerwartet und plötzlich und stellt den Betroffenen und seine Angehörigen erst einmal vor viele Fragen. Ist die Diagnose ein direktes Todesurteil? Welche Therapiemöglichkeiten habe ich? Wo finde ich seriöse Informationsquellen? Oder auch: Was sage ich meiner Familie? Ist es möglich weiter zu arbeiten? Und, wie läuft das mit den finanziellen Unterstützungen und der Krankenkasse? Um so wichtiger ist es, auf die Möglichkeiten und Hilfestellungen durch einen qualifizierten Onkolotsen aufmerksam zu machen und das Berufsbild zu fördern.

„Den Begriff Onkolotse kann man wirklich wörtlich nehmen“, so Ulrike Kathriner, Inhaberin des Betreuungsdienstes AIS - An Ihrer Seite - und zertifizierte Onkolotsin. „Wir ‚lotsen‘ eine an Krebs erkrankte Person und ihre Angehörigen durch die Erkrankung. Die umfassende und allgegenwärtige Hilfestellung für Betroffene ist dabei essenziell“, führt sie weiter aus. So soll sich niemand mit seiner Diagnose und den damit verbundenen Fragen allein gelassen fühlen.

Aufgaben der Onkolotsen

„Neben medizinischem Wissen sind heutzutage zunehmend Informationen zu Strukturen und Prozessen bei der Krebsbehandlung wichtig. Patienten suchen Informationen, Unterstützung und Beratung, eingebettet in Verständnis und Fürsorge“, heißt es in der Broschüre „Onkolotse Nordrhein-Westfalen“. „Als Onkolotsen haben wir ein umfangreiches Wissen über alle Aspekte einer Krebserkrankung“, erklärt Frau Kathriner näher. Benötigt der Betroffene zum Beispiel Hilfe bei der Vor- oder Nachbereitung eines Arztgesprächs, möchte im Nachgang noch einmal in Ruhe bestimmte Dinge erklärt bekommen oder über Alternativen sprechen, begleitet der Onkolotse den Krebspatienten und seine Angehörigen auf Wunsch von der Diagnose bis hin zur Genesung oder zu palliativen Möglichkeiten. „Wir stehen dem Patienten von A-Z zur Seite, klären ihn über seine Ansprüche auf, zeigen welche Alternativen es gibt oder wo er die richtigen Anlaufstellen und Fachleute findet.“ Der Onkolotse begleitet, berät und informiert den Patienten und steht als Lotse durch das Gesundheitssystem zur Verfügung. „Wichtig dabei ist es, individuell auf jeden Einzelnen einzugehen und dem ein oder anderen auch einfach nur in Ruhe ein offenes Ohr zu schenken“, so die Expertin. „Und auch wenn man persönlich gerade keinen Lösungsansatz bieten kann – wir Onkolotsen haben ein deutschlandweites Netzwerk aus verschiedenen Bereichen, da findet sich immer der richtige Ansprechpartner, der die richtigen Impulse geben kann.“

JM



Grafik: Bigstock

Zert. Onkolotsin im Ennepe-Ruhr-Kreis

Betreuungsdienst AIS - An Ihrer Seite

Ulrike Kathriner

45549 Sprockhövel

Tel. 0178 / 20 69 156

E-Mail: ais-an.ihrer.seite@gmx.de

Wir bieten an:

- Beratung und Begleitung Krebserkrankter und ihrer Angehörigen
 - Haushaltshilfe
 - Begleitung bei Arztbesuchen & Einkäufen
 - Betreuung im Alltag durch ausgebildete Betreuungskräfte
- Abrechenbar über die Pflegeversicherung

Was ist das Projekt Onkolotse?

Onkolotse ist ein Projekt der Sächsischen Krebsgesellschaft e.V., das seit September 2010 mit Hilfe und Unterstützung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Verbraucherschutz, des Europäischen Sozialfonds in Sachsen und der Sächsischen Aufbaubank realisiert wird. Mittlerweile ist das Angebot zum Beispiel auch in Sachsen, Schleswig-Holstein, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Bayern vorhanden.

Quelle: Broschüre „Onkolotse Nordrhein-Westfalen“



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



Neuer Linearbeschleuniger der modernsten Technik

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

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



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

Endoskopiezentrum Hattingen

Gastroenterologische Facharztpraxis am EVK Hattingen

Andreas Schröder

Prof. Dr. Andreas Tromm

Fachärzte für Innere Medizin
Gastroenterologie/Proktologie

Bredenscheider Str. 54, 45525 Hattingen

Tel.: 02324 – 502 5205

www.darm-magen-praxis.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

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

KATHAGEN
media+kommunikation

Autobeschriftung & Folien

02302 9838980
info@kamk.de · Thiestraße 7 · 58456 Witten

Image

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 5.5.2022
Anzeigenschluss:
Mittwoch, 20.4.2022

10 % Gutscheine

*gültig für deinen nächsten Einkauf vom 4.4. bis zum 4.5.22

INTERSPORT im UG
GUEVENC

Stadtalerie Witten

ZOO DORTMUND

KOMMEN SIE INS
»TEAM ANDENBÄR DORTMUND«
WWF.DE/ZOO

WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen

03944-36160
www.wm-aw.de

Bündnis Entwicklung Hilft | **Aktion Deutschland Hilft**

Stichwort: ARD / Nothilfe Ukraine

Spendenkonto
DE53 200 400 600 200 400 600
www.spendenkonto-nothilfe.de

112 Notruf

SUDOKUS lösen – das Gehirn fit halten

Nehmen Sie sich etwas Zeit zum Lösen der untenstehenden SUDOKUS – ein wenig Gehirnjogging im Alltag kann doch nicht schaden. Bei dieser Rätselvariante wird nicht Ihr Wissen abgefragt, sondern Sie werden zum logischen

Kombinieren von Zahleninformationen aufgefordert. Da kann man schon mal an die Grenzen seiner Kombinationsgabe gelangen. Und für diejenigen, die doch verzweifeln... die Lösung liegt nah ☺. Viel Spaß beim Rätseln!

„Level mittel“

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

„Level schwer“

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

„Lösung mittel“

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

„Lösung schwer“

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



Der Wunsch nach Veranstaltungen ist groß - und der nach einem Überblick auch. Zu erfüllen ist dieser Wunsch allerdings nicht so leicht. Viele Veranstalter wollen sich aufgrund der Erfahrungen durch die Corona-Pandemie nicht festlegen. Andererseits brauchen die meisten Veranstaltungen zur Planung Vorlauf. Einige Termine haben wir für Sie zusammengestellt. Sie planen auch etwas? Teilen Sie uns das gern per Mail mit: info@kamk.de oder anja.pielorz@gmx.de. Foto: Bildarchiv Pielorz

Erste Veranstaltungen 2022 in Hattingen und Sprockhövel

Viele Vereine sind noch unschlüssig, Vereinswebseiten sind veraltet, Vorstände nicht erreichbar

April

- 8. April Haßlinghauser Frühling
- 8. April, 19 bis 21 Uhr: Jazz @ Forstmanns Bernd Johannes Wolf & Friends
- 21. April Extrazeit in Niedersprockhövel
- 24. April Andampfen beim Dampf-Bahn-Club-Sprockhövel
- 30. April Tanz in den Mai Herzkamper Schützen

Mai

- 6. Mai Butterbrotmarkt Blankenstein
- 6. bis 9. Mai Kirmes in Hattingen
- 15. Mai öffentlicher Fahrtag Dampf-Bahn-Club Sprockhövel
- 15. Mai, 19 Uhr, Kheo Quartett Live im Forstmanns
- 19. Mai Extrazeit in Niedersprockhövel
- 21. und 22. Mai Maibaumschmaus am Spritzenhaus der Feuerwehr Elfringhausen
- 21. und 22. Mai Fest der Autoparty Hattingen

Juni

- 3. Juni Butterbrotmarkt Blankenstein
- 3. bis 6. Juni Libella-Festival (Rock/Pop; Kemnade in Flammen gibt es nicht mehr)
- 15. Juni Extrazeit in Niedersprockhövel
- 17. bis 19. Juni Flori-Fete Feuerwehr Löschzug Gennebreck
- 19. Juni öffentlicher Fahrtag Dampf-Bahn-Club Sprockhövel
- 24. bis 26. Juni Heimatfest Elfringhausen
- 24. Juni Sechster Nudelblues Elfringhausen
- 25. Juni Extraschicht – die Nacht der Industriekultur

Juli

- 1. Juli Haßlinghauser Sommer
- 1. Juli Butterbrotmarkt Blankenstein
- 17. Juli Badewannenrennen im Freibad Sprockhövel mit vielen witzigen Aktionen
- 17. Juli öffentlicher Fahrtag Dampf-Bahn-Club Sprockhövel
- 21. Juli Extrazeit in Niedersprockhövel

August

- 5. August Butterbrotmarkt Blankenstein
- 7. August 26. Harley Davidson Meeting Hattingen
- 14. August Freibadgottesdienst. Ebenfalls im August noch ohne Planung Theater Schnick Schnack im Freibad und open air Kino
- 18. August Extrazeit in Niedersprockhövel
- 19. bis 21. August, Vokalmusikfest Sprockhövel
- 19. bis 21. August Altstadtfest Hattingen
- 19. August bis 4. September Zeltfestival Ruhr
- 21. August öffentlicher Fahrtag Dampf-Bahn-Club Sprockhövel
- 27. und 28. August Mercedes-Event Schöne Sterne Hattingen

September

- 2. September Butterbrotmarkt Blankenstein
- 2. bis 4. September Schützenfest Herzkamp
- 9. bis 11. September Stadtfest Sprockhövel
- 15. September Extrazeit in Niedersprockhövel
- 18. September Abdampfen Dampf-Bahn-Club Sprockhövel
- 30. September bis 3. Oktober Hattinger Herbst

Oktober

- 7. Oktober Haßlinghauser Herbst
- 7. Oktober Butterbrotmarkt Blankenstein
- 20. Oktober Extrazeit in Niedersprockhövel
- 22. Oktober Weinfest Elfringhausen

November

- 17. November Extrazeit in Niedersprockhövel
- 21. November bis 22. Dezember Nostalgischer Weihnachtsmarkt Hattingen

Dezember

- 2. Dezember Haßlinghauser Advent
 - 15. Dezember Extrazeit in Niedersprockhövel
- Aufgrund der Corona-Pandemie können sich die Veranstaltungen verschieben oder ausfallen.**



Skoda
Seat
Audi
Alle Fabrikate

Außerdem bieten wir:

- Fahrzeuge der Marken Volkswagen, VW Nutzfahrzeuge, Audi, Seat und Skoda
- Werkdienst- und Jahreswagen
- alle Reparaturen rund um Ihr Fahrzeug
- Tuning- und Zubehör
- TÜV & AU
- Sprengerei und Lackiererei

Essener Straße 29 · 45529 Hattingen-Niederwenigen
Telefon 0 23 24 / 94 62-0 · www.autohaus-luenemann.de

Nachhaltige Reifen bis 2030

Goodyear will bis 2030 einen Reifen entwickeln, der vollständig aus nachhaltigen Materialien zusammengesetzt ist. Jetzt konnte das Unternehmen einen Prototyp präsentieren, der bereits zu 70 Prozent aus ökologischen Bestandteilen besteht. Bei ihm kommen zum Beispiel drei neuartige Formen von Ruß zum Einsatz, die aus Methan, Kohlenstoffdioxid und pflanzlichen Ölen hergestellt werden. Statt Produkten auf Erdölbasis sorgt Überschüssiges für die nötige Flexibilität des Gummis. Das für den Reifen verwendete Silica wird aus der Asche von Reisschalen gewonnen, die als Nebenprodukt in der Reisproduktion üblicherweise auf Deponien entsorgt werden. Das für den Reifenzwinn verwendete Polyester stammt aus dem chemischen Recycling von Kunststoffflaschen und anderen Plastikprodukten.

Foto: Goodyear hat den Prototyp eines Reifens entwickelt, der zu 70 Prozent aus nachhaltigen Materialien hergestellt wurde. Foto: Autoren-Union Mobilität/Goodyear



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

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

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





Zeit für den Frühjahrsputz

Den Anfang sollte stets eine Grundreinigung bilden, die am besten in einer Waschanlage erledigt wird. Sehr zu empfehlen sind Waschanlagen, durch die das Auto gezogen wird und die zudem eine manuelle Vorreinigung anbieten. Mit Hochdruckreinigern nehmen sich die Mitarbeiter der Waschanlagen speziell die neuralgischen Winkel und Ecken des Autos vor, um dort die winterlichen Dreckablagerungen zu beseitigen.

AvD Tipp: Wählen Sie ein Waschprogramm mit Unterbodenreinigung. Denn gerade die Unterseite des Autos ist nicht nur Umwelteinflüssen permanent ausgesetzt, sie bietet auch zahlreiche Stellen, an denen Schmutz und Streusalz-Überreste so hartnäckig anhaften, dass das Spritzwasser einer Regenfahrt nicht ausreicht sie zu beseitigen.

Ein Tipp vor der Einfahrt in die Waschanlage: Vor Beginn des Waschprogramms mit einem Hochdruckreiniger über das Fahrzeug sprühen und so den Schmutz einweichen und vorreinigen. Ist keine entsprechende Einrichtung vorhanden, das Auto mit einigen Eimern Wasser übergießen und oberflächlich anfeuchten.

Damit die Räder zuverlässig sauber werden, diese dünn mit Felgenreiniger einsprühen, den Reiniger mit einem Pinsel auf der Felge verteilen und besonders in den Ecken den Dreck auflösen. Nach erfolgter Wäsche Türen und Hauben öffnen und Wasserreste abledern sowie die Türeinstiege nachwischen. Partien, die von der Waschanlage nicht erreicht wurden – zum Beispiel die Bereiche unterhalb der Türgriffe oder Vertiefungen am Heck – mit einem Schwamm und reichlich klarem Wasser nachwischen. Anschließend auch hier trockenledern und mit Hartwachs versiegeln.



Gummidichtungen mit angefeuchtetem Küchenkrepp abreiben, dabei das Papier immer wieder wenden. Nach dem Trocknen die Dichtungen mit Gummipflege nachbehandeln, damit sie elastisch bleiben. Neben speziellen, glyzerinhaltigen Gummipflegemitteln, erfüllen auch Vaseline oder Puder den gleichen Zweck.

Weiter zur Innenreinigung

Fußmatten und Teppiche entnehmen. Zuerst die Polster und danach den Fußraum und schließlich den Kofferraum absaugen. Matten und Teppiche auf dem Reinigungsrost abklopfen, dann wieder ins Auto einlegen und absaugen. Glasflächen mit Fensterreiniger behandeln. Möglichst keine alkoholhaltigen Reiniger benutzen, denn Kunststoff und Plexiglas, aber auch die Softlacke auf den Oberflächen können dadurch matt und rissig werden. Die Frontscheibe besonders gründlich reinigen und mit einem Papiertuch nachwischen. Auch daran denken die Scheibenwischer auf Beschädigungen zu überprüfen.

Die Oberflächen im Innenraum, den Instrumententräger, die Mittelkonsole, Türleisten, etc. mit einem in warmem Seifenwasser angefeuchteten Mikrofaser Tuch abwischen. Nicht vergessen: Zwischen durch regelmäßig das Tuch im Wasser gut ausspülen. Lederlenkräder und -polster freuen sich über sparsam aufgetragene Lederpflege.

Kleiner Service zum Abschluss: Bei dieser Gelegenheit empfiehlt es sich auch Motoröl- und Kühlmitelstände zu kontrollieren sowie Wischwasserbehälter mit entsprechendem Waschnachsatz ergänzen und Füllstand mit Wasser auffüllen. Abschließend unbedingt den Luftdruck der Reifen prüfen. Das ist besonders wichtig bei Fahrzeugen, die von Winter- auf Sommerreifen umgerüstet wurden sowie bei Young- und Oldtimern, die während des Winters kaum bewegt wurden.

AvD Tipp: Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, den jährlichen Wechsel des Innenraum-Luftfilters zu erledigen sowie die Klimaanlage zu überprüfen und reinigen zu lassen. Das erledigt am besten eine Fachwerkstatt, die nicht nur den passenden Luftfilter-Ersatz rasch zur Hand hat, sondern auch für die Handhabung des aggressiven Klimaanlagen-Kühlmittels ausgerüstet ist.

Sauberkeit ist auch ein Sicherheitsplus: Untersuchungen belegen, dass saubere glänzende Autos im Straßenverkehr bis zu vier Sekunden früher wahrgenommen werden als verdreckte.

Quelle: AvD

ADAC testet Sommerreifen: Nur einer leistet sich einen Ausrutscher

Der ADAC hat 34 Sommerreifen in der Dimension für Kompakt-SUV (215/60 R16 99V) und Kleinwagen (185/65 R15 88H) getestet. Fast alle sind empfehlenswert oder sogar besonders empfehlenswert. Lediglich einen Ausreißer mit der Gesamtnote 3,7 gab es mit dem polnischen Kormoran in der SUV-Klasse.



ADAC-Sommerreifentest 2022. Foto: Autoren-Union Mobilität/ADAC

Die 18 SUV-Reifen wurden auf einem Skoda Karoq gefahren. Die Tester vergaben die Note „gut“ an Continental und Michelin, aber auch Bridgestone, Dunlop und Toyo. Deren Reifen leisteten sich in keinem der Hauptkriterien Schwächen. Im Trockenen überzeugten vor allem der Michelin und der Bridgestone, auf nasser Fahrbahn verbuchte der Continental Bestnoten. In den Kriterien Verschleiß und Kraftstoffverbrauch stach der Michelin heraus. Der Toyo landete zwar in allen Hauptkriterien an der Schwelle zum „befriedigend“, konnte sich dennoch einen Platz unter den Top Fünf sichern. Deutliche Schwächen in den Sicherheitskriterien resultierten beim polnischen Kormoran in einem „ausreichend“ (Note 3,7) in der Gesamtbewertung – trotz seiner Bestleistung beim Kraftstoffverbrauch. Das zeige, nur wenn ein Reifen ausgewogen sei, sei er auch empfehlenswert, so der ADAC.

Bei den 16 Kleinwagen-Reifen, die auf einem VW Polo getestet wurden, gab es sechsmal die Gesamtnote „gut“ und damit das Prädikat „besonders empfehlenswert“. Für Vielfahrer eignet sich der Goodyear mit der höchsten Laufleistung im Testfeld, Pirelli und Bridgestone überzeugten mit Spitzenwerten in der Trocken- bzw. Nass-Prüfung. Der Michelin punktete ebenfalls mit guten Leistungen auf trockener und nasser Fahrbahn sowie beim Verschleiß und zeigte insgesamt eine große Ausgewogenheit. Dunlop und Giti erzielten in diesen Disziplinen gerade noch gute Ergebnisse, die sich zur Gesamtnote 2,5 summierten.

Besonders überzeugende Umwelteigenschaften bescheinigt der Automobilclub dem Continental Eco Contact, denn er zeigte als einziger sowohl in den Wirtschaftlichkeits- als auch den Umweltkriterien sehr gute Leistungen. Eine bessere Platzierung verpasst der Continental-Reifen allerdings aufgrund leichter Schwächen auf nasser Fahrbahn. Der ADAC empfiehlt Reifenkäufern zu prüfen, welche individuellen Anforderungen sie an einen Reifen haben und diese dann mit den Ergebnissen der Einzeltests abzugleichen. Nur wer sein eigenes Fahrprofil kennt, kann auch den passenden Reifen finden. Ein letzter Tipp: Auch wenn gesetzlich nur 1,6 Millimeter vorgeschrieben sind, Sommerreifen sollten bei weniger als drei Millimetern Profiltiefe erneuert werden, um bei allen Witterungen auch sicher unterwegs zu sein.

aum



Image bei Facebook
image-witten.de/fb
oder über die Webseite
www.image-witten.de




SEAT TOYOTA

Im Vogelsang • 45527 Hattingen
Tel. 02324/3 28 30
www.autohaus-hantke.de

- Seate- und Toyota-Servicepartner
- Wohnmobilservice, Stellplatzvermietung, Gastankstelle 95/5
- Unfallinstandsetzung
- Lackiererei
- Car-Dipping
- Gas-Umbau
- Wartung vieler Fabrikate

Ihr Hattinger Reifenteam

Unser Service im Überblick

- Umfangreiches Neureifen-Angebot aller namhaften Hersteller
- Kostengünstige Einlagerung Ihrer Räder und Reifen
- Hol- und Bringservice Ihres Fahrzeuges
- Computergesteuerte Achsvermessung
- Reifengas - die komfortable Lösung!
- Fachgerechte Reifenreparaturen durch ausgebildete Vulkaniseure
- Montage UHP-Reifen durch zertifiziertes Personal
- Sofortservice für den Reifenwechsel
- Motorradreifen inkl. Montage am Fahrzeug
- LKW-Runderneuerung
- Anlieferung von Rädern und Reifen mit eigenen Fahrzeugen
- Bremsservice
- Räderwäsche
- Rad- und Reifenoptimierung
- Auswuchten
- Leasing und Flotte
- Zertifizierte Altreifenentsorgung
- RDKS (Reifendruckkontrollsystem)

REIFEN MILBRANDT GMBH

Ihr Hattinger Reifenteam - Werksstraße 22- D-45527 Hattingen
Telefon: (02324) 59 16 0 - www.reifen-milbrandt.de



Service & Leistung mit modernster Technik

REIFENHANDEL Ihre Nr. 1 vor Ort

... damit es rund läuft

Räderwechsel & Einlagerung ab 39,50€
Räderwechsel ab 15€

Tel. 02339 911 80 24
Fax 02339 911 80 26
service@a-d-reifen.de
www.a-d-reifen.de

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr
Samstag 8:00 - 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Inhaber: Deniz Tasci



UNSERE FRÜHLINGSAKTION*

Beim Kauf von 6 Flaschen Zotz G+G Cuvée Blanc 0,75 l schenken wir euch 6 Eierlikör-Pralinen aus unserer neuen Pralinentheke.



1 x 0,75 l Flasche
6,50 €
39 € für
6 x 0,75 l Flasche

SAVE
- THE -
DATE

LIKÖRCHENSUCHEN
Samstag, 16. April 2022
auf unserem Außengelände

HABT IHR SCHON
UNSERE NEUE
EINRICHTUNG
GESEHEN?

#nachregenkommstsonnenschein

*Solange der Vorrat reicht, Aktion gültig bis 30.04.2022.

Alter Fährweg 8 in Witten-Heven | 0 23 02 - 5 60 06 | [sonnenscheiner.de](https://www.sonnenscheiner.de)

SONNENSCHNEIN-Weinempfehlung des Monats:

Weingut Julius Zotz (Baden) „Grau/Weiß/Gut“ Weißweincuvée

Von 0 auf 100... Dieser Wein hat es geschafft, in kürzester Zeit zu einem unserer Top-Seller zu werden!

Der Wein passt zu jeder Jahreszeit, ob warm oder kalt. Auf dem Balkon, im Wohnzimmer, mit dem Partner oder den Freunden, IMMER.

Als Essensbegleiter ist er spitze. Egal ob der Tag gut oder schlecht war, dieser Wein passt einfach IMMER.

Diese Cuvée aus Grauburgunder, Weißburgunder und Gutedel kommt aus Baden, um genau zu sagen aus Heitersheim im Markgräflerland und ist zu 100% pure Markgräfler DNA.

Dieser Wein bringt Sonne und Wärme mit. Sein ausgeprägter Duft von Zitrone und Apfel in Kombination mit blumigen Noten ist herrlich. Im Geschmack sticht Birne und Apfel hervor, das Ganze wird mit einer eleganten Säure begleitet.

Die Kirsche auf der Torte ist hier die schmelzige und samtige Art am Schluss.

Mit einem Teller Pasta das Perfect Match, IMMER!

Preis pro Flasche, 0,75 ltr.

Unverwechselbar und authentisch. **€ 9,00** (6 Flaschen kaufen, 5 bezahlen!)



Im Jahr 2018 wurde eine Streuobstwiese gepflanzt. Das Obst soll in Zukunft für die eigenen Spirituosen verarbeitet werden.

Ein weiteres Highlight bei SonnenSchein wird die neue Gastronomie, die an die ehemaligen Mitarbeiter Alex und Luka verpachtet ist. „Deine Heimat“ eröffnet am 01.04. und begrüßt euch von Dienstag bis Samstag von 12 bis 22 Uhr. Schauen Sie sich nach Herzenslust in den neuen Räumlichkeiten der Firma SonnenSchein um.

Restart gelungen

Schöner – übersichtlicher – stilecht – geschmackvoll, so präsentiert sich „SonnenSchein“ im neuen Ambiente. Harte Monate liegen nach dem Hochwasser hinter Geschäftsführer Sebastian Banhold und seinem Team. Nur durch den unermüdbaren Einsatz aller Mitarbeiter war der Restart Ende Februar überhaupt möglich.



Das Unternehmen aus dem Ruhrtal punktet jetzt mit neugestalteten ansprechenden Verkaufsräumen in schön aufeinander abgestimmten Farbvariationen.

Ein Hauch von Industriekultur durchzieht die Räumlichkeiten. Das Erholungsgebiet rund um den Kemnader Stausee zieht viele Spaziergänger sowie Sportbegeisterte an. Im Anschluss lohnt sich ein entspannter Besuch bei „SonnenSchein“.

Bei dem gut abgestimmten Feinkostsortiment konzentriert man sich verstärkt auf kleinere Manufakturen und Regionalität. Es ist ansprechend und übersichtlich in den neuen Regalen platziert – ein Genuss für jeden, nicht nur für Gourmets und Feinschmecker. Bei der erlesenen Auswahl von über 1500 Produkten fällt die Auswahl nicht leicht, dafür stehen 14 Mitarbeiter den Kunden mit Rat und Tat zur Seite.

Neben Wein und Spirituosen stehen die hauseigenen Liköre und Brände sowie der Herbeder Tropfen und der neue Likör Salz und Karamell im Mittelpunkt, sowie die Biere, die SonnenSchein seit dem Jahr 2008 in ihrer eigenen Ruhrtal-Brauerei braut. Kaufen kann man die Marken Ruhrtaler Hell, Dunkel und Pale Ale; zusätzlich werden jedes Jahr Spezialbiere gebraut, die nur für einen kurzen Zeitraum erhältlich sind. Geschäftsführer Sebastian Banhold und Team liegt auch die Nachhaltigkeit sehr am Herzen. Es werden alternative Verpackungsmöglichkeiten angeboten und der Fuhrpark wurde auf E-Mobilität umgestellt.



Dinkel ist eine Weizenart und zählt somit zu den Allergenen. Copyright: © Hans on Pixabay

Verwirrung um Dinkel-Weizen

Nicht selten bringt das Bemühen um möglichst umfassende und verständliche Verbraucherinformationen die ein oder andere Stilblüte hervor und bewirkt das genaue Gegenteil. So geschehen im Fall von Dinkel. Denn Dinkel ist eine Weizenart, somit ein Allergen und als solches zu kennzeichnen, z.B. durch Fettdruck im Zutatenverzeichnis. Zudem soll auf den Zusammenhang mit Weizen hingewiesen werden. Dies brachte Wortschöpfungen wie Dinkel-Weizen hervor und sorgte erst recht für Verwirrung bei vielen, die sich nun fragten, ob es sich um eine Kreuzung aus Dinkel und Weizen handele.

Ein Allergen ist eine Substanz, die über Vermittlung des Immunsystems Überempfindlichkeitsreaktionen (allergische Reaktionen) auslösen kann.



Rasensalat als Gourmetgemüse??

Ja, sind wir denn Karnickel?? Nun... es hat schon seine Gründe, warum Karnickel so fröhliche Wesen sind, mit glänzendem Fell und glänzender Gesundheit! Und was fressen die? Natürlich Rasensalat!!

Ab April locken sie wieder, die saftigen grünen Schätze am Wegrand und auf der Wiese. Giersch mit Selleriegeschmack, Schaumkräuter, die nach Kresse schmecken, Wegerich mit Pilzaroma und knackige Vogelmeiere, die den Mais im Salat ersetzt. Und saftige Brennnesselblätter, die kurz überbrüht wie Spinat in Pizza, Auflauf oder Pfanne verwendet werden können. Viele Kräuter haben unerhöht hohe Vitamin- und Mineralgehalte. Selbst wenige Blätter im Salat oder auf dem Brot sind wahre Vitaminbomben! So hat zum Beispiel die Brennnessel mit 600 mg Calcium/100g einiges zu bieten, z.B. für Veganer, die auf Milchprodukte verzichten.

Und das Eierblümel. So hieß der Löwenzahn früher. Er ist der Bio-Salat für Einsteiger. Jeder kennt ihn und er wächst überall. Er kostet nix. Und ist so frisch wie ein Salat nur sein kann. Nicht Pestizid- oder treibhausgeschädigt, nicht drei Tage im LKW gelegen, sondern frisch von der Wiese gepflückt! In ihm steckt solche Lebenskraft, dass der Begründer der Makrobiotik sogar schrieb: „Wo diese herrliche Pflanze wächst, braucht man keinen Ginseng einzuführen!“ Außerdem brauchen Sie dann kein Himalayasalz mehr, denn Silicium, Mangan, Kalium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Molybdän und Cobalt liefert er auch. Er hat eine Gabe, die andere Kräuter nicht haben. Seine Wurzeln können bis zu 6 m (!) in die Tiefe wandern und dort aus dem Urgestein diese wertvollen Mineralien raufholen. Sie sehen, ihn ausrotten zu wollen, ist nur ein frommer Wunsch... Essen Sie ihn doch lieber, samt Blüten, Stängeln, Blättern und Wurzeln. Schon Maria Treben, eine der bekanntesten Kräuterfrauen, hielt das für eine der besten Frühjahrskuren.

In gängigen Kräuterbüchern gibt es viele interessante Rezepte mit Löwenzahn. Wenn Sie neugierig geworden sind, probieren Sie doch Salat aus den Blättern oder/und frisch geschnittenen Wurzeln.

Löwenzahnsalat:

(alle Zutaten sehr klein schneiden)

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 15 Blätter Löwenzahn, etwas Giersch oder Gänseblümchen, eine Lauchzwiebel.

Für die Sauce: 1 Naturjoghurt, Salz, Pfeffer und etwas Zucker oder Honig vermischen.

Wenn Ihnen der Löwenzahn zu bitter ist, kann noch ein gekochtes Ei oder Sahne dazugegeben werden, das neutralisiert den bitteren Geschmack. Die Krönung ist natürlich, wenn Sie dies in Weingläsern servieren und eine Löwenzahnblume mitten hineinstellen. Sie werden vom Geschmack und der Gemäldewirkung dieser Farben-Kreation begeistert sein!

Wenn Sie mehr Salatkräuter kennenlernen und frisch sammeln möchten, können Sie dies bei einer Kräuterführung mit Ursula Stratmann, Dipl.-Biologin und Autorin („Mein Stadtkräuterbuch“) tun. Die Führung ist für Anfänger bestens geeignet!

Anmeldung über uschi.stratmann@web.de. Findet bei jedem Wetter statt. 20,- Euro pro Person, incl. Skript. Sammeltütchen und Likör.

Termine

- **23. April**, 10 – 12 Uhr, **Hattingen**, Am Wallbaum 16 (Tour an der Ruhr)
 - **7. Mai**, 10 – 12 Uhr, **Wetter-Wengern**, Triendorfer Str. 6 (Elbschebachtal)
 - **8. Mai**, 10 – 12 Uhr, **Sprockhövel**, Bahnhofstr. 7, vor Aldi (Tour an der Radtrasse)
 - **21. Mai**, 15 – 17 Uhr, **Witten**, Rauendahlstr. 127-129, Wanderparkplatz (geheimnisvolles Muttental)
- Mehr Termine unter www.kraeutertour-de-ruhr.de



369 Menschen erhielten Einbürgerungsurkunden

Im letzten Jahr wurden 369 Einbürgerungsurkunden übergeben, 108 mehr als 2020. Für Witten lautet die Zahl 156, für Hattingen 37, für Sprockhövel 14.

34 der neuen Bundesbürger wechselten von der türkischen in die deutsche Staatsbürgerschaft. Ebenfalls stärker vertreten waren Menschen aus Italien (21), Grie-

chenland (20), Polen (15), Kosovo (14), Syrien (12), Iran (10) und Serbien (9). Weitere Personen unter den insgesamt 43 Nationalitäten von vier Kontinenten waren unter anderem Neubürger aus China und Sri Lanka, Botswana, Kroatien und Frankreich sowie Brasilien. Ihr Bekenntnis zur deutschen Verfassung und den darin verankerten Menschenrechten, der Volkssouveränität, der Trennung der Staatsgewalten sowie dem Recht auf eine parlamentarische Opposition dokumentieren alle Beteiligten mit dem Satz: „Ich erkläre feierlich, dass ich das Grundgesetz und die Gesetze der Bundesrepublik Deutschland achten und alles unterlassen werde, was ihr schaden könnte.“



Ihre Fachanwälte in Sprockhövel



Hubertus Mayer
Notar a.D. und
Rechtsanwalt



Ronald Mayer
Notar in Sprockhövel
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Handels- und
Gesellschaftsrecht



Andreas Müller
Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Miet- und WEG-Recht
Fachanwalt für Familienrecht



**Susanne
Jacobs-Tschorn**
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht
Tätigkeitsschwerpunkt:
Erbrecht



www.anwaelte-mayer.de

Stiefkindadoption auch ohne Trauschein möglich

„Dank einer Gesetzesänderung besteht nun auch in Patchworkfamilien ohne Trauschein die Möglichkeit, die Kinder des Partners zu adoptieren“, so Ronald Mayer, Notar in Sprockhövel. Es gibt viele Patchworkfamilien, in denen die Partner Kinder aus früheren Beziehungen mit in die Familie bringen. Nach alter Rechtsprechung war die sog. Stiefkindadoption nämlich Ehegatten sowie eingetragenen Lebenspartnern bei gleichgeschlechtlichen Lebenspartnerschaften vorbehalten. Ronald Mayer weiter: „Nichteheliche Lebensgefährten konnten das Kind ihres Partners nicht adoptieren, ohne dass dieser die rechtliche Verwandtschaft zum Kind verloren hätte, was typischerweise nicht dem Interesse der Beteiligten entsprach.“



Alte Rechtslage: „Stiefkindadoption“ nur bei Ehegatten oder eingetragenen Lebenspartnern möglich

Das Bundesverfassungsgericht (Az. 1 BvR 673/17) entschied, dass Familien ohne Trauschein bei der Adoption von Stiefkindern rechtlich nicht benachteiligt werden dürfen. Es sei eine ungerechtfertigte Ungleichbehandlung von nichtehelichen Familien, wenn ein Kind vom Stiefelternteil nicht adoptiert werden kann, ohne dass die verwandtschaftliche Beziehung zum rechtlichen Elternteil erlischt. Das Bundesverfassungsgericht forderte den Gesetzgeber daher dazu auf, eine grundrechtskonforme Regelung zu treffen.

Die neue Rechtslage: Adoption für nichteheliche Familien bei verfestigter familiärer Gemeinschaft

Der Gesetzgeber ist nunmehr seiner Pflicht nachgekommen, eine Regelung zu treffen, welche die Adoption durch den Stiefelternteil auch in nichtehelichen Familien erlaubt. Voraussetzung hierfür ist eine stabile Partnerschaft der nichtehelichen Lebensgefährten. Diese müssen in einer verfestigten Lebensgemeinschaft in einem gemeinsamen Haushalt leben. Davon kann regelmäßig ausgegangen werden, wenn sie seit mindestens vier Jahren oder als Eltern eines gemeinsamen Kindes eheähnlich zusammenleben.

„Die Familiengerichte prüfen“, so führt Ronald Mayer aus Sprockhövel fort, „jeden Einzelfall sorgfältig, auch hinsichtlich der sonstigen Adoptionsvoraussetzungen. Adoptionswillige Familien minderjähriger Kinder sollten sich im Vorfeld auch an die Adoptionsvermittlungsstelle des zuständigen Jugendamts wenden, um die Erfolgsaussichten einer ‚Stiefkindadoption‘ abzuklären. Das Jugendamt gibt in jedem Fall eine fachliche Äußerung dazu ab, ob das Kind und die Familie des Annehmenden für die Annahme geeignet sind.“

Ronald Mayer, Notar in Sprockhövel

Tornisterkauf: Natürlich bei Geller in Niedersprockhövel

Jetzt neu
bei uns:

ergobag

Ganz individuell –
ganz du selbst!



Step by Step
PASST GARANTIERT IMMER



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

Tornister nur
Gutenbergstraße 2 • Sprockhövel

Schuhmode GELLER

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



Rollläden – für Schutz, Komfort und Behaglichkeit

Rollläden sind intelligente, auf Wunsch sogar vollautomatisierte Systeme zur Raum-Verdunkelung, zum Schutz vor Sommerhitze, Lärm, unerwünschten Einblicken, Einbruch, Wärmeverlust sowie vor Insekten.



Sie sind ein dynamisch steuerbares Gestaltungselement für Fassaden und wirkungsvoller Schutz vor Wetterkapriolen.

Als modernes Handwerksunternehmen mit hohem Qualitätsanspruch bieten wir Ihnen herausragende Leistungen und einen professionellen Kundenservice. Profitieren Sie von unserem tatkräftigen Einsatz für die Erfüllung Ihrer Wünsche und Anforderungen!

Wir bieten Ihnen:

- Maßgeschneiderte Lösungen vom Fachmann
- Höchstes Niveau bei Technik und Service
- Qualifizierte Mitarbeiter
- Individuelles Beratungsgespräch

Rufen Sie uns gleich an oder besuchen Sie unsere Ausstellung!

Deco-Pronto Fabian GmbH

PRONTO

Tel.: 0202 / 2 818 717
 Fax: 0202 / 2 818 718
 E-Mail: info@deco-pronto.de
 www.deco-pronto.de

Innenliegender Sonnenschutz als Einbruchsschutz!?

Wenn ein Rollladen erhöhte Sicherheit liefern soll, dann ist das nur geschlossenen möglich. Wie kann man den Einbruchsschutz erhöhen, wenn man im Haus ist oder man keine Rollläden besitzt?

Für Einbrecher ist es sehr wichtig, vorab auszukundschaften, was im Haus zu holen ist, schnell und unkompliziert in das Haus zu gelangen und ebenfalls wieder schnell das Haus zu verlassen. Durch innenliegenden Sonnenschutz – ob Plissee, DUETTE® oder Rollos – verwehrt man dem Späher den Einblick in das Innere des Hauses, sodass nicht erkennbar ist, welche Wertgegenstände im Raum sind und gestohlen werden könnten, und wie das Innere des Hauses strukturiert ist.



Unterstützen lässt sich diese Strategie durch den Einsatz von Zeitsteuerungen, die z.B. das Plissee zu bestimmten Zeiten hoch- oder runterfahren lassen. Hierfür können Somfy-Steuerungen, Produkte der Marke BLISS oder auch Homematic IP Haussteuerungen genutzt werden.

Der Einbruchsschutz ist eine weitere Funktion, die Plissees, DUETTE® oder Rollos erfüllen können.

- Der klassische Sonnenschutz (Reduzierung der Raum-Aufheizung ohne Klimaanlage),
- der Blendschutz für Bildschirm-Arbeitsplätze im Homeoffice oder für den Fernseher oder den Gaming-Monitor
- der perfekte Sichtschutz für die Privatsphäre, die man sich wünscht. Sie sind aber auch wichtige Architekturbausteine, um Raumhall zu reduzieren oder Raumbereiche abzutheilen. DUETTE®-Stoffe mit 45% und Rollo-Stoffe mit 60% Raumhallreduzierung beruhigen die Wohlfühlbereiche zuhause und sorgen für mehr Effizienz und Erholung in den eigenen vier Wänden.

DUETTE® mit der warenspezifischen Mischung aus Funktion und Dekoration eignet sich auch für zusätzlichen Kälteschutz und natürlich auch für den Sonnen- und Sichtschutz. Die verborgene Schnurführung verhindert störenden Lichteinfall in der Fläche.

Das Produktsortiment der Firma Deco-Pronto umfasst folgende Produktgruppen namhafter deutscher Hersteller:

- Plissee-Innensonnenschutz
- DUETTE®-Innensonnenschutz
- Rollos, Lamellen- und Flächenvorhänge
- Rollläden
- Insektenschutz
- Markisen
- Terrassendächer
- Innen- und Außenjalousien

Die Deco-Pronto-Experten stimmen die Nutzen der einzelnen Produkte aufeinander ab, sodass für Sie als Besitzer höchster Wohnkomfort und Nutzeneffektivität entsteht.

Deco-Pronto – Kompetenz in Sonnen-, Sicht- und Blendschutz



An Eurer Seite – seit 1905!

Zuverlässige Energie aus der Heimat.

avu.de

An Eurer Seite!

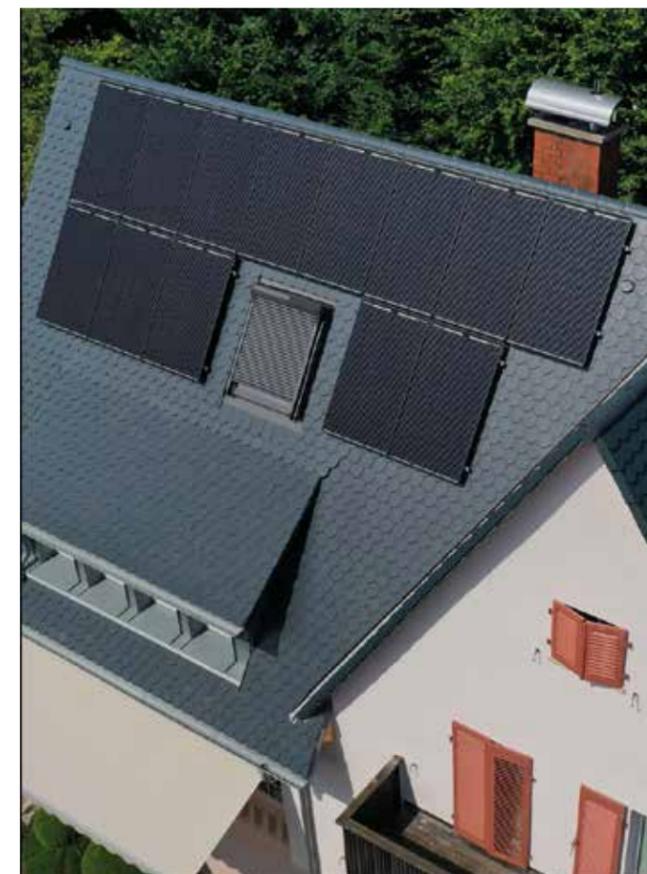


AVU...

Sonnenenergie wertet jedes Eigenheim auf

Regenerative Energiequellen werden immer wichtiger. Denn die Nutzung von Sonne, Wind, Wasser und Erdwärme trägt erheblich dazu bei, die Klimaziele zu erreichen. Eine wichtige Rolle spielt dabei Photovoltaik. Bei dieser Art der Energiegewinnung werden Sonnenstrahlen in elektrische Energie umgewandelt, die beispielsweise zum Heizen oder zum Betanken eines E-Autos genutzt werden kann. Umweltfreundlicher geht es kaum. Die Umweltbilanz von Photovoltaik-Anlagen ist beeindruckend positiv: Über ihre Lebensdauer erzeugen sie fünfmal so viel Energie, wie zu ihrer Herstellung benötigt wurde. Es wird meist dann über eine Installation eines Photovoltaik-Systems nachgedacht, wenn ohnehin eine Dachsanierung ansteht. Worauf kommt es dabei an? Es empfiehlt sich, auf Systembauteile zu achten. Das Trägersystem für die Solarmodule sollte auf die verwendeten Tondachziegel abgestimmt sein. Steildachspezialisten wie Creaton bieten dafür ein großes Zubehörprogramm, das allen Anforderungen gerecht wird. Um die Installation weiter zu vereinfachen, bietet das Unternehmen sogar ein Aufdach-Photovoltaik-System an, das komplett mit Trägersystem, Modulen, Mikrowechslerichter und Standardverkabelung von Fachleuten des Dachhandwerks installiert werden kann. Dank der montagefertigen Komponenten, der durchdachten Systembauteile und der leichtgängigen Klick-Technologie geht das schneller und durch die Zeitersparnis kostengünstiger als bei vielen anderen Lösungen, die heute angeboten werden. Das spart nicht nur Geld, sondern sorgt auch dafür, dass alle Komponenten optimal aufeinander abgestimmt und deswegen viele Jahre funktionssicher sind. Alle, die ein Eigenheim besitzen, können dann sicher sein, einen wichtigen Beitrag zur Energiewende geleistet zu haben. Angenehmer Nebeneffekt: Sie profitieren von der Wertsteigerung des Eigenheims. Weitere Informationen zu Aufdach-Photovoltaik-Systemen gibt es unter www.creaton.de/photovoltaik-aufdach oder im Dachhandwerk vor Ort. *txn*

Strom vom eigenen Dach macht unabhängiger von den Energiepreisen. Kein Wunder also, dass bei immer mehr Eigenheimen ein Photovoltaik-System installiert wird. Foto: Creaton/txn





DACH & GARTEN
DACH- UND GARTENRAUM AM WALZWERK GMBH

Am Walzwerk 7 · 45527 Hattingen
Telefon Gartenbau 02324-6867956
Telefon Dachbau 02324-6869440

Fax 02324-9049863
www.dach-garten.de
info@dach-garten.de

Wildblumenwiese:

Gut für das Auge und die Insekten

Für die Liebhaber einer Wildblumenwiese zählen die vielen Farbakzente und das gute Gefühl, dass unzählige Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge in den blühenden Blumen und Kräutern reichlich Nahrung finden.

Der richtige Boden: Wiesenpflanzen lieben einen mageren mineralischen Boden. Stand auf der zukünftigen Wildblumenwiese zuvor Rasen, empfiehlt es sich, ab sofort auf jeglichen Dünger zu verzichten, die Grasnarbe abzutragen und den Boden zu lockern oder besser noch umzugraben und dabei alle Erdkrumen möglichst fein zu zerkleinern. Um die gewünschte magere Bodenqualität schneller zu erreichen, sollte zusätzlich Sand beigemischt werden.

Das richtige Saatgut: Die Naturschutzgruppe Witten rät auf ihrer Homepage, besondere Aufmerksamkeit auf das Saatgut zu legen. „In vielen handelsüblichen Mischungen sind Sämereien von nicht-heimischen Pflanzen enthalten, die zwar ein oder zwei Jahre lang schön blühen, aber nur wenigen heimischen Insektenarten Nahrung liefern und im Gegensatz zu heimischen Wildkräutern und Wildblumen oft schnell wieder verschwinden“, gibt Birgit Ehse, Vorsitzende der Naturschutzgruppe Witten zu bedenken. „Idealerweise enthalten fertige Mischungen Saatgut aus der Region. Empfehlungen finden sich auf der NaWit-Homepage.“ Damit es eine Wiese wird, sollten unbedingt auch Gräser mit von der Partie sein. Kalkulieren Sie ein, dass die Wildblumenwiese im ersten Jahr nur mäßig blüht, da die meisten Wiesenblumen zweijährig sind. Im Spätsommer können auch Samenkapseln von Wildpflanzen am Wegesrand gesammelt werden. Durch die richtige Auswahl an Sämereien sollten Insekten später vom frühen Frühjahr bis zum Herbst Nahrung finden.

Die richtige Aussaat: Die Aussaat erfolgt an windstillen Tagen idealerweise im Herbst, aber auch die Monate Februar bis Mai sind geeignet. Das feine Saatgut dabei mit etwas Sand mischen und gleichmäßig breitwürfig streuen. Die Samen danach nur leicht andrücken, vorsichtig gießen und im ersten Monat feucht halten.

Die richtige Pflege: Durch die Umwandlung einer Rasenfläche entfällt das regelmäßige Rasenmähen weitgehend. Eine Wildblumenwiese sollte zu ihrem eigenen Erhalt nur ein- bis zweimal im Jahr möglichst mit einer Sense gemäht werden, damit nicht Büsche und irgendwann Bäume den Platz für sich beanspruchen. Die Blumen und Gräser sollten zudem vor der Mahd verblüht sein. Nach dem Schnitt können sie auch ein bis zwei Tage liegen bleiben und dann abgeräumt werden. So haben die Wildblumen noch etwas Zeit, alle Samen zu verlierten und für die nächste Blüte zu sorgen.



Während die grauen Flächen eher als tot zu bezeichnen sind, wimmelt es in abwechslungsreich bepflanzten Vorgärten nur so von Leben. Vor allem im Sommer locken die Pflanzen Vögel und Insekten an und im Boden geht es mit einer Vielzahl Mikroorganismen hoch her. Foto: BGL



Gerade in Neubausiedlungen sieht man häufig Grau: Vor den Häusern wurde geschottert, gekiest oder direkt komplett versiegelt. Dazwischen steht eventuell ein unglückliches Ziergras und standhafte Immergrüne. Foto: BGL

Nur mit Grün ist es ein Garten

Ein Plädoyer für Pflanzen vor dem Haus

Eigentlich sagt es ja schon der Name: Vorgarten. Dennoch haben längst nicht alle Flächen vor dem Haus tatsächlich etwas mit einem Garten zu tun. Gerade in Neubausiedlungen sieht man statt Grün häufig Grau: Vor den Häusern wurde geschottert, gekiest oder direkt komplett versiegelt. Dazwischen steht eventuell eine verwaiste Palme, ein unglückliches Ziergras oder ein standhaftes Immergrün. Das schöne Gefühl von Garten stellt sich beim Anblick der grauen Grundstücke aber schlichtweg nicht ein. Vielmehr wirken die steinigen Gestaltungen trostlos und kalt – auch wenn sie das im Sommer ganz und gar nicht sind. Denn während Pflanzen durch Verdunstung aktiv ihre Umgebung kühlen, heizen sich Kies und Schotter tagsüber auf und strahlen diese Hitze nachts wieder ab. In Zukunft wird es aufgrund des Klimawandels immer häufiger Tropennächte mit über 20 Grad Celsius geben und die Steinflächen vor den Häusern tun leider das Ihre dazu.

Steingarten vs. Schotterwüste

„Leider werden solche Schotterwüsten häufig mit Steingärten verwechselt, dabei haben sie kaum etwas gemeinsam“, weiß Achim Kluge vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau (BGL) e. V. „Steingärten nehmen sich die Natur zum Vorbild und ahmen eine alpine Hochlandschaft nach. Daher werden ausschließlich Pflanzen integriert, die an solch eine steinige, karge Umgebung gewöhnt sind. In der Natur bleibt keine Fläche dauerhaft unbelebt.“ Schotterwüsten sind dagegen eine Idee des Menschen. Wenn dort einzelne Pflanzen stehen, so sind es in aller Regel für diese Extremstandorte vollkommen ungeeignete und erkennbar leidende Exemplare. Vor allem im Sommer ist ihnen meist zu heiß und zu trocken.

Das ist der entscheidende Unterschied: Während die grauen Flächen eher als tot zu bezeichnen sind, wimmelt es in echten Steingärten nur so von Leben. Die Pflanzen locken Vögel und Tiere an, in den Steinzwischenräumen finden Insekten wichtige Rückzugsorte und im Boden geht es mit einer Vielzahl Mikroorganismen hoch her. So viel Leben bedeutet aber natürlich immer auch Veränderung – wie in jedem Garten. Stauden treiben aus, blühen und vertrocknen. Laubbäume bekommen Knospen, tragen Früchte, verfärben sich und werfen ihr Blattwerk eindrucksvoll ab. Für die einen ein herrliches Schauspiel, für die anderen ein Zeichen für Arbeit.

„Kies und Schotter sind pflegeleicht“ – Irrtum!

„Pflegeleichtigkeit ist der Hauptbeweggrund für Kies und Schotter – das wissen wir aus einer repräsentativen GfK-Marktstudie, die wir schon 2017 in Auftrag gegeben haben. Rund 80 Prozent aller Befragten erhofften sich durch eine graue Gestaltung weniger Aufwand“, weiß Achim Kluge vom BGL, der die Initiative „Rettet den Vorgarten“ vor fast fünf Jahren startete. „Ihr Grundgedanke: Steine präsentieren sich immer gleich und verlangen keinerlei Aufmerksamkeit. Das stimmt zwar, wenn man mal von Moos und Flechten absieht, in ihren Zwischenräumen sammeln sich trotzdem Samen, Blätter und Staub an. Daraus bildet sich mit der Zeit eine Humusschicht, die hartnäckigen Unkräutern ideale Bedingungen zum Wachsen bietet. Und schon ist die Pflegeleichtigkeit adé.“

Natürlich sind auch bepflanzte Vorgärten nicht davor gefeit, dass Wind organisches Material anweht. Sie bieten unerwünschten Wildkräutern aber deutlich weniger freien Boden zum Ansiedeln und kaum Platz zum Ausbreiten. Vor allem, wenn die Fläche mit Bodendeckern, Stauden, Gräsern und Gehölzen dicht bewachsen ist. Auch Laub fällt zwischen den Gewächsen kaum auf und kann sogar nützlich sein: Als natürlicher Mulch oder im Winter als Schutz vor Frost. Hinzu kommt, dass bepflanzte Flächen zwar dicht bewachsen, aber dennoch durchlässig sind. Jetzt im Herbst, wo es häufig stark regnet, spielen sie daher auch eine wesentliche Rolle als Versickerungsfläche. Auf diese Weise entlasten grüne Vorgärten die Kanalisation und mindern die Gefahr von Überschwemmungen.

...mehr als NUR Steine!



Natursteinbrüche Bergisch Land

...für Haus und Garten

- Terrassenplatten aus Stein
- Pflastersteine und Palisaden
- Mauersteine und Felsen
- Gabionen, Brunnen und Deko...

www.natursteinbrueche.de

Natursteinbrüche Bergisch Land GmbH, Hahnenfurth 5, 42327 Wuppertal · Fon +49 20 58 78 26 90

Bommerholzer Baumschulen

...viel mehr Natur erleben!

Starten Sie mit uns in den Frühling!

Wir bieten Ihnen zu jeder Jahreszeit ein breites Sortiment hochwertiger Containerpflanzen auf 1,2 ha Verkaufsfläche.

Beste Qualität und fachliche Beratung sind in unserer Baumschule selbstverständlich!



Bommerholzer Str. 98 • 58456 Witten-Bommerholz
Tel.: 0 23 02/ 66 05 0 • Fax: 0 23 02/ 7 13 30 • Mo.-Fr. 8-18 Uhr • Sa. 8-14 Uhr
Internet: www.bommerholzer-baumschulen.de

GD

Wir haben Sie alle!
Und den Service dazu.



GUTBROD **ARS** **ECHO** Motorgeräte

Flymo **solo** **JOHN DEERE**

CRAMER **POSCH** **MTD** For A Growing World

STIHL **Husqvarna** **SABO**

Besuchen Sie uns!

G. Dammertz
Motor- und Gartengeräte
Wittener Straße 192
45549 Sprockhövel-Hiddinghausen
Telefon (0 23 39) 45 17





Der Landtag in NRW. Der Landtag hat seinen Sitz im Regierungsviertel in Düsseldorf. Neben der Bundes- und der Kommunalpolitik ist die Landespolitik die dritte große Säule der Demokratie. Am 15. Mai wird in NRW ein neuer Landtag gewählt. Pressefoto: Landtag NRW/Bernd Schälte

Landtagswahl 2022: Am 15. Mai wird in NRW gewählt

IMAGE erklärt, was bei der Wahl wichtig ist und was die Wähler vor dem Urnengang wissen sollten

WAS REGELT DER BUND UND WAS REGELT DAS LAND

Die wichtigste Aufgabe des Bundestages ist die Gesetzgebung. Die Länder wirken durch den Bundesrat an der Gesetzgebung des Bundes mit. Der Landtag ist das Parlament eines einzelnen Landes. Er verabschiedet Gesetze für das jeweilige Land und bestimmt über den Landeshaushalt.

Der Landtag wählt den Landtagspräsidenten, die Stellvertreter, den Ministerpräsidenten sowie die Vertreter anderer Verfassungsorgane. Er kontrolliert die Arbeit von Landesregierung und Landesverwaltung. Aufgaben eines Landes sind die Besoldung der Landesbeamten (u.a. der Lehrer), Landesstraßen, Landeskrankenhäuser, vor allem der Psychiatrie; Landesmuseen, die Gerichtsbarkeit in Amts-, Land- und Oberlandesgerichten sowie die Polizeihochschule (ohne Bundespolizei). Auch die Schulangelegenheiten sind überwiegend Ländersache.

WER WÄHLT IN WELCHEM WAHLBEZIRK?

In NRW wird am Sonntag, 15. Mai, ein neuer Landtag gewählt. Wahlberechtigt sind NRW-Bürger, die mindestens 18 Jahre alt sind, einen deutschen Pass besitzen und seit mindestens 16 Tagen in NRW wohnen. NRW ist für die Landtagswahl in 128 Wahlkreisen unterteilt. Zum ersten Mal errechnet sich die Verteilung der Wahlkreise nicht nach der Einwohnerzahl, sondern nach der Zahl der Wahlberechtigten. Das Landeswahlgesetz wurde dafür 2020 geändert.

Der EN-Kreis ist in drei Wahlkreise unterteilt. Zum Wahlkreis 104 gehören Hagen und der Ennepe-Ruhr-Kreis III mit den Städten Breckerfeld, Ennepetal und Gevelsberg. Zum Wahlkreis 105 gehört der Ennepe-Ruhr-Kreis I mit den Städten Hattingen, Sprockhövel, Schwelm und Wetter. Zum Wahlkreis 106 gehört der Ennepe-Ruhr-Kreis II mit den Städten Herdecke und Witten.

WER TRITT ALS SPITZENKANDIDAT AN?

Seit 2017 regiert in Nordrhein-Westfalen eine schwarz-gelbe Koalition aus CDU und FDP. Der Ministerpräsident heißt Hendrik Wüst (CDU) und tritt zur Wahl an. Für die SPD geht der Parteivorsitzende Thomas Kutschat ins Rennen. Die FDP hat Vize-Ministerpräsident und Familienminister Joachim Stamp auf Platz 1 der Kandidatenliste gewählt. Die Grünen haben Landesparteichefin Mona Neubaur gewählt, für die AfD tritt der Chef der Landtagsfraktion Markus Wagner als Spitzenkandidat an. Carolin Butterwege wird als Spitzenkandidatin versuchen, die Linken wieder in den Landtag zu bringen. Der Landtag hat mindestens 181 Abgeordnete, aktuell sind es 199. Das liegt an Überhang- und Ausgleichsmandaten. 128 der Abgeordneten sind Direktkandidaten, die ihre Wahlkreise vertreten.

Nach Ablauf der Frist liegen dem Ennepe-Ruhr-Kreis für die Wahlkreise 104, 105 und 106 insgesamt 24 Bewerbungen vor. Im Wahlkreis 105/Ennepe-Ruhr-Kreis I mit den Städten Hattingen, Schwelm, Sprockhövel und Wetter/Ruhr bewerben sich:

Christian Brandt (CDU, Herdecke, Berufsschullehrer), Kirsten Stich (SPD, Wetter/Ruhr, Schulsozialarbeiterin), Jenny Westermann (FDP, Business Administration und Industriekauffrau), André Paffrath (AfD, Schwelm), Alexander Karsten (Bündnis90/Die Grünen, Sprockhövel, Betriebsprüfer Hauptzollamt Münster), Pauline Halbe (Die Linke, Schwelm), Dagmar Lehmkuhler (Die Partei, Wetter/Ruhr), Karen Buchholz (Freie Wähler, Wetter/Ruhr) und Stephanie Bielski (dieBasis, Sprockhövel).

IHRE STIMME ZÄHLT – SO WIRD GEWÄHLT

Jede Wahlberechtigte hat zwei Stimmen, die Erststimme und die Zweitstimme. Mit der Erststimme wird der Direktkandidat für den Wahlkreis gewählt. Diese Person soll den Wahlkreis künftig im Parlament repräsentieren. Daraus ergeben sich 128 Abgeordnetensitze.

Mit der Zweitstimme wird eine Partei gewählt. Über die Zweitstimme gelangen mindestens 53 weitere Abgeordnete in den Landtag. Die Zahl der Sitze berechnet sich danach, wie viel Prozent der Zweitstimmen die Partei bekommen hat. Erreicht eine Partei mehr als fünf Prozent aller gültigen Stimmen, ist sie künftig im Landtag vertreten (Fünf-Prozent-Hürde).

Wenn man wählen kann, steht auf der Landesliste. Zunächst ziehen die erfolgreichen Direktkandidaten ins Parlament ein. Die übrigen zustehenden Sitze werden mit den Personen auf der Landesliste aufgefüllt. Gewinnt eine Partei mit der Erststimme mehr Direktmandate als ihr nach Anteil der Zweitstimmen zustehen, wird das Parlament vergrößert. Im Vergleich zum Wahlergebnis ist die Partei dann überrepräsentiert, man spricht von Überhangmandaten. Um dieses Ungleichgewicht auszugleichen, erhalten die anderen Parteien mehr Sitze, um die Verhältnisse des Wahlergebnisses widerzuspiegeln. Das nennt man Ausgleichsmandate.

ZAHLEN UND FAKTEN

Unter den bisherigen Ministerpräsidenten in NRW gab es bisher nur eine Frau – Hannelore Kraft (SPD). Die Frauenquote im Landtag beträgt gerade einmal 27 Prozent. Von den 199 Abgeordneten sind 144 männlich, 55 weiblich. Der Altersdurchschnitt liegt bei 51 Jahren, variiert aber von Fraktion zu Fraktion. Der amtierende Landtag befindet sich in seiner 17. Legislaturperiode. Der aktuelle Haushaltsentwurf des Landes NRW hat ein Volumen von knapp 90 Milliarden Euro. Ende September 2021 betrug der Schuldenstand von NRW etwa 189,3 Milliarden Euro, inklusive Wertpapiere und Kredite (Quelle: statista). *anja*

Schneller Brückenneubau

Im Wahlprogramm der FDP NRW steht der schnelle Neubau der A-45-Brücke bei Lüdenscheid. Für Enric Tange, Landtagskandidat der FDP in Herdecke und Witten ist klar, dass „die A 45 für die gesamte Region Südwestfalen eine der wichtigsten Verkehrsverbindungen ist“. Dieser Position schließt sich Jenny Westermann, FDP-Landtagskandidatin in Wetter, Schwelm, Sprockhövel und Hattingen, an und ergänzt „Diese Lebensader ist durch die für den Verkehr seit Dezember vollständig gesperrte Rahmedetalbrücke unterbrochen. Wir müssen eine schnelle und unkomplizierte Lösung finden!“

Dieser Prioritätensetzung hat sich auch die FDP Nordrhein-Westfalen angeschlossen. Die FDP NRW unterstreicht dabei, dass die A-45-Brücke Modell für Sanierung der Ferninfrastruktur sein kann und muss.

Aus dem Landtagswahlprogramm der Liberalen fordern die lokalen Landtagskandidaten Jenny Westermann und Enric Tange:

„Gemeinsam mit dem Bund wollen wir die Sanierung der Fernverkehrsinfrastruktur, insbesondere der Brückenbauwerke, voranbringen. Wir wollen die Planungs- und Genehmigungsverfahren weiter beschleunigen. Hierbei wollen wir gemeinsam mit dem Bund neue Wege gehen und zum Beispiel die Erfahrungen anderer schneller Brückenneubau-Vorhaben nutzen und beim Neubau der A-45-Brücke erproben, um dieses Konzept dann landes- und bundesweit ausrollen zu können. Für die Umsetzung eines schnellen A-45-Brückenneubaus wollen wir alle irgend nötigen und möglichen Register ziehen und geeignete Strukturen, zum Beispiel durch einen Sonderbeauftragten, schaffen. Wenn temporäre Streckensperrungen wie bei der A 45 bei Lüdenscheid unvermeidbar sind, wollen wir gemeinsam mit den Akteuren der Region für bestmögliche Lösungen suchen, damit die Belastungen für Anwohnerinnen und Anwohner sowie ansässige Unternehmen so gering wie möglich bleiben.“

SPD-Wahlkreisbüro in Witten

Nach Renovierungs- und Umbauarbeiten wurde im März in der Wittener Bahnhofstraße 12 das Wittener Wahlkreisbüro eröffnet. Das Büro soll zukünftig als „Kontaktpunkt zwischen Politik und Menschen vor Ort“ dienen, so der Bundestagsabgeordnete für Hattingen, Herdecke, Sprockhövel, Wetter und Witten, Axel Echeverria.

„Unser Plan ist es, das Lokal als Kontaktpunkt zwischen Politik und den Menschen vor Ort zu nutzen, um somit einen unkomplizierten und schnellen Kontakt von Bürgern und Bundestagsabgeordneten zu ermöglichen. Denn ich bin überzeugt: Politik muss präsenter und besser ansprechbar sein“, so der SPD-Politiker. Das Wahlkreisbüro in der Bahnhofstr. 12 ist wöchentlich Dienstag und Donnerstag von 9 bis 15 Uhr sowie mittwochs von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Gesprächstermine mit dem Abgeordneten können telefonisch unter 0173 6601134 und per E-Mail unter Axel.Echeverria@bundestag.de vereinbart werden.



Wahlergebnis 2017

Wahlkreis 105/Ennepe-Ruhr-Kreis I Erststimmen

CDU 31,8 %, SPD 39,6 %, FDP 9,8 %, AfD 5,8 %, Bündnis 90/Die Grünen 6,1 %, Die Linke 5,0 % Piraten 2,0 %

Zweitstimmen

CDU 28,9 %, SPD 35,1 %, FDP 12,9 %, AfD 7,5 %, Bündnis 90/Die Grünen 6,0 %, Die Linke 4,9 %, Sonstige 4,7 %

Wahlberechtigte 106.86

Wahlbeteiligung 67,7 Prozent

Stadtsauberkeit

Stadt stellt Ergebnisse der Online-Umfrage vor

Wie zufrieden sind die Hattingerinnen und Hattinger mit der Sauberkeit in der Fußgängerzone, an Containerstandorten oder an den Grünanlagen? Welche Dienstleistungen kann die Stadt in Puncto Müllentsorgung verbessern? Diese Fragen waren unter anderem Grundlage für eine Online-Umfrage zum Thema Stadtsauberkeit, die von der Stadtverwaltung in Kooperation mit dem Beratungsunternehmen INF-FA Ende letzten Jahres auf die Beine gestellt wurde. Die Ergebnisse der vierwöchigen Umfrage „Sauberhaftes Hattingen – Ihre Meinung ist gefragt“ wurden im letzten Ausschuss für Umwelt, Mobilität und Klimaschutz vorgestellt und von der Politik diskutiert.

Das Stimmungsbild der rund 700 Teilnehmenden macht deutlich, dass beim Thema Stadtsauberkeit im Allgemeinen noch Luft nach oben ist. Dabei sehen die Bürgerinnen und Bürger deutliche Unterschiede, denn die Sauberkeit in der Fußgängerzone, an Containerstandorten, im Fahrbahnbereich oder auch an Grünanlagen weichen in der Bewertung teils sehr stark voneinander ab. „Die Hattingerinnen und Hattinger sehen unsere Containerstandorte im gesamten Stadtgebiet in Puncto Sauberkeit sehr kritisch, ebenso überfüllte Papierkörbe sowie Unkraut auf den Gehwegen wurden in der Umfrage bemängelt“, sagt Solveig Holste, Leiterin des Fachbereichs Stadtbetriebe und Tiefbau. Doch nicht nur Mängel wurden von den Teilnehmenden weitergegeben, auch Verbesserungsvorschläge hat die Stadt durch die Umfrage sammeln können. Ein Großteil der Menschen wünscht sich, dass Verursacher von wilden Müllkippen stärker geahndet werden. Auch der Recyclinghof ist ein großes Thema, Entsorgungsmöglichkeiten und Anlieferzeiten sind laut Befragung ausbaufähig.

Positiv zu vermerken ist, dass die Teilnehmenden die Straßenreinigung in der Fußgängerzone und an den Fahrbahnen als zufriedenstellend betrachten. „Diese Arbeiten werden direkt von unserem Fachbereich durchgeführt“, so Solveig Holste. Gehwege, die im Verantwortungsbereich der Anlieger liegen, punkten dagegen weniger. „Wir müssen darüber nachdenken, wie wir die Menschen besser erreichen und durch richtige Öffentlichkeitsarbeit in Zukunft dafür sensibilisieren können“, so Holste weiter. Nach politischer Abstimmung sollen im nächsten Schritt nun konkrete Lösungsvorschläge in Zusammenarbeit mit dem INF-FA-Institut ausgearbeitet werden, die in einem kommenden Ausschuss vorgestellt werden sollen.



Ich wünsche Ihnen
eine ruhige und schöne Osterzeit.
Genießen Sie den Frühling.
Frohe Ostern wünscht

Ihr CDU-Landtagskandidat
Christian Brandt

Mit Suchthilfe das Leben wieder bewältigen

Allein im vergangenen Jahr hat das Suchthilfezentrum Hattingen/Sprockhövel 700 Menschen mit Suchterkrankung geholfen. Das geht aus dem aktuellen Jahresbericht hervor.

Charlotte (47) aus Hattingen gehört auch dazu

Die 47-jährige Charlotte hat gleich noch einen Friseurtermin, deshalb treffen sie sich bei strahlend schönem Wetter am Rathausplatz in Hattingen. „Wir machen bei gutem Wetter unsere Beratungstermine gerne draußen“, sagt Tanja Große Munkenbeck, Leiterin des Suchthilfezentrums Hattingen/Sprockhövel.



Tanja Große Munkenbeck, Leiterin des Caritas-Suchthilfezentrums Hattingen/Sprockhövel, im Beratungsgespräch mit ihrer Klientin. Foto: Patrizia Labus

Dass es sich nicht einfach um ein Treffen zweier Freundinnen handelt, wird deutlich, wenn Charlotte anfängt aus ihrem Leben zu erzählen. „Ich habe zehn Jahre versenkt, weil ich drogenabhängig war. Ich habe täglich Amphetamine genommen, es gehörte zu meinem Alltag.“ Mit 30 trennte sich die Hattingerin von ihrem ersten Mann. „Ich bin mit 19 schon Mutter geworden, er war meine erste große Liebe. Doch irgendwann hatte ich das Gefühl, etwas verpasst zu haben, und dann habe ich mich getrennt.“ Charlotte lernte ihren heutigen Noch-Ehemann kennen. „Wir sind aber nicht mehr zusammen.“ Und sie kam durch ihn in Kontakt mit den Drogen. Ab da begann die Abwärtsspirale.

Charlotte ist eine von 700 Menschen, die im vergangenen Jahr die Hilfe des Suchthilfezentrums in Anspruch genommen haben. „Für Betroffene ist es in der Pandemie besonders herausfordernd, Entlastung zu finden, ohne auf ein Suchtverhalten zurückzugreifen“, erklärt Tanja Große Munkenbeck. „Rückfälle sind dann ein Mittel, um unangenehme oder negative Gefühle zu kompensieren. Umso wichtiger ist es für uns, die persönlichen Einzel- und Gruppenangebote für suchtkranke Menschen und deren Angehörige aufrechtzuerhalten.“ Charlotte hat eigene Methoden entwickelt, wenn sie den Suchtdrang spürt: „Ich trinke jetzt lieber einen Kaffee oder einen Energy-Drink, wenn ich müde werde. Oder ich lege mich einfach auch mal hin und ruhe mich aus.“

Durch Suchtberaterin neue Wohnung gefunden

Wie wichtig der regelmäßige Kontakt zur Suchtberaterin ist, weiß Charlotte am besten. „Ohne sie würde ich vieles nicht schaffen“, sagt die 47-Jährige. Die Trennung von ihrem süchtigen Partner, der Auszug aus der gemeinsamen Wohnung, das Finden und Einrichten der neuen Wohnung, Behördengänge. „Bei all diesen Dingen haben wir Charlotte unterstützt. Aber sie traut sich auch weniger zu, als sie tatsächlich

kann“, sagt Tanja Große Munkenbeck und klopfte ihrer Klientin dabei ermutigend auf die Schulter. Geschafft hat Charlotte tatsächlich eine Menge: Nach zehn Jahren Drogenkonsum erlitt sie mit 40 Jahren ihren ersten von fünf Schlaganfällen. „Ich lag im Krankenhaus und kam später in die Reha, um alles neu zu lernen. Laufen, sprechen. Da habe ich Angst bekommen und mich gefragt: Was machst du da eigentlich mit deinem Leben?“

Nach dem Entzug nahm sie Kontakt zum Suchthilfezentrum an der Heggerstraße auf. Seitdem treffen sich Charlotte und Tanja Große Munkenbeck einmal pro Woche. „Tatsächlich sind viele unserer Beratungen nicht mehr unbedingt im Suchthilfezentrum selbst. 485 Mal sind wir allein im vergangenen Jahr zu Hausbesuchen rausgefahren, haben Spaziergänge gemacht oder zu Behörden begleitet“, so Große Munkenbeck.

So wie heute auch. Die Sonne scheint und Charlotte blickt optimistisch in ihre neue Zukunft. Durch die Sucht und die Schlaganfälle hat sie gesundheitliche und kognitive Einschränkungen erlitten. Depressionen folgten. In ihren alten Job als Pflegerin kann sie nicht zurück. „Aber eigentlich wünsche ich mir gerade einfach, dass alles so bleibt, wie es ist: meine kleine Wohnung, meine Gesundheit, meine Arbeit in der Werkstatt für psychisch Erkrankte in Bochum. Ich bin gerade sehr zufrieden“, sagt sie und lächelt zaghaft. Denn einen Wunsch hat sie doch noch: „Durch die Sucht habe ich meine Zähne verloren und die untere Zahnreihe fehlt leider immer noch. Dafür fehlen mir die finanziellen Mittel.“

Vielleicht geht dieser Wunsch bald auch noch in Erfüllung. Sicher ist auf jeden Fall eines: „Ich will nie wieder Drogen nehmen.“

Suchthilfe | www.caritas-en.de

- 2021 nahmen 700 Menschen das Hilfsangebot der Beratungsstelle wahr, 578 davon waren selbst betroffen, 113 kamen als Angehörige. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Zahl der Hilfesuchenden leicht gestiegen (2020: 686 Hilfesuchende), aber in Summe sind die Beratungszahlen recht stabil.
- Der problematische Konsum von Alkohol und Cannabis führte im vergangenen Jahr am häufigsten zur Kontaktaufnahme. Die meisten Beratungen fanden wie bereits im Vorjahr in der sehr jungen Altersgruppe von 16 bis 25 Jahren statt (135). Dabei steht in dieser Altersgruppe der Konsum von Cannabis im Vordergrund. Aber auch in der Altersgruppe ab 56 Jahren gab es einen Anstieg in den Beratungen (+13 Klienten). Ab 35 Jahren ist Alkoholsucht der häufigste Grund für Beratungsanfragen im Suchthilfezentrum.
- Suchtkranke und Ratsuchende informieren sich bereits heutzutage, auch bedingt durch die Pandemie, immer häufiger im Internet über Angebote, kommunizieren über soziale Netzwerke und suchen online nach Informationsmöglichkeiten und kompetenter Beratung. Deshalb wird zunehmend der Ruf nach einer digitalen, kommunalen Suchtberatung laut. Deswegen setzt sich das Suchthilfezentrum Hattingen/Sprockhövel verstärkt mit dem Thema Digitalisierung auseinander.
- Mehr Infos zum Suchthilfezentrum gibt es unter Telefon: 02324 92560 oder per E-Mail an: shz-hattingen@caritas-en.de. Mehr zur Caritas und dem Suchthilfebericht außerdem auf der Homepage unter www.caritas-en.de.

Rechnen: Wenn 10 Finger nicht ausreichen

Thema im Elterntreff: Rechenschwäche (Dyskalkulie) - wie man es merkt und was man tun kann

Bereits im Kindergartenalter entwickelt sich ein Vorläuferwissen über die Bedeutung von Zahlen und Mengen. Mit Fingern, Murmeln, Steinen und vielen anderen Gegenständen beginnen die Kleinsten ihren ersten Ausflug in die Welt der Zahlen. Es kommt etwas hinzu, es wird etwas weggenommen. Auch das wird zunächst zählend erkundet. Diese Kenntnisse erweitern Kinder in den ersten Schuljahren – sie erlernen die Grundrechenarten und verinnerlichen die Basis mathematischer Logik. Dabei müssen sie sich vom zählenden Rechnen lösen. Jeder Lernschritt baut auf den vorangegangenen auf, denn die Mathematik ist eine hierarchische Wissenschaft. Hat ein Kind die ersten Schritte nicht richtig verstanden, beginnt später das Mathegebäude zu wanken und kann sogar einstürzen. Eine Rechenschwäche oder Dyskalkulie erschwert diesen Lernprozess erheblich. Doch gerade die Corona-Pandemie und das mit ihr verbundene Homeschooling haben gezeigt: es muss nicht immer eine Rechenschwäche vorliegen, wenn mathematische Aufgaben nicht verstanden werden. Denn so wichtig es für die Eltern ist, ihren Kindern zu helfen – gerade bei Mathematik können sie qualifiziertes Lehrpersonal mit ausgebildeter Mathematikdidaktik nicht ersetzen.

Zählen ist nicht Rechnen

„Am Anfang ist es für Kinder völlig in Ordnung, die Finger beim Zählen zu nutzen. Doch das muss spätestens in der zweiten Grundschulklasse Vergangenheit sein. Die Zahlenwerte werden größer und so viele Finger haben wir nicht. Sicherlich kann man auch über das Sehen, also das Betrachten der Finger, am Anfang eine Hilfe erhalten – aber ich muss lernen zu abstrahieren. Kinder entwickeln aber eigene Strategien, wenn sie nicht mehr weiterwissen und keine Ahnung haben, wie sie die Rechenaufgabe lösen können. Und diese Strategien sind nicht unbedingt richtig“, erklärt Dr. Marion Suschke, Leiterin des Duden Instituts Hattingen. Sie zeigt an einem Beispiel auf, worauf es ankommt. „Vieles ist einfach abhängig von Logik. Das zeigt sich beispielsweise bei sogenannten Kapitänsaufgaben: Auf einem Schiff befinden sich 26 Schafe und zehn Ziegen. Wie alt ist der Kapitän? Noch 1990 gaben 76 von 97 Schülern auf diese Frage eine errechnete Antwort. Oft die Angabe 36. Das wäre heute nicht viel anders und es zeigt, wie wichtig Logik und Grundverständnis sind, um Mathematik und die Welt der Zahlen zu begreifen. Schüler addieren Schafe und Ziegen, um das Alter des Kapitäns zu errechnen, ohne auf die Tauglichkeit der Angaben zu achten und zu begreifen, dass mit solchen Angaben eine Lösung der Aufgabe nicht möglich ist.“

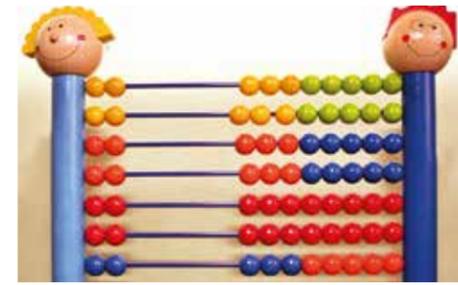
Aufgaben verstehen

Neben Logik und Konzentration braucht man für die Welt der Zahlen unbedingt Orientierung, Vorstellung und Abstraktion. In der Regel wird all dies bereits im Kindergartenalter eingeübt. So ist etwa das Rechts-Links-Verstehen sehr wichtig. Dies bezieht sich zunächst auf den eigenen Körper, später dann auf das Gegenüber. „Es ist einem Kind nicht in die Wiege gelegt und auch nicht genetisch vererbt, dass es verstehen muss, sein linker Arm im Gegenüber der Mutter ist rechts.“

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir uns Dinge am besten behalten, wenn wir sie sehen und selbst getan haben. Deshalb versucht man, die Welt der Zahlen spielerisch einzuführen, beispielsweise mit den sogenannten „verliebten Zahlen“. Die verliebten Zahlen, auch Partnerzahlen genannt, sind ein pädagogischer Trick für Schulanfänger im Fach Rechnen. Die Schüler basteln dabei beispielsweise Herzhälften, auf die sie die Zahlen schreiben und diese dann beweglich, z. B. mit Musterklammern verbinden. Oder es wird mit Würfelbildern gearbeitet. Dabei werden die Zahlen im Zahlenraum bis zehn zu Pärchen zusammengeführt, die immer zusammen zehn ergeben. Da im Dezimalsystem die zehn eine wesentliche Zahl ist, erleichtert es immer, gerade die einzelne Zerlegung im Bereich zehn auswendig zu kennen. Dies kann durch Reime zusätzlich unterstützt werden. Benötigt wird die Fähigkeit der Zehnerzerlegung grundsätzlich für den Rechenübergang über den vollen Zehner hinaus. Die Zahl wird dabei aufgeteilt, zunächst erfolgt die Rechnung

bis zum nächsten Zehner und dann weiter. Eine Erweiterung erfahren die verliebten Zahlen im Bereich bis 100, wenn ganze Zehner zu Paaren zusammengestellt werden z. B. 10 plus 90, 30 plus 70 usw.

Überhaupt, so empfiehlt die Expertin, sollen Eltern/Großeltern mit ihren Kindern (oder Enkeln) vieles spielerisch machen. „Lassen Sie sich den Weg durch die Stadt beschreiben. Bieten Sie spielerische Übungen an, etwa die, einem Kind einen Luftballon in die rechte Hand zu malen. Diese Dinge müssen Kinder beherrschen, wenn sie in der Welt der Zahlen bestehen wollen.“ Denn: In der ersten Zeit entwickelt der Nachwuchs oft erstaunliche Fähigkeiten, auch wenn es mit dem Verstehen der Zahlen nicht klappt. „Die Kinder lernen auswendig und das klappt am Anfang sehr gut. Natürlich kann man das Einmaleins lernen und am Anfang muss das nicht auffallen, dass das Kind eigentlich das Rechenprinzip gar nicht verstanden hat, weil es in der Regel durch Auswendiglernen oft zum richtigen Ergebnis kommt. Doch wenn die Aufgaben komplexer werden, dann geht das irgendwann nicht mehr und weil dann die Grundlagen fehlen, kommt das Kind nicht mehr nach. Den betroffenen Kindern fehlen das nötige Mengenverständnis und die Zählfertigkeiten, um die Grundrechenarten erlernen zu können. Sie verstehen Zahlen als reine Symbole, nicht als Mengenangaben. Damit fehlt ihnen bereits das wesentliche Handwerkszeug, um Lernschritte in der Mathematik zu verinnerlichen.“



In der Welt der Zahlen braucht es Logik statt Finger. Foto: Pielorz

DUDEN Duden Institute für Lerntherapie

Erfolgreich lernen. Sicher werden.

St. Georg-Str. 10
45525 Hattingen
Tel. 02324/ 9033053
E-Mail: hattingen@duden-institute.de

Es gibt Hilfe

Ob es sich bei den Problemen tatsächlich um eine Rechenschwäche (Dyskalkulie) handelt, können Experten mit Hilfe von speziellen Tests herausfinden. Bei vielen Kinderärzten kann ein solcher Test ebenfalls durchgeführt werden. „Wenn eine Lernstörung vorliegt, bringt eine normale Nachhilfestunde nichts. Sie hilft bei Themen, die nicht verstanden worden sind. Aber es sollte nicht so sein, dass eine Nachhilfe von der Grundschule bis zum Abitur durchgängig ein Thema ist. Dann liegen die Probleme in der Regel woanders. An ihnen kann man allerdings natürlich auch arbeiten und Erfolge erzielen. Wichtig für Sie als Eltern ist, ob das Kind die Aufgabe verstanden hat. Lassen Sie sich also von Ihrem Kind die Aufgabe erklären und Sie werden erkennen, ob das der Fall ist. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen, wenn Sie glauben, ihr Kind hat Probleme. Dies gilt auch für die Lese-Rechtschreib-Schwäche. Das Hattinger Jugendamt bietet über die Erziehungshilfen Möglichkeiten, die teilweise für Eltern sogar kostenlos sind. Es gibt in Hattingen viele Beratungsmöglichkeiten, die Hilfe anbieten.“

anja
Kontakt: Dr. Marion Suschke, Duden Institut Hattingen, St.-Georg-Str. 10, Tel. 02324 9033053

„Spiel-mit!“ im Stadtmuseum

Das „Spiel-mit!“-Angebot im Café des Stadtmuseums in Blankenstein wird weiterhin durchgeführt. Es steht allen geboosterten Personen, die noch eine FFP2-Maske tragen müssen, offen. Rund 40 ältere und moderne Brett- und Kartenspiele können dabei kostenlos und ohne Anmeldung genutzt werden. Gespielt wird an jedem ersten und dritten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr (Marktplatz 1 – 3). Initiator Hans Hartung: „Besonders für Alleinstehende sind in diesen Zeiten Kontakte und Gedächtnisübungen verbunden mit Spielspass wichtig. Es werden auch Konzentration, Kombination und Fingerfertigkeiten geübt.“

Die nächsten Veranstaltungen:

So., 18. April (Ostermontag!), 1. Mai, 15. Mai



Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 5.5.2022
Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.4.2022

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

Hund, Katze, Würgeschlange – die Tierärzte des Veterinäramts kümmern sich um das Wohlergehen sämtlicher Tiere im Ennepe-Ruhr-Kreis. 42 Hunde, 10 Katzen, 14 Schafe oder Ziegen, 11 Pferde, 5 Kaninchen und eine Königspython – elf Halter haben die Tierärzte 2021 insgesamt 83 Tiere entzogen. In den meisten Fällen hat das Amt nach der Wegnahme ein Tierhaltungsverbot ausgesprochen.

151 Tierschutzfälle bearbeitet



Verantwortungsvolle Hundehalter achten auf einen wirksamen Impfschutz für ihre Vierbeiner. Foto: UVK/Ennepe-Ruhr-Kreis

Amtstierärztin Dr. Bettina Buck appelliert, die Augen offen zu halten: „Wer beobachtet, dass Tiere vernachlässigt oder nicht artgerecht gehalten werden, kann und sollte dies bei uns anzeigen.“ Eine schlechte Haltung liege beispielsweise dann vor, wenn Tiere nicht genug Futter bekommen, ihr Fell dauerhaft stark verfilzt ist oder Verletzungen nicht behandelt werden. Allerdings: Nicht gegen alles, was auf den ersten Blick problematisch wirkt, könne man auch

rechtlich vorgehen. Wenn jemand etwa das Fell seines Pudels rosa färbt und ihn im Hunde-Buggy spazieren fährt, ist das laut Buck zwar fragwürdig, aber nicht strafbar. Bei kleineren bis mittleren Verstößen gegen das Tierschutzgesetz

Ohne Worte

Kopfschütteln und Kopfnicken haben einen Ursprung

Man muss nicht viele Worte machen – oft reicht ein Kopfschütteln statt eines klaren „Neins“ oder ein bloßes Kopfnicken, das sofort als „Ja“ verstanden wird.



Foto: Bigstock

Doch woher stammen diese Gesten? Image verrät es Ihnen.

Bereits der berühmte britische Naturforscher Charles Darwin hatte sich gefragt, warum Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen den Kopf schütteln, um ihre Ablehnung auszudrücken. Er und weitere Verhaltensforscher suchten und fanden den Ursprung für das ablehnende Kopfschütteln bei Säuglingen. Ist ein Säugling satt und möchte nicht mehr weiter trinken oder essen, wendet er beim Stillen oder Füttern seinen Kopf von der Mutterbrust bzw. dem Löffel zur Seite weg. Vermutlich ahmten die großen Menschen diese Geste nach, wenn sie ihre Verneinung ohne viele Worte ausdrücken wollten. Das zustimmende Kopfnicken entwickelte sich aus der Demutshaltung, die ein Mensch vor allem zu früheren Zeiten einnahm, der seinem Gegenüber durch das Senken seines Kopfes zeigen wollte, dass er gehorsam war und dem anderen Recht gab. Über die Zeit wurde dieses Kopfnicken als Geste für ein „Ja“ und Zustimmung verstanden. Diese Gesten sind jedoch nicht durchgängig auf der Welt – in manchen Ländern wird die Bedeutung dieser Kopfbewegungen genau anders herum verstanden. Beispielsweise senken die Menschen in Griechenland, auf Sizilien und in der Türkei zwar den Kopf nach vorne, um ein „Ja“ auszudrücken. Bei einem „Nein“ werfen sie dagegen den Kopf in den Nacken. Bulgaren, Inder und Pakistaner werfen ebenfalls bei einem „Nein“ den Kopf in den Nacken, wackeln aber bei einem „Ja“ mit ihren Köpfen von Schulter zu Schulter. Westeuropäer würden diese Geste wohl als „Nein“ deuten. Wenn Sie sich aber nicht sicher sind, was der Mensch gegenüber nun ausdrücken will, zucken Sie einfach mit den Schultern. dx

werden Bußgelder festgesetzt. Stellt das Veterinäramt Mängel fest, müssen diese in einer bestimmten Frist abgestellt werden – sonst drohen Zwangsgelder oder die sogenannte „Ersatzvornahme“, bei der sich das Veterinäramt oder von ihm Beauftragte zeitweise um die Tiere kümmern. Kommt es zu schweren oder dauerhaften Verstößen oder besteht unmittelbare Gefahr, nimmt das Veterinäramt die Tiere im Sofortvollzug weg. Tierhalteverbote können auch gegen Personen ausgesprochen werden, die nicht in der Lage sind, sich zuverlässig und dauerhaft artgerecht um ihre Tiere zu kümmern. Das zeigt sich zum Beispiel im wiederholten Ignorieren behördlicher Anordnungen. Aus Datenschutzgründen darf das Veterinäramt in der Regel keine Informationen zu Überprüfungen bekannt geben, auch nicht dem Beschwerdeführer. Dennoch können sich die Bürgerinnen und Bürger sicher sein, dass ihre Hinweise ernst genommen werden. „Wir gehen jeder einzelnen Tierschutzbeschwerde nach“, versichert Buck. Für Verdachtsfälle ist das Veterinäramt telefonisch und schriftlich erreichbar. Ein entsprechendes Online-Formular findet sich auf der Webseite der Kreisverwaltung www.en-kreis.de unter dem Suchbegriff „Tierschutzbeschwerde“.

Stichwort Vermittlung

Zur artgerechten Unterbringung weggenommener Tiere kooperiert das Veterinäramt mit Tierschutzvereinen und Landwirtschaftsbetrieben. Großtiere wie Pferde versucht das Amt in der Regel an neue und verantwortungsvolle Besitzer zu vermitteln. pen

„Wirtschaft braucht Raum!“

Regionalplan Hattingen: IHK Mittleres Ruhrgebiet nimmt Stellung

Ursprünglich hatte der Regionalverband Ruhr (RVR) einige Flächen, darunter die des Industriemuseums, die Hüttenstraße und das Ludwigstal, als Gewerbeflächen vorgesehen. Die Stadt wünscht sich jedoch die Ausweisung dieser Flächen als Wohnbeziehungsweise Grünflächen. „Wir können den Wunsch der Stadt nachvollziehen, diese Gebiete als Wohn- und Grünflächen auszuweisen“, sagt Michael Bergmann, Hauptgeschäftsführer der IHK Mittleres Ruhrgebiet. Immerhin brauche man Fachkräfte, die wiederum Lebensraum benötigen.

„Als Interessensvertreter der Wirtschaft vor Ort wünschen wir uns Alternativflächen, die stattdessen fürs Gewerbe ausgewiesen werden, denn Wirtschaft braucht Raum!“ Das gelte für Hattingen genauso wie für Herne und die anderen Kammerstädte. Die Kammer begrüße den Wunsch der Stadt, entgegen des Vorhabens des RVRs den Schacht Buchholz als Gewerbefläche auszuweisen.

„Damit ist es jedoch nicht getan“, so Bergmann weiter. „Wenn die Wirtschaft nach den Herausforderungen der Corona-Pandemie wieder anziehen soll, brauchen wir ausreichend Fläche für Gewerbe und Geschäfte, welche die Besucherzahlen ankurbeln.“



Michael Bergmann, Hauptgeschäftsführer der IHK Mittleres Ruhrgebiet



Lebensmittelspende an Gesellschaft Bochum-Donetsk

Solidarität mit der Ukraine:

Augusta Kliniken spenden Medizinprodukte und Lebensmittel

Spritzen, Verbandsmaterial, Hygieneartikel: mehrere Transporter gefüllt mit wichtigen Medizinprodukten machen sich auf den Weg von der Evangelischen Stiftung Augusta in die Ukraine. „Wir möchten den Menschen in der Ukraine beistehen und helfen, ihnen mit unseren Spenden schnell helfen zu können. Ich bedanke mich bei den vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stiftung, die sich daran kurzfristig beteiligt haben“, erklärt Stiftungsvorstand Thomas Drathen. Die Solidarität ist auch unter den Beschäftigten groß. Neben den Klinikspenden im Wert von mehreren tausend Euro gingen zahlreiche private Spenden ein, die an die Gesellschaft Bochum-Donetsk und eine private Hilfsaktion in Hattingen des Stüterhof RV Infinitus e.V. gingen.

Augusta Akademie organisiert Spendentransport

Großen Einsatz zeigten unter anderem die Mitarbeiter der Augusta Akademie, die in der Belegschaft zu Spenden aufrufen und den Transport organisierten. Zwei

Caddys voller Medizinprodukte und Privatspenden sowie eine Wagenladung Lebensmittel wurden zur Gesellschaft Bochum-Donetsk gebracht und machen sich am Montag auf den Weg ins ukrainische Lwiw. Aufgrund der immer undurchsichtigeren Lage werden die Hilfsmittel von dort aus im gesamten Land weiter verteilt, auch in die Bochumer Partnerstadt Donetsk.

Hilfsaktion aus Hattingen erhält weitere Spenden

Eine weitere Wagenladung Medizin- und Hygieneartikel erhält eine Hilfsaktion aus Hattingen. Frank Seidel, Inhaber des Stüterhofs RV Infinitus e.V., und ein Netzwerk aus 11 weiteren ehemaligen Soldaten wollen Freitagnacht auf eigene Faust Richtung Ukraine aufbrechen. Mit medizinischen Produkten für die Wundversorgung, den OP-Bedarf und Hygieneartikeln wie Handschuhen, FFP-Masken und Schutzanzügen unterstützen die Augusta Kliniken die Hilfsaktion. Durch eine Mitarbeiterin des Evangelischen Krankenhauses Hattingen

kam der Kontakt zu Frank Seidel und seinem Hilfstrupp auf kurzem Wege zustande.

„Wir hoffen, dass die Spenden dort ankommen, wo sie dringend benötigt werden. Jeden Tag gehen zahlreiche weitere Anfragen aus der Belegschaft bei uns ein – Hilfsangebote und Informationen, wo Hilfe benötigt wird. Wir werden schauen, wie wir weitergehend Unterstützung anbieten können und möchten den Menschen in der Ukraine für die gesamte Stiftung unsere Solidarität und Hilfsbereitschaft ausdrücken“, betont Thomas Drathen.



Zwei volle Caddys mit Medizinprodukten und Privatspenden für die Gesellschaft Bochum-Donetsk.

Zwischen Nähe und Distanz

Kunstpreis Ennepe-Ruhr 2021: Preisträger in Hattingen ausgezeichnet Sigrid Geerlings-Schake (Hattingen/Lünen), Sarah Johanna Köster (Witten) und Gabriele von Scheidt (Hattingen) – dieses Trio ist gleichberechtigter Gewinner des Kunstpreises Ennepe-Ruhr 2021 und kann sich zusätzlich über je 1.500 Euro freuen.



Kunstpreis 2021 – Gruppenbild der Preisträgerinnen Sigrid Geerlings-Schake, Sarah Johanna Köster und Gabriele von Scheidt (vorne) mit Landrat Olaf Schade, Christoph Kohl und Museumsleiterin Gudrun Schwarzer-Jurgens. Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

Schauplatz der Ehrung war das Stadtmuseum Hattingen. Dort sind die Werke aller für den Preis nominierten Künstlerinnen und Künstler noch bis zum 10. April zu sehen. Alle Arbeiten orientieren sich an der Themenvorgabe „Zwischen Nähe und Distanz“. Geerlings-Schake überzeugte die Jury mit ihrem Bild „Was vom Leben bleibt“, Köster mit ihren fotografischen Bilderwelten „Corona Street View“ und von Scheidt mit der Installation „2 - 6“, für die sie Holz und Farbe nutzt.

„Zwischen Nähe und Distanz“ – das ist unsere gegenwärtige Wirklichkeit. Die weltweite Pandemie lässt uns – so absurd das ist – die menschliche Nähe fürchten und zwingt uns zur Distanz“, machte Schade in seiner Rede deutlich, wie passend das Motto gewählt worden war. In mehr als zwei Jahren Pandemie sei etwas ins Wanken geraten. „Das ehemals ausgewogene Verhältnis von Nähe und Distanz im menschlichen Miteinander hat Risse bekommen.“

Hände schütteln und sich umarmen, sich ohne Maske gegenüberstehen und unbeschwert gemeinsame Aktivitäten starten – vieles davon sei nach wie vor nicht empfehlenswert oder müsse gar besonderen Regeln folgen. „Was das mit uns macht, darauf haben alle 19 Ausstellungsteilnehmer facettenreiche, kreative und überraschende Antworten geliefert, die 3 Preisträgerinnen zusätzlich besonders bemerkenswerte“, so der Landrat.

Nachfolgend die Namen der anderen an der Ausstellung beteiligten Künstler: Dies sind Daniela Cardinal (Sprockhövel), Twombols (Can Doğan, Hattingen), Marko Dowald (Ennepetal), Petra Fühth (Hattingen), Bernd Gichtbrock (Witten), Andrea Hüsken (Ennepetal), Annette Jellinghaus (Gevelsberg), Christian Krebs (Herdecke/Bochum), Leuchtstoff (Witten), Peter Lück (Witten), Mario Moths (Witten/Marl), Mirka Pflüger (Schwelm/Berlin), Christiane Schlieker-Erdmann (Witten), Claudia Schmacke (Witten/Berlin), Diana Sprenger (Witten/Berlin) und Christina Webeler (Witten/Sankt Augustin).

Der Kunstpreis wird alle zwei Jahre vergeben. Die bisherigen Themen lauteten „Zusammenhalt“, „Wassergleich“, „Arbeitswelten und Natur“, „Freiheit“ und „Heimat/Verortung“. An den mittlerweile sechs Ausschreibungen haben sich rund 500 Künstlerinnen und Künstler mit mehr als 1.300 Werken beteiligt. pen

Kürzere Kündigungsfristen bei vielen neuen Verträgen

Seit dem 1. März sind für Neuverträge bessere Bedingungen in Kraft

Wer ein Zeitschriften-Abo abschließt oder einen Streamingdienst bucht, bindet sich häufig für einen langen Zeitraum an das Angebot. Denn die Vertragslaufzeit kann bis zu zwei Jahre betragen. Wer schon nach wenigen Monaten das Interesse verliert, hat finanziell das Nachsehen. Wer dann auch noch die Kündigungsfrist von drei Monaten verpasst, kann für ein weiteres Jahr an den Vertrag gebunden werden. Langzeitverträge können so enorme Kosten verursachen.

Das Problem hat auch die Politik erkannt und eine neue gesetzliche Regelung beschlossen. „Verbraucher*innen werden künftig besser vor überlangen Vertragsverlängerungen geschützt, aus denen sie oft nicht schnell herauskommen“, sagt Alexandra Kopetzki, Leiterin der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW im Ennepe-Ruhr-Kreis.

Die Änderungen gelten für Verträge seit dem 1. März 2022, die die regelmäßige Lieferung von Waren oder die regelmäßige Erbringung von Dienst- oder Werkleistungen zum Gegenstand haben. Darunter fallen zum Beispiel auch Tanz-, Musik- oder Nachhilfekurse und viele Mitgliedschaften in Fitnessstudios. Die wichtigsten Änderungen hat die Verbraucherzentrale NRW zusammengefasst:

Kürzere Kündigungsfrist

Bisher stand in vielen Vertragsbedingungen eine Kündigungsfrist von drei Monaten vor Ablauf der Vertragslaufzeit. Diese Frist wurde nun auf einen Monat verkürzt. Verbraucher*innen können sich zukünftig also kurzfristiger von den Verträgen lösen.

Automatische Vertragsverlängerung

Kündigungsfrist verpasst und ein weiteres Jahr an ein Zeitschriften-Abo gebunden? Damit ist jetzt Schluss. Für Verträge ab dem 1. März 2022 gilt: In Allgemeinen Geschäftsbedingungen dürfen stillschweigende Vertragsverlängerungen nur noch dann vereinbart werden, wenn sich der Vertrag auf unbestimmte Zeit verlängert und die Verbraucher*innen den Vertrag jederzeit mit einer Frist von einem Monat kündigen können.

Mindestvertragslaufzeit

Keine Änderungen gibt es bei der maximalen Mindestvertragslaufzeit. Sie beträgt weiterhin zwei Jahre. Vor Vertragsschluss sollte geklärt werden, ob auch kürzere Vertragslaufzeiten angeboten werden. Vor allem wenn man sich nicht sicher ist, ob man den Vertrag tatsächlich so lange nutzen wird, kann sich eine kürzere Vertragslaufzeit lohnen – auch wenn diese manchmal etwas teurer ist.

Keine Änderung für Altverträge

Die neuen Regelungen gelten nur für Neuverträge seit dem 1. März 2022. Für alle anderen Verträge gilt die alte Rechtslage. Lohnt es sich dann vielleicht, einen bestehenden Vertrag zu kündigen, um von der neuen Rechtslage zu profitieren? Hier gilt es, genau hinzuschauen und nicht vorschnell zu entscheiden: Denn bei einem Neuvertrag sind Verbraucher*innen wieder an die Mindestvertragslaufzeit gebunden. Vor einer Kündigung und einem Neuabschluss sollten auch die Bedingungen des neuen Vertrages, wie zum Beispiel das genaue Leistungsangebot und die regelmäßigen Kosten genau geprüft und mit dem alten Vertrag verglichen werden.



Farbige Fenster sind trendig



Farbige Fensterrahmen können dem eigenen Haus eine ganz individuelle Note geben und Akzente setzen. Das gilt aber nicht nur für die Außenwirkung, auch in den Innenräumen können die Farben der Fenster die Raumwirkung beeinflussen. Auch zweifarbige Fensterrahmen sind möglich, so kann man sowohl die Außenfassade als auch den Innenraum optimal anpassen. Der Rahmen kann zum Beispiel innen oder außen in weiß belassen werden und auf der anderen Seite in Ihrer Wunschfarbe erstellt werden. Oft wird es im Innenraum beim weiß belassen, um die hellere Raumwirkung zu erhalten. Hier lassen sich jedoch auch verschiedene Farben kombinieren, um Ihr individuelles Fenster zu fertigen.

Es spricht nichts gegen farbige Fensterrahmen

Beim Kauf und der Auswahl sollte man jedoch einige Dinge beachten, um Nachteile auszuschließen. Kunststofffenster in dunklen Farbtönen müssen besonders stahlverstärkt werden, um ein potenzielles Verziehen des Rahmens durch Sonneneinwirkung zu vermeiden. Fenster in Anthrazit beispielsweise können sich durch Sonneneinstrahlung auf bis zu über 70 Grad erhitzen. Ein weißes Fenster dagegen erwärmt sich nur auf ca. 40 Grad. Ist das Fenster nicht von guter Qualität oder nicht fachgerecht eingebaut, kann es durch die Erhitzung zu Verformungen des Rahmenprofils kommen. Achten Sie daher beim Kauf auf eine erstklassige Qualität der Fenster! Eine hochwertig ausgeführte Verstärkung des Profils verhindert eine dauerhafte Verformung des Rahmens.

Da die Belastung durch Sonneneinstrahlung höher wird, je größer das Fensterelement ist, existieren Vorgaben, wie groß farbige Fenster maximal sein dürfen. Hier muss besonders bei dunklen Farben die potenzielle Ausdehnung des Rahmens unter hohen Temperaturen mitberechnet werden. Sehr große Elemente sind daher häufig nicht in dunkler Ausführung zu erhalten. Ein guter Fensterbauer teilt Ihnen dies mit. Positiv auch, die UV-Strahlung der Sonne bleicht die Fenster nicht mehr aus, sie sind auch noch nach Jahren farbecht.

Achten Sie bei der Planung auf hochwertige Farben und Dekore. Sollen Fenster und Rollläden farbtechnisch aufeinander abgestimmt werden, wählen Sie den gleichen RAL-Farbtönen und das gleiche Ausgangsmaterial. Sind Rolllädenpanzer allerdings aus Aluminium und



die Fensterprofile aus PVC, kann es trotz gleichem RAL-Farbtönen zu einer unterschiedlichen Farbwirkung kommen. Rollladenfarbe und Fensterfarbe passen dann nicht mehr zueinander.

Der Preis eines Fensters hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab: So beeinflussen Fenstergröße, Anforderungen an Einbruchschutz oder Schallschutz, zusätzliche Rollläden oder auch die gewählte Fensterfarbe den Fensterpreis maßgeblich, generell kann bei einer einseitigen Einfärbung mit einer Preissteigerung von 5–22% des Fensterpreises rechnen, für beidseitig farbige Fenster liegen die Kosten bis zu 30% über dem Preis für die einfarbig weiße Variante.

Qualität und Montage entscheidend

Die Rahmenqualität und die Montage sind bei farbigen Fenstern besonders wichtig. Wie schon erwähnt dehnen sich dunkle Profiloberflächen unter Sonneneinstrahlung stärker aus als weiße. Diese Tatsache muss bei Produktion und Einbau besonders berücksichtigt werden, um ein Verformen oder Reißen des Rahmens zu vermeiden. Um lange Freude an den neuen Fenstern in der Wunschfarbe zu haben, ist es wichtig beim Kauf auf gute Qualität der Materialien und eine fachgerechte Montage der Fenster zu achten. Eine professionelle Hilfe bietet der Einbau nach dem sogenannten RAL- Montageleitfaden.

HK üchen
Ihr Küchenteam mit Leidenschaft

Bei uns bekommen Sie eine fachkundige Beratung, Aufmaß, Lieferung und eine 1A-Montage aus einer Hand.
WIR SIND FÜR SIE DA!
Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin telefonisch oder per E-Mail.

PLANUNG VERKAUF MONTAGE & MODERNISIERUNG KÜCHENUMZÜGE

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!

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

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

RPS Polstertechnik
Polsterei | Neubezüge | Neuanfertigungen | Reparatur von Polstermöbeln

Ihr Ansprechpartner für Polstermöbel

Inh. J. Lasberg Tel.: 023 02/9 14 22 66
Annenstr. 87 Fax: 023 02/9 14 22 67
58453 Witten Mobil: 0170/1 90 11 35

www.polsterei-witten.de · info@polsterei-witten.de

Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
TÜV-Rheinland überwacht, 10 Jahre Gewährleistung, 100.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe

Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach
Büro Hattingen
☎ 0 23 24 - 9 21 68 79
www.isotec-sprockhoevel.de

ISOTEC
Wir machen Ihr Haus trocken



Medikamente sollten zur richtigen Zeit und in der richtigen Form eingenommen werden.

Medikamente einnehmen – aber richtig

Wie die Bundesvereinigung Deutscher Apothekenverbände ermittelt hat, nehmen 40 Prozent, also zwei von fünf Erwachsenen durchgängig drei oder mehr Medikamente am Tag ein. Vielen Menschen ist oft nicht bewusst, wie wichtig die richtige Form der Medikamenteneinnahme und der Zeitpunkt sind, um die erwünschte Wirkung zu erzielen und Neben- und Wechselwirkungen zu vermeiden.

Wie große Tabletten schlucken?

Während eine kleine Tablette ihren Weg meist einfach durch den Mund in den Magen findet, sind die großen Formate schon schwieriger. Große Tabletten handlicher zu machen und kurzerhand durchzuschneiden, ist meist keine gute Idee. Selbst wenn Tabletten vom Hersteller mit einer Kerbe ausgeliefert werden, sollten sie nicht geteilt werden. Eine angebrachte Kerbe dient überwiegend zur Unterscheidung von anderen Medikamenten.

Große Tabletten haben ihre Form deshalb erhalten, damit sie sich erst nach und nach im Magen auflösen und so dosiert ihre Wirkung erzeugen. Wird die Tablette geteilt, löst sie sich schneller auf. Hinzu kommt, dass Tabletten oft auch einen Schutzfilm besitzen, um sie vor dem schnellen Zerfall im Magen zu bewahren. Ein Schnitt mit einem Messer würde sofort auch den Schutzfilm zerstören und der Wirkstoff der Tablette zu schnell freigesetzt werden. Am besten also einmal im Beipackzettel nachsehen, ob eine Zerkleinerung möglich ist oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Der Tipp: nehmen Sie eine dicke Pille zusammen mit einem Schluck Wasser ein und legen Ihren Kopf nicht in den Nacken, sondern Richtung Brustbein. Das erleichtert den Schluckvorgang. Eine andere Möglichkeit besteht darin, ein Stückchen Brot lange zu kauen und dann zusammen mit der Tablette einzunehmen. Apotheken bieten sogar spezielle Schluckhilfen an.

„Vor dem Essen“ oder „zum“ oder „nach dem Essen“

Neben der Form der Medikamenteneinnahme ist vor allem der richtige Zeitpunkt entscheidend. Lautet die Vorgabe „vor dem Essen“, dann sollte der zeitliche Abstand immerhin noch 30 Minuten vor dem ersten Bissen betragen. Die Tablette findet so einen leeren Magen vor. Mit „nüchtern“ sind sogar acht Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme gemeint. Kommen bestimmte Medikamente wie Schild-

drüsenhormone, Antibiotika oder Osteoporose-Mittel mit Milch in Berührung, wirkt das in der Milch enthaltene Kalzium sogar störend. Dramatischer können die Folgen bei der Kombination von Alkohol mit Antihistaminika, Psychopharmaka oder Schlafmitteln werden. Die Tablette neben den Teller legen, einnehmen und anfangen zu essen, entspräche einer Einnahme „zum Essen“. Die Tablette „nach dem Essen“ erfordert sogar einen zeitlichen Abstand von zwei Stunden zur letzten Nahrungsaufnahme. Auch hier gibt es schon spezielle Apps, die an die Einnahme von Tabletten erinnern. Wer seine Medikamente dagegen lieber vor Augen hat, kann sie übersichtlich in eine Pillenbox nach Tag und Uhrzeit sortieren. Ziel von Forschungen ist, die Einnahme an die „innerliche Uhr“ des Menschen auszurichten. dx

CHRONOMEDIZIN

Die Chronomedizin rückt die „innere Uhr“ von Lebewesen in den Focus. Der interne Chronograph steuert alle vitalen Prozesse in unserem Körper und stimmt sie aufeinander ab, schüttet beispielsweise Hormone zu unterschiedlichen Zeiten im Körper aus, reguliert die Verdauung und die Entgiftung des Körpers durch die Leber. Die Chronomedizin – ihre Forscher erhielten für ihre Arbeiten 2017 den Nobelpreis – setzt an diesem Punkt an und empfiehlt, Medikamente gemäß der individuellen inneren Uhr einzunehmen.

Bekannt ist, dass bei bestimmten Formen von Rheuma morgens der beste Zeitpunkt ist, um Cortisonpräparate einzunehmen. Auch Mittel gegen Bluthochdruck sollten morgens nach dem Aufwachen genommen werden, wenn der Blutdruck steigt und leider auch die meisten Herzinfakte am Morgen auslösen.

Asthmamedikamente wirken dagegen in der Regel bei einer Einnahme am Abend, da die Lunge in der Nacht sehr sensibel hinsichtlich allergieauslösenden Substanzen reagiert. Am Abend ist auch die Zeit der Medikamenteneinnahme gegen Magengeschwüre gekommen, da die Säureproduktion besonders nachts hochtourig läuft.

Die Schwierigkeit: es gibt keine einheitlichen Zeiten für alle Menschen. Denken wir an die „Lerchen“ oder die „Nachttauben“, so wissen wir, dass manche Menschen morgens um 6 Uhr frohgelant aus dem Bett hüpfen und voller Energie in den Tag starten. Für andere beginnt der Tag erst später. Neben den Früh- und Spättypen gibt es auch die Normaltypen. Entscheidend sind die menschlichen Gene. Noch kann die jeweilige innere Uhr nur durch Abfragen per Fragebogen, Beobachtungen im Schlaflabor oder durch zeitaufwändige Bluttests bestimmt werden. NDR/ratgeber; dx

Leistungen für Familien aus dem Bildungs- und Teilhabepaket

Der Zugang zu Bildung und außerschulischen Aktivitäten ist längst nicht selbstverständlich. Vielen Familien fehlen die nötigen finanziellen Mittel, um beispielsweise Nachhilfe oder Klassenfahrten für das schulpflichtige Kind zu bezahlen. Auch die Mitgliedschaft in einem Sportverein kann Familien mit geringem Einkommen finanziell belasten. Grundsätzlich können Kosten für Schulausflüge, mehrtägige Klassenfahrten und das Mittagessen erstattet werden. Darüber hinaus werden die Betroffenen auch finanziell unterstützt, wenn es um Musikunterricht oder die Mitgliedschaft im Sportverein geht.

Bilanz 2021: Familien erhielten 2,8 Millionen Euro

Das meiste Geld - 1,4 Millionen Euro - floss dabei in die Mittagsverpflegung. Positiv: Trotz des teilweisen Verbots von Präsenzveranstaltungen im zweiten Schulhalbjahr 2021 konnte die Lernförderung stattfinden. Sie wurde digital angeboten und war für die Betroffenen in den Monaten des Homeschoolings eine wichtige Unterstützung. Neben der Mittagsverpflegung war die Lernförderung daher auch eine der kostenintensivsten Leistungen aus dem BuT. pen

Bildungs- und Teilhabepaket

Anspruch auf Unterstützung haben unter anderem alle Familien, die Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II erhalten. Mit Ausnahme der Lernförderung, die beantragt werden muss, ist es in der Regel ausreichend, wenn die Familien Nachweise über die entstandenen Kosten vorlegen. Die Unterstützung für schulpflichtige Kinder und Jugendliche - „persönlicher Schulbedarf“ – wird automatisch ausgezahlt. Für 2022 beträgt die Höhe dieser Leistung 156 Euro, sie wird anteilig am 1. August und 1. Februar überwiesen. Informationen und Formulare für SGB-II-Leistungsberechtigte finden sich auf der Internetseite des Jobcenters EN unter www.jobcenter-en.de. Familien, die Wohngeld, Kinderzuschlag oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen, profitieren ebenfalls vom Bildungs- und Teilhabepaket. Sie wenden sich an ihre Stadtverwaltung.

Altstadt-Parkhaus trotz Sanierung nicht barrierefrei

Immer wieder Vandalismusschäden

Im August letzten Jahres wurde das renovierte Parkhaus wieder geöffnet. Vandalismus sorgte aber immer wieder dafür, dass die oberen Stockwerke nicht barrierefrei zu erreichen sind. Seit Monaten können Parkende im Altstadt-Parkhaus den Aufzug nicht nutzen. Inzwischen ist der Aufzug so kaputt, dass er nicht mehr repariert werden kann. Nötige Ersatzteile gibt es nicht mehr. Der Aufzug muss also komplett erneuert werden. Wann das geschehen soll, ist noch nicht geklärt und hängt auch von den finanziellen Ressourcen ab. Laut Jana Golas von der Pressestelle rechnet die Stadt mit einer sechsstelligen Summe.

Vandalismus kostet die Stadt viel Geld

Vandalismus ist auch der Grund dafür, dass seit Anfang Dezember im Parkhaus nur mit Kleingeld bezahlt werden kann. In der Nacht zum 8. Dezember 2021 haben Unbekannte beide Kassenautomaten im Altstadt-Parkhaus an der Augustastraße mit Feuerwerkskörpern stark

beschädigt. Zur Zeit steht nur noch einer am Ausgang Augustastraße zur Verfügung, der lediglich Kleingeld annimmt. Die neuen Automaten sind bestellt und werden nach bisherigem Stand in der 14. KW geliefert und in der 15. KW installiert.

Die zwei neuen Geräte kosten 30.000 Euro. Weil es sich um andere als die bisherigen Automaten handelt und die Haustechnik des Altstadt-Parkhauses dafür umgestellt werden muss, kommen noch einmal 10.000 Euro dazu. Insgesamt kostet die Stadt dieser Vandalismus also 40.000 Euro.

Spuren zu den Tätern gibt es weiterhin nicht. Die Polizei hatte die Sprengungen untersucht. Videoaufnahmen

brachten aber keine verwertbaren Hinweise.



Altstadt-Parkhaus in der Augustastraße

306 Stellplätze, 6 Behinderten-Stellplätze (hinter dem Parkhaus), 5 Frauen-Stellplätze (Deck1), 4 Stellplätze „Parken mit Kindern“ (Deck 1). Auf den oberen Parkdecks extra breite Stellplätze, 14 kostenfreie Stellplätze für Fahrräder.

Parkgebühren: Jede angefangene halbe Stunde kostet 70 Cent, das Tagesticket sieben Euro.

Bewirtschaftungszeiten: montags bis freitags von 9 bis 19 Uhr und samstags von 9 bis 18 Uhr. Außerhalb der Bewirtschaftungszeiten ist das Parken gebührenfrei.



Homepage mit neuem Outfit



Präsentieren den neuen Internetauftritt: Georg Hartmann, Geschäftsführer Hattingen Marketing, und Marc Nolte, Nolte Consulting.

Hattingen Marketing hat seine Homepage komplett überarbeitet und bietet jetzt den Nutzern mehr Service, mehr Fotos und noch mehr Inhalt. „Es war uns wichtig, für ein frisches und modernes Design bei guter Lesbarkeit der Inhalte zu sorgen“, erklärt Hattingen Marketing Geschäftsführer Georg Hartmann.

Das Ergebnis ist eine komplett überarbeitete und nutzerorientierte Internetseite mit zahlreichen Fotos, Texten, Filmen, Links und Datenbanken. Aufgewertet und verbessert wurde auch die Darstellung der Unterkünfte. „Auf einen Blick können Gäste jetzt Hotels, Privatunterkünfte oder andere Übernachtungsmöglichkeiten erkennen. Fotos zeigen ihnen, wie die Unterkunft aussieht. Die Drei-Burgen-Stadt Hattingen mit seinen zwei historischen Fachwerkansammlungen in der Innenstadt und in Blankenstein ist ein beliebtes Ausflugs- und Übernachtungsziel und bei Buchungen oft stark nachgefragt.“

„Übrigens: Tipps finden Sie auf unserer Homepage auch in unserem Hattingen Blog. Die Hattingen Marketing Mitarbeiterinnen Sandra Glomb (Social-Media-Managerin) und die Journalistin Dr. Anja Pielorz versorgen Sie hier regelmäßig mit Wissenswertem rund um Hattingen. Schauen Sie doch auch noch auf unsere Seiten www.hattingen-erleben.de und www.hattingen-card.de und erhalten noch mehr Informationen über unsere Aktivitäten für Hattingen.“

Freiluft-Fotoausstellung in der Elfringhauser Schweiz

Der Bürger-, Heimat- und Verkehrsverein Elfringhausen präsentiert Uli Auffermann

Glücksort Wald



Eine Einladung für Wanderer und Spaziergänger, wieder zu einem besonderen Zwischenstopp in die Elfringhauser Schweiz zu kommen. Nach der Fotoausstellung „Wunderschönes Hügelland“, steht die neue Ausstellung nun ganz im Zeichen des Waldes.

Der Wald hat für Uli Auffermann eine besondere Bedeutung: „Ein Spaziergang im Wald macht den Kopf frei, ist Balsam für die Seele, und die Natur offeriert uns ein großartiges Angebot, das wir nutzen dürfen. Tritt man in den Wald ein, ändert sich schlagartig die Atmosphäre. Die Umgebungsgeräusche erscheinen milder, weiter weg, es duftet nach Waldboden, nach Laub oder Tannennadeln und der Blick fällt auf die kleinen Dinge am Wegesrand. Der Wald ist in seiner Wirkung ein Glücksort, den wir wertschätzen und nicht als Selbstverständlichkeit betrachten sollten. Borkenkäferbefall und Trockenheit haben unseren Wäldern in den letzten Jahren stark zugesetzt. Die Schäden sind überall sichtbar. Umso wichtiger ist es, immer wieder die Bedeutung des Waldes, der für uns existenziell ist, in den Mittelpunkt zu rücken.“

Über 40 Fotos des Autors und Fotografen haben im Grünen hinter dem Gemeindezentrum Elfringhausen Einzug gehalten und zeigen den „Glücksort Wald“ in seinen unterschiedlichen Facetten, zu jeder Jahreszeit. Die Fotos sollen erfreuen, zum Nachdenken anregen, inspirieren – vor allem aber auch daran erinnern, dass wir diesem so schützenswerten Lebens- und Erholungsraum mit mehr Respekt begegnen. Immer wieder möchte der gebürtige Bochumer mit seinen Publikationen und Aktionen die Wichtigkeit des Waldes verdeutlichen. Bereits im vergangenen Jahr sind Auffermanns „Waldgebote“ entstanden, die mittlerweile in der gesamten Elfringhauser Schweiz verteilt wurden und Besucher darüber hinaus auch am beliebten Zechenhaus Herberholz im Wittener Muttental und am Rothaarsteig bei Winterberg auf ihrem Weg durch die Natur begleiten.

Dabei sind die Schilder nicht als „erhobener Zeigefinger“ gedacht, sondern sollen viel mehr darauf hinweisen, dass jeder durch respektvolles Handeln zu einem harmonischen Miteinander von Mensch und Natur, von Waldbesitzer und Waldbesucher beitragen kann. „Wir können alle etwas tun, um das zu schützen, was wir doch alle so sehr mögen: die Natur, den Wald, die Tiere und Pflanzen“, betont der Autor und Fotograf immer wieder und möchte dabei vor allem auf die Müllproblematik aufmerksam machen: „Abfall jeglicher Art kann für die Tiere im Wald lebensbedrohlich sein! Dass man seinen Müll wieder mit nach Hause nimmt und nicht im Wald entsorgt, sollte also selbstverständlich sein!“

Dabei freuen sich der BHV Elfringhausen und Uli Auffermann über die erneute Kooperation, und so können Besucher das Frühjahr im bezaubernden Hügelland bei einem Besuch der Ausstellung, bei einer schönen Wanderung und beim Einkehren in vollen Zügen genießen! Die Fotoausstellung befindet sich hinter dem Gebäude des Gemeindezentrums Elfringhausen, Felderbachstraße 59, 45529 Hattingen. Weitere Infos zur Ausstellung auch unter: www.dashuegelland.de | www.uliauffermann.de | www.hattingen-elfringhausen.de



Vogelkonzert: Umsonst und draußen

Exkursionen am
Mo., 25. April, und Mo., 9. Mai

Frühlingsduft liegt in der Luft, begleitet von ersten Blüten und Vogelgesängen. Längere Tage und mildere Temperaturen aktivieren und stimulieren die Hormone – auch bei den Singvögeln, die lautstark ihre Balzlaune verkünden: „Gepusht von Sexualhormonen beginnt jetzt das Suchen der Vögel nach Brutpartnern. Reviere werden abgegrenzt, Nistplätze gesucht. Bei all diesen Aktivitäten spielt der Gesang eine große Rolle“, sagt Thomas Griesohn-Pflieger, Vogelexperte von der AG Ökozelle Hattingen.

Vor allem morgendliche Vogelkonzerte werden lauter, intensiver und vielstimmiger. Bis in den Juni hinein erklingen die morgendlichen Vogelkonzerte. In den Gärten läuten Kohl- und Blaumeisen mit klaren, an Glockengeläut erinnernden Rufen lautstark den Frühling ein. Die bei uns selten gewordenen Stare beginnen sich für Nistplätze in Baumhöhlen und Nistkästen zu interessieren und ergänzen ihren abwechslungsreich quietschenden Gesang mit einer Flügelschlag-Showeinlage. Als exzellente Imitatoren sind ihre Strophen besonders vielfältig und enthalten Motive anderer Vögel oder sogar technische Geräusche. Selbst mitten in der Stadt tschilpen Haussperlinge von den Dächern und Amseln legen frühmorgens einen regelrechten Klangteppich mit melodiosen Gesang über unsere Siedlungen. Oft im Verborgenen lässt das Rotkehlchen seinen feinen, perlenden Gesang hören.

„Übrigens singen Singvögel Dialekte, das heißt ihre Gesänge variieren deutlich in verschiedenen Regionen eines Kontinents. Das hat für die Populationen und deren genetische Vielfalt wichtige Auswirkungen, wenn weitgereiste Männchen für Fremdvaterschaften sorgen. Denn ein etwas anderer Gesang klingt für Vogelweibchen hochattraktiv“, so Griesohn-Pflieger.

Vögel anhand ihres Gesanges zu identifizieren, war nie leichter als heute. Verschiedene Apps bieten gute Hilfestellungen an: einfach heruntergeladen, Ton aufnehmen und schon bekommt man meistens die richtige Art angezeigt. Allerdings sollte man Apps nutzen, die die Beobachtungen im Rahmen eines Citizen-Science-Projekts archivieren und dokumentieren. Eine solche Mitmachaktion ist die „Stunde der Gartenvögel“ des NABU am zweiten Maiwochenende, deren Ergebnisse deutschlandweit erfasst werden. So unterstützt man Wissenschaft und Naturschutz.

Weil das eigene Erleben immer eindrucksvoller und nachhaltiger ist, bietet die Volkshochschule Hattingen noch an zwei Terminen kurze frühmorgendliche Exkursionen zum Kennenlernen der Vogelstimmen an: im Henrichspark am Montag, 25. April, und in Holthausen im Umfeld der Ökozelle am Montag, 9. Mai, jeweils ab 7 Uhr (Infos: www.vhs.birdnet.de). Kontakt: Thomas Griesohn-Pflieger, Tel. 01732818377



Der rhythmische Gesang hat der Kohlmeise im Volksmunde den Namen Dorfschmied eingebracht.



Die Amsel gilt als eine der besten Sängerinnen in unseren Breiten. Die Sänger vervollkommen ihren Vortrag im Laufe der Saison immer mehr. Fotos: AG Ökozelle Hattingen

Touren wecken Bewusstsein für lokale Kräuterschätze

In Breckerfeld, Ennepetal, Herdecke und Wetter führt je eine ortskundige Kräuterfachfrau durch die Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen. „Keine der Touren gleicht der anderen. Jede der Fachfrauen setzt andere Schwerpunkte und vermittelt ihr Wissen über die lokalen Kostbarkeiten auf individuelle Weise“, wirbt die Tourismusförderin Sophie Jütte von der Wirtschaftsförderung für alle Führungen.

Von Blasenstärker Brennnessel bis Detox-Kraut Giersch - der Ennepe-Ruhr-Kreis hat wahre Power-Pflanzen zu bieten. Alle Termine beinhalten einen Spaziergang durch die Natur, die weitere Gestaltung variiert. Einige Fachfrauen servieren anschließend Tee oder veranstalten ein Picknick, eine Gruppe isst im Lokal. Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen ihre eigenen Kräuteressige her, andere versuchen sich an kosmetischen Kräutersalzen. Die Preise für die Kräuterwanderungen liegen je nach Materialkosten zwischen 29 und 35 Euro.

Breckerfeld: Sonntag, 1. Mai, und Sonntag, 7. August, jeweils 11 bis 14 Uhr mit Bianca Mc Guire, **Ennepetal:** Sonntag, 10. April, und Sonntag, 22. Mai, jeweils 14 bis 17 Uhr mit Alexandra Balzer, **Herdecke:** Sonn-

tag, 12. Juni, und Sonntag, 31. Juli, jeweils 14 bis 17 Uhr mit Sabine Kemper, **Wetter (Ruhr):** Samstag, 23. April, und Samstag, 18. Juni, jeweils 14 bis 17 Uhr mit Birgit Kramps.

Tickets für die Kräuterexpedition können im Eventkalender der EN-Agentur gebucht werden, www.ennepe-ruhr-entdecken.de/veranstaltungen. Dort finden sich auch weitere Informationen zu den einzelnen Leistungen und Inhalten der Touren. **pen**



Kräuterwanderung 2022 Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis



Sparkassenvorstand und Kuratoriumsmitglied Mathias Dörr, Mathilda Niemeyer, Gerhard Nörenberg (Kuratoriumsmitglied) und Angela Andree (I. JJJC Hattingen)

Förderung für junge Judoka

2021 wurde Mathilda Niemeyer für den Nachwuchskader des Deutschen Judo-Bundes nominiert und gewann die Deutschen Einzelmeisterschaft der Altersklasse U21. Die Stiftung für Bildung, Jugend und Sport der Sparkasse Hattingen unterstützt Mathilda Niemeyer auf ihrem Weg mit einer Förderung von 3.000 Euro. „Die herausragende Leistung und die damit verbundene Bekanntheit über die Grenzen von Hattingen hinaus ist sehr beachtenswert“, lobt Ralf Vormberge vom Stiftungsvorstand.

Um so erfolgreich zu werden, trainiert die inzwischen 16-Jährige neben ihrem Heimatverein zusätzlich in den Leistungszentren Bottrop und Witten sowie im Bundesleistungszentrum in Köln. Dies wird vor allem durch ihre Eltern ermöglicht, die sie zu den Trainingsorten oder Turnieren fahren, was mit immensen (Benzin-) Kosten verbunden ist. Die Vorzeige-Athletin ist längst zum sportlichen Aushängeschild des 1. JJJC Hattingen geworden. „Sie ist ein Vorbild für andere junge Judoka und gibt ihre Erfahrung an unseren Vereinsnachwuchs weiter“, berichtet Förderin Angela Andree. Sie traut ihr einen sehr erfolgreichen Weg zu. „Vielleicht sogar mit einem Start bei den Olympischen Spielen.“

Sportverein hilft Sportverein

Die Flutkatastrophe im Juli 2021 hatte dramatische Folgen für die Menschen. Auch wenn die Infrastruktur zum Teil wieder repariert ist, fehlt es doch oft noch am Nötigsten. Das gilt auch für viele Sportvereine. Die SG Holthausen e.V. unterstützt einen Sportverein im Flutgebiet mit einer Spende. Der TuS Odendorf in Swisttal musste den kompletten Sportbetrieb einstellen. Der vereinseigene Sportplatz und die kommunale Sporthalle müssen abgerissen werden. Es wird einige Jahre dauern, bis die beiden Sportstätten an anderer Stelle neu errichtet worden sind. Bis heute konnte der Sportbetrieb nicht oder nur eingeschränkt wieder aufgenommen werden.

Am 19. Februar 2022 traf die Delegation der SG Holthausen mit Heinrich Kalkhoff (1. Vorsitzender), Kai Sieverding (Pressewart) und Sabine Gerdes (Kursleiterin) in Swisttal-Odendorf mit dem Vorstand des Tus Odendorf. Nach einer sehr herzlichen Begrüßung durch den 2. Vorsitzenden Herbert Müller und den 1. Kassierer Karl Heinz Müller gab es einen Rundgang durch die von der Flut zerstörten Straßen. In der Zwischenzeit sind die Straßen wieder aufgeräumt, aber viele Häuser stehen noch leer und müssen z.T. abgerissen werden. Das menschliche Leid war in den Straßen spürbar.

Auf dem zerstörten Sportplatz, vor dem ehemaligen Vereinsheim des Tus Odendorf, wurde dann die symbolische Spende in Höhe von 1.000 € überreicht, die mit Dankbarkeit entgegengenommen wurde. Beim anschließenden Kaffee to go und den Gesprächen war der positive Blick in die Zukunft deutlich spürbar. Das hat die Delegation des SG Holthausen sehr beeindruckt. Der gute persönliche Kontakt soll in naher Zukunft durch eine gemeinsame Wanderung vertieft werden.



Heinrich Kalkhoff, Heribert Müller, Sabine Gerdes, Karl Heinz Müller

Naturschützer lehnen Standort für neue Feuerwache ab

In einer Stellungnahme im Rahmen der Bürgerbeteiligung appelliert die „AG Ökozelle Hattingen“ an Rat und Verwaltung den geplanten Standort der neuen Feuerwache an der Bergstraße in Welper aufzugeben. Wie es in der Stellungnahme heißt, sei das Auswahlverfahren kritikwürdig, die ökologischen Folgen schwerwiegend und nicht auszugleichen.

Die AG Ökozelle, überwiegend NABU-Mitglieder, kritisieren, dass die Einschätzungen für den Artenschutz auf nur einer Ortsbegehung, dazu noch in einer ungünstigen Jahreszeit basieren. Wörtlich heißt es: „Die Bemühungen des Planungsträgers, die dortige Fauna und Flora zu erfassen, sind mehr als mangelhaft! Die planende Behörde zieht sich auf das Nicht-Wissen zurück, statt es durch Wissen zu ersetzen.“ Der Hinweis darauf, dass die hier wohnenden Tiere, anderswo unterkommen können, sei „an Naivität nicht zu überbieten. In einer Welt schwindender Lebensräume, sind alle Plätze besetzt!“



Der Zaunkönig ist Brutvogel im Plan-Gebiet. Er kann nicht einfach umziehen, Lebensraum wird immer knapper. Foto: AG ÖZ



Das Waldbrettspiel, ein Schmetterling der Waldränder, wird seinen Lebensraum verlieren. Foto: AG ÖZ

Die Naturschützer betonen: „Ausweichquartiere gibt es nicht. Zilpzalp und Waldbrettspiel, Erdkröte und Vierbindiger Schmalbock können nicht umziehen! Die Rote Liste wird also immer länger, auch der Bestand der ‚Allerweltsvögel‘ nimmt erschreckend ab.“

Das Thema Klimaschutz kommt den Bürgerinnen und Bürgern zu kurz. Der geplante Bau ließe sich nur ausgleichen, wenn ein zweimal so großes Stück Land dafür entsiegelt würde. Denn es sei, in der Hauptsache der unversiegelte humusreiche Boden, der als wichtiger CO₂-Speicher diene. Zudem muss ein Ausgleich immer ortsnah erfolgen und nicht wie geplant zum Teil im Südkreis.

Auch ethisch haben die Mitglieder der AG Ökozelle Bedenken. Alle Mitglieder des Stadtrates trügen Verantwortung, vor allem wenn die Folgen ihrer Beschlüsse über mehrere Generationen wirkten. Nach ihrer Überzeugung wird der empfohlene Beschluss dieser ethischen Verpflichtung zur Verantwortung der Mandatsträger und des Bürgermeisters nicht gerecht. „Denn“, so die Naturschützer, „er enthält Fehleinschätzungen und lässt eine gewissenhafte und gründliche Auseinandersetzung mit den Folgen ihres Beschlusses nicht erkennen.“

Die politischen Auswirkungen, dieser ‚Verantwortungslosigkeit‘ führen dazu, dass Verwaltung und Politik weiter an Glaubwürdigkeit verlieren und sie müssten sich nicht wundern, „wenn Bürgerinnen und Bürger ebenfalls keine Verantwortung übernehmen für ihr Handeln. Das dem heute schon oft der Fall ist, können wir tagtäglich erleben.“ Die vollständige Stellungnahme der „AG Ökologie Hattingen“ ist im Internet zu lesen: <https://bit.ly/Bplan172>.

Thomas Griesohn-Pflieger, Telefon 01732818377

Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 5.5.2022
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.4.2022



Präsentieren die Boomerang-Taschen: v.l. Bärbel Siepermann, Ulla Kruse, Birgit Schmitz, Martina Kampmann und Rita Nachtigall. Foto: Pielorz

Boomerang-Bag

Nähcafé in Welper näht Lehtaschen für den Einkauf – Stehrümpfen-Markt am 10. April

Ein Bumerang (engl. Boomerang) ist die traditionelle Wurfwaffe der australischen Aborigines. Bei korrektem Gebrauch kommt sie zum Werfer zurück.

Mit den Einkaufstaschen unter dem Namen „Boomerang“ soll man zwar nicht werfen, aber zurückkommen sollen sie auch: in das Einzelhandelsgeschäft und gern auch immer wieder zum Kunden. Eine Idee ganz im Sinne der Nachhaltigkeit und des schonenden Ressourcenverbrauches. Allerdings braucht diese Idee viele Mitstreiter – solche, die die Taschen nähen, aber auch diejenigen, die sie im Sinne der Idee benutzen.

Schon lange arbeiten im Bürgerzentrum Holschentor und in Welper erfolgreich die Nähcafés. „Beide Cafés kooperieren miteinander. Sie tauschen das ehrenamtliche Personal und das Nähmaterial aus und helfen sich gegenseitig, wenn etwas gebraucht wird. Jetzt haben wir in Welper mit der Umsetzung der Idee der Boomerang-Taschen begonnen und auch im Holschentor möchte man bei Bedarf solche Taschen nähen und sie Einzelhändlern in der Innenstadt überlassen“, freut sich Rita Nachtigall, von der AWO EN, Projekt Altengerechtes Quartier Welper/Stadtumbau West Welper. Mit im Boot ist neben den Welperaner Einzelhändlern auch die Interessengemeinschaft Welper sowie die OGS der Erik-Nötling-Grundschule. Während die Damen aus brauchbaren und stabilen Stoffen praktische Taschen nähen, kommen die Kinder beim kreativen Bemalen zum Zug. Weiße Stoffe sehen bunt einfach schöner aus.

Dabei ist das Aussehen aber nicht das Wichtigste der Idee. „Wir haben mittlerweile 50 Taschen genäht, die bis jetzt an vier Welperaner Einzelhändler gegangen sind. Die Boomerang-Bag in der Größe von etwa 45 mal 40 Zentimeter gibt es bei Optik Niehaus, in der Lotto- und Postagentur EhReBo, im Geschenkladen Unikat – alle an der Thingstraße – und in der Weinhütte an der Marxstraße. Gern dürfen es aber mehr werden – mehr Näherinnen und mehr Einzelhändler. Und selbstverständlich mehr Nutzer. Die Idee ist, dass man sich beim Einkauf dieser Taschen bedient und sie nach Gebrauch bei Gelegenheit auch wieder zurückgibt – bei irgendeinem der Einzelhändler, die bei der Aktion mitmachen“, erzählt Birgit Schmitz. Wer gerade unterwegs ist und eine Tasche zum Einkaufen vergessen hat, soll mit der Lehtasche die Möglichkeit bekommen, umweltfreundlich und ressourcenschonend unterwegs zu sein. Voraussetzung ist allerdings, dass die Kunden mitmachen und die Taschen nicht einfach behalten.

Wer Stoff spenden kann, nähen möchte oder auch gerne in seinem Geschäft solche Lehtaschen anbieten will, kann Kontakt zu Rita Nachtigall aufnehmen: Telefon 02324/9676691 oder mobil unter 0151/62875433 oder per Mail unter aq@stadtumbau-welper.de.

Diese nachhaltige Idee ist nicht die einzige. Martina Kampmann von der Interessengemeinschaft Welper veranstaltet mit weiteren helfenden Händen einmal im Quartal einen „Stehrümpfen-Markt“. Hinter diesem lustigen Wort verbirgt sich alles, was eben bei jemandem so rumsteht. Der nächste Termin ist Sonntag, 10. April, ab 10 Uhr in den Räumen des Gemeindeamtes in Welper, Im Welperfeld 23.

Wer etwas abgeben will, kann sich mit Martina Kampmann unter 0162/9270700 in Verbindung setzen. *anja*

Bei uns finden Sie alles, was Sie für Ihr Oster-Menü benötigen!

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Osterfest



REWE
 Lenk
 Besser einkaufen. Seit 1963.

Thingstraße 21 | 45527 Hattingen-Welper
 Heinrich-Puth-Straße 6-8 | 45527 Hattingen-Blankenstein

Zurück: Der Butterbrotmarkt

Nach zweijähriger Zwangspause, gibt es sie wieder: Stullen, Bemmen, Scheiben, Bütterkes, Klappschiere, Kniften, Schnitten und Butterbrote. Der Butterbrotmarkt ist das kulinarische Geselligkeitszentrum im Herzen Blankensteins. Katrin Jacoby, Uli Wilkes und Otfried Priegnitz waren eine Initiativgruppe aktiver Blankensteiner, die in enger Zusammenarbeit mit dem Kulturverein ArteMedis e.V. den wunderschönen Marktplatz belebten, jetzt sind Benjamin Pehle und Otfried Priegnitz verantwortlich.

Der Butterbrotmarkt bietet netten Menschen eine gute Gelegenheit zum Genießen, Treffen und Verweilen. Ohne kommerzielle Interessen in geselliger Runde ein gemeinsames Abendbrot einzunehmen, ist unsere Vorstellung von konstruktiver, kommunikativer Gemeinsamkeit. Serviert werden qualitativ hochwertige Produkte aus der Region: Frischgebackenes Brot, vielfältige Käsesorten, Wurstspezialitäten und diverse leckere Kleinigkeiten. Begleitet von süffigen Getränken wie feinen Weinen, unterschiedlichen Bieren, auch Selbstgebrautem, also alles, was man für einen entspannten Wochenausflug benötigt.

Appetit bekommen? Wir schmieren Ihnen gern 'ne Stulle.

Live-Musik

6. Mai Christiane Büscher; Doro Wied (Klassik), 3. Juni Eric Richards / Peter Brand (piano, saxophon); 1. Juli Eric Richards Solo piano; 5. August Ralf Weber Blues Duo; 2. September Duo Scheiber Pop Musik

Jeden ersten Freitag im Monat von 16 bis 21 Uhr

BUTTER BROT MARKT

MARKTPLATZ HATTINGEN-BLANKENSTEIN

JEDEN 1. FREITAG IM MONAT VON APRIL BIS OKTOBER

Biografiegespräche

Maximal vier Personen treffen sich pro Kleingruppe dreimal im Abstand von ca. vier Wochen im Gemeindezentrum der Ev. Johannes-Kirchengemeinde in der Umlandstraße 32. Die Gespräche über die eigenen Biografien und Erlebnisse/Erfahrungen sind vertraulich und es wird nichts nach außen getragen.

Jede Biografie, jeder Lebenslauf ist anders und spannend. Was hat uns zu dem gemacht, wer und wie wir sind? Und bestimmen die Wurzeln eines Menschen wirklich unseren Lebensweg?

Martina Przygodda, Organisatorin von „Ein KICK für Hattingen“ behauptet: „Natürlich sind uns viele Dinge in die Wiege gelegt. In welche Familie und in welche Zeit wir hineingeboren wurden, ist nicht unerheblich. Allerdings beeinflussen auch unsere eigene Motivation, Vorbilder, Menschen, die wir im Verlaufe unseres Lebens kennengelernt haben, unseren Lebensweg. Das biografische Erzählen über unsere Erlebnisse ermöglicht durch den Einblick in den Lebensweg eines anderen Menschen ein tieferes Verständnis der Person. Die Gespräche bieten Raum, über eigene Erfahrungen zu berichten und vielleicht noch einmal anders zu bewerten. Das Kennenlernen unterschiedlicher Biografien hilft allen Beteiligten unterschiedliche Perspektiven des Lebens besser zu verstehen. Es macht Freude, auch generationsübergreifend Lebenserfahrungen miteinander auszutauschen. Das ist meine Motivation Biografiegespräche für Senioren und Seniorinnen anzubieten.“



Martina, 1 Jahr alt



Martina, 61 Jahre alt

Mittlerweile hat das neue Angebot von Martina Przygodda schon etwas Fahrt aufgenommen. Da es zu Beginn des neuen Jahres aufgrund der Coronasituation schwierig war, sich in größeren Gruppen zu treffen, ist das Format kleinerer Biografiegruppen optimal gewesen, Menschen trotzdem zusammen und miteinander ins Gespräch zu bringen.

Der Ablauf ist in jeder Gruppe gleich: Im **ersten Gespräch** stehen die **Kindheit, Elternhaus und Schule** im Mittelpunkt. Es sind sehr bewegende Momente, gerade wenn ältere Teilnehmer von ihrer Kindheit, die sie noch in Kriegszeiten erlebt haben, erzählen. Trotzdem sind die Treffen nicht schwermütig, sondern es wird ebenfalls viel gelacht, denn jeder hat auch schöne Erlebnisse zu berichten. Das **zweite Treffen** konzentriert sich auf das **Erwachsenwerden** und die unterschiedlichen Lebensentwürfe bis wir in der **dritten Runde** über den Übergang ins **Rentenalter** sprechen. Und wir ziehen gemeinsam ein Fazit, ob die Wurzeln den Lebensweg bestimmen.

Derzeit gibt es 2 Gruppen, die sich treffen. Falls sich weitere Interessenten melden, werden neue Gruppen gebildet.

Falls Sie also Interesse haben, sich mit anderen über Ihren Lebensweg auszutauschen, in Ihren Erinnerungen zu graben und zu hören, wie es anderen ergangen ist, dann melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich über Ihr Interesse und verspreche jeweils interessante anderthalb Stunden. Den einzigen Mut, den man braucht, ist einfach einmal anzurufen oder mir eine E-Mail zu schreiben. Wem die kleinen Biografiegruppen zu persönlich sind, für den sind vielleicht unsere monatlichen Gesprächskreise eine Alternative. Der nächste Termin findet am 19.4. um 15 Uhr statt. Das Thema wird sein, „ob die Kirche noch eine Berechtigung in unserer Gesellschaft hat“.

Martina Przygodda
Tel 0178-8712534

Mail: m.przygodda@kick-hattingen.de

Das Projekt wird unterstützt von der **AVU...**



Im Jahr 1949 wurde Ostersonntag am 17. April, also am gleichen Tag gefeiert, wie in diesem Jahr 2022. Warum ich mich an das erste Datum genau erinnere, werde ich erzählen.

Es gibt ja bei jedem von uns Ereignisse, die sich im Gedächtnis eingepreßt haben, Bilder, Situationen, Worte.

Ich wohnte in der Nachkriegszeit bei meinen Großeltern in Lübeck, ging dort nach unserer Flucht in den Westen in die Volksschule, kicherte auf dem Schulweg, trug meine braunen Lederstiefelchen, die ich schon während unserer Flucht an den Füßen hatte mit einer dicken Einlegesohle, da sie um zwei Nummern zu groß waren. Später wurde die vordere Kappe abgeschnitten, damit meine Füße Spielraum bekamen. Doch das ist eine andere Geschichte.

Vorerst hatte ich die Söckchen über den Stiefelschaft gekippt, um Halbschuhe vorzutauschen. Es war ja schon Frühling, bald war Ostern und ich träumte von einem Paar weißen Leinenhalbschuhen, die ich am Ostersonntag anzöge, wenn wir in die Laube zu den Freunden meiner Großeltern gehen wollten. Heute würde man sicher Gartenhaus sagen, aber damals, im Jahr 1949, war man bescheidener und auch ärmer.

Wie sollte ich meinen Großvater überreden oder sogar überzeugen, dass ich dringend diese weißen Schuhe brauchte?

Für die gute Note in einem Diktat bekam ich mein erstes Kaugummi geschenkt. Ich hatte nur das Wort „zart“ mit ‚h‘ geschrieben, worauf mein Großvater lamentierte: „Es heißt doch nicht ‚zahart‘, nein, es heißt ‚zart‘, ganz einfach ohne ‚h‘.“ Nun wusste ich es, aber wofür könnte ich die weißen Schuhe bekommen?

Das Wetter zeigte sich nicht von der sonnigen Seite, um weiße Schuhe zu rechtfertigen. Ich spazierte mit meinem Großvater an der Trave entlang, er trug Ohrenschützer unter seinem Hut, hatte den Kragen des Wintermantels hochgeschlagen, in einer Hand hielt er einen Krückstock, in der anderen meine Hand. In seine blauen Augen hatte die kalte Luft Tränen getrieben, er trug mir Gedichte vor, die er vor vielen Jahren in der Schule gelernt hatte und an die ich mich heute noch erinnere.

„Und dräut der Winter noch so sehr mit trotzigem Gebärden, und streut er Eis und Schnee umher, es muss doch Frühling werden.“

Ja, es musste Frühling werden für meine weißen Schuhe!

Er hat mir doch nicht umsonst das Gedicht „Hoffnung“ von Emanuel Geibel aufgesagt!

Wenn wir in Ufernähe ein Stück Holz erblickten, kletterte er an den Flussrand, um mit der Krücke seines Stockes das Holz aus dem Wasser zu fischen. Heute regulieren wir je nach Temperatur den Wärmegrad der Heizung, damals jedoch in der Nachkriegszeit wurde das Holz für den Ofen getrocknet.

Hatten wir dann mehrere Holzstücke gesammelt, band mein Großvater sie mit einem Bindfaden zusammen, den er immer mit einem Taschenmesser in der Hosentasche trug. Froh über unsere Beute gingen wir nach Hause, wo uns meine Großmutter mit einer aufgewärmten Suppe erwartete. Suppe gab es in dieser mageren Zeit fast immer.

Während des Rückwegs hatte mein Großvater mich gefragt, was ich mir dafür wünsche, ihn so tüchtig begleitet zu haben.

„Ein Paar weiße Leinenschuhe für Ostern, bitte.“ „Ja, die bekommst du.“

„Darf ich sie auch am Sonntag, wenn wir in die Laube eingeladen sind, anziehen?“ „Das hängt vom Wetter ab.“

Am Ostersonntag, dem 17. April 1949, war es bitterkalt. Trotzdem wünschte ich, meine weißen Schuhe anziehen zu dürfen. Mein Großvater, der kluge



Die weißen Schuhe Es gibt Koinzidenzen

ge Taktiker, versprach, meinem Wunsch nachzugeben, wenn wir auf unserem Osterspaziergang drei Mädchen mit weißen Schuhen trafen. Wir wanderten los, es waren nur wenig Menschen unterwegs, ich wollte immer noch ein wenig weiter, länger laufen, doch wir sahen kein, überhaupt kein Mädchen mit weißen Schuhen.

Als wir uns am Nachmittag alle drei auf den Weg zur Laube der Freunde meiner Großeltern machten, war ich froh, dass meine Füße in den warmen Stiefelchen steckten.

Nun warten wir es ab, ob wir Ostersonntag, am 17. April 2022, wohl dieses Mal die weißen Sommerschuhe werden anziehen können.

Barbara Hoth-Blattmann



Ein Jahresbegleiter von Uli Auffermann

Immerwährender Jahresbegleiter (in Wochen unterteilt) als Tischaufsteller im DIN A5-Format mit beeindruckenden Fotos aus dem Lebens- und Erholungsraum Wald.

Dazu passende Sinnsprüche von Uli Auffermann.

Im Buchhandel und direkt beim Semann Verlag erhältlich!

ISBN: 978-3-946862-22-2 | Preis: 9,90 Euro

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

NEU ONLINE-WERBUNG auf [image-witten.de](https://www.image-witten.de)
Sichern Sie sich die bestmögliche Platzierung!

- › verschiedene Platzierungsmöglichkeiten › tagesaktuell
- › alle Nachrichten kostenlos für den User
- › starke Reichweite



Ihre Ansprechpartnerin
rund um die Online-Werbung:

Jessica Meckler
Wasserbank 9 | 58456 Witten
Telefon: 02302-9838987
E-Mail: jm@image-witten.de

Platzierungsbeispiele auf der Startseite

ab 50 € zzgl. MwSt.

Wir suchen
**VERTRIEBSINNENDIENST
MITARBEITER (W/M/D)**
für unseren Standort Hattingen.

Suchen Sie eine neue Herausforderung?
Informieren Sie sich über unser Stellenangebot
und bewerben sich unter

karriere.elting.com



Impressum

Titelbild:
Ostermotiv, Foto: bigstock

Herausgeber:
Monika Kathagen ☎ 02302/9838980
Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion:
Kathagen-media press
E-Mail: info@image-witten.de
www.image-witten.de

Anzeigen und Redaktion:
Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix,
Cornelia Hamacher, Monika Kathagen, Jessica Meckler,
Tilisa Mustafi, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter
(Es gilt die Verlagsanschrift)

Verteilung:
DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

Druck:
BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn

Erscheinungsweise und Auflage:
Monatlich, kostenlos, Auflage 23.500 Exemplare. Haus-
haltsverteilung u. a. in Zentrum, Welper, Blankenstein,
Holthausen, Winz-Baak, Niederwienigern, Niederbong-
feld und z. T. Bredenscheid.

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

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 5.5.2022
Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.4.2022

