

ImageSprockhövel

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

4 MONATSMAGAZINE: GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE • HAUSHALTSVERTEILUNG

IMAGE-SPROCKHOEVEL.DE



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

RG4



Senioren- Weihnachtsfeier

Die Einladung für alle Sprockhövelerinnen und Sprockhöveler ab 70 Jahren liegt dieser Ausgabe bei.

Mittwoch, 26.11.2025 15 - 18 Uhr
Glückauf-Halle, Dresdener Str. 11



Farbenpracht in Niedersprockhövel an der Evangelischen Kirche im Herbst.

Foto: Archiv Pielorz

Zu den
Angeboten
der Woche

♥ klicken Sie
bitte hier ♥



Jetzt punkten!



**Wir lieben und
liefern Lebensmittel**



EDEKA Winter

Dorfstraße 21
45527 Hattingen-Holthausen
Telefon 02324/935098

Liebe Leser,

Kinder, Kunst und Klangpoeten. Um all das und vieles mehr geht es in Sprockhövel und somit natürlich auch in dieser Ausgabe. Kinder sind die Zukunft, heißt es immer so schön. Umso schöner, dass Initiativen wie das Brückenprojekt oder das Café MITEinander sich dafür einsetzen, dass die Integration für Geflüchtete und deren Kinder einfacher wird. Mehr lesen Sie auf Seite 4 und Seite 8. Aber auch der ADAC sorgt mit seiner Sicherheitswestenaktion für i-Dötzchen für mehr Sicherheit auf den Straßen. Der Weltkinder- tag legte ebenfalls den Fokus auf Sprockhövels Sprößlinge, ihre Rechte und Bedürfnisse.

Um Kunst, Kultur und Klangpoeten geht es zum Beispiel bei Herbstkonzert von Volksbank klassisch oder bei der Veranstaltung „Denkanstöße – Kunst spendet“. Letztere findet dieses Mal zum 15. Mal statt und hat Werke von sieben hochkarätigen Künstlerinnen und Künstlern im Gepäck. Mehr zur Vernissage lesen Sie auf Seite 25.

Außerdem für Ihren Terminkalender: Krebsgeschichten Vortrag zum Thema Blasenkrebs am 26.11., Tag gegen Gewalt an Frauen am 25.11. und Volkstrauertag am 16. November. Wie letzterer in Hattingen und Sprockhövel begangen wird und was an den „Stillen Tagen“ erlaubt ist und was nicht, lesen Sie auf den Seiten 28 und 29.

Wir wünschen einen bunten Herbst mit schönen Sonnentagen, aber auch mit kuschlig entspannten Tagen auf der Couch.

Ihre IMAGE-Redaktion

Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 27.11.25
Anzeigenschluss: Mittwoch, 12.11.2025

Pflege mit Gesicht:

- freundlich
- zuverlässig
- gut beraten

Simone Boecker
Pflege & Hilfe zu Hause

Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen

Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel

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

Ihr Beratungstelefon: 023 24/902 35 23 (24 Std. erreichbar)

Praxis für Naturheilkunde & Physiotherapie
Osteopathie Homöopathie Bodiagnostik

20 Jahre

Hand & Fuß

Christina Schwoerer-Böhning
Heilpraktikerin mit
Schwerpunkt Osteopathie

Hattinger Str. 36
45549 Sprockhövel

02324/591897

physiohandundfuss.de

Ehrenamtliche für „Betreutes Üben“ gesucht

Die Musikschule der Stadt Sprockhövel sucht für das Projekt „Betreutes Üben“ an der Grundschule Börgersbruch engagierte Sprockhövelerinnen und Sprockhöveler, die im Nachmittagsbereich die JeKits-Kinder beim Üben ihrer Instrumente unterstützen und beaufsichtigen. Das Projekt soll nach den Herbstferien starten und es werden noch einige Betreuer*innen benötigt, die für eine oder mehrere Stunden pro Woche mitarbeiten möchten.

Voraussetzung für die ehrenamtliche Tätigkeit ist eine pädagogische Ausbildung oder Erfahrungen mit Kindern im Grundschulalter, beruflich oder privat, sowie das Spielen eines beliebigen Instrumentes. Bewerbungen können schriftlich, per Mail oder persönlich abgegeben werden an: **Musikschule der Stadt Sprockhövel, Annegret Theis, Gelvesberger Str. 13, 45549 Sprockhövel**, theis@sprockhoevel.de, 02339 917-155. Für weitere Informationen steht die Musikschulleiterin, Frau Theis, gerne zur Verfügung

Neue „Teil“-Einbahnstraße

Im Rahmen des Bebauungsplanverfahrens Nr. 86 „Hölter Straße / Im Riepelsiepen“ wurde eine neue Verkehrsregelung für den Abschnitt der Hölterstraße zwischen den Straßen „Am Holte“ und „Am alten Bahndamm“ vorgesehen. Aufgrund der Anregungen aus der Bürgerbeteiligung soll die Einbahnstraßenregelung in der 41. Kalenderwoche umgesetzt werden.

Zukünftig darf dieser Straßenabschnitt nur noch in eine Richtung befahren werden – nämlich von der Straße „Am Holte“ in Richtung „Bahnhofstraße“. Die Gegenrichtung wird für den motorisierten Verkehr gesperrt und für den Radverkehr freigegeben. Mit dieser Maßnahme soll die Verkehrssituation verbessert, die Sicherheit erhöht und ein Beitrag zur Förderung des Radverkehrs geleistet werden. Die Stadt bittet alle Verkehrsteilnehmenden um Beachtung der neuen Regelung.



Ergebnis der Landratswahl

Das Ergebnis der ersten Stichwahl um das Amt des hauptamtlichen Landrates in der Geschichte des EN-Kreises ist nach einem entsprechenden Beschluss des Kreiswahlausschusses amtlich. Danach entfielen auf Jan-Christoph Schaberick (SPD) 53.038 Stimmen (55,9 Prozent) und auf Sebastian Arlt (CDU, Bündnis90/Die Grünen) 41.826 Stimmen (44,1 Prozent). Von den insgesamt 258.732 Wahlberechtigten machten 97.616 in den neun kreisangehörigen Städten von ihrem Recht zur Stimmabgabe Gebrauch, dies entspricht einer Wahlbeteiligung von 37,7 Prozent. Als Nachfolger von Olaf Schade (SPD) tritt der Herdecker Schaberick sein Amt am 1. November an, vereidigt werden wird er in der konstituierenden Sitzung des Kreistages am Montag, 3. November. Seine Amtszeit läuft bis 2030. Das Gesamtergebnis sowie die Ergebnisse der Landratswahl aus den Städten finden sich auf der Internetseite der Kreisverwaltung, www.en-kreis.de. pen

Tradition geht - Ihre Chance auf exklusive Marken

TOTALAUSVERKAUF

wegen Geschäftsaufgabe

Gerling by EILOFF
Juwelier seit 1899

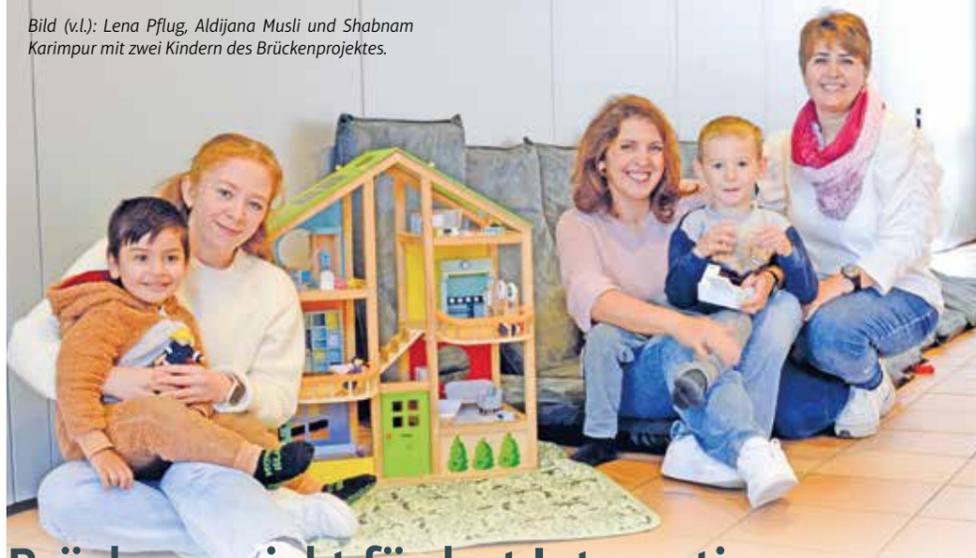
Bahnhofstraße 15 in Witten



alles ist reduziert



Bild (v.l.): Lena Pflug, Aldijana Musli und Shabnam Karimpur mit zwei Kindern des Brückenprojektes.



Brückenprojekt fördert Integration

Ein fremdes Land, eine neue Sprache, andere Gepflogenheiten – für geflüchtete Familien oft eine große Herausforderung. Das neue Brückenprojekt, welches vom Fachbereich Jugend und Familie in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Soziales, Integration und Teilhabe der Stadt Sprockhövel initiiert wurde, schafft seit Anfang September einen Raum für Familien, um anfängliche Hindernisse leichter zu überwinden. Das Betreuungsangebot findet täglich zwischen 9 und 11 Uhr statt und soll Kindern und ihren Eltern den Weg in die institutionelle Kindertagesbetreuung erleichtern. Nicht immer finden Familien, die erst seit kurzer Zeit in Deutschland und in Sprockhövel leben, kurzfristig einen freien Kita-Platz. In eigens dafür eingerichteten Räumlichkeiten in der Grundschule Börgersbruch können Kinder nun Freundschaften schlie-

ßen und ihre sozialen Kompetenzen ausbauen. Der Tagesablauf ist wie in jeder Kita strukturiert und startet mit einem Morgenkreis, gefolgt von Freispielzeiten, Ausflügen in den Wald oder zum Spielplatz und gemeinsamen Essenszeiten. Gezielte Angebote, welche an die Bedürfnisse, Interessen und Entwicklungspotentiale der Kinder anknüpfen, runden das Konzept ab. So fördern die staatlich anerkannte Erzieherin Lena Pflug und die Kinderpflegerin Shabnam Karimpur die null- bis 5-jährigen Kinder in ihrer fein- und grobmotorischen Entwicklung und erweitern spielerisch mit Bilderbüchern und in Gesprächen die Sprachkenntnisse. Ziel ist es, den teilnehmenden Kindern den Eintritt in die Schule oder in die reguläre Kindertagespflege zu erleichtern. Das Brückenprojekt bietet zusätz-

liche Unterstützung. Neben dem Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen, engagiert sich Jehan Alarbo ehrenamtlich für die Sprachförderung der Eltern und Angehörigen. „Das Interesse bei den Familien ist groß, es gibt bereits eine Warteliste“ erzählt Aldijana Musli aus dem Sachgebiet Integration und Teilhabe, die vor Ort mit Hilfestellung und Beratung im Umgang mit Behörden, Einrichtungen, Gesetzesregelungen und Verfahrensweisen unterstützt. Im Moment wird die Brückenprojekt-Gruppe von zehn Kindern mit ihren Eltern besucht.

Interessierte Familien können sich für eine Aufnahmeanfrage in das Brückenprojekt mit Aldijana Musli unter 02339 917-230 oder Jens Kozay unter 02339 917-254 von der Stadt Sprockhövel telefonisch in Verbindung setzen. (Das Projekt wird vom Land NRW gefördert.)

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

Freie Demokraten
Sprockhövel FDP

☐ Leserbrief zum Artikel „Eieiei: Mit Eiern allein ist kein Markt zu machen“ aus der Oktoberausgabe

Herzblut und Fleiß zum Nulltarif

Die tapferen Händler:innen des Wochenmarktes

Es ist mal wieder still auf dem Wochenmarkt in Niedersprockhövel. In der Frühe bauen die vier Händler:innen ihre Stände auf. Die Putzfee von Jemako breitet ihre Reinigungsutensilien aus, die Blumenhändlerin die neuesten Pflanzen der Saison, der Honigverkäufer platziert seine Ware auf dem Tisch vor seinem Wagen – und natürlich dürfen die frischen Eier nicht fehlen. Was die wenigsten Menschen in Sprockhövel sehen, ist, dass diese vier tapferen Verkäufer:innen jede Woche größtenteils ohne auch nur einen verkauften Artikel nach Hause fahren. Sie tun dies aus Leidenschaft, um den Einwohner:innen wenigstens ein kleines bisschen Marktfeeling zu verschaffen, weil ihnen ihre Heimat am Herzen liegt. Hierfür erhalten sie oft nicht einmal ein „Guten Morgen“, geschweige denn ein freundliches Lächeln. Der letzte Artikel über den Wochenmarkt trägt leider weder dazu bei, mehr Kundschaft anzulocken, noch neue Händler:innen für einen Stand vor Ort zu motivieren. Alte Fotos des Marktplatzes und falsche Behauptungen (die Putzfee wird nicht einmal erwähnt, der Honigverkäufer verkauft seine Ware nicht aus dem Kofferraum) helfen dem Markt nicht weiter.

Also, wie könnte man den Wochenmarkt retten und für mehr Besucher:innen attraktiver machen?

Beispielsweise könnte die Stadt sich mehr dafür einsetzen, den Platz am Busbahnhof zu einem attraktiveren Umfeld für die Einwohner:innen zu machen – den Dreck, die kaputten Bierflaschen, kilowise Kippenstummel bis hin zu immer wiederkehrendem Erbrochenem auf dem großen Platz zu beseitigen. So könnte wieder etwas mehr Wohlfühlatmosphäre beim wöchentlichen Marktbesuch entstehen. Aber natürlich hängt das Schicksal des Wochenmarktes vor allem an Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Wenn mehr Kund:innen regelmäßig die regionalen Händler:innen unterstützen, wird darauf nicht nur ein schönes Einkaufserlebnis für beide Seiten, sondern zieht ebenfalls neue Händler:innen mit unterschiedlichsten Waren an.

Und wenn Ihnen der Geldbeutel nicht so locker sitzt, dann bummeln Sie doch gemütlich ein bisschen über den Markt und wünschen den vier tapferen Verkäufer:innen ein freundliches „Guten Morgen“ – denn das ist völlig kostenfrei. *Nele Jurenda*

Klangpoeten des Nordens

Das nächste Konzert im Rahmen der Reihe „Volksbank.klassisch“ in der Henrichshütte steht unter dem Motto „Klangpoeten des Nordens“. Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) lädt gemeinsam mit der Volksbank Sprockhövel eG und der Rhein-Ruhr Philharmonie unter der Leitung von Dirigentin Eva Caspari am 15. November (Samstag) um 19 Uhr in die Gebläsehalle des LWL-Museums in Hattingen ein. Der Vorverkauf startet am Montag (6.10.).

Das Publikum erwartet ein doppeltes Erlebnis: eindrucksvolle Musik und stimmungsvolle Fotografien, die den Abend visuell begleiten. „Die Werke des Programms spiegeln die Faszination Skandinaviens“, so Johannes Kunze von der Rhein-Ruhr Philharmonie. „Fjorde und Gletscher, Wälder und Mythen, Licht und Schatten.“ Kompositionen von Carl Nielsen, Johan Svendsen, Hugo Alfvén, Jean Sibelius und Edvard Grieg lassen diese Elemente in Klängen lebendig werden.

Ein besonderer Akzent in diesem Jahr ist die Zusammenarbeit mit der Fotografin Leoni Ridder, die zugleich im Orchester mitwirkt. Johannes Kunze:

„Teilweise aufgewachsen in Norwegen und geprägt von der Faszination für nordische Landschaften besitzt sie ein feines Gespür dafür, Stimmungen in ihren Fotografien einzufangen.“ Gemeinsam mit Dirigentin Eva Caspari hat Leoni Ridder Fotografien ausgewählt, die während des Konzerts auf einer Leinwand gezeigt werden. „Orchesterklang und Bilderschaue sind thematisch und im Rhythmus aufeinander abgestimmt“, so Robert Laube, Leiter des LWL-Museums. „So bekommen die Gäste einen ganz neuen Zugang zu den Werken.“

Die Musik entfaltet dabei ihre volle Wirkung: Die Helios-Ouvertüre von Carl Nielsen zeichnet den Lauf der Sonne von der Dunkelheit des Morgens bis zum Untergang im Meer. Johan Svendsens „Zwei Isländische Melodien“ führen in die weite, raue Landschaft Islands. In seiner dritten Rhapsodie „Dalarapsodi“ beschwört Hugo Alfvén die Wälder und Traditionen der schwedischen Provinz Dalarna. Geheimnisvoll und sehnsuchtsvoll klingt die Tondichtung „En Saga“ von Jean Sibelius, die in mythische Sagenwelten führt. Den Abschluss bildet Edvard Griegs Peer-Gynt Suite Nr. 1 mit der „Morgenstimmung“ und weiteren unvergesslichen Szenen - bis hin zum dramatischen Finale „In der Halle des Bergkönigs“.

Der Eintritt beträgt 17 Euro, ermäßigt 15 Euro. Vorverkauf in den Filialen der Volksbank Sprockhövel. Wer sich kurzfristig entscheidet, kann Karten auch noch am Konzertabend direkt an der Abendkasse erwerben.

LWL-Museum Henrichshütte

Werksstraße 31-33, 45527 Hattingen (henrichshuette.lwl.org)



Die Rhein-Ruhr Philharmonie ist am 15. November erneut zu Gast in der Gebläsehalle der Henrichshütte. Foto: LWL

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

Woche der Vielfalt 2025

„Ennepe-Ruhr-Kreis. Das sind wir alle. Ohne Ausnahme!“ – Unter diesem Motto fand zum achten Mal die Woche der Vielfalt im Kreis statt. Eine Woche voller Veranstaltungen, Lesungen und Aktionen rund um das Thema Vielfalt, die vom Team des Kommunalen Integrationszentrums des Kreises in enger Kooperation mit mehr als 35 verschiedenen Vereinen, Initiativen und Religionsgemeinschaften organisiert wurde. Ziel der Aktionswoche ist es, ein starkes Zeichen für Chancengleichheit, Teilhabe und Wertschätzung zu setzen. Das Team des Kommunalen Integrationszentrums bedankt sich bei allen Teilnehmenden und Unterstützenden für ihren besonderen Einsatz und freut sich auf die Fortsetzung im nächsten Jahr. *pen*

Karten in den Filialen der Volksbank Sprockhövel

VOLKSBANK
klassisch

Das Herbstkonzert – Klangpoeten des Nordens
Rhein-Ruhr Philharmonie
LWL-Museum Henrichshütte Hattingen
Sa, 15.11.2025, 19 Uhr | 17€ | 15€ erm.

PROGRAMM Carl Nielsen Helios Ouvertüre, op. 17 | Johan Svendsen Zwei Isländische Melodien für Streichorchester, op.30 | Hugo Alfvén Schwedische Rhapsodie Nr. 3, op. 47 | Jean Sibelius En saga, op. 9 | Edvard Grieg Peer-Gynt Suite Nr. 1, op. 46
DIRIGENTIN Eva Caspari
LANDSCHAFTSFOTOGRAFIEN VON Leoni Ridder

LWL



Technischer Sicht- und Sonnenschutz

15 JAHRE

Wir feiern mit Rabatten von bis zu **10%** z.B. auf innenliegenden Sonnenschutz oder Maßteppiche ausgewählter Top-Marken.

Nach Verfügbarkeit.



Designteppiche



Insektenschutz

Hauptstraße 75 · 45549 Sprockhövel
Telefon 02324 6863903
www.raumausstattung-kullik.de

Sicherheit Gewaltpräventionskurs

Auf Anregung einiger Bürger organisierte das Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel gemeinsam mit der Abteilung Opferschutz und Prävention der Kriminalpolizei des Ennepe-Ruhr-Kreises einen kostenlosen Gewaltpräventionskurs. Ziel des Kurses war es, das Sicherheitsgefühl von Senioren zu stärken und ihnen praktische Strategien für ein selbstbewusstes Auftreten im Alltag zu vermitteln. Unter der fachkundigen Leitung von Kriminalhauptkommissarin Bettina Frauenstein, einer erfahrenen Expertin im Bereich Gewaltprävention, erhielten die Anwesenden wertvolle Tipps und lernten einfache, aber wirkungsvolle Methoden zur Selbstbehauptung. Mit Veranstaltungen wie dieser möchte das Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel einen Beitrag zur Sicherheit und zum Wohlbefinden der älteren Bevölkerung leisten. Weitere Termine sind in Planung.

Familienbüro Sprockhövel

Das Familienbüro Sprockhövel ist Ansprechpartner für alle Lebenslagen von Familien, Angehörigen, Kindern und Jugendlichen. Im 2. Obergeschoss der Hauptstraße 8a werden kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung regelmäßige Sprechstunden angeboten. „Das Angebot unseres Familienbüros wird kontinuierlich ausgebaut“, so Bürgermeisterin Sabine Noll. „Durch unsere regelmäßigen Sprechstunden schaffen wir kurze Wege und konkrete Hilfestellungen für Familien.“ Die Tagespflegeberatung berät zu Kinderbetreuungsangeboten für Kinder (0-3 Jahre) jeden zweiten Montag im Monat von 8 bis 12 Uhr. Auch Unterstützung bei der Anmeldung im Kita-Onlineportal „Kita go“.

Suchthilfeberatung, Rat für Jugendliche und vieles mehr
Jeden Dienstag findet von 14 bis 16 Uhr die Suchthilfeberatung des Caritasverband Ruhr-Mitte e.V. statt (selbstverständlich auch anonym). Die offene Sprechstunde im Familienbüro findet mittwochs von 10 bis 12 Uhr statt. Hier wird zu allen familienrelevanten Themen beraten und informiert. Zusätzlich individuelle Termine unter 02339 917-291. Persönliche Beratung und Unterstützung rund um die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby bietet die Familienhebammensprechstunde an jeden ersten Donnerstag im Monat von 10.30 bis 12.00 Uhr an. Für Jugendliche, die Rat und Unterstützung suchen oder einfach nur jemanden zum Zuhören brauchen, findet an jedem letzten Freitag im Monat die Jugendsprechstunde von 18.00 bis 19.30 Uhr statt. Hier kann über alles gesprochen werden, egal ob es um Schule, die eigene Familie, Social Media oder Beziehungen zu Freundinnen und Freunden geht.

Weitere Fragen beantwortet **Sven Langewiesche:**
✉ slangewiesche@sprockhoevel.de ☎ 02339 917-457.



Foto: Pielorz

LVM Michael Gerhardt Ein Team - für Ihre Sicherheit

Der LVM Landwirtschaftlicher Versicherungsverein Münster wurde im Jahr 1896 von westfälischen Landwirten gegründet, um sich gegen Haftpflichtrisiken abzusichern. Heute bietet der LVM-Konzern eine breite Palette an Versicherungs- und Finanzprodukten an. Der LVM ist ein Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit. Das bedeutet, die Versicherten sind gleichzeitig Mitglieder und Eigentümer des Vereins und versichern sich gegenseitig. Sie zahlen Beiträge in einen gemeinsamen Topf ein, aus dem die Schäden bezahlt werden, und haben durch eine Vertreterversammlung Mitspracherecht. „Wir konzentrieren uns auf den Versicherungsschutz für die Mitglieder und nicht – wie beispielsweise bei einer Aktiengesellschaft – auf die Gewinninteressen der Aktionäre“, erklärt Michael Gerhardt. Seit über zwanzig Jahren führt er in der Bruchstraße 41 in Hattingen eine Versicherungsagentur. Seit drei Jahren gehört er mit seinem siebenköpfigen Team aus Versicherungsfachleuten zur LVM-Familie. „Wir fühlen uns Werten verpflichtet, die auf Vertrauen, Kundennähe, Gemeinschaft und Mitbestimmung setzen. Wir leben die Nähe zu unseren Kunden durch persönliche Beratung – und dies zu Zeiten, an denen die Kunden es wünschen.“ Für die LVM Michael Gerhardt bedeutet das: „Der Kunde kann uns zu unseren Geschäftszeiten aufsuchen. Er kann aber auch über unser Onlineportal einen Termin machen zum Beispiel für ein Videotelefonat. Er kann online bei uns die Versicherung abschließen und bekommt automatisch den vollen Service unserer Agentur. Er kann aber auch einen Termin abstimmen, um uns einfach

kennenzulernen. Wir lassen dem Kunden Wahlfreiheit über seine Zeit.“ Einmal im Jahr sollte jeder Kunde seinen Versicherungsschutz machen. „Lebensumstände ändern sich. Die Versicherungen sollten immer den aktuellen Bedürfnissen angepasst sein. So greift immer ein optimaler Versicherungsschutz für das, was wirklich versichert werden muss.“ Dazu gehört beispielsweise die Kfz-Versicherung. Jährlich zum 30. November besteht in der Regel die ordentliche Kündigungsfrist für Verträge zum Jahresende. „Viele Verbraucher vergleichen Angebote online über Versicherungsportale. Ein individuelles Angebot lässt sich aber nicht mit Hilfe allgemeiner Portale vergleichen. Besser ist es, zu einem Ansprechpartner Ihres Vertrauens zu gehen. Er kennt sich aus mit Unfallstatistiken, Regionalklassen und vielem mehr. Das alles wird bei der Berechnung einer Kfz-Versicherung berücksichtigt.“ Zusätzlich zu den Versicherungs- und Finanzprodukten hat sich der LVM von Michael Gerhardt auf Altersvorsorge und Vermögensaufbau spezialisiert. „Wir bieten allen Interessenten zwei- bis dreimal im Monat kostenfreie Vorträge unter dem Motto EASYETF an. Wir erklären die versteckten Kosten am Finanzmarkt, informieren über Rendite und zeigen auf, was man in der Auszahlungsphase beachten muss, damit es auch steuerlich lukrativ ist“, erläutert Michael Gerhardt. Über den QR-Code gelangt man auf die Homepage mit den Terminen und dem Gewinnspiel. Zum 1. Januar 2026 übernimmt Michael Gerhardt die LVM-Agentur Haarmann in Sprockhövel. Die Agentur, die in diesem Jahr auf ihr 60-jähriges Jubiläum zurückblickt, zieht an einen neuen Standort an die Hauptstraße 48. Hier treffen die Kunden auf das bewährte Team mit Büroleiterin Ulrike Hiby, Telefonservice-mitarbeiterin Sabine Baschek und Fachberater Heinz Scheuer. Der LVM Michael Gerhardt hat die Heimat fest im Blick. Die Agentur ist Sponsor und Gestalter bei Festen in Hattingen und Sprockhövel. „Weil wir ein Teil der LVM-Familie und unserer Heimatstädte sind.“
von Dr. Anja Pielorz



Weltkindertag in der Kita: Was bedeuten Kinderrechte?

Ende September wurde in der Kita St. Januarius Sprockhövel der Weltkindertag mit einem besonderen Fest begangen: Das Thema lautete „Bausteine der Demokratie“. So haben die Erzieherinnen sich für die Kinder spezielle Angebote überlegt, darunter ein Frühstücksbuffet, ein digitaler Bilderrahmen mit Fotos aus dem KiTa Alltag, die die Kinder selbst aufgenommen haben, sowie eine große Klangschale zur Entspannung. Auch die Eltern wurden mit einbezogen und haben im Vorfeld aufgeschrieben, was für sie Kinderrechte bedeuten oder was sie damit verbinden. Das Ergebnis wurde im Flur präsentiert, wo gemeinsam die Bausteine zu einer Kinderrechte-Mauer aufgebaut wurden. Sabine Noll, Bürgermeisterin der Stadt Sprockhövel, die Gebietsleitung des Kita-Zweckverbands, Susanne Sobotta, sowie die Fachberatung Andrea Wenzel und Gerd Fischer vom Kinderschutzbund Hattingen/Sprockhövel haben der Kita an diesem Tag einen Besuch abgestattet und sich alles genau angesehen. Lob erhielt das Kita-Team für das Engagement und die großartigen Ideen zum Weltkindertag.
Patrizia Labus



Kinder der Kita St. Januarius in Sprockhövel mit Bürgermeisterin Sabine Noll (Mi.) sowie Vertretern vom Kinderschutzbund und vom Kita-Zweckverband
Foto: Kita



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



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

Über 25 Jahre
Ihr zuverlässiger Partner für die Pflege!

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

Kfz-Versicherung? Jetzt zur LVM wechseln!



Darum kümmert sich mein Vertrauensmann!

LVM-Versicherungsagentur
Michael Gerhardt
Hauptstraße 48
45549 Sprockhövel
Bruchstraße 41
45525 Hattingen
Telefon 0232492550
agentur.lvm.de/m-gerhardt





Migration, Integration, Treffpunkt: 10 Jahre Café MITEinander Flüchtlingshilfe Sprockhövel & Ev. Kirche Bredenscheid-Sprockhövel mit Multikulti-Projekt

Fereshte kam mit ihrem Mann und zwei Kindern im Alter von einem und drei Jahren 2015 aus Afghanistan nach Sprockhövel. Im Café Miteinander im ev. Gemeindehaus am Perthes-Ring trafen sie auf Menschen, die ihnen helfen wollten. Ein fremdes Land, eine fremde Kultur und eine fremde Sprache – nicht einfach. Heute, zehn Jahre später, spricht Fereshte gut Deutsch. Ihre Kinder besuchen in Hattingen die Gesamtschule und ihr Mann hat eine Arbeit in einem Industrieunternehmen gefunden. Die Familie lebt in Sprockhövel und ist glücklich. Sie ist angekommen. Es gibt telefonische Kontakte in die alte Heimat. Familie und Freunde leben noch dort. Zurück nach Afghanistan will Fereshte mit ihrer Familie jedoch auf gar keinen Fall. „Ich durfte dort nur vier Jahre zur Schule gehen. Deshalb habe ich keinen Schulabschluss. Ich habe hier als Hilfskraft acht Monate in einem Kindergarten gearbeitet. Jetzt möchte ich einen Minijob haben und ich würde auch so gerne noch einen Schulabschluss machen. Ich fühle mich sehr wohl hier“, erzählt sie. Sie hofft, gemeinsam mit deutschen Freunden ihre Lebensträume erreichen zu können. Ihre zwei Söhne, so sagt sie, spielen hier Fußball und dadurch habe sie viel Kontakt zu deutschen Familien bekommen.

Auch die zwölfjährige Limar aus Syrien lebt in Sprockhövel. Sie kam vor drei Jahren und besucht die Mathilde-Anne-Schule. Sie spricht sehr gut Deutsch und kam mit ihren Eltern. Ihr Lieblingsfach ist Sport und was sie später beruflich machen möchte – darüber muss sie noch nachdenken. Was sie aber weiß, ist, dass sie als Mädchen hier viele Möglichkeiten hat. Sie hat Freundinnen gefunden und kommt auch gerne ins Café Miteinander.

Die Sonderpädagogin Ingrid Leukers-Bölicke gehört gemeinsam mit Pfarrerin Heike Riemermann und Andrea Schikfelder zu den Gründerinnen vom Café Miteinander. 2015 kamen rund 25 Ehrenamtliche zusammen, die in zwei Schichten einmal pro Woche ein Café auf die Beine stellten mit dem Ziel, Sprachkenntnisse zu vertiefen, miteinander zu reden und sich kennenzulernen – auch gerne einmal mit Händen und Füßen. Das Café entwickelte sich schnell zu einem Treffpunkt zwischen den Geflüchteten und den „Paten“, die ihnen zur Seite standen. Am Tisch mit deutschem und arabischem Kaffee, Tee, Gebäck und anderen Köstlichkeiten kam man ins Gespräch. Die Kinder wurden mit

kreativen Bastelangeboten, aber auch mit Kicker, Billard und Tischtennis beschäftigt. Bis zu fünfzig Menschen waren im Café Miteinander im Gemeindehaus keine Seltenheit.

Im Laufe der Zeit wurden viele Feste gefeiert – auch St. Martin und das Zuckerfest. „Wir haben immer Wert darauf gelegt, unsere Kultur und die religiösen Feste zu feiern. Aber genauso wollten wir die Feiern und Traditionen der Kultur der geflüchteten Menschen kennenlernen. Das hat in Sprockhövel wunderbar funktioniert“, sagt Ingrid Leukers-Bölicke. Bei den Festen, teilweise mit Live-Musik, brachten die Gäste viele verschiedene Speisen für das Buffet mit. Zum wöchentlichen Café Miteinander gab es Kuchenspender eines heimischen Bäckers. Das ist auch heute noch so, obwohl das Café nicht mehr wöchentlich, sondern nur noch einmal im Monat, donnerstags von 16 bis 18.30 Uhr im ev. Gemeindehaus stattfindet. „Mit der Corona-Pandemie hat sich viel verändert. Die Menschen sind individueller in ihrer Freizeit geworden und es gibt nicht mehr so viele Ehrenamtliche, die Zeit für die Gemeinschaft haben. Das merken wir deutlich. Außerdem hat sich das gesellschaftliche Klima zum Thema Migration verändert.“

Ingrid Leukers-Bölicke weiß natürlich, dass es unter der großen Zahl von Migranten auch Menschen gibt, bei denen die Integration nicht funktioniert hat. „Aber mein Eindruck der letzten zehn Jahre ist es, dass dort, wo es zu einem Miteinander gekommen ist und wo auf dem Land oder in kleinen Städten die Menschen sich begegnet sind und sich vernetzt haben, das gemeinsame Leben gut funktioniert. Hier kennt man sich. Natürlich gibt es Herausforderungen. Es ist schwierig, sich über die kulturellen Grenzen hinaus zu begegnen. Es gab und gibt dazu immer Angebote, aber sie werden oft nicht wahrgenommen. Die Kinder der geflüchteten Menschen haben durch den Besuch von Kita und Schule einen schnellen Zugang gefunden. Für ihre Eltern ist das oft schwieriger. Trotzdem haben sich viele Freundschaften entwickelt – über die kulturellen Grenzen hinweg. Für die Ehrenamtlichen vom Café Miteinander ein schöner Erfolg, über den wir uns sehr freuen.“ Das soll gefeiert werden und zwar am Samstag, 15. November, 17 bis 22 Uhr, im großen Saal im ev. Gemeindehaus am Perthes-Ring. Der Zirkus RatzFatz feiert mit, es gibt ein multikulturelles Mitbring-Büffet, Musik und Tanz. Wer mag, ist willkommen. *von Dr. Anja Pielorz*



(v.l.): Markus Nitz-Overmann, Benedikt Heufken, Torsten Schulte, Klaus Hasenpusch und Klassenlehrerin Yvonne Schiffermann zusammen mit den Kindern der 1a, Foto: ©Stadt Sprockhövel

Sichtbarkeit im Straßenverkehr

Seit August machen sich im Sprockhöveler Stadtgebiet viele neue i-Dötzchen auf den Weg zu ihrer Grundschule. Für viele Kinder gehört es nun dazu, den Schulweg eigenständig zu meistern. Denn den Schulweg selbstständig zu bewältigen, macht Kinder fit und sicher im Straßenverkehr.

Sichtbarkeit ist dabei besonders in der nun beginnenden dunklen Jahreszeit ein wichtiger Aspekt. Der ADAC Westfalen e.V. trägt seit vielen Jahren mit der Sicherheitswestenaktion dazu bei, dass die jungen Schülerinnen und Schüler wohlbehalten in ihren Schulen ankommen. An der Gemeinschaftsgrundschule Haßlinghausen verteilten Janine Lollert und Klaus Hasenpusch vom ADAC Westfalen e.V. gemeinsam mit Markus Nitz-Overmann (Ortsclub MSC Sprockhövel e.V.) im Oktober die gelben Westen an die Klasse 1a. „Besonders Grundschulkin- der haben im Straßenverkehr aufgrund ihrer Körpergröße ein ein-

geschränktes Sichtfeld. Parkende Autos, Sträucher oder andere Hindernisse versperren ihnen die Sicht. Umso wichtiger ist es, dass sie für alle Verkehrsteilnehmenden gut sichtbar sind“, erklärt Benedikt Heufken, Schulleiter der GGS Haßlinghausen. „Wir bedanken uns für die wichtige Aktion des ADAC Westfalens. Die Warnwesten sorgen dafür, dass die Schulkinder in der dunklen Jahreszeit auffallen und gut erkennbar sind“, ergänzt Torsten Schulte, erster stellvertretender Bürgermeister von Sprockhövel.

Insgesamt werden 248 Sicherheitswesten in Sprockhövel verteilt, 30 Sicherheitswesten an der Grundschule Gennebreck, 111 Westen an der Grundschule Börgersbruch, 85 Stück an der Gemeinschaftsgrundschule Haßlinghausen und 22 Stück an der Grundschule Hobeuken. In 2025 werden insgesamt in Westfalen mehr als 27.000 Westen durch den ADAC Westfalen e.V. an Erstklässlerinnen und Erstklässler verteilt.

Weihnachtswunschbaum

Bereits zum 15. Mal startet mit der Vorweihnachtszeit auch der Sprockhöveler „Weihnachtswunschbaum“. Mit viel Herzblut organisieren die Ehrenamtlichen der Freiwilligenbörse gemeinsam mit dem städtischen Seniorenbüro diese besondere Aktion, die benachteiligten Kindern in Sprockhövel ein glückliches Weihnachtsfest bescheren soll. An dem geschmückten Wunschbaum finden Bürger die Herzenswünsche von Kindern, deren Familien keine Möglichkeiten haben, die Wünsche zu erfüllen. So funktioniert es:

- Der Wunschbaum steht am Freitag, 14. November, zwischen 11 und 18 Uhr vor der Freiwilligenbörse an der Hauptstraße 44. An diesem Aktionstag wird mit Würstchen und Glühwein für das leibliche Wohl gesorgt, gerne gegen eine Spende.
- Am Samstag, 22. November, steht der Wunschbaum vor REWE Fritsche in Niedersprockhövel und am Samstag, 29. November, vor REWE Lenk in Haßlinghausen, jeweils von 10 bis 16 Uhr.

An diesen Terminen können Spender Wunschzettel abnehmen und so einem Kind seinen Weihnachtswunsch erfüllen. Nach dem 29. November werden die noch offenen Wünsche auf der Website der Stadt Sprockhövel veröffentlicht. Die verpackten Geschenke werden dann bis zum 12. Dezember, an folgenden Stellen angenommen:

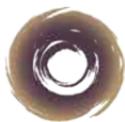
Freiwilligenbörse Haßlinghausen, Dorfstraße 13, montags und mittwochs von 10 bis 12 Uhr; Freiwilligenbörse Niedersprockhövel, Hauptstraße 44, freitags von 13 bis 18 Uhr; Seniorenbüro, Hauptstraße 44 in Niedersprockhövel, montags, dienstags, donnerstags und freitags von 8 bis 12 Uhr oder nach Vereinbarung sowie im Servicebüro im Rathaus, Rathausplatz 4, zu den regulären Öffnungszeiten.

Alle Päckchen werden rechtzeitig von den Ehrenamtlichen verteilt, sodass sie am Heiligen Abend unter den Weihnachtsbäumen liegen. Wer ein Geschenk übernehmen möchte oder Fragen zur Aktion hat, kann sich an das Seniorenbüro wenden. Frau Kiel (02339 917-224), Frau Ott 02339 917-356) und Frau Eggert (02339 917-320) helfen gerne weiter.

Vereine pflanzen Zukunft

„Vereine pflanzen Zukunft.“ Unter diesem Motto steht die neue Klimabäume-Aktion des Regionalverbandes Ruhr (RVR) und der Internationalen Gartenausstellung 2027 Ruhrgebiet (IGA 2027), die am 12. September startete. Der RVR setzt damit seine Initiative für mehr Biodiversität und grüne Infrastruktur fort, diesmal in enger Partnerschaft mit der IGA 2027. Ziel ist es, lokale Vereine aktiv in die ökologische Verbesserung ihrer Vereinsgelände einzubinden und so naturnahe Bildungs- und Erholungsorte für Kinder und Jugendliche zu schaffen. Profi-Vereine wie der FC Schalke 04 in Gelsenkirchen unterstützen die diesjährige Aktion Klimabäume tatkräftig. Das Projekt richtet sich an Vereine im Ruhrgebiet, die ungenutzte Grünflächen auf ihrem Gelände ökologisch aufwerten möchten. Diese Flächen sollen Lebensräume für Reptilien, Amphibien, Kleinsäuger und zahlreiche Insekten bieten und gleichzeitig als lebendige Lernorte für junge Vereinsmitglieder dienen. Die teilnehmenden Vereine erhalten Pflanzpakete mit Regio-Saatgut, Gehölzen und weiteren Materialien. Zudem werden die Kinder und Jugendlichen durch ein „Train-the-Trainer“-Format sowie vereinsinterne Schulungen auf die Pflanzaktionen vorbereitet und in die Pflege der Flächen eingebunden.

Den Abschluss der Aktion bilden die Greendays – umweltpädagogische Familien-Erlebnistage an den Standorten der regionalen Profivereine. Mit einem buntem Programm werden die Aktivitäten öffentlich präsentiert. Kinder und Jugendliche, die sich im Projekt besonders einsetzen, bekommen eine Auszeichnung. „Nachhaltigkeit im Sport ist längst kein Nice-to-have mehr, sondern ein fester Bestandteil der Profivereine. Mit unserer Aktion ‚Klimabäume‘ wollen wir auch den lokalen Sport für mehr Biodiversität und grüne Infrastruktur sensibilisieren und begeistern“, betont Nina Frense, RVR-Beigeordnete für Umwelt und Grüne Infrastruktur und Geschäftsführerin der IGA 2027. Es können sich alle interessierten Vereine, die über geeignete Pflanzflächen verfügen, auf der Webseite www.klimabaeume.ruhr bewerben. Bewerbungsschluss ist Ende November 2025.



AUFLÖSENDE HYPNOSE BIORESONANZ UND AKUPUNKTUR OMNI-HYPNOSE THERAPEUTIN

DR. MED. CLAUDIA SCHÖNENSTEIN | FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Mit Hypnose rauchfrei werden



- individuell abgestimmte Behandlung
- Auflösen von blockierenden Emotionen und ihren Ursachen
- Stärken der Eigenmotivation
- Unterstützung neuer Lebenspläne und Selbstverwirklichung



... Sucht ist ein weitverbreitetes Thema und hat ganz unterschiedliche Facetten.

Die Hypnosetherapie ermöglicht es, dem individuellen Suchtverhalten auf den Grund zu gehen und die Ursache im Unterbewusstsein aufzulösen.

Dr. med. Claudia Schönenstein | Fachärztin für Allgemeinmedizin
Breitestr. 109 • 58452 Witten • Mobil: 0170 6137 260
www.hypnose-schönenstein.de

Verbesserte Versorgung

...schwerstkranker und sterbender Menschen.

Das Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel arbeitet gemeinsam mit dem Ambulanten Hospizdienst Witten-Hattingen e.V., dem Ökumenischen Hospiz EMMAUS e.V. und weiteren Partnern konsequent daran, die Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen sowie ihrer Angehörigen in Sprockhövel zu verbessern. Auf den erfolgreichen Workshop vom 11. Juni 2025 folgen nun konkrete Umsetzungsschritte, die zeigen, dass das Thema dauerhaft im Fokus steht. So wird derzeit ein gemeinsamer Netzwerkflyer entwickelt, der über die bestehenden Angebote der palliativen und begleitenden Versorgung informiert. Ergänzend dazu wird es ab dem Frühjahr 2026 „Letzte-Hilfe“-Kurse geben, die Bürgerinnen und Bürgern die Grundlagen zur Begleitung von Menschen am Lebensende vermitteln. Die genauen Termine und Anmeldeoptionen werden noch bekannt gegeben.

Parallel entstehen neue Beratungsangebote, die den Zugang zu Infos und Unterstützung erleichtern. Der Ambulante Hospizdienst Witten-Hattingen e.V. bietet bereits jeden dritten Freitag im Monat von 9 bis 12 Uhr in der Freiwilligenbörse Niedersprockhövel (Hauptstraße 44) umfassende Beratung für Betroffene und Angehörige an. Thematisiert wird die Begleitung bei schweren Erkrankungen und am Lebensende. Ab dem 4. Dezember wird es jeden ersten Donnerstag im Monat von 10 bis 12 Uhr Beratungen zu den ambulanten Angeboten des Ökumenischen Hospiz EMMAUS e.V. in der Freiwilligenbörse Haßlinghausen (Dorfstraße 13) geben.

Die Angebote sind kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich. Durch die Initiative des Charta-Tisches für schwerstkranken und sterbende Menschen wird am 21. März 2026 zu einem Hospiz-Palliativ-Fachtag auf dem Gelände des Hauses Theresia in Hattingen-Breidenscheid eingeladen. Weitere Infos folgen.

Kampf gegen das Rauchen

Der Griff zur Zigarette gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch die Europäische Union will die Regeln für Rauchen verschärfen. Einige Medien berichten sogar von einem Verbot der Filterzigarette. Das allerdings hat die EU bisher dementiert. Fakt ist aber: Rauchen ist ein großes Gesundheitsrisiko, das durch Verengung der Blutgefäße zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Es erhöht das Risiko für viele Krebsarten – insbesondere für Lungenkrebs und bösartige Tumoren im Mund- und Halsbereich. Mehr als 85 % aller Lungenkrebs-Erkrankungen lassen sich auf das Rauchen zurückführen. Dauerhaftes Rauchen verkürzt die Lebenserwartung um mehrere Jahre und hat viele gesundheitliche Nachteile. Jedes Jahr sterben allein in Deutschland rund 131.000 bis 143.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Rauchen kann sogar die Augen schädigen (Makuladegeneration und Glaukom) und neben chronischem Husten zu Zahnverfärbungen, Mundgeruch und Parodontitis führen.

Auch Passivrauchen schadet der Gesundheit, insbesondere von Kindern, und erhöht das Krebsrisiko. Deshalb wurde auch das Passivrauchen durch das Nichtrauchererschutzgesetz an vielen Orten verboten, wie in öffentlichen Gebäuden, Verkehrsmitteln und am Arbeitsplatz. Das allgemeine Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden und Verkehrsmitteln in Deutschland trat am 1. September 2007 in Kraft, als das Bundesnichtraucherschutzgesetz verabschiedet wurde. Die Bundesländer setzten die Bestimmungen in den Folgejahren um, was auch zu einem landesweiten Rauchverbot in der Gastronomie führte, das zum Jahresbeginn 2008 eingeführt wurde.

Rauchen macht körperlich und psychisch abhängig

Rauchen macht – körperlich und psychisch – abhängig. Hauptsächlich verantwortlich für die körperliche Abhängigkeit ist das im Tabak oder im Liquid von E-Zigaretten enthaltene Nikotin, das über die Lunge aufgenommen wird und dann über den Blutkreislauf in das Gehirn gelangt. Für das Suchtpotenzial einer Substanz ist zudem ausschlaggebend, wie schnell sie in das Gehirn gelangt: je schneller, umso größer ist das Suchtpotenzial. In der Zigarette wird das Suchtpotenzial des Nikotins durch die Beigabe von bestimmten Stoffen zusätzlich erhöht. So gelten Ammoniak, Tryptophan, Pyrazine und auch Zucker als Zusatzstoffe, die auf den Nikotinstoffwechsel einwirken und dadurch direkt oder indirekt die Wirkung des Nikotins verstärken.

Nikotin wird im Körper vergleichsweise schnell abgebaut. Schnell entsteht deshalb ziemlich bald das Verlangen, aus dieser „Unterversorgung“ mit Nikotin wieder herauszukommen. Nikotinmangel löst Entzugserscheinungen wie innere Unruhe oder Konzentrationschwierigkeiten aus. Greift der Betroffene erneut zum Glimmstengel, verschwinden sie. Die abklingenden Entzugserscheinungen sorgen für ein angenehmes Gefühl, das bis zur nächsten Nikotin-Unterversorgung anhält. Das angenehme Gefühl sorgt auch dafür, dass Rauchende den Eindruck haben, dass Rauchen eine entspannende Wirkung auf sie hat. Die Kombination aus körperlicher und psychischer Abhängigkeit macht das Aufhören so schwierig.

Helfen kann eine hypnotherapeutische Rauchentwöhnung. Die Wirksamkeit der Hypnose zur Rauchentwöhnung ist jedoch nicht eindeutig durch wissenschaftliche Studien belegt und zählt zu den individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Die Methode ist jedoch bei Rauchern beliebt, weil sie es schaffen kann, den eigenen Willen zu stärken und durch die Ansprache des Unterbewusstseins tief verwurzelte Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu ändern. Die individuelle Hypnotisierbarkeit spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg. Der Wille zur Veränderung und eine langfristige Verhaltensänderung sind nach einer Hypnose entscheidend für den Erfolg. Es müssen bewusste Verhaltensweisen und persönliche Gewohnheiten, manchmal Tagesabläufe und Freizeitaktivitäten geändert werden, um der Zigarette auf ewig Lebewohl zu sagen. Es ist wichtig, individuelle Rauchmuster zu analysieren, um den Weg zu einem rauchfreien Leben einzuschlagen und ihn erfolgreich bis zum Ende gehen zu können.

Heiser im Herbst? – Alarmzeichen der Stimme

Heiserkeit, Halsschmerzen und Räusperzwang sind in der Erkältungszeit keine Seltenheit – doch manchmal steckt mehr dahinter als ein simpler Infekt.

Wenn im Herbst die Temperaturen fallen, steigt nicht nur die Zahl der Erkältungen – auch die Stimmen vieler Menschen klingen plötzlich rau, brüchig oder sind ganz weg. Während viele dies als harmloses Symptom eines Infekts abtun, kann Heiserkeit auch ein Warnsignal sein: für eine überbeanspruchte Stimme oder gar eine funktionelle Stimmstörung. Besonders betroffen sind Menschen, die im Beruf viel sprechen müssen – Lehrkräfte, Erzieher*innen, Callcenter-Mitarbeitende oder Führungskräfte.

Ist es wirklich nur eine Erkältung?

Hält eine Heiserkeit länger als zwei Wochen an oder kehrt immer wieder, sollte man genauer hinschauen und gegebenenfalls einen HNO-Arzt konsultieren. Denn nicht immer ist eine Virusinfektion die Ursache. Auch im beruflichen Kontext führt eine Dauerbelastung schnell zu funktionellen Dysphonien (d.h. eine gestörte Stimme ohne erkennbare organische Ursachen). Typisch seien ein Kloßgefühl im Hals, ständiger Räusperzwang, fehlende Tragfähigkeit oder eine ungewohnt hohe oder angestrenzte Stimme.

Was die Stimme krank macht

Flüstern, Räuspern, trockene Heizungsluft und Flüssigkeitsmangel – all das schadet der Stimme, gerade in der kühlen Jahreszeit. Wer erkältet ist, sollte möglichst wenig sprechen und nicht „gegen die Heiserkeit anreden“. Viel besser: die Stimme gezielt entlasten. Dabei helfen kleine Übungen, die auch ohne therapeutische Anleitung durchgeführt werden können:

- Den Mund bewegen, als ob Sie ein Bonbon lutschen, und dabei genüsslich summen („m“ oder „s“) – das bringt die Stimmlippen sanft in Schwingung.
- Lippenflattern – klingt wie ein Motorengeräusch und lockert die Muskulatur.
- Sanftes Gähnen und Kauen – entspannt die Kehle und weitet den Mundraum.
- „Bababa“ oder „blablabla“ – einfache Silben, die die Artikulation verbessern.

Wichtig: Immer locker und ohne Druck üben – niemals mit Gewalt oder bei Schmerzen weitermachen.

Gesundheitsamt gibt Tipps

Mit Beginn der kalten Jahreszeit steigt das Risiko für Atemwegsinfektionen wie Influenza, RSV und COVID, weil man mehr Zeit in Innenräumen verbringt. Erkältungen äußern sich meist durch Schnupfen, Husten, Halsschmerzen und leichtes Fieber. Grippe beginnt plötzlich mit hohem Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen. RSV kann bei Säuglingen schwere Atemwegsinfektionen verursachen, Erwachsene haben meist mildere Verläufe. COVID ähnelt der Grippe und kann vor allem bei älteren oder chronisch kranken Menschen schwer verlaufen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt verschiedene Impfungen: Die Grippeimpfung vor allem für Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranke, Schwangere, medizinisches Personal und Personen mit engem Tierkontakt. Für Ältere gibt es Hochdosis- oder adjuvantierte Impfstoffe.

Seit 2023 sind RSV-Impfstoffe für Ältere und Schwangere verfügbar. Die STIKO empfiehlt sie für Personen ab 75 Jahren und Risikogruppen

Logopädie & Stimme
Silvia Grunitz

Für Sie in Bommern!

- logopädische Therapie für jedes Alter
- Individuelles Stimmcoaching (Einzeln oder in Gruppen)

Bodenborn 68 • 58452 Witten
Telefon 02302 1782747
www.logopaedie-und-stimme.de

kostenlose Parkplätze direkt vor der Praxis

Wann professionelle Hilfe gefragt ist

Wenn die Stimme dauerhaft angeschlagen ist, kann eine logopädische Abklärung sinnvoll sein. Logopäd*innen helfen nicht nur bei chronischer Heiserkeit oder nach Infekten, sondern auch präventiv – etwa durch Stimmtrainings für sprechintensive Berufe. Dabei werden Atemtechnik, Körperhaltung, Artikulation und Stimmgebrauch analysiert und verbessert.

Die Stimme ist ein wertvolles Werkzeug – und verdient mehr Aufmerksamkeit. Gerade im Herbst lohnt es sich, achtsam zu sein: Erkältung oder Überlastung? Wer die Ursache kennt, kann gezielt gegensteuern – und mit starker Stimme durch die kalte Jahreszeit kommen.

So beugen Sie Stimmstörungen vor

Diese Tipps helfen, Ihre Stimme gesund zu halten:

- Achten Sie auf eine lockere, aufrechte Haltung
- Sprechen Sie in Ihrer natürlichen Stimmlage
- Vermeiden Sie Flüstern und häufiges Räuspern
- Gönnen Sie sich regelmäßige Sprechpausen
- Trinken Sie ausreichend Wasser oder milden Tee
- Vermeiden Sie zu lautes Sprechen, besonders in lauter Umgebung
- Bei Erkältungen: Stimm Schonung statt „Durchhalten“

ab 60. Ab 2024 sollen Neugeborene und Säuglinge vorbeugend Antikörper erhalten – besonders jene, die nach April 2025 geboren wurden, möglichst in den ersten Wochen nach der Geburt.

Auch gegen COVID wird eine Auffrischimpfung für Personen ab 60 Jahren und Risikogruppen empfohlen. Die Impfstoffe sind an die aktuellen Virusvarianten angepasst.

„In der kalten Jahreszeit ist es wichtig, Abwehrkräfte zu stärken und Infektionen zu vermeiden“, betont Amtsärztin Dr. Sabine Klinke-Rehbein. Wer krank ist, sollte zu Hause bleiben, regelmäßig lüften, Maske tragen und bei Verschlechterung ärztlichen Rat suchen – zum Schutz aller, besonders gefährdeter Menschen.

Weitere Infos gibt es unter www.rki.de (Rubrik „Akute respiratorische Erkrankungen“) sowie auf dem Instagram-Kanal des Robert Koch-Instituts.



Pflege: Wenn eine schwere Diagnose alles ändert

Über Pflege und Palliative Pflege, die palliative Einschreibung sowie Beratungsmöglichkeiten

Bei den regelmäßigen Charta-Tischen zur Pflege kommen Menschen aus Pflegeeinrichtungen in Hattingen zusammen. Darunter sind solche aus dem stationären und dem ambulanten Bereich. Aber auch das Evangelische Krankenhaus Hattingen sowie Vertreter aus der Demenz-WG sitzen mit am Tisch. Ziel ist die Vernetzung und der Austausch von Wissen sowie die Erörterung von praktischen Problemen und das Finden von Lösungen, um insbesondere Menschen in ihrer letzten Lebensphase möglichst viel Lebensqualität und am Lebensende die persönliche Würde und eine gute Begleitung zu ermöglichen.

Thema Pflege und Palliative Pflege

Braucht ein Mensch alters- oder krankheitsbedingt bei der Bewältigung seiner Körperpflege oder den alltäglichen Aufgaben Hilfe, kann er – unabhängig von einem Pflegegrad – einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch nehmen. Liegt mindestens Pflegegrad 2 vor, gibt es durch die Pflegeversicherung per Antrag eine finanzielle Unterstützung. Bei Pflegegrad 1 gibt es derzeit noch einen monatlichen Entlastungsbeitrag. Sowohl die ambulanten Pflegedienste als auch die städtischen Seniorenbüros beraten und helfen bei Anträgen und Ansprechpartnern.

Während ein allgemeiner Pflegedienst eine Grundlage für die Versorgung bieten kann, sind für eine umfassende palliative Versorgung für schwerstkranken und sterbende Menschen spezialisierte ambulante Palliativteams (SAPV-Teams) oder Dienste mit Palliative Care-Fachkräften notwendig, um die erforderliche medizinische und psychosoziale Unterstützung zu gewährleisten. Dabei bezieht sich „sterbend“ nicht auf einen unmittelbar bevorstehenden Zeitpunkt. Es kann sich dabei durchaus noch um einen längeren Lebensabschnitt handeln. „Palliativ“ bedeutet „schmerz- und krankheitslindernd.“ Der Betroffene wird nicht mehr gesund, es gibt aber die Möglichkeit, seine Beschwerden beispielsweise durch geeignete Medikamente und andere Wohlfühlaspekte zu lindern und für mehr Lebensqualität zu sorgen. Obwohl die meisten Menschen zu Hause sterben möchten, ist das nur für ungefähr 30 Prozent der Betroffenen möglich. Die Mehrzahl stirbt in Krankenhäusern oder in Heimen. Um es mehr Menschen zu ermöglichen, den letzten Lebensabschnitt zu Hause zu verbringen, unnötige Krankenhauseinweisungen zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern, hat der Gesetzgeber mit der Gesundheitsreform im Jahr 2007 die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) sozialgesetzlich verankert (§ 37 b Sozialgesetzbuch V). Der Hausarzt bleibt in jedem Fall Ansprechpartner für den Patienten. Ein Palliativmediziner wird zusätzlich zum Hausarzt tätig und ergänzt seine Arbeit. Er unterstützt beispielsweise dann, wenn der Hausarzt nicht im Dienst oder nicht erreichbar ist.

Thema Palliative Einschreibung

Um eine palliative Versorgung zu bekommen, muss der Betroffene

in ein Palliativnetzwerk eingeschrieben sein. Das erfolgt in der Regel durch den jeweiligen Hausarzt. Der Antrag liegt den kooperierenden Hausärzten meistens vor. Falls nicht, ist dieser über folgende Homepage zum downloaden eingestellt: www.palliativnetz-en-sued.de; www.palliativnetzwerk-witten.de und www.palliativnetzwerk-en.de.

Thema Ambulanter Hospizdienst

Der Ambulante Hospizdienst Witten/Hattingen e.V. berät zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Er begleitet palliativ und hospizlich und vernetzt mit den richtigen Institutionen.

Beratungen

jeden ersten Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, Bürgercafé Holschendorf, Talstraße 8,
jeden zweiten Donnerstag im Monat, 11 bis 14 Uhr, Bürgertreff Welper, An der Hunsebeck 18,
jeden dritten Freitag im Monat, 10 bis 12 Uhr, Freiliegenbörse Sprockhövel, Hauptstraße 44,
jeden vierten Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr, Seniorenwohnheim Heidehof Niederwengern.

Regionalbüro WITTEN:

Andrea Glaremin und Susanne Gramatke, Pferdebachstr. 39a in 58455 Witten; Telefon 02302 589 39 26 oder Mobil 0174 972 62 65; E-Mail: ahd@diakonie-ruhr.de.

Regionalbüro HATTINGEN:

Silvia Kaniut, Telefon 02324 380 930 70; mobil 0174 97 97 029 oder E-Mail AHD-Hattingen@gmx.de; Andreas Fleer, Telefon 02324 380 930 70; mobil 0151 57 99 28 81 oder E-Mail AHD-Fleer@gmx.de.

Charta-Tisch Pflege: Nächster Termin **Donnerstag, 20. November, 15 Uhr**, Ambulanter Hospizdienst Regionalbüro Hattingen, Krämersdorf 3 in Hattingen. *von Dr. Anja Pielorz*

Die Charta

Die Charta begann 2007 als internationale Initiative. Im September 2010 wurde sie nach dem Ergebnis von Arbeitsgruppen und 200 Experten formuliert und veröffentlicht, getragen von der Hospizbewegung und der Palliativmedizin. Rund 3000 Institutionen und mehr als 32.000 Einzelpersonen (Stand Ende Oktober 2024) haben sie in Deutschland bereits unterzeichnet. Zu ihnen gehören auch die Bürgermeister der Städte Sprockhövel und Hattingen sowie der Landrat des EN-Kreises, David Wilde, Vorstandsvorsitzender der Hattinger Wohnstätten (hwg), sowie viele weitere Unterstützer.

**Lokal
recherchiert**

Für Sie vor Ort unterwegs!

Wohlfühlen in Sprockhövel.

Über 25 Jahre in Sprockhövel

physio & mehr

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

Therapiezentrum Haßlinghausen • Mittelstraße 82
Individuelle Terminabsprache zwischen 8 und 18 Uhr

Unsere Leistungen:

Krankengymnastik • Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis • 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

Physiotherapeut (m/w/d) dringend gesucht!

Physio gegen den Schmerz

Nacken- und Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen unserer Zeit. Langes Sitzen, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen oder Stress führen häufig zu Muskelverspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Die Physiotherapie bietet hier gezielte Maßnahmen, um Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und langfristig Rückfälle zu vermeiden. Im Mittelpunkt der Behandlung steht eine umfassende Befunderhebung. Dabei werden Haltung, Bewegungsverhalten, Muskelspannung und Gelenkfunktion genau analysiert. Auf dieser Grundlage erstellt der Physiotherapeut einen individuellen Behandlungsplan, der auf die spezifischen Beschwerden und Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist. Zu den typischen Therapieformen zählen: Manuelle Therapie zur Mobilisation blockierter oder eingeschränkter Gelenke, Krankengymnastik und aktive Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Weichteiltechniken und Massagen zur Lösung von Verspannungen, Wärme-, Kälte- oder Elektrotherapie zur Schmerzlinderung und Muskelentspannung, Haltungs- und Bewegungsschulung, um Fehlbelastungen im Alltag zu vermeiden. Ein wichtiger Bestandteil der physiotherapeutischen Behandlung ist auch die Eigenaktivität des Patienten. Durch gezielte Heimübungen und ergonomische Tipps lernen Betroffene, ihre Wirbelsäule im Alltag zu entlasten und Rückenschmerzen langfristig vorzubeugen.

Volles Haus: 10. Kulturherbst Matthias-Claudius-Haus Sprockhövel

Zu einem Lieder-Potpourri aus den Nachkriegsjahren bis heute waren die Bewohner des Matthias-Claudius-Haus in Sprockhövel eingeladen. Angela Götz und zwei Musiker sorgten als die „3 in Tour“ mit bekannten Melodien für viele Erinnerungen. Mitsingen, Mitkletschen und Schunkeln war ausdrücklich erwünscht und die rund sechzig Bewohner der Altenhilfeeinrichtung ließen sich das nicht zweimal sagen. Natürlich durften zwei Zugaben nicht fehlen. Das Haus, die Verwaltung und der Förderkreis freuten sich mit den Bewohnern über den gelungenen Nachmittag. *Foto: Rust*



Schneller wieder fit nach Sportverletzungen!

Eine Verletzung muss nicht immer bedeuten, dass Sie lange pausieren müssen! Osteopathie kann die Heilung von Zerrungen, Verstauchungen und muskulären Dysbalancen unterstützen. Durch gezielte Techniken wird die Regeneration gefördert, Beweglichkeit wiederhergestellt und nach Möglichkeit Schmerzen gelindert. So können Sie schneller zurück in den Sport kommen – und fühlen sich dabei vielleicht sogar stärker als je zuvor!

Vereinbaren Sie Ihren Termin und starten Sie wieder durch!

02324 / 20 15 56
osteopathie-in-sprockhoevel.de



**coaching
institut
mettberg**

Praxis für psychologische
Beratung und Coaching

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



Wie entkommen wir der Vertrauenskrise?

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



mit Dr. med. Willi Martmöller

Nach den Europawahlen 2024 gaben nur noch 46 Prozent an, großes oder sehr großes Vertrauen in die Demokratie zu haben (repräsentative Umfrage von policy matters im Auftrag der Körber-Stiftung). Die Bürgerbefragung öffentlicher Dienst, die das Meinungsforschungsinstitut forsa 2025 wieder für den Deutschen Beamtenbund (dbb) durchgeführt hat, ergab: 73 Prozent halten den Staat mit Blick auf die zahlreichen Baustellen der Nation (Migration, Sicherheit, Sozialsysteme, Gesundheit, Bildung) für überfordert. 70 Prozent haben kein Vertrauen, dass sich unter der aktuellen Bundesregierung daran etwas ändert. Das sind nur zwei Studien von vielen.

Vertrauen und Kommunikation

Vertrauen bildet das Fundament jeder Partnerschaft und wächst durch Offenheit, Ehrlichkeit und gemeinsames Erleben. Ein großer Teil des Weltgeschehens wird jedoch durch Kommunikation und nicht durch direktes Erleben vermittelt. Vertrauen wir der Familie, den Freunden, den Kollegen oder der Politik, sind wir eher bereit, Entscheidungen mitzutragen und mitzumachen. Vertrauen entsteht durch Selbstwirksamkeit. Voraussetzung für Vertrauen sind Transparenz und Diskurs in einer gelungenen Kommunikation. Dies gilt für persönliche Beziehungen, aber noch stärker für jene Bereiche, die wir nur durch Kommunikation und nicht durch direktes Erleben vermittelt bekommen. Kommunikation ist ein wesentlicher Bestandteil von Demokratie. Wenn verschiedene Perspektiven in einem Diskurs nicht mehr konstruktiv aufeinandertreffen, wird es schwierig, gemeinsam zu einer Lösung zu kommen, die nicht nur akzeptiert, sondern auch von Mehrheiten unterstützt wird.

„Vertrauen ist ein Wagnis, denn ich mache mich vom Verhalten des Gegenüber abhängig und kann von ihm enttäuscht werden. Doch wer nicht vertraut, kann keine Bindung eingehen. Wer nicht **VER**traut, traut sich auch selbst nichts zu. Während der ersten Lebensmonate entwickelt sich bei den meisten Menschen ein Urvertrauen, wenn die Bedürfnisse durch verlässliche Bezugspersonen befriedigt werden. Dieses Vertrauen wird im Laufe der Lebensjahre auf immer größere gesellschaftliche Kontexte übertragen. Von Familie und Freunden sollte sich das Vertrauen seinen Weg zu Arbeitskollegen, Vereinen, Parteien, sozialen Sicherungssystemen, zum Staat und zur Demokratie bahnen“, erklärt Dr. Willi Martmöller. Je öfter im Leben Vertrauen enttäuscht wird, desto schwieriger wird es, erneut zu vertrauen.

„Persönliche und gesellschaftliche Krisen erzeugen Angst und Unsicherheit. Treffen sie auf enttäushtes Vertrauen, macht sich Misstrauen breit. Das ist nicht immer schlecht, aber dauerhaftes und unbegründetes Misstrauen ersetzt immer stärker das Ur-Vertrauen und löst schließlich Zugehörigkeitsgefühle nur noch zur eigenen Gruppe oder einer Führungsperson aus. In einer Krise führt die Sehnsucht nach einfachen Lösungen oder einer starken Person in autoritäre Systeme und ist ein ernstes Warnsignal für eine demokratische Partnerschaft und Gesellschaft. Beide leben von Grundregeln, der Möglichkeit einer Kontrolle und dem Vertrauen in ihre Funktionalität.“

Wie kann man verlorenes Vertrauen zurückgewinnen? „Vertrauen braucht Pflege und die Wahrnehmung von Ängsten und Unsicherheiten. Das trifft auf alle Beziehungen zu - auch die zwischen Staat und Bürger. Immer geht es in der Lösung um Kompromisse, die beide Seiten mit guter Kommunikation diskutieren, um danach ins Handeln zu kommen.“ von Dr. Anja Pielorz
Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de

Bewusste Ernährung

Der Gastroenterologe Prof. Dr. med. Andreas Tromm war bis zum Sommer 2023 rund 23 Jahre Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Jetzt führt er das Endoskopiezentrum im EvK Hattingen. Welche Nahrungsmittel in welchen Mengen gegessen werden, hat Auswirkungen auf den Körper. Unter dem Motto „Du bist, was Du isst“ stellte er bei einem Vortrag im Rahmen der Veranstaltungsreihe der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen die Verbindung zwischen gesunder Ernährung und zahlreichen Krankheiten vor.



Der menschliche Körper ist schon ein Wunderwerk. Wussten Sie, dass der Darm eine Gesamtlänge zwischen fünf und sieben Metern hat? Vier bis sechs Meter davon gehören dem Dünndarm. Ohne ihn kann der Mensch nicht leben. „Die Speiseröhre ist der menschliche Aufzug für die Nahrung zum Magen. Wenn es gut läuft, fährt der Aufzug nur bergab. Wenn es schlecht läuft, zwischenzeitlich auch bergauf – dann haben wir Probleme mit Reflux und Beschwerden wie Sodbrennen und Aufstoßen“, startet Andreas Tromm seinen sehr gut besuchten Vortrag. „Was wir essen, beeinflusst alles, was der Körper tut. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt Empfehlungen heraus, wie wir uns ernähren sollten. Zunächst einmal ist Lebensmittelvielfalt ein wichtiges Thema. Möglichst abwechslungsreiche Ernährung mit einem deutlichen Schwerpunkt auf pflanzliche Kost verhindert oder reduziert manche Beschwerden und wirkt vorbeugend gegen Erkrankungen. Man sagt, Wasser sei das Getränk der 100-Jährigen. Für uns bedeutet das, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. Auch ungesüßter Tee ist gut. Fruchtsäfte sollten wegen ihrer Fruktose nur in Maßen getrunken werden und auf zuckerhaltige Getränke verzichtet man am besten ganz. Zero-Getränke enthalten zwar keinen Zucker, aber künstliche Süßstoffe, die den Stoffwechsel und die Darmflora negativ beeinflussen können. Bis zu drei Tassen ungesüßten Kaffee pro Tag darf man übrigens trinken. Die Röststoffe wirken sich schützend auf die Leber aus. Zum Thema Alkohol: es gibt keine gesunde Menge Alkohol. Alkohol ist ein Zellgift und davon sollte man so wenig wie möglich zu sich nehmen.“ Auch zum Thema Nahrung gibt es klare Empfehlungen. „Wir haben mittlerweile sehr viele Studien und wissen, was gesund für uns ist und worauf wir am besten verzichten sollten. Pro Tag sollten wir zweimal eine Handvoll Obst und dreimal eine Handvoll Gemüse zu uns nehmen. Bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl sollten wir Vollkornprodukte wählen. Sie enthalten mehr Nährstoffe und wir erzielen mit ihnen eine größere Sättigung. Ihre Ballaststoffe reduzieren Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verringern das Risiko für Darmerkrankungen, sie senken den Blutzucker und die Cholesterinwerte. Kaufen Sie beim Bäcker oder an der Backtheke dunkles Brot und greifen Sie zum Körnerbrötchen! Haferprodukte sind auch gesund. Sie senken den Blutzucker. Nutzen Sie eine salzarme Ernährung und verzichten Sie bei Tisch auf das Nachsalzen. Es gibt einen klaren Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und Salz. Gut sind Nüsse, aber auch hier in der ungesalzene Variante. Reduzieren Sie tierische Fette! Es gibt viele gesunde pflanzliche Öle, zum Beispiel Raps- oder Olivenöl. Fleischprodukte sollten mit 300 bis 600 g pro Woche(!) auf dem Speiseplan stehen. Fastfood, Mayonaise, Wurst, Fleisch, aber auch Käse und Süßigkeiten enthalten viel zu viele Fette. Fisch ein- bis zweimal pro Woche und tägliche Milchprodukte werden empfohlen. Die Lebensmittel sollten möglichst schonend zubereitet werden. Ein langsames und achtsames Essen zu geregelten Tageszeiten tut dem Körper gut. Zu achten ist außerdem auf das Gewicht: wer im Homeoffice arbeitet, braucht und verbraucht weniger Kalorien als ein körperlich arbeitender Mensch. Achten Sie auf die BIG FIVE Bluthochdruck, Rauchen (stimuliert die Zelldifferenzierung in Organen und begünstigt Krebs), Cholesterin, Diabetes, Übergewicht!“ Fast niemand kann alle gesunden Empfehlungen im Alltag immer umsetzen. Aber man kann sie sich immer wieder bewusst machen und in kleinen Schritten darauf reagieren.

von Dr. Anja Pielorz

Krebsgeschichten 2025: Vortrag zum Thema Blasenkrebs

Am Mittwoch, 26. November. Zeit für Fragen gibts natürlich auch.



Dr. med. Carsten Wach und Prof. Dr. med. Burkhard Ubrig beantworten Fragen zum Thema Blasenkrebs. Foto: Augusta

Die Veranstaltungsreihe „Krebsgeschichten“ der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen unter der Moderation von Prof. Dr. Andreas Tromm wird fortgesetzt. Sie findet im Café Metamorphose, Hauptstraße 5 in 45549 Sprockhövel (direkt am Busbahnhof Niedersprockhövel) statt Die nächste Veranstaltung findet am Mittwoch, 26. November, 18 bis 19.30 Uhr statt. Es geht um das Thema Blasenkrebs. Dr. med. Carsten Wach, Fachpraxis für Urologie, Andrologie, medikamentöse Tumortherapie und Notfallmedizin Sprockhövel, und Prof. Dr. med. Burkhard Ubrig, Klinik für Urologie, Augusta Bochum, beantworten Fragen rund um das Thema Blasenkrebs. Jährlich erkranken laut Robert Koch-Institut Berlin 17.130 Menschen in Deutschland neu an Blasenkrebs, Männer sind deutlich häufiger betroffen als Frauen. Die genauen Ursachen der Erkrankung sind bisher unklar. In den meisten Fällen haben Tumoren der Harnblase eine gute Prognose. Es gibt Infos zu Diagnostik, Therapie und Heilung. Anmeldungen direkt im Café Metamorphose unter 02324/708502. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

DRK Sprockhövel: Ehrenamtliche dringend gesucht

„Sprockhövel - wir sind hier das kleine gallische Dorf mitten im Ennepe-Ruhr-Kreis.“



Lutz Heuser, Vorsitzender DRK Sprockhövel, freut sich über die heimatischen Drucke der Sprockhövelerin Isa Zinkler. Die farbenfrohen Motive schmücken jetzt den Gemeinschaftsraum im DRK, der auch für andere Vereine und Gruppen nutzbar ist. Foto: Pielorz

Das DRK Sprockhövel, Hoppe 2a, ist eine gewachsene Versorgungseinheit. „Wir beschäftigen 12 Personen für die Besetzung des Rettungswagens und vier Personen in der Verwaltung. Ergänzt wird unsere Arbeit durch bis zu 15 ehrenamtlich engagierte Menschen sowie die Blutspende-Teams. Ein Rettungswagen ist mit einem festen Standort am Hoppe stationiert. Außerdem gibt es noch ein Fahrzeug für den erweiterten Rettungsdienst sowie einen Krankentransport. Als Versorgungseinheit betreuen wir Menschen in Katastrophenfällen. Das bedeutet, wir müssen kochen, Zelte aufbauen – eben alles, was bei einer Katastrophe zur Versorgung der Bevölkerung dazu gehört“, erklärt Lutz Heuser, seit und dreißig Jahren ehrenamtliches Mitglied und seit 25 Jahre Vorsitzender vom DRK Sprockhövel.

Was ihn aktuell besonders umtreibt: „Wir brauchen dringend mehr Personal. Vor allem im Ehrenamt muss das deutlich mehr werden. Im Ennepe-Ruhr-Kreis wurde der Rettungsdienst neu aufgestellt. Neun weitere Rettungswagen, zwei neue Rettungswachen und zwei Verlagerungen von Rettungswachen ab dem Sommer, die deutlich mehr Stunden im Einsatz sind, sorgen jetzt für mehr medizinische Sicherheit. Da, wo bei uns die meisten Menschen leben, sind die Rettungskräfte jetzt auf einem ähnlichen Niveau wie in Großstädten unterwegs. Damit soll in 90 Prozent der Fälle innerhalb von acht Minuten Hilfe vor Ort sein – üblich für Landkreise in Nordrhein-Westfalen sind zwölf Minuten“, so Heuser. Das bedeutet aber auch mehr Notfallsanitäter. Und mehr Menschen im Ehrenamt. „Hier wünschen wir uns Menschen, die uns bei der Blutspende unterstützen oder sich um unsere Liegenschaften

kümmern – je nach ihren Fähigkeiten. Engagierte Menschen, die gerne etwas Zeit für eine Aus- oder Fortbildung investieren möchten, um in der DRK-Familie mitzuarbeiten.“ Warum man das tun sollte, ist für Lutz Heuser keine Frage: „Es ist eine gute Chance, in einer Gruppe von Gleichgesinnten der Allgemeinheit etwas zurückzugeben. Das ist auch mein Grund für meine Mitarbeit.“

Die Sprockhöveler haben gerade eine Ausschreibung gewonnen und eine zweite Wache in Gevelsberg an der Feuerwehr übernommen. Dort stellen sie jetzt das Personal für ein Rettungsfahrzeug. „Wir liegen als DRK Sprockhövel sehr zentral. Wir sind das kleine gallische Dorf im Ennepe-Ruhr-Kreis“, lacht Heuser. Der schöne Gemeinschaftsraum am Hoppe ist nicht nur ein Treffpunkt für die DRK-Familie, sondern auch Ausbildungs- und Schulungsraum sowie Treffpunkt für andere Vereine wie Kneipp, Selbsthilfe oder Senioren. Der Raum ist für solche Zwecke zu mieten. An den Wänden hängen jetzt die Kunstdrucke von Isa Zinkler (83). Die bekannte Sprockhövelerin, die sich in der Kunstszene einen Namen gemacht und auch beim Sprockhöveler Verkehrsverein arbeitet, ist ein Inbegriff für Fröhlichkeit und Optimismus – und das strahlen auch ihre Bilder aus.

Kontakt: DRK Sprockhövel, Telefon 02339/126640; E-Mail: info@drk-sprockhoevel.eu.



Deutscher Roter Hausnotruf

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

02324 / 20 11 11
Informieren Sie sich jetzt.

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

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

Termine

Elektromobilcenter Witten
 Mobilität im Alter
ELEKTROMOBILE
 ROLLATOREN
 AKKUS
 ROLLSTÜHLE
 KFZ-ANKAUF
24H WERKSTATT
VERLEIH SERVICE - ALLE KRANKENKASSEN -
 Crengeldanzstraße 24 | 58455 Witten
 02302 / 400 42 09
 www.elektromobilcenter-witten.de
 info@elektromobilcenter-witten.de

Kostenlose Probefahrt vor Ort möglich!

Sie wollen neue Kunden und höheren Gewinn?
Mit Anzeigen in Image...

- ▶ Zeit und Geld sparen: Kostenlose Anzeigengestaltung
- ▶ Bis zu 180 000 potentielle Neukunden durch Haushaltsverteilung
- ▶ Monatliches Erscheinen
- ▶ direkte Verteilung mit zweifacher Verteilkontrolle
- ▶ Zusätzliche Auslage in Arztpraxen, Supermärkten an öffentlichen Stellen und in div. Geschäften

Termin vereinbaren: info@image-witten.de

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

Freitag 31.10. 18.00 Uhr
Bauverein Sprockhövel Eickersiepen 8a, 45549 Sprockhövel
Alle Neune - Bilder aus den letzten Jahren
 Am Freitag, den 31. Oktober wird in den Räumen des Bauvereins Sprockhövel eine neue Ausstellung unter dem Titel „Alle Neune - Bilder aus den letzten Jahren“ eröffnet. Thomas Koch stellt die Künstler vor und Arnd Pleiger begleitet die Eröffnung musikalisch. Schwerpunktthemen sind der Facettenreichtum der Landschaft und vieles mehr. Die Ausstellung ist vom 1. November bis zum 30. Januar 2026 zu sehen. Gezeigt werden Arbeiten von Brita Janzen, Gabriele Press, Dieter Reimann, Nicole Schlüter, Anne Schöne, Sula, Stefanie Wünnenberg, Anne Gethmann-Siefert und Ursula Calovini. Öffnungszeiten sind: montags bis freitags von 8 bis 12 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 13 bis 16 Uhr. An Feiertagen ist die Ausstellung geschlossen.

Sonntag 2.11. 15.00 - 18.00 Uhr
Kleiderkammer Sprockhövel Wuppertaler Strasse 3, Sprockhövel
Second Hand Markt in der Kleiderkammer - Winterspecial
 Am Sonntag, den 02.11.2025 findet der nächste Second Hand Markt statt!
 Thema: Winterspecial
 Besucherinnen und Besucher haben die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre gut erhaltene Kleidung für kleines Geld zu erwerben.

Samstag 8.11. 17.00 Uhr
Gemeinde St. Josef Kortenstraße 2, Sprockhövel-Haßlinghausen
Hubertusmesse und Segnung von Tieren

Die Liturgie wird musikalisch gestaltet vom Jagdhornbläser-Ensemble vom Buschmannshof. Im Anschluss werden auf der Wiese an der Kirche Tiere gesegnet. Zum geselligen Ausklang mit Speisen und Getränken im Gemeindeheim sind ebenfalls alle Messe-Besucherinnen und -Besucher willkommen.



Samstag 8.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11.
 14.30 - 18.00 Uhr
Jugendzentrum Haßlinghausen Geschwister-Scholl-Straße 8
Streetart-Workshop
An vier Samstagen im November findet ein Streetart-Workshop statt. Am 8. November macht den Auftakt ein Graffiti-Kurs, am **15., 22. und 29.** November dreht sich alles ums Tanzen. Dabei werden zu cooler Musik unterschiedliche HipHop-Choreographien eingeübt.
 Der Workshop, jeweils von 14.30 bis 18.00 Uhr, richtet sich an junge Menschen von zehn bis 14 Jahren. Dieser Workshop wird von der LAG Tanz gefördert und ist kostenlos.

Freitag 14.11. 11.00 - 18.00 Uhr
Freiwilligenbörse Niedersprockhövel Hauptstraße 44, 45549 Sprockhövel
Wunschbaum-Aktion
 Am Freitag, 14.11.2025, findet vor der Freiwilligenbörse eine Aktion für den diesjährigen Weihnachtswunschbaum statt. Engagierte Bürgerinnen und Bürger vermitteln die Wünsche von sozial benachteiligten Kindern in enger Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro an Spenderinnen und Spender.
 Eingeladen wird zu einem gemütlichen Zusammensein bei Würstchen und Glühwein. Ziel dieser Aktion ist die Spendensammlung, damit bei der Weihnachtswunschbaum-Aktion 2025 wieder möglichst viele Kinderwünsche erfüllt werden können.

Sonntag 16.11. 17.00 Uhr
Kirche Haßlinghausen Gevelsberger Straße 1, 45549 Sprockhövel
Geburtstagskonzert
 Das Bergische Blechbläserensemble unter der Leitung Oliver Nicolai, sowie die Posanorchöre Haßlinghausen und Herzkamp unter der Leitung Thomas Pilder geben ein Konzert in der Kirche in Haßlinghausen. An der Orgel spielt Dr. Matthias Lotzmann.
Vorverkauf:
 Herzkamp Blumenhaus Frenzel Egen 27, 45549 Sprockhövel
 Wein Noll Elberfelder Str. 138, 45549 Sprockhövel
 Haßlinghausen Gemeindebüro
Eintritt: 13 € - 15 €



Lehrerin in der Wüste

Was bedeutet es, als Lehrerin in Saudi-Arabien zu leben und zu arbeiten?

In einem bebilderten Vortrag erzählt Andrea Hécz-Obermann von ihren spannenden Erlebnissen an der Deutschen Internationalen Schule in Riad und ihren zahlreichen Reisen durch die arabische Welt. Sie berichtet vom lebendigen Leben in der Wüsten-Metropole Riad und von bereichernden Begegnungen mit faszinierenden Kulturen im Wandel.

Der Vortrag findet am **7. November 2025 von 17 - 18.30 Uhr** in der **Stadtbücherei Sprockhövel**, Gevelsberger Straße 13 statt.

Der Vortrag wird präsentiert vom Förderverein der Stadtbücherei Sprockhövel LeseZeichen! e.V.

Der Eintritt ist frei.



HERZBEBEN ON TOUR MEETS SCHLAGER
Freitag 21. November 2025
 Einlass 19.00 Uhr - Beginn 20.00 Uhr
 80er/90er/00er | Latino | Fox | Klassiker | Charts
 präsentiert von: VVK unter:
 RUHRPOTT eventim
LIVE ON STAGE: MICHAEL MORGAN
 Guido Westermann | Love Angel Lisa
 Nicci Schubert | DJ Diego Janke
 Wittener Werkstatt | Mannesmannstr. 6 | 58455 Witten

Freies Schauspiel: Die Frau, die gegen Türen rannte

21. November, 19.00 - 21.00 Uhr
 Haus Ennepetal, Gasstraße 10, 58256 Ennepetal

Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen laden die Gleichstellungsbeauftragten des Ennepe-Ruhr-Kreises und der Runde Tisch EN gegen Gewalt an Frauen und Häusliche Gewalt zu diesem Theaterstück mit anschließendem Austausch ein. Mit 39 Jahren hat Paula schon viel erlebt – zu viel. Die Übergriffe ihres Vaters, ein aufdringlicher Banknachbar in der Schulzeit, ein gewalttätiger Ehemann. Sie flüchtet sich in den Alkohol und versucht ihre Traumata zu überwinden.

Booker Preisträger Roddy Doyle erzählt die Geschichte von Paula ohne Klischees und Sentimentalität. Es entsteht ein furioser Monolog über eine enttäuschte Liebe und den unermüdlichen Versuch, das Leben aus eigener Kraft in den Griff zu bekommen. In einer beeindruckenden Leistung der Schauspielerinnen und des Regisseurs entwickelt sich eine berührende und anregende Inszenierung, mit viel Tiefe, die eine starke schwache Frau, glaubwürdig, nahbar und berührend zeigt.

Der Einlass ist ab 18.30 Uhr, der **Eintritt ist frei.**

Anmeldung und weitere Informationen sind bei der VHS Ennepe-Ruhr-Süd zu finden.

Im Anschluss an die Aufführung laden wir zu einem Austausch mit den Gastgeberinnen und Akteur*innen ein.

Perfekte Hausschuhe = wohlig warme Füße



Bequeme Hausschuhe für Damen, Herren und Kinder vieler Markenschuhe, z.B.:

Westland
 by JOSEF SEIBEL
Fischer
 MARKENSCHUH

ROHDE

- warmes Barfußgefühl
- antibakteriell • hautschonend
- geruchsneutral



Schuhmode GELLER

Mittelstraße 49 • 45549 Haßlinghausen • Tel. 023 39 / 57 58
 Gutenbergstraße 2 • 45549 Sprockhövel • Tel. 023 24 / 68 67 90



Förderverein Vfl Gennebreck e.V.

Fußball, Freizeit- und Breitensport

Der Vfl Gennebreck ist in Sprockhövel der einzige Verein, bei dem künftig die Möglichkeit des Beachvolleyballspiels besteht.

Am letzten Augustwochenende wurde es am neuen Beachvolleyballfeld des Vfl Gennebreck voll. Das Einweihungsturnier der Schlösser-Arena, das als Benefizturnier unter dem Motto „Beachen gegen den Krebs“ lief, dauerte 2 Tage.

Am Samstag wurde das Turnier um 10 Uhr durch den 1. Vorsitzenden Stefan Pohl eröffnet. Am Samstag spielten nur Teams und Vereine aus dem Dorf. Der Bier- und Wurststand wurde eifrig besucht und der Ball fliegt im hohen Bogen übers Netz und die Stimmung ist sehr gut. Auch ein paar Regentropfen konnten die Besucher und Teilnehmenden nicht beirren. Nach vielen spannenden und spaßigen Partien stand die A-Jugend des Vfl als Turniersieger fest. Zum Turnier am Sonntag nahmen externe Volleyballmannschaften teil. Den 1. Platz belegte hier das Team des Vfl Gennebreck. Schließlich endet ein Wochenende voller Spaß, Freude und gutem Volleyballsport in Herzkamp.

Auch der gute Zweck kam nicht zu kurz, es wurde eifrig gespendet und der Erlös wird dem Vorsitzenden der Krebshilfe Sprockhövel, Andre Schäfer, übergeben.

Fotos: Nadine Zarges



Neuer Adventskalender

Auch in diesem Jahr bietet der Lions Club Sprockhövel wieder seinen Adventskalender an. Der seit Jahren beliebte Kalender verspricht attraktive Gewinne. Mit fünf Euro pro Kalender besteht die große Chance auf den Hauptgewinn: ein Reisegutschein in Höhe von 2000 Euro. Vom 1. bis zum 24. Dezember wird jeden Tag ein Türchen geöffnet und jeder einzelne Gewinn einer einzelnen Kalendernummer zugeordnet. Die Gewinnnummern mit den dazugehörigen Gewinnen und deren Sponsoren werden in der Regionalpresse sowie unter www.sprockhoevel.lions.de veröffentlicht. Die Gewinner können dann mit dem Kalender als Gewinnbescheid direkt bei den Sponsoren ihre Gewinne abholen.

Durch die Erlöse aus dem Verkauf werden Jugend- und Sozialprojekte in unserer Region in unmittelbarer Weise unterstützt. Die Käufer der Kalender erhalten einen ansprechend gestalteten Adventskalender mit hoher Gewinnchance, der sich auch als kleines Geschenk für Freunde, Bekannte, Kunden und Mitarbeiter eignet.



Präsentieren den Kalender (v.l.): Kelly van den Wildenberg, Schatzmeisterin, Kai Kopperschlager, Vorsitzender Lions Hilfswerk, und Ulli Winkelmann, Präsident. Foto: Privat

Rehasport Orthopädie im „Be fit“

Verletzungen, Erkrankungen oder Unfälle kommen zumeist plötzlich und bleiben länger als erwartet. Umso wichtiger ist es, seinen Alltag weiterhin aktiv und selbständig bestreiten zu können.

Rehasport unterstützt dabei, bewusst und sorgsam mit diesen Einschränkungen umzugehen und langfristig zu einem gekräftigten Körper zurückzukehren. Denn wer für sich losgeht und aktiv an seiner Genesung arbeiten möchte, wird schnellere sowie bessere Erfolge erzielen. Zudem ist es den Mitarbeitern von „Be fit“ wichtig, nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit zu berücksichtigen. Einen großen Punkt macht dabei der soziale Austausch aus: Gleichgesinnte verstehen einander, können gemeinsam über sich hinauswachsen und zusammen Spaß haben.

Ein All-in-one-Paket für Ihre Gesundheit also. Klingt vielversprechend? Dann überzeugen Sie sich gern von unserem Konzept!

Wo? Voerder Straße 67, 58256 Ennepetal.

Wann? Montags 17.00 Uhr - 17.45 Uhr, donnerstags 9.00 Uhr - 9.45 Uhr
Meldung gerne jederzeit unter: 02333 6028575 oder per Mail: studioleitung.ennepetal@befit-fitness.com

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Be fit-Team in Ennepetal



Tag gegen Gewalt an Frauen

Allein in Deutschland empfinden 90 Prozent der jungen Frauen starke bis extreme Angst, wenn sie nachts unbekanntem Männern begegnen. 63 Prozent der politisch engagierten Frauen erleben digitale Gewalt und alle zwei Tage tötet ein Mann seine (Ex-)Partnerin.

Der internationale Tag gegen Gewalt an Frauen der Vereinten Nationen am 25. November rückt jährlich diese dramatische Lage für Frauen ins Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit. Auch vor Ort in Sprockhövel haben Kerstin Godschalk und Bürgermeisterin Sabine Noll in Zusammenarbeit mit dem „Runden Tisch EN gegen Gewalt an Frauen und Häusliche Gewalt“ mehrere Aktionen rund um den sogenannten „Orange-Day“ geplant. Unter dem diesjährigen Slogan „KEINE mehr! Frauenmörder stoppen!“ werden im gesamten Ennepe-Ruhr-Kreis im November die Aktions-Fahnen vor den öffentlichen Gebäuden gehisst. Mit Unterstützung der GESINE Frauenberatung. EN lädt die Gleichstellungsbeauftragte am 25. November 2025 von 11 bis 13 Uhr an einem Informationsstand vor dem REWE Lenk in Haßlinghausen Betroffene oder am Thema Interessierte ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich zu vernetzen und Unterstützung zu finden.

Jobmesse voller Erfolg

Persönlich und unkompliziert über aktuelle Arbeits- und Ausbildungsplatzangebote ins Gespräch kommen, dieser Einladung des Arbeitgeberservices des Jobcenters EN folgten jetzt 320 Bewerbende und 16 Unternehmen. Schauplatz der Jobmesse war die Nebenstelle der Kreisverwaltung an der Rheinischen Straße in Schwelm.

Vertreten waren Firmen aus unterschiedlichsten Branchen, dabei hatten sie rund 150 Stellenangebote und 20 Ausbildungsplätze. Die Bandbreite reichte von technischen und kaufmännischen Bereichen über Handwerk und Dienstleistungen bis hin zu sozialen und medizinischen Berufen. Im Gepäck hatten sie berufliche Wiedereinstiegsmöglichkeiten sowohl für Akademiker und Fachkräfte als auch für Quereinsteiger und Hilfskräfte. Und auch die präsentierten Ausbildungsmöglichkeiten waren breit gefächert.

Die Jobmesse soll zukünftig regelmäßig wiederholt werden. Ansprechpartner für Unternehmen, die Interesse an einer Teilnahme haben, sind Andreas Georgi (Tel.: 02336/93 3979, a.georgi@en-kreis.de) und Harun Kandemir (Tel.: 02336/93 3978, h.kandemir@en-kreis.de) vom Arbeitgeberservice des Jobcenters EN.

Mediapartner

radio
ennepe ruhr

10.000 € für Schulen



Jetzt
bewerben
avu.de/krone

Folge uns auf



**AVU...
KRONE**

Kein Geld für ein Päckchen Lebkuchen

Die Not armer Rentner wird immer größer: Gemeinnütziger Verein hilft bedürftigen Senioren in unserer Region.

Als kleines Mädchen hat Erika B. (79) die Herbstferien immer bei ihren Großeltern verbracht. Mit Oma hat sie Plätzchen gebacken. Mit Opa war sie Äpfel pflücken. Wenn sie heute an den Herbst denkt, kommen ihr die Tränen. „Die dunkle Jahreszeit ist für mich die Schlimmste. Ich bin fast immer allein zuhause – dann denke ich viel an die alten Zeiten und frage mich, wie ich weitermachen soll.“

„Eine Tasse Kaffee ist für mich Luxus“

Erika B. hat immer gearbeitet, aber ihre Rente reicht vorne und hinten nicht. Und deshalb spart sie, wo sie kann. Ihr Luxus: Ab und zu gönnt sie sich eine Tasse Kaffee. Aber ganz selten. Kuchen gibt es dazu keinen. Das Geld reicht nicht mal für ein Päckchen Lebkuchen, den Erika B. so gerne mag.

„Ich spare, wo es geht. Kaufe kein Fleisch. Habe nur eine Lampe an, drehe die Heizung nur in der Küche auf. Und mit dem Wasser aus meiner Wärmflasche wasche ich mich morgens – sonst käme ich nicht über die Runden.“

Gerade jetzt im Herbst und Winter werden ihre Geldsorgen noch größer. „Bei dem schlechten Wetter ist es für mich schwierig alle Discoun- ter nach den günstigsten Angeboten abzuklappern. Ich esse manch- mal tagelang nur Brot mit Marmelade.“

Hilfe kommt schnell und unbürokratisch

Aufs Geld geachtet hat Erika B. ein Leben lang: Sie wollte eigentlich Säuglingsschwester werden, aber daraus wurde nichts. Erika B. heiratete, verpasste es, diese Ausbildung machen zu können. Nach der Scheidung mit Anfang 30 hielt sie sich mit verschiedenen Arbeitsstel- len über Wasser, zum Beispiel als Zimmermädchen und Kellnerin.

Heute wird ihre kleine Rente mit Grundsicherung im Alter aufgestockt. Für Lebensmittel, Strom, Telefon, Medikamente, Kleidung, Hygiene- artikel und Fahrtkosten hat sie gerade mal 563 Euro übrig. Von dem Betrag muss Erika B. auch noch Rücklagen bilden, beispielsweise für Haushaltsgeräte, die kaputt sind.

Hilfe in ihrer Not erhält die 72-Jährige von Seniorenglück aus Dort- mund. Der gemeinnützige Verein organisiert Seniorentafeln an insge- samt 6 Standorten in Dortmund, Witten, Sprockhövel und Lüden. Dort können sich bedürftige Senioren wie Erika B. kostenlos mit haltbaren Lebensmitteln und Hygieneartikeln versorgen.

Außerdem hilft der Verein schnell und unbü- rokratisch mit finanziellen Soforthilfen für dringend benötigte Dinge wie Brillen, Klei- dung oder Zuzahlungen für Medikamente.

„Neben der finanziellen Hilfen ist es uns auch wichtig für Abwechslung und Freude im grauen Alltag der Be- troffenen zu sorgen“, sagt die Grün- derin des Vereins Cornelia Sbosny. Weil Altersarmut und Einsamkeit oft Hand in Hand gehen lädt der Verein regelmäßig zu Kaffeekränz- chen, gemeinsamen Mittagessen oder kleineren Ausflügen ein. „Das



Cornelia Sbosny Foto: Seniorenglück

holt die alten Menschen aus ihrem Schneckenhaus. Wir schenken ih- nen Glücksmomente, die Möglichkeit sich auszutauschen und neue Freundschaften zu schließen“, so Sbosny.

Der Verein wurde 2020 gegründet und erreicht heute schon mehr als 1000 Menschen in Altersarmut aus der Region – Tendenz stark stei- gend. Das zeigt, wie groß die Not wirklich ist. „Ich bin so froh um diese Hilfe“, sagt Erika B. voller Dankbarkeit. Familie hat die bedürftige Se- niorin nicht. „Ich bin ansonsten ganz auf mich allein gestellt.“

Spendenaktion für eine schönere Adventszeit

Weil gerade die Advents- und Weihnachtszeit arme Rentner beson- ders hart trifft, startet der Verein in diesem Jahr eine ganz besondere Aktion. „Wir möchten unsere Senioren zu einem gemeinsamen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt einladen und ein großes, gemeinsames Weihnachtsessen auf die Beine stellen. So bringen wir Licht und Wär- me zu einer Zeit vor der sich viele arme Rentner fürchten“, sagt Cor- nelia Sbosny.

Dafür braucht der Verein, der seine Hilfen ausschließlich aus Spenden bestreitet, aber dringend finanzielle Unterstützung. Da Seniorenglück ausschließlich ehrenamtlich arbeitet, kommt jeder Cent auch direkt bei den betroffenen Menschen an.

„Helfen Sie mit und spenden Sie – für ein festliches Weihnachtsessen, einen Herzenswunsch oder einen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Damit es ein unvergessliches Fest für alle wird.“

Alle Infos zum Verein auf: seniorenglueck-lebenshilfe.de

📌 Helfen Sie armen Rentnern!

Seniorenglück e. V. unterstützt in der Region über 1000 arme Rent- ner. Sie erhalten finanzielle Unterstützung z. B. für Lebensmittel, eine neue Brille oder Medikamente. Zudem werden Veranstaltungen gegen die Einsamkeit angeboten. Unterstützt werden Rentner über 60 Jahre, die eine deutsche Ren- te beziehen und Grundsicherung oder Wohngeld bekommen – oder deren Rente nur knapp über der Bemessungsgrenze liegt. Seniorenglück finanziert alle Projekte aus Spenden – helfen auch Sie!

Helfen Sie armen Rentnern aus unserer Region!

Spendenkonto:
Dortmunder Volksbank
IBAN: DE65 4416 0014 6609 3203 00
BIC: GENODEM1DOR

Sparkasse Dortmund
IBAN: DE17 4405 0199 0001 1483 97
BIC: DORTDE33XXX
Kennwort: Glück

Online-Spende: seniorenglueck-lebenshilfe.de



Spende per PayPal



Foto: VZ, adpic

Irrtümer beim Stromsparen

Verbraucherzentrale NRW klärt auf.

Sparen bei den Stromkosten hat im Alltag vieler privater Haus- halte eine hohe Bedeutung. Doch einige überlieferte Tipps und Verhaltensweisen entpuppen sich häufig als Irrtum oder haben gegenteilige Effekte. „Wichtig ist, sich zu informieren, seine Ver- haltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die eigen- en Stromsparroutinen im Alltag zu finden und anzuwenden“, sagt Nadine Schröer von der Beratungsstelle Witten der Verbraucher- zentrale NRW. Doch was sind gängige Irrtümer rund um Strom spa- ren im Haushalt?

Irrtum 1: Licht an- und ausschalten verbraucht mehr Strom als Licht brennen zu lassen.

Stimmt nicht! Das gilt weder für moderne LED- noch für Halogenlam- pen. Leuchtmittel, die ausgeschaltet sind, verbrauchen immer weni- ger Energie als brennende. Wer beim Verlassen eines Raumes die Be- leuchtung ausschaltet, spart Strom und damit bares Geld. Der Irrtum stammt noch aus der Zeit der als Energiesparlampen bekannten Kom- paktleuchtstofflampen. Bei diesen erhöhte ein häufiges An- und Aus- schalten den Stromverbrauch und verkürzte ebenso ihre Lebensdauer. **Irrtum 2: Ungenutzte Ladegeräte in der Steckdose verbrauchen keinen Strom.**

Nein! Der Energieverbrauch bei einem Smartphone- oder Tabletlade- kabel ohne aktiven Ladevorgang ist zwar kaum messbar. Allerdings verbrauchen alle im Stromnetz befindlichen elektrischen Geräte auch im Leerlauf Energie. Wer mehrere Ladegeräte im Haushalt nutzt, kann die Netzteile nach Gebrauch wieder aus der Steckdose ziehen oder dafür stromsparende, abschaltbare Steckdosenleisten einsetzen. Damit lassen sich alle Geräte in einem Schritt vom Stromnetz trennen.

Irrtum 3: Geräte im Standby-Modus kosten kein Geld.

Entspricht nicht der Wahrheit! Standby-Geräte wie Fernseher, Musika- nlage, Spielkonsole und andere Geräte im Haushalt laufen im Stand- by im Bereitschaftsmodus weiter. Eine abschaltbare Steckdosenleiste schafft Abhilfe. Beim Internet-Router, der nie ganz ruht, kann man in den Einstellungen in den Stromspar-Modus wechseln. Denn der jährliche Stromverbrauch eines Routers ist ähnlich hoch wie der eines Kühl- schanks. So lässt sich der Stromverbrauch nachts, wenn der Router keine aktive Funktion hat, per Programmierung reduzieren.

Irrtum 4: Backofen vorheizen ist immer notwendig.

Fast nie! Meist steht dies als Zubereitungstipp auf vielen Back- und Kochrezepten und auf Verpackungen von Fertigprodukten. Bis auf we- nige Rezeptausnahmen wie beispielsweise Blätterteig, bei dem es auf eine hohe Temperatur von Beginn an ankommt, gelingen die Produk- te auch so bei gleichem Geschmack. Ein Nachteil beim Vorheizen: Man wartet oft zu lang, bis etwa Fertigprodukte in den Backofen gestellt werden und verbraucht unnötig Energie. Grundsätzlich empfiehlt sich ein Blick in die Bedienungsanleitung des Gerätes. In der Regel finden sich dort Temperatur- und Zeitempfehlungen und Anregungen zum energiesparenden Backen.

Irrtum 5: Eco-Programm bei Wasch- und Spülmaschinen läuft zu lange und spart keinen Strom.

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

JETZT NEU
 IN SPROCKHÖVEL UND UMGEBUNG!



m² Immobilien Sprockhövel
 Philipp Hruby

Fänkenstraße 3 | 45549 Sprockhövel
 Tel.: 0202 870 15 600
 Mail: ph@m-quadrat-immobilien.de
 Web: www.m-quadrat-immobilien.de/sprockhoevel



Ich bin Ihr Ansprechpartner wenn es um Immobilien geht!

Stimmt nicht. Bei Waschmaschinen im Eco-Modus beruht die längere Waschkdauer auf längerem Einweichen der Wäsche und häufigerem Hin- und Herschaukeln der Trommel. So wird eine höhere Aufheiz- energie vermieden, weil die reinigende Bewegung der Trommel we- niger Energie benötigt als das Aufheizen des kalten Wassers auf 60 Grad. Ähnliches gilt bei Spülmaschinen im Eco-Programm: Die häufi- gere und längere Bewegung der Sprüharme benötigt weniger Strom als das Aufheizen des Wassers im Normalbetrieb.

Irrtum 6: Tiefkühltruhe kühlt besser, je niedriger die Temperatur ist.

Nein! Beim Tiefkühlen sind minus 20 Grad nicht besser als minus 18 Grad für die Haltbarkeit von tiefgekühlten Lebensmitteln. Das Wachs- tum von Mikroorganismen wird bei minus 18 Grad vollends gestoppt, eine niedrigere Temperatureinstellung verbraucht daher unnötig Strom. Wichtig ist, dass man Türen von Gefrierchränken nicht zu lan- ge geöffnet hat und nach dem Füllen und Entnehmen von Lebensmit- teln schnell wieder schließt. So bleibt die Kühltemperatur konstant und es sammelt sich weniger Eis an. Hat sich bereits Eis im Kühlfach gebildet, hilft Abtauen beim Energiesparen.

Weiterführende Infos: Strom sparen im Haushalt: www.verbraucher- zentrale.nrw/node/10734 Aktuelle Veranstaltungen rund um das The- ma Energie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen.

Verbraucherzentrale NRW klärt über Dämmungsmythen auf

Energiekosten senken und zusätzlich das Klima schützen, das geht mit einer guten Gebäudedämmung. Meist ist die Dämmung die ideale Basis für den Einsatz moderner Heizsysteme wie einer Wärmepumpe, oft in Kombination mit selbst produzierter Photovoltaik-Energie. „Wichtig ist zu wissen, dass sich die Dämmung von Dach oder Wand fast immer lohnt, in der Regel günstiger als eine neue Heizung ist und viel CO₂ einspart“, sagt Nadine Schröer von der Beratungsstelle Witten der Verbraucherzentrale NRW. „Wir raten Verbraucher:innen daher, vor energetischen Investitionen am Haus zu prüfen, in welcher Reihenfolge Energieeffizienz-Maßnahmen sinnvoll sind. Die Gebäudedämmung steht dabei oft an erster Stelle.“ Allerdings kursieren zur Gebäudedämmung viele Falschinformationen, die sich hartnäckig halten. Doch was sind die gängigsten Dämm-Irrtümer?



Foto: VZ NRW/adpic

Irrtum 1: Dämmung ist zu teuer und rechnet sich finanziell kaum
Stimmt nicht. Bei ungedämmten Außenwänden rechnet sich die Investition normalerweise – beispielsweise bei einem Ziegelmauerwerk, das 16 Zentimeter dick gedämmt wird, nach weniger als 15 Jahren. Eine entsprechend gedämmte Außenwand lässt nur noch zehn bis 20 Prozent der ursprünglichen Energiemenge durch und spart damit Heizkosten. Ähnlich sieht es bei der Dämmung eines zuvor ungedämmten Daches aus. Die amortisiert sich zwar oft nicht ganz so schnell, lohnt sich aber auch in vielen Fällen. Weiterer finanzieller Vorteil: Mit der energetischen Aufwertung von Dach oder Fassade steigt der Wert der Immobilie.

Irrtum 2: Dämmmaterial ist Sondermüll

Falsch. Diese Aussage entspricht nicht mehr den Tatsachen. Die heute häufig verwendeten Hartschaumplatten aus Polystyrol sind EPS (expandiertes Polystyrol) und XPS (extrudiertes Polystyrol-Hartschaum). In früheren Jahren enthielten Dämmplatten aus EPS und XPS ein als gefährlich geltendes Flammschutzmittel. Darum müssen entsprechende Dämmstoffe, die vor 2016 verbaut wurden, heute getrennt entsorgt werden. Dämmstoffe dieser Art dürfen aber seit 2016 in Deutschland nicht mehr verkauft oder verbaut werden. Die zahlreichen anderen Dämmstoffe, beispielsweise Mineralwolle oder Naturdämmstoffe, sind unproblematisch und von der Sondermüll-Diskussion ohnehin nicht betroffen.

Irrtum 3: Gedämmte Wände sind nicht luftdurchlässig genug

Stimmt nicht. Gemeint ist, dass eine Dämmschicht die Luftfeuchte im Innenraum einsperrt und damit Schimmel verursacht. Dem ist aber nicht so. Der Anteil der Raumluftfeuchte, der durch die Fassaden nach draußen dringt, ist mit ungefähr zwei Prozent sehr gering. Es muss also grundsätzlich angemessen gelüftet werden, um Schimmel zu vermeiden. Dämmung reduziert die Schimmel-Gefahr sogar noch: Gedämmte Außenwände sind in kalten Jahreszeiten auf der Innenoberfläche etwas wärmer als ungedämmte Flächen, womit die Schimmelbildung sogar unwahrscheinlicher wird. Eine korrekt ausgeführte Dämmung

zieht zudem keine Feuchteprobleme im Inneren der Außenwand nach sich. Denn auch durch eine mit Polystyrol gedämmte Wand wandert die Feuchte noch von innen nach außen, da das Dämm-Material nicht hermetisch dicht ist.

Irrtum 4: Dämmung erhöht das Brandrisiko

Falsch! Dieser Irrtum bezieht sich im Wesentlichen auf Hartschaumplatten aus EPS, dem häufigsten Dämmstoff im Gebäudebereich. Ist dieser in einem Wärmedämm-Verbundsystem fachgerecht angebracht, wird der Dämmstoff durch die Putzschichten geschützt. Das Brandrisiko bei einer gedämmten Fassade ist nicht höher als bei einer ungedämmten. Die seltenen Fälle eines durch EPS beschleunigten Brandverlaufs resultieren zudem oft aus einem unsachgemäßen Zustand des Wärmedämmverbundsystems (WDVS). Dazu gehören der Dämmstoff, die Befestigung (geklebt/gedübelt oder ein Schienensystem) und die Putzschichten.

Irrtum 5: Wärmedämmung führt zu Schimmel

Stimmt nicht. Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass Bauteile wie Wände oder Decken nach einer Dämmung zu dicht sind und damit eine Feuchteregulierung nicht mehr stattfinden kann. Die meisten Dämmstoffe sind dazu nicht dicht genug, wie etwa die häufig verbauten EPS-Hartschaumplatten. Ein Fehler bei der Ausführung kann aber sein, eine Dämmung von außen, also der kalten Seite, zu stark abzudichten, etwa mit einem falsch gewählten Außenputz. Eine korrekt ausgeführte Gebäudedämmung durch einen Fachbetrieb verringert letztendlich immer das Risiko von Schimmelbildung.

Weiterführende Infos:

Hintergrundinfos zur Dämmung von Dach, Fassade und Keller unter: www.verbraucherzentrale.nrw/node/39851
Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen

Rund um das Haus fallen die Blätter: wohin damit?

Das Team der Abfallwirtschaft im Ennepe-Ruhr-Kreis hat Tipps für die Biotonne im Herbst. Falls das Laub nicht mit dem Holzschnitt zu einem Winterquartier für Igel im heimischen Garten aufgetürmt werden soll oder als Winterabdeckung in den Beeten genutzt wird, gehört es in die Biotonne oder auf den Komposthaufen. Wichtig: Es sollten beim Fegen keine Störstoffe, wie Zigarettenstummel oder Hundekot in die Biotonne gelangen. Dieser Müll gehört in die Restmülltonne. Ist das Laub beim Zusammenfegen schon gut getrocknet, kann es direkt lose in die Biotonne. Das Laub sollte dabei nicht stark zusammengedrückt werden. Bei sehr nassem Laub empfiehlt es sich, die Blätter etwas trocknen zu lassen. Laub, Grünschnitt und Fallobst

nehmen schnell viel Platz in der Tonne ein und machen sie schwer. Ein Tipp: Laub und Grünschnitt im Garten sammeln und es wochenweise nach und nach mit in die Biotonne geben. Alternativ können Mehrwegensäcke genutzt werden, die in der Regel bei dem örtlichen Entsorgungsbetrieb erworben werden können. Zudem wird der Ennepe-Ruhr-Kreis auch in diesem Jahr wieder zwei Laubwochen anbieten, an denen Laub kostenlos an den Wertstoffzentren in Gevelsberg und Witten abgegeben werden kann. Die Termine hängen von der Witterung und der Fallgeschwindigkeit des Laubs ab und werden noch bekanntgegeben. Laub und Gartenabfälle im Wald abzuladen ist nicht nur rechtswidrig, sondern auch ökologisch ein Problem.

Heizkosten im Griff

Die Energiepreise sind in den vergangenen Jahren spürbar gestiegen und belasten neben weiteren Preissteigerungen die Budgets vieler Haushalte. Mit der bevorstehenden Heizsaison rückt bei Verbrauchern das Sparen bei Heizkosten wieder stärker in den Blick. „Wichtig ist, informiert zu bleiben, eigene Verhaltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die Spartipps im Alltag anzuwenden“, rät Nadine Schröer, Leiterin der Beratungsstelle in Witten bei der Verbraucherzentrale NRW.

Öl- und Gasheizungen optimal regeln

Besondere Sparpotenziale liegen in der individuell zugeschnittenen Zeitsteuerung der Anlage. Meist können Absenkungszeiten programmiert werden. Besonders sinnvoll ist die sogenannte Nachtabsenkung, durch die die Vorlauftemperatur der Heizanlage reduziert wird. Bei längerer Abwesenheit über den Tag macht die Tagesabsenkung Sinn. Gar nicht zu heizen anstelle einer Absenkung ist nicht ratsam: Die Innenoberflächen der Außenwände kühlen zu stark ab und das Schimmelrisiko steigt rapide.

Wärmepumpe fit machen

Der Wechsel von Sommer- auf Winterbetrieb sollte mit einer Überprüfung der Einstellungen einhergehen. Die Werte für die Raumtemperaturen und die Vorlauftemperatur sollten geprüft werden. Die Betriebsparameter des Vorjahres, beispielsweise die Laufzeit des Heizstabs, sollten ausgewertet werden. Das hilft, ineffiziente Einstellungen zu erkennen und für die neue Heizsaison zu ändern. Fachfirmen oder spezialisierte Schornsteinfegerbetriebe können dabei unterstützen und auch die Heizkurve überprüfen.

Heizkörper entlüften

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind gluckernde Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizungsanlage muss dabei mehr Energie aufbringen, um die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit Vermietern bzw. der Hausverwaltung empfehlenswert, denn Mieter können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

Thermostate im Griff

Überheizte Räume kosten unnötig Energie. Jedes Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Mit den Heizungsthermostaten lässt sich für jeden Raum die individuelle Wohlfühltemperatur einstellen. Üblicherweise werden auf Stufe 3 etwa 20 Grad Celsius erreicht, zwischen den Stufen ergeben sich je drei bis vier Grad Unterschied. Wohnräume sind mit 20 Grad auf idealer Temperatur. Im Schlafzimmer reichen oft 16 bis 18 Grad. Auch hier gilt: Räume nicht dauerhaft zu kalt werden lassen, sonst droht Schimmel. Ein häufiger Irrtum ist, dass das Aufdrehen des Thermostats auf Stufe 5 einen Raum schneller aufheizt. Jedoch wird über die Einstellung der Thermostat-Stufen ausschließlich die Temperaturhöhe geregelt und nicht die Aufheizgeschwindigkeit. Ebenfalls zu beachten ist, dass kühlere Räume gut belüftet werden und Türen zu wärmeren Räumen geschlossen sind.

Heizkörper freihalten

Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken und mit Möbeln zustellen – die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume nicht gleichmäßig aufgeheizt werden. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen ist und die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann. Ebenso wichtig ist es, die Heizkörper sauber zu halten.

Türen und Fenster dichthalten

Undichte Außentüren und Fenster vergrößern Wärmeverluste in Haus und Wohnung und sorgen für unangenehme Zugluft. Um die Dichtig-



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

Berkermann Bauelemente GmbH

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



Unsere Leistungen:

<ul style="list-style-type: none"> > Weru Fenster und Türen > Abus Sicherheit > Neher Insektenschutz > Warema Markisen 	<ul style="list-style-type: none"> > Renz Briefkästen > Hörmann Produkte > Bauschlosserei
--	---

HK

üchen

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

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

Ihr Küchenteam mit Leidenschaft

 PLANUNG
  VERKAUF
  MONTAGE & MODERNISIERUNG
  KÜCHENUMZÜGE

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!

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

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

keit von Fenstern zu prüfen, kann ein Blatt Papier zwischen Rahmen und geschlossenem Fenster geklemmt werden. Lässt sich das Papier nicht herausziehen, ist das Fenster dicht genug. Ansonsten reicht es häufig, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren. Bei Haus- und Wohnungstüren kann meist nachträglich ein Dichtprofil leicht angebracht werden, um Heizverluste zu minimieren. Gegen Zugluft unter der Tür hilft ein Zugluftstopper, im einfachsten Fall eine zusammengerollte Decke, die auf den Boden vor die Tür gelegt wird. Weiterführende Informationen:

- Tipps zum Sparen beim Heizen: www.verbraucherzentrale.nrw/node/13892
- Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen.



40-jähriges Dienstjubiläum

Die langjährige Kollegin Anette Bartels feiert ihr 40-jähriges Dienstjubiläum bei der Stadt Sprockhövel. Ursprünglich hatte sie geplant, Hebamme zu werden oder Recht zu studieren, doch landete letztlich bei der Stadtverwaltung Sprockhövel, was sie nicht bereute und wo sie erfolgreich ihre Ausbildung absolvierte. Anfangs war sie im Sozialamt tätig, leitete einige Jahre die Organisation, in der sie erfolgreich als Wahlamtsleitung tätig war, und ist derzeit Leiterin des Fachbereiches Jugend und Familie.

„Frau Bartels ist seit vier Jahrzehnten eine unverzichtbare Stütze unserer Stadtverwaltung. Als Leiterin des Jugendamtes engagiert sie sich mit außergewöhnlicher Fachkompetenz, großem Verantwortungsbewusstsein und ganzem Herzen für das Wohl unserer Kinder, Jugendlichen und Familien. Ihre Arbeit ist geprägt von Weitsicht, Empathie und Führungsstärke – dafür sind wir alle sehr dankbar“, so Bürgermeisterin Sabine Noll.

Gratuliert wurde Anette Bartels beim offiziellen Dienstjubiläum von Bürgermeisterin Sabine Noll im Beisein des Personalleiters Stephan Sturm sowie der Personalratsvorsitzenden Claudia Alers. Sie erhielt eine Ehrenurkunde und einen bunten Blumenstrauß, passend zu ihrer Frohnatur. Die Stadtverwaltung dankt ihr für das großartige Engagement und die Treue und freut sich weiterhin auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Brigitte Hausherr's 2. Buch

Es sind nicht immer die teuren Dinge, die Freude bringen. Oft sind es auch schöne Erinnerungen oder atemberaubende Momente. Das menschliche Gehirn ist schon genial. Ein kleiner Impuls bringt nicht nur vergangene Bilder, sondern manchmal auch ganze Szenen, Geräusche und Gefühle zurück.

Dabei haben sich Ereignisse mit starken positiven, aber auch negativen Empfindungen besonders tief ins Gedächtnis eingepreßt. Die Autorin versucht, das, was sie erlebt und beschäftigt, in Geschichten und Fotos festzuhalten, um sich später gerne daran zu erinnern. Dieses Buch sammelt solche Geschichten, mal fröhlich, mal nachdenklich, mal traurig. Es geht um merkwürdige Vorgänge in einer Bibliothek, um eine Affenbande in einem historischen Kaufhaus, um das friedliche Zusammenleben auf einem Flohmarkt, um die Reise eines Sofas und die lustigen Erfahrungen einer Fahranfängerin. Nachdenklich oder traurig wird es dann, wenn die Erinnerungen an liebe Mitmenschen, die nicht mehr leben, beschrieben werden. Immer wieder spielen auch Erlebnisse auf Reisen in fremde Länder eine Rolle.

So gehen die Leserinnen und Leser mit den Geschichten auf eine Reise nach Ägypten, auf die Galapagosinseln, auf die Azoren, in die Karibik, auf die Osterinsel oder nach Bilbao. Die Autorin teilt diese besonderen Souvenirs gerne in Lesungen und Fotovorträgen mit anderen. Sie erhält damit viele positive Rückmeldungen. Einige Gedanken verarbeitet die Autorin auch in ihren Gedichten. Besonders beliebt sind dabei die kleinen japanischen Kurzgedichte, die sogenannten Haiku. Die Kunst eines Haiku ist die Beschreibung eines beobachteten Moments oder eines Gefühls in nur siebzehn Silben. Nach ihrem Buch „Neugier auf die Welt“ (2023) ist dieses nun die zweite Veröffentlichung der Autorin. Beide Titel sind im Buchhandel zum Preis von 13,50 € erhältlich.



Ehre für Matthias Thöns



Im Auftrag von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier überreichte Landrat Olaf Schade dem Wittener Dr. Matthias Thöns im Schwelmer Kreishaus das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland.
Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

„Ihr Engagement geht weit über den beruflichen Einsatz eines Arztes hinaus und zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass Sie jederzeit bereit sind, zum Wohle ihrer Patientinnen und Patienten zu kämpfen, auch unangenehme Wahrheiten zu äußern und immer wieder für das Recht von Betroffenen auf ein selbstbestimmtes und schmerzfreies Sterben einzutreten. Sie sind ohne Frage einer der ersten Mediziner, der erkannt hat, wie wichtig Palliativmedizin ist.“ Mit diesen Worten übergab Landrat Olaf Schade das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an Dr. Matthias Thöns aus Witten. Notarzt war der Traumberuf des heute 58-jährigen. Als Anästhesist arbeitete er in Krankenhäusern, sammelte Erlebnisse und Eindrücke von Krankheitsgeschichten und auf Intensivstationen, dem häufig von allen Beteiligten geführten Kampf um Leben und Tod sowie vom Sterben. Thöns verließ 1998 den Klinikbetrieb und wechselte als niedergelassener Arzt in eine Gemeinschaftspraxis in Witten. Zu einer Zeit, in der kaum ein Arzt im Durchführen einer sinnvollen palliativmedizinischen Behandlung geschult war, brachte er von dort den Stein für ein friedlicheres Sterben ins Rollen. Zwei wichtige von vielen Etappenzielen auf diesem Weg waren die von Thöns mit initiierten Gründungen der Palliativnetze in Bochum (2005) und Witten (2010).

Zum 15. Mal heißt es: Denkanstöße - Kunst spendet Vernissage am Sonntag, 9. November. Teilerlös für die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen



v.l. Gerard Meerman, Thomas Koch, Daniel Rasche (sitzend, Vorstand Sparkasse Schwelm-Sprockhövel), Dmytro Geshengorin (sitzend) sowie Galerist und Organisator Steffen Peter vor einem Gemälde von Bettina Bülow-Böll. Auf dem Foto fehlen Bettina Bülow-Böll, Stephan Marienfeld, Judith Kaminski und Minou Martin. Foto: Pielorz

Eines der angesagtesten Kunstprojekte in Sprockhövel öffnet auch 2025 seine Pforten. Am Sonntag, 9. November, 16 Uhr, startet die Ausstellung „Denkanstöße - Kunst spendet“ mit einer Vernissage in der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel in der Hauptstraße 68 in Niedersprockhövel. Seit der Künstler Gerhard Gröner die Initiative im Jahr 2008 ins Leben gerufen hatte, hat sie stetig an Bedeutung gewonnen. 2016 übernahm Ulrich Gimbel die Organisation und Leitung der Veranstaltung. 2022 übergab Gimbel die Veranstaltung in neue Hände. Die Organisation und Betreuung der „Denkanstöße - Kunst spendet“ hat jetzt der Ur-Sprockhöveler Steffen Peter übernommen. Der studierte Kommunikationsdesigner führt seit einigen Jahren die Galerie „Friedrich + Ebert“ in Wuppertal. Mit an Bord bleibt die Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, die die Veranstaltung auch in diesem Jahr aus-

richtet. „Die Veranstaltung hat sich in den vielen Jahren bewährt und ist ein fester Bestandteil im Terminkalender. Die Verbindung zwischen Kunst und sozialem Engagement unterstützen wir gerne“, so Daniel Rasche vom Vorstand der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel. Sieben Künstler sind in diesem Jahr dabei. **Bettina Bülow-Böll** malt am liebsten Menschen, Wasser und Bewegung. Farbenfroh und detailgetraut entsteht beim Betrachter sofort der Eindruck vom „Dabei-Sein“. Die Skulpturen von **Stephan Marienfeld** stehen auf der ganzen Welt. Sein internationaler Durchbruch gelang ihm 2019 mit seinen „Dislikes“. Sie sind ein Statement gegen die oft gedankenlosen Likes in den elektronischen Medien und laden zum Nachdenken ein. Sie waren Blickfang zur Biennale 2019 in Venedig am Eingang des Palazzo Mora, gefesselt an einer Palme und an einen Balkon. In Hattingen fesselten sie die Betrachter am Bügeleisenhaus. Die Werke von **Thomas Koch** hängen unter anderem in Galerien in München, Mülheim an der Ruhr, Köln, Düsseldorf und Wien. Der „rote Faden“ in seinen Werken sind die geometrischen Formen und die Nutzung unterschiedlichster Materialien. In Klein- und Großformaten entstehen Kunstwerke zum Entdecken. Kompletter werden die Künstler durch **Judith Kaminski** (Malerei/Druckgrafik), Gewinner des EN-Kunstpreises 2023, **Dmytro Geshengorin** (Fotografie), **Minou Martin** (Malerei/Druckgrafik) und **Gerard Meerman** (Malerei). Für Appetithäppchen und Getränke ist dank der Unterstützung der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel gesorgt. Wie in den Vorjahren geht ein Drittel aus dem Erlös der Verkaufsausstellung an die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen. Die Ausstellung läuft bis Freitag, 21. November, zu den üblichen Öffnungszeiten.



Weil Kultur uns alle inspiriert.

www.spken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Schwelm - Sprockhövel

Elektroautos beim Weltkindertag

Ende September hat der MSC Sprockhövel e.V. im ADAC schon zum dritten Mal beim Weltkindertag in Sprockhövel tatkräftig mitgemacht und sorgte mit seinen kleinen Elektroautos für helle Begeisterung bei Jung und Alt.

Bei dem schönen Spätsommerwetter sind natürlich viele Besucher gekommen und so musste mit etwas Wartezeit gerechnet werden. Aber warum dann nicht öfter mal fahren? Auch die Auswahl für das richtige Fahrzeug fiel mal wieder schwer.

Die Kinder und Eltern nahmen es gelassen und freuten sich nach der Fahrt zusammen mit ihren Kindern über einen Führerschein und ein paar praktischen Kleinigkeiten vom ADAC. Insgesamt hat der MSC Sprockhövel in diesem Jahr weit über 100 Führerscheine ausgestellt, also noch deutlich mehr, als im letzten Jahr.

Der MSC trifft sich jeden Donnerstagabend im Clublokal „Am Zwiebelturm“, Hauptstr. 9, in Sprockhövel. Gäste sind zu diesen Abenden immer herzlich willkommen. Siehe: www.msc-sprockhoevel.de.

Martin Mans



23. Nachttouristikfahrt

Mitte Oktober haben wir unsere traditionelle Nachtfahrt bei ganz trockenem Herbstwetter gestartet. In diesem Jahr sind 10 Fahrzeuge mit 20 Teilnehmern aus Clubmitgliedern und anderen Ortsclubs inklusive zwei Jugendlichen gestartet.

Hanswalter Leyhe hat wieder versucht, die Suchaufgaben nicht zu schwierig zu gestalten. Aber im Dunkeln sind die Fotos und Ausschnitte aus unterschiedlichsten Perspektiven von Dingen, die es zu suchen gab, halt schwer zu erkennen. Zusätzlich gab es Fragen, die sich auf Punkte bezogen, die irgendwo auf der Route zu finden waren.

Die Strecke durch Sprockhövel war gut ausgewählt. Das Finden der richtigen Route war aufgrund der Kartenausschnitte mit eingezeichneten roten Punkten insbesondere bei einsetzender Dunkelheit nicht ganz so einfach. Es sind auch nicht alle vollständig durchgekommen. Trotzdem wurden viele Suchpunkte und auch die Durchfahrtkontrolle nahezu im Zeitlimit gefunden.

Am Ende gab es am Zielpunkt eine kleine Siegerehrung. Sieger bei den Gästen und auch Gesamtsieger war Theo Hausschulz. Sieger bei den Clubinternen wurde Jenny Göbelshagen und Sieger bei den Jugendlichen Jonas Göbelshagen.

Es hat allen Teilnehmern wieder Spaß gemacht.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr mit hoffentlich mehr Teilnehmern!
Martin Mans

Steuerbefreiung für E-Autos

Das Bundeskabinett hat den Entwurf des Achten Gesetzes zur Änderung des Kraftfahrzeugsteuergesetzes beschlossen. Damit setzt die Bundesregierung die im Koalitionsvertrag vereinbarte Verlängerung der Kfz-Steuerbefreiung für reine Elektrofahrzeuge bis 2035 um. Bundesfinanzminister Lars Klingbeil erklärte: „Die Zukunft der Automobilindustrie ist elektrisch. Wir setzen die richtigen Anreize, damit mehr E-Autos auf die Straße kommen, sichern Arbeitsplätze und stärken den Standort Deutschland.“

Mit der Neuregelung in § 3d Kraftfahrzeugsteuergesetz bleiben Neuzulassungen oder Umrüstungen bis Ende 2030 (bisher: 2025) steuerbefreit; die zehnjährige Befreiung gilt bis Ende 2035 (bisher: 2030). Dadurch werden gezielte Kaufanreize geschaffen und die Automobilindustrie als zentraler Wirtschaftsfaktor unterstützt. Die Bundesregierung bekräftigt zugleich ihr Ziel, die Mobilität klimaneutral zu gestalten und Elektromobilität als Schlüsseltechnologie weiter voranzubringen. Begleitend wurden weitere Fördermaßnahmen beschlossen: Ein Programm unterstützt insbesondere Haushalte mit geringem und mittlerem Einkommen beim Umstieg auf klimaneutrale Fahrzeuge. Dafür stehen bis 2029 Mittel des EU-Klimasozialfonds sowie 3 Mrd. Euro aus dem Klima- und Transformationsfonds bereit. Zudem wurde eine degressive Abschreibung von 75 % im ersten Jahr für Elektrofahrzeuge eingeführt; die Bemessungsgrenze beim Bruttolistenpreis steigt von 70.000 auf 100.000 Euro.

Die Entlastung für Bürgerinnen und Bürger beträgt 2026 rund 50 Mio. Euro und steigt bis 2030 auf bis zu 380 Mio. Euro.

Winterruhe für Wohnmobil

Wer sein Wohnmobil in die Winterruhe schicken will, sollte einige Dinge beachten. Halle oder Carport bieten sich an. Hier sollte das Wohnmobil ohne angezogene Handbremse, zusätzlich gesichert durch einen Keil, abgestellt werden.

Lebensmittel entfernen, Kühlschrank öffnen, Fenster auf Lüftung oder ein Luftentfeuchter zur Verhinderung von Schimmel, Wasserhähne in mittlerer Stellung zum Ablauf des Wassers aus den Schläuchen und zur Verhinderung von Keimbildung, Ablassen von Frisch- und Abwasser und ein Technik-Check gehören unbedingt dazu.

Wer sein Fahrzeug für den Winter abstellt, sollte dennoch ab und zu nach dem Rechten schauen und das Fahrzeug an das Stromnetz anschließen, damit die Bordbatterie geladen bleibt.

Die Starterbatterie sollte man gelegentlich mit einem Ladegerät laden. Insbesondere bei tiefen Temperaturen ist es wichtig, dass die Spannung der Batterie ausreichend ist. Ratsam bei längeren Standzeiten ist es auch, das Wohnmobil ein wenig zu versetzen, damit die Reifen keine Standschäden erleiden. Vor dem Einwintern sollte man noch einen Blick auf die Plakette der Hauptuntersuchung werfen. Vielleicht fällt der anstehende Prüfungstermin in die Zeit des „Winterschlafes“.

Der TÜV Nord bietet eine kostenlose Check-Liste, die man online anfordern kann: www.tuev-nord.de/de/wissen/ratgeber-und-tipps-mobilitaet/wohnmobil-winterfest-machen/checkliste-wohnmobil-winterfest-machen/ Ist ein Wohnmobil fachgerecht „eingelagert“, so holt man es im Frühjahr wieder aus dem „Dornröschenschlaf“ und kann problemlos in die Reisesaison starten.



Gut gerüstet in den Winter

Mehr Sicherheit im Straßenverkehr – für alle

Mit dem Herbst kommen Nebel, Nässe und die ersten frostigen Nächte. Für Autofahrer bedeutet das: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, das Fahrzeug winterfit zu machen. Wer rechtzeitig handelt, kommt nicht nur sicher durch die kalte Jahreszeit, sondern beugt auch teuren Schäden und gefährlichen Situationen vor. Werkstätten, Prüforganisationen und Zubehöranbieter bieten im Herbst passende Angebote rund um den Wintercheck.

Reifenwechsel nicht aufschieben

Die Faustregel „von Oktober bis Ostern“ hat sich bewährt: Wer bei Kälte, Schnee oder Matsch unterwegs ist, sollte Winterreifen mit gutem Profil (mindestens 4 mm) aufziehen. Denn Sommerreifen verlieren bereits bei Temperaturen unter sieben Grad an Haftung – selbst auf trockener Straße. Auch das Reifenalter spielt eine Rolle: Nach etwa sechs Jahren sollten Winterreifen ausgetauscht werden. Nicht vergessen: Reifendruck kontrollieren und bei Bedarf anpassen!

Sehen und gesehen werden

Besonders in der dunklen Jahreszeit ist eine funktionierende Beleuchtung lebenswichtig. Regelmäßige Licht-Checks, auch bei einer Prüforganisation, sind deshalb empfehlenswert – viele bieten diese im Oktober sogar kostenlos an. Ebenfalls wichtig: Klare Sicht durch saubere Scheiben und funktionierende Scheibenwischer. Sind die Wischerblätter rissig oder schmieren sie, sollten sie ausgetauscht werden. Auch der Frostschutz im Wischwasser gehört jetzt ins Auto.

Batterie, Bremsen, Flüssigkeiten – alles okay?

Kalte Temperaturen setzen der Autobatterie zu. Wer schon im Herbst Startprobleme bemerkt, sollte die Batterie prüfen oder austauschen lassen. Ebenso wichtig: ein Bremsen-Check, da nasse und rutschige Straßen im Winter hohe Anforderungen an das Bremssystem stellen. Auch Kühlwasser und Ölstand sollten geprüft werden – idealerweise mit dem passenden Frostschutzmittel.

Klein, aber wichtig: Zubehör für Notfälle

Eiskratzer, Scheibenenteiser, Antibeschlagdach und eine Decke gehören im Winter unbedingt ins Auto. Wer regelmäßig draußen parkt, profitiert zusätzlich von einer Abdeckfolie oder Stoffgarage. Türschlossenteiser gehört in die Jackentasche – nicht ins Fahrzeug. Und wer in schneereichen Regionen unterwegs ist, sollte Schneeketten griffbereit haben und das Anlegen vorher üben.

Frühzeitig handeln zahlt sich aus

Ob Reifenwechsel, Batterieprüfung oder Lichttest – viele Werkstätten und Prüfstellen unterstützen Autofahrer im Herbst mit gezielten Services rund um den Wintercheck. Das sorgt für Sicherheit und schützt vor bösen Überraschungen bei Minusgraden. Wer jetzt handelt, startet sicher und entspannt in die kalte Jahreszeit.

Auto Dieter Kuhlmann

Inh. Sven Wieschermann

Spezialwerkstatt für Seat und Skoda

Meisterwerkstatt für alle Fabrikate

Autoglas-
Fachbetrieb

Klare Sicht. Klare Sache.

Bochumer Str. 4 a, 45549 Sprockhövel, Tel. 0 23 24 / 90 75-0

Reifenhandel und KFZ-Service Ziebeck

Inhaber: Malte Eißing
Hauptstr. 35
45549 Sprockhövel
Tel: 02324 73211
E-Mail: reifenziebeck@t-online.de

Räderwechsel und -lagerung
Reifenmontage
Alufelgen - Komplettträger
Autozubehör - Batteriedienst
Auspuffservice - Ersatzteile

Nächster Erscheinungstermin:

Image

Anzeigenschluss: Mittwoch, 12.11.2025

Ihr Hattinger Reifenteam Unser Service im Überblick

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

REIFEN MILBRANDT GMBH

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

FEST VERBUNDEN MIT DEN CHRISTLICHEN WURZELN.

Mit einer Erdbestattung.

Auf dem Haidchen 42
45527 Hattingen-Welper

RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Triestram

www.triestram-bestattungen.de

Tel. 0 23 24 - 64 95



Volkstrauertag: Wie er in Hattingen und Sprockhövel begangen wird

Foto: Steimann

In beiden Kommunen gibt es Kranzniederlegungen und der Stellenwert soll auf die heutige Zeit übertragen werden. Welche Termine anstehen und was teilweise schwierig ist.

Es gibt mehrere stille Gedenktage im November. Darunter den Volkstrauertag, der seit 1952 jeweils zwei Sonntage vor dem ersten Adventssonntag terminiert ist. Dieses Jahr also am 16. November. In den Kommunen gibt es jährlich Kranzniederlegungen. So auch in Hattingen und Sprockhövel. Allerdings stehen noch nicht alle Termine schlussendlich fest.

In Hattingen findet am 16. November um 11.30 Uhr die zentrale Gedenkveranstaltung wieder am Ehrenmal im Schulenbergwald statt – unter Beteiligung des VDK-Ortsverbands, der Ehrenabteilung der Feuerwehr, dem Löschzug Mitte, Vertretern der Katholischen und Evangelischen Kirche und der Stadt Hattingen. Musikalisch wird die Veranstaltung von Schülerinnen und Schülern der Gesamtschule Hattingen begleitet. Die Einbindung der jungen Personen sei wichtig, wie die Stadt auf Anfrage mitteilt: „Damit soll das Gedenken bewusst an Kinder und Jugendliche weitergegeben werden, um historische Verantwortung lebendig zu halten.“ Der Ursprungsgedanke sei aber generell – unabhängig vom Alter – schwierig zu vermitteln, selbst wenn es in den vergangenen Jahren größere Kriege wie etwa in der Ukraine gibt.

In Sprockhövel gibt es ebenfalls um 11.30 Uhr eine Gedenkstunde mit Kranzniederlegung vor dem Ehrenmal auf dem Kommunalfriedhof in Niedersprockhövel. Thomas Becker von der Pfarrei St. Peter und Paul

hält eine Gedenkrede. Die Stadt- und Feuerwehrkapelle der Freiwilligen Feuerwehr sorgt für die musikalische Untermalung. In Haßlinghausen findet am evangelischen Friedhof unter der Führung des Vereinsrings um 10.30 Uhr eine Gedenkfeier mit Kranzniederlegung statt. Der evangelische Posaunenchor und die Freiwillige Feuerwehr werden zugegen sein und der Verein Bergbauaktiv Ruhr singt zum Abschluss gemeinsam mit allen Anwesenden das Steigerlied.

In Hattingen ist der Volkstrauertag in die Woche „Hattingen hat Haltung“ eingebunden und soll dadurch stärker wahrgenommen werden, vor allem durch Veranstaltungen in den Ortsteilen. Wobei es in den vergangenen Jahren teilweise nur „stille“ Kranzniederlegung ohne Ansprachen gab. Das ist beispielsweise auf dem Russischen Ehrenfriedhof „Zur Maasbeck“ generell der Fall. Vereinzelt gibt es Reden von Ortsbürgermeistern, wie am städtischen Friedhof in Welper oder am Ehrenmal des Kommunalfriedhofs Holthausen. Bei der zentralen Veranstaltung im Schulenbergwald erfolgt in der Regel die Ansprache des Stadtoberhauptes und gegebenenfalls eine durch den Landrat. Laut Stadt Hattingen waren auf der zentralen Veranstaltung in den Vorjahren nicht viele Personen anwesend. In Sprockhövel waren laut Angaben der Stadt viele Interessierte bei den Kranzniederlegungen. Die Stadtverwaltungen wollen auch einen Bezug zu aktuellen Kriegeropfern herstellen. Die Stadt Sprockhövel teilt mit: „Der Tag erinnert auch an die Menschen, die heute durch Krieg, Flucht und Vertreibung leiden und macht deutlich, wie wichtig Frieden, Demokratie und Menschenwürde für unsere Gesellschaft sind.“ Von Hendrik Steimann

TIERFRIEDHOF WOLKENREISE

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

BLAUER ENGEL
DAS UMWELTZEICHEN

IMAGE wird auf mit dem „BLAUEN ENGEL“ zertifiziertem Papier gedruckt. Der BLAUE ENGEL ist Deutschlands bekanntestes und weltweit erstes Umweltzeichen. Für unser Magazin heißt das, dass wir auf ressourcenschonendem, umweltfreundlich hergestelltem und aus 100% Altpapier bestehendem Papier drucken.

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

Stille Tage in Deutschland

Was ist erlaubt, was nicht?

Neben den gesetzlichen Feiertagen gibt es in Deutschland sogenannte stille Tage, an denen besondere Einschränkungen für öffentliche Veranstaltungen und Unterhaltungsangebote gelten. Diese Tage dienen dem Gedenken, der Besinnung und dem Schutz religiöser Gefühle. Geregelt sind sie in den Feiertagsgesetzen der einzelnen Bundesländer – je nach Region unterscheiden sich daher Umfang und genaue Zeiten der Verbote.

Der bekannteste stille Tag ist der Karfreitag, an dem in allen Ländern strenge Vorgaben gelten. Verboten sind dort u. a. öffentliche Tanzveranstaltungen, laute Musik, Sportwettkämpfe, Zirkusaufführungen oder Filmvorführungen, die nicht aus-

drücklich für stille Tage freigegeben wurden. Auch in Gaststätten sind unterhaltende Darbietungen untersagt, ebenso nichtöffentliche Feiern außerhalb von Wohnungen. Die Einschränkungen gelten teils für den gesamten Tag, teils nur für bestimmte Zeiten – etwa während der Hauptgottesdienste am Vormittag. Darüber hinaus sind an stillen Tagen während der Hauptgottesdienstzeiten auch Theateraufführungen, Konzerte, Vorträge und kulturelle Veranstaltungen untersagt – selbst dann, wenn sie einen ernsten oder ruhigen Charakter haben.

Stille Tage in NRW:

- Karfreitag
- Allerheiligen

- Volkstrauertag
- Totensonntag
- Heiliger Abend

In Nordrhein-Westfalen gelten die Regelungen in Teilen auch für Veranstaltungen mit religiösem oder weltanschaulichem Bezug. So untersagte ein Gericht z. B. eine Beschneidungsfeier am Karfreitag mit Verweis auf die Flexibilität des Datums und den Schutz des Tages.

Ein Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2016 stellte zudem klar: Auch an stillen Tagen müssen Ausnahmen möglich sein – etwa dann, wenn eine Veranstaltung unter den Schutz der Glaubensfreiheit fällt. (Artikel 4 und 8 des Grundgesetzes).

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

Bestattungen seit 1951 **Hilgenstock**
Bestattungen seit 1889 **Sirrenberg**

Bestattungen Sirrenberg-Hilgenstock GmbH
Einziger Meisterbetrieb in Sprockhövel

Hattinger Straße 24 45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 73 489
Telefax 0 23 24 / 77 656
www.bestattungen-hilgenstock.de

Mittelstraße 60 45549 Sprockhövel (Haßlingh.)
Telefon 0 23 39 / 26 25
Telefax 0 23 39 / 63 10
www.bestattungen-sirrenberg.de

BESTÄTTER
vom Handwerk geprüft

Wir stehen Ihnen zur Seite und helfen gerne weiter!

Grabgestaltung - Grabpflege
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

Gut vorgesorgt - Angehörige entlasten

BESTATTUNGEN WIEGAND

Bestattungsvorsorge
unverbindliche Beratung
Telefon 0 23 32 / 75 90 800

www.bestattungen-wiegand.com
im Ennepe-Ruhr-Kreis und Umgebung

IMAGE-Serie Macher der Region:

Jörn Brenscheidt: Treppauf, treppab in der Welt unterwegs



Dass der eine oder andere Bauherr in Norwegen, China oder sogar der Dominikanischen Republik auch etwas mit der Ruhrstadt Witten anzufangen weiß, liegt nicht zuletzt an Jörn Brenscheidt.

Der umtriebige Geschäftsführer der Hokon GmbH ist in der ganzen Welt unterwegs, um seine exklusiven Treppen einzubauen. IMAGE sprach mit dem erfolgreichen Unternehmer.

IMAGE: Herr Brenscheidt, kann es sein, dass Sie bildlich gesprochen ständig auf gepackten Koffern sitzen?

Jörn Brenscheidt: Mehr oder weniger ja, ich reise in der ganzen Welt umher und kümmere mich um unsere Treppen. Mein krassesstes Jahr war 2019, da habe ich 240.000 km im Flugzeug gesessen, hauptsächlich auf Reisen nach Kanada. Am Düsseldorfer Flughafen wurde ich schon mit Namen begrüßt. Ich hatte aber auch Momente, da bin ich morgens im Hotel aufgewacht und wusste nicht, in welchem Land ich gerade war.

IMAGE: Sie sind Geschäftsführer der Hokon GmbH. Wofür steht der Name?

Jörn Brenscheidt: Hokon ist die Kurzform für das „Herbeder Holzwarenkontor“. Als wir vor einigen Jahren eine Internetdomäne gesucht haben, kam mein Vater auf „Hokon“. Wir haben das große Glück, dass Hokon auf englisch, russisch, chinesisch, arabisch, türkisch und französisch keine negative Bedeutung hat. Im Chinesischen steht Hokon sogar für Hochwertigkeit.

IMAGE: Wie lange gibt es Ihr Unternehmen schon und welche Entwicklung hat die Hokon genommen?

Jörn Brenscheidt: Wir sind ein Familienbetrieb und werden im Dezember 25 Jahre alt.

Angefangen hat es mit einer Anfrage aus Frankreich, aber so richtig ging es mit einem Projekt in Norwegen los. Dort steht jetzt die längste freistehende Massivholztreppe der Welt.

IMAGE: Worauf führten Sie Ihren weltweiten Erfolg zurück?

Jörn Brenscheidt: Ich habe immer versucht, was Besonderes zu machen, Materialien zu verwenden, damit es schick und außergewöhnlich ist, weil ich immer auch emotional verkaufen möchte. Was wir gebaut haben, hat ein sehr guter Fotograf aufgenommen. Die coolen Fotos habe ich marketingmäßig verwendet und so fanden die Bilder ihren Weg in Kataloge, die sich wiederum viele potentielle Kunden angeschaut haben. Wir machen schon außergewöhnliche Dinge, auch wenn wir nicht groß sind. Hokon China ist schon deutlich größer als unsere Vertretungen in Deutschland. Neben Hokon Deutschland und China haben wir auch Vertretungen in der Schweiz, Großbritannien, wo wir eine große Holz-treppe im Medicine Park in London gebaut haben und Russland – letztere wird jetzt aber gerade zwangsweise geschlossen.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt auch darin, dass wir oft als Partner mit anderen einheimischen Unternehmen zusammenarbeiten. In Riad in

Saudi Arabien haben uns die Leute die Bude eingerannt, weil wir die Qualität der Lizenzunternehmen kontrollieren dürfen.

IMAGE: Warum ist China ein so interessanter Markt?

Jörn Brenscheidt: Es ist so, dass die Chinesen bisher einen großen „Haben-müssen“-Bedarf hatten, um an eine Grundausstattung zu kommen. Jetzt folgt der „Haben-wollen“-Bedarf. Möbel aus Europa sind aber zu teuer. Den Bedarf können wir durch eine Kooperation mit einer chinesischen Werkstatt decken. Ich konnte mich an dem Unternehmen beteiligen und einbringen. Wir haben Ware auf Lager, die wir mit deutscher Qualität und Know-How zu chinesischen Preisen herstellen und anbieten können. Ein Treppenbauer in Shanghai zum Beispiel arbeitete mit Buchenholz, die Treppen haben wir gebaut. Mit unseren Treppen haben wir dann als Designer den höchsten China Award gewonnen. In diesem Jahr erhielten wir den „NRW global business Award“. Der Preis zeichnet wirtschaftliche Tätigkeiten zwischen NRW und dem Ausland aus. Und vom 2. bis 12. November fährt eine deutsche Wirtschaftsdelegation nach Shanghai – ich wurde als Handwerkerbetrieb aus einem „kleinen Dorf im Ruhrgebiet“, der weltweite Geschäfte macht, eingeladen als praktisches Beispiel dafür, was alles möglich ist. Sonst fährt nur Industrie mit.

IMAGE: Was liegt gerade bei Ihnen an?

Jörn Brenscheidt: Aktuell erstellen wir das Dach des Flughafens der Dominikanischen Republik. Dann steht der Bau einer Treppe aus über 2000 Jahre alter Mooreiche für eine sehr große Villa an. Das Alter des Holzes kann an den Jahresringen abgelesen und mit Datenbanken abgeglichen werden. Diese Mooreiche wuchs demnach um Christi Geburt.

IMAGE: Haben Sie auch noch Privatleben?

Jörn Brenscheidt: Auf jeden Fall. Es sieht dann nur schon mal so aus, dass ich die Schulveranstaltung von einem meiner Söhne im Schiller-Gymnasium besuche und mir eine Woche später das AMG ansehe. Zwischendurch bin ich aber „mal eben“ in China gewesen.

IMAGE: Wie kommen Sie in der weiten Welt zurecht?

Jörn Brenscheidt: Mein Auftreten ist locker, aber nicht unseriös. Ich sehe auch Ecken in Ländern, die andere nicht sehen. Wenn man so die Welt bereist, ist das gut gegen Vorurteile.

IMAGE: Es wird offensichtlich nicht langweilig. Wir bedanken uns für das Gespräch!
Von Matthias Dix

Wir machen Erbrecht



Ronald Mayer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar a. D.



Philipp Spoth
Rechtsanwalt

erbrecht@anwaelte-mayer.de

Rechtsanwälte MAYER GbR

Hubertus Mayer, Rechtsanwalt und Notar a.D.
Ronald Mayer, Rechtsanwalt und Notar in Sprockhövel
Fachanwalt für Arbeits-, Erbrecht sowie
Handels- und Gesellschaftsrecht

Andreas Di Stefano, Rechtsanwalt und Mediator
Fachanwalt für Steuerrecht
Tätigkeitsschwerpunkt: Arbeitsrecht

Susanne Jacobs-Tschorn, Rechtsanwältin
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Stefan H. Markel, Rechtsanwalt und Mediator
Tätigkeitsschwerpunkt: Arbeits-, Familien- & Mietrecht

Philipp Spoth, Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt: Erb-, Familien- & Verkehrsrecht

Mittelstraße 44, 45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon(02339) 4800 Telefax(02339) 4809
Internet www.anwaelte-mayer.de

Bundesverfassungsgericht kippt Altersgrenze

Persönlicher Rückblick auf eine familienrechtliche Tradition von Ronald Mayer, Anwaltsnotar

Das Bundesverfassungsgericht hat mit Beschluss vom 24. September 2025 (Az. 1 BvR 1796/23) die bisherige Altersgrenze von 70 Jahren für nebenberuflich tätige Notare (sogenannte Anwaltsnotare) aufgehoben.

Damit revidieren die Karlsruher Richter eine Entscheidung des Bundesgerichtshofs aus dem Jahr 2023. Für hauptberufliche Berufsnotare, die nur rund ein Viertel der deutschen Notare stellen, traf das Gericht hingegen keine Aussage.

Die Entscheidung bedeutet:

Erfahrene Anwaltsnotare dürfen ihre Tätigkeit künftig auch über das 70. Lebensjahr hinaus fortführen, sofern sie gesundheitlich und fachlich in der Lage sind. „Zahlreiche Notarkollegen wünschen sich, diesen verantwortungsvollen und erfüllenden Beruf auch über die bisherige Altersgrenze hinaus fortführen zu dürfen und sind dazu gesundheitlich wie fachlich in der Lage. So wie mein Vater Hubertus Mayer, Notar a.D.“, so Ronald Mayer, Rechtsanwalt und Notar in Sprockhövel.

Notare sind juristische Allrounder

Sie haben ein umgangssprachliches drittes Staatsexamen. Ohne ihre Mitwirkung sind viele Rechtsgeschäfte unwirksam. Sie sorgen für die rechtssichere Gestaltung von Verträgen, wahren die Interessen aller Beteiligten und stellen sicher, dass Vereinbarungen später auch vor Gericht Bestand haben. Damit geht das Amt mit großer Verantwortung, hoher Vertrauensstellung und viel Erfahrung einher.

Mayer: „Als Anwaltsnotar in Sprockhövel begrüße ich diese Entscheidung ausdrücklich. Sie ist ein Zeichen dafür, dass Erfahrung und Kompetenz nicht mit einer starren Altersgrenze enden. Gerade im Notaramt sind Besonnenheit, Lebenserfahrung und ein langer beruflicher Hintergrund von unschätzbarem Wert.“

Ein persönlicher Blick von Ronald Mayer verdeutlicht dies: „Mein Vater, Hubertus Mayer, Notar a.D., heute 78 Jahre und ebenfalls noch als Rechtsanwalt tätig, musste mit Vollendung des 70. Lebensjahres das

Notaramt niederlegen. Im kommenden Jahr wird er sogar 80. Er ist nach wie vor gesund, wenn auch nicht mehr so schnell wie früher, und verfügt über einen Erfahrungsschatz aus fast fünf Jahrzehnten Berufstätigkeit. Bis heute ist er meine offizielle Notarvertretung, wenn ich verhindert bin. Wir arbeiten als Vater und Sohn eng zusammen. Ein eingespieltes Team, das Mandanten zugutekommt.“

Würdigung von Erfahrung und Lebensleistung

„Es ist schade, dass er das Amt selbst nicht mehr unmittelbar ausüben darf, während künftige Generationen von Notaren nun von der Öffnung profitieren können. Die Entscheidung aus Karlsruhe würdigt damit auch die Bedeutung von Erfahrung und Lebensleistung in einem Beruf, der



wie kaum ein anderer von Vertrauen und Verlässlichkeit geprägt ist.“
Der 45-jährige Mayer resümiert: „Bis man Notar wird, vergeht ein langer Weg voller Prüfungen und Geduld. Vor fast zehn Jahren durfte ich dieses Ziel endlich erreichen und habe das große Glück, meinen Beruf noch viele Jahre ausüben zu können. Für viele Kolleginnen und Kollegen war die aktive Zeit auf Grund der späten Berufung jedoch viel zu kurz. Umso schöner, dass sich das nun endlich ändert“

Impressum

Titelbild:
Farbenpracht in Niedersprockhövel an der ev. Kirche im Herbst, Foto: Archiv Pielorz

Herausgeberin:
Jessica Niemerg,
Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion:
Lokal Impuls Verlag
☎ 02302/9838980
✉ info@image-witten.de
🌐 www.image-witten.de
📱 www.image-witten.de/fb

Anzeigen und Redaktion:
Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Monika Kathagen, Hannes Menger, Jessica Niemerg, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter, Hendrik Steimann.
(Es gilt die Verlagsanschrift)

Verteilung:
DBW Werbeagentur GmbH

Druck:
BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag,
Erscheinungsweise und Auflage:
Monatlich, kostenlos, ca. 16.500 Exemplare.
Haushaltsverteilung u.a. in Niedersprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen.

Es gilt die Preisliste Nr. 1 ab Ausgabe 8/2024. 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. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. Die in den Artikeln wiedergegebene Meinung der Verfasser stellt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich redaktionelle

Änderungen vor, z. B. Manuskripte abzuändern und ggf. zu kürzen.
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

HÖR AKUSTIK KRAUSE GmbH

„Verstehen heißt *er~leben*“

Der familiengeführte Meisterbetrieb seit 1994

- individuelle Beratung
- kostenloses Probetragen
- Hersteller unabhängig
- Hörsysteme **ohne** privaten Eigenanteil*
- kostenloser Hörtest
- Hausbesuche
- Servicemobil
- 5 Jahre Garantie**

* bei Vorlage einer HNO-ärztlichen Verordnung und bei gesetzlicher Krankenversicherung zzgl. 10,- € gesetzliche Zuzahlung

** auf alle Hörsysteme mit privatem Eigenanteil (gemäß unseren Garantiebedingungen)

Der **Hörakustik Krause Rundumschutz** für Ihr neues Hören – im ersten Jahr für Sie komplett kostenfrei!

- Sorglospaket**
Das Sorglospaket vereint die Vorteile aller drei Pakete und vielem mehr.
- Service- & Garantiepaket**
Wir reinigen und warten Ihre Hörsysteme das ganze Jahr inklusive Garantie.
- Verlustpaket**
Bei Verlust Ihres Hörsystems im ersten Jahr, werden 50% Ihres Eigenanteils für eine Neuanschaffung abgedeckt.
- Energiepaket**
Sie bekommen im ersten Jahr 48 **RAYOVAC** ProLine Premium Hörgerätebatterien. Bei einem System mit **Lithium-Ionen-Technologie** wird der Akku über eine spezielle Zusatzgarantie geschützt.

Hörakustik Krause GmbH
Hauptstraße 20, 45549 Sprockhövel
Telefon: (02324)74267
E-Mail: info@hoerakustik-krause.de
Webseite: www.hoerakustik-krause.de

