

StadtMagazin

Witten

Juni / Juli 2022

Bilderreise von Heimatfotograf Thomas Bewi



Schule vorbei, was nun?

Wittener Markt der Ausbildung



HILFE DIREKT e. V.

Mit einem Gruß fängt alles an



Beeren

Sommerliche Vitamin-Bomben

VOLVO SELEKT

Premium Gebrauchtwagen



Die beste
Wahl. ✓

So gut wie neu und sofort verfügbar.

Unsere Volvo Selekt Premium-Gebrauchtwagen.

Top Auswahl, perfekte Ausstattungen und beste Konditionen.

Das rechnet sich.

Geprüfte Premium-Qualität ✓

Volvo Assistance ✓

1% Sonderzins für Finanzierungen¹ ✓

2 Jahre Gebrauchtwagen-Garantie² ✓

Umtauschoption (30 Tage oder 1.500 km)³ ✓

Aktuelle Angebote finden Sie unter **vc-rhein-ruhr.de** oder **direkt bei uns**.

¹ Ein Angebot der Volvo Car Financial Services, ein Service der Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Der Zinssatz von 1,00% gilt bis auf Widerruf für alle Volvo Selekt Premium-Gebrauchtwagen. Gültig für Finanzierungsgeschäfte mit oder ohne Anzahlung; mit einer Laufzeit von 12 - 72 Monaten; mit Standardfinanzierung oder Budgetfinanzierung mit Schlussrate; mit RSV inkl. ALO oder RSV und Santander Safe. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei uns. ² 24 Monate Gebrauchtwagen Garantie gemäß Bedingungen der CG Car-Garantie Versicherungs-AG. Über die Detailbedingungen informieren wir Sie gerne. ³ Gemäß den Selekt Umtauschbedingungen. Abbildungen beispielhaft.

LUEG.

LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr
Stockumer Straße 80 · 58453 Witten
Tel. 02302 277170 - 0

www.vc-rhein-ruhr.de · info@vc-rhein-ruhr.de

Anbieter: Volvo Centrum Rhein Ruhr GmbH, AG Bochum, HRB 16544



Das Stadtmagazin
bei Facebook

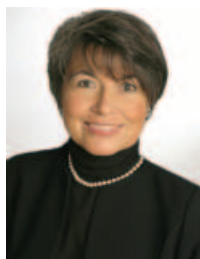
Ein Magazin nur für Sie

Der Schmuck der Jungen ist ihre Kraft, und die Würde der Alten ist ihr graues Haar.
Sprüche 20,29

Jeden Tag schauen wir in den Spiegel, erkennen uns immer wieder und nehmen eigentlich keine Veränderungen wahr. Doch irgendwann sehen wir mal etwas genauer hin oder benutzen einen Vergrößerungsspiegel (nur für ganz Mutige) und denken mit weit aufgerissenen Augen: »Hollakabolla, was ist das denn?«

Da hat sich doch ganz gemütlich so einiges an Fältchen, Runzeln, Unebenheiten und sonstigen unwillkommenen Veränderungen Platz verschaffen. Die Gesichtslandschaft ist vielseitiger und kreativer geworden, straff war gestern, sieht man auch am ganzen Körper, wenn man es wagt, den Blickwinkel auszuweiten.

Das Tröstende, Beruhigende und Schöne daran ist, dass es den Freunden, die ja in der Regel der gleichen Altersklasse angehören, ähnlich geht. Ergo: alles halb so wild, gehört halt zum Leben dazu. Wenn man sich ansonsten ganz fit fühlt, nimmt man eben diesen Prozess eher nebenbei wahr und stört sich, wenn überhaupt, hoffentlich nur so dann und wann daran. In Panikkäufe – teure Cremes, Lotions etc. – zu verfallen lohnt nicht, beutelt nur das Portemonnaie und nutzt wenig bis gar nichts. Sich unters Mes-



Erika Killing-Overhoff
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

ser legen – also ich nicht!! Gute Pflege ja, aber Übertreibung ist, egal um was es sich handelt, selten ein guter Ratgeber.

Allerdings – und das muss man erst mal schlucken, ist die Wahrnehmung von Kindern schon auf einem ganz anderen Level. So fragte mal eine Freundin von mir ihren Sohn, drittes Schuljahr, der eine neue Lehrerin bekommen hatte: »Ist die denn nett?« »Mh.« (Schon mal sehr aufschlussreich.) »Wie alt ist sie denn?« »So 80 oder 90.« Eine andere Freundin (gerade 60 Jahre alt) bei ihrer Großnichte Lotti, 7 Jahre. Die Kleine fragt: »Wie alt bist du eigentlich?« »Na schätz mal, was meinst du?« »70!!« Toll. Aber weiter: »Soll ich auch mal schätzen, wie alt du bist?« Lotti: »Jo, na gut.« Nach prüfendem Blick meint meine Freundin: »Du bist fünf.« »Lotti, empört, beleidigt, entsetzt: »Nein!!! Ich bin schon sieben und werde bald acht!« Meine Enkelin vor ein paar Jahren, damals war sie vier: »Oma, du bist ganz schön alt.« Ich: »Och, geht so.« Meine Enkelin: »Doch, du bist uralte.«

Tja, das sind halt die unterschiedlichen Perspektiven. Wenn wir ganz jung sind, sind wir stolz, älter zu werden, wenn wir älter sind, werden wir ganz gern jünger eingeschätzt. Aber wie auch immer, ich denke, jedes Alter hat seine eigene wunderbare Schönheit, auch wenn wir mit den Jahren so dies und das aufgebürdet bekommen. Damit fertig zu werden, das anzunehmen, bedeutet Stärke und gibt letztendlich Kraft und im günstigsten Fall auch ein bisschen Lebensweisheit.

Das wünsche ich Ihnen herzlich

Correctum Verlag
E. Killing-Overhoff

Impressum

Correctum Verlag
Erika Killing-Overhoff
Postfach 4008, 58426 Witten,
Nolsenstraße 27, 58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 58 98 99-0
Fax 0 23 02 / 58 98 99-9
E-Mail info@stadtmag.de - www.stadtmag.de

Herausgeber: Correctum Verlag

Redaktion: Erika Killing-Overhoff (verantw.), Antje Dittrich,
Pia Lüddecke, Christian Hirdes, Marcus Dittrich

Anzeigen:

Mediaberatung/Vertriebsleitung
Axel Sieling (verantw.)
Tel. 0 23 02 / 80 09 43
Mobil 01 63 / 5 83 37 32
E-Mail axelsieling@stadtmag.de

Satz und Layout:

Selisky Design UG (haftungsbeschränkt)
Stahlbastr. 8
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 80 30
www.selisky-design.de

Druck:

Bonifatius GmbH Druck-Buch-Verlag
www.bonifatius.de

Titelbild: Bilderreise von Heimatfotograf Thomas Bewi



Alle in dieser Zeitschrift erschienenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch Übersetzungen vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, auch der vom Verlag gestalteten Anzeigen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Veröffentlichung kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden.

**Das nächste Stadtmagazin erscheint
Anfang August 2022. Redaktionsschluss ist
am 25. Juli 2022.**



**BERND
WOLF**



BERND WOLF - Das besondere liegt im Detail

Gerling
Juwelier seit 1899

Bahnhofstraße 15 in Witten
Telefon 02302 52182
www.juwelier-gerling.de



11



24



21

Inhalt

Eine Bilderreise von Heimatfotograf Thomas Bewi	6
Summer in the City	9
Schwimmen, planschen, spielen, entspannen	11
Schule vorbei, was nun?	
Wittener Markt der Ausbildung	12
Ready2Start	14
Jetzt geht's los	14
Karrierestart in eine starke Zukunft	15
Ausbildung bei Gloria	17
Beste Aussichten	19
›Queer*Stadt Fahrradtour‹: ein wichtiges Zeichen setzen	21
Feel:leicht!: Festival der ganz besonderen Art	21
100 Fragen, 100 Mal Heimatliebe	21
Kinderrätsel	22
Naturforscher unterwegs im Industriemuseum	23
Spiele, Spaß und Action	23
Buchtipps	23
Witten on Tour	24
Mit dem 9-Euro-Ticket in den Urlaub?	26
Fahrräder wie maßgeschneidert	28
Inspirationen für den heimischen Kräutergarten	29
AHE & NaWit kämpfen für die Artenvielfalt	30
Wasser und Energie im Alltag sparen	32
Klimaanlagen: Erfrischung im Sommer, Notfallheizung im Winter	35
Rechtstipp aus der Kanzlei Schauwienold	36

REINHARD SCHAUWIENOLD

RECHTSANWALT UND NOTAR A.D.

Ihr Partner für Erb-, Familien- und Immobilienrecht



Reinhard Schauwienold
 Rechtsanwalt und Notar a. D.
 Der professionelle Partner für
 Erb-, Familien- und Immobilienrecht



Seniorenbegleiter*innen gesucht! 38
 »Wir brauchen Teamplayer!« 39

HILFE DIREKT e. V. – Mit einem Gruß fängt alles an 40

Hilfe, Hitzepeakel! 42
 Stoma – ein Randthema in unserer Gesellschaft 45
 Central-Apotheke informiert 46
 Einblick in die Logopädie 47
 Kapitäne und Pilotinnen für Wittens erste E-Rikscha
 gesucht 48
 Ursachenorientierte Therapie bei chronischen
 Rückenschmerzen 49
 Frisch durch den Sommer 50
 Mir passiert das nicht!? Vier Pflege-Irrtümer 51

Golfclub am Kemnader See e. V.
 Hochansteckendes Virus erfasst Witten 52

Beeren – sommerliche Vitamin-Bomben 55
 (W)einkaufsbummel vor historischer Kulisse 58
 Service mit Köpfchen 59

Kleine Nager mit großem Herzen 60
 Erinnerungen aus Stahl und Licht 61
 Wir sind da!
 Aktiv und gelassen durch schwere, schräge Zeiten 62

Jimmy Carter in den Ohren 64
 »Upside – down« und »Zusammenhängend« 66
 Open-Air-Programm vor historischer Kulisse 67
 Dies & Das 68
 Rätselspaß 71



52



60



62

ELEKTRO ROESLER | **HANDWERK**



Verbinden Sie hohe Wohnqualität und
Energiesparen

- Energieeffizienz-Beratung
- Intelligente Gebäudetechnik
- Elektro-Komfortlösungen
- Moderne Hauskommunikation
- E-CHECK Prüfung nach VDE mit
Energiespar-Beratung
- Blitz- und Überspannungsschutz
- Beleuchtung
- Einbruchmeldeanlagen

Kompetente und freundliche Beratung erhalten Sie dort,
 wo die Elektrotechnik von heute und morgen zuhause ist:
 bei Ihrem Elektrofachbetrieb

Elektro Roesler GmbH & Co. KG
 Bebelstraße 22 · 58453 Witten
 Tel. 0 23 02 – 67 87
 info@elektro-roesler.com
 www.elektro-roesler.com

30 Jahre Studienkreis
 Die Profi-Nachhilfe

**Gegen langfristige Lernlücken
 gezielt und systematisch lernen –
 in Ferien-Intensivkursen!**



**50 Euro Rabatt
 bei Anmeldung bis 24.6.22! ***
* Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

Studienkreis Witten, Marktstraße 1
 Eingang durch die Passage Bahnhofstraße
 Leitung: Maria Gockel, Gymnasiallehrerin **Tel. 2 69 96**
www.studienkreis.de



Am Kemnader See, insbesondere am Hafenbecken Heveney, lässt sich eine Vielzahl an Vögeln fotografieren. Der Schwan zeigte am Abend im Gegenlicht seine Schönheit.

Den passenden Moment erwischen

Eine Bilderreise von Heimatfotograf Thomas Bewi

Seit etwa zwölf Jahren ist der Hobbyfotograf Thomas Bewi mit seiner Kamera in Witten und Umgebung unterwegs. Am liebsten richtet er den Fokus auf lokale Sehenswürdigkeiten und Motive aus der heimischen Natur. Besonders das Ruhrtal und der Kemnader See mit der großen Vielfalt an Vögeln haben es ihm angetan.

»Die Fotografie in der Natur bietet mir die Möglichkeit, Abstand von der Arbeit zu bekommen und innere Ruhe zu finden«, berichtet er. »Für einige Motive sitzt man lange Zeit an. Manchmal gut versteckt, manchmal auch einfach am Wegesrand. Eisvögel kommen zwar oft zum selben Ort, lassen einen mitunter aber Stunden warten, bis sie für wenige Augenblicke erscheinen. Ebenso ist es bei den Störchen. Hier habe ich Stunden verbracht, immer mit einem Auge zum Nest hin. Nur so kann man den passenden Moment erwischen, wenn etwas Besonderes passiert. So wie der Paarungsakt. Dann muss alles sehr schnell gehen, und die Bilder sind im Kasten.« Beim Warten kommt



Die Gebirgsstelze zeigt sich nicht nur im Gebirge. Eigentlich an schnell fließenden, bewaldeten Gewässern zu Hause, findet sie sich auch an der Ruhr, hier im Bereich des Ruhrdeichs.

Thomas Bewi nicht nur mit seinen tierischen ›Models‹ in Kontakt. Oft begegnen ihm auch interessierte Menschen, seien es Spaziergänger*innen oder andere Fotograf*innen. »Mit denen kann man sich dann gut über das Motiv und andere gute Foto-Spots in der Gegend austauschen«, erzählt er.

Die Ergebnisse seiner Foto-Touren zeigt Thomas Bewi bei Facebook in verschiedenen Wittener Gruppen sowie auf seiner eigenen FB-Seite ›Witten – meine Heimat‹. Wir freuen uns, Ihnen auch bei uns im Stadtmagazin einige seiner schönen, ausdrucksstarken Bilder präsentieren zu dürfen.



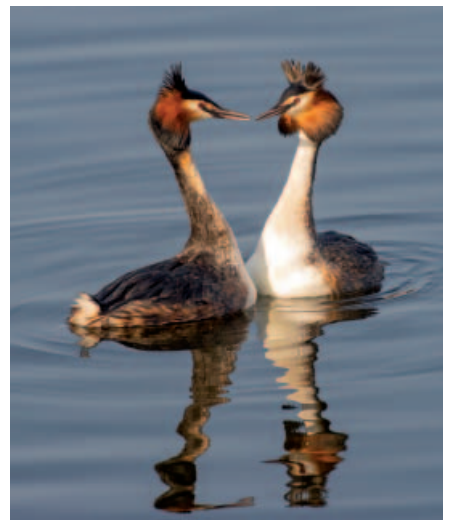
Bei einem Spaziergang durch Stockum/Tiefendorf sollte man immer mal einen Blick in die Bäume werfen. Gerade die Straßenbäume dort bieten dem Turmfalke, wenn er nicht gerade auf Nahrungssuche am Himmel schwebt, ideale Sitzplätze.



Das fliegende Juwel, der Eisvogel, sitzt gerne leicht erhöht im Uferbereich und sucht nach kleinen Fischen im seichten Wasser. Dies ist der Platz, wo man ihn entdecken und fotografieren kann. Im Flug ist er kaum zu sehen. Er ist im ganzen Bereich der Ruhr und auch am Kemnader See heimisch. Diese Aufnahme entstand am Freizeitbad Heveney.



Seit diesem Jahr steht ein Storchennest in den Ruhrauen bei Bommern. Und gleich hat sich dort ein Pärchen niedergelassen. Beobachtet man dieses eine Zeit lang, so findet man hier feste Rituale. Ein Partner kommt zum Nest, man schnäbelt etwas, dann besteigt das Männchen seine Frau. Bleibt zu hoffen, dass es auch mit dem Nachwuchs klappt. Zu sehen sind die Störche vom unteren Ruhrtalradweg zwischen Steger und Wengern sowie von der Hochwasserumgehung zwischen Wengern und dem alten Bahnhofpunkt Witten-Höhe aus.



Die Haubentaucher führen bei ihrer Balz wunderschöne Tänze auf. Später sind dann die Jungtiere, welche auf dem Rücken der Eltern durchs Wasser getragen werden, lohnenswerte Motive. Auch sie finden sich am Kemnader See.



Am Wasserkraftwerk Hohenstein kann man bei Hochwasser die geballte Kraft des Wassers erleben. Es strömt aufbausend und laut rauschend über die Wehranlagen.



Jedes Jahr ziehen Kraniche Richtung Süden und zurück über Witten hinweg. Laut kreischend kündigen sich die riesigen Schwärme an. Oft kreisen sie dann in der Thermik über Bommern, um wieder Höhe für den Weiterflug zu gewinnen. Rechts im Bild zeigt sich das Naturdenkmal einer alten Esskastanie, links der Eisenbahnviadukt und der Steinbruch Rauhen.



Bei ruhigem Wasser der Ruhr präsentieren sich die Uferbäume und das Schloss Steinhausen gleich doppelt im Foto. Aufgenommen am Ufer im Bereich des Ruhrdeichs.



Wilde Tiere in Bommern? Tatsächlich scheint sich eine Vielzahl wilder Kreaturen am Schloss Steinhausen zu tummeln. Es handelt sich um Kunstwerke aus Metall der dort ansässigen Shona-Art. Mit dem richtigen Licht und einer passenden Perspektive scheinen sie in der Tat lebendig zu werden.



Geflügelte Nilpferde finden sich verteilt im gesamten Stadtgebiet. Dieses hier schmückt den Verbindungsweg vom alten Bahnhof Bommern zum Bodenborn hin.



Eine Schwalbe zieht durchs Ruhrtal. Es ist die MS Schwalbe 2, welche von den Stadtwerken Witten betrieben wird und Fahrten von Bommern bis zum Kennader See anbietet. Hier befindet sie sich im Bereich der Schleuse, einem besonderen Highlight der Fahrt. Unterwegs können die Passagiere viele Vögel entdecken, mit geübtem Auge sogar Eisvögel.



**Grundstücksverwaltung
Mühlenbroich** GmbH & Co. KG

www.muehlenbroich.com, Tel. 02302 55081

Mit Kompetenz und Expertise zum Erfolg ...

Summer in the City

O ja, in den kommenden Wochen stehen so einige Highlights auf dem Plan, auf die wir uns alle freuen dürfen, beispielsweise das innovative After Work Event am 23. Juni.

© Foto: Stadtmaking Witten GmbH



Ein wahrlich feierlicher Feierabend, denn wie könnte man den Arbeitstag entspannter ausklingen lassen als mit Freunden, Bekannten, Kollegen und Kolleginnen bei kühlen Drinks in lockerer Atmosphäre? Hier eröffnet das After Work Event – organisiert von der Stadtmaking Witten GmbH in Kooperation mit lokalen Gastronomiebetrieben und der Standortgemeinschaft Witten Mitte e. V. – völlig neue Perspektiven zum ›netzwerken‹. Mit

musikalischer Untermalung, bei leckeren Cocktails und kleinen Snacks in netter Gesellschaft können neue Netzwerke und Partnerschaften ungezwungen angebahnt werden. In gemütlicher Runde bleibt viel Zeit für einen Gedankenaustausch und lockere Gespräche.

Genussmomente unter freiem Himmel: Auch die Tafelmusik wird wieder erklingen, nämlich am 23. Juli. Erleben Sie mit der Familie oder Freunden einen unterhaltsamen Sommertag in gemütlicher Runde. Bringen Sie ihr Essen und Getränke mit oder genießen Sie die Köstlichkeiten der innerstädtischen Gastronomie und lauschen Sie der Musik. Die Buchung eines Tisches für die Tafelmusik wird über das Erlebnisportal möglich sein.

© Foto: Stadtmaking Witten GmbH



Termine

After Work Event
Do. 23. Juni, 17–21 Uhr, Berliner Platz

Tafelmusik
Sa. 23. Juli, ab 11 Uhr
Tischbuchung unter
www.stadtmaking-witten.de/entdecken-erleben/veranstaltungen/tafelmusik

Sommergarten
Sa. 30. Juli, 14–22 Uhr, So. 31. Juli 14–21 Uhr



© Foto: allPhoto Bangkok auf Pixabay

Strahlend blauer Himmel, Sonne und Palmen ... Ende Juli verwandelt sich der Rathausplatz in einen wahren Sommergarten. Eine große Verweilzone mit Liegestühlen und Palmen lädt zum Relaxen in der Innenstadt ein. Kurzum: Lassen Sie uns hoffen, dass uns weder Corona, Unwetter oder sonstige Katastrophen einen Strich durch Summer in the City machen!

Annette Hauptmann

#summervibes

www.foto-hauptmann.de
58452 Witten, Hauptstr. 8, Tel. 02302/57845



www.awidea.de

WAS(S)ERLEBEN IM FREIBAD ANNEN!

Wir sorgen für Erfrischung.

Ob Wasserspaß, Familienzeit oder Entspannen auf unserer Liegewiese:

Unser Freibad bietet mit seinen Spiel- und Grünflächen sowie den großzügigen Wasserbereichen einen tollen Ort für eine Auszeit vom Alltag für Jung und Alt. Wir freuen uns, Sie wieder zu begrüßen und wünschen Ihnen viel Spaß!

Übrigens: Unsere Bäder werden mit 100 % Ökostrom und Ökogas betrieben. **Natürlich.**

Schwimmen, planschen, spielen, entspannen

Freibad Annen wieder geöffnet

Der Sommer hat begonnen! Seit dem 15. Mai hat das Freibad Witten-Annen wieder für große und kleine Besucherinnen und Besucher geöffnet. Erstmals seit zwei Jahren lockt die gewohnte Idylle ohne Corona-Beschränkungen. Eine kleine Änderung gibt es dann aber doch: Um vor dem Hintergrund des Ukraine-Kriegs Erdgas zu sparen, wurde die Wassertemperatur abgesenkt.

Badevergügen ohne Einschränkungen

Mit seiner unvergleichlichen Tal-Lage ist das Freibad Annen an der Herdecker Straße ein beliebter Publikumsmagnet. Es verfügt über ein 50-Meter-Schwimmbecken mit acht Bahnen, ein Sprungbecken mit 1-Meter- und 3-Meter-Sprungturm, ein großes Nichtschwimmerbecken sowie ein Planschbecken mit kleiner Rutsche und Feuerwehrspritze. Anders als in den vergangenen zwei Jahren entfallen 3G-Nachweis und Maskenpflicht. Es gibt auch keine Zeitslots oder Besucherbegrenzungen mehr. »Die Stadtwerke Witten behalten sich dennoch vor, im Laufe der Saison erneute Maßnahmen einzuführen, sollte sich die Pandemie-Lage verschlechtern bzw. entsprechende Regelungen vom Land beschlossen werden«, so Mathias Kukla (Unternehmenskommunikation).

Erdgas sparen mit gesenkter Wassertemperatur

Die aktuellen schlimmen Ereignisse in der Ukraine gehen jedoch auch am Badebetrieb nicht spurlos vorbei. Um im energieintensiven Freibad Erdgas einzusparen, haben die Stadtwerke Witten die Wassertemperaturen in Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken gesenkt. Damit folgen die Stadtwerke den jüngsten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen



Startklar für die Sommersaison (v. li.): Michael Blumberg (Abteilungsleiter Bäder & Schifffahrt) und Konstantin Rem (Badleiter Annen)

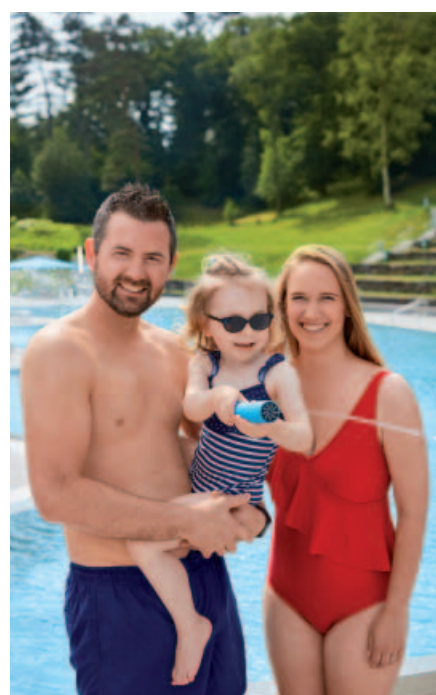
(DGföB). Im Schwimmerbecken herrschen demnach statt der bisherigen 26 Grad nur noch 24. Das Wasser des Nichtschwimmerbeckens wurde auf 21 Grad temperiert. »Falls absehbar ist, dass viele Besucher kommen, wollen wir die Temperatur aber kurzfristig erhöhen«, berichtet Mathias Kukla. Durch die Maßnahme erhofft sich der lokale Energieversorger eine Erdgas-Einsparung von insgesamt 25 Prozent.

Kleine Badegäste werden zu Seefahrern

Auch abseits der drei Wasserbecken gibt es im Freibad viel zu entdecken. Auf dem 2021 neu gestalteten Kinderspielplatz werden kleine Badegäste zu Seefahrer*innen: Die MS Schwalbe III will samt Klettermöglichkeiten und Rutsche erobert werden. Das Beachvolleyball-Feld wartet mit neuem Sand auf Spielerinnen und Spieler. Die Bänke auf der Anlage wurden ebenfalls erneuert. »Den Besuchern bietet sich also jede Menge Abwechslung«, so Mathias Kula. »Sie können wieder auf der gelben Rutsche ins erfrischende Nass gleiten, auf den grünen Hängen die Sonne genießen oder einfach entspannt ihre Bahnen ziehen.«



© Foto: Thorsten Kleine Holthaus



© Foto: Oliver Ackers

Infos zu Öffnungszeiten und Eintrittspreisen:
www.stadtwerke-witten.de/baeder/freibad-annan

Schule vorbei, was nun?

Der Wittener Markt der Ausbildung bringt Menschen und Unternehmen zusammen

Die Schule geht zu Ende, doch was folgt danach? Auf der einen Seite haben wir unzählige junge Menschen, die sich große Hoffnungen für ihre Zukunft machen. Auf der anderen Seite stehen die Unternehmen, die händierend nach Fachkräften suchen und diese gerne auch selbst ausbilden würden. Allein bei uns in Witten gibt es dieses Jahr noch mehrere hundert Ausbildungsplätze sowie Stellen für den Freiwilligendienst. Der Wittener Markt der Ausbildung bringt zusammen, was zusammengehört.



Am 10. Juni findet die Messe bereits zum neunten Mal auf dem Gelände der Karrierewerkstatt statt.

rewerkstatt statt. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. »Endlich ist es wieder soweit!«, freut sich auch Anke England von der Stadt Witten, die das Event in Kooperation mit der Karrierewerkstatt, den Stadtwerken Witten und der IHK Mittleres Ruhrgebiet organisiert. »Unsere Ausbildungsmesse kann dieses Jahr wieder durchstarten. Ca. 35 Unternehmen und Institutionen haben sich bereits angemeldet.«

Über 60 Berufe in unterschiedlichsten Branchen

Die Besucherinnen und Besucher bekommen ein breites Spektrum geboten. Unterschiedlichste regionale Arbeitgeber z. B. aus Industrie, Handel, Dienstleistung und Verwaltung sind mit dabei. Sie gewähren lebendige und spannende Einblicke in über 60 Berufe, vom Altenpfleger bis zur Zerspanungsmechanikerin. Während sich einige dieser Berufe bereits großer Beliebtheit erfreuen, sind andere noch weitestgehend unbekannt, obwohl sie in Sachen

Attraktive Angebote und Informationen aus erster Hand

»Die Ausbildungslandschaft in Witten ist ausgesprochen vielfältig«, bestätigt Gunnar Dachrodt, Geschäftsführer der »Deutsche Edelstahlwerke Karrierewerkstatt«. »Diese Vielfalt spiegelt sich auch auf dem Wittener Markt der Ausbildung wider. Die Schülerinnen und Schüler dürfen sich daher wieder auf attraktive Ausbildungsangebote freuen sowie auf Arbeitgeberinformationen aus erster Hand.« Am 10. Juni findet die Messe bereits zum neunten Mal auf dem Gelände der Karrie-


**WITTENER
MARKT DER
AUSBILDUNG**

FINDE DEINE BESTIMMUNG
 FINDE DEINE AUSBILDUNG!

10. JUNI 2022

wittener-markt.de | [f/wittener-markt](https://www.facebook.com/wittener-markt)

Gelände der KarriereWERKSTATT | Herbeder Straße 39, 58455 Witten | 16:00 bis 19.30 Uhr | Freier Eintritt!










© Foto: Deutsche Edelstahlwerke Karrierewerkstatt

Geschäftsführer Gunnar Dachrodt (li.) und Ausbildungsleiter Heiko Platzhoff

Weiterbildung und Karriere hervorragende Perspektiven eröffnen. »Die Möglichkeiten, die eine qualitativ hochwertige Ausbildung bietet, müssen durch uns Arbeitgeber noch besser vermittelt werden«, sagt Gunnar Dachrodt. »Auch hierfür bietet der Wittener Markt der Ausbildung, der sich erfahrungsgemäß durch ein sehr interessiertes und motiviertes Publikum auszeichnet, die ideale Bühne.«

Unternehmen zum Anfassen

Das Wittener Event hat traditionell einen ganz eigenen, fast schon familiären Charakter, der es von üblichen Berufsmessen abhebt. Die Betriebe präsentieren sich hier als Unternehmen zum Anfassen. Viele binden eigene Azubis und junge Mitarbeiter*innen ins Geschehen ein. Diese berichten den jungen Gästen dann authentisch aus ihrem Arbeitsalltag und können aufkommende Fragen aus eigener Erfahrung beantworten: Was verdient man? Wie sind die Aufstiegschancen? Was zeichnet den Arbeitgeber aus? Attraktionen wie die Last-Minute-Ausbildungsbörse, interaktive Mitmachstände, Multimedia-Stationen und eine Tombola ergänzen das bunte Programm. Der Eintritt zur Veranstaltung ist übrigens kostenfrei. »Herzlich eingeladen sind selbstverständlich nicht nur die Schüler*innen und Lehrkräfte, sondern auch die Eltern, die ein natürliches Interesse am Werdegang ihrer Kinder haben und oft deren engste Ansprechpartner sind«, schließt Anke England.



© Foto: Deutsche Edelstahlwerke Karrierewerkstatt

9. Wittener Markt der Ausbildung

10. Juni · 16–19.30 Uhr

Deutsche Edelstahlwerke Karrierewerkstatt

Herbder Straße 39 · 58455 Witten

Eintritt frei

Weitere Infos:

www.dew-karrierewerkstatt.com

www.wittener-markt.de

Sowie bei Facebook

LAST-MINUTE-BÖRSE

Eines der diesjährigen Highlights beim Wittener Markt der Ausbildung ist die Last-Minute-Börse. Spätentschlossene haben hier die Chance, sich noch vor Ort auf dem Messegelände bei den Unternehmen ihrer Wahl für das Ausbildungsjahr 2022 zu bewerben. Viele Wittener Betriebe und Institutionen beteiligen sich an dieser Aktion. Auf diesem Wege können sich die Besucher*innen noch kurzfristig auf einen der vielen freien Ausbildungsplätze bewerben und direkt nach den Sommerferien mit ihrer Ausbildung durchstarten. In den vergangenen Jahren wurden auf diesem Wege schon viele erfolgreiche Kontakte geknüpft. Und mit etwas Glück verlässt man die Messe sogar mit einer Einladung zu einem Vorstellungsgespräch oder dem Ausbildungsvertrag in der Tasche.

Unternehmen und Institutionen bei der Last-Minute-Börse:

AHE

AWO Bezirksverband Westliches Westfalen e. V.

Berufskolleg Witten

Deutsche Bahn AG

Deutsche Edelstahlwerke

Ennepe-Ruhr-Kreis

Friedr. Lohmann GmbH

J.D. Neuhaus GmbH & Co. KG

Pilkington Automotive Deutschland GmbH

Pleiger Berufsausbildungsgesellschaft BR

REWE OHG

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

St. Elisabeth GmbH Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Stadtwerke Witten GmbH

Voss Federn GmbH & Co. KG

Wende GmbH

Ausbildungsberufe, die neben vielen weiteren Berufen noch auf der Last-Minute-Börse zu vergeben sind:

Altenpfleger/in

Berufskraftfahrer/in

Elektroniker/in

Ergotherapeut/in

Erzieher/in

Fachangestellte für Bäderbetriebe

Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft

Fachkraft für Lagerlogistik

Fachverkäufer/in im Servicebereich

Fahrdienstleiter/in

Federmacher/in

Gießereimechaniker/in

Hebamme/Entbindungshelfer/in

Hygienekontrolleur/in

Industriekaufrau/-kaufmann

Industriemechaniker/in

Kaufleute für Büromanagement

Kaufleute im Einzelhandel

Kaufleute im Gesundheitswesen

Kinderpfleger/in

Koch/Köchin

Lokrangierführer/in

Maschinen- und Anlagenführer/in

Mechatroniker/in

Pflegefachkraft

Physiotherapeut/in

Verfahrenstechnologe/in

Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r

Zerspanungsmechaniker/in

Ready2Start

Stressfrei in die Ausbildung



Ihre neuen Azubis stehen in den Startlöchern? Hier unterstützt BARMER Sie und Ihre Auszubildenden, damit der ›Sprung in den Job‹ erfolgreich und vor allem stressfrei verläuft.



© Foto: BEKI/STOCK

»Mit unserem kostenfreien Online-Seminar ›Reday2Start‹ werden Ihre zukünftigen Auszubildenden bestens auf den Ausbildungsstart vorbereitet«, erklärt Lisa-Sophie Kacher, Regionalgeschäftsführerin der BARMER in Hattingen. »Hier erfahren sie alles rund um die Themen Business-Knigge – Umgangsformen im Betrieb und Umgang mit Kunden, welche Formalitäten sind vor Beginn der Ausbildung zu erledigen, Verstehen einer Gehaltsabrechnung,

Geld sparen – aber wie? Doch auch Hilfestellungen zum Umgang mit Stress finden sich hier.«

Ihr Tipp: »Melden Sie jetzt Ihre Auszubildenden digital an und reservieren Sie Ihre Plätze. Scannen Sie den obenstehenden QR-Code ein, und schon gelangen Sie zum Anmeldeportal. Einfach den Seminar-Code eintragen und die Kontaktdaten ausfüllen. Wenige Tage vorher erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. An unserem Online-Seminar kann man bequem von dem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone aus teilnehmen.«

Tel. 01 51 / 18 23 41 28 · Lisa-sophie.kacher@barmer.de · www.barmer.de

Nächste Termine

Ready2Start – Stressfrei in die Ausbildung
Onboarding für Ihre zukünftigen Azubis
07.06. 14.30–16 Uhr; Code: READY0706
08.06. 15.30–17 Uhr; Code: READY0806
14.06. 14.30–16 Uhr; Code: READY1406
15.06. 15.30–17 Uhr; Code: READY1506

Anmeldung unter

www.barmer.de/formClient/barmer-de/1004152/anmeldeformular-zum-online-seminar

KOMM INS TEAM 020-EPOS

Sichere Dir Deine **Startprämie** in Höhe von bis zu **1500€**



TEL. KUNDENBERATER (m/w/d) in Teil-/Vollzeit

Bewerberhotline:

0800 / 020 37 67 www.020epos.de

BUCHtipp

Jetzt geht's los

Egal, wohin es nach der Schule geht: Eine spannende Zeit beginnt – mit neuen Kontakten, Aufgaben, Herausforderungen. Auch finanziell und rechtlich bringt die Ausbildungszeit einige Veränderungen mit sich. Die Suche nach einer Krankenkasse wird häufig genauso zum Thema wie die Steuererklärung oder der erste eigene Mietvertrag. Hier leistet der Ratgeber ›Ausbildung und Studium‹ eine hervorragende Hilfe. Angesprochen werden sowohl die jungen Leute, die sich für eine duale oder eine schulische Ausbildung entscheiden, als auch Studierende. Und auch wer nach der Schule noch nicht genau weiß, in welche Richtung es gehen wird, findet Tipps für die Warteschleife.

›Ausbildung und Studium‹

Buch: 16,90 Euro

Informationen zu den Lieferzeiten finden Sie hier.

E-Book: 12,99 Euro

Download unter

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/geld-finanzen/ausbildung-und-studium-46008963



Karrierestart in eine starke Zukunft

Am 1. September 2022 starten 12 Nachwuchskräfte mit ihrem Studium und ihrer Ausbildung beim Finanzamt Witten. Für das Jahr 2023 kann man sich ab sofort bewerben!



Nach der Schule direkt mit einem Studium oder einer Ausbildung durchstarten – bei der Finanzverwaltung Nordrhein-Westfalen geht beides. Die neuen Kolleginnen und Kollegen erwartet eine hervorragende, moderne Ausbildung in einem kompetenten Team.

Während des Studiums und der Ausbildung wechseln sich Unterrichtsphasen mit berufspraktischer Ausbildungszeit in einem Finanzamt ab – eine ideale Vorbereitung auf das spätere Berufsleben.

Durch den Mix aus Studienabschnitten und praktischem Arbeiten im Finanzamt ist das duale Studium sowie die duale Ausbildung abwechslungsreich und bietet die ideale Vorbereitung auf den Einstieg in die Berufswelt. Zudem bietet die Finanzverwaltung Nordrhein-Westfalen eine moderne Führungskultur, flexibles Arbeiten – auch im Homeoffice – und vor allem eine moderne, digitale Lern- und Arbeitsumgebung. Dafür werden die Nachwuchskräfte mit Tablets ausgestattet.

Auszubildende erhalten außerdem vom ersten Tag an 1.300 Euro im Monat in Ausbildung oder Studium.

Für das dreijährige duale Studium zur Diplom-Finanzwirtin bzw. zum Diplom-Finanzwirt an der Hochschule für Finanzen Nordrhein-Westfalen müssen Bewerberinnen und Bewerber das Abitur oder die Fachhochschulreife mitbringen. Die duale Ausbildung zur Finanzwirtin bzw. zum Finanzwirt dauert

zwei Jahre. Hierfür wird die Fachoberschulreife oder ein vergleichbarer Schulabschluss erwartet.

Insgesamt starten in den Finanzämtern in Nordrhein-Westfalen über 1.500 Nachwuchskräfte, und auch für das kommende Jahr sind wieder rund 1.500 Ausbildungs- und Studienplätze in 104 Finanzämtern zu vergeben.

Bewerbungen online unter
www.ausbildung-im-finanzamt.de

Weitere Infos unter
www.die-zukunft-steuern.nrw/einstieg
oder von dem Bewerbungsteam für die Finanzämter unter
der Telefonnummer 02 51 / 9 34 17 20.

Das erwartet Dich während unserer Ausbildung zum/zur Finanzwirt/in

- 2-jährige duale Ausbildung
- abwechselnd Praxisteile im Finanzamt (insgesamt 16 Monate) und Blockunterricht an der Landesfinanzschule NRW (insgesamt 8 Monate) mit Hauptsitz in Wuppertal und einer Außenstelle in Bonn-Bad Godesberg
- während der Ausbildung im Finanzamt intensive Betreuung in den extra dafür eingerichteten Lehrbezirken und organisierte Arbeitsgemeinschaften, die in der Theorie gelernte Inhalte mit der Berufspraxis verknüpfen
- während des Blockunterrichts an der Landesfinanzschule NRW Unterbringung auf dem Campus in möblierten Einzelzimmern mit eigenem Bad und Vollverpflegung gegen ein geringes Entgelt, vormittags Unterricht in kleinen Klassen und durch Dozenten betreute Nacharbeit am Nachmittag
- Tablet fürs Lernen wird gestellt

Das erwartet Dich während unseres dualen Studiums zum/zur Diplom-Finanzwirt/in (FH)

- 3-jähriges duales Studium
- abwechselnd Praxisteile im Finanzamt (insgesamt 15 Monate) und Studienteile an der Hochschule für Finanzen NRW (insgesamt 21 Monate) mit Hauptsitz im Schloss Nordkirchen und Nebenstellen in Herford und in Hamminkeln
- während der Ausbildung im Finanzamt intensive Betreuung in den extra dafür eingerichteten Lehrbezirken und organisierte Arbeitsgemeinschaften, die in der Theorie gelernte Inhalte mit der Berufspraxis verknüpfen
- während der Studienteile an der Hochschule für Finanzen NRW Unterbringung auf dem Campus und Vollverpflegung gegen ein geringes Entgelt, Vorlesungen in kleinen Lehrsälen nach einem fest vorgegebenen Stundenplan in steuerrechtlichen Pflichtfächern, Wahlpflichtveranstaltungen und Fallstudien
- Tablet fürs Lernen wird gestellt.



Bewirb dich
online ab dem
01.06. für das
Folgejahr

Mach dir ein Bild
von deiner Ausbildung
bei Evonik!
#HumanChemistry

Nach der Schule im Handumdrehen ins Berufsleben
starten – nutze auch du deine Chance bei Evonik!
Wir bieten dir eine Vielzahl an Ausbildungsberufen
und damit jede Menge Möglichkeiten für den Start
ins Berufsleben. Informiere und bewirb dich unter:

www.ausbildung.evonik.de

 **EVONIK**
Leading Beyond Chemistry

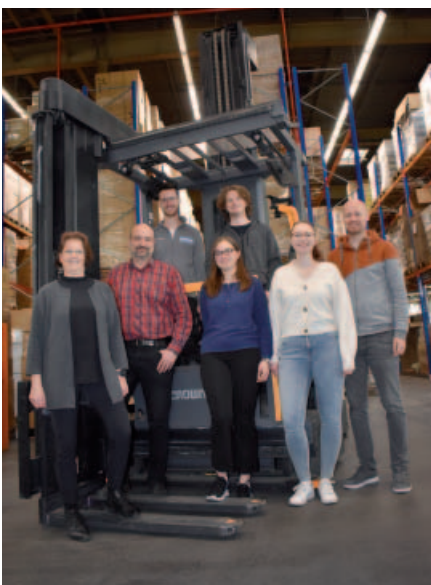
»Dass man klein anfängt und weiter oben landet, ist hier kein Einzelfall«

Ausbildung bei Gloria

Im Lager der Gloria Haus- und Gartengeräte GmbH summt es wie in einem Bienenstock. Angestellte kurven mit Gabelstaplern von A nach B. Waren werden gescannt und verpackt oder mithilfe automatischer Hebeanlagen in den haushohen Regalsystemen verstaut. Mittendrin: Timo Watermeyer. Einst hat er hier in der Lagerlogistik selbst mit angepackt. Inzwischen genießt er als stellvertretender Leiter der Buchhaltung sein eigenes Büro. Doch ab und an ist seine Anwesenheit in der Halle nach wie vor gefragt – zum Beispiel, um wie heute ein Foto für die Presse zu organisieren.

»Mit Fleiß und Unterstützung ist alles möglich!«

»Dass man klein anfängt und weiter oben landet, ist hier kein Einzelfall, sondern bei Gloria eine übliche Karriere«, erzählt der 31-Jährige. Im Februar 2011 startete er mit einem Aushilfsjob. Kurz darauf unterschrieb er seinen Ausbildungsvertrag. Als fertige Fachkraft für Lagerlogistik sattelte er die berufsbegleitende Fortbildung zum Betriebswirt auf. Es folgten eine Anstellung in der Buchhaltung und der Ausbilderschein. »Wir haben gleich erkannt: Da will jemand mehr und weiter«, so Susanne Schimmelpfennig (Personalleiterin / Leiterin Finanzbuchhaltung). »Deshalb durchwandern unsere Azubis sämtliche Bereiche des Unternehmens. Es ist uns wichtig, dass jeder überall Einblicke erlangt. So können wir Talente früh erkennen. Mit Fleiß und Unterstützung ist alles möglich!«



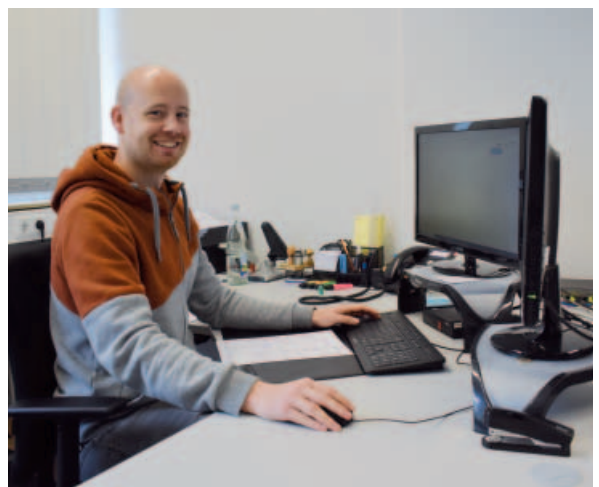
V. li.: Susanne Schimmelpfennig (Personalleiterin / Leiterin Finanzbuchhaltung) und Thorsten Teuber (Logistikleiter) mit den Azubis Marlon Koutny (Fachkraft Lagerlogistik), Valentina Pasdziernik (Industriekauffrau), Julian Grün (Fachlagerist) und Nathalie Glaß (Kauffrau für Büromanagement) sowie Timo Watermeyer (Ausbilder)

Vom Lager ins Büro

Wobei die Tätigkeit in der Lagerlogistik durchaus Abwechslung bietet. Hier geht es um viel mehr als um das Ein- und Ausräumen von Regalen. Die jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erwerben im Zuge ihrer dreijährigen Ausbildung auch kaufmännisches Wissen, befassen sich mit Themen wie »Gefahrgüter« oder »digitale Verfahren« und arbeiten mit Kolleg*innen aus allen Abteilungen zusammen, vom Vertrieb bis zum Marketing. Freie Plätze gibt es so gut wie immer. Wer nicht den erforderlichen Realschulabschluss mitbringt, kann zunächst die zweijährige Ausbildung zum Fachlageristen absolvieren und bei Eignung das dritte Jahr anhängen. Neben diesen und anderen gewerblich-technischen Berufen werden bei dem Sprühgeräte-Hersteller auch Kaufleute für Büromanagement, Industriekaufleute, Groß- und Außenhandelskaufleute sowie Kaufleute für Digitalisierungsmanagement ausgebildet. Dann ist das Fachabitur von Vorteil. »Auch hier suchen wir jedes Jahr, auch kurzfristig, und fördern unter bestimmten Voraussetzungen ein ausbildungsbegleitendes Studium«, sagt Susanne Schimmelpfennig.

»Wenn ich beobachte, wie sie sich entwickeln, sehe ich ein Stück von mir selbst«

In schwierigen Phasen können sich die Nachwuchskräfte bei Gloria auf die Hilfe ihrer Ausbilder*innen verlassen. Gemeinschaftsaktionen wie die Teilnahme am AOK-Firmenlauf rund um den Kemnader See sorgen für Auflockerungen im Arbeitsalltag. »Es ist einfach schön, jungen Leuten etwas beizubringen«, lächelt Timo Watermeyer. »Wenn ich beobachte, wie sie sich entwickeln, sehe ich ein Stück von mir



Vom Lager an den Schreibtisch: Timo Watermeyer

selbst. Denn ich habe das damals ja so ähnlich durchgemacht.« Auch Susanne Schimmelpfennig hat diese Zeit noch gut im Gedächtnis. »Ich erinnere mich genau an unser erstes Gespräch vor zehn Jahren. Heute ist Herr Watermeyer ein wertvoller Kollege, der seine eigenen Erfahrungen an die junge Generation weitergibt und mich vielleicht sogar als Abteilungsleiter ablösen wird.«

Familienfreundlicher Arbeitgeber

Ganz so konkret plant Timo Watermeyer momentan noch nicht, schließlich ist er gerade erst Vater geworden. Sein Einsatz wird daher auch am heimischen Wickeltisch verlangt. Da kommt es ihm zugute, dass Gloria als familienfreundlicher Arbeitgeber flexible Lösungen für junge Mütter und Väter bietet. »Auf lange Sicht«, sagt er, »möchte ich mich aber schon gerne weiterbilden und den eingeschlagenen Weg fortsetzen.«

Gloria Haus- und Gartengeräte GmbH

Därmannsbusch 7 · 58456 Witten
Tel. 0 23 02 / 70 00 · www.gloriagarten.de
bewerbung@gloria-garten.com

www.arbeitsagentur.de/ausbildungklarmachen/

Für die passende Karriere! #AusbildungKlarmachen

Jetzt Ausbildungsplatz sichern!

Kontakt: 02302 - 929 450

Hagen.252-Berufsberatung-vor-dem-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de

#AUSBILDUNG
#KLARMACHEN



Bundesagentur für Arbeit
bringt weiter.

Beste Aussichten

Ausbildung bei Pilkington Automotive

Wussten Sie, dass bei uns in Witten jährlich rund drei Millionen Windschutz- und Heckscheiben sowie Dachgläser für Premiummarken wie Porsche, BMW, Audi und Mercedes hergestellt werden? Highend-Gläser von Pilkington sind aus der Automobilindustrie nicht mehr wegzudenken. Mit rund 800 Beschäftigten ist das zur NSG Group gehörende Werk aber auch ein wichtiger Arbeitgeber. Und die Firma sucht weiter Verstärkung. »Wir brauchen top ausgebildete Fachkräfte, um die Weichen Richtung Zukunft zu stellen«, sagt Personalleiter und Ausbilder Michael Weiß.

»Internationalität ist uns wichtig«

Aktuell werden am Wittener Produktionsstandort der Pilkington Automotive Deutschland GmbH rund 20 junge Menschen in unterschiedlichen kaufmännischen und gewerblich-technischen Berufen auf ihre spätere Aufgabe in dem weltweit vernetzten Unternehmen vorbereitet. Ab August 2022 gibt es wieder freie Ausbildungsplätze mit besten Karriereaussichten. »Internationalität ist uns wichtig: Unsere Industriekaufleute absolvieren während ihrer Ausbildung ein drei- bis viermonatiges Praktikum in Irland und lernen auch verschiedene Nachbarstandorte kennen«, berichtet Michael Weiß. »Später ist auf Wunsch ein Einsatz im gesamten Bundesgebiet möglich. Witten kann also ein Sprungbrett sein.«

Sicher und praxisnah

Die gewerblich-technischen Ausbildungsberufe werden im Verbund mit der Karrierewerkstatt organisiert. Dabei kommen die Azubis von Anfang an mit jungen Kolleginnen und Kollegen aus anderen Betrieben in Kontakt. Der Fokus liegt auf der Gewinnung praktischer Erfahrungen und

der Arbeitssicherheit – auch bei der relativ neuen, auf zwei Jahre verkürzten Ausbildung zur/m Maschinen- und Anlagenführer*in werden diesbezüglich keine Abstriche gemacht. »Wir arbeiten mit hoch technologisierten Systemen, für deren Bedienung tiefer gehende Kenntnisse der Steuerungstechnik erforderlich sind«, erklärt der Ausbilder. »Unsere künftigen Maschinen- und Anlagenführer*innen verbringen daher 70 Prozent ihrer Zeit hier in der Produktion.«

Gute Perspektiven

Die tarifvertragliche Ausbildungsvergütung liegt bei Pilkington deutlich über dem Durchschnitt. Darüber hinaus wird jedem Absolventen ein sechsmonatiger Anschlussvertrag garantiert. »Danach beträgt unsere Übernahmequote 95 Prozent«, so Michael Weiß. »Und da wir gute Perspektiven für die Karriere und Weiterbildung bieten, bleiben uns die meisten Mitarbeiter über Jahre treu.« Er selbst hat seinen Werdegang bei Pilkington 1986 begonnen. Heute unterstützt er die neuen Auszubildenden auf ihrem Weg bis zum erfolgreichen Abschluss und darüber hinaus.

Ausbildung und duales Studium deutschlandweit (m/w/d):

- Elektroniker für Betriebstechnik
- Fachinformatiker mit der Fachrichtung Systemintegration
- Fachinformatiker mit der Fachrichtung Systemintegration – Bachelor of Science (Wirtschaftsinformatik)
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Feuerungs- und Schornsteinbauer
- Flachglas-technologie
- Industriekaufmann
- Industriekaufmann Bachelor of Arts (Business Administration)
- Industriekaufmann mit Zusatzqualifikation EU
- Industriemechaniker
- Maschinen- und Anlagenführer
- Mechatroniker
- Mechatroniker Bachelor of Engineering
- Verfahrensmechaniker Glastechnik

Weitere Infos: Pilkington.de/ausbildung



© Foto: Pilkington Holding GmbH

»Wo der Einzelne keine Nummer ist«

Weitere Argumente, die für den Einstieg bei der Pilkington Automotive Deutschland GmbH sprechen, sind flexible Arbeitszeiten und ein betriebliches Gesundheitsmanagement. »Darüber hinaus herrscht hier bei uns einfach eine angenehme Arbeitsatmosphäre«, ergänzt der Personalleiter. »Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genießen alle Vorteile eines mittelständischen Betriebes, wo der Einzelne keine Nummer ist. Gleichzeitig profitieren sie aber von der Sicherheit und den Entwicklungsmöglichkeiten der NSG Group mit weltweit 26.000 Beschäftigten.«



© Foto: Pilkington Holding GmbH





Karriere-Start im öffentlichen Dienst! Mit uns in eine sichere Zukunft

Der Ennepe-Ruhr-Kreis ist als Behörde ein Dienstleister für seine Bürgerinnen und Bürger. Bei uns kannst du mit über 1.400 Kollegen – davon derzeit über 100 Azubis – zusammenarbeiten.

Wir regeln das Zusammenleben der Bürgerinnen und Bürger in den neun Kreisstädten, sorgen für öffentliche Ordnung, sind Servicedienstleister, kümmern uns um die Gesundheitsvorsorge von Kindern und Jugendlichen, kontrollieren Lebensmittel, fördern Wirtschaft und Tourismus und vieles mehr. Die Aufgaben sind vielfältig – die Jobs eine spannende Herausforderung: Wir bieten flexible Arbeitszeiten, vielfältige Karrierechancen und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Attraktive und sichere Bezahlung sowie spannende Aufgaben bieten wir in folgenden Ausbildungsberufen:

- ◆ **Bachelor of Laws – allgemeine Verwaltung** (duales Studium mit rechtswissenschaftlichem Schwerpunkt im Beamtenverhältnis)
- ◆ **Bachelor of Arts – VBWL** (duales Studium mit betriebswirtschaftlichem Schwerpunkt im Beamtenverhältnis)
- ◆ **Bachelor of Arts – Verwaltungsinformatik** (duales Studium für Schnittstellen zwischen IT und allgemeiner Verwaltung im Beamtenverhältnis)
- ◆ **Bachelor of Science – Verwaltungsinformatik** (duales Studium für Schnittstellen zwischen IT und allgemeiner Verwaltung im Beamtenverhältnis)
- ◆ **Verwaltungswirt/-in** (Zweijährige Ausbildung im Beamtenverhältnis)
- ◆ **Verwaltungsfachangestellte/-r** (Möglichkeit der Teilzeitausbildung)
- ◆ **Fachinformatiker/-in**
- ◆ **Geomatiker/-in**
- ◆ **Vermessungstechniker/-in**
- ◆ **Hygienekontrolleur/-in**

Bewirb dich jetzt online unter www.interamt.de!
Alle notwendigen Informationen findest du auf www.enkreis.de.

Du hast noch Fragen? Gerne beantworten wir sie dir!
Schreib einfach eine E-Mail an Ausbildung@en-kreis.de.



Ennepe-Ruhr-Kreis
- Der Landrat -
Hauptstraße 92
58332 Schwelm

›Queer*Stadt Fahrradtour‹

Ein wichtiges, sichtbares Zeichen setzen

Viele schwule, lesbische, trans und weitere queere Menschen leben in Witten, und dennoch finden sie im öffentlichen Leben und der kommunalen Politik wenig bis kaum Berücksichtigung. Mit einem Fahrradkorso durch Witten wollen die Teilnehmer*innen auf das queere Leben in Witten aufmerksam machen. Mit der Fahrradtour setzen sie ein sichtbares Zeichen, dass die LGBTQ+-Szene auch in Witten ein Zuhause hat.

Am Samstag, den 25. Juni, findet die zweite ›Queer*Stadt Fahrradtour‹ statt. Start ist um 14 Uhr am Jugendcafé Treff^o, die Teilnahme ist kostenlos.



© Foto: Zienth auf Pixabay

Feel:leicht!

Festival der ganz besonderen Art

Ebenfalls am Samstag, den 25. Juni, startet die Premiere des neuen ›Feel:leicht-Festivals am Steinbruch Imberg – und es ist wirklich ein tolles Festival! Hier haben junge Wittener*innen im Rahmen der Jugendkulturplattform PLATTE unter fachlicher Anleitung ihr eigenes Open Air-Event auf die Beine gestellt. Neben einem spannenden Line-Up gibt es Pflanz- und Bau-Aktionen zum Mitmachen, organisiert von Weniger e. V. Damit werden auch tolle Umwelt-Activities durchgezogen.

Aber selbstverständlich gibt es auch ordentlich was zu hören. Die Bands Liser (Rap / Köln), Karmakind (Elektro, Downtempo, Dub / Bochum), Krafetzka (Akustik Rock, Folk / Witten), DJ Gîn Bali (Wuppertal), Nilua (Soul, Hip-Hop, Acoustik / Essen) und Memo-kois (Rap / Witten) sorgen für Stimmung und gute Laune pur. Beginn ist 16 Uhr, der Eintritt ist frei.



© Foto: abc_reflex

Auch die Wittener Band Krafetzka ist mit dabei und sorgt garantiert für eine fantastische Stimmung.

Ein Projekt der städtischen Koordinationsstelle Jugendkultur in Kooperation mit der WERK^oSTADT. Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen und von Soziokultur NRW.

100 Fragen, 100 Mal Heimatliebe

›Ruhrgebiet. Das Heimat-Quiz‹ lädt auf einen spannenden Streifzug ein und deckt in 100 Fragen und Antworten faszinierende Dinge in der Region auf, die es sonst nirgendwo gibt. Die Mischung ist bunt, sie führt nach Essen, Bochum und Mülheim, Gelsenkirchen, Bottrop und Dortmund. Es geht unter Tage, in Fußballstadien, auf Halden, an die Kanäle und auf die Kirmes. Hier ist nicht in erster Linie historisches Wissen gefragt, sondern Kenntnis über aktuelle Themen und Örtlichkeiten, über Kunst und Sport, Lebensstil und Heimitypisches, Spitzenköche und Schauspieler. Zur richtigen Antwort gibt es immer noch Zusatzinformationen, kleine, oft kuriose Geschichten.

Wer das Ruhrgebiet mit offenen Augen wahrnimmt, kann bei diesem Quiz richtig punkten.



Es ist optimal für einen fröhlichen Spieleabend oder eine kleine Fragerunde. Am Ende weiß man dann, wo sich Kuh und König zum Shoppen treffen, welche Stadt den grünen Daumen Europas hat und was eine Nacht im Kanalrohr kostet. Die Spielkarten sind handlich und hübsch gestaltet. Verpackt sind sie in einer ansprechenden Box, ideal für zu Hause und unterwegs und perfekt als Geschenk – erhältlich im Buchhandel.

Ruhrgebiet. Das Heimat-Quiz
103 Karten in einer hochwertigen Box
EUR 16,99 · Gruppello Verlag
ISBN 978-3-89978-411-4

Kreuzworträtsel

Buchstabensalat

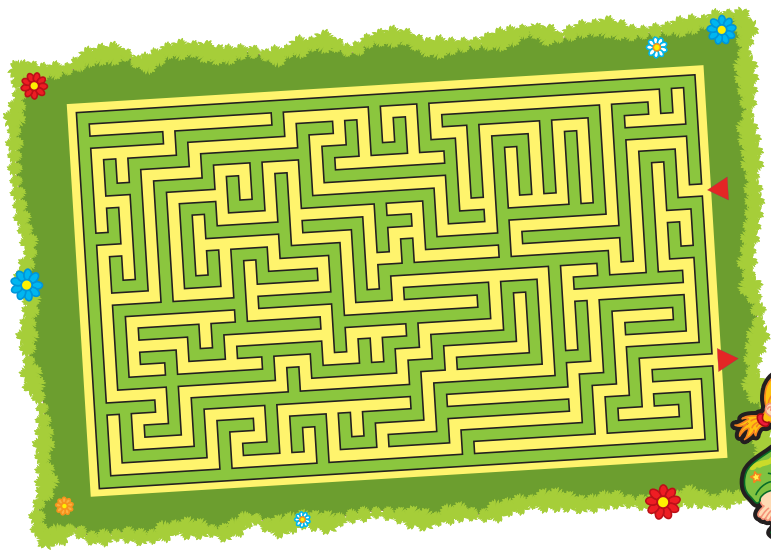
Lies den Satz genau durch. Es haben sich einige Buchstaben eingeschlichen, die nicht dorthin gehören. Trage diese in die Kästchen unten ein und schon hast du das Lösungswort.

FHUCHS, DU HAAST DSIE GANS GESETOHLEN ...



1	2	3	4
---	---	---	---

Lösung: Hase



Labyrinth

Hilfst du der kleinen Jara, durch diesen Irrgarten zu kommen?

Lösung:
A, I, H,
E, G, B, D,
F, C, F

Puzzle

Kannst du den Fisch wieder richtig zusammensetzen?



Naturforscher unterwegs im Industriemuseum



Im ›Hafenbecken‹ auf dem Museumsge­lände von Zeche Nachtigall könnt ihr gemeinsam mit Naturpädagogin Birgit Eh­ses die Tierwelt im und auf dem Wasser mithilfe von Keschern und Becherlupen erforschen. Ein Spaziergang ans Ufer der Ruhr ermöglicht die Beobachtung von Wasservögeln und anderen Tierarten. Die Teilnehmenden erfahren Wissenswertes über die Entwicklung und Lebensweise der verschiedenen Wasserbewohner. Zum Schluss können alle ein eigenes Wassertier gestalten und mit nach Hause nehmen. Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene.

© Foto: Matthias Jung



Das Kind ist noch in der Grund­schule, aber hat plötzlich geradezu pubertäre Anwandlungen? Der kuschelige süße Fratz von gestern ist von heute auf morgen cool und abweisend – und das in der 3. Klasse? Tja, meine Damen und Herren, auch wenn wir Eltern es fast nicht glauben können: Die Pubertät geht schon in der Grundschule los!

11. Juni, 15–17 Uhr, Anmeldung erwünscht

Spiele, Spaß und Action

Beim Familiensonntag in der WERKSTADT am 12. Juni steht das Gärtnern im Mittelpunkt. Zwischen 13 und 17 Uhr können die Gäste ab drei Jahren einen Blumentopf bemalen, Blumenzwiebeln darin einpflanzen und ihn anschließend nach Hause nehmen, um die Pflanze zu pflegen und ihr beim Wachsen zuzusehen. Außerdem können sie sich wie immer auch in der Tobedisco auspowern und tanzen, sich beim Kinderschminken in einen Schmetterling verwandeln lassen oder unter professioneller Anleitung malen und basteln. Auch das kostenlose Kinderkino lädt zu einem Besuch ein. Natürlich gibt es auch Wafeln und Getränke. Und während die Kleinen beschäftigt sind, können sich die Erwachsenen bei einer Tasse Kaffee entspannen. Der Eintritt ist frei!



© Foto: sarayut_sy - stock.adobe.com

12. Juni, 13–17 Uhr
WERKSTADT

Diese gerne mal ignorierte Phase schimpft sich Vorphubertät. Sie ist nicht so offensichtlich körperlich wie die ›normale‹ Pubertät – die Pickel, der Bartwuchs und das Muffen kommen (Gott sei Dank!) erst mit der ›richtigen‹ Pubertät, aber sie ist schon hormonell bedingt, mit vollkommen ›fremden‹ Kindern, die ihre Eltern diskutierend und schlecht ge­laut mit einer ordentlichen Portion Aufmüpfigkeit auf die Palme bringen. Weniger Lego, dafür mehr Ego, wer hätte gedacht, dass man die Atemübungen aus dem Geburtsvor­bereitungskurs acht Jahre später noch einmal braucht?



Aber keine Sorge: Bestseller-Autor, Comedian und Diplom-Pädagoge (!) Matthias Jung kommt im vorpubertären Sturm der Gefühle den Erwachsenen und Eltern zu Hilfe. In seinem kürzlich erschienenen Buch schlägt er eine Balance zwischen Liebe, Geborgenheit und Stabilität, aber auch Freiheiten vor, um die Kinder auf dem Weg zu einem selbstbewussten (und dann so richtig pubertierenden) Jugendlichen zu unterstützen.

Matthias Jung
Erziehungsstatus kompliziert
Pubertät im Anmarsch
18,95 Euro · Edel Books



Frei! - Licht! - Museum!

LWL-Freilichtmuseum Hagen
Mäckingerbach
58091 Hagen, Tel. 02331 7807-0

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Starten, statt warten.

Der Hyundai KONA Elektro.
Jetzt Probe fahren.

Sofort
Verfügbar¹

Fahrzeugabbildung zeigt die Prime-Ausstattung und deswegen ggf. aufpreispflichtige Sonderausstattungen gegenüber nachfolgendem Angebot.

On to better: Der Hyundai KONA Elektro begeistert mit hoher Reichweite und einem unverwechselbaren Design, das ihn zum Blickfang macht. Stylish und mit einer Vielzahl von Technologie-Updates bringt er Elektromobilität der nächsten Generation auf die Straße.

Muster-Angebot für Ihr HYUNDAI Kilometerleasing: Hyundai KONA Elektro , Reduktionsgetriebe, 100 kW (136 PS)

Fahrzeugpreis	36.950,00 EUR
Einmalige Leasingsonderzahlung	6.790,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlaufleistung	32.000 km
48 mtl. Raten à	249,04 EUR ²
Gesamtbetrag	18.743,92 EUR
Effektiver Jahreszins	2,69 %
Gebundener Sollzinssatz p. a.	2,66 %
Leasingrate mtl.:	249,04 EUR²

Hyundai KONA Elektro , Reduktionsgetriebe, 100 kW (136 PS): Stromverbrauch kombiniert: 14,3 kWh/ 100 km; elektrische Reichweite bei voller Batterie: 305 km; CO₂-Emission kombiniert: 0 g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+++.

Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt. Mehr zum WLTP-Verfahren unter: hyundai.de/wltp.

Auto Smolczyk GmbH
Bruchstraße 58
45525 Hattingen
www.smolczyk.hyundai.de



8 JAHRE **Garantie***

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

¹ Bezieht sich auf sofort verfügbare Fahrzeuge im Handel. Solange der Vorrat reicht.

² Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Überführungskosten in Höhe von 790,00 EUR enthalten. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.06.2022.

Witten on Tour

Auch im Juni und Juli finden wieder zahlreiche Stadtmarketing-Touren in und rund um Witten statt. Eine schöne Möglichkeit, die Heimat für sich völlig neu zu entdecken.

3-Seen-Tour im Cabriobus

Drei Ruhrstauseen, ein Fluss, viele Geschichten ... Die 3-Seen Tour mit Mittagsimbiss führt Sie durch das wunderschöne Ruhrtal zwischen Herdecke, Wetter und Witten mit ihrer ganz eigenen Geschichte. Vom Wittener Kornmarkt geht es über die Höhen des Ardeygebirges zum Hengsteysee – dem ältesten Ruhr-Stausee –, vorbei an der historischen Herdecker Altstadt durch das Ruhrtal zum Kemnader See. Im historischen Ortszentrum von Wetter-Wengern erfahren Sie etwas über die Mutter aller Kochbücher, Henriette Davidis, und anschließend ›schippern‹ Sie von Wetter aus mit der MS ›Friedrich Harkort‹ über den Harkortsee nach Herdecke, von wo der Cabriobus die ›Touristen‹ zurück zum Wittener Kornmarkt bringt. (Hinweis: Plätze für Rollstuhlfahrer mit Voranmeldung)

Termin: 11.06., 10–15 Uhr



Die 3-Seen Tour mit Mittagsimbiss führt Sie durch das wunderschöne Ruhrtal zwischen Herdecke, Wetter und Witten.

Unter-Tage-Tour

Folgen Sie in der Wiege des Ruhrbergbaus den Spuren des ›schwarzen Goldes‹ und entdecken Sie auf dem einmaligen bergbauhistorischen Lehrpfad Stollen, Zechen und geologische Aufschlüsse inmitten herrlichster Natur. Zelebrieren Sie am Bethaus der Bergleute eine traditionelle Knappenschlagung und stärken Sie sich mit einer kräftigen Steigermahlzeit, bevor Sie im Besucherbergwerk der Zeche Nachtigall direkt bis ›vor Kohle‹ gehen. (Hinweis: Temperatur im Stollen 12 °C, Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein; geeignet für Menschen ab 10 Jahren)

Termine: 12.06. + 10.07., 11–17 Uhr

Auf den Spuren der Kohle

Der Sage nach entdeckte im Muttental ein Schweinehirt im 16. Jahrhundert die erste Steinkohle. In diesem idyllischen Tal mit Wäldern, Feldern und Wiesen standen einst über 60 Kleinzechen. Mehr als 30 Zeugnisse des Bergbaus sowie detailgetreu rekonstruierte Industriedenkmäler säumen einen 9 km langen bergbaugeschichtlichen Wanderweg und laden zu einer Zeitreise durch 450 Jahre Ruhrbergbau ein.

Termine: 19.06. + 22.07., 15–17.30 Uhr



© Foto: Stadtmarketing Witten GmbH

Stockum – Ursprung, Geschichte und Geschichten der ›Villa Stochem‹

Die erste überlieferte urkundliche Erwähnung Stockums stammt bereits aus dem Jahre 882. Seit 1929 gehört Stockum zu Witten. Einst ein Bauerndorf, hat sich Stockum mittlerweile zu einem beliebten Wohnvorort entwickelt. Sehen Sie während des Rundgangs anhand von historischen Bildern, wie Stockum an originalen Schauplätzen vor 150 Jahren aussah. Geschichten und ›Dönetes‹ runden dieses Bild ab.
Termin: 01.07., 17.30–20 Uhr

Naturführung Hohenstein

Bei dieser Tour wird die Tier- und Pflanzenwelt für Groß und Klein, in heimischer Natur praktisch und theoretisch erkundet. Was sind Schwarzkittel? Welche Früchte und Blätter wachsen an welchen Bäumen? Welche Wildtiere leben unter uns, aber wir sehen sie nur selten? Diese und weitere spannende Fragen werden bei einer Entdeckungstour auf dem Hohenstein beantwortet.
Termin: 05.07., 16–18 Uhr



© Foto: Manfred Antranias Zimmer auf Pixabay

Am 17. Juli startet die nächste Radtour auf dem Rheinischen Esel.

Radtour – Rheinischer Esel

Der Rheinische Esel, eine ehemalige Bahntrasse, verbindet Bochum-Langendreer mit Dortmund-Löttringhausen. Die Eselsohren sind zwei Strecken, die aus dem Rheinischen Esel eine Rundtour von rund 30 km und ca. 250 Höhenmeter mit geringem Schwierigkeitsgrad machen. Die Radtour führt von Bochum-Langendreer nach Dortmund-Kruckel. Während des ca. zweieinhalbstündigen Rad-Guides erfahren Sie mehr über die Geschichte des Rheinischen Esels sowie die Kunst und das Sehenswerte entlang der Strecke. (Besonderheiten: nicht barrierefrei, wetterfeste Kleidung, Helmpflicht. Bitte eigenes Fahrrad, Schaltrad oder E-Bike, Radschloss und Lichtanlage mitbringen. Geeignet für Menschen ab 10 Jahren.)
Termin: 17.07., 11–13.30 Uhr

Für alle Touren ist eine Anmeldung erforderlich.
Buchung und weitere Informationen unter www.stadtmarketing-witten.de

KFZ- SERVICE

Frank Kioschis
 Inh. Thorsten Hirsch
 Hauptstraße 32
 58452 Witten
 Tel.: 0 23 02 / 91 23 43

Reparaturen aller KFZ-Typen

Achsvermessung · Computer-Diagnose
 Reparatur von Windschutzscheiben · Pan-
 nenhilfe · Täglich TÜV-Vorführung und
 -Abnahme · Inspektion · Bremsendienst
 Klimatechnik · Ölservice · Einbau von
 Windschutzscheiben · Leihwagen · Besei-
 tigung von Unfallschäden · Geruchs-ent-
 fernung durch Ozonbehandlung · Ölwech-
 sel und Spülung von DSG- Getrieben

**Kostenloser
Hol- und Bringdienst**

WERKSTATT DES VERTRAUENS 2018
 WERKSTATT DES VERTRAUENS 2019
 WERKSTATT DES VERTRAUENS 2020
 WERKSTATT DES VERTRAUENS 2021

... und damit im 14. Jahr in Folge!

KLIMASERVICE
 ab **29,75 €**
 zzgl. Kältemittel

Die Werkstatt mit Fachwissen für jeden PKW

Auch in diesem Jahr stellten wir uns wieder der härtesten Jury: Ihnen als unseren Kunden! Sie haben uns bescheinigt, dass wir gute Arbeit zu überaus fairen Preisen leisten – der Beweis dafür, dass sich Qualität durchsetzt. Wir sind begeistert und möchten uns an dieser Stelle herzlichst bedanken! Stellen Sie uns auf die Probe! Wir wollen erneut all unser Wissen und Können an Sie weitergeben.

bewährte Leistung • bekanntes Team

Jahr für Jahr seit 2010 Werkstatt des Vertrauens

NEU: CARAVAN FACHBETRIEB

Seit 1986 in Witten!

- Dekra-geprüfter Fachbetrieb für Unfallinstandsetzung
- Caravan Fachbetrieb
- Fachbetrieb für Glasscheibenreparatur und -ersatz
- Smart-Repair: Ausbeulen ohne Lackieren
- Hagelschadenzentrum

Cörmannstr. 16 · 58455 Witten
 Tel.: 0 23 02 / 2 30 32
www.autolackiererei-giesselbach.de



Mit dem 9-Euro-Ticket in den Urlaub?

Für problemfreie Fahrkartenkontrollen bei der bundesweiten Nutzung müssen Reisende ein paar Punkte im Auge behalten. Von Juni bis August wird es das von der Bundesregierung angestrebte 9-Euro-Ticket geben. Wer ein Abonnement für den Öffentlichen Nahverkehr besitzt, muss nichts unternehmen. Der vergünstigte Tarif gilt automatisch, die Kund*innen zahlen in dieser Zeit einfach weniger. Da das Ticket in die Urlaubszeit vieler fällt, kann man es theoretisch auch für Ferienfahrten innerhalb ganz Deutschlands nutzen. Das erfordert allerdings Flexibilität, zudem können Kosten für ergänzende Fahrkarten hinzukommen. Die Verbraucherzentrale NRW Witten erklärt, welche Grenzen es bei dem Ticket für die Urlaubsplanung geben kann und worauf bei Reisen damit zu achten ist.

Für welche Verkehrsmittel gilt das Ticket?

Das 9-Euro-Ticket gilt ausschließlich im Nahverkehr der 2. Klasse. Das bedeutet, dass man damit nicht ICE, IC oder EC fahren kann. Ebenso fallen private Anbieter wie Flixtrain nicht darunter. Wer Taxibusse, Anrufsammeltaxis oder On-Demand-Dienste in seine Reiseplanung mit einbeziehen möchte, muss dafür eventuell einen extra Beitrag einplanen.

Ein Ticket für alle Bundesländer?

Neu ist an dem Ticket nicht nur der einheitliche Preis, sondern auch die Möglichkeit, mit derselben Fahrkarte den Nahverkehr in allen Bundesländern nutzen zu können. Wer sein 9-Euro-Ticket

in Wesel kauft, kann damit auch im Stadtverkehr in Dresden fahren. Abo-Kund*innen müssen jedoch wissen: Die Bedingungen ihres Abonnements gelten für das neue Ticket jeweils nur im heimischen Verkehrsverbund. Wer etwa ein Abo für die 1. Klasse hat, muss mit dem 9-Euro-Ticket vor Verlassen des Geltungsbereichs in die 2. Klasse wechseln.

Reisen mit Freunden und Familie?

Für Reisen mit kleinen Kindern ist kein zusätzliches Ticket nötig. Unter 6 Jahren fahren die Jüngsten kostenlos. Ältere Kinder brauchen jedoch oft eine eigene Fahrkarte. Häufig können Abo-Kund*innen nach 19 Uhr oder am Wochenende andere Erwachsene oder Kinder bis 14 Jahre mitnehmen. Beim 9-Euro-Ticket bleibt dieser Vorteil grundsätzlich bestehen – allerdings nur bis zur Grenze des Geltungsbereichs des Abonnements. Daher ist es bei Reisen durch mehrere Bundesländer angeraten, zu prüfen, ob

Weiterführende Infos und Links:

Bei Problemen im Nahverkehr unterstützt die Schlichtungsstelle Nahverkehr: www.schlichtungsstelle-nahverkehr.de

KFZ FRÖMLING

autoPRO

DIE WERKSTATT.

Tel.: 02302 56835

Jahnstraße 13 · 58455 Witten · Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8–17 Uhr, Sa. nach Vereinbarung
Tel. 0 23 02 / 2 22 48 · www.kfz-froemling.de

für alle Fahrgäste ab sechs Jahren ein eigenes 9-Euro-Ticket besorgt werden sollte.

Kann man Plätze reservieren?

Es ist möglich, dass einige Verbindungen aufgrund des 9-Euro-Angebotes in der Urlaubszeit stark ausgelastet sind, hier ist dann Geduld gefragt. Eine Reservierung ist im Nahverkehr meistens nicht möglich.

Kann das Fahrrad mit?

Wer eine Zweiradtour am Urlaubsort plant, kann nicht auf das günstige Ticket setzen, denn es beinhaltet keine Fahrradmitnahme. Dafür benötigt man einen separaten Fahrschein. In NRW kostet ein Tagesticket für den Drahtesel beispielsweise 4,80 Euro. Wer bei der Kontrolle keines vorweisen kann, muss mit einem Knöllchen von 60 Euro rechnen. Eine Garantie, dass das Fahrrad mitkommt, gibt es allerdings nicht. Denn auf besonders beliebten Strecken in die Urlaubsgebiete wird es möglicherweise eng. Und bei bereits sehr vollen Bahnen kann das Zugpersonal entscheiden, dass keine weiteren Fahrgäste zusteigen oder keine Fahrräder mehr mitgenommen werden dürfen. Vorrang bei der Mitnahme haben grundsätzlich Kinderwagen und Reisende mit Mobilitäts-einschränkungen.

Ist die Monatsgrenze Ende Juli kritisch?

Wer über die Monatsgrenze hinweg mit dem 9-Euro-Ticket reisen und es für den Urlaub nutzen möchte, braucht zu Beginn von Juli oder August jeweils ein neues Ticket. Denn die günstige Fahrkarte gilt immer nur für einen Kalendermonat und verlängert sich nicht automatisch.

Braucht der Familienhund ein eigenes 9-Euro-Ticket?

Wie Hunde im ÖPNV mitgenommen werden können, ist in den Bundesländern nicht einheitlich geregelt und damit auch nicht für das 9-Euro-Ticket. Für Nordrhein-Westfalen gilt, dass sie kostenfrei ohne Anspruch auf einen Sitzplatz mitfahren dürfen. In Berlin wiederum benötigen große Hunde oder kleine ohne Transportbox ein eigenes Ticket. Wer also mit dem 9-Euro-Ticket und Hund in den Urlaub fahren möchte, sollte sich vorher über die jeweiligen Bestimmungen auf der jeweiligen Reiseroute erkundigen und gegebenenfalls weitere Fahrkarten für den Vierbeiner kaufen.

Verbraucherzentrale NRW · Beratungsstelle Witten

Bergerstr. 35 · 58452 Witten · Tel. 0 23 02 / 2 82 81-01
www.verbraucherzentrale.nrw/witten



Kfz - Sachverständiger

☎ 02302 / 77312 • Jägerstraße 8 • 58453 Witten

✉ gutachten-peters@t-online.de



www.kfzsachverstaendiger.ruhr

KFZ Ralf Kleppe Witten

Wir können alle Marken
von Alfa-Romeo bis Volkswagen

Wartung-Inspektion · Reifen und Bremsen
Elektronik-Diagnose
Unfallschaden-Reparatur und deren Abwicklung
Motoroptimierung – mechanisch und via Chiptuning
Klimaanlagen · Auspuffanlagen und vieles mehr ...

KFZ Ralf Kleppe

Cörmannstraße 20 · 58455 Witten
Tel.: 0 23 02/5 20 52 · www.kfz-ralf-kleppe.de



Ihr kompetenter Partner bei allen Problemen rund ums Fahrzeug

- Inspektion · Ölwechsel
Motordiagnose · Fahrwerk/Reifen
 - HU Prüfstützpunkt TÜV
Rheinland (anerkannte Prüforganisation)
 - AU G-Kat, Diesel und OBD
Reparatur aller Fabrikate
- Andreas Sittart**
Bodenborn 32
58452 Witten-Bommern
Tel. 0 23 02 / 30 313
info@kfz-technik-sittart.de
www.kfz-technik-sittart.de

M MECKE KFZ-MEISTERBETRIEB MOTORSERVICE GMBH

Fahrzeugtechnik · Fahrzeugelektrik
Getriebespülung · Autolackiererei
Klima-Anlagen-Service

KAROSSERIE-FACHBETRIEB

Tel.: 0 23 02 / 91 21 91 u. 91 34 40

Frankensteiner Str. 22 • 58454 Witten (nahe TÜV)

Haben Sie Probleme mit Ihrem Fahrzeug?

Bei uns ist Ihr Auto in den richtigen Händen.

Unser Meisterbetrieb bietet Ihnen:

- ◆ Ersatzteile – Zubehör – Reifen und Batteriedienst
- ◆ Reparaturen aller PKW-Typen, Öl-Wechsel, Inspektion
- ◆ Abgasuntersuchung Diesel + Benzin
- ◆ Vermessung ◆ Klimaanlage-Service
- ◆ Unfallreparaturen – Rahmenrichtbank
- ◆ Gebrauchtwagen

Auto-Fritz WITTEN

Hans-Böckler-Straße 1 – Ecke Herbeder Str.
Telefon + Fax (0 23 02) 5 15 65

Fahrräder wie maßgeschneidert

»Wir wollen für Sie nicht irgendein eBike, sondern genau das richtige eBike finden!«

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der die Luft rein und Motorenlärm die Ausnahme ist, weil sich die meisten Menschen auf ihren Fahrrädern von A nach B bewegen ... In Zeiten von Klimaveränderungen und steigenden Benzinpreisen gar nicht mehr so utopisch!



Thorsten Guhr an der laserbasierten Körpervermessungsstation

3-D-Bodyscanning für ergonomisches Fahren

Beim laserbasierten 3-D-Bodyscanning wird zunächst die perfekte Rahmengröße ermittelt. »Wenn Rahmen oder Sattel nicht passen, macht das Fahrradfahren keinen Spaß«, weiß Thorsten Guhr aus Erfahrung. In Frage kommende Räder werden ausgiebig erläutert und vor dem Geschäft auf verkehrsberuhigtem Gelände erprobt. Später wird das Rad der Wahl dann auf die jeweiligen individuellen Maße eingestellt. »Da sich körperliche Voraussetzungen ändern können, gilt die Ergonomieberatung unserer eBike-Kunden auch nach dem Kauf, damit dauerhaft schmerzfreies Radfahren gewährleistet ist«, ergänzt Thorsten Guhr. »Wer sein Bike in einem anderen Geschäft gekauft hat, womöglich ohne ausgiebige Beratung, kann diesen Service kostenpflichtig buchen.« Privatkund*innen profitieren, außer bei Leasing und Finanzierung, zusätzlich von einem vierwöchigen Rückgaberecht. Somit kann auch die letzte verbleibende Ungewissheit genommen werden. Aufgrund der hohen Beratungsdensität ohnehin eher ein theoretisches Szenario. Auch kann jeder Sattel innerhalb einer zweimonatigen Testphase ausgetauscht werden. In der Regel ist dies aber gar nicht nötig. »Wer hier vom Hof fährt, tut es mit einem maßgeschneiderten Rad, an dem er lange Freude haben wird!«

100 Kilometer für 18 Cent

»Viele Leute wollen derzeit einfach Geld sparen«, weiß Thorsten Guhr, Inhaber der vit:bikes-Filiale an der Pferdebachstraße. »Mit einem eBike verbrauchen Sie auf 100 Kilometern gerade einmal eine Akkulation Strom, das sind circa 18 Cent – im Vergleich zu rund 15 Euro Spritkosten mit dem Auto.« Aber auch für reine Wochenendfahrer*innen lohnt sich der Besitz eines eBikes. »Das Muttental und der Hohenstein sind tolle Mountainbikereviere«, schwärmt der Wittener. »Dafür brauchen Sie nicht in die Alpen zu fahren. Hinzu kommen wunderbare Routen am Wasser entlang und über die alten Trassen.«

eBikes für Stadt, Land und Berge

Anfang 2021 hat Thorsten Guhr seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Nach zwölf Jahren in der Energieversorgung eröffnete der Diplom-Kaufmann sein eigenes Fachgeschäft mit angeschlossener Servicewerkstatt. Auf einer Fläche von circa 350 qm werden rund 70 verschiedene hochwertige eBikes für Stadt, Land und Berge ausgestellt: Neben schicken Cityrädern finden sich sportliche Mountainbikes und Trekkingräder sowie praktische Lastenräder. Zubehör wie Schlösser, Helme, Satteltaschen und Ersatzteile sowie Ergonomieprodukte ergänzen das Sortiment. Mo-

ment mal – Ergonomieprodukte? Was dürfen wir denn darunter verstehen? »Hinter dem Sammelbegriff verbergen sich Sättel, Griffe, Lenker, die wir als Premiumpartner von Squal anbieten, ein Hersteller, der sich auf ergonomisches und schmerzfreies Radfahren spezialisiert hat«, erklärt Thorsten Guhr.

Was muss das Rad können?

Überhaupt spielt das Thema Ergonomie eine zentrale Rolle bei der Beratung, die nach Terminabsprache mithilfe einer laserbasierten Vermessungsstation stattfindet. »Wir wollen für Sie nicht irgendein eBike, sondern genau das richtige finden!«, so der Experte, der schon im telefonischen Vorgespräch die ersten Fragen stellt: Soll das Rad den Alltag erleichtern, als Auto-Ersatz zum Pendeln dienen oder vor allem für schöne Touren am Wochenende zur Verfügung stehen? Muss es für den Urlaub in den Bergen geeignet sein? Braucht es einen Hundekorb oder einen Anhänger für Kleinkinder? »Es kommt darauf an, wie das Bike zusammengestellt ist, was es können muss. Wir haben hier schon eine einarmige Kundin versorgt, die alles mit rechts machen musste und dafür extra 100 Kilometer zu uns nach Witten angereist ist.«

© Foto: Thorsten Guhr / vit:bikes Witten

vit:bikes Witten

Pferdebachstraße 84B · 58455 Witten
Tel. 0 23 02 / 9 11 35 00
witten@vitbikes.de · www.vitbikes.de

Thymian, Minze und Co.

Inspirationen für den heimischen Kräutergarten

Ein aromatischer Duft erfüllt die Luft, frisch und erdig. Wer hergeht und die grünen, blauen, gelben und rotbraunen Blätter sanft zwischen zwei Fingern reibt, kann unterschiedlichste Nuancen erschnuppern: von würzig-pfefferig über ätherisch bis zitrusartig.

»Gewürze und Kräuter sind bei uns seit Jahren der Renner, und aktuell haben wir wieder Hochsaison«, erzählt Sabine Senekovic von den Bommerholzer Baumschulen. »Viele unserer Kundinnen und Kunden nutzen das schöne Wetter, um sich einen eigenen kleinen Kräutergarten als Spirale oder Hochbeet anzulegen oder die Balkonkästen neu zu bepflanzen.«

Besonders beliebt: Minze. Rund zwölf verschiedene Sorten hat die Kräuterabteilung der Bommerholzer Baumschule im Angebot, von fruchtigen Variationen wie Zitronen-, Orangen- und Ananasminze über die klassische Englische Minze bis hin zu Exoten wie Schokoladenminze oder Marokkanischer Minze. »Einfach heißes Wasser drüber kippen, ziehen lassen und Sie haben ein schmackhaftes Tee-Getränk«, rät Sabine Senekovic. Einzige Ausnahme: Die sogenannte Cocktailminze wird am besten in einem eisgekühlten Hugo oder Mojito genossen. Da kommt Summer Feeling auf!

Ein Garant für gute Laune sind auch die mediterranen Kräuter, die ihre Besitzer zurück in den Urlaub versetzen: Thymian, Majoran, Rosmarin, Lavendel, Salbei, Melisse und Basilikum betören uns nicht nur

durch ihren intensiven Duft, sie sind auch supergesund und aus vielen sommerlichen Speisen nicht wegzudenken. Allerdings können manche dieser Pflanzen durchaus wählerisch sein. »Basilikum ist beispielsweise recht empfindlich und braucht eine gleichbleibende Temperatur um die 15 Grad«, weiß Sabine Senekovic. »Es liebt Sonne und hat einen hohen Wasserbedarf. Im Topf sollte es daher stets feucht, aber nicht nass gehalten werden.«

Basilikum und Zitronenthymian eignen sich aufgrund ihrer geringen Wuchshöhe besonders gut für den Balkon. Das gleiche gilt für heimische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie. Strauchbasilikum benötigt dagegen etwas mehr Platz. Dafür ist es mit seinen violetten Blüten, ähnlich wie Lavendel, ein echter Bienenfänger. An schattigen Stellen im Garten fühlen sich Waldmeister oder Liebstöckel (»Maggiakraut«) wohl. »Viele diese Kräuter lassen sich gut trocknen«, verrät die Gartenexpertin. »So können Sie sich das ganze Jahr an sommerlichen Aromen erfreuen.«

Unser Tipp für noch mehr Urlaubsflair: Werfen Sie einen Blick auf die großen Olivenbäume!



Olivenbäume



Sommerliche Kräuter



Hier freuen sich auch die Bienen.

Bommerholzer Baumschulen

Bommerholzer Straße 98 · 58456 Witten
Tel. 0 23 02 / 66 05 - 0
www.bommerholzer-baumschulen.de

**Bommerholzer
Baumschulen**

... viel mehr Natur erleben



Rosige Zeiten!



Sommerzeit ist Rosenzeit!

Große Auswahl an Containerrosen:
u.a. Noack's Flower Carpet Rosen • Kordes Rigo
Rosen • frz. Duft-, Maler- und Kletterrosen • engl.
Rosen • Stammrosen • Ramblerrosen

Die Container-Baumschule mit Qualität und fachlicher Beratung

www.bommerholzer-baumschulen.de
Bommerholzer Str. 98
58456 Witten
Tel. 0 23 02 / 6 60 50



Bald blüht es wieder am Bebbelsdorf

AHE & NaWit kämpfen für die Artenvielfalt

Mitte Mai glich die Wiese an der AHE-Vergärungsanlage einer Baustelle: Sechs Helfer*innen der Naturschutzgruppe Witten (NaWit) scheuten bei prallem Sonnenschein keine Mühen, um große Teile der Grasnarbe abzutragen und neue Samen fachgerecht einzusäen. Schon bald werden hier die ersten Wildblumen ihre Köpfe aus der Erde recken und das Gelände in eine bunte Oase verwandeln. Die Blühwiese am Bebbelsdorf ist eine von vielen Aktionen im Kampf der AHE für mehr Biodiversität.



Startklar: Helfer*innen der NaWit an der AHE-Biowiese am Bebbelsdorf

»Artenreiche Kulturen wirken der Klimaerwärmung entgegen«
 »Mit Blick auf die Zukunft sind Werte wie Klimafreundlichkeit, Nachhaltigkeit und Ressourceneffizienz schon immer wichtige Bestandteile unserer Unternehmensstrategie«, so Projektleiterin Claudia Gah (Unternehmensentwicklung). »Als Entsorgungunternehmer für den Ennepe-Ruhr-Kreis möchten wir das Bewusstsein für solche Themen stärken und auch selbst als Vorbild fungieren – sei es in Bezug auf einen umweltgerechten Umgang mit Abfällen im Sinne der Kreislaufwirtschaft oder beim Erhalt der Artenvielfalt.« Sie erklärt: »Artenreiche Kulturen sind stabiler, weniger stör anfällig und wirken der Klimaerwärmung entgegen, da mehr Stickstoff und Kohlenstoff im Boden aufgenommen werden. Leider ist die Biodiversität weltweit bedroht. Wir wollen unsere weitläufigen Grünflächen nutzen, um den Verlust auszugleichen.«



Bienen, Hummeln und Co. können sich bald wieder über ein reiches Pollen- Buffet hermachen.



Über die köstlichen Walderdbeeren freut sich auch der Mensch.

Paradies für Insekten und Singvögel

Die Idee, das rund 11.600 Quadratmeter große Terrain rund um die Photovoltaikanlage ökologisch umzuwandeln, ist nicht neu. Schon 2020 wurde mit professioneller Hilfe der NaWit eine wilde Wiese angelegt. Johanniskraut, Wilde Möhre, Majoran, Zitronenmelisse, Natternkopf und Rainfarn durften unkontrolliert durcheinander wachsen und boten ein Paradies für Insekten und Singvögel. »Wir haben jedoch gemerkt, dass sich invasive Pflanzen wie zum Beispiel Knöterich schnell ausbreiten, wenn man der Natur ihren Lauf lässt, und wertvolle heimische Pflanzen verdrängt werden«, berichtet Claudia Gah. »Daher haben wir uns entschieden, ein wenig nachzuhelfen.« Eine zweite wilde Wiese befindet sich bereits in unmittelbarer Nachbarschaft: Der rund drei Meter breite Blühstreifen schmückt im Sommer die gesamte Straßenfront. Die Standorte der AHE in Wetter sowie das Grundstück der Firma Vorberg in Herdecke wurden ebenfalls naturnah umgestaltet.



Umwelthelfer in Aktion

Geflügelte ›Ökosystemdienstleister‹ erwirtschaften Millionenbeträge

Ergänzend wurden für alle zehn AHE-Niederlassungen im Ennepe-Ruhr-Kreis Insektenhotels bei der Wittener Lebenshilfe in Auftrag gegeben. Keine schlechte Investition: Für das ökologische Gleichgewicht leisten die kleinen Tierchen bekanntermaßen Großes. Als Bestäuber der Pflanzen sind Bienen, Hummeln, Schmetterlinge, Käfer, Grashüpfer, Schwebfliegen und sogar die oft ungeliebten Wespen unersetzlich. Davon profitiert am Ende auch die Wirtschaft, wie Claudia Gah erläutert: »Dreiviertel sämtlicher Nutzpflanzen werden durch Insekten bestäubt. Auf diesem Wege erwirtschaften die Tiere pro Jahr umgerechnet rund 3,8 Millionen Euro allein in Deutschland und eine Billion Dollar weltweit. Im Fachjargon gibt es dafür ein eigenes Wort, hier spricht man von ›Ökosystemdienstleistungen‹.«



© Foto: AHE

V. li.: Im Mai nahmen Projektleiterin Claudia Gah (li.) und Ceylan Blome stellvertretend für die AHE das erste von zehn Insektenhotels von der Lebenshilfe Witten entgegen.

»Jede noch so kleine Fläche hilft!«

Ganz abgesehen von den ökonomischen Aspekten ist das Thema Umwelt bei der AHE aber auch ein Herzensthema, mit dem sich viele Mitarbeiter*innen und Auszubildende identifizieren können. »Das Ziehen von Gemüse am Beispiel von Kürbissen durch den Betriebsleiter der Vergärungsanlage, Rene Scheier, ist ein Instrument von ökologischer Qualitätssicherung unseres Komposts.« Als Nebenprojekt wird eine Kooperation mit dem Lehrstuhl für Biologie der Ruhr-Universität Bochum anvisiert. Die Studierenden könnten auf den Grünflächen der AHE-Insektenforschung betreiben – und die Beschäftigten von ihnen lernen. »Aber selbst ohne großes Hintergrundwissen kann jeder einzelne von uns seinen Beitrag leisten und die Artenvielfalt durch pollenreiche Pflanzen fördern, sei es privat im eigenen Garten oder hier vor der Tür. Jede noch so kleine Fläche hilft!«



© Foto: AHE

So blühte die wilde Wiese rund um die Photovoltaikanlage vor zwei Jahren.

www.ahe.de

freier
G A L A B A U



MIT LEIDENSCHAFT
UND KOMPETENZ
ALLES AUS EINER HAND

- + BEPFLANZUNGEN
- + BODENAUFARBEITUNG
- + DAUERPFLEGE
- + NATURSTEINARBEITEN
- + PFLASTERARBEITEN
- + ZAUNBAU
- + WINTERDIENST

Heier GmbH
Friedrich-Ebert-Str. 87b
58454 Witten
Tel.: (0 23 02) 27 48 31
E-Mail: info@heier-galabau.de
heier-galabau.de

GATHMANN

Kommunaltechnik
Forst- und Gartentechnik

Gathmann GmbH & Co. KG
Haarstraße 21
44797 Bochum



Greenbase

Natur trifft Technik

☎ 0234 - 978 35 978

Mietgeräte für Haus und Garten

- Wildkrautbürste
- Minibagger
- Stubbenfräse
- Grabenstampfer
- Rüttelplatte

...



Alle Geräte finden Sie unter:
www.greenbase-gathmann.de

Wasser und Energie im Alltag sparen

Tipp aus der Verbraucherzentrale

Unsere Energiekosten steigen rasant in die Höhe. Da gilt es, sich Gedanken zu machen, wie wir unsere Alltagsgewohnheiten diesbezüglich positiv ändern können, beispielsweise unter der Dusche. Ja, vor noch 60, 70 Jahren wurde lediglich einmal in der Woche der Badetag gefeiert, allerdings zumeist in der Wanne. Heute springen wir täglich unter die Dusche, nach sportlichen Aktivitäten oder einem Sonnenbad vielleicht sogar zwei, drei Mal am Tag. Doch so gut uns die warme Brause tut, können wir mit reduzierten Duschzeiten definitiv Wasser und Energie sparen! Es muss ja unbedingt gar nicht die gewohnte Viertelstunde sein, vielleicht reichen ja schon zehn oder fünf Minuten. Sinn macht es auch, eventuell die Temperatur ein wenig herunterzufahren und/oder beim Einseifen kurz das Wasser abzustellen.



© Foto: Chlorophyllie - stock.adobe.com

Wasserverbrauch halbieren

Hilfreich ist auch die Nutzung eines Sparduschkopfs. Er kostet gerade mal etwa 20 Euro und spart bis zu 50 Prozent des Warmwasserverbrauchs. Entscheidend ist, wie viel Wasser pro Minute durch den Duschkopf fließt. Üblicherweise sind das oft 10 bis 12 Liter. Es gibt aber auch Brausen, die sogar 14 Liter verschwenden. Bei Regenduschen können es sogar 20 Liter sein. Der neue Duschkopf sollte einen Wasserdurchfluss (Schüttmenge) von weniger als 9 Liter pro Minute haben. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die genaue Verbrauchsmenge auf der Verpackung steht. Denn Begriffe wie ›Eco‹ oder ›sparsam‹ sind nicht geschützt und keine Garantie für einen niedrigen Wasserverbrauch. Das Duschen bleibt übrigens genauso angenehm, denn das Sparzubehör erreicht meist einen vollen Wasserstrahl, obwohl es viel weniger Wasser

verbraucht. Der Trick: Der Sparduschkopf mischt Luft unter. Allerdings funktionieren nicht alle Sparduschköpfe mit einem hydraulischen Durchlauferhitzer. Diese benötigen meist einen Durchfluss von mindestens 8 Litern Wasser pro Minute. Mit einem Durchlaufbegrenzer (kleine Scheibe mit Löchern) aus dem Baumarkt lässt sich vorab testen, ob Ihr Durchlauferhitzer bei einer verringerten Wassermenge die gewünschte Temperatur liefert. Legen Sie dazu die kleine Scheibe in Ihren Duschschlauch und lüften Sie die Schüttmenge aus. Wird das Wasser wie gewohnt warm, steht dem Kauf eines Sparduschkopfs mit ähnlich niedriger Schüttmenge nichts im Weg.

Blick auf die Armatur

Welchen Armaturentyp haben Sie, und wie benutzen Sie ihn? Beides beeinflusst Ihren Verbrauch von warmem Wasser. Vorteilhafter als Zwei-Griff-Armaturen sind Einhebel- und Thermostatische Mischer, weil bei ihnen die eingestellte, gewünschte Temperatur direkt zur Verfügung steht. Den Hebel können Sie nach dem Duschen immer in der richtigen Stellung lassen. Dadurch müssen Sie das Wasser nicht mehr laufen lassen und die Armatur verstellen, um Ihre Wunschtemperatur zu finden. Am Waschbecken ist es sinnvoll, Einhebelmischer immer auf kalt zurückzustellen, also nach ganz rechts. Dann können Sie bei jedem Händewaschen entscheiden, ob Ihnen kaltes Wasser genügt oder Sie doch lieber warmes haben möchten. Falls Sie eine neue Armatur benötigen, können Sie sich für eine Energiespar-Armatur entscheiden. Sie gibt es in verschiedenen Ausführungen. Bei manchen Modellen fließt auch dann nur kaltes Wasser, wenn der Hebel in der Mitte steht. Häufig ist die Durchflussmenge automatisch begrenzt oder sie kann individuell dosiert werden. Teilweise ist auch ein kleiner Widerstand eingebaut, der verhindern soll, dass Nutzer*innen die Armatur voll aufdrehen.

**Nasse Wände?
Feuchter Keller?**

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach

Büro Witten

☎ 0 23 02 - 2 77 84 49

www.isotec-sprockhoevel.de



ISOTEC
Wir machen Ihr Haus trocken

RPS Polstertechnik
Polsterei | Neubezüge | Neuanfertigungen | Reparatur von Polstermöbeln

**Ihr Ansprechpartner
für Polstermöbel**

**10%
Neukunden-
Rabatt**

Inh. J. Lasberg
Annenstr. 87
58453 Witten

Tel. 0 23 02 / 9 14 22 66
Fax: 0 23 02 / 9 14 22 67
Mobil: 0170 / 1 90 11 35

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



© Foto: Drobot Dean – stock.adobe.com

Tipp: Mit einem Strahlregler (Perlator) können Sie auch bei Armaturen den Wasserverbrauch um 30 Prozent reduzieren. Der Siebeinsatz wird am Wasserhahn einfach gegen einen anderen mit Spar-Funktion ausgetauscht. Die kleinen Einsätze gibt es im Baumarkt schon für wenige Euro.

Fazit: Wir müssen ja nun nicht voll und ganz auf den Duschgenuss verzichten, aber feststeht: Wenn alle NRW-Haushalte mitmachen, Dauer, Häufigkeit und Temperatur ein wenig herunterdrehen und eventuell die oben aufgeführten Sparduschköpfe und Strahlregler in Einsatz bringen, so könnten die Energiekosten in unserem Bundesland um die Hälfte reduziert werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Forschungsstelle für Energiewirtschaft (FfE) im Auftrag der Verbraucherzentrale NRW.

Was kostet einmal duschen?

Wissen Sie eigentlich, was Sie für Ihre tägliche Dusche bezahlen? Hier hilft Ihnen der Duschrechner der Verbraucherzentrale. Damit können Sie ermitteln, wie viel Sie eine warme Dusche kostet. Und Sie können auch ausprobieren, wie viel Warmwasser Sie zum Beispiel durch kürzeres Duschen oder eine geringere Schüttmenge sparen können.

www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner



Haustechnik Rose
Ihr Profi in Sachen Bad und Wärme

... weil SERVICE für uns
an erster Stelle steht!

Manuel Rose
Sanitär- und Heizungsbauermeister
Knapmannstraße 14 a
58453 Witten

Büro: 0 23 02 / 39 92 75
Fax: 0 23 02 / 39 92 79
Mobil: 01 78 / 71 34 335
E-Mail: m.rose@haustechnik-rose.de

BERATUNG PLANUNG MONTAGE

♥ **Heizung**

♥ **Sanitär**

♥ **Solar & regenerative
Energien**

♥ **Öl- und
Gasfeuerung**

♥ **Wartung &
Instandsetzung**

Elektro Herbrechter GmbH

Elektroinstallation
Sprech- & Videoanlagen
Beleuchtungsanlagen
Rollladenantriebe



Elektroheizung
Satellitentechnik
EIB-Gebäudesystemtechnik
E-Check

Windenstraße 9
58455 Witten-Heven

Tel.: 02302 - 2 65 15
Fax: 02302 - 2 16 38

info@elektro-herbrechter.de
www.elektro-herbrechter.de



Garten- und Landschaftsbau
Ulrich Menke
GÄRTNERMEISTER

Westfalenstraße 21-25 · 58455 Witten
Tel.: 0 23 02 / 91 28 91 · Mobil: 01 71 / 6 91 71 27
www.menke-galabau.de

*...damit's
natürlich wird!*



KÄLTE SCHRADER KLIMA

Beratung - Planung - Verkauf - Service

- **Klimaanlagen**
für Wintergärten, Dachgeschosse, Schlafzimmer, Kinderzimmer, Büros, Praxen ...
- **Über 50 Jahre Erfahrung**
- **Montage**
Lassen Sie die Montage durch unser qualifiziertes Fachpersonal durchführen!



!!! Raumklimaanlagen aktuell mit 35 % BAFA-Förderung !!!

Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne!

Der richtige Fachbetrieb, wenn es um Klimaanlagen geht!

Kälte - Klima Schrader · Ardeystraße 70 A · 58452 Witten · Telefon: 0 23 02 / 1 80 08 · www.kaelte-schrader.de

IN WITTEN LEBEN, BEI UNS *wohnen!*



Sprechen Sie uns an!

www.sgw-witten.de
www.witten-sued.de
www.wwo-witten.de
www.saw.nrw

Tel. 0 23 02 9 10 70-0
Tel. 0 23 02 9 14 80-0
Tel. 0 23 02 9 33 68-0
Tel. 0 23 02 9 12 53-0

Klimaanlagen

Erfrischung im Sommer, Notfallheizung im Winter

Wenn die Tage heißer werden, beginnt für Jörg Schrader und sein Team die Hauptsaison. Durch die Rohstoffkrise ist das Interesse an Klimaanlagen weiter gestiegen. Denn Klimaanlagen sind immer auch Wärmepumpen und stellen somit die ideale Ergänzung zur bestehenden Hausheizung dar.

Praktisch und energieeffizient

»Moderne Klimaanlagen sind schnell montiert und arbeiten energieeffizient, weshalb sie unter bestimmten Voraussetzungen von der BAFA gefördert werden«, berichtet der Wittener Spezialist für Kälte- und Klimatechnik. »Natürlich sollte man sie nicht ausschließlich zum Heizen verwenden. Bei Bedarf sind unsere Split-Systeme jedoch in der Lage, einen Heizungsausfall effektiv auszugleichen, wie meine Frau und ich im Januar selbst feststellen konnten: Da haben wir notgedrungen bei Null Grad Außentemperatur mit unserer Klimaanlage übers Wochenende die ganze Wohnung geheizt – und dies dank unseres Ökostromvertrages mit den Stadtwerken Witten sogar komplett klimaneutral.«



Jörg Schrader: »Beratung ist das A und O.«

Markenunabhängige Beratung im Klimastudio

Seit 1992 ist Jörg Schrader mit seinem Fachbetrieb an der Ardeystraße ansässig. Im vergangenen Jahr wurde hier ein neues Klimastudio eröffnet. Präsentiert werden über zwanzig Geräte führender Hersteller wie Panasonic, Mitsubishi oder Daikin. Damit handelt es sich um die größte Mehrmarkenausstellung im Umkreis. »Es gehört zu unserer Philosophie, dass wir markenunabhängig beraten«, so der Experte. »Dabei ist es unser Ziel, das für den jewei-

ligen Kunden optimale Gerät zu finden. Dem ersten ist vielleicht die Optik besonders wichtig, die nächste denkt auch an die Energieeffizienz, und wieder andere interessieren sich vor allem für die Ausstattung oder Lautstärke. Diesen verschiedenen Ansprüchen können wir nur durch eine große Bandbreite an Fabrikaten und eine umfassende individuelle Beratung gerecht werden.«



Breite Farbauswahl

Über tausend Systeme in zehn Jahren

Überhaupt sei die Beratung das A und O. »Bei Klimaanlagen sind die meisten Menschen absolute Laien. Die wenigsten wissen, worauf sie achten müssen oder welche Fragen sie beim Kauf stellen sollten. Wir dagegen machen den ganzen Tag nichts anderes, als solche Anlagen zu montieren, und helfen Ihnen gerne mit unseren Erfahrungen.« Viele seiner Kundinnen und Kunden seien überrascht, wie leise, platzsparend und bedienungsfreundlich moderne Geräte sein könnten, sagt Jörg Schrader. Gleichwohl gebe es auch Fallstricke, die nur der Profi erkennt. Allein in den letzten zehn Jahren hat er über tausend Systeme verbaut. »Der Besuch unseres Klimastudios ist sinnvoll, um Informationen zu sammeln«, betont er, »aber er kann die Beratung, die wir vor Ort beim Kunden durchführen, niemals ersetzen. Wenn sich jemand hier bei uns sein Wunschgerät ausgesucht hat, müssen wir bei ihm zu Hause schauen, ob, wie und zu welchen Kosten es sich realisieren lässt.«

BAFA-Zuschüsse für sparsame Modelle

Bei der Wahl des Fabrikates spielt auch die mögliche Förderung durch die BAFA eine



Moderne Klimaanlagen sind überraschend platzsparend.

Rolle. Seit dem 1. Januar 2021 werden sogenannte »Luft-Luft-Wärmepumpen zur Heizungsunterstützung« mit bis zu 35 Prozent bezuschusst. Dahinter verbergen sich bestimmte energieeffiziente Klimaanlagen. Wer sich für ein solches Modell entscheidet, schlägt mehrere Fliegen mit einer Klappe: Er kann sich über kühle Temperaturen im Sommer (sowie Heizungssicherheit im Winter) freuen, spart bares Geld und schont dabei auch noch die Umwelt. »Auf Wunsch unterstützen wir Sie gerne bei der Antragstellung«, verspricht Jörg Schrader. »Letztens saß wieder eine Kundin mit ihrem Laptop hier bei mir am Tisch, und wir sind die Dokumente durchgegangen – eine Sache von zehn Minuten.«

Klima- und Kältetechnik Schrader

Ardeystraße 70A · 58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 1 80 08 · www.kaelte-schrader.de

Scheidung und die vergessene Lebensversicherung

Ein Beitrag von RA Schauwienold – der professionelle Partner für Erb- und Familienrecht

Kürzlich hatte das Oberlandesgericht Hamm über folgenden Fall zu entscheiden:

Der mit F. verheiratete Erblasser schloss 2006 in gleicher Weise wie F. eine Risiko-Lebensversicherung ab. Diese diente zur Absicherung eines von dem Erblasser und F. gemeinsam aufgenommenen Kredits für den Erwerb eines gemeinsam erworbenen Eigenheims. Bezugsberechtigt für die Leistungen aus der Versicherung sollte jeweils ›der andere Ehegatte‹ sein. 2010 ließen sich der Erblasser und F. scheiden. Beide blieben allerdings je hälftige Miteigentümer des erworbenen Grundbesitzes und hafteten für die aufgenommenen Immobiliendarlehen weiter gesamtschuldnerisch. 2014 heiratete der Erblasser die L. Kurz darauf verstarb er. F. verlangt nunmehr von der Lebensversicherung die Auszahlung der Versicherungssumme. Hat sie recht? Grundsätzlich sieht die Rechtslage wie folgt aus:



Schließt der Erblasser eine Lebensversicherung auf sein eigenes Leben ab und bestimmt er für den Todesfall einen Bezugsberechtigten, fällt der daraus resultierende Vermögenswert (= Versicherungssumme) nicht in den Nachlass, da der Anspruch kraft Bezugsrechts originär in der Person des Begünstigten entsteht. Regelmäßig handelt es sich insoweit um einen Vertrag zugunsten Dritter auf den Todesfall. Im Verhältnis zur Versicherung liegt ein Vertrag zugunsten Dritter vor, durch den der Dritte Anspruch auf das Guthaben gegen die Versicherung nach dem Tod des Erblassers erwirbt, und zwar nicht etwa aus dem Nachlass, sondern kraft Vertrages unmittelbar gegen die Versicherung.

Bei der Festlegung des Bezugsrechts ist maßgeblich der vorhandene und dem Versicherer gegenüber zum Ausdruck gebrachte Wille des Versicherungsnehmers. Der Wortlaut ›Ehegatte‹ bietet nach Auffassung des OLG Hamm keinen Anhaltspunkt dafür anzunehmen, ein Versicherungsnehmer wolle damit nicht den zum Zeitpunkt der Erklärung mit ihm verheirateten Ehegatten, sondern allgemein diejenige Person begünstigen, die zum Zeitpunkt seines Todes mit ihm verheiratet ist. Nach Ansicht des Gerichts verbindet ein Versicherungsnehmer mit dem Wort ›Ehegatte‹ – solange keine gegenteiligen Anhaltspunkte vorliegen – regelmäßig nur die Vorstellung, dass damit derjenige gemeint ist, mit dem der Versicherungsnehmer zum Zeitpunkt des Abschlusses des Versicherungsvertrages verheiratet ist.

Eine Vorstellung, dass es sich bei einer solchen Bezugsrechtsbestimmung nicht um die Bezeichnung einer ganz bestimmten lebenden Person, sondern um eine abstrakte Bezeichnung handele, sei dem Versicherungsrecht fremd. Erst recht ergäbe sich nach Ansicht des Gerichts ein solcher Erklärungsinhalt nicht nach der – allein maßgeblichen – Auslegung des Versicherers.

Die von dem Erblasser in der Begünstigungserklärung vorgenommene Einsetzung seiner ersten Ehefrau als bezugsberechtigte Person ist nach Ansicht des OLG Hamm auch nicht nachträglich infolge der Scheidung der Ehe im Jahre 2010 wieder entfallen. In der Rechtsprechung sei anerkannt, dass die Benennung des Ehegatten des Versicherungsnehmers als Bezugsberechtigten eine Versicherungsleistung ohne Hinzutreten besonderer Anhaltspunkte nicht auflösend bedingt sei durch eine Scheidung der Ehe vor Eintritt des Versicherungsfalls. Denn bei der Verwendung des Begriffs ›Ehegatte‹ bzw. ›Ehefrau‹ ist nach der Lebensführung regelmäßig nicht anzunehmen, dass das Bezugsrecht nur für den Fall eingeräumt sein soll, dass die Ehe zum Zeitpunkt des Versicherungsfalls noch besteht.

Im vorliegenden Fall ergab sich nach dem OLG Hamm auch keine andere Wertung dadurch, dass die Todesfallleistung einen bestimmten Zweck – hier der Finanzierung des Familienheims für den Fall des Todes eines der beiden früheren Ehepart-

ner – dienen sollte. Im Gegenteil: Diese Tatsache spricht nach Ansicht des Gerichts gerade dafür, dass die Eheleute, die gemeinsam ein Haus erworben hatten, sich gegenseitig absichern wollten, für eine Auslegung in dem Sinne, dass die erste Ehefrau bezugsberechtigt sein sollte.

Für die von Scheidung betroffenen Versicherungsnehmer gilt es daher darauf zu achten, notfalls die Begünstigung des zunächst eingesetzten Ehegatten per Einsetzung des neuen Ehegatten zu widerrufen, sofern dies dem tatsächlichen Willen entspricht.



Der Verfasser ist seit 1970 in Witten als Rechtsanwalt zugelassen. Er wurde im Jahre 1980 zum Notar ernannt.

Außerhalb der Anwalts- und Notariatstätigkeit war er seit 1998 mehrere Jahre ständiger Dozent der Deutsche AnwaltAkademie mit Sitz in Berlin. Er ist u. a. auch Dozent der Volkshochschule Witten und dort vor allen Dingen als Referent im Familien- und Erbrecht aufgetreten.



Schauwienold

Beethovenstr. 15 · 58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 5 80 82-0
www.schauwienold.de



Ich bin Önline,

damit mein Geschäft
auf allen Kanälen zu
finden ist.

auch zur
Mitarbeiter-
suche
geeignet



Wo auch immer man nach
Ihnen sucht: Mit Ihrem Eintrag
in Das Örtliche findet Sie jeder

Gehen Sie Önline! Mit Ihrem Auftritt in Das Örtliche finden potenzielle Kunden Sie von überall aus im Netz. Und das auf jedem Kanal.
Önline gehen ist ganz einfach: Nur wenige Klicks und schon ist Ihr Unternehmen online sichtbar.

Jetzt mehr erfahren auf dasoertliche.de/services

Das Örtliche

www.dasoertliche.de



Ihr Verlag Das Örtliche

Seniorenbegleiter*innen gesucht!

»Betreuungskräfte sind wichtige Bezugspersonen«

Qualifizierte Betreuungskräfte tragen einen nicht unerheblichen Teil dazu bei, dass ältere Menschen länger selbstständig in ihren eigenen vier Wänden leben können. Sie kümmern sich um viele Kleinigkeiten, für die das ambulante Pflegepersonal und berufstätige Angehörige in der Regel keine Zeit haben. Der Bedarf ist riesig, auch in Witten. Das Team von »Pro Senior« in Heven sucht daher fachliche Unterstützung.

»Gerne würden wir weitere Betreuungsfachkräfte mit der »Qualifikation 45 b« einstellen, Vollzeit, halbtags oder auf 450-Euro-Basis«, so Inhaberin Monika Bonk. Ihre aktuell 16 Mitarbeiter*innen versorgen Kund*innen in Senioren-WGs und Privatwohnungen in der ganzen Umgebung. »Wir machen keine ambulante Pflege, sondern tatsächlich nur Betreuung mit hauswirtschaftlichem Schwerpunkt«, erklärt sie. »Das reicht von der Hilfe im Haushalt über die Begleitung beim Einkaufen oder zu Arztbesuchen bis hin zu Spaziergängen und Spielen.« Hier haben die Beschäftigten viele Möglichkeiten, sich mit ihren Hobbies kreativ einzubringen. »Das kann gemeinsames Handarbeiten, Singen oder ein Gitarrenkonzert sein«, nennt Monika Bonk einige Beispiele. »Selbst Hunde können unter bestimmten Voraussetzungen und nach Absprache mitgebracht werden. Viele ältere Menschen freuen sich über den Besuch von Tieren.«

Neben der notwendigen Qualifikation und einer gültigen Fahrerlaubnis potenzieller Bewerber*innen zählt für sie im Bewerbungsgespräch vor allem die Motivation. »Wir bieten unseren Mitarbei-



Monika Bonk (mi.) mit Tochter Bianca Bonk und Ex-Mitarbeiter Peter

terinnen und Mitarbeitern Dienstfahrzeuge und relativ flexible Arbeitszeiten. Wir erwarten aber auch eine gewisse Flexibilität, zum Beispiel wenn ein Kunde mal dringend zum Zahnarzt muss. In solchen und ähnlichen Fällen ist es unsere Philosophie, für den Betreffenden da zu sein. Manche haben keine Familie mehr. Dann ist die jeweils zuständige Betreuungskraft eine wichtige, oftmals sogar die einzige feste Bezugsperson.«

Pro Senior Seniorenbetreuung

Wannen 116 · 58455 Witten · Tel. 01 78 / 3 06 13 55
prosenior.bonk@googlemail.com
www.pro-senior-bonk.de

Entdecker sind
selten allein
erfolgreich

Nur mit Tenzing
Norgay glückte Sir
Edmund Hillary die
Erstbesteigung des
Mount Everest.

zeptrum-adamsen.de

 **zeptrum**
DR. ADAMSEN

Wirtschaftsprüfung
Steuerberatung
Unternehmensberatung

IMMER AN IHRER SEITE



M. Bonk

**Gesellschafterin
für Senioren und
hilfsbedürftige
Menschen**

Pro Senior
Qualifizierte
Seniorenbetreuung
Monika Bonk

Unsere Hilfeleistungen:

- ❖ Betreuung in der gewohnten Umgebung
- ❖ Entlastung von pflegenden Angehörigen
- ❖ Unterstützung bei Demenzerkrankung
- ❖ Hilfestellung bei der Tagesstrukturierung
- ❖ Assistenz bei der Körperpflege und Hygiene

Aktivierende Hilfen:

- ❖ Gedächtnistraining, Orientierungshilfen
- ❖ anleitende Hilfe im Haushalt

Interessante Freizeitgestaltung:

- ❖ Spazieren gehen, Vorlesen
- ❖ Spiele und Handarbeiten u.v.m.

www.pro-senior-bonk.de

Pro Senior Seniorenbetreuung
M. Bonk · Wannen 116
58455 Witten

Tel.: 0 23 02 / 1 76 46 80
Mobil: 01 78 / 3 06 13 55
Email: monika_bonk@web.de

»Wir brauchen Teamplayer!«

Die Steuerberatungsgesellschaft zeptrum Dr. Adamsen sucht Mitarbeiter*innen, die wie Mannschaftssportler*innen ticken

An Arbeit mangelt es nicht in der Kanzlei zeptrum Dr. Adamsen: Die Schlussrechnungen der sogenannten ›Coronahilfen‹ stehen kurz bevor, und auch zahllose Steuererklärungen müssen aufgrund der verlängerten Abgabezeiten noch fertiggestellt werden und das alles neben dem Tagesgeschäft.

Task Force ›Grundsteuerreform‹

»Wir schieben diese Aufgaben wie eine Bugwelle vor uns her, und wir sind damit nicht allein, diese Entwicklung ist in der gesamten Branche zu beobachten«, sagt Steuerberater und Wirtschaftsprüfer Jens Pohlmann. »Als nächstes kommt die Grundsteuerreform: 36 Millionen Grundstücke in Deutschland müssen komplett neu bewertet werden.« Dafür habe man eine eigene ›Task Force‹ gegründet. »Und das Arbeitsvolumen wird in Zukunft noch weiter wachsen. Wir suchen daher engagierte Kolleginnen oder Kollegen, um unser Team langfristig zu verstärken.« Neben Steuerfachangestellten sind Steuerfachwirt*innen und Bilanzbuchhalter*innen gefragt. Zudem wird fleißig ausgebildet – die aktuellen Plätze sind allerdings schon vergeben.



Jens Schaefer (li.) und Jens Pohlmann

»Natürlich unterstützen wir Fortbildung!«

»Als moderne Kanzlei bieten wir jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viele Möglichkeiten, sich bei der Betreuung ihrer Mandanten frei zu entfalten und sowohl fachlich als auch karrieretechnisch voranzukommen«, berichtet Iris Adamsen. »Agiles Arbeiten mit flexiblen Zeiten und Homeoffice sind bei uns dank neuester technischer Ausstattung gang und gäbe. Auch fördern wir unterschiedlichste Weiterbildungen. Denn kein anderes Rechtsgebiet ist so vielfältig und ändert sich so häufig wie das Steuerrecht.« Jens Pohlmann bestätigt: »Ob Sie die Qualifikation

Steuerfachwirt anstreben, sich zum Fachberater für Heilberufe weiterbilden möchten oder sich für Themen wie Digitalisierung, Immobilien oder ein duales Studium interessieren: Wir haben großes Interesse an top-ausgebildeten Fachkräften. Natürlich unterstützen wir die Fortbildung unserer Mitarbeiter!«

»Moderne Software kann intelligentes Denken nicht ersetzen«

Digitalisierung ist das zweite große Thema der Kanzlei. Vieles wird inzwischen über spezielle Software-Lösungen abgewickelt. Wer jedoch glaubt, die Technik mache menschliches Know-how überflüssig, ist auf dem falschen Dampfer. »Moderne Software kann intelligentes Denken nicht ersetzen«, betont Jens Pohlmann. »Automatische Abläufe müssen nach wie vor von echten Menschen kontrolliert werden.« Die Digitalisierung mache jedoch vieles besser und leichter. »Wir können die gewonnene Zeit für eine noch ausführlichere individuelle Beratung unserer Mandanten nutzen. Schon deshalb ist es unerlässlich, dass wir unser Wissen über die Gesetzgebung, die Rechtsprechung und die Verwaltungspraxis ständig weiterentwickeln.«

»Hier im Team hilft jeder jedem«

Neben lebenslanger Lernbereitschaft und technischem Interesse sollten Bewerberinnen und Bewerber auch soziale Kompetenzen mitbringen. Oder, wie es so schön heißt: Die Chemie muss stimmen. »Wir brauchen Teamplayer«, so Jens Pohlmann und Iris Adamsen. »Der größte Star ist auf dem Platz nichts wert, wenn ihm niemand den Ball zuspasst. Man ist immer auf Mitspieler angewiesen, die helfen, die eigenen Fähigkeiten optimal in Szene zu setzen. Wer wie ein Mannschaftssportler tickt, hat bei uns gute Voraussetzungen.« Das gilt für Angestellte wie Führungskräfte. »Hier im Team hilft jeder jedem – keiner wird allein gelassen«, erzählt Jens Schaefer, Steuerberater und Fachberater für Heilberufe in der Wittener Niederlassung. »Und die Türen der Chefs stehen immer offen – auch bei persönlichen Anliegen.«



© Foto: PicturPeople

zeptrum Dr. Adamsen PartG mbB
Wirtschaftsprüfung / Steuerberatung /
Unternehmensberatung
 Gerichtsstraße 42 · 58452 Witten
 Tel. 0 23 02 / 2 82 50-0
www.zeptrum-adamsen.de

Mit einem Gruß fängt alles an

Beim Wittener Verein ›HILFE DIREKT e. V.‹ ist der Name seit über zwanzig Jahren Programm. Derzeit wird an einer größeren Herausforderung gearbeitet.



Ute Kiczka mit Erinnerungsfotos an Menschen, denen sie und HILFE DIREKT helfen konnten.

© Foto: M. Dittlich

Von Witten-Heven aus ist ein kleiner Verein aktiv, der es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen unbürokratisch zu helfen, wenn sie den Boden unter den Füßen verloren haben. Wir waren zu Besuch bei Ute Kiczka und ihrem Ehemann Harald, die ihren Verein bereits vor längerer Zeit gegründet haben und seither in vielfältiger Weise aktiv sind.

»Als ich noch in der Schule war, in der Oberstufe«, berichtet Ute Kiczka, »da haben wir ein Projekt gemacht, bei dem wir in Familien gingen, die anders lebten als wir. Wir wollten kennenlernen, wie andere leben.« Dies sieht die ehemalige Lehrerin als den Startpunkt für ihr Interesse an anderen Menschen und deren Lebensweisen an.

Die ungewöhnliche Entstehungsgeschichte ihres Vereins begann mit und durch einen Menschen, dem Ute Kiczka immer wieder auf der Straße begegnet war, schon zu Schulzeiten. »Da war ein Junge, lustig und laut, auf der anderen Straßenseite«, erinnert sich die mit sanfter Stimme erzählende Gastgeberin. Sie verlor ihn nach der Schulzeit aus den Augen, traf ihn dann aber irgendwann an unterschiedlichen Orten im Wittener Stadtgebiet zufällig wieder. Stets grüßten sie sich. »Man sah ihm an, dass ihn das Schicksal gebeutel hat. Alkohol war ein Thema.« Das Ehepaar sprach ihn an, kam mit ihm ins Gespräch und baute einen losen, aber wiederkehrenden Kontakt auf. »Er bat uns, ihm Rückmeldung zu Texten zu geben, die er schrieb, ›Geschreibsel‹ nannte er das«, wirft Harald Kiczka ein. »Irgendwann sprach er bei der Stadt Witten vor und bat um die Erlaubnis, dass das Ehepaar Kiczka, also wir, dort, in der Unterkunft, in der er zeitweise lebte, ›Kultur‹ machen durfte.« Was darauf folgte, waren Mal- und Origamikurse, später auch Eurythmie und sogar ein ›Japanisch-Kurs gegen Langleweile«, den die damalige Kunst- und Englischlehrerin zusammen mit einer Freundin organisierte. Um für die Aktionen auch Spenden sammeln zu können, trommelten Kiczkas kurzerhand einige Freunde, Verwandte und Nachbarn zusammen und riefen einen Verein ins Leben. Die Gründung von ›HILFE DIREKT‹ liegt bereits zweiundzwanzig Jahre zurück.

In der Zwischenzeit gab es aber viele weitere, kleine und große Gelegenheiten, Mitmenschen zu helfen. Einen Obdachlosen, der zwölf Jahre lang wohnungslos war, hätten sie einmal von der Straße geholt, in



Ute Kiczka (li.) mit der treuen Helferin Beli, einer Kosovarin, die dem Verein mit ihren vielfältigen Sprachkenntnissen immer wieder als Übersetzerin zu Seite steht.

© Foto: privat

einer gemeinsamen Anstrengung mit der Polizei, einem Mitarbeiter der Stadt Witten und einem Richter. Ute Kiczka sei kurzerhand von dem herbeigerufenen Richter noch auf dem Bürgersteig zur Betreuerin des Mannes gemacht geworden und konnte seinen weiteren Lebensweg begleiten. Die beiden ehrenamtlich Helfenden sehen es ganz realistisch. »Alleine holt man solche Menschen nicht von der Straße«, resümieren sie.

Alleine, das machen sie deutlich, werden sie auch in ihrem aktuellen Projekt nur langsam weiterkommen. Ausgangspunkt dafür waren erneut zufälliges Aufeinandertreffen und ein Gruß. »Vor fast zwan-

Friedhof



 **Ronsiek**

Garten Friedhof Baum GmbH

✉ Pferdebachstraße 103a 58454 Witten

☎ 02302 420 133

🌐 www.garten-witten.de

Wir sind Partner der
Gesellschaft für Dauergrabpflege
Westfalen-Lippe mbH Germaniast. 53,
44379 Dortmund. Tel: 0231-96101432

DAUER
GRAB
PFLEGE



Leben braucht Erinnerung

© Foto: privat



Ute Kiczka beim Fest der Kulturen, das von HILFE DIREKT mitveranstaltet wurde.

zig Jahren traf ich in der Nähe der Tafel immer wieder auf eine freundlich lächelnde Frau. Auf dem Weg in die Innenstadt komme ich dort regelmäßig vorbei. Irgendwann haben wir angefangen, uns zu unterhalten, haben uns schließlich zum Kaffeetrinken verabredet. Es entstand

zunächst eine Bekanntschaft. Sie stammt aus dem Kongo. Und es dauerte, bis sie uns irgendwann, nach und nach, ihre Geschichte erzählte. »Claire«, wie Ute und Harald Kiczka sie nennen, floh vor politischer Verfolgung aus ihrem Heimatland, nachdem ihr Ehemann bereits getötet worden war. Direkt nach einer Konferenz musste die damalige Sekretärin einer politischen Partei das Land verlassen. Dabei ließ sie ihre beiden jugendlichen Kinder, einen Sohn und eine Tochter, notgedrungen zurück. In Witten angekommen konzentrierte sich die »hoch gebildete Frau« darauf, Deutsch zu lernen und eine Arbeit zu finden. Dass es möglich gewesen wäre, die beiden Kinder im Rahmen einer Familienzusammenführung nach Deutschland zu holen, erfuhr sie zu spät – Ablehnung wegen Fristversäumnis. Auch ein mit Unterstützung von »HILFE DIREKT« engagierter Anwalt konnte nicht helfen; die Angelegenheit wurde nicht als Härtefall anerkannt. Nicht einmal der Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft

ermöglichte Claire, einen Familiennachzug zu organisieren. Ute Kiczka legt ein Foto des Sohns der Kongolesin auf den Tisch. Augenscheinlich wirkt dieser schwer traumatisiert. Sein größter Wunsch sei es, seine Mutter in Deutschland zumindest einmal zu besuchen.

»Prinzipiell ist es möglich, dies auf die Beine zu stellen. Aber es ist eine Bürgerschaft von 5.000 Euro nötig, die von den Einladenden in Deutschland gestellt werden muss. Außerdem müssen die Reisekosten und der Unterhalt hier vor Ort gedeckt sein. Dafür suchen wir Unterstützer«, erklärt Harald Kiczka. Er ist im Verein für Spendenaufrufe zuständig. »Und für das Emotionale«, wie seine Ehefrau noch anmerkt. Sie selbst beschreibt ihre Sichtweise eher als nüchtern: »Ich sehe mir immer an, was machbar ist ...«

Weitere Fotos unterschiedlicher Menschen, denen der Verein bereits helfen konnte, und von Festen füllen langsam den Tisch, an dem das Gespräch stattfindet. Zu jedem Bild wird eine Geschichte erzählt. Kiczkas und ihre Mitstreitenden haben viel gesehen, viel erlebt und vieles auf die Beine gestellt in ihrer langjährigen Vereinsarbeit. Und es begegnen dem Ehepaar immer wieder neue Menschen, die ihnen interessant erscheinen, Neugierde wecken. »Mit einem Gruß fängt alles an«, sinnt Ute Kiczka am Ende des Gesprächs.

Marcus Dittrich

Spendenkonto:

HILFE DIREKT e. V. Ute Kiczka
Volksbank Bochum Witten eG
IBAN: DE 15 4306 0129 0682 2785 00

Kontaktinformation:

HILFE DIREKT e. V. in Witten
E-Mail: kiczka@freenet.de

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



**SICHER, GEBORGEN
UND ZU HAUSE.**



Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Seniorenzentrum Witten

Egge 73-77 • 58453 Witten
Fon: 02302 - 91045-0 • sz-witten@awo-ww.de

Seniorenzentrum Witten-Annen

Kreisstraße 20 a • 58453 Witten
Fon: 02302 - 58409-0 • sz-witten-annan@awo-ww.de



Unterstützung für pflegende Angehörige

Der BARMER Pflegecoach

- greift Ihre Sorgen auf
- bietet Antworten auf viele Fragen und nützliche Informationen rund um die Pflege
- gibt praktische Tipps und Hinweise
- hilft Missverständnisse in der Kommunikation auszuräumen
- gibt Sicherheit für den Alltag

Die Themenvielfalt dieses Portals wird in den nächsten Monaten und Jahren weiter wachsen. Schauen Sie gerne wieder bei unserem Pflegecoach vorbei. Wir freuen uns!



www.barmer.de/pflegecoach

Hilfe, Hitzepickel!

Sommer, Sonne – Hitzepöckchen. Bei steigenden Temperaturen reagiert empfindliche Haut oft gestresst. Die juckenden roten Ausschläge sind zwar in der Regel harmlos, aber ebenso unansehnlich wie unangenehm und somit echte Spielverderber. Was tun?

»Die Hitze schafft alles Flußartige weg und treibt, was Schärfe im Körper ist, nach der Haut.«

Johann Wolfgang von Goethe, Dichter und Schriftsteller (1749–1832)

Mallorca-Akne oder Schwitzbläschen?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir schauen, wo die kleinen Pusteln herkommen. Anders als eine Sonnenallergie, die durch UV-Strahlung entsteht, vorzugsweise nach dem Sonnenbaden auftritt und daher auch liebevoll ›Mallorca-Akne‹ genannt wird, betreffen Hitzepöckchen vor allem jene Regionen des Körpers, an denen sich Schweiß und Wärme unter der Kleidung stauen: unter den Achseln, in Armbeugen oder Kniekehlen, im Dekolleté oder am Rücken. Sie machen nicht nur Gästen auf spanischen Urlaubsinseln zu schaffen, sondern allen Menschen, die im Sommer stark schwitzen, weil sie etwa Sport treiben oder schwere körperliche Arbeit leisten. Umgangssprachlich hat sich der Begriff ›Schwitzbläschen‹ durchgesetzt.

STOM/IN Service

STOM-IN-SERVICE BERNER GMBH SANITÄTSFACHHANDEL

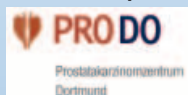
Wir beraten, versorgen und begleiten Sie nach einer Stomaanlage oder Katheterableitung diskret und kompetent bei:

- Kolostomie
- Urostomie
- Ileostomie
- Blasendauerkatheter
- suprapubische Katheter
- Nierenfistelkatheter
- Einmalkatheterismus

**Unsere kostenlose
Servicenummer:
08 00 / 1 02 30 95**

**Ladenöffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9–16 Uhr**

Unsere Kooperationspartner



Städtische Kliniken
Dortmund



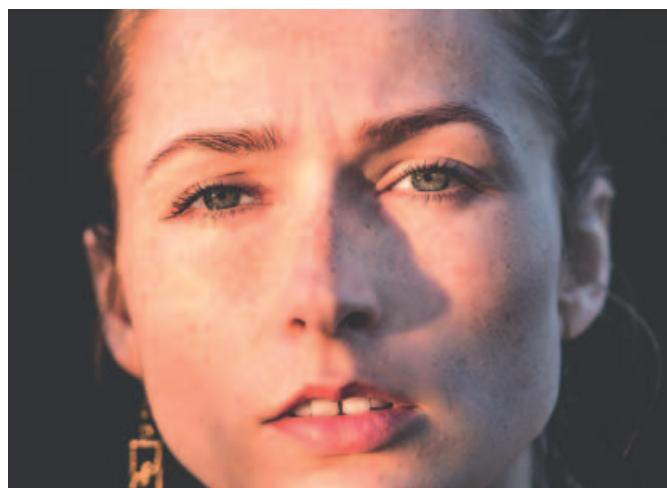
Knappschafts-Krankenhaus
Dortmund-Brackel

**Seit 1993
in Witten**

Stom-In-Service Berner GmbH Sanitätsfachhandel

Beratung bei Stoma- und Katheterversorgung
Annenstraße 104 · 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 96 39 40 · Fax 0 23 02 / 96 39 42

**Mit unserer langjährigen Erfahrung
stehen wir Ihnen kompetent zur Seite!**



Sensible Haut braucht schonende Pflege.

© Foto: Pexels/Pixabay

Chelonia

Ihre freundliche Einrichtung für **betreutes Wohnen** in Witten

! Aktuell freie Wohnungen zu vermieten !

*aktiv bleiben
sich wohl fühlen
versorgt sein*



02302

Chelonia Pflege GmbH
Wannen 144 • 58453 Witten

580860

E-Mail: chelonia-bochum@t-online.de • www.chelonia-online.de



© Foto: Fotografilink/Pixabay

Sonne macht glücklich. Zu viel kann die Haut jedoch schädigen.

Luftige Kleidung kann helfen

Wie aber können wir denn nun vorbeugen? Gegen Sonnenallergien gibt es eigentlich nur ein wirksames Rezept: raus aus der Sonne! Wer sich im Freien aufhalten muss, sollte dies nach Möglichkeit an schattigen Plätzen tun und außerdem einen Sunblocker mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Etwas anders sieht die Sache bei Hitzepeckchen aus: Hier gilt es, den Hitzestau auf der Haut zu vermeiden, zum Beispiel durch luftige, atmungsaktive Kleidung. Sonnencreme bringt nichts – das Aufsuchen schattiger, kühler Orte aber sehr wohl. Wenn sich vorhandene Pusteln nicht von alleine zurückbilden, kann ein sanftes Peeling dabei helfen, verstopfte Schweißdrüsen zu reinigen. Danach sollte die Haut kühl und trocken gehalten werden und sich erholen dürfen. Bei starkem Juckreiz können Antihistaminika oder zinkhaltige Salben aus der Apotheke Linderung verschaffen. Absolutes No-Go: Kratzen! Dies schädigt die Haut zusätzlich, verschlimmert Symptome und kann Entzündungen verursachen, die ärztlich behandelt werden müssen.

»Vielleicht krieg ich weniger Falten, weil alles so verbrannt ist. Während andere verfallen, wird meine Haut schön straff.«

Niki Lauda, österreichischer Formel-1-Rennfahrer (1949–2019)

Milde Reinigung und Pflege für das Gesicht

Spezieller Tipp für Maskenträger*innen, die an Reizungen oder Pickeln im Bereich des Mund- und Nasenschutzes leiden: Auch wenn es schwerfällt – verzichten Sie auf Make-up und Lippenstift! Denn die Farb-Pigmente können durch winzige Verletzungen in die Haut gelangen und weitere Pickel und Entzündungen auslösen. Wer nach dem Abnehmen der Maske ein verschwitztes Gesicht hat, kann sich eine milde Reinigung und Pflege gönnen. Ersetzen Sie alkoholhaltige, stark parfümierte oder fettige Lotionen und Cremes durch hypoallergene, feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte. Diese mindestens 30 Minuten einwirken lassen und erst danach die Maske wieder aufsetzen. Das gleiche gilt für Herren, die nach der Rasur ein Aftershave benutzen.

Miteinander und nicht allein - Selbstbestimmt im Alter

Familien- und Krankenpflege
Tagespflege gGmbH



Neue Angebote für Senioren



Tagespflege Am Mühlengraben



Tagespflege Wullener Feld

 70 700 11

Gefördert vom
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



www.familien-krankenpflege-witten.de



Centrovital

MEDIZIN · THERAPIE · ANNEN

Medizin und Therapie unter einem Dach
www.centrovital-annnen.de

Centrovital 1
Annenstraße 151

Centrovital 2
Westfalenstraße 118



Centrovital 1



Hausarztpraxis H. J. Röhrens & A. Martens
Sportmedizin, Notfallmedizin, hausärztliche Geriatrie (Altersmedizin), Ernährungsmedizin, Verhaltenstherapie
Tel. 0 23 02 / 67 21



Praxisgemeinschaft Gynäkologie und Allgemeinmedizin
Katrin Fellmer und Elisabeth Srocka
Fachärztinnen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Tel. 0 23 02 / 69 09 72



Dr. med. Katharina Liederwald
Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie
Tel. 0 23 02 / 6 02 63



Gemeinschaftspraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Dr. med. Bernhard Schul · Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Manualtherapie, Sportmedizin, Akupunktur
Dr. med. Dirk Fennes · Facharzt für Orthopädie, Manualtherapie, Sportmedizin, Akupunktur
Priv.-Doz. Dr. Matthias Wiese · Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Orthopädische Chirurgie, Rheumaorthopädie, Sportmedizin, Manualtherapie, Physikalische Therapie
Dr. med. Peter Koch · Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Manualtherapie, Akupunktur
Tel. 0 23 02 / 97 89 60 · www.orthopaeden-witten.de



Hautarztpraxis
Dr. med. Matthias Hoffmann
Facharzt für Dermatologie, Allergologie, Venerologie, ambulante Operationen, Lasermedizin, Kinderdermatologie, Medikamentöse Tumortherapie, Ernährungsmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Berufsdermatologie, Neurodermitistrainer
Tel. 0 23 02 / 5 60 60 · www.hautarzt-dr-hoffmann.de



ZFF® – Zentrum für Fußgesundheit
Ortho Sanivital Teske
optimale Einlagen für Alltag und Sport, orthopädische Maßschuhe, Kompressionstherapie, Orthesen und Bandagen
Tel. 0 23 02 / 6 29 26 · www.z-f-f.de



Praxis für Heilpädagogik
Petra Süß · staatl. anerk. Heilpädagogin, BHP
Tel. 0 23 02 / 9 78 54 30



Praxis für Ergotherapie
Sabine Czaja · Ergotherapeutin
Tel. 0 23 02 / 1 71 11 25



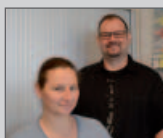
Heike Möller-Gerke · Praxis für Krankengymnastik
Bobath-Therapie für Säuglinge/Kinder/Erwachsene, PNF, Manuelle Therapie, CMD, Krankengymnastik, Gerätegestützte Krankengymnastik, SRT-Zepton, Massage, Fango, Heißluft, Lymphdrainage, Kinesio-Taping, Beckenbodengymnastik, Schlingentisch
Tel. 0 23 02 / 96 37 08 · www.moeller-gerke.de



Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Dr. med. Stefan Bruski · Facharzt für HNO-Heilkunde
Dr. Yuvraj Gunesh · Facharzt für HNO-Heilkunde
Tel. 0 23 02 / 6 85 25



Milan-Apotheke
Filiale der Adler-Apotheke · Witten-Annem
Dr. rer. nat. Philipp Werner · Apotheker, e.Kfm.
Mustafa Erol · Apotheker, Filialleitung
Tel. 0 23 02 / 2 77 61 77
www.milan-apotheke-annnen.de



Mobiles Pflegeteam
Ambulante Senioren- & Krankenpflege
Lamik & Taubitz GbR
Tel. 0 23 02 / 91 22 55 · www.mobilespflegeteam.de



Wortlaut · Praxis für Sprachtherapie
Andrea Bresser
Dipl.-Pädagogin/Sprachheiltherapeutin
Sophia Weber
Dipl.-Pädagogin/Sprachheiltherapeutin
Tel. 0 23 02 / 9 73 53 66 · www.wortlaut.net

Centrovital 2



MVZ Ruhrradiologie GmbH
Diagnostik in Witten, Dortmund und Ennepetal



Dr. med. Henning Sommerfeld · Facharzt für Radiologie
Stefan Ohnesorge · Facharzt für diagnostische Radiologie
Dr. med. Ralph-Alexander Meyer · Facharzt für Radiologie
Norbert Thor · Facharzt für Radiologie
Tel. 0 23 02 / 93 60 40
www.ruhrradiologie.de · www.vorsorgeuntersuchung.de



Dr. med. Richard Luchs
Facharzt für Augenheilkunde
Tel. 0 23 02 / 6 01 18 · www.augenarzt-witten.de



dentovital
Dr. med. dent. Claudina Wöntz · Zahnärztin
Halitosis-Sprechstunde, Parodontitisbehandlung mit Laser
Tel. 0 23 02 / 1 79 85 00 · www.dentovital.de

Stoma – ein Randthema in unserer Gesellschaft

Am EvK Witten finden Betroffene kompetente Unterstützung

Stomabeutel, Einmalkatheter und Kondom-Urinale gehören zur Berufsausstattung der Stomatherapeutin Sonja Noster. Als Pflegeexpertin für Stoma, Kontinenz und Wunde im Ev. Krankenhaus Witten versorgt und berät sie Patientinnen und Patienten mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang, damit sie einen möglichst selbstbestimmten Alltag führen können. Damit Erkrankungen des Darms oder der Harnwege besser heilen können, ist in manchen Fällen ein künstlicher Ausgang für Stuhl oder Urin notwendig. Dieses sogenannte Stoma kann, je nach Erkrankung, sowohl temporär als auch dauerhaft angelegt werden.

Gute Beratung und regelmäßige Kontrolle sind unverzichtbar

Betroffene und deren Angehörige finden im Evangelischen Krankenhaus Witten in Sonja Noster eine kompetente Ansprechpartnerin. Die Pflegeexpertin für Stoma, Kontinenz und Wunde versorgt alte und neue Stomaaanlagen, reinigt die darum liegende Haut, wechselt die Stomabeutel und hört den Betroffenen aufmerksam zu. »Es ist sehr wichtig, die Patientinnen und Patienten einfühlsam zu beraten. Ein solcher Eingriff bedeutet einen großen Einschnitt in ihr Leben und bringt viele Fragen mit sich«, weiß Sonja Noster aus ihrer langjährigen Erfahrung. »Meistens geht es um die richtige Ernährung, um mögliche Einschränkungen und Komplikationen«, so die Expertin weiter.

Wichtig: Fließendes Zusammenspiel aller Beteiligten

Im Zuge der Erstbehandlung im Krankenhaus informiert die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin die Patientinnen und Patienten ausführlich über das Wechseln des Beutels und die Pflege der Haut an dieser Stelle. Sitzen alle notwendigen Handgriffe, behalten die Betroffenen ihre Selbstständigkeit und sind nicht auf die Hilfe anderer angewiesen. Da sich Stomaaanlagen durch Gewichtsschwankungen im Laufe der Zeit verändern können, ist ei-

ne regelmäßige Kontrolle ratsam. Andernfalls können Entzündungen oder Hautstörungen entstehen. Die Weiterversorgung durch einen Facharzt ist somit von großer Bedeutung, und auch die Angehörigen brauchen eine Anleitung zur Versorgung eines Stomas. »Es muss ein fließendes Zusammenspiel aller Beteiligten sein«, erläutert Sonja Noster, die im EvK Teil eines interdisziplinären Teams ist.

Betroffene müssen mit Einschränkungen rechnen

Ein Stoma bedeutet für Patient*innen den Verlust einer wichtigen Körperfunktion. Denn bei einem künstlichen Darmausgang erfolgt die Verdauung deutlich schneller und ist nicht kontrollierbar. »Es kommt ihnen so vor, als würde ihnen der rechte Daumen fehlen«, vergleicht Sonja Noster. Auch im Alltag fühlen sich Betroffene oft eingeschränkt. So dürfen sie nicht mehr als 10 Kilogramm tragen und müssen auf ihre Ernährung achten. Zudem kann es zu merkwürdigen Darmgeräuschen kommen, die sie selbst als beschämend empfinden. Ungewöhnlich ist diese Situation auch für Angehörige, die gerne helfen wollen, in manchen Fällen aber an ihre Grenze stoßen. »Verdauung ist ein sehr persönliches Thema, doch wir Fachkräfte unterstützen sowohl Erkrankte als auch deren Angehörige. Sie sind damit nicht alleine und finden an vielen Stellen gut ausgebildete Ansprechpartner«, sagt die Fachkraft.

den an vielen Stellen gut ausgebildete Ansprechpartner«, sagt die Fachkraft.

Bei Blasenproblemen die geeigneten Versorgungsmaterialien finden

Als Pflegeexpertin berät Sonja Noster auch Patientinnen und Patienten mit Harninkontinenz. Befindet sich in der Blase noch Restharn oder liegt ein



Sonja Noster berät ihre Patient*innen in der Versorgung und Pflege ihres Stomas. Solche Beinbeutel werden am Bauch befestigt.

schwacher Beckenboden vor, lindern geeignete Hilfsmittel die Beschwerden. »In einem persönlichen Gespräch und in Absprache mit den behandelnden Ärzt*innen ermitteln wir den Bedarf und suchen gemeinsam nach einer idealen Lösung. Manchen helfen Einmal-Katheter, andere nutzen Windelpants und einige Männer kommen mit einem Kondom-Urinal gut zurecht«, berichtet Sonja Noster aus ihrem Beratungsalltag.

Ob künstlicher Darm- oder Blasenausgang oder Kontinenzbeschwerden – mit der richtigen Therapie und den geeigneten Versorgungsmitteln ist ein selbstbestimmtes Leben möglich.



Mit diesen Hilfsmitteln können Patient*innen ihre Blase entleeren: Kondom-Urinal, Beinbeutel, Einmal-Katheter



Central-Apotheke informiert

Beratung und Schulung für Laien und Fachkräfte

Hätten Sie gewusst, dass Eisenpräparate die Wirkung von Antibiotika beeinträchtigen? Oder dass sich einige Kopfschmerztabletten nicht mit Blutverdünnern vertragen? Im Laufe unseres Lebens könnten wir uns durch entsprechendes Wissen manche Unannehmlichkeit ersparen. Um seine Kundinnen und Kunden besser über gesundheitliche Themen und Fallstricke aufzuklären, bietet der Wittener Apotheker Dr. Erol Yilmaz



© Foto: Dr. Erol Yilmaz

bald auch Inforeveranstaltungen für Laien an.

»Wir haben das ehemalige Schwimmbad hinten im Hof zum Allzweckraum umgebaut«, berichtet der Inhaber der Central-Apotheke. »Aktuell lagert hier noch das Equipment für unser Corona-Schnelltestcenter. In Zukunft wollen wir die Räumlichkeiten für Vorträge und Seminare für interne und externe Fachkräfte sowie für interessierte Bürgerinnen und Bürger nutzen.« Dabei könnten die Bereiche Homöopathie und Naturheilkunde, Nahrungsergänzungsmittel oder »AMTS« Schwerpunkte bilden. Letzteres steht kurz für »Arzneimitteltherapiesicherheit« und beschäftigt sich mit Wechselwirkungen zwischen Medikamenten.

»Kopfschmerztabletten und Blutverdünner werden häufig parallel eingenommen«, nennt Dr. Erol Yilmaz ein typisches Beispiel. »Jedoch ist in vielen Schmerzmitteln ein Wirkstoff enthalten, der die

Gefäße verengt und den Blutdruck erhöht.« Die Einnahme von bestimmten Mineralien könne ebenfalls problematisch sein. »Magnesium verhindert, dass die in Schilddrüsen-Tabletten enthaltenen Hormone vom Körper aufgenommen werden.« Es gebe aber auch den umgekehrten Fall: »Manche Magenschutzmittel können der natürlichen Aufnahme von Magnesium und Vitamin B12 im Wege stehen. Die Folge sind Müdigkeit und Wadenkrämpfe.« Dann empfehlen die Mitarbeiterinnen der Apotheke entsprechende Ergänzungsmittel. »Und es gibt noch zahllose andere Beispiele. Deshalb ist es so unglaublich wichtig, die Kunden gut zu beraten und zu informieren!«

Central-Apotheke

Hörder Str. 8 · 58455 Witten
Tel. 0 23 02 / 98 45 410
www.central-apotheke-witten.de

**Arztrufzentrale
des Notfalldienstes**
01 80 / 50 44 100

Apotheken-Notdienst
08 00 / 00 22 8 33



KAROLINE SCHLÖSSER

Kreisstraße 117 · 58454 Witten
Telefon 0 23 02 / 80 95-0
Telefax 0 23 02 / 80 17 95



Apotheker Heiko Gottsch

Hörder Straße 352 · 58454 Witten
Telefon (0 23 02) 4 74 87
www.westfalen-apo-witten.de

**Wir nehmen uns Zeit
für Ihre Gesundheit!**



Apotheker Heiko Gottsch

Im Hammertal 68 · 58456 Witten
Telefon (0 23 24) 3 24 28
www.brunnen-apotheke-witten.de



Ihre Vor-Ort-Apotheken



Bodenborn 29 · 58452 Witten

Tel. 02302 / 3415 Fax 02302 / 31613
E-Mail info@apotheke-am-bodenborn.de
www.apotheke-am-bodenborn.de

**Apothekerin
Christina Herrmann-Trubitz**



Bommerfelder Ring 110
58452 Witten
Tel. 02302 / 9642828
Fax 02302 / 9642829



Diplom-Gesundheitswissenschaftler
Apotheker
Burkhard Waimann e.K.
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie
– Ernährungsberatung –
Marktstraße 1 · 58452 Witten
Tel. 0 23 02 - 5 35 00 · Fax 0 23 02 – 5 35 05
www.apowi.de · E-Mail: info@apowi.de

Persönlich und kompetent

**Beethoven-
Apotheke**



Tobias Nowak
Filialleitung: Sara Oostenryck
Beethovenstr. 23-25 · 58452 Witten
Tel. (0 23 02) 5 37 57
info@beethoven-apotheke.com



**ADLER
APOTHEKE**
Dr. Werner · Apotheken in Annen

seit 1871 in Annen

Stockumer Straße 21
58453 Witten-Annen
www.adler-apotheke-annan.de

Telefon:
0 23 02 / 6 04 69



**MILAN
APOTHEKE**
Dr. Werner · Apotheken in Annen

seit 2007 im Centrovital

Annenstr. 151
58453 Witten
www.milan-apotheke-annan.de

Telefon:
0 23 02 / 2 77 61 77



Dr. Erol Yilmaz
Hörder Str. 8 · 58455 Witten
Tel: 0 23 02 / 98 45 41 0
Fax: 0 23 02 / 98 45 41 1
dr.erolyilmaz@central-apotheke-witten.de
www.central-apotheke-witten.de

Einblick in die Logopädie

Interview mit Lisa Broer und Chantal Dickhöfer

Logopäden? Sind das nicht diese Leute, die Kindern helfen, das Lispeln loszuwerden? Ganz verkehrt ist diese Annahme sicher nicht. Wer sich jedoch eingehender mit dem Berufsbild beschäftigt, merkt schnell, dass viel mehr dahintersteckt. Wir sprachen mit Lisa Broer und Chantal Dickhöfer, Inhaberinnen der neuen Logopädiepraxis in Witten-Heven.

Erst einmal herzlichen Glückwunsch zur Praxiseröffnung! Es sind erst fünf Monate vergangen, aber Sie wirken schon super eingespielt ...

Das liegt daran, dass wir mit einem starken Team im Einklang zusammenarbeiten. Wir zwei kennen uns seit der Ausbildung und arbeiten bereits seit sechs Jahren zusammen. Nach Dortmund, Lünen und Waltrop freuen wir uns sehr, nun auch in Witten präsent zu sein.

Wer – außer den eingangs erwähnten lispelnden Kinder – kommt zu Ihnen?

Wir behandeln Menschen jeglichen Alters, von Säuglingen bis zu Hochbetagten, und zwar bei sämtlichen Beschwerden, die mit Stimme, Sprechen, Schlucken, Sprache und Hören zu tun haben – übrigens nicht nur hier in der Praxis, sondern auch im Rahmen von Hausbesuchen. Das beginnt mit Fütterstörungen und reicht bis hin zu neurologischen Grunderkrankungen (Parkinson, MS, ALS etc.) und Schlaganfällen, bei denen Aphasien, Lähmungen und Einschränkungen der Sprechmotorik, aber auch Schluckstörungen auftreten können.

Wie dürfen wir uns das mit den Schluckstörungen vorstellen? Wie behandeln Sie diese?

Viele wissen es nicht, aber sie können sogar Lungenentzündungen verursachen. Dabei sind flüssige Lebensmittel viel problematischer als der Krümel, den man bemerkt, wenn er im Hals stecken bleibt. Bevor wir mit einem Training von Mund-



Lisa Broer (li.) und Chantal Dickhöfer

und Zungenmotorik beginnen, schauen wir uns daher erst einmal die Situation bei den Patient*innen an: Sollten bestimmte Lebensmittel gegen andere ausgetauscht werden? Wie ist die Körperhaltung beim Essen und Trinken? Außerdem holen wir den Patienten da ab, wo er ist. Das bedeutet, dass wir uns zunächst einen Überblick über die mentale und körperliche Verfassung verschaffen. Wir schauen beispielsweise, welche Phase des Schluckaktes eingeschränkt ist. Welche Ressourcen können wir nutzen? Wichtig ist die Einführung von Kompensationsstrategien, verschiedenen Stimuli sowie Hilfsmitteln. Dies wird individuell auf den Patienten abgestimmt.

Hier können kleine Änderungen schon viel bewirken. Wir kooperieren eng mit anderen Therapeut*innen, Ärzt*innen und Angehörigen, um möglichst erfolgsorientiert arbeiten zu können. Wir sind für unsere Patienten da!«

Praxis für Logopädie Broer & Dickhöfer GbR

Haldenweg 10 · 58455 Witten
Tel. 0 23 02 / 1 79 33 40
broer-dickhoefer.de

Die Sonne kann
kommen!

Mit neuer Sonnenbrille

Mit oder ohne
Sehstärke **48,-***
für nur

In Gleitsicht-
ausführung **99,-***
für nur



* Fassung aus unserem Aktionsortiment, Kunststoffgläser Index 1.5, Stärkenbereich ± 4 dpt., cyl. +2 dpt., Gleitsichtgläser Add. 3.0, UV-Schutz, Tönung 85% in Grau, Graugrün oder Braun.

optic bongers

kontaktlinsen u. brillenmoden

www.optic-bongers.de

Optic Bongers
Inh. Doris Drevermann
Annenstraße 131
58453 Witten
Telefon 0 23 02 / 6 05 34

Gerne sind wir für Sie da:
Mo.–Fr. 9.00–13.00 Uhr
14.30–18.00 Uhr
Sa. 9.00–13.00 Uhr

Alle einsteigen bitte!

Kapitäne und Pilotinnen für Wittens erste E-Rikscha gesucht

Schon in Kürze können Wittener Bürger*innen mit einer E-Rikscha die Stadt erkunden, Ausflüge machen oder Freund*innen besuchen. Denn das Café Schelle, der beliebte Nachbarschaftstreff des DRK Witten, hat sein vielfältiges Angebot um eine mit Akku betriebene Rikscha erweitert. »Mit unserem nachhaltigen, intergenerativen Projekt möchten wir insbesondere älteren Menschen neue Mobilität schenken und so Einsamkeit und Isolation im Alter entgegenwirken«, erläutert Franziska Stein, Leiterin des Cafés.



Für die neue E-Rikscha sucht das DRK Witten noch Fahrer*innen

Brücken bilden, Verbindungen schaffen

So können beispielsweise »Orte der Erinnerung« noch einmal besucht werden oder es wird ein kleiner Ausflug zum Markt ermöglicht. Die E-Rikscha kann bis zu zwei Fahrgäste transportieren und von älteren oder immobilen Personen, an die sich das Projekt hauptsächlich richtet, kostenlos genutzt werden. Gesteuert wird das Mobil von ehrenamtlichen Fahrern. Um möglichst schnell und umfangreich mit dem

Projekt durchstarten zu können, sucht das Deutsche Rote Kreuz in Witten noch jüngere oder jung gebliebene E-Rikscha-Pilot*innen, die regelmäßig oder zeitweise andere Menschen ehrenamtlich durch das Quartier fahren. Neben Bewegung und einem sinnvollen Engagement bietet das die Gelegenheit zu intergenerativem Austausch bei gemeinsamen Gesprächen auf der Fahrt.

Auch Helfer brauchen Hilfe

Mit dem Motto »Auch Helfer brauchen Hilfe« wurde die Anschaffung der E-Rikscha finanziell weitestgehend von der Deutschen Postcode Lotterie getragen. Das Unternehmen fördert mit 30 % seiner Einnahmen Projekte aus den Bereichen Chancengleichheit, Sozialer Zusammenhalt, Natur- und Umweltschutz. Um auch laufende Kosten wie Wartung und Versicherung decken zu können, sind Spenden und weitere Sponsoren willkommen.

Über das Café Schelle:

Der Nachbarschaftstreff in Witten-Annen bietet regelmäßig zahlreiche Vorträge und Veranstaltungen an. Seien es die beliebten Smartphone- und Tablet-Schulungen für Senioren, Schülerhilfen oder Handarbeitsgruppen. Damit ist das Café Schelle mittlerweile zu einer festen Institution und Anlaufstelle für Wittener Bürger*innen geworden. Die Angebote sind zumeist kostenfrei und werden durch Fördermittel und das Engagement von Ehrenamtlichen ermöglicht. Das Café Schelle ist ein Gemeinschaftsprojekt des Deutschen Roten Kreuzes, der Siedlungsgesellschaft Witten mbH und der Wohnungsgenossenschaft Witten-Ost eG.

© Foto: Triobike

Ansprechpartnerin für ein Engagement als E-Rikscha-Pilot*in oder als Sponsor*in ist Franziska Stein.
Tel. 0 23 02 / 9 10 16-340
E-Mail: cafe-schelle@drk-witten.de



Mobiles Pflegeteam

Seit über 25 Jahren
für Sie unterwegs.

Ihr Pflegedienst in Witten & Herdecke

Annenstr. 151 • Witten-Annen ☎ 02302.912255
Mühlenstr. 14 • Herdecke ☎ 023 30. 89 49 929
www.mobilespflegeteam.de



Ursachenorientierte Therapie bei chronischen Rückenschmerzen

Ratgeberbeitrag des Hattinger Orthopäden Dr. Jörg Thieme

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit und sind eine der häufigsten Ursachen für Krankschreibungen. Oft werden sie durch mangelnde Bewegung ausgelöst, z. B. bei Bürotätigkeiten mit langem Sitzen. Wer erstmalig unter Rückenschmerzen leidet, ist nicht selten nach ein paar Wochen wieder beschwerdefrei. Allerdings erleidet rund jeder Dritte innerhalb eines Jahres einen oder mehrere Rückfälle. Dann besteht das Risiko, dass das Leiden chronisch wird. Für Betroffene ist damit meist eine Einschränkung der Mobilität und damit auch der Lebensqualität verbunden.

Zielgerichtete Diagnostik und Therapie

Chronische Rückenschmerzen können zahlreiche Auslöser haben. Eine individuelle und zielgerichtete Therapie legt den Fokus nicht auf die Symptome, sondern vielmehr auf die Ursachen der Beschwerden, die zunächst exakt ermittelt werden müssen. Neben einer ausführlichen Anamnese, körperlichen Untersuchung und entsprechender Bildgebung wie Röntgen bzw. Schnittbilddiagnostik im CT oder MRT ist dabei auch die 4-D-Vermessung der Wirbelsäule ein wichtiges Modul. Die computerunterstützte und röntgenstrahlungsfreie Methode liefert Informationen über die gesamte Körperstatik und Haltung bis hin zu muskulären Dysbalancen.

Um Schmerzlinderung oder -freiheit zu erreichen, sollten im Rahmen des Therapiekonzeptes je nach ermittelten Beschwerdeausschüßern verschiedene Behandlungsmodule miteinander kombiniert werden. Neben physikalischer Therapie, Physiotherapie, Injektionsbehandlungen und orthopädiotechnischer Versorgung können auch Akupunktur sowie orthomolekulare



Mit der bildgesteuerten Rückenschmerztherapie (Mikrotherapie der Wirbelsäule) wird der Schmerz direkt am Ort des Geschehens behandelt.

Medizin eine begleitende Therapieoption darstellen.

Mikrotherapie der Wirbelsäule

Werden die Rückenbeschwerden von einer schmerzhaften Reizung der Rückenmarksnerven oder der kleinen Wirbelgelenke ausgelöst, ist die Mikrotherapie der Wirbelsäule eine anerkannte Methode, den Schmerz gezielt am Ort des Geschehens zu behandeln. Unter Bildsteuerung werden Injektionsnadeln exakt an den Schmerzpunkt gebracht. Je nach Art und Ursache der Beschwerden kommen dabei vor allem

zwei Verfahren zum Einsatz, nämlich die PRT (periradikuläre Therapie = um den Nerv herum) sowie die Facettentherapie. Unter ständiger Sichtungskontrolle mit Durchleuchtung oder im CT wird die entsprechende Nervenwurzel bzw. das kleine Wirbelgelenk genau lokalisiert. Anschließend wird eine sehr feine Injektionsnadel unmittelbar an die Nervenwurzel vorgeschoben (PRT) bzw. direkt am oder im Gelenkspalt platziert (Facettentherapie). Mit einem speziellen Medikamentenmix aus Lokalanästhetika und schmerz- bzw.

entzündungshemmenden Substanzen wird eine Blockade der schmerzenden Entzündung erreicht. Dies ist schmerzarm oder sogar ganz schmerzfrei. Nicht selten verspüren Patienten bereits nach der ersten Behandlung eine deutliche Linderung. Je nach Intensität oder Dauer der Beschwerden kann die Mikrotherapie im Abstand von einigen Wochen mehrfach wiederholt werden.

www.praxis-dr-thieme.de



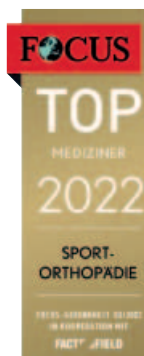
DR. JÖRG THIEME ZÄHLT ZU DEN TOP-MEDIZINERN DEUTSCHLANDS

In einer umfangreichen Studie des Recherche-Instituts Fact-Field GmbH im Auftrag des Focus wurden deutsche Arztpraxen analysiert. In die Bewertung flossen die Faktoren Beratungsleistung, Reputation, Qualifikation, wissenschaftliches Engagement und Serviceangebot ein.

Dr. Jörg Thieme erhielt die Auszeichnung „Top-Mediziner 2022“ für herausragende Leistungen im Bereich Sportorthopädie sowie im Bereich Kinderorthopädie.

“Top-Mediziner wird man nur mit einem Top-Team. Vielen Dank. Ihr seid super!”

Dr. Jörg Thieme, Facharzt für Orthopädie



Dr. J. Thieme
& Kollegen

Orthopädie · Chirurgie · Unfallchirurgie
Reha- und Physikalische Medizin



Reschop Carré 3
45525 Hattingen
Tel. 02324 / 90 29 60

www.praxis-dr-thieme.de

ZFF Praxis für Podologie
 Zentrum für Haut- & Fußgesundheit

- Medizinische Fußpflege
- Spezialbehandlung bei:
 - Diabetes
 - Nagelpilz
 - eingewachsenen Nägeln




Annenstraße 156 Telefon 02302 . 984 86 98
 58453 Witten www.zff-witten.de



© Foto: sowaaga auf pixabay

Frisch durch den Sommer

Im Sommer steigen die Temperaturen und aus ayurvedischer Sicht das Feuer im Inneren des Menschen. Es hat Vor- und Nachteile, wenn unser Körper sich erhitzt. Deshalb gibt es im Ayurveda unterschiedliche Maßnahmen, um über Ernährung und Lebensgestaltung sanft auf den Körper und Geist einzuwirken.

Ayurveda – das Wissen vom Leben – ist die traditionelle indische Medizin, die dort seit ca. 5.000 Jahren gelebt wird, und eine gute Ergänzung zu unserer westlichen Medizin bietet. Denn der Ayurveda schaut individuell und ganzheitlich auf den Menschen und bezieht dabei Umgebungsfaktoren wie die Jahreszeiten mit ein. Dementsprechend gibt es unterschiedliche Empfehlungen in Sachen Ernährung und Lebensgestaltung für jede Jahreszeit.

In dem vhs-Workshop unter Leitung von Martina Schulte-Zweckel – Fachbereichsleiterin Ernährung, Gesundheit, Kunst und Kreativität – lernen Sie einige Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren allgemeine Tipps für einen gesunden Sommer. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Konstitution aus ayurvedischer Sicht ein bisschen zu erforschen, und lernen, warum Ihr aktueller Gesundheitszustand das wichtigste Kriterium für Maßnahmen ist, und wie Sie auch bei warmen Temperaturen einen kühlen Kopf bewahren können. Wichtig: Individuelle Beratungen können in diesem Setting nicht stattfinden. Der Fokus liegt auf Informationen und allgemeinen Tipps.

Termin
 So., 26.06., 14-17 Uhr
 Kursort: vhs Seminarzentrum, Raum 204
 Kurs-Nr.: N46061 · Gebühr: 24,00 Euro
 www.vhs-wwh.de

 **evil eye**
 true sport eyewear

Made in Austria



Deine Sportbrille in deiner Sehstärke




Alte Bahnhofstraße 8 Alte Bahnhofstraße 196
 44892 Bochum-Langendreer 44892 Bochum-Langendreer
 Tel. 02 34 / 96 29 15 00 Tel. 02 34 / 28 04 85
 kontakt@brillenfabrik24.de

Individuelle Beratung rund ums Hören im Fachgeschäft

HÖRGERÄTE STENEBERG
 Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Witten und Herbede

Ihre persönlichen Hörberater in Witten






Marcel Jakobs Witten Songül Yanik-Yarimbaz Witten
 Daniela Börger Herbede Andreas Kosch Herbede

Seit 40 Jahren für Sie da!

Bahnhofstraße 55
 58452 Witten
 Telefon 0 23 02 / 5 47 91

Vormholzer Straße 2
 58456 Witten-Herbede
 Telefon 0 23 02 / 9 73 08 55

www.hoergeraete-steneberg.de

Mir passiert das nicht!?

Vier Pflege-Irrtümer

Pflegebedürftigkeit im Alter – der Gedanke, vieles nicht mehr selbst zu können und gesundheitlich abzubauen, macht Angst. Doch die Wahrheit ist: Pflege kann und wird vermutlich jeden treffen. Deshalb hilft die Verbraucherzentrale NRW bei einer realistischen Einschätzung. »Wichtig ist, sich zu informieren und rechtzeitig Hilfe zu holen«, sagt Alexandra Kopetzki von der Beratungsstelle in Witten für den Ennepe-Ruhr-Kreis. 4,1 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Vier von fünf pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause versorgt, meist von Angehörigen. Deshalb rückt die Verbraucherzentrale NRW vier Irrtümer zur Pflege gerade.

Irrtum 1: Pflegefall? Mir passiert das nicht!

Das ist sehr unwahrscheinlich, denn die Menschen in Deutschland werden immer älter – und damit wächst die Wahrscheinlichkeit, ein Pflegefall zu werden. Seit Jahren erhöht sich die Zahl der Pflegebedürftigen. Laut Statistischem Bundesamt stieg die Zahl von 2,02 Millionen im Dezember 1999 auf 4,12 Millionen im Dezember 2020. Und wissenschaftliche Prognosen gehen von einem weiteren deutlichen Anstieg allein bis 2030 aus. Dann könnten etwa laut dem Barmer Pflegereport insgesamt rund sechs Millionen Menschen pflegebedürftig sein.

Irrtum 2: Mit dem Thema Pflege beschäftige ich mich, wenn ich 80 bin

Es ist zwar richtig, dass der größte Teil der Pflegebedürftigen in die Altersspanne zwischen 80 und 85 Jahre fällt. Und natürlich steigt das Risiko mit dem Alter an. Aber

Pflegebedarf kann viele Ursachen haben – einen Schlaganfall, ein Organversagen, aber auch einen Sturz oder eine chronische Erkrankung. Deshalb ist es so wichtig, über Beratungs- und Hilfsstrukturen Bescheid zu wissen. Jeder sechste Pflegebedürftige ist heute jünger als 65 Jahre.

Irrtum 3: Pflegebedürftig ist man erst, wenn man nichts mehr kann

Falsch! Nach dem Gesetz gelten Menschen schon als pflegebedürftig, wenn sie bei alltäglichen Dingen Unterstützung brauchen, also etwa beim Arztbesuch, der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, beim Einkaufen oder beim Einnehmen von Medikamenten. Deshalb haben auch Menschen mit geringen Beeinträchtigungen ein Anrecht auf Leistungen der Pflegeversicherung. So kann z. B. mit dem Entlastungsbetrag eine Haushaltshilfe oder einfach eine Alltagsbegleitung für ein paar Stunden im Monat finanziert werden. Man



© Foto: Gundula Veget auf Pixabay

kann auch seine Wohnung barrierefrei umbauen und dafür Geld der Pflegekasse in Anspruch nehmen.

Irrtum 4: Das bisschen Pflege schafft man schon alleine

Die Eltern oder die eigenen schwer behinderten Kinder zu pflegen, neben Arbeit und eigener Familie, ist anstrengend und kann auch seelisch sehr belastend sein. Oft geraten Angehörige an die Grenzen ihrer Kräfte. Deshalb sollte man sich dringend Unterstützung holen. In Nordrhein-Westfalen bieten mehr als 500 Beratungsstellen von Pflegekassen, Pflegestützpunkten, Wohlfahrtsverbänden oder Kommunen Hilfe bei Fragen zur häuslichen Pflege an. Der Pflegewegweiser NRW hilft bei Fragen nach der passenden Anlaufstelle vor Ort. Möglich sind auch Kombinationen aus verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten.

Mehr zu Beratungsstellen, häuslicher Pflege und Pflegediensten unter www.pflegewegweiser-nrw.de

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Witten
Bergerstr. 35 · 58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 2 82 81-01
www.verbraucherzentrale.nrw/witten



SENIORENHAUS
WITTEN-STOCKUM

Zuhause - hier bei uns.

Wir bieten Ihnen Kurzzeitpflege und Vollstationäre Pflege.

Seniorenhaus Witten-Stockum GmbH | Helfkamp 8 b | D-58454 Witten
Telefon: 02302 9886100 | Fax: 02302 9886155 | E-Mail: info@seniorenhaus-witten-stockum.de

Golfclub am Kemnader See e. V.

Hochansteckendes Virus erfasst Witten

Knickerbocker-Hose, kariertes Jacket und Edelkarosse. Das sind die passenden Rahmenbedingungen für ambitionierte Golfende! Dieses Bild des Golfsports aus dem letzten Jahrtausend spukt noch immer in vielen Köpfen herum und lässt eigentlich Interessierte die Idee vom Hineinschnuppern in diese Welt oftmals wieder begraben, noch bevor sie sich eingehender damit befasst haben. Warum das so schade ist, erschließt sich bei einem Besuch auf dem Golfplatz. »Ja, wahrlich ist das so mit diesen Binsenweisheiten zum Golf – leider«, weiß Nebojsa Cvetkovic, Präsident des Golfclubs am Kemnader See e. V., zu bestätigen. »Dabei ist an diesen Thesen genauso viel dran, wie an der Vermutung, dass Pferde mit Einhörnern verwandt sind: nicht besonders viel. Im Gegenteil: Wir hier im Club sind eher darum bemüht, unserem Sport den elitären Anstrich zu nehmen und stattdessen Golf für jedermann anzubieten.«



Die Driving Range bietet Raum, auch für besonders lange Abschläge.

Gesunde Leidenschaft

Golf für jedermann ist in der Tat das, was bereits der Parkplatz und das Clubhaus bei der Ankunft am GC am Kemnader See e. V. ausstrahlen: Gesellig geht es zu. Keine Spur von Nobelkarossen oder kariertem Kleidungsstück. Das Gelände des Clubs zu betreten, das fühlt sich eher an, wie den Fußball- oder Tennisverein in der Nachbarschaft zu besuchen. Es ist ein zwangloses Gefühl, das sich bald darauf bestätigt, wenn man mit den Golfspielenden in Kontakt tritt. Ganz normale, freundliche Menschen aus dem Herzen unserer Region, die eines eint: das Golf-Virus! »In Pandemiezeiten hat man ja fast Hemmungen, das so zu formulieren«, erklärt Nebojsa Cvetkovic mit einem Lächeln, »aber bei uns sagt man, dass man unwiederbringlich mit dem Golf-Virus infiziert ist, sobald man erstmals den Ball getroffen hat und dieser im hohen Bogen über den Platz fliegt. Noch dazu ist das Golfvirus eine Leidenschaft, die hochansteckend, aber glücklicherweise auch sehr gesund ist!« Gesund? Ja, in der Tat, und hierin steckt eine weitere Binsen-

weisheit aus der Gerüchteküche rund um diesen Sport, wie er erläutert: »Man belächelt Golf im Volksmund ja gern als ein ›Spaziergehen und dabei Bälle durch die Gegend schlagen‹. Wer das glaubt, dem sei empfohlen, es einfach einmal auszuprobieren und den Muskelkater am Tag danach zu erfahren. Golf ist in der Tat ein Sport, den jedermann und jederfrau nach seiner oder ihrer Façon ausüben und sich gesund und fit halten kann! Dies und das gesellige Miteinander verstehen wir hier als den Kern unseres Tuns!«

Schnuppern erwünscht!

So bleibt es nicht aus, dass der 2005 gegründete und etwa 475 Mitglieder zählende Verein weitere Menschen, ja sogar ganze Familien und Betriebssportgruppen kontinuierlich mit diesem gesunden Virus infiziert. Warum das so ist, erklärt Nebojsa Cvetkovic ebenfalls: »Kinder von Clubmitgliedern spielen bei uns kostenfrei bis zum 18. Lebensjahr. Und auch danach – und damit sind wir bei der nächsten Binsenweisheit – bleibt das Golfspiel bei uns bezahl-

bar. Wer glaubt, man müsse Tausende von Euros in den Sport investieren, der wird überrascht sein, dass unsere Mitgliedsbeiträge sich ebenfalls nicht wesentlich von jenen eines Tennisclubs in der Nachbarschaft unterscheiden. Davon sind oftmals auch die Teilnehmenden unserer Schnupperkurse überrascht. Ob Betriebssportgruppe oder Privatperson: Ein Anruf genügt, und wir ermöglichen einen unverbindlichen Einblick in die Welt des Golfs mit Hilfe unserer drei Trainer. Schnuppern ist hier explizit erwünscht!«

Hohes Maß an Abwechslung

Wer nun glaubt, bei solch einem Einblick einen Golfball über neun Bahnen in bis zu 18 Löcher, vorbei an Bienenstöcken und malerischen Landschaften, versenken zu müssen, dem sei gesagt, dass wir uns mit dieser Sichtweise ebenfalls in der Welt der Golf-Binsenweisheiten befinden. Zwar nicht, was die Bienen und Landschaften betrifft, jedoch was die Anforderungen an Neulinge angeht, denn für erste Übungen sowie für das Abschlagstraining Fortgeschrittener gibt es die sogenannte ›Driving Range‹, einen eigens für diesen Zweck vorgesehenen Bereich auf dem Gelände des



Präsident und Gründungsmitglied des GC Kemnader See e. V., Nebojsa Cvetkovic, lädt Interessierte herzlich ein, den Golfsport kennenzulernen.



Golfclubs, auf den Nebojsa Cvetkovic besonders stolz sein kann: »Spieler befreundeter Clubs kommen uns gern besuchen, da unsere Driving Range mit über 250 m Länge auch besonders lange Abschlüge ermöglicht. Das findet man nicht ganz so oft in der Region, weshalb dies gern bei uns trainiert wird. Die Kollegen spielen allerdings auch gern einmal ein ›Ründchen‹ bei uns, denn die Strecke ist zwar nicht außer-

gewöhnlich lang, bietet dafür aber ein hohes Maß an Abwechslung und erfordert ein taktisch besonders durchdachtes Spiel, das nur dann erfolgreich sein kann, wenn man die Schlagtechnik beherrscht und die eigenen Ambitionen und Emotionen im Zaum halten kann. Wer sich auf dem Platz zu sehr ärgert, wird bei den folgenden Abschlügen kaum erfolgreich sein, denn Präzision ist hier das A & O. Auch wenn man

Landschaftlich schön gelegen und taktisch anspruchsvoll ist die Anlage des GC Kemnader See e. V. Der Platz mit neun Bahnen kann mit unterschiedlich platzierten Abschlagflächen auch als 18-Loch-Platz gespielt werden.

oftmals in einer Gruppe, im sogenannten Flight unterwegs ist, spielt man in erster Linie also gegen sich selbst. Das zeigt sich auf einem solchen Kurs in besonderer Weise.«

SOVD
Sozialberatungszentrum

Wir lassen Sie nicht allein!

SoVD NRW e. V.
SBZ Witten

Pferdebachstr. 11
58455 Witten

Telefon: 02302 12858
Fax: 02302 82516
sovdwitten@t-online.de
www.sovd-witten.de

Sie erreichen uns telefonisch

Mo.–Do. 9–13 Uhr
und 14–16 Uhr
Fr. 9–13 Uhr
Beratungen finden nur nach vorheriger telefonischer Terminabsprache statt.

- Wir beraten und vertreten Sie in sozialrechtlichen Angelegenheiten wie Rente, Hartz IV, Behinderung, Kranken- und Pflegeversicherung.
- Wir kämpfen auf allen politischen Ebenen für die Rechte von Rentnern, gesetzlich Krankenversicherten, pflegebedürftigen und behinderten Menschen
- Wir informieren über alle gesetzlichen Neuregelungen im Sozialbereich durch Vorträge, Broschüren, Sozial-Infos, Web-TV, Homepage und Mitgliederzeitung
- Wir bieten Vergünstigungen bei unseren Kooperationspartnern bei Vorlage Ihres Mitgliedsausweises
- Wir veranstalten Vorträge, Feste und Ausflüge für unsere Mitglieder vor Ort und betreiben eine Begegnungsstätte für Senioren

Werden Sie Mitglied in der größten Sozialorganisation Wittens!

**AKTIV ERLEBEN
AKTIVER LEBEN**

Mit den Kompressionsstrümpfen
VenoTrain® micro und VenoTrain® soft

Lassen Sie sich jetzt beraten.

SANITÄTSHAUS **Richter**
GmbH & Co. KG

Beethovenstraße 5
58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 5 80 95-0
Helfen ist unser Handwerk

Beweglich bleiben – ein Leben lang!



EINZIGARTIG IN WITTEN

Roboter- und apparativgestützte Therapie

bei neurologischen und
orthopädischen Erkrankungen



ERGOTHERAPIE

- Ergotherapie bei Kindern und Erwachsenen
- Neurofeedback
- Haus- und Heimbefuche

WEITERE SCHWERPUNKTE:

- Handtherapie
- Schmerztherapie
- Schwindeltherapie
- Stochastische Resonanztherapie
- Hirnleistungstraining
- Motodiagnostik-/therapie bei sensorischen Integrationsstörungen



Bewegbar Praxis für Ergotherapie-Prävention
Julia Brinkmann
Pferdebachstraße 16
Med. Zentrum am Rheinischen Esel, 3. Etage
58455 Witten · Tel. 0 23 02 / 7 60 16 25
www.praxis-bewegbar.de



Psyche, Taktik & Kondition

So wissen wir inzwischen, was das Golfvirus auszeichnet: Psyche, Taktik und Kondition sind wesentlich bei einer der wohl anspruchsvollsten Ballsportarten. Genauso wie das Miteinander, das nach ›dem Ründchen‹ in geselliger Runde in der Gastronomie des Clubhauses zelebriert wird. Jenes Miteinander beschränkt sich beim GC am Kemnader See e. V. jedoch nicht nur auf Vereinsmitglieder, wie Nebojsa Cvetkovic verrät: »Wir veranstalten gern Charity-Turniere. Die Teilnahmegebühren spenden wir dann für den guten Zweck. Auf diese Weise haben dann nicht nur wir etwas vom Golfvirus, sondern auch jene, die Hilfe brauchen!«



Clubmitglied Sarah Gartner auf dem Putting-Green



Mit nur 20 Minuten
pro Woche mehr
Kraft, mehr Fitness,
mehr Leistung!



- Personal EMS Training
- Individuell gestaltetes Workout
- Maximal effektives Trainingserlebnis
- Muskelaufbau und -stimulation
- Gewichtsreduktion und Bindegewebestraffung

terra sports Witten · EMS Training
Heilenstraße 3
58452 Witten

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.: 9–20 Uhr
Sa.: 10–16 Uhr
oder nach Vereinbarung
Tel. 0 23 02 / 1 71 53 28
www.terra-sports.de

Liebe zur Landschaft, Natur und zum Miteinander

So scheinen sie dann also in Wirklichkeit zu sein, diese Infizierten, diese Golfenden: Gesellig sind sie, pflegen das Miteinander, halten sich fit. Sie sind ganz normale Menschen, die einen Sport ausüben, der mehr und mehr auch in Deutschland zum Breitensport wird. Sie sammeln Spenden für andere und tragen keine Knickerbocker-Hosen, fahren nicht in Nobelkarossen durchs Land. Stattdessen verbreiten sie ihr Virus. Es ist ein positives Virus. Eines, das mit der Liebe zur Landschaft, zur Natur und dem Miteinander in Zusammenhang steht. Das wissen wohl auch die Bienenvölker zu bestätigen, die ihren Platz dort drüben, gleich hinter dem nächsten Grün des GC am Kemnader See e. V. bekommen haben. Ja, so ist es: Hier, bei ganz normalen Menschen, findet jede*r einen Platz. Ob jung, ob alt, ob auf Beinen oder mit kleinen Flügeln: Es ist ein Golfclub für alle!

Golfclub am Kemnader See e. V.

In der Lake 33 · 58456 Witten · Tel. 0 23 02 / 7 60 16 00
E-Mail: info@golfclub-kemnadersee.de
www.golfclub-kemnadersee.de



Brombeeren wachsen auch bei uns.

Beeren

Sommerliche Vitamin-Bomben

Ein Artikel über Beeren sollte eigentlich schnell geschrieben sein. Wer seine Nase jedoch ein wenig tiefer in die Materie tunkt, stößt auf allerhand abenteuerliche Informationen. Demnach sollen Erdbeeren aus botanischer Sicht gar keine echten Beeren sein, Avocados, Kiwis, Zitronen, Bananen, Paprika und Tomaten hingegen schon. Hä?! Falls Sie das auch verwirrend finden, können Sie mit mir aufatmen: In den folgenden Zeilen soll es nicht um botanische Begrifflichkeiten gehen, sondern um die kleinen süßen Früchtchen, die Sie früher gerne frisch vom Strauch genascht haben und die der Volksmund traditionell als Beeren bezeichnet.

Eine meiner prägendsten Erinnerungen in diesem Zusammenhang ist, wie wir damals in Norwegen Blaubeeren gesammelt haben. Wir fuhren mit dem Boot in eine Bucht, kletterten auf einen Berg und stiefelten zu einer verborgenen Stelle tief im Wald, wo mein Vater uns Kinder in einem Blaubeerfeld absetzte (die Koordinaten hatte ihm ein alter Fischer aus Hamburg verraten). Danach tauchte mein Vater ins Unterholz ab. Manchmal hörten wir ihn in der Ferne rascheln, andere Male verschwand er spurlos – es war die Zeit, in der es noch keine Handys gab, und selbst wenn, hätten wir auf dem Berg kaum Empfang gehabt. Als er Stunden später mit Eimern voller Früchte zurückkehrte, hatten wir blaue Münder, dicke Bäuche und eine eigene kleine Ernte vorzuweisen. Zum Abendbrot gab es in diesen Urlauben für gewöhnlich Blaubeerpfannkuchen oder frische Blaubeeren mit Kefir, immer abwechselnd. Ich schätze, dass ich damals unglaublich gesund und glücklich gewesen sein muss, den ganzen Tag an der frischen Luft und so voller Vitamine.

Heute schmecken die hiesigen Blaubeeren für mich eher langweilig – im direkten Wettstreit mit ihren raubeinigen nordischen Verwandten können sie einfach nicht mithalten, und ich finde es ehrlich gesagt auch ein bisschen schade, dass man von ihnen keine blaue Zunge bekommt. Zum Glück haben heimische Gärten und Treibhäuser viele andere supergesunde und leckere Beerensorten im Angebot. Neben den allseits beliebten Klassikern Erdbeere, Himbeere und Brombeere möchte ich Ihnen die Jostabeere ans Herz legen, eine sehr aromatische und leicht säuerlich schmeckende Kreuzung aus schwarzer Johannisbeere und Stachelbeere, die sich zu einer himmlischen Marmelade einkochen lässt. In der modernen Küche sind Beeren aber natürlich nicht nur zum Einkochen oder für Obsttorten und fruchtige Desserts gut. Man kann sie für herzhafte Salate benutzen, zu exotischen Smoothies verarbeiten oder als bunte Garnitur aufs Kartoffelpüree streuen. Wir haben einige nicht ganz so alltägliche Rezepte für Sie zusammengetragen.



Delikatessen für die Grillzeit

Sie suchen etwas ganz Besonderes für die Grillzeit? Eine ausgefallene Sauce, den Senf für das besondere Geschmackserlebnis, ein frischer Sommerwein oder ein ausgefallenes Bier dazu – Sie werden garantiert bei uns fündig! Wir stellen Ihnen auch einen kreativen Präsentkorb speziell für eine Grilleinladung zusammen.



Fragen Sie uns –
Wir beraten Sie gern!

Jetzt auch mit Online-Shop:
shop.genussgalerie-hafer.de



EDLE SCHOKOLADEN & TRÜFFEL
PASTA PESTO SUGO-FEINKOST
AUSGEWÄHLTE WEINE GRAPPE &
OBSTBRÄNDE SINGLE MALT WHISKY
EXKLUSIVE AUSWAHL AN LOSEN
DESTILLATIONEN ESSIG UND ÖL
PRÄSENT-IDEEN
GENUSSMOMENTE LEBENSFREUDE

KÜCHEN
MÖBEL
SCHREINEREI



Küchenschmiede Link
Mirko Link

IHR KÜCHENSPEZIALIST
IM RUHRGEBIET



Wir realisieren
Ihre Küchenträume
von der Planung
bis zur Montage

Individuelle Beratung
durch Inhaber
Mirko Link,
staatlich geprüfter
Bautechniker
und Schreiner

IHRE KÜCHE ALS WOHLFÜHLLOASE!

Tipp

Ist eine Beere schimmelig, sollte man auch die Beeren in ihrer direkten Nähe wegwerfen. Sie können bereits von Schimmel befallen sein, ohne dass es für das menschliche Auge sichtbar ist.

Sommersalat mit Burrata und Brombeeren (4 Portionen)

Für den Salat:

- 200 g Blattsalat
- 80 g Brombeeren
- 1 Avocado
- 1/2 Gurke
- 6 Radieschen
- 4 frische Feigen
- 4 Burrata
- 12 Kalamata-Olive
- 50 g Mandelblättchen
- 3 Stängel Zitronenmelisse
- 8 Blätter Basilikum
- 40 g Rote Bete Sprossen

Für das Dressing:

- 80 g Brombeeren
- 1/2 Limette (Abrieb und Saft)
- 4 EL Naturjoghurt
- 4 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Dijon Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer

Blattsalat waschen und trocken. Brombeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch der Avocado in Spalten schneiden. Gurke und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Feigen waschen und kreuzförmig einschneiden. Burrata und Oliven abgießen. Alles auf vier Tellern hübsch anrichten.

Für das Dressing die Brombeeren waschen und mit Limettenabrieb, Joghurt, Balsamico, Olivenöl, Ahornsirup und Dijon-Senf im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Zitronenmelisse und Basilikum waschen, trocken tupfen und zusammen mit den Rote Beete Sprossen und den gerösteten Mandeln auf den Salat streuen. Dazu passt Baguette oder Knoblauchbaguette.

Gefüllte Pasta mit Cranberry-Käsesoße (4 Portionen)

- 600 g Tortellini mit Fleisch- oder Mozzarella-Füllung
- 4 große Möhren
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl

300 ml Weißwein (trocken)

- Oregano
- Majoran
- Koriander
- Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Sojasoße
- 30 frische Cranberries
- 16 Kirschtomaten
- 150 g Champignons in Spalten geschnitten
- 100 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)

Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und fünf Minuten in Olivenöl anschwitzen. In der Zwischenzeit Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken, beides hinzufügen und leicht anbräunen. Mit Weißwein ablöschen und mit den Gewürzen und der Sojasauce abschmecken. Cranberries und Kirschtomaten zugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen.

Derweil die Pasta bissfest garen.

Den Blauschimmelkäse in die Sauce rühren. Die geputzten Champignons in Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben. Die Tortellini abgießen und auf Teller verteilen, die Käsesauce darüber geben, fertig!



© Foto: RitaE / Pixabay

Lauwarmer Spargel-Erdbeer-Salat (4 Portionen)

- 1 kg grüner Spargel
- 500 g reife Erdbeeren
- 4 Frühlingzwiebeln
- 40 g Pinienkerne
- 200 g Feta
- 1/2 Bund Basilikum
- 3 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Orangensaft
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Dijonsenf
- Salz und Pfeffer
- 8 kleine Tomaten

Spargel waschen, holzige Enden entfernen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen.

Erdbeeren putzen, waschen und vierteln.

Küchenschmiede Link

Frankensteiner Straße 15 · 58454 Witten
Tel. 02302/88575 · Fax 02302/18336
Kueche3000-witten.de

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Alles in eine Schale geben und den Feta dazu bröseln. Basilikum waschen, trocken schütteln und vorsichtig unterheben. Essig, Öl, Orangensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen. Dieses über den Salat geben und vorsichtig vermengen. Tomaten dazugeben und lauwarm genießen.

Köttbullar in Biersauce, mit Kartoffelstampf und Blaubeerkompott (4 Portionen)

Für die Köttbullar:

580 g Rinder-Hackfleisch
2 Schalotten
½ Bund Petersilie
100 g Paniermehl
1 Ei
1/4 Zitrone (Abrieb)
1 TL Dijonsenf
Salz und Pfeffer

Für die Biersoße:

1 Schalotte
1 Esslöffel Mehl
330 ml Stout (Dunkelbier)
250 ml Sahne
1 Esslöffel Honig

Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln (mehlig kochend)
200 ml Milch
200 ml Sahne
30 g Butter
Muskatnuss (Abrieb)
Salz

Für den Blaubeer-Kompott:

300 g Blaubeeren
60 g brauner Zucker
80 ml Apfelsaft
1 Vanillestange
1/2 Zimtstange
2 Esslöffel Balsamicoessig

Für die Köttbullar die Schalotten in feine Würfel schneiden, Petersilie hacken, beides mit den anderen Zutaten vermischen und aus der Masse kleine Bällchen formen. Diese in etwas Fett von allen Seiten schön anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer Serviette abtropfen lassen.

Für die Sauce die Schalotte in kleine Würfel schneiden und in der benutzten Pfanne glasig anschwitzen. Das Mehl dazugeben und gut verrühren, mit dem Stout ablöschen und das Ganze zur Hälfte einkochen lassen. Anschließend die Sahne und den Honig einrühren, die Köttbullar dazugeben, kurz aufkochen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Dann alle Zutaten aufkochen und für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach etwas abkühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in Salzwasser weich garen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffeln abdampfen lassen und zerstampfen.

Mit Milch, Sahne und Butter verrühren und mit Salz und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Köttbullar mit ausreichend Sauce, Kartoffelstampf und Blaubeerkompott auf großen Tellern anrichten. Guten Hunger!



Kindheitserinnerung: Blaubeeren frisch vom Strauch.

© Foto: Chiem/Sehnerin/Pixabay

RISTORANTE

Isola Bella

Ital. Spezialitäten-Restaurant

Unsere Öffnungszeiten

Di.–So. 12–14.30 Uhr und 18–23 Uhr
Mo. Ruhetag

Hauptstr. 12 • 58452 Witten • Telefon (0 23 02) 6 84 85



Ab sofort wieder im Dorfkrug!
MITTAGSTISCH
Mi–Fr: 11.30–15.00 Uhr
sebos-dorfkrug.de/mittagstisch/

Herzlich willkommen in Sebo's Dorfkrug!

Moderne gutbürgerliche Küche, Kaffee und Kuchen, tolle Weine, frisch gezapfte Biere und edle Digestive aus dem Schwarzwald ...

... genießen, entspannen, feiern!

Öffnungszeiten: Mi–Do: 11.30–23 Uhr · Fr: 11.30–00 Uhr
Sa: 10–00 Uhr (10–13 Uhr gr. Frühstücksbuffet) · So: 12–22 Uhr

Dorfstraße 11 • 58455 Witten • Tel. 0 23 02 / 1 85 34 85
www.sebos-dorfkrug.de • Besucht uns bei

Werkstatt & Service: Wir sind für Sie da!



**LEIF
HOFFMANN**

Dein Fachhändler für
Elektrohausräte mit Kunden-
dienst in Witten-Bommern

Egal ob Lieferung und Montage, Kundendienst und Reparatur, Altgeräte-Entsorgung, Energieberatung, Garantie oder Finanzierung – electroplus Hoffmann bietet Ihnen neben umfangreichen Serviceleistungen auch ein kompetentes Team, das sich um den fachgerechten Auf- und Einbau Ihrer Hausgeräte kümmert und Ihnen die fachgerechte Handhabung Ihrer neuen Elektrogeräte erklärt.

electroplus

HOFFMANN
ELEKTROHAUSRÄTE | KUNDENDIENST

www.electroplus-hoffmann.de

Für Mich. Vor Ort. Vom Fach.

Bommerfelder Ring 110 Tel. 02302 / 3757
58452 Witten-Bommern
E-Mail: service@electroplus-hoffmann.de

100 JAHRE

(W)einkaufsbummel vor historischer Kulisse

›Bodegas Rioja‹ jetzt in Witten

Wer von der B226 auf das Gelände des Hofes Bockholt abbiegt, könnte leicht den Eindruck gewinnen, sich in einer abgelegenen Ortschaft Nordspaniens zu befinden: Anstelle der Straße hört man Baumwipfel rauschen. Zu beiden Seiten erheben sich alte Backsteinmauern. Ein massiver Türbogen öffnet sich zur ›Bodegas Rioja‹: Rund 500 Weine aus Spanien, Italien, Portugal, Frankreich, Österreich und Deutschland werden hier auf 150 Quadratmetern angeboten. Dazu gesellt sich eine feine Auswahl an Spirituosen, Espresso und Feinkost.



Andreas Krämer

›Unsere Weine sind zu 90 Prozent selbst importiert‹, erzählt Geschäftsführer Andreas Krämer. ›Wir kennen die Winzer und wissen, wie vor Ort angebaut, gekeltet und gewirtschaftet wird.‹ Der ehemalige Denkmalpfleger stammt selbst aus einer alten Weinbaufamilie. Dass er auch Spanienliebhaber ist, hat mit seinen persönlichen Erfahrungen zu tun. ›Wir hatten Freunde in Valencia, dort habe ich dann auch meinen 18. Geburtstag gefeiert und die Rotweine aus dem Rioja schätzen gelernt.‹ Inzwischen erstrecken sich seine Kontakte durch Jurorentätigkeiten bei internationalen Weinwettbewerben auf Anbaugelände in ganz Europa.

Die ›Bodegas Rioja‹ besteht bereits seit 1982: Knapp 40 Jahre war Andreas Krämer mit seinem Fachhandel im historischen Lennerhof in Bochum ansässig. 2021 zog er mit seinem Team auf das nicht minder traditionsreiche Gut Bockholt in Witten um. Der Schlussstein und die

Jahreszahl 1885 über dem Tor zur Lagerhalle sind noch erhalten. ›Für beide Höfe war damals derselbe Architekt zuständig‹, berichtet er und ergänzt, dass er seine Räumlichkeiten auch am neuen Standort für Kulturveranstaltungen, Seminare und Verkostungen nutzen möchte.

Gefragt nach seinem Lieblingswein, muss der Kenner nicht lange überlegen: ›Dem ›Conde de Hervias‹, ein Rotwein aus alten Rebstöcken, im Barrique gelagert, würde ich 97 von 100 möglichen Punkten geben.‹ Interessante Randnotiz: ›Der Hersteller ist tatsächlich ein ›Conde‹, also ein Graf.‹



Bodegas Rioja Weinhandels GmbH

Bochumer Str. 40 · 58455 Witten
Tel. 0 23 02 / 9 78 93 37
www.bodegas-rioja.de

Bodegas Rioja
Weinhandels Gesellschaft mbH

Ihr Spezialist für Weine des Südens

Wein · Cava/Champagner · Cidre · Spirituosen · Feinkost

Bodegas Rioja Weinhandels GmbH
Bochumer Str. 40 · 58455 Witten
Tel.: 02302 / 9 789 337
info@bodegas-rioja.de
www.bodegas-rioja.de

Unser aktuelles Angebot im Juni



Monte Araya Tinto 2021
DOCa Rioja

Junger Tempranillo Rotwein mit feiner, zarter Fruchtkomponente, helle Brombeertöne mit einem Hauch von Kirsche. Balsamische Noten. Im Mund kraftvoll. Gewürzaromen gepaart mit einer Idee von Bittermandel. Langes, kraftvolles Ende.

6 Flaschen zu **31,00 €**

statt 34,80 €.

Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2022

Besuchen Sie uns im Hof Bockholt.
Lieferung frei Haus innerhalb von 2-3 Tagen.

Mobiler Menüservice des DRK-Witten

Service mit Köpfchen

›Essen auf Rädern‹. Früher nur die notwendig gewordene zweite Wahl für Menschen in misslicher Lage, hat sich das Bild des mobilen Menüdienstes heute stark gewandelt. »Zum Glück hat sich beim sogenannten ›Essen auf Rädern‹ in Sachen Qualität viel getan, da gibt es immense Entwicklungen«, erläutert Bettina Braun, Leiterin des Menüdienstes beim DRK Witten. »Heute buchen nicht mehr nur Ältere, Erkrankte oder Menschen mit Handicap unseren Lieferservice. Wir bieten eine Dienstleistung für jedermann und -frau an. Auch wer sich hin und wieder einfach mal gönnen möchte, bekocht zu werden, ruft bei uns an. Das gilt auch für Kurzentschlossene!«

Hochwertige und abwechslungsreiche Speisen

In der Tat finden wir diese Aussagen bei genauerer Betrachtung bestätigt: Der Menüservice des DRK Witten bietet eine erstaunlich abwechslungsreiche Palette an Speisen, von Klassik- bis Premiummenüs. Sogar exotische Gerichte wie ›Ente asiatisch‹ stehen zur Auswahl. »Die Bedürfnisse und Ansprüche unserer Kundinnen und Kunden haben sich verschoben, sodass gerne auch aufwendigere Gerichte bestellt werden«, erzählt Bettina Braun. »Übrigens bieten wir neben warmen Gerichten, die auf dem Weg zum Kunden punktgenau gegart werden, auch Tiefkühllieferungen an. Diese kommen Ihnen sowohl preislich als auch flexibel entgegen, da sie jederzeit leicht zuzubereiten sind.«

Hightech-Service

Möglich wird das durch Hightech: »Wer sich für die Tiefkühlkost entscheidet, dem bieten wir eine speziell auf unsere Menüs abgestimmte Mikrowelle an. Mit einem Tastendruck bereitet diese dann das jeweilige Gericht mit der optimalen Garzeit und -temperatur zu. Ganz einfach. Sie kann aber auch als normale Haushaltsmikrowelle verwendet werden.« Für die Warmauslieferungen sind die ›Frische-Mobile‹ des DRK-Menüservice mit intelligenten Öfen ausgestattet, wie Bettina Braun weiter erläutert: »Wir sind in der Lage, eine Lieferroute zu planen und dem Ofen mitzuteilen, zu welchem Zeitpunkt welches Gericht fertig sein soll. Vor Fahrtbeginn bestücken wir die verschiedenen Fächer des Ofens entsprechend, und der Rest funktioniert automatisch. Auf diese Weise bekommen alle Kund*innen ihr Menü in einer Qualität nach Hause geliefert, fast so als käme es geradewegs aus der Küche!«

Individuelle Beratung, ohne Vertragsbindung

Nicht nur hinsichtlich der Zubereitung hat die Technik in den an sieben Tagen pro Woche verfügbaren Menüservice Einzug gehalten. Bestellungen werden per Tele-



Die ›intelligenten‹ Öfen des DRK-Frische-Mobils ermöglichen punktgenau zubereitete Mahlzeiten

fon, E-Mail oder vor Ort entgegengenommen. Zudem berät das DRK zu speziellen Angeboten wie vegetarische Kost, hochkalorischen Menüs, für Diabetiker geeignete Ernährung oder Speisen für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden. Die komplette Bandbreite der wechselnden Angebote findet sich jederzeit im Internet. Gerade im höheren Alter, bei Behinderung oder Krankheit ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um lange selbstständig in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Denn gibt es etwas Besseres als in vertrauter Umgebung zu essen? »Und das ist längst nicht alles, was wir umsetzen!«, ergänzt Bettina Braun sichtlich stolz. »So bieten wir in Kürze einen neuen Katalog zur vereinfachten Auswahl und Bestellung an. Dies hilft auch den Kund*innen der jüngeren Generation, die sich den Alltag gerne hin und wieder – auch kurzfristig – vereinfachen möchten und uns für sie kochen lassen. Zudem ergänzen wir zukünftig unser Angebot mit hausgemachtem

Kuchen und Nachtisch aus der Region.« Übrigens, egal ob als Einzelbestellung oder Flatrate: Es gibt keinerlei Vertragsbindung!

›Essen auf Rädern‹ hat sich also in der Tat gewandelt und sich zu einem Service gemausert, der einen Wohlfühlfaktor für alle in sich trägt – ein Service mit Köpfchen, den die Mitarbeitenden um Bettina Braun vom DRK Witten möglich machen!

DRK Kreisverband Witten e. V.

Frau Bettina Braun
Annenstraße 9 · 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 16 66
E-Mail: menuedienst@drk-witten.de
www.drk-witten.de/menuedienst

Alles Gute zum Weltmeerschweinchentag!

Kleine Nager mit großem Herzen

Sie sind einfach nur putzig, mit ihren farbenfrohen Schattierungen ein echter Hingucker und gehören nicht ohne Grund zu den ältesten und beliebtesten Haustieren des Menschen: Meerschweinchen. In Kanada wurde den lustigen kleinen Nagern mit dem großen Herzen daher sogar ein eigener Ehrentag gewidmet: Am 16. Juli ist ›Guinea Pig Appreciation Day‹. Grund genug für uns, einen Blick in den Meerschweinchenstall zu werfen und die wuscheligen Mitbewohner ein wenig genauer unter die Lupe zu nehmen.



In der Gruppe fühlen sich Meerschweinchen pudelwohl.

Von den Inka verehrt und als Braten verzehrt

Wahrscheinlich haben Sie es sich schon gedacht: Meerschweinchen sind weder mit den Schweinen verwandt, noch leben sie im Meer. Vielmehr könnte ihr Name darauf zurückzuführen sein, dass die spanischen Seefahrer sie mit Handelsschiffen über das Wasser zu uns nach Europa brachten. Mit ihrem robusten Körperbau und den hellen Quiek-Lauten dürften sie für unsere Vorfahren als kleine Hauschweine gegolten haben. Im englischen Namen bezieht sich ›Guinea‹ auf Guyana, das Land in Südamerika, wo Meerschweinchen natürlich verbreitet sind und schon vor tausenden von Jahren von den Inka als heilige (Opfer-)Tiere verehrt sowie als Nutztiere domestiziert wurden. Riesenmeerschweinchen dienen hier bis heute dem Fleischverzehr.

Ihre Kinder wünschen sich nichts sehnlicher als Meerschweinchen? Überlegen Sie gut, ob Sie sich diese Investition leisten können. Tatsächlich kosten die kleinen Tiere mehr, als sich viele beim Kauf ihrer kleinen Lieblinge bewusst machen: Für Haltung und Pflege zweier Meerschweinchen sollten Sie rund 690 Euro pro Jahr einplanen, rechnet der Deutsche Tierschutzbund vor. Zusammen mit dem Anschaffungspreis und Sonderkosten wie Tierarztrechnungen entstehen über die Lebensdauer Gesamtkosten von mindestens 6.000 Euro.



Yummy!

Wuschelig, aber nicht kuschelig

Meerschweinchen sind überaus soziale und aufgeweckte Zeitgenossen. Dies darf nicht jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass sie das Kuscheln mit Menschen in der Regel gar nicht leiden können. Wenn man sie hochnimmt oder streichelt, verfallen sie oft in eine Art Schockstarre – da sie in freier Wildbahn am unteren Ende der Nahrungskette stehen und fürchten müssen, einem großen Raubtier in die Fänge gegangen zu sein. Ebenso ist es ein leider verbreiteter Mythos, dass es eine gute Idee sei, Meerschweinchen und Kaninchen zusammen in einen Käfig zu stecken. Die stärkeren Kaninchen können ihre kleineren Mitbewohner nicht nur schikanieren, sondern auch Krankheiten an sie übertragen. Zudem haben beide Tierarten ganz unterschiedliche Bedürfnisse und brauchen jeweils eigene Artgenossen.

Tipps für die Meerschweinchen-WG

Meerschweinchen sind Gruppentiere. Die geselligen Tierchen benötigen mindestens einen Partner, um ein glückliches Leben zu führen, und wir Menschen können diesen ›Kumpel‹ nun mal nicht ersetzen. Optimalerweise bilden ein kastriertes Männchen und ein bis mehrere Weibchen eine Wohngemeinschaft. Aber auch Gruppen aus kastrierten Böckchen sind möglich. Je größer die Meerschweinchengruppe, desto mehr Facetten lassen sich im Verhalten der Tiere beobachten. Experten empfehlen mindestens (!) zwei Quadratmeter Wohn-



Sie lieben Verstecke.

fläche für zwei bis vier Tiere, wobei Etagen nicht zur Grundfläche gerechnet werden. Zusätzliche Auslaufmöglichkeiten sorgen für Abwechslung im Meerschweinchen-Alltag. Handelsübliche Käfige sind daher für die Haltung viel zu klein. Weitere Infos sowie Haltungstipps finden sich zum Beispiel unter www.tierschutzbund.de oder www.meerschweinchenwiese.de.

Popcorning

Ihre Meerschweinchen vollführen übermütige Luftsprünge? Dann haben Sie vermutlich alles richtig gemacht. Beobachtet wird ein solches Verhalten häufig bei Jungtieren, die sich besonders wohlfühlen. Da es an Maiskörner bei der Herstellung von Popcorn erinnert, wird es auch als ›Popcorning‹ bezeichnet. Womit wir wieder beim ›Guinea Pig Appreciation Day‹ wären, an dem man sich zur Feier des Tages mal eine große Tüte Popcorn gönnen könnte. Wobei für echte Meerschweinchenfans natürlich jeder Tag Weltmeerschweinchentag ist!



Ultimative Putzigkeit

Erinnerungen aus Stahl und Licht

Ob eingebettet in die grüne Friedhofslandschaft oder im Ausstellungsraum der Bestattungshauses König an der Hörder Straße 366 in Witten-Stockum: Die stählernen Grabmale der Firma Bollermann sind kleine Kunstwerke, die sofort ins Auge fallen. Für den klassischen Geschmack mag die moderne Rost-Optik vielleicht etwas zu extravagant sein. Wer jedoch auf der Suche nach einer ebenso würdevollen wie besonderen Lösung ist, wird hier sicher fündig.



© Fotos: Bollermann Grabmale



© Fotos: Bollermann Grabmale

»Natürlich arbeiten wir nach wie vor mit den hiesigen Steinmetzen zusammen«, versichert Bestatter Daniel Stein. »Aber viele Menschen identifizieren sich heute nicht mehr mit den alten Traditionen, sie suchen etwas Modernes, Frisches, Neues. Wir müssen uns deshalb insgesamt breiter aufstellen und sind so auf Bollermann Grabmale gestoßen, ein innovatives junges Unternehmen aus Witten.« Die Spezialisten verwenden Metall in verschiedensten Variationen. Als Grundlage dienen matter oder gebürsteter Edelstahl, rustikaler Cortenstahl oder unbehandelter Rohstahl. Diese werden zum Schutz vor Wind und Wetter verzinkt und auf Wunsch farbig pulverbeschichtet oder mit anderen Materialien wie Holz, Stein und Lichtinstallationen kombiniert. »Das passt total gut zum Ruhrgebiet und seiner Stahlindustrie«, so Daniel Stein.



© Foto: Bollermann Grabmale

Unterschiedliche Formen, Motive und Inschriften machen jedes Grabmal individuell und einzigartig. Neben klassischen Stelen finden sich solche in Form eines Schiffsankers oder einer Gitarre – die früheren Vorlieben des Verstorbenen lassen sich hier leicht ablesen. Bei manchen wurde eine persönliche Fotografie eingearbeitet, bei anderen ein Engel, ein Baum oder eine Friedenstaube. Besonders hübsch wirken die mit Kerzen oder Solar-LEDs illuminierten Grab-

male, die in der dunklen Jahreszeit ihre volle Wirkung entfalten und das Grab in eine beleuchtete Insel verwandeln.

Nach telefonischer Absprache können zwei Gestaltungsbeispiele aus dem Hause Bollermann am Zweitstandort des Bestattungshauses König in Witten-Stockum angeschaut werden.


KÖNIG
Bestattungshaus

Seit über 40 Jahren

- Erledigung aller Formalitäten
- Bestattung auf allen Friedhöfen
- Bestattungsvorsorge
- Auf Wunsch Hausbesuch

Wir begleiten Sie.

Tag und Nacht erreichbar:
02302 56615

Crengeldanzstraße 34
58455 Witten
koenig-bestattungshaus.de

Bestattungshaus König

Crengeldanzstr. 34 · 58455 Witten · Tel. 0 23 02 / 5 66 15
www.bestattungshaus-könig.de

Wir sind da!

Aktiv und gelassen durch schwere, schräge Zeiten

Beginnender Sommer 2022. Viel los. Pandemie ist noch da. Ein Krieg in Europa auch. Dazu sind die Biergärten geöffnet und die Masken vielfach abgesetzt. Es herrscht eine wirr scheinende Melange aus dem, was bis 2020 als normal galt, und ganz viel Neuem.



© Foto: Christoph Palmert

Wir, als Gemeinschaft, leisten gerade viel. Wir schaffen Wohnräume für geflüchtete Menschen und spenden Geld, wir schaffen Bewegungsangebote und Therapieangebote. Wir sind da.

Gleichzeitig haben wir Bange. Plötzlich steht die Drohung atomarer Kampfhandlungen auf unserem Kontinent im Raum. Nicht weit weg. Mancher Urlaubsort ist viel weiter entfernt. Plötzlich verändert sich die gefühlte Geographie unserer Welt. Die Rolle Russlands verändert sich. Der verstaubte und muffige eiserne Vorhang wird aus der Mottenkiste geholt und dafür vorbereitet, wieder aufgehängt zu werden.

Wir stecken in einer kollektiven Krise. Und Krise braucht Krisenintervention. Im Sinne von Entlastung.

*»Wer seine Ängste überwunden hat,
wird wirklich frei sein.«
(Aristoteles, »Quasi-Begründer«
der Philosophie an sich)*

Da haben sie gut reden, die alten Weisen. Aber wie macht man das? Sicher ist schon mal, dass der Satz oben stimmt. Denn man kann, wie in der Grundschule gelernt, fast mathematisch, eine Probe darauf machen, indem man den Satz umkehrt. Dann wird so etwas daraus wie »Wer Angst hat, ist nicht frei.« Stimmt. Oder?

Und die Diktatoren dieser Welt betreiben damit extrem gewinnbringende Eigen-PR. »Haltet euch zurück oder ich zücke meine Atomwaffen.« schürt Sorgen und Ängste und macht uns unfrei. Nicht im realen Sinne, jedoch mental.

*»Nicht die Dinge selbst beunruhigen
die Menschen, sondern die Vorstellung
von den Dingen.«*

(Epiktet, krasser Stoiker)

Was kann ich also tun? Für mich. Für andere? Was ist sinnvolle und zielführende Krisenintervention? Sechs Ideen:

1. Großes im Kleinen bewirken

Nein, die Weltgesamtlage kann ich nicht alleine ändern. Sie können es auch nicht. Und auch nicht unser Bundeskanzler. Zack, Flinte im Korn. Nein. Denn was ich kann, ist mich im Rahmen meiner Möglichkeiten, in meinem Radius einzusetzen. Da ist sehr vieles möglich. Und es hat auch noch zwei Seiten. Dazu gleich mehr.

Gehen Sie zum Beispiel mal in unser Wittenener Tierheim. Dort werden Helfer und Tierpaten gesucht. Dringend. Dort können Sie die menschlichen Helfer gewinnbringend unterstützen und einem tierischen Lebewesen das Leben leichter und schöner machen. Oder schauen Sie sich mal das Angebot der »Witten Baskets« an. Der Verein organisiert wöchentlich ein Angebot für geflüchtete Menschen, bei dem jede Hand benötigt wird. Und es gibt noch zahllose weitere tolle Initiativen.

Ja, und ...

Indem Sie sich etwas suchen, wo Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten etwas verändern können, schaffen Sie etwas Positives, etwas Sinnstiftendes, etwas Glückliches



© Foto: Christoph Palmert



© Foto: Christoph Palmert

chendes – für sich und andere. Man spricht in diesem Kontext manchmal auch davon, die Selbstwirksamkeit zu stärken. Sie tun sich etwas Gutes, indem Sie etwas Gutes tun. Denn darum geht es. Aufopferung hilft niemandem. Dazu weiter unter mehr.

2. Informations-Entschlackung

Der Ukraine-Krieg ist der erste Krieg, den wir live mitverfolgen können. 24 Stunden am Tag. Pausenlos. Diese Gleichzeitigkeit ist gerade für geflüchtete Menschen eine starke Herausforderung. Sie sind hier, in Sicherheit, während sie online mitverfolgen können, wie zu Hause die Bomben hageln. Alles live übertragen von unzähligen Social Media Accounts auf beiden Seiten. Und auch viele deutsche Medien haben Liveticker eingerichtet, in denen sich das Geschehen minutengenau rekapitulieren lässt. Das ist gut im Sinne der Transparenz. Es ist schlecht im Sinne der mentalen Entlastung.

Diese Entlastung müssen wir uns selber gestalten, indem wir Nachrichten gewählt konsumieren und versuchen, auf eine begrenzte Zahl von guten Quellen zurückzugreifen.

Früher war nicht alles besser. Aber mehr weniger. Es gab die Tagesschau und die Tageszeitung und dazwischen wenig Möglichkeiten für angstmachende Informationen, die das Gedankenkarussell weiter anschubsen. Achten Sie auf sich und Ihren



© Foto: Christoph Palmert

Konsum. Die meisten von uns fressen, saufen und rauchen nicht ungehemmt. Und genauso können wir uns auch beim Info-Konsum einschränken. Warum? Weil es gut tut und gesund ist.

3. Es sich gut gehen lassen. Ohne schlechtes Gewissen.

Es geht vielen von uns gut. Sehr gut sogar. Und im Kontext von Krieg und Krisen wird uns das oftmals noch mehr bewusst. Daraus entsteht bei manchen Menschen so etwas wie ein schlechtes Gewissen. Das ist in der Dynamik nachvollziehbar jedoch nicht zielführend.

Nein, es geht nicht um Hedonismus. Es geht darum, sich selber nicht aus den Augen zu verlieren. Auch ein Rennauto muss mal tanken, auch die besten Bergsteiger rasten in Lagern, um für die Herausforderungen gewappnet zu sein. Es ist gut, klug und sinnvoll, es sich manchmal einfach gut gehen zu lassen. Dosierte über die Stränge zu schlagen. Ganz individuell und so, dass es Ihrem Weg zur Entlastung entspricht.

4. Ablenkung

Krisen sind davon gekennzeichnet, dass der Kopf eingeschaltet ist, Gedanken auf Gedanken folgen und Abschalten schwie-

riger wird. Eine Krise muss man, so sagt es unser Sprachgebrauch ›meistern‹. Aber was, wenn wir noch keine Meister im benötigten Gewerk sind?

Ich zumindest habe weder ›Pandemie‹ noch ›Krieg‹ gelernt und musste mich da erstmal einarbeiten. Sachlich, faktisch und mental. Das gelingt nur, wenn wir uns Ablenkung gönnen, den Kopf runterfahren und einfach mal stumpfe Dinge tun. Nicht, um vor Problemen wegzulaufen, sondern um den Fokus zu verändern. Gibt es rat-same Ablenkungen? Ja, alles was Sie so ablenkt, dass Sie sich gut abgelenkt fühlen.

5. Konzentration

›Konzentrier dich ...‹ ist ein Appell, der mir aus meiner Kindheit- und Jugend gut bekannt ist und wenig positive Assoziationen weckt. Schade. Denn die Intention hinter dem Appell ist wertvoll. Sich zu konzentrieren bedeutet, sich einer Sache fokussiert zu widmen. Auf diese Weise kann man in sie eintauchen und sie schnell und möglichst gut beenden.

Achten Sie darauf, dass Sie möglichst viele Dinge am Tag konzentriert machen. Wenn Sie essen, dann essen Sie konzentriert. Das geht nur, wenn Sie dabei keine Ablenkungen zulassen. Das gilt auch für die Arbeit, fürs Spazierengehen, das Rumdaddeln auf dem Handy oder das ablenkende Gucken von Fernsehserien. Konzentrieren Sie sich und konsumieren Sie den Moment in seiner reinen Form.

6. Langeweile/Reizlosigkeit

Haben Sie Kinder? Ich ja. Und daher kenne ich den Satz ›Mir ist langweilig‹ sehr, sehr gut. Mit aufkommendem Alter scheint dieses Phänomen jedoch zu verschwinden, und Langeweile spielt im Erwachsenenalter kaum mehr eine Rolle. Leider. Denn es ist so viel zu tun, zu durchdenken und zu erledigen, dass Zeit zu einer begrenzten Ressource wird. Gerade in Krisen ist das der Fall.



© Foto: Christoph Palmert

Schaffen Sie sich Langeweile. Zeit, in der gar nichts passiert und die sich von alleine füllen darf. Starren Sie aus dem Fenster. Sitzen Sie auf dem Balkon. Gestalten Sie Zeiträume, in denen nichts Geplantes geschieht. So entstehen Phasen der Reizlosigkeit, und Sie haben die Möglichkeit, sich dem zu widmen, was gerade ist. Solche Phasen lassen sich ideal mit den in den Punkten zwei und vier kombinieren. Probieren Sie es aus, und schaffen Sie Zeiträume der Muße. Dieser Begriff, etwas altmodisch, beschreibt die Zeit, die ein Mensch nach eigenem Wunsch nutzen kann.

*»Vielmehr müssen wir die wirkliche Quelle unseres Glücks (und der Gesundheit) einmal mehr auch in unserem mentalen Zustand suchen, in unserer Lebenseinstellung, unseren Beweggründen und im Maß der liebevollen Zuneigung, die wir anderen entgegenbringen.«
(Dalai Lama)*

Wir befinden uns in einer Zeit, in der Zuneigung, Wohlwollen und Menschlichkeit nicht mehr als Schwächen gedeutet werden, sondern in der wir kollektiv spüren, dass diese Werte essenziell wichtig für unseren Alltag sind.

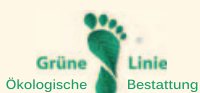
Fangen Sie bei sich an. Gehen Sie wohlwollend mit sich um. Das geht nicht von jetzt auf gleich. Aber es kann großen Spaß machen, daran zu arbeiten. Für sich selbst und für alle Menschen, die ihren Alltag um uns herum verbringen.

Christoph Palmert



Bestattermeister

Qualifizierter Fachbetrieb
im Bestattungsgewerbe



Rumberg
BESTATTUNGEN

Haus des Abschieds

Kattenjagd 37 - 58456 Witten

02302 - 97040

www.bestattungen-rumberg.de

Individuelle

Hochzeitsfloristik

Trauerfloristik

Raumdekoration

ZEIT für den
Blüten TRAUM

Vormholzer Str. 9a - 58456 Witten

02302 - 97042

www.zeitraum.nrw

Jimmy Carter in den Ohren

Vor kurzem erschien eine äußerst lesenswerte Biographie über Jimmy Carter – aus Wittener Federn. Die erste Biographie dieses ungewöhnlichen US-Präsidenten im deutschen Sprachraum und eine leidenschaftliche Würdigung des Gewissens Amerikas. Wir sprachen mit dem Wittener Autor Harald Kiczka über seine Inspiration zu seinem Werk.



Harald Kiczka im eigenen Garten mit seinem jüngst erschienenen Buch über Jimmy Carter

© Foto: M. Dittrich

Einen nachhaltigen Eindruck hinterließ die Stimme Jimmy Carters bei Harald Kiczka, als sie 1976 in dessen Ohren drang. Während eines Besuchs in New York war sie in einem Radiobeitrag zu hören. Der damalige Präsidentschaftskandidat habe geklungen wie ein ernsthafter Mensch, berichtet er. Und ab da habe er den weiteren Werdegang des von 1977 bis 1981 amtierenden US-Präsidenten genau verfolgt.

Bei einer Tasse Kaffee und Sonnenschein sitzen wir im beschaulichen Garten hinter dem Haus der Eheleute Kiczka, um über das neu herausgegebene Buch ›Jimmy Carter und das andere Amerika‹ zu sprechen. Mit der Anekdote, die sich vor annähernd fünf Jahrzehnten auf der anderen Seite des Atlantiks zugetragen hat, beginnt der Autor zu erzählen. Hinter seiner rahmenlosen Brille und dem über das gesamte Gespräch hinweg ernst erscheinenden Gesichtsausdruck lässt sich jedoch nicht die Begeisterung verbergen, die die erste Begegnung mit dem amerikanischen Politiker bei ihm entfachte. Es scheint definitiv etwas zu leuchten in seinen Augen. Harald Kiczka berichtet weiter von insgesamt elf Aufenthalten in den USA, die weniger mit Zufällen zu tun haben dürften, als damit, dass er neben Philosophie und

Anglistik auch Amerikanistik studierte. Vielmehr ein Zufall sei es gewesen, dass er über eine Begegnung mit einem jungen reisenden Amerikaner Nachfahren des amerikanischen Philosophen Ralph Waldo Emerson kennenlernte. Diese konnte er schließlich aufsuchen und dort u. a. in privaten Archiven forschen. Es seien teilweise Vortragsreisen gewesen, so berichtet der ehemalige Oberstufenlehrer, bei denen er das Land und die Menschen auf vielfältige Weise kennenlernen durfte. Er entdeckte dabei, wie er sagt, ein in Deutschland weniger bekanntes Amerika. Eines, das sich zwar auch auf den Grundwert des Individualismus stütze, in diesem Sinne aber mehr auf das Gemeinwohl als auf egoistisches Handeln ausgerichtet sei. Den Menschen Jimmy Carter betrachtet Kiczka als einen Vertreter dieses Amerikas mit Überzeugungen, denen er stets und vor allem während der vierjährigen Präsidentschaft treu geblieben sei.

Irgendwann, noch während der aktiven Zeit an der Wittener Rudolf-Steiner-Schule, begann er über Jimmy Carter zu schreiben, veröffentlichte Artikel auch in der Schweiz und Großbritannien. Eine Kopie des in englischer Sprache erschienenen Artikels sandte er Jimmy Carter zu und erhielt prompt eine Antwort. ›Ich werde ver-

suchen, Ihren Beschreibungen gerecht zu werden‹, hieß es darin. Sogar zu einem persönlichen Treffen mit Handschlag sei es gekommen. Vor etwa zehn Jahren begegneten die beiden sich, als Carter im Rahmen eines Zukunftskongresses an einem Gottesdienst in Wattenscheid und einer anschließenden Podiumsdiskussion in der Jahrhunderthalle Bochum teilnahm. Es folgte ein Austausch von Briefen, die Carter stets umgehend und handschriftlich beantwortete.

Im Grünen zu sitzen und über die Entstehung der Biographie zu sprechen, sei auch irgendwie passend, merkt Harald Kiczka zwischendurch an, sei Grün doch die Lieblingsfarbe Jimmy Carters. Dass aus diesem intensiven Interesse für die Person tatsächlich einmal ein Buch werden würde, war für den Wittener Autor lange nicht selbstverständlich. Vielmehr berichtet er von Zweifeln an der Sinnhaftigkeit, über einen ehemaligen US-Präsidenten zu veröffentlichen, der in weiten Kreisen als unpopulär gilt und den heutzutage viele Menschen gar nicht mehr zu kennen scheinen. Demgegenüber standen jedoch, wie der Wittener erläutert, Carters langjähriger Einsatz für Minderheiten, Frauenrechte und das Klima, gesellschaftliche Themen unserer heutigen Zeit.

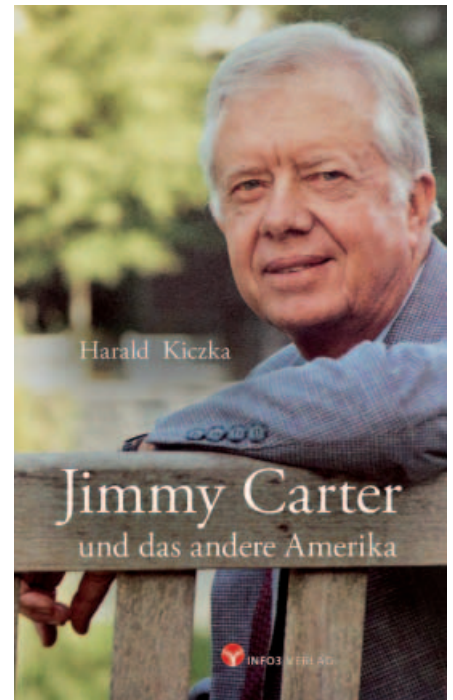
Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben intensivierte Harald Kiczka seine Forschung über den Sohn eines Erdnussfarmers. Er las die meisten der 34 Bücher des Amerikaners, studierte Dokumente und Werke wie das ›White House Diary‹ und trug weiteres Wissen am heimischen Schreibtisch zusammen. Es seien Manuskripte entstanden, in denen er seine Erkenntnisse und sein Wissen über Carter niederschrieb. Mit der rechten Hand deutet Harald Kiczka an, dass die ersten Entwürfe zentimeterdick gewesen seien, was glaubwürdig erscheint, angesichts der Detailfülle und Genauigkeit, mit der er auf seiner Terrasse sitzend erzählt. Im ständigen Austausch mit seiner Ehefrau, mit Freunden und einem befreundeten Schriftsteller fand er nach und nach heraus, auf was er verzichten könnte, welche Aspekte und Hintergründe nicht in allen Einzelheiten erklärt werden müssten, wenn er die Texte über Carter und ›das andere Amerika‹ neu schreiben würde.

Dabei wollte er bewusst nicht ›für den befreundeten Geschichtslehrer‹ schreiben, sondern möchte gerade Jugendliche mit seinem Buch erreichen. Menschen, die er jahrelang unterrichten durfte. Aus diesem Grund verzichteten Autor und Verlag in der Erstausgabe etwa auf ein Sachwort-

verzeichnis, obwohl das Werk den Anspruch hat, ein Sachbuch zu sein. Stattdessen ist der Inhalt in 47 kürzere oder längere thematisch fokussierte Kapitel strukturiert, die neben der Person Carter und ihrem Wirken auch die Geschichte der Vereinigten Staaten und dortige gesellschaftliche Zusammenhänge erklären. So ist beispielsweise im Kapitel 29 auf zwei Seiten eine gut lesbare Zusammenfassung enthalten, die Carters Wirken in Bezug auf das SALT II-Abkommen zur nuklearen Rüstungsbegrenzung Ende der 1970er-Jahre erörtert.

Am Schluss des Gespräches gibt Harald Kiczka einen Ausblick auf das, was noch kommen soll. Wenn er einmal nicht mit seinen beiden Hunden, den Enkelkindern im Garten oder mit dem Umbau seines alten Wohnmobils beschäftigt ist, dann arbeitet er bereits an seinem neuen Buch mit dem Arbeitstitel ›Leuchsterne‹. Das seien, wie er sagt, herausragende oder bedeutende Personen der jüngeren Geschichte, die er in einzelnen Kapiteln porträtieren wird. Wir sind gespannt!

Marcus Dittrich



Harald Kiczka

Jimmy Carter und das andere Amerika

1. Auflage 2022, 224 Seiten

18,90 Euro · Info3 Verlag

ISBN 978-3-95779-151-1

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei Dr. Rath-Kröger



Veronika Atuahene

Rechtsanwältin

Tätigkeitsschwerpunkte:
Sorge- und Umgangsrecht
Strafrecht
Verkehrsrecht



Dr. Ursula Rath-Kröger

Rechtsanwältin und Notarin

Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin
für Familienrecht

›Upside – down‹ und ›Zusammenhängend‹

Im Mai wurden im Märkischen Museum Witten zwei neue Ausstellungen eröffnet. ›Zusammenhängend‹ und ›Upside – down‹ machen sich den Raum auf besondere Weise zunutze.



Alf Schuler: Ausstellungsansicht ›konkret / konstruktiv‹, Märkisches Museum Witten 2017/18

Die Grundlage der künstlerischen Arbeit des Bildhauers Alf Schuler (*1945 in Berchtesgaden) bildet die Auseinandersetzung mit physikalischen Phänomenen. Aus industriell gefertigten Materialien schafft er raumgreifende, geometrische Installationen, Skulpturen und Wandarbeiten. Es sind teils fragile Konstellationen, die er mithilfe von Stahlbändern, Eisenrohren, Seilen und Schnüren erschafft. Ein tragender Gedanke ist hier die Herausstellung von Dualität. Seine Werke können tatsächlich nur durch eine disziplinierte Austarierung von Materialien miteinander entstehen. Dieser Prozess und die fragile Abhängigkeit der Elemente sind im fertigen Werk sichtbar. Gegensätze wie schwer und leicht, stabil und labil, Spannung und Entspannung werden dem Betrachenden vor Augen geführt. Alf Schuler verfolgt dabei einen konkret-minimalistischen Ansatz, der auf grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse für das künstlerische Arbeiten verweist. Linie, Fläche, Form, Farbe, Rhythmus und Progression sind Akteure im Kunstwerk. Das, was zu sehen ist, ist auch gemeint.

Die Künstlerin Susanne Stähli (*1959 in München) ist neben ihrer Malerei auch für ihre Farb- und Lichtinstallationen bekannt. Fenster und lichtdurchflutete Architekturen sind die Träger ihrer



Susanne Stähli: Installation Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr 2016

farbanalytischen und Atmosphäre stiftenden Arbeiten. 2019 wurde ein Aufzug im Sammlungsbereich des Märkischen Museums eingebaut, der die untere Ausstellungsfläche mit der Empore verbindet und somit einen barrierefreien Zugang gewährleistet. Dieser funktionale Körper im Raum interessierte die Künstlerin und wurde für ein Farbinstallationskonzept auserkoren, um den besonderen skulpturalen Charakter des Aufzuges hervorzuheben. Umgekehrt treppenartig sind farbige Folien von außen an den Körper angebracht. Durch die Überschneidung der Folien sind – je nach Blick und Perspektive – unterschiedliche Farbeffekte zu erkennen. Die Grundfarben Rot, Orange und Violett transportieren Aktivität, Dynamik und Bewegung. Die ›Skulptur‹ scheint zu schwingen. »Spannend ist das Erlebnis, eine Fahrt durch die Farbe zu unternehmen und neue Perspektiven zu erleben«, sagt Susanne Stähli. »Das Museum wird durch den Filter zum Farbraum, der sich stetig verändert.«

Alf Schuler · ›Zusammenhängend‹ · Lfd.–25.09.2022
Susanne Stähli ›upside – down‹ · Lfd.–April 2023
www.maerkisches-museum-witten.de

 <p>Brotkorb GmbH Steinmetz und Bildhauermeister</p> <p>Grabdenkmale und Einfassungen Naturstein für Küche und Bad</p> <p>Bebbelsdorf 3 58454 Witten</p> <p>Telefon: 02302 - 88 84 81 Telefax: 02302 - 420 491</p>	<p>Bestattungshaus Brotkorb</p> <p>Beratung und Überführungen Erd-, Feuer- und Seebestattung Erledigung aller Formalitäten 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag</p> <p>Pferdebachstr. 84 b 58455 Witten</p> <p>Telefon: 02302 - 15 38 Telefax: 02302 - 420 489</p>

Open-Air-Programm vor historischer Kulisse

Ende Juni startet in Witten wieder der beliebte Kultursommer. Über mehrere Wochen hinweg wird der historische Innenhof von Haus Witten zum Schauplatz eines bunten Open-Air-Programms. Die Angebote reichen von einer Theaterinszenierung für Kinder über das Worship Café Summer Special der Ev. Pop-Akademie bis hin zu jeder Menge Livemusik. Ob Pop, Soul oder Rock 'n' Roll, Celtic Folk oder Rap/Hip Hop, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir stellen Ihnen drei Bands vor. Infos zu allen Konzerten finden Sie auf der Website des Kulturforums.



Am 2. Juli rocken No Escape die Bühne.

Kein Entkommen

Wenn No Escape die Bühne rocken, dann gibt es im wahrsten Sinne kein Entkommen! Die Wittener Musiker*innen präsentieren einen energiegeladenen Mix mit Covers von Rag 'n' Bone Man, Meat Loaf, Celeste, Dua Lipa, Bruno Mars, U2 und vielen anderen. Das Besondere ist der starke Gesang um Front-Frau Pam Balz und Prog-Rock Veteran Martin Garden. Für den nötigen Groove der zum Teil neu interpretierten Songs sorgt eine bestens eingestellte Band.

© Foto: Yves Stückdorf



Flaschenmusik – akustischer Genuss pur mit GlasBlasSing am 9. Juli

Flaschenmusik

Scherben bringen Glück, heißt es. Doch wer auf 'ne richtige Portion Glück aus ist, lässt die Flaschen ganz. Und macht damit Musik. Flaschenmusik! Dass selbst Trauermärsche heiter klingen, wenn man sie auf Flaschen spielt, haben GlasBlasSing in der Vergangenheit schon empirisch belegt. Ihre Show ›Happy Hour‹ bietet knapp zwei Stunden akustische Wonnen, erzeugt auf allem, was der Flüssigkeitaufbewahrungsfachhandel zu bieten hat.



© Foto: Sven Ehlers

Virtuos & charmant

CARA steht für Celtic Folk auf allerhöchstem Niveau. Die aus Irland, Schottland und Deutschland stammenden Musiker*innen sind bekannt für ihre innovativen Arrangements sowie kreativen Eigenkompositionen, deren virtuose Darbietung und eine charismatische Bühnenpräsenz. Das Publikum kann sich auf gekonnte Soli auf dem irischen Dudelsack, rasante Geigenpassagen, ergreifende Balladen und ein meisterhaftes Spiel auf Gitarre und Bodhrán freuen. Abgerundet durch die charmant-humorvolle Präsentation garantiert ein Abend mit Cara höchsten musikalischen Genuss und beste Unterhaltung.

Termine

29.06., 15 Uhr

Ein König zu viel

Kindertheaterstück ab 4 Jahren

02.07., 19.30

NO ESCAPE – Rock 'n' Soulfunkpop-Cover live!

09.07., 19.30 Uhr

GlasBlasSing – ›Happy Hour‹

13.07., 19.30 Uhr

Worship Café Summer Special

16.07., 19.30 Uhr

Lakmann One / Tice / MistahNice

23.07., 19.30 Uhr

CARA – Celtic Folk

30.07., 19.30 Uhr

FREE BEARS – Americana meets Rock 'n' Roll

06.08., 19.30 Uhr

RIDDIM OF ZION – Tribute to the KING OF REGGAE

13.08., 19.30 Uhr

DIE KOMM 'MIT MANN!s – 60er-Jahre-Soul vom Feinsten!

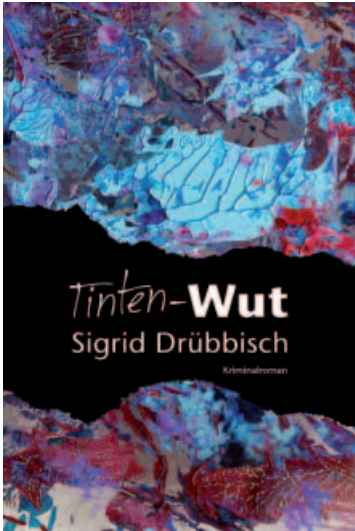
Weitere Infos unter [www.kulturforum-](http://www.kulturforum-witten.de)

witten.de/saalbauhauswitten/veranstaltungen/

Hilfe auf Knopfdruck
 Hausnotruf und mobiler Notruf durch den
 ASB Witten: (02302) 91 08 80
www.asb-en.de

ASB KV Witten e.V. Helfen ist unsere Aufgabe! Wir helfen hier und jetzt.

ASB
 Arbeiter-Samariter-Bund



›Tinten-Wut‹

Nach ihrem großen Erfolg ›Mord-Art‹ freut sich die Bibliothek Witten, zur musikalisch begleiteten Buchpremiere aus Sigrid Drübbischs neuem Krimi ›Tinten-Wut‹ einladen zu dürfen.

Darum geht's: Sonntagmorgen im Ruhrgebiet. Gleich drei Tote werden nacheinander an verschiedenen Orten in Witten und Bochum gefunden. Karla Lang befindet sich gemeinsam mit ihrem Ehemann auf der Insel Föhr im Urlaub. Mit der Idylle ist es bald vorbei, denn auch in der friesischen Karibik kommt es zu einem Mordfall und die Hauptkommissarin vermutet einen Zusammenhang mit den Fällen in der Heimat. Schon steckt sie in den Ermittlungen, zumal weitere schreckliche Dinge passieren.

Dipl. Sozialarbeiterin Sigrid Drübbisch ist seit 1981 als freiberufliche Künstlerin und Autorin tätig. 2008 veröffentlichte sie ihr erstes Buch, mit ›Mord-Art‹ gab sie ihren Krimi-Auftakt. ›Tinten-Wut‹ ist die Fortsetzung des ersten Teils und ist ebenfalls im OCM-Verlag Dortmund erschienen. Dies ist eine kostenfreie Veranstaltung im Rahmen von lila letters – literatur aus westfalen des Netzwerks ›literaturland westfalen‹, gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW und den Landschaftsverband Westfalen-Lippe. Die Moderation erfolgt durch Thorsten Trelenberg.

Termin

Do. 09.06., 19 Uhr
Bibliothek Witten
Husemannstraße 12



© Foto: Event-photopool2 (Huschfoto privat)

Wimmelbild unseres alltäglichen Wahnsinns

Kultur auffem Hügel – das nächste Event naht. Mario Siegesmund macht Comedy im Stehen, dabei schreckt er auch vor einer Gitarre als komisches Druckmittel nicht zurück.

Sein Programm ›Mikrokosmos‹ ist ein erzähltes Wimmelbild unseres alltäglichen Wahnsinns: von der kleinen Macke bis zum kompletten Sockenschuss. Den eigenen lässt er dabei natürlich nicht aus – der kann auch nicht verborgen bleiben, wenn man eine Ode an den Rasenmäher singt und Rotkäppchen rappen lässt. Bei ihm kann die männliche Körperpflege auch schon mal zur philosophischen Grundsatzfrage werden.

Ob erzählt, gelesen oder gesungen: Die lustige Wahrheit muss ins Mikro – damit sie alle hören können.

Termin

Sa. 11.06., 20 Uhr
Steinhügel 38 · 58455 Witten
www.steinhuegel.de



**Übernachten und tagen
Sie im Herzen von Witten.**

Tagungsräume
Veranstaltungssaal
Gästezimmer

**LUKAS
ZENTRUM**
GÄSTE- UND TAGUNGSHAUS

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Pferdebachstraße 39 a, 58455 Witten
lukaszentrum@creative-kirche.de
+49 2302 28222-70

www.lukaszentrum-witten.de



© Foto: Hennes Bender

›Die dickste Buxe vom Revier‹

Asterix trifft wieder auf Hennes Bender – doch dieses Mal geht es nicht nach Gallien, denn der Comedian und Bestsellerautor entführt uns in seiner fünften ruhrpottischen Übersetzung ins Revier und wirft die Frage auf: Wer hat die dickste Buxe im Pott?

Vom Zähsar seim Julius in der Dorf unserer Kumpels entsendet, zieht der Stratege Arminius Merzenmus seine Fäden, um unsere geliebte Kommune in sein kapitalistisches Netz zu verwickeln. Wenner sich da nicht mal selber ein Beinchen stellt, nach dem Motto: Der Markt tut das regeln! Braucht die Welt mehr Hinkelmannas als sonst schon?

Hennes Bender liest Auszüge und ausgewählte Szenen und erzählt Anekdoten über die Entstehung seiner neusten Mundart-Übersetzung. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Förderprogramms ›Sonntags in der Bibliothek‹ statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Termin

So. 12.06., 11–13 Uhr
Bibliothek Witten
Husemannstraße 12
Anmeldung: christina.theling@stadt-witten.de



Lust auf Gospel?

O ja, Gospels sind schon etwas ganz Besonderes! Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte sich christliche afroamerikanische Stilrichtung in der Musik aus dem Spiritual sowie Elementen des Blues und Jazz. Insbesondere in Witten sind Gospel-Songs immer wieder zu hören, vorgetragen mit Leidenschaft von Singing Alive, dem Bommeraner Gospelchor.

Jetzt im Juni lädt Singing Alive zum Gospelworkshop. »Vom 16. bis 18. Juni möchten wir unter der Leitung von David Thomas und Uta & Mark Widersprecher zehn neue Gospel lernen und einstudieren. Schnuppert doch einfach mal rein. Vorkenntnisse sind nicht wichtig. Lasst uns zusammen singen, Spaß haben und vielleicht einfach mal ein paar Stunden die dunklen Stunden der letzten Jahre vergessen«, so Chormitglied Henrik Bluhm. »Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Am Samstagabend möchten wir dann in unserer Kirche auf'm Berg ein Abschlusskonzert geben. Der Eintritt ist frei, aber wir bitten um Spenden für die Opfer des Krieges in der Ukraine. Der Workshop selber ist natürlich nicht kostenlos.«

Infos und Anmeldung unter
www.davidthomas.de
oder
www.singingalive.de

seit 1913

Bestattungen Bohnet

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

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



Grabmale
Individuelles aus Naturstein

WIEGOLD

Jutta & Jochen Wiegold GbR
Steinmetz- Steinbildhauermeister

Wullener Feld 42
58454 Witten

Tel. (0 23 02) 8 09 34
Fax (0 23 02) 80 05 23

WWW.GRABMALE-WIEGOLD.DE

Grabmale · Findlinge · Arbeitsplatten · Fensterbänke
Natursteinarbeiten für Innen und Außen · Skulpturen ...



© Foto: Klaus Hausmann auf Pixabay

The roaring Twenties

Die 1920er strahlen bis heute und haben mit ihrem Lebenshunger in der Kunst, der Musik und nicht zuletzt in der Mode ihre Spuren hinterlassen. Diesem Gefühl von Freiheit und Aufbruch können die Gäste der WERK°STADT am 24. Juni nachspüren, wenn es auf der Roaring Twenties Party zu einer besonderen Reise in den Untergrund der 20er-Jahre geht. Zwischen Grammophon und Filmprojektor, zwischen Plattenkamera und Schreibmaschine können sie die Atmosphäre der berausenden Vergangenheit entdecken.

Der Abend beginnt um 20 Uhr mit der Swing Liveband Side Car. Mit einer zeitgetreuen Besetzung erwecken die fünf Musiker*innen den Sound der 20er-Jahre wieder zum Leben. Auf dem Programm stehen Stücke wie ›Mackie Messer‹, ›Veronika der Lenz ist da‹ und viele weitere. Motto: Hauptsache tanzbar!

Ab 22 Uhr übernehmen die DJs Madame Summit und DJ Marvis. Sie haben gemeinsam den Elektro Swing nach Köln gebracht: Mit ihrer Partyreihe ›Swing United‹ haben sie eine Plattform für rauschende Nächte geschaffen, die Einflüsse der 1920er/30er-Jahre mit modernen Klängen und einem besonderen Ambiente kombinierten. Für die 20er-Jahre-Party kommen sie jetzt endlich auch nach Witten.

Auch das Ambiente stimmt die Gäste auf die Zeit ein: So können sie sich in eine Stummfilmounge zurückziehen oder ins Gespräch über eine Ausstellung kommen, die Vergangenheit mit Gegenwart verbindet. Eine entsprechende Kostümierung ist ausdrücklich erwünscht.

Termin

Fr. 24.06., 20 Uhr
WERK°STADT



© Foto: commons.wikimedia.org/gemeinfrei

Viele großartige Hits aus den 1920ern erwachen zu neuem Leben, beispielsweise ›Veronika, der Lenz ist da‹. Ein Song, der insbesondere durch Interpretation der Comedian Harmonists für Furore sorgte.



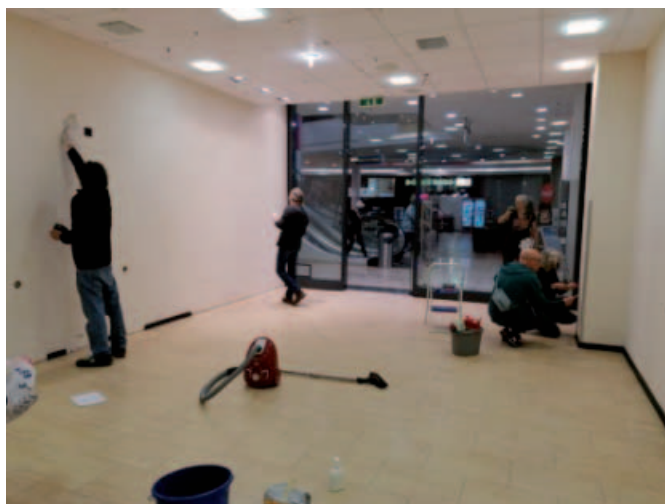
© Foto: Wittener Künstlerbund e.V.

Kunst-Galerie in Stadtgalerie

Der Wittener Künstlerbund e. V. hat eine neue (vorübergehende) Bleibe gefunden. In der Stadtgalerie Witten wird in Kürze eine kleine Kunst-Galerie entstehen. Ein leerstehendes Ladenlokal im Untergeschoss der Stadtgalerie wurde dem WKB zur Verfügung gestellt. Nachdem anfangs dort ordentlich gesäubert und gestrichen wurde, werden in Kürze Bilder der Künstler und Künstlerinnen an den Wänden und auf Staffeleien zu sehen sein, und nicht nur das ... Man wird sie auch kaufen können.

Geplant sind zudem verschiedene Aktionen wie beispielsweise eine Kunstauktion, oder man kann den Künstler*innen bei der Arbeit zusehen. Immer samstags ist die Galerie für Besucher*innen geöffnet und mindestens ein kreatives Mitglied des Wittener Künstlerbunds e. V. wird als Ansprechperson anwesend sein.

Informationen zu Ausstellungen und Veranstaltungen unter kuenstlerbund-witten.de



© Foto: Wittener Künstlerbund e.V.

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 138

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 138

Einmal lächeln bitte ...



Ein älteres Ehepaar besucht eine Flugshow. Der Mann sagt: »Inge, wir sind schon 40 Jahre verheiratet. Ich glaube wir sollten uns mal so einen Helikopterflug gönnen. Ich wollte das schon immer mal machen.«
Da sagt die Frau: »Tut mir leid Kurt, der Flug kostet 60 Euro. Und 60 Euro sind nun mal 60 Euro.«
Der Mann schluckt seine Enttäuschung herunter. Zufälligerweise hat einer der Piloten das Gespräch mitgehört und sagt zu den beiden: »Ich schlage euch etwas vor. Ich kann euch umsonst mitnehmen. Aber nur unter der Bedingung, dass ihr keinen einzigen Laut von euch gebt. Höre ich auch nur einen Mucks, dann müsst ihr die 60 Euro bezahlen.«
Die beiden sind einverstanden und steigen in den Helikopter. Der Pilot steigt auf und macht die wildesten Flugmanöver: Sturzflug, Salto, heftiges Schwenken, knapp über Gebäude hinwegraschen usw. Aber von den beiden ist nichts zu hören.
Nach der Landung sagt der Pilot über das Headset: »Ich bin wirklich beeindruckt. Ich bin die wildesten Flugmanöver geflogen, und ihr habt nicht einen einzigen Ton von euch gegeben. Wow.«
Da sagt der Mann: »Als meine Frau herausgefallen ist, hätte ich beinahe was gesagt. Aber 60 Euro sind nun mal 60 Euro.«

Heute hat mich mein Sohn umarmt. Zuerst dachte ich, »oh wie süß«. Doch dann geht er zu seinem Papa und sagt: »Ja, sie hat tatsächlich zugenommen.«

Männer mit Bart vor 100 Jahren: »Ich geh dann mal Brennholz hacken.«

Männer mit Bart heute: »Ist meine Gesichtsmaske wohl glutenfrei?«

Da will man mal ins Fitness-Studio, stolpert dann aber über die eigene Sporttasche, purzelt aufs Sofa und reißt sich dabei die Jogginghose runter. Und zum guten Schluss bestellt man sich auch noch aus Versehen eine Pizza.

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein

Wort:

S	L	E
R	D	T
E	N	A

Auflösung
aus Ausgabe 138:
KANINCHEN

Steuerberater



Bebbelsdorf 83 · 58454 Witten
Tel.: 02302 / 6788 o. 6789
Fax: 02302 / 69 89 61
E-Mail: b.kraft@kraft-stb.de
Internet: www.kraft-stb.de
Bürozeiten: Mo. - Do 08.00 - 12.00 u. 14.00 - 17.00 Uhr
Fr. 08.00 - 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Steuerliche Beratung für

Privatpersonen, Einzelunternehmen und Kapital- u. Personengesellschaften, im privaten, gewerblichen und freiberuflichen Bereich sowie für Vereine.

- Existenzgründungsberatung
- Finanz- / Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlüsse
- Steuererklärungen
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Unternehmensnachfolge
- Erbfolge

Beatrix Kraft

A woman with long dark hair is lying in bed, wearing a blue denim shirt. She is holding a smartphone in her hands and looking at the screen. The background shows a bedroom with a wooden headboard and framed pictures on the wall.

Und sonst?

Joa, und selber?

Auch ...

Nutzen Sie Ihre Zeit lieber gewinnbringender.

**Das Anlagegespräch:
die am besten investierten
30 Minuten des Jahres.**

Machen Sie trotz Inflation mehr aus Ihrem Geld und erfahren Sie, welche Anlagestrategie zu Ihnen passt.

Jetzt Termin vereinbaren auf
sparkasse-witten.de/anlegen

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Witten