

# ImageWitten

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

MIT REGIONALTEILEN HERBEDE, HEVEN, BOMMERN UND UMGEBUNG



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

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

RG4

+++ 4 MONATSMAGAZINE: GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE +++ HAUSHALTSVERTEILUNG +++ ☎ 02302 9838980 +++ WWW.IMAGE-WITTEN.DE +++



**Kartenverlosung**  
für das  
**Zeltfestival Ruhr**  
– beachten Sie den Text  
auf Seite 38.

Ein großes Ferienprogramm hat die Stadt mit Koordinatorin Andrea Hold und auch Dank der Stadtwerke mit Markus Borgiel und Pressesprecherin Isabell Bittner sowie weiterer Sponsoren für die Kinder geschaffen. Eine Teilnahme an einer oder mehreren der 156 Angebote der Wittener Ferienspiele führt über den digitalen Ferienpass. Er kann unter [ferienprogramm.de/witten](http://ferienprogramm.de/witten) mit Angabe der persönlichen Daten und einem selbstgewählten Passwort beantragt werden. Auf der gleichen Seite erscheint die Programmliste mit

allen Ferienaktivitäten. Die Liste der Veranstaltungen wird aktuell gehalten, da gebuchte und wieder stornierte Plätze neu zur Verfügung stehen. Ebenso können kurzfristig neue Veranstaltungen ins Programm aufgenommen werden. Ein Blick lohnt sich also immer wieder. Im Ferienpass enthalten ist auch wieder der Ferien-Schwimmpass mit 30 x freien Eintritt in das Freibad Annen in den Sommerferien 2022 und auch in den Herbstferien in die Hallenbäder der Stadtwerke Witten in Annen und Vormholz. Foto: Matthias Dix

Wir bieten alle Leistungen im Rahmen der Pflege sowie der ambulanten Versorgung im Bereich SGB V und machen gerne individuelle Entlastungsangebote für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige möglich.

## Alle Leistungen auf einen Blick

- Ausbildungsbetrieb in der Pflege & Verwaltung
- Pflegeberatung
- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Betreuungsangebote
- Essen auf Rädern
- Hauswirtschaft
- Wundmanagement
- Tagespflege
- Palliativpflege
- Wohngemeinschaften für an Demenz erkrankte Menschen
- 24-Stunden-Rufbereitschaft



**Familien- und Krankenpflege e.V.**  
Herdecke - Witten - Wetter

[www.familien-krankenpflege.com](http://www.familien-krankenpflege.com)

### Kontakt:

**Geschäftsstelle**  
Wullener Feld 34 - 58454 Witten  
[info@familien-krankenpflege.com](mailto:info@familien-krankenpflege.com)

☎ 02302 - 9 40 40 0

... denn Pflege ist Vertrauenssache.

# Allianz Schwartz Platz an der Schmiede 3

**Liebe Leser,**  
die Sommerferien sind da! Und mit ihnen auch alles, was dazugehört. Mit „Sport im Park“ zum Beispiel die kostenlose Möglichkeit, verschiedene Sportarten im Freien auszuprobieren. Badminton, Bogenschießen oder Volleyball, sogar Selbstverteidigung für Kids steht auf dem Plan. Gemütliches gemeinschaftliches Grillen darf im Sommer natürlich auch nicht fehlen. Auf Seite 6 finden Sie Tipps und Tricks rund um das Thema. Was gehört noch zu den Sommerferien? Stimmt – meistens auch die Hitze. Die sogenannten Hundstage bezeichnen die heißesten Tage des Jahres und gehen vom 23. Juli bis zum 23. August. Den entsprechenden Bericht finden Sie auf Seite 28. Passenderweise finden Sie auf Seite 26 Hitzeschutzlösungen, die die sommerliche Wärme intelligent aus Ihren vier Wänden fernhalten.  
Sommerferien... was gibt es da noch? Ja klar, natürlich sind die Urlaubsreisen für viele ein Muss. Wichtig ist nur, dass man an seinem Reiseziel auch heile ankommt. Ein Werkstattcheck für das gewählte Reisefahrzeug gibt Sicherheit und sorgt dafür, dass Sie hoffentlich ohne Panne in den Urlaub starten können. Alles Wichtige finden Sie auf Seite 34.  
Und für alle Daheimgebliebenen haben wir noch etwas besonderes im Angebot. Wir verlosen nämlich Karten für Konzerte auf dem Zeltfestival. Also versuchen Sie Ihr Glück! Mitmachen lohnt sich!

**Ihre Image-Redaktion**

Nächster Erscheinungstermin:  
**Image Montag, 8.8.2022**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.7.2022

Tel. 0176 – 66 99 90 31

## am Backoffice

**Ich unterstütze Dich bei einem Großteil deiner Büroarbeit.**

**Ich...**

- schreibe Rechnungen und Angebote (nach Vorgabe)
- bearbeite Kontoauszüge • erstelle Mahnungen
- sortiere deine Belege • hefte alles ab
- besorge Ordner und bringe eine Struktur in deine Ablage
- Auf Wunsch kontaktiere ich deinen Steuerberater\*in und schicke ihm oder ihr die erforderlichen Unterlagen

**Nebenbei...**

- organisiere ich dein Archiv und entsorge auf Wunsch alle Akten nach DSGVO
- scanne wichtige Unterlagen und speichere sie auf einem externen Medium als pdf-Dateien

**Andrea Münch • Telefon 0176 – 66 99 90 31 auch per SMS, WhatsApp oder SIGNAL • andrea@buero-muench.de • www.buero-muench.de**



## Sport im Park 2022

### Fantastische Angebote für alle Frischluft-Fans

Das sonnige Wetter macht ohnehin schon Laune draußen zu sein! Der StadtSportVerband Witten (SSV) macht zusätzlich Lust auf Bewegung und sportlichen Spaß: „Sport im Park“ heißt es wieder.

### Von Drachenboot bis Tennis: kostenlos und unverbindlich

Über die Sommerferien (27.6. bis 9.8.) bieten zwölf Wittener Sportvereine in diesem Jahr fünfzehn Angebote an, die man unbedingt mal ausprobieren sollte:



Drachenbootfahren, Bogenschießen, Selbstverteidigung für Kids, Tennis, Badminton, Petanque Boule, und vieles mehr sind tolle Gesundheits- und Bewegungsangebote für untrainierte und trainierte Wittener aller Altersgruppen. Kurzum: Mitmachen können alle, die Lust dazu haben. Eine Anmeldung oder Vereinsmitgliedschaft sind nicht erforderlich.

Den Kursplan und weitere Informationen gibt's online beim SSV unter [www.ssvwitten.de](http://www.ssvwitten.de) oder unter den Telefonnummern (02302) 581-2350 und 581-2352.

### Viel Spaß braucht wenig (Sport-)Zeug

Der Spaß daran, gemeinsam an der frischen Luft Sport zu treiben, steht im Vordergrund. Das geht am Hohenstein, im Park der Generationen, im Voß'schen Garten, auf der Stockumer Sportanlage, im Wullen Stadion und beim Ruderclub. Zum Mitmachen braucht es auch nicht viel: geeignete Freizeit- oder Sportkleidung, in der man sich gut bewegen kann, Getränke, und bei Bedarf ein Handtuch und eine Sport- oder Isomatte.

## Die 598. Zwiebelkirmes vom 2. bis 5. September



Bildquelle: Stadtmarketing Witten

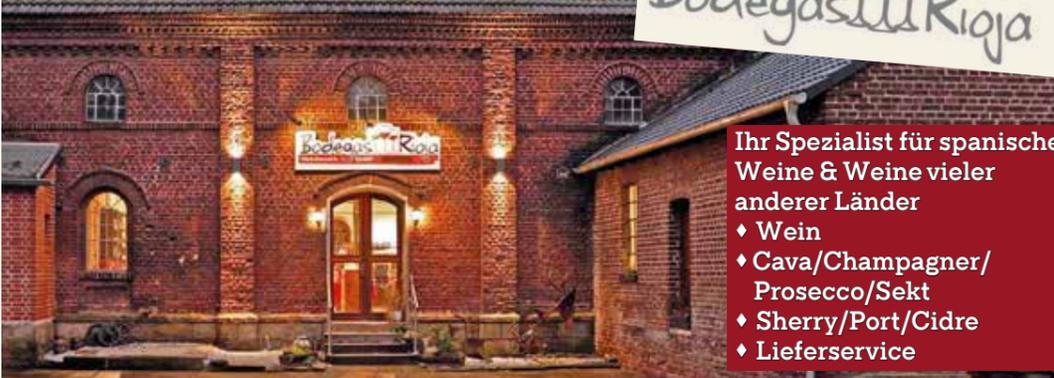
## Umzugsteilnehmer gesucht!

Den Auftakt für die Wittener Zwiebelkirmes bildet in diesem Jahr wieder traditionell der historische Zwiebelumzug durch die Wittener Innenstadt. Am Freitag, 2. September, um 16 Uhr zieht der Zug begleitet von Musikkapellen und unter Beifall der Besucher über die Bahnhofstraße bis zur Kirmesfläche. Mit liebevoll geschmückten Wagen und kostümierten Fußgruppen machen zahlreiche Vereine und andere bunte Formationen die Eröffnung zu einem tollen und unterhaltsamen Ereignis.

### Teilnehmer\*innen können sich ab sofort online anmelden

Anmeldungen bis zum 31. August über das Anmeldeformular auf dem Erlebnisportal des Stadtmarketing Witten: [www.stadtmarketing-witten.de/entdecken-erleben/veranstaltungen/zwiebelkirmes](http://www.stadtmarketing-witten.de/entdecken-erleben/veranstaltungen/zwiebelkirmes). Bei Fragen zum Zwiebelumzug können sich Interessierte gerne per E-Mail an [veranstaltungen@stadtmarketing-witten.de](mailto:veranstaltungen@stadtmarketing-witten.de) oder per Telefon unter 02302 581 1321 an das Team des Stadtmarketings Witten wenden.

## Ihr Weinspezialist ist umgezogen nach Witten:



**Sommerweine**

38,20 € **34,00 €**  
entspricht 7,56 € / 1 Liter (!) inkl. 19% MwSt.

**Bochumer Str. 40 • Witten • Tel. 0 23 02 - 9 789 337 • info@bodegas-rioja.de**

**Ihr Spezialist für spanische Weine & Weine vieler anderer Länder**

- ♦ Wein
- ♦ Cava/Champagner/Prosecco/Sekt
- ♦ Sherry/Port/Cidre
- ♦ Lieferservice

## Blumenzwiebeln fürs Wiesenviertel



Gemeinsam mit Ideengeber Michael Kapmeyer vom Stoffgeschäft Naturtuche hatten die Stadtwerke Witten und weitere Partner im März um Blumenzwiebelspenden gebeten. Insgesamt 4.320 Blumenzwiebeln kamen im Rahmen der Knollen-Sammelaktion zusammen.

„Wir freuen uns riesig über die zunehmende Beliebtheit der Sammelaktion, die ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit steht! Nicht nur das die kleinen Knollen vorm Wegwerfen gerettet werden, besser noch: Sie können einen zweiten Frühling erleben und verschönern dadurch ein Stück mehr unsere Stadt“, resümiert Michael Kapmeyer, Inhaber von Naturtuche.

Dass die Aktion gut ankommt, zeigt vor allem auch die Beteiligung der Bürger und Bürgerinnen. Im Vergleich zum Vorjahre warfen Blumenfreunde in 2022 über 3.500 mehr Knollen in die blauen Sammeltonnen. Die Narzissen-, Hyazinthen- und Tulpenzwiebeln werden den Sommer über getrocknet und im kommenden Herbst in die Straßenbegleitbeete im Wiesenviertel gepflanzt.

## Urwelt-Mammutbaum gefällt

Der Name scheint für unverrückbare Stabilität zu stehen: Urwelt-Mammutbaum (Metasequoia glyptostroboides). Aber auch diese Bäume können krank werden. So wie nun ein etwa 18 Meter hohes Exemplar im Wittener Stadtpark. Allerdings musste nicht der ganze Baum fallen. Etwa drei Meter des Stammes bleiben stehen. Dies soll ein Habitat werden, in dem vor allem Insekten leben können, das aber auch zum Beispiel Spechten Nahrung liefert.

Dieser Image-Ausgabe ist ein Flyer der Firma

**Möbelhaus WELTEKE**  
beigelegt.  
Wir bitten um Beachtung.

**18 Hundertjährige**  
Mit Stand 31. Mai waren in Witten 18 Menschen 100 Jahre oder älter, darunter 14 Frauen und vier Männer. Genau 100 Jahre alt sind derzeit vier Personen, die restlichen sind 101 oder noch älter.

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



**CARSTEN BRÖCKELMANN**  
DIPLOM. FINANZWIRT • STEUERBERATER  
FACHBERATER FÜR TESTAMENTSVOLLESTRECKUNG UND NACHLASSVERWALTUNG (DSTV E.V.)

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



**JETZT FÜR DIE AUSBILDUNG 2022 BEWERBEN!**

[WWW.RUNDUM-AKZENTA.DE](http://WWW.RUNDUM-AKZENTA.DE)

- Handelsfachwirt/in**
- Fachverkäufer/in** Lebensmittelhandwerk
- Verkäufer/in** Kaufmann/Frau im Einzelhandel
- Fleischer/in** in der boni-Metzgerei

**SCHNELL BEWERBEN!**  
[akzenta GmbH & Co. KG, Personalabteilung](http://akzenta GmbH & Co. KG, Personalabteilung)  
Unterdörnen 61-63, 42283 Wuppertal, Telefon: 0202/55126613  
[ausbildung@akzenta-wuppertal.de](mailto:ausbildung@akzenta-wuppertal.de)

boni Center | Pferdebachstr. 5-9 | 58455 Witten | Telefon: 02102 / 910950  
akzenta GmbH & Co. KG | Unterdörnen 61-63 | 42283 Wuppertal



# WITTENER MARKT DER AUSBILDUNG

## ...zeigte Möglichkeiten

Groß war die Erleichterung vor allem bei vielen Ausbildungsbetrieben aus der Region über den „Markt der Ausbildung“. Zwei Jahre war die Veranstaltung, bei der sich Ausbildungssuchende real statt virtuell über Ausbildungsplätze informieren und mit Unternehmen vernetzen konnten, coronabedingt nicht möglich gewesen.

Aber auch das Interesse von jungen Leuten war sehr groß, wie die vielen Besucher auf dem Gelände der Deutschen Edelstahlwerke Karrierewerkstatt GmbH zeigten. Der Gastgeber gehört mit den Stadtwerken, der Stadt Witten sowie der IHK Mittleres Ruhrgebiet zu den Organisatoren der Veranstaltung, die jetzt ihre 9. Auflage erlebte.

Insgesamt 45 Unternehmen und Institutionen aus Industrie und Gewerbe über Dienstleistungsunternehmen bis zu Handwerk und Polizei präsentierten sich als Arbeitgeber. Insgesamt konnten sie Ausbildungsangebote in 60 Berufen für den Ausbildungsstart im Sommer 2023 unterbreiten. Und: Es gab sogar noch freie Ausbildungsplätze für das Jahr 2022 im Rahmen der Last-Minute-Börse zu besetzen.

Geöffnet war der Ausbildungs-

markt am späten Freitagnachmittag von 16.00 bis 19.30 Uhr. Freitag als Veranstaltungstag und die kompakt gehaltene Öffnungszeiten waren nicht zufällig gewählt, wie Gastgeber Gunnar Dachrodt erklärte. Zu anderen Ausbildungsmessen veranstalten Schulen verpflichtende Klassenfahrten. „Wer zu uns kommt, kommt freiwillig und bringt auch gerne die Eltern mit.“



Gunnar Dachrodt,  
Leiter der DEW-Karrierewerkstatt

Ausbildungssuchende hatten an der Herbeder Straße 39 so dreieinhalb Stunden lang die Chance, noch kurzfristig einen Ausbildungsplatz zu finden oder sich

für das nächste Jahr zu vernetzen. Einen offenen Ausbildungsplatz zum Fachangestellten Bäderbetriebe mit Start noch in diesem Jahr gab es auch bei den Stadtwerken Witten. Lars Glörfeld, stellv. Abteilungsleiter Bäder und Schifffahrt, freute sich über die jungen Besucher, die „durch die Bank einen guten Eindruck hinterließen“. Stadtwerke-Ausbildungsleiter Nils Theising möchte für 2023 Ausbildungsplätze vom Elektroniker bis zum Kaufmann besetzen.

Thomas Wagner, Meister in der Instandhaltung der Friedr. Lohmann GmbH, konnte die große Nachfrage und den positiven Eindruck der jungen Interessenten auch an seinem Informationsstand bestätigen. Das Unternehmen an der Straße Ruhrtal 2 bildet bedarfsorientiert u. a. Verfahrensmechaniker und Gießereimechaniker aus.

Angesprochen auf die Qualifikation im allgemeinen, ordnet der Leiter der Karrierewerkstatt Gunnar Dachrodt ein, dass viele junge Menschen lange Zeit nach höheren Bildungsabschlüssen streben und studieren wollten. Vielfach wird jetzt aber auch von dem Berufsnachwuchs erkannt, dass sich durch eine gute Ausbildung große Chancen u. a. in Industrie, Handwerk oder als Selbständiger eröffnen. Eine unbefristete Übernahme und unbefristete Übernahme und Bezahlung nach Tarifvertrag sind da oft erst der Anfang. Mit der Ausbildung zum Bankkaufmann im Rahmen eines Dualen Studiums und dem Abschluss als Bachelor



Ein bisschen Nervenkitzel bot die Werkfeuerwehr der DEW am Rande des Marktes der Ausbildung: sie beförderte interessierte Gäste mit ihrem Teleskopmastfahrzeug auf bis zu 30 Meter in die Höhe – toller Ausblick über Witten garantiert.

bietet die Sparkasse einen Mittelweg.

Bei der Auswahl der Bewerber spielen die Schulnoten nicht unbedingt die größte Rolle, vielmehr komme es auf Eigenschaften wie Zuverlässigkeit und Engagement an. „Ausbildungsinteressierte können sich ihre Stelle mittlerweile frei aussuchen, das sah vor 20 Jahren noch ganz anders aus“, so Dachrodt. dx



Thomas Wagner, Meister in der Instandhaltung von Friedr. Lohmann, erläutert einer Ausbildungsinteressierten die Möglichkeiten seines Unternehmens.



Großen Andrang bei Ausbildungsinteressierten fand auch der Stand der Stadtwerke.  
Fotos: Matthias Dix

## Neue Häuser – Herbedes Gesicht wird sich ändern

Die Bewohner und Besucher von Herbede müssen sich wohl in absehbarer Zeit auf ein deutlich verändertes Stadtbild einstellen: Im Stadtkern sollen neue Häuser gebaut werden - Antik-Scheune und das Kaufhaus Gassmann müssen wohl weichen.

Nach den Plänen der Weisenburger Projekte GmbH in Karlsruhe soll in Herbede ein Wohnquartier als zusammengehörendes Wohngebiet mit 14 Reihen-Stadthäusern entstehen. Alle Häuser werden unterkellert, haben eine Dachterrasse sowie ein begrüntes Pultdach. Zudem sind noch ein freistehendes Einfamilienhaus mit Garage und Stellflächen sowie ein Mehrfamilienhaus mit neun Eigentumswohnungen vorgesehen. Das Unternehmen wirbt mit der zentralen Lage in Herbede und verweist auch auf die Nähe zum Kemnader See. Nach der Planung der Weisenburger Projekte GmbH steht das neue Wohnquartier Ende 2024 und kann bezogen werden. Der Verkauf der neuen Immobilien soll im ersten Quartal 2023 starten.

Ihren Platz sollen die Häuser im Bereich zwischen der Meesmannstraße und dem Hedwig-Kracht-Weg finden. In diesem Bereich gibt es noch teilweise unbebaute Grundstücke, aber auch bebaute Flächen, die zurückgebaut werden müssen. Weichen müssen deshalb die alteingesessenen Geschäfte Gassmann und die Antik-Scheune Krebs.

„Das macht uns schwere Kopfschmerzen, wir denken jeden Tag daran. Ganz Herbede spricht darüber, alle sind enttäuscht“ so Roswitha Krebs (82) von der Antik-Scheune. Sie und ihre Familie betreiben das Antiquitätengeschäft seit 48 Jahren. Erfahren hat sie den geplanten Verkauf des Grundstücks erst aus der Zeitung, Wochen später meldete sich dann der Vermieter und kündigte den Mietvertrag zum 31.12.22. Auf drei Etagen stehen an der Meesmannstraße 53 alte Möbel, Bilder, Porzellan und Keramik aus alter Zeit. Die alte Bauernscheune stammt aus der Mitte des 19. Jahrhunderts und bildet mit der Gaststätte Stadtschänke einen festen Bestandteil des Herbeder Stadtbildes. Ein zweites Geschäft steht an der Wittener Straße 36. Während das Eckhaus an der Meesmannstraße stehenbleiben soll, schient das Schicksal der alten Bauernscheune besiegelt. Die Frage ist jetzt, wohin mit den Antiquitäten. Hoffnung auf eine neue Immobilie hat Roswitha Krebs nicht.

In der gleichen Sache hat übrigens auch die SPD-Ratsfraktion den Wittener Bürgermeister Lars König um eine Stellungnahme gebeten. Unter anderem möchte die SPD wissen, ob das Haus Meesmannstr. 53 (Gassmann und Antikscheune) sowie ggf. weitere betroffene Gebäude unter Denkmalschutz stehen. Außerdem interessiert die SPD, wann und wie ein Abbruch erfolgen soll und ob bereits Bauvoranfragen gestellt wurden. dx



Für Roswitha Krebs ist die Welt von einem auf den anderen Tag nicht mehr so, wie sie war: ihre Antik-Scheune in Herbede soll Reihenhäusern weichen.

# Da Franco

**Restaurant-Pizzeria** Klein aber sehr gemütlich

35 Jahre

ob **Pizzen, Pasta** oder **Salate...**

... wir bereiten alles frisch aus bester Qualität zu, original nach den Rezepten der geschmackvollen calabresischen Küche.

**Öffnungszeiten:**  
12.00–15.00 Uhr  
17.00–22.00 Uhr  
Dienstag Ruhetag

**Wir wünschen unseren Gästen schöne Sommerferien. Wir sind in den Ferien für Sie da!**

**Meesmannstraße 56 • 58456 Witten-Herbede**  
**Telefon: 02302 79672**

## Vier Kirschbäume gefällt

Der Lackporling hat mal wieder zugeschlagen: Vier Kirschbäume, alle etwa 35 Jahre alt, hat der holzersetzende Pilz befallen. Betroffen waren drei Bäume auf dem Platz an der Schmiede sowie einer in der Meesmannstraße. Ein wichtiger Trost: Im Herbst sollen dafür neue Kirschbäume gepflanzt werden.

## Musikschule geschlossen

Bis einschließlich 9. August ist die Musikschule Witten (Haus Witten, Ruhrstraße 86) geschlossen.

volksbank-sprockhoevel.de

Jetzt auch Mitglied werden und profitieren.

**Diese Bank gehört den Menschen von hier.**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Denn nur unsere Kunden können Mitglied und damit Teilhaber unserer Bank werden. So stellen wir sicher, dass wir ausschließlich unseren Mitgliedern verpflichtet sind und in deren Interesse handeln.

**Volksbank Sprockhövel eG**

# „Jetzt wird gegrillt“



**Grillspezialitäten? Haben wir!**  
**EDEKA Markt** · Wir sind für Sie da: Montag bis Samstag von 7 bis 21 Uhr  
**Familie Grütter und Team** · Wittener Str. 12 · 58456 Witten-Herbede

## Tipps rund ums Grillen

Mit den ersten warmen Tagen sind wieder die vielen Dinge des Sommers möglich: im Freibad schwimmen, den Garten und die Blumenkästen bepflanzen und vor allem grillen. Doch Grillen ist nicht gleich Grillen. Was es für Möglichkeiten gibt und worauf es auch zu achten gilt, lesen Sie hier. Grillen per se zählt zu den ältesten und einfachsten Methoden, um Lebensmittel zu garen. Vonnöten ist seit Urzeiten ein offenes Feuer und entsprechendes Grillgut. Das deutsche Wort „grillen“ leitet sich ursprünglich vom lateinischen „craticulum“ ab, was soviel wie „kleiner Rost“ oder „Flechtwerk“ heißt. Längst ist diese Form der Zubereitung zu einer der beliebtesten sozialen Freizeitbeschäftigungen geworden. Weht von irgendwoher der typische Duft brennender Holzkohle herüber, wird insbesondere den Männern nachgesagt, dass sie sich unbewusst an ihre Urnahmen erinnern. Sie sehen sich am Lagerfeuer sitzen, die leckeren Röstaromen einatmen und schauen dem zuvor erlegten Wild beim Garen zu. Heutzutage haben wir das Grillen vielfältig und optimiert.

### Holzkohle, Gas oder Strom als Energielieferant

Grills lassen sich in leicht zu transportierende Geräte wie Einweggrill- oder Koffergrillgeräte über Schwenk- und Kugelgrille bis zu fest eingebauten Grillvorrichtungen und High-End-Gasgrills mit mehreren Brennern unterscheiden. Je nach Energiequelle werden diese in Holzkohlegrille sowie Gas- und Elektrogrille eingeteilt. Jedoch die in der Europäischen Union verwendete Holzkohle stammt zu ca. 70 Pro-

zent aus Importen, die sehr oft aus afrikanischem Tropenholz herrühren. Elektrogrills – kompakt, leicht zu bedienen und rauchfrei, haben noch die beste CO<sub>2</sub>-Bilanz, gefolgt von ebenfalls rauchfreien Gasgrills, deren Energie über spezielle Gaskartuschen oder handelsübliche Gasflaschen zugeführt wird. Schlusslicht sind die Kohlegrills. Insgesamt werden rd. 500.000 t CO<sub>2</sub> jährlich emittiert.

Die Wahl der Art und Größe eines Grills sollte davon abhängen, wo, wie häufig und was Sie grillen möchten – und wieviel Leute satt werden möchten. Bei der Aufstellung eines Grills wählen Sie stets einen Sicherheitsabstand zu leicht entflammenden Gegenständen. Nahelegend auch, dass geeignete Grillanzünder und Grillzangen zum Einsatz kommen und Löschmittel für alle Fälle bereitstehen sollten. Rund 4.000 Grillunfälle in Deutschland pro Jahr, nicht selten mit schweren Verbrennungen, sprechen für sich. Ursache sind oft Brandbeschleuniger wie Spiritus oder Benzin zum Anzünden, die hohe Stichflammen und Verpuffungen auslösen können. Vieles spricht daher für elektrische Grillanzünder, kleine Töpfechen zum Vorglühen oder Anzünder in einer festen Form. Eine weitere mitunter tödliche Gefahr geht von geruchlosem Kohlenmonoxid aus, das durch Betrieb und sogar Lagerung von bereits abgekühlten Grills in geschlossenen Räumen entstehen kann.

### Die Hitze gart das Grillgut

Das Grillgut wird durch Holzkohle, Gas oder elektrische Heizschleifen mit 200 bis 300 Grad direkt über der Hitzequelle gegart

und die Oberfläche dabei geröstet. Beim Barbecue übrigens gart das Fleisch indirekt durch heißen Rauch zwischen 100 und 130 Grad. Bei dieser Methode werden sogar ganze Schweine innerhalb von 24 Stunden gar. Bratwurst, Steak und Co. selbst werden der Wärmequelle über einen Rost, Fleischspieß oder erhitzte Steine zugeführt. Damit das Fleisch nicht austrocknet, sollte es mit einer Marinade oder mit Fett, wie z. B. Speiseöl, bestrichen werden. Kommt Fett jedoch in Kontakt mit der Hitzequelle und verbrannt, entstehen gesundheitsschädliche Stoffe, die abgeleitet werden sollten. Auch zu langes scharfes Anbraten von Fleisch bei hohen Temperaturen soll das Krebsrisiko fördern, ein Vorgaren in der Mikrowelle verringert dagegen die Garzeit auf dem Grill und wirkt dem Risiko so entgegen. Zum Grillen eignen sich alle Fleischsorten wie Schweinefleisch und Hähnchen, fertig mariniertes Fleisch und Fisch wie Garnelen, Forellen und Lachs. Auch Vegetarisches wie Grillkäse,



### Wissenswertes

Planen Sie beim Grillen mit Holzkohle eine halbe Stunde für die Vorbereitung und das Anheizen ein. Bei Elektro- und Gasgrills können Sie sofort ohne lästigen Qualm loslegen, ein rauchiges Grillaroma aber einfach mit Hilfe von speziellen, aromatisierten Holzchips und Pellets erzeugen.

Lassen Sie die Kohle so lange durchglühen, bis sich auf ihr eine weiße Ascheschicht gebildet hat.

Verwenden Sie zum Anheizen nur geeignete Anzünder, keinesfalls Benzin oder Spiritus. Mit einem Fön oder einem Stück Pappe können Sie der Holzkohle nach dem Anzünden zusätzlich Luft zuwedeln.

Fetten Sie den Rost mit Sonnenblumen- oder Rapsöl ein. Grillschalen verhindern, dass ölhaltige Marinaden in die Glut tropfen und eignen sich auch, um Fisch und Gemüse zu grillen. dx

Kartoffeln, Paprika und Spargel kann auf den Grill.

### Wie oft Sie grillen können

Weil manche Menschen öfter grillen möchten, als ihren Nachbarn lieb ist, werden immer wieder sogar Amtsgerichte angerufen. Die Entscheidungen reichen von einmal pro Monat auf einem Balkon bis zur absoluten Duldung – deutschlandweit einheitliche Regeln bestehen jedoch nicht. Nehmen Sie Rücksicht! dx

**REWE**  
**Kesper**  
 seit 1930

## Die Grillsaison hat begonnen!

An unseren Bedienungstheken erfüllen wir gerne Ihre individuellen Wünsche für Ihre nächste Grillparty. Übrigens: Viele angebotene Fleischwaren kommen aus der Region und die Produzenten sind uns vielfach persönlich bekannt. Für Ihren Einkauf bedeutet das: mehr Sicherheit und Qualität.

Friedrich-Ebert-Straße 116, 58454 Witten, ☎ 02302 89697



## Sicherheit im Netz

Einen interessanten Workshop für Jugendliche und Eltern über die Sicherheit im Netz bot das Kulturforum Witten Mitte Juni an. In einem zweistündigen Workshop vermittelte Medienpädagogin Ines Bartelheimer Grundlagen und gab Impulse, wie digitale Chancen genutzt und dabei Risiken vermieden werden können. Die Informationen der Dozentin beeindruckten. So werden je Sekunde 1,6 Mio. \$ im Online-Handel umgesetzt, 69 Mio. Nachrichten verschickt und 695.000 Stories über Instagram gepostet. Fazit: offensichtlich können die Menschen nicht mehr ohne die digitale Welt auskommen. Gerade in Zeiten von Corona haben sich die Zeit, die die Menschen im Internet verbringen, und somit die damit verbundenen Gefahren sogar noch erhöht. Andererseits: was wäre gewesen, wenn Corona zehn Jahre früher gekommen wäre und Internethandel und Homeoffices noch nicht so selbstverständlich gewesen wären wie heute? Die Bremswirkung für Mensch und Wirtschaft wäre erheblich gewesen.

Trotzdem, so die Dozentin, müssten die teils bedrohlichen Nebeneffekte des Internets sehr sorgsam betrachtet werden. Cyber-Mobbing, also Belästigungen, Bedrängungen und Bedrohungen von Menschen und Unternehmen im Internet, führen bei den Betroffenen nicht selten zu Selbstmordgedanken. Da verwundert es nicht, dass im Internet regelrechte Anleitungen zu „Hatespeech“ zu finden sind, um mit menschenverachtenden Aussagen beispielsweise auf Hautfarbe, Herkunft, Sexualität und Religion abzielen. Versteckt in der Anonymität oder auch ganz offen mit Klarnamen folgen Hatespeecher oft den Veröffentlichungen von Prominenten, „um jedesmal neu draufzuhauen“, so Ines Bartelheimer. Bekannt ist dafür u. a. der Kochbuchautor Attila Hildmann. Seine Kochrezepte sind bewusst in der Bibliothek Witten zu finden, erklärte Institutsleiterin Christine Wolf. dx



Was alles zum Schutz vor Cyber-Mobbing und beispielsweise Phishing (Weitergabe persönlicher Daten an Unberechtigte) helfen kann sowie Wissenswertes über Datenschutz, erfuhren die rund zehn Teilnehmer im Laufe des Workshops.

## GERNE FÜR SIE DA!

Ihr starker Elektrofachhändler vor Ort!

**TV/HIFI/HEIMKINO**  
**SATELLITEN-/HAUSTECHNIK**  
**HAUSGERÄTE | PC/MULTIMEDIA**  
**KAFFEE-VOLLAUTOMATENSERVICE**  
**SERVICE UND INSTALLATION**

Telefon Verkauf:  
**02302-1619** oder **-1610**

verkauf@euronics-kutsch.de  
 service@euronics-kutsch.de

**euronics**  
**Kutsch**



Kutsch GmbH  
 Dortmund  
 Straße 19  
 58455 Witten

www.euronics-kutsch.de



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



## Die Pfifferlinge kommen!



Restaurant  
**Jever Krog**  
 mit der friesischen Note

Öffnungszeiten während der Sommerferien:  
 Mittwoch und Donnerstag ab 17.30 Uhr · Freitag bis Sonntag  
 12 bis 14 Uhr und ab 17.30 Uhr · Montag und Dienstag Ruhetag  
 Meesmannstraße 103 · Witten-Herbede · ☎ 023 02/7 36 05  
 www.jeverkrog.com · E-Mail: info@jeverkrog.com

## Sommerferien-Gutschein

Zwei Essen bestellen – nur ein Essen bezahlen!  
 Zeitraum: vom 29. Juli bis zum 7. August!  
 Gutschein bitte ausschneiden und vorlegen

## Freitags + samstags Mittagsangebot

Fisch- oder Fleischgericht **8,88**



## Der Zirkus Lollipop gastierte in Vormholz

Die Kinder der Vormholzer Grundschule tauschten für eine Woche die Schulbank gegen ein Zirkuszelt. Die Schülerinnen und Schüler wurden eine Woche lang von professionellen Artisten trainiert, bevor sie bei zwei ausverkauften Vorstellungen zwei großartige Aufführungen präsentierten.

Das Publikum staunte über Trapezkünstler, Akrobaten Jongleure und geschickte Zauberkünstler, lachte über drollige Clowns und „alte Akrobaten“ und bangten beim Anblick der mutigen Feuerschlucker und Trapezkünstlerinnen in der Zirkuskuppel. In atemberaubenden Darbietungen präsentierten die Kinder ihr Können, das sie sich während der Projektwoche im täglichen Training erworben hatten. Minutenlanger Applaus war der Lohn für diese großartige Leistung. Wir freuen uns jetzt schon, dass es 2026 wieder in Vormholz heißt: „Manege frei“ im Zirkus Lollipop für die Kinder der Vormholzer Grundschule.

## Die neue Schule kennenlernen

„Tag der offenen Tür“ in der Buchholzer Schule

Am Samstag, dem **20. August**, öffnet sie in der Zeit von 10 bis 12 Uhr für alle zukünftigen Schulkinder und ihre Eltern die Klassentüren. Eingeladen sind insbesondere die Familien, deren Kinder 2023 eingeschult werden. Alle Kinder, Lehrerinnen und Lehrer freuen sich über viele Besucher im Unterricht.

Die Schulleitung, Vertreter der Schulpflegschaft, OGS und „Acht bis Eins“-Betreuung stehen den Eltern für Fragen gern zur Verfügung.



## „Natürlich geheilt“

Großes Interesse fand das Thema im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Käse, Wein und gute Unterhaltung“. Zu Gast in der Evangelischen Kirche Buchholz war die Heilpraktikerin Barbara Dumke, die über natürliche Heilmethoden und Schwerpunkte ihrer Arbeit berichtete. Sie beantwortete zahlreiche Fragen der Besucher und räumte auch das Vorurteil aus, dass ihre Tätigkeit automatisch der Schulmedizin entgegenstehen müsse. Wie immer sorgten auch ein reichhaltiges Buffet und kalte Getränke für einen interessanten und unterhaltsamen Abend.

## MdB Axel Echeverria zu Gast

Zu einer offenen Mitgliederversammlung mit dem Wittener SPD-Vorsitzenden und Bundestagsmitglied Axel Echeverria hatte der SPD-Ortsverein Buchholz-Kämpen eingeladen. Der Referent sprach die drängenden Probleme unserer Zeit an, wurde aber schon bald mit vielen Fragen und Problemen der Teilnehmer konfrontiert, so dass es zu einem interessanten und für alle Beteiligten fruchtbaren Gedankenaustausch kam. Echeverria versprach, die offenen Fragen und Probleme in seine Arbeit im Bundestag, zu der auch die Aufgabe des Sprechers der SPD-Fraktion im Petitionsausschuss gehört, einfließen zu lassen.

## Musikalische Weltreise



Einen außergewöhnlich interessanten und hervorragend präsentierten musikalischen Sonntagnachmittag gestaltete das Instrumental-Ensemble Quodlibet der Hattinger Musikschule unter der Leitung von Dorothea Wied am 29. Mai in der Buchholzer Kirche. Es führte die Besucher auf eine musikalische Weltreise, die von Reinhard Busch durch kurze interessante Lesungen ergänzt wurde. Eingeladen dazu hatte der Förderverein zur Erhaltung der Buchholzer Evangelischen Kirche „Bündnis für Buchholz e.V.“, dessen Vorsitzender Peter Niemann den Mitwirkenden herzlich dankte.

Konzert MGV „Deutsche Eiche“ 1880 Hammertal e.V.

## Mich trägt mein Traum



Mitwirkende: Laura Violetta Lex, Mezzosopran; Joschua Martmöller, Klavier; Kammerorchester der Musikschule Hattingen, MGV „Deutsche Eiche“ 1880 Hammertal e.V.; Musikalische Gesamtleitung Martin Martmöller. Beginn: 17:00 Uhr, Einlass: 16:30 Uhr, Eintritt: 12,- €  
**Schulzentrum Hattingen-Holthausen, Lindstockstraße 2**

27.  
August

**REWE**

**Lenk**

Besser einkaufen. Seit 1963.

Im Hammertal 81 – 83  
58456 Witten

**KOSTENLOS!**

Ab einem Einkaufswert von 10,- € erhalten Sie in unserem Markt gegen Vorlage dieses Coupons

eine Flasche 0,5 l  
**Moritz Fiege Radler**

Einzulösen bis zum 16. Juli 2022



\* Pro Person wird ein Gutschein eingelöst. Nur so lange der Vorrat reicht. Das Pfand ist zu entrichten.

Qualität ist unser Prinzip

## Hammerthaler feierten Landeskirchsicht mit Knappen aus ganz NRW

Das für sein ehemaliges Römerlager und seinen historischen Stadtkern bekannte Xanten am Niederrhein war Mitte Juni dieses Jahr Austragungsort für die 49. Landeskirchsicht der Berg- und Knappenvereine NRW. Mehrere hundert Kameradinnen und Kameraden kamen zusammen, um sich wiederzusehen und gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst zu feiern. Der Brauch einer Schichtmannschaft, vor Beginn der Arbeit im Bethaus gemeinsam Gott und die heilige Barbara um Schutz vor Unfällen zu bitten und dafür zu danken, ist schon Jahrhunderte alt. Seit dem Spätmittelalter ist die Heilige Barbara als Schutzpatronin der Bergleute bekannt. Durch die enge Kameradschaft in den Bergwerken spielten die Konfessionen zumeist eine untergeordnete Rolle. Die hl. Barbara entwickelte sich somit in Mitteleuropa zum Schutzsymbol aller Bergleute. In den Landeskirchsichten lebt diese Tradition des gemeinsamen Dankesfestes weiter, sowie die Kameradschaft der Bergleute in den Berg- und Knappenvereinen weiterlebt. Ausrichter dieser Landeskirchsicht war der Knappenverein Glück-Auf Xanten u. Umgebung e.V., der in diesem Jahr seine 70-jährige Bestehen feiert. Die Veranstaltung fand vor der historischen Kulisse des zentralen Marktplatzes in Xanten statt. Unter anderem begrüßten der 1. Vorsitzende des Landesverbands, Herr Johannes Hartmann, und der Leiter des Bergbaumuseums Bochum, Prof. Dr. Stefan Brüggerhoff, die Teilnehmenden mit Festreden.

### Feierlicher Einzug in den Xantener Dom

Nach einem Umzug durch die Xantener Altstadt, vorbei an vielen freundlich winkenden Zuschauern, zog die Festgesellschaft mit den Vereinsfahnen feierlich in den Xantener Dom ein. Das mehrere Jahrhunderte alte sakrale Gebäude mit seinen zwei über 70 Meter hohen Kirchtürmen bereitete den feierlichen Rahmen für den ökumenischen Gottesdienst. Zum Abschluss der kirchlichen Dankesfeier sangen die in Bergkitteln gekleideten Teilnehmenden im Schein etlicher mitgebrachter Grubenlampen das Steigerlied. Die Hammerthaler Knappen



Die Bergparade setzt sich in Bewegung. Kameradin Angelika Eberle leitet die Gruppe der Hammerthaler und Herbeder Knappen an.

zusammen mit Kameradinnen und Kameraden des benachbarten und befreundeten Knappenvereins Herbede nahmen im Anschluss die Gelegenheit wahr, sich bei zünftiger Verköstigung mit Gleichgesinnten aus dem ganzen Land zwischen Alsdorf bei Aachen und Giershagen im Sauerland auszutauschen. Die Knappenvereine sind landes- und bundesweit Teil der Kultur rund um den aktiven oder ehemaligen Bergbau der jeweiligen Montanregionen. Alle Menschen, die sich für die bergbauliche Kultur interessieren und Teil einer gelebten Kameradschaft sein möchten, sind herzlich eingeladen, ihren Knappenverein vor Ort zu besuchen. Der Hammerthaler Knappenverein wird alle Interessierte mit einem herzlichen „Glückauf“ begrüßen!

## SPD-Ortsverein Buchholz-Kämpen wieder „auf Fahrt“

Die traditionelle Jahresfahrt des SPD-OV Buchholz-Kämpen führte ihre reisefreudigen Mitglieder und Freunde in diesem Jahr vier Tage in die Lüneburger Heide.

Es war die 19. Reise in Folge, nur im ersten Coronajahr 2020 musste sie ausfallen. Man wohnte in einem schönen Hotel in Soltau, das Ausgangspunkt für Fahrten durch die voller blühender Rhododendronsträucher strahlenden Dörfer und Städtchen und die ruhige natürliche Heidelandschaft zu den Städten Buxtehude, Stade und Celle war. Dort nutzte man das schöne Wetter für ausführliche Bummel durch die schönen Altstadtkerne. Zu den Höhepunkten gehörte auch der ausgedehnte Besuch der Hansestadt Bremen auf der Rückreise, wo auch das übliche Gruppenbild vor der Kulisse des Bremer Rathauses entstand.





Gerne genutzt wurden die Oldtimer auf der ExtraSchicht als Foto-Kulisse. Despina und Amelie tanzten anschließend zur schwungvollen Rock'nRoll-Musik der Live-Band „Danny & The Chicks“. Foto: Matthias Dix

## Oldtimer zeigten sich auf Zeche Nachtigall

Eigentlich hätte es in diesem Jahr kein Oldtimertreffen an der Zeche Nachtigall geben sollen. Eigentlich... aber dann stellte die ExtraSchicht ihren Wittener Spielort unter das Motto „50er und 60er Jahre“. Die Gelegenheit für die Freunde alter Autos, in diesem Jahr vielleicht doch noch ihre Schätzchen der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Die Idee kam an, sowohl beim Veranstalter und wie am Veranstaltungstag beim Publikum. Ein Oldtimertreffen erfordert mindestens ein halbes Jahr für die Vorbereitungen, so Jens Matros, Gründer des Oldtimer-Stammtisches Witten. Da aber die Pandemie lange Zeit keine Versammlungen zuließ, mussten auch alle Planungstreffen ausfallen. Unter dem Dach der ExtraSchicht konnten die Oldtimerfreunde aber am Ende über 20 Kfz-Veteranen entlang des Ringofens ausstellen.

### Hochglanz oder Gebrauchsspuren?

Die Philosophien der Fahrzeughalter sind unterschiedlich: während die einen jeden Quadratzentimeter Autoblech auf Hochglanz polieren und alles tun, um ihr Fahrzeug auf Vordermann zu bringen, verwenden andere ihre ganze Sorgfalt darauf, den

Oldtimer auch mit den üblichen Gebrauchsspuren zu erhalten. Für seine Isetta und seinen Opel Kadett hat sich Jens Matros für den zweiten Weg entschieden. Beide Oldtimer waren über Jahrzehnte in Händen des gleichen Vorbesitzers und erst vor relativ kurzer Zeit in das Eigentum von Jens Matros übergegangen. Die cremefarbene Isetta fuhr seit 1962 ohne Eigentümerwechsel über die Straßen halb Europas, bis Matros sie übernehmen konnte. Die kleinen Reifen trugen die Isetta dabei über 328.000 Kilometer von Frankreich bis Polen und einmal sogar - bis auf kurze Tank-Aufenthalte - in 24 Stunden nonstop zu einem Isetta-Treffen in München. Sein Opel Kadett gehörte dem erst im letzten Jahr im Alter von 101 Jahren verstorbenen Gerd Redetzki und hat sogar schon über eine halbe Millionen Kilometer auf dem Tacho. Als besonderes Bonbon präsentierten die Autofreunde den Besuchern der ExtraSchicht am Abend fünf Fahrzeuge auf der Bühne und erzählten die jeweilige Geschichte des Autos. So stach ein Opel Diplomat B Coupe als Unikat heraus, der in dieser Form nie vom Band gelaufen war. Sein nachträglich eingebauter 230 PS-starker V12-Motor ersetzte dabei den serienmäßigen V8-Motor. Theoretisch wäre mit diesem Fahrzeug eine Geschwindigkeit von über 200 km/h zu erreichen, aber ein Oldtimer wird ja höchstens „gefahren“. dx

## Der Abriss hat begonnen

Schritt für Schritt wird die Horst-Schwartz-Halle in den nächsten Wochen schrumpfen, bis sie – voraussichtlich zum Ende der Sommerferien – komplett zurückgebaut ist. Der bisherige Bau, der wegen statischer Mängel nicht mehr genutzt werden konnte, soll durch eine neue Halle ersetzt werden. Im ersten Schritt wurde der Anbau, in dem sich die Umkleieräume befinden, abgebrochen. Der Abbruch läuft von oben nach unten.

Als erstes sind das Dach und die sogenannten „Binder“ dran. Diese Binder sind der Hauptgrund, warum die Halle abgerissen werden muss. Es sind Träger, die zur Bauzeit der Halle für große Spannweiten verwendet wurden. Heute ist aber bekannt, dass sie ohne Ankündigung brechen können. Ein Autokran wird diese Binder abheben, außergewöhnliche Sicherheitsvorkehrungen sind dafür glücklicherweise nicht nötig. Es reichen die Maßnahmen, die bei einem Abriss dieses Ausmaßes ohnehin angewendet werden.

Im Anschluss wird die Halle nach und nach abgetragen. Teile der Wände sind Fertigbauteile, diese wird ebenfalls der Autokran abheben. Der Rückbau findet nun in den Sommerferien statt, um den Schulbetrieb so wenig, wie möglich zu stören. Bis zum Ende der Ferien soll der Abriss abgeschlossen sein. Die angrenzende Gymnastikhalle wird wie geplant stehenbleiben. Im Januar 2020 waren an der Horst-Schwartz-Halle statische Mängel festgestellt worden, die zu einer sofortigen Sperrung führten. Ein Gutachter untersuchte die Situation und empfahl letztlich den Abriss. Die Sperrung und die dadurch fehlenden Hallenzeiten führten sowohl für die Schulen als auch für Vereine zu großen Problemen. Die im Sommer 2021 angemietete Traglufthalle entspannte die Situation deutlich, kann aber natürlich eine vollwertige Sporthalle nicht vollständig ersetzen. Deshalb plant das Gebäudemanagement der Stadt Witten bereits den Bau einer neuen Halle am alten Standort.



## Sicher wie Fallschirmspringen. Vom 1-Meter-Brett. Mit Schwimmflügeln.

## Bergstra übernimmt Leitung Bauprojekt befürwortet

### Zeche Nachtigall bekommt neuen Leiter Grundsatzbeschluss für neues Besucherzentrum



Gerben N. Bergstra wird neuer Leiter des LWL-Industriemuseums Zeche Nachtigall. Der 44-Jährige stellte sich am Mittwoch (22.6.) im Kulturausschuss des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) in Münster vor. Seine Tätigkeit nimmt der gebürtige Niederländer am 1. August in Witten auf. Er folgt damit Michael Peters, der nach 20 Jahren als Leiter der Zeche Nachtigall in den Ruhestand geht. Bergstra hat in den Niederlanden, in England und Deutschland Museologie, Ausstellungsgestaltung und Kulturmanagement studiert. Als Ausstellungsmacher arbeitete er zuletzt für das Universum Science Center in Bremen. Der 44-Jährige ist daneben als freiberuflicher Innovationsentwickler tätig. „Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung“, sagte Bergstra bei seiner Vorstellung in Münster.

### Besuch soll zu rundum gelungenem Erlebnis werden

Der künftige Museumsleiter will die Zeche Nachtigall in den kommenden Jahren in enger Kooperation mit dem Team vor Ort, der Museumszentrale in Dortmund und der LWL-Kulturabteilung als spannenden und lebhaften Lernort und Ausflugsziel profilieren. Ein besonderes Anliegen ist ihm die Perspektive der Gäste: „Ich möchte kontinuierlich darauf hinarbeiten, Besucher\*innen und Nichtbesucher\*innen anzusprechen und abzuholen, damit der Museumsbesuch für sie zu einem rundum gelungenen Erlebnis wird“, so Bergstra. Auch privat freut er sich auf den Umzug von Bremen ins Ruhrgebiet. Gemeinsam mit seiner Frau und den beiden Söhnen ist er aktuell auf Wohnungssuche. *lwl*

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) will sein Industriemuseum Zeche Nachtigall in Witten mit einem neuen Besucherzentrum und einem Gebäude für Museumspädagogik aufwerten und weiterentwickeln. Der LWL-Kulturausschuss hat den Grundsatzbeschluss für die Baumaßnahmen am Mittwoch (22.6.) in Münster befürwortet. Der LWL-Landschaftsausschuss entscheidet am 23. September abschließend über den Grundsatzbeschluss für das Bauprojekt mit einem Kostenrahmen von 14,2 bis 16,4 Millionen Euro.

### Bessere Lage

Im Mittelpunkt steht dabei ein neues Besucherzentrum, das am östlichen Ende des Museumsgeländes in der Nähe der Nachtigallbrücke entstehen und die Eingangssituation verbessern soll. „Das Besucherzentrum rückt das Muttental von seiner etwas abgeschiedenen Lage direkt an den Ruhrtal-Radweg, die Ruhrtalbahn und die Ruhr heran. Hier wollen wir den Empfang mit der Kasse, die Gastronomie und die Verwaltung unterbringen“, sagte LWL-Kulturdezernentin Dr. Barbara Rüschoff-Parzinger. „Außerdem wird so der Weg zum 1,5 Kilometer entfernten Besucherparkplatz um ein Drittel verkürzt.“ Für die Werkstatt und die Museumspädagogik ist ein weiteres neues Gebäude geplant. Ein neuer ebenerdiger Fußgängerüberweg über die Ruhrtalbahn verbindet den Radweg mit dem neuen Besucherzentrum.

### Architekturwettbewerb

Nach dem Grundsatzbeschluss plant der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) einen begrenzt offenen Architektenwettbewerb, um bauliche Lösungen für das neue Besucherzentrum und das Gebäude für die Werkstatt und die Museumspädagogik sowie die Gestaltung der neuen Wegführung zu finden. Weitere Informationen finden Sie unter [www.lwl.org](http://www.lwl.org) oder direkt vor Ort. *lwl*

## Kredit auf Nummer Sparkasse.

Bei uns finanzieren Sie Ihre Wünsche schnell, transparent und flexibel. Bequem online oder mit Top-Beratung in der Filiale. Hauptsache, immer mit sicherem Gefühl. Jetzt Kredit sichern unter [sparkasse-witten.de/privatkredit](http://sparkasse-witten.de/privatkredit)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Witten

### 📌 Etwas auf Vordermann bringen . . .

...ist ein Ausdruck, der seinen Ursprung beim Militär im 18. Jahrhundert fand. Soldaten marschieren in Reih und Glied, um eine größere Gruppe Menschen geordnet über eine Strecke zu bewegen. Der einzelne Soldat orientiert sich dabei an seinem Vordermann.

Neue Soldaten wurden so gedrillt, dass sie genau in einer Linie und im gleichen Abstand zum Vordermann stehen. Wenn sie das nicht auf Anhieb schafften und „aus der Reihe tanzten“, wurden sie von ihrem Vorgesetzten „auf Vordermann gebracht“. Da der Ton beim Militär nicht als ausgesprochen höflich bekannt ist, hat diese Redewendung für „etwas in Ordnung bringen“ auch heute noch einen Beigeschmack von Drill und Zwang.

## Tumorerkrankung - und dann? Beispiel Magen und Speiseröhre

IMAGE hat Chefarzt Dr.med. Christoph Hackmann vom Ev. Krankenhaus in Witten gefragt

Die Klinik für Hämatologie und Onkologie am Ev. Krankenhaus ist die einzige Hauptfachabteilung mit diesem Schwerpunkt in Witten. Dr. med. Christoph Hackmann führt die Klinik als Chefarzt gemeinsam mit Chefärztin Dr. med. Jacqueline Rauh. IMAGE sprach mit dem Mediziner über die seit 2011 eigenständig geführte Klinik, die den Patienten dreißig Betten sowie fünf Palliativplätze bietet.

**IMAGE: Welche Tumorkrankungen kommen zu Ihnen?**

**HACKMANN:** Zu uns kommen Patienten sämtlicher Krebserkrankungen mit einem Schwerpunkt auf Tumorerkrankungen des gesamten Magen-Darmtraktes sowie der Lunge. Außerdem versorgen wir Patienten mit gut- und bösartigen Erkrankungen des Blutes sowie bösartigen Erkrankungen des lymphatischen Systems. Für die Behandlung akuter Leukämien haben wir eine sehr gute Zusammenarbeit mit Prof. Schroers aus dem Knappschaftskrankenhaus Bochum-Langendreer, wo auch eine Stammzelltransplantation durchgeführt werden kann. Die mittlere Liegedauer des stationären Aufenthaltes liegt bei fünf bis sechs Tagen, dient aber nur der Orientierung. Wir haben auch Patienten, die wesentlich länger oder kürzer bei uns sind. Wir haben Patienten, die sich einer alleinigen Chemotherapie und/oder Strahlentherapie unterziehen oder bei denen diese vor oder nach einer Operation ergänzend gegeben wird. Die Chemotherapien sind sehr unterschiedlich und so individuell verlaufen auch viele Krebserkrankungen. Für uns ist deshalb immer die Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen im Krankenhaus sowie die Verzahnung von stationärer und ambulanter Versorgung wichtig.

**IMAGE: Auch die Verzahnung mit der Strahlentherapie?**

**HACKMANN:** Aber ja. Dass unser Krankenhaus über die einzige Strahlentherapie in Witten verfügt, garantiert eine ganzheitliche Tumorbehandlung nicht nur unter einem Dach, sondern auf einer Station. Wir sehen und besprechen uns täglich und arbeiten ganz eng zusammen. Wir versorgen die Patienten gemeinsam. In regelmäßigen Tumorkonferenzen legen wir gemeinsam die Behandlungsziele fest und können so Chemo- und Strahlentherapie perfekt aufeinander abstimmen. Je besser man zusammenarbeitet und man den Patienten kennt, desto geringer ist der Informationsverlust in der Diagnostik und Therapie.

**IMAGE: Betrachten wir konkret eine Tumorerkrankung bei Magen und Speiseröhre. Worauf muss sich der Betroffene einstellen?**

**HACKMANN:** Der Krebs von Magen und Speiseröhre wird selten im Frühstadium erkannt, weil Symptome oft erst spät auftreten und meist unspezifisch sind. Für die Therapie ist zunächst einmal die Diagnostik der genauen Krebsart wichtig, der Sitz des Tumors, das Tumorstadium sowie das Bestehen von Metastasen. Der erste Schritt ist die Sicherung der Diagnose durch eine Gewebeprobe. Diese wird häufig durch eine Spiegelung der Speiseröhre beziehungsweise des Magens gewonnen. Durch die Analyse der Gewebeprobe erhalten Betroffene und Ärzte die Gewissheit, ob es sich um einen Tumor handelt. Wir können durch die Gewebeprobe feststellen, ob beispielsweise ein Adenokarzinom oder ein Plattenepithelkarzinom besteht. Mit der genauen Lokalisation bestimmt dies das weitere Vorgehen, das heißt, mit welchen Methoden und in welcher Reihenfolge die Behandlung erfolgt: Chemotherapie, Chemostrahlentherapie und/oder Operation. Sehr kleine Tumore in Speiseröhre oder Magen – absolute Frühstadien – können sogar endoskopisch mit einer sog. Mukosektomie entfernt werden. Hat sich ein Tumor lokal ausgebreitet, operieren wir in der Regel erst nach einer vorgeschalteten Chemotherapie oder Chemostrahlentherapie, um den Tumor zu verkleinern. Anschließend erfolgt die chirurgische Entfernung der Speiseröhre oder des Magens. Grundsätzlich ist im metastasierten Stadium eine Chemotherapie sinnvoll, die sich gegen alle Krebszellen im Körper richtet. Seit kurzem gibt es die Möglichkeit einer zusätzlichen Immuntherapie. Die genaue Therapie wird interdisziplinär in einer Tumorkonferenz besprochen.

**IMAGE: Gibt es eine Möglichkeit der Vorbeugung und wie sieht das**

**Leben mit der Erkrankung nach der akuten Behandlung aus?**

**HACKMANN:** Eine Prävention ist bedingt möglich. Ernährungsgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle. Der Verzicht auf exzessiven Alkoholkonsum sowie Tabakkonsum und häufige, stark gesalzene Mahlzeiten wird angeraten, viel frisches Obst und Gemüse sind hingegen zu empfehlen. Einige Erkrankungen des Magens erhöhen das Risiko, später ein Magenkarzinom zu entwickeln. Dazu gehören vor allem

länger andauernde Entzündungen der Magenschleimhaut, wie eine chronische Gastritis, die mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* vergesellschaftet sein kann (Typ B-Gastritis) oder als Autoimmungastritis vorkommt (Typ A-Gastritis). Auch beim Speiseröhrenkrebs gelten Alkohol und Nikotin als Risikofaktoren. Zunehmend mehr Menschen leiden an einem gesteigerten Säure- und zum Teil auch Gallenrückfluss (Reflux) aus dem Magen, bei dem oft Sodbrennen auftritt. Dieser Reflux schädigt über Jahre hinweg die Zellen in der unteren Speiseröhre. Es ist heute wissenschaftlich anerkannt, dass diese refluxbedingten Zellveränderungen in der unteren Speiseröhre eine Vorstufe für Speiseröhrenkrebs sein können (sog. Barrett-Ösophagus). Reflux sollte daher medikamentös behandelt und bei Fortbestehen endoskopisch untersucht werden. Was das Leben mit diesen Erkrankungen angeht: Regelmäßige Untersuchungen und Kontrolltermine einzuhalten ist selbstverständlich. Entscheidende Bedeutung kommt der Ernährung zu. Hier gibt es schon während des Krankenhausaufenthaltes umfangreiche Beratungsmöglichkeiten. Dies gilt auch für sanfte Bewegung und geeigneten Sport, der den Betroffenen oft mehr hilft als Schonung. Um die psychosoziale Situation der Betroffenen zu stabilisieren, ist der familiäre Rückhalt wichtig, aber es bieten sich auch Selbsthilfegruppen an. In der Regel kommt es bei allen Maßnahmen auf die Steigerung der Lebensqualität an. Dies gilt auch für die Situation, wenn eine Heilung der Erkrankung nicht mehr möglich ist.

**IMAGE: Sie können Patienten auch in der Palliativstation aufnehmen. Wäre ein Hospiz nicht besser geeignet?**

**HACKMANN:** Ich sehe da gar keine Konkurrenz. Die Verlegung ins Hospiz ist nicht das vorderste Ziel der stationären Palliativtherapie. Sie kann vorkommen und ist im indizierten Fall eine gute Lösung, aber der deutlich größere Teil der Patienten wird durch eine multiprofessionelle Palliativkomplexbehandlung in ihren Symptomen so gebessert, dass eine Rückkehr nach Hause möglich ist, oft mit Unterstützung des Palliativnetzes und ggf. auch des ambulanten Hospizdienstes. Logistisch ist ein wichtiger Unterschied, dass wir Patienten auch jederzeit notfallmäßig – z.B. am Wochenende und nachts – in die stationäre Palliativversorgung aufnehmen können. Im Hospiz besteht ein gewisser Vorlauf mit einer Warteliste. Für die akute Versorgung bei häuslicher Überforderung stehen wir gerne zur Verfügung. Die Palliativstation ist an die onkologische Station angegliedert und kann in fünf Zimmern jeweils einen Patienten betreuen. Wenn gewünscht, kann ein Angehöriger dabei sein. Mittelpunkt der Station ist die Wohnküche. Hier können sich Patienten und Angehörige aufhalten und gemeinsam ihre Mahlzeiten einnehmen. Der Gesprächsraum wird für die Kunsttherapie und für ungestörte persönliche Gespräche genutzt. Aromatherapie, Massagen und vieles mehr sollen die Lebensqualität des Patienten verbessern. Ein multiprofessionelles Team und qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeiter stellen die Betreuung der Patienten und ihrer Angehörigen sicher.

anja



Chefarzt Dr. med. Christoph Hackmann  
Foto: EvK Witten

# EvK – Der Mensch im Mittelpunkt

## Gut versorgt in Medizin, Pflege und Therapie.



### Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27  
58455 Witten  
02302.175-0

Ev. Krankenhaus  
Witten  
Lehrkrankenhaus der Universität  
Witten/Herdecke

# Gezielte Physiotherapie kann auch Krebspatienten helfen

Nach- und Nebenwirkungen können gelindert werden – die Lebensqualität steht im Mittelpunkt



**Physiotherapie**  
*Melanie Tewes*  
Physio- & Vojtatherapeutin

- **Vojta-Therapie** für Kinder und Erwachsene
- **Bobath-Therapie** für Kinder und Erwachsene
- **PNF • Manuelle Lymphdrainage**
- **Manuelle Therapie**
- **Fango • Heißluft • Eisbehandlung**
- **Massage und Hausbesuche**



Melanie Tewes · Meesmannstraße 91  
58456 Witten · ☎ 0 23 02-7 22 59  
info@physio-tewes.de · www.physio-tewes.de

Nach der Diagnose „Krebs“ folgt in der Regel eine lange Therapie. Fast alle Therapien führen zu unangenehmen Nach- oder Nebenwirkungen. Zu ihnen gehören Verspannungen, Veränderungen der Haut, Muskeln und Gelenke, Gefühls- und Nervenstörungen, Lymphödeme, aber auch Muskelschwäche, Konditionsverlust sowie chronische Erschöpfung (Fatigue). Die Physiotherapie, eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen, kann hier helfen, diese Folgeerscheinungen zu lindern.

### Aufbau und Kräftigung der Muskulatur

Schon während der Therapie

*love* private  
**Physiotherapiepraxis**  
mit der persönlichen Note ...

**Christiane Sternberg**

- Krankengymnastik
- manuelle Lymphdrainage
- Massage
- Brüggertherapie
- Beckenbodentherapie
- Skoliosebehandlung
- Sturzprophylaxe

Am Herrenbusch 2  
58456 Witten  
☎ 023 02/984 12 56  
info@physio-sternberg.de  
www.physio-sternberg.de

Privatpatienten  
Termine nach Vereinbarung  
... für den Einklang  
von Körper, Geist und Seele

können Krebspatienten durch Physiotherapie einen gezielten Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur erreichen. Dabei geht es vor allem um Konditionsverlust, um Belastbarkeit, um die Reduzierung von Verspannungen und um die Narbenheilung. So besteht die Möglichkeit, körperliche Fehlhaltungen auszugleichen und akute Probleme während der Therapie gezielt zu behandeln und manche von ihnen gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Physiotherapie will in der gesamten Therapiephase den Krebspatienten mehr körperliche Flexibilität ermöglichen. Das Wahrnehmen des eigenen Körpers und der bewusste Umgang mit ihm ist wichtig für das seelische Wohlbefinden des Patienten. Er muss lernen, auf seinen Körper „zu hören.“

**Lernen, auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten**  
Nicht selten ist das für Betroffene eine völlig neue Erfahrung, denn sie berichten in vielen Beispielen davon, wie sie vor der Erkrankung in einem persönlichen Hometrainer eingebunden waren und oft nur noch funktionierten. Der Krebs bremste sie aus und von einem Tag auf den anderen ist nichts mehr so, wie es einmal war. Diagnose und Krebstherapie sind für Körper und Seele Stress. Mit Hilfe der Physiotherapie können die Stressoren gelindert werden. Rückenschmerzen und Muskelabbau gehören nicht selten zu den zahlreichen negativen Begleiterscheinungen, denen man mit gezielter Physiotherapie vorbe-



Foto: Bigstock

gen kann. Nach einer Operation oder der Akutphase der Krankheit fehlt es oft an Geschicklichkeit oder Koordination. Gezielte Anwendungen in der Physiotherapie helfen dabei, die ursprüngliche Leistungsfähigkeit so gut es geht wieder vollständig zu erlangen. Es kann allerdings auch vorkommen, dass eine Krebserkrankung nicht mehr heilbar ist. Selbst dann ist die Physiotherapie eine wertvolle Hilfe. Zum einen kann sie auch dann noch Neben- und Nachwirkungen gezielt behandeln. Zum anderen hilft der Physiotherapeut den Betroffenen, mit den veränderten Lebensumständen bestmöglich umzugehen. In enger ärztlicher Abstimmung wird ein individueller Therapieplan erarbeitet, der die größtmögliche Lebensqualität für den Betroffenen beinhaltet.

**Im Mittelpunkt steht die Lebensqualität des Betroffenen**  
Daran ändert sich auch nichts, wenn der Krebspatient in die palliative Phase eingetreten ist. Dabei muss es sich nicht um wenige Wochen handeln. Hintergrund einer palliativen Versorgung ist nur die Tatsache, dass die Krankheit nicht mehr heilbar ist. Sie sagt nichts aus über die verbleibende Lebenszeit. Die Wünsche und Bedürfnisse des Betroffenen stehen jetzt noch stärker im Mittelpunkt.

Selbst in der terminalen Phase geht es darum, die noch verbleibende Lebenszeit so angenehm wie möglich zu machen. Dazu zählen beispielsweise Atem- und Entspannungsübungen, die Schmerzen lindern oder das Atmen erleichtern können.

**Krankenkassen übernehmen in der Regel Großteil der Kosten**  
Für Behandlungen wie beispielsweise die Lymphdrainage – Krebspatienten kämpfen oft mit geschwollenen Armen oder Beinen – ist eine ärztliche Verordnung notwendig. In der Regel übernimmt die Krankenkasse die Kosten der Physiotherapie, abzüglich einer Eigenbeteiligung. Dies gilt nicht für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr: Sie sind zuzahlungsbefreit. Ab dem vollendeten 18. Lebensjahr müssen gesetzlich Versicherte einmalig eine Pauschale von zehn Euro pro Verordnung und eine Zuzahlung in Höhe von zehn Prozent pro erbrachter Leistung zahlen. Es gibt allerdings eine maximale Höhe von zwei Prozent des Bruttojahreseinkommens. Daher ist es wichtig, alle Quittungen sorgfältig aufzubewahren. Seit Januar 2012 übernehmen viele gesetzliche Krankenkassen auch einen Teil der Kosten für osteopathische Behandlungen. *anja*



# Der Kurzsichtigkeit bei Kindern richtig begegnen

## ⓘ Risiken zur Kinder-Kurzsichtigkeit

**Vererbung:** Mehreren Studien belegen eine Wahrscheinlichkeit von 40 bis 68 Prozent, wenn Eltern oder Geschwister kurzsichtig sind.  
**Naharbeit:** Täglich viele Stunden am Computer, Tablet oder bei den Hausaufgaben entwickeln viel schneller eine Kurzsichtigkeit.  
**Fehlendes direktes Tageslicht:** Wenig Zeit im Freien. In Europa sind bereits die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen kurzsichtig.

## Mehr Sehspaß für Kinderaugen

Wenn das Sehen Ihres Kindes beeinträchtigt ist, fehlt eine wichtige Orientierung, prägende Eindrücke und Lebensfreude. Das gilt in unserer zunehmend visuell dominierten Welt noch mehr als früher. Eltern sollten Kinderaugen und der Sehentwicklung besondere Bedeutung beimessen. Treten Veränderungen wie beispielsweise Schielen, Augenzittern oder gräuliche Verfärbungen der Pupille auf, sollten Sie unbedingt den Augenarzt aufsuchen. Ebenso, wenn in der Familie Augenkrankheiten oder starke Fehlsichtigkeiten bekannt sind. Ein weiteres Signal für den Arztbesuch ist es, wenn ein Baby keinen Blickkontakt sucht. Bei Kleinkindern ist die Linse noch sehr weich und kann das Sehen den unterschiedlichen Entfernungen schnell anpassen. Arbeitet vielleicht ein Auge beim Sehen nicht mit, merkt man dies als Eltern mitunter gar nicht, da das andere Auge die Sehleistung ausgleicht. Deshalb ist es empfehlenswert, frühzeitig - idealerweise im Lebensalter von drei Jahren - einen Sehtest beim Augenarzt zu machen. Spätestens zur Einschulung sollte ein Besuch beim Augenarzt zum Pflichttermin werden. Ab dem 14. Lebensjahr sollte der nächste Sehtest auf dem Programm stehen, um eventuelle Sehveränderungen wie insbesondere Kurzsichtigkeit frühzeitig zu erkennen.

**Kurzsichtigkeit ist die weltweit häufigste Fehlsichtigkeit**  
Bei Kurzsichtigkeit (Myopie) erscheinen Gegenstände in der Ferne verschwommen, während Objekte in nächster Nähe scharf wahrgenommen werden können. Kurzsichtigkeit wird in negativen Dioptrien angegeben. Gewöhnlich entwickelt sich eine Kurzsichtigkeit bei Kindern im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren. Wenn mindestens ein Elternteil kurzsichtig ist, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung für das Kind. Der Verlauf variiert von Person zu Person, in der Regel verschlechtert sich der Schweregrad des Sehfehlers allerdings bis ins hohe Teenageralter jährlich, manchmal auch schneller. Danach schreitet die Kurzsichtigkeit nur in seltenen Fällen weiter voran. Da Kurzsichtigkeit erblich bedingt ist oder durch Wachstumsschübe verursacht wird, kann sie nicht verhindert werden. Deshalb konzentriert sich die Forschung derzeit darauf, das Voranschreiten der Kurzsichtigkeit zu verlangsamen. Schwere Kurzsichtigkeit kann auch zu Veränderungen im hinteren Teil des Auges, wie beispielsweise einer Netzhautablösung, führen. Deshalb ist es wichtig, den Sehfehler zu korrigieren. Augenärzte und Optiker können ihn bei einer einfachen Augenuntersuchung erkennen. Kurzsichtigkeit ist eine Fehlsichtigkeit, keine gesundheitsgefährdende Krankheit, solange sie keine schwerwiegenden Ursachen hat. Das Auge ist gesund, es benötigt nur Hilfe beim Sehen.

**Korrektur der Kurzsichtigkeit**  
Bei Verdacht auf Fehlsichtigkeit sollten Sie einen Augenarzt oder einen Optiker aufsuchen, um mit ihm über geeignete Korrekturmöglichkeiten zu sprechen.  
• Brillen sind eine einfache Lösung, um die Sicht zu verbessern. MIYOSMART Brillengläser - der Aufbau des Brillenglases ermöglicht gleichzeitig die Verlangsamung des außergewöhnlichen Längenwachstums des Auges und bietet klares Sehen.  
• Kontaktlinsen funktionieren nach dem gleichen Prinzip wie Brillen. Im Gegensatz zur Brille befindet sich die Kontaktlinse in direktem Kontakt mit der Augenoberfläche. Orthokeratologie - Hierbei werden spezielle und maßangepasste Kontaktlinsen nachts getragen.

- Eine Augenlaserbehandlung ist eine weitere Option zur Korrektur der Kurzsichtigkeit. Diese Operationen haben eine hohe Erfolgsrate, sind aber wie alle operativen Eingriffe nicht frei von Risiken.
- Mit dem Einsatz einer Intraokularlinse (IOL) kann eine Kurzsichtigkeit ebenfalls korrigiert werden. Diese Operationen sind wie alle chirurgischen Eingriffe nicht frei von Risiken.
- Die Phake Intraokularlinse (PIOL) ist eine künstliche Linse, die zusätzlich zur bestehenden Augenlinse implantiert wird, ohne diese zuvor zu entfernen. Wie alle Operationen ist auch diese nicht frei von Risiken.
- Spezielle Brillengläser: Seit circa einem halben Jahr gibt es spezielle Brillengläser, die den Fortschritt der Kurzsichtigkeit aufhalten sollen.

## Für Ihr Kind das Beste!



## BRILLENFABRIK 24

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

**Haarmann** bei Brillenfabrik24  
Alte Bahnhofstraße 196  
44892 Bo-Langendreer  
☎ 02 34 - 28 04 85  
info@haarmann-optik.de





**Gesellschafterin für Senioren und hilfsbedürftige Menschen**

# ProSenior

Qualifizierte  
Seniorenbetreuung  
Monika Bonk

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

[www.pro-senior-bonk.de](http://www.pro-senior-bonk.de)

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

## EvK Mitarbeiter jetzt im verdienten Ruhestand

Nach fast 32 Jahren im Evangelischen Krankenhaus Witten ist Dr. Ulrich Weitkämper, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Tagesklinik, (Foto) jetzt im Ruhestand. Als Dr. Ulrich Weitkämper im Juli 1990 in der Klinik für Innere Medizin bei Chefarzt Prof. Dr. Henning Gallenkamp seinen Dienst antrat, um dort seine Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin zu beenden, war schnell klar, dass das EvK für den gebürtigen Bochumer, der an der Ruhr-Universität Bochum Medizin studierte, mehr als nur ein Zwischenstopp wird. 1992 übernahm er



zunächst die kommissarische Leitung der Geriatriischen Abteilung, 1995 baute er dann im EvK eine eigenständige Klinik für Geriatrie auf, die er 27 Jahre lang als Chefarzt leiten sollte. Im August 1999 kam mit der Tagesklinik für Geriatrie eine weitere Abteilung dazu. Die Idee: das Therapieprogramm aus dem stationären in den teilstationären Bereich verlagern. Sechs Jahre lang bekleidete Ulrich Weitkämper zudem das Amt des Ärztlichen Direktors. „Ich habe in dieser Zeit völlig neue Einblicke in die Organisation und Verwaltung eines Krankenhauses bekommen. Als Teil der Betriebsleitung auch in der wirtschaftlichen Verantwortung zu sein, war sehr herausfordernd“, sagt er rückblickend.



Nach 47 Jahren verabschiedet sich Christina Jörs, examinierte Krankenschwester (Foto) die ihre Ausbildung einst noch im alten Diakonissenhaus begonnen hatte. Im Laufe der Jahre hat Christina Jörs nicht nur die Digitalisierung im Gesundheitswesen begleitet, sie hat auch sämtliche Fachbereiche des EvK kennengelernt: von der Gynäkologie über die Chirurgie, Urologie und Onkologie bis hin zur Inneren Medizin. Nachdem sie 1991 ihren Stationsleiterlehrgang absolviert hatte, hatte Christina Jörs verschiedene Leitungsfunktionen inne, seit 1999 die Leitung der Wahlleistungsstation. Beide sagen einhellig, dass sie neben dem tollen Team im EvK auch die Patienten vermissen werden.

## Gefährliche Krampfadern Endovaskuläre Chirurgie und Gefäßchirurgie

Dauerhaft erweiterte Blutgefäße, die knotig oder wie Beulen deutlich sichtbar nach außen vortreten, die kennt so gut wie jeder: Krampfadern. Sie sind nicht nur unschön, sondern können auch gefährlich werden, da das Blut nicht richtig fließt und sich Blutgerinnsel bilden können. Abhilfe bei Krampfadern, tiefen Beinvenenthrombosen, Gefäßverschlüssen, diabetischem Fuß, Arterienverkalkung, Karotistenose und vielem mehr schafft die Gefäßmedizin, die sich auf die Behandlung von Erkrankungen der Arterien und Venen spezialisiert hat. Im Spätsommer letzten Jahres wurde dafür in der Chirurgischen Klinik (Prof. Dr. Richard Viebahn) am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum eine eigene Sektion eingerichtet. Leiter der Sektion für Endovaskuläre Chirurgie und Gefäßchirurgie ist Dr. Hamid Channane, der seit August bereits über 200 Operationen am Haus durchgeführt hat.



Das Leistungsspektrum der neu eingerichteten Sektion reicht von Erkrankungen der Bauch- und Beckenschlagadern, Verengungen der Halsschlagadern über Durchblutungsstörungen der Beine („Schaufensterkrankheit“) und Arme bis hin zum Diabetischen Fußsyndrom, der Behandlung von Venenerkrankungen und Krampfadern mittels minimalinvasiver Techniken und der konservativen Gefäßchirurgie.

Veränderungen an den Gefäßen können durch spezielle klinische Untersuchungen und mithilfe von Ultraschall erkannt werden. Die Behandlung erfolgt oft durch schonende und meist ambulant angebotene Verfahren, sogenannte endovaskuläre Interventionen, bei denen eine Vielzahl von Gefäßen des Herz-Kreislauf-Systems mit Drähten und Kathetern erreicht werden. Eine örtliche Betäubung ist dafür ausreichend. In ausgeprägten Fällen kann auch eine Operation erforderlich werden, bei der das Blut beispielsweise durch eingesetzte Bypässe umgeleitet wird oder ein Gefäß durch die Implantation von Stents offengehalten wird. Diese Eingriffe werden von Gefäßchirurgen in der Regel in Narkose durchgeführt.

Weitere Infos und Termine erhalten Interessierte in der Anmeldung der Gefäßambulanz unter 0234 / 299-3210.



### Zwölf Pflegefachkräfte

schließen Weiterbildung zu Praxisanleitungen ab. Sie haben die Weiterbildung zu Praxisanleitungen an der Pflegeschule Witten erfolgreich abgeschlossen. Praxisanleitungen sind in den Einrichtungen eine wichtige Schnittstelle zwischen Theorie und Praxis. Sie helfen Auszubildenden und neuen Mitarbeitenden, das Gelernte im Arbeitsalltag anzuwenden. Die nächste Qualifizierung zur Praxisanleitung beginnt im November 2022. Anmeldeschluss ist der 20. September 2022. Bewerbungen werden jederzeit entgegengenommen.



**Wir helfen hier und jetzt.**

# ASB

## Hilfe auf Knopfdruck

Hausnotruf und mobiler Notruf durch den ASB Witten: (02302) 91 08 80  
[www.asb-en.de](http://www.asb-en.de)

## Werden Sie Teil unseres Teams!

AP - Pflegedienste GmbH  
zu Hause fühlen - in Würde leben

**Wo?** Witten-Herbode, Seniorenzentrum „Am Alten Rathaus“

**Wer?** exam. Pflegekräfte m/w/d, für Voll- und Teilzeit  
Pflegehilfskräfte m/w/d, für Voll- und Teilzeit  
Präsenzkräfte m/w/d, 20. Std./Woche

- Unbefristeter Vertrag
- Gutes Arbeitsklima
- 13. Gehalt + Urlaubsgeld + Boni
- BGM (z.B. Massagen) + Zuschüsse

WhatsApp-Bewerbung  
0157 311 608 68

Seniorenzentrum Am Alten Rathaus // Sabine Goedtko  
Wittener Str.6 // 58456 Witten-Herbode  
02302 282 681 141 // [goedtko@seniorenzentrum-witten.de](mailto:goedtko@seniorenzentrum-witten.de)

## Image-Serie: Wie tickt der Mensch?



### Warum sind Menschen eigentlich neidisch?

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

„Neid ist die aufrichtigste Form der Anerkennung“, sagte einst der deutsche Dichter Wilhelm Busch. Doch woher kommt eigentlich dieses Gefühl?  
„Neid gehört wie zum Beispiel Gier, Mitgefühl, Freude, Angst und viele andere Gefühle zu unserer angeborenen emotionalen Grundausstattung. Die Erfahrungen, die wir vom ersten Atemzug an machen, bestimmen im Leben die Entwicklung dieser Emotionen. Neid steht in enger Verbindung zu Menschen und Gegenständen, die uns wichtig sind. Wenn andere Menschen über etwas verfügen, was wir gerne hätten oder worauf wir glauben, Anspruch zu haben, dann werden wir neidisch. Oder umgekehrt: Wir wünschen uns, das der andere das, was er hat oder ist, verliert. Ein dritter Aspekt ist die Ähnlichkeit. Je ähnlicher uns die andere Person ist, desto mehr tut der Vergleich weh. Neid erwächst aus dem menschlichen Bedürfnis, sich selbst für wichtig und wertvoll zu halten und die Erfahrung zu machen, dass andere einem dieses Gefühl versagen“, so Dr. Willi Martmöller.

### Wie man mit Neid umgehen kann

Neid muss nicht unterdrückt werden. Der Mensch kann allerdings lernen, mit der Emotion umzugehen und nach seiner Ursache zu fragen. Will man einfach besser sein als der andere? Hat jemand etwas bekommen, was man sich selbst wünscht? Dann sollte man sich positiv motivieren lassen, nach dem Erwünschten zu streben. Wichtig ist allerdings, unrealistische Vergleiche mit anderen Menschen loslassen zu können. Hilfreich ist es auch, den Blick für das zu schärfen, was man ist. Das eigene Selbstwertgefühl stärken - wenn wir den Fokus auf das lenken, was wir haben, können wir uns auch aufrichtig für andere freuen und lernen vor allem, Wertschätzung für das eigene Leben zu entwickeln. Es kann eben auch guttun, sich mal mit denjenigen zu vergleichen, die in einem Bereich unterlegen sind. Psychologen und Psychologinnen sprechen vom abwärts gerichteten Vergleich, der Selbstwert und Wohlbefinden fördert.

„Auf Neid reagieren wir wütend, traurig bis depressiv oder wir entwickeln den Ehrgeiz, nach dem Erwünschten zu streben. Denn Neid muss nicht immer negative Verhaltensweisen auslösen. Es geht auch nicht immer um materiellen Besitz. Man kann jemanden auch um sein Wissen oder seine Fähigkeiten beneiden“, so Martmöller.

Unsere Emotionen sind heute sogar im Gehirn beobachtbar. „Neid ist eng verwandt mit der Schadenfreude. Das können wir heute im Gehirn sehen. 2009 erschien in der Fachzeitschrift ‚Science‘ die Studie eines Teams um den Japaner Hidehiko Takahashi. Die Forschenden ließen Studierende im Hirnscanner einen Text über einen frei erfundenen Kommilitonen lesen, der in allen Bereichen glänzte. Wer Neid bei der Lektüre empfand, zeigte eine Aktivierung im anterioren cingulären Kortex, einer Region, die mit der Verarbeitung negativer Emotionen in Verbindung steht. Als die Probanden dann von einem Missgeschick des Musterknaben erfuhren, reagierten sie mit Schadenfreude. Dabei wurde ein anderes Hirnareal aktiv: das Striatum, das mit der Verarbeitung von Belohnungsreizen zusammenhängt. Das Entzücken über das Unglück war umso stärker, je größer der anfängliche Neid ausgefallen war“, erklärt Martmöller. anja

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)**

**Zert. Onkolotsin im Ennepe-Ruhr-Kreis**  
 Umsorgedienst AIS - An Ihrer Seite  
**Ulrike Kathriner**  
 45549 Sprockhövel  
 Tel. 0178 / 20 69 156  
 E-Mail: [ais-an.ihrer.seite@gmx.de](mailto:ais-an.ihrer.seite@gmx.de)

**Wir bieten auch Workshops an:**

- Letzte-Hilfe-Kurse
- Pflegeschulung für Angehörige mit Praxisübung
- Ausbildung und Zertifizierung von Onkolotsen
- Gutes für die Seele
- Workshops zu den Themen Demenz und Parkinson

## Schulungen und Workshops

### Erkrankte und Pflegebedürftige im Mittelpunkt

Wir von AIS-An Ihrer Seite haben es uns zum Ziel gesetzt, als ganzheitlicher Umsorgedienst nicht nur die Dienstleistungen entsprechend der Vorgaben der Pflegeversicherung anzubieten, sondern darüber hinaus auch Informationen rund um die Themen Gesundheit, Pflege, Rechtliches & Sterbendenbegleitung. Online oder in Präsenz: in Kursen, Veranstaltungen, Schulungen & Workshops greifen wir die verschiedensten Ansätze auf, präsentieren aktuelles Wissen und erarbeiten es mit den Teilnehmern. Hierbei stehen nicht nur die Erkrankten und Pflegebedürftigen im Mittelpunkt, sondern gerade auch die Angehörigen und engen Freunde mit ihren Fragen und Bedürfnissen.

### Gutes für die Seele

Neben überaus wichtigen Überlegungen zu Themen wie der eigenen Seelenhygiene und dem Kräftetanken unter der Verantwortung für die Pflegebedürftigen (Stichwort „Gutes für die Seele“) geben wir auch Anregungen, wie auch Laien die Herausforderungen der Begleitung von Schwerkranken, Dementen oder Sterbenden bestehen können. Während die medizinische Pflege professionellen Kräften vorbehalten sein sollte, kann die Umsorge der uns Anvertrauten durch das Wissen um sinnvolle Tipps, Abläufe, Hilfestellungen wesentlich erleichtert werden. Dies beginnt bei Anregungen für eine leichte, aber vollwertige, leckere und auf das Krankheitsbild abgestimmte Ernährung, deren Zubereitung dennoch wenig Zeit benötigt. Die Körperpflege, Hygiene und Lagerung kann durch ganz einfache, in jedem Haushalt zu findende Hilfsmittel bzw. leicht zu erlernende Handgriffe vereinfacht und rückschonend umgesetzt werden. Auch die Frage nach Unterhaltungsmöglichkeiten, Gesprächsthemen, Zeitvertreib oder einem individuellen Nachlaß für die einzelnen Hinterbliebenen findet Antworten.

### Gefühl der Hilflosigkeit

Gerade der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt das „kleine 1x1 des Umgangs von Schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende“, gibt dem Gefühl der Hilflosigkeit Raum und Verständnis, zeigt aber auch Möglichkeiten der Zuwendung durch kleine Handgriffe und beschreibt „die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens“. Termine zu den verschiedenen Veranstaltungen veröffentlichen wir ab Mitte August nach den Sommerferien.

### Projekt Letzte-Hilfe-Kurse

Das Projekt Letzte-Hilfe-Kurse hat 2015 den „Anerkennungs- und Förderpreis für ambulante Palliativversorgung“ der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin erhalten. Stifter des Preises ist die Firma Grünenthal GmbH. Weitere Informationen unter: [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info) / [kontakt@letztehilfe.info](mailto:kontakt@letztehilfe.info)

# Diagnose Krebs: Ein Überblick über die wichtigsten Therapien

## Die Behandlungsmethoden sind so verschieden wie der Krebs – Therapie ist immer individuell

Die Medizin, die sich mit allen gut- und bösartigen Tumorarten beschäftigt, nennt man Onkologie. Je nachdem, welche Körperstellen von einem Tumor befallen sind, kommen Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen zusammen. Das kann beispielsweise die Chirurgie sein, aber auch Ärzte der Innere, Urologen, Hautärzte und viele mehr. In einer Tumorkonferenz werden die Erkrankung und die Therapiemöglichkeiten besprochen. Nicht selten werden verschiedene Therapien untereinander kombiniert.

### Operation

Eine Operation dient der Entfernung des Tumorgewebes. Nicht immer steht sie nach der Diagnose an erster Stelle. Manchmal wird zunächst mit anderen Methoden eine Verkleinerung des Tumors versucht und die Operation kommt danach. Manchmal kann sie durch eine Strahlentherapie sogar vermieden werden. Zur Anwendung kann die sogenannte „Schlüsselloch-Chirurgie“ kommen als minimalinvasives Verfahren. Oft jedoch sind Krebsoperationen aufwendiger und dauern entsprechend lange. Je nach Tumor kann es zur Entfernung von Organen oder Körperteilen kommen (Brust, Gebärmutter, Vorstehdrüse oder andere). Stets versuchen die Ärzte, die Schnitte bei der OP so zu setzen, dass sie möglichst klein gehalten werden können. Nicht immer ist auch eine stationäre Aufnahme für eine Operation notwendig. Kleinere Eingriffe wie etwa das Herausschneiden einer auffälligen Hautveränderung oder eine Biopsie müssen nicht einmal im Krankenhaus stattfinden – diese können viele Ärzte in ihrer Praxis vornehmen. Selbst etwas größere Eingriffe werden häufiger ambulant in Tageskliniken durchgeführt. Welche Form der Operation notwendig ist, entscheidet das Krankheitsbild.

### Strahlentherapie

Die Strahlentherapie ist eine der häufigsten Behandlungen gegen Krebs. Sie setzt ionisierende Strahlen gezielt gegen Tumore ein. Die Tumorzellen reagieren in der Regel empfindlicher auf Strahlung als gesunde Zellen. Im Unterschied zur Chemotherapie, die als Systemtherapie auf den ganzen Körper abzielt, geht es in der Strahlentherapie um einen lokal eng begrenzten Bereich. Die Krebszellen verlieren ihre Fähigkeit zur Teilung und sterben ab. Dadurch wird der Krebs zerstört oder mindestens verkleinert. Wichtig ist es, das zu behandelnde Gebiet möglichst genau zu treffen und dabei die umliegenden gesunden Organe und das Gewebe zu schützen. Damit dies gelingt, muss der Tumor sehr gut lokalisiert werden. Im Rahmen der Bestrahlungsplanung werden das Bestrahlungsgebiet und die Bestrahlungstechnik festgelegt. Moderne Bestrahlungstechniken ermöglichen eine genaue Eingrenzung der Strahlendosis auf das Gebiet, welches man bestrahlen möchte. Dabei erlaubt eine bildgeführte Strahlentherapie während der Bestrahlung den Live-Blick in den Körper des Patienten. Beim Rapid-Arc-Verfahren wird die Strahlendosis innerhalb der verschiedenen Bestrahlungsfelder variiert, während der Beschleuniger um den Patienten rotiert. So lässt sich die Strahlung optimal an unregelmäßig geformte Tumore anpassen und die Bestrahlungszeit verkürzen. Manche Krebspatienten er-

*Der Hattinger Arzt Dr. Daniel Metzler am Bestrahlungsgerät. Bildgestützte Strahlentherapie, eine atemabhängige Bestrahlung zur besseren Herzschonung und oftmals eine kürzere Dauer der einzelnen Bestrahlungssitzungen durch die Rotationsbestrahlung sind Mehrwerte für die Patienten.* Foto: Pielorz



halten keine klassische Bestrahlung, sondern werden mit anderen, „nicht ionisierenden“ Strahlen behandelt. Dazu gehören beispielsweise Infrarotstrahlen oder sichtbares Licht als phytodynamische Therapie, beispielsweise bei Hautkrebs. Auch hier gilt wie bei den Operationen: die Krankheit gibt die Möglichkeiten der Therapie vor.

### Chemotherapie

Krebspatienten erhalten dabei Medikamente, sogenannte Zytostatika. Sie halten die Teilung und Vermehrung von Tumorzellen auf. Die Medikamente wirken jedoch auch gegen gesunde Zellen: Besonders schnell wachsende Gewebe wie Haut, Haare, Schleimhäute und die blutbildenden Zellen im Knochenmark sind betroffen. Daher kommt es zu teils heftigen Nebenwirkungen wie Haarausfall und Übelkeit und Erbrechen. Krebsart und Krankheitsstadium sind entscheidend, ob eine Behandlung als Chemotherapie durchgeführt wird. Bei wenigen Krebsarten, beispielsweise der Leukämie, ist eine alleinige Chemotherapie Standard. Bei anderen Krebsarten kommt sie häufig in Kombination mit anderen Verfahren zur Anwendung. Die meisten Patienten können eine Chemotherapie heute ambulant durchführen.

### Medikamentöse Behandlung

Die Behandlung nennt sich zielgerichtete Therapie, weil sie direkt in Vorgänge eingreift, die für das Tumorzellwachstum wichtig sind. Auch hier ist die Krebsart und der Krankheitszustand wichtig für die Frage, ob eine solche Behandlung überhaupt infrage kommt. Es stehen Infusionen, Tabletten und Spritzen als Darreichungsform zur Verfügung, die in der Regel ambulant oder Zuhause gegeben werden können. Viele Medikamente sind für die Behandlung einer fortgeschrittenen Erkrankung zugelassen. Sie kommen zum Einsatz, wenn eine Heilung der Krebserkrankung nicht mehr möglich ist. Es gibt aber auch zielgerichtete Medikamente, die für frühe Krankheitsstadien geeignet sind, zum Beispiel bei Brustkrebs. Jedes Jahr kommen neue Medikamente auf den Markt.

### Und sonst?

Es gibt noch weitere Behandlungsformen gegen den Krebs. Zu ihnen gehört beispielsweise die Hyperthermie. Dabei handelt es sich um eine Überwärmung des Körpers oder einzelner Körperteile. Manchmal kommt sie auch in Verbindung mit Chemo- oder Strahlentherapie zur Anwendung. Die Medizin kennt ebenfalls Antihormon- oder Immuntherapie. Gegen Krebszellen, die durch Viren entstehen, gibt es mittlerweile auch Impfungen (Gebärmutterhalskrebs durch Humane Papillomviren, abgekürzt HPV). Die EINE Behandlungsform gibt es bis heute nicht, weil es auch nicht die EINE Krebserkrankung gibt. Viele Betroffene möchten selbst aktiv werden und suchen nach sanfteren Methoden, die gegen ihre Erkrankung helfen. Bewegung, körperliche Aktivität und Sport, ausgewogene Ernährung oder die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe sind Formen der komplementärer Medizin, die oft in Verbindung mit anderen Therapieansätzen die Lebensqualität der Betroffenen steigert. Bei alternativen Methoden, deren Wirksamkeit nicht erforscht wurde, ist jedoch Vorsicht geboten. *anja*



## Praktizierte Mitmenschlichkeit

### Letzte-Hilfe-Kurse helfen oft Angehörigen

*Die letzte Hilfe ist ein schwieriges Thema. Umso wichtiger ist es darüber zu sprechen, wie man schwerkranken und sterbende Menschen am besten umgibt und für sie da ist. Letzte-Hilfe-Kurse richten sich an alle Menschen, die sich über Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten. Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe werden den Teilnehmenden hier vermittelt und helfen praktizierte Mitmenschlichkeit wieder möglich zu machen. Die Kurse wollen Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.*

*„Letzte Hilfe“ ist ein provokanter Titel, der neugierig macht... Inhaltlich gelungen ist der Wechsel zwischen Information einerseits und der Frage nach den persönlichen Einstellungen, die ja stärker handlungsleitend sind als all unser Wissen. Mein Rat: unbedingt teilnehmen“, erzählt ein Kursteilnehmer. Quelle Bild + Text: LETZTE HILFE*

## 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](http://www.darm-magen-praxis.de)



## Die Neurologie: Wenn unser Nervensystem erkrankt

Schlaganfall, Multiple Sklerose, Polyneuropathie: Das ist bekannt zu Ursachen, Diagnosen und Therapien

Neurologie ist die Lehre von den Krankheiten des Nervensystems. Zum Nervensystem gehören das Gehirn, das sich innerhalb der Wirbelsäule ins Rückenmark fortsetzt und die von dort ab- und zuführenden Nerven in Arme und Beine, die sogenannten peripheren Nerven. IMAGE sprach mit dem Chefarzt der Klinik für Neurologie am Ev. Krankenhaus Hattingen, Prof. Dr. Min-Suk Yoon. Sein klinischer Schwerpunkt liegt auf der Versorgung neurologischer Notfälle wie dem Schlaganfall sowie verschiedenen entzündlichen Erkrankungen des Nervensystems wie Multiple Sklerose und Polyneuropathien.

### IMAGE: Welche Risiken führen zum Schlaganfall?

**YOON:** Der Schlaganfall ist ein bedeutender Faktor in der neurologischen Versorgung. Hervorzuheben ist, dass die Erkrankung unabhängig vom Alter auftreten kann. Bekannte Risikofaktoren sind ein Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen sowie Herzrhythmusstörungen wie beispielsweise das Vorhofflimmern. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko von Schlaganfällen verringern. Dazu gehören der weitestgehende Verzicht auf Alkohol und Rauchen, eine ausreichende Versorgung in der Ernährung mit Obst und Gemüse, ausreichende Bewegung und der Abbau von Übergewicht.

### IMAGE: Welche Therapie wird nach einem Schlaganfall angewandt?

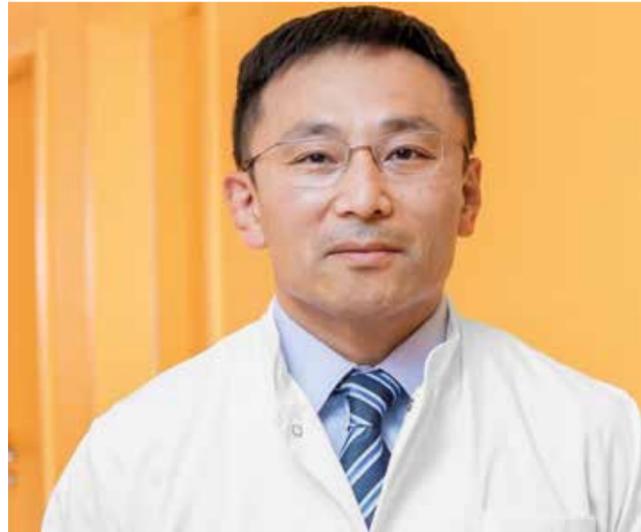
**YOON:** Besonders wichtig ist die frühzeitige Versorgung. Symptome wie plötzlich auftretende Gangunsicherheit, Lähmungserscheinungen einer Körperhälfte, Kopfschmerzen, Seh-, Sprach und Sprechstörungen sollten sehr ernst genommen werden und bedürfen einer raschen medizinischen Abklärung. Zwischen Symptombeginn und einer Notfallbehandlung muss das Zeitfenster möglichst kurz sein. Mit dem Verdacht auf einen Schlaganfall wird der Betroffene am besten in einem Krankenhaus auf einer Stroke Unit versorgt. Unsere Stroke Unit wurde wiederholt von der Deutschen Schlaganfallgesellschaft zertifiziert. Sie hat die apparativen und die personellen Voraussetzungen für die notwendigen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen. Hier können die lebensnotwendigen Funktionen der Betroffenen wie Blutdruck, Atmung, Herzrhythmus, Körpertemperatur und Blutwerte rund um die Uhr überwacht werden. Ein Team unterschiedlicher Fachärzte, bestehend aus Neurologen, Kardiologen sowie Radiologen und teilweise auch Neuro- und Gefäßchirurgen arbeitet zusammen. Gefäßverschlüsse werden durch passende Medikamente aufgelöst. Die genaue Therapie ist abhängig von den Folgen des Schlaganfalls. Hier kommen Physiotherapie, Logopädie, Schlucktherapie und viele andere Möglichkeiten infrage. Je nach Krankheitsbild stellen Ärzte den individuellen Therapieplan für den Betroffenen zusammen.

### IMAGE: Zu Ihren medizinischen Schwerpunkten gehört die Multiple Sklerose. Was ist das und wie kann man sie behandeln?

**YOON:** Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Erkrankung des Zentralen Nervensystems. Es kommt zu vielfachen – multiplen – Entzündungen im Gehirn und im Rückenmark. Es handelt sich dabei um eine Erkrankung des Immunsystems, die vielfältige Beschwerden verursacht und höchst individuell verläuft. Die Erkrankung kann in Schüben oder fortschreitend verlaufen. Zu den Beschwerden gehören oft Bewegungs- und Koordinationsstörungen, Sehstörungen, Schwindel, Fatigue, Lähmungserscheinungen, aber auch depressive Verstimmungen. Durch moderne Therapien lässt sich die MS sehr gut behandeln, sodass viele Betroffene ein weitestgehend normales Leben führen können. Sind die geeigneten therapeutischen Maßnahmen gefunden, so kann der Betroffene seinen Alltag in der Regel gut bewältigen.

### IMAGE: Auch Polyneuropathien gehören zu den Erkrankungen des Nervensystems. Was sind Polyneuropathien?

**YOON:** Polyneuropathien sind Schädigungen der Nerven. Wir unterscheiden zwischen erworbenen und angeborenen Polyneuropathien,



Prof. Dr. Min-Suk Yoon, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Ärztlicher Direktor am Ev. Krankenhaus Hattingen. Foto: Augusta Kliniken

wobei die Gruppe der erworbenen Erkrankungen deutlich größer ist. In Deutschland leiden geschätzt sechs Millionen Menschen an einer Polyneuropathie mit einer hohen Dunkelziffer. Die Hauptursachen sind Diabetes mellitus und Alkoholmissbrauch.

Neben diesen Ursachen sind die autoimmunen Polyneuropathien die dritthäufigste Gruppe, die ähnlich der MS durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems verursacht wird.

Die Symptome der Polyneuropathien sind vielfältig und reichen von (schmerzhaften) Empfindungsstörungen, Gangstörungen, die von Betroffenen als Schwindel wahrgenommen werden, Koordinationsstörungen bis hin zu Lähmungen. Dabei sind nicht alle Polyneuropathien symmetrisch ausgeprägt, sondern können z.B. nur in einem Bein auftreten. Bleibt eine Polyneuropathie unbehandelt, kann sie im weiteren Verlauf die Autonomie der Menschen gefährden. Dann werden Hilfsmittel wie Gehstöcke oder Rollatoren unabdingbar gebraucht.

### IMAGE: Wie werden Polyneuropathien diagnostiziert und behandelt?

**YOON:** Es gibt unterschiedliche Diagnoseverfahren. Am Anfang steht die ausführliche Anamnese. Die medizinische Vorgeschichte und die Dauer der Beschwerden werden abgefragt. Sodann geben verschiedene Tests Hinweise auf ein Vorliegen der Erkrankung.

Die Elektromyographie misst elektrische Spannungen im Muskel, aus denen der Neurologe Rückschlüsse auf eine Reizleitungsstörung der versorgenden Nerven ziehen kann. Eine Elektroneurographie misst die Nervenleitgeschwindigkeit von bestimmten peripheren Nerven. Bei einer Lumbalpunktion wird Flüssigkeit (Liquor) aus dem Rückenmarkskanal entnommen und anschließend auf Antikörper, Tumorzellen oder ein entzündliches Geschehen untersucht und schließlich kann eine Biopsie peripherer Nerven ebenfalls zur Beurteilung vorhandener Nervenschäden durchgeführt werden.

In Hattingen nutzen wir als innovative Methode den Ultraschall zur Untersuchung der Nerven. Es gibt zahlreiche Erkrankungen aus anderen Fachbereichen, wie z.B. Dermatologie, Rheumatologie, Innere Medizin, Nephrologie, Onkologie, die eine Polyneuropathie verursachen können. Damit verbunden sind zahlreiche Untersuchungen notwendig, um nach den Ursachen der Polyneuropathie zu fahnden.

Wenn die zugrundeliegende Ursache gefunden werden konnte, schließt sich die Behandlung an. Neben der Behandlung der Ursache müssen auch die Symptome der Polyneuropathie behandelt werden.

anja

## EVK HATTINGEN

# 120 Jahre Medizin vor Ort



**Wir sind da, wenn Sie uns brauchen -  
24 Stunden am Tag.**

Das Ev. Krankenhaus Hattingen bietet als Akutkrankenhaus mit breit aufgestelltem Fachpersonal schnelle Hilfe im Notfall. Eine Vielzahl an spezialisierten Fachabteilungen versorgt jährlich rund 25.000 Patientinnen und Patienten ambulant und stationär - auch überregional.

## UNSERE ABTEILUNGEN

- » Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Viszeralchirurgie
- » Klinik für Innere Medizin (u.a. Fachärzte für Gastroenterologie, Pneumologie, Kardiologie)
- » Diabeteszentrum Ruhrgebiet
- » Schwerpunkt Altersmedizin
- » Klinik für Neurologie mit zertifizierter Schlaganfallstation (Stroke Unit) und Parkinson-Spezialklinik
- » Klinik für Anästhesiologie, Intensiv-, Notfallmedizin und Schmerztherapie (AINS)
- » Notaufnahme mit Spezialisten aller Bereiche

Evangelisches Krankenhaus Hattingen  
Klinik der Ev. Stiftung Augusta

[www.augusta-kliniken.de](http://www.augusta-kliniken.de)

Bredenscheider Str. 54  
45525 Hattingen

Telefon 02324 502-0

**augusta**  
MEDIZIN PFLEGE BILDUNG



## Aua: Große Brennnessel ist Heilpflanze des Jahres

Beinahe jeder Mensch hatte schon eine unliebsame Begegnung mit einer Brennnessel. Vielfach als lästiges Unkraut abgetan, trägt sie für 2022 den Titel „Heilpflanze des Jahres“ – zurecht. Dass diese alteingesessene Heilpflanze so überaus häufig vorkommt, verdankt sie den Menschen. Da, wo an Waldrändern und in Straßengräben – natürlich illegal - Gartenabfälle abgelagert werden, greifen wir in die vorhandene Natur ein und bereiten den Boden für noch mehr Brennnesseln, zu Lasten der ursprünglichen weniger konkurrenzstarken Vegetation. Intensive Bodendüngung und der Zuwachs an Stickstoff in unserer Luft sorgen darüber hinaus für überdüngte und damit brennnesselfreundliche Böden.

### Speise, Faser und medizinischer Helfer

Bereits seit der Antike wird die Große Brennnessel als vielseitige Heilpflanze geschätzt. Im Mittelalter gehörte sie in Europa zu den bedeutendsten Heilpflanzen gegen rheumatische Erkrankungen und Asthma. Die Durchblutung schmerzhafter rheumatischer Körperteile

setzung ihres wissenschaftlichen Namens *Urtica dioica*, unter anderem wegen ihrer entwässernden Wirkung hochgeschätzt. Eingenommen als Tee oder Saft durchspült die Große Brennnessel die Harnwege gegen Keime und Bakterien und hilft so auch bei Nierenproblemen. Die Nachfrage nach Brennnessel-Heilpflanzen ist aktuell so groß, dass unser so brennnesselreiches Land noch etwa 1000 t jährlich importieren muss.

### Vitaminspender im Salat

Junge Brennnesselblätter gelten, solange sie noch ohne Brennwirkung sind, auch aktuell wieder als gesundes und wohlschmeckendes Gemüse und im Salat als vitaminhaltige Zutat. Der Vitamingehalt ist deutlich höher als der eines Kopfsalates. Sogar Feinschmeckerlokale bieten mitunter gesunde und zugleich geschmackvolle Brennnesselsuppen an. Selbst die im August/September heranreifenden Samenkögelchen bereichern jeden Salatteller. Es kommt auf einen Versuch an!



förderten die Menschen damals mit einer „Urtikation“: Die betroffenen Stellen der Kranken wurden mit langen Brennnesselsträngen ausgepeitscht. So schlimm wie es sich anhört, diese Therapie war sehr oft sogar erfolgreich. Der Arzt Paracelsus verfeinerte vor etwa 500 Jahren die Behandlungsmethoden.

Wenn ältere Leute an die Notzeiten während des 2. Weltkriegs zurückdenken, dann gehört sicher das Brennnesselschneiden in den Straßengräben zu den wenigen positiven Erinnerungen. Die Mutter kochte daraus ein „Brennnesselgemüse“ - ein leckeres Essen, an dem sich die Leute mal richtig sattessen konnten.

Aus Brennnesselfasern haben unsere Vorfahren bis zur Einführung der billigeren Baumwolle hochwertiger und strapazierfähige Stoffe und stabile Stricke und Netze hergestellt. Gut, dass das alte Wissen um die Nesseltuchverarbeitung nicht völlig verloren gegangen ist, denn heute reagieren manche Menschen allergisch auf Baumwolltextilien. Deshalb werden wieder vermehrt Hanf-, Flachs- und Brennnesselpflanzen angebaut, um aus ihren Fasern allergiefreie Textilien herstellen zu können.

Heutzutage ist die „zweihäusige Brennende“, so die deutsche Über-

### Warum brennt die Brennnessel?

Eine ganz leichte Berührung der menschlichen Haut mit einer Brennnessel reicht, damit die an den Außenseiten der Blätter besetzten kleinen spitzen Stacheln brechen und ihr Gift in und über die Haut ergießen. Die Folge: unangenehm juckende Quaddeln. Spuke soll helfen - auch, Breitwegerich auf die Stelle zu reiben. Die Brennnessel schützt sich so vor Fressfeinden und Menschen, die sie pflücken wollen. Manche Tieren, wie Schmetterlinge zum Beispiel, kann das Gift nichts anhaben, weshalb sie ihre Eier bevorzugt unter die Blätter ablegen. Nach dem Schlüpfen fressen die Raupen die Blätter, jedoch nur so viel, dass sie der Pflanze nicht schaden. Darüber hinaus liefern diese Tierarten oft die notwendige eiweißhaltige Nahrung für die Brut unserer Singvögel. Mehr als 150 heimische Tierarten sind direkt von ihr abhängig. Auf auffallend „schöne“ Blüten, die Insekten anlocken sollen, verzichten Brennnesseln indes ganz. Sie setzen voll auf Windkraft.

## Tag der offenen Gartentür

Die Gartentür der Naturschutzgruppe Witten (NaWit) stand wieder weit auf, damit Besucher einen Blick in den mit viel Arbeit und Herzblut gestalteten Naturgarten werfen konnten. Allein das gute Wetter am bis dahin heißesten Tag des Jahres verhinderte einen großen Besucherzuspruch.

Er liegt schon etwas versteckt: Ein Weg vom Besucherparkplatz Nachtigallstraße in Witten-Bommern, vorbei am Gruben- und Feldbahnmuseum Zeche Theresia führt in Richtung Zeche Nachtigall zum über 1000 qm großen NaWit-Garten. Den Weg nehmen auch viele Spaziergänger und Wanderer und schauen für gewöhnlich gerne mal bei der NaWit-Gruppe vorbei. Am Veranstaltungstag, 18. Mai, war es vielen zu heiß für einen Spaziergang, vermutete Susanne Sinzig. Sie ist maßgeblich seit Beginn 2013 an der Umgestaltung der damaligen Rasenfläche beteiligt und die gute Seele im Garten.

Beim Blick hinter den Gartenzaun neun Jahre später kann der Besucher nun eine Anlage mit verschiedenen natürlichen Gestaltungselementen wie Wildkräuterbeete, Kleingewässer, Naturzäune, Trockenmauern und Vogelschutzhecken entdecken. Allein ein Totholz-Haufen mit Schnittgut und alten Ästen bietet Tieren wie Igel einen guten Unterschlupf, so der Tipp von Susanne Sinzig. Die Besucher konnten sich aber auch zeigen lassen, wie ein Bienenstock von Innen aussieht – und jede Menge Fragen stellen.

Mehrmals nachgefragt wurde die Anlage einer Wildblumenwiese, erzählte die NaWitlerin und führte gleich aus, dass es besser sei, ein Rasenstück komplett abzutragen. Die Sämereien gedeihen erst dann gut, wenn sie Bodenkontakt bekommen. Bei der Auswahl sei Wert auf heimisches Saatgut zu legen, da in vielen handelsüblichen Mischungen Sämereien von fremden Pflanzen enthalten seien, gab Birgit Eheses, Vorsitzende der Naturschutzgruppe Witten, zu bedenken. Die nicht-heimischen Pflanzen blühen zwar ein oder zwei Jahre lang schön, sind danach aber oft schnell wieder verschwunden und liefern bis dahin nur wenigen heimischen Insektenarten Nahrung. Heimische Pflanzen wie Acker-Witwenblume, Königskerze und Moschusmalve gedeihen und blühen dagegen sehr gut auch auf mageren Böden bei heißen Sommertemperaturen.



◀ Pinselkäfer kommen in Witten offensichtlich zunehmend häufiger vor. Sie legen ihre Eier in morsches Laubholz, wovon auch die Larven leben. Foto: NaWit N. Jöllenbeck



**Bommerholzer Baumschulen**

**Der Sommer ist da!**

Jetzt unser blühendes Sortiment an Stauden, Beet- und Balkonpflanzen sowie Rosen- und Ziersträuchern pflanzen! Große Sortenauswahl an Container-Obstbäumen!

**Die Containerbaumschule mit Qualität und fachlicher Beratung!**



**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](http://www.bommerholzer-baumschulen.de)



**...mehr als NUR Steine!**



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

Natursteinbrüche  Bergisch Land

**...für Haus und Garten**

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

[www.natursteinbrueche.de](http://www.natursteinbrueche.de)



**DACH & GARTEN**  
DACH- UND GARTENBAU AM WALZWERK GMBH



Am Walzwerk 7 • 45527 Hattingen Fax 02324-9049863  
Telefon Gartenbau 02324-6867956 [www.dach-garten.de](http://www.dach-garten.de)  
Telefon Dachbau 02324-6869440 [info@dach-garten.de](mailto:info@dach-garten.de)

### Flora und Fauna im Naturgarten

Wo Wildblumen und Kräuter sind, lassen sich auch meist viele Insekten wie Wildbienen und Schmetterlinge beobachten. Auch die längst im Naturgarten heimisch gewordenen Frösche, Eidechsen, Libellen und Vögel haben im NaWit-Garten ihren Lebensmittelpunkt gefunden. Wer gleich auch seinen Garten oder Balkon der Natur näher bringen wollte, konnte Nisthilfen für Vögel und Insekten oder auch Wildblumensamen mitnehmen. Das Angebot von Kaffee und Kuchen oder einem Glas Wittener Streuobstwiesen-Apfelsaft rundete einen Besuch ab.

Foto links: Birgit Eheses und Susanne Sinzig öffneten den Naturgarten der NaWit für Besucher und halfen mit Erklärungen und Ratschlägen. Foto: M. Dix

### Zum Verein

Der gemeinnützige Verein Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e. V. (NaWit) wurde im November 1979 gegründet, finanziert sich durch Spenden, Projekt-Fördermittel und aus dem Verkauf von Apfelsaft aus Wittener Streuobstwiesen. Das Grundstück ihres Naturgartens war zuvor ein Eisenbahner- und Schrebergarten. Die NaWit pachtet es seit 2013 im Rahmen einer Kooperation mit dem LWL-Industriemuseum Zeche Nachtigall vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe im Wittener Ruhrtal.

Freiwillige Mitglieder, die sich z. B. im Naturgarten oder in Geländegruppe bei der Mahd von Naturwiesen engagieren sind ebenso willkommen wie Fördermitglieder. Kontakt über [biostation@nawit.de](mailto:biostation@nawit.de).



Die besten Jobs  
in der Schulbegleitung  
gib es nur  
bei der SAB.Ruhr!



Jetzt informieren

www.sab.jobs



sab.ruhr

**10 % Gutscheine** \*  
\*gültig für deinen nächsten Einkauf vom 7.7. bis zum 3.8.22

**INTERSPORT** im UG  
**GUEVENC** Stadt Galerie Witten

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**

03944-36160  
www.wm-aw.de

**JUWELIER LÜTTGEN**  
UHREN & SCHMUCK  
SEIT 1980

**Goldankauf**

Heggerstraße 11 45525 Hattingen  
TEL 02324-24453 FAX 02324-593281  
mail@juwelier-luettgen.de  
www.juwelier-luettgen.de

Wir lieben Lebensmittel.

**EDEKA Markt**  
Familie Grütter und Team  
Wittener Str. 12 · 58456 Witten · 02302/972026  
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7 bis 21 Uhr

**Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!**

- Fenster- und Türsicherung
- Einbruchmeldeanlagen Funk & Draht
- Brandmeldeanlagen Funk & Draht
- Schließanlagen / Zutrittskontrolle
- Elektroarbeiten

**NEU 0 % Finanzierung**  
und günstiges Leasing möglich

für Privat und Gewerbe

Bebelstr. 19 · 58453 Witten  
Tel. (02302) 2781177  
me-sicherheit.de

Termine WERK°STADT WITTEN

Mannesmannstraße 6, 58455 Witten

So. 10.7. – Mi. 20.7. 20 Uhr



Spaces – Ein Kultur Blinddate

An welchem Veranstaltungsort in Witten das Blind Date stattfindet, wird den Besucherinnen und Besuchern am Veranstaltungstag per Mail mitgeteilt. Was sie dort letztendlich erwartet, erfahren sie jedoch erst vor Ort. Ob Konzert oder Performance, Theater oder Lesung – alles ist möglich. Ein Blind Date eben, bei dem das Erlebnis und das Entdecken von Kultur im Vordergrund steht. Tickets für je 5,00 € sind über <https://perto.reservix.de/veranstaltungenkalender?q=Kultur+Blind+date> erhältlich.

Sa. 16.7. 14 Uhr

queer\*feministisches sommerfest

In Kooperation mit dem FEM!-Projekt der Werk\*Stadt organisiert die „FemGrrr Witten“ das Fest. Es wird im Außenbereich des Cafés Treff° Stände zum Werken, Lesen und Diskutieren und ein kleines Spoken Word-Programm geben. Mit dem „queer\*feministischen sommerfest“ möchten die Initiatorinnen einen Raum schaffen, der dazu einlädt, zu entspannen, aber auch kreativ zu werden. Abends werden die Besucher\*innen durch eine KüfA (Küche für Alle) verköstigt. Ab 18 Uhr beginnt dann ein Konzertprogramm. Im Treff° treten Rapper\*innen, Sänger\*innen und DJs auf. Das Fest ist offen für alle. Ein Awareness-Team wird vor Ort sein. Eintritt frei.

Di. 19.7. – Fr. 22.7. 21.30 Uhr



Fahrradkino

Die WERK°STADT lädt in Kooperation mit dem Unikat e.V. wieder zum gemeinsamen, kostenlosen Open-Air-Kinoerlebnis vor die WERK°STADT Witten ein. Das Grundkonzept

gilt auch für dieses Jahr: gute Filme, feste Sitzplätze und einen Raum für Kultur und Begegnung schaffen. Für Getränke und Brezel ist ebenfalls gesorgt, und falls es regnen sollte, zieht das Fahrradkino in die WERK°STADT um. Nach der Eröffnung am Dienstag steht der Fahrradkino-Mittwoch in diesem Jahr unter dem Motto: „FEM! kultur.feministisch“. Die Filmauswahl setzt starke Finta\*-Rollen und ihre individuellen Herausforderungen und Perspektiven in den Mittelpunkt. Am Donnerstag erstrahlt das Fahrradkino in Regenbogenfarben, wenn die Queer\*Stadt die Regie übernimmt. Freut euch auf einen Film mit queeren Protagonist\*innen und Themen. Die Auswahl für den Abschlussfilm am 22. Juli hat das Unikat übernommen.

Sa. 23.7. 18 Uhr

Metal for Mercy – On Stage

Beim Konzert im Café Treff° stehen gleich vier Bands auf der Bühne: SemiWasted (Alternative Rock), Anger (Thrash Metal/Rock'n'Roll), Mad Dillon's Deputies (Rock/Hardrock/ Metal) und Redefined (Metal/Post-Hardcore). Der Eintritt an der Abendkasse beträgt 5,00 Euro.

Fr. 29.7. 17 Uhr

+ Sa. 30.7. 16 Uhr

FLATMADE Festival

Stilltalk © DavidSchweikarts



1 Ticket, 2 Tage, 9 Acts Live und Open Air. Neun besondere Off-Pop-Acts aus ganz Deutschland konnten für das Festival gewonnen werden. Das Festival ist spielerisch, liebevoll, gut gelaunt und etwas Einzigartiges in Witten. Auf dem Werkstadtgelände steht wieder die große Open Air-Bühne. Mit Liegestühlen, Sandkasten und Drinks sowie mit einem Street-Food-Angebot und dem Kulturkiosk des „Heimlich Laut Kollektivs“, deren künstlerische Bespielung des Saalbaus im Kultursommer 2021 den Wittener\*innen noch gut im Gedächtnis geblieben sein dürfte, entsteht rund um die Bühne ein atmosphärisch stimmiges Festivalgelände. Auf der Bühne stehen: Karmakind (Bochum), Blurry Future (Hamburg), Negisa (Köln), Salomea (Köln), Illia (Ukraine/Berlin), Mahendra (Berlin), Tigrez Punch (Bielefeld), Still Talk (Köln) und Zouj (Leipzig). Tickets kosten 15 € im VKV zzgl. Gebühren und sind für beide Tage gültig.

**lebe leichter**

In 12 Wochen genial normal zum Wunschgewicht!

**Kursstart: September 2022**  
**Onlinecoaching jederzeit möglich**

Alle Infos und Anmeldung unter:  
lebeleichter.saatkorn.net  
Tel.: 02302-1782608  
Ansprechpartner Annette Grabosch  
Ich freue mich auf Sie!

So. 31.7. 18 Uhr

Metal for Mercy – Open Air

Diesmal auf der Open Air-Bühne vor dem Treff°. Auf der Bühne stehen „Decapaton“ (Melodic Death Metal), „Custard“ (Power Metal), „Relate“ (Electronic Rock/Synthpop) und „Alunite“ (Alternative Rock/Metal) auf der Bühne. Der Eintritt beträgt 5,00 € an der Abendkasse.

Termine Treff°

Mi. 13.7. 16 – 21 Uhr

MitMachMittwoch – Urban Gardening

Ob beim Urban Gardening, Do it Yourself oder dem Umbau des Außenbereichs, mittwochs packen im Jugendcafé Treff° alle mit an! Beim Urban Gardening können sich junge Menschen zwischen 13 und 27 Jahren um den Treff°-Garten kümmern, Blumen pflanzen, Unkraut jäten und Gemüse anbauen. Teilnahme und evtl. benötigte Materialien sind grundsätzlich kostenfrei! Beginn ist 16 Uhr. Gefördert von MKFFI, LKD.

Do. 14.7. 16 – 21 Uhr

Kochwerk

Jeden Donnerstag wird im Jugendcafé Treff° gemeinsam mit dem Treff°-Team etwas Leckeres gekocht. Dadurch können junge Menschen zwischen 13 und 27 Jahren unterschiedliche Gerichte und deren Zubereitung kennenlernen. Gemeinsam wird ein Gericht ausgesucht, eingekauft, gekocht und dann natürlich auch zusammen gegessen. Immer donnerstags ab 16 Uhr. Teilnahme und Material sind kostenlos!

Fr. 15.7. 16 – 21 Uhr

Best Place – Sketch Day

Termine Zeche Nachtigall Witten

Nachtigallstraße 35, 58452 Witten, Tel. 02302/93664-10

Sa. 9.7. 15.00 – 17.00 Uhr

Zechen-Safari

Hummel, Käfer, Schmetterling – Entdeckungen auf der wilden Wiese. Mitmachprogramm für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre, 3 Euro plus Eintritt.

Sa. 9.7. 15.00 – 17.00 Uhr

Die Schätze des Hettbergs

Offene Geocaching-Tour für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahre, 2 Euro plus Eintritt, Anmeldung erforderlich.

So. 10.7. 11.00 – 18.00 Uhr

Schmiedevorführung mit Mitmachaktion

Interessierte Besucher\*innen dürfen sich

Sprayen, Zeichnen, Scribbeln – und noch mehr! Beim „Sketch Day“ können Jugendliche nach Lust und Laune mit Dosen, Stiften und Markern auf Papier, Holz und alten Vinylplatten austoben. Wenn gewünscht, steht ihnen ein Team mit Tipps und Techniken zur Seite. Und für alle, die mehr Lust auf Musik haben, gibt es zudem einen DJ-Workshop mit Gin Bali. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, das Ganze ist kostenlos und für alle ab 14 Jahren. Ein Angebot im Rahmen des Projekts PLATTE in Kooperation mit der Stadt Witten / Jugendkulturarbeit und Streetwork, gefördert vom Kulturforum Witten und den Stadtwerken Witten.

So. 17.7. 16 – 21 Uhr

Kreativ Treff° - Fimo

Beim Kreativ Treff° sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. In wechselnden Workshops können junge Menschen zwischen 13 und 27 Jahren kreative Techniken direkt von Profis lernen und ihre eigenen Kunstwerke gestalten. Aber auch eigene Wünsche und Projekte dürfen hier umgesetzt werden. Im Kreativfundus sind Materialien wie Modelliermasse, Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Fimo, Brushpens und viele mehr vorhanden. Gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans des Landes NRW. Teilnahme und Material kostenlos.

PLATTE Teilnahme kostenlos!

Du willst deinen eigenen Podcast produzieren, schauspielern, ein Musikvideo drehen, ein Game programmieren, ein Festival organisieren – oder was ganz Anderes? PLATTE ist dein space, wenn du zwischen 14 und 27 bist und in Witten Kultur gestalten willst. Das geht auch ganz ohne Vorkenntnisse! Such dir auf [www.deine-platte.de](http://www.deine-platte.de) deinen Workshop aus und probiere mit uns Neues – oder werde stärker in dem, was du liebst. Nichts für dich dabei? Dann sag uns auf Insta @deineplatte, was du willst!

Das Jugendcafé macht eine Sommerpause und bleibt vom 18.7. bis zum 9.8. geschlossen!

unter Anleitung auch selbst am Kohlenfeuer ausprobieren und kunstvolle Schmiedestücke anfertigen.

Sa. 16.7. 11.00 – 16.30 Uhr

Hauerschicht

Bergbau intensiv erleben im Besucherbergwerk Nachtigall für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren, 35 Euro inkl. Eintritt und Imbiss, Anmeldung erforderlich bis 13.7.

Sa. 30.7. 15.00 – 17.30 Uhr

Kohlezeit

Wurzeln, Wachstum und Wandel im Ruhr-tal. Expedition durch den Nachtigallstollen ins Muttental und an die Ruhr. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre, 10 Euro inkl. Eintritt.

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.

Weitere Termine z.B. unter:

[www.lwl.org](http://www.lwl.org)

[www.werk-stadt.com](http://www.werk-stadt.com)



15. – 17. Juli  
**Street Food Festival**  
im Lutherpark

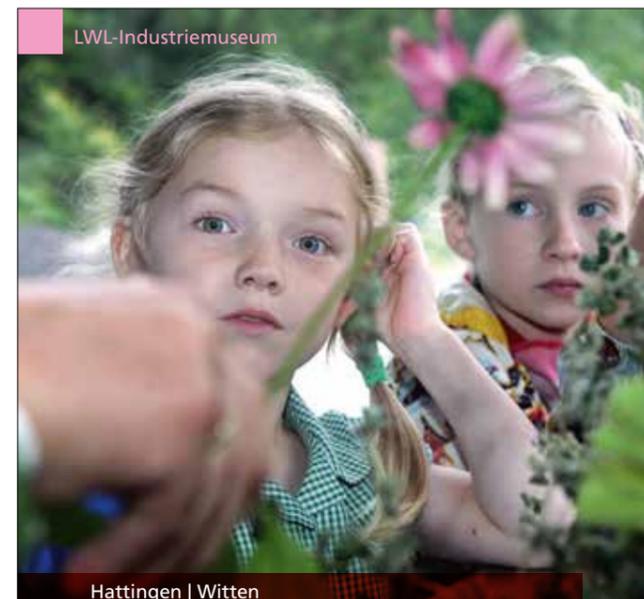


23. Juli  
**Tafelmusik**  
in der Wittener Innenstadt



29. – 31. Juli  
**Sommergarten**  
auf dem Rathausplatz

Weitere Informationen unter:  
[www.stadtmarketing-witten.de](http://www.stadtmarketing-witten.de)



LWL-Industriemuseum

Hattingen | Witten

**Natur erleben im Industriemuseum**

Henrichshütte Hattingen und Zeche Nachtigall

[lwl-industriemuseum.de](http://lwl-industriemuseum.de)





## Smart durch den Sommer im Dachgeschoss

Mit Hitzeschutzlösungen die sommerliche Wärme intelligent fernhalten

Damit die Temperaturen unter dem Dach auch an heißen Sommertagen angenehm bleiben, ist ein guter Schutz der Dachfenster vor direkter Sonneneinstrahlung wichtig. Das gelingt am besten, wenn die Fenster von außen geschützt und die energiereichen Strahlen der Sonne gestoppt werden, bevor sie auf die Scheiben treffen.

### Für jedes Zimmer der passende Hitzeschutz

Räume wie das Arbeitszimmer, in denen Tageslicht essenziell wichtig ist, profitieren von speziellen Tageslichtmarkisen. Deren Gewebe hält die Hitze zurück, lässt das Licht aber durch. Zudem bleibt der Ausblick durch das Dachfenster erhalten. Diese Markisen gibt es beispielsweise vom Dachfensterhersteller Velux. Besonders für das Schlafzimmer wiederum eignen sich verdunkelnde Hitzeschutzmarkisen oder Rollläden. Letztere bieten einen Rundumschutz für das ganze Jahr. Neben optimaler Verdunkelung und Hitzeschutz dämpfen sie Lärm von außen und vermindern in der kalten Jahreszeit den Wärmeverlust nach draußen.

### Smarter Schutz und individuelle Steuerung

Besonders komfortabel gelingt der Schutz vor Hitze im Dachgeschoss durch den Einsatz von Smart-Home-Systemen wie Velux Active. Eine Lösung, die speziell für elektrisch- und solarbetriebene Dachfenster, Rollläden und Hitzeschutzprodukte konzipiert wurde. Intelligente Sensoren überwachen Temperatur, Luftfeuchtigkeit und CO<sub>2</sub>-Konzentration im Raum und steuern unter Berücksichtigung aktueller Wetterdaten Dachfenster und Zubehör automatisch. Mehr Infos gibt es unter [www.velux.de](http://www.velux.de). Der Hitzeschutz fährt von selbst aus, bevor es heiß wird und schützt das Dachgeschoss vor Überhitzung. Zudem lässt sich das System über einen Abwesenheitsschalter deaktivieren und auch individuell über das Smartphone steuern. Die Nachrüstung ist einfach, Hilfe vom Handwerksbetrieb nicht nötig.

ration im Raum und steuern unter Berücksichtigung aktueller Wetterdaten Dachfenster und Zubehör automatisch. Mehr Infos gibt es unter [www.velux.de](http://www.velux.de). Der Hitzeschutz fährt von selbst aus, bevor es heiß wird und schützt das Dachgeschoss vor Überhitzung. Zudem lässt sich das System über einen Abwesenheitsschalter deaktivieren und auch individuell über das Smartphone steuern. Die Nachrüstung ist einfach, Hilfe vom Handwerksbetrieb nicht nötig.

### Ein Fingertipp aufs Handy reicht

Wer die Steuerung nicht aus der Hand geben will, findet in dem Zubehör App-Control die passende Alternative, mit der sich Rollläden, Sonnenschutz und Dachfenster per Fingertipp aufs Handy steuern lassen – und das sogar, wenn man gar nicht zu Hause ist. Wer sich also im Sommer abends vom Arbeitsplatz auf den Heimweg begibt, kann per Smartphone schon einmal die Dachfenster öffnen und findet beim Heimkommen eine durch die frische Abendluft angenehm temperierte Wohnung vor. Zusätzlich sind individuelle Programmierungen möglich, mit denen sich die Rollläden beispielsweise zu einem bestimmten Zeitpunkt automatisch öffnen. *djd*

*Foto: Wer die energiereichen Sonnenstrahlen mit einer Hitzeschutzmarkise stoppt, bevor sie auf die Fensterscheiben treffen, kann sich auch im Sommer über angenehme Temperaturen im Dachgeschoss freuen.*

*Foto: djd/Velux*

## Ihr altes Dachfenster ist nicht ganz dicht?

Zeit für Ihre Roto Renovierungsfenster!

Raus damit ...



... rein damit!



### Ihre Vorteile im Überblick:

- ✓ Keine Brech-, Putz- und Folgearbeiten – unabhängig von Baujahr, Hersteller und Größe
- ✓ PVC-Kunststoffprofil – UV-beständig, langlebig und dauerhaft schön
- ✓ Hochwertige Isolierverglasung – schont die Umwelt und den Geldbeutel, KfW-förderfähig
- ✓ Premiumqualität „made in Germany“\*

\*über 90 % unserer Produkte

RotoProfipartner



Amling Bedachungen

Konrad-Adenauer-Straße 17 a  
58452 Witten

☎ 02302 59347



[th.amling@t-online.de](mailto:th.amling@t-online.de)

[www.a-m-bedachungen.de](http://www.a-m-bedachungen.de)



## Stadtwerke testen Leitungen

Belastungsmessungen im Trinkwasserrohrnetz führen die Stadtwerke Witten durch. Dadurch wird die technische Leistungsfähigkeit des Leitungssystems im kompletten Stadtgebiet überprüft. Die Messdaten bilden die Grundlage für eine sichere Trinkwasserversorgung und die zukünftige Planung des Rohrsystems.

### Höhere Versorgungssicherheit bei der Trinkwasserversorgung

Für die Messung werden die Rohre unter Normalbedingungen als auch unter Stresssituationen getestet. Dafür werden an den Messpunkten die dort vorhandenen Hydranten für jeweils 15 Minuten vollständig geöffnet. Zur Absicherung werden an jedem Messpunkt für die Zeit der Messung drei Stadtwerke-Mitarbeiter vor Ort sein. Die erste Messung fand am 27./28. Juni statt. Die zweite Messung wird in den innenstadtnahen Bereichen am 13./14. Juli 2022 durchgeführt. Insgesamt werden die Stadtwerke 180 Messpunkte installieren.

Durch die kurzfristig hohe Belastung der Leitungen muss für die Kunden mit Druckschwankungen während der Messungen gerechnet werden. Weiterhin können unter Umständen Trübungen des Wassers auftreten. Üblicherweise sind diese Trübungen nur von kurzer Dauer. Das Wasser aus den Hydranten wird in die Kanalisation geleitet. Dabei kann es vorkommen, dass das Wasser über die jeweilige Straße fließt. Die Stadtwerke erwarten keine Beeinträchtigung des Straßenverkehrs.

Zur Durchführung der Maßnahme ist es nicht erforderlich, dass Mitarbeiter der Stadtwerke Witten Häuser betreten.

Für Kundenanfragen steht die Entstörungsstelle – wie gewohnt – unter der Telefonnummer 02302 9173-653 zur Verfügung.

## Stuckateurbetrieb H.-J. von Orlikowski

- | Wärmedämmung
- | Außen- und Innenputze
- | Trockenbau
- | Sanierung von Altfassaden
- | Reparaturarbeiten
- | Fliesen- und Natursteinverlegung



An der Bömmerdelle 3 • 44892 Bochum  
Tel. 02 34/3 61 84 33 • Fax 02 34/3 61 84 32  
Mobil 01 75/5 68 12 39 • E-Mail: [hjvorli@aol.com](mailto:hjvorli@aol.com)

## Benking & Gibis GmbH

Elektro Benking & Gibis GmbH  
Wittener Bruch 43 • 58453 Witten  
Telefon 023 02/8 49 50  
Telefax 023 02/91 28 64  
[info@elektro-benking-gibis.de](mailto:info@elektro-benking-gibis.de)

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

## WIR SIND DIE EXPERTEN FÜR ALLES, WAS GEKÜHLT WERDEN MUSS



- ❄ KÜHL
- ❄ KALT
- ❄ KÄLTER

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung!

Ardeystraße 70 a | 58452 Witten | Tel.: 0 23 02 - 1 80 08  
[info@kaelte-schrader.de](mailto:info@kaelte-schrader.de) | [www.kaelte-schrader.de](http://www.kaelte-schrader.de)



Bald beginnen wieder die heißesten Tage im Jahr – zumindest, wenn es nach dem Kalender geht.

Foto: Pielorz

## Heißeste Zeit im Jahr: Die „Hundstage“ stehen wieder bevor

Sie beginnen am 23. Juli – obwohl die Sonne ihren Höchststand bereits im Juni erreicht hatte

Bald ist es wieder soweit: die sommerliche Hitzephase der sogenannten „Hundstage“ steht vor der Tür. So wird die Zeit vom 23. Juli bis zum 23. August bezeichnet. Ihren Höchststand hat die Sonne – die dann im Tierkreiszeichen Löwe steht – zu diesem Zeitpunkt allerdings längst überschritten. Der war nämlich am 21. Juni – unser kalendrischer Sommeranfang!

### Heiß, heißer, Hundstage

Ihren Namen verdanken diese Tage allerdings nicht den geliebten Fellnasen, sondern dem Sternbild „Großer Hund“. Der Aufgang vom Hauptstern Sirius sollte die Kraft der Sonne noch verstärken. Das astronomische Ereignis wurde von den Griechen später als „heliakischer Aufgang“ bezeichnet, was so viel wie „mit der Sonne aufgehend“ bedeutet. Die alten Griechen sahen zwischen der Wiederkehr des Sirius und des Sonnenlichts eine Verbindung und die Zeit der großen Hitze. Auch die Ägypter maßten dem Stern große Bedeutung zu, kündigte er doch das Erscheinen des Nilhochwassers an. Heute weiß man aber, dass der Stern für das Wettergeschehen keine Bedeutung hat. Allerdings hat sich der Name „Hundstage“ erhalten und oft beobachtet man in diesen vier Wochen tatsächlich eine lange heiße Wetterphase. Das hat nix mit Sirius, aber mit der Sonne und Strömungen zu tun.

### Infos der Wetterfrösche

Die Wetterexperten haben nämlich beobachtet, dass sich der Jetstream zu diesem Zeitpunkt nach Norden verlagert und wir in den Bereich subtropischer Warmluft kommen. Außerdem erleben wir zu diesem Zeitpunkt gehäufte Südwestwetterlagen. Und das bedeutet

hohe Temperaturen, aber oft auch Gewitter.

Gucken wir mal in die Statistiken der Wetterfrösche: Wie heiß das Wetter während der Hundstage werden kann, zeigt der Blick in die Wetter-Geschichtsbücher. So wurde am 27. Juli 1983 gleich an mehreren Wetterstationen im Südosten Deutschlands die 40-Grad-Marke geknackt. Und auch im Sommer 2018 gab es pünktlich zu den Hundstagen nochmal eine anhaltende und extreme Hitzewelle. So wurden in Frankfurt am Main an 18 Tagen in Folge Temperaturen über 30 Grad verzeichnet. Diese Hitze wurde 2019 sogar nochmal getoppt. Seit Beginn der Wetteraufzeichnungen in Deutschland ist die Temperatur erstmals über 41 Grad gestiegen. Mit 41,2 Grad in Duisburg-Baerl und Tönisvorst in Nordrhein-Westfalen wurde am 25. Juli 2019 ein neuer Hitzerekord für Deutschland aufgestellt. 2020 fielen die heißen Tage während der Hundstage aus. Tiefdruckgebiete kamen immer wieder nach Deutschland und sorgten für unbeständiges und wechselhaftes Wetter. Teilweise wurde es auch zu kalt für die Jahreszeit. Immer wieder wurde die Wärme von einem Tief abgedrängt. Dafür war der Niederschlag letztlich höher als im Durchschnitt.

2021 gab es die heißesten Tage bereits im Juni und an den Juli erinnern wir uns eher durch die Flutkatastrophe, die auch NRW schwer getroffen hatte.

### Gut für uns: Wärme, nicht Hitze

Während die Menschen hierzulande bei großer Hitze oft gesundheitliche Probleme haben, tut ihnen die Sonne in Verbindung mit Wärme gut. Scheint die Sonne und es ist hell, fühlen sich viele Menschen auch gleich viel besser.

### Sonne fördert Vitamin D

Das Sonnenlicht möbelt aber nicht nur die Psyche auf. Auch unser Immunsystem profitiert davon. Die Sonnenstrahlen fördern die Bildung des wichtigen Vitamins D in der Haut und vermindern damit die Anfälligkeit gegen Infekte. Vitamin D wird entweder über die Nahrung aufgenommen oder die Haut produziert es mithilfe des Sonnenlichts selbst. Doch in den Lebensmitteln ist heute zu wenig von diesem lebensnotwendigen Vitamin enthalten und die körpereigene Produktion ist daher umso wichtiger. Deshalb ist ein Sonnenbad in Maßen durchaus gesund.

Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus der Nahrung und ist für die Bildung der Knochen und Zähne notwendig. Bei Kindern führt ein Mangel an Vitamin D zu Rachitis, eine Krankheit,

die eine Knochen- und Rückgratverkrümmung zur Folge hat. Erwachsene ohne genügend Vitamin D leiden häufig unter der Osteoporose, bei der ein übermäßiger Abbau der Knochensubstanz stattfindet. Neueste Forschungen lassen zudem vermuten, dass Vitamin D auch das Risiko für Darm-, Brust- und Prostatakrebs senkt. Und schließlich sei noch die Optik erwähnt: Gebräunte Haut gilt immer noch bei vielen Menschen als schön. Sie steht als Synonym für Vitalität und Jugendlichkeit. Und wer sich schön fühlt, strahlt in der Regel von innen und außen und das wiederum macht gute Laune – womit wir wieder beim Anfang wären.

**Fazit: Viel trinken, Wärme und Sonne in Maßen genießen und sich eine Auszeit gönnen im Sommer!**

anja

## Müssen Frauen echt öfter „müssen“ und gehen nie allein?

Die stillen Örtchen sind manchmal gar nicht so still – lange Warteschlangen gibt's nur bei Frauen

Mindestens die eine Hälfte der Menschheit kennt das Problem: Wenn Frauen „müssen“, müssen sie sich im Vorfeld ihre Gedanken machen. Zumindest in unserer zivilisierten Welt ist der Gang zum stillen Örtchen nicht selten eine Herausforderung. Für Frauen gibt es immer zu wenige Rückzugsmöglichkeiten, dorthin zu gehen, wohin auch Kaiser und König allein gingen. Und die Warteschlange ist nicht selten beträchtlich, sodass eine ausreichende Zeitperspektive für den Druck auf die Blase eingeplant sein will.

Doch warum sind die Warteschlangen bei den Damen immer so lang? Liegt es vielleicht daran, dass Frauen einfach öfters „müssen“? Und... allein zum Klo gehen? Also ich kenne doch ziemlich viele, die zumindest bei Veranstaltungen die Frage der Fragen stellen, wenn sie sich auf den Weg machen wollen: Ich muss mal wohin. Kommst du mit dahin? Also, zunächst einmal zur Häufigkeit: Zumindest theoretisch müssen Frauen öfter auf die Toilette, weil sie eine kleinere Blasenkapazität haben als Männer. Bei Frauen liegt die Kapazität um 400 Milliliter und bei Männern um 500 Milliliter. Natürlich gibt es aber viele weitere Faktoren: das Alter spielt eine Rolle und bei der Frau auch die Hormone. Bei Männern ist es im Alter die Prostata. Manchmal sind es auch Angewohnheiten, die den Toilettengang scheinbar notwendig machen. Als Frauen haben wir die Angewohnheit, vor dem Verlassen des Hauses noch mal die Toilette zu besuchen, weil wir zum Beispiel öffentliche Toiletten vermeiden wollen. Sind ja auch meistens nicht so schön und

jede Frau kennt das Trainieren der Oberschenkel, um zumindest die Sitzflächen des öffentlichen Örtchens weiträumig zu vermeiden.

Natürlich ist auch entscheidend, wieviel und welche Flüssigkeit man zu sich nimmt. Das gilt aber für alle Geschlechter – Bier ist genauso harntreibend wie Kaffee. Auch Medikamente (sogenannte „Wassertabletten“) wirken harntreibend.

Kommen wir zum Mythos des kollektiven weiblichen Klogangs. Dieses immer wieder zu beobachtende Phänomen hat nichts mit gleichzeitigem Müssen zu tun. Im Gegenteil. Manchmal muss die eine Person gar nicht, geht aber aus Solidarität mit. Und das wiederum hängt mit der Situation zusammen: Da ist eine Veranstaltung, auf der ich nicht alleine sein will, wenn die Freundin zur Toilette spaziert. Da ist mit einer Mega-Warteschlange zu rechnen und ich habe eher Lust darauf, jemandem zum Unterhalten dabei zu haben.

Das Wichtigste ist aber: Mädchen werden früh sozialisiert, nicht allein unterwegs zu sein: Geh nie alleine irgendwo hin! Lass dein Getränk nicht aus dem Blick! Sage immer, wohin du gehst! Der Klassiker, den die Erwachsenen – oft die Erziehungsberechtigten – aus Sorge dem Nachwuchs immer wieder einbläuen. Und was das kleine Mädchen gelernt hat, wird eben auch als erwachsene Frau angewandt. Zudem kennen die meisten von ihnen irgendjemanden, dem tatsächlich etwas widerfahren ist – und sei es einfach nur ein unangenehmes Gefühl. Es schafft einfach Sicherheit, wenn die bekannte Freundin an der Seite ist.

anja



# Top-Wanderschuhe

Größen von 27 bis 51 in riesiger Auswahl!

Atmungsaktiv, wasserdicht, winddicht, guter Grip u.v.m.



der führenden Marken, z.B.:



Shoes For Actives



©Image-Magazin

Schuhmode GELLER



v.l. Andreas Schumski, Geschäftsführer der Stadtwerke Witten, MdB Axel Echeverria und Lars König, Aufsichtsratsvorsitzender der Stadtwerke und Bürgermeister der Stadt Witten. Foto: Sascha Krecklau

## MdB Axel Echeverria zu Gast

Am 24. Mai besuchte der Bundestagsabgeordnete Axel Echeverria (SPD) die Stadtwerke Witten. Lars König (Aufsichtsratsvorsitzender der Stadtwerke und Bürgermeister der Stadt Witten), Andreas Schumski (Geschäftsführer der Stadtwerke Witten), Rainer Altenberend (Hauptabteilungsleiter Technik) sowie Markus Borgiel (Hauptabteilungsleiter Vertrieb und Beschaffung) empfingen Echeverria im Verwaltungsgebäude der Stadtwerke.

Der Fokus des Treffens lag auf den Auswirkungen steigender Energiepreise des lokalen Versorgers. Weitere Themen waren die Konsequenzen möglicher Versorgungsengpässe und Zukunftsprojekte der Stadtwerke Witten.

„Die Stadtwerke haben in diesen Zeiten eine große Verantwortung gegenüber den Witternerinnen und Witternern. Wir begrüßen, dass sich Herr Echeverria vor Ort über die Lage des Versorgers in seiner Heimat informiert. Die aktuelle Situation an den Energiemärkten ist für ganz Deutschland eine enorme Herausforderung. Als lokaler Versorger übernehmen die Stadtwerke Witten eine schützenswerte Schlüssel-funktion bei der Bereitstellung von Energie für die Verbraucher“, sagt König.

„Die Bundesregierung versteht den Ernst der Lage und steuert mit Maßnahmen gegen die steigenden Kosten. Aus meiner Sicht ist es entscheidend, dass Leistungen wie die Energiepreispauschale bei den Allermeisten schnell und ohne bürokratische Hürden ankommen“, so der Axel Echeverria, der gerne Anregungen mit nach Berlin nimmt.

## Stadtwerke Witten: Nachhaltigkeitsbericht erschienen



Seit 10 Jahren ohne Aufpreis 100 % Ökostrom für Privatkund\*innen, 60 % weniger Energieverbrauch am Hauptsitz und 150 t eingespartes CO<sub>2</sub> durch Blockheizkraftwerke. Die Stadtwerke Witten haben sich dem Thema Nachhaltigkeit umfassend angenommen. Der nun erschienene 2. Nachhaltigkeitsbericht des Versorgers stellt alle Maßnahmen vor. Auf 20 Seiten werden Projekte mit Insektenhotels und Blumenzwiebeln, Zahlen und Fakten rund um nachhal-

tige Maßnahmen sowie vieles mehr präsentiert. Der Nachhaltigkeitsbericht steht als Download zur Verfügung: [www.stadtwerke-witten.de/unternehmen/geschaeftsberichte](http://www.stadtwerke-witten.de/unternehmen/geschaeftsberichte)

„Die Energiewende ist für uns Herausforderung und Chance zugleich. Wir wollen als zentraler Treiber unseren Kund\*innen als kompetenter Partner für alle Fragen rund um Energie zur Seite stehen. Dabei haben wir stets die Themen Nachhaltigkeit, Umwelt und Klimaschutz im Blick“, sagt Andreas Schumski, Geschäftsführer der Stadtwerke Witten.

Vor genau 10 Jahren hat sich der lokale Energieversorger entschieden, alle Privatkund\*innen ausschließlich mit Ökostrom zu beliefern. Und zwar ohne Aufpreis und automatisch. „Als wir 2012 damit starteten, waren wir Pioniere – heute können wir stolz sagen, dass wir damals genau das Richtige getan haben. Allein durch diese Maßnahme haben wir in Witten mehr als 700.000 t CO<sub>2</sub> eingespart“, so Schumski.

Ambitioniert engagieren sich die Stadtwerke Witten für die Förderung von erneuerbaren Energien und sorgen damit für eine nachhaltige Stadtentwicklung. Ein Schwerpunkt dabei setzen Energie-Dienstleistungen. Die Stadtwerke unterstützen bei der Planung, Installation und dem Betrieb von Photovoltaikanlagen sowie Wallboxen für E-Autos. Der Nachhaltigkeitsbericht gibt einen Einblick in die tägliche Arbeit.



Foto: Bigstock

## Hallenbad Annen retten

Für die Hallenbäder Wittens sieht es nicht rosig aus. Darin waren sich die Teilnehmer des „Wasserflächen-Workshops“, d.h. der Bürgermeister, weitere (Rats-) Politiker, der Stadtsportverband sowie die einladenden Stadtwerke, einig. Der heimische Energieversorger arbeitet an einem neuen Bäderkonzept, das 15 bis 20 Jahre in die Zukunft reicht. Stadtwerke-Geschäftsführer Schumski wies darauf hin, dass die Bäder „ein fester Bestandteil von Witten und für Schulen sowie Vereine“ seien.

Gerade das Hallenbad Annen ist in keinem guten Zustand, sodass auch ein Neubau an altem Standort nicht ausgeschlossen wäre. Die Politik steht in jedem Fall hinter einer hohen Investition. Aber Stadtwerke-Sprecher Kukla befürchtet: „Wir sprechen über eine Komplett-sanierung. Innerhalb der nächsten zwei bis drei Jahre müssen wir spätestens ran.“

Die Kosten würden sich dann auf mehr als zehn Millionen Euro belaufen, die ohne größere Einschnitte oder andere Bäderschließungen, wie in anderen Städten, erbracht werden sollen. So der Tenor auf dem Workshop.

Der den Vereinssport vertretende Stadtsportverband wünscht sich für Annen ein weiteres Lehrschwimmbecken, entweder als eigenes Becken oder als Becken mit integriertem Hubboden, damit ein ordentlicher Schwimmunterricht gewährleistet werden kann. „Es wäre wichtig, auch mit Nichtschwimmern zu trainieren. Wir haben leider viele Kinder, die nicht schwimmen können“, sagt Agnetha Peters vom SSV.



**EINSTEIGEN  
UND ENTSPANNEN**  
an Bord der MS Schwalbe II

**Eine Schifffahrt auf der Ruhr – die wohl schönste Möglichkeit, das Panorama des Ruhrtals zu erleben.**

Bei Kaffee und Kuchen, erfrischenden Getränken und leckeren Snacks genießen Sie einen besonderen Blick auf das idyllische Ruhrtal mit seinen faszinierenden Industriedenkmälern und Herrenhäusern. Unsere Crew freut sich, Sie wieder an Bord der MS Schwalbe II begrüßen zu dürfen.

[www.stadtwerke-witten.de/schwalbe](http://www.stadtwerke-witten.de/schwalbe)

## Stadtwerke im Rück- und Ausblick: Preise werden steigen



Rainer Altenberend, Markus Borgiel und Andreas Schumski stellten die Bilanz der Stadtwerke Witten vor. Die Zeichen stehen auf Versorgungssicherheit und Nachhaltigkeit. Foto M. Dix

Aufregende Zeiten durchleben (auch) die Stadtwerke Witten. Dennoch verbreiteten Geschäftsführer Andreas Schumski, Hauptabteilungsleiter Vertrieb und Beschaffung Markus Borgiel und Hauptabteilungsleiter Energie- und Wasserversorgung Rainer Altenberend auf der Bilanz-Presskonferenz eine relative Zufriedenheit. Mit einem Gewinn von 8,7 Mio. Euro (2020 5,3 Mio. Euro) wurden die Erwartungen für das Geschäftsjahr 2021 noch übertroffen. Der Umsatz stieg von 107,2 Mio. Euro auf 112,7 Mio. Euro.

Sei 2020 schon eine Herausforderung aufgrund von Corona für Leben und Gesundheit gewesen, stehe 2021 dem in nichts nach, so Andreas Schumski. Steigende Energiepreise für Gas und Strom prägten das abgelaufene Geschäftsjahr, für das es den ersten „Wachmacher“ im September/Oktober und den zweiten im Dezember gab. Die langfristige Einkaufsstrategie der Stadtwerke ließ es bisher zu, insbesondere Privatkunden wettbewerbsfähige Preise anzubieten. Das machte sich auf der Kundenseite bemerkbar: wichtige Großkunden konnten überzeugt sowie viele Privatkunden, deren Anbieter ausgefallen waren, mit langfristigen Verträgen gewonnen werden. Dennoch: die Preise steigen ständig und die Verbraucher sollten daher überlegen, ihre Abschlagszahlungen zu erhöhen.

## Mark Kohlberger wird neuer Wabe-Geschäftsführer

Mark Kohlberger (49) übernimmt seine neue Aufgabe zum 1.11.2022.



Mark Kohlberger (Foto: privat)

Er kommt aus Wetter, ist verheiratet und hat drei Kinder. Lange Zeit wohnte er gegenüber dem Zollhaus Herbede, hat daher eine enge Verbindung zum Ruhrtaal und konnte über die Jahre die interessantesten Projekte der Wabe aufmerksam verfolgen.

Durch seine bisherige Tätigkeit kennt er die einzelnen Geschäftsfelder der WABE mbH schon gut und möchte diese, schon

Im Einzelnen erhöhte sich die Stromabgabe durch positive Konjunkturfaktoren von 217,0 Mio. kWh in 2020 auf 224,6 Mio. kWh. Ein ähnliches Bild lieferte die Gasseite, hier umfassten die Lieferungen 702,4 Mio. kWh im Vergleich zu 570,4 Mio. kWh in 2020. Im Wesentlichen witterungsbedingt sank dagegen der Wasserverbrauch durch den milden Sommer von 5,9 m<sup>3</sup> Mio. auf 5,7 Mio. m<sup>3</sup>.

### Pandemiemaßnahmen reduzierte Zahl der Badegäste

Der Geschäftsbereich „Bäder und Schifffahrt“ konnte sich gegenüber 2020 zwar verbessern, litt aber immer noch stark unter der Pandemie und den damit verbundenen Auflagen, berichtete Markus Borgiel. Immerhin betreten 56.500 Badegäste die Hallenbäder und das Freibad Annen nach 32.000 im Jahr zuvor. Im laufenden Jahr 2022 ist der Badebetrieb erfreulicherweise wieder nahezu ohne Einschränkungen möglich. Die Schwalbe II durfte nur 3.000 statt 5.700 Fahrgäste (2020) befördern.

Dynamisch drängt sich die Zahl der Anfragen für Photovoltaikanlagen und Wallboxen in den Vordergrund. Auslöser für den Wunsch einer eigenen Solaranlage auf dem Dach waren natürlich die steigenden Energiekosten. Für die Kundenanfragen und alle anderen Aufgaben wurden die personellen Kapazitäten im eigenen Hause erhöht: Die Zahl der Mitarbeiter stieg von 267 auf 273. In fünf Berufen lernen 21 Auszubildende die Berufswelt kennen.

### Netze werden zukunftsfähig aufgerüstet

Damit die entsprechenden Netz-Kapazitäten bereitstehen, kümmert sich Rainer Altenberend um die Zielnetzplanung. In seine Berechnungen schlagen sich auch die Effekte von Wärmepumpen und der Elektromobilität von aktuell 2.100 e-Kfz in Witten – Tendenz steigend – nieder. Für den insgesamt absehbar höheren Bedarf müssen die Netze von Salthäusern bis zum Kabel kalkuliert und ausgebaut werden. Allein für das 0,4 kV-Niederspannungsnetz liegen 900 km Kabel in der Erde der Ruhrstadt. Aktuell erreicht die Deckung des Energiebedarfs aus Sonnenenergie in Witten 5 %. Für die Modernisierung und den Ausbau des Versorgungsnetzes planen die Stadtwerke weitere Investitionen im Umfang von 60 Mio. Euro. Auch hier haben die Stadtwerke den Anspruch, Treiber der Energiewende in Witten zu sein, so Schumski: Bereits seit über zehn Jahren liefert der lokale Energieversorger zu 100 % Ökostrom für Privatkunden ohne Aufpreis. Am Hauptsitz an der Westfalenstraße 18 – 20 konnte der Energieverbrauch vor allem durch den Einbau einer neuen Heizung um 60 % reduziert werden. Durch den Einsatz von Blockheizkraftwerken werden jährlich 150 t CO<sub>2</sub> eingespart und 45 % der Stadtwerke-Pkws fahren mit Ökostrom. Statt nur Einzelmaßnahmen umzusetzen, erarbeiten die Stadtwerke aktuell eine Nachhaltigkeitsstrategie. Ein Appell geht aber auch an die Verbraucher: „Jeder sollte überdenken, wo wir Energie sparen können. Wenn einer der großen Lieferanten ausfallen würde, gehen hier die Lichter aus.“ „Wir sind sehr zufrieden, alle Geschäftsfelder laufen stabil. Mein Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen für die gute Zusammenarbeit“, so Andreas Schumski anerkennend. dx

immer sehr kreativen und tollen Ideen, gemeinsam mit seinen zukünftigen Kolleginnen und Kollegen weiterentwickeln. Wichtig ist es ihm, die WABE noch breiter aufzustellen, sodass pandemische oder andere äußere Faktoren die WABE nicht wieder so hart treffen. Im Hinblick auf das Ruhrtaal ist es ein Ziel, dessen Freizeitwert für den Mensch, im Einklang mit der Natur, noch stärker erlebbar zu machen. Die IGA 2027 in der Metropole Ruhrgebiet könnte hierbei ein interessantes Betätigungsfeld der WABE werden. Die wichtigste Aufgabe bleibt jedoch, weiterhin die Menschen mit Beeinträchtigung und von Arbeitslosigkeit Betroffenen zu unterstützen und sie auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit zu begleiten.

**SERVICE**

- Inspektion nach Herstellervorgabe
- Reparaturen aller Art
- Hauptuntersuchung (HU)
- Kia Original Batterie mit 3 Jahren Garantie
- Unfallinstandsetzung
- Zubehör
- Montage

**7 JAHRE GARANTIE**  
FÜR QUALITÄTSSICHERHEIT

**20 JAHRE**

Unsere Werkstatt bleibt für Sie geöffnet!

Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-14 Uhr

Oberscheidstr. 12 · 44807 Bochum  
Tel. 0234/9536036 · Fax 54 11 06  
info@kia-bentrop.de

## E-Mobilitätskonzept: Mehr „Stromer“ auf Wittens Straßen

Die Fortbewegung mit Strom soll ausgebaut werden. Deswegen hat die Stadtverwaltung gemeinsam mit der ef Ruhr GmbH ein E-Mobilitätskonzept entwickelt. „Das E-Mobilitätskonzept ist ein ganz wichtiger Faktor in der angestrebten Energie- und Verkehrswende.“

Der Verkehr und die zugehörige Infrastruktur betrifft einerseits alle Menschen in der Stadt, aber auch unterschiedliche Akteure mit ihren Wünschen und Bedarfen: Unternehmen, Energieversorger, Klimaschützer, Wohnungsgesellschaften, lokale Politik und viele mehr. In einem Beirat und in verschiedenen Workshops konnten sie ihre Perspektiven einbringen.

Insgesamt 22 Maßnahmen stehen in dem Konzept, aufgeteilt in die Bereiche „Motorisierte Individualverkehre, multimodale Konzepte und ÖPNV“, „Wirtschaftsverkehre“ und „Querschnittsthemen und erneuerbare Energien“. Sechs sogenannte „Starterprojekte“ sollen den Auftakt machen.

### Erstes Ziel: Ausbau der Ladeinfrastruktur

Autos müssen tanken, um fahren zu können. E-Autos müssen eben Strom tanken. Damit das zuverlässig möglich ist, will die Stadt Witten gemeinsam mit den Stadtwerken die Ladeinfrastruktur flächendeckend ausbauen. Bis zum Jahr 2023 sollen im Stadtgebiet 100 Ladepunkte stehen, bis 2025 200.

Die Verwaltung will bis zu zehn weitere PKWs anschaffen. Auch das E-Carsharing soll wachsen, an fünf bis sieben Standorte sollen Fahrzeuge zur Verfügung stehen. Für die Suche nach geeigneten Standorten werden die Stadtwerke und die Stadtverwaltung auf lokale Akteure wie Unternehmen, die Universität Witten-Herdecke und Wohnungsunternehmen zugehen. Schließlich soll das Abstellen von E-Autos einfacher werden. Mit einer überarbeiteten Stellplatzsatzung können Rahmenbedingungen und Nutzungen von Stellplätzen definiert werden, zum Beispiel für E-Fahrzeuge oder auch Fahrräder. Dies trägt ebenfalls zu einem geänderten Mobilitätsverhalten bei.

### Auch Busse und Taxen sollen umstellen

Bei weiteren Fahrzeugen soll der Anteil an Elektromotoren steigen. Gemeinsam mit dem Ennepe-Ruhr-Kreis will Witten darauf hinarbeiten, dass sowohl die Busse als auch die Taxen, die durch Witten fahren, nach und nach auf Stromantrieb umstellen.

### Leitlinien für alle städtischen Planungen

Neben diesen konkreten Maßnahmen hat das Konzept aber noch ein zweites Ziel: Es soll Ziele und Leitlinien darstellen und somit in alle städtischen Planungen einfließen. „Viele der Maßnahmen können wir als Stadtverwaltung selbst umsetzen. Bei vielen anderen müssen wir auf Partner zugehen, können Rahmenbedingungen schaffen und unterstützen“, beschreibt Petra Klein, Leiterin der Koordinierungsstelle Stadterneuerung und Klimaschutz, die Möglichkeiten, die sich der Verwaltung bieten. Das Ziel aber ist klar: Mehr E-Mobilität auf den Straßen Wittens.

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

Hans-Böckler-Straße 1 - Ecke Herbeder Straße  
Telefon & Fax 023 02/5 15 65 + 27 50 86

more

Ultraschall-Reparatur-Experten

- Kostenloser Hol- + Bringdienst
- Smart-Repair
- im Kaskofall kostenloser Leihwagen
- von Standox ausgezeichnete Fachbetriebe

- Hagelschadenzentrum - seit Sommer 2008 - in Zusammenarbeit mit Global Hail
- Dekra geprüfte Fachwerkstatt für Unfallinstandsetzung
- Wohnmobil- + Fahrzeugaufbereitung

12 Jahre in Folge Werkstatt Ihres Vertrauens.

58455 Witten • Tel.: 023 02/230-32  
www.autolackiererei-giesselbach.de

Cörmannstr. 16

## Buzz-Produktion gestartet

Auf den Markt kommt der Elektro-Bulli im Oktober. In diesem Jahr sollen noch 15.000 ID Buzz und ID Buzz Cargo, die Transportvariante des Vans, produziert werden. Später sollen es bis zu 130.000 Stück im Jahr sein. Beide Modelle werden vom bekannten 150-kW-Elektromotor (204 PS) angetrieben und sollen eine Reichweite von über 400 Kilometern haben. Den

Fünfsitzer bietet Volkswagen zunächst nur in der gehobenen Ausstattungsvariante Pro an. aum



Der erste VW ID Buzz rollte im VWN-Werk Hannover offiziell vom Band. Foto: Autoren-Union Mobilität

**M MECKE MOTORSERVICE**  
 KFZ-MEISTERBETRIEB  
 KAROSSERIE-FACHBETRIEB  
 AUTOLACKIEREREI

- Karosserie-Fachbetrieb • Fahrzeugtechnik
- Fahrzeugelektrik • Autolackiererei
- Klimaanlage-Service für Neu- und Gebrauchtwagen • Automatikgetriebeservice & -spülung

(Mercedes Benz 7G BMW/V.A.G. SDG ETC)

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

Seit 50 Jahren!

**KFZ-TECHNIK-SITTART**  
 MEISTERBETRIEB

**Kfz-Meisterbetrieb**

Bodenborn 32  
 58452 Witten-Bommern  
 Tel. 0 23 02 / 3 03 13  
 Fax 0 23 02 / 39 03 19  
 www.kfz-technik-sittart.de

Ihr kompetenter Partner bei Problemen rund um Ihr Fahrzeug!

AU täglich – HU Prüfstützpunkt TÜV Rheinland



Ein neuer Innenraumfilter sorgt auch an heißen Tagen für gesunde Bedingungen im Fahrzeuginneren.  
 Foto: djd/Robert Bosch GmbH

## Ohne Panne in Urlaub starten

### Ein Werkstattcheck fürs Auto gibt Sicherheit

Mit dem eigenen Auto ist man flexibel und jederzeit mobil – nicht nur im Alltag, sondern ebenso auf Reisen. Jeder zweite Urlauber in Deutschland hat sich laut Statista 2021 für den Pkw entschieden, um in die schönsten Wochen des Jahres zu starten. Umso ärgerlicher ist es allerdings, wenn unterwegs die Batterie versagt oder ein Reifenplatt für eine unfreiwillige Pause sorgt. Gerade vor längeren Touren bietet sich ein gründlicher Fahrzeugcheck in der Fachwerkstatt an, vielerorts gibt es dazu praktische Angebote zum Paketpreis.

### Zustand der Batterie überprüfen

Die Fachleute in der Werkstatt wissen genau, welche „üblichen Verdächtigen“ häufig auf Reisen zu Pannen führen. Daher überprüfen sie beim Boxenstopp die Bremsen und die Bereifung, ersetzen bei Bedarf Wischerblätter für einen jederzeit klaren Durchblick und kontrollieren die Flüssigkeitsstände vom Motoröl über Wischwasser bis zur Bremsflüssigkeit. Den Spitzenplatz in der Pannenstatistik etwa des ADAC nimmt traditionell seit Jahren die Batterie ein. „Im Alltag machen sich die wenigsten Autofahrer Gedanken über den Zustand des Akkus. Meist wird erst getauscht, wenn die alte Batterie leer ist“, erklärt dazu Bosch-Experte Martin Körner. Wenn der Energiespender bereits etwas altersschwach ist, können auf längeren Urlaubsfahrten zusätzliche Verbraucher im Fahrzeug zu einer ärgerlichen Tiefentladung führen. Als Erste Hilfe für die Batterie sollte ein Ladegerät im Kofferraum nicht fehlen. Viele Ladehilfen sind universell geeignet, bis hin zum Wohnwagen oder Boot.

### Prima Klima auf langen Strecken

Beim Wohnmobil ist ein Werkstattcheck vorab noch wichtiger, schließlich stehen die Camper-Vans über viele Monate des Jahres still. Zahlreiche Werkstätten haben sich daher neben Autos auch auf den Service für Wohnmobile und Anhänger spezialisiert, unter www.boschcarservice.de etwa finden sich Adressen aus der eigenen Region. Schwerstarbeit auf dem Weg in den Urlaub leistet bei sommerlichen Temperaturen ebenfalls die Klimaanlage im Fahrzeug. Werkstattprofi empfehlen daher, den Innenraumfilter einmal im Jahr oder alle 15.000 Kilometer zu wechseln. Modelle wie der „Bosch Filter+ pro“ für alle gängigen Fahrzeuge bieten noch mehr Vorteile: Er wirkt effektiv gegen Viren, Schimmel, Bakterien, Feinstaub und neutralisiert Allergene sowie schädliche Gase – für ein angenehmes Klima im Auto auch bei hohen Temperaturen. Tipp: Auch den Verbandskasten sollte man überprüfen und bei Erreichen des Ablaufdatums austauschen lassen. Neben den üblichen Verbandsmaterialien und Warnwesten gehören seit Jahresbeginn 2022 zwei medizinische Masken zur vorgeschriebenen Mindestausstattung.  
 djd

## Wertmeister 2022



Mercedes-Benz V-Klasse.  
 Foto: Auto-Medienportal.Net/Daimler



Skoda Kodiaq.  
 Foto: Auto-Medienportal.Net/Skoda



Skoda Enyaq Coupé RS IV.  
 Foto: Autoren-Union Mobilität/Skoda

Alle Jahre wieder ermitteln Schwacke und „Auto Bild“ die „Wertmeister“. Das sind die Fahrzeuge, die in den nächsten vier Jahren vermutlich am wenigsten Wert verlieren werden. Den prozentual höchsten Restwert hat die V-Klasse von Mercedes-Benz mit 68,3 Prozent. In der zugrunde gelegten Version kostet der Van 101.330 Euro und verliert in vier Jahren bei 20.000 Kilometer Jahresfahrleistung 32.081 Euro von seinem Neuwert. Beim realen Geldverlust die Nase vorn hat erneut der Dacia Sandero. In der Motorisierung TCe 90 verliert er 5200 Euro von seinem Neupreis von 15.500 Euro. Mit 66,5 Prozent ist er auch Restwertriese in der Kleinwagenklasse.

**Das sind die übrigen Wertmeister**  
 Toyota Aygo X (Restwert: 64,8 Prozent; Kategorie: Kleinwagen), Mazda3 e-Skyactiv-X 2.0 M (Restwert: 60,6 % / Kompaktklasse), Mazda6 Kombi Skyactiv-G 194 (57,8 % / Mittelklasse), Mercedes E 400 d 4-Matic T-Modell (50,4 % / Oberklasse), Mercedes S 400 d 4-Matic L (55,8 % / Luxusklasse), Porsche 911 Carrera 4S (61,3 % / Sportwagen), Hyundai Tucson 1.6 T-GDi 2WD (63,4 % / Kompakt-SUV), Skoda Kodiaq 2.0 TSI 4x4 (65,4 % / Mittelklasse-SUV), BMW X6 x-Drive 30d (61,8 % / große SUV), Hyundai Ioniq 5 (59,4 % / Elektroautos bis 40.000 Euro) und Skoda Enyaq Coupé RS IV (57,3 % / Elektroautos über 40.000 Euro).  
 aum

## 250.000 MEB-Batteriesysteme

Skoda hat in seinem Stammwerk mit der Herstellung von Batteriesystemen für vollelektrische Fahrzeuge auf Basis des Modularen Elektrifizierungsbaukastens (MEB) aus dem VW-Konzern begonnen. Es ist die erste Produktionsstätte für MEB-Batteriesysteme in Europa außerhalb Deutschlands. Künftig können an der neu eingerichteten Fertigungslinie rund 250 Beschäftigte jährlich über 250.000 Batteriesysteme montieren. Sie werden für Fahrzeuge von Skoda, VW, Audi und Seat eingesetzt.

Die kleinste Version mit acht Modulen verfügt über eine Kapazität von 55 kWh und die mittlere Variante mit neun Modulen über 62 kWh. Die größte Batterie mit zwölf Modulen speichert 82 kWh. Neben den Modulen, die jeweils 24 Zellen enthalten, gehören zum MEB-Batteriesystem auch ein Batteriegehäuse mit integriertem Kühlsystem, ein Batteriemangementssystem und die nötigen elektrischen Verbindungen. Seit Herbst 2019 fertigt Skoda in Mladá Boleslav bereits Hochvolt-Traktionsbatterien für den Superb iV und den Octavia iV sowie andere Plug-in-Hybridmodelle des Konzerns.  
 aum

Skoda fertigt im Stammwerk in Mladá Boleslav Batteriesysteme für Elektrofahrzeuge auf Basis des Modularen Elektrifizierungsbaukastens (MEB) aus dem VW-Konzern.  
 Foto: Autoren-Union Mobilität/Skoda

**FÜR ALLE, DIE GERN AUF TOUR GEHEN.**

**Bis zu 2.159 € Preisvorteil<sup>1</sup>**

**ŠKODA**

### Der ŠKODA KAROQ TOUR.

Dieses SUV weckt die Reiselust und macht jede Tour zum Genuss: der ŠKODA KAROQ TOUR. Serienmäßig geht er mit Highlights wie dem Musiksystem Bolero, LED-Heckleuchten in Kristallglasoptik und mit animierten Blinkern, mit Parksensoren hinten und schicken 17"-Leichtmetallfelgen an den Start. Auch sein digitales Kombiinstrument trägt erheblich zu Fahrkomfort und -vergnügen bei. Ein weiteres Plus: 5 Jahre Garantie<sup>2</sup> sind bereits inklusive. Jetzt mit bis zu 2.159 € Preisvorteil<sup>1</sup>. ŠKODA. Simply Clever.

<sup>1</sup> Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH für vergleichbar ausgestattete Serienmodelle der Ausstattungslinie Ambition und unter Berücksichtigung der 36-monatigen Garantieverlängerung.

<sup>2</sup> 36 Monate Garantieverlängerung im Anschluss an die zweijährige Herstellergarantie mit der ŠKODA Garantie+, der Neuwagen-Anschlussgarantie der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH, Max-Planck-Str. 3-5, 64331 Weiterstadt, bei einer maximalen Gesamtfahrleistung von 50.000 km. Die Leistungen entsprechen dem Umfang der Herstellergarantie. Mehr Details hierzu erfahren Sie bei uns oder unter skoda.de/garantieplus

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.



**Automobile Friedenseiche GmbH**  
 Castroper Hellweg 109, 44805 Bochum  
 Tel.: 0234352914, Fax: 02349362186  
 info@automobile-friedenseiche.de  
 www.automobile-friedenseiche.de



**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

**OPEL**

**Ford**

**BESTE** (2021/22) and **BESTE** (2022) award logos.

## Wittener Amateurfußball wird professioneller

„Wir haben sehr viel Arbeit in das neue Konzept gesteckt, vieles wird für die Wittener Fußballszene völlig neu sein. Unter anderem gibt es neue Preisgelder.“, verrät Uli Sieweke, Sprecher der Fußball-Fachschaft. Die Fußball-Fachschaft in Witten hat sich nicht nur über das Turnier im Sommer Gedanken gemacht, auch in der Husemann-Sporthalle wird es umfassende Änderungen geben. „Wir versuchen für die Halle eine Rundum-Bande zu realisieren. Das wird den Wettbewerb für Sponsoren attraktiver machen und ihn somit enorm aufwerten.“, so Sieweke. Dieses Konzept, das in anderen Städten bereits hervorragend ankommt, ist mit nicht unerheblichen Kosten verbunden und somit auf attraktive Sponsorengelder angewiesen.

## Eine der wohl wichtigsten Neuerungen

Künftig wird die Wittener Stadtmeisterschaft unter dem Namen „ITSR-Cup“ ausgetragen. Das in Witten ansässige Unternehmen IT-Systemhaus Ruhrgebiet, mit dem beim TuS Heven spielenden Nils Kathagen als Inhaber und Geschäftsführer, übernimmt in den kommenden drei Jahren die Vermarktung des Turniers. „Wir wollen bei der Stadtmeisterschaft einiges anders machen und ihr damit zu neuer Attraktivität verhelfen.“, so Kathagen.

## 2023 ist TuS Stockum der nächste Ausrichter

Während die Stadtmeisterschaft auf dem Feld im kommenden Jahr bereits einen Ausrichter hat, wird für das prestigeträchtige Hallenturnier im Winter in der Husemann-Sporthalle noch ein solcher gesucht – die Frist für die Vergabe läuft noch bis zum 31. Juli.

## Wir vom IT-Systemhaus Ruhrgebiet engagieren uns für den lokalen Amateursport, weil:

- dem Amateursport immer weniger finanzielle Mittel zur Verfügung stehen.
- das allgemeine Engagement im Amateursport sinkt.
- wir zur Aufrechterhaltung des gesellschaftlichen Wertes des Amateurfußballs beitragen möchten.
- wir die lokale Verbundenheit zu den Vereinen bewahren möchten.
- der Amateursport durch den Stillstand in der Coronakrise stark geschwächt wurde.

## Und so engagieren wir uns:

- Finanzielle Unterstützung
- Preisgelder für Mannschaften
- Unterstützung bei der Vermarktung
- Unterstützung der Vereine bei der Austragung



Nils Kathagen

Weitere Infos finden Sie unter: [www.ITSR-Cup.de](http://www.ITSR-Cup.de)



# 29. Juli bis 6. August Fußball-Stadtmeisterschaft 2022 heißt jetzt ITSR-Cup

GRUPPE A	GRUPPE B	GRUPPE C	GRUPPE D
A 1 SV Bommern	B 1 TuS Stockum	C 1 VfB Annen	D 1 TuS Heven
A 2 PSV Witten	B 2 TSV Witten	C 2 SV Herbede	D 2 Hammertaler SV
A 3 SF Schnee	B 3 Ruhrtal Witten	C 3 FSV Witten	D 3 TuRa Rüdighsn.
Gruppensieger	Gruppensieger	Gruppensieger	Gruppensieger



## ITSR-Cup 2022



### Senioren-Fußball-Stadtmeisterschaften - Spielplan

Spiel 1	Freitag, 29. Juli 18 Uhr	Spiel 9	Dienstag, 2. August 18 Uhr
SV Bommern	SF Schnee	PSV Witten	SF Schnee
Spiel 2	Freitag, 29. Juli 20 Uhr	Spiel 10	Dienstag, 2. August 20 Uhr
TuS Stockum	Ruhrtal Witten	TSV Witten	Ruhrtal Witten
Spiel 3	Samstag, 30. Juli 14 Uhr	Spiel 11	Mittwoch, 3. August 18 Uhr
VfB Annen	FSV Witten	SV Herbede	FSV Witten
Spiel 4	Samstag, 30. Juli 16 Uhr	Spiel 12	Mittwoch, 3. August 20 Uhr
TuS Heven	Tura Rüdighausen	Hammertaler SV	TuRa Rüdighausen
Spiel 5	Samstag, 30. Juli 18 Uhr	Spiel 13	Halbfinale
SV Bommern	PSV Witten	Sieger Gruppe A	Sieger Gruppe C
Spiel 6	Sonntag, 31. Juli 13 Uhr	Spiel 14	Halbfinale
TuS Stockum	TSV Witten	Sieger Gruppe B	Sieger Gruppe D
Spiel 7	Sonntag, 31. Juli 15 Uhr	Spiel um Platz 3	Samstag, 6. August 15 Uhr
VfB Annen	SV Herbede	Verlierer Spiel 13	Verlierer Spiel 14
Spiel 8	Sonntag, 31. Juli 17 Uhr	Endspiel	Samstag, 6. August 17 Uhr
TuS Heven	Hammertaler SV	Sieger Spiel 13	Sieger Spiel 14

## Vorfriede auf „neue“ Fußball-Stadtmeisterschaft

Ein vollständig überarbeitetes Konzept erwartet Vereine und Zuschauer bei der Neuauflage der Fußball-Stadtmeisterschaft 2022. Auf der Suche nach einem neuen Stadtmeister wird Gastgeber TuRa Rüdighausen alle Wittener Fußballvereine an der Brunebecker Straße begrüßen dürfen – der letzte Stadtmeister wurde 2019 vor der Corona-Pandemie mit dem SV Bommern ermittelt. Dass bei allen Teilnehmern Vorfriede vorhanden ist, war bereits bei der im Vereinsheim des TuS Heven abgehaltenen Fachschaftssitzung zu vernehmen. „Positiv ist die Tatsache, dass jetzt auch wirklich alle Clubs wieder teilnehmen werden.“, so Ulrich Sieweke, Sprecher der Fußball-Fachschaft.

## Neuer Sponsor gleichzeitig Namensgeber

Startschuss der Stadtmeisterschaft ist in diesem Jahr am 29.07.2022. Die Spiele werden in vier Gruppen á drei Mannschaften ausgetragen. Die Spielzeit beträgt jeweils 2 mal 45 Minuten.

In der Gruppe A werden der SV Bommern, der PSV Witten und die SF Schnee an den Start gehen. Die Gruppe B besteht aus dem Bezirksligisten TuS Stockum sowie dem TSV Witten und der DJK Ruhrtal. In Gruppe C wiederum messen sich der VfB Annen, der SV Herbede als auch der FSV Witten. Schließlich treffen in der Gruppe D der TuS Heven, der Hammerthaler SV und der Gastgeber TuRa Rüdighausen aufeinander.

- Komprimierter Spielplan
- Wortbeiträge und Infos in den Spielpausen
- Interviews
- Sponsoren-Infostände
- Networking-Event
- Preisgelder für die Vereine
- Tresor-Gewinnspiel
- Bannerwerbung am Spielfeldrand

## Sponsoren des ITSR-Cups



## Diskussion um Einsatz von Bodycams für die Ordnungskräfte



Die letzte Ratssitzung am 21. Juni war ein regelrechter Marathon von knapp siebenstündiger Dauer. Zentrale Schwerpunktthemen bildeten neben dem Schulbau- und Sanierungsprogramm, Elektromobilität und Wohnbauflächen auch die Ausstattung unseres Kommunalen Ordnungsdienstes mit Bodycams. Die Fraktionen der Parteien Piraten und Die Linke hatten jeweils einen Antrag gestellt, der den Verzicht des Einsatzes von Bodycams bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kommunalen Ordnungsdienstes beinhaltete.

Vorausgegangen war eine Initiative der CDU und WBG zur Ausstattung mit derartigen Körperkameras und einer darauffolgenden Ankündigung der Verwaltung, Ende des Jahres in eine zweijährige Pilotphase einsteigen zu wollen.

Bemängelt wurden seitens der Piraten und Linken das Bestehen wissenschaftlicher Studien zur deeskalierenden Wirksamkeit der Kameras. Anstelle dessen forderten sie eine Evaluation der Arbeit des Wittener Ordnungsdienstes der letzten 10 Jahre, um zu prüfen, welche Aufgaben bestehen bleiben oder auch weggelassen könnten.

Ein Blick in das Ordnungsbehördengesetz NRW macht bereits im ersten Satz unmissverständlich deutlich, dass Ordnungsdienste die gesetzliche Verpflichtung zur Abwehr von Gefahren für die öffentliche Sicherheit oder Ordnung haben. Dazu zählen nicht nur Ruhestörungen, sondern auch Personenkontrollen und -durchsuchungen, Platzverweise und notfalls auch Ingewahrsamnahmen. Die Gefahrenabwehr zählt somit gleichermaßen für Ordnungsdienst und Polizei zur zentralen Aufgabe – einer gesetzlichen Verpflichtung, die man nicht einfach streichen kann. Die steigende Zahl an Übergriffen auf Polizei, Rettungs- und Ordnungsdienste ist sowohl statistisch belegt als auch hinreichend bekannt. Dass ein Großteil dieser Angriffe abseits von Großveranstaltungen, also im normalen Dienstbetrieb stattfindet, ebenso.

Warum jedoch einige Parteien unseren Kommunalen Ordnungsdienst die rechtlich seit Mitte 2021 bestehende Möglichkeit einer verbesserten Schutzausstattung verweigern wollen, ist für mich nicht nachvollziehbar. Ich persönlich nehme mit Freude wahr, dass das Personal des Wittener Ordnungsdienstes verdoppelt wurde, es stetig fortgebildet wird, an ihrer Uniform gut erkennbar ist, eine Schutzweste trägt und auch in den Abendstunden für unsere Sicherheit sorgt. Letztendlich sehe ich es als unsere Pflicht an, diejenigen zu schützen, die uns schützen. Deswegen freue ich mich, dass diese Anträge letztendlich entgegen der Stimmen der Piraten, Linken und Teilen der Grünen abgelehnt wurden.

Sarah Kramer, CDU-Ratsmitglied

## „Junior-Botschafterin“ gesucht Junge Wittenerin geht 1 Jahr in die USA

**Zum 40. Mal bietet das Parlamentarische-Patenschafts-Programm (PPP) Schülerinnen, Schülern und jungen Berufstätigen die Möglichkeit, ein Jahr in die USA zu reisen und so das Leben und die Kultur kennenzulernen. SPD-Bundestagsabgeordneter Axel Echeverria (Foto) übernimmt die Patenschaft für eine Schülerin aus Witten. Interessierte können sich noch bis zum 9. September bewerben.**

Für die 15-jährige Amy geht ein Traum in Erfüllung. Sie ermuntert andere sich zu bewerben: „Ich bin unglaublich dankbar, für die Möglichkeit mit dem PPP in die USA zu gehen. Das PPP ist das Beste, was mir passieren konnte. Wenn ihr die Möglichkeit habt, ein Auslandsjahr zu machen, macht es! Bewirbt euch einfach. Nutzt die Chance!“

Das PPP ist ein gemeinsames Programm des Deutschen Bundestages und des US-Kongress für junge Deutsche und US-Amerikaner. Die deutschen Schülerinnen und Schüler besuchen in den USA eine High School; die jungen Berufstätigen gehen auf ein College und absolvieren anschließend ein Praktikum in einem amerikanischen Betrieb. Alle leben während des Austauschjahres in Gastfamilien, junge Berufstätige auch in Wohnheimen. Sie lernen vor Ort den Alltag, die Kultur und die Politik der USA kennen und vermitteln zugleich als Junior-Botschafter Deutschlands ihre Erfahrungen, Werte und Lebensweisen. Der Bundestagsabgeordnete Axel Echeverria durfte in diesem Jahr unter den Bewerbern in seinem Wahlkreis eine Schülerin auswählen, welche er für das Stipendium vorgeschlagen hat.

„Ich bin sehr froh, dass ich in diesem Jahr die Patenschaft für Amy übernehmen darf und wünsche ihr eine unvergessliche Zeit und viele tolle Erfahrungen“, so der SPD-Politiker.

Wer selber Interesse am Stipendium hat, kann sich für das kommende Jahr bewerben. Die Bewerbungsfrist für das Schuljahr 2023/24 endet am 9. September 2022. Bewerben können sich Schülerinnen und Schüler, die zwischen dem 1. August 2005 und dem 31. Juli 2008 geboren wurden. Junge Berufstätige müssen bis zur Ausreise Ende Juli 2023 ihre Ausbildung abgeschlossen haben und dürfen zu diesem Zeitpunkt höchstens 24 Jahre alt sein. Das PPP-Stipendium umfasst die Kosten für die Reise, Vorbereitung und Betreuung sowie notwendige Versicherungen.

Alle Informationen zum PPP und zur Bewerbung finden sich unter [www.bundestag.de/ppp](http://www.bundestag.de/ppp) oder auf <https://www.usa-ppp.de/>.



Bild von li. nach re.: Juliane Schell, Leander Holtz, Marie Maurer, Paul Wood, Susanna Ahlborn, Joachim Dreil. Foto: Bastian Emaas



## Wittener Grüne wählen neuen Vorstand

Auf ihrer Jahreshauptversammlung am 2. Juni im Johanniszentrum wählten die Wittener Grünen einen Vorstand für die kommenden zwei Jahre. Neu mit dabei ist die Biologiestudentin Marie Maurer. Der langjährige Schatzmeister Paul Wood (Übersetzer in Rente) ist nach 17 Jahren in dieser Position nun als Beisitzer mit dabei, seine Nachfolgerin ist die bisherige Beisitzerin Susanna Ahlborn, die beruflich als Personalverantwortliche im Kulturbereich tätig ist. Wiedergewählt wurden außerdem die wissenschaftliche Mitarbeiterin Juliane Schell sowie der ehemalige Geschäftsführer der Essener Grünen und heutige Rentner Joachim Dreil sowie Leander Holtz, der derzeit in Witten Philosophie, Politik und Ökonomik studiert. Die Wittener Grünen wählen satzungsgemäß keine Vorsitzenden, sondern ein gleichberechtigtes Vorstands-Team, in dem nur die Schatzmeisterin eine besondere Aufgabe hat.

Der bisherige Vorstand wurde durch die Versammlung entlastet und ein Budget für den Ortsverband beschlossen. Die Grünen in Witten

konnten auf zwei arbeitsreiche, aber erfolgreiche Jahre mit einer deutlich wachsenden Mitgliedschaft und großen Wahlerfolgen vor Ort zurückblicken. Gleichzeitig wurde die politische Arbeit der letzten Jahre durch die Pandemie erschwert.

Mit großem Interesse folgten die lokalen Grünen zudem dem Bericht der zugeschalteten Fraktionsvorsitzenden der Grünen im Landtag, der Wittenerin Verena Schäffer, die ganz aktuell von den Ergebnissen Sondierungsverhandlungen zwischen Grünen und CDU in Düsseldorf berichten konnte.

Der stellvertretende Wittener Bürgermeister und Wahlkreismitarbeiter Christian Walker kandidierte nicht erneut und wurde mit großem Dank für seine bisherige Arbeit verabschiedet.

Die neugewählte Marie Maurer erklärte:

„Ich freue mich, dass mir die Wittener Grünen das Vertrauen ausgesprochen haben, obwohl ich erst seit relativ kurzer Zeit dabei bin. Im Landtagswahlkampf konnte ich den Ortsverband bereits kennen lernen. Nun bin ich gespannt auf die Arbeit im Ortsvorstand, wo ich mich für eine umweltfreundliche und nachhaltige Politik einsetzen möchte.“

Jan Dickerboom, Geschäftsführer Bündnis 90/Die Grünen Ortsverband Witten

seit 1913

# Bestattungen Bohnet

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

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

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

## Impressum

**Titelbild:** Präsentation Ferienprogramm, Foto: Matthias Dix  
**Herausgeber:** Monika Kathagen ☎ 02302/9838980  
Wasserbank 9, 58456 Witten  
**Verlag und Redaktion:** Kathagen-media press  
E-Mail: [info@image-witten.de](mailto:info@image-witten.de)  
[www.image-witten.de](http://www.image-witten.de)

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

**Verteilung:** DBW Werbeagentur GmbH, Bochum  
**Druck:** BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn

**Erscheinungsweise:** Monatlich, kostenlos, Haushaltsverteilung in Witten u.a. Annen, Stockum, Rüdighausen, Herbede, Heven, Bommern und Umgebung, Innenstadt und Sonnenschein

**Auflage:** Insgesamt ca. 50.000 Exemplare - Regionalausgabe Herbede, Heven, Bommern und Umgebung 20.000 Exemplare; Regionalausgabe Zentrum, Annen, Stockum, Rüdighausen 30.000 Exemplare

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

Nächster Erscheinungstermin:  
**Montag, 8.8.2022**  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 20.7.2022



## Große Kartenverlosung

Wir verlosen Karten fürs Zeltfestival 2022: Adel Tawil – Milow – Angelo Kelly

Musikfans aufgepasst! Wir verlosen in dieser Image-Ausgabe drei Mal zwei Karten für das Zeltfestival Ruhr 2022.

Wenn Sie an einem dieser Events mit einer Begleitperson teilnehmen möchten, dann machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit.

**Sie möchten mit in den Lostopf?**  
Senden Sie uns einfach den Namen des Künstlers, zu dem Sie

gerne gehen möchten zusammen mit Ihrem Vor- und Nachnamen sowie Ihrer E-Mail-Adresse per Postkarte ausreichend frankiert an die Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten oder einfach per E-Mail an [gewinnspiel@image-witten.de](mailto:gewinnspiel@image-witten.de). Einsendeschluss ist der 20.07.2022. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Die Image-Redaktion wünscht viel Glück!

1x 2 Karten für  
**Milow** am 21.08.2022



1x 2 Karten für  
**Adel Tawil** am 02.09.2022



1x 2 Karten für  
**Angelo Kelly** am 03.09.2022



**NEU ONLINE-WERBUNG auf 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](mailto:jm@image-witten.de)

Platzierungsbeispiele auf der Startseite

ab 50 € zzgl. MwSt.



# JULI - AKTION

## Der Brustdruck ist kostenlos

Wir bedrucken im Juli auf Wunsch Ihre bei uns neu gekauften Shirts, Kasack oder Jacken mit Ihrem Namen oder Firmennamen kostenlos.

**Bedingung:**

Die Ware ist von FHB oder Leiber  
Sie können aus 8 Schriften wählen  
Maximal: Breite 11cm, 2 Zeilen, einfarbig

Bei allen anderen Marken - Aufpreis: 1,50€

# Arbeitsklamotten Witten

Westfalenstraße 112 Witten Annen - Tel: 02302 1717 047 | Fax 046 |  
Montag - Freitag 10 bis 18 Uhr | Samstags 10 bis 16 Uhr

