

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



Die Spender der Gemeindebäume gemeinsam mit Bürgermeisterin Sabine Noll und Vertreterinnen und Vertretern der Verwaltung. Mehr auf Seite 2.

Foto: Stadt Sprockhövel

Zu den *Angeboten* der Woche

♥ klicken Sie bitte hier ♥



Wir lieben und liefern Lebensmittel



EDEKA Winter
 Dorfstraße 21
 45527 Hattingen-Holthausen
 Telefon 0 23 24 / 93 50 98

Liebe Leser,

Sommer, Sonne – Müll und Parken. Eigentlich Sommer, Sonne, Sonnenschein, doch die Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger beschäftigen sich im Moment mehr mit den oben genannten Themen. Aber eins nach dem anderen. Sommer und Sonne ist ja quasi selbsterklärend. Die Sommerferien stehen vor der Tür und Aktionen wie freies Schwimmen im Freibad oder der Sommerleseclub versüßen den Kindern die Sommerferien. Doch die viele Sonne kann auch einige Tücken haben. Hilfreiche Tipps lesen Sie auf Seite 14 in unserem Bericht: „Klimawandel und Gesundheit: Wenn Hitze zum Risiko wird“.

Richtige Mülltrennung ist die Voraussetzung für effizientes Verpackungsrecycling und damit für den Schutz wichtiger Rohstoffe, Klima und Umwelt. Hierfür hat die Stadtverwaltung Sprockhövel zusammen mit der AHE an der Aktion „Deutschland trennt. Du auch?“ teilgenommen. Was kommt eigentlich in die Bio-Tonne? Wie vermeide ich Abfall? Und wie funktioniert das Recycling? In dem eigens ausgedachten Mülltrenn-Lied des KiFaz Miteinander haben die Kinder auf all diese Fragen Antworten. Mehr erfahren Sie auf Seite 7.

Auf Seite 8 geht es um das brandaktuelle Thema Parken auf der Mittelstraße. Der Werbering will Parkplätze. Wolfgang Weiss ist für eine Umgestaltung, aber nicht zu Lasten des Einzelhandels. Wir wünschen allen schöne Sommerferien und hoffen, dass diese von Sommer, Sonne, Sonnenschein geprägt sind.

Ihre Image-Redaktion

Verlieren wir unsere Demokratie? „Ein Kick für Hattingen“ besucht Sprockhövel

Verstärkt erleben wir in den letzten Jahren einen Rückzug der Bürgerinnen und Bürger aus der politischen Meinungsbildung. Führt dies zur Gefährdung unserer Demokratie? Wird diese Bedrohung durch die Tendenz verstärkt, dass sich bestimmte Gruppierungen gegenüber unserem Rechtsstaat lauthals und auch unsachlich äußern, egal ob es sich um Rechtspopulismus, Verschwörungstheorien oder Reichsbürger handelt.

Warum sind rechtspopulistische Tendenzen wieder eine ernstzunehmende Gefahr für Deutschland? Wie entwickelt sich unser Land weiter? Wie hat unser demokratisches System eine dauerhafte Überlebenschance? Was läuft in unserem politischen System falsch und wie kann und muss gegengesteuert werden? Was tun wir, damit wir unsere Demokratie nicht verlieren?

Darüber möchte „Ein Kick für Hattingen“ mit Sprockhövels Bürgermeisterin Sabine Noll (Foto) diskutieren.

WANN: 8. August, 19 bis 20.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr

WO: Stadtbibliothek Sprockhövel, Gevelsberger Str. 13, 45549 Sprockhövel.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht unter Telefon 02339 917 152 oder Mail stadtuebcherei@sprockhoevel.de.



Zu unserem Titelbild: „Gemeindebäume“ – Spender

Sprockhövel, die grüne Mitte des Ruhrgebiets ist landwirtschaftlich geprägt und zeichnet sich durch vielseitige Wander- und Radwege aus. Mit dem Projekt „Gemeindebäume“ haben engagierte Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit mit einer Spende das Stadtbild weiter zu verschönern.

Bereits neun Spenderinnen und Spender haben an dem Projekt teilgenommen und dafür gesorgt, dass neue Bäume gepflanzt wurden. „Wir freuen uns sehr über die Spenden und sind dankbar, dass sie sich damit aktiv für den Natur- und Klimaschutz in Sprockhövel einsetzen“, so Bürgermeisterin Sabine Noll.

Entlang der Albringhauser Straße zwischen dem Grundstück Albringhauser Straße 2 und dem Waldrand gegenüber dem Grundstück Albringhauser Straße 11 wurden acht Bäume gepflanzt (Vogelkirsche). Eine weitere Bepflanzung (Gemeine Birne) hat am Fuß- und Radweg zwischen der Gevelsberger Straße in Sprockhövel und der Straße Bruchmühle in Gevelsberg entlang des städtischen Grundstücks stattgefunden.

Weitere Spender dringend gesucht

Aber: Es warten noch insgesamt 19 weitere Bäume auf ihre Patinnen und Paten. Hierfür werden weitere Spenderinnen und Spender gesucht. Die Spendenbeiträge betragen 350 Euro für eine Vogelkirsche und 450 Euro für eine Traubenkirsche oder Gemeine Birne. Mit den Spendengeldern werden neben den Bäumen auch die notwendigen Pflanzmaterialien und je ein Wassersack gekauft. Die Spenderinnen und Spender haben die Möglichkeit, in Abstimmung mit der Stadt, eine Plakette in der Nähe des Baumes anzubringen. Es gibt ebenfalls die Option, dass sich Spenderinnen und Spender gemeinsam für einen Baum zusammentun.

Die Baumarten Vogelkirsche, Traubenkirsche und Gemeine Birne (Holzbirne) wurden gewählt, da sie nicht nur über ihren Stoffwechsel einen positiven klimatischen Effekt erzielen, sondern darüber hinaus insektenfreundlich sind und als Nahrungsquelle für Vögel und andere Tierarten dienen.

Spendenwünsche

Interessierte Bürgerinnen und Bürger, Organisationen und Vereine können ihre Spendenwünsche an planen-umwelt@sprockhoevel.de richten.

Geänderte Verkehrsführung Einmündung Bochumer Str. L551/Alte Bergstraße

Im Kreuzungsbereich Bochumer Straße/Alte Bergstraße hat es in der vergangenen Zeit immer wieder Unfälle gegeben. Grund dafür waren Zusammenstöße zwischen Linksabbiegenden und Geradeausfahrenden. Die Unfallkommission der Kreispolizeibehörde hatte bereits Ende April 2024 eine „Entschärfung“ der Situation beschlossen. Mit der Umsetzung dauerte es etwas, doch jetzt ist alles eine beschlossene Sache. Im Rahmen einer Unfallkommissionssitzung wurden folgende Maßnahmen beschlossen:

Das Linksabbiegen von der Bochumer Straße in die Alte Bergstraße ist durch entsprechende Beschilderung und Markierung untersagt und die Ausfahrt aus der Alten Bergstraße kann nur noch nach rechts erfolgen. Diese in der Verkehrsführung sehr einschneidenden verkehrsrechtlichen Anordnungen sind leider aufgrund der Gefahrenlage unumgänglich. Sobald sich das höhere Verkehrsaufkommen bedingt durch die Sperrung der L924 in Witten auflösen, wird die Angelegenheit erneut begutachtet. Nun muss man darauf achten, ob die getroffenen Maßnahmen tatsächlich zu einer Minimierung der Unfälle führen. Insbesondere im Mai hatte es mehrfach Unfälle durch Abbiegeprozesse gegeben.

Sommerleseclub: Abschluss

Die Stadtbücherei lädt auch in diesem Jahr wieder zum Sommerleseclub ein. Am Ende der Sommerferien wird das mit Stempeln gefüllte Logbuch in der Bücherei abgegeben und die erfolgreiche Leseleistung von mindestens drei Büchern oder Hörbüchern mit einer Urkunde und der Einladung zum Abschlussfest am Samstag, 7. September, gewürdigt. Jeder kann mitmachen. Weitere Informationen und den Zugang zum Online-Logbuch gibt es unter www.sommerleseclub.de.

Freier Eintritt für Kinder

Sommerferienaktion im Freibad

Im Juli beginnen die Sommerferien in NRW. Dies lockt bei gutem Wetter besonders viele Familien in die Freibäder – auch bei uns in Sprockhövel. Als kleine Entlastung für die Familien, soll in diesem Jahr, Kindern freier Eintritt in das Freibad an der Bleichwiese in Niedersprockhövel ermöglicht werden. Das heißt, dass alle Kinder bis einschließlich 14 Jahren von Freitag, 5. Juli, bis Dienstag, 20. August, kostenlos im Freibad den Tag genießen können. „Wir möchten mit dem freien Eintritt für Kinder die Familien in Sprockhövel entlasten und ihnen eine schöne Ferienzeit schenken. Unser großer Dank gilt den Sponsoren, mit deren Hilfe wir diese tolle Aktion möglich machen konnten“, so Bürgermeisterin Sabine Noll. Unterstützt wird die Aktion von dem Förderverein Freibad Sprockhövel e.V., Böhmer GmbH, WKT Westfälische Kunststofftechnik GmbH, Wicke GmbH + Co. KG, dem Förderverein der Gemeinschaftsgrundschule Börgersbruch e.V. und dem Lions Club Herbede-Sprockhövel.

Das Freibad Sprockhövel an der Bleichwiese ist der perfekte Ort, um an heißen Sommertagen eine erfrischende Abkühlung zu genießen. Mit einem 50-Meter-Becken, einem 5-Meter-Sprungturm, dem 3-Meter- und 1-Meter-Sprungbrett, einem Nichtschwimmerbecken mit Wasserutsche sowie einem Kinderplansch- und Abenteuerbecken, hat das Freibad für jeden Besucher und jede Besucherin etwas zu bieten. Eine großzügige Liegewiese lädt zum Sonnenbaden und Entspannen ein. Wer zwischendurch eine Pause braucht, kann sich am Kiosk mit einem leckeren Snack stärken. Gute Busverbindungen und ein großer Parkplatz in der Nähe ermöglichen eine angenehme Anreise. Das Freibad wird betrieben von der Zentralen Gebäudebewirtschaftung, einem Eigenbetrieb der Stadt Sprockhövel.

Veranstaltungen, Öffnungszeiten, Preise und Informationen zur Anfahrt sind unter www.freibad-sprockhoevel.de zu finden.



Bürgermeisterin Sabine Noll mit den Sponsoren der Aktion im Freibad Sprockhövel (v.l.): Bürgermeisterin Sabine Noll, Nils Zimmermann (WKT Westfälische Kunststofftechnik GmbH), Anke Kubis (Wicke GmbH + Co. KG), Ingrid Leukers-Bölicke und Marcel Beckers (Vorstand Förderverein Freibad Sprockhövel e.V.), Ulrich Winkelmann und Manfred Gerhard (Lions Club Herbede-Sprockhövel).



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: 0 23 24 / 9 02 35 23 (24 Std. erreichbar)

Mortimer
English Club

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

Die neuen Kurse in den Sommerferien sind ab sofort online.

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

D | K

Zum Dorfkrug
RESTAURANT

Wir begrüßen Sie in unserem traditionsreichen Haus!

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

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



**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

Parkflächen und langfristige Planung

FDP Sprockhövel: Sie sind Erfolgsfaktoren für dörfliche Einkaufsstraßen

Die Diskussion um die Parkflächen entlang Mittel- und Hauptstraße verfolgt auch die Sprockhöveler FDP mit großem Interesse. Lucas Kemna, Vorsitzender der Sprockhöveler Liberalen, erklärt: „Parkflächen und langfristige politische Entscheidungen spielen eine entscheidende Rolle für den wirtschaftlichen Erfolg von Einkaufsstraßen in dörflichen Innenstädten. In vielen ländlichen Gebieten sind Parkmöglichkeiten unverzichtbar, um die Erreichbarkeit der Geschäfte zu gewährleisten und die Kundenfrequenz zu steigern. Das Beispiel des Parkleitsystems in Tegernsee zeigt, wie eine gezielte Maßnahme die Zufriedenheit der Besucher erhöhen und die Umsätze steigern kann. Neben der Infrastruktur sind die einzigartigen Eigenschaften des regionalen Einzelhandels von großer Bedeutung. Bewohner identifizieren sich stark mit lokalen Geschäften, was zu einer hohen Kundenloyalität führt. Persönliche Beziehungen zwischen Händlern und Kunden verstärken das Vertrauen und fördern das lokale Einkaufen. Die Individualität und Qualität der Produkte, die oft in dörflichen Geschäften zu finden sind, hebt sich deutlich von den standardisierten Angeboten großer Ketten ab und



Die Einkaufsmeile in Niedersprockhövel. Nach dem Bau der Umgehungsstraße diskutiert man derzeit, wie die Hauptstraße in Zukunft aussehen soll. Auch das Thema Parken ist mit dabei. Durch die historischen Poller gibt es im unteren Bereich der Hauptstraße schon heute wenig Parkflächen. Im oberen Bereich sieht das anders aus. Hier steht aber auch ein Parkhaus zur Verfügung. Foto: Pielorz

spricht Kunden an, die Wert auf Besonderheiten legen. Langfristige politische Entscheidungen sind ebenfalls essenziell. Stabilität und Verlässlichkeit in der Stadtplanung geben Einzelhändlern die nötige Sicherheit für Investitionen und Weiterentwicklungen. Das Beispiel Ludwigsburg zeigt, wie eine langfristige Planung zur Verbesserung der Innenstadt die örtlichen Geschäftsaktivitäten positiv beeinflusst hat. Insgesamt sind Parkflächen und langfristige politische Entscheidungen nicht nur Schlüsselfaktoren für die Attraktivität und den wirtschaftlichen Erfolg dörflicher Einkaufsstraßen, sondern auch Garantien für die Stabilität und Zukunftsfähigkeit der Gemeinden. Sie fördern eine lebendige Einzelhandelslandschaft, die nicht nur wirtschaftlich, sondern auch sozial und kulturell prägend für die Bewohner ist.“

Freibad-Termine im Sommer

Jede Menge Freibad-Spaß wartet auf die Sprockhöveler Besucher. Und dazu gehören auch ganz besondere Veranstaltungen. Am Freitag, 5. Juli, 16 Uhr, veranstaltet die Stadt Sprockhövel die „Schools out Party - Beatz im Bad DJ Edition“. DJ Sven Kadelka lädt mit bekannten Sommerhits zum Tanzen ein. Für das leibliche Wohl ist mit Bierwagen, Cocktailstand, Leckerem vom Grill usw. bestens gesorgt. Und: Kinder bis 14 Jahren haben freien Eintritt! Am Sonntag, 28. Juli, startet ab 10 Uhr wieder das beliebte Badewannenrennen. Veranstaltung bis 17 Uhr. Am Sonntag, 18. August, 10.30 Uhr, gibt es den Freibad-Taufgottesdienst und das Wochenende Freitag und Samstag, 23. und 24. August, jeweils ab 18 Uhr, steht im Zeichen der Kultur. Kabarett mit Martin Funda, Live-Musik mit Blue House und Open-Air-Kino werden sicherlich wieder hunderte von Besuchern ins Freibad locken. Schwimmabzeichen vom Seepferdchen angefangen können natürlich auch im Laufe der Saison abgelegt werden. Den Freibadbesuch gibt's für preiswerten Badespaß, denn der Eintritt kostet für Erwachsene vier Euro und Kinder zahlen 2,50 Euro. Die Mitgliedschaft im Förderverein ist übrigens für jährlich 18 Euro zu haben. Der Förderverein setzt sich besonders für den Erhalt des Freibades ein und hofft auf viele weitere Jahre mit dem Freibad.

Foto: Freibad-Förderverein/Beckers

Die Zeit ist reif!
für eine starke Mitte.
Nur mit uns.

Freie Demokraten
Sprockhövel FDP



Sprockhövel karibisch

Von Freitag, den 16. August, bis Sonntag, den 18. August, verwandelt Sprockhövel karibisch die Innenstadt in ein karibisches Urlaubsparadies. Von erfrischenden Cocktails bis hin zu Riesenpalmen und weißem Sandstrand ist alles dabei, was in Ihnen sommerliche Urlaubsgefühle weckt. Zudem erwarten Sie tolle Programmhilights, wie z. B. karibische Live-Musik, spannende Beachvolleyballturniere und Limbowettbewerbe für die Erwachsenen sowie eine aufregende Schatzsuche für die Kinder. Außerdem begrüßt „SPROCKHÖVEL KARIBISCH“ Sie mit einer Geschmacksreise durch die Karibik, bei der leckere karibische Speisen und erfrischende Cocktails Sie geschmacklich verzaubern. Von Spiel, Sport und Spaß bis hin zu Entspannung und Genuss wird jeder auf seine Kosten kommen. Also seien Sie dabei, wenn es heißt: „SPROCKHÖVEL KARIBISCH“ - das Urlaubsparadies vor der eigenen Haustür.

Anneke-Preis geht an die Mathilde-Anneke-Schule

Preisträger des diesjährigen Mathilde-Anneke-Preises der Städte Hattingen und Sprockhövel ist die gleichnamige Schule in Sprockhövel. Die Jury entschied sich für die Schule, da sie sich tagtäglich mit großem Einsatz für die Gleichstellung der Menschen in der Gesellschaft einsetzt. „Wir unterstützen unsere Schülerschaft proaktiv darin, für ihre Rechte einzustehen und gleichzeitig die Rechte anderer zu akzeptieren. Vergleichen wir unser tägliches Handeln mit dem Lebensweg Mathilde Annekes, so werden vielerlei Parallelen deutlich,“ erklärt Schulleiter Andreas Lensing, der den Preis gemeinsam mit der Schulsprecherin Suarda Osmani entgegen nahm. Der Preis ist mit 1.000 Euro dotiert.

EU erstattet Stadt Sprockhövel Kosten für Geflüchtete

Mit Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine im Februar 2022 stellt eine stark ansteigende Anzahl von Geflüchteten aus der Ukraine zusammen mit den ebenfalls steigenden Asylzugängen Städte und Kommunen deutschlandweit vor große Herausforderungen. Auch die städtischen Unterbringungskapazitäten in Sprockhövel waren schnell erschöpft, sodass im Mai 2022 ein altes Verwaltungsgebäude an der Beisenbruchstraße 10 (ehemaliges Hauhinco-Bürogebäude) angemietet und mit dem Umbau zu einer temporären Flüchtlingsunterkunft begonnen wurde. Durch die Umbaumaßnahmen, die unter anderem zusätzliche Sanitäranlagen, Küchen, Anbringung von Fluchttreppen und die entsprechende Möblierung beinhalteten, sind der Stadtverwaltung erhebliche Kosten entstanden. Für solche Maßnahmen hat die Europäische Union den Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds 2021-2027 (AMIF) ins Leben gerufen. Die Kommunen und Städte in Nordrhein-Westfalen konnten sich Ende



Bitte einmal tief Luft holen!

Wussten Sie schon...

Dass wir unter anderem auch auf Atemtherapie bei Lungenerkrankungen spezialisiert sind?

- Asthma, chronische Bronchitis, Lungenfibrose
- Lungenemphysem, Mukoviszidose
- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Operation oder Traumata im Bereich des Brustkorbs
- Lungenentzündung (Pneumonie)
- Lähmungserkrankungen (z.B. Querschnittslähmung, multiple Sklerose)

Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Atmung zu verbessern...

0 23 24 – 74 35 1

vanderborcht.de

Rufen Sie uns an!

Alte Bergstraße 2
45549 Sprockhövel

des vergangenen Jahres im Rahmen eines Interessenbekundungsverfahrens für das Projekt „Initiative zur temporären Steigerung der Unterbringungskapazitäten“ um Fördermittel bewerben, welches vom Land NRW unterstützt wurde. Förderfähig sind dabei Maßnahmen, die im Zeitraum vom 25. Februar 2022 bis zum 31. Dezember 2023 durchgeführt wurden. Sprockhövel hat sich mit dem Projekt „Anmietung und Umbau eines alten Verwaltungsgebäudes zur temporären Unterbringung von Geflüchteten“ um Mittel aus dem AMIF beworben. Die Stadt Sprockhövel freut sich mitteilen zu können, dass durch die Bemühungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung nun ein positiver Förderbescheid eingegangen ist, in dem der Stadt vorläufig ein Betrag über 506.296,14 Euro zugesagt wurde. Insgesamt haben sich 22 Städte und Kommunen aus Nordrhein-Westfalen an dem Interessenbekundungsverfahren des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge beteiligt.

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

Pflegedienst Dahlhaus
Die kompetente Hilfe!

Über 25 Jahre
Ihr zuverlässiger Partner für die Pflege!

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

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



weil mir
Geschmack
wichtig ist

**Kaffee
Einfach
Besser**

Lulus Coffee Factory

Kontakt:
Hauptstraße 42, 45549 Sprockhövel
Tel.: 02324 9772320
E-Mail: info@LulusCoffeeFactory.de

Kaffee und Gesundheit: Mythen und Fakten

Kaffee gehört weltweit zu den beliebtesten Getränken und ist für Millionen Menschen ein täglicher Begleiter. Doch um das schwarze Gold ranken sich zahlreiche Mythen, insbesondere in Bezug auf seine gesundheitlichen Auswirkungen. In diesem Artikel beleuchten wir einige der häufigsten Mythen und präsentieren die wissenschaftlichen Fakten zu Kaffee und Gesundheit.

Dehydration

Ein weit verbreiteter Mythos besagt, dass Kaffee eine entwässernde Wirkung hat und den Körper dehydriert. Tatsächlich enthält Kaffee Koffein, ein Diuretikum, das die Urinproduktion anregen kann. Studien zeigen jedoch, dass der Flüssigkeitsverlust durch den Konsum von Kaffee minimal ist und durch die Flüssigkeit, die mit dem Kaffee aufgenommen wird, ausgeglichen wird. In Maßen genossen trägt Kaffee somit nicht zur Dehydration bei.

Erhöhter Blutdruck

Viele Menschen glauben, dass Kaffee den Blutdruck erhöht und schlecht für das Herz ist. Es stimmt, dass Koffein kurzfristig den Blutdruck ansteigen lassen kann, besonders bei Personen, die selten Kaffee trinken. Langfristig zeigen jedoch viele Studien, dass moderater Kaffeekonsum (drei bis vier Tassen pro Tag) nicht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Im Gegenteil, einige Forschungen

deuten darauf hin, dass Kaffee das Risiko für bestimmte Herzkrankheiten sogar senken kann.

Schlaflosigkeit

Ein weiterer Mythos besagt, dass Kaffee Schlaflosigkeit verursacht. Koffein hat eine stimulierende Wirkung, die zu Schlaflosigkeit führen kann, wenn es in großen Mengen oder zu spät am Tag konsumiert wird. Die individuelle Empfindlichkeit gegenüber Koffein variiert jedoch stark. Während manche Menschen problemlos kurz vor dem Schlafengehen eine Tasse Kaffee trinken können, sollten andere ihren Konsum nach dem frühen Nachmittag einschränken, um Schlafstörungen zu vermeiden. Es ist ratsam, den eigenen Körper gut zu beobachten und die Koffeinaufnahme entsprechend anzupassen.

Kaffee und Krebs

Es gab auch Bedenken, dass Kaffee das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen könnte. Neuere Studien und umfangreiche Forschungsarbeiten haben jedoch gezeigt, dass Kaffee nicht krebserregend ist. Im Gegenteil, Kaffee enthält Antioxidantien und andere bioaktive Verbindungen, die möglicherweise schützende Wirkungen haben.

Konzentration

Einer der unbestreitbaren Vorteile von Kaffee ist seine Fähigkeit, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Koffein verbessert die Wach-

samkeit, Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis. Es blockiert die Wirkung von Adenosin, einem Neurotransmitter, der Müdigkeit verursacht, und erhöht gleichzeitig die Ausschüttung von Dopamin und Noradrenalin, was zu einer verbesserten Gehirnfunktion führt. Mehrere Studien haben gezeigt, dass regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko für neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson senken kann. Zudem ist Koffein ein bekanntes Ergogenikum, das die sportliche Leistung verbessern kann. Es stimuliert das zentrale Nervensystem, erhöht die Adrenalinproduktion und mobilisiert Fettsäuren aus dem Fettgewebe. Diese Effekte können die Ausdauer und die körperliche Leistungsfähigkeit steigern, was besonders für Ausdauersportler von Vorteil ist.

Kaffee ist ein komplexes Getränk mit zahlreichen gesundheitlichen Auswirkungen, die sowohl positiv als auch negativ sein können. Die meisten der negativen Mythen rund um Kaffee haben sich bei genauerer Betrachtung als unbegründet herausgestellt. Moderater Kaffeekonsum, definiert als drei bis vier Tassen pro Tag, ist für die meisten Menschen sicher und kann sogar gesundheitliche Vorteile bieten. Wie bei vielen Dingen im Leben ist jedoch auch hier Mäßigung der Schlüssel. Wer unsicher ist, wie sich Kaffee auf seine Gesundheit auswirkt, sollte dies mit einem Arzt besprechen und seine individuellen Bedürfnisse berücksichtigen.

KiFaz Miteinander mit eigenem „Mülltrenn-Lied“

Richtige Mülltrennung ist die Voraussetzung für effizientes Verpackungsrecycling und damit für den Schutz wichtiger Rohstoffe, Klima und Umwelt. „Durch das richtige Trennen und Entsorgen gebrauchter Verpackungen können wir als Kommune einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten“, so Bürgermeisterin Sabine Noll. Hierfür hat die Stadtverwaltung Sprockhövel an der Aktion „Deutschland trennt. Du auch?“ teilgenommen und unter anderem gemeinsam mit der AHE auf dem Niedersprockhöveler Wochenmarkt einen Info-Stand aufgestellt, um Bürgerinnen und Bürger in Sprockhövel zu richtiger Mülltrennung zu motivieren. Mit einigen richtig beantworteten Quizfragen hierzu konnten Interessierte vor Ort kleine Geschenke gewinnen.

Die richtige Mülltrennung und das Recycling spielen eine entscheidende Rolle beim Schutz von Rohstoffen und Klima. Beispielsweise werden biologische Abfälle aus der braunen Tonne im Ennepe-Ruhr-Kreis in einer Vergärungsanlage hochwertig recycelt. Hier werden nachhaltig und klimaschonend aus Abfällen wieder Produkte erzeugt, die in der Region selbst weiterverwertet werden können. Die so erzeugte Energie versorgt unter anderem auch ca. 3.500 Haushalte im Ennepe-Ruhr-Kreis ganzjährig mit Strom. Darüber hinaus wird ein gütegesicherter Kompost sowie ein Gärsubstrat erzeugt, welches zur ökologischen Düngung in der Landwirtschaft eingesetzt wird. Zusätzlich spart die höherwertige Verwertung von Bioabfällen jährlich mehr als 3.000 Tonnen CO₂ ein.

Wie wichtig es ist und vor allem wie gut es funktionieren kann, Kinder und Jugendliche schon früh für das Thema Abfallvermeidung und Ressourcenschonung zu sensibilisieren, hat das KiFaz Miteinander vor Ort am Info-Stand demonstriert: „Was kommt eigentlich in die Bio-Tonne? Wie vermeide ich Abfall? Und wie funktioniert das Recycling?“ In dem eigens ausgedachten Mülltrenn-Lied des KiFaz Miteinander haben die Kinder auf all diese Fragen Antworten. Die Lerninhalte wurden vorab spielerisch vermittelt und altersgerecht angepasst. Am Info-Stand der AHE und der Stadtverwaltung kam dann der große Auftritt, bei dem die Kinder ihr Können und ihr Wissen unter Beweis stellen konnten. Für die kleinen Mülltrenn-Profis gab es am Ende ein kleines Geschenk und anschließend das wohlverdiente Frühstück.

„Deutschland trennt. Du auch?“ ist die bisher größte Partneraktion zur Aufklärung über richtige Mülltrennung in Deutschland. Initiiert und organisiert wird die Aktion von „Mülltrennung wirkt“, einer Initiative der dualen Systeme. Ihr Ziel: Höhere Sammelmengen und -qualitäten für mehr Verpackungsrecycling – zum Schutz von Klima und Ressourcen. Weitere Informationen über die Aktion „Deutschland trennt. Du auch?“ gibt es unter www.deutschland-trennt.de.

volksbank-sprockhoevel.de

Weil gemeinsame Zeit unbezahlbar ist.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank Sprockhövel eG

Praxis für Naturheilkunde & Physiotherapie Osteopathie Homöopathie Bodiagnostik

Christina Schwoerer-Böhning
Heilpraktikerin mit
Schwerpunkt Osteopathie



Hattering Str. 36
45549 Sprockhövel

02324/591897

physiohandundfuss.de



Jubiläumsfeier

Bei der diesjährigen Jubiläumsfeier am 28. Mai des Bauvereins Sprockhövel eG wurden die Mitglieder und Mieter/innen geehrt, die der Genossenschaft seit über 45 Jahren die Treue halten.

Das gemütliche Beisammensein mit Sektempfang und anschließenden Kaffee und Kuchen fand in den Räumlichkeiten der Genossenschaft statt.

Die langjährigen Mitglieder und Mieter/innen nutzen den Nachmittag und schwelgten in Erinnerung, um lustige Anekdoten und Geschichten aus dem Wohnumfeld auszutauschen. Am Ende der Feierlichkeiten überraschte der Geschäftsführer Herr Heck die Ehrengäste mit einem kleinen Präsent.

Von links, erste Reihe: Dietmar Rathmann, Rita Kosthaus, Elisabeth Leveringhaus-Streit, Martina Pflug, Inge Wegerhoff, Christa Pferdehirt, Gabriele Hoß, zweite Reihe: Heinz Geilenbrügge, Bernhard Heck (Geschäftsführer), Klaus Schwall, Heinz-Dieter Krause, Uwe Kellner (Aufsichtsratsvorsitzender), Jürgen Bannert.



Mittelstraße Hasslinghausen: Werbering will Parkplätze

Wolfgang Weiss ist für eine Umgestaltung, aber nicht zu Lasten des Einzelhandels



Die Mittelstraße in Hasslinghausen. Die Einzelhändler fürchten Einbußen und wegbleibende Kundschaft, wenn die geplante Umgestaltung zu Lasten von Parkraum geht. Die CDU will jetzt nachbessern und fordert eine Prüfung. Archivfoto: IMAGE

Die Stadtverwaltung Sprockhövel hat eine Entwurfsplanung für die barrierefreie Umgestaltung der Gehwegbereiche vom Kreuzungsbereich Mittelstraße/Poststraße/Dorfstraße bis zur Ausfahrt des Raiffeisenmarktes sowie den dritten Trittsteinplatz vor dem Gebäude Mittelstraße Haus-Nr. 30 erarbeitet. Kernelemente der Umgestaltung sind zum einen der barrierefreie Umbau der Gehweg- und Platzbereiche mit entsprechend barrierefreien Anschlüssen an die angrenzenden Gebäude und zum anderen die Schaffung attraktiver Aufenthaltsräume. Dazu gehören auch 27 Parkbügel für 54 Fahrräder. Parkraum soll wegfallen. Weil die Mittelstraße Landesstraße bleibt und eine Umleitung für die Autobahn, ist mit einer Tempo 30-Zone jedoch nicht zu rechnen. Der Bebauungsplan beinhaltet unter anderem, das eine Wohnnutzung im Erdgeschoss der Gebäude ausgeschlossen wird. Außerdem soll er die Ansiedlung von Sportwettbüros, Vergnügungstätten oder Sexshops verhindern. Ziel der Stadt ist es, den Hauptgeschäftsbereich langfristig als Versorgungsbereich zu erhalten. 2025 soll der Umbau am Rathaus beginnen und sich 2026 auf der Mittelstraße fortsetzen.

Weniger Parkraum - Sorge um die Kundschaft

Die an der Mittelstraße ansässigen Einzelhändler fürchten indes um ihre Kundschaft, sollten die Parkplätze – vor allem im Kurzzeitbereich – reduziert werden. Stephan Rohnert von der Vinothek in Hasslinghausen, macht seinem Unmut auch schriftlich Luft. Der Werbering Hasslinghausen teilt Text und Meinung. Stephan Rohnert: „Es steht völlig außer Frage, dass der Bürgersteig auf der Mittelstraße dringend saniert werden muss, was die Stadt jedoch vorhat, geht weit darüber hinaus. Es werden relativ viele Parkplätze auf der Mittelstraße wegfallen, unter anderen alle Parkplätze vor dem Neubau (frühere Parfümerie von Wolfgang Weiss). Die Bushaltestelle auf der Straßenseite wird auf die Straße verlegt. Der Bürgersteig auf meiner Straßenseite soll zu einem kombinierten Fuß/Fahrradweg werden. An dieser Stelle möchte ich mal kurz klarstellen, was das wirklich bedeutet: Der Bürgersteig vor meiner Vinothek ist 3,60 Meter breit (Tiefe Fassade bis Beginn Straße). Da für einen kombinierten Fuß/Fahrradweg nach Aussage der Stadt eine Mindestbreite von 2,50 Meter erforderlich ist, bedeutet das, dass ich praktisch keine Tische/Stühle mehr rausstellen kann, da ja nur eine Breite von 1,1 Meter übrig bleiben würde. Aktuell habe ich eine genehmigte Schankfläche im Außenbereich von 2,00 Meter Tiefe. Als ich auf diesen Umstand während der Veranstaltung bei der Stadt hingewiesen habe, wurde dann von Frau Görner (Leiterin Planen und Umwelt, Bauen und Wohnen bei der Stadt Sprockhövel) behauptet, ich hätte das ja genau so gewollt. Richtig ist, dass ich mich bei einer früheren Sitzung im Jahr 2023 gegen den Verlust der beiden Stellplätze

ze vor meinem Laden ausgesprochen habe. Offensichtlich gibt es hier die Wahl zwischen Pest und Cholera, wenn ich entweder die Stellplätze vor dem Laden oder die Schankfläche verlieren kann. Beides ist für mich existenzbedrohend. Anders formuliert, kann man auch sagen, dass die Stadt Sprockhövel mir die Existenzgrundlage in Hasslinghausen entzieht.“

Die Kombination von Fuß- und Radweg habe sich in Niedersprockhövel bewährt. Das soll auch in Hasslinghausen greifen, sagt die Stadt. Die Einzelhändler entlang der Mittelstraße sagen, in Niedersprockhövel seien die

Bürgersteige breiter. Auch der Vergleich mit der gleichnamigen Mittelstraße in Gevelsberg hinkt. „Es gibt dort eine Umgehungsstraße und innenstadtnah einen sehr großen Parkplatz. Beides existiert in Hasslinghausen nicht. Die Mittelstraße in Hasslinghausen wird immer eine stark befahrene Hauptverkehrsstraße, mit viel LKW-Verkehr, bleiben.“

Nachtschlag am 24. August

Der Werbering Hasslinghausen sieht große Probleme auf seine Geschäfte zukommen. Wolfgang Weiss, 2. Vorsitzender, seit Jahrzehnten fester Bestandteil im Werbering und auch nach der Schließung seiner Parfümerie an der Mittelstraße immer noch aktiv in Veranstaltungsplanungen wie dem „Nachtschlag“ eingebunden, erklärt: „Wir haben immer wieder darauf hingewiesen, aus welchem Umkreis unsere Kunden kommen. Das geht bis nach Wuppertal rauf. Da kommt niemand mit dem Fahrrad und es schleppt sich auch niemand mit dem Lastenfahrrad bei strömendem Regen seine gekauften Produkte nach Hause. Wir brauchen die Parkfläche.“

Ein weiterer Aufreger ist mittlerweile wieder geklärt. Es gab Diskussionen mit dem Veterinär- und Gesundheitsamt um Auflagen während des Nachtschlags. Der wird aufgrund des Schaltjahres in diesem Jahr am Samstag, 24. August, über die Bühne und über die Mittelstraße gehen. Im Hinblick auf einzuhaltende Vorschriften gab es Stimmen aus dem Veterinär- und Gesundheitsamt des Kreises, die für eine noch strengere Auslegung votierten. So sollten alle Ehrenamtlichen, die mit angebotenen Speisen in Berührung kommen, kostenpflichtige Belehrungen vorab absolvieren. Außerdem sollen die Inhaltsstoffe der angebotenen Speisen akribisch gelistet werden. Das hätte Probleme verursacht – beispielsweise für Akteure wie die Flüchtlingshilfe, die an ihrem Stand immer Selbstgemachtes aus den verschiedenen Ländern anbietet. „Wir haben sowieso schon weniger Ehrenamtliche nach der Corona-Pandemie. Jede zusätzliche Anforderung macht es schwieriger, Ehrenamtler zu motivieren. Aber wir haben durch gemeinsames Reden die Probleme gelöst und freuen uns nun auf den Nachtschlag“, sagt Wolfgang Weiss. Nicht ganz ohne Stolz fügt er an, dass sich das Fest in Hasslinghausen durch die beiden Trödelmärkte weitestgehend refinanzieren. Der zweite Trödelmarkt findet übrigens am 1. September statt. *anja*



Fester Bestandteil im Hasslinghauser Werbering und in der Sprockhöveler Stadtgesellschaft ist Wolfgang Weiss.

Italienische Feinkost

Haßlinghausen: Da Rubino auf der Mittelstraße

Mit dem modernen und liebevoll eingerichteten Ladenlokal hat sich die Inhaberin von „da Rubino“, Beatrix Rubino, einen lang gehegten Traum erfüllt. „Eine kleines Restaurant, in dem man abends noch spontan eine Kleinigkeit essen und sich mit Freunden treffen kann. Das hat mir in Hasslinghausen schon länger gefehlt. Als ich dann hörte, dass dieses Geschäft leer steht, musste ich zuschlagen“, erzählt die Hasslinghauserin. Die Lage war für die Inhaberin ausschlaggebend. Bei gutem Wetter kann man vor dem Feinkostladen die Sonne und einen Aperitif genießen – auch im Innenraum ist genug Platz für Gäste, die hier das Pasta-Gericht der Woche oder ein frisch zubereitetes Panini oder eine Pinsa genießen möchten. Davon haben sich nun auch die Wirtschafts- und Tourismusförderung der Stadt Sprockhövel und die Bürgermeisterin überzeugt. Zum Einstand und um Frau Rubino als frischgebackene Gewerbetreibende in Hasslinghausen zu begrüßen, überreichte die Delegation der Stadtverwaltung Frau Rubino einen Blumengruß. „Wir sind begeistert davon, was für ein geschmackvolles Ambiente Frau Rubino hier geschaffen hat. Da Rubino ist ein Gewinn für die Mittelstraße“, so Bürgermeisterin Sabine Noll.

Seit der Eröffnung Anfang Juni freut sich das Feinkostgeschäft über den großen Zulauf. Die hochwertigen und mit Sorgfalt ausgewählten Lebensmittel finden in Sprockhövel viele dankbare Abnehmer. Neben typisch italienischem Schinken, Wurst, Käse und Antipasti von der Frischetheke finden Feinschmecker*innen auch handgemachte Saucen und Pasta, hochwertiges Olivenöl, Balsamico-Perlen, Salztabletten, Trüffel-Öl und vieles mehr. Die Stadtverwaltung Sprockhövel wünscht Da Rubino viel Erfolg für die Zukunft.



(v.l.): Christiane Beumer (Wirtschafts- und Tourismusförderung Stadt Sprockhövel), Beatrix Rubino (Inhaberin „da Rubino“), Oliver Tollnick (Wirtschafts- und Tourismusförderung Stadt Sprockhövel) und Sabine Noll (Bürgermeisterin Stadt Sprockhövel) im neuen Ladenlokal in der Mittelstraße. Foto: Stadt Sprockhövel

Erweitere unser Volleyballteam

Aufschlag, Baggern, Cross und weitere Begriffe sind Schläge, die Volleyballbegeisterte in- und auswendig kennen. Jedes Training ist anders, dynamisch, lehrreich und macht einfach Spaß. Der TV Hasslinghausen bietet in Mixed-Teams sein Training jeden Dienstag von 19 Uhr bis 22 Uhr in der Kreissporthalle Hasslinghausen an. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei: Dorian Scholl, Telefon: 0151-72159292 Eine weitere Sportmöglichkeit gibt's freitags: Wie kann das Wochenende besser starten, wenn sich freitagabends Gleichgesinnte zum Sport treffen und eine schöne Zeit zusammen verbringen? Immer von 19.45 Uhr bis 22 Uhr in der Kreissporthalle Hasslinghausen begegnen sich die Teilnehmer – und seit geraumer Zeit auch Damen – auf Augenhöhe zum gemeinsamen Hallenfußballspielen. Weitere Informationen bei Thomas Hanzlik unter: 01525 9623508.



„Kreativwerkstatt Zeitreise“

In den Sommerferien vom 5. bis 9. August können Kinder von sechs bis 12 Jahren kreativ gemeinsam durch die Zeit reisen. Ab sofort sind Anmeldungen für das Ferienprogramm „Kreativwerkstatt Zeitreise“ in Hasslinghausen möglich.

Die Kunst- und Kulturinitiative Sprockhövel e.V. bietet in der fünften Sommerferienwoche das Ferienprojekt „Kreativwerkstatt Zeitreise“ in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Sprockhövel und dem Städtischen Jugendzentrum an. Das Projekt findet von Montag, 5. August, bis Freitag, 9. August, im Raum für Kunst Sprockhövel in der Gevelsberger Str. 13 statt und bietet täglich von 10 bis 16 Uhr spannende Aktivitäten. Die teilnehmenden Kinder werden in die Welt der Höhlenmalereien, alten Schriftzeichen, Leonardo da Vincis Erfindungen und moderne GraffitiBuchstaben eingeführt. Mit Tablets werden eigene Zeichnungen und Geheimschriften fotografiert, um eine animierte Stop-Motion-Präsentation zu erstellen. Geplant sind auch Exkursionen zur „Leonardo da Vinci“-Ausstellung im Visiodrom Wuppertal und in die Stadtbücherei Sprockhövel, wo es spannende Bücher und Geschichten zum Thema zu hören und zu erleben gibt. Die Teilnehmenden werden verschiedene Techniken und Materialien kennenlernen, um ihre Ideen kreativ umzusetzen. Am Ende des Projekts wird eine Präsentation für Eltern, Kooperationsbeteiligte und Presse stattfinden. Die Kinder können ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen und erhalten eine Dokumentation des Projekts. Die „Kreativwerkstatt Zeitreise“ fördert die ästhetische Wahrnehmung, Sprachkompetenz und die kreative Entfaltung der Kinder.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Anzahl der Plätze ist jedoch begrenzt, die Plätze werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben. Die Anmeldung erfolgt ab sofort per E-Mail an: mail@nice-artwork. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert das Verbundprojekt „Kreativwerkstatt Zeitreise“ zur Fördermaßnahme „Wir können Kunst“ im Rahmen des Programms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesverbands Bildender Künstlerinnen und Künstler e.V. (BBK).

Café Gastfreundschaft

Das „Café Gastfreundschaft“ findet statt an jedem dritten Sonntag im Monat, 15-17 Uhr, bei der Evangelischen Kirchengemeinde Hasslinghausen-Herkamp-Silschede. Treffpunkt mit netten Menschen von nah und fern ist das Martin-Luther-Haus in Hasslinghausen. Die Evangelische Kirchengemeinde Hasslinghausen-Herkamp-Silschede in der Gevelsberger Str. 1 in Sprockhövel ist unter der Rufnummer 02339-2309 zu erreichen oder per E-Mail unter gemeindebuero@kirche-hahesi.de.



Landrat Olaf Schade und Klaus Krägeloh mit Stella Cardinal aus Sprockhövel.
Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

Ferienpaß 2024

Kinder und Jugendliche können sich auf tolle Ausflüge in der vierten und fünften Ferienwoche freuen.

Die ein- und zweiwöchigen Projektwochen des Ferienpaßes Sprockhövel und der TSG Sprockhövel mit Unterstützung der Sparkassen Stiftung erfreuten sich großer Beliebtheit und sind bereits ausgebucht. Für die Erlebnissportwoche in der sechsten Woche der Sommerferien wurden dank weiterer Fördergelder des Lions Club Hilfswerkes noch 24 zusätzliche Plätze generiert. So konnten Kinder und Jugendliche von der Warteliste bereits nachrücken.

Ab dem 29. Juli erwartet die Sprockhöveler Kinder und Jugendlichen bunt gemischte Halbtages- und Tagesausflüge zu verschiedenen Zielen in der Nähe von Sprockhövel: Dazu gehören rasante Fahrten in Achter- und Wasserbahnen im Movie Park, rund 900 Tiere und drei Erlebnisswelten (Asien, Afrika und Alaska) im Zoo „Zoom“ in Gelsenkirchen, professionelle Bike-Trainings im Bike Park Lünen und im Skatepark Recklinghausen, ein kunterbunter und aufregender Tag in der Bauernhofoase „IRRLAND“, schwindelerregende Höhen im Kletterwald Wetter, ein Abenteuer in der Kluterthöhle, ein Mittelalter-Mahl mit Spiel, Spaß und Kostümen oder die fantastischen Spielwelten im Ketteler Hof. Auch Vereine, Verbände sowie viele weitere Organisationen aus Sprockhövel haben ein buntes und liebevoll gestaltetes Programm für Kinder und Jugendliche im Angebot.

Nähere Informationen zu allen Angeboten und Aktionen können dem Ferienpaß-Programmheft auf der Website der Stadt Sprockhövel unter www.stadt-sprockhoevel.de/kontakt-und-service/ -> Jugend & Familie entnommen werden. Hier ist auch der Link für die Online-Anmeldung zu finden.

Kulturpreis 2024 für sacro pop

50 Jahre Singen mit geistlichem Inhalt, durch einen gemischten ökumenischen Chor und eine begleitende Band zeitgenössisch aufbereitet – die Gruppe sacro pop ist aus der Kulturszene in Sprockhövel nicht mehr wegzudenken. Sie erhält den Kulturpreis der CDU Sprockhövel. „Eine Bereicherung der Kulturszene in Sprockhövel“, so der Vorsitzende des CDU Stadtverbandes Torsten Schulte bei der Bekanntgabe des Kulturpreisträgers der CDU. Alle zwei Jahre entscheidet eine Jury über die Ehrung von Menschen, die sich um die Geschichte, die Kultur oder die Musik in der Stadt Sprockhövel verdient gemacht haben.

Für den 10. November ist ein Konzert geplant mit dem vielversprechenden Titel „Glücksmomente“. Im Rahmen dieses Konzertes wird dann der CDU-Kulturpreis, dotiert mit 500 Euro, verliehen.

Auch in der Corona-Pandemie ist es gelungen, sacro pop aufrechtzuerhalten und nach der Pandemie wieder durchzustarten. Mitstreiter sind allerdings immer gerne willkommen.

Kontakt: (imdialog@sacro-pop.de) Chorprobe jeden Freitag von 19.30 bis 21.30 Uhr im Gemeindeheim St. Januarius, Von-Galen-Str. 7 in Sprockhövel.

Erfolgreiche Nachwuchstalente

„Man muss das Lampenfieber überwinden, trotz feuchter Hände die Tasten oder Saiten treffen, mutig sein und vor einer kritischen Jury bestehen.“ Bei der Begrüßung der Preisträgerinnen und Preisträger von „Jugend musiziert“ würdigte Landrat Olaf Schade Talent, Ehrgeiz und Mut der Musikerinnen und Musiker.

Die aktuelle Wettbewerbsbilanz der 20 Nachwuchstalente zwischen 9 und 18 Jahren kann sich mehr als sehen lassen, sie erspielten sich siebzehn erste Plätze beim Regionalwettbewerb, zehn Top-Plätze auf Landesebene und zwei Top-Platzierungen beim Bundesfinale. 16 von ihnen folgten einer Einladung der Kreisverwaltung und nahmen an einer Ehrungsveranstaltung im Haus Martfeld in Schwelm teil.

Mit Querflöte, Klavier, Violine, Blockflöte, Gitarre, Violoncello und Gesang erfolgreich waren Joschua Bärenfänger, Timon Schmerse, Mia Sophie Brüning, Anna Lina Linke und Alicia Bochkarova (alle Ennepetal), Mats Fröhlich, Evelin Schäfer und Ariana Selewski (alle Gevelsberg), Sam Strauß, Giacomo Strauß und Franka Henrike Wielath (alle Hattingen), Anouk Luise Wiemer (Herdecke), Anna Charlotte Badock, Eda Erdemirli und Tamina Bosch (alle Schwelm), Stella Cardinal (Sprockhövel) sowie Vesna Lyna Moor, Jana Maria Polinovskiy, Cosima van Laer und Soney Marino Paho (alle Witten).

Herausragendes Taktgefühl bewiesen in den zurückliegenden Wettbewerben als Ensemblemitglieder Soney Marino Paho (zweiter Platz beim Bundeswettbewerb mit Gesang und Klavier) sowie Franka Henrike Wielath (erster Platz beim Bundeswettbewerb mit Violine).

„Jugend musiziert ist ein sehr anspruchsvoller Wettbewerb“, so Schade. Um dort gut abzuschneiden, brauche es besondere Rahmenbedingungen. „Mein ausdrücklicher Dank geht daher an alle Eltern, die die Instrumentalausstattung ihrer Kinder fördern und an die Musikschulen, Musiklehrer und Musiklehrerinnen, die aus Instrumentalanfängern begeisterte Instrumentalisten machen.“

Neue Spielgeräte wurden von Kindern selbst ausgewählt

Umgestaltung „Oberste Feld“ bis zu den Sommerferien, „Am Blumenhaus“ bis zum Herbst

Ein Spielplatz ist ein Ort des Miteinanders, an dem Kinder oft ihre ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen und das gemeinsame Spielen lernen können. Aufregende Spiel- und Klettergeräte haben dabei für Kinder ihren ganz besonderen Reiz. Für die Umgestaltung der beiden Spielplätze „Am Blumenhaus“ und „Oberste Feld“ in Hobeuken durften wieder die Kinder selbst entscheiden, welche Spielgeräte für sie passend sind.

Bereits im Herbst 2023 sammelte die Spielplatz-Kommission und der Fachbereich Jugend und Familie der Stadtverwaltung erste Ideen und Wünsche über das Beteiligungsportal NRW. Aus den vielen kreativen Ideen wurden für jeden Spielplatz insgesamt sechs Alternativen von passenden Spielgeräten ausgewählt, über die Kinder mit Hilfe ihrer

Eltern bis Mitte März abstimmen konnten.

An den Abstimmungen haben sich rund 350 Kinder mit ihren Eltern beteiligt. Für den Spielplatz „Am Blumenhaus“ haben sich die Kinder mit einer eindeutigen Mehrheit für ein großes Klettergerüst mit zwei Rutschen-Türmen, einer Nestschaukel und Reckstangen für den Spielplatz „Am Blumenhaus“ entschieden. Für den Spielplatz „Oberste Feld“ fiel die Wahl ebenso eindeutig auf eine Kletter- und Rutschkombination mit einer Wippe, zwei Schaukeln und einem Wipp-Tier. Der Spielplatz „Oberste Feld“ soll bis zu den Sommerferien umgestaltet werden, die Umgestaltung des Spielplatzes „Am Blumenhaus“ ist für den Herbst geplant. Die Stadtverwaltung Sprockhövel bedankt sich bei den engagierten Kindern für die vielen Ideen und Rückmeldungen.

Neue Kurse starten

An der Musikschule der Stadt Sprockhövel starten im September zwei neue Kurse für die Musikalische Früherziehung.

Teilnehmen können Kinder im Alter ab 4 Jahren. Der Unterricht findet dienstags von 15 bis 16 Uhr und 16 bis 17 Uhr in der Musikschule im Kulturhaus in Haßlinghausen, Gevelsberger Str. 13, statt. Die Teilnehmerzahl ist pro Gruppe auf 12 Kinder begrenzt. Die Kurse beginnen am 3. September und kosten 26 Euro pro Monat.

Musikalische Früherziehung ist ein attraktives und bewährtes vorschulisches Lernangebot zur Förderung der musikalischen Entwicklung. Die Unterrichtsinhalte sind Singen und Sprechen, Bewegung und Tanz, Hören Lernen durch Natur- und Umweltgeräusche und Musik, Improvisieren mit Stimme und Instrumenten, elementare Erfahrungen an Instrumenten und erster Instrumentenbau sowie Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente.

Das Anmeldeformular befindet sich unter:

www.stadt-sprockhoevel.de/kontakt-und-service/formulare/

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Musikschulverwaltung unter 02339/917-153 sowie unter musikschule@sprockhoevel.de.



Die teilnehmenden Kinder der Rathaus-Rallye gemeinsam mit Bürgermeisterin Sabine Noll und den Mitarbeitern des Jugendbereichs.

Foto: Stadt Sprockhövel

Kinder lernen die Stadtverwaltung in Sprockhövel kennen

Premiere-Angebot, um Kinder über ihre eigenen Rechte und Beteiligungen aufzuklären

Zwölf Kinder im Alter von neun bis 12 Jahren haben an der sogenannten „Rathaus-Rallye“ teilgenommen. Diese wurde erstmalig von der Stadt angeboten, um Kinder über ihre eigenen Rechte – insbesondere über ihr Recht auf Beteiligung aufzuklären.

„Ich freue mich sehr darüber, dass die Kinder Interesse daran haben, unser Rathaus von innen kennenzulernen und die Möglichkeit erhalten, sich an dem zu beteiligen, was in ihrer Stadt passiert“, so Bürgermeisterin Sabine Noll.

Zum Start wurden die Kinder erst einmal in ihre eigenen Rechte eingeführt: Warum gibt es Kinderrechte überhaupt? Wie unterscheiden sich diese von den Rechten der Erwachsenen? Was ist die Kinderrechtskonvention eigentlich und was steht da drin?

Anschließend stand das Sprockhöveler Rathaus auf dem Programm. Es wurde gefragt, was die Kinder überhaupt schon über das Rathaus

schreiben – lesen – schenken

Storchmann

Ihr Fachgeschäft in Herbede

Alles für den Schulanfang!

Sie können uns Ihre Materialliste gerne vorbeibringen oder mailen – wir stellen diese stressfrei für Sie zusammen.

Kundenkarte für Schreibwaren
Storchmann Ihr Fachgeschäft in Herbede

1955 2179

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 8.30 – 18.00 Uhr
Samstag: 8.30 – 13.00 Uhr
Meesmannstraße 47 • 58456 Witten
pbs@storchmann.de

5 % Rabatt auf Schulbedarf – außer auf Sonderpreise und Schulbücher!

Bitte denken Sie auch rechtzeitig an Ihre Schulbuchbestellung.

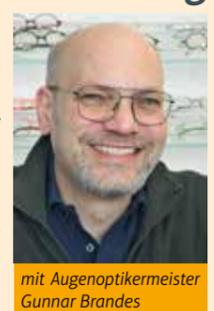
**Witten-Herbede: Meesmannstr. 47, ☎ 02302 9175040
E-Mail: pbs@storchmann.de**



Warum ist eine Sonnenbrille so wichtig?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit verschiedenen Experten in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffend-informative Antworten aus Psychologie und Medizin vor.

Gerade im Sommer tragen viele Menschen eine Sonnenbrille. Ist das nur ein cooles Accessoire oder verbirgt sich mehr dahinter? „Am 27. Juni war der Tag der Sonnenbrille. Ein solcher Tag rückt noch einmal besonders in den Mittelpunkt, worauf man das ganze Jahr achten sollte: die schädliche Wirkung von UV-Strahlen für die Augen. Das Tragen einer guten Sonnenbrille kann das Risiko für UV-bedingte Augenerkrankungen senken“, erklärt Augenoptikermeister Gunnar Brandes. Die energiereiche ultraviolette Strahlung liegt im Wellenlängenbereich von 100 bis 400 Nanometer (nm) und ist für den Menschen nicht wahrnehmbar, kann aber Haut und Augen schädigen. Mit Ausdünnung der Ozonschicht gelangt mehr UV-Strahlung als früher an die Erdoberfläche. „Wie das UV-Licht selbst, so kann man auch die Schutzschicht auf den Gläsern einer Sonnenbrille nicht sehen. Mit der Tönung des Brillenglases hat



mit Augenoptikermeister Gunnar Brandes

Augen können Sonnenbrand bekommen

Ebenso wie die Haut können auch die Augen eine Art Sonnenbrand bekommen. Dieser tritt einige Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne ein und äußert sich zum Beispiel in starken Schmerzen, einer geschwollenen Bindehaut, Tränenbildung und Sehstörungen. Die gute Nachricht: Binnen acht bis zwölf Stunden lassen die Beschwerden nach. Augensalben und Augentropfen unterstützen laut Verband die Heilung. Die schlechte Nachricht: Geschieht dies immer wieder, steigt das Risiko für eine dauerhafte Schädigung des Auges. Mögliche schwerwiegendere Folgen von zu hoher Lichtintensität sind unter anderem eine dauerhafte Schädigung der Netzhaut. Darum sollte man niemals direkt in die Sonne schauen. Auch eine krankhafte Bindehaut-Veränderung kann die Folge sein.

das nichts zu tun. Sie sorgt lediglich dafür, dass man durch das Sonnenlicht nicht geblendet wird. Die Tönungen sind unterschiedlich stark und in Blendschutzkategorien von 0 bis 4 unterteilt. Nicht die am dunkelsten gefärbten Gläser schützen am besten, sondern die Sonnenbrille, deren Gläser aus hochwertigem Material mit einem eingebauten UV-Filter gefertigt sind. Worauf man beim Kauf einer Sonnenbrille unbedingt achten sollte, ist die Kennzeichnung UV 400 oder 100% UV-Schutz. Das bedeutet, dass die UV-Strahlung unterhalb der Wellenlänge von 400 Nanometern gefiltert wird und nicht ins Auge gelangt. Diese Informationen oder die Kontaktdaten des Herstellers sollten am Brillenbügel aufgedruckt sein oder der Verpackung der Brille beiliegen“, so Brandes.

Wichtig: „Selbst wenn die Sonne nicht scheint, ist das Tragen einer Sonnenbrille mehr als ein optisches Accessoire. Denn das UV-Licht ist trotzdem da. Selbst bei trübem Wetter können noch bis zu 95 Prozent der schädlichen UV-Strahlung durch die Wolkendecke dringen und Augen oder Haut beschädigen. Auch im Schatten ist kein vollständiger Schutz vor UV-Licht gegeben, da die UV-Strahlung durch Reflexion und Streuung hier ebenfalls noch bis zu 50 Prozent beträgt. Dieser Effekt wird an der Küste und in den Bergen zusätzlich verstärkt.“

Muss eine Sonnenbrille zusätzliche Fehlleistungen der Augen korrigieren, ist der Gang zum Augenoptiker sowieso unausweichlich. „Aber: Wir sind als Augenoptiker grundsätzlich immer die richtigen Ansprechpartner. Wir fragen, welche besonderen Anforderungen, beispielsweise für den Outdoor-Sport, die Sonnenbrille erfüllen muss. Wir sorgen dafür, dass Ihre Augen rundum vor UV-Strahlen geschützt werden.“

anja

Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de

Augenarzt Burkhard Dick unter den Top 20

Bochumer einer der besten Augenspezialisten

Alljährlich im Frühjahr veröffentlicht die Zeitschrift „The Ophthalmologist“ ihre Power List mit den weltweit hundert angesehensten und einflussreichsten Augenärztinnen und Augenärzten – ein weithin mit Spannung erwartetes Ereignis. Bei der Bekanntgabe der Liste wurde zum wiederholten Male Prof. Dr. Burkhard Dick, Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum, diese in der Fachwelt stark beachtete Auszeichnung zuteil.

Die von Ophthalmologen auf fünf Kontinenten gelesene Zeitschrift „The Ophthalmologist“ würdigte mit der Platzierung von Professor Burkhard Dick abermals dessen zahlreiche Innovationen in der modernen Augen Chirurgie. Dick gilt als ein Wegbereiter der Operation des Grauen Stars mit dem Femtosekundenlaser, der diese in Deutschland häufigste aller Interventionen in der Medizin noch präziser und sicherer machen soll. Dick hat ferner auf zahlreichen anderen Feldern der Augenheilkunde weltweit beachtete Pionierleistungen vollbracht wie in der refraktiven Chirurgie (der operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten) und in der Behandlung des Glaukoms, der im Volksmund „Grüner Star“ genannten chronischen Erkrankung des Sehnervs.



Prof. Dr. Burkhard Dick
Quelle: Andreas Beyna, UK Knappschafts-Krankenhaus Bochum

Freude über Auszeichnung und Dank an Mitarbeiter-Team

„Das freut mich riesig“, erklärte Burkhard Dick nach Veröffentlichung der Power List und fügte hinzu: „Das ist eine große Ehre – aber nicht für mich allein, sondern für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an unserer Klinik. Sie alle leisten Erstaunliches und das oft unter einer enormen Belastung. Es ist Teamwork und zeigt, dass der eine für den anderen da ist. Das hat die Augenklinik zu einem auch international so renommierten Zentrum gemacht – und genau dies bringt die Platzierung auf der Power List zum Ausdruck.“

Unter den Top 100 nur vier deutsche Augenärzte

Auf der Liste der „Top 100“ Augenärzte sind lediglich drei weitere deutsche Augenärzte beziehungsweise Forscher vertreten, Prof. Dr. Jost Jonas (Mannheim), Prof. Dr. Gerd U. Auffarth (Heidelberg) und Prof. Dr. Achim Langenbacher (Homburg/Saar). Wie in jedem Jahr sind die meisten dieser Top-Experten in den USA tätig, gefolgt von Augenärztinnen und Augenärzten aus dem Vereinigten Königreich. Für den Bochumer Ophthalmologen war die Listung auf den „Top 20“ die zweite Ehrung binnen weniger Tage: erst am Wochenende war Burkhard Dick zum künftigen Präsidenten einer der größten augenärztlichen Fachgesellschaften, der European Society of Cataract and Refractive Surgeons (ESCRS) gewählt worden.

Hätten Sie es gewusst?

Die Pupille ist keine schwarze Fläche, sondern ein Loch in der Iris. Durch sie gelangt Licht auf die Netzhaut. Schwarz ist sie, weil es im Auge dunkel ist. „Rote Augen“ bei Blitzlicht entstehen, weil Licht direkt durch die Pupille auf den rot durchbluteten Augenhintergrund trifft und reflektiert wird.



Dein Lächeln ist unser Ziel!

Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d) gesucht

- Sicherer Arbeitsplatz im universitären Umfeld
- Spannende Herausforderungen am Puls der Forschung
- Regelmäßige Arbeitszeiten ohne lange Mittagspausen
- Wertschätzendes und respektvolles Arbeitsklima

MEHR INFOS



Assistenz in der Zahnmedizin – ein Beruf mit Zukunft

Schlechte Bezahlung, viele Überstunden und eine hohe körperliche wie psychische Belastung – das sind die typischen negativen Stichworte, mit denen der Fachkräftemangel im Gesundheitswesen oft begründet wird. Berufe wie Medizinische:r Fachangestellte:r (MFA) und Zahnmedizinische:r Fachangestellte:r (ZFA) gehören aktuell nicht gerade zu den beliebtesten Ausbildungsberufen.

Innovative Ideen sind gefragt

Mit guten Rahmenbedingungen lasse sich hier aber erfolgreich gegensteuern, findet Dr. Frank Tolsdorf, kaufmännischer Leiter der Universitätszahnklinik an der Universität Witten/Herdecke. „Die Gehälter für Zahnmedizinische Fachangestellte haben zuletzt jedes Jahr zwischen 3 % und 6 % zugelegt – und diese Entwicklung wird so weitergehen“, da ist sich der Klinikleiter sicher. Innovative Arbeitgeber setzen aber nicht nur auf das Gehalt, sondern geben auch weitere Angebote, um Personal zu gewinnen und langfristig zu halten: Altersvorsorge, Berufsunfähigkeitsversicherungen, Zuschüsse zur Mobilität in Form von ÖPNV-Tickets und Job-Fahrrädern sind die Klassiker unter den sogenannten Job-Benefits. Und die Universitätszahnklinik Witten/Herdecke legt noch einen drauf: Sport- und Yogakurse während der Dienstzeit helfen dabei, die Gesundheit langfristig zu erhalten, sodass alle gemeinsam ein langes und gutes Arbeitsleben haben können.

Respekt und Verlässlichkeit

„Natürlich bleibt der Fachkräftemangel im Gesundheitswesen auch uns nicht verborgen“, so Dr. Frank Tolsdorf. „Und trotzdem befinden wir uns als Universitätszahnklinik seit Jahren weiter im Wachstum.“ Etwa 170 Mitarbeitende beschäftigt die Universität Witten/Herdecke mittlerweile in der Zahnklinik, darunter rund 20 Auszubildende. Jedes Jahr werden 7 neue Ausbildungsplätze für angehende ZFAs vergeben.

„Ich glaube, die Menschen – egal, welcher Altersgruppe, ob Azubis, Fachkräfte oder ärztliches Personal – schätzen unsere Unternehmenskultur“, fasst Dr. Tolsdorf das Feedback aus der Mitarbeiterschaft zusammen. Denn neben dem Gehalt und attraktiven Zusatzleistungen ist der wichtigste Faktor für die meisten Beschäftigten ein gutes Arbeitsklima, das von Respekt und Verlässlichkeit geprägt ist. „Die berufliche Arbeit macht nun mal einen großen Teil unseres Lebens aus. Wir sollten alle zusammen versuchen, hier gemeinsam eine gute Zeit zu haben“, findet Dr. Tolsdorf. „Niemand sollte sich in dieser Zeit schlecht behandeln lassen. Wir pflegen hier in der Zahnklinik eine sehr gute Fehlerkultur und bewegen uns auf Augenhöhe miteinander.“

Außerdem kann die Zahnklinik mit Arbeitsbedingungen punkten, die in der Branche nicht unbedingt selbstverständlich sind: verlässliche Arbeitszeiten ohne lange Mittagspausen oder Überstunden, frei gestaltbare Urlaubszeiträume – und verschiedene interne Entwicklungsmöglichkeiten: „Für alle, die möchten, unterstützen wir eine Fortbildung zur Prophylaxeassistentin oder zur Dentalhygienikerin. Zusätzlich können wir auch den Kolleginnen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Assistenz arbeiten können, weiterhin Jobs anbieten. Diese verdienten Kolleginnen unterstützen dann in der Verwaltung, an der Anmeldung, im Studierendenkurs oder in der zentralen Sterilisation. Wir finden für alle einen Platz – unbefristet heißt bei uns wirklich bis zur Rente“, so Dr. Tolsdorf.

Die Universitätszahnklinik Witten/Herdecke ist nicht nur ein wichtiger Ort für Forschung und Lehre, sondern zugleich auch einer der größten Anbieter für zahnmedizinische Versorgung im Ruhrgebiet. In fünf Fachabteilungen wird das gesamte Spektrum zahnmedizinischer Behandlungen abgedeckt. Jedes Jahr werden über 20.000 Patientinnen und Patienten behandelt.

Klimawandel und Gesundheit: Wenn Hitze zum Risiko wird

Bundesärztekammer und Kassenärztliche Vereinigung geben Tipps zum Thema heiße Tage

Über einen sonnigen Sommertag freuen sich viele Menschen. Doch in den letzten Jahren wurden die Sommer immer heißer: Sie waren gekennzeichnet durch häufiger werdende Hitzewellen. Grund dafür ist der Klimawandel. Der Klimawandel wirkt sich nicht nur auf die Umwelt aus, sondern kann auch die Gesundheit schwer beeinträchtigen. Neben Beschwerden durch Hitze kann das veränderte Klima zu anderen Erkrankungen führen, wie vermehrten Allergien oder seelischen Belastungen. Auch Infektionskrankheiten können auftreten, die bisher in Deutschland nicht vorgekommen sind. Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat im Auftrag von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung Tipps zusammengestellt und erklärt, welche Folgen Hitze haben kann.

Was passiert bei Hitze im Körper?

Unser Körper kann sich an warme Temperaturen anpassen: Die Blutgefäße erweitern sich und wir fangen an zu schwitzen. Der Schweiß kühlt die Haut ab. Bei langer und großer Hitze funktioniert dieser natürliche Temperaturmechanismus jedoch nicht mehr richtig. Dann sinkt der Blutdruck und man verliert Flüssigkeit und Salze. Das belastet besonders den Kreislauf.

Was sind die Folgen?

Hitze kann krank machen. Mögliche Beschwerden sind: Hautausschlag durch Schwitzen

Wasser-Einlagerungen (Ödeme) in Unterschenkeln und Knöcheln
Schwindelgefühl beim Stehen oder kurze Bewusstlosigkeit
schmerzhaft Muskelkrämpfe, etwa nach dem Sport
Hitze-Erschöpfung: Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur ist normal oder unter 40 °C
Hitzschlag: Körpertemperatur über 40 °C, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck
Außerdem kann Hitze unter anderem Atemwegserkrankungen verschlimmern, den Schlaf beeinträchtigen und zu Nierenerkrankungen führen. Zudem ist die Gefahr von Thrombosen und Herzinfarkten erhöht. Laut Studien gehen Hitzewellen mit mehr Einweisungen ins Krankenhaus und einer höheren Sterblichkeit einher. So kostete die Hitzewelle 2015 geschätzt etwa 6 100 Menschen in Deutschland das Leben.

Wer ist besonders gefährdet?

Für einige Menschen kann Hitze besonders gefährlich werden. Risikogruppen sind:
ältere und dauerhaft kranke Menschen, etwa mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
Säuglinge und Kleinkinder
Schwangere
Menschen, die im Freien körperlich schwer arbeiten oder sehr viel Sport treiben
Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen

Was Sie selbst tun können

Schon kleine Dinge können Ihnen helfen, hohe Temperaturen besser zu bewältigen:
Trinken: Achten Sie darauf, an heißen Tagen mehr zu trinken. Das ist vor allem für ältere Menschen wichtig, weil sie weniger Durst empfinden oder das Trinken manchmal ganz vergessen.
Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Das Trinken fällt leichter, wenn Sie sich etwas aussuchen, was Ihnen schmeckt. Gute Durstlöscher sind Mineralwasser, Saftchorlen oder Kräutertees. Auf Alkohol oder koffeinhaltige Getränke sollten Sie verzichten. Diese belasten den Kreislauf.
Leichte Kost: An heißen Tagen sind Obst, Gemüse oder leicht verdauliche Speisen ratsam. Salzhaltige Lebensmittel, wie Brühe oder Salzstangen, liefern dem Körper Mineralien.



Haut abkühlen: Lauwarme Duschen oder Fußbäder kühlen ab. Auch feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen können guttun.

Luftige Kleidung: Leichte, lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung helfen. Leichte Nacht- und Bettwäsche machen warme Nächte erträglicher.

Räume kühl halten: Damit sich Ihre Wohnung nicht aufheizt, sollten Sie nur morgens oder abends lüften. Am frühen Morgen sind auch die Ozon-Werte am niedrigsten. Jalousien, Rollläden oder Markisen bleiben tagsüber am besten unten.
Wenn möglich, schaffen Sie sich einen kühlen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Das kann zum Beispiel ein abgedunkeltes Zimmer oder der Balkon sein.

Pralle Sonne meiden: Frische Luft tut gut. Aber bei Hitze sollten Sie körperliche Aktivitäten im Freien allenfalls in die Morgen- oder Abendstunden legen. Dann atmen Sie auch weniger Ozon ein. Achten Sie darauf, dass Kinder im Kinderwagen oder pflegebedürftige Personen im Rollstuhl im Schatten stehen.

Medikamente und ärztliches Gespräch: Einige Medikamente können den Abkühlungsmechanismus des Körpers beeinflussen oder den Flüssigkeitsverlust verstärken. Dazu zählen zum Beispiel Entwässerungstabletten oder Schilddrüsen-Hormone. Womöglich passt die Ärztin oder der Arzt bei Hitze die Dosis an. Wichtig: Setzen Sie Ihre Medikamente nicht eigenmächtig ab oder ändern Sie nicht selbst die Dosis. Lassen Sie sich bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness ärztlich beraten. Bei einigen Krankheiten, wie Herzschwäche, ist es ratsam, die Trinkmenge zu besprechen.

Um Hilfe bitten: Wenn Sie älter oder krank sind, lassen Sie sich von Familie oder Bekannten unterstützen. Diese können Besorgungen für Sie erledigen oder Sie ans Trinken erinnern.

Im Büro: Bei Hitze können lockere Kleidung und abgedunkelte Fenster auch in Büroräumen eine Wohltat sein. Elektrische Geräte, die Sie nicht nutzen, sollten Sie ausschalten. Diese können Wärme abstrahlen. Und Lüften hilft nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen stickige Büroluft. Wenn möglich, nutzen Sie Gleitzeit oder flexible Arbeitszeiten.

Sich informieren: Hitze- und UV-Warnungen finden Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter www.dwd.de.

Anderen im Notfall helfen

Eine Hitze-Erschöpfung oder ein Hitzschlag können lebensbedrohlich sein. Sie können helfen, wenn jemand in Lebensgefahr ist. Bewusstlosigkeit, Krämpfe, gestörte Bewegungsabläufe, erhöhte Körpertemperatur oder trockene, heiße Haut können auf einen Notfall hinweisen. Dann sollten Sie die Person sofort in eine Arztpraxis bringen oder den Notruf 112 anrufen. Bis Hilfe da ist, sollten Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen und die Kleidung öffnen. Ein Wasserbad, Wasser auf die Haut sprühen oder Kühlpacks sorgen außerdem für Abkühlung.

Erkrankung Bewegungsapparat: Volksleiden Arthrose

Was kann die regenerative Medizin leisten? Dr. Jörg Thieme, Facharzt für Orthopädie, erklärt

Gelenkschmerzen zählen neben Wirbelsäulenleiden zu den häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Vielfach ist eine Arthrose die Ursache. Die Krankheit entsteht durch Abnutzung, also Verschleiß der Gelenke, und kann durch entzündliche Veränderungen beschleunigt werden. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich der Knorpel so weit zurück, dass Knochen auf Knochen reibt. Betroffene leiden teilweise unter nahezu unerträglichen Schmerzen und erheblichen Einschränkungen der Mobilität. Beides führt zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität.

Prinzipiell kann jedes Gelenk eine Arthrose entwickeln. Am häufigsten betroffen sind jedoch Knie und Hüfte, aber auch Wirbelsäule, Hand und Fuß. Bislang schien die Erkrankung nicht heilbar. Innovative Behandlungskonzepte aus dem Bereich der regenerativen Medizin können den Verschleiß jedoch verlangsamen, die Entzündung unterbrechen und so den Schmerz lindern. Nicht selten lässt sich der Prozess aufhalten, ggf. kann sogar neuer Knorpel aufgebaut werden.

Die sog. regenerative Medizin (regeneratio = Neuentstehung) ist ein noch relativ junges Feld der Biomedizin. Sie verfolgt das Ziel, Beschwerdelinderung durch die Anregung körpereigener Regenerations- und Reparaturprozesse zu erreichen. Im Rahmen der Arthrosebehandlung sind hier vor allem PRP, die Therapie mit zellfreiem Eigenproteinserum sowie Hyaluronsäure zu nennen.

PRP (plättchenreiches Plasma) zählt zu den körpereigenen Verfahren und nutzt die Heilkraft der Wachstumsfaktoren im Blut, die sich im Plasma befinden. Dazu wird eine kleine Menge Eigenblut abgenommen und so lange zentrifugiert, bis sich das Serum vom Plasma löst. Das Plasma wird mit einer Doppelspritze abgetrennt und an die betroffene Stelle injiziert. Umgehend beginnen die Blutplättchen mit der Freisetzung von Wachstumsfaktoren.
Bei der Therapie mit zellfreiem Eigenproteinserum – ebenfalls ein körpereigenes Verfahren – werden durch eine spezielle Aufbereitungsmethode Proteine aus dem Patientenblut gewonnen und als individuelles Präparat verabreicht. Die Schutzproteine werden eingefroren und in den Folgemonaten in der Regel zweimal wöchentlich in das betroffene Gelenk injiziert.

Hyaluronsäure als natürlicher Bestandteil des Körpers sorgt für Schmierung und Druckverteilung in den Gelenken. Ihre Konzentration



nimmt jedoch mit zunehmendem Lebensalter ab. Im Rahmen der Arthrosetherapie wird diese Substanz präzise in den betroffenen Gelenkraum injiziert, was die Gelenkflüssigkeit positiv beeinflusst und so zu einer besseren Beweglichkeit und Schmerzlinderung führen kann.

Die regenerative Medizin kommt in aller Regel ergänzend zu den schulmedizinischen Methoden zum Einsatz. Aktuell ist sie nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen vertreten und muss daher privat in Rechnung gestellt werden.

Zum QR-Code: Hier finden Sie ein ausführliches Erklärvideo zur biologisch-regenerativen Behandlung bei Arthrose.

Dr. med. Jörg Thieme, Facharzt für Orthopädie, Hattingen



Immer in Bewegung

Sport ist wichtig für jeden und für den gesamten Körper. Wer tagsüber zu viel sitzt oder steht, sollte sich zwischendurch immer wieder bewegen. Eine kräftige Stütz- und Bewegungsmuskulatur beugt nämlich Verspannungen und Muskelschmerzen vor. Bandscheiben lieben übrigens den Wechsel von An- und Entspannung. Diese Art der Bewegung regt übrigens auch den Knochenstoffwechsel an. Der fördert nämlich die Knochendichte und beugt Osteoporose vor. Fakt ist aber auch, und dazu gibt es zahlreiche Studien, viele Menschen bewegen sich deutlich zu wenig. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche.

Rund 650 Muskeln hat der Mensch

Ohne sie geht nichts. Sie sind an jeder Bewegung beteiligt. Selbst das Atmen oder Sprechen wäre ohne sie nicht möglich, denn auch das Zwerchfell und die Zunge sind Muskeln. Ebenso wie das Herz, das mit jedem Schlag Blut durch unseren Körper pumpt. Über 650 Muskeln hat der Mensch, doch die Anzahl ist nicht bei jedem gleich. Denn manche Muskeln hat der eine – und der andere nicht. So zum Beispiel den kleinen Lendenmuskel, lateinisch Musculus psoas minor genannt. Aber in jedem Fall sind es ganz schön viele...

Wohlfühlen in Sprockhövel.

25 Jahre in Sprockhövel

physio & mehr

Dipl.-Ök. Marion Siegel
45549 Sprockhövel • Tel.: 0 23 39/13 80 00 • Fax: 9 24 98 98

Demnächst in neuer Praxis: Mittelstraße 82 (vormals Möbelhaus SIRRENBURG)

Unsere Leistungen:

- Krankengymnastik • Krankengymnastik auf neurophysiologischer Praxis • Postoperative Nachbehandlung • Massage/Bindegewebsmassage
- Manuelle Lymphdrainage, auch in Verbindung mit Tiefen-Oszillation und als Krebsnachbehandlung • Manuelle Therapie • Eis- und Wärmeanwendung • Funktionelle Bewegungslehre • CMD – Behandlung • Hausbesuche

Therapiezentrum • Mittelstraße 82
Individuelle Terminabsprache zwischen 8 und 18 Uhr

ob nah, ob fern, ob groß, ob klein
UMZÜGE
 durch Helmut Klein

sowie: Neumöbelmontagen, Küchenmontagen; Außenaufzüge und Aufzugverleih; Möbellagerung; Klaviertransport; Wasserschadenbeseitigung und Müllentsorgung.

Nielandstraße 14-16, 58300 Wetter
 Tel.: 0 23 35 - 6 25 25 und 6 66 88
 info@umzuege-klein.de
 www.umzuege-klein.de

WOHNMOBIL-CENTER
 Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen



☎ 03944-36160
 www.wm-aw.de

JUWELIER LÜTTGEN
 UHREN & SCHMUCK
 SEIT 1980

Goldankauf

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

Spaziergang

Zu einer Führung über die Henrichshütte unter dem Thema „Natur am Werk“ lädt das LWL-Industriemuseum Hattingen ein am Freitag, 12. Juli, 15 Uhr. Kosten zwei Euro plus Museumseintritt.
 Ort: Werksstraße 31-33

12. Juli, 15 Uhr

Hexenkraut

Zur Hüttensafari rund um das Thema geheimnisvolle Kräuter mit zauberhafter Wirkung lädt das LWL-Museum Henrichshütte in Hattingen, Werksstraße 31 bis 33, ein am Sonntag, 14. Juli, 11 bis 13 Uhr. Drei Euro plus Eintritt.

14. Juli, 11 Uhr

ABBA & mehr

ABBA bitte mit Schlager - Open-Air gibt es am Freitag, 12. Juli um 19 Uhr im Hotel-Restaurant Zum Hackstück in Hattingen. Zusammen mit kulinarischen Hochgenüssen wird eine tolle Show geboten. Reservierung im Restaurant.

12. Juli, 19 Uhr

Flohmarkt

Ferien Spaß-Auftakt mit großem Flohmarkt und Aktionsständen in der Hattinger Innenstadt wie immer zu Beginn der Sommerferien!

6. Juli, 10 Uhr

Diesmal am Samstag, 6. Juli, 10 bis 15 Uhr.

Kids-Vortrag

Martin Maschka erzählt am Donnerstag, 18. Juli, 16 bis 17 Uhr, über das erstaunliche Leben der Schlangen und zeigt, dass wir uns vor ihnen nicht zu fürchten brauchen... Karten ab Freitag, 12. Juli, für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Stadtbibliothek Hattingen. Kosten zwei Euro.

18. Juli, 16 Uhr

Fußball-Europameisterschaft 2024

14. Juni bis 14. Juli - Spielplan und Sendezeiten



Großen Anklang fand das Public Viewing auch im Freibad Annen - die ersten drei Veranstaltungen waren restlos ausverkauft. Beim wackeligen 1:1 gegen die Schweiz litt allerdings die Stimmung.

Begeisterung pur: Zuschauer magnet Public Viewing

Genau den Geschmack der Fußballfans traf das Angebot der Wittener Stadtwerke, gemeinsam die Spiele der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft im Freibad Annen zu gucken. Bei den ersten drei Public Viewings waren alle 300 Plätze bereits eine halbe bzw. eine Stunde vorher besetzt. Am dritten Spieltag trat Deutschland gegen die Schweiz mit Anstoß Sonntagabend um 21 Uhr gegeneinander an. Wer geargwöhnt hatte, dass Schule oder Arbeit am nächsten Tag die heimischen Fußballfans von einem Besuch abhalten würden, sah sich eines Besseren belehrt. Die Fans strömten bereits ab 19 Uhr überwiegend in den weißen Nationaltrikots gekleidet auf die obere Liegewiese und belegten im Nu die Hälfte der Plätze. „Unser Empfinden ist, dass sich Witten über diese Veranstaltung hier sehr freut. Wir sind total aufgeregt und hoffen auf einen guten Verlauf“, so Jana Werner von SnL Event, das für die Veranstaltungstechnik verantwortlich zeichnete. Ihr Tipp: 3:0 für Deutschland. Optimistisch auch die Einschätzung von Klara (20), die extra aus Hattingen ins Freibad nach Annen gereist war: „Ich hatte von einer Kollegin von der guten Stimmung hier im Freibad gehört und hoffe auf einen schönen Abend. Ich tippe mal ein 2:1.“ So ganz nach den Erwartungen der deutschen Fans war der Verlauf des Spiels dann bekanntlich nicht: in der 28. Spielminute überwand der Schweizer Dan Ndoye den deutschen Nationaltorhüter Manuel Neuer und schoss das 1:0. Bei diesem Spielstand blieb es bis zur Nachspielzeit, bevor Niclas Füllkrug mit dem Ausgleich auch die Fußballfans im Wittener Freibad erstmals jubeln ließ. Auch in anderen Städten begeisterte das Public Viewing. Auf dem Rathausplatz und im Krämersdorf in der Hattinger Innenstadt fieberten die Fußballfans mit der deutschen Mannschaft mit und bejubelten jedes Tor. Rudelgucken ist einfach ein ganz besonderes Erlebnis. Spiele mit deutscher Beteiligung gibts im Krämersdorf zu sehen. Alle EM-Spiele gibt es im Café Mexx. In der Gastronomie „Zur alten Krone“ und im „Odeon“ kann auch geguckt werden. In Sprockhövel schaut man gemeinsam bei der TSG am Baumhof. dx

Halbfinale 1

Sieger VF 1 : Sieger VF 2
DI 9. Juli 21 Uhr München

Halbfinale 2

Sieger VF 3 : Sieger VF 4
MI 10. Juli 21 Uhr Dortmund

FINALE

Sieger HF 1 : Sieger HF 2
SO 14. Juli 21 Uhr Berlin



- Anzeige -

Einstieg in die digitale Welt Median hilft mit Internet, Streaming und Smartphone

„Wir haben unser Geschäftsfeld erweitert und möchten allen den Einstieg in die digitale Welt ermöglichen“, formuliert André Philipps, technischer Leiter der Median Telecom GmbH, sein Ziel. Seit 1996 ist die Firma im Bereich Telekommunikation tätig. Dadurch verfügt sie natürlich über einen großen Erfahrungsschatz. „Wir wissen, wo oft die Probleme der älteren Generationen in Sachen Technik liegen und können dann individuell helfen“, führt Philipps weiter aus. Von Problemen mit den Benutzeroberflächen, den Bedienoptionen oder der Installation von Apps – das motivierte Team steht mit seinem umfassenden Fachwissen gerne beiseite, sodass sich jeder in der digitalen Welt zurechtfinden kann. Die Median Telecom GmbH ist nicht provider-gebunden und kann somit maßgeschneiderte Angebote individuell anbieten. So findet das Team genau die richtigen Angebote für die Bedürfnisse jedes einzelnen. Das vielseitige Repertoire der Firma bietet Hilfe mit dem Internet, beim Streaming TV sowie mit PCs, Tablets und Smartphones. JN

Sie suchen Hilfe mit

- Internet
- Streaming TV
- Technik

PCs, Laptops, Tablets und Smartphones ?

Wir helfen Ihnen gern!

median fairnetzt

Tel. 0800 80 80 121
 www.median-fairnetzt.de

Top-Lauf/Freizeit-Marken



NEU bei uns





Dr. Christine Trzaska ist gerne Unternehmerin. Sie wünscht sich mehr selbstbewusste Frauen im Beruf. Foto: privat

„Die Frauen müssen sich mehr trauen“

Dr. Christine Trzaska, IT-Unternehmerin, Landesverbandsvorsitzende Ruhrgebiet VdU

Dr. Christine Trzaska ist eine Hattinger Unternehmerin. Geboren 1959 im Sauerland, gründete sie IT-Service-Ruhr. Sie ist die Landesverbandsvorsitzende Ruhrgebiet vom Verband deutscher Unternehmerinnen (VdU). Der VdU vertritt seit 1954 als Wirtschaftsverband branchenübergreifend die Interessen von Unternehmerinnen. Seit fast 70 Jahren setzt sich der VdU für mehr weibliches Unternehmertum, mehr Frauen in Führungspositionen und bessere Bedingungen für Frauen in der Wirtschaft ein. Dr. Christine Trzaska sagt: „Bei meiner Promotion wollte ich mich auf das Wesentliche konzentrieren, das wissenschaftliche Arbeiten. Ich wollte keine Zeit mit Unwichtigem vergeuden. Gleichzeitig wollte ich professionelle Ergebnisse liefern. Fehlerfreie Texte: Ja! Doppelte und dreifache Tipparbeit: Nein! Meine Doktorarbeit auf einer Schreibmaschine zu schreiben hätte genau das bedeutet. 1986 habe ich meinen ersten PC gekauft.“

IMAGE: Sie sind im Sauerland geboren. Ihre Kindheit lag in den sechziger Jahren. Wenn Sie sich an diese Zeit erinnern - waren Sie ein typisches Mädchen oder wurden Sie so erzogen?

TRZASKA (lacht): Das hätte meine Mutter gerne gehabt, hat aber nicht funktioniert. Ich war naturverbunden und sportlich und daher gerne - auch mit Jungen - in den Wäldern unterwegs. Ich habe Karl May geliebt und wenn ich gelesen habe, dann war das nicht ein klassisches Mädchenbuch wie „Hanni und Nanni“, sondern tatsächlich eher ein Abenteuerroman. Ich habe noch einen Bruder und eine Schwester, bin aber die Älteste. Bereits in der Kindheit musste ich lernen, Verantwortung zu übernehmen. Es hieß: du passt auf deine Geschwister auf.

IMAGE: Nach dem Abitur ging es vom Sauerland in die Welt hinaus mit der Liebe für EDV und Zahlen im Gepäck?

TRZASKA: In die Welt hinaus ging es, ja. Münster, Heidelberg und Bochum waren meine nächsten Stationen. Aber die EDV hatte ich dabei noch nicht richtig im Blick. Ich habe Alte Geschichte, Ethnologie und Archäologie studiert mit dem Berufswunsch einer Karriere an der Universität. Ich war an Ausgrabungen beteiligt in Oberaden. Das Römerlager Oberaden in Bergkamen ist das größte römische Militärlager nördlich der Alpen. Meine Magisterarbeit habe ich damals noch auf der Schreibmaschine geschrieben, meine Doktorarbeit dann auf dem PC und meine Promotion habe ich mir als freiberufliche EDV-Dozentin finanziert. Ich habe mich damals darauf beworben und gesagt, ich kann das. Ich war davon überzeugt und es hat auch funktioniert. Ich konnte die Teilnehmer so sehr begeistern, dass sich alle nach kurzer Zeit einen PC kaufen wollten. Damals steckte das Thema Computer und Digitalisierung noch in den Kinderschuhen. Es wurde viel experimentiert und ich bekam immer mehr Spaß an dem Thema. Die Arbeitserleichterung, die dieses aus Sicht einer Althistorikerin „Teufelszeug“ mit sich brachte, war enorm. Innerhalb kürzester Zeit hatte mich diese Technik in ihren Bann gezogen. Die Programme wurden immer leistungsfähiger, es gab immer mehr Möglichkeiten, Arbeitsabläufe zu optimieren. Die Vorgaben meiner Auftraggeber ließen diese spannenden Felder immer weniger zu. Ich entschloss mich 1996 mein eigenes Unternehmen, die Firma IT-Service Ruhr, zu gründen. Das war noch in Bochum. 2008 zogen wir mit dem Unternehmen nach Hattingen. Hier bieten wir IT-Dienstleistungen rund um Microsoft Office für Unternehmen an.

IMAGE: Da ist die Althistorikerin aber in eine Männerdomäne vorgestoßen...?

TRZASKA: Das war so und in vielen Unternehmen mit dem sogenannten MINT-Schwerpunkt ist das immer noch so. Es gibt zwar sehr viele Bemühungen, in der Schule den Mädchen Fächer wie Mathe, Physik, Chemie und Wirtschaft näher zu bringen, doch spätestens nach der Schule enden diese Mühen meistens doch. Ich habe selbst erlebt, dass

ein Dozent mich in den Nebenraum zum Anwenderseminar für WORD schicken wollte, weil er nicht geglaubt hat, dass ich das Server-Seminar besuchen will. Ich wollte eben nicht nur Textverarbeitung lernen, sondern ich wollte dafür sorgen, dass das System läuft. Eine Taste zu drücken ist bei WORD oder am Server der gleiche Kraftaufwand. Aber es gibt heute auch Veränderungen. Bei Microsoft Deutschland gibt's die dritte Chefin hintereinander und das zeigt doch, Frauen können das mindestens so gut wie Männer. Im eigenen Unternehmen ist das Verhältnis von Frauen und Männern sehr ausgeglichen. Ich biete auch gerne Schülerpraktika an und wenn möglich, ist das für Mädchen immer eine Chance, sich mit dem Thema IT zu beschäftigen.

IMAGE: Es gibt aber immer noch zu wenig Frauen in Führungspositionen. Warum?

TRZASKA: Ich denke, Frauen trauen sich manche Dinge einfach nicht zu. Sie könnten es, aber die Hürde ist entweder in ihrem Kopf oder sie wird von außen gesetzt. Immer noch gibt es viele Situationen in der Erziehung und in der Bildung, wo man Mädchen sagt: du kannst das nicht. Deshalb sind Mädchen in gewerblich-technischen Berufen immer noch Mangelware. Allerdings muss man die Errungenschaften, die wir auf diesem Gebiet haben, auch in eine historische Relation setzen. Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten und Förderungen, die Mädchen heute erfahren dürfen. Demgegenüber stehen Tatsachen wie das erste Frauenwahlrecht 1918, die Aufnahme einer eigenständigen bezahlten Arbeit ohne Zustimmung des Mannes 1958 und die erste Bankkontoeröffnung einer Frau ohne Zustimmung des Ehemannes 1962. Noch bis 1977 durfte eine Frau in Westdeutschland nur berufstätig sein, wenn es „mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar“ war. Daran sieht man, so lange ist das alles noch gar nicht her und für diese Zeitspanne bis heute ist dann doch schon einiges erreicht worden.

IMAGE: Führen Frauen anders als Männer?

TRZASKA: Frauen führen zielorientiert und effizient. Frauen können oft sehr gut zuhören und bewahren sich ihre Empathie. Erfolgreiche Männer führen ähnlich wie Frauen. Insgesamt geht es zu oft darum, dass Männer Macht nicht aufgeben möchten. Wäre es anders, wären Teams bunter. Leistungsorientierter wären sie dann in jedem Fall. Dazu gibt es zahlreiche Studien.

IMAGE: Was raten Sie jungen Frauen heute in Sachen Berufsfindung und Berufstätigkeit?

TRZASKA: Mädchen und Frauen müssen sich mehr trauen. Und sie sollten sich nicht vom Schein blenden lassen, sondern lernen, hinter eine schöne Fassade zu schauen. *anja*



Wenn das Smartphone Beziehungen gefährdet

Das Phänomen „Phubbing“, bei dem Menschen ihre Partner zugunsten ihrer Smartphones ignorieren, kann Beziehungen, Freundschaften und sogar das Sexualleben negativ beeinflussen. Obwohl es erst seit kurzem erforscht wird, zeigen Studien bereits deutliche Zusammenhänge zwischen häufiger Smartphone-Nutzung und Unzufriedenheit in Partnerschaften.

Ursachen und Auswirkungen:

- Beziehungszufriedenheit: Personen, die ihr Smartphone oft in Anwesenheit ihres Partners nutzen, sind oft unzufriedener mit ihrer Beziehung. Umgekehrt fühlen sich die ignorierten Partner ebenfalls weniger zufrieden.
- Selbstwertgefühl: Häufiges „Phubbing“ kann das Selbstwertgefühl des ignorierten Partners beeinträchtigen und Misstrauen schüren. Dies führt oft zu Kontrolle und Eifersucht, wie das Überwachen von Nachrichten oder Surfgewohnheiten des Partners.
- Sexualleben: Die Vernachlässigung durch Smartphone-Nutzung kann auch das Sexualleben belasten und vermehrte Konflikte hervorrufen.

Forschung und Empfehlungen:

Die Gesundheitspsychologin Anne Milek von der Universität Witten/Herdecke untersucht in der Studie „eMotion“ die Auswirkungen von „Phubbing“ auf das tägliche Leben von Paaren. Ihre Forschung zielt darauf ab, die Dynamik zwischen Smartphone-Nutzung und Beziehungszufriedenheit besser zu verstehen, einschließlich der Art der konsumierten Inhalte.

Lösungsansätze:

- Um dem „Phubbing“-Teufelskreis zu entkommen, empfiehlt Milek:
- Kommunikation: Offene Gespräche über die Gefühle und Wahrnehmungen bezüglich der Smartphone-Nutzung sind wichtig.
- Absprachen: Paare sollten gemeinsam Regeln für die Smartphone-Nutzung aufstellen, die beiden guttun, z.B. keine Handys am Esstisch oder im Schlafzimmer.

Reflexion: Es ist sinnvoll, die Nutzung des Smartphones zu reflektieren und zu besprechen, wenn sie als störend empfunden wird.

Wenn Eltern mehr mit dem Handy beschäftigt sind...

Kinder leiden unter den negativen Auswirkungen, wenn Eltern zu viel Zeit am Handy verbringen. Eine Studie zeigt, dass jedes dritte Kind eifersüchtig auf das Smartphone der Eltern ist, was die familiären Bindungen und die Entwicklung der Kinder beeinträchtigt. Bei Babys können



häufiger Fütter- und Einschlafstörungen auftreten, und die Sprachentwicklung verzögert sich, weil Eltern weniger mit ihnen sprechen. Grundschulkinder, deren Eltern oft abgelenkt sind, zeigen vermehrt Konzentrationsstörungen, mo-

torische Hyperaktivität, Übergewicht und ungesunde Ernährung. Psychologen warnen, dass Kinder, die wenig Aufmerksamkeit von ihren Eltern bekommen, später selbst unaufmerksam werden und das Gefühl entwickeln, dass ihre Bedürfnisse nicht wichtig sind. Dies kann zu einem erhöhten Risiko für Depressionen führen. Außerdem besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr, wenn Eltern auf Spielplätzen oder in Schwimmbädern durch das Handy abgelenkt sind. Für Kinder sind Augenkontakt und Nähe essenziell. Sie möchten von ihren Eltern gesehen und gehört werden, besonders wenn sie etwas Neues lernen. Aufmerksamkeit, Anerkennung und Lob sind wichtig für die Bindung und die Entwicklung der Kinder. Fehlt diese, reagieren Kinder oft mit Weinen, Schmolzen, Ruhelosigkeit und Wutausbrüchen.



Maler Achim Kohlmann

- ✓ Wohnungsrenovierung ✓ Tapezierungen
- ✓ Anstrich ✓ Wisch- u. Spachteltechnik
- ✓ Bodenbeläge

Senioren-Service
Wir räumen für Sie Ihre Möbel aus und ein!

Auf Wunsch:
✓ Gebäudereinigungsservice
✓ Gardinen-Waschservice

Bogenstraße 31 • 45527 Hattingen
Tel: 023 24/43 88 69 • E-Mail: malerkohlmann@t-online.de

Mieten oder kaufen?

Neuer Ratgeber der Stiftung Warentest hilft bei der Entscheidung



der Entscheidung

Deutschland ist Mieterland, dabei träumen die meisten Menschen vom Eigenheim – am besten ein Häuschen mit Garten, das auch ein Baustein zur Altersvorsorge sein kann. Aber lohnt sich diese Investition? Oder wäre es besser, zur Miete zu wohnen und das Geld anderweitig anzulegen? Ein neuer Ratgeber der Stiftung Warentest hilft bei den Überlegungen. Das 160 Seiten starke Buch rechnet vor, stellt Fragen, gibt Tipps und hilft, sich für oder

gegen so ein Riesenprojekt zu entscheiden.

Ein Immobilienkauf ist für viele die größte Investition im Leben. Hohe Preise, gestiegene Zinsen – lohnt sich da ein Immobilienkauf überhaupt noch? Der neue Ratgeber „Mieten oder kaufen?“ der Stiftung Warentest hilft bei Orientierung und Entscheidungsfindung. Er stellt Vor- und Nachteile eines Kaufs übersichtlich und verständlich dar.



Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!

BRÜCKNER
IMMOBILIEN
VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF
Tel.: 023 24/53 67
Bruchstr. 45 • 45525 Hattingen

AVU mit stabilem Ergebnis

Kriege in der Ukraine und in Nahost, schleppende Konjunktur und Inflation, hohe Energiepreise, große Anstrengungen für Versorgungssicherheit und Klimaschutz: Wie das Jahr zuvor war auch 2023 von vielen außergewöhnlichen Ereignissen und Entwicklungen geprägt. Dies blieb nicht ohne Folgen für die Geschäftszahlen der AVU-Gruppe. Insgesamt hat der Energie- und Wasserversorger dennoch mit einem stabilen Ergebnis abgeschlossen. Vor Steuern liegt es bei 28,7 Millionen Euro und damit auf dem Niveau des Vorjahres.

Der Absatz von Strom wie Gas blieb 2023 hinter dem Plan der AVU für dieses Geschäftsjahr zurück. Mit 602,3 Millionen Kilowattstunden (kWh) setzte das Unternehmen 18,6 Prozent weniger Strom ab als im Vorjahr. Auch beim Gas sank der Wert: um 8,9 Prozent auf nunmehr 1.057,9 Millionen kWh. Der Absatz von Wasser blieb annähernd gleich. Er lag bei 7.493,9 Millionen Kubikmeter, ein leichtes Minus von 2,3 Prozent.

Spürbare Sparanstrengungen der Verbraucher

Die Absatzrückgänge bei Strom und Gas erklären sich zu einem großen Teil aus den sehr warmen Temperaturen sowie den erfolgreichen Anstrengungen der Verbraucher, Energie zu sparen. Die insgesamt schleppende Wirtschaftskonjunktur führte darüber hinaus zu Produktionseinschränkungen mit entsprechend spürbar geringerem Energiebedarf der Unternehmen. Der Rückgang beim Absatz spiegelt sich tendenziell, aber nicht vollständig in den Umsatzerlösen wider. Die Umsatzverluste wurden aufgefangen durch höhere Erlöse aufgrund gestiegener Kundenzahlen sowie Einmaleffekte im Energiehandel.

Gesunkene Erlöse

Um fast 14 Millionen Euro gingen die Erlöse aus dem Stromverkauf zurück, auf 199,8 Millionen Euro. Der Gasverkauf verzeichnete ein Minus in Höhe von rund 26 Millionen Euro. Insgesamt erlöste die AVU hier 137,2 Millionen Euro. Der Wasserverkauf schloss mit 20 Millionen Euro beinahe unverändert zum Vorjahr ab. In Summe verzeichnet die AVU 2023 Umsatzerlöse in Höhe von 350,5 Millionen Euro.

Schlankere Strukturen

Die Beschäftigtenzahl der AVU-Gruppe ist in den letzten zehn Jahren um etwas weniger als zehn Prozent gesunken, von insgesamt 472 Mitarbeitern 2013 auf 432 im Geschäftsjahr 2023. Gleichzeitig wurde der Digitalisierungsgrad deutlich erhöht. Dies hat sich positiv auf die Ertragskraft und die Wettbewerbsfähigkeit der AVU ausgewirkt. Am Ende des Geschäftsjahres 2023 beschäftigte die AVU-Gruppe mit AVU AG, AVU Netz GmbH und AVU Serviceplus GmbH unbefristet 388 Mitarbeiter (Vorjahr: 387) und 30 Auszubildende (Vorjahr: 26). Die Zahl der befristeten Beschäftigungsverhältnisse beträgt 14 (Vorjahr: 23). Die Fluktuation des Personals hat zugenommen: Ältere Jahrgänge wechseln in den Ruhestand und jedes Jahr kommen rund 40 neue Kolleginnen und Kollegen hinzu.

Gegenläufige Effekte

Den sinkenden Umsatzerlösen standen im Berichtsjahr allerdings auch positive Effekte gegenüber: So führte das kontinuierlich zurückkommende Preisniveau im Großhandel zu deutlich geringeren Risikoaufwänden. Daneben war die AVU sehr erfolgreich an den Energiebörsen aktiv, wo sie einerseits von Kunden witterungsbedingt nicht mehr benötigte Energiemengen erfolgreich wiedervermarkten konnte und andererseits die unterjährige Preisentwicklung zur Erzielung zusätzlicher Deckungsbeiträge genutzt hat. Das Rohergebnis verbesserte sich unter anderem durch diese Einmaleffekte. Die sonstigen betrieblichen Aufwendungen sanken um rund 1,7 Millionen Euro. Diesem ergebniserhöhenden Effekt steht jedoch ein sinkendes Finanzergebnis gegenüber.

Die AVU AG schließt das Geschäftsjahr 2023 mit einem Jahresüberschuss von 16,3 Millionen Euro ab. Vorstand und Aufsichtsrat schlagen die Ausschüttung einer Dividende von 0,90 € pro Aktie vor. Sie wird an die kommunalen Anteilseigner sowie die Westenergie AG, Essen, gezahlt.

Shampoo statt Tablet im Paket

Warnung vor Falschliefungen durch Online-Händler



Tel.: 02302-28281-01 · witten@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/witten

Die Türklingel läutet und endlich ist das Paket da. Doch darin ist nicht etwa das bestellte Tablet, sondern eine Flasche Shampoo, eine Steckerleiste oder ein Set Buntstifte. Solche Szenarien sind keinesfalls erdacht, sondern kommen inzwischen immer häufiger vor, wie betroffene Verbraucher berichten. Derartige Falschliefungen sind nicht nur ärgerlich, sondern können auch arge Probleme bereiten. Denn Betroffene müssen den Versender erst einmal darüber informieren, dass nicht der Artikel geliefert wurde, den sie bestellt haben. „Das ist erst einmal eine ziemliche Zwickmühle für Verbraucher“, sagt Iwona Husemann, Juristin bei der Verbraucherzentrale NRW. „Denn die Ware kann ja nicht einfach kommentarlos zurückgeschickt werden. Im schlimmsten Fall würde dann der Kunde selbst als vermeintlicher Betrüger dastehen.“ Sie gibt Tipps, wie zu verfahren ist, wenn man falsche Ware erhält, und wie man sich absichern kann.

● Schon beim Empfang aufmerksam sein

Die Pakete werden inzwischen oft mit zahlreichen Informationen zum Versandstatus (Tracking-Informationen) begleitet. Daher wissen Kund:innen in der Regel, wann welche bestellte Ware bei ihnen eintrifft. Wenn man das Paket persönlich annehmen kann, sollte man unbedingt darauf achten, dass dies unbeschädigt und ordentlich verklebt ist. Natürlich können auch verschlossene Pakete falsche Ware enthalten. Daher sollte man ebenfalls auf das zu erwartende Gewicht und die Größe des Paketes achten. Stimmt etwas nicht, sollte dies noch im Beisein des Lieferdienstes angesprochen und geklärt werden. Eventuell kann das Paket noch im Beisein des Paketboten geöffnet werden.

● Dokumentieren und Beweise sichern

Lästig, aber hilfreich: Besteht der Verdacht auf Falschliefung, sollte das Öffnen des Paketes am besten per Video dokumentiert werden oder in Anwesenheit von Zeug:innen stattfinden. Zusätzlich empfiehlt es sich, den Paketschein als Beweis aufzubewahren, da auf diesem das Gewicht des Paketes vermerkt ist.

● Sich zur Wehr setzen

Wichtig bei einer Falschliefung ist, diese nicht einfach wieder an den Online-Shop zurückzuschicken. So kann es nämlich passieren, dass die Retourenabteilung annimmt, dass der Kunde beziehungsweise die Kundin die Ware vor dem Zurücksenden ausgetauscht hat. Daher sollten Betroffene sich sofort beim Kundenservice melden und explizit auf die Falschliefung hinweisen. Dort können die Mitarbeiter:innen dann eine Notiz für die Retoure vermerken. Stellt sich der Onlinehändler trotzdem quer, sollten sich Verbraucher:innen rechtlichen Rat einholen und gegebenenfalls Strafanzeige gegen Unbekannt erstatten. Die Chancen stehen hier für Betroffene gut, da der Händler hier in der Pflicht ist. Für eine Erstberatung stehen die Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW zur Verfügung. Weiterführende Infos und Links:

- Mehr zum richtigen Retournieren:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/60722
- Muss ich in der Originalverpackung zurückschicken?
www.verbraucherzentrale.nrw/node/28096
- Alles rund ums Online-Shopping:
www.verbraucherzentrale.nrw/onlineshopping

Berkermann Bauelemente GmbH

Kirchweg 8
45549 Sprockhövel
02324-971885
02324-971886
info@berkermann-bauelemente.de
www.berkermann-bauelemente.de

Unsere Leistungen:

- > Weru Fenster und Türen
- > Abus Sicherheit
- > Neher Insektenschutz
- > Warema Markisen
- > Renz Briefkästen
- > Hörmann Produkte
- > Bauschlosserei

Marc Stoltenberg

Elektrotechnik

Ihr Fachbetrieb für z.B.

✓ Allgemeine Elektroarbeiten

Unser Leistungsspektrum:

- ✓ Elektroinstallation
- ✓ Lichttechnik- und Planung
- ✓ Haus- und Türkommunikation
- ✓ Telekommunikation
- ✓ Antennen-/Satellitentechnik
- ✓ E-Check
- ✓ Netzwerk- und Datentechnik
- ✓ Elektroheizung
- ✓ Warmwassergeräte
- ✓ Jalousiesteuerung
- ✓ Stromverteilungsanlagen/ Verteilerbau



Mittelstraße 37 | Sprockhövel

Tel.: 02339/2271 | Fax: 02339/2499 | E-Mail: elektro-stoltenberg@t-online.de

HK üchen

Ihr Küchenteam mit Leidenschaft

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

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

PLANUNG VERKAUF MONTAGE & MODERNISIERUNG KÜCHENUMZÜGE

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!

Harke Küchen T +49 (0)2324 78580 post@kuechen-harke.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

Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 15.8.24
Anzeigenschluss: Mittwoch, 31.7.2024

Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!



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

zertifiziert nach
DIN EN 16763



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

Mit gutem Gefühl in den Urlaub Licht belebt und schreckt Einbrecher ab



Licht schreckt Einbrecher ab: Anwesenheitssimulation im Haus und Bewegungsmelder im Außenbereich sind eine gute Kombination. Foto: licht.de/Signify

Die Koffer sind gepackt und Vorfreude auf den Sommerurlaub kommt auf. Bevor es losgeht, helfen einige Vorsichtsmaßnahmen, Haus und Wohnung zu schützen. Eine unregelmäßige Beleuchtung ist ein wichtiger Aspekt für den Einbruchschutz, erklärt die Brancheninitiative *licht.de*. Denn Langfinger gehen analytisch vor und beobachten zunächst ihr Ziel. Gehen täglich die Lichter zur gleichen Zeit an, ist schnell klar, dass hier eine Zeitschaltuhr am Werk ist. Eine scheinbar willkürliche Beleuchtung hingegen gibt keinen Hinweis darauf, dass die Bewohner verreist sind. Wer eine Lichtsteuerung hat, kann Szenen für die Beleuchtung vorprogrammieren, die kein Muster erkennen lassen. Ist das Lichtmanagementsystem in die Gebäudetechnik integriert, werden am besten auch Rollläden, Musik und TV einbezogen. Smartes Licht arbeitet mit Funk und muss nicht verkabelt werden. Geeignete Lampen oder Leuchten werden per App oder Sprachbefehl gesteuert. Einige Apps bieten bereits eine Lichtszene zur Anwesenheitssimulation an. Auch herkömmliche Leuchten lassen sich mit einem smarten Stecker zwischen Leuchtmittel und Steckdose einbinden. Im Außenbereich sollten alle Zugänge beleuchtet sein, zudem dunkle Ecken und Winkel, die als Versteck dienen könnten. Bewegungsmelder sollten einen ausreichend großen Erfassungswinkel sowie die nötige Reichweite haben und richtig installiert sein. Damit der Melder nicht sabotiert oder verdeckt werden kann, muss er hoch genug angebracht werden. Leuchten im Freien müssen mindestens mit Schutzart IP44 gekennzeichnet sein. Dann sind sie geschützt gegen Spritzwasser und das Eindringen fester Fremdkörper mit einem Durchmesser von mehr als einem Millimeter.

Quillt jedoch der Briefkasten über, lassen sich Einbrecher nicht täuschen. Deswegen sollten vertraute Menschen nach dem Rechten sehen. Außerdem sind einbruchhemmende Türen und Fenster ratsam. *licht.de*

Steigende Einbruchszahlen Sicherheitstechnik schützt in der Urlaubszeit

Für die meisten Menschen ist es der Albtraum schlechthin: Fremde steigen in den vermeintlich sicheren Bereich der eigenen vier Wände ein. Im vergangenen Jahr dürfte dieses Szenario wieder öfter Wirklichkeit geworden sein. Erste Zahlen aus den Bundesländern deuten darauf hin, dass die Fallzahlen teilweise deutlich gestiegen sind. In Nordrhein-Westfalen etwa lag 2023 die Zahl der Wohnungseinbrüche in den ersten zehn Monaten knapp 23 Prozent höher als im gleichen Vorjahreszeitraum. Umso wichtiger ist es, vor der kommenden Urlaubssaison an notwendige Sicherheitstechnik zu denken.

Richtig installierte Alarmanlage sorgt für Abschreckung
Häuser und Wohnungen, deren Bewohner offensichtlich abwesend sind, üben auf Einbrecher die größte Anziehungskraft aus. Um ihnen den Einstieg zu erschweren, spielen einbruchhemmende Fenster und Türen eine Rolle. Jedoch wird der Einbruchversuch nicht gemeldet. „Daher sollten mechanische Sicherungen um eine moderne Alarmanlage ergänzt werden, die bei einem Vorfall sofort die Notruf- und Serviceleitstelle alarmiert“, rät Carl Becker-Christian, Geschäftsführer des BHE Bundesverband Sicherheitstechnik e.V. Die wenigsten Einbrecher seien Profis, sie würden von einer Alarmanlage meist aufgehalten und abgeschreckt: „Dank moderner Sicherheitstechnik bleibt es bei der Hälfte der Einbrüche mittlerweile beim Versuch.“ Oft können die Täter sogar noch auf frischer Tat ertappt werden. Alarmanlagen haben zudem den Vorteil, dass sie die Bewohner beim Verlassen des Hauses auf Sicherheitslücken wie offene Fenster oder Türen hinweisen. „Damit eine Alarmanlage im Ernstfall fehlerfrei funktioniert, sind eine sachkundige Beratung, Planung und Montage durch eine Fachfirma unabdingbar“, so Becker-Christian. Fachfirmen für Sicherheit findet man etwa über eine PLZ-Suche auf dem neutralen Infoportal www.sicheres-zuhause.info. Die Experten erstellen ein unverbindliches Angebot, die Plattform klärt zudem über Schwachstellen von Wohnobjekten auf.

AB nicht besprechen und „Kletterhilfen“ wegräumen
„Hallo lieber Anrufer, Familie Müller ist drei Wochen am Gardasee, Nachrichten nach dem Ton.“ Solche Hinweise auf dem Anrufbeantworter sollte man tunlichst vermeiden, zudem den Briefkasten von Bekannten leeren lassen und Zeitungsabos unterbrechen. „Die Täter sollten auf dem Grundstück auch keine ‚Kletterhilfen‘ wie Leiter oder Gartenmöbel vorfinden“, rät Becker-Christian. „Grundstücke und besonders einbruchsgefährdete Stellen sollten mittels Bewegungsmeldern ausgeleuchtet werden, da Täter das Licht meiden. In Kombination mit verriegelten Fenstern und Türen sowie einer aktivierten Alarmanlage sorgt dies für beruhigende Sicherheit.“ *djd*

Sorgenfrei in den Urlaub!

- Ein paar Vorkehrungen machen Ihr Zuhause während des Urlaubs ein gutes Stück sicherer. Grundsätzlich sollten Einbrecher nicht erkennen, dass Ihr Haus unbewohnt ist.
- Vorhandene Alarmanlage „scharf“ stellen
- Nachbarn bitten, auf Ihr Anwesen zu achten
- Leitern und Kletterhilfen wegschleppen
- Fenster und Türen fest verriegeln
- Keine Abwesenheitsnotizen einrichten
- Zeitungssabonnements unterbrechen
- Post deponieren oder Briefkasten leeren lassen

Grafik: BHE • Foto: fotolia.com • www.bhe.de

Ein paar Vorkehrungen machen das Zuhause während des Urlaubs ein Stück weit sicherer. Foto: djd/BHE Bundesverband Sicherheitstechnik

Energieberatung mit Sanierungsfahrplan (iSFP)?

Viele Eigentümer starten eine Sanierung inzwischen mit einer Energieberatung und einem sogenannten iSFP - dem individuellen Sanierungsfahrplan. So erhalten sie eine gute Planungsgrundlage und eine höhere anschließende Sanierungsförderung. Was viele Eigentümer aber nicht wissen: Die Kosten für einen Förderantrag in der BEG, Fachplanung und Baubegleitung bei der Sanierung sind darin nicht enthalten! Doch was kosten Energieberatung und iSFP überhaupt? Ein Überblick.

Das ist in unserem Sanierungsforum eine häufig gestellte Frage: „Unser Energieberater hat uns jetzt für die Einreichung einer Einzelmaßnahme aus einem iSFP nochmal eine Rechnung gestellt. Ist das überhaupt zulässig?“

Die Frage beruht auf einem Missverständnis - denn viele Eigentümer glauben, dass auch die Baubegleitung der im Sanierungsfahrplan (iSFP) empfohlenen Einzelmaßnahmen und das Einreichen des Förderantrags mit den Kosten für den iSFP abgegolten sind. Das ist jedoch nicht der Fall, denn es handelt sich um verschiedene Leistungen, die Energieberater:innen getrennt erbringen und getrennt berechnen:

- Energieberatung im Zuge der Erstellung eines iSFP
- Fachplanung / Baubegleitung / Einreichen Förderantrag inkl. Erstellung von TPB/TPN beim BAFA bzw. BzA/BnD bei der KfW
- Auch Heizlastberechnung und hydraulischer Abgleich sind separate Leistungen eines Energieberaters, die in den Kosten eines iSFP nicht enthalten sind.

Wie hoch sind die Kosten für die Energieberatung im Zuge eines iSFP?

Im Schnitt liegen die Kosten für einen Sanierungsfahrplan bei rund 2.000 Euro für ein Ein- oder Zweifamilienhaus. Davon abgezogen wird die BAFA-Förderung von 80 Prozent (max. 1.300 Euro).

Die Kosten für einen iSFP im Überblick:
Mindestens 1.625 Euro für ein EFH/ZFH (abzüglich 80 % BAFA-Zuschuss in Höhe von max. 1.300 Euro). Der Eigenanteil für Eigentümer beträgt dann mindestens 325 Euro.

Mindestens 2.125 für ein MFH (abzüglich 80 % BAFA-Zuschuss in Höhe von max. 1.700 Euro). Der Eigenanteil für Eigentümer beträgt dann mindestens 425 Euro.

Die Erläuterung des iSFP im Zuge einer Wohnungseigentümer-Versammlung wird vom BAFA mit zusätzlich 500 Euro bezuschusst.

Das kosten Baubegleitung, Fachplanung und Förderantrag:

Werden nach der Energieberatung Sanierungsmaßnahmen aus dem iSFP umgesetzt, müssen Eigentümer ihren Energieberater (kann auch ein anderer als der sein, der den iSFP erstellt hat) gesondert damit beauftragen. Die Kosten sind abhängig vom Umfang der Sanierungsmaßnahmen und vom Aufwand, der für den Energieberater dabei entsteht. Für eine erste Kalkulation der Energieberatungsleistung kann überschlägig mit rund fünf Prozent der Kosten der Sanierungsmaßnahme gerechnet werden. Für diese Leistung der Fachplanung und Baubegleitung durch einen Energieberater erhalten Sanierer einen gesonderten Zuschuss in Höhe von 50 Prozent, der zusammen mit der Sanierungsmaßnahme beantragt wird.

Der Umfang der Leistungen rund um den Förderantrag ist groß und zeigt, dass es mit dem Einreichen des Antrags nicht getan ist: Die Leistungen reichen von Wärmebrücken- und Luftdichtheitskonzept über Berechnungen für die Nachweise bis hin zu Hilfen beim Einholen der Angebote, Rechnungskontrolle und Baustellenbegehung.

Um keine Überraschungen zu erleben, sollten Umfang und Kosten der Leistungen im Vorfeld der Zusammenarbeit mit dem Energieberater genau abgeklärt und schriftlich fixiert werden.

AVU...



Energie für mich

An Eurer Seite
avu.de

Folge uns auf:



Zecken: Gesundheitsgefährdende Plagegeister

Weltweit gibt es über 900 verschiedene Zeckenarten und einige von ihnen kommen auch in Deutschland vor. Dazu zählen ausgefallene Arten wie die Igelzecke, die Schafszecke, die Taubenzecke oder auch die Braune Hundezecke. Am bekanntesten sind jedoch der Gemeine Holzbock und die Auwaldzecke. Die Hyalomma-Zecke hat erst in den vergangenen Monaten große Bekanntheit erlangt, nachdem sie vermehrt in Deutschland aufgetaucht war. Die wichtigsten Fakten über Zecken und wie man sich vor den kleinen Blutsaugern schützen kann, lesen sie hier.



Eine Zecke der Art „Gemeiner Holzbock“ neben einem Finger. Die bekannteste Zeckenart in Deutschland ist der Gemeine Holzbock, der für den Großteil der Zeckenstiche hierzulande verantwortlich ist.

Vorsorgemaßnahmen gegen Zecken

Wer sich in der Natur bewegt, sollte unbedingt Vorsorgemaßnahmen treffen, um einen Stich von einer der aufgeführten Zeckenarten zu vermeiden. Lange Kleidungsstücke können Zecken genauso von der Haut fernhalten wie festes Schuhwerk und das Ziehen der Socken über die Hose. Auf heller Kleidung lassen sich die Spinnentiere zudem be-

sonders gut entdecken und so rechtzeitig entfernen. Ebenfalls hilfreich können insektenabweisende Sprays mit DEET, Picaridin oder Icaridin sein. Behandeln Sie Ihre Kleidung und Ausrüstung (wie Stiefel, Hosen, Socken und Zelte) mit Permethrin, das Zecken abtötet und abwehrt. Permethrin-behandelte Kleidung kann mehrmals gewaschen werden und bleibt trotzdem wirksam. Suchen Sie Ihren Körper und den Ihrer Kinder regelmäßig nach Zecken ab, besonders nach Aufenthalt im Freien. Achten Sie besonders auf versteckte Stellen wie die Kopfhaut, hinter den Ohren, in den Achselhöhlen, Leisten und Kniekehlen. Vor der FSME-Infektion kann man sich zudem auch durch Impfen

schützen. Falls es passiert ist: Verwenden Sie eine spitze Pinzette oder ein spezielles Zeckenentfernungswerkzeug. Vermeiden Sie den Einsatz von Hausmitteln wie Öl, Nagellack oder Feuer. Greifen Sie die Zecke so nah wie möglich an der Haut mit der spitzen Pinzette. Vermeiden Sie es, den Körper der Zecke zu quetschen und ziehen Sie die Zecke langsam und gleichmäßig nach oben heraus. Desinfizieren Sie die Bissstelle mit Alkohol. Wenn Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Hautausschlag oder grippeähnliche Beschwerden auftreten, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Informieren Sie den Arzt über den Zeckenstich.

Zeckenarten in Deutschland

Der Gemeine Holzbock

Die in Deutschland am häufigsten auftretende Zeckenart ist der Gemeine Holzbock (*Ixodes ricinus*). Sie ist nicht nur für den Großteil der Zeckenstiche in Deutschland verantwortlich, sondern kann dabei auch noch gefährliche Krankheitserreger wie die Borreliose-Bakterien oder die Frühsommer-Meningoenzephalitis-(FSME-)Viren übertragen. Der Gemeine Holzbock ist nicht nur im Sommer aktiv, sondern bereits, wenn an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen die Temperatur über 7 Grad steigt. Da die warme Jahreszeit inzwischen immer früher anfängt und länger dauert, sind auch Zecken länger aktiv. Zeckenvorsorge ist also ganzjährig wichtig.¹

Die Auwaldzecke

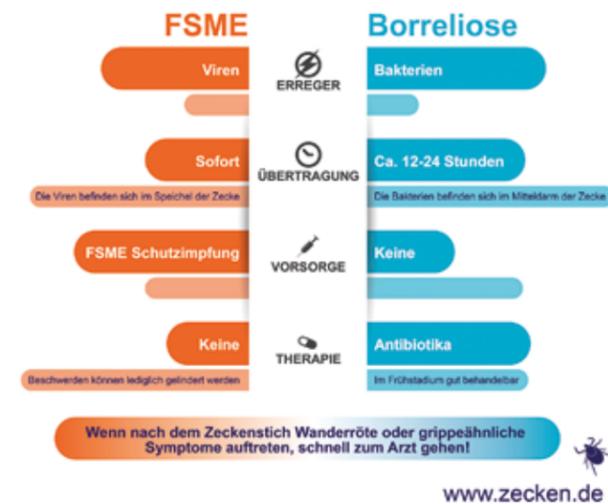
Eine weitere in Deutschland auftretende Zeckenart ist die Auwaldzecke (*Dermacentor reticulatus*). Sie kommt vor allem im östlichen und südwestlichen Deutschland vor und bevorzugt sonnige Flächen mit vielen Büschen und Bäumen, wie lichte Wälder, Wiesen und Waldlichtungen. Im Gegensatz zum Gemeinen Holzbock bevorzugt die Auwaldzecke die kalte Jahreszeit, sie ist sogar im Januar und Februar regelmäßig aktiv und dafür in den Sommermonaten eher selten zu entdecken.² Die Auwaldzecke ist vor allem für Haustiere gefährlich, da sie ein Überträger von Babesiose, der sogenannten Hundemalaria, ist.

Die Hyalomma-Zecke

Erst seit kurzem fühlt sich auch die Hyalomma-Zecke in Deutschland und Mitteleuropa heimisch, sie war bisher vor allem in Afrika anzutreffen. Erste Funde dieser Zeckenart gab es bereits 2015 und 2016. Wissenschaftler vermuten, dass sie nun über Zugvögel vermehrt nach Europa gelangt ist.³ Die Hyalomma-Zecke unterscheidet sich optisch vor allem durch ihre auffällig gestreiften Beine und ihre Größe von anderen Zecken, so ist sie rund fünfmal größer als der Gemeine Holzbock.⁴ Sie ist besonders gefürchtet, weil sie ihre potenziellen Wirte aktiv jagt und ihnen bis zu zehn Minuten lang und über eine Distanz von bis zu 100 Metern folgt. Außerdem ist sie Überträger des Krim-Kongo-Fiebers.



Wie unterscheiden sich FSME und Borreliose?



Quellen:
 1 zecken-radar.de: Gemeiner Holzbock (letzter Zugriff am 26.06.2019).
 2 zecken-radar.de: Auwaldzecke (letzter Zugriff am 26.06.2019).
 3 Brugger K et al. Experimental and Applied Acarology 2018; 75/3; doi: https://doi.org/10.1007/s10493-018-0267-6
 4 geo.de: Neue tropische Zecken in Deutschland: Wie gefährlich sind sie – und wie können wir uns schützen? (letzter Zugriff am 26.06.2019).



Bommerholzer Baumschulen

Der Sommer ist da!

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

Die Containerbaumschule mit Qualität und fachlicher Beratung!

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



Zwanzig Jahre Offene Gartenpforte: Gärten an der Ruhr

Auch in Hattingen und Sprockhövel werden Gartenbasen präsentiert. Das sind die Termine

Seit nunmehr 20 Jahren öffnen die Gärten an der Ruhr ihre Pforten für Besucher. In diesem Jahr finden noch im Juli, August und September Gartenöffnungen statt. Nach englischem Vorbild kommen die Eintrittsgelder karitativen Einrichtungen zu Gute. Der Eintritt von 2,50 Euro wird in diesem Jahr an den Ambulanten Hospizdienst Witten-Hattingen e.V. für das Projekt Hospiz macht Schule, die Fürstin-Franziska-Christine-Stiftung und die Lernhäuser des Kinderschutzbundes in Essen gespendet.

Ulrike Vierkandt ist zum ersten Mal dabei

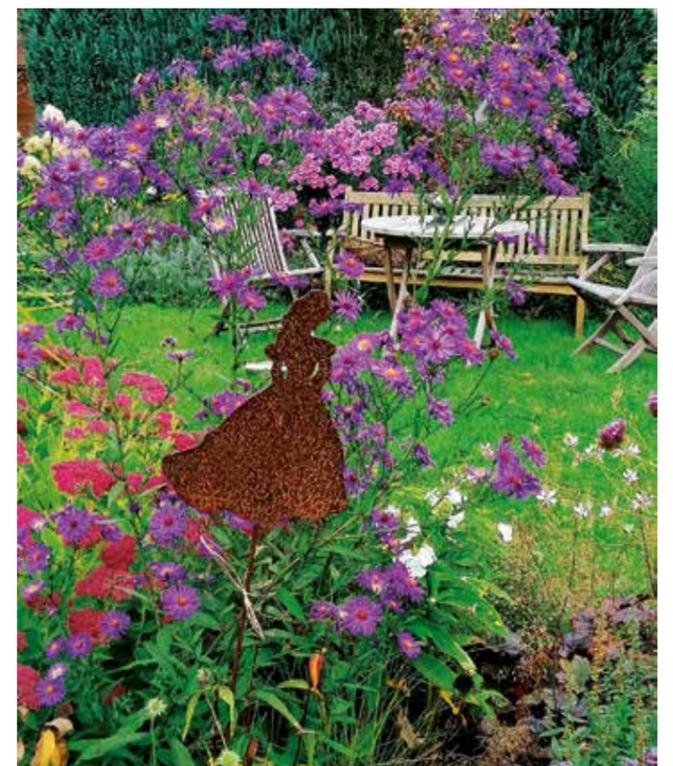
„Meine kleine Gartenbase in Sprockhövel am Kirchweg 1 öffnet zum ersten Mal ihre Tore am 24. und 25. August sowie am 21. und 22. September, jeweils 11 bis 17 Uhr. Mitten in Sprockhövel, in einem kleinen Neubaugebiet unterhalb der Zwiebelturmkirche, habe ich auf einem übrig gebliebenen Baugrundstück einen 300 qm großen Naturgarten angelegt. Nachhaltigkeit war dabei von Anfang an oberstes Gebot. Aufgrund seiner großen Pflanzenvielfalt ist er ein Paradies für Insekten und Vögel. Der Garten soll ein kleiner Beitrag zum Schutz unserer Umwelt sein, in dem man in gemütlichen Sitzcken bei Kaffee und Kuchen die Seele baumeln lassen kann“, erzählt Ulrike Vierkandt.

Und hier kann man weitere Gärten bestaunen:

Garten Adelt, 45529 Hattingen-Niederwienigern, Essener Str. 128, Tel. 02324/41378: Neben dem 400 qm großen preisgekrönten Hausgarten einer Gartengestalterin entstand seit 2022 auf dem Nachbargrundstück ein etwa 800 qm großer neuer Gartenteil, der sogenannte Seminargarten. Dort gibt es in den bisher 9 Beeten Pflanzensammlungen zu verschiedenen Themen. Öffnung: 28.7. und 25.8.2024, jeweils 11-17 Uhr. Gartenführung um 14 Uhr. Kaffee/Tee & Kuchen, Pflanzenverkauf.

Garten Lehmann, 45527 Hattingen, Am Friedhof 4, Tel. 02324/684685: Ein 860 m2 großer Garten mit verschiedenen Gartenräumen, die von üppig bepflanzten Staudenbeeten (kleiner Bauerngarten, Sonnenbeet, Zen-Beet, Feuerdornbeet, „Präriebeet“ und Staudenwiese) geprägt sind. Niedrige Mauern aus Ruhrsandstein bringen Struktur, die durch die Bepflanzung aufgelockert wird.

Genießen Sie von gemütlichen Sitzplätzen den Blick auf insektenumschwirrt Stauden! Öffnung: 21.9. und 22.9.2024, jeweils 11-17 Uhr. Kaffee/Tee und Kuchen. Alle Gärtner und Gärtnerinnen stehen natürlich für Fragen zur Verfügung.



Auch die Sprockhövelerin Ulrike Vierkandt hat eine Gartenbase, die zu bestimmten Terminen besichtigt werden kann. Foto: Vierkandt

...mehr als NUR Steine!



Natursteinbrüche Bergisch Land

...für Haus und Garten

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

www.natursteinbrueche.de

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



Bilder zu Mathilde 2.0

Im Rahmen des Anneke-Preises 2024 sind Schülerinnen und Schüler einer Internationalen Förderklasse des Berufskollegs Hattingen in das Leben der Frauenrechtlerin Mathilde Anneke eingetaucht. Die kreativen Ergebnisse wurden im Foyer des Hattinger Rathauses ausgestellt. In Zusammenarbeit mit den Stadtarchiven Hattingen und Sprockhövel haben sich die Jugendlichen verschiedener Herkunft mit den revolutionären Gleichheits-Idealen der Aktivistin aus dem 19. Jahrhundert auseinandergesetzt und diese mit ihren eigenen Lebenswirklichkeiten verglichen. „Mathilde Anneke war eine faszinierende Frau, die mit ihren fortschrittlichen Gedanken zu Freiheit, Gleichberechtigung und Bildung noch heute begeistern kann“, sagt Hattingens Stadtarchivar Thomas Weiß. Denn die Schülerinnen und Schüler haben nicht nur intensiv zu Annekes Leben geforscht, sondern auch viele Gemeinsamkeiten mit ihr entdeckt: auch sie musste ihre Heimat verlassen, sich in einer neuen Umgebung orientieren und Rückschläge in Kauf nehmen. In Kooperation mit dem Hattinger Stadtmuseum ist aus diesen Eindrücken ein vielseitiges Kunstprojekt entstanden. Mathilde Franziska Anneke, eine der berühmtesten Frauenrechtlerinnen und Aktivistin gegen die Sklaverei, ist 1817 in Sprockhövel geboren und in Hattingen aufgewachsen. Bevor sie in die USA auswanderte, gab sie als Journalistin die erste Frauenzeitschrift Deutschlands heraus.

34. Fußballturnier für Menschen mit geistiger Behinderung

TV Hasslinghausen begrüßte die Teilnehmer auf dem Sportplatz am Landringhauser Weg

Trotz kleiner Mannschaften ein volles Spielfeld auf dem Sportplatz am Landringhauser Weg. Hier standen Spaß und Teamwork im Vordergrund der Veranstaltung. Insgesamt traten sechs Fußballmannschaften aus den Reihen geistig behinderter Menschen an: HSW Wuppertal, BS Velbert und TV Hasslinghausen in Gruppe A sowie Werkstatt Kamen, Auf geht's Unna und AWO Asbeck in Gruppe B. Die Mannschaften innerhalb der Gruppen spielten gegeneinander und das Turnier wurde als Hin- und Rückspiel ausgetragen. Dabei fanden zwei Spiele zeitgleich auf dem geteilten Spielfeld des Sportplatzes am Landringhauser Weg, Sprockhövel statt.

Ab 10 Uhr ging es auf den grünen Platz, der in kürzester Zeit mit bunten Trikots bedeckt war, los. Auf die im Vorfeld bekannte Spielordnung wurde großen Wert gelegt, damit sich jedes Fußballteam denselben Anforderungen stellt. Dazu zählte zum Beispiel, dass sechs geistig behinderte Spieler plus Torwart pro Mannschaft antreten, die jedoch jederzeit ausgewechselt werden durften. Spielte eine Betreuungsperson mit, so durfte diese weder Tore schießen noch als Torwart eingesetzt werden. Jedes Spiel dauerte zehn Minuten. Bei den Endspielen konnte allerdings eine vierminütige Verlängerung genehmigt werden, mit Erweiterung auf ein Siebenmeter-Schießen, wenn noch kein Sieger ermittelt werden konnte.

Blick hinter die Kulissen

...des WDR fasziniert die CDU-Vereinigungen

Eben noch erlebt man am Set die Sportschau mit Berichten zur Europa-Fußballmeisterschaft, ein paar Schritte weiter sitzt man bei „Maischberger“ auf dem Sofa.

Studioluft überall, digitale Technologie und hunderte von Scheinwerfern brachten die CDU-Vereinigungen und ihre Gäste aus Sprockhövel zum Staunen. Frauen Union, Junge Union und Senioren Union lauschten, wie und wo Sendungen wie „Sportschau“, „Morgenmagazin“ oder „Hier und Heute“ in der Herzkammer des WDRs in Köln produziert werden. Wie funktioniert die Studioteknik, wie arbeiten die Redaktionen und welche umfangreichen Vorbereitungen und Arbeitsschritte sind für die Produktion einer Sendung erforderlich – der Blick hinter die Kulissen durch sachkundige Vorträge erstaunte die Sprockhöveler Delegation. Dass die BlueBox auch Green sein kann und dass „Hart aber Fair“ nur über eine Ministudiokulisse verfügt und dass viel Holz, Pappe und Stahl eine perfekte Fernsehwelt vorgaukeln, beeindruckte in dieser so unbekanntem Medienlandschaft die ca.40 Interessierten sehr. Ein Spaziergang am Rhein, der Kölner Dom, das Schokoladenmuseum – es waren an diesem Samstag so viele Aktionen, dass schließlich die Einkehr in ein bekanntes Brauhaus den ermatteten Füßen ein wenig Ruhe schenkte. „Ein gelungener interessanter Ausflug“, so der CDU-Stadtverbandsvorsitzende Torsten Schulte. „Köln ist immer eine Reise wert.“



Sparen ja, aber nicht auf Kosten der Demokratie

FDP Kreistag: Einsparvorschlag ab 2025

Im Kreistag des Ennepe-Ruhr-Kreises ist angesichts der angespannten Haushaltslage eine Debatte über einen möglichen Sparbeitrag der Politik entstanden. Dies mündete in dem Vorschlag, die Anzahl der Wahlkreise für die nächste Wahlperiode zu reduzieren. Die FDP-Fraktion im Kreistag des Ennepe-Ruhr-Kreises lehnt diesen Vorschlag nun entschieden ab. Die Liberalen halten einen Sparbeitrag der Politik zwar für zwingend erforderlich, sehen die amtierenden Kreistagsmitglieder aber in der Pflicht, schon im nächsten Jahr einen eigenen Beitrag zu leisten. „Einsparungen auf den nächsten Kreistag abzuwälzen und dann auch noch die Repräsentanz der Bürgerinnen und Bürger schwächen zu wollen, ist das völlig falsche Signal! Die letzten Wahlen haben gezeigt, dass nicht an der Demokratie gespart werden sollte“, stellt der FDP-Fraktionsvorsitzende Michael Schwunk (Foto) klar. Stattdessen bringen die Liberalen einen umfassenden Änderungsantrag ein, der Einsparungen bei den Aufwandsentschädigungen der amtierenden Kreistagsmitglieder vorsieht, ohne die demokratische Repräsentation der Bürgerinnen und Bürger zu gefährden. Kernpunkt des Änderungsantrags der FDP ist die Beibehaltung der aktuell 60 Wahlkreise, um eine flächendeckende und gerechte Vertretung der Bürgerinnen und Bürger auch zukünftig sicherzustellen. Kostensenkungsmaßnahmen sollen aber nach Meinung der Freien Demokraten bereits ab dem Haushalt 2025 erzielt werden. Dazu schlägt die FDP ein umfangreiches Paket vor, auf zusätzliche Aufwandsentschädigungen für Ausschussvorsitzende zu verzichten, eine Neuberechnung der Aufwandsentschädigung als Teilpauschale, den Wegfall des dritten stellvertretenden Landrates, eine Kürzung der Fraktionszuwendungen um 25%, die Begrenzung des pauschalen Verdienstaufschlags auf das gesetzliche Minimum sowie die Begrenzung der Fraktionsitzungsentschädigung auf Sitzungen ab 18 Uhr.



Sprockhövel: Entwurf des Jahresabschlusses 2023

Positive Auswirkungen der Gewerbesteuer verschaffen Luft und führen zum guten Ergebnis

Gemäß der Gemeindeordnung NRW hat die Stadt Sprockhövel zum Schluss eines jeden Haushaltsjahres einen Jahresabschluss aufzustellen. Der vorläufige Entwurf des Jahresabschlusses 2023 wird am heutigen Donnerstag, 20. Juni 2024, dem Rat vorgestellt. Er weist im Ergebnis einen erfreulich guten Jahresüberschuss von circa 1,9 Millionen Euro aus und hat positive Auswirkungen auf den Haushalt.

„Dieser Überschuss soll vollständig der städtischen Ausgleichsrücklage zugeführt werden. Das erleichtert uns die Haushaltsplanung und entlastet die nachfolgenden Generationen für die folgenden Jahre“, so Bürgermeisterin Sabine Noll.

„Ein großer Treiber des guten Ergebnisses ist die Gewerbesteuer mit fast 6 Millionen Euro mehr Einnahmen als geplant“, erklärt Sprockhö-



Neugründung: Grüne Jugend Hattingen/Sprockhövel

Stimmung geprägt vom Europawahl-Ergebnis

Die Grüne Jugend Hattingen/Sprockhövel hat sich neu gegründet. Die Stimmung der Versammlung war geprägt von den erschreckenden Zahlen der Europawahl. Das neue Sprecherteam möchte eine Struktur schaffen, mit der man sich der Entwicklung von Rechtsruck und menschenverachtendem Gedankengut entgegenstellen kann.

Der frisch gewählte Vorstand hat aber auch Ideen, an welcher Stelle in der Kommunalpolitik nachgebessert werden muss. Richard Jost (rechts im Bild), der neue Sprecher erklärt dazu: „In Zeiten von immer mehr Krisen und sozialer Ungleichheit empfinde ich die Lebensmittelverschwendung als ein großes Problem. Wir wollen uns dafür einsetzen, dass in Hattingen und Sprockhövel die Zusammenarbeit der lokalen Wirtschaft und Institutionen wie der Hattinger Tafel besser unterstützt wird. So wird weniger Essen unnötig weggeworfen und Menschen in Not wird besser geholfen.“ Seine Kollegin Liv Stahlhut (Mitte des Bildes) fügt hinzu: „Mir liegt ein anderes Thema besonders am Herzen. Zwar gibt es in Sprockhövel – im Gegensatz zu Hattingen – frei verfügbares WLAN, allerdings ist es vor allem an öffentlichen Plätzen wie den Busbahnhöfen sowie der Haupt- und Mittelstraße häufig superschlecht.“ Stichwort Busbahnhöfe – eine andere Position der Grünen Jugend Hattingen/Sprockhövel hebt ihr politischer Geschäftsführer Bastian Emaas (links im Bild) hervor: „Von Sprockhövel zu den Unis in Bochum und Wuppertal ist es mit der Buslinie SB67 nicht weit. Um aus Hattingen zur Uni zu kommen, ist allerdings immer mindestens ein Umstieg nötig. Eine Direktverbindung würde hier eine sinnvolle Abhilfe schaffen. Das ist nur eines der Themen im Bereich ÖPNV, an denen wir arbeiten wollen!“ Die Grüne Jugend Hattingen/Sprockhövel sei aber auch immer offen für andere Ideen und freue sich, wenn junge Leute die beiden Städte mitgestalten wollen.



Grabbepflanzung: Gräber bienenfreundlich gestalten

Die Kombination von Pflanzen macht's. Dann blüht das Grab das ganze Jahr und bietet Nahrung

In einer Zeit, in der das Bewusstsein für den Schutz unserer Umwelt und die Unterstützung der Artenvielfalt wächst, gewinnen bienenfreundliche Pflanzen zunehmend an Bedeutung – auch in der Grabbepflanzung. Ein Grab nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch ökologisch wertvoll zu gestalten, kann ein liebevolles und nachhaltiges Gedenken an unsere Verstorbenen sein. Durch die Auswahl von Pflanzen und Blumen, die Bienen und anderen bestäubenden Insekten Nahrung bieten, tragen wir dazu bei, wichtige Ökosysteme zu unterstützen und die Natur in ihrer Vielfalt zu bewahren. Damit dienen Gräber nicht nur als Orte der Ruhe und Erinnerung, sondern auch als Oasen des Lebens.

Hier sind einige Pflanzen und Blumen, die sich gut für diesen Zweck eignen und zugleich pflegeleicht und attraktiv sind: unter den Frühblühern sind dies Krokusse und Schneeglöckchen. Man kann auch Stauden nehmen, z.B. Lavendel, der angenehm duftet und pflegeleicht ist. Oder Salbei, der lange blüht. Oder z.B. Echinacea (Sonnenhut), der sehr attraktiv und robust ist. Herbstastern blühen spät im Jahr und bieten eine wichtige Nahrungsquelle, wenn andere Pflanzen nicht mehr blühen. Ebenso geeignet sind Bodendecker wie z.B. Thymian oder Sedum (Fetthenne).

Einjährige Pflanzen, wie Ringelblumen und Borretsch blühen den ganzen Sommer und sind besonders attraktiv für Bienen.

Gestaltungstipps

Eine Kombination von Pflanzen macht's: durch die geschickte Kombination von Frühblühern, Stauden, Boderdeckern und Einjährigen kann man sicherstellen, dass das Grab das ganze Jahr über blüht und Nahrung für Bienen bietet.

Man wählt am besten Pflanzen, die wenig Pflege benötigen, da diese oft robuster sind und weniger anfällig für Krankheiten und man vielleicht nicht jede Woche zum Grab gehen möchte, um sie z.B. zu gießen, falls mal eine wärmere Wetterperiode kommt. Mit diesen Tipps kann man ein Grab gestalten, das nicht nur schön und pflegeleicht ist, sondern auch einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung von Bienen und anderen bestäubenden Insekten leistet.

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 - 76968790 • Mobil: 0170 - 4477905

Friedhöfe: Orte des Lebens Lebensraum für Pflanzen und Tiere

Friedhöfe sind Orte zur würdigen Bestattung der Toten. Sie sind Stätten der Trauer, der Besinnung und der Hoffnung über den Tod hinaus. Sie sind Orte des Lebens. Vielerorts sind Friedhöfe auch Orte der Erholung und des Gesprächs, gerade für ältere Menschen. Pflanzen, Zeichen auf Grabsteinen und andere Gestaltungselemente können Symbole für unsere Hoffnung und das Leben sein.

Friedhöfe als wertvolle Biotope

Berücksichtigt man ökologischen Gesichtspunkte, entstehen Naturinseln. Vor allem Wildtiere und gefährdete Pflanzen finden so in Städten einen Lebensraum und Rückzugsgebiete. Dazu ist es notwendig, den Friedhof naturnah zu gestalten, zu pflegen und natürliche Veränderungen zuzulassen. Das sorgt gleichzeitig für positive Auswirkungen auf das Kleinklima und die Luft in den umgebenden Siedlungsräumen. Wichtig sind dabei naturnahe Ecken und Nisthilfen für Vögel und Insekten, das Erhalten gesunder Baumbestände und ungenutzter Randflächen als Rückzugsorte für Kleintiere.

Gute Beratung bei der Grabbepflanzung

Auf vielen Gräbern werden kleine exotische Nadelhölzer angepflanzt, die jedoch wenig Leben ermöglichen. Heimische Sträucher bieten Insekten und Vögeln weitaus besser Nahrung und Unterschlupf: (z.B. Weißdorn, Wacholder, Eibe usw.) Jede und jeder von uns kann, zusammen mit dem Gedenken an liebe Verstorbene, einen Beitrag zu einer sehr lebendigen Naturoase leisten. Es bieten sich viele Möglichkeiten zur nachhaltigen Gestaltung der letzten Ruhestätte an. Achten Sie bei der Auswahl der Pflanzen auf standortgerechte und pflegeleichte Arten. Es muss nicht immer wechselnde Standardbepflanzung mit Stiefmütterchen, Begonie oder Erika sein. Auch bei einheimischen Pflanzen finden Sie zahlreiche Arten mit Symbolcharakter. Eine kombinierte Bepflanzung aus Bodendeckern, Kleinsträuchern, Frühblühern und sommergrünen Blütenstauden bringt das ganze Jahr hindurch Blüten hervor und garantiert Nahrung für Schmetterlinge und Wildbienen.

Aber: Moose, Farne und Flechten möglichst nicht ständig entfernen. Sie gehören zur natürlichen Vegetation eines Friedhofes. Die Bepflanzung mit standortgerechten Laubbäumen schafft Lebensraum für Tiere. Für Vögel können Nisthilfen an Laubbäumen angebracht werden. Alte Bäume sind ein besonderer Schatz eines Friedhofs. Ihr Wachsen, Reifen und Vergehen ist ein besonderes Symbol für das Leben. Es wäre schön, wenn die Schöpfungs Vielfalt in Friedhöfen erhalten bleibt. Friedhöfe sind ja nicht Schau Räume einer Gärtnerei oder Wohnzimmer, die ständig geputzt werden müssen, sondern ein „Garten des Lebens“, der Leben und Tod miteinander verbindet.

Alternative Bestattungsformen

Aber es gibt auch Menschen, die sich nicht für ein eher traditionelles Rasengrab entscheiden möchten. Die Individualisierung macht auch vor der letzten Ruhe nicht halt. Wer sein Leben selbstbestimmt gestaltet, legt auch Wert auf selbstbestimmte Formen der letzten Ruhe für sich oder liebe Angehörige. Daher kommt der Trend weg von traditionellen Friedhofsriten und Bestattungsformen. Heute kann man zwischen Gemeinschaftsgräbern, Baumbestattung der Urne in Friedenswäldern, Seebestattung der Asche (z.B. auch auf der Donau möglich) oder der Herstellung eines Diamanten aus der Asche wählen. In jedem Fall gilt: Man sollte sich bereits zu Lebzeiten mit dem Thema auseinandersetzen. Ein Bestatter des Vertrauens hilft bei der Beratung und ist in der Lage, die verschiedenen Möglichkeiten aufzuzeigen. Er kann auch Angaben zu den Kosten machen und berät zum Thema Bestattungsvorsorge. So kann man zu Lebzeiten bereits selbst festlegen, wie man den letzten Weg gehen will und den Angehörigen die Entscheidungen dazu abnehmen.

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

Bestattungen
seit 1889

Sirrenberg

Mittelstraße 60
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)
Telefon 0 23 39 / 26 25
Telefax 0 23 39 / 63 10

e-Mail info@bestattungen-sirrenberg.de
Internet www.bestattungen-sirrenberg.de



Bestattungen
Sirrenberg-Hilgenstock GmbH
Einzigiger Meisterbetrieb in Sprockhövel

Wir stehen Ihnen zur Seite und helfen gerne weiter!

Bestattungen
seit 1951

Hilgenstock

Hattinger Straße 24
45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 73 489
Telefax 0 23 24 / 77 656

e-Mail info@bestattungen-hilgenstock.de
Internet www.bestattungen-hilgenstock.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.

Tel. 0 23 24 - 64 95

BESTATTUNGEN
Triestram

www.triestram-bestattungen.de



Grabgestaltung - Grabbepflanzung
Blumen- und Kranzbinderei
Garten- und Landschaftsbau

GÄRTNEREI
WIEGAND GmbH

Telefon 0 23 39 / 44 04
e-Mail kontakt@gaertnerei-wiegand.de
Internet www.gaertnerei-wiegand.de

Tschüss Bärbel Mays: Freiwilligenbörse feiert den Abschied

Beliebte Mitarbeiterin des städtischen Seniorenbüros wurde mit Sommerfest verabschiedet

Die Freiwilligenbörse Sprockhövel wurde 2009 gegründet. Begleitet wird sie seit dieser Zeit von Bärbel Mays, langjährige Mitarbeiterin im Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel. Sie kommt nun in den Genuss des Ruhestandes. Doch ihre Mitstreiter in der Freiwilligenbörse wollten sie nicht still und leise ziehen lassen. „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 Bärbel Mays.

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 aber im ganzen Stadtgebiet. Ob Männer- oder Klöntreff, Spieletreff oder Spaziergänge. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Menschen in Kontakt zu treten und dabei auch gleichzeitig seinem Hobby nachgehen zu können. Hinzu kommen wechselnde Aktionen, beispielsweise organisierte Ausflüge und Treffen von Jung und Alt in Verbindung mit Kindergärten oder Jugendzentrum.



Bärbel Mays geht zum 1. August in den Ruhestand. Die Freiwilligenbörse verabschiedete die beliebte Mitarbeiterin des Seniorenbüros

Wertvolle Hilfe im Rahmen der Nachbarschaft leisten die Ehrenamtlichen der Freiwilligenbörse bei Bedarf. Die Kontakte gibt's oft über das Seniorenbüro. Mal möchte jemand eine Begleitung zum Arzt, mal wird Hilfe beim Ausfüllen eines Formulars benötigt oder eine Glühbirne muss ausgewechselt werden. Oder es geht einfach um das Vorlesen der Zeitung.

Eine Aktion der Freiwilligenbörse in der Vorweihnachtszeit wurde richtig berühmt: der Weihnachtswunschbaum. 2011 gab's die Premiere. Waren es im ersten Jahr 33 Wünsche, stiegen die Wünsche immer



Großer Bahnhof für Bärbel Mays. Zum Abschied in den Ruhestand veranstaltete die Freiwilligenbörse ein Sommerfest für sie.

Fotos: privat



Ein Prost auf Bärbel Mays (3.v.l.). Zunächst übernimmt Fachbereichsleiterin Ingrid Döbbelin (2.v.l.) die Freiwilligenbörse.

weiter. 176 Wünsche waren es 2023. Der mittlerweile verstorbene ehrenamtliche Helfer Erich Tolle baute einen großen Holzweihnachtsbaum, an dem die Wünsche hingen. Außerdem stehen sie immer auf der Homepage der Stadt Sprockhövel. Je nach Alter wünschten sich die Kinder Spielzeug, die Älteren eher Gutscheine. Der Wert von 25 Euro darf dabei nicht überschritten werden. Die Freiwilligenbörse gibt's natürlich weiterhin. Kommissarisch übernimmt zunächst Fachbereichsleiterin Ingrid Döbbelin vom Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel die Aufgaben, bevor Frau Guthof übernimmt. Zu erreichen ist Ingrid Döbbelin im Seniorenbüro, Telefon 02339/917-224. anja

Sommerkonzerte des ev. Kirchenchores Haßlinghausen

Gesamtleitung beider Konzerte liegt in den Händen von Werner Altenhein

Zu seinem Sommerkonzert „Alles in Liebe“ bringt der ev. Kirchenchor Haßlinghausen wieder das Sprockhöveler Bläserensemble, die Band „StörenFriede“, Violine und Querflöte, sowie Solisten mit. Am 6. Juli um 18 Uhr beginnt das Konzert in der ev. Kirche Haßlinghausen. Einen Tag später, am 7. Juli, ebenfalls um 18 Uhr macht der Chor Station in der Zwiebelturmkirche in Niedersprockhövel. Bei der Liederauswahl

bediente sich Werner Altenhein, der die Gesamtleitung für beide Konzerte übernimmt, an der weltlichen und kirchlichen Musikliteratur. Die Veranstaltungsorte: Evangelische Kirche Haßlinghausen, Gevelsberger Str. 1, Haßlinghausen. Evangelische Kirche „Zwiebelturmkirche“ Niedersprockhövel, Hauptstr. 13, Niedersprockhövel. Der Eintritt ist an beiden Konzerttagen frei.

Sportvereinspreis: Bewerbungen bis zum 18. August

Beim Sportvereinspreis von Kreisverwaltung und Kreissportbund steht die Arbeit der Vereine im Mittelpunkt. Unter dem Motto #ENGAGEMENTvereintEN werden jährlich bis zu fünf Vereine mit Geld- und Sachpreisen sowie einem digitalen Preisträger-Logo gewürdigt. Bewerbungen für den diesjährigen Preis sind ab sofort möglich.

Ausgezeichnet werden können die Vereine grundsätzlich für alles, was sie besonders macht – vorgegebene Kategorien gibt es nicht. Das könnten beispielsweise Angebote für den gemeinsamen Sport von Menschen mit und ohne Behinderung, kreative Konzepte zur Gesundheitsförderung, steigende Mitgliedszahlen oder ein besonderes Engagement für den Ortsteil sein. Aus allen Bewerbungen, die bis Sonntag, 18. August, eingehen, wählt eine Jury aus Politik, Verwaltung und Kreissportbund die Gewinner aus. Die Gewinner werden bis Ende September benachrichtigt. Vorschläge können ab sofort eingereicht werden, das entsprechende Formular steht unter www.enkreis.de zur Verfügung. Einfach in das Suchfeld direkt auf der Startseite „Sportvereinspreis“ eingeben oder den Menüpunkt „Kultur & Sport“ anklicken. Alternativ kann das Dokument auch telefonisch unter 02336/4448158 angefordert werden.

Seine Premiere hatte der Sportvereinspreis im letzten Jahr gefeiert. Preisträger waren To-San Ennepetal, die Turngemeinde Harkort 1861, die TSG Schwerathletik Herdecke, die Turngemeinde Witten von 1848 sowie der TuS Witten-Stockum 1945.

Bundestagskandidatin 2024

Dr. Katja Strauss-Köster vorgeschlagen

Der CDU-Kreisvorstand Ennepe-Ruhr hat für den Bundestagswahlkreis 138 - Ennepe-Ruhr-Kreis II (Hattingen, Herdecke, Sprockhövel, Wetter, Witten) die gebürtige Herdeckerin vorgeschlagen.

Katja Strauss-Köster: „Nach dann 16 Jahren als Bürgermeisterin der Stadt Herdecke möchte ich mich einer neuen Herausforderung stellen und meine Kenntnisse und Erfahrungen in die Bundespolitik einbringen.“ In den kommenden Monaten und Wochen wird sich Strauss-Köster in den Stadt- und Ortsverbänden der CDU als Bewerberin vorstellen, bevor am 11.12.2024 die formelle Aufstellungsversammlung stattfindet. CDU-Kreisvorsitzender Ulrich Oberste-Padtberg: „Wir sind sehr glücklich mit Dr. Katja Strauss-Köster die ideale Kandidatin gefunden zu haben. Sie ist kompetent, politisch erfahren, genießt hohes Ansehen und hohe Beliebtheit über Parteigrenzen hinweg und kann Wahlen gewinnen.“ Strauss-Köster hat in Dortmund Raumplanung studiert, darin promoviert und ist seit 23 Jahren im Dienst der Stadt Herdecke, davon seit 2009 als Bürgermeisterin. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Herdecke.



Dr. Katja Strauss-Köster (2. v. l.) mit CDU-Schatzmeister Torsten Schulte (l.), Doris Voeste, Vorsitzende der CDU Herdecke, und Kreisvorsitzenden Ulrich Oberste-Padtberg nach dem Vorschlag des CDU-Kreisvorstandes.



Ausflug nach Oberhausen

Der größte Scheibengasbehälter Europas in Oberhausen war das Ziel einer Exkursion der Flüchtlingshilfe Sprockhövel. Doch im Mittelpunkt der Fahrt stand nicht der gewaltige Gasometer, sondern die Ausstellung „Planet Ozean“.

Bei einer spannenden einstündigen Führung, lernten die 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur viel über verschiedene Meeresbewohner, sondern informierten sich auch umfassend über den Einfluss des Menschen auf die Ozeane und die Notwendigkeit, mehr für den Schutz der Meere und des Klimas zu tun.

Nach der Führung war ausreichend Zeit, die vielen ausgestellten Objekte und Fotos noch einmal in Ruhe anzuschauen. Schließlich ging es auf das Dach des 117 Meter hohen Gasometers mit seiner spektakulären Aussicht auf das Ruhrgebiet.

Pflegeschnitt immer möglich

Grundstückseigentümer sind verkehrssicherungspflichtig und können im Schadensfall mit Schadensersatzansprüchen konfrontiert werden. Anpflanzungen (hier speziell Hecken, lebende Zäune) dürfen nicht in Gehweg und Fahrbahn ragen bzw. hineinwachsen und die Sicherheit und Leichtigkeit des Verkehrs (Sichtbehinderung) beeinträchtigen. Der Verkehr auf den Gehwegen darf weder gefährdet noch erschwert werden. Vor allem müssen Verkehrszeichen und andere Verkehrsanlagen sowie Schilder mit Straßennamen ungehindert zu sehen sein. Die Angaben zum Lichtraumprofil sind einzuhalten. Diese Pflegeschnitte sind ganzjährig zulässig.

Impressum

Titelbild: Spende Gemeindeebäume, Foto: Stadt Sprockhövel

Herausgeber: Monika Kathagen, 02302/9838980

Wasserbank 9, 58456 Witten

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

Anzeigen und Redaktion: Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Monika Kathagen, Jessica Niernerg, 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. 8 ab Ausgabe 4/2024. 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, 15.8. 2024
Anzeigenschluss: Mittwoch, 31. Juli 2024



DAS JUBILÄUM

1949 - 2024



75 JAHRE



Wir feiern mit den **BESTEN AKTIONEN ALLER ZEITEN!**



OSTERMANN

Das Zuhause des Wohnens

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG,
Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

WITTEN • BOTTROP • HAAN • RECKLINGHAUSEN • LEVERKUSEN

...wir sind für Sie da! Mo.-Sa. von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr in unseren Einrichtungs-Centren!