

ImageSprockhövel

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

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



www.blauer-engel.de/uz195

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

RG4



Ev. Friedhof Niedersprockhövel, Archivfoto



Winter Wir freuen uns auf Sie!

Dorfstraße 21, 45527 Hattingen-Holthausen
 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7 - 19 Uhr, Sa: 7 - 18 Uhr
www.edeka-winter.de **Wir ♥ Lebensmittel.**



**Kaufen Sie bei uns –
 WIR LIEFERN
 nach Hause!**

**Bestellen Sie
 von zu Hause –
 WIR LIEFERN!**

INFO: Tel. 02324 / 93 50 98

**Wir LIEFERN Ihre
 LEBENS-
 MITTEL!
 FRISCHE-
 EXPRESS**

Liebe Leser,
 wir wissen ja, dass Sie auch immer leuchtende Augen bekommen, sobald Sie unsere neue Ausgabe in den Händen halten. Aber es soll auch andere Ereignisse geben, die Ihre Augen zum Strahlen bringen können. Ab dem 11. November findet zum Beispiel wieder der Lichterpark Lumagica an der LWL Henrichshütte Hattingen statt. Und obwohl in Sprockhövel keine weiteren Weihnachtsmärkte o.ä. geplant sind, soll es wohl doch etwas Beleuchtung geben. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.
 Die Freiwilligenbörse Sprockhövel bringt auch in diesem Jahr wieder Kinderaugen zum Leuchten – und zwar mit dem Weihnachtswunschbaum. Wofür sich die Ehrenamtlichen noch einsetzen lesen Sie auf Seite 4.
 Aber nicht nur Kinderaugen wollen zum Leuchten gebracht werden. Gerade kranke Menschen oder sogar schwerstkranke Menschen sind auf besondere Unterstützung angewiesen. Umso schöner, dass nicht nur die Stadt Sprockhövel die Charta zur Betreuung von schwerstkranken und sterbenden Menschen unterschrieben hat. Mehr zum Thema auf den Seiten 13 und 29.
 Die Strahlentherapie hat zwar das Wort Strahlen im Namen, ist aber leider kein so angenehmes Thema. Trotzdem gehört sie bei bestimmten Krebsformen zu den am häufigsten angewendeten und hilfreichsten Therapiemethoden. Einen Einblick können Sie auf Seite 12 gewinnen.
 Und apropos Leuchten – auch Ihr Auto sollte für den Winter gecheckt werden, damit man Sie in der dunklen Jahreszeit gut sieht!

Ihre Image-Redaktion

25-jähriges Dienstjubiläum



Im Bild, v.l.n.r.: Personalleiter Stephan Sturm, Rezana Husein, ZGS-Leiter Felix Braun und Bürgermeisterin Sabine Noll. Foto: Stadt Sprockhövel

Im Oktober feierte die langjährige Mitarbeiterin Rezana Husein ihr 25-jähriges Dienstjubiläum bei der Stadt Sprockhövel. Angefangen hat sie vor 25 Jahren als städtische Reinigungskraft und ist mittlerweile fest als Hausmeisterin in der Grundschule Hobeuken tätig.
 Bürgermeisterin Sabine Noll gratulierte Rezana Husein im Beisein des ZGS-Leiters Felix Braun sowie des Personalleiters Stephan Sturm mit einer Ehrenurkunde und einem Strauß Blumen und dankte ihr für ihren Tatendrang, ihre Loyalität sowie ihr großartiges Engagement für die Stadt Sprockhövel.

Volkstrauertag am 13. Nov.

Anlässlich des Volkstrauertages lädt die Stadt Sprockhövel zu einer gemeinsamen Gedenkstunde auf dem Kommunalfriedhof in Niedersprockhövel, Eickersiepen, ein. Das feierliche Gedenken beginnt um 12 Uhr vor dem Ehrenmal.
 Für die musikalische Begleitung sorgen die Stadt- und Feuerwehrkapelle sowie der evangelische Kirchenchor. Pfarrerin Heike Riemermann von der evangelischen Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel wird eine Gedenkrede halten und Bürgermeisterin Sabine Noll vor dem Ehrenmal einen Kranz niederlegen. Es werden keine separaten Einladungen verschickt.

Trikots mit viel Energie

AVU unterstützt Sportvereine

Mit einem schicken neuen Trikot macht jede Sportart noch mehr Freude. Die AVU unterstützt auf vielfältige Weise Ehrenamt und Vereinssport in der Region, und so ist die AVU Trikot-Aktion eine logische Konsequenz. Auf der AVU Webseite konnten sich seit August alle Mannschaften der Region um einen Satz neuer Trikots bewerben. „Die Resonanz war enorm“, berichtet AVU-Vorstand Uwe Träris: „Über 90 Mannschaften haben sich beworben, so dass wir jetzt 20 statt der geplanten 10 Trikotsätze für die Teams sponsern.“ Und diese Vereine aus Sprockhövel sind ausgelost worden:

- TSG Sprockhövel, Fußball E-Jugend
- TuS Haßlinghausen, Fußball, 1. Herren
- VfL Gennebreck, Fußball Damenmannschaft

Unterstützung für den Breitensport

„Auch für die Sportvereine waren die letzten zweieinhalb Jahre eine schwierige Zeit“, erinnert Träris an die Herausforderungen der Pandemie. „Umso wichtiger ist es, die Unterstützung fortzusetzen. Ich wünsche allen Teams viel Freude an ihren neuen Trikots.“ Und Marketing-Leiter Daniel Flasche ergänzt: „Bei der Auslosung kam ein bunter Mix zusammen. Das zeigt auch wie vielfältig die Sportlandschaft im Kreis ist.“

Coaching Institut Mettberg

Vor fast einem Jahr haben die Wirtschaftspsychologin Christine Janker und der Dipl. Psychologe Edgar Oberhäuser am idyllischen Mettberg in Sprockhövel-Herzkamp ihr Coaching Institut gegründet. Beide haben langjährige Berufserfahrung, sowohl in der psychologischen Beratung als auch im Wirtschaftskontext. In Ihrer Praxis vor Ort und auch digital unterstützen und beraten die beiden als psychologische Coaches mit Erfahrung und Fachwissen bei verschiedenen Themen. Ursachen, Auslöser und Gründe für ein Coaching sind sehr vielseitig und haben private wie berufliche Ursprünge. Aus diesem Grund richten sich unsere Coachings an Privatpersonen und Unternehmen gleichermaßen.

Dabei ist unser Coaching als kurzfristige Intervention angelegt und dauert im Durchschnitt 4-5 Sitzungen. Je nach Klient kann der Prozess auch etwas länger oder kürzer sein. Dabei bringt der Klient ein Thema oder eine Fragestellung mit, die ihm am Herzen liegt, und wir finden die dafür notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten in einem gemeinsamen Prozess. Die Persönlichkeit ist dabei die Kraftquelle für die Arbeit. Das Coaching hilft dabei zu „sortieren“ – z.B. bei folgenden Fragen: Welche Themen sind mir wichtig und wie setze ich dabei meine Energie ein? Wie kann ich konkrete Ziele finden und formulieren? Wie setze ich meine Prioritäten so, dass sie zu mir und meinem Leben passen? Wie kann ich belastende Situationen gut bewältigen und wie finde ich die richtige Balance für mein Leben und meinen Beruf?

Das Coaching und unsere psychologische Beratung ist keine Therapie psychischer Erkrankungen. Es kann aber dabei helfen, die Entstehung solcher Erkrankungen zu verhindern und so im Sinne einer psychischen Gesundheitsprophylaxe wirken. Gerade in Zeiten, wo entweder persönlich oder auch gesellschaftlich Krisen und Anforderungen den Einzelnen überlasten, ist es wichtig, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken.
 Wenn Sie mehr erfahren möchten, schauen sie sich auf unserer Internetseite (www.coaching-institut-mettberg.de) doch die detaillierte Beschreibung unserer Leistungen für Privatpersonen und Unternehmen an.

„Praktikums-Speed-Dating“

Die Wirtschaftsförderung der Stadt hat Anfang dieses Jahres gemeinsam mit Unternehmen, Schulen und anderen Akteurinnen und Akteuren im Zuge des Fachkräftemangels über Maßnahmen gesprochen, um Sprockhöveler Schülerinnen und Schülern Praktikumsplätze zu vermitteln.

4. November
 Speed-Dating
 Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

Daraus entstand die Idee des „Speed-Datings“, das im Juni erstmalig für die Schülerinnen und Schüler der Mathilde-Anne-Schule im Foyer der Glückaufhalle stattgefunden hat.

Aufgrund der gelungenen Auftaktveranstaltung soll nun am Freitag, 4. November, ein weiteres „Speed-Dating“ an der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule stattfinden.

Das Konzept: Unternehmer*innen und Schüler*innen treffen sich zu einem ersten Kennenlernen in lockerer Atmosphäre, organisiert nach dem „Speed-Dating“-Prinzip. Dabei dauert jedes Gespräch nicht länger als fünf Minuten und beide Parteien können sich einen ersten Eindruck voneinander machen. „Unser Ziel ist es, langfristige Beziehungen zwischen den Unternehmen sowie den Schülern und Schülerinnen aufzubauen und das Speed-Dating ist ein erster Baustein davon“, berichtet Bürgermeisterin Sabine Noll. Im Vorfeld stellen Unternehmen Kurzsteckbriefe und Informationen zu möglichen Praktikumsplätzen bereit. Die Schüler*innen bereiten Kurzsteckbriefe zu ihrer Person und zu Fähigkeiten/Hobbies vor. Das Ziel dabei ist, über einen einfachen und lockeren Bewerbungsprozess Praktikumsplätze an Schüler*innen in der Orientierungsphase zu vermitteln, welche dann eventuell sogar zu Ausbildungsplätzen werden könnten.

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

Energiesparmaßnahmen

Verwaltung und StadtSportVerband vereinbaren Energiesparmaßnahmen

Die Stadt und der StadtSportVerband haben sich auf mehrere Sofortmaßnahmen zum Energiesparen in städtischen Sportstätten verständigt. Angesichts einer bundesweit drohenden Gasmangellage und stark steigender Energiepreise greifen ab sofort verschiedene Strom- und Energiesparmaßnahmen.

In allen Sportstätten im Stadtgebiet wird die Temperatur um jeweils zwei Grad gesenkt. Die Nachtabsenkung, also das Herunterfahren der Raumtemperaturen in den Nachtstunden, beginnt von nun an früher. Beim Beheizen der Lehrschwimmbecken sind zunächst keine Anpassungen geplant. Die bisherigen Wassertemperaturen bleiben somit erhalten.

Grundsätzlich ist auch das Duschen nach dem Sport weiterhin möglich, allerdings nur mit kaltem Wasser. Die Stadtverwaltung führt aktuell eine technische Überprüfung aller Heizungs- und Warmwasser-einrichtungen durch, da in den Sporthallen verschiedene Systeme mit jeweils eigenen Standards installiert sind. Die Umsetzung der genannten Maßnahmen steht daher unter dem Vorbehalt, dass dies im Einzelfall technisch möglich ist.

Mit den erarbeiteten Strom- und Energiesparmaßnahmen wollen Stadt und StadtSportVerband einen Beitrag zu einem sparsamen Umgang mit den Ressourcen Strom und Energie leisten. Die Mitarbeitenden der Stadtverwaltung sind ebenfalls zum Energiesparen angehalten. Sie folgen den Empfehlungen, die das Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen vorgibt.

Pflege mit Gesicht:
 • freundlich
 • zuverlässig
 • gut beraten

Simone Boecker
 Pflege & Hilfe zu Hause

Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen

Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel

- Hilfe bei Pflegebedürftigkeit
- Hilfe und Anleitung bei Demenz
- medizinische Pflege
- hauswirtschaftliche Pflege

Ihr Beratungstelefon: 023 24 / 9 02 35 23 (24 Std. erreichbar)

coaching institut mettberg

Praxis für psychologisches Coaching und Beratung

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



Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 1.12.2022
 Anzeigenschluss: Mittwoch, 16.11.2022

D | K

Zum Dorferug
 RESTAURANT

Wir begrüßen Sie in unserem traditionsreichen Haus!

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

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

Menschen im Ehrenamt: Die Freiwilligenbörse Sprockhövel Klönen, Spielen, Spaziergänge, Nachbarschaftshilfe, Ausflüge - und dann gibt's den Wunschbaum

Die Freiwilligenbörse Sprockhövel wurde 2009 gegründet. Begleitet wird sie seit dieser Zeit von Bärbel Mays, Mitarbeiterin im Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel. „Das Ziel der Freiwilligenbörse war und ist, Menschen miteinander in Kontakt zu bringen. Im Mittelpunkt stehen dabei diejenigen, die nach ihrem Berufsleben oder der Familienphase mit Kindern neue Aufgaben und Kontakte suchen, um am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben“, erklärt sie. Ihre erste Heimat fand die Freiwilligenbörse in Hasslinghausen in der Dorfstraße 13. Seit 2012 befindet sich der Treffpunkt in Niedersprockhövel in der Hauptstraße 44, der ehemaligen Verwaltungsnebenstelle. Zentral auf der „Meile“ gelegen, mit einer Bushaltestelle vor der Haustür - mitten im Ortsteil und im Stadtgeschehen. Angebote gibt es im ganzen Stadtgebiet. „Aktuell gibt es in Hasslinghausen einen Männertreff, der mit 16 Personen besetzt ist. Einen Klöntreff könnten wir bei Bedarf ins Leben rufen. In Niedersprockhövel gibt es ihn bereits. Auch hier kommen bis zu zwanzig Personen zusammen. Wir haben auch einen Spieletreff und es gibt zwei Spaziergänge-Gruppen, zu denen auch Menschen mit Handicap gehören. Außerdem treffen sich die rund 25 Ehrenamtlichen ebenfalls zur Sammlung weiterer Ideen und zum Erfahrungsaustausch. Hinzu kommen wechselnde Aktionen, beispielsweise organisierte Ausflüge und Treffen von Jung und Alt in Verbindung mit Kindergärten oder Jugendzentrum. Mit dabei sind wir bei Angeboten wie die ExtraZeit, um uns bekannter zu machen.“

Ehrenamtliche leisten wertvolle Nachbarschaftshilfe

Wertvolle Hilfe im Rahmen der Nachbarschaft leisten die Ehrenamtlichen bei Bedarf. „In der Regel bekommen wir die Kontakte über das Seniorenbüro. Es handelt sich um ältere Personen, die wir beispielsweise zum Arzt begleiten, für die wir auch einmal einkaufen, denen wir bei dem Ausfüllen von Formularen helfen, bei denen in der Wohnung eine Glühbirne ausgetauscht werden muss oder denen wir einfach die Zeitung vorlesen und ihnen quasi als Gesellschafterin etwas Zeit schenken“, erzählt Ilona Kellner. Immer steht bei der ehrenamtlichen Hilfe der zwischenmenschliche Kontakt im Mittelpunkt - strapaziert in der Coronapandemie. „Bis zum Beginn der Pandemie hatten wir in der Freiwilligenbörse feste Bürozeiten in der Hauptstraße 44. Das gibt es zurzeit nicht. Wir haben aber die festgelegten Termine der Gruppen und die Möglichkeit der telefonischen Kontaktaufnahme.“

Der Weihnachtswunschbaum kommt wieder

Eine Aktion der Freiwilligenbörse in der Vorweihnachtszeit ist mittlerweile richtig berühmt: der Weihnachtswunschbaum. 2011 gab's die Premiere. „Ich habe festgestellt, dass es auch in Sprockhövel Familien gibt, die finanziell nicht in der Lage sind, ihren Kindern einen Weihnachtswunsch zu erfüllen. Da kam mir die Idee mit dem Weihnachtswunschbaum.“

Mein Weihnachtswunsch

Bitte nur 1 x ankreuzen
Gutschein von:

- Zwergenhäuschen
- DM Drogeriemarkt
- Ernsting's family
- Intersport Meister
- H & M

Ich bin _____ Jahre alt und
 ein Mädchen ein Junge

Vielen Dank, dass Sie mir diesen Wunsch erfüllen.

Freiwilligenbörse Sprockhövel

So sieht sie aus, die Wunschbaumkarte. Neben der digitalen Möglichkeit soll der Wunschbaum in diesem Jahr auch wieder in Geschäften stehen. Foto: Pielorz



Gehören zum Team der Freiwilligenbörse: v.l. Bärbel Mays, Ingrid Döbbelin (beide Stadt Sprockhövel), Gabriele Schuster und Birgit Krebs, vorne links Gerdi Wagner, neben ihr Ilona Kellner mit dem Weihnachtswunschbaum. Foto: Pielorz

wunschbaum. Wünsche bis zu einer Höhe von 25 Euro werden an einem Weihnachtsbaum aufgehängt. Auf den anonymen Wunschkarten stehen Geschlecht, Alter, Wunsch und eine fortlaufende Nummer. Die Kinder und Jugendlichen, die mitmachen können, werden angeschrieben. Sie werden benannt durch das Jugendamt, der städtischen Flüchtlingsberatung, dem Frauenhaus und der sozialen Jugendbetreuung Ko-Profil. Wer den Kindern einen Wunsch erfüllen möchte, nimmt einen Wunschzettel, besorgt das Geschenk und gibt es bei uns ab. Am Tag der Ausgabe kommen die Familien mit einem Abholchein, auf dem die Nummer des Geschenkes gedruckt ist. Die Ehrenamtlichen der Freiwilligenbörse geben die Geschenke aus“, erzählt Birgit Krebs. Waren es im ersten Jahr 33 Wünsche, wurden im letzten Jahr 187 Wünsche erfüllt. Der mittlerweile verstorbene ehrenamtliche Helfer Erich Tolle baute einen großen Holzweihnachtsbaum, an dem nun die Wünsche hängen. „Natürlich hängen nicht alle Wunschkarten gleichzeitig am Baum. Seit ein paar Jahren gibt es die Möglichkeit, die Wünsche über die Homepage der Stadt Sprockhövel einzusehen und durch den Kontakt zu Bärbel Mays unter 02339/917-356 einen Wunsch auszuwählen, den man erfüllen möchte. Je nach Alter wünschen sich die Kinder Spielzeug, die Älteren eher Gutscheine, wobei wir hier bevorzugt auf ortsansässige Geschäfte zurückgreifen. Der Wert von 25 Euro darf nicht überschritten werden. Am Tag der Ausgabe ist die Freude groß. In Coronazeiten haben wir die Geschenke durch das Fenster ausgegeben“, so Ilona Kellner. Wunschzettel können bis zum 18. November abgegeben werden. In diesem Jahr ist der Wunschbaum wieder live geplant. Wo er wann steht - Info auf der städtischen Homepage. anja

INFO

Kontakt zur Freiwilligenbörse gibt es unter 02339/917-480 oder 02339/126235 (AB). Die Wunschbaumaktion kann durch Spenden unterstützt werden. Je nach Höhe des Spendenaufkommens werden damit auch Aktionen für Sprockhöveler Kinder finanziert. Spendenkonto: Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, DE72 4545 1555 0001 0000 17 oder Volksbank Sprockhövel, DE12 4526 1547 0004 6463 01. Verwendungszweck: 8027368 und Name des Spenders.

Kinder- und Jugendparlament

Kinder und Jugendliche sollen die Möglichkeit bekommen, aktiv an der kind- und jugendgerechten Entwicklung Sprockhövels mitzuwirken, deshalb wurde im letzten Jahr die Einrichtung eines Kinder- und Jugendparlaments (KijuPa) beschlossen. Jetzt ist das neue KijuPa in Sprockhövel endlich aktiv: Nora, Nelly, Laurin, Joshua, Julian und Rico – alle zwischen 11 und 16 Jahren – engagieren sich seit Anfang September im Sprockhöveler KijuPa. Dr. Christian Waschke (CDU), Heike Heinzkill (CDU) und Felicitas Blasius-Taetz (Bündnis90/Die Grünen) ließen sich auf einen interessanten Austausch mit den Kindern ein und das Treffen konnte genutzt werden, um die drei regionalen Politiker*innen mit Fragen zu lockern. Nach einer offenen Vorstellungsrunde, bei der es um Name, Alter, Beruf/Schule, Interessen/Hobbys, aber auch um den Lieblingsurlaubsort und den liebsten Ort in Sprockhövel ging (bei den Kindern häufig das JZ in Haßlinghausen, bei den Erwachsenen die Bahntrasse), kam es direkt zur offenen Fragestunde und zum Austausch. Themen wie die neue Pumptrack-Anlage und dessen Gestaltung, ein fehlender Basketball-Platz, aber auch Vandalismus auf dem Haßlinghauser Sportplatz wurden diskutiert. Wie kann man gegen den Vandalismus vorgehen? Welche Regeln sollen auf der neuen Pump-Track-Anlage gelten? Dies waren Fragestellungen und Themen, die in der lockeren Runde besprochen wurden. So gab es schon direkt eine erste Antragsidee für die nächste Ausschusssitzung des Jugendhilfeausschusses, der am 9. November 2022 stattfinden wird.

Zum Abschluss des Austauschs wurde noch das Spiel „Würden Sie eher...?“ mit den Erwachsenen gespielt. Dabei gab es Fragen wie: Würden Sie eher Tiefseetauchen oder Bungeejumpen? Eher Einstein

Wilhelm-Kraft-Gesamtschule lädt zum Tag der offenen Tür

Am Samstag, den 5.11., findet an der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule in Haßlinghausen von 10 bis 14 Uhr der „Tag der offenen Tür“ statt. Alle Interessierten sind an diesem Tag herzlich eingeladen, sich die Gesamtschule einmal näher anzuschauen. Dabei können sich Schülerinnen und Schüler der Grundschulen und ihre Eltern im A-Gebäude (Ecke Gevelsberger Straße, Geschwister-Scholl-Straße) ein Bild ihrer möglichen neuen Schule machen. Neben Möglichkeiten zum aktiven Mitmachen für Kinder in Fächern wie beispielsweise Englisch, Mathematik, Deutsch mit dem iPad, Hauswirtschaft oder Naturwissenschaften kann man Projekte besichtigen oder die Schulprofile bestaunen. Hinsichtlich der Schullaufbahn beraten Lehrerinnen und Lehrer in persönlichen Gesprächen. Es gibt Informationsstände zu unterschiedlichen Themenbereichen.

Für Immunsystem, Energie und Stoffwechsel



EXPERTENTIPP: Kombinieren Sie als Getränk den Immunkomplex von DR. WOLZ mit dem „Fit für das Immunsystem“ -Saft von RABEN HORST und geben ggf. noch 1 bis 2 TL Darmflora Restare von SANATURA dazu. Warum? Weil Sie dann Top-Zutaten zusammen haben, die Sie zur Unterstützung Ihres Immunsystems brauchen: Vitamin C und Zink (Saft), Aufbau eines guten Mikrobioms (Darm Restare) sowie Beta-Glucane, Vitamine und Antioxidantien (Immunkomplex). Diese Kombi ist auch dann hilfreich, wenn Sie bereits die ersten Krankheitsanzeichen spüren. Den Manuka-Honig können Sie, statt ihn zu löffeln, auch wunderbar in trinkwarmen SALUS-CistusTee einrühren. Die Hitze schadet dem wirksamen Methylglyoxal (MGO) im Honig überhaupt nicht. Der Wert wird sogar noch etwas erhöht. Bei Belieben noch etwas Zitrone zugeben und genießen! Lecker und ebenfalls hilfreich, wenn erste Anzeichen für einen Infekt spürbar werden.



Welpstraße 2 · 45525 Hattingen · Tel. 0 23 24 - 2 49 79
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr · Sa. 9.00 - 13.30 Uhr
 E-Mail: info@reformhaus-stoecker.de · www.reformhaus-stoecker.de

treffen wollen oder den/die aktuellen Bundeskanzler*in? Eher für immer auf Sport oder auf Schokolade verzichten? Hierbei hatten die Politiker*innen als auch die Kinder sichtlich Spaß.

Arbeitsgemeinschaften stellen sich vor und auch Schülerinnen und Schüler sowie Eltern der Schulgemeinde stehen dabei jederzeit für Gespräche zur Verfügung. Schülerinnen und Schüler, die sich für die gymnasiale Oberstufe interessieren, können sich an diesem Tag ebenfalls informieren lassen. Veranstaltungen und noch mehr Informationen präsentiert die Wilhelm-Kraft-Gesamtschule bei „Die Oberstufe der WKGE stellt sich vor.“ am Donnerstag, 8. Dezember, von 17 bis 20 Uhr. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: www.wilhelm-kraft-gesamtschule.de

Samstag, 5. Nov.,
10 bis 14 Uhr

Die Wilhelm-Kraft-Schule freut sich auf Ihren Besuch!

Durch die Erkältungszeit mit den Produkten der Bahnhof Apotheke Kempten



Zur Pflege während der Erkältungszeit sind die Aromamischungen für Groß und Klein gefragt: zum Einmassieren auf Brust und Rücken, für wohltuende Wickel, für Aromabäder oder zur Raumbeduftung. Der Engelwurz Balsam z.B. pflegt empfindliche Schnupfnasen und macht sie frei. Sparsam oder verdünnt angewendet, auch schon für Säuglinge geeignet. Aufzutragen von außen auf die Nasenflügel. Bewährt hat sich ebenfalls der Thymian-Myrte-Balsam für Kinder. Er wirkt beruhigend, schleimlösend und ist aus keiner Hausapotheke mehr wegzudenken. Dieser Erkältungsbalsam ist besonders für Kinder und Säuglinge geeignet, befreit die Atemwege und erleichtert das Atmen, besonders in der Nacht. Seine Wirkung kann man durch Wärme verstärken, indem man ihn mit einem der beliebten Bienenwachswickel oder einem Bauch- und Brustwickel kombiniert. Eine wärmende bzw. feuchtwarme Auflage sorgt für Entspannung, hilft beim Einschlafen und bei Bauch- und Brustbeschwerden. Möchten Sie mehr über die Aromamischungen und Wickelaufgaben erfahren? Dann besuchen Sie uns in der Glückauf Apotheke! Wir informieren und beraten Sie gerne.

GLÜCKAUF APOTHEKE

Bei uns finden Sie Ein großes Sortiment der Bahnhof-Apotheke Kempten

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich bei uns beraten!

Malte Kehrman
 Mittelstraße 11
 45549 Sprockhövel
 Tel.: 0 23 39/23 29

1000 Euro aus der Ausstellung „Denkanstöße – Kunst spendet“

Die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen darf sich über 1000 Euro Spendengelder aus der Ausstellung „Denkanstöße – Kunst spendet“ in der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, Hauptstraße 68, freuen. Das vielbeachtete Event jährte sich nach zwei Jahren Coronapause in 2022 zum 12. Mal. Seit der Künstler Gerhard Gröner die Initiative im Jahr 2008 ins Leben gerufen hatte, hat sie stetig an Bedeutung zugelegt. Die 12. Ausstellung begleitete erneut Ulrich Gimbel, der die Leitung 2016 übernommen hat. Für ihn waren es allerdings die letzten „Denkanstöße“. Weitergehen wird es in 2023 aber trotzdem, denn Ulrich Gimbel legt die Arbeit in jüngere Hände.

Die Organisation und Betreuung der „Denkanstöße – Kunst spendet“ übernimmt jetzt der Ur-Sprockhöveler Steffen Peter. Der 43-jährige studierte Kommunikationsdesigner führt seit einigen Jahren die Galerie „Friedrich + Ebert“ in Wuppertal. Mit an Bord bleibt die Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, die die Veranstaltung auch im kommenden Jahr ausrichten wird. Geplant ist der Termin für die Vernissage am

Sonntag, 27. August 2023. „Wir haben in diesem Jahr erstmalig den Termin von November auf den Sommer vorgezogen. Das geschah natürlich auch vor dem Hintergrund der Coronapandemie und den damit verbundenen Sorgen. Wir glauben, dass diese Entscheidung richtig war und wollen auch im nächsten Jahr daran festhalten“, so Daniel Rasche vom Vorstand der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel. Für Ulrich Gimbel war diese letzte Ausstellung erfreulich schön. „Die Vernissage war gut besucht und die Vielfalt der Kunst und der Künstler groß. Aber ich freue mich auch darauf, die ehrenamtliche Arbeit nun in jüngere Hände übergeben zu dürfen und bin sicherlich auch weiterhin als Besucher präsent.“

Auch die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen freut sich darüber, dass die erfolgreiche Veranstaltung weitergehen wird. „Wir sind Ulrich Gimbel sehr dankbar für sein großes Engagement. Und wir sind froh darüber, dass sich mit Steffen Peter jemand gefunden hat, der diese Arbeit übernimmt. Das ist alles andere als selbstverständlich, zeigt uns aber auch den hohen Stellenwert dieser Veranstaltung“, ist sich Udo Andre Schäfer, Vorsitzender der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen, sicher.



Der Vorsitzende der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen, Udo Andre Schäfer, freut sich über 1000 Euro. Überreicht werden sie im Foyer der Sparkasse Sprockhövel-Schwelm von Ulrich Gimbel, der die Ausstellung „Denkanstöße – Kunst spendet“ zum letzten Mal organisierte. Bei der Übergabe sind dabei Daniel Rasche, Vorstandsmitglied der Sparkasse Sprockhövel (rechts) und der neue Organisator und Betreuer der „Denkanstöße“, Steffen Peter (links). Foto: Pielorz

Wenn ein Hut in den Ring fliegt

Bekanntlich trat die britische Premierministerin Liz Truss nach gerade einmal sechs Wochen wieder zurück. Damit das Land nicht weiter im Regierungschao versinkt, suchte ihre Partei schnellstens einen Nachfolger. Wie es vielfach durch die Nachrichten ging, konnten Kandidaten, die sich für geeignet hielten, ihren Hut in den Ring werfen. Völlig losgelöst von dem politischen Ringen um das Regierungamt könnte der Ursprung der ungewöhnlichen Redewendung interessieren. Der Satz stammt aus dem Boxsport.

Bei in früheren Zeiten vor allem in Amerika ausgetragenen Schaukämpfen konnten sich auch Freiwillige melden. Dazu mussten die Faustkämpfer nur ihren Hut in den Ring werfen. Ein Hut stand seit jeher nämlich für seinen Träger. Flog der Hut voraus, hieß das für die anderen, dass sein Besitzer gleich folgen werde.

Nachzulesen war der Satz erstmalig 1805 in einem Sportmagazin. Den Satz kannte wohl auch Theodore Roosevelt, als er vor 110 Jahren für das Amt des US-Präsidenten kandidieren wollte. Er verkündete seine Bereitschaft mit den Worten „my hat's in the ring“.

Eine etwas andere Bedeutung bekam ein fliegender Hut oder eine Haube auch bei einer kirchlichen Trauung: Fragte der Geistliche, ob jemand Einwände gegen die Ehe hätte oder lieber für immer schweigen möchte, konnte ein Mann seinen Hut oder eine Frau ihre Haube werfen. Die Trauung wurde dadurch erstmal unterbrochen und gehört, was gegen die geplante Ehe zu sagen gebe. deutschlandfunkkultur.de/dx

Ev. Kirchenchor Haßlinghausen

Auch für unseren Chor kehrt so langsam wieder ein wenig Normalität zurück, obwohl vieles nicht mehr so ist, wie es noch vor 3 Jahren war: Nach zwei musikalisch gestalteten Gottesdiensten im Mai und August 2022 in Haßlinghausen werden wir am 6.11. ein wenig „über den Tellerrand schauen“ und um 11.30 Uhr in der evangelischen Johannes-Kirchengemeinde in der Umlandstraße in Hattingen einen weiteren musikalischen Gottesdienst gestalten. Und die Besucher dürfen sich hier auf ein vielfältiges musikalisches Programm freuen – und auch selbst aktiv werden.

Und danach gehen dann die Proben für unsere beiden Jubiläumskonzerte Ende Februar so richtig los.

Unser Chor wird 100! Auf diesem Wege möchten wir uns bei allen Zuhörern, die uns Jahr für Jahr die Treue gehalten und unsere Konzerte immer so zahlreich besucht haben, bedanken, wünschen eine gute Zeit und alles Gute – vor allem Gesundheit! Steffi Knothe

„Public Viewing“

Rudelgucken – nicht bei den Engländern

Vom 20. November bis zum 18. Dezember rollt in Katar der Fußball. Die Vorbereitungen laufen seit Jahren und genauso lange wird über die problematische Menschenrechtslage des Gastgeberlandes mit der Vielzahl tödlicher Unfälle auf den Baustellen der WM-Stadien diskutiert. Viele Städte verzichten aus diesem Grunde vollständig auf besondere Veranstaltungen – wie die große Fanmeile am Brandenburger Tor in Berlin oder Public Viewing in Dortmund und Bochum. Auch viele Kneipenbesitzer haben sich diesem Verzicht angeschlossen. Weitere Gründe für die gänzliche Absage von Public Viewing-Veranstaltungen bilden auch wieder die Coronaentwicklung und die Energiekrise.

So ganz nebenbei: Während im deutschsprachigen Raum jeder bei einer Einladung zum Public Viewing sofort an das gemeinsame Mitfeiern eines Fußballspiels denkt, gäbe es im englischsprachigen Raum vermutlich höchst irritierte Blicke. Dort steht Public Viewing für eine öffentliche Präsentation – insbesondere für die Aufbahrung eines Verstorbenen im offenen Sarg. Meist wird das öffentliche „Rudelgucken“ – der Begriff hat wie Public Viewing tatsächlich ebenfalls Eingang in den Duden gefunden – im Englischen public screening genannt. dx



Foto: Panthermedia

Handwerk

Ihr Friseurteam Tabea /chaub

Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag 9 bis 18 Uhr, mittwochs geschlossen, Donnerstag 10 bis 19 Uhr, Freitag 9 bis 18 Uhr, Samstag 8 bis 15 Uhr

Mittelstraße 55 | 45549 Sprockhövel | Tel. 0 23 39 / 12 75 300

E-Mail: kontakt@handwerk-sprockhoevel.de | www.handwerk-sprockhoevel.de

Deutschtraining für Kinder

Hoch hinauf ging es für 20 Kinder zum Abschluss ihres Deutschtrainings bei der Flüchtlingshilfe. Sie machten gemeinsam mit ihren Lehrkräften Karl Kirst und Katrin Schmitt einen Ausflug nach Wuppertal. Zum Start stärkten sich die Kinder aus Afghanistan, Kasachstan, Syrien, Tadschikistan und der Ukraine am Frühstücksbuffet in einem Café. Unterstützt von den Freiwilligendienstleistenden Zakaria Boughaf und Jakon Ring ging es dann in die Kletterhalle. Die dabei verbrannten Kalorien wurden danach bei einem gemeinsamen Pizzenessen wieder aufgefüllt. Das zehntägige Deutschtraining richtete sich an Kinder, die erst kurze Zeit in Deutschland sind. An den ersten neun Tagen lernten die Kinder in zwei Gruppen intensiv Deutsch. Die Grundschul Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren trafen sich im MachMit in Haßlinghausen, die Elf- bis Achtzehnjährigen im evangelischen Gemeindehaus in Niedersprockhövel. Mit Lehrbuch, Spielen und Übungen am Computer sollten die Kinder erste Grundlagen in der neuen Sprache erwerben, um gut in den regulären Schulunterricht starten zu können.



Foto: Flüchtlingshilfe Sprockhövel

Mehr Gesundheit durch Barfußschuhe!

Barfußschuhe sind Schuhe, die das Gefühl des Barfußlaufens simulieren



**Top-Marke
jetzt
neu**

Vorteile der Barfußschuhe:

- ➔ sicheres Auftreten
- ➔ aufrechte Körperhaltung
- ➔ entspannte warme Füße
- ➔ aktiveres Körpergefühl
- ➔ neues GEHföhl



© Image-Magazin

Haßlinghausen

Mittelstraße 49 • Telefon 0 23 39 / 57 58

bei **Schuhmode GELLER**

Gutenbergstraße 2 • 45549 Sprockhövel • Tel. 0 23 24 / 68 67 90

Weinfest in der Tagespflege



„Einmal am Rhein“, „Warum ist es am Rhein so schön“, „Trink, trink, Brüderlein...“ So und so ähnlich klang es im Oktober bei zwei Weinfesten, die in der Tagespflege am Perthesring in Sprockhövel gefeiert wurden. In einer dekorativen Weinstubenatmosphäre sorgte Gisela Jünner am Akkordeon mit bekannten Rhein- und Weinliedern für eine wunderbare, schunkelige Weinfeststimmung und weckte damit manch schöne Erinnerung. Es wurde alkoholfreier Wein verkostet, dazu servierten die Mitarbeiterinnen Zwiebelkuchen und Käsehäppchen. Lustige und wissenswerte Vorträge zum Thema sorgten für Spaß und Bewegung und rundeten das Ganze ab.

Eine Wiederholung im nächsten Herbst ist sicher!

KiFaz: Feuchtigkeitsschäden

In der Kita und dem Familienzentrum miteinander in Niedersprockhövel sind in einzelnen Räumen Feuchtigkeit und daraus resultierende Schäden festgestellt worden. Die Stadt hat darauf präventiv reagiert, eine Luftanalyse durchführen lassen und ein Gutachten in Auftrag gegeben. In einer ersten Vorabinformation wird empfohlen, dass einige Bereiche vom KiFaz sicherheitshalber nicht benutzt werden sollen, da Schimmel festgestellt wurde. Aus diesem Grund hat die Verwaltung in Absprache mit der KiTa-Leitung vorsorglich das KiFaz geschlossen. Übergangsweise wird in der NaturKita-Schee sowie in der Musik-Kita Gedulderweg jeweils eine Notgruppe angeboten. Das Bürgerhaus hat sich als Ausweichquartier für das KiFaz-Miteinander kurzfristig als die tragfähigste Lösung für eine vorübergehende Unterbringung herauskristallisiert, das Erdgeschoss ist bezogen und das erste Obergeschoss soll möglichst zeitnah folgen.

Durch den Umzug der viergruppigen Kita ins Bürgerhaus Nord stehen einige weitere Veränderungen an. Aufgrund des Umzuges bleiben beide Büchereien bis einschließlich 4.11.2022 geschlossen. Anschließend bleibt die Bücherei in Niedersprockhövel zeitweilig weiterhin geschlossen. Stattdessen werden die Öffnungszeiten der Bücherei in Haßlinghausen wie folgt erweitert:

Montag: 10.00 Uhr – 13.00 Uhr; 14.30 Uhr – 18.00 Uhr
 Dienstag: 10.00 Uhr – 13.00 Uhr; 14.30 Uhr – 18.00 Uhr
 Mittwoch: 10.00 Uhr – 13.00 Uhr; 14.30 Uhr – 18.00 Uhr
 Donnerstag: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr; 13.30 Uhr – 18.00 Uhr
 Freitag: geschlossen

Das Bürgerbüro in Niedersprockhövel bleibt weiterhin geschlossen. Stattdessen sind die Öffnungszeiten des Bürgerbüros in Haßlinghausen wie folgt:

Montag: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr; 13.30 Uhr – 18.00 Uhr
 Dienstag: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr
 Mittwoch: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr
 Donnerstag: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr; 13.30 Uhr – 18.00 Uhr
 Freitag: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

25 Jahre Da Capos Projektschmiede

Die Da Capos Projektschmiede e.V. lädt zum 25-jährigen Jubiläum alle Vereinsvorstände, EhrenamtlerInnen, ÜbungsleiterInnen, VereinsshelferInnen und alle, die sich für oder in Vereine engagieren oder engagieren wollen, zu einem Netzwerktreffen ein. Gefeierte wird am 12.11. von 15.30 - 18.30 Uhr in der Glückauf-Halle in Niedersprockhövel unter dem Motto „Sterne fallen nicht vom Himmel, sie werden geboren!“ Ziel des bunten und comedy-reichen Nachmittags, inklusive Verpflegung, ist es, einen lockeren Ort und eine Plattform für Austausch, Networking und Kennenlernen zu bieten, aus dem man gemeinsam gestärkt in eine wunderbare Vereinszukunft gehen kann. Gerade zu und nach den Coronazeiten muss man zusammenhalten, denn miteinander können ggf. auch großartige Projekte und Kooperationen entstehen. Weiter steht an diesem Tag das Ehren und Feiern des Ehrenamtes auf dem Programm. Engagement im Ehrenamt soll gefeiert werden und Impulse gegeben werden, die Vereinswelt wieder wachsen zu lassen.

Vereine können gerne Werbung für sich machen und entsprechendes Material ausstellen. Herzlich Willkommen sind alle, die sich angesprochen fühlen aus dem gesamten Ennepe-Ruhr-Kreis und Umgebung.

Um Anmeldung wird gebeten auf der Homepage www.da-capos.de oder unter anmeldung@da-capos.de oder 0160 8723214.

Samstag, 12.11.,
15.30 bis 18.30 Uhr

Seltene Zeitungsoriginale

Ein Geschenk vom Heimat- und Geschichtsverein



Im Bild v.l.: Bürgermeisterin Sabine Noll, Christina Herrmann (HGV), Stadtarchivarin Marlene Klutzny, Gerhard Koch (Stellv. Vorsitzender HGV) und Dr. Klaus Walterscheid (Vorsitzender HGV).

Tolle Neuigkeiten für das Stadtarchiv und alle Geschichtsinteressierten: Der Heimat- und Geschichtsverein Sprockhövel überlässt dem Stadtarchiv seine historisch bedeutenden Originalausgaben der Sprockhöveler Zeitung.

Die Sprockhöveler Zeitung erschien in der Zeit von 1889 bis 1945 und deckt damit einen wichtigen historischen Zeitraum der Stadtgeschichte ab. Anhand von Zeitungen lassen sich Ereignisse, Entwicklungen und der Zeitgeist der jeweiligen Epoche besser nachvollziehen. Bislang standen dem Stadtarchiv nur bedingt verwertbare Digitalisate der Sprockhöveler Zeitung zur Verfügung.

„Ich freue mich, nun Zugriff auf die Originale zu erhalten, um darin intensiv zur Stadtgeschichte recherchieren zu können“, so Stadtarchivarin Marlene Klutzny. „Mit dem neu angeschafften Buchaufsichtsscanner können Bürgerinnen und Bürger demnächst auch Digitalisate der Sprockhöveler Zeitung erstellen. Besonders beliebt sind zum Beispiel Geburtstagsausgaben.“

Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, im Sprockhöveler Stadtarchiv (Rauendahlstraße 40-42, 45529 Hattingen) in den originalen Zeitungsbinden zu stöbern.

Triathlon in Sprockhövel

– für Ambitionierte und jeden, der einfach nur Spaß daran hat...

Der TSG Sprockhövel ist dafür bekannt, ein vielfältiges Angebot an verschiedenen Sportarten anzubieten, doch nicht jeder weiß, dass auch die Königsdisziplin des Ausdauersportes angeboten wird.

Wir sind eine kleine Abteilung, immer auf der Suche nach weiteren Gleichgesinnten. Und wir können für den Sport einiges bieten.

Während der Saison sind wir als gemischtes Frauen- und Männer-Team in der Triathlon-Liga angetreten.

Neben den Wettbewerben natürlich ambitioniert kämpfen, die wir natürlich ambitioniert angehen, steht die Gemeinschaft im Vordergrund. Die laufende Saison konnten wir sportlich erfolgreich abschließen. Natürlich gehören zum Triathlon auch gute Trainingsmöglichkeiten, da haben wir für alle etwas zu bieten.

Jeden Dienstag (19.30 Uhr) und Freitag (18.30 Uhr) haben wir das ganze Jahr über feste Hallenschwimmzeiten in Niedersprockhövel. Im Sommer gehen wir dann je nach Wetterlage in Begleitung ins Freigewässer.

Aber zum Triathlon gehören natürlich auch ausgiebige Radtouren oder Laufeinheiten. Dazu verabreden wir uns natürlich regelmäßig. Besonders die langen Radausfahrten mit dem TriTeam sorgen für super Stimmung und einen tollen Zusammenhalt.

Ein paar Einblicke in die Aktivitäten

Drei Mitglieder sind 2022 die Ruhr2NorthSeaChallenge von Duisburg nach Benseniel an einem Tag gefahren. Natürlich mit dem Fahrrad und nicht mit der Bahn oder dem Auto. Andere haben die Vollandstanz in Roth gefinisht, oder die Mitteldistanz beim Ironman in Westfriesland. Wir waren auch beim 6-Stunden-Lauf in Remscheid dabei.

Wem das alles zu viel ist. Natürlich gibt es bei uns für jeden etwas. Der Do It Fast mit 5 km oder 10 km in Dortmund und andere Laufveranstaltungen sind immer wieder im Kalender und es sind immer TriTeamer dabei. Auch beim Badewannenrennen im Freibad Sprockhövel waren wir vertreten, denn wir schauen über den Tellerrand hinaus.

Bei uns trainieren also Ironman-Volldistanzfinisher genauso wie Kurzdistanztriathleten. Das mit ganz viel Spaß und all das für erschweringliche Beiträge.

Wir würden uns daher freuen, wenn wir hiermit Euer Interesse wecken konnten und bei denjenigen, wo wir das Triathlonherz erobern konnten, egal ob Anfänger oder langjähriger Triathlet, der eine nette Gemeinschaft und gute Trainingsmöglichkeiten sucht, sich bei uns unter folgenden Kontaktmöglichkeiten meldet:

E-Mail: triathlon@tsg-sprockhoevel.de, Facebook@TriTeamSprockhoevel, Instagram: [triteam_tsg_sprockhoevel](https://www.instagram.com/triteam_tsg_sprockhoevel).

Wir versprechen Spaß am Sport mit vielen netten Mitgliedern und vielen Tipps für den schönsten Sport der Welt.



Physiotherapie Vanderborcht

Gleichgewichtsstörungen und Schwindel?

Erlangen Sie Ihre Sicherheit zurück.

Ergänzend zur ärztlichen Therapie, kann die Physiotherapie oder Gleichgewichtstraining genutzt werden. Sprechen Sie gerne mit uns, oder Ihrem Arzt.

Indikationen und Beschwerdebilder:

- phobischer Schwankschwindel / Attackenschwindel
- Lagerungsschwindel
- zervikaler Schwindel

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie, Ihr Praxisteam Vanderborcht

Physiotherapie Vanderborcht

Tel.: 023 24/ 743 51
www.vanderborcht.de
 Alte Bergstr. 2 | 45549 Sprockhövel

Lebensmittel- u. Geldspende

Anlässlich des Erntedankfests haben Menschen in den Kirchen der Pfarrei St. Peter und Paul auch in Sprockhövel ab 1. Oktober zwei Wochen lang haltbare Lebensmittel für Bedürftige gesammelt. In speziell dafür ausgewiesenen Opferstöcken konnten außerdem auch Geldspenden für die Schwelmer Tafel hinterlassen werden. Nun wurden Kisten und ein gefüllter Umschlag vom Pastoralteam in Schwelm übergeben. In den Gemeinden St. Josef Sprockhövel-Haßlinghausen und St. Januarius Niedersprockhövel waren sieben Kisten mit Lebensmitteln sowie 80,40 Euro zusammengekommen. Veronika Beck von der Schwelmer Tafel der Caritas Ruhr-Mitte und der Diakonie Mark-Ruhr nahm die Spenden freudig entgegen. „Die Zahl der Menschen, die unsere Hilfe benötigen, steigt stetig an. Aktuell versorgen wir 210 Haushalte pro Woche mit Lebensmitteln.“ Die Spenden aus den Gemeinden der Pfarrei in Witten und Wetter wurden an den Verein Seniorenglück beziehungsweise den Wetteraner Brotkorb übergeben. Insgesamt sind in allen Kirchen der Pfarrei 16 Kisten mit Lebensmitteln sowie 1656,42 Euro bei der Aktion gespendet worden. Zu diesem Zeitpunkt war bereits erkennbar, dass immer mehr Menschen Hilfe brauchen. Kontaktinfos zur Tafel unter www.caritas-en.de/spenden/tafelladen.

Leben ... in den eigenen vier Wänden – bis ins hohe Alter!

Die kompetente Hilfe!

Wir stehen für: Verlässliche Einsatzzeiten, Ausgebildete Mitarbeiter, Ausführliche Beratung

Über 25 Jahre Ihr zuverlässiger Partner für die Pflege!

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



Leuchtet auch in diesem Jahr wieder das Licht zur Vorweihnachtszeit?

Foto: Pexels

Weihnachtsmärkte - kommen sie mit festlicher Beleuchtung?

Wie sieht es in Sprockhövel, Witten und Hattingen aus? Wir haben mal nachgefragt, wo es leuchtet

Weihnachtsmarkt und Lichterglanz - hat in den letzten Jahren die Corona-Pandemie das Thema begleitet, sind es in diesem Jahr die Inflation und die Energiekrise. So sehen die Pläne aus.

Sprockhövel

In der kleinsten Stadt im IMAGE-Revier ist die Lage am schwierigsten. Wie Christiane Beumer vom Stadtmarketing und der Wirtschaftsförderung sagte, ist von städtischer Seite in diesem Jahr keine Veranstaltung mehr geplant. Auch der Haßlinghauser Werbering plant für 2022 nichts mehr. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass auch das Adventsfest 2022 nicht stattfindet. Chancen für eine Weihnachtsbeleuchtung gibt es allerdings sowohl in Haßlinghausen als auch in Niedersprockhövel. Wie Kai Kopperschläger, Vorsitzender der Wirtschaftlichen Interessengemeinschaft Sprockhövel (WIS) erklärte, habe man die Beleuchtung auf LED-Lampen umgerüstet und plane auch sie aufzuhängen. Noch geklärt werden müsse die Frage, ob es Abweichungen hinsichtlich der Menge und der Zeit zu den früheren Weihnachtsbeleuchtungen geben werde. Einen Weihnachts- oder Nikolausmarkt plant die WIS hingegen nicht.

Das gilt auch für den Stadtmarketing- und Verkehrsverein. Das noch amtierende Vorstandsmitglied Lutz Heuser erklärte auf Anfrage, man plane den Adventskalender in der Sparkasse, bisher aber kein Programm auf dem Sparkassenvorplatz. Zudem verwies er auf die noch ausstehenden Neuwahlen des Vorstandes. Sowohl er als auch Michael Ibing stünden für den Vorstand nicht mehr zur Verfügung.

Witten

Der Wittener Weihnachtsmarkt ist geplant vom 17. November bis zum 23. Dezember. Klar ist auch: Die Weihnachtsbeleuchtung kommt. Aber auch hier muss und will man Energie einsparen. Daher wird der Weihnachtsmarkt in diesem Jahr ohne die beliebte Eisbahn am Rathaus geplant. Der Stromverbrauch für dieses Highlight ist hoch, deshalb will man darauf verzichten, wie Stadtmarketing-Geschäftsführerin Silvia Nolte erklärte. Eine Reduzierung gibt es auch bei der LED-Weihnachtsbeleuchtung, die in diesem Jahr erst zum Beginn des Marktes in Betrieb gehen wird. Außerdem wird sie nicht wie früher bis Mariä Lichtmess am 2. Februar leuchten, sondern nur bis zum 6. Januar. Einig sind sich alle in einem: Ganz dunkel soll es in den Städten zur

Weihnachtszeit nicht werden.

Hattingen

Die gute Nachricht: Der Nostalgische Weihnachtsmarkt Hattingen kommt. Er beginnt am Montag, 21. November, 17 Uhr. Eine offizielle Eröffnung wird es allerdings nicht geben. Geöffnet bleibt der Markt bis zum 22. Dezember. Auch eine Weihnachtsbeleuchtung, umgerüstet auf LED-Lampen, wird es geben. Allerdings wird sie nicht mehr bis in das neue Jahr hinein leuchten. Spätestens nach Weihnachten ist auch Schluss mit dem Lichterglanz. Angepasst an die Zeiten der Weihnachtsbeleuchtung strahlt der Stern an Hattingens Wahrzeichen, dem Bügeleisenhaus. Der beliebte Sagenwald fällt in diesem Jahr aus. Frau Holle wird zwar ab 1. Dezember die Adventstürchen am Alten Rathaus öffnen, allerdings wird sie nicht wie zuletzt 2019 mit einer großen Weihnachtsparade über die Heggerstraße in das Alte Rathaus einziehen. 2020 und 2021 war die Parade wegen der Corona-Pandemie ausgefallen. Nun findet sie auch in diesem Jahr nicht statt.

KOMMENTAR

Das strahlende Licht der Vorweihnachtszeit wird dunkler. Damit ist nicht die Weihnachtsbeleuchtung gemeint, die in LED-Qualität nicht mehr ganz so lange die dunkle Jahreszeit erhellt. Damit kann ich gut leben. Nein, es ist die Stimmung, die sich eintrübt. In Zeiten von Krieg, Inflation und Krise feiert es sich eben nicht mehr so unbeschwert und selbst der hellste Stern muss sich große Mühe geben, nicht einfach zu verglühen und Platz für Dunkelheit zu machen. Die kleinen Events in den kleinen Städten sind am stärksten betroffen. Die Orga-Teams waren durch die Corona-Pandemie und ihre Folgen sowieso schon ausgedünnt, jetzt erlischt so langsam der letzte Antriebsmotor. Die kalten Duschen in den Sporthallen sind schon fast ein Symbol: es wird kälter in Deutschland - im wahrsten Sinne des Wortes. Es mag zwar aus der Krise Kreativität entstehen - die müsste aber jetzt so langsam mal um die Ecke biegen. Also Parole Durchhalten: Auch in den finsternen Keller leuchtet irgendwann mal jemand mit einer Kerze hinein.



Dr. Anja Pielorz



LUMAGICA
HATTINGEN

JETZT
IN NEUEM
GLANZ

11.11.22 BIS 08.01.23

DER MAGISCHE
LICHTER PARK

HENRICHSHÜTTE HATTINGEN

Tickets und weitere Informationen unter lumagica.de



reservix WAZ

Lumagica Hattingen - ein Lichterfest für die Seele

Auf dem LWL-Industriegelände Henrichshütte öffnet der Lichterpark am 11. November seine Tür

150 Jahre lang wurde auf der Henrichshütte Hattingen Eisen und Stahl erzeugt, geschmiedet und gewalzt, ehe der Betrieb 1987 stillgelegt und teilweise in ein Industriemuseum umfunktioniert wurde. Das ehemalige „Land des Feuers“ erstrahlt in diesem Jahr zum zweiten Mal in einem völlig anderen Licht, wenn die Lichtkünstler von MK Illumination mit ihrem LUMAGICA Lichter-Park das Gelände des LWL-Industriemuseums Henrichshütte Hattingen erneut in eine phantastische Zauberwelt verwandeln. Von 11. November 2022 bis 8. Januar 2023 können Besucher auf einem Licht-Parcours durch Themenbereiche flanieren, die an die Industriegeschichte der Henrichshütte anknüpfen. Begleitet werden sie dabei von 300.000 LED-Lichtern, die in rund 250 Objekten verbaut wurden.

Ein magisches Erlebnis

MK Illumination wurde 1996 in Innsbruck gegründet. Mit den Lichterparks hat das Unternehmen 2018 begonnen. Mittlerweile sind sie weltweit zu sehen. Das Besondere: Es werden nicht überall immer die gleichen Objekte gezeigt, sondern die Figuren werden je nach Standort und Geschichte des Ortes zusammengebaut. Das gilt natürlich auch für Hattingen und selbstverständlich hat man in diesem Jahr auch einige andere Lichtfiguren im Gepäck als bei der Premiere 2021. Fast 60.000 Besucher kamen im letzten Jahr und ließen sich von der magischen Stimmung verzaubern. Gern darf man auch die traumhaften LED-Figuren berühren. Manche von ihnen sind interaktiv.

Unterstützer von Lumagica Hattingen sind neben Hattingen Marketing auch das Reschop-Carré. Centermanager Jörg Waldrich arbeitet seit vielen Jahren mit MK Illumination zusammen. „Gerade die Kombination von Weihnachtsmarkt und Lumagica sind zwei magische Veranstaltungen, die Licht in der dunklen Jahreszeit geben“, findet auch

Marketingchef Georg Hartmann.

Geöffnet hat Lumagica täglich außer Heiligabend und Silvester mit jeweils halbstündigen Einlassfenstern vom 11. November bis zum 8. Januar ab 17 Uhr. Letzter Einlass um 20.30 Uhr.

Ein Wort zum Thema Energie: Der Stromverbrauch inkl. Infrastruktur und Gastronomie liegt bei 60.000 Besuchern bei knapp 14.000 kWh. Das entspricht dem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 4,8 Vierpersonenhaushalten.

Daraus ergibt sich ein durchschnittlicher Stromverbrauch pro Besucher von 0,23 kWh. Ein Single verbraucht an einem Abend zuhause mit Fernsehen, Telefon, Kochen und Licht 0,92 kWh. Eine Familie mit Kindern kommt auf 0,63 kWh. Außerdem bemühen sich die Veranstalter um weiteres Einsparpotential.

Eintritt: Erwachsene ab 16 Euro, Kinder ab acht Euro. Es gibt Family Card und Gruppenermäßigung. Es gelten die Regeln der aktuellen Coronaschutzverordnung. anja



Ein Fest für die Seele - Lumagica kommt wieder nach Hattingen. Die Premiere im letzten Jahr war mit rund 60.000 Besuchern ein großer Erfolg. Foto: Pielorz

Die Strahlentherapie: Mit viel Energie gegen den Krebs

Bei Brustkrebs und Prostatakrebs gehört die Therapieform zu den häufigsten Behandlungen



Dr. Daniel Metzler in seiner Praxis vor dem Linearbeschleuniger. Foto: Pielorz

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 510.000 Menschen neu an Krebs – Tendenz steigend. Über vier Millionen Menschen leben mit der Krankheit. Und rund 40 Prozent aller Krebsfälle könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. „Diese drei Zahlen machen deutlich: Krebs ist und bleibt ein zentrales Gesundheitsproblem unserer Gesellschaft. Sie zeigen aber auch: Mit einem gesundheitsbewussten Verhalten kann jeder sein individuelles Krebsrisiko senken“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.

Zu den häufigsten Behandlungen bei Brust- und Prostatakrebs gehört die Strahlentherapie. Gemeint ist damit in der Regel eine Bestrahlung von außen durch die Haut: eine sogenannte perkutane Bestrahlung. Der Patient liegt dabei auf einer Liege unter dem Bestrahlungsgerät. Die Strahlen werden von einem Linearbeschleuniger erzeugt: Es handelt sich um hochenergetische Röntgenstrahlen. Während der Behandlung ist es wichtig, dass man sich möglichst wenig bewegt: Die Strahlen sollen den Tumor treffen und möglichst wenig gesundes Ge-

webe. Lagerungshilfen wie Polster oder Schienen halten den Patienten dabei in Position. Werden Tumore an besonders empfindlichen Stellen bestrahlt, kann eine Fixierung auf der Patientenliege sinnvoll sein. Nach den aufwendigen Voruntersuchungen geht die eigentliche Bestrahlung meist sehr schnell: Oft dauert sie nur wenige Minuten. Wie häufig man bestrahlt wird, steht im Therapieplan, den der Patient zu Beginn der Behandlung von seinem Arzt erhält.

Ziel der Strahlenbehandlung

Das Ziel einer Strahlenbehandlung ist es, Krebszellen zu zerstören. Bei Prostatakrebs kann eine Strahlentherapie sogar die Operation ersetzen. Dies gilt insbesondere bei älteren Patienten mit Vorerkrankungen. Bei vielen Patienten wird die Bestrahlung auch mit einer anderen Therapie kombiniert, um noch effektiver zu sein. Einige Beispiele: Nach einer Operation im Körper verbliebene Krebszellen sollen durch eine zusätzliche Bestrahlung beseitigt werden., beispielsweise bei Brustkrebs. Oder man hofft, einen großen Tumor durch die Bestrahlung zumindest zu verkleinern, sodass er besser herausoperiert werden kann, beispielsweise bei Enddarmkrebs. Auch kann die Bestrahlung die Krebszellen anfälliger für eine Chemotherapie machen, so dass die „Chemo“ besser wirkt.

Für manche Krebspatienten ist eine Heilung nicht mehr wahrscheinlich. Auch dann hat die Bestrahlung noch einen großen Stellenwert: Eine Strahlentherapie kann Beschwerden lindern. Ein wichtiges Beispiel sind Schmerzen durch Metastasen in den Knochen. Nicht alle Tumore sprechen auf jede Behandlung gleich gut an. Manche Gewebearten reagieren empfindlicher auf eine Bestrahlung als andere. Auch die Größe und Lage des Tumors spielen eine Rolle. So dient eine Chemo- oder Strahlentherapie bei Enddarmkrebspatienten als ergänzende Behandlung zur Operation. Bei einer Strahlentherapie werden Tumorzellen mit energiereicher Strahlung so stark geschädigt, dass sie sich nicht mehr teilen können und nach einiger Zeit absterben. Eine Bestrahlung erhalten vor allem Patienten mit Enddarmkrebs, um ihr Rückfallrisiko zu senken. Bei Betroffenen mit Metastasen einer Darmkrebs-erkrankung in Knochen oder Gehirn kann eine Bestrahlung das Tumorwachstum bremsen. Auch bei Hautkrebs hat man mit der Strahlentherapie gute Erfolge erzielen können. Das Deutsche Ärzteblatt berichtet von Langzeitbeobachtungen der ambulanten Strahlentherapie bei Hautkarzinomen mit guten kurativen Ergebnissen. Eine Indikation zur Strahlentherapie von Basal- und Plattenepithelkarzinomen besteht für alle Tumorstadien bei allgemeiner Inoperabilität. Spezielle Indikationen umfassen die postoperative Bestrahlung, Rezidive und den Knochenbefall. Die postoperative Bestrahlung beispielsweise bei einem bösartigen Hautkrebs kann notwendig werden, wenn der Hautkrebs nicht vollständig entfernt werden konnte oder angrenzende Lymphknoten befallen sind.

anja



Das Foto zeigt v.l. Dr. Ingolf Dammüller (Schatzmeister Krebshilfe), Prof. Dr. Andreas Tromm (Gründungsmitglied der Krebshilfe und Chefarzt der Inneren am EvK Hattingen), Andre Schäfer (Vorsitzender Krebshilfe), Dr. Franz Krizanits (Palliativmediziner im Palliativdienst EN-Süd und Hattingen), Monika Eilers und Wieland Naß vom Ambulanten Hospizdienst Witten/Hattingen, Ortsgruppe Hattingen. Foto: Pielorz

Krebshilfe unterstützt Charta

Ambulanter Hospizdienst und Krebshilfe erhalten jeweils 3000 Euro. Das weiß jeder, aber die meisten Menschen wollen mit dem Thema nichts zu tun haben. Dem Tabuthema geht es aber schon seit Jahren an den Kragen. Ziel ist es, mit Hilfe der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen jedem nach seinen individuellen Bedürfnissen einen Zugang zu einer würdevollen Begleitung und Versorgung am Lebensende zu ermöglichen. Die Charta begann 2007 als internationale Initiative. Im September 2010 wurde sie nach dem Ergebnis von Arbeitsgruppen und 200 Experten formuliert und veröffentlicht, getragen von der Hospizbewegung und der Palliativmedizin. Mehr als 2700 Institutionen und 30.000 Einzelpersonen haben sie in Deutschland bereits unterzeichnet. Zu ihnen gehört jetzt auch die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen. Auf der Unterstützer-Urkunde heißt es im Text: „Die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen e.V. bekundet damit die Bereitschaft, sich im Sinne der Charta für die Verbesserung der Situation schwerstkranker und sterbender Menschen, ihrer Familien und der ihnen Nahestehenden einzusetzen und auf dieser Grundlage für die Einlösung ihrer Rechte einzutreten.“

Neben der Präsentation der Urkunde durfte sich der Verein – genauso wie der Ambulante Hospizdienst Witten/Hattingen – über eine Spende von jeweils 3000 Euro vom Palliativnetz EN-Süd/Hattingen freuen. Das Geld fließt jeweils in die Arbeit der beiden Vereine, die in ihren Inhalten oft mit Lebenszeitverkürzung, Krankheit und Tod konfrontiert werden. Beide Vereine wünschen sich im Sinne der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen vor allem die palliative Versorgung stärker in den Blick zu nehmen. Hierzu gehört auch der Aufbau von Strukturen, die Palliativbetten in Krankenhäusern und stationären Hospizen vorhalten.

Brustkrebs früh erkennen

Früherkennung ist die wichtigste Maßnahme im Kampf gegen Brustkrebs. Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Ab dem 30. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen jährlich das Abtasten der Brust bei der Gynäkologin bzw. beim Gynäkologen. Frauen, die zusätzlich zur jährlichen Untersuchung ihre Brust selbst abtasten, können noch mehr für ihre Gesundheit tun. Mit dem regelmäßigen Abtasten, lernen sie ihren Körper besser kennen und nehmen häufig auch kleinere Veränderungen frühzeitig wahr. Dennoch herrscht bei vielen Frauen Unsicherheit darüber, wie und in welchen Abständen sie ihre Brust untersuchen sollen. „Hier unterstützen wir ganz konkret mit Informationen und Seminarangeboten“, berichtet Bärbel Brünger vom Verband der Ersatzkassen



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



Neuer Linearbeschleuniger der modernsten Technik

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

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



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

e. V. (vdek), Landesvertretung Nordrhein-Westfalen, und Sprecherin des Bündnisses Krebsprävention NRW. „Unter www.sei-mal-zu-frueh.de finden Interessierte eine Anleitung zur Selbstuntersuchung Brust, die sich gut in die Körperpflege integrieren lässt. Sie nimmt nur wenige Minuten in Anspruch und sollte einmal im Monat durchgeführt werden.“

Für Gruppen, Unternehmen und Kommunen bietet das „NRW-Bündnis“ zudem Seminare an, die helfen, die richtige Tasttechnik zu erlernen. Die Vorträge werden von Fachärztinnen und Fachärzten wahlweise als Präsenz- oder Onlineveranstaltungen abgehalten und können individuell bei der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. gebucht werden.

Buchung über Tel: 0211 1576099-71, E-Mail: praeventio@krebsgesellschaft-nrw.de oder www.krebsgesellschaftnrw.de/seminarekrebpraeventio.



Hilfe für Krebsbetroffene vor Ort

Wir sind für Sie da!

Sie haben Krebs oder sind Angehöriger eines Kranken oder Verstorbenen?

- psychoonkologische Therapie
- Hilfsmittel
- naturheilkundliche Zusatzpräparate
- finanzielle Hilfe

www.krebshilfe-sprockhoevel.de

WWW.
CHARTA-FUER-
STERBENDE.DE

Wir unterstützen die Charta

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





UV-Schutz in der kalten Jahreszeit: Kein Auge zudrücken



Foto: Panthermedia

Augen ist nicht gleich Augen

Sensibel reagieren vor allem helle Augen, die häufiger an Makuladegeneration erkranken als dunkle. „Die Iris, das ist der durch Pigmente gefärbte Teil unseres Auges, ist bei hellen Augen weniger stark pigmentiert. Die UV-Strahlen können leichter als bei dunklen Augen in den hinteren Bereich des Auges vordringen und dort Schäden verursachen“, erklärt Toam Katz M.D., Facharzt für Augenheilkunde und refraktive Chirurgie. Regelmäßige Sehtests helfen, Risiken richtig einzuschätzen.

Besondere Vorsicht geboten ist bei Kinderaugen. Sie haben weniger Pigmente, die Linsen sind noch klar. Bei Einjährigen treffen bis zu 90 Prozent der Strahlen auf die Netzhaut. Erst mit 18-20 Jahren absorbiert die Linse effektiv.

40plus - alt genug, um aufzupassen

Ab etwa 40 nimmt der natürliche Lichtschutz der Netzhaut ab. Die Konzentration der schützenden, gelben Farbstoffe Lutein und Zeaxanthin sinkt, die Augen werden blendempfindlicher. Je dunkler die Glasfarbe der Sonnenbrille, desto stärker ihr Blendenschutz. Tiefstehende Sonne, Nässe und vereiste Straßen fordern die Augen im Herbst und Winter besonders. Das Sehen wird entspannter, wenn die Reflexionen spiegelnder Oberflächen gefiltert werden. Polarisierende Gläser blockieren diese Lichtwellen durch eine Spezialfolie. Meist lohnt auch die Investition in entspiegelte Glasrückseiten. Sie verhindern, dass Reflexionen vom Glas ins Auge gelangen.

Quelle: Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Medienkonsum bei Kindern

Viele Eltern unterschätzen die Gefahren

Keine Frage, auch kleine Kinder haben schon großes Interesse an Fernseher oder Tablets. Sitzen sie einmal davor, bleibt den Eltern Zeit, sich um andere Dinge des täglichen Lebens zu kümmern. Doch Obacht: gerade in den ersten drei Lebensjahren kann sich übermäßiger Medienkonsum nachteilig auf die Gesundheit und Entwicklung der Kinder auswirken.

„Bildschirmfrei bis Drei“

Wie genau, untersucht die Universität Witten/Herdecke zur Zeit zusammen mit Kinderärzten in einer deutschlandweiten Studie. Eltern, die ihre Kinder vor dem Fernseher parken, sollten sich bewusst sein, dass sich übermäßiger Medienkonsum negativ auf die Entwicklung ihrer Kinder auswirken kann. Zuviel Fernsehgucken in ganz jungen Jahren kann zu Entwicklungs- und Bindungsstörungen sowie zu Einschränkungen in der Sprachentwicklung führen. Dabei zählen schon Minuten und Stunden. „Eine Stunde in der frühen Kindheit hat in Bezug auf die Entwicklung den Stellenwert von Tagen oder sogar Monaten im späteren Leben. Die ersten drei Jahre sind prägend für die Entwicklung“, erläutert Kinderärztin und Wissenschaftlerin Dr. Silke Schwarz, die zusammen mit Professor David Martin von der Universität Witten/Herdecke eine eigene Studie zu diesem Thema aufgelegt hat.

Um den Einfluss des Medienkonsums bei Kleinkindern noch genauer unter die Lupe zu nehmen und gleichzeitig Eltern wie Ärzte für den gesundheitsgefährdenden Konsum der Bildschirmmedien zu sensibilisieren, läuft aktuell das deutschlandweite Forschungsprojekt „Bildschirmfrei bis 3“. Durchgeführt wird die Studie in enger Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVK).

Jede Stunde ohne Fernseher ist wertvoll

Im Fokus der Studie steht die direkte Aufklärungsarbeit. Dazu erhalten eine halbe Million Eltern, deren Kinder ab Beginn dieses Jahres geboren wurden, bei der verpflichtenden Früherkennungsuntersuchung U5 einen Signalaufkleber. Dieser wird in das gelbe U-Heft eingeklebt, aus dem der Leitspruch „Bildschirmfrei bis 3“ deutlich wie ein Leseschild herausragt.

Dies als Erinnerung, dass Kinder bis zum Alter von drei Jahren möglichst keine Zeit vor dem Fernseher oder Computerbildschirm verbringen sollen. Von drei bis fünf Jahren sollte die Medienzeit nicht mehr als 30 Minuten, zwischen sechs und neun Jahren 45 Minuten und ab 10 Jahren nicht mehr als 60 Minuten betragen. Weiterführende Informationen lassen sich auch auf der PraxisApp „Mein Kinder- und Jugendarzt“ finden. „Stellen Eltern den Forschern über diese App anonymisierte Daten zum Medienkonsum zur Verfügung, leisten sie allgemein einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit unserer Kinder“, so David Martin. Erste Ergebnisse liegen voraussichtlich Anfang des nächsten Jahres vor. dx



Foto: bigstock

Wie entsteht das Phänomen der Wutbürger?

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

„Menschliche Gefühle zeigen sich in den Emotionen, die durch den Kontakt zu einer anderen Person beeinflusst werden. Sie werden zu einem kollektiven Massenphänomen, wenn die Art der Emotion gleich ist. Wenn ein persönliches Gefühl der Ohnmacht oder Hilflosigkeit zu einer kollektiven Wahrnehmung wird, können die Betroffenen Aggression als Möglichkeit der Kompensation einsetzen. Das geschieht deshalb, weil das Gefühl von Ohnmacht so unangenehm ist, dass Menschen alles Mögliche tun, um die Kontrolle zurückzugewinnen. Während die einen sich passiv verhalten, mitunter sogar depressiv werden, sind andere zu (auto)aggressivem Verhalten bereit. Beide Verhaltensweisen haben aber die gleiche Ursache: Kontrollverlust“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Wut gehört zu den sogenann-

Emotionen regieren den Wutbürger

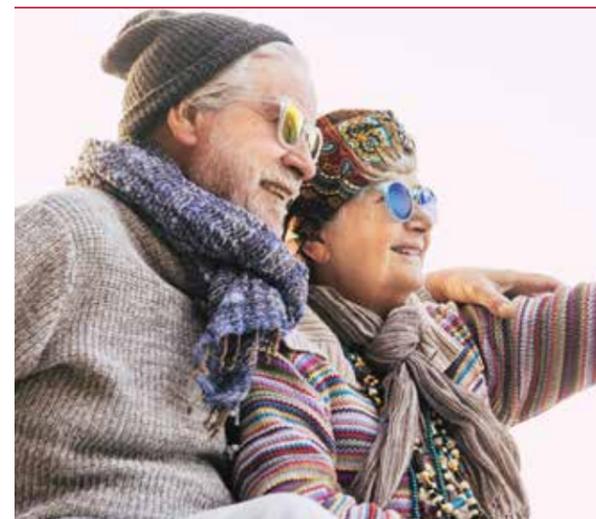
Gustav de Bon hat 1895 das Buch „Die Psychologie der Massen“ geschrieben. Schon damals war klar: Gefühle werden als kollektive Emotion in der Masse erlebt. Die „Sprache Emotio“ zündet und kann zündeln. Es ist schwierig, Massen mit sachlichen Fakten zu füttern. Sie haben keine Neigung, sich diese anzueignen. Sie „baden“ in ihrer kollektiven Emotion.

Heute wissen wir, dass die Amygdala (Mandelkern) im Gehirn die Gefühle reguliert und andere Gehirnareale, etwa den Kortex (zuständig für Logik) deaktivieren kann. So entsteht kollektives Mitgefühl. Sind wir in der Masse unterwegs, in der Emotionen die Gehirne im gleichen Takt schwingen lassen, kommt es nicht selten zum Amygdala-Hijack (Goleman). Lautstarker und oft auch gewalttätiger Protest bricht sich Bahn.

ten Basisemotionen wie Freude und Angst. Damit der Mensch sie im Griff hat und nicht umgekehrt, müssen in der Kindheit Erfahrungen gemacht werden, die mit der Organisation des sogenannten präfrontalen Kortex zusammenhängen. Dieser Bereich des Gehirns ist wesentlich für die kognitiven Funktionen und für die Verarbeitung von Gefühlen entscheidend. Das Frontalhirn tauscht sich mit dem limbischen System aus: Während dieses Emotionen zulässt, ermöglicht das Frontalhirn deren Beherrschung. Wer als Kind nicht lernt, mit Wut angemessen umzugehen, unterliegt als Erwachsener dem Risiko, seine Wut durch aggressives Verhalten zu äußern. Der Mensch ist die Summe seiner Erfahrungen“, so Martmöller. Neben Kontrollverlust und Unsicherheit kommt aber noch etwas hinzu: Vertrauensverlust. „Wenn Menschen das Gefühl haben, anderen Menschen nicht (mehr) vertrauen zu können, dann entsteht Enttäuschung. Je öfter wir uns getäuscht fühlen, umso mehr verwandelt sich diese Enttäuschung entweder in ein stilles lethargisches, fast schon depressives Verhalten oder in das genaue Gegenteil. Der Mensch wird wütend und je wütender er wird, desto mehr steigt auch das Gefühl seiner eigenen Ohnmacht, bis der berühmte Funke das Fass zum Überlaufen bringt und sich die Wut entlädt. Auf der einen Seite kann Wut ein Helfer für die Durchsetzung eigener Wünsche und Bedürfnisse sein. Auf der anderen Seite kann Wut in verbale und körperliche Gewalt umschlagen und Menschen an den Abgrund bringen.

Werden Gewalttaten regelmäßig und ohne Reue begangen, sprechen wir von den sogenannten malignen Narzissten. Sie sind hochgefährlich und für Vernunft nicht erreichbar.“ anja

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



DUO
Optik & Akustik
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

Unser Service

- Kostenlose Brillenwartung
- Kostenloser Computer-Sehtest
- Brillenversicherung
- Brillen Abo-System
- Führerschein Sehtest
- Vergrößernde Sehhilfen
- Kostenloses Kontaktlinsen-Probetragen

Große Auswahl an Marken- & Designer-Brillen

Das Hattinger Haus für Sehen und Hören · Untermarkt 4-8 · Hattingen · www.duo-optik-akustik.de

WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen



☎ 03944-36160
www.wm-aw.de

KATHAGEN
media+kommunikation

Autobeschriftung & Folien



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

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

zertifiziert nach DIN EN 16763



LWL-Industriemuseum
Westfälisches Landesmuseum für Industriekultur



Henrichshütte Hattingen

Gekommen, um zu bleiben

Reihe zum Thema „Gastarbeiter:innen“
November & Dezember 2022, Eintritt frei



SONNENSCHIEIN

HABT IHR SCHON UNSERE NEUE EINRICHTUNG GESEHEN?

#nachregenkommstsonnenschein

Alter Fahrweg 8 in Witten-Heven

☎ 02302-56006

🛒 sonnenscheiner.de



DUO
Optik & Akustik
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

- Brillen
- Sonnenbrillen
- Contactlinsen
- Hörgeräte

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

112 Notruf



KATHAGEN
media+kommunikation

Jetzt nach Ihren Wünschen bedrucken lassen:

Taschen
aus Baumwolle & Polypropylen (PP)

☎ **02302 9838980**
info@kamk.de · Wasserbank 9 · 58456 Witten

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

10 % Gutscheine

*gültig für deinen nächsten Einkauf vom 3.11. bis zum 30.11.22

INTERSPORT im UG
GUEVENC

Stadt Galerie Witten

Gastarbeit

In den 50er und 60er Jahren des 20. Jahrhunderts bis zum Anwerbestopp 1973 machten sich rund 14 Millionen „Gastarbeiter:innen“ auf den Weg nach Deutschland. Sie kamen um den Arbeitskräftemangel in der Nachkriegszeit auszugleichen und trugen in hohem Maße zum sogenannten Wirtschaftswunder bei. Auch die Henrichshütte profitierte von zahlreichen „Gastarbeiter:innen“. Viele von ihnen sind geblieben.

Do. 3.11. 19 Uhr
Dokumentarfilm „Gleis 11“
(D, 2021, 68 Min., Regie: Cagdas Yüksel)
Unerzählte Geschichten einer Generation, die längst ein Teil Deutschlands ist und deutsche Geschichte mitgeschrieben hat. Im Anschluss an den Film gibt es ein Gespräch mit dem Regisseur sowie mit Protagonist:innen des Films.

Mi. 30.11. 19 Uhr
Dokumentarfilm „Pierburg: Ihr Kampf ist unser Kampf“
(D, 1974/75, 49 Min., Regie: Edith Schmidt, David Wittenberg) Weil sie trotz harter Akkordarbeit nach der untersten Lohngruppe 2 bezahlt werden, starten migrantische Arbeiterinnen bei der Firma Pierburg für fünf Tage einen „wilden Streik“. Der Film dokumentiert diesen Streik.

So. 18.12. 15 Uhr
Lesung „Daughters and Sons of gastarbeiters“
Die Kinder und Kindeskinde der „ersten Generation“ Der „Gastarbeiter:innen“ lassen in Erzählungen die Geschichte ihrer Eltern und Großeltern aufleben und verleihen damit einer Generation, die in Vergessenheit geraten ist, eine Stimme. Dabei werden die Erzählungen von Bildprojektionen aus Familienalbum und Bühnenbild begleitet.

Dienstag, 29.11. 19.30 Uhr
Hattingen: Nostalgischer Weihnachtsmarkt
Vier Wochen lang ein Festprogramm

„Volksbank.klassisch“

12. November, 20 Uhr

Am 12. November laden der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL), die Volksbank Sprockhövel eG sowie die Rhein-Ruhr-Philharmonie zum Herbstkonzert „Volksbank.klassisch“ unter dem Dirigat von Nikolaus Müller ins LWL-Industriemuseum Henrichshütte Hattingen ein (20 Uhr). Der von der Rhein-Ruhr-Philharmonie (RRP) gestaltete Abend steht ganz im Zeichen der Romantik. Musikalisch kann diese das 19. Jahrhundert prägende Phase als Emanzipation von der „Wiener Klassik“ verstanden werden. Diese Dynamik schuf Raum für teils völlig Neues. Mit dem „Vorspiel zu den Meistersingern“, wie Richard Wagner selbst das zehnminütige Werk bezeichnete, verweist er auf eine gewisse Alleinstellung gegenüber einer Opern-Ouvertüre. „Die Komposition ist keine reine Präsentation und Kurzvorstellung der zentralen Themen einer Oper“, erläutert Johannes Kunze von der RRP, „sie ist vielmehr äußerst vielschichtig, dicht und komplex.“ So erzielt sie beim Hörer eine starke und mitreißende Wirkung. Vielen wird diese kraftvolle Musik wohl bekannt sein.

Dies trifft auf das folgende Werk von Alban Berg nicht zu. Wer schon einmal von Berg gehört hat, verbindet mit ihm ganz andere Klänge und könnte skeptisch reagieren. Bei den „Sieben frühen Liedern“ handelt es sich aber um ein Frühwerk von Alban Berg zu hochromantischer

Lyrik, das noch ganz im Geiste spätromantischer Musik entstand, allerdings nicht mehr mit dem großen Klangapparat, sondern sehr subtil sensible Stimmungen mit leisen Tönen erklingen lässt. Sicher unbewusst war Berg aber in gewissem Maße vorausschauend, ja modern, weil die jeweils kurze Dauer der Lieder durchaus den anderen Hörgewohnheiten heutiger Zeit entspricht. Im zweiten Teil des Konzerts erklingt die 4. und letzte Symphonie von Johannes Brahms. Ein Spätwerk, das die menschliche und musikalische Reife des Meisters widerspiegelt. „Da Volksbank.klassisch fast immer vor ausverkauftem Haus spielt, sollten sich Interessierte mit dem Kartenkauf nicht allzu viel Zeit lassen“, so Thomas Alexander von der Volksbank Sprockhövel. Karten gibt es für 17 Euro (ermäßigt 15 Euro) in den Filialen der Volksbank Sprockhövel-Hattingen.



Katharina Woerner, Sopranistin.
Foto: privat

🕒 **Termine Henrichshütte Hattingen**
Werksstraße 31-33, 45527 Hattingen, Tel. 02324/9247-140

So. 6.11. 15 Uhr
Zwangsarbeit auf der Henrichshütte

In einem Rundgang über das Gelände steht die besondere Rolle der Henrichshütte als Rüstungsbetrieb mit seinen dort arbeitenden Menschen während der Zeit des Nationalsozialismus im Mittelpunkt. Ein Angebot zur Woche „Hattingen hat Haltung“.

Fr. 11.11. 15 bis 16.30 Uhr

Natur am Werk
Spaziergang rund um den Hochofen. Erleben Sie das grüne Netzwerk der Industrieanlage und erfahren dabei Wissenswertes über Natur und Technik.

So. 13.11. 11 bis 13 Uhr
„Der Boden lebt“
Hütten Safari. Wir untersuchen die Bodenschichten.

Sa. 19.11. 12 bis 16 Uhr
„Bildgestaltung“
Beim Fotografieren ist die Technik der richtigen Belichtung schnell gelernt, die Bilder sehen aber noch immer nicht so aus wie gewünscht. Max. 10 Teilnehmer:innen, Anfänger:innen/ Fortgeschrittene, Voraussetzungen: digitale Spiegelreflex-Kamera, Stativ, robuste Kleidung, buchbar unter www.aufnachtschicht.com, Nummer: HA19/11/22.

Fr. 25.11. Einlass 18 Uhr, Beginn: 19 Uhr
Musical-Dinner-Show
Die Gäste der Show von M&M Events erwartet ein bunter viereinhalbstündiger Abend mit den Highlights aus den ganz großen Musicals, charmant moderiert und kombiniert mit einem exquisiten 4-Gänge-Menü. Infos unter: www.mm-events.info

So. 27.11. 11 bis 12.30 Uhr
Der Grüne Weg
Hier sind Wilder Majoran, Götterbaum, Wanderfalke und Tagpfauenauge zu Hause. Erleben Sie die vielfältige Natur auf dem „Grünen Weg“ und erfahren dabei Wissenswertes über den Wandel des ehemaligen Industriestandortes zu einem Rückzugsraum für Flora und Fauna.

Mo. 28.11. 20 Uhr
Nachtschnittchen
VK in der Hauptstelle der Sparkasse Hattingen, Roonstraße 1 oder unter www.sparkasse-hattingen.de/nachtschnittchen. Eintritt VKK 20 Euro

🕒 **Sonstige Termine**

Sa. 7.11. 13.45 bis 16 Uhr
Hattingen hat Energie
Exkursion mit Führung - „Wasserwerk Haltern“ in Zusammenarbeit mit der Gelsenwasser AG und der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Hattingen, Anmeldung erforderlich! Kurs 1483T, Veranstaltungsort: Treffpunkt: Wasserwerk Haltern am See. Eintritt frei. Veranstalter: vhs HAT

Sa. 12.11. 19.15 Uhr
Licht und Leidenschaft



St. Georgs-Konzert. Von Bach bis Piazzolla; Tatjana Rediko (Violoncello) und das GRAD Percussion Duo: Andrei Pushkarev (Vibraphon), Pavel Beliaev (Marimba) Veranstaltungsort: St. Georgs Kirche

Fr. 18.11. 15 bis 17 Uhr
Bundesweiter Vorlesestag
Unter dem Motto: gemeinsam einzigartig Am „Bundesweiten Vorlesestag“ wird

um 15, 16 und 17 Uhr für Kinder ab 4 Jahren eine Überraschungsgeschichte vorgelesen. Ab 15 Uhr können Kinder außerdem am offenen Bastelangebot teilnehmen: Buttons fertigen, Tattoos erstellen und vieles mehr. Eintritt ist frei. Veranstaltungsort: Stadtbibliothek Hattingen



Dienstag, 29.11. 19.30 Uhr
Poetry Slam
Sandra Da Vina

Seit 2012 ist Sandra Da Vina auf den deutschen Poetry-Slam- und Kabarett-Bühnen unterwegs. 2014 gewann Da Vina als erste Frau die NRW-Landesmeisterschaften im Poetry Slam. In Hattingen präsentiert sie ihr neues Programm. Eine Veranstaltung der Reihe #HatSprache.

Das Image-Team sucht Unterstützung!

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt Mitarbeiter in Vollzeit oder Teilzeit zur Verstärkung unseres Teams in Witten. Wir bieten einen langfristigen sicheren Arbeitsplatz mit eigenem Aufgabenbereich, in einem Team aus langjährigen Mitarbeitern. Auch Quereinsteigern bieten wir eine Chance.

▶ **Mediengestalter Digital & Print (m/w/d)**

▶ **Werbekaufmann (m/w/d) gesucht!**

Wir erwarten Flexibilität, Teamgeist und Engagement. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Zusammen werden wir stärker.

Bewerben Sie sich unter Telefon 023 02 98 38 980 per E-Mail mk@image-witten.de oder schriftlich:



KATHAGEN
media

Wasserbank 9 | 58456 Witten

November-Gedanken: Zeit... Immobilien richtig vererben

Frage mich neulich jemand, warum in der Oktoberausgabe des Image-Magazins kein Text von mir erschienen sei, er habe immer wieder geblättert, jedoch nichts gefunden.

Es ist gewiss verständlich, dass ich mich ein wenig geschmeichelt fühlte, vermisst worden zu sein, aber der September schickte durch die Medien Nachrichten, die nicht ermunterten, mit einer kleinen Geschichte ein paar heitere Gedanken fliegen zu lassen.

Für uns, die wir älter sind, verabschiedete sich eine Ära mit dem Tod von Gorbatschow und Elisabeth II., von ihrem Prinzgemahl Philip liebevoll Lilibet genannt, mit dem Ukrainekrieg und seinen Folgen, den wieder steigenden Inzidenzzahlen.

Nun ist der November mit seinen Sonntagen, an denen wir der Verstorbenen gedenken, auch nicht dazu angetan, einen fröhlichen Text zu schreiben. Dieser oft dunkle Monat, in dem der Wind auch die letzten herbstgemalten Blätter von den Zweigen rüttelt, in dem schon die ersten Schneeflocken den Winter ankündigen können, der Monat, an dem jedoch am Sonntag, dem 27. November, die erste Kerze des Advents angezündet wird. Ist auch Ihnen das Jahr so schnell davon geeilt?

Als Kind konnte man das nächste Weihnachtsfest kaum erwarten, die Zeit schlich dahin im Gegensatz zu heute, da man denkt, es sei doch erst kürzlich gewesen, dass der Baum geschmückt wurde. Wir hatten damals eine kleine Holzplakette am Armaturenbrett kleben: „Gott schuf die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt.“

Vielleicht schenkt gerade der November ein wenig Muße, über die Zeit nachzudenken, innezuhalten. Was ist überhaupt Zeit? Maren Haushofer schreibt: „Ich glaube, die Zeit steht ganz still und ich bewege mich in ihr.“ Also ist das Wort Zeit von Menschen geschaffen und interstellär bereits vorgegeben. Die Zeit im Universum umschließt transzendental den Menschen. Kohelet, der Prediger Salomo, sagt: „Alles hat seine Zeit“, wonach er das „alles“ aufzählend mit Situationen, Gegebenheiten füllt. Vor Jahren las ich in dem Roman „Nachtzug nach Lissabon“ von Pascal Mercier den Satz: „Erst der Tod macht die Zeit zu einer gelebten Zeit.“

Erfahren wir den November als einen Monat der Stille, in dem auch die Natur sich ausruht, um sich gemächlich auf das nächste Jahr vorzubereiten, genießen wir diesen Monat als erlebte, lebendige Zeit, in der wir nicht der Zeit hinterherlaufen - „ich habe es eilig“ - „ich habe gerade keine Zeit“, sondern Atem schöpfen, ausruhen. Diese Imperative muten sehr pädagogisch an. Sie gelten jedoch nicht nur der Leserschaft, sondern ebenso mir selber, die ich auch der Zeit zu wenig Raum gebe. Ich habe mir die Zeit genommen, aus dem Fenster auf unsere fast entblätterte japanische Kirsche zu schauen und meinen Gedanken für den November nachzuhängen, ohne sie davon eilen zu lassen.

Und am 27. November werde ich die erste Kerze zur Adventszeit anzünden.

Barbara Hoth-Blattmann



Foto: Pixabay

Gute Planung zahlt sich aus

Dr. Christian Kretzmann, Geschäftsführer Engel & Völkers Hattingen: **„Je früher man sich mit der Übertragung von Immobilien an die nächste Generation auseinandersetzt, desto besser. Bei guter Vorplanung lassen sich die persönlichen Ziele rechtssicher umsetzen und Streitigkeiten bereits im Vorfeld vermeiden.“**

Wird eine Immobilie vererbt, kann es schnell zu hohen Kosten und ungewollten Auseinandersetzungen bei den Erben kommen. Wer hier richtig plant, kann seine Immobilie kostenoptimiert an die Erben übergeben und die eigenen Wünsche und Vorstellungen bei der Übertragung einfließen lassen. Neben der Art der Übertragung und etwaigen Weiternutzung spielt es zudem eine Rolle, ob es sich um eine einzelne selbstgenutzte Immobilie oder eine größere Menge von bspw. vermieteten Wohneinheiten handelt (ein sog. Immobilienportfolio). Ebenfalls entscheidend ist die Anzahl der Erben und deren Verwandtschaftsgrad.

Erbvertrag oder Testament?

Das Testament muss in handgeschriebener Form vorliegen, um rechtsgültig zu sein. Und es muss vom Verfasser unterzeichnet sein. Es ist möglich, das Vererben von Immobilien im Testament mit und ohne Notar zu regeln. Ein notariell beurkundetes Testament ist im Zweifel immer die bessere Option, da es mehr Rechtssicherheit bietet und eine umfassende Beratung vorangegangen ist.

Info: Liegt lediglich ein privatschriftliches Testament vor, kommen in der Regel Kosten für einen Erbschein zum Tragen, der bei vorhandenem Grundbesitz ohnehin stets benötigt wird und die Kosten für eine notarielle Beglaubigung schnell übersteigen kann.

Außerdem kann es zu zeitlichen Verzögerungen kommen, sodass der Verkauf etwaiger Immobilien nicht zu optimalen Konditionen möglich ist. Es ist ebenfalls möglich, Immobilien im Erbvertrag zu vererben. Dieser wird zwischen zwei oder mehreren Personen abgeschlossen. Dafür ist eine notarielle Beurkundung notwendig.

Dr. Christian Kretzmann: **„Häufig wenden sich Kundinnen und Kunden fragend an uns und bitten um eine konkrete Empfehlung, wie sie mit einer oder mehrerer Immobilien am besten umgehen sollen. Wir möchten und dürfen jedoch nicht beratend tätig werden, stellen aber sehr gerne den Kontakt zu Experten her. Ist die persönliche Strategie dann einmal gefunden, werden wir wieder aktiv und vermarkten die Immobilie(n) bestmöglich.“**

Verschenken oder vererben?

Häufig kommt auch die Frage auf, ob es sich lohnt, eine Immobilie noch zu Lebzeiten zu verschenken, statt sie zu vererben. Das Thema ist sehr komplex und muss für jede Immobilie separat betrachtet werden. Hier ist eine individuelle Rechtsberatung ohne Frage wichtig. Es gibt eine Reihe von Umständen, in denen es vorgezogen werden sollte, eine Immobilie zu vererben und sie nicht zu verschenken: Die Immobilie ist nicht abbezahlt, die Erbberechtigten sind noch minderjährig, die Immobilie wird im Alter zur Vorsorge benötigt oder es besteht eine Berufsunfähigkeit der aktuellen Besitzer. Unter Umständen kann es sich jedoch anbieten, eine Immobilie zu Lebzeiten bereits zu übertragen. Vor allem dann, wenn die Erbmasse insgesamt ein großes Vermögen umfasst. Hier kann es erhebliche Steuervorteile einbringen. Im Rahmen einer Schenkung können die jeweiligen Steuerfreibeträge alle 10 Jahre erneut ausgeschöpft werden. Dennoch ist immer zu bedenken, dass eine verschenkte Immobilie nicht mehr im Eigenbesitz ist. Daher sollten die persönlichen Finanzen über die Immobilie hinaus gefestigt und geregelt sein.

Tipp: Bei einer Immobilienübertragung zu Lebzeiten kann man sich durch einen guten Übergabevertrag absichern. Hier können Sicherungsinstrumente eingebaut werden wie Wohnrecht, Nießbrauch und auch Rückforderungsrechte.

Dr. Christian Kretzmann, Geschäftsführer Engel & Völkers, Hattingen. Ansprechpartner für die Bereiche Hattingen, Sprockhövel, Gevelsberg, Ennepetal und Schwelm; Fon: 02324 - 904950, hattingen@engelvoelkers.com <https://www.engelvoelkers.com/hattingen>



Gaspreisbremse, Einmalzahlung und mehr

AVU informiert über aktuelle Neuerungen

Beinahe täglich ergeben sich zurzeit Neuerungen für Energieverbraucher. Auch die AVU-Kunden haben viele Fragen – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der telefonischen Hotline und in den Treffpunkten kommen mit der Beantwortung nicht nach. Hier ein paar wichtige Infos auf häufig gestellte Fragen:

Aktuell ist die vorgeschlagene Einmalzahlung ein Thema. Für die Anpassung der Abschläge ist wichtig: Der Dezember-Abschlag ist nicht die Grundlage für diese Einmalzahlung. Die Zahlung basiert auf dem September-Abschlag und ist damit schon festgelegt. In der zweiten Stufe soll ab 1. März 2023 die Gaspreisbremse folgen. Wie diese genau aussieht, steht noch nicht fest. „Das alles ist bisher nur ein Vorschlag der Expertenkommission – wir müssen abwarten, wie die Politik das umsetzt“, erklärt AVU-Vorstand Uwe Träris. „Der erste Eindruck zeigt aber, dass es schnelle und umsetzbare Lösungen sind, die für uns machbar sind“, so Träris weiter.

Appell zum Energiesparen

Hinzu kommen bereits beschlossene Maßnahmen: Die Gasbeschaffungs-Umlage fällt weg. Sie wird also von der AVU nicht berechnet. Die Reduzierung der Mehrwertsteuer beim Gas auf 7 Prozent gibt die AVU selbstverständlich weiter. Weiterhin gilt aber auch der Appell an Haushalte und Unternehmen, so viel Energie wie möglich einzusparen.

Optimierung der Beratung

Viele Kunden sind verunsichert, machen sich Sorgen um weiter steigende Kosten und haben Beratungsbedarf. Das Resultat: Hunderte unbearbeitete Mails und dreimal so viele Anrufe wie an „normalen“ Tagen. Die AVU-Kundenberaterinnen und -Kundenberater versuchen so gut und so schnell wie möglich zu reagieren. Aus diesem Grund schließen aktuell auch die Kundenbüros eine Stunde früher. Die so gewonnene Zeit wird genutzt, um vorrangig Kunden-Mails zu bearbeiten.

Noch effektiver lassen sich Anfragen mit dem neuen Kontaktformular auf der AVU-Webseite stellen. Auf häufig gestellte Fragen gibt es auch auf den Internetseiten des Unternehmens die Antworten, sodass ein Anruf oder eine Mail gar nicht notwendig ist.



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

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

Ihr Küchenteam
mit Leidenschaft


PLANUNG


VERKAUF


MONTAGE &
MODERNISIERUNG


KÜCHENUMZÜGE

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!

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

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



An Eurer Seite – seit 1905!

Zuverlässige Energie aus der Heimat.

avu.de
An Eurer Seite!



AVU...



Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!

BRÜCKNER

 IMMOBILIEN

 VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF

Tel.: 0 23 24 / 5 37 67

 Bruchstr. 45 · 45525 Hattingen

Bei starkem Schimmel

Schimmel im Bad - das Problem kennt so gut wie jeder. Besonders häufig betroffen sind die Silikonfugen der Dusche und an den Badewannenrändern. Die Feuchtigkeit dort bietet ideale Wachstumsbedingungen für Schimmelpilze. Sind die Silikonfugen stark vom Schimmelpilz befallen, hilft leider nur das Entfernen. Dazu muss das Silikon komplett herausgeschnitten werden, zum Beispiel mit einem Teppichmesser. Danach wird der Untergrund gründlich gereinigt und neu mit Sanitärsilikon verfügt. Sind Fliesenfugen stark vom Schimmelpilz befallen, sollten die Fuge ebenso entfernt, also ausgeschliffen werden. Nach dem Ausschleifen wird die Fuge neu hergestellt.

Quelle: energie-fachberater.de

Schimmel vermeiden - die 6 besten Tipps...

Private Haushalte sollten gleichmäßig heizen und gut lüften
 Sparsam mit Energie umgehen, die Temperaturen absenken - hohe Kosten und knappes Gas erfordern in diesem Winter Einsparungen. Doch gerade in Altbauten gibt es eine kritische Grenze: Wird die Temperatur zu weit reduziert, droht Schimmel an Außenwänden, -ecken und Fensterlaibungen. Hier ist es wichtig, die Bausubstanz durch Heizen und Lüften vor Schäden zu bewahren. Aber wie finden Haushalte die richtige Balance? Die 6 besten Tipps.

Mit diesen sechs Tipps können private Haushalte Heizenergie sparen und Schimmel vermeiden:

- 1. Wohnung gleichmäßig heizen**
 Wichtig ist es, die gesamte Wohnung gleichmäßig zu beheizen. Überall die Temperaturen auf 19 Grad Celsius einzustellen ist besser, als einzelne Räume auf 21 Grad Celsius zu halten und die übrigen gar nicht zu heizen.
- 2. Regelmäßig stoßlüften**
 Alle Räume sollten regelmäßig stoßgelüftet werden. Dazu werden alle Fenster und die Innentüren weit geöffnet, sodass die verbrauchte feuchte Raumluft schnell nach draußen abzieht. Am besten wirken geöffnete gegenüberliegende Fenster (Querlüften). Dabei geht kaum Energie verloren, weil die in den Wänden gespeicherte Wärme erhalten bleibt. Das gilt insbesondere für Bäder nach dem Duschen und Küchen nach dem Kochen.
- 3. Auf die Luftfeuchtigkeit achten**
 Die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen kann mit einem Thermohygrometer überprüft werden. Je kälter die Außenluft ist, desto niedriger sollte die Raumluftfeuchtigkeit sein. Bei Temperaturen unter 5 Grad Celsius ist in älteren ungedämmten Gebäuden häufig eine Raumluftfeuchtigkeit unter 50 Prozent notwendig, um Schimmelpilzbildung zu vermeiden. Sonst kann sich an kälteren Stellen Feuchtigkeit niederschlagen und es bildet sich Schimmel.

4. Außenwände und Außenecken möglichst freihalten
 Außenwände und insbesondere Außenecken sollten möglichst frei und gut belüftet bleiben. Falls Möbel nicht anders gestellt werden können, ist ein großer Abstand zur Wand von möglichst zehn Zentimetern sinnvoll. Auch kleine Gegenstände in Raumecken oder Vorhänge vor den Außenwänden können in älteren Häusern ohne nachträgliche Dämmung zu Schimmelpilzbefall führen. An Außenwänden hängende Bilder sollten bei älteren Gebäuden mit Abstandhaltung aufgehängt werden.

5. Wäsche klug trocken
 Wenn möglich sollte Wäsche in Trockenräumen/-kellern oder draußen auf dem Balkon getrocknet werden - auch wenn das manchmal länger dauert. Geht das nicht, ist es besser, die Wäsche im Wohnzimmer statt im Schlafzimmer oder im Bad zu trocknen. Dunstabzugshauben mit Abluftbetrieb sowie Abluftventilatoren im Badezimmer sollten zusätzlich zur Entlüftung genutzt werden.

6. Das Badezimmer trocken halten
 Nach dem Duschen sollte Spritzwasser sofort von den Fliesen und elastischen Fugen mit einem Abzieher entfernt werden. Wer noch mehr tun möchte, kann alles zusätzlich mit einem Tuch trockenwischen und dieses anschließend an einem trockenen Ort aufhängen. Beim Lüften: auch die Duschwände beziehungsweise die Duschabtrennung sollten geöffnet sein, damit die feuchte Luft dort nicht „steht“.

Quelle: energie-fachberater.de

„Das Haushaltsbuch“

Wer ein Haushaltsbuch führt, kann zwar weder Preissteigerungen noch die Verwerfungen am Energiemarkt anhalten. Aber: Damit verschafft man sich einen Überblick über aktuelle Einnahmen und Ausgaben.

Ökonomen prognostizieren eine Teuerungsrate nahe der 10-Prozent-Marke. Auch wenn das dritte Entlastungspaket von der Bundesregierung gerade beschlossen wurde, wird es sicherlich nicht alle Mehrbelastungen auffangen können. Wer ein Haushaltsbuch führt, kann zwar weder Preissteigerungen noch die Verwerfungen am Energiemarkt anhalten. Aber: Damit verschafft man sich einen Überblick über aktuelle Einnahmen und Ausgaben. Und kann so zumindest Einsparpotenzialen auf die Spur kommen. Der Ratgeber „Das Haushaltsbuch“



der Verbraucherzentrale bietet hierbei praktische Soforthilfe: In Wochen- und Monatsübersichten lässt sich notieren, was in den Bereichen wie Lebensmittel, Hobby und Freizeit, Mobilität, aber auch für Energie und Versicherungen ausgegeben wird. Unterm Strich bietet das einen ersten Ansatz, um die Haushaltskasse sofort und wirkungsvoll zu entlasten.

In dem praktischen Ringbuch steht zunächst Bestandsaufnahme des verfügbaren Einkommens an. Was ist davon schon als feste Ausgabe verplant? Miete, Versicherungen, Fitnessstudio, Beiträge für die Schulverpflegung? Schwarz auf weiß können in den zwölf Monats- und 54 Wochenübersichten die veränderlichen Ausgaben in Euro und Cent festgehalten werden. Vorteil der Übersicht: Die Ausgabenspitzen sind leicht auszumachen, sodass gezielt schnell gegengesteuert werden kann. Statt Kaffee und Brötchen zu go vom Bäcker spart das selbst belegte Brot sofort. Fahrgemeinschaften bremsen Benzinkosten, der Dreh am Thermostatventil reduziert die Energiekosten. Das Haushaltsbuch führt vor Augen, wo das Geld bleibt - und wie man es zusammenhalten kann.

Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen und im Buchhandel erhältlich.



DIE ZUKUNFT STEHT VOR DER TÜR.

Sichern Sie sich Ihren Glasfaseranschluss für zuhause mit Unsere Grüne Glasfaser!

 Der Glasfaserausbau in Sprockhövel schreitet in vollem Tempo voran. Informieren auch Sie sich jetzt über die Vorteile sowie die verfügbaren Glasfaser-Tarife für Ihr Zuhause und holen Sie sich Ihren Zugang zur digitalen Zukunft.

 Unser Vertriebsmitarbeiter **Thomas Eisner** berät Sie gerne. Vereinbaren Sie gleich einen Termin unter **0160 6017680**.

www.unseregrueneglasfaser.de powered by Allianz



NOCH BIS 31.12.2022 BUCHEN!

„Ratgeber Heizung“

Untertitel: Wärme und Warmwasser für mein Haus
 Welche Heizung ist die richtige? Wenn Sie einen Neubau planen oder Ihr bestehendes Gebäude sanieren wollen, spielt die richtige Haustechnik eine wichtige Rolle. Denn mit ihr entscheiden Sie, wie effizient Ihr Energieverbrauch ist, wie hoch Ihre Energiekosten sein werden, wie umweltfreundlich Sie Wärme und Warmwasser erzeugen und wie autark Sie von Energieversorgern werden.



- Im Buch unter anderem:
- Gesetzliche Rahmenbedingungen für Neubauten und Bestandsgebäude.
 - Die verschiedenen Haustechniken mit ihren Vor- und Nachteilen: von der Wärmepumpe über die Solaranlage bis zum Blockheizkraftwerk.
 - Einsatzmöglichkeiten im Neubau und bei der Modernisierung: Welche Haustechnikvarianten passen zu Ihrer Situation und wie rechnen sie sich?
 - Wirtschaftlichkeit individuell berechnen: So ermitteln Sie die wichtigsten Kennzahlen für Ihr Vorhaben.
 - Staatliche Förderung nutzen: So unterstützt die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) klimafreundliche Heiztechnik.

Viele Checklisten erleichtern die eigenen Heizkostenberechnungen oder Berechnungen für den eigenen Neubau oder die Modernisierung eines bestehenden Gebäudes. Planen Sie Ihren Heizungsaustausch frühzeitig und sorgfältig, denn meist ist es eine Entscheidung für die nächsten 20 Jahre!

Den „Ratgeber Heizung“, 4. Auflage 2022, 240 Seiten für 19,90 Euro (E-Book 15,99 Euro) finden Sie im Online-Shop unter: <https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/energie-umwelt/ratgeber-heizung-46008866>. Oder online unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder telefonisch: 0211 - 3809-555 sowie in allen Beratungsstellen.

Berkermann Bauelemente GmbH



BEREIT FÜR NOCH MEHR INDIVIDUALITÄT?

MIT UNSEREN HAUSTÜR-NEUHEITEN.

DESIGN / KOMFORT / INDIVIDUELL

DREI VORTEILE IHRER NEUEN HAUSTÜR

- Sie verwirklichen Ihre Ideen: Von der Technik bis zum Komfort. Und vom Design bis zur Lackierkunst.
- Sie leben bequemer: auf Wunsch mit praktischer HandsFree-Funktion. Und automatischem Türöffner.
- Sie werten Ihr Zuhause auf: Immer optisch perfekt passend. Und immer in exzellenter Qualität.

 Berkermann Bauelemente GmbH
 Kirchweg 8 · 45549 Sprockhövel
 02324-971885 + 971886
info@berkermann-bauelemente.de · www.berkermann-bauelemente.de



KI_Sprachmittlerpool, Foto: Ennepe-Ruhr-Kreis

Laien-Sprachmittlerpool: 1.000 Anträge seit Jahresbeginn

Seit Jahresbeginn sind im Kommunalen Integrationszentrum des Ennepe-Ruhr-Kreises (KI) über 1.000 Anträge auf Laien-Sprachmittlung eingegangen. Die Nachfrage ist mit Beginn des Krieges in der Ukraine sprunghaft angestiegen. Das KI sucht daher Ehrenamtliche, die neu Zugewanderten bei Terminen sprachlich zur Seite stehen. „Für unseren Laien-Sprachmittlerpool suchen wir aktuell Leute, die volljährig sind, gut Deutsch und mindestens eine weitere Sprache sprechen sowie Spaß an kultureller und sprachlicher Begegnung haben. Ukrainisch und Russisch sind momentan zwar besonders gefragt, wir sind aber grundsätzlich an allen Sprachen interessiert“, so Irina Schumach vom KI. Der vom Kommunalen Integrationszentrum ins Leben gerufene und koordinierte Pool umfasst derzeit 117 Ehrenamtliche, die einfache Beratungen- und Informationsgespräche in über 40 Sprachen übersetzen können. 20 der Freiwilligen sind ukrainisch- oder russischsprachig. Das KI vermittelt die Ehrenamtlichen kreisweit an öffentliche Institutionen und gemeinnützige Einrichtungen, wenn diese einen entsprechenden Bedarf melden. Die Sprachmittlerinnen und Sprachmittler übersetzen beispielsweise beim Elterntag an der Schule, in der Ausländerbehörde oder beim Gespräch in einer Beratungsstelle. Für ihren Einsatz erhalten sie eine Aufwandsentschädigung und bekommen die

Fahrtkosten erstattet. „Mit der Sprachmittlung schaffen wir die Basis für eine gelungene Kommunikation zwischen Menschen mit Einwanderungsgeschichte und öffentlichen Institutionen und Einrichtungen. Die Ehrenamtlichen nehmen somit eine wichtige Rolle bei der Integration von neu Zugezogenen ein“, betont Schumach. Seit Gründung des Sprachmittlerpools 2017 konnte das KI über 3000 Einsätze vermitteln. Die Erfüllungsquote seit 2017 liegt bei knapp 80 Prozent, in diesem Jahr bislang bei rund 84 Prozent. Arabisch ist die am häufigsten angefragte Sprache, gefolgt von Rumänisch, Russisch, Persisch und Albanisch. Vor der ersten Sprachmittlung nehmen die Freiwilligen an einer dreitägigen Grundlagenschulung durch das KI teil. Darin lernen sie Methodik und Ablauf der Sprachmittlung kennen und behandeln Themen wie Konfliktmanagement und interkulturelle Sensibilisierung. Auch die rechtlichen Rahmenbedingungen sind Thema des Trainings. Informationen über Ablauf und Rahmenbedingungen der Einsätze finden Interessierte auf der Internetseite des Ennepe-Ruhr-Kreises (www.en-kreis.de, Stichwort Sprachmittler). Alternativ steht das KI unter den Telefonnummern 02336/4448-183 und 02336/4448-181 sowie per E-Mail unter ki@en-kreis.de für Anfragen zur Verfügung. *pen*

Pünktlich wie die Maurer Erntedank auf Haus Kemnade

Schlag 11 Uhr klingelt es an der Tür, pünktlich wie die Maurer steht der Nachbar zur vereinbarten Zeit vor der Tür. Die jahrhundertalte Redewendung zeugt tatsächlich davon, dass die Maurer ihre Kelle vor langer Zeit stets überpünktlich aus der Hand legten, um Feierabend zu machen. Heute wird dieser Anspruch positiv wie auch negativ verwendet: Ist jemand – wie der Nachbar – pünktlich auf die Minute am verabredeten Ort, kann er sich über den lobenden Inhalt freuen. Beendet jemand dagegen seine Arbeitszeit stets auf die Minute genau, ist die Bemerkung eher als Tadel zu verstehen. Übermittelt bekommt derjenige den Tadel meist nicht, weil solch eine Bemerkung meist hinter seinem Rücken ausgesprochen wird. *dx*

Die Pfarrei St. Peter und Paul Witten, Sprockhövel, Wetter hat am Sonntag, 9. Oktober, zu einem großen Erntedankfest auf Haus Kemnade mit Heiliger Messe an der großen Scheune geladen. Rund 130 Männer, Frauen und Kinder aus den Gemeinden der Pfarrei in den drei Städte kamen zur historischen Wasserburg nach Hattingen und feierten gemeinsam den Open-Air-Gottesdienst. In der Messe wurden gespendete Lebensmittel wie Gemüse und Obst gesegnet, die nach der Messe an die Besucher und Besucherinnen verteilt wurden; aber auch haltbare Lebensmittel wurden gesegnet, die als Spende an die Tafel in Schwelm, den Brotkorb in Wetter und an den Verein Seniorenglück in Witten gespendet wurden. Die Jugendband „Um Gottes Willen“ aus der Gemeinde St. Januarius Nidesprockhövel begleitete die Messe musikalisch. Zum Ausklang gab es Speisen und Getränke in der Scheune von Haus Kemnade.



Pfarrer Holger Schmitz bei der Heiligen Messe zum Erntedankfest. Foto: Ulrich Kestler

Für den Winter gewappnet sein

Was für die Fahrt durch Eis und Schnee zu beachten ist und worauf Sie beim Wintercheck achten sollten. Die drei wichtigsten Tipps vor der Fahrt in den Schnee.



O P E L

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



Nach der lang anhaltenden Hitze des Sommers kann man es sich kaum vorstellen: Der Winter kommt bestimmt. Und vor allem im Alpenraum zeigt er sich mit reichlich Schnee und oft sehr schwierigen Straßenverhältnissen. Vor allem Autofahrinnen und Autofahrer sollten sich also darauf einstellen. Hier sind die drei wichtigsten Tipps, um für alle Fälle gewappnet zu sein:

1. Keine „Blindflüge“ riskieren: Beleuchtung checken

Zu den größten Risikofaktoren für Autofahrer gehören „Blindflüge“, jeder dritte Pkw fährt Schätzungen zufolge mit mangelhafter Beleuchtung. Deshalb sollte sie rechtzeitig überprüft werden. Für eine freie Sicht sorgen zudem gute Wischerblättern. Zur Grundausstattung für die Scheibenreinigung zählt frostsicheres Wischwasser, auch die Kühlflüssigkeit des Motors muss mit ausreichendem Frostschutz versorgt sein. Viele Kfz-Betriebe bieten im Oktober einen kostenfreien Lichttest an, bei dem kleine Mängel in der Regel sofort und kostenlos behoben werden. Nur notwendige Ersatzteile sowie umfangreiche Diagnose- und Einstellarbeiten müssen bezahlt werden.

2. Bei Schneeketten auf leicht montierbare Modelle achten

Vor der Fahrt in alpine Regionen sollte man auch rechtzeitig an Schneeketten denken. Denn auf langen und steilen Steigungen mit Neuschnee oder festgefahrener Schneedecke, worunter sich meist blankes Eis befindet, sind selbst die besten Winterpneus überfordert. Auf vielen Alpenstrecken sind die Ketten bei winterlichen Straßenverhältnissen ohnehin vorgeschrieben. Wer sich nicht daran hält, muss mit hohen Bußgeldern rechnen. Beim Kauf von Schneeketten sollte man vor allem auf leicht montierbare Modelle achten. Die Schneekette Click2Go von RUD etwa wird mit wenigen Handgriffen an der Außenseite des Rads mit einem Klick angebracht und zieht sich beim Anfahren selbst aufs Rad. Mit einem Klick lässt sich das Modell auch wieder demontieren. Durch die feinen Kettenglieder auf der Lauffläche des Reifens und die fehlenden Elemente auf der Innenseite kann die Schneekette an allen Fahrzeugen der neueren Generation, auch an Elektrofahrzeugen mit schmalen Radkästen, montiert werden. Mehr Infos gibt es unter www.rud.com. Tipp: Auch das Aufziehen leicht montierbarer Ketten sollte man vor der Abfahrt mindestens einmal geübt haben.

Ihr Hattinger Reifenteam Unser Service im Überblick

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

REIFEN MILBRANDT GMBH

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

3. Das Auto von Schnee und Eis befreien

Mit einem Handbesen lassen sich Motorhaube und Dach im Falle eines Falles vom Schnee befreien. Bleibt das Auto im Schnee stecken, kann man es mit einem Klappspaten freischaufeln. Neben einem stabilen Eiskratzer und einem Enteisungsspray sollten zudem auch Decken und warme Getränke mit an Bord sein. *djd*

Auto vor dem Winter checken ADAC empfiehlt technische Überprüfung

Viele essentielle Prüfungen können Autofahrer selbst ohne oder mit nur geringem technischem Sachverstand durchführen. Die empfohlene Profiltiefe von mindestens vier Millimetern lässt sich mit dem silbernen Rand einer Zwei-Euro-Münze nachmessen, die Funktionsfähigkeit der Beleuchtung kann man mithilfe eines Partners und einem Rundgang ums Auto überprüfen. Auch Frostschutzkonzentrat in der Scheibenwaschanlage lässt sich unkompliziert nachfüllen.

Professioneller Check lohnt sich

Ein professioneller Check vom Fachmann in der Werkstatt, wie er für ältere Pkw sinnvoll ist, sollte zusätzlich einen Blick auf die Abgasanlage, die Bremsen und den Kühlerfrostschutz umfassen. Die Abgasanlage wird durch Streusalz besonders anfällig für Korrosion. Gummilager und Gummiringe, die den Auspuff in Position halten, können bei Kälte spröde werden. Fehlender Frostschutz im Kühlkreislauf führt im schlimmsten Fall zu kapitalen Motorschäden. Die häufigste Pannursache in der kalten Jahreszeit ist die Batterie. Vor allem bei Pkw, die schon länger als fünf Jahre mit derselben Batterie unterwegs sind, lohnt sich ein Blick vom Fachmann auf den Energiespeicher – dies gilt erst recht für den Fall, dass der Motor bereits bei vergleichsweise milden Temperaturen schlecht anspringt. Der Automobilclub empfiehlt, vor einem professionellen Wintercheck in der Werkstatt Preise und Leistungen zu vergleichen. Vorsicht sei bei hohen Kostenvorschlägen für angeblich notwendige Reparaturen angesagt: In einem solchen Fall sollten sich Autofahrer ein zweites Angebot bei einer anderen Werkstatt einholen. *ampnet/deg*



Mehr Sicherheit im Radverkehr Plakataktion in Sprockhövel gestartet

Mit einer Plakataktion macht der Arbeitskreis Radverkehrsförderung in Sprockhövel ab sofort auf den vorgeschriebenen Mindestabstand beim Überholen von Radfahrenden aufmerksam. Die Stadt unterstützt die Informationskampagne, die die Sicherheit von Radfahrenden im Straßenverkehr verbessern soll.

„Wir möchten über die geltenden Abstandsregeln informieren und die Menschen in Sprockhövel für das Thema sensibilisieren“, erklärt Matthias Chantrain, Koordinator des Arbeitskreises Radverkehrsförderung. „Vielen sind die vorgeschriebenen Mindestabstände nicht bekannt und so kommt es im Alltag immer wieder zu vermeidbaren Gefahrensituationen.“

Innerorts ist seit der Novelle der Straßenverkehrsordnung im Jahr 2020 ein Mindestabstand von eineinhalb Metern für das Überholen von Radfahrenden Pflicht. Wer Kinderfahrräder oder -anhänger passiert, muss wenigstens zwei Meter Abstand halten. Auf dem vom Arbeitskreis entworfenen Plakat sind diese Regeln bildlich dargestellt. Das großformatige Banner hängt nun zunächst an der Kreuzung Mittelstraße/Quellenburgstraße in Hafßlinghausen. Bis Jahresende soll es noch einmal nach Niedersprockhövel umziehen. Im kommenden Jahr sind weitere Standortwechsel geplant.

„Die Stadt Sprockhövel unterstützt diese Initiative gerne. Die Verbesserung der kommunalen Infrastrukturen ist ein mittel- bis langfristiges Ziel, um Radfahren in Sprockhövel sicherer und attraktiver zu machen. Ein weiterer wichtiger Baustein, der im Idealfall kurzfristig wirkt, ist die Sensibilisierung der übrigen Verkehrsteilnehmenden“, so Bürgermeisterin Sabine Noll.



Matthias Chantrain vom Arbeitskreis Radverkehrsförderung und Bürgermeisterin Sabine Noll bei der Plakatanbringung in Hafßlinghausen.

Fahrradfahren auch im Winter

Bewegung, Spritsparen, Flexibilität oder Vermeidung von Corona – es gibt ein ganzes Bündel an guten Gründen, auch in der dunklen Jahreszeit mit dem Rad zu fahren. Damit Sie gut von A nach B kommen, sollten Sie Ihr Rad und sich selber winterfest machen:

Der „Drahtesel“ ist an sich robust, besitzt aber mit der Kette eine neugierige Stelle. Wird sie zu wenig gewartet, verschleißt sie schneller, kann sich verhaken oder sogar reißen. Die Kette sollte, wie aber auch alle anderen beweglichen Teile des Rades, regelmäßig gereinigt und geölt werden.

Fahren Sie ein Pedelec oder ein E-Bike, schützen Sie den Akku ihres Rades vor Frost. Bei niedrigen Temperaturen verliert er sonst sehr schnell große Teile der geladenen Energie. Stellen Sie Ihr E-Bike bei frostigen Temperaturen deshalb möglichst geschützt unter und nehmen Sie den Akku mit zu sich ins Warme.

Sehen und gesehen werden!

Neben der Einsatzfähigkeit des Rades sind aber auch Ihre Sicherheit im Straßenverkehr und Ihr Schutz vor der Witterung wichtig. Damit die anderen Straßenverkehrsteilnehmer Sie sehen, fahren Sie nie ohne eine funktionierende Lichtanlage in Form einer Front- und Schlussleuchte. Den Strom für die Beleuchtung erzeugen Speichen- oder Nabendynamos, die im Gegensatz zu den „Seitenläufern“ auch bei Schnee und Matsch funktionieren. Ein zusätzlicher Vorteil der heutzutage oft batteriebetriebene Radbeleuchtung ist, dass das Licht auch im Stand ausgestrahlt wird und dadurch andere Verkehrsteilnehmer auch den haltenden Radfahrer nicht so leicht übersehen. Auf dem Markt sind seit einiger Zeit neuerdings auch beleuchtete Radhelme. Reflektoren vorne und hinten am Rad, an den Pedalen, Speichen und Reifen sowie an der Bekleidung – gerne auch das Tragen einer Warnweste – erhöhen Ihre Sicherheit zusätzlich.

Reifenfülldruck verringern erhöht Bodenhaftung

Da in der dunklen Jahreszeit auch mit glatten Straßen gerechnet werden muss, erhöhen eher gering aufgepumpte Reifen die Bodenhaftung. Auf jedem Reifen ist die Spanne aufgedruckt, in der sich der optimale Reifenfülldruck bewegen sollte. Zudem sollten Sie die Sattelhöhe gegenüber der Sommerzeit um zwei oder drei Zentimeter verringern, damit Sie schnell wieder festen Boden unter den Füßen spüren, wenn die Reifen wegrutschen sollten.

Bei aller Aufmerksamkeit für sein zweirädriges Transportsmittel sollte der Radfahrer aber auch an sich denken und in gute Radkleidung investieren – Sie müssen nicht mehr frieren als nötig! dx

Neuer Honda Civic eHEV im Autohaus Drössiger



Werkstattmeister Timo Drössiger, Stefan Meyer und Tina Lachner zusammen mit Autohaus Inhaber Dino Drössiger und Heinz-Dieter Dokter („Ich bin seit 30 Jahren Kunde beim Drössiger“) freuen sich über den Zuwachs in der Honda-Familie.

Auf große Resonanz traf die Vorstellung des neuen Honda Civic im Autohaus Drössiger. Erstmals mit dem neuen selbstladenden Hybridantrieb eHEV (Hybrid Electric Vehicle) ausgestattet, stellte der bekannte Honda-Händler interessierten Gästen gleich zwei Modelle an der Hattinger Straße 983 in Bochum-Linden vor.

Viele Kunden und Interessierte waren der Einladung gefolgt und nutzten die Gelegenheit auch gleich zu einer kleinen Probefahrt mit Werkstattmeister Timo Drössiger. Honda habe den neuen Civic agil und sportlich gemacht, sodass er dynamisch und trotzdem sparsam fährt. Die Leistung stehe bei der 11. Auflage des Civic unmittelbar zur Verfügung, verspricht Honda-Händler Dino Drössiger.

Immerhin belegt der seit 1972 produzierte Honda Civic Platz 6 aller weltweit produzierten Autos – ein Civic der ersten Generation steht sogar auch bei Honda Drössiger im Autohaus. Tina Lachner und Stefan Meyer aus Hattingen – beide fahren zur Zeit einen Honda Jazz eHEV bzw. Honda e – sind bereits seit 2005 Kunden des Autohauses und fühlen sich dort immer gut aufgehoben und fair behandelt. Ihr Eindruck: „Der neue Civic ist gefälliger in seiner Gesamtheit geworden.“ dx

Männer verstoßen öfter als Frauen gegen Verkehrsregeln

Männer missachten Verkehrsregeln häufiger als Frauen. Zu diesem Ergebnis kommt das Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) nach Auswertung der Statistik für 2020. Demnach gehen zum Beispiel 78 Prozent aller Geschwindigkeitsübertretungen auf das Konto männlicher Autofahrer, wobei der Anteil an weiblichen Führerscheinbesitzern am Stichtag bei 42,6 Prozent lag. Insofern dürfen die erhobenen Daten weitgehend als aussagekräftig gelten.

Der bei den Tempoverstößen belegte Trend zeigt sich auch bei anderen Verkehrsdelikten. So machen Männer fast 87 Prozent der Alkoholsünder aus. Die Missachtung von Vorschriften beim Überholen, Begegnen und Vorbeifahren gehen laut KBA-Statistik zu 88 Prozent zu Lasten männlicher Kraftfahrer.

Auch beim Thema Sicherheitsabstand schneiden die Männer mit knapp 82 Prozent der Regelverstöße nicht eben vorbildlich ab, betont das von der HUK-Coburg geführte Goslar Institut für verbrauchergerechtes Versichern. Und beim verbotenen Griff zum Handy liegen die Männer mit knapp 74 Prozent ebenfalls klar vor den Frauen. Bei der gleichfalls relativ hohen Zahl an Rotlichtverstößen fallen vor allem Männer auf. Frauen machen hier nur 32 Prozent aus. Solche und andere Verstöße können schnell zu Unfällen führen.

Eine Studie der Unfallforschung der Versicherer (UDV) aus dem Jahr 2020 zu Aggressivität am Lenkrad kommt zu dem Ergebnis, sie trete vor allem bei Männern auf. Das eigene Fehlverhalten wird oft auf vermeintlich unzumutbare Behinderungen durch andere Verkehrsteilnehmer oder Einschränkungen durch Vorschriften zurückgeführt und gerechtfertigt. Rund jeder siebte Befragte gab zu, dass Drängeln zu seinem persönlichen Fahrstil gehöre. Noch mehr äußerten, absichtlich dicht aufzufahren, um andere Fahrer von der Überholspur zu vertreiben. aum

WEIL FAMILIE DAS GRÖSSTE IST. UND WIR SIND MITTENDRIN.

» WIR SIND FÜR SIE DA. VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN «

Zum Beispiel mit dem ŠKODA KAMIQ schon ab 199,00 € im Monat.¹

Auf unser City-SUV können Sie sich immer verlassen. Mit seiner Top-Ausstattung, innovativen Fahrerassistenzsystemen und vielen cleveren Features ist es stets bereit, gemeinsam mit Ihnen Neues zu erleben – und wird schnell ein Teil der Familie. Da macht das Einsteigen besonders viel Spaß. Jetzt bereits **ab 199,00 €** monatlich¹. ŠKODA. Simply Clever.

EIN ANGEBOT DER ŠKODA LEASING¹:

ŠKODA KAMIQ TOUR (Benzin) 1,0 TSI 70 kW (95 PS)

Leasing-Sonderzahlung	990,00 €	Vertragslaufzeit	36 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	36 mtl. Leasingraten à	199,00 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 6,4; Kurzstrecke: 7,4; Stadtrand: 6,0; Landstraße: 5,6; Autobahn: 6,9. CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 145. Effizienzklasse D (WLTP-Werte).²

¹ Das Angebot gilt nur bei gleichzeitiger Inzahlungnahme eines Gebrauchtwagens (nur ŠKODA oder ein nicht zum Volkswagen Konzern gehörendes Fremdfabrikat), der bei Abschluss des Leasingvertrags mindestens 6 Monate auf den Leasingnehmer zugelassen gewesen sein muss. Ein Angebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Überführungskosten. Dieses Angebot gilt für Privatkunden und nur bei Abschluss eines Leasingvertrags für das angegebene Modell im Aktionszeitraum vom 01.10.-30.11.2022. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Nicht kombinierbar mit weiteren Sonderaktionen oder Sonderkonditionen. Bonität vorausgesetzt.

² Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem gesetzlich vorgeschriebenen WLTP-Verfahren (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) ermittelt, das ab dem 1. September 2018 schrittweise das frühere NEFZ-Verfahren (neuer europäischer Fahrzyklus) ersetzt. Der Gesetzgeber arbeitet an einer Novellierung der Pkw-EnVKV und empfiehlt in der Zwischenzeit für Fahrzeuge, die nicht mehr auf Grundlage des NEFZ-Verfahrens homologiert werden können, die Angabe der WLTP-Werte, welche wegen der realistischeren Prüfbedingungen in vielen Fällen höher sind als die nach dem früheren NEFZ-Verfahren. Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter skoda.de/wltp

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



Till und Anna Schaefer finishten Ironman von Hawaii

Der älteste, berühmteste und vor allem härteste Triathlon der Welt sah in diesem Jahr mit Till und Anna Schaefer aus Sprockhövel und Heike Risse aus Witten gleich drei Triathleten vom PV Triathlon TG Witten im Ziel.



Anna und Till Schaefer finishten beide den härtesten Triathlon der Welt.

Neben 3,8 km Schwimmen im offenen Meer, 180 km auf dem Rennrad durch eine Lava-Wüste und 42,195 km Laufen auf heißem Asphalt kommen für die Teilnehmer der offiziellen Weltmeisterschaft über die Landdistanz noch extrem viel Sonne, eine unvergleichlich hohe Luftfeuchtigkeit, permanenter Wind und lange einsame Streckenabschnitte ohne eine Menschenseele hinzu.

Sich einfach anmelden und auf der Vulkaninsel Big Island von Hawaii starten, funktioniert nicht. Vielmehr mussten sich alle Teilnehmer ihren Startplatz in weltweit ausgerichteten Qualifikationswettbewerben erkämpfen. Till Schäfer holte sich seine Starterlaubnis in Tallinn, seine Frau Anna qualifizierte sich mit ihrem Altersklassensieg beim Ironman Mallorca und Heike Risse löste ihr Ticket beim Ironman Frankfurt. Die Zahl der Startplätze soll zukünftig durch zwei Austragungstage deutlich erhöht werden – die Kommerzialisierung macht offensichtlich auch vor dem Hawaii-Ironman nicht Halt.

Akklimatisierung tut Not

Meist treffen die Teilnehmer schon einige Tage vor dem Start ein, um sich zu akklimatisieren. Die Mischung aus gespannter Erwartung und Aufregung rund um den Ali'i Drive sei nahezu mit Händen zu greifen gewesen, berichtete Till Schaefer. An der Straße liegt der Schwimmstart, ein Teil der Laufstrecke und das Ziel. Die besten Altersklassenathleten der ganzen Welt haben schließlich viel Zeit, Leidenschaft und auch Geld investiert, um hier am Tage X zu starten. Während Till Schaefer bereits über Hawaii-Erfahrung verfügte, nahmen seine Frau Anna und Heike Risse erstmalig in Kona an der Weltmeisterschaft teil. Wichtig sei neben der körperlichen Kondition und der Renn-Strategie auch eine gute Verpflegung mit Gels, Isogetränken und Salzttabletten, erklärt der Sport- und Mathematiklehrer aus Sprockhövel. Vor allem beim Radfahren und Laufen gilt es, den Rhythmus zu finden, damit man möglichst erst spät leidet. „Am Ende wird es der Kopf sein, der entscheidet.“ Er hatte sich vorgenommen, seine Zeit von 2019 (9:42:35 Std.) zu verbessern und sich im ersten Drittel seiner Altersklasse zu

platzieren: „Unter 9:30 h wäre super, mehr ist drin, aber dafür muss alles passen.“

Für die insgesamt 3,8 km Schwimmstrecke benötigte Till Schaefer 58:49 Minuten, Anna Schaefer 1:09:48 Std. und Heike Risse („durch die ungewohnten Wellen fühlte ich mich wie eine Bleiente“) 1:36:23 Std. Auf der Radstrecke raus nach Hawi fanden sich auf ca. 160 km fast keine Zuschauer und der Wind blies mit Windböen bis zu 35 km/h aus allen Richtungen – gefühlt aber meistens von vorne, berichtete Heike Risse. Till Schaefer brauchte für die insgesamt 180 km 4:40:33 Std., Anna Schaefer 5:26:57 Std und Heike Risse 6:06:04 Std. Bei dem abschließenden Marathon auf dem gesperrten einsamen Highway waren lange Zeit auch wieder starke mentale Nerven gefragt, bevor die Athleten bei Kilometer 39 von zahlreichen Zuschauern und den enthusiastisch anfeuernden Helfern auf den berühmten Ali Drive begrüßt und nahezu ins Ziel getragen wurden.

Große Freude bei den Wittenern im Ziel: Till Schaefer unterbot seine 2019er Zeit mit 9:22:16 Std. um 20 Minuten und belegte Platz 35 von 419 Finishern in seiner Altersklasse M35. Gesamt finishte er als 180. von 2.376 Männern. Herausragend auch die Ergebnisse der Wittener Triathletinnen: Anna Schaefer belegte mit einer Zeit von 10:35:25 Std. Platz 19 von 151 Frauen in der W35. Heike Risse ließ 100 Frauen in ihrer Altersklasse W55 hinter sich und überquerte in einer Zeit von 12:24:59 Std. als 25. von 125 Frauen die Ziellinie. „Die besten Ausdauersportler am Ort der Entstehung des Triathlons bei brutalen Bedingungen in einer wunderschönen, aber kargen und mental anspruchsvollen Landschaft – das ist und bleibt Mythos“, so Ironman Till Schaefer und eine überglückliche Heike Risse meinte: „Das war schon Gänsehautfeeling pur. Für mich hat sich damit ein wirklicher Traum erfüllt, dass ich den Ironman auf Hawaii gesund gefinished habe.“ dx



Den Sieger nennen wir „Iron-Man“

Die Idee für den IRONMAN-Triathlon entstand 1978 auf Oahu/Hawaii aus der Diskussion einiger Sportler darüber, bei welcher Sportart die größte Ausdauer erforderlich sei. Einer der Beteiligten, US Navy Commander John Collins, schlug deshalb vor, mit dem „Waikiki Roughwater Swim“ (2,4 Meilen/3,86 km), dem „Around-Oahu Bike Race“ (115 Meilen /184 km) und dem Honolulu-Marathon (26,2 Meilen/42,195 km) drei auf der Insel bereits existierende Rennen zu kombinieren.

Valentin in Top-Form



Fotohinweis: Haspa Marathon Hamburg

Das war noch einmal ein richtiger Paukenschlag. Der Haßlinghauser Langstreckler David Valentin (LT Haspa Marathon Hamburg) gewann bei nasskalten Schmuddelwetter den PSD-Halbmarathon in seiner hanseatischen Wahlheimat. Über die 21,1 Kilometer bestimmten der Hamburger Lokalmatador Julius Schroeder (TH Eilbeck) und David Valentin als Führungsduo von vornherein das Geschehen. Das Ziel vor Augen, konnte der 25-jährige Valentin seinen ein Jahr älteren Kontrahenten schließlich mit einem Langspurt klar distanzieren und entschied den 8. PSD-Bank-Halbmarathon nach 1:08:08 Stunden für sich, neun Sekunden vor Schroeder. Rang drei ging an David Valentins Team-Kollegen Benjamin Franke (1:12:24 Stunden). „Julius und ich haben uns die Führungsarbeit bis Kilometer 20 geteilt, danach hieß es naturgemäß: Jeder für sich“, fasste der zufriedene Sieger David Valentin seine Leistung zusammen.

Ein durchweg positives Fazit zog Chef-Organisator Frank Thaleiser: „Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer und auch das Wandsbeker Publikum haben sich heute einmal mehr von ihrer besten Seite gezeigt. Wir sind sehr zufrieden und freuen uns schon jetzt auf die Vorbereitung der neunte Veranstaltungsausgabe.“ Für David Valentin steht nach den intensiven Wettkampfwochen mit Läufen auf der Straße und auf der Bahn nur eine kurze Regenerationsphase auf dem Programm, denn schon für Mitte Oktober hat der Zeitsoldat der Bundeswehr eine Einladung zum 10-Kilometer-Elitelauflauf in Berlin.

Ein erlebnisreicher Aufenthalt

Da Capos - Herbstferien Kinder- und Jugendfreizeit in Willingen in der Jugendherberge mit viel frischer Luft und Bewegung.

Vom 10.10. bis 14.10. verbrachte die Kinder- und Jugendakademie Da Capos mit 50 Kindern aufregende Tage in der Jugendherberge in Willingen. Der Fokus dieser Freizeit lag darauf, besonders den Kindern aus Tagespflege- und Wohngruppeneinrichtungen eine unvergessliche Zeit zu bereiten. Ebenso konnten zahlreiche ukrainische Flüchtlingskinder kostenfrei an der Freizeit teilnehmen, sowie Kinder mit diversen Handicaps. Über die gesamte Woche wuchs eine wunderbare Gemeinschaft zusammen.

Die Kinder im Alter zwischen 6 und 19 Jahren verbrachten aufregende Tage in den Bergen, mit einer Fahrt in der Gondelbahn und in den Tälern mit rasanten Fahrten auf der Sommerrodelbahn. Es wurde täglich ein buntgefächertes Programm angeboten, das vom 8-köpfigen Begleiterteam vorbereitet und umgesetzt wurde. Der Ettelsberg sowie der Tier- und Freizeitpark und eine Papageien-Show wurden besucht. Ein weiteres Highlight war der Hochseilgarten.

Trotz weiterer Aktionen wie Kartfahren und Schlittschuhlaufen blieb genügend Zeit den verschiedensten Bedürfnissen der Kinder eine Plattform zu bieten. So wurde auch viel getanzt, gesungen, gebastelt und gemalt. Die Gruppe ist schnell zusammengewachsen und hat zum Abschluss der Fahrt tolle Erinnerungsshirts gestaltet.

Dank der Fahrten aus der Projektschmiede wurden auch neue Nachwuchsteamer gefunden.

Weitere Informationen zum Programm und der Kinder- und Jugendakademie findet man unter: www.da-capos.de oder auf Facebook.

Jahreshauptversammlung

35 Mitglieder des TuS Hiddingshausen kamen zur diesjährigen Jahreshauptversammlung in die Hiddinghauser Begegnungsstätte.

Die 1. Vorsitzende Sonja Duggan berichtete, dass alle Übungsstunden gut besucht waren und in vielen Abteilungen neue Mitglieder begrüßt werden konnten. Sie betonte auch die ständigen Bemühungen um Verbesserung der Übungsangebote, Hallenstunden und die Suche nach neuen Übungsleitern. Alle Tagesordnungspunkte wurden einstimmig von der Versammlung angenommen. Der Sportwart Thomas Hildebrand berichtete umfangreich aus den Abteilungen vom vergangenen Sportjahr. Der Kassenbericht sowie die Mitgliederentwicklung wurde mittels Projektor den Mitgliedern erklärt. Bei der anstehenden Neuwahl wurde Michael Kochem zum 2. Vorsitzenden einstimmig wiedergewählt. Aktuelle Termine stehen auf der Homepage. In Würdigung und Anerkennung der langjährigen Vereinstreue wurden Erika Höhner, Jutta Stolte und Karl-Heinz Panhoff für 50 Jahre, Magdalene Ebke für 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft geehrt. Nach der offiziellen Versammlung traf man sich beim Gedankenaustausch und Abendessen.

Info: www.tus-hiddinghausen.de sowie über facebook: [tus.hiddinghausen](https://www.facebook.com/tus.hiddinghausen).



Foto von der Ehrung von Thomas Hildebrand v.l. Sonja Duggan, Magdalene Ebke, Erika Höhner, Karl-Heinz Panhoff, Jutta Stolte

Kreismeisterschaften TVH

Am Freitagabend, 30. September, war es soweit. Um 17 Uhr startete der TV Hasslinghausen in die Kreismeisterschaften 2022 in Hagen.

Beim Diskuswerfen erzielte unsere U18-Jugend folgende Ergebnisse: 1. Platz Diskus M U18 (1,5 kg): Leonard Hillringhaus, 3. Platz Diskus W U18 (1,0 kg): Anna Jope, 1. Platz Diskus Paralympics (1,0 kg): Nils Grochowski. Im 4x100m-Mixed-U18-Staffellauf belegte das Team Noah Kothe, Ben Strack, Sophie Güttler sowie Anna Jope den 1. Platz. Auch beim 3x800m-Staffellauf geht der Sieg des 1. Platzes für M U14 an Ben Strack, Joshua Jope und Noah Kothe. Unter den jungen Damen W U18 belegten hierbei sowohl Josefine Spanke, Felina Hillringhaus als auch Anna Jope den obersten Platz.

Im Finale bei dem gemischten Wettbewerb Männer-Diskus M U14 (0,75 kg) belegten Ben Strack und Noah Kothe die ersten zwei Plätze. Den 2. Platz im Finale des Diskuswerfens W14 (1 kg) im gemischtem Wettbewerb erzielte Josefine Spanke. Ihre Würfe erreichten stolze 7,78 m, 7,45 m, 7,01 m und 7,78 m.



Neuer „Kalender zum Advent“ des Lions Clubs



Mitglieder vom Lionsclub Herbede-Sprockhövel freuen sich über den „Kalender zum Advent 2022“ mit attraktiven Preisen - die Erlöse dienen sozialen Zwecken und der Jugendarbeit. Von links: Bernd Hölkeskamp (Präsident), Fritz Wagner (Mitglied), Dr. Manfred Gerhard (Mitglied). Foto: Lions Club

Seit 18 Jahren erwarten die Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger die Veröffentlichung der Gewinnzahlen in der Lokalpresse oder im Internet. Wer gewinnt wohl diesmal den Haupttreffer in Höhe von 2000 Euro?

Das Hilfswerk des Lions Clubs Herbede-Sprockhövel verkauft ab 15.10.2022 in verschiedenen Verkaufsstellen den „Kalender zum Advent 2022“. 41 Sprockhöveler Geschäftsleute, Restaurants und Kreditinstitute stellen auch in diesem Jahr Preise im Wert von über 8000€ zur Verfügung. In einer Auflage von ca. 3000 Stück zu einem Verkaufspreis von je 5 Euro erzielen die LIONS mit dieser Spendenaktion Erlöse, die insbesondere der Jugendarbeit und dem Einsatz für soziale

und kulturelle Zwecke zugute kommen. Gerade im 50. Jubiläumjahr des Lions Clubs wird deutlich, wie wertvoll für die Menschen in unserer Kommune die Hilfe und Unterstützung durch den persönlichen und materiellen Einsatz des Ehrenamtes sind. „Die Unterstützung der Ferienfreizeiten von Kindern, Spielgeräte auf Sportplätzen oder Betreuungsprojekte für Senioreneinrichtungen oder die Sprachförderung für Geflüchtete - der Einsatzrahmen ist gerade nach der großen Pandemiewelle gewachsen“, so Klaus Befelein, der Pressereferent des Lions Clubs. „National wie auch international sammeln wir Spenden, wie zuletzt für die Fluthilfe vor der Haustür oder für die soziale Unterstützung in den europäischen Krisengebieten“, so der derzeitige Präsident des Lions Clubs Bernd Hölkeskamp.

Im Titelbild des Kalenders spiegelt sich die Heimatverbundenheit: Ein wunderschönes Fachwerkhaus „Am Eicken“ in Niedersprockhövel. Hinter jedem der 24 Türchen lockt ein attraktiver Gewinn, der den Einsatz von 5€ bei weitem übersteigt.

Ab 1. Dezember werden die Gewinnzahlen täglich in der Lokalpresse und auf der Homepage des Lions Clubs (www.lions-herbede-sprockhoevel.de) veröffentlicht.

Verkaufsstellen für den Kalender:

Niedersprockhövel: AVU- Treffpunkt, Hauptstr. 68, Blumenhaus Sandra Schreiner, Hauptstr. 55, Brillen Brandes, Hauptstr. 45, Der Buchladen, Hauptstr. 34, Elektro Schöneborn, Hauptstr. 46, GuFIT-TSG, Im Baumhof 15, Lotto-Eickermann, Hauptstr. 65, Physiotherapie Vanderborcht GmbH, Alte Bergstraße 2, Rosen-Apotheke, Hauptstr. 37

Haßlinghausen: Bären-Apotheke, Mittelstr. 63, Raiffeisenmarkt, Rathausplatz 11, TV Hasslinghausen, Herr Flügel

Hiddinghausen: Bäckerei/Konditorei Cafe Stolte, Wittener Str. 161

Herzkamp: Wodantaler, Elberfelder Str.121

Beachten Sie auch unsere Beilage in dieser Ausgabe:

Senioren - Weihnachtsfeier
 29.11.2022
 15 - 18 Uhr
 Sprockhövel, Glückauf-Halle

kultur.kirche.herzkamp

So. 13.11. um 17 Uhr, Evangelische Kirche Herzkamp
 Elberfelder Straße/Barmer Straße
 45549 Sprockhövel
 Eintritt: 14/ 12 €



Trio contemporaneo

Von dem in Hattingen geborenen Komponisten Günther Wiesemann wird ein choralbezogenes Triowerk mit Bezug zur Neuzeit vorgestellt. Basis ist der Choral „Bis hierher hat mich Gott gebracht“.

Das Programm bietet eine interessante Querverbindung traditioneller und moderner Musik.

Der Gruppenname „Trio contemporaneo“ verweist neben seinem Bezug auf den zeitgenössischen Anteil in den Programmen auch darauf, dass alle Musiker bei einigen Neuzeitwerken neben ihrem Hauptinstrument gleichzeitig auch Schlaginstrumente spielen sowie im Konzert zumeist gleichermaßen Viola und Violine zum Einsatz kommen.

Das Trio spielt in der Besetzung Olga Shonurova, Orgel und Schlaginstrumente, Benjamin Nachbar, Viola und Violine, sowie Günther Wiesemann, Orgel, Sprecher und Schlaginstrumente.

Es gelten die aktuellen Coronaschutzverordnungen zum Zeitpunkt der Veranstaltung!

VVK in Herzkamp: Blumenhaus Frenzel, Egen 27, 45549 Sprockhövel
 Wein Noll, Elberfelder Str. 138, 45549 Sprockhövel

VVK in Haßlinghausen: Gemeindebüro Haßlinghausen, Gevelsberger Str. 1, 45549 Sprockhövel

VVK in Sprockhövel: Der Buchladen, Hauptstraße 34, 45549 Sprockhövel, Verkehrsverein und Stadtmarketing Sprockhövel, Hauptstraße 68, 45549 Sprockhövel. Oder Online: wuppertal-live.de.



Freuen sich über die Unterschriften zum Charta-Prozess: v.l. Tim Reinhold (freiberuflicher Dozent Weiterbildung Reinhold), Dorothe Zehntmeier (Geschäftsführerin Maxipflege GmbH), Sabine Noll (Bürgermeisterin Stadt Sprockhövel), Dirk Glaser (Bürgermeister Stadt Hattingen), David Wilde (Vorstandsvorsitzender hwg eG), Dr. med. Franz Krizanits (Geschäftsführender Arzt beim Palliativmedizinischen Dienst Ennepe-Ruhr-Kreis GmbH), Dirk Schefer (Leiter Koordination und Entwicklung Lebenshilfe Hattingen), Professor Dr. Ulrich Kampa (2. Vorsitzender Ambulanter Hospizdienst Witten-Hattingen e.V., ehemaliger Leiter Intensivstation Augusta EvK Hattingen). Foto: Pielorz

Würde auch im Tod: Mehr Leben ins Sterben bringen

Charta zur Betreuung schwerstkranker & sterbender Menschen. Auftaktveranstaltung mit Unterschriften

Tod und Sterben gehören zum Leben. Das weiß jeder, aber die meisten Menschen wollen mit dem Thema nichts zu tun haben. Wenn doch, wird es emotional. Das Thema lässt niemanden kalt. Dem Tabuthema geht es schon seit Jahren an den Kragen. Ziel ist es, mit Hilfe der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen jedem nach seinen individuellen Bedürfnissen einen Zugang zu einer würdevollen Begleitung und Versorgung am Lebensende zu ermöglichen. Die Charta begann 2007 als internationale Initiative. Im September 2010 wurde sie nach dem Ergebnis von Arbeitsgruppen und 200 Experten formuliert und veröffentlicht, getragen von der Hospizbewegung und der Palliativmedizin.

Rund 2700 Institutionen und 30.000 Einzelpersonen haben sie in Deutschland bereits unterzeichnet. Zu ihnen gehören nach einer Auftaktveranstaltung jetzt auch die Bürgermeisterin von Sprockhövel, Sabine Noll, der Hattinger Bürgermeister Dirk Glaser (beide mit politischer Unterstützung der Stadtverordneten), David Wilde, Vorstandsvorsitzender der Hattinger Wohnstätten (hwg) sowie viele weitere Institutionen und Privatpersonen aus Hattingen und Sprockhövel. Der Ambulante Hospizdienst Witten-Hattingen - in der Hansestadt Hattingen seit dreißig Jahren aktiv - lud zur Auftaktveranstaltung ein. Prof. Dr. med. Ulrich Kampa, 2. Vorsitzender des Ambulanten

Hospizdienstes Witten-Hattingen e.V. und ehemaliger Leiter der Intensivstation am EvK Hattingen, sagt: „Wir müssen mehr Leben ins Sterben bringen. Die meisten Menschen sterben in einem Krankenhaus. Der Wunsch hingegen ist es, zuhause in vertrauter Umgebung mit vertrauten Menschen sterben zu dürfen. Ein gutes Palliativnetzwerk kann so manchen Wunsch möglich machen. Ich wünsche mir, dass wir in einigen Jahren eine Palliativstation am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen haben, es im Stadtgebiet oder in Sprockhövel ein Hospiz gibt und wir ein palliatives Netzwerk mit vielen Mitarbeitern haben. Den Tod gibt es kostenlos. Aber das Sterben sollten wir uns etwas kosten lassen.“

Bei der Auftaktveranstaltung vor Ort war auch Professor Dr. Andreas Tromm, Chefarzt der Inneren EvK Hattingen und zugleich Gründungsmitglied der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen, deren Vorsitzender Udo Andre Schäfer die Charta bereits für den gemeinnützigen Verein unterzeichnet hat. Perspektivisch unterstützt der neue Anästhesie- und Schmerz-Experte am EvK Hattingen, Dr. Ralf Claas, die Bestrebungen der Augusta-Kliniken, das EvK Hattingen zu einem „Zentrum für Alterstraumatologie“ zu machen. Eine Möglichkeit, in diesem Zusammenhang auch über Palliativbetten nachzudenken. In ihren Ausführungen machten die Bürgermeister deutlich, wie wichtig das Thema ist. Gerade

vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie, in der - wie Bürgermeisterin Sabine Noll formulierte - manche Menschen einsam im Krankenhaus verstarben. Ein aufmerksamer Unterstützer ist auch David Wilde. Der Vorstandsvorsitzende der hwg ist bekannt für seinen Einsatz von besonderen Jahren aus besonderer Aufmerksamkeit. Möglicherweise ergibt sich auch eine Perspektive für ein Hospiz.

Charta mit Leben füllen

Essen ist seit zehn Jahren eine Charta-Stadt. Dr. Marianne Klocke, Palliativärztin und Brost-Ruhr Preisträgerin 2022, ehemalige Direktorin der Klinik für Palliativmedizin an den Kliniken Essen-Mitte erzählt, was sich alles getan hat. „Jedes Krankenhaus, jede Altenhilfeeinrichtung in der Stadt wurde aufgesucht. Ein Palliativ- und Hospizwegweiser ist

entstanden. Das Thema muss in die Aus- und Fortbildung kommen. Wir haben zehn Arbeitsgemeinschaften. Wir haben viele Menschen und Institutionen mit ins Boot geholt - beispielsweise die Apotheken. Die Charta ist ein Prozess, der von Aktion lebt.“

Das sieht auch Dr. med. Franz Krizanits so. Der Palliativmediziner ist Geschäftsführer des Palliativmedizinischen Dienstes EN-Kreis. Er kritisiert fehlende bundeseinheitliche Regelungen in der Palliativmedizin. „Die Palliativmedizin ist viel mehr als die Verabreichung von Schmerzmitteln. Wir haben im EN-Kreis seit 2009 zwei Palliativnetzwerke. Aber wir haben nur ein stationäres Hospiz in Witten. Bundesweit gibt es nur 250. Viel zu wenig. Auch Palliativstationen bzw. -betten gibt es zu wenig. Eine gute Palliativmedizin kann das Sterben im Krankenhaus verringern.“ *anja*

1 DAS SIND DIE LEITSÄTZE DER CHARTA

Die Charta gibt fünf Leitsätze vor. So geht es bei den gesellschaftspolitischen Herausforderungen für ein Sterben unter würdigen Bedingungen darum, dass für die Vorstellungen, Wünsche und Werte des Sterbenden ein Recht zur Umsetzung geschaffen wird. Zweitens geht es um die Anforderungen an die Versorgungsstrukturen. Dazu gehören die medizinische, pflegerische, psychosoziale und spirituelle Begleitung. Hand in Hand sollen haupt- und ehrenamtlich Tätige mit den Angehörigen arbeiten. Eine Vernetzung bestehender Angebote im hospizlich-palliativen Versorgungsbereich ist notwendig. Drittens müssen die Menschen, die mit Sterbenden Umgang haben, eine regelmäßige Aus-, Weiter- und Fortbildung erfahren. Dazu gehört auch - viertens - die Weiterentwicklung interdisziplinärer Forschung und die Anwendung des Wissens in der Praxis. Schließlich soll die Charta auch internationale Anwendung finden.

BESTATTUNGEN
ROMPF e.K.
Inhaberin: Anke Schellenberg

Einfühlsam begleiten

Mitglied im Bestatterverband NRW e.V.
Partner des Bergischen Krematoriums Wuppertal
Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Deilbachweg 1B · 45549 Sprockhövel
Tel.: 0202 - 76 96 87 90 · Mobil: 0170 - 44 77 905

Nachhaltige Bestattung: Der letzte Weg führt in die Bio-Urne

Wer bei seiner Bestattung auf den ökologischen Fußabdruck achten will, muss zu Lebzeiten planen

Unser Leben wird immer mehr von dem Gedanken des ökologischen Fußabdruckes bestimmt. Der Trend, auch bei seinem letzten Weg den eigenen Abdruck im Herzen der Angehörigen und nicht auf dem Erdplaneten zu hinterlassen, nimmt zu. Das deutsche Bestattungsgesetz erlaubt aktuell allerdings keine grünen Bestattungen, die den Anspruch haben, so gut wie keinen Fußabdruck zu hinterlassen. Aber ökologische Bestattungsformen, zum Beispiel eine Baumbestattung, ist möglich. Auch Bestattungen ohne Sarg und im Leichttuch sind mancherorts machbar. In Bayern hat eine solche Bestattung zum ersten Mal 2021 stattgefunden.

stärke, Naturfasern oder Pappmaché. Es gibt auch wasserlösliche Materialien wie beispielsweise Muschelkalk. Nach fünf bis 15 Jahren - die Zeitangaben sind abhängig von verschiedenen Faktoren, beispielsweise des Bestattungsortes - ist die rückstandsfreie Vergänglichkeit vollzogen. Seit über 20 Jahren kann eine Urne im Bestattungswald die letzte Ruhe finden. Im Wurzelbereich von Bäumen wird der Verstorbene beigesetzt.

Resormator oder Promession - nicht bei uns möglich

Doch bevor das geschieht, muss der Leichnam verbrannt werden - und das sind wir wieder beim ökologischen Fußabdruck. In Amerika kommt vereinzelt ein Resormator zum Einsatz. Er muss für den Verbrennungsprozess nur auf 300 Grad erhitzt werden. Hintergrund: Der Leichnam kommt vorher für drei Stunden in ein Spezialbad. Die alkalische Lösung zersetzt den Körper - ist aber auch nicht ökologisch. Zumindest sinkt der Energieverbrauch. Übrig bleiben nach wenigen Stunden nur einige Knochenreste und eine Flüssigkeit aus den Bestandteilen des Verstorbenen. Und die sei laut Hersteller eine „harmlose Flüssigkeit mit den Bausteinen des Lebens“ und dürfe als Dünger genutzt werden. Ein Resormator kommt in Deutschland bisher nicht zum Einsatz. Überhaupt nicht ökologisch ist die Einbalsamierung, die in manchen Ländern sehr beliebt ist oder die bei einer Überführung des Verstorbenen ins Ausland genutzt wird. Dabei wird im Rahmen der hygienischen Totenversorgung das Blut des Leichnams durch die Einbalsamierungsflüssigkeit - eine Mixtur aus Formaldehyd, Chemikalien und Wasser - ersetzt. Nicht weniger ausgefallen ist die Promession, bei der der Leichnam in minus 196 Grad kaltem flüssigen Stickstoff tiefgefroren, im Anschluss durch Vibration in Staub aufgelöst und anschließend das Granulat in einem Sarg aus Mais- oder Kartoffelstärke kompostiert wird. Nach einigen Monaten soll das Granulat bereits biologisch abgebaut sein. Entwickelt wurde die Bestattungsmethode von der schwedischen Biologin Susanne Wiigh-Mäsak. Eine Promessionsanlage im Einsatz gibt es aktuell noch nicht. Übrigens ganz so umweltfreundlich ist das auch nicht, weil ja für den Betrieb der Anlage ebenfalls Energie benötigt wird.

Die Klassiker - nachhaltig

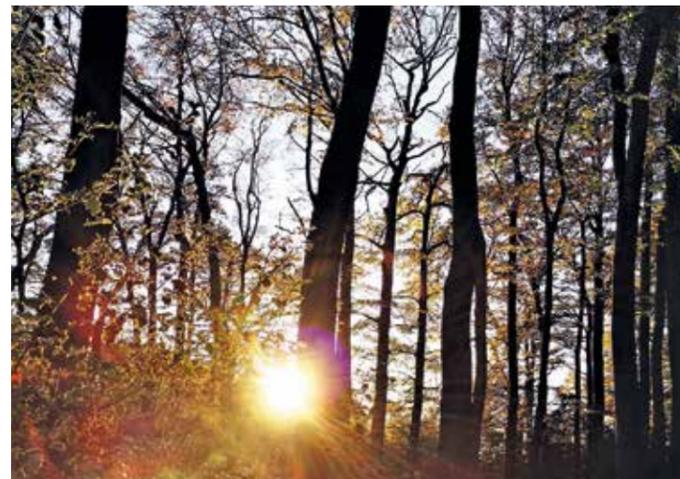
Wer jetzt trotzdem auf den Klassiker setzt - Sarg- oder Feuerbestattung auf dem Friedhof, muss nicht komplett auf Umweltfreundlichkeit verzichten. Ein kurzer Weg mit dem öffentlichen Nahverkehr oder zu Fuß zur gut erreichbaren Grabstätte wirkt sich auch positiv auf die CO₂-Bilanz aus. Grabsteine, die von einem lokalen Steinmetz angefertigt wurden und einen kurzen Transportweg haben, tun ihr übriges. Sollte eine Bepflanzung gewünscht sein, kann man auf einheimische Produkte achten. Auch Grabbeigaben sind in Deutschland erlaubt. Allerdings gibt es Einschränkungen. Sie müssen sich selbst zersetzen, das Grundwasser nicht verunreinigen und der Umwelt allgemein nicht schaden. Außerdem dürfen die Grabbeigaben den natürlichen Verwesungsprozess des Leichnams nicht maßgeblich stören.

Luft- oder Diamantbestattung

Übrigens: Das deutsche Bestattungsgesetz gilt im internationalen Vergleich als streng. Hier gilt die sogenannte Friedhofspflicht. Sie besagt, dass die Asche von Verstorbenen ausschließlich auf einem Friedhof, in einem Bestattungswald oder in einem speziell ausgewiesenen Seegebiet bestattet werden darf. Auch eine Urne ist dazu vorgeschrieben. Luft- oder Diamantbestattungen sind hier nicht möglich. Bei der Luftbestattung wird die Asche des Verstorbenen aus einem Flugzeug, Helikopter oder Heißluftballon frei am Himmel verstreut. Diese Bestattungsart wird zum Beispiel in Frankreich, den Niederlanden und in der Schweiz angeboten. Bei der Diamantbestattung wird ein Teiler Asche dazu verwendet, einen künstlichen Erinnerungsdiamanten zu erschaffen, der als Schmuckstück getragen werden kann. Auch dazu muss die Urne ins europäische Ausland überführt werden. Um den Diamanten zu pressen, werden nur circa 500 Gramm Asche benötigt. Der verbleibende Rest der Asche kann daher zurück nach Deutschland überführt oder im Ausland beigesetzt werden. *anja*

Sarg oder Feuer?

Klar ist: Für die Sargbestattung braucht man Holz. Heimische Hölzer und lokale Schreiner sorgen zumindestens für einen ersten Ansatz von Nachhaltigkeit. Das gilt auch für die Innenausstattung des Sarges, der ebenfalls aus biologisch abbaubaren Stoffen bestehen kann. Bei der „grünen Bestattung“ könnten auch umweltfreundliche Pappsärge zum Einsatz kommen. In Deutschland ist das aktuell nicht möglich. Für die Feuerbestattung werden in der Regel fossile Brennstoffe benötigt, auch wenn es schon moderne Photovoltaik-Anlagen gibt. Der Energieverbrauch wird - aktuell - immer teurer. Mit Gas betriebene Öfen müssen bis zu 1200 Grad aufgeheizt werden. Der klassische Verbrennungsvorgang dauert dann etwa 70 Minuten bei 850 Grad. Das Ergebnis: Die durchschnittliche Aschemenge eines Erwachsenen beträgt etwa zwei bis drei Kilogramm. Beim Verbrennungsvorgang entstehen zudem Kohlenstoffdioxid, Kohlenstoffmonoxid, Salzsäure, Schwefeldioxid, Polychlorierte Dibenzodioxine und im Fall von Amalgamfüllungen aus den Zähnen der Verstorbenen - sogar Quecksilberdampf. Daher haben die Krematorien Luftfilter.



Wälder und Bäume sind bei Menschen zu Lebzeiten sehr beliebt. Viele von ihnen möchten unter einem Baum die letzte Ruhe finden. Foto: Pielorz

Grundsätzlich wird alles Material in der Erde zersetzt - auch Metall oder Keramik. Feuchtigkeit und Sauerstoff verrichten ihr Werk. Das kann aber ziemlich lange dauern. Bei bestimmten Materialien ist der Zerfallsprozess deutlich kürzer. Bio-Urnen bestehen beispielsweise aus gepresster Mais-

Blumenzwiebeln pflanzen
Allerheiligen, Allerseelen, Totensonntag und Volkstrauertag: Im Kalender finden sich im November eine ganze Reihe von Terminen, an denen der Verstorbenen gedacht wird. Häufiger als sonst besuchen die Menschen daher nun die Friedhöfe und schmücken die Gräber von Familienangehörigen, Freunden und Bekannten mit Gestecken und Lichtern - ein schöner Brauch in der dunklen Jahreszeit.

Viele nutzen diese Tage der Besinnung aber auch dazu, die Grabflächen schon für das nächste Jahr vorzubereiten. Denn der Herbst ist eine ideale Pflanzzeit. Niedrige Gehölze, frostharte Stauden, Gräser und Bodendecker - zahlreiche mehrjährige Gewächse können nun in die Erde. Mit ihnen lässt sich ein gepflegtes Bild schaffen, das im Jahresverlauf kaum Arbeit macht. Selbst auf Gräbern, bei denen die Hauptbepflanzung bereits eingewachsen ist, lassen sich jetzt im Herbst die Zwiebeln von Tulpen, Narzissen oder Spanischen Hasenglöckchen integrieren. Sie alle sind äußerst unkompliziert und werden ganz einfach zwischen die anderen Pflanzen in den Boden gesetzt. Wer zudem auf unterschiedliche Blütezeiten achtet, kann sich im Frühjahr über viele Wochen an der Frühlingspracht erfreuen.

Quelle: fluwel.de



Foto: fluwel.de

Impressum

Titelbild:
Ev. Friedhof Niedersprockhövel, Archivfoto

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

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

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

Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

Druck:
BONIFATIUS GmbH Druck - Buch - Verlag, Paderborn

Erscheinungsweise und Auflage:
Monatlich, kostenlos, Auflage 16.500 Exemplare.
Haushaltsverteilung unter anderem in Niedersprockhövel,
Haßlinghausen, Obersprockhövel,
Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und
Elfringhausen.

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:
Donnerstag, 1.12.2022
Anzeigenschluss: Mittwoch, 16.11.2022

„Meine Bestattung. Reicht da kein Sparbuch?“

Im Pflegefall verlangt das Sozialamt, dass Ihr Sparkonto aufgelöst wird. Schützen Sie Ihr Geld mit einer Bestattungsvorsorge.

Wir sind zertifizierte Bestatter. Lassen Sie sich von uns beraten.

Bestattungen Hilgenstock, Inh. Heinz-Günter Sirrenberg e.K. Telefon 0 23 24 / 73 489
Hattinger Straße 24, 45549 Sprockhövel | info@bestattungen-hilgenstock.de | www.bestattungen-hilgenstock.de

Grabgestaltung • Grabpflege • Trauerfloristik • Garten- und Landschaftsbau

Seit 1959

Gärtnerei Wiegand

Merkurstr. 14
58285 - Gevelsberg

Tel.: 02339 / 4404
kontakt@gaertnerei-wiegand.de
www.gaertnerei-wiegand.de

DER TOD IST DIE GRENZE DES LEBENS, ABER NICHT DER LIEBE.
Unbekannter Autor

Gefühle überdauern die Zeit.
Wir sind immer für Sie da.

Auf dem Haidchen 42
45527 Hattingen-Welper

RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

BESTATTUNGEN
Triestram

Tel. 0 23 24 - 64 95 | www.triestram-bestattungen.de

TIERFRIEDHOF WOLKENREISE

Fam. Stefan Hassel
Kreftingstraße 1
45549 Sprockhövel
Tel. 02324-594764, Fax 594762
www.tierfriedhof-wolkenreise.de

EIN JAHR IN HATTINGEN

WIR LEBEN PERFEKTION

WIR SIND FÜR SIE DA

Wir bieten Premium-Autoservice für alle Kunden.

Seit mehr als 40 Jahren sind wir der Unfall-Spezialist in dieser Region. Durch eine eigene Lackiererei, den eigenen Karosseriebau und eine eigene Kfz-Technik-Abteilung bieten wir zuverlässige Qualität rund um die gesamte Autoreparatur. Es entfallen langwierige

Abstimmungen und Termindifferenzen mit Dritten. Bei uns erhalten Sie das Reparatur-Komplettpaket aus einer Hand.

Wir können auf diese Weise effiziente Abläufe und kurze Reparaturzeiten garantieren.



EK-FAHRZEUGTECHNIK GMBH
Henrichs-Allee 5
45527 Hattingen

02324 / 38 10000
info@ekfahrzeugtechnik.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag – Freitag: 08:00 – 18:00 Uhr
Samstag: geschlossen
NOTFALLNUMMER: 02324 / 38 10000