

StadtMagazin

Witten

Von Füchsen und Frettchen

Tiere der Nacht



Radfahren in Witten

Im Gespräch mit Sophia Bröker



Aktiv und entspannt durchs Jahr



Die ›Surehands‹

Seit 21 Jahren ›Happy together‹

VOLVO SELEKT
Premium Gebrauchtwagen



Die beste
Wahl. ✓

Jetzt nur bei uns bis 28.02.2023: 1.000 €* Energiebonus.

*Gültig für alle sofort verfügbaren Volvo Selekt Premium-Gebrauchtwagen.
Für einen perfekten Start ins neue Jahr. **Das rechnet sich.**

- Top Auswahl ✓
- Perfekte Ausstattungen ✓
- Beste Konditionen ✓
- 1.000 €* Energiebonus ✓
- 100-Punkte-Qualitätscheck ✓
- 2 Jahre Gebrauchtwagen-Garantie¹ ✓
- Volvo Assistance ✓
- Umtauschoption (30 Tage oder 1.500 km)² ✓
- Lückenlose Service-Historie ✓

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

*Die 1.000 € Auszahlung gibt es jetzt als Energiebonus bei Kauf oder Finanzierung eines sofort verfügbaren Volvo Selekt Premium-Gebrauchtwagens. Eine Angebotsaktion der Volvo Centrum Rhein Ruhr GmbH. Gilt nicht für gewerbliche Wiederverkäufer. Gültig bis 28.02.2023. ¹24 Monate Gebrauchtwagen Garantie gemäß Bedingungen der CG Car-Garantie Versicherungs-AG. Über die Detailbedingungen informieren wir Sie gerne. ²Gemäß den Selekt Umtauschbedingungen. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei uns. Abbildungen beispielhaft.

LUEG.

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

LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr
An der Seilfahrt 2 · 45472 Mülheim/Ruhr
Tel. 0208 82870 - 0



Das Stadtmagazin bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

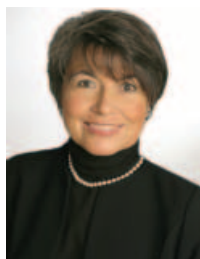
Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr damit euer Leben auch nur um einen einzigen Augenblick verlängern? Wenn ihr aber euer Leben nicht einmal um eine Sekunde verlängern könnt, was sorgt ihr euch um all die anderen Dinge?

Lukas 12, 25/26

Haben Sie (keine) Zeit?

Physikalisch wird die Zeit zu den grundlegenden Größen gezählt. Sie verläuft in einer Einbahnstraße. Die Vergangenheit können wir nur noch reflektieren, die Zukunft ist offen. Die Zeit definiert also nur ein Vorher und Nachher.

Stellen wir mal Überlegungen an: Was packen wir alles in die 24 Stunden, die uns mindestens 365 mal im Jahr (8760 Stunden, 525.600 Minuten, 31.536.000 Sekunden) zur Verfügung stehen? Feststeht, dass sie, wenn sie vergangen sind, nicht zurückgenommen, ersetzt oder noch einmal gelebt werden können. Nicht eine einzige Sekunde ist vermehr- oder wiederholbar. Deshalb allein schon sollte gut überlegt werden, wie wir die uns zur Verfügung stehenden Stunden verwenden. Was macht Sinn, was erfreut uns, was müssen wir, was ist überflüssig, was mögen wir gar nicht? Eine kleine Reflexion am Abend könnte darüber Aufschluss geben. Wo



Erika Killing-Overhoff
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

haben wir Zeit vergeudet? Wobei wichtige Ruhepausen oder Zeiten der Erholung nicht als unnütze Pausen und Zeitfresser zu betrachten sind. Wir sollten nicht ohne Unterlass arbeiten oder einer sonstigen vermeintlich wichtigen Beschäftigung nachgehen, das produziert oft nur Stress. Es reicht, wenn wir das, was wir uns vorgenommen haben, so es denn Sinn macht, Punkt für Punkt konzentriert abarbeiten und uns nicht ständig durch E-Mails, SMS, WhatsApp, Facebook, Instagram & Konsorten ablenken lassen. Drei- bis viermal am Tage nachzuschauen reicht in der Regel völlig aus.

So könnte der Beginn des Tages mit einem genusslichen Breakfast (s. S. 46ff) doch ein guter Einstieg sein. Das tut sowohl der Seele als auch dem Körper sehr gut. Mir ist schon klar, dass dieser Vorschlag meilenweit an so mancher Lebenswirklichkeit vorbeirauscht, doch hier und da besteht sicher die Möglichkeit dazu. Ich glaube ganz wichtig ist, bevor große Klagen laut werden, das eigene Verhalten mit dem Phänomen Zeit so hier und da mal zu überdenken

Eigentlich ein unendliches Thema, aber ich will Ihre Zeit nicht übermäßig strapazieren, sondern wünsche Ihnen von Herzen eine überaus gute.

Herzlichst Ihr
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,
Christoph Palmert, Michael Winkler

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

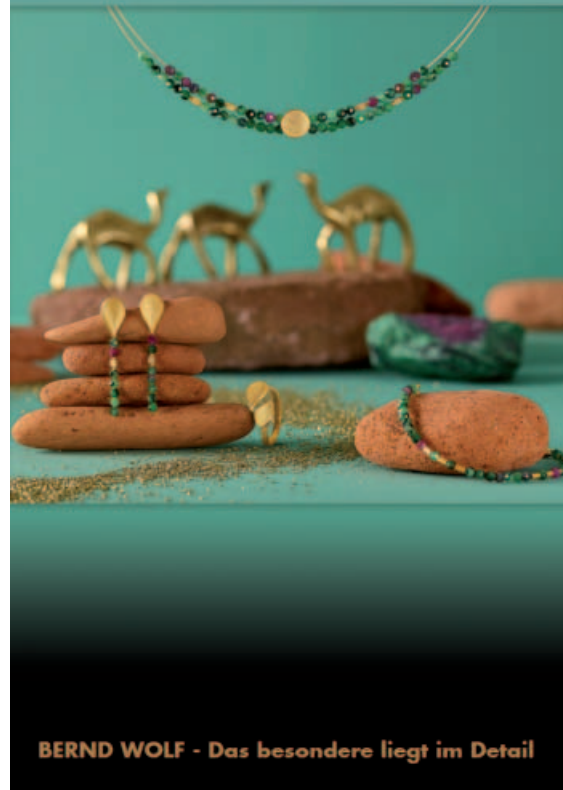
Titelbild:

Fuchs bei Nacht;
Foto anja auf Pixabay

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 April 2023.
Redaktionsschluss ist am
22. März 2023.



BERND WOLF - Das besondere liegt im Detail

Gerling
Juwelier seit 1899

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



Inhalt

Wer gewinnt den zweiten Wittener Nachhaltigkeitspreis? Jetzt schnell bewerben!	7
Folgen des Klimawandels dämpfen Ardex mit ›Wasser.Zeichen‹ ausgezeichnet	8
Schulabschluss über den zweiten Bildungsweg	9
Uni Witten/Herdecke bietet neues flexibles Studienmodell	11
AHE: Ausbildung trotz(t) Krise	13
KAMAT: Mit Hochdruck in die Zukunft	14
›Kannst du nicht mal dein Zimmer aufräumen?‹	15
›Wir gestalten unser eigenes Museum‹	15
Kinderrätsel	16
Tipps für Kids	17
Reich der Krümel und an Krümeln reich	18
Was tun bei Schimmel?	20
Strompreis-Anstieg: Wie hoch ist die Entlastung durch die Preisbremse?	22
Im Gespräch mit Sophia Bröker ›Damit das Radfahren auch in Witten selbstverständlich wird‹	24
Fahrradstraßen: Was geht, was nicht?	26
Maßgeschneiderte Lösungen für mobile Partnerschaften	28
Anlaufstelle für Entdecker*innen	29

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



Von Füchsen und Frettchen: Tiere der Nacht 30

Rechtstipp aus der Kanzlei Schauwienold..... 33

Arzneimittel im Straßenverkehr 34

Länger selbstständig bleiben – mit Knopfdruck 35

Am besten gar nicht erst stürzen..... 37

Ergotherapie Bewegbar: Therapie trifft auf Technologie..... 38

›Jemand denkt an dich!‹ – Zum Tag des Schluckaufs..... 40

Aktiv und entspannt durchs Jahr 42

BARMER Bonusprogramm belohnt gesunden Lebensstil 44

15 Jahre Mrs.Sporty 45

Frühstück bei Hewitts 46

Chicadellen – Frikadellen international 49

Kulinarische Weltreise 49

Bestattungshaus König – Alte Werte, neue Ideen..... 50

Blumen gegen das Vergessen 51

Umstellung. Stress. Und warum Kultur?!?! 52

Die ›Surehands‹ – Seit 21 Jahren ›Happy together‹ 54

Im Gespräch mit der Künstlerin Lisa Golze 56

Buchtipp aus der Redaktion 58

Dank für ein gelungenes Konzert 58

Auf den Spuren der Vergangenheit 59

Dies & Das 60

Rätselspaß 62



46



56



52



Tel. 0 23 02 / 58 01 10
58454 Witten
Pferdebachstr. 150
www.josuweck.de

Seit 1987
**Reisemobil-Center
Josuweck**

Verkauf · Vermietung · Service · Zubehör



Urlaubspläne für die Saison 2023?

Reservieren Sie Ihr Traumobil oder Wohnwagen zu günstigen Frühbucherangeboten!

Eine Auswahl aus über 60 Fahrzeugen steht für Ihre Wunschreise bereit. Alle Modelle sind auch jetzt schon in unserer Ausstellung zu besichtigen.

z. B. Mai 7 Tage ab **899,- €**

Verlängerung pro Tag 75,- € inkl. Nebenkosten



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
Klimaservice · 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



... 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.

2. WITTENER

NACHHALTIGKEITSPREIS

der Stadtwerke Witten

10.000 €
Fördersumme

#wirfürwitten

Die Stadtwerke Witten würdigen herausragendes Engagement und rufen zum Nachhaltigkeitspreis auf. Insgesamt 10.000 Euro stellen wir für große und kleine Helden bereit, die der **Umwelt** helfen oder sich für ihre **Mitmenschen** einsetzen.

Jetzt bis zum **28.02.2023** bewerben!



stadtwerkewitten

www.stadtwerke-witten.de/nachhaltigkeitspreis



**STADTWERKE
WITTEN**
Natürlich.

Wer gewinnt den zweiten Wittener Nachhaltigkeitspreis?

Jetzt schnell bewerben

Engagement muss belohnt werden! Nach dem erfolgreichen Debüt im vergangenen Jahr wollen die Stadtwerke Witten auch 2023 wieder einen Nachhaltigkeitspreis vergeben. Der lokale Energieversorger möchte damit erneut nachhaltige und soziale Initiativen fördern, die von gesellschaftlichem Nutzen sind. Es lockt ein Preisgeld von insgesamt 10.000 Euro. Bewerbungen sind noch bis zum 28. Februar online über die Website der Stadtwerke möglich.

Unverzichtbar für die Stadt

»Die Vielzahl und Vielfalt der Bewerbungen im vergangenen Jahr hat uns gezeigt, wie viel Potenzial und Engagement zum Thema Nachhaltigkeit in Witten steckt – egal, ob mit den Projekten die lokale Energiewende vorangetrieben oder Mitmenschen geholfen wird«, sagt Mathias Kukla, Pressesprecher bei den Stadtwerken. »Die engagierten Mitbürger*innen leisten einen unverzichtbaren Beitrag für die Gesellschaft und für unsere Stadt. Diesen besonderen Einsatz wollen wir auch in diesem Jahr mit dem Nachhaltigkeitspreis auszeichnen.«

Preisgeld: 10.000 Euro

Die Förderung wird unter den ersten fünf Plätzen aufgeteilt: Das Siegerprojekt darf sich über eine Finanzspritze von 4.000 Euro freuen. 3.000 Euro gibt es für den zweiten, 1.500 Euro für den dritten, 1.000 Euro für

Ausgezeichnet!

Persönliche Beratung, umfangreiche Online-Services und Nachhaltigkeit – die Stadtwerke Witten liefern ein überzeugendes Angebot. Dafür wurden sie von den Verbraucherinnen und Verbrauchern erneut zum TOP-Lokalversorger ernannt.

»Zuverlässige Energieversorgung ist wichtiger denn je«

Im Vorfeld der jährlichen Auszeichnung durch das Energieverbraucherportal musste sich der lokale Versorger einem Prüfungsverfahren mit umfangreichem Fragenkatalog unterziehen und dem Vergleich mit Stadtwerken aus ganz Deutschland standhalten. »Eine zuverlässige Energieversorgung zu einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis ist für Kund*innen heute wichtiger denn je«, sagt Markus Borgiel, Hauptabteilungsleiter Vertrieb und Beschaffung. »Umso mehr freuen wir uns, die Auszeichnung zum zweiten Mal in Folge erhalten zu haben. Es bestärkt uns, an unseren Werten festzuhalten und so mit unserer täglichen Arbeit einen Mehrwert für Witten zu bieten.«

Mit dem Siegel kennzeichnet das Energieverbraucherportal seit 2008 jährlich regionale Strom- und Gasversorger, die ein faires Tarifangebot sowie Engagement, Service und Nachhaltigkeit vor Ort bereitstellen.



Monika Zoller (Unternehmenskommunikation) und Andreas Schumski (Geschäftsführer der Stadtwerke Witten) werben für den zweiten Wittener Nachhaltigkeitspreis.

den vierten und 500 Euro für den fünften Platz. Der Erstplatzierte erhält zudem einen extra für diese Auszeichnung gestalteten Siegerpokal, der den Nachhaltigkeitsgedanken des Preises verkörpert. Über die Gewinner entscheidet eine dreiköpfige Jury, bestehend aus Mathias Kukla von den Stadtwerken Witten, Kaja Fehren, Klimaschutzbeauftragte der Stadt Witten, und Barbara Dieckheuer, Geschäftsführerin von VIADUKT e. V., dem Verein zur Förderung der psycho-sozialen Versorgung in Witten.

Offene Teilnahmebedingungen

Aber wer darf eigentlich mitmachen? Die Teilnahmebedingungen sind bewusst sehr

offengehalten: Das Projekt muss in Witten stattfinden und gesellschaftliche Relevanz haben. Ob es kürzlich umgesetzt wurde oder noch in den Startlöchern steht, ist dabei unerheblich. Hauptsache, es trägt zu einem nachhaltigeren Witten bei. Auch Vereine oder Schulklassen können selbstverständlich teilnehmen, Minderjährige benötigen allerdings das Einverständnis ihrer Eltern.

Weitere Infos & Bewerbungen:
www.stadtwerke-witten.de/nachhaltigkeitspreis
 Bewerbungsschluss: 28.02.2023

Folgen des Klimawandels dämpfen

Ardex mit ›Wasser.Zeichen‹ ausgezeichnet

Die Zukunftsinitiative Klima.Werk von Emschergenossenschaft und Kommunen belohnt nachhaltigen Umgang mit Regenwasser. Wasserwirtschaftsverband fördert die Maßnahme.



Bei der Übergabe des Wasser.Zeichens (v. li.): Mark Eslamlooy (Vorsitzender Geschäftsführer der Ardex GmbH und CEO der Ardex Gruppe), Dr. Hubert Motzet (technischer Geschäftsführer der Ardex GmbH), Tamara Gademann (Klimaschutzmanagerin der Stadt Witten und Stadtkoordinatorin der Zukunftsinitiative), Stefan Rommelfanger (Stadtbaurat der Stadt Witten), Andreas Giga (Leiter der Serviceorganisation der Zukunftsinitiative Klima.Werk) und Prof. Dr. Uli Paetzel (Vorstandsvorsitzender von Emschergenossenschaft und Lippeverband)

Hier geht die Ressource Regenwasser nicht mehr in der Kanalisation verloren: Der Baustoffhersteller Ardex hat große Dachflächen abgekoppelt. Dadurch fließt das kostbare Nass in den Steinbach. Diese naturnahe Regenwasserbewirtschaftung hilft auch gegen die Folgen des Klimawandels wie Dürre, Hitze und Starkregen. Die Zukunftsinitiative Klima.Werk von Emschergenossenschaft und Kommunen hat deshalb das Wasser.Zeichen an die Firma verliehen. Die Auszeichnung übergab EG-Vorstandsvorsitzender Prof. Uli Paetzel.

Das Wasser.Zeichen steht als Symbol für Projekte, die den natürlichen Wasserkreislauf in den Städten stärken und für einen nachhaltigen Umgang mit Regenwasser sorgen. Es soll an vielen Stellen im Ruhrgebiet zeigen: Es wird am klimafesten Umbau der Region gearbeitet. Wie zum Beispiel am Wittener Standort der Ardex GmbH an der Friedrich-Ebert-Straße. Im Zuge von Umbauarbeiten und einer Erweiterung des Firmengeländes hat der Hersteller von chemischen Spezialbaustoffen auf die naturnahe Regenwasserbewirtschaftung umgestellt – durch Abkopplung von 28.400 Quadratmetern Hallendachflächen von der Mischkanalisation.

Dafür wurde die Dachentwässerung umgebaut und ein neuer Regenrückhaltekanal unter der Hallenumfahrt angelegt. Das bedeutet: Niederschlagswasser fließt jetzt nicht mehr durchs Fallrohr in die Kanalisation und von dort zusammen mit Schmutzwasser in die Kläranlage, wo es aufwendig gereinigt werden muss. Statt-

dessen gelangt es von den Dachflächen in den Regenrückhaltekanal. Dort wird es gedrosselt in den nahe gelegenen, unterirdischen Steinbach eingeleitet und stärkt so das Gewässer. Die Emschergenossenschaft hat die Maßnahme mit rund 400.000 Euro aus dem Förderprogramm ›Zukunftsvereinbarung Regenwasser‹ gefördert. Die Stadt Witten hat als Teil der Zukunftsinitiative Klima.Werk das Projekt mit auf den Weg gebracht.

›Es sind viele Maßnahmen wie diese, die Teil einer wasserbewussten Stadtentwicklung nach dem Prinzip der Schwammstadt sind‹, sagte Prof. Dr. Uli Paetzel, Vorstandsvorsitzender der Emschergenossenschaft, bei der Übergabe der blau-grünen Plakette. ›Deshalb freuen wir uns, dass Ardex bei ihren Umbauarbeiten das nachhaltige Regenwassermanagement mit bedacht und umgesetzt hat. Das kann ein Vorbild für andere Unternehmen und Grundstückseigentümer sein.‹

Naturnahe Regenwasserbewirtschaftung bei Ardex durch Abkopplung von 28.400 qm Hallendachflächen von der Mischkanalisation



Die Idee hinter der Schwammstadt: Möglichst viel Regenwasser durch Grünflächen, ober- und unterirdische Speicher, Mulden oder die Abkopplung von versiegelten Flächen vor Ort zurückzuhalten und zu nutzen – für Bewässerung und Kühlung, aber auch zum Schutz vor Starkregen. Denn durch den Rückhalt des Niederschlagswassers wird auch die Kanalisation entlastet. Regenwasser im Kanalsystem ist jedoch nicht nur im Starkregen-Fall ein Problem. Durch diese Form der Entwässerung wird auch Gewässern und Grundwasser der Nachschub entzogen. Der praktizierte Umweltschutz hat zudem finanzielle Vorteile für die Grundstückseigentümer: Denn für Regenwasser, das nicht im Abfluss landet, müssen auch keine Abwassergebühren bezahlt werden.

Das Prinzip der Schwammstadt hat auch Dr. Hubert Motzet, Geschäftsführer von Ardex, überzeugt. ›Wir sehen es als unsere Aufgabe an, mit entsprechenden Maßnahmen an unseren Standorten, wo es möglich ist, zum Schwammstadt-Umbau beizutragen.‹ Rund 1,7 Millionen Euro hat das Unternehmen insgesamt in den Umbau investiert. Das Wasser.Zeichen macht nun das Engagement von Ardex sichtbar. ›Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung‹, ergänzt Mark Eslamlooy, CEO der Ardex-Gruppe. ›Sie zeigt, wie wichtig uns nachhaltiges Handeln ist. Neben dem Wasserprojekt engagieren wir uns hierbei in den unterschiedlichsten Bereichen, auch beispielsweise beim Ausbau erneuerbarer Energien.‹

Weitere Informationen zur Emschergenossenschaft und der Zukunftsinitiative Klima.Werk finden Sie unter www.eglv.de · www.klima-werk.de

Eine zweite Chance

Schulabschluss über den zweiten Bildungsweg

Es gibt verschiedenste Gründe, die dazu führen können, dass junge Menschen die Schule vorzeitig beenden. Der zweite Bildungsweg ist für sie eine wertvolle Chance, den gewünschten Abschluss nachzuholen oder doch noch einen höherwertigen Abschluss zu erreichen.

Entsprechende Lehrgänge werden auch durch die vhs Witten | Wetter | Herdecke Angeboten. Dazu zählen der Hauptschulabschluss nach Klasse 9, der Hauptschulabschluss nach Klasse 10 und die Fachoberschulreife. Zudem kann die Qualifikation für die gymnasiale Oberstufe erworben werden. Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Politik, Biologie, Informatik, Wirtschaft oder Erdkunde.

»Das Weiterlernen lohnt sich nicht nur, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen und Ihre Berufs- und Bildungsperspektiven zu verbessern«, heißt es von Seiten der VHS. »Eine gute Allgemeinbildung und Ihr neu erworbenes Wissen helfen Ihnen auch im täglichen Leben. In unseren Schulabschlusskursen treffen Sie Menschen, mit denen Sie ein gemein-



© Foto: stuff_by_me / Pixabay

sames Ziel verbindet, Sie knüpfen neue Kontakte und werden erleben, dass Schule auch Spaß machen kann!«

Die Vormittagskurse finden in der Regel montags bis freitags in der Zeit von 8.30 bis 13.30 Uhr statt, die Abendkurse montags bis donnerstags von 18 bis 21.15 Uhr. Unterrichtsorte sind das Wideyzentrum an der Breite Straße 74 und das vhs Semi-

narzentrum an der Holzkampstraße 7. Die Teilnahme ist entgeltfrei und unabhängig von Prüfungen oder Zeugnisnoten möglich. Einzige Voraussetzungen sind die Beendigung der allgemeinen Schulpflicht sowie ein Mindestalter von 16 Jahren und ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache.

Weitere Infos

Koordination Schulabschlüsse
Moritz Schneider
Tel.: 0 23 02 / 5 81 86 32
moritz.schneider@vhs-www.de
Verwaltung Schulabschlüsse
Sylke Henrichsen
Tel.: 0 23 02 / 42 38 36
schulabschluss@vhs-www.de
www.vhs-www.de

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

Bewirb dich
online ab dem
01.06. für das
Folgejahr



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.

Bachelor of Choice

Uni Witten/Herdecke bietet neues flexibles Studienmodell

Der Start ins Studium ist wie ein Sprung ins kalte Wasser. Nicht immer erfüllen die Inhalte die Erwartungen, und manche Studierenden stellen gar nach ein oder zwei Semestern fest, dass sie besser ein ganz anderes Fach gewählt hätten. Mit dem Bachelor of Choice dürfte das künftig anders werden. Das Modell bietet maximale Freiheit im Studium sowie individuelle Vertiefungsmöglichkeiten und Zusatzqualifikationen für den Berufseinstieg.

Mehr Flexibilität geht kaum: Wer sich für ein Studium an der Fakultät für Wirtschaft und Gesellschaft an der Universität Witten/Herdecke entscheidet, profitiert ab dem Wintersemester 2023/2024 vom neuen flexiblen Bachelor-of-Choice-Konzept, das so in Deutschland einzigartig ist. In einem gemeinsamen Orientierungsjahr erwerben die Studienanfänger*innen zunächst dieselben relevanten Grundlagen sowie Einblicke in die verschiedenen Themenfelder der Fakultät. Erst danach müssen sie sich auf einen von fünf Studiengängen festlegen: Zur Wahl stehen

© Foto: UW/H / Johannes Bildmann



Studierende an der UWH wissen die Flexibilität zu schätzen.

Nachhaltig pendeln zwischen Witten/Herdecke und Wuppertal



© Foto: UW/H / Kay Gropp

Schneller pendeln – mit dem neuen E-Auto für Studierende

Studierende der Humanmedizin pendeln für die klinischen Unterrichtseinheiten in ihrem Praktischen Jahr über mehrere Wochen täglich von der Universität Witten/Herdecke zum Helios Universitätsklinikum nach Wuppertal – und nehmen dafür lange Fahrtzeiten in Kauf. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln brauchen sie rund anderthalb Stunden für eine Strecke, die sich mit dem Auto in weniger als 30 Minuten bewältigen lässt. Um ihnen das nachhaltige Pendeln zu erleichtern, stellen ihnen die UW/H und das Klinikum ab sofort ein E-Auto zur Verfügung. Das Fahrzeug bietet Platz für fünf Mitfahrende. Bei nur vier Personen – davon ausgehend, dass aktuell vier Studierende in einem normalen Benziner gemeinsam pendeln – kann der CO₂-Ausstoß um zwei Kilogramm pro Strecke gesenkt werden. Pro Jahr könnte sich der Verbrauch so um rund 480 Kilogramm reduzieren – was in etwa den Emissionen eines Flugzeugs auf dem Weg von München nach Berlin entspricht.

›Management‹, ›Philosophie, Politik und Ökonomik‹, ›Wirtschaft, Politik und Recht‹, ›Global Sustainability: Climate, Justice, Transformation‹ und ›Social Data Science‹. Der Vorteil: Wer nach dem ersten Jahr merkt, dass sich seine ursprünglichen Interessen verlagert haben, kann sich entsprechend ausrichten, ohne Credit Points oder wertvolle Zeit zu verlieren.

›Derzeit entstehen viele neue Studiengänge, die inhaltlich und methodisch immer spezieller werden‹, sagt Prof. Dr. Dirk Sauerland, Dekan der Fakultät für Wirtschaft und Gesellschaft. ›Bei uns ist das u. a. der Bachelor ›Global Sustainability: Climate, Justice, Transformation‹, der sich mit der Klimakrise und den damit verbundenen gesellschaftlichen Umbrüchen auseinandersetzt. Da ist es nicht leicht, sich für das individuell passende Fach zu ent-

scheiden. Wir möchten den Studierenden die Chance geben, unsere Uni sowie das innovative Studienangebot kennenzulernen und flexibel zu wechseln, falls sich Interessen verändern.‹ Zahlreiche sogenannte Nano-Degrees sind ebenso Teil des Modells: Die Studierenden können freiwillig zusätzliche Qualifikationen erwerben, die sie noch besser auf den späteren Beruf vorbereiten – zum Beispiel Nachhaltigkeitsmanagement oder Coaching. Außerdem bietet die Universität mit dem fachbereichsübergreifenden ›Studium fundamentale‹ über 100 Lehrveranstaltungen aus unterschiedlichsten Bereichen, die über das Fachstudium hinausgehen.



© contrastwerkstatt

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 verschiedenen Berufen und dualen Studiengängen.

Für das Jahr 2023 sucht der Ennepe-Ruhr-Kreis motivierte und aufgeschlossene Nachwuchskräfte (m/w/d). Folgende Ausbildungsplätze sind noch zu besetzen:

- ◆ Bachelor of Laws – allgemeine Verwaltung (duales Studium mit rechtswissenschaftlichem Schwerpunkt im Beamtenverhältnis, Stellen-ID 839413)
- ◆ Bachelor of Arts – BWL (duales Studium mit betriebswirtschaftlichem Schwerpunkt im Beamtenverhältnis, Stellen-ID 839428)
- ◆ Bachelor of Arts – Verwaltungsinformatik (duales Studium für Schnittstellen zwischen IT und allgemeiner Verwaltung im Beamtenverhältnis, Stellen-ID 839557)
- ◆ Bachelor of Science – Verwaltungsinformatik (duales Studium für Schnittstellen zwischen IT und allgemeiner Verwaltung im Beamtenverhältnis, Stellen-ID 839580)
- ◆ Verwaltungswirt/-in (Zweijährige Ausbildung im Beamtenverhältnis, Stellen-ID 839439)
- ◆ Verwaltungsfachangestellte/-r (Möglichkeit der Teilzeitausbildung, Stellen-ID 839434)
- ◆ Vermessungstechniker/-in (Stellen-ID 839419)

Bewirb dich bis zum 28.02.2023 online auf www.interamt.de! Alle notwendigen Informationen, auch zu unseren weiteren Ausbildungsangeboten, findest du auf unserer Homepage (www.enkreis.de) oder besuche unser Profil auf www.ausbildung.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

»Ich habe mich für die AHE entschieden, weil mir Nachhaltigkeit am Herzen liegt«

Ausbildung trotz(t) Krise

In Krisenzeiten können sich diejenigen glücklich schätzen, die in einer systemrelevanten Branche wie der Abfallentsorgung tätig sind. »Ob privat oder gewerblich, der Abfall muss immer abgeholt werden«, sagt Laura Bamberger, Personalreferentin bei AHE in Wetter. »Betriebsbedingte Kündigungen oder Kurzarbeit gibt es bei uns nicht. Ganz im Gegenteil: Um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken, bilden wir auch weiterhin fleißig für unseren Eigenbedarf aus.«

Jetzt bewerben!

Insgesamt beschäftigt die lokale Entsorgungsfirma an ihren zehn Standorten im Ennepe-Ruhr-Kreis rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dazu gehören aktuell 23 Auszubildende. Eine von ihnen ist Lara Burmeister, die ihre Ausbildung zur Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft im August 2022 begonnen hat. »Ich habe mich bewusst für diesen Beruf entschieden, weil mir der Nachhaltigkeitsgedanke am Herzen liegt«, berichtet sie. Und sie steht damit nicht allein. Die Zukunftsthemen Umwelt und Nachhaltigkeit werden heute bei vielen jungen Leuten großgeschrieben. Entsprechend wächst das Interesse an einer Ausbildung bei der AHE. Wer ab dem Sommer 2023 bei dem Unternehmen durchstarten will, kann sich jetzt noch bewerben.



Laura Bamberger, Personalreferentin

Blick in die Zukunft: Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft

In der Kreislauf- und Abfallwirtschaft geht es in erster Linie darum, Wertstoffe aus Abfällen zu gewinnen und diese in neue Produkte umzuwandeln. »Die angehenden Fachkräfte lernen, wie sich Abfälle verwerten, vermarkten oder von vornherein vermeiden lassen«, erklärt Laura Bamberger. »Gleichzeitig erlangen sie Einblicke in die Funktionsweisen der Anlagen, etwa unserer Biogasanlage, und werden im Umgang mit Sonderabfällen geschult.« Das Besondere an diesem Ausbildungsberuf: Für

Abiturient*innen wird er auf Wunsch auch als duales Studium angeboten. »Durch die Verbindung von kaufmännischen und technischen Inhalten ergibt sich das ideale Rüstzeug, um später leitende Aufgaben zu übernehmen und Kreislaufwirtschaft mit Blick in die Zukunft noch effizienter zu gestalten.«



Startklar für die nächste Tour

Für saubere Straßen: Berufskraftfahrer*in

Eine nicht minder wichtige Rolle spielen bei der AHE die Berufskraftfahrer*innen, die an vorderster Front auf den Straßen zu einer nachhaltigen Zukunft beisteuern. »Zum Glück hat sich das Image in dem Bereich sehr zum Positiven gewandelt«, so Laura Bamberger. »Unsere Fahrer sorgen für eine saubere Stadt, das wissen viele Menschen zu schätzen. Wir hören immer wieder, dass kleine Präsente auf den Abfalltonnen liegen oder Anwohner den Mitarbeitern eine Tasse Kaffee anbieten. Es sind nur Kleinigkeiten, die jedoch zu einem erfüllenden Job beitragen.« Eine fehlende Fahrerlaubnis ist übrigens kein Hinderungsgrund für junge Bewerber*innen: Neben dem Lkw-Führerschein wird bei Bedarf auch der Pkw-Führerschein vom Betrieb finanziert.

Benefits

Damit sich gute Nachwuchskräfte im Unternehmen langfristig zu Hause fühlen, bietet die AHE, welche als familienfreundlicher Arbeitgeber zertifiziert wurde, eine



Lara Burmeister, Auszubildende zur Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft

ganze Reihe von Benefits. Dazu zählen flexible Arbeitszeitenmodelle, eine betriebliche Altersvorsorge, eine betriebliche Zusatz-Krankenversicherung und ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Letzteres umfasst zum Beispiel Kostenzuschüsse zu Mitgliedschaften im Fitnessstudio oder Sportverein, ein Dienstrad-Leasing, ergonomische Schreibtischarbeitsplätze oder Physiotherapie am Arbeitsplatz. Zum Jahreswechsel wurde ein monatlicher Gutschein im Wert von 35 Euro für das Internetportal Belonio neu eingeführt. »Eine schöne Aufmerksamkeit im Hinblick darauf, dass die Kosten gerade überall steigen«, findet Laura Bamberger.

Ausbildungsberufe bei AHE

Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft
Berufskraftfahrer*in im Güterverkehr
Fachinformatiker*in für Systemintegration
Kauffrau/-mann für Büromanagement
Industriekaufrau/-man

Weitere Infos

www.ahe.de
bewerbungen@ahe.de

Mit Hochdruck in die Zukunft

Ausbildung beim Pumpenhersteller KAMAT

Wenn Industriemechanikerin Laura Kaufmann mit dem Schraubenschlüssel an der großen Pumpe werkelt, würde man nicht meinen, dass sie ursprünglich einen ganz anderen Beruf im Sinn hatte. »Zuerst wollte ich Kinderpflegerin werden, habe dann aber recht schnell in den Bildungsgang für Maschinen- und Anlagenbau gewechselt«, verrät die 22-Jährige. »Ich komme aus einer Handwerkerfamilie, das war eher mein Ding.« Zum Glück für den Wittener Pumpenhersteller KAMAT.

»Wir waren in dem Jahr gezielt auf der Suche nach weiblichen Auszubildenden und haben uns sehr über die Bewerbung von Frau Kaufmann gefreut, weil wir mit motivierten jungen Frauen gute Erfahrungen haben«, erzählt Betriebsleiter Frank Lukaschik. Er ist selbst ein »Eigengewächs«. 1985 stieg er als kaufmännischer Azubi bei dem alteingesessenen Unternehmen ein. »Ausbilden, gute Leute übernehmen und fördern – das wurde in all den Jahrzehnten bei KAMAT gelebt. Viele heutige Führungskräfte haben einst als Azubis im Haus angefangen, von der Einkaufsleiterin und dem Vertriebsinnendienstleiter bis hin zu mir selbst. Und wir wollen weiterwachsen.« Die Ausschreibungen für den Ausbildungsstart im Sommer 2023 sind bereits online. Neben Industriemechanikerinnen und Industriemechanikern werden Industriezerspannerinnen und Industriezerspanner sowie Bürokaufleute gesucht.

Laura Kaufmann hat ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und arbeitet heute in der Pumpenmontage: »Pumpen bauen, Ersatzteile wie Sicherheitsventile fertigen, Lager aufziehen«, nennt sie einige ihrer Aufgaben. Die fertigen Produkte werden



Laura Kaufmann

© Foto: Thomas Schmidt / KAMAT

am hauseigenen Prüfstand getestet und danach in die Welt verschickt, wo sie zum Beispiel in Schiffswerften oder in der Betonsanierung zum Einsatz kommen. »Unsere Pumpen sind keine Massenware, sondern maßgeschneiderte Hochdruck-Lösungen für die Industrie mit bis zu 3.500 bar«, so Frank Lukaschik. »Jedes System sieht anders aus. Das macht die Arbeit so interessant.« Laura Kaufmann will jetzt erst

mal Erfahrung sammeln. »Und in einem Jahr vielleicht eine Techniker Ausbildung an der Abendschule machen«, lächelt sie. »Was man hat, hat man!«

KAMAT GmbH & Co. KG
Salinger Feld 10 · 58454 Witten
Tel. 0 23 02 / 89 03 0
www.kamat.de/unternehmen/karriere/ausbildung/

seliskydesign.

Stahlbaustraße 8
44577 Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05-3 58 03 25

info@selisky.de
www.selisky-design.de

Fullservice-Agentur
für Ihren Geschäftserfolg

DRUCK
GRAFIKDESIGN
WERBUNG
INTERNET

»Kannst du nicht mal dein Zimmer aufräumen?«

Tipp von Heilpädagogin (BHP) Petra Süß

Jeder Mensch – ob jung oder alt – hat eine eigene Vorstellung von Ordnung und ein eigenes Ordnungssystem. Manche finden im augenscheinlich größtem Chaos das, was sie suchen.

Das Aufräumen kann im Erziehungsalltag zu einem Problem werden, wenn Groß und Klein unterschiedliche Vorstellungen von Ordnung haben und Kinder die Anweisung der Eltern aufzuräumen nicht in Handlung umsetzen. Im Alltag ergeben sich daraus (überflüssige!) Machtkämpfe und Schuldzuweisungen, die das Familien- und Beziehungsklima negativ beeinflussen können.

Klare, harte Ansagen – wie »ich werfe das Spielzeug in den Müll, wenn du nicht sofort aufräumst« – sind in der Regel wenig zielführend, denn eine solche Maßnahme ist eine Drohung, demonstriert die Hilflosigkeit der Eltern und unterstützt nicht, das Aufräumen zu lernen. Aber auch nette, freundliche Aufforderungen allein sind kaum förderlich. In der Erziehung lernen Kinder aus natürlichem Folgen viel schneller, intuitiver und intensiver als mithilfe von Drohungen oder guten Worten.

Je nach Alter und Entwicklungsstand ist das Thema Aufräumen unterschiedlich anzugehen. Umso jünger die Kinder sind, desto mehr benötigen sie die Unterstützung und das Vorleben der Erwachsenen, wie Aufräumen funktioniert. Im Kleinkindalter hilft es, mit dem Kind gemeinsam Ordnung zu machen, die Kids lernen auf diese Weise am Vorbild. Des Weiteren geben Kisten, in denen das Spielmaterial sortiert ist, eine einfache Orientierung, wo etwas hingehört – z. B. »ich packe die Autos in die Autokiste und du die Bausteine in die Baustein-Kiste.« Kinder erleben so, dass es nicht lange braucht und nur ein paar Handgriffe nötig sind, bis alles wieder an seinem Platz ist. In jedem Alter helfen Rituale mit kurzen Erklärungen. Zum Beispiel werden abends die Dinge, die auf dem Boden liegen, zur Seite geräumt, damit niemand darüber stolpert, oder erst wird das Playmobil weggeräumt, bevor das Lego herausgeholt wird. Eine natürliche Folge wäre: Solange das Playmobil nicht weggeräumt ist, kannst du nicht Lego spielen.



© Foto: Sergey Novikov – stock.adobe.com

Je nach familiärem Ordnungssinn werden unterschiedliche Rituale ausgemacht. Solche Regeln und Familientraditionen helfen, Diskussionen, die in Machtkämpfen enden können, weitgehend zu vermeiden.

Petra Süß
Praxis für Heilpädagogik · Centrovital
 Annenstraße 151 · 58453 Witten
 Tel. 0 23 02 / 9 78 54 30
www.heilpaedagogik-witten.de

Was würdet ihr in einem Museum ausstellen?

Im Märkischen Museum finden sich viele verschiedene Kunstwerke von ganz unterschiedlichen Künstler*innen. Doch wer hat die Bilder und Skulpturen eigentlich ausgewählt? Könnte man nicht auch anders entscheiden und ganz eigene Ideen einbringen? Was würdet ihr in einem Museum ausstellen?

Im kostenlosen Workshop mit Nadine Michael gestalten Kinder ab sechs Jahren ihr eigenes Museum und überlegen, was sie dort zeigen wollen. Ob bunte Bilder, lustige Skulpturen, Tiere, Pflanzen, Autos oder Flugzeuge ... Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



© Foto: Roland Baerge

»Wir gestalten unser eigenes Museum«

Kinder-Workshop

25.02. · 14.30–16 Uhr · Märkisches Museum

Anmeldung: maerkisches.museum@stadt-witten.de

Informationen zu weiteren Workshops und Veranstaltungen unter

www.kulturforum-witten.de/de/maerkischesmuseumwitten/veranstaltungen

Wow!

Ob zeichnen, malen, bauen oder modellieren: Beim Kreativ Treff^o in der WERK^oSTADT können junge Leute jede Woche neue Kreativ-Techniken ausprobieren und ihre eigenen Projekte umsetzen. Unter professioneller Anleitung lernen sie unterschiedliche Materialien wie Modelliermasse, Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Fimo oder Brushpens kennen. Beste Voraussetzung, um eigene Kunstwerke zu kreieren. Am Sonntag, den 26. Februar, dreht sich alles um das Thema ›Comics zeichnen‹.



© Foto: Peter-Lomas / Pixabay

Das kostenlose Angebot richtet sich an junge Menschen im Alter zwischen 13 und 27 Jahren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer nicht werkeln möchte, kann dennoch vorbeikommen und eine einfach eine gute Zeit im Treff^o haben.

›Kreativ Treff^o: Comics zeichnen‹
26.02. · 16–21 Uhr · WERK^oSTADT



© Foto: Volker Beushausen

»Es geht um die Kinder!«

Eines schönen Tages wird es den Tieren zu dumm und sie berufen eine Konferenz im Hochhaus der Tiere ein. Der Löwe Alois und seine Freunde finden, dass die Menschen zu viel an Kriege denken und darüber ganz die Kinder vergessen. »Das muss sich ändern!«, fordern die Tiere aus allen Himmelsrichtungen der Erde. Schon bald aber müssen sie feststellen, dass die Erwachsenen sie nur ernst nehmen, wenn sie ein paar kluge Tricks anwenden. In einer Nacht-und-Nebel-Aktion holen die Tiere die Menschenkinder zu sich. Sie verstecken sie in Höhlen und Grotten, die kein Mensch kennt. Auf Inseln und Atollen, die auf keiner Karte eingezeichnet sind. Da die Menschheit ihrer Verantwortung für die Zukunft der Kinder nicht gewachsen ist, übernehmen es die Tiere, bis die Erwachsenen zur Vernunft kommen. »Es geht um die Kinder!«, wird zum Leitspruch der Konferenz der Tiere.

Das Westfälische Landestheater bringt die berühmte Geschichte von Erich Kästner als Schauspiel mit Live-Musik auf die Bühne. Geeignet für alle Kinder ab acht Jahren.

›Die Konferenz der Tiere‹
27.02. · 16.30 Uhr · Saalbau

Was für ein Zirkus!

Conni hat zusammen mit ihrer Freundin Julia am Wochenende etwas ganz Besonderes vor: Es steht eine große Zirkus-Aufführung in der KiTa an, vorher soll dort auch noch übernachtet werden. Bis zur Show geht allerdings so einiges schief, und sogar Connis Eltern müssen bei der Zirkus-Aufführung einspringen. Und welche Rolle spielt Connis Kater Mau, um das großartige Event zu retten?



© Foto: Cocomico Theater

Für Conni, ihre Familie, ihre Freunde und all ihre kleinen und großen Zuschauer*innen wird es in diesem Zirkus-Musical-Abenteuer nie langweilig. Es ist immer etwas los, und Conni hat viel Spaß, auch wenn es einige Probleme zu lösen gilt. Denn sie hat ja Rückhalt durch das Publikum, von ihrer Freundin Julia, von Mama und Papa Klawitter und sogar von ihrem geliebten Kater Mau!

Grundlage für das Kindermusical sind die beliebten ›Conni‹-Bücher aus dem Carlsen Verlag. Das Cocomico-Theater gestaltet einen unterhaltsamen und spannenden Nachmittag für die Kleinsten ab vier Jahren.

›CONNI – Das Zirkus-Musical‹
08.03. · 15.30 Uhr · Saalbau

Annelle Hauptmann
FOTOGRAFIE

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

Reich der Krümel und an Krümeln reich

Der inklusive Verein MEISTERWERK MENSCH e. V. betreibt in der StadtGalerie einen Stärkungsraum mit Familiencafé, das ›KrümelReich‹.



Dorit Remmert (re.) mit einem Teil des KrümelReich-Teams (v.li.): Katharina Buttgerreit, Anni Böth, Claudia Díaz-Pedregal Rodríguez, Monique Schüler, Michael Remmert und Johanna Pröscher

Wenn man ein Kind ist und Lust auf Kakao und Kuchen hat, dann findet man in der Wittener Innenstadt einen Ort mit vielen Angeboten. Gerade dann, wenn man seine Eltern dabei hat. An Tischen rund um einen zentralen Spielbereich dürfen die Erwachsenen dort auf Stühlen, Bänken und bequemen Sofas Platz nehmen, während man sich selbst voll auf das Spielen konzentrieren kann. Dazu lädt nicht nur eine große Modelleisenbahn ein, sondern auch eine Kletterburg mit Rutsche, eine Bau-Ecke mit großen Korksteinen, ein Spielhaus aus Weidengeflecht sowie ein schuhfreier Krabbelbereich. Papa, Mama, Oma, Onkel dürfen derweil in ihrem Bereich ›ihr Ding‹ machen, sich unterhalten und Leckereien genießen. Denn was das leibliche Wohl angeht, ist dieser Ort auch auf die ganz Großen eingestellt. Neben Kakao und Wasser gibt es hier nämlich Kaffeespezialitäten, Tee und Limonaden, die selbst gemacht sind. So, wie Kuchen und Desserts, die man an der offenen Verkaufstheke bestellt.



Die Modelleisenbahn

Zwei Jahre Vorbereitung

Seit gut fünf Monaten öffnet das ›KrümelReich‹ im Erdgeschoss des innerstädtischen Einkaufszentrums seine gläsernen Pforten. Innerhalb kurzer Zeit hat es das Familiencafé geschafft, sich als Institution zu etablieren. Und dies nicht nur bei kleinen Menschen aus Witten, sondern auch bei Kindern aus den umliegenden Städten. Getragen wird es von dem eigens gegründeten Verein, mit dessen Vorsitzender wir ein Gespräch geführt haben. »Wir wollen einen Stärkungsraum für Familien bieten«, erklärt Dorit Remmert. Sie zog vor über acht Jahren nach Witten, und entsprechende Angebote für Familien, die sie aus ihrer früheren Umgebung in Köln kannte, fehlten ihr. Es reifte der Wunsch, etwas Eigenes aufzubauen. Die Mutter zweier Söhne sprach über ihre Ideen und traf schließlich auf Monique Schüler, die seit der Eröffnung den Cafébetrieb leitet. »Vor einiger Zeit wurden Monique und ich einander vorgestellt. Ein Pfarrer aus einer evangelischen Gemeinde hat uns zusammengebracht. Monique hatte gerade ihr Studium der Sozialen Arbeit und der Gemeindepädagogik in Bochum beendet. Und auch sie hatte den Wunsch, ein Familiencafé zu eröffnen. So kamen wir zusammen.« Im August 2020 wurde der Verein gegründet, der mittlerweile in Kooperation mit der ev. Kirche Witten-Mitte als Träger fungiert, und es begann die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. »Der Name ›KrümelReich‹ mit seiner doppelten Be-

deutung stand für Monique schon fest, bevor wir uns trafen.« Zum Konzept der Einrichtung gehört nicht nur der gastronomische Betrieb. Das Café wird auch als Projektraum genutzt. Neben dem Vereinsvorsitz leitet die Diplom-Pädagogin das Projekt ›kreativ:inklusiv‹, in dessen Rahmen regelmäßige Veranstaltungen stattfinden wie Still- und Spieletreffs, kreative Angebote oder die ›Kaffeepause‹, die Eltern die Möglichkeit bietet, eigene Impulse einzubringen. Gerade erst im Januar hat das Projekt eine eigene Webseite für und über das ›KrümelReich‹ online gestellt, die über laufende und zukünftige Aktionen informiert.



Das Weidenhaus, ein wunderschöner Rückzugsort

Neue Formate

Geplant ist etwa ein regelmäßiges ›Peer-Café‹, bei dem Menschen mit Behinderungen als Ansprechpartner für Betroffene in ähnlichen Lebenslagen fungieren, zum Beispiel Gehörlose. Kurz vor der Umsetzung ist auch ein Projekt, das in Kooperation mit der ›Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung‹ (EUTB) aufgesetzt wurde. Bei ›Vom Feld auf den Tisch‹ besuchen Familien zunächst BioBauernhöfe. Mit den Lebensmitteln von dort soll dann im ›KrümelReich‹ gekocht werden. Die im Café angebotenen Speisen sind fleischlos. »Mindestens vegetarisch«, sagt Dorit Remmert, »und wir bieten in der Regel auch immer vegane und glutenfreie Alternativen an.«



Den Still- und Krabbelbereich darf man nur mit Socken oder barfuß betreten.

Keine geschlossene Gesellschaft

Montags bis samstags heißt das Café Menschen mit und ohne Kinder willkommen. »Oft kommen auch ältere Menschen oder Berufstätige in der Mittagspause zu uns. Allerdings gehen manche an der geöffneten Tür vorbei, weil sie anscheinend denken, dass wir gerade eine geschlossene Gesellschaft haben.« Grund dafür ist die sogenannte Weglaufsperrung, die den Durchgang durch die stets geöffneten Glasschiebetüren verstellt. »Die Türen lassen wir dauerhaft auf, da sie sich ansonsten automatisch öffnen, sobald draußen jemand vorbeigeht. Die Kinder hatten die Türen anfangs auch als Spaß für sich entdeckt.« Um Brand- sowie Unfallschutz und Barrierefreiheit zu gewährleisten, geht man derzeit den Kompromiss ein, eine kleine Stellwand als Weglaufschutz in der Tür zu platzieren. Eine Umbaulösung für die Ladenfront kommt aus Kostengründen momentan nicht in Frage.

Helfende Hände herzlich willkommen

Barrierefreiheit beziehungsweise -armut ist ein zentrales Thema der Einrichtung, in der Menschen mit und ohne Behinderung Seite an Seite arbeiten. Sie spiegelt sich auch in den Preisen für die unterschiedlichen Angebote wider. Diese werden bewusst niedrig angesetzt, um Interessierten aller Einkommensgruppen einen Besuch zu ermöglichen. Die Teilnahme an den Mitmach-Angeboten von »inklusive kreativ« ist sogar kostenlos. Dies sei allerdings nur möglich, weil ein großer Teil der Mitarbeitenden ehrenamtlich dabei ist, wie auch die Initiatorin selbst. »Ohne diese helfenden Hände, die Schichten übernehmen und auch außerhalb des eigentlichen Cafébetriebs mit anfassern, ließe sich das Café nicht betreiben. Dank der Fördergelder können wir Monique über die ev. Kirche als Vollzeitkraft, eine Aushilfe sowie Claudia, eine Kraft aus dem Freiwilligendienst des Europäischen Solidaritätskorps, beschäftigen. Dieser Freiwilligendienst ist mit dem Bundesfreiwilligendienst vergleichbar. Darüber hinaus unterstützen uns derzeit mehrere Menschen ehrenamtlich.« Weitere Hilfe sei jederzeit willkommen.

Marcus Dittrich



Blick durch das gläserne KrümelReich-Portal



Adventslieder singen, Weihnachtsgeschichten lesen und lauschen ... Auch im Dezember war so einiges los im KrümelReich.

Webseite: <https://kruemelreich.de>
<https://meisterwerkmensch.de>

MEISTERWERK MENSCH e. V.

Breite Str. 31a · 58452 Witten
 SPENDENKONTO:

GLS Bank
 MEISTERWERK MENSCH e. V.
 IBAN DE73 4306 0967 1114 2160 00

SOVD
 Sozialberatungszentrum

**Wir lassen Sie
 nicht allein!**

SoVD NRW e. V.
 SBZ Witten

Pferdebachstr. 11
 58455 Witten

Telefon: 02302 12858

Fax: 02302 82516

witten-ennepe-ruhr@sovd-nrw.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!**

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

Was tun bei Schimmel?

Tipp aus der Verbraucherzentrale

Gerade in diesem Winter möchten und müssen viele bei den Heizkosten sparen und drehen dazu das Thermostat an der Heizung runter. Aber gar nicht zu heizen ist eine schlechte Idee, denn das Schimmelrisiko durch Wohnraumfeuchte ist hoch, besonders in schlecht gedämmten Räumen. »Hinter einem Schrank können Wandbereiche so feucht werden, dass schon nach einer kalten Woche Schimmelpilze wachsen können«, fasst Nadine Schröer, Leiterin der Verbraucherzentrale NRW in Witten, das Risiko zusammen und erklärt, welche Schritte wir bei Schimmelbefall umsetzen sollten.

Überprüfen und Sofortmaßnahmen treffen

Wer Schimmel an der Wand entdeckt, sollte sich zuerst fragen, was passiert sein könnte. Gibt es irgendwo einen Wasserschaden durch Regen oder ist eine Wasser- oder Heizungsleitung defekt? Dabei gilt es, Ruhe zu bewahren und überlegt zu handeln – oft ist keine Notfallsituation gegeben. Sofern Mieter*innen keinem Risiko ausgesetzt sind, sind sie der Mitwirkung verpflichtet, damit der Schaden nicht größer wird. Das bedeutet: Sie sollten Sofortmaßnahmen ergreifen, damit keine weitere Feuchtigkeit dazu kommt. Liegt beispielsweise ein Wasserrohrbruch vor, muss der Haupthahn zugezogen werden. Bei einem undichten Dach kann ein provisorisch aufgestellter Wassereimer das eindringende Wasser auffangen.

Schaden melden und dokumentieren

Im Schadensfall gilt für Betroffene eine Informationspflicht. Nur so besteht die Möglichkeit, dass der Schaden von den verantwortlichen Personen schnell behoben werden kann. Bei Mietobjekten sind Vermieter*innen oder die Hausverwaltung zu informieren. Eigentümer*innen sind zur Meldung bei ihrer Gebäudeversicherung und der Hausverwaltung verpflichtet. Bei Neubauten ist es ratsam, das Bauunternehmen zu kontaktieren. Jetzt gilt es, den Schaden bestmöglich zu dokumentieren und den Vorgang mög-

ELEKTRO ROESLER

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

E|HANDWERK

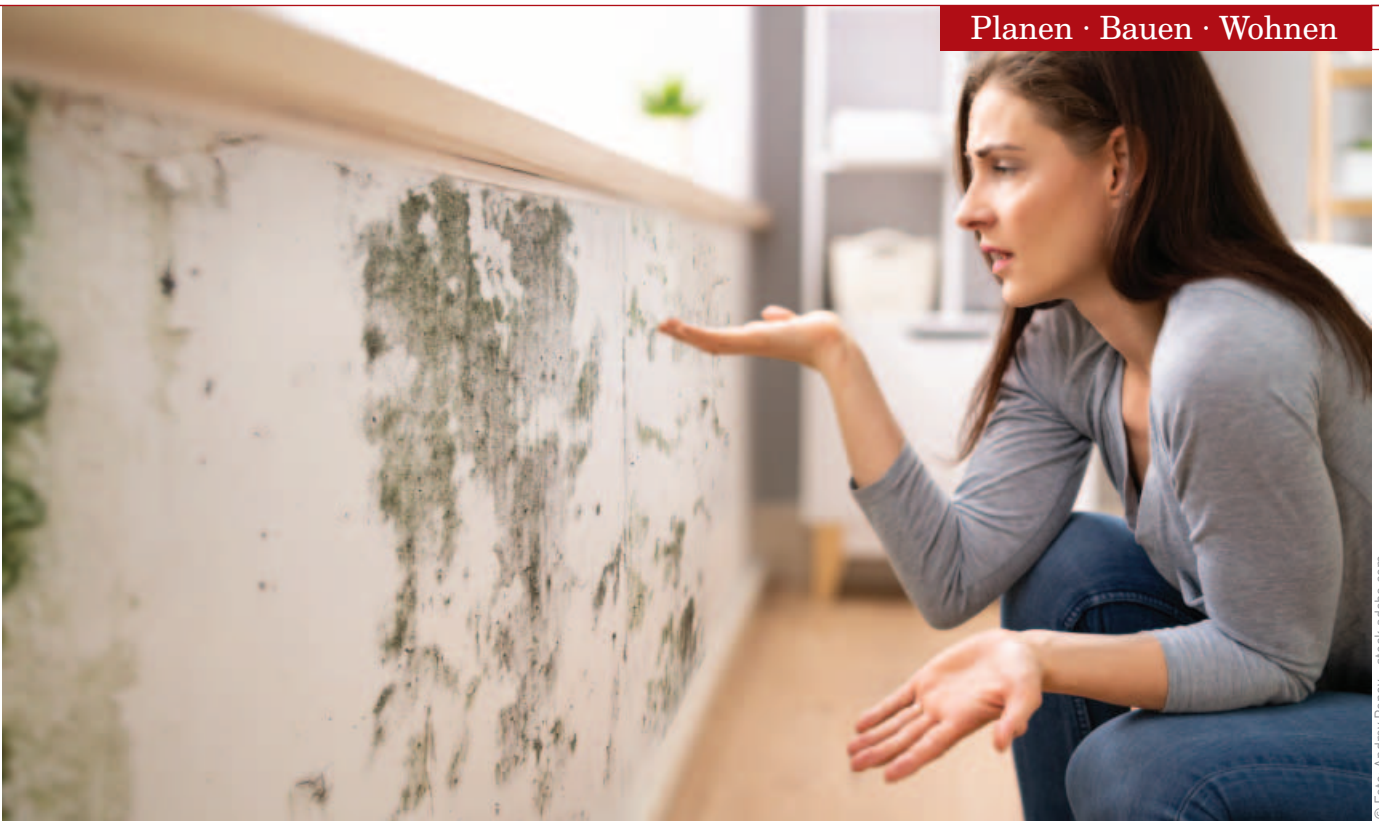


Grundstücksverwaltung Mühlenbroich

GmbH & Co. KG

Erfolgreiche Wohnungsvermietung seit mehr als 100 Jahren!

Kontakt: Augustastr. 32, 58452 Witten, Telefon 0 23 02 - 5 50 81
info@muehlenbroich.com



© Foto: Andrey Popov – stock.adobe.com

lichst genau zu beschreiben: Was ist wann geschehen oder entdeckt worden? Betroffene sollten den Zeitpunkt der Feststellung, Datum, Ort und besondere Umstände wie starken Regen, Wind oder Sturm schriftlich und auf Fotos festhalten. Mit einem Maßstab lassen sich dabei Art und Größe des Schadens deutlich machen.

Informationen und Rat einholen

Damit nichts falsch gemacht wird und kein langfristiger Rechtsstreit entsteht, sollten Betroffene rechtlichen Rat einholen, bevor sie weitere Schritte unternehmen. Der Mieterverein oder die Mietrechtsberatung der Verbraucherzentrale NRW sind hier gute Adressen. Geht es um größere Schäden, um eine bautechnische Analyse des Schadens oder die Planung der Schimmelsanierung, sind Bausachverständige und spezialisierte Schimmelsanierungsfirmen gefragt. Grundsätzlich gilt: Für die Beseitigung des Schadens sind zuerst die Eigentümer*innen verantwortlich. Sollte sich später nach der Ursachenanalyse herausstellen, dass auch die Mieter*innen eine Schuld oder Mitschuld tragen, werden sich diese gegebenenfalls finanziell beteiligen müssen. Wer befürchtet, durch den Schimmelschaden krank zu werden, sollte seine Hausärztin oder seinen Hausarzt aufsuchen. Diese kennen den persönlichen Gesundheitszustand am besten und können gegebenenfalls direkt an Spezialist*innen verweisen.

Kontakt mit Schimmel minimieren

Insbesondere bei Schäden, die größer als ein halber Quadratmeter sind, sollte bis zur Sanierung der betroffene Raum nicht mehr ge-

nutzt werden. Wenn das nicht machbar ist, sollte der Schaden vorübergehend ›abgeschottet‹ werden: Dabei wird die Schadstelle entweder luftdicht mit Folie abgeklebt oder provisorisch mit Wandfarbe überstrichen, damit sich Sporen nicht weiter verbreiten. Nur bei kleineren Schäden unter einem halben Quadratmeter kann eine Eigensanierung möglich sein. Voraussetzung für eine erfolgreiche Sanierung ist, dass die Ursache des Feuchteschadens behoben wurde. Wichtig ist neben der Schimmelbeseitigung und Ursachenforschung, wie ein Schimmelbefall zukünftig verhindert werden kann. Fachliche Hinweise zur Sanierung, zur energetischen Verbesserung des Gebäudezustandes und zum schimmel- und schadstofffreien Wohnen geben die Energie- und Umweltberatungen der Verbrauchszentralen.

Das Landesnetzwerk Schimmelberatung NRW hält alle wichtigen Informationen und Verweismöglichkeiten bereit unter www.schimmelnetz.nrw

Weitere Infos zur Schimmelvorsorge und zur Beseitigung: www.verbraucherzentrale.nrw/node/6794

Für zusätzliche Informationen kontaktieren Sie die Verbraucherzentrale NRW in Witten
Tel. 0 23 02 / 2 82 81 01 · Witten@verbraucherzentrale.nrw



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!



Der richtige Fachbetrieb, wenn es um Klimaanlagen geht!



... 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



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!



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



Polsterei | Neubezüge | Neuanfertigungen | Reparatur von Polstermöbeln

Ihr Ansprechpartner für Polstermöbel

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

Strompreis-Anstieg: Wie hoch ist die Entlastung durch die Preisbremse?

Mit dem interaktiven Abschlags-Rechner der Verbraucherzentrale NRW lässt sich die Höhe der Abschläge inklusive der Preisbremsen ermitteln.

Millionen Menschen sorgen sich derzeit, ob sie die Stromkosten noch bezahlen können. Denn viele Anbieter, darunter auch hunderte Grundversorger, erhöhen die Preise pro Kilowattstunde deutlich, teils um 50 oder gar um 100 Prozent. »Wer zum Jahreswechsel eine Preiserhöhung bekommen hat und nun höhere Abschläge bezahlen muss, sollte wissen, dass die Abschläge ab März in vielen Fällen wieder niedriger werden«, erläutert Nadine Schröer, Leiterin der Verbraucherzentrale NRW in Witten. »Denn wer aktuell mehr als 40 Cent pro Kilowattstunde für Strom zahlen muss, profitiert von der Preisbremse. Für Januar und Februar werden nun zunächst hohe Abschläge fällig, da die Preisbremsen erst ab März die Abschläge reduzieren. Die Preisbremsen gelten allerdings rückwirkend auch für Januar und Februar. Die Entlastung für die ersten beiden Monate bekommen Haushalte dann beispielsweise im März gutgeschrieben«, erklärt sie.

Energieanbieter müssen Verbraucher*innen bis spätestens Ende Februar die neuen Abschläge und die Entlastung durch die Preisbremse mitteilen. Mit dem interaktiven Energiekosten-Rechner der Verbraucherzentrale NRW lassen sich schon jetzt die neuen Abschläge inklusive der Preisbremsen und der monatlichen Entlastung berechnen. Er gilt auch für Gas und Fernwärme. Welche Werte für den Rechner nötig sind und was passiert, wenn man nicht zahlen kann:

Den aktuellen Bruttoarbeitspreis für Strom ermitteln:

Der Brutto-Preis je Kilowattstunde (kWh) ist maßgeblich für die Höhe der Abschläge. Er schließt Steuern, Umlagen und Abgaben ein. Fehlt diese Angabe, kann man sich direkt beim eigenen Energieversorger nach dem aktuellen Brutto-Preis erkundigen.

Grundpreis ermitteln:

Fast alle Stromtarife haben einen Grundpreis. Die aktuelle Höhe finden Verbraucher*innen auf ihrem letzten wirksamen Preiserhöhungsschreiben oder der Rechnung, oder sie fragen ihren Energieanbieter.



© Foto: M. Schuppich – stock.adobe.com

Jahresverbrauchsprognose:

Der zugrunde gelegte Verbrauch ist entscheidend für die Entlastung über die Strompreisbremse und für die Abschlagshöhe, denn die Preisbremse gilt nur für 80 Prozent des Verbrauchs. Bei Haushalten mit einem sogenannten Ferraris-Stromzähler oder einem digitalen Stromzähler entspricht die aktuelle Verbrauchsprognose in der Regel dem Vorjahresverbrauch. Bei Haushalten dagegen, die ein intelligentes Mess-System haben, ist laut Gesetz der Verbrauch des Jahres 2021 zugrunde zu legen.

Was tun, wenn die hohen Abschläge im Januar und Februar nicht bezahlt werden können oder eine Stromsperre droht?

Betroffene sollten mit dem Energieversorger sprechen, ob eine Reduzierung des Abschlags für Januar und Februar möglich ist. Zudem können oftmals Ratenzahlungen eine gute Lösung sein, um Stromsperren zu verhindern. Für kurzfristige Engpässe können sich eventuell auch Stundungen anbieten. Eine Stromsperre muss vier Wochen vorher, der Vollzug der Sperre acht Werktage vorher in Briefform ankündigt werden. Vor einer Stromsperre sind Versorger zudem verpflichtet, eine Ratenzahlung anzubieten. Eine Abschaltung darf auch erst erfolgen, wenn der Zahlungsrückstand nicht weniger als 100 Euro beträgt und mindestens zwei Abschlagszahlungen nicht gezahlt wurden. Wer Zahlungsprobleme hat, kann beim Sozialamt oder beim Jobcenter einen Antrag auf Übernahme der Energieschulden stellen. Wer feststellt, dass der Abschlag des Versorgers zu hoch ist, kann und sollte mit dem Versorger Kontakt aufnehmen, um den Abschlag zu senken.

Der Energiepreis-Rechner und weitere Informationen finden sich hier:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/75669

Den passenden Stromtarif finden:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/6436

Für weitere Informationen
 Verbraucherzentrale NRW in Witten
 Tel. 0 23 02 / 2 82 81 01
Witten@verbraucherzentrale.nrw

Alle Beratungsangebote in der Energiekrise unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/79061

Schlaue Köpfe sind selten allein erfolgreich

Ohne Lise Meitner
hätte Otto Hahn
vielleicht nie die
Kernspaltung
entdeckt.

zeptum-adamsen.de

 **zeptum**
DR. ADAMSEN

Wirtschaftsprüfung
Steuerberatung
Unternehmensberatung

IMMER AN IHRER SEITE


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

Im Gespräch mit Sophia Bröker

»Damit das Radfahren auch in Witten selbstverständlich wird«

Witten ist vielleicht (noch) keine Fahrradstadt – aber auf dem besten Weg, eine zu werden. Dafür sorgt Sophia Bröker. Als städtische Radverkehrsbeauftragte ist die junge Bauingenieurin für die Verbesserung der hiesigen Radwege zuständig, und das nicht nur von ihrem Schreibtisch im Technischen Rathaus aus. Seit ihrer Ernennung vor einem Jahr erledigt sie viele Außentermine mit dem E-Bike und »erfährt« den Zustand des Wittener Streckennetzes so am eigenen Leib.



Sophia Bröker ist Wittens Radverkehrsbeauftragte

»Wenn die Infrastruktur stimmt, hält sogar Regen die Menschen weniger vom Radeln ab«

»Durch den Klimawandel besteht die dringende Notwendigkeit, Städte nachhaltiger zu gestalten und bessere Bedingungen für das Radfahren zu schaffen«, sagt die 27-Jährige. »Ich stamme aus dem Westmünsterland, wo man selbstverständlich Fahrrad fährt, und zwar nicht nur zum Freizeitvergnügen, sondern um schnell von A nach B zu kommen. Grund ist die gute Infrastruktur. So habe ich das Rad von klein auf als zentrales Verkehrsmittel kennengelernt. Später änderte sich mein Radverhalten jedoch durch meine Umgebung: Während des Studiums in Bochum nahm ich beispielsweise eher die U-Bahn, weil die direkt vor meiner Tür abfuhr. Das brachte mich zu dem Schluss: Radwege müssen nicht nur sicher, sondern auch komfortabel sein. Wenn die Infrastruktur stimmt, hält sogar Regen die Menschen weniger vom Radeln ab. Dann schwingen sich die Menschen trotzdem aufs Rad, weil sie so am besten ans Ziel gelangen. Ich freue mich mitzuhelfen, eine solche Infra-

struktur zu schaffen, damit das Radfahren auch in Witten selbstverständlich wird.«

»Im engen Straßenraum gilt es, die Belange aller Verkehrsteilnehmer*innen zu berücksichtigen«

Die Idee ist nicht ganz neu. Bereits im Jahr 2019 wurde vom Rat der Stadt Witten ein sogenanntes »Radverkehrskonzept« mit rund 400 möglichen Maßnahmen verfasst. Aufgabe von Sophia Bröker ist es nun, diese Ideen auszuloten und die Umsetzung einzelner Projekte voranzutreiben. Je nach Projekt geht sie dabei auch in Abstimmung mit Politik, Behörden, Radverbänden, anderen Ingenieuren und nicht zuletzt auch den Bürger*innen. »Oft handelt es sich um aufwendige Großprojekte, die wegen der Koordination verschiedener Stellen und Interessen nicht von heute auf morgen realisiert werden können«, berichtet sie. »Im engen Straßenraum gilt es, die Belange aller Verkehrsteilnehmer*innen zu berücksichtigen, den vorhandenen Platz gerecht zu verteilen. Das braucht seine Zeit. Vieles, das wir letztes Jahr angeleiert haben, wird jetzt langsam sichtbar.«

Projekte & Pläne

Ein gutes Beispiel sind die derzeitigen Baumaßnahmen an der Pferdebachstraße und die Planungen für die Sprockhöveler Straße. »An der Pferdebachstraße warten wir eigentlich nur auf besseres Wetter, um die Markierungen für die Radwege zu setzen.« Für andere Vorhaben könnte bald der Startschuss fallen: So soll im Knotenpunkt Husemannstraße, Bergerstraße, Ruhrstraße die Situation für links abbiegende Radfahrer*innen durch eine eigene Abbiegespur verbessert werden. Eine Verbesserung der Verkehrssituation für den Radverkehr ist auch für die untere Ruhrstraße geplant. »Dabei geht es nicht nur um Streckenverbesserungen – wir wollen parallel auch die Aufmerksamkeit des motorisierten Verkehrs erhöhen, insbesondere an Stellen, wo für Fahrradfahrer*innen Wahlfreiheit besteht, ob sie auf der Straße weiterfahren oder in den Seitenraum, also auf den Gehsteig, wechseln«, ergänzt Sophia Bröker. Für Radfahrende auf dem Gehsteig gilt natürlich, dass sie besondere Rücksicht auf die Fußgänger*innen nehmen müssen. Weitere Punkte auf ihrer To-Do-Liste: die Organisation des Wittener Stadtradelns (1.–21. Mai) in Zusammenarbeit mit der städtischen Klimaschutzmanagerin Kaja Fehren, Rotmarkierungen an verschiedenen Stellen im Stadtgebiet, die Etablierung eines Fahrradverleihsystems und die Schaffung von zusätzlichen Fahrradparkplätzen in stark frequentierten Bereichen.



Beste Aussicht: die Nachtigallbrücke



© Fotos: Jörg Fruck, Stadt Witten

Beliebt bei Freizeitradler*innen: der Ruhrtalradweg

»Immer mehr Menschen sind bereit, sich für Klimaschutz einzusetzen und auf das Rad umzusteigen«

Witten ist nicht Münster. »Aber wir haben bereits rund 80 Kilometer an Radwegen, darauf bauen wir gerne auf«, sagt die Witterer Radexpertin. Zumal das Ruhrtal gegenüber dem flachen Münsterland mit seinen ganz eigenen Trümpfen aufwartet. »Ich mag es, im hügeligen Gelände, auf alten Bahntrassen oder am Fluss entlang zu fahren, etwa auf dem ›Rheinischen Esel‹ oder dem ›Ruhrtalradweg‹«, verrät Sophia Bröker, die noch mindestens bis Dezember mit ihrem Dienst-Bike durch die Stadt flitzen wird. Danach läuft ihre auf zwei Jahre geförderte Stelle zunächst aus. Eine Verlängerung ist jedoch nicht ausgeschlossen. Fahrradfahren ist und bleibt schließlich ein Zukunftsthema. »Eine Stadt fahrradfreundlicher zu machen, ist ein langwieriger Prozess, aber der Plan, die Bürger*innen aufs Rad zu locken, funktioniert schon jetzt. Wir befinden uns im Wandel. Immer mehr Menschen sind bereit, sich für Klimaschutz einzusetzen – und auf das Rad umzusteigen.«

IONIQ 6.

Awaken your world. 100% elektrisch.



Jetzt bestellbar



Essenz der Einfachheit.

Mit seinen klaren, geschwungenen Linien strahlt das stromlinienförmige Design des IONIQ 6 einzigartige Eleganz aus – und erreicht den bei Hyundai bisher niedrigsten Luftwiderstandsbeiwert.

Bringen Sie Farbe ins Spiel.

Die Ambiente-Beleuchtung des IONIQ 6 bietet Ihnen die Wahl, aus 64 Farben ein individuelles duales Farbthema zu konfigurieren – oder sich für eines von sechs vorkonfigurierten Farbthemen zu entscheiden.

Mit dem eleganten und unverwechselbaren IONIQ 6 trifft Emotion auf Elektromobilität. Sein stromlinienförmiges Design und der geräumige Innenraum vermitteln Ihnen ein Erlebnis, das das Fahren vollkommen neu definiert. Lassen Sie Ihre Welt von neuen Reisen zum Leben erwecken. Bestellen Sie den IONIQ 6 jetzt bei uns!

Hyundai hat sich das Ziel gesetzt, bis 2045 klimaneutral zu sein.

Auto Smolczyk GmbH
Bruchstraße 58, 45525 Hattingen
www.auto-smolczyk.de



8 JAHRE **Garantie***

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



Holger Peters
staatl. gepr. Techniker

Kfz - Sachverständiger

☎ 02302 / 77312 • Jägerstraße 8 • 58453 Witten
✉ gutachten-peters@t-online.de



www.kfzsachverstaendiger.ruhr

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

Fahrradstraßen

Was geht, was nicht?

Immer häufiger taucht in deutschen Städten neuerdings das Schild ›Fahrradstraße‹ auf. Fragt man im Freundeskreis nach den Regelungen für solche Straßen, herrscht jedoch oft Ratlosigkeit. Darf ich sie als Autofahrer*in überhaupt benutzen? Wenn ja – was muss ich dabei beachten? Ist Überholen erlaubt? Wir haben nachgeforscht.

So wie Hauptverkehrsstraßen den Autoverkehr konzentrieren, dienen Fahrradstraßen der Bündelung des Radverkehrs, heißt es beim ADAC. Sie dürfen also erst einmal nur mit Fahrrädern und sogenannten ›Elektrokleinstfahrzeugen‹ (E-Scooter und Pedelecs, die mit elektrischer Unterstützung maximal 25 km/h erreichen) befahren werden. Wird das Fahrradstraßenschild – ein weißes Fahrrad in einem blauen Kreis – jedoch mit einem entsprechenden Zusatzzeichen versehen, kann die Benutzung auch Autos oder Motorrädern gestattet sein. Meist handelt es sich um den Zusatz ›Kfz frei‹ oder ›Anlieger frei‹.

Grundsätzlich sind Autofahrer*innen auf Fahrradstraßen zu besonderer Rücksicht und Geduld verpflichtet. Sie dürfen die Radler*innen weder behindern noch bedrängen – auch dann nicht, wenn mehrere Personen nebeneinander radeln, denn dies ist hier auf der Fahrradstraße ihr gutes Recht.



© Foto: Mircea - See my collections auf Pixabay

Fahrradstraßen dürfen auch mit E-Scooter und Pedelecs befahren werden, diese dürfen aber maximal 25 km/h erreichen.

INSPEKTION NACH HERSTELLERVORGABEN

MIT MARKENERSATZTEILEN.



WITTEN



Unschlagbar günstig:
INSPEKTION

ab 99,- €*

*zzgl. Material

Unsere Empfehlung:
Eine regelmäßige Inspektion sorgt dafür, Mängel frühzeitig zu erkennen und zu beheben. Sichern Sie sich so die Lebensdauer und den Werterhalt Ihres Fahrzeugs ohne Gefährdung der Garantieleistung des Herstellers.

AUTOFIT

Auto Trappmann Hörder Straße 378, 58454 Witten
Telefon 0230247010



Seit 1967
in Witten!



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



© Foto: Wikipedia / gemeinfrei

Die zulässige Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h darf von den Motorfahrzeugen laut Straßenverkehrsordnung nicht überschritten werden. Überholen ist prinzipiell möglich – allerdings ist ein seitlicher Mindestabstand von 1,50 Metern dabei einzuhalten. Falls dieser nicht gewährleistet werden kann, muss der Pkw-Fahrer auf eine passende Gelegenheit warten.

Ebenfalls wichtig zu wissen: Ob die Fahrbahn nur Fahrrädern vorbehalten ist oder auch den Autos und Motorrädern offensteht, hat keinen Einfluss auf das Vorfahrtsrecht. Solange die Vorfahrt nicht durch extra Zeichen geregelt wird, gilt an Einmündungen und Kreuzungen für alle Verkehrsteilnehmer*innen ›rechts vor links‹. Ein Schild mit durchgestrichenem Rad markiert das Ende der Fahrradstraße.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Auto- und Motorradfahrer*innen auf einer Fahrradstraße als Gäste gelten. Solange sie sich wie solche verhalten und vorsichtig fahren, kann nichts schiefgehen.

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



HELM
H B M G

KFZ-LACKIERTECHNIK UND DESIGN

Unsere Leistungen:

- Unfallinstandsetzung
- Sämtl. KFZ-Lackierungen
- Lackaufbereitung
- Autopiercing
- Oldtimer-Restauration
- Airbrush & Design
- Beschriftungen
- Strahlarbeiten
- Hol- und Bringservice

Autolackiererei Helm GmbH
Friedrich-Ebert-Straße 82
58454 Witten
Tel. 02302 80468



Meisterfachbetrieb

www.autolackiererei-helm.de

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)

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

LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr und Stella Vitalis

Maßgeschneiderte Lösungen für mobile Partnerschaften

Mobilität steckt im Wandel und stellt viele Unternehmen vor immer neue Herausforderungen. Sie möchten ihren Mitarbeitenden neben repräsentativem Design und Funktionalität auch maximale Fahrsicherheit, komfortable Ausstattung und technologische Innovationen bieten. Gleichzeitig gilt es, Nachhaltigkeitsziele zu erreichen und maßgeschneiderte Lösungen für mobile Partnerschaften zu entwickeln. Diese Ansprüche hat auch Stella Vitalis an ihre Mobilität und fand mit dem LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr einen Premiumpartner, der all diese Qualitäten verbindet.



Sechs neue Fahrzeuge aus dem LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr wurden von Verkaufsberater Jens Martschiniak am 22. Dezember an Mitarbeitende von Stella Vitalis übergeben. Von links: Marvin Schell (stv. Geschäftsleiter), Nadine Stein (Leitung Mobilität und Einkauf), Lisa Juchheim (Gesamtleitung Sozialer Dienst), Regina Ort Kemper (Einrichtungsleitung), Maximilian Klösges (Leiter Qualitätsmanagement) und Jens Martschiniak (Verkaufsberater Volvo)

Optimaler Rundum-Service

Hohen Fahrkomfort, maximale Zuverlässigkeit und einen optimalen Rundum-Service bietet LUEG mit der Premiummarke Volvo. Genau das richtige für Stella Vitalis: Die rund 2.500 Mitarbeitenden der Schwestergesellschaften Stella Vitalis und Casa Mia sind häufig mobil unterwegs – betreiben sie doch derzeit Seniorenzentren an 25 Standorten in NRW, Schleswig-Holstein und Baden-Württemberg.

Begegnung auf Augenhöhe

So individuell wie die Einsatzbereiche sind also auch die Anforderungen an die passende Mobilität bei Stella Vitalis. Dabei wird auf einen Mobilitätsmix aus konventionellen Antrieben und Hybrid-Autos gesetzt. Für die Mitarbeitenden, die der Hol-

ding zugeordnet sind, hat das Unternehmen explizit nach einem Partner gesucht, der für repräsentatives Design, hohe Qualität und Sicherheit steht – und dabei die

Menschen selbst in den Mittelpunkt stellt, genauso, wie es auch das Leitbild von Stella Vitalis ist. »Wir begegnen uns in unserer Partnerschaft auf Augenhöhe und mit hoher Wertschätzung«, betont Andreas Kremer, Vertriebsleiter Volvo Neuwagen, LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr.

Schon heute an die Zukunft denken

Zehn Fahrzeuge aus dem LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr sind bei Stella Vitalis bereits seit vier Jahren im Einsatz – sechs neue Fahrzeuge konnten im vergangenen Dezember übergeben werden. Marvin Schell, Stellvertretung der Geschäftsführung und Organisationsentwicklung bei Stella Vitalis, ist mehr als zufrieden mit dem Service von LUEG: Besonders wichtig ist ihm die strategische Partnerschaft, denn das Team von LUEG unterstützt ihn dabei, schon heute an die Zukunft zu denken und Themen wie E-Mobilität im unternehmens-eigenen Tempo anzugehen. »Wir setzen bewusst auf das schlichte Understatement von Volvo, verknüpft mit einem hohen Anspruch an Sicherheit, denn unsere Mitarbeitenden liegen uns am Herzen.«



Das LUEG Volvo Centrum an der Stockumer Straße

LUEG Volvo Centrum Rhein Ruhr Standort Witten

Stockumer Straße 80 · 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 27 71 70-0 · www.vc-rhein-ruhr.de

Anlaufstelle für Entdecker*innen

Der Tourist & Ticket Service des Stadtmarketings

Bei Städtetrips führt der Weg oft direkt zur Touristeninformation. Nun ist Witten vielleicht kein typisches Urlaubsreiseziel. Doch auch hier bei uns gibt es Menschen, die die Stadt entdecken wollen.

»Der Blick von da oben ist einfach unschlagbar«

»Das kommt an den Wochenenden sogar ziemlich häufig vor«, berichtet Barbara Bambullis, Leiterin des Tourist & Ticket Service am Rathausplatz. »Oftmals handelt es sich um Personen, die ihre Kinder an der Uni oder Angehörige im Krankenhaus besuchen und einen Stadtplan oder Anregungen für Tagesaktivitäten benötigen.« Als Stadtmarketing-Mitarbeiterin der ersten Stunde kennt sie die Wittener Highlights und kann viele gute Tipps geben. Was würden Sie den Tagesgästen empfehlen, Frau Bambullis? »Den Hohenstein! Der Blick von da oben ist einfach unschlagbar. Hat jemand etwas mehr Zeit und Lust auf Bewegung, schicken wir ihn ins Muttental.«

des Ruhrbergbaus können selbst eingefleischte Wittenerinnen und Wittener noch was dazulernen. Neben den festen Terminen werden Termine für Gruppen nach individueller Vereinbarung angeboten. »Unsere abendlichen Fackelwanderungen durch das Muttental sind ein Riesenhit bei Junggesellinnenabschieden«, so Barbara Bambullis. »Mit etwas Glück hat sogar die Schmiede im Bethaus der Bergleute geöffnet, und die Braut bekommt noch ein geschmiedetes Herz geschenkt. Wegen der Brandgefahr im Wald können wir diese Wanderungen allerdings nicht zur warmen Jahreszeit durchführen.« Ein Tipp für alle, die Witten neu kennenlernen, sind die Schnuppertouren durch die Innenstadt. Sie finden im Sommer monatlich statt und sind kostenfrei.

»Und wir freuen uns über jeden, der sich gut beraten fühlt«

Für Fans von Theater, Konzerten, Musicals und Co. ist der Wittener Tourist & Ticket Service ebenfalls eine gefragte Anlaufstelle. Der Kartenvorverkauf beschränkt sich hier natürlich nicht nur auf Veranstaltungen von Wittener Institutionen wie dem Kulturforum, der Werk²Stadt oder der Volksbühne. »Alle Tickets für bundesweite Veranstaltungen, die online über Eventim, Ticketmaster oder Reservix bestellt werden können, erhalten Sie auch bei uns«, so Barbara Bambullis. »Mit dem Vorteil, dass Sie Ihre Eintrittskarte direkt in der Hand haben und wir Sie gerne bei der Platzwahl beraten, schließlich haben wir einige Häuser bereits von innen gesehen. Fällt ein Event aus, übernehmen wir die Rückabwicklung.« Sie lächelt. »Inzwischen haben wir viele Stammkunden, bei denen wir schon wissen, was sie kaufen möchten, wenn sie durch die Tür kommen. Und wir freuen uns über jeden, der sich gut beraten fühlt.«



© Foto: Stadtmagazin

Kohle. Wer eine ›Bütterken‹-Dose oder eine Bergauf-Seife als Mitbringsel oder Andenken sucht oder einfach mal wieder eine Postkarte verschicken will, wird hier fündig. Zwischen Tassen, Shirts, Schlüsselbändern, Sweatshirts, Taschen und Büchern zur Stadtgeschichte bleiben keine Wünsche offen. Alle Artikel können auch online bestellt werden. »Besonders beliebt sind unsere Windlichter mit Schlegel und Eisen, das limitierte Bergerdenkmal-Puzzle und natürlich die Spieluhr mit dem Steigerlied: Das singen Sie zwei Stunden später immer noch, weil Sie es nicht mehr aus dem Kopf kriegen«, weiß Barbara Bambullis. Sie verrät: »Ich habe meine gesamte entfernt lebende Verwandtschaft mit Witten-Produkten ausgestattet. Damit sie nicht vergessen, wo sie herkommen.«

Die Erlebnisgutscheine des Stadtmarketings sind eine tolle Geschenkidee. Sie können vor Ort im Tourist & Ticket Service oder im Online-Shop mit individuellen Geldwerten aufgeladen und gegen sämtliche Touren, Veranstaltungen und Souvenirs eingelöst werden.



© Foto: Stadtmagazin

Barbara Bambullis mit Witten-Shirt

Stadt, Wald, Ruhrbergbau

Ein schönes Freizeitvergnügen für Touristen wie Einheimische sind die geführten Touren, die beim Tourist & Ticket Service oder online über das Erlebnisportal zu buchen sind. Bei Stadtrundgängen, Fackelwanderungen, Naturführungen und abenteuerlichen Expeditionen auf den Spuren

Von der ›Bütterken‹-Dose bis zum Steigerlied

Vierter Schwerpunkt des Tourist & Ticket Service ist der Verkauf von Souvenirs rund um die Stadt Witten, den Ruhrpott und die

Stadtmarketing Witten GmbH Tourist & Ticket Service

Marktstraße 7 · 58452 Witten
Tel.: 0 23 02 / 1 94 33
www.stadtmarketing-witten.de

Tiere der Nacht

Von Füchsen und Frettchen

Wilde Tiere gibt es nicht nur in Australien oder Afrika. Unser Kollege Axel Sieling hat sich eine Nachtkamera zugelegt, und die hat den Beweis erbracht: Nach Sonnenuntergang herrscht in seinem Garten ein reges Kommen und Gehen. Pelzige Kreaturen mit blitzenden Zähnen und scharfen Krallen huschen durch die Dunkelheit. Wir sind neugierig: Welche Tiere wurden gesichtet? Woher kommen sie, und was treibt sie an? Wie sollten wir uns ihnen gegenüber verhalten? Sind sie einfach nur auf Futtersuche – oder planen sie doch heimlich die Weltherrschaft?

Rätselhafte Spuren im Gras

Für Axel Sieling begann es 2021 mit einem Rätsel. »Wir haben einen großen Garten direkt am Wald und sind ohnehin sehr naturverbunden«, erzählt er. »Plötzlich habe ich auf der Wiese diese komischen Spuren entdeckt, als wenn jemand oder etwas dort gegraben hätte. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass Eichhörnchen dazu imstande sind. Also habe ich nachgeforscht und herausgefunden, dass es möglicherweise Dachse waren, weil sie an den Vorderpfoten längere Krallen haben, mit denen sie tief buddeln können.« Um die Vermutung mit Fakten zu untermauern, besorgte er sich eine Wildkamera, die er an strategischen Punkten im Garten positionierte. Und siehe da: Schon kurz darauf ließen sich die ersten Besucher blicken.

Pummelige Architekten

»Zwei Füchse – ein größeres Tier und Jungtier – waren bereits am späten Nachmittag zu sehen. Nach Einbruch der Nacht zeigte sich ein Steinmarder. Und schließlich, als es ganz dunkel war, kamen die Dachse, von denen ich annehme, dass sie hinter unserem Grundstück auf einem Brachland in einer Höhle hausen und nur sporadisch bei uns vorbeischauen.« Wobei der Schein hier durchaus trügen könnte: Die pummeligen Gesellen mit den charakteristischen schwarzen Gesichtsstreifen graben gemäß unseren Recherchen nämlich nicht nur nach Regenwürmern – sie sind auch begabte Architekten, die in bis zu fünf Metern Tiefe unterirdische Wohnungen mit hunderte Meter langen Gängen für ganze Dachsgenerationen errich-



Fuchs bei Nacht

ten. Das Grundstück unseres Kollegen könnte – rein theoretisch – also längst unterkellert sein.

Geschickte Jäger

Die geräumigen Dachsbauten bieten oft so viel Platz, dass sie auch Rotfüchsen als Unterschlupf dienen. Letztere sind aber äußerst anpassungsfähig und kriechen zur Not auch in Kellern, Ställen und Scheunen unter. Als geschickte Jäger ernähren sie sich von Wühlmäusen, Kaninchen, bodenbrütenden Vögeln und Insekten. Früchte, Haustierrfutter und Küchenreste stehen ebenfalls auf ihrem Speiseplan. Aufgrund ihrer Lebensweise werden sie vielleicht häufiger gesichtet als die sehr scheuen Dachse. Und doch hat die Begegnung mit »Meister Reineke« immer etwas Magisches, nicht nur wegen der vielen Märchen und Fabeln. Mit ihrem hübschen, leuchtend-roten Pelz und dem anmutigen, leichtfüßigen Gang sind Füchse einfach ein beson-



Nächtlicher Besuch auf dem Kermelberg

© Foto: Axel Sieling



Dachs auf Beutezug

© Foto: Axel Sieling



Was leuchtet denn da im Dunkeln? ...

© Foto: Axel Sieling



... Kann das etwa ein Steinmarder sein?

© Foto: Axel Sieling

Hier stept der Bär – pardon: der Dachse.



© Foto: PBarlowArt / Pixabay

derer Anblick. Falls Sie sich übrigens Gedanken wegen Tollwut machen, können wir Sie beruhigen: Laut dem RKI gilt Deutschland seit 2008 als ›tollwutfrei‹ (eine Ausnahme bilden Fledermäuse).

Kleiner Krawallmacher

Ein weiterer Stammgast in hiesigen Gärten ist der Steinmarder, der von Laien zuweilen mit Wiesel oder Iltissen bzw. wilden Frettchen verwechselt wird, sich von diesen jedoch durch seine Größe und seinen weißen, gegabelten Kehlfleck unterscheidet. Vom Menschen bleibt der nachtaktive Jäger oftmals unbemerkt – bis er Hühnerställe plündert, auf Dachböden rumort oder sich in den Motorräumen parkender Autos häuslich einrichtet, wo er dann gerne auch schon mal Kabel oder Schläuche anknabbert. Doch Vorsicht: Da Steinmarder unter das Jagdgesetz fallen, dürfen sie von Privatpersonen nicht gefangen oder gar getötet werden. »Zur Abwehr erlaubt und durchaus wirkungsvoll sind Ultraschallgeräte, wie sie auch bei Maulwürfen oder Wühlmäusen eingesetzt werden«, weiß Axel Sieling.

»Hier gibt es die fettesten Regenwürmer« Solange sie sein Auto verschonen, hat unser Kollege gegen die nächtlichen Besucher jedoch nichts einzuwenden. Im Gegenteil. »Ich prüfe die Speicherkarte meiner Kamera inzwischen wöchentlich und schaue mir an, welche Tiere zu Gast waren. Das ist zu einem regelrechten Hobby von mir geworden. Und irgendwie ist es ja

auch schön, dass es ihnen hier gefällt.« Warum die possierlichen Bewohner ausgerechnet seinen Garten auserkoren haben, kann er sich immer noch nicht erklären. An eine Verschwörung unter den Tieren des Waldes glaubt er allerdings nicht, wie er uns schmunzelnd verrät. »Wahrscheinlich gibt es hier bei uns einfach die fettesten Regenwürmer.«

Steinmarder, erkennbar an seinem gegabelten Kehlfleck



© Foto: sujufoto / Pixabay



Wir brauchen Verstärkung

Das **StadtMagazin Witten** erscheint alle zwei Monate und wird in Ämtern, öffentlichen Begegnungsstätten und ausgesuchten Ladenlokalen des Einzelhandels kostenlos ausgelegt. **Hierfür suchen wir sympathische und zuverlässige Verteiler.** Voraussetzung: Führerschein und Pkw. Gewünscht: Ortskenntnis in Witten.

Wenn Sie Interesse an einem **lukrativen Nebenverdienst** haben, kontaktieren Sie uns einfach: telefonisch oder per E-Mail.

StadtMagazin Witten
Tel. 0 23 02 / 5 89 89 90
info@stadtmag.de



SANSIBAR
LIVING

DIE INSEL FÜR ZUHAUSE

WÄHLEN SIE IHREN LIEBLINGSFARBTON
IN VERSCHIEDENEN STOFFQUALITÄTEN:



Megasofa SANSIBAR® DAGEBÜLL
ist wie für Ihr Leben gemacht.
DAGEBÜLL überzeugt durch eine legerere,
ansprechende Optik. Der trendige Cord
snow Bezug ist von höchster Qualität,
an dem werden Sie lange Ihre Freude
haben, ca. B270/H85/T127 cm.

Online-Komfort-Code 455903



1499.- ab

DIE NEUE EINRICHTUNGSMARKE NUR BEI
OSTERMANN

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

Das Zuhause des Wohnens

OSTERMANN.DE/SANSIBAR-LIVING

Berliner Testament und Erbschaftsteuer

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

Wie bereits mehrfach dargelegt, ist das Berliner Testament bei mittlerem und größerem Vermögen fast ausnahmslos mit steuerlichen Nachteilen verbunden. Es ist dadurch gekennzeichnet, dass sich Eheleute wechselseitig zunächst zu alleinigen Erben einsetzen und zu Schlusserben, also Erben nach dem letztversterbenden Teil, die Kinder zu jeweils gleichen Teilen berufen. Bei einer solchen Regelung geht der steuerliche Freibetrag von je 400.000,00 Euro der Abkömmlinge nach dem erstversterbenden Elternteil verloren. Im zweiten Erbfall erwirbt der Schlusserbe infolge der Vermögenseinheit den addierten Nachlass beider Eltern. Dies ist regelmäßig mit einem höheren Steuersatz und einer höheren Tarifstufe verbunden.

Hierzu folgender Fall:

Die Eheleute E und M setzen sich gegenseitig zu Alleinerben ein. Erbe des Letztversterbenden ist der gemeinsame Sohn S. Das Vermögen beider Eheleute beträgt jeweils 1,0 Mio. Euro. M verstirbt. E hat den Erwerb der 1,0 Mio. Euro nach Abzug des persönlichen Freibetrages in Höhe von 500.000,00 Euro mit einer Steuerlast von 15 % zu versteuern, dies sind 75.000,00 Euro.

Bei unverändertem Vermögen versteuert Sohn S nach dem Tode von E und nach Abzug des ihm zustehenden Freibetrages von 400.000,00 Euro einen Betrag von 1.525.000,00 Euro. Die Steuer hierauf beträgt 19 % = 289.750,00 Euro. Damit beträgt die steuerliche Gesamtbelastung 364.750,00 Euro.

Hätten im ersten Erbfall E und S beispielsweise je 500.000,00 Euro aus dem Nachlass von M erhalten, hätte nur S Steuern zahlen müssen, nämlich 11.000,00 Euro. Im zweiten Erbfall hätte er sodann von E 1,5 Mio. Euro geerbt mit der Folge, dass nach Abzug des persönlichen Freibetrages die Steuer nur noch 209.000,00 Euro betragen hätte. Die Gesamtbelastung wäre damit auf insgesamt 220.000,00 Euro reduziert worden, also ungefähr um 1/3.

Somit ist lebzeitig über Gestaltungen nachzudenken, in welcher Weise eine steueroptimierte Lösung gefunden werden kann. Erster Ansatzpunkt ist dabei eine Pflichtteilsstrafklausel, die besagt, dass – sollte das Kind nach dem Tode des Erstversterbenden den Pflichtteil verlangen – es in diesem Fall auch beim Tode des

Letztversterbenden nur den Pflichtteil und nicht etwa den Erbteil verlangen kann. Ist die Pflichtteilsstrafklausel im Sinne dieser Automatik formuliert, scheidet die einvernehmliche Geltendmachung des Pflichtteils nach dem ersten Erbfall in Abstimmung mit dem belasteten Erben aus.

Daher sollten Pflichtteilsstrafklauseln von vornherein so formuliert werden, dass die Rechtsfolge der Enterbung nur dann eintritt, wenn der Pflichtteil ohne ausdrückliche vorherige – schriftliche – Zustimmung des überlebenden Ehepartners/Elternteils geltend gemacht wird. Folge dieser Regelung wäre, dass der Pflichtteil dann ohne erbrechtliche Sanktionen geltend gemacht werden kann und damit den Nachlass des erstversterbenden Elternteils um den geltend gemachten Pflichtteil mindert.

Dies hätte im Beispiel-Fall zu folgender ermäßigter Erbschaftsteuer geführt: Wert des Nachlassvermögens des M 1,0 Mio. Euro. Pflichtteilsanspruch des S $\frac{1}{4}$ hiervon = 250.000,00 Euro. Dieser Pflichtteilsanspruch wäre, da unterhalb der Freigrenze von 400.000,00 Euro liegend, per se erbschaftsteuerfrei gewesen. Der restliche Nachlass i. H. v. 750.000,00 Euro wäre auf die Mutter übergegangen. Nach deren Tod müsste S der Erbschaftsteuer 1,75 Mio. Euro unterwerfen. Abzüglich des Freibetrages von 400.000,00 Euro wären dies 19 % von 1,35 Mio. Euro = 256.500,00 Euro.

Allein an diesem Beispiel zeigt sich, dass durch die einvernehmliche Geltendma-



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

chung von Pflichtteilsansprüchen nicht unerhebliche Erbschaftsteuer gespart werden kann: hier 33.250,00 Euro (289.750,00 Euro ./ 256.500,00 Euro).

Alternativ kann zur Reduzierung von Erbschaftsteuer auch daran gedacht werden, zugunsten der jüngeren Generation ein Vermächtnis auszusetzen, dessen Höhe und Fälligkeit in das Ermessen des überlebenden Elternteils gestellt werden. Letzterer hat es dann in der Hand, ob und in welcher Weise er das Vermächtnis erfüllt und damit die Erbschaftsteuerschuld reduziert.

Der vorstehende Fall zeigt, wie legal durch lebzeitige gestalterische Möglichkeiten Erbschaftsteuer in nicht unerheblichem Umfang eingespart werden kann. Fachlicher Rat ist insoweit gefragt.



Arzneimittel im Straßenverkehr

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie nach in Ihrer Apotheke vor Ort!



© Foto: Olya Adamovitch auf Pixabay



KAROLINE SCHLÖSSER

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

Alkohol am Steuer ist aus gutem Grund verboten und für vernünftige Menschen ein absolutes No-Go. Dagegen wird der Einfluss von Arzneimitteln auf die Fahrkompetenz oft massiv unterschätzt.

Rezeptfrei nicht gleich harmlos

Das Tückische: Nicht nur starke verschreibungspflichtige Medikamente können negative Folgen für die Fahrtüchtigkeit haben. Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schwindel, Benommenheit, Unwohlsein, Sehstörungen, Reaktionsträgheit oder Unruhe sind auch bei scheinbar harmlosen rezeptfreien Präparaten möglich. Problematisch sind in diesem Zusammenhang beispielsweise Beruhigungs- und Schlafmittel, Arzneimittel gegen Erkältungen, Aufputzmittel oder Augentropfen, warnt die Apothekerkammer Westfalen-Lippe.

Hier ist Vorsicht angebracht

Laut der Experten sind folgende Medikamentengruppen mit Vor-

sicht zu genießen: Beruhigungs- und Schlafmittel, Schmerzmittel, Medikamente gegen Husten/Erkältung, Antidepressiva, Neuroleptika, Medikamente gegen Migräne, Stimulantien, Blutdrucksenkende Medikamente, Medikamente gegen Allergien, Medikamente gegen Diabetes, Narkosemittel, Augentropfen/Augensalbe und Anti-Epileptika. Ob jemand nach Einnahme solcher Präparate noch fit für die Fahrt mit dem Auto ist, muss im Einzelfall entschieden werden. Zur Sicherheit sollten sich die Betroffenen in ihrer Apotheke vor Ort beraten lassen.

Gut zu wissen

Ein Gesetz, das das Fahren unter Einfluss von Medikamenten generell verbietet oder einschränkt, gibt es nicht. Nach § 2 der Fahrerlaubnisverordnung sind Fahrer*innen jedoch verpflichtet, vor Antritt jeder Fahrt kritisch zu prüfen, ob sie den Anforderungen des Straßenverkehrs gewachsen sind.

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

Apotheken-Notdienst
08 00 / 00 22 8 33



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



**Apothekerin
Christina Herrmann-Trubitz**



Bodenborn 29 · 58452 Witten
Tel. 02302 / 3415 Fax 02302 / 31613
E-Mail info@apotheke-am-bodenborn.de
www.apotheke-am-bodenborn.de



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



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



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

Länger selbstständig bleiben – mit Knopfdruck

Deutsches Rotes Kreuz bietet Hausnotrufservice an

Ein Handy klingelt, dann ertönt ein lauter Alarm. Dominik Maaß holt es aus seiner Tasche hervor. »Das ist jetzt ein Einsatz«, erklärt der Leiter der Abteilung Hausnotruf beim DRK-Kreisverband Witten. Unser Gespräch hat kaum zehn Minuten gedauert, als er zur Hilfe gerufen wird. »Ich erhalte aus unserer Notrufzentrale eine Einsatzmitteilung. Diese bestätige ich, damit man darüber informiert ist, dass ich losfahre.« Eine SMS ergänzt Kurzinfos zum Einsatz, dann macht er sich eilig auf den Weg. Vor Ort wird er vielleicht nur die Wohnungstür mit einem Zweitschlüssel öffnen oder einer Person aufhelfen, die gestürzt ist.



Dominik Maaß, Leiter der Abteilung Hausnotruf beim DRK-Kreisverband Witten



Das wasserfeste Armband mit Notrufknopf kann sogar mit unter die Dusche genommen werden.

Selbstständig bleiben mit einfach

bedienbarer Technik und sicherem Gefühl

Das Angebot richtet sich in erster Linie an alleinlebende Menschen. Oft fühlen sie sich wegen ihres Alters, einer Erkrankung oder sonstiger Umstände in ihren eigenen vier Wänden unsicher. Sie möchten trotzdem selbstständig bleiben und in der Lage sein, unkompliziert Hilfe rufen zu können. Dazu werden sie mit einem wasserfesten Armband oder einer Kette inklusive Notrufknopf ausgestattet. »Das können Sie sogar mit unter die Dusche nehmen«, erläutert Dominik Maaß. Eine in der Wohnung installierte Basisstation leitet das Notsignal an die Notrufzentrale weiter, die bei Bedarf das Team in Witten verständigt, rund um die Uhr. Bevor ein Einsatz ausgelöst wird, tritt die Notrufzentrale mit der betroffenen Person in Kontakt. Meldet sich diese nicht, wird der Vorgang ebenfalls nach Witten weitergeleitet. Stellt sich heraus, dass dringende medizinische Hilfe erforderlich ist, dann wird bereits von der Notrufzentrale aus der Rettungsdienst alarmiert. Eine in der Basisstation eingebaute Freisprecheinrichtung ermöglicht eine direkte Ansprache, selbst wenn man sich in einem anderen Raum befindet.

Persönlich zugeschnittener Serviceumfang

Jede Basisstation verfügt über einen Akku, der den Betrieb bis zu 24 Stunden lang aufrechterhalten kann, falls der Strom oder das Netzteil ausfällt. Ein Defekt wird automatisch an das DRK gemeldet. Das Gerät kann sogar so konfiguriert werden, dass es bei Ausfall des Festnetzanschlusses eine Verbindung über das Mobilfunknetz aufbaut – zusätzliche Sicherheit. Neben der technischen Ausstattung können auch die Serviceleistungen selbst angepasst werden. Die ständige Erreichbarkeit sowie das Einleiten von Hilfsmaßnahmen gehören zum Basispaket. Buchbar ist neben einer Schlüssel hinterlegung beispielsweise auch die Pflege medizinischer Daten. Im Notfall ist so schnelle und zielgerichtete Hilfeleistung möglich, wenn der hinzugezogene Rettungsdienst etwa über Vorerkrankungen informiert werden kann.

Kostenübernahme und Urlaubsservice

Bei Menschen ab Pflegegrad 1 übernimmt die Pflegekasse in der Regel die Kosten für das Basispaket. Auf Wunsch und als kostenlose Serviceleistung unterstützen Mit-

arbeiter*innen des DRK die Antragstellung zur Kostenübernahme an die Pflegekasse. Der Hausnotruf kann auch für eine begrenzte Zeit eingerichtet werden, zum Beispiel, wenn Angehörige im Urlaub sind. Selbst bei Demenz kann er eine Hilfe sein. Hierzu wird im Einzelfall beraten. Da der Hausnotruf sehr viel Sicherheit bietet, wird er auch oftmals gebucht, obwohl Angehörige in der Nähe wohnen. Denn allein das Wissen darum, dass kompetentes Fachpersonal schnell Hilfe leisten kann, gibt allen ein beruhigendes und sicheres Gefühl. Ergänzen lässt sich das Angebot durch den DRK-Menüservice ›Essen auf Rädern‹ und den ›Mobilruf‹, bei dem man sich im Notfall außerhalb der eigenen Wohnung orten und helfen lassen kann.

Nähere Informationen unter
Tel. 0 23 02 / 91 01 62 50
per E-Mail hausnotruf@drk-witten.de
oder im Internet unter
www.drk-witten.de/hausnotruf

DRK-Witten
Annenstraße 9 · 58453 Witten



Centrovital

MEDIZIN · THERAPIE · ANNEN

Medizin und Therapie unter einem Dach

www.centrovital-annan.de

Centrovital 1
Annenstraße 151

Centrovital 2
Westfalenstraße 118



Centrovital 1



Hausarztpraxis H.J. Röhrens, A. Martens und Dr. K. Liederwald
Sportmedizin, Notfallmedizin, hausärztliche Geriatrie (Altersmedizin), Ernährungsmedizin, Verhaltenstherapie, Allgemeinmedizin, Homöopathie

Tel. 0 23 02 / 67 21



Gemeinschaftspraxis Gynäkologie
Katrin Fellmer und Elisabeth Srocka
Fachärztinnen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Tel. 0 23 02 / 69 09 72



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

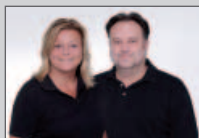
Tel. 0 23 02 / 97 89 60 · www.orthopaeden-witten.de



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



Praxisgemeinschaft
Praxis für Ergotherapie · Sabine Czaja
Ergotherapeutin · Tel. 0 23 02 / 1 71 11 25
Praxis für Psychotherapie · Andrea Junker
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie · Tel. 0 23 02 / 9 11 33 96
Praxis für Psychotherapie · Milena Rockhoff
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztliche Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie · Tel. 0 23 02 / 9 11 33 93



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



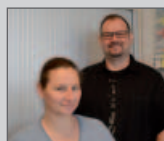
Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Aglaiä Georgiou · Fachärztin für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Tel. 0 23 02 / 6 85 25



Milan-Apotheke
Filiale der Adler-Apotheke · Witten-Annen
Dr. rer. nat. Philipp Werner · Apotheker, e.Kfm.
Mustafa Erol · Apotheker, Filialleitung

Tel. 0 23 02 / 2 77 61 77
www.milan-apotheke-annan.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 und Dortmund

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

Am besten gar nicht erst stürzen

»Sturzprävention« ist für geriatrische Spezialisten ein ständiger Begleiter im Klinikalltag. EvK-Chefarzt Stephan Ziemke und Dr. David Minwegen erklären, worauf ältere Menschen achten sollen.

Mit dem Alter steigt bei Menschen das Sturzrisiko: Jeder dritte über 65-Jährige stürzt einmal im Jahr. Bei den über 80-Jährigen ist es gar jeder zweite. Das Thema Sturzprävention ist für Stephan Ziemke, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Tagesklinik im Evangelischen Krankenhaus Witten, und sein Geriatriisches Team daher ein ständiger Begleiter im Klinikalltag.



© Foto: Volker Beushausen

Chefarzt Stephan Ziemke, Facharzt für Geriatrie

»Man kann sagen, dass der Mensch im Alter mit jedem Lebensjahrzehnt eine chronische Erkrankung erwirbt«, erklärt der Mediziner. Jede Erkrankung könne das Sturzrisiko mitunter deutlich erhöhen. Zum Beispiel, wenn der Gleichgewichtssinn gestört ist. Bei vielen älteren Menschen könne aber auch die verordnete Medikation Einfluss auf die Sturzgefährdung haben. Manche Mittel zur Behandlung einer Demenz können zum Beispiel sturzfördernd wirken, ebenso Beta-Blocker, Anti-Depressiva oder die Wechselwirkungen zwischen unterschiedlichen Präparaten. Auch wirken bestimmte Medikamente bei älteren Menschen anders als bei jüngeren. »So wie ein Kind kein kleiner Erwachsener ist, ist ein geriatrischer Patient kein alter Erwachsener«, erklärt der Chefarzt.

Schwindel ernst nehmen

Ob eine Vorerkrankung bekannt ist oder nicht – in jedem Fall rät Stephan Ziemke dazu, Schwindelerscheinungen und Beinahe-Unfälle ernst zu nehmen und zunächst über die hausärztliche Betreuung abklären zu lassen. »Sie können nämlich



© Foto: Volker Beushausen

Oberarzt Dr. David Minwegen, Facharzt für Neurologie

auch ein Anzeichen dafür sein, dass ein bisher unerkanntes Leiden vorliegt«, weiß der Leiter der Klinik für Geriatrie und berichtet von einem Patienten, der durch einen einfachen Harnwegsinfekt derart geschwächt war, dass es zum Sturz mit schweren Verletzungen kam. Das Fatale: »Viele ältere Menschen erholen sich von den schweren Verletzungen eines Sturzes nicht oder nur schwer«, mahnt der Chefarzt. »Weil bei einem Sturz oft viel mehr bricht als der Oberschenkelhalsknochen, beginnt ein fataler Teufelskreis: Aus Angst, erneut zu fallen, gehen Senioren häufig nicht mehr aus dem Haus. In der Folge werden die Muskeln schwächer, und die Sturzgefahr steigt«, erklärt Dr. David Minwegen, der als Facharzt für Neurologie in der Klinik für Geriatrie und Tagesklinik tätig ist. Er weiß: »Wer einmal gestürzt ist, stürzt mit großer Wahrscheinlichkeit wieder.«

Vorsicht vor Stolperfallen

Umso wichtiger sei es, es gar nicht erst zum Sturz kommen zu lassen. Prävention ist das Zauberwort. »Ein paar Millimeter Höhenunterschied an einer Teppichkante reichen aus, um zu stolpern und zu stür-

zen«, sagt der Oberarzt des EvK, der seinen Patient*innen eindringlich dazu rät, Läufer und Teppiche daheim zu entfernen. Ein weiterer Tipp: Gegenstände des täglichen Bedarfs sollten stets gut erreichbar sein und nicht etwa in hohen Schränken gelagert werden. »Man sollte im Alter nicht mehr auf Stühle steigen, auch nicht auf Leitern oder Tritthocker«, warnt Dr. Minwegen. Denn durch die zusätzliche Fallhöhe steigt das Risiko für schwere Verletzungen im Falle eines Sturzes an.



© Foto: günter auf Pixabay

Sicherheit geben auch Hilfsmittel wie ein Rollator. Der Umgang damit muss aber geübt werden.

Gewohnheiten ändern, Hilfsmittel nutzen

»Einmal gestürzt, sollten bewusst Maßnahmen ergriffen werden, um einen zweiten Sturz zu verhindern«, sagt Stephan Ziemke. Das könne auch bedeuten, eigene Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern, so schwer das mitunter auch sein mag. »Stellen Sie sicher, dass Sie nie aus dem Bett aufstehen, ohne Ihre Brille aufzusetzen und feste Hausschuhe anzuziehen«, rät Dr. Minwegen. Denn: Bei neurologischen Beeinträchtigungen lasse oft das Gefühl in den Füßen nach, Patient*innen würden dann wie auf Watte laufen. Gute Sicht und passende Schuhe können helfen, dies ein Stück weit auszugleichen und Halt und damit Sicherheit zu geben. Sicherheit geben auch Hilfsmittel wie ein Rollator. »Der Umgang damit muss aber geübt werden; auch durch eine unbewusst falsche Nutzung von Gehhilfen können Stürze ausgelöst werden«, mahnt Stephan Ziemke.

Therapie trifft auf Technologie

Ergotherapie ›Bewegbar‹ bietet innovative Behandlungskonzepte

Mit sicheren Schritten bewegt sich der Schlaganfallpatient über das Laufband. Dabei erhält er echte Hightech-Unterstützung: Der Therapieroboter ›Lokomat‹ ermöglicht ihm nach Monaten im Rollstuhl ein authentisches physiologisches Gehen, wobei die Intensität individuell angepasst wird. Was klingt wie in einem Science-Fiction-Film, gehört in der Ergotherapie ›Bewegbar‹ im Medizinischen Centrum am Rheinischen Esel zum Praxisalltag.



Laufen mit dem Roboter, rechts Julia Brinkmann

»Die Robotik eröffnet ganz neue Perspektiven«

»Therapieroboter, apparativ gestützte Therapien kommen sonst eher in Reha-Kliniken zur Anwendung – im ambulanten Praxisbereich sind wir im Umkreis von 30 Kilometern die einzigen«, so Inhaberin Julia Brinkmann. »Ich wurde oft gefragt: Warum hast du dich zu dieser Investition entschieden? Die Antwort ist simpel: Weil es das Beste und Fortschrittlichste im modernen Therapiebereich für Patientinnen und Patienten, aber auch eine tolle Mög-

lichkeit für Therapeuten ist. Die Robotik eröffnet ganz neue Perspektiven, insbesondere in der Neurorehabilitation. Und ihr Einsatz ist nur eine von vielen Innovationen, die wir hier am neuen Standort umgesetzt haben.«



Auch kleine Patienten sind in der Praxis ›Bewegbar‹ gut aufgehoben.

Hell, geräumig und modern

Seit Januar 2021 ist Julia Brinkmann mit ihrem Team in der dritten Etage des Facharztzentrums an der Pferdebachstraße ansässig. Die neue, per Aufzug erreichbare Praxis wartet mit einem freundlichen hellen Ambiente, moderner Ausstattung und großzügigen Räumen auf – im Vergleich zum alten Standort an der Ruhrstraße hat sich die Grundfläche auf 300 Quadratmeter fast verdoppelt. Und auch personell hat sich etwas getan. Inzwischen decken sieben Therapeut*innen mit verschiedenen Schwerpunkten eine noch größere Bandbreite an Themen ab: Neben der klassischen Ergotherapie erstreckt sich das Know-how auf Handtherapie, spez. Schmerztherapie, Schwindeltherapie, Neurologie und Pädiatrie. Damit nicht genug: Für alle Fachbereiche werden auch künftig noch Spezialist*innen zur Verstärkung des Teams gesucht.

»Ich bin unfassbar stolz auf mein geniales Team«

»Wachstum betrifft ja nicht nur die Räumlichkeiten, es ist immer auch innere Arbeit«, so Julia Brinkmann, die in den letzten Jahren Fortbildungen im Bereich moderne Mitarbeiterführung und eine Ausbildung zum Medical Coach absolviert hat. Sie weiß: »Unternehmensführung funktioniert heute anders als noch vor einigen Jahren. Wertschätzung, Anerkennung, Sinnhaftigkeit, Transparenz – solche Werte sind der Schlüssel zu einem funktionierenden Unternehmen. Meine Aufgabe ist es, die entsprechenden Strukturen zu schaffen, damit ein attraktiver, freundlicher und innovativer Arbeitsplatz entstehen kann. Denn egal wie viele Ideen ich habe – ohne meine Mitarbeiter*innen kann ich sie nicht

**Beweglich bleiben
– ein Leben lang!**



ERGOTHERAPIE

- Ergotherapie bei Erwachsenen und Kindern

WEITERE SCHWERPUNKTE:

- Handtherapie • Schmerztherapie • Schwindeltherapie
- Stochastische Resonanztherapie • Hirnleistungstraining
- Motodiagnostik-/therapie bei sensorischen Integrationsstörungen
- Neurofeedback
- Roboter- und apparativgestützte Therapie



Bewegbar | Praxis für Ergotherapie – Prävention

Julia Brinkmann

Pferdebachstraße 16

im Med. Zentrum Rheinischen Esel, 3. Etage

58455 Witten · Tel. 0 23 02 / 7 60 16 25

www.praxis-bewegbar.de · praxis-bewegbar@web.de



realisieren. Deshalb bin ich unfassbar stolz auf mein geniales Team: Wir ziehen hier alle an einem Strang und können uns hundertprozentig aufeinander verlassen.«

Lauftraining im Exoskelett

Ein Aspekt, der die Praxis für Bewerber*innen wie Patient*innen interessant macht, ist sicherlich das fortschrittliche technische Equipment. Der eingangs genannte ›Lokomat‹ hat sich insbesondere bei der Behandlung von schweren orthopädischen und neurologischen Erkrankungen bewährt, etwa bei MS, Parkinson, nach einem Schädel-Hirn-Traumata, einer Rückenmarksverletzung oder einem Schlaganfall. »Damit das Gehirn die Bewegungen wieder lernen kann, ist eine häufige Wiederholung, hohe Frequenzen der Übungen, essenziell«, erklärt Julia Brinkmann. »Diese Häufigkeit lässt sich mit konventionellen Methoden aber oft gar nicht erreichen. Anders beim robotergestützten Training: Hier wird der Patient in ein künstliches Exoskelett eingespannt, das Entlastung und Sicherheit schafft. Damit erreicht er dann plötzlich hunderte Schritte, abhängig von seiner individuellen Konstitution. Neben der Muskelaktivität werden so auch die Kreislauffunktionen verbessert.«



© Foto: Praxis ›Bewegbar‹

Mithilfe von Virtual-Reality werden Alltagssituationen realitätsnah trainiert.

Alltagsübungen mit Virtual Reality

Ein anderes Gerät, das Patient*innen auf die Beine bringt, ist die ›C-Mill‹. Hier werden mithilfe von Virtual-Reality-Projektionen Alltagssituationen realitätsnah nachgestellt und trainiert. Der Armroboter ›Armeo spring‹ richtet sich speziell an Menschen, die ein dreidimensionales Hand-, Arm- oder Schultertraining benötigen, etwa nach einer Nervenverletzung, im Zuge der Nachbehandlung von Operationen oder aber nach einem Schlaganfall. Ähnlich wie beim ›Lokomat‹ wird die betroffene Extremität in ein Exoskelett eingespannt, um zielgenaue Bewegungen in Kombination mit hohen Wiederholungsanzahlen zu ermöglichen. Die Physikalische Gefäßtherapie regt die Mikrozirkulation an und optimiert so den Erfolg vieler Behandlungen. »Technikgestützte Verfahren sind



© Foto: Praxis ›Bewegbar‹

Armroboter ›Armeo spring‹

unserer Erfahrung nach hocheffizient, sehr motivationsfördernd und unterstützen auch unsere manuellen Therapien«, freut sich die Ergotherapeutin. »Was man übrigens auch daran sieht, dass manche Verfahren, die wir in der Praxis anwenden, bereits im Spitzensport erfolgreich genutzt werden.«

›Neurofeedback‹ hilft auch bei ADHS

Der Verbesserung der Hirnaktivität dient das sogenannte ›Neurofeedback‹. Dieses wissenschaftlich entwickelte und weltweit anerkannte Wahrnehmungs- und Konzentrationstraining kommt bei vielfältigen neuronalen Beschwerden zum Einsatz, von Tinnitus über Migräne, Schlafstörungen und Depressionen bis hin zu Long Covid. »Der Patient wird mittels Elektroden an eine EEG-Messung angeschlossen. Auf dem Bildschirm erscheinen Objekte, die Aufschluss über die Gehirnaktivitäten des Betreffenden geben. So werden die Aufmerksamkeitszustände des Trainierenden für ihn selbst und für uns Therapeuten sichtbar.« Eine Besonderheit ist, dass das ›Neurofeedback‹ bereits bei Kindern ab dem Grundschulalter angewendet werden kann. »Wir erzielen damit z. B. in der Pädiatrie ausgezeichnete Ergebnisse, etwa bei Kids mit ADHS oder Autismus. Eine andere Methode, die wir u. a. bei unseren kleinen Patienten anwenden, ist die ›SI-Mototherapie‹.«



© Foto: Praxis ›Bewegbar‹

Handtherapie

›Was kann er? Wo möchte er hin?‹

Ob bei Kindern oder älteren Menschen: Die Expert*innen der Praxis ›Bewegbar‹ arbeiten ganzheitlich und handlungsorientiert. Julia Brinkmann erklärt, was das bedeutet: »Es geht ja nicht nur darum, einzelne Funktionen wiederherzustellen. Man muss immer den Menschen als Ganzes betrachten, ihn in seinem Alltag sehen und sich fragen: Was kann er? Wo möchte er hin? Was ist ihm wichtig? Was können wir tun, um ihn zu unterstützen, sodass er sein Leben besser bewältigen kann? Unabhängig von der Ursache und Diagnose werden Beschwerden und Schmerzen sehr subjektiv wahrgenommen. Für den einen ist es vielleicht schon ein Erfolg, besser aus dem Bett in den Rollstuhl zu wechseln, sich selbstständig ein Glas Wasser einschenken oder ein paar Schritte mehr zu schaffen. Bei anderen geht es um den Erhalt der Handlungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben. Darauf stellen wir uns individuell ein.«



Hier geht's zur Homepage!

›Bewegbar‹ Praxis für Ergotherapie

Med. Zentrum am Rh. Esel · 3. Etage / barrierefrei
Pferdebachstraße 16 · 58455 Witten · Tel. 0 23 02 / 7 60 16 25
rezeption@praxis-bewegbar.de · www.praxis-bewegbar.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

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!

›Jemand denkt an dich!‹

Zum Tag des Schluckaufs

›Jemand denkt an dich, wenn du Schluckauf hast‹, so heißt es im Volksmund. Tatsächlich entsteht das reflexhafte Hicksen ganz unromantisch durch ein Zusammenziehen des Zwerchfells. Der medizinische Fachbegriff dafür lautet ›Singultus‹, was lateinisch ist und übersetzt so viel wie ›das Schlucken‹ oder ›das letzte Röcheln‹ bedeutet.



© Foto: RobinHiggins / Pkabay

Nicht verzagen: Meist verschwindet das Hicksen von selbst.

Ein lästiger Quälgeist

Ganz so ernst steht es um die allermeisten Singultus-Geplagten zum Glück noch nicht. Fakt ist aber auch: Schluckauf nervt! Denn der lästige Quälgeist sucht uns mit Vorliebe in Situationen heim, in denen wir ihn am allerwenigsten gebrauchen können: Wenn wir ohnehin nervös, gestresst oder aufgeregt sind. Und er erweist sich zuweilen als äußerst hartnäckig. Um ihn wieder loszuwerden, müssen wir schon einmal tief in Omas Trickkiste greifen.

Wenn das Zwerchfell krampft

Aber was passiert beim Schluckauf eigentlich genau? Wie oben angedeutet, handelt es sich um einen Krampf des Zwerchfellmuskels. Dieser flächige Muskel fungiert im menschlichen Körper als

Unser bestes Hörsystem zum Nulltarif* Sympatico XS

Die Highlights:

- kaum sichtbar
- 4 Komfortprogramme
- 6 Jahre Garantie
- mit dem Smartphone einstellbar**

Und das für 0,- Euro*

www.witten-hoert.de

Werden Sie exklusiver Testhörer von Witten HÖRT und überzeugen Sie sich vom Sympatico XS

Jetzt Termin vereinbaren:

☎ 02302 - 398 65 88
📞 0176 - 301 88 656

Witten HÖRT GmbH

Johannisstr. 12, 58452 Witten

Mo - Fr 09:00 - 13:30 Uhr - 14:30 - 18:00 Uhr

Ihr Chef-Akustiker Paul Lemke



Abbildung zeigt das Sympatico XS aber in Transparenz

* Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse und normalem Leistungsanspruch erhalten Sie dieses Gerät jetzt bei Witten HÖRT für 0,- Euro zuzüglich 10,- Euro gesetzlicher Zuzahlung pro Gerät, sofern keine Zuzahlungsbefreiung besteht. Der Privatpreis beträgt 1078,- Euro/Stk.
 ** Die Hörerätfunktionen können direkt an den Hörgeräten und zusätzlich bequem mit den meisten android und apple Smartphones eingestellt werden.

Trennung zwischen Brust- und Bauchhöhle und ist der Motor für die sogenannte Bauchatmung. Zieht er sich plötzlich zusammen, schließt sich die Stimmritze zwischen den Stimmbändern. Die Luft in der Lunge kann nun nicht mehr entweichen, sie prallt förmlich gegen die geschlossenen Stimmbänder. Ein Druck entsteht, der sich in Form eines kräftigen Hicks entlädt.

In jedem von uns steckt noch ein bisschen Kaulquappe

Der Nervenimpuls, der im menschlichen Gehirn für den Schluckauf-Reflex verantwortlich ist, findet sich übrigens auch bei Lurchen und Lungenfischen. Er wird aktiv, sobald die Atmung der Tiere über die Kiemen erfolgt, und verhindert, dass Wasser in die Lunge gerät. Beim Abtauchen schließt sich reflexhaft die Glottis – ein Gewebelappen hinten im Rachen, der die Luftröhre abdeckt. In jedem von uns steckt also noch ein bisschen Kaulquappe.

Ursachen

Für den Menschen ist dies zumeist völlig harmlos. Neben den oben erwähnten Stresszuständen können Alkohol, Nikotin oder eine Überdehnung des Magens infolge von hastigem Essen, sehr heißen bzw. kalten Speisen oder kohlenstoffhaltigen Getränken ursächlich sein. In solchen Fällen verschwinden die Beschwerden in der Regel von selbst. Vorsicht ist dagegen bei chronischem Schluckauf angebracht. Dieser kann als Symptom auf eine ernste Erkrankung hinweisen. Dauern die Beschwerden länger an oder treten sie häufiger auf, sollten Sie zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen. Das gleiche gilt, wenn ein akuter Schluckauf von Kopfschmerzen,

Happy Hiccup Day!

Kaum zu glauben: Die US-Amerikaner widmen dem Schluckauf einen eigenen Ehrentag, den National Hiccup Day, der angeblich jedes Jahr am 16. März gefeiert wird. Über die Initiatoren der Aktion und ihre Hintergründe kann an dieser Stelle nur spekuliert werden. Vielleicht tut es aber auch nichts zur Sache. Wir finden, es kann gar nicht genug verrückte Feiertage geben, und wünschen Ihnen einen happy Hiccup Day!



Schluckauf: unangenehm, aber meist harmlos

Schwindel, Übelkeit, Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen oder Sehstörungen begleitet wird. Diese Symptome können ein Signal für ein neurologisches Problem wie einen Schlaganfall sein. Alarmieren Sie schnell den Rettungsdienst!

68 Jahre Schluckauf

Einer der bekanntesten dokumentierten Singultus-Patienten war der US-Farmer Charles Osborne, der laut dem Guinness Buch der Rekorde 68 Jahre seines Lebens von Schluckauf geplagt wurde.

Tipps und Tricks

Der Klassiker unter Hausmitteln, die gegen harmlose Schluckauf-Attacken helfen sollen, ist wohl das trockene Schlucken bei angehaltener Luft. Daneben warten selbst ernannte Ratgeber mit einer ganzen Reihe kreativer Methoden auf. Diese reichen vom Atmen in Plastiktüten über das Luttschen von Zuckerwürfeln bis hin zur Ablenkung durch Erschrecken. Wir beim Stadtmagazin haben unsere eigenen Er-

fahrungen gemacht: Die eine Kollegin extorzierte ein Glas Wasser, während ihr Lebensgefährte ihr die Ohren zuhält. Die andere Kollegin schwört, ihren lästigen Party-Schluckauf in dem Moment losgeworden zu sein, als ein anderer Partygast ihr für den nächsten Hickser hundert Euro bot. Und eine weitere Kollegin hat die Lösung des Problems in einem zärtlichen, intensiven Zungenküssen mit dem Lieblingsgatten gefunden. Natürlich gibt es für alle diese Tricks keine Gewähr. Sie sich zu merken, kann aber nicht schaden – denn der nächste Schluckauf kommt bestimmt.



Auch Kaulquappen haben Schluckauf.



Mobiles Pflegeteam

Ihr Pflegepartner entlang der Ruhr

Annenstr. 151 • Witten-Annen ☎ 023 02.91 22 55
Mühlenstr. 14 • Herdecke ☎ 023 30.89 49 929
www.mobilespflegeteam.de

Seit über 25 Jahren
für Sie unterwegs.





Gesellschafterin für Senioren und hilfsbedürftige Menschen
M. Bonk

ProSenior
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

ProSenior 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

Aktiv und entspannt durchs Jahr

»In 20 Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du nicht getan hast, als über die Dinge, die du getan hast. Also löse die Knoten, laufe aus aus dem sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde mit deinen Segeln. Erforsche. Träume.«
Mark Twain, US-amerikanischer Schriftsteller
(* 30.11.1835; † 21.04.1910)

terra sports
YOUR PERSONAL TRAINING

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



© Foto: Ri Butov auf Pixabay

Der Krieg in der Ukraine, der massive Einbruch der Energieversorgung, steigende Inflation und Kosten, Menschen in Not ... das vergangene Jahr hat bei uns große Sorgen und Ängste ausgelöst. Und nach wie vor spielt Corona eine nicht zu unterschätzende Rolle, sei es durch neue Virusvarianten oder durch die Schwächung unseres Immunsystems aufgrund unseres veränderten Lebensalltags und damit verbundenen immensen Beschwerden beispielsweise bei grippalen Infekten. Wir leben in keinen einfachen Zeiten. Umso wichtiger ist es, möglichst positiv auf die kommenden Zeiten zu blicken und 2023 engagiert und bewusst anzugehen.

Individuelle Beratung rund ums Hören im Fachgeschäft

Ihre persönlichen Hörberater in Witten



Marcel Jakobs
Witten



Songül Yanik-Yarimbaz
Witten



Daniela Börger
Herbede



Andreas Kosch
Herbede

Seit 40
Jahren für
Sie da!

HÖRGERÄTE

STENE BERG

Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik
in Witten und Herbede

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



© Foto: Stadtmagazin

›Gute Vorsätze‹ haben bei uns eine lange Tradition. Mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, mit dem Rauchen aufhören, häufiger aufräumen und weniger in die ›Glotze‹ glotzen ... Viele von uns kennen es nur zu gut, Anfang Januar mit ambitionierten Vorsätzen durchzustarten und nur wenige Wochen später frustriert festzustellen, dass wir mal wieder daran gescheitert sind. Woran liegt es? Waren die Ziele zu hochgesetzt? Mangelt es an unserem Durchhaltevermögen? Feststeht: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Möchten

›Gute Vorsätze‹ – Ideen für 2023

Daheim auf der Couch zwischendurch mal die Augen schließen, tief ein- und ausatmen und in Gedanken am Lieblingsurlaubsstrand entlangwandern.

Regelmäßig – einmal, zweimal oder dreimal die Woche – mit wichtigen Menschen sprechen. Gerne persönlich, per Telefon oder Video-Chat, denn unterschätzen Sie nicht den Wert des Kluges der Stimme.

Täglich raus vor die Tür: Bewegung und Begegnungen mit Mensch und Natur bereichern unser Leben.

wir auf Dauer etwas ändern, müssen wir realistische Pläne entwerfen, die zu uns und unserem Alltag passen. Zu viel funktioniert nicht, zu wenig wäre aber einfach zu wenig. Unser Tipp: Überlegen Sie, was Ihnen besonders wichtig ist, und gehen Sie es aktiv und zugleich entspannt an.

Aber Moment einmal: aktiv und entspannt – sind das nicht unvereinbare Gegensätze? Auf keinen Fall, im Gegenteil! So haben doch unzählige Menschen in den letzten Jahren festgestellt, wie der coronabedingte Wegfall von sozialen Kontakten ihre Aktivität von jetzt auf gleich quasi auf Null reduziert hat. Keine Familienfeier, kaum Vereinssport, mangelnder persönlicher Austausch mit Kolleg*innen, Schulkamerad*innen, Freund*innen und Bekannten ... Eine Deaktivierung, die definitiv Stress auslöst und keine Entspannung ermöglicht. Doch auch Dynamik sollte auf keinen Fall zu dynamisch realisiert werden, hier kann ebenfalls eine ruhige und besonnene Herangehensweise sehr hilfreich sein. Von daher: Gegensätze ziehen sich an und bereichern uns. Fazit: ›aktiv und entspannt‹ ist eine wunderbare Kombination. Wir

Tipp: Regelmäßig raus vor die Tür ins Wäldchen, an die Ruhr oder in die City.

drücken Ihnen und uns die Daumen, dass wir so das Jahr 2023 bewusst(er)leben können.

VERANSTALTUNGStipp

VHS-Kurs Feldenkrais

Ruhe zulassen – Spannung loslassen

Mit ›Bewusstheit durch Bewegung‹, der von Moshé Feldenkrais entwickelten Methode, lernen wir, eigene Bewegungsabläufe wahrzunehmen, Spannungen und Blockaden zu entdecken und sie zu lösen. Dazu wird eine Bewegung in verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht und ein Weg zu freien Bewegungen gefunden. Feldenkrais unterstützt dabei, die Körperhaltung und dadurch das Selbstbild zu verbessern. Wenn unsere Energie dann wieder fließen kann, spüren wir Lebendigkeit und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, dicke Socken und ein flaches Kissen.

So., 26.02., 11.00–13.15 Uhr
Kursort: vhs Seminarzentrum, Raum 210, Yogaraum 2
Gebühr: 22,50 Euro
Anmeldung über www.vhs-www.de

Freie Plätze vorhanden!



Tagespflege Am Mühlengraben



Tagespflege Wullener Feld

 70 700 11

 70 76 830

www.familien-krankenpflege-witten.de

Familien- und Krankenpflege
Tagespflege gGmbH 



Punkte sammeln und Prämien erhalten

BARMER Bonusprogramm belohnt gesunden Lebensstil

Vielseitige Bewegung, ein verantwortungsvoller Umgang mit unserem Körper ... Wir alle wissen, wie wichtig diese Faktoren sind. Was vielen jedoch nicht bewusst ist: dass die BARMER uns dabei stark unterstützt und sogar honoriert.

TRAIN-BANDAGEN

**SCHNELL
GEGEN SCHMERZ,
LANGFRISTIG
WIRKSAM.**



03 LANGFRISTIGE WIRKUNG

02 ZÜGIGE REGENERATION

01 SCHNELLE SCHMERZLINDERUNG



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

BAUERFEIND-QUALITÄTSPARTNER

→ BAUERFEIND.DE

© Foto: BARMER



»Wir belohnen Sie und Ihre Lieben für einen aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil«, erklärt Lisa-Sophie Kacher, Regionalgeschäftsführerin der BARMER in Hattingen. »Sammeln Sie allein, mit Freunden oder als Familie wertvolle Bonuspunkte – z. B. mit Ihrer Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, durch (zahn-)ärztliche Vorsorgeuntersuchungen oder Schutzimpfungen –, und schon können Sie sich mit Ihren Punkten zum Beispiel bis zu 150 Euro Gesundheitszuschuss oder 100 Euro Geldprämie im Kalenderjahr sichern.«

Höchst aktuell: Das geschätzte Bonusprogramm ist seit 2023 noch einfacher und vielfältiger. Lisa-Sophie Kacher: »Der Maßnahmenkatalog zum Sammeln von Bonuspunkten hat sich ein weiteres Mal erweitert, und auch der Gesundheitszuschuss kann für noch mehr Maßnahmen genutzt werden.«

Ihr Tipp: »Nutzen Sie unser Bonusprogramm ganz bequem mit der BARMER-App oder über die Bonusprogramm-Website. Alles was Sie brauchen, ist ein BARMER Benutzerkonto. Aber Sie können auch ganz klassisch über das Bonusheft teilnehmen – wie es Ihnen am liebsten ist. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen natürlich sehr gerne zur Verfügung!«

Kontaktdaten

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

Bonusprogramm-Website
www.barmer.de/meine-barmer-eingeloggt/bonusprogramm

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

100

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

15 Jahre Mrs.Sporty

Einfach smart!

Seit 15 Jahren erreichen Frauen in Witten-Annem mit Mrs.Sporty ihre persönlichen Fitnessziele. Das muss gefeiert werden! Am 18. März laden Inhaberin Anke Schrimpf und Club-Managerin Marlies Ziegler zur Geburtstagsparty. Von 9 bis 16 Uhr können die Gäste das Studio kennenlernen, bei einem Gruppentraining zuschauen und die Fitnessgeräte auch selbst austesten.



Anke Schrimpf (li.) und Marlies Ziegler

»Eine echte Revolution im Fitnessstraining«

Neben den menschlichen Trainerinnen sorgen bei Mrs.Sporty neuerdings auch sogenannte SmartTrainer für Unterstützung: Die Geräte sehen aus wie überdimensionale i-Phones, erfassen jede Bewegung der Trainierenden und geben ihnen auf dem Monitor Feedback in Echtzeit. »Diese digitale Technologie der Firma Performance ist eine echte Revolution im Fitnessstraining«, schwärmt Anke Schrimpf.

»Wir können damit noch besser auf die Ziele der Frauen und ihre gesundheitlichen Bedürfnisse eingehen und sie noch individueller betreuen. In Kombination mit maßgeschneiderten Trainingsplänen und der persönlichen Betreuung durch uns wird das Workout hocheffizient und macht richtig viel Spaß.«

Täglich 30 Minuten auspowern

Eine weitere Besonderheit im Jubiläumsjahr sind die neuen daily30-Gruppenkurse – einmal täglich auspowern in nur 30 Minuten. »Bei unserer Jubiläumsfeier wird dieses kompakte Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerübungen zum ersten Mal stattfinden«, verkündet Anke Schrimpf. Die individuellen Trainingsfortschritte der Teilnehmerinnen werden während der Laufzeit des Kurses kontinuierlich gemessen und auf einem Bildschirm angezeigt, um so die bestmöglichen Erfolge zu erzielen. Abgerundet werden kann der Besuch bei Mrs.Sporty durch eine Massage mit den Normatec Lymphmassage-Boots, die zur Regeneration sehr beliebt sind.



»Abnehmen beginnt im Kopf«

Sport ist nicht alles – Fitness und Vitalität hängen bekanntlich auch stark mit der Ernährung zusammen. Gesundheitsbewusste Frauen können ihr Training durch das alltagstaugliche Mrs.Sporty-Ernährungsprogramm ergänzen. »Dabei handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um eine ausgewogene, stressfreie Ernährung, die durch langfristige Verhaltensänderungen, aber ohne Verzicht zum Erfolg führt«, erklärt Anke Schrimpf. »Abnehmen beginnt im Kopf!«

Lange Öffnungszeiten

Übrigens: Durch die neuen verlängerten Öffnungszeiten gibt es künftig keine Ausrede mehr. Das Fitnessstudio hat ab sofort von 6 bis 22 Uhr geöffnet, und das an sieben Tagen pro Woche. »Zwei bis drei Trainingseinheiten wöchentlich sollten somit in jeden Terminkalender passen«, sagt Anke Schrimpf mit einem Augenzwinkern.

Mrs.Sporty

Annestraße 128 · 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 9 88 97 45
www.mrssporty.de/club/witten-annem/

Jubiläumsfeier
18.03. · 9-16 Uhr



SENIORENHAUS
WITTEN-STOCKUM

Zuhause - hier bei uns.

Wir bieten Ihnen Kurzzeitpflege (auch solitäre) & 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



© Foto: _cwojdzinski / Pixabay

Yummie!

Frühstück bei Hewitts

Einen Toast auf Bacon, Eggs & Thick Cut Marmelade

Die einen lieben es, die anderen hassen es: Beim English Breakfast scheiden sich die Geister. Wer das englische Frühstück nur von den Massenabfertigungen billiger Hotelketten kennt, dem seien gewisse Vorbehalte nachzusehen: Labberiger Toast, kaltes Rührei und fettiger Schwabbelspeck sind nun nicht gerade die Zutaten, die Lust auf mehr machen, vor allem nicht morgens. Wer dagegen – wie die Autorin dieses Artikels – schon einmal ein Full English Breakfast in einer britischen Gastfamilie genießen durfte, der weiß, dass ein solches Frühstück – mit Liebe zubereitet – echte Gaumenfreuden beschert.

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

Festtagsbrunch für Partylöwen

Bei den Hewitts in East Yorkshire war Essen wichtig, und das zeigte sich schon bei der ersten Mahlzeit am Tag – wobei es das Full English Breakfast nur an den Wochenenden gab, und eigentlich war es auch kein Frühstück, sondern eher eine Art Festtagsbrunch, der nicht vor zwölf Uhr Mittags kredenzt wurde – einige Mitglieder der Familie hatten um diese Zeit schon ihre erste Joggingrunde am Strand hinter sich, andere wollten nach der Disco ausschlafen, so profitierten alle davon. Ich war natürlich die mit dem Frühsport. Nein, stimmt gar nicht. Da habe ich geflunkert, um besser dazustehen. Aber Feiern macht ja bekanntlich auch hungrig. Dazu die frische Meeresluft. Jedenfalls erinnere ich mich, nach dem Aufwachen oft einen Mordsappetit gehabt zu haben.



Zum Auftakt eine Vitaminspritze

Vier feinste Gänge

Den Anfang machte immer eine Vitamin-spritze in Form von kleingeschnittenen Obsthäppchen oder einem Glas Orangensaft. Es folgten die Cereals, also Frühstücksflocken, gerne mit frischen Beeren garniert. Im Winter wurde alternativ auch schon mal heißer Porridge serviert. Wer schlau war, nahm hier aber nur eine ganz kleine Portion, um Platz für den Hauptgang zu lassen: knuspriger Bacon, ein perfektes Spiegelei sowie kurz gebratene Tomaten und Champignons. Alle Zutaten wurden nebeneinander auf einem Teller oder als ›Bacon and Egg Sandwich‹ in Lagen zwischen zwei Weißbrotscheiben angeordnet. Black Pudding und Sausages, die ja ebenfalls als typisch britisch gelten, kamen bei Hewitts dagegen kaum auf den Tisch. Und ehrlich – es hätte dem krönenden Abschluss auch nur im Wege gestanden: frisch gerösteter Toast mit salziger Butter und feinsten Thick Cut Marmalade, also Orangenmarmelade mit groben Schalenstückchen. Ein absolutes Breakfast-Highlight sind für mich aber die leckeren und besonders fluffigen Crumpets. Die kleinen runden, Pfannkuchen-ähnlichen Teiglinge sind eine wunderbare Abwechslung zu klassischen Pancakes und Croissants zum Frühstück

Wieso eigentlich ›Breakfast‹?

Woher kommt der Name? Auch darüber scheint man sich auf der Welt nicht ganz einig zu sein. Die erste spontane Vermutung, der Begriff könne so etwas wie ›schnelle Pause‹ bedeuten, ließ sich im Zuge unserer Recherche zwar nicht vollständig entkräften, aber eben auch nicht wirklich belegen. Passender erscheint uns die Theorie der Kollegin, die ›Breakfast‹ auf die englischen Verben ›break- und ›fast‹ zurückführte, im Sinne von: Bricht das Fasten nach einer langen Nacht!

Ein dünnes, milchiges Gebräu

Begleitet wurde das Frühstück von schwarzem Tee, den wir damals literweise in uns hineinkippten. Das Besondere dabei war – und ich weiß bis heute nicht, ob es in allen englischen Familien so gehandhabt wird – dass der Teebeutel nur ganz kurz ziehen durfte. Er wurde quasi nur einmal mit dem Löffel untergetaucht, dazu ein Schuss Milch, schon hieß es: Ready to drink! Zugegeben: Das dünne Gebräu, das eine milchig weiße Farbe hatte und geschmacklich eher an heißes Leitungswasser erinnerte, war für die Gasttochter aus dem Ruhrpott erst mal gewöhnungsbedürftig. Er passte aber zu dem kräftigen Essen. Und manchmal trinke ich meinen Darjeeling aus Nostalgiegründen noch heute so.



Darf es dazu ein Tässchen Tee sein?

Tea is ready!

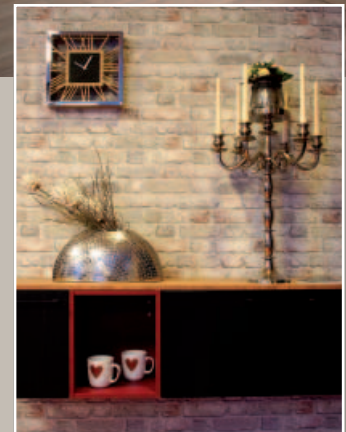
Kleine Anekdote am Rande: Wenn in meiner englischen Gastfamilie der Ruf ›Tea is ready!‹ durchs Haus schallte, wurde damit nicht etwa zum gemeinsamen Teetrinken eingeladen. Nein, es duftete plötzlich nach Pastinaken und Ofenkartoffeln. So lernte ich, was mir in der Schule keiner beigebracht hatte: Das Wort ›Tea‹ steht im Norden Englands für das Abendessen.



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!

Küchenschmiede Link

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



British Breakfast-Highlight: Crumpets

Very british: Crumpets

0,5 l Vollmilch
 100 ml Wasser
 30 g frische Hefe
 10 g Puderzucker
 350 g Mehl
 1 Prise Salz
 ¼ TL Natron
 1 EL Butterschmalz zum Ausbacken
 frisches Obst (z. B. Beeren, Apfelspalten, Bananenstücke, Birnenspalten)
 Ahornsirup, Honig oder Marmelade
 Puderzucker

Milch und Wasser in einem Töpfchen sanft erwärmen. Nun Hefe und Puderzucker hinzufügen und Hefe darin auflösen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Mehl, Salz und Natron dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Anschließend abdecken und circa eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen produziert.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Teig mit je vier Esslöffeln in kleine Backförmchen füllen und diese ca. drei Minuten bei schwacher Hitze in der Pfanne backen, bis die Blasen an der Oberfläche anfangen auszutrocknen. Nun die Crumpets aus den Förmchen nehmen und auf der Oberseite direkt im Fett weitere zwei bis drei Minuten goldbraun backen. Last but not least mit Sirup, Honig oder Marmelade und frischen Früchten garnieren. Happy Breakfast!



Himmlich süß und zartbitter: Orangenmarmelade

Hot and sweet**Orangenmarmelade**

1,2 kg Orangen*
 800 g Mandarinen*
 Saft einer Zitrone*
 0,5 l Wasser
 1 kg Zucker

*Wichtig! Es sollte sich unbedingt um unbehandelte Früchte handeln.

Die Früchte heiß abwaschen, dann mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden und die Enden entfernen. Die Scheiben in einen hohen, großen Kochtopf legen. Die Zitrone auspressen, die Kerne entfernen und dann Saft und Fruchtfleisch zu den Obstscheiben geben. Das Wasser hinzufügen und alles auf dem Herd auf höchster Stufe aufkochen lassen. Danach runterdrehen und auf niedriger Stufe rund 1,5 Stunden schwach köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, wenn beim Köcheln doch zu viel Flüssigkeit verdunstet und die Temperatur etwas runterdrehen.

Die Masse umrühren und durch ein stabiles, grobes Sieb drücken. Den Saft auffangen. Ein paar Schalenstreifen ganz nach Geschmack kleinschneiden – ein bisschen mehr, ein bisschen bitterer ... Den Saft und die Schalenstücke nun in den hohen Topf zurückgeben und den Zucker unterrühren. Dann auf höchster Stufe aufkochen und dabei gleichmäßig rühren! Nach Aufschäumen der Masse den Herd etwas runterstellen und alles ca. 25–30 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Marmelade beginnt dann zu gelieren. Es empfiehlt sich jetzt ein Geliertest: Man nehme eine kalte Unterlage (Glasteller, Unterteller, Marmeladendeckel) und tropft etwas Marmelade darauf. Wenn diese langsam fester wird und beim Kippen des Tellers nicht mehr bzw. nur sehr wenig verläuft, dann ist die Masse geliert.

Tipp: Richtig fest wird die Marmelade erst beim Erkalten, daher flüssig abfüllen! Optimal sind saubere Gläser mit Drehverschluss, die dann auch sofort verschlossen werden. Abkühlen lassen und dann genießen – guten Appetit!

Chicadellen – Frikadellen international

In fast jedem Land finden wir auf den Speisezetteln Frikadellen, zubereitet auf verschiedenste Arten, so z. B. als amerikanische Hamburger, schwedische Köttbullar oder deutsche Buletten. Ob jung oder alt, nahezu alle mögen diese knusprig gebratenen Bällchen, die auch innerhalb des vhs-Kochkurses gemeinsam in vielen verschiedenen Variationen



– mit und ohne Fleisch – hergestellt werden: italienische Fleischbällchen, libanesische Kibbeh mit Tahini, mexikanische Bohnenfrikadellen, Mais-Kürbis-Küchlein sowie Quinoa-Cheddar-Broccoli-Frikadellen. Zum Nachtisch gibt es übrigens Marillen-Quark-Knödel mit Vanillesoße.

Tipp: Bringen Sie eine Kochschürze und einige Vorratsdosen mit, damit Sie die leckeren Reste mit nach Hause nehmen können.

Do., 09.03., 17.30–21.15 Uhr
Kursort: vhs Seminarzentrum, Raum 116, Küche
Gebühr: 36,00 Euro
Infos und Anmeldung:
www.vhs-wwh.de

Kulinarische Weltreise

Das ›Menükarussell‹ dreht sich wieder: Noch bis zum 31. März servieren ausgewählte Restaurants exklusive Vier-Gänge-Menüs mit begleitenden Weinen oder Bieren zum Festpreis.



Insgesamt nehmen 105 Lokale aus der Region an der Gourmet-Initiative teil. Neben Bochum, Dortmund, Hattingen & Ennepe-Ruhr und Vest ist erstmals auch ›Düsseldorf & Umgebung‹ mit dabei. Zwischen gutbürgerlicher Küche und Spitzengastronomie, landestypischen Highlights und internationalen Spezialitäten ist Abwechslung garantiert. »Das Menükarussell kann eine kulinarische Weltreise für den Gast werden: Es geht durch Westfalen, quer durch Deutschland, rund ums Mittelmeer, man streift den Orient, kann in Asien, Südafrika und Kanada, zurück durch Skandinavien und Irland, köstliche Eindrücke bekommen«, so Andreas Sievers aus dem Organisationsteam.

Gut zu wissen: Viele Restaurants halten neben dem klassischen Karussell-Menü eine vegetarische Alternative bereit. Und auch Veganer*innen und Allergiker*innen kommen nach vorheriger Absprache auf ihre Kosten.

Infos und Menüheft:
mnkl.de

GERNE FÜR SIE DA!

Ihr Elektrofachhändler

TV/HIFI/
HEIMKINO

SATELLITEN-/
HAUSTECHNIK

HAUSGERÄTE

PC/
MULTIMEDIA

KAFFEEVOLL-
AUTOMATEN-
SERVICE

SERVICE UND
INSTALLATION



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

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

☆ **euronics**
Kutsch

Kutsch GmbH
Dortmunder Straße 19
58455 Witten

www.euronics-kutsch.de

Alte Werte, neue Ideen

Daniel Stein führt Bestattungshaus König in der vierten Generation

Schwarze Pferdekutschen kommen heute höchstens noch im Märchen vor. Wie man aber an den historischen Fotografien im Büro des Bestattungshauses König sehen kann, waren sie Anfang des 20. Jahrhunderts ein wichtiger Bestandteil von Trauerzügen. Vier Generationen später nutzt Geschäftsführer und Neu-Inhaber Daniel Stein Elektro- und Hybridtechnik. Doch die Bilder seines Urgroßvaters Heinrich König halten die alten Zeiten lebendig.



© Foto: Bestattungshaus König

»Opa Heinrich« mit seiner Pferdekutsche

»Mein Uropa war Fuhrunternehmer und transportierte alles mögliche: Verstorbene zum Friedhof, Kranke zum Krankenhaus, Brautpaare zur Kirche, Waren wie Kohle oder Holz zum Empfänger.

ger.« Erst 1967 wurde der Betrieb durch Heinrich König Junior zum reinen Bestattungsunternehmen umgewandelt. Es folgten 42 Jahre, in denen Monika König-Stein dem Witten Traditionsunternehmen ihren Stempel aufdrückte. Sie hat jetzt das Ruder an ihren Sohn Daniel übergeben.



© Foto: Bestattungshaus König

Monika König-Stein

»Viel ändert sich nicht – ich bin ja von klein auf in meine Aufgaben reingewachsen und schon seit zehn Jahren mit der Geschäftsführung betraut«, erzählt der 37-Jährige. »Bereits mit 12 habe ich meinem Vater im Lager und beim Ausbauen der Särge geholfen. Mit 14 dann die erste Einsargung, das heißt ich habe einen Verstorbenen abgeholt, ihn angezogen und zurechtgemacht. Das war für mich ganz normal, wohl auch weil meine Eltern immer offen damit umgegangen sind.« Er verrät: »Mein Sohn Lio ist gerade sechs und will unbedingt Bestatter werden. Die fünfte Generation ist also ebenfalls gesichert.«



© Foto: Bestattungshaus König

Daniel Stein

Monika König-Stein bleibt dem Team vorerst erhalten. »Ich denke immer mal wieder über den Ruhestand nach«, schmunzelt sie. »Aber das wird wohl nichts. Es ist zu viel zu tun.« »Und es ist ja gerade diese Kombination, die uns ausmacht«, ergänzt Daniel Stein. »Die Erfahrung meiner Mutter und meine neuen Ideen, verbunden mit den Grundwerten, die seit vier Generationen bestehen: dass wir jeden Verstorbenen so behandeln, als wenn er unser eigener Familienangehöriger wäre.«


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

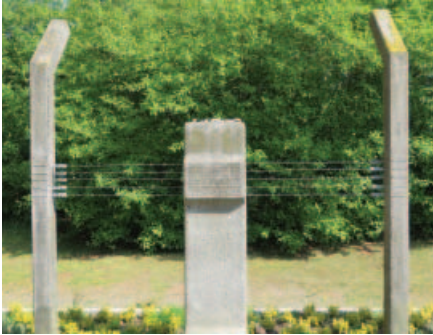
Crengeldanzstraße 34
58455 Witten
koenig-bestattungshaus.de

Bestattungshaus König

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

Blumen gegen das Vergessen

In Gedenken an die Opfer des Holocaust



Gedenkstein für Opfer des KZ-Buchenwald Außenlager Annen, gestaltet von Anselm Treese

Unter der nationalsozialistischen Terrorherrschaft wurden Millionen Menschen in sogenannten Konzentrationslagern zusammengewürfelt, gequält und ermordet – auch bei uns in Witten. Am Internationalen Holocaust-Gedenktag besuchten Bürgerinnen und Bürger das Gelände des ehemaligen KZ in Witten-Annen und legten Blumen gegen das Vergessen nieder.

Das Wittener KZ war ein Außenlager des Konzentrationslagers Buchenwald. Vom

16. September 1944 bis zum 28. März 1945 mussten hier insgesamt über 750 Häftlinge Zwangsarbeit im Rüstungskonzern Annersen Gußstahlwerk leisten. Die schlechte Nahrungsversorgung, die hauptsächlich aus Brot und dünner Kohlsuppe bestand, führte zu zahlreichen Mangelerscheinungen. Seit dem Jahreswechsel 1944/45 wurde im Betrieb und in den Baracken kaum noch geheizt. Dennoch war es den Gefangenen unter Strafe verboten, ihre dünne Häftlingskleidung mit Pappe, Stroh oder Zeitungen auszustopfen. Zudem waren sie der Gewalt und Willkür der SS-Leute ausgesetzt. Als Ende März 1945 die Alliierten näher rückten, trieb die SS die verbliebenen 613 Häftlinge Richtung Nordosten. Anfang April wurden sie bei Lippstadt von amerikanischen Truppen befreit.

Am 27. Januar, dem Tag der Auschwitz-Befreiung, erinnerten Bürgermeister Lars König, Altbürgermeister und Vorsitzender der DIG – Deutsch-Israelische Gesellschaft Witten Klaus Lohmann, Dr. Martina Klinner-Fruck (Leiterin Stadtarchiv Witten),



Am Internationalen Holocaust-Gedenktag besuchten zahlreiche Bürger*innen das Gelände des ehemaligen KZ in Witten-Annen.

der Freundeskreis der Israelfahrer e.V. sowie viele Wittener Bürger*innen und zahlreiche Schüler*innen der Holzkamp-Gesamtschule bei einer Kranzniederlegung am Ort des schrecklichen Geschehens in Witten-Annen an die Opfer des Nationalsozialismus.

seit 1913

Bestattungen Bohnet

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

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

4 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 ...

Üppige Blütenfülle
und gepflegte Flächen
als Zeichen gegen das Vergessen.

Grabpflege aus Meisterhand.

Ronsiek
Garten Friedhof Baum GmbH

 **Pferdebachstraße 103 a**
58454 Witten

 **02302 - 420133**

 **post@garten-witten.de**

 **www.ronsiek.ruhr**

Umstellung. Stress. Und warum Kultur?!?!

Wissen Sie was?

Ich sitze hier vor meinem Rechner und versuche, diesen Text zu schreiben. Irgendwie fließt es nicht wirklich. Das Blatt bleibt leer.

Passt irgendwie. Irgendwie ist gerade nicht-Zeit. Der Kalender zeigt Winter, der Blick aus dem Fenster eher Dunkelheit. Wittener Winter haben wenig mit wild-romantischen Schneebildern aus Apothekenkalendern oder sozialen Medien zu tun. Wittener Winter bewahren uns vor allzu viel Umstellungsstress. Eigentlich ist alles wie immer, nur dunkler und nasser. Wittener Winter sind der Wetter-gewordene Allwetterreifen. Praktisch, aber nicht wirklich attraktiv.

In dieser praktischen Allwetterreifenstimung sitze ich also vor diesem Blatt, das Sie nun lesen, und fülle es.

Und? Wie viele Ihrer guten Vorsätze vom Silvesterabend sind schon gescheitert? Ich finde ja, dass gescheiterte Vorsätze in Wirklichkeit ein Erfolg sind. Sie bewahren uns vor Umstellungsstress. Es kann bleiben, wie es war. Gute Vorsätze fürs neue Jahr sind also die Allwetterreifen unter den Zielen. Alles kann, nichts muss.

Ich fühle mich vom Jahresstart immer irgendwie verarscht. Die Weihnachtsbäume fliegen raus, die festlichen Lichter kommen wieder in den Keller und der festliche Silvesterdress zurück in den Schrank. Fertig.

Gefühlt sollte jetzt der Frühling beginnen. Macht er aber nicht. Ganz im Gegenteil. Januar und Februar sind wie November und Dezember. Nur eben ohne Licht und Vorfreude.

Ich habe irgendwie Winterblues. Und das ist gar nicht so schlecht. Im Vergleich zur Depression hat ein sol-



© Foto: Christoph Palmert

cher Blues eine herb-melancholische Note und bringt einen gewissen Tiefsinn mit sich. Alles ist gleichzeitig gut und schlecht. Es passiert nicht viel, vieles ist eingefroren, und gleichzeitig wissen wir: In sechs Wochen steht vieles wieder in voller Blüte. Der Winterblues ist der Allwetterreifen unter den Gefühlslagen.

Mir machen der Januar und Februar immer irgendwie Lust auf Kultur. Sich-selberbeschäftigen ist schwierig, weil viele Draußen-Aktivitäten wegfallen. Ich habe also mehr Zeit als in den Sommermonaten – gefühlt zumindest. Daher verbringe ich recht viel Zeit damit, nach kulturellen Angeboten für mich und meine Familie zu suchen.

Beobachtung: Da geht einiges bei uns im Pott, und gleichzeitig ist es richtig, richtig teuer.

Ich bin in der privilegierten Situation, ein Budget für Spiel, Spaß und Kultur zu haben. Und trotzdem bin ich oft überrascht, dass eine vierköpfige Familie unter 50 Euro eigentlich kaum mehr etwas unternehmen kann, sobald ein Eintritt veranschlagt wird. Und selbst, wenn es günstiger ist: Essen, Eis und Trinken werden das Erreichen des Fuffis schon möglich machen.

Finde ich doof. Klingt kindisch, ist es auch. Denn Kinder denken oft einfach. Und beim Thema Kultur für alle sollte man einfach denken. Denn einfach alle sollten Zugang zu Kultur haben. Dazu habe ich sogar ein paar Ideen, die gehören hier aber nicht hin.

Aber Kultur ist super. Im Zweifelsfalle nur, weil sie das Zeitverbringen beschleunigt.

Steuerberater

Beatrix Kraft

Steuerliche Beratung für

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



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

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



© Foto: Christoph Palmert

Parallel erlebt man aber zwangsläufig neuen Input. Und das ist fast immer gut. Kultur hat seine Wortherkunft im lateinischen Wort cultura und bedeutet auch Pflege des Körpers und des Geistes.

Und was will man mehr? (Es folgt unbezahlte Werbung)

Perfekt, oder? Kultur ist quasi die Lösung des Januar/Februar-Blues-Problems. Und mit Kultur meine ich nicht nur den Besuch in unserem Märkischen Museum (dessen Besuch sich übrigens hin und wieder auch immer mal lohnt!). Auch das Maschinchen Buntes bietet Blues und Rock gegen den Blues, die WERK°STADT Tanzbewegungen gegen anödnende Bewegungslosigkeit. Oder man hört einfach mal wieder das Best-of-Album von Eros Ramazzotti in einem schönen Wittenener Restaurant. Auch um Witten herum gibt es Kultur ohne Ende. Dazu gehören auch Zoos, Aquarien, Zirkusse und Lego-Länder.

Kultur ist die Lösung auf die Frage: Wie begegne ich dem Nach-Dezember-Nichtstun-Blues?

Für mich. Vielleicht ist es ja für Sie auch eine Idee. Oder irgendwas anderes.

Der Januar und Februar sind der DIY-Teil (in Worten: do it yourself – mach es selber) des Jahres. We-

der das Wetter noch der Kirchenkalender bespaßen uns mit irgendwas. Wir müssen selber ran. Oder haben einfach mal Zeit für Melancholie.

Melancholie feiern (Werbung Ende)

Gut, oder? Das Papier füllt sich, und Sie lesen immer noch mit. Ich werte das mal positiv, danke.

Mit Melancholie verbinden wir etwas, das es zu vermeiden gilt. Geht aber nicht immer. Und können wir es annehmen, dann

geht damit geht immer auch eine potenziell schöne Realitätsflucht einher. Eine Realitätsflucht, die wir mit Kultur – der Pflege von Körper und Geist – füllen können.

Ich wünsche Ihnen viel Kultur in nächster Zeit, was auch immer das für Sie ist, und uns allen, dass der Frühling so herrlich wird, wie ich es mir gerade vorstelle.

Ihr Christoph Palmert

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

Krummes Jubiläum: Die ›Surehands‹ sind seit 21 Jahren ›Happy together‹

Wittener Gitarrengruppe will aber ›20 + 1‹ mit Musik und Gesang feiern

Eigentlich wäre 2022 ihr Jubiläumsjahr gewesen. Eigentlich. Aber wie so viele Chöre und Musikgruppen konnte die Gitarrencombo sich nicht einmal zu Proben treffen. Zwei Jahre lang fehlte den ›Surehands‹ das gemeinsame Singen und Klampfen. Erst waren es die Corona-Auflagen, dann wurde ihr ›Vereinslokal‹, das Johanniszentrum, renoviert und die Musiker konnten nicht rein.



© Foto: Marek Schirmer

2017: ›The Surehands come to town‹, VHS-Kiosk Witten



© Foto: privat

2015: ›Musik auf'm Fluss‹, Ruhralfähre Heven-Hardenstein

Rückblende: Der Ursprung dieses musikalischen Hobbykreises ist ein Kurs der Evangelischen Erwachsenenbildung, der 14 Jahre lang angeboten wurde – ausdrücklich für Fortgeschrittene mit gu-

ten Grundkenntnissen. Denn viele Frauen und Männer wollten nicht mehr alleine schrammeln, sondern suchten den Kontakt, gemeinsam zu singen und zu spielen und dabei zwanglos neue Techniken und Kniffe zu lernen.



Damit Bewegung leichter fällt

Die Pflege zu Hause kann anstrengend sein.

Praktische Ideen, wie Sie effektiv helfen und dabei auf Ihren Rücken achten, gibt Ihnen unser Online-Portal, der BARMER Pflegecoach.

Schauen Sie sich das Thema "Bewegung wirksam unterstützen" an: rund um die Uhr, kostenlos und ohne Anmeldung.

Artikelnummer 17030754Z/0932



Mehr Infos unter:
www.barmer-pflegecoach.de



© Foto: Dirk Schütze-Steinen

2014: ›Mit 70 hat man noch Träume‹, Bochum-Bergen



© Foto: Michael Winkler



© Foto: Jens-Martin Gorny

2015: ›Sommer, Sonne, Surehands‹, Feierabendhaus Witten

2009: ›Die lange Gitarrennacht‹, Hattingen-Bredenscheid

Gleich im November des Startjahres kam die Anfrage von Wolfgang Busch, eine Lesse-Ecke musikalisch zu ergänzen. Also musste schnell ein Name her! Zur Auswahl standen: Die Retros, die No Enkels und die Surehands. Das letzte Wortspiel machte dann das Rennen, und der Name blieb bis heute – heißt er schließlich übersetzt ›Die sicheren Hände‹. Passt doch. Kursteilnehmer kamen und gingen oder standen auf der Warteliste. Rund 25 waren es wohl in all den Jahren. Seit 2017 gibt es den EB-Kurs nicht mehr. Nun trifft man sich privat immer alle 14 Tage im Johanniszentrum mit eigenem Obolus.

kreise und Altenheime, aber auch die Bayernklause auf dem Schnee, die Montagsfrauen in Wengern, die Woll-Kiste in Heven, das IGM-Bildungszentrum in Sprockhövel und das Café am Stern in Langendreer – um nur einige zu nennen.

richtige Freunde geworden«, meint Ralf Brostermann abschließend. Mit anderen Worten: ›Happy together‹.

Michael Winkler

Irgendwann wollten die Gitarreros aber nicht mehr unter sich bleiben, sondern suchten Auftritte vor Publikum, das mitsingen sollte – noch bevor der Begriff ›Rudel-singen‹ überhaupt bekannt war. In und um Witten kam es dann zu etlichen Konzerten. Meistens waren es Senioren-

Ralf Brostermann, der Organisator der Gruppe, freut sich, dass es jetzt endlich wieder losgehen kann. »Momentan sind wir zehn Leute zwischen 50 und 80 Jahren, die regelmäßig zu unseren Proben kommen«, sagt der Rentner, der auch ehrenamtlich für den ambulanten Kinderhospizdienst tätig ist und auch Reiseleiter für das Haus am Weststrand auf Norderney. »Wir sind übrigens paritätisch besetzt und freuen uns riesig auf unsere Treffen.« Die Musikerinnen und Musiker kommen nicht nur aus Witten, sondern auch aus Hattingen, Herdecke und Ennepetal. »Uns verbindet das Ruhrtal und die Liebe zur Gitarre. Und wir sind durch unsere Musik



2017: Die Jubiläumskarte ›15 Jahre Happy together‹



›Recommended by your Professional Wakeup Artist‹

Im Gespräch mit der Künstlerin Lisa Golze

›Recommended by your Professional Wakeup Artist‹ steht in druckfrischer Schrift auf dem braunen Kaffeefilter, der oben aus der Schreibmaschine ragt. Spätestens beim zweiten Blick wirft das Werk die Frage auf: Ist das jetzt Poesie oder Kunst oder vielleicht sogar beides?



Visuelle Poesie aus der Schreibmaschine

»Diese Frage wurde mir schon häufiger gestellt«, lächelt Lisa Golze. »Es ist definitiv beides. Visuelle Poesie mit der Schreibmaschine trifft es vielleicht am ehesten.« Seit den Lockdowns hat sich die ehemalige Wittenerin und heutige Wahlhamburgerin mit ihrer Schreibmaschinenkunst einen Namen in der internationalen Textkunstszene gemacht. »Es gibt unterschiedliche Arten, wie man die Schreibmaschine als künstlerisches Instrument einsetzen kann. Manche Künstler zeichnen zum Beispiel mit ihren Maschinen Portraits von bekannten Persönlichkeiten oder ganze Landschaften. Das ist sehr cool, aber nicht mein Ansatz. Ich gestalte auch Bilder, aber

© Foto: Lisa Golze

bei mir steht das Spiel mit den Worten und Zeichen im Mittelpunkt.«

›Klopapier zu betippen, war für mich schon vor Corona ein Thema‹

Nach dem Abitur am Wittener Ruhrgymnasium studierte Lisa Golze zunächst Musik in Hannover und später Literaturwissenschaften an der Universität Konstanz und am Trinity College Dublin. Danach lebte sie in München und Würzburg, wo sie als Kinderbuchautorin und Lektorin für verschiedene Verlage tätig war. 2017 bekam sie ihre erste Schreibmaschine von ihrem damaligen Freund zu Weihnachten geschenkt. »Er behauptete, ich hätte den Wunsch im Schlaf geäußert«, erzählt sie. »Ob das stimmt, weiß ich nicht, aber er hat damit voll ins Schwarze getroffen. Es war die erste von insgesamt zwölf Schreibmaschinen, die ich heute besitze, und ich fing sofort an, mit unterschiedlichen Materialien zu experimentieren.« Sie lacht. »Klopapier zu betippen, war für mich auch schon vor Corona ein Thema. Ich bezeichne es gerne als ›Po-esie‹. Die Arbeit ›Keep in touch‹ ist aber tatsächlich im ersten Lockdown entstanden.«

Kreatives auf Kaffeefiltern

Ihre Liebe zur intensiven Auseinandersetzung mit Texten hatte Lisa Golze schon während der Schulzeit entdeckt. Im Studium kam dann noch das Interesse an literaturtheoretischen Themen hinzu. »Das

Wort ›Text‹ stammt ja von ›Textura‹, also ›Gewebe‹. Mich interessiert das Gemachte, die Formbarkeit. Dazu passt das Tippen auf der Schreibmaschine als physischer Vorgang. Durch die eingeschränkten Möglichkeiten konzentriere ich mich noch mehr auf das Wesentliche – das regt meine Kreativität an. Manchmal sind es Fehler oder technische Defekte, die mich auf neue Ideen bringen. Oder auch das Zusammenspiel des Textes mit einer besonderen Textur, wie bei meinen Arbeiten auf Klopapier oder Kaffeefilter.«



Lisa Golze vor dem Londoner Bookartbookshop 2021

© Foto: Lisa Golze



Bestattermeister

Qualifizierter Fachbetrieb
im Bestattungsgewerbe



Rumberg
BESTATTUNGEN

Haus des Abschieds

Kattenjagd 37 - 58456 Witten

02302 - 97040

www.bestattungen-rumberg.de

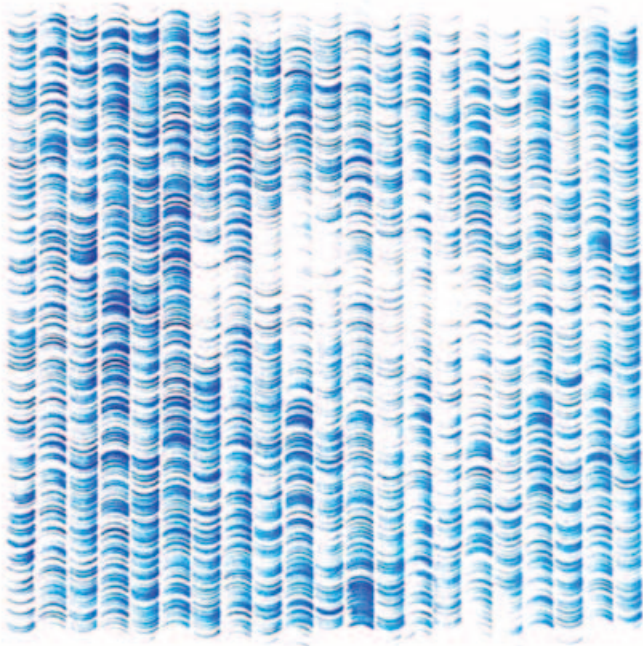
Individuelle
Hochzeitsfloristik
Trauerfloristik
Raumdekoration

ZEIT für den
Blüten RAUM

Ihr Auftragsflorist
Termine nach Vereinbarung

02302 - 97042

www.zeitraum.nrw



© Foto: Lisa Golze

»Meditation on Waves«. Hier wurden zum Tippen nur Klammern verwendet. Das Bild hängt jetzt übrigens im Wohnzimmer eines Hamburger Schauspielers.

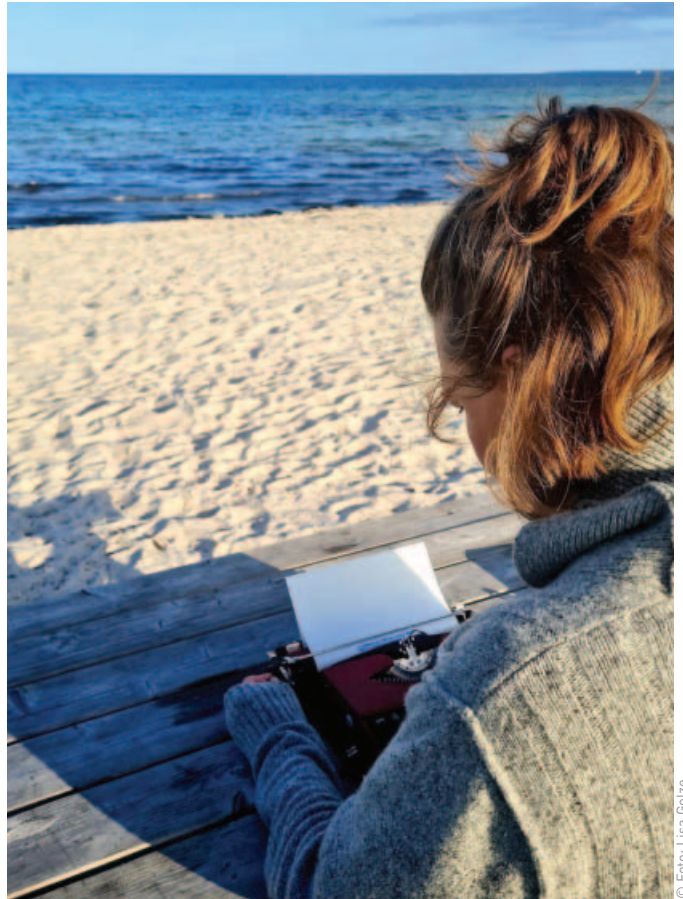
Ausstellungen in London, Hamburg und Kentucky

Im ersten Pandemiejahr kam der Schneeball ins Rollen: Lisa Golze startete einen Instagram-Account (newgoldblatt), auf den auch internationale Künstlerkolleg*innen aufmerksam wurden. Es folgten Online-Ausstellungen in Kentucky und London und eine Einladung zur Veröffentlichung im ToCall Magazine, der führenden Zeitschrift für zeitgenössische konkrete und visuelle Poesie. Als es wieder möglich war, kamen schließlich eine Präsenzveranstaltung in einer Londoner Buchhandlung für Künstlerbücher sowie Ausstellungen in verschiedenen Hamburger Ateliers und bei dem Altonale Festival hinzu. »Die positive Resonanz hat mich selbst total überrascht!«



© Foto: Mario Iltic

Vielseitig kreativ: Lisa Golze spielt Cello, früher auch im Wittener VHS-Orchester.



© Foto: Lisa Golze

Die Schreibmaschine reist mit.



**Altenzentrum am Schwesternpark
Feierabendhäuser**

- Altenpflegeheim
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- ServiceWohnen

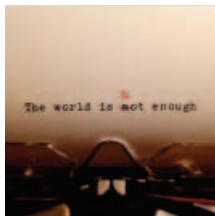
📍 Pferdebachstraße 43, 58455 Witten
☎ 02302 589-5100
🌐 diakonie-ruhr.de/feierabendhäuser



Po-esie



Ein einziger Buchstabe kann die ganze Sichtweise verändern.



Klimakunst meets James Bond.

© Fotos: Lisa Golze

»Ein einziger Buchstabe kann die ganze Sichtweise verändern« Lisa Golze will wachrütteln und wachgerüttelt werden, neue Perspektiven finden und Interpretationsspielräume eröffnen. »Ein einziger Buchstabe kann die ganze Sichtweise verändern, ein winziges Zeichen eine große Wirkung erzielen. Das hat für mich etwas sehr Befreiendes und auch Tröstendes.«

37 aus 22

Ein Buch, das etwas mit Wittenern, aber nichts mit Mathematik zu tun hat. Fast.

›37 aus 22 – unsere besten Geschichten 2022‹ lautet der Titel der Neuerscheinung im Dortmunder Schreiblust-Verlag. Herausgeber des Buches ist Andreas Schröter, der in Rüdinghausen aufgewachsen ist und jetzt in Dortmund lebt. Der 59-Jährige gründete den Verlag vor über zwei Jahrzehnten, damals bereits als Internetprojekt. Seit dem Jahr 2001 veranstaltet und betreut er monatliche Wettbewerbe, aus denen inzwischen zahlreiche Bücher entstanden sind. Unterstützt wird er dabei von einer Gruppe Freiwilliger, die den Mini-Verlag als Hobby-Projekt betreiben. Winfried Dittrich kam über das Mitmach-Projekt zum Verlag und arbeitete erstmalig im Jahr 2021 im Lektorat mit. Seit dem vergangenen Jahr gehört der gebürtige Dortmunder und Wahl-Bommeraner fest mit zum Team. Ihm kam die Idee zu dem ungewöhnlichen Titel, die die Verlagsmitarbeiterin Kerstin Schneider-Seuser innerhalb weniger Stunden zum Entwurf der Titelgestaltung inspirierte. Die Kommunikationsdesignerin stammt ursprünglich auch aus Witten und lebt heute unweit der Pfälzer Weinberge.

Die 37 Kurzgeschichten sind im Jahr 2022 im Rahmen des verlagseigenen Mitmach-Projektes entstanden. Bei diesem Projekt

wird für jeden Monat des Jahres ein eigenes Thema vorgegeben, zu dem Autor*innen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum Geschichten verfassen. Diese reichen sie innerhalb des jeweiligen Monats beim Verlag ein und diskutieren sie mit anderen Schreibenden in einem Online-Forum. Am Ende des Monats erfolgt eine Abstimmung, bei der die Beteiligten aufgefordert sind, ihre Favoriten auszuwählen und entsprechende Punkte zu vergeben. Hier liegt die Verbindung zur Mathematik – am Ende jedes Monats werden die vergebenen Punkte aufsummiert, um die drei besten Geschichten zu küren.

Gewöhnlich ergibt dies 36 Geschichten, die es ins Verlagsjahrbuch schaffen. Doch im Jahr 2022 landeten im November sogar vier Geschichten auf dem Treppchen, als es thematisch eigentlich um Fahrstühle ging. Die Texte jenes Monats beschäftigten sich nämlich damit, was geschieht, wenn der Aufzug stecken bleibt. Hier vergaben die Forummitglieder gleich zweimal insgesamt 40 Punkte und kürten damit zwei Drittplatzierte. Lesende kommen ausnahmsweise also in den Genuss von 37 Geschichten, die u. a. auch aus ungewöhnlichen Perspektiven, von Besuch aus dem Jenseits und von Unvernunft erzählen.



Das Jahrbuch ist im Buchhandel oder direkt beim Verlag erhältlich.
<https://schreiblust-verlag.de>

Zum Dank für ein gelungenes Konzert

Sparkasse Witten übergibt 4.000 Euro an das Sinfonische Orchester der VHS

Ende Oktober präsentierte das Sinfonische Orchester der Volkshochschule Witten|Wetter|Herdecke im Saalbau unter der Leitung von Tobias van de Lochter Werke von Ralph Vaughan Williams, Ludwig van Beethoven, Franz Schubert sowie John-Philip Sousa. Für das rundum gelungene Konzert dankte sich jetzt Mathias Wagner, Abteilungsleiter Vorstandssekretariat der Sparkasse Witten, noch einmal persönlich bei den Musiker*innen und überreichte zu Beginn einer Orchesterprobe einen Scheck über 4.000 Euro.

Im Rahmen der Reihe Sparkassen-classics richtet die Sparkasse Wit-



Übergabe des Spendenschecks bei der ersten Orchesterprobe am 9. Januar 2023 im Haus Witten. V. li: Dr. Harald Werner (Konzertmeister der VHS-Sinfoniker), Karl Eppinger (Orchestersprecher der VHS-Sinfoniker), Mathias Wagner (Abteilungsleiter Vorstandssekretariat der Sparkasse Witten), Tobias van de Lochter (Leiter und Dirigent des Sinfonischen Orchesters der VHS Witten|Wetter|Herdecke) sowie weitere Musiker*innen der VHS-Sinfoniker.

ten seit 1999 regelmäßig Konzerte für jeweils ein sinfonisches Laienorchester aus Witten oder Umgebung aus und ermöglicht somit den Musiker*innen, sich auf professioneller Bühne und vor großem Publikum zu präsentieren. Dabei übernimmt die Bank alle entstehenden Kosten und gibt darüber hinaus den Erlös aus dem Verkauf der Konzertkarten an das Orchester weiter. So soll die sinfonische Musik vor Ort – auf finanzieller und organisatorischer Ebene – gefördert werden. »Dabei sind wir immer wieder beeindruckt, welche musikalische Qualität hier in Witten anzutreffen ist«, sagt Mathias Wagner.

Auf den Spuren der Vergangenheit

Hier ist was los!

Interessieren Sie sich für Architektur und Baudenkmäler? Wollten Sie schon immer mal einen Bergbaustollen erforschen oder in alter Schmiedetradition Hammer und Zange schwingen? Sind Sie von früheren Adelssitzen fasziniert? Das Stadtmarketing bietet vielfältige Möglichkeiten, in Wittens Vergangenheit einzutauchen.



Am 19. Februar führt eine abendliche Fackelwanderung durch das Muttental.

Bei der ›Wittener Zeitreise‹ am 18. Februar erleben die Teilnehmer*innen Wittens über 800-jährige Geschichte von der Keimzelle bis zur Gegenwart. Besichtigt werden Stationen wie das Germania-Denkmal, der Sackträgerbrunnen, das historische Villenviertel oder das Haus Witten. Am 19. Februar führt eine abendliche Fackelwanderung durch das Muttental – inklusive traditioneller Knappenschlagung und anschließendem gemeinsamen Grünkohlessen in der urigen Atmosphäre des Bethauses der Bergleute. Funken fliegen auch am 25.02., wenn ein erfahrener Schmied im Bethaus eine Vorstellung seines Könnens gibt. Anschließend können die Gäste unter professioneller Anleitung selbst zu Hammer und Zange greifen.

Gebäude aus Fachwerk und Ruhrsandstein stehen im Mittelpunkt des Spaziergangs durch das ›Herrliche Herbede‹ am 11. März. Besucht werden unter anderem das ehemalige Rathaus, das Postamt und das Rittergut ›Haus Herbede‹. ›Auf den Spuren der Kohle‹ durchwandern die Teilnehmenden am 12. März die Wiesen und Wälder des Muttentals, wo der Sage nach ein Schweinehirt im 16. Jahrhundert die erste Steinkohle entdeckte. So gelangte das Tal zu seinem Beinamen ›Wiege des Ruhrbergbaus‹. Bei der ›Unter Tage Tour‹ am 18. März besuchen große und kleine Entdecker*innen ab acht Jahren den 130 Meter langen Nachtigallstollen und erfahren viel Wissenswertes über die Arbeit der Bergleute.



Am 11. März geht es durchs herrliche Herbede.

Termine auf einen Blick

Wittener Zeitreise

18.02. · 14 Uhr · Tourist & Ticket Service

Fackelwanderung mit deftiger Grünkohlmahlzeit

19.02. · 18 Uhr · Bethaus der Bergleute

Schmieden nach alter Tradition für Erwachsene

25.02. · 12 Uhr · Bethaus der Bergleute

Herrliches Herbede – Fachwerk und Ruhrsandstein

11.03. · 14 Uhr · Brennerei Sonnenschein

Auf den Spuren der Kohle

12.03. · 13.30 Uhr · Parkplatz Nachtigallstraße

Unter-Tage-Tour – kurz & kompakt

18.03. · 14 Uhr · LWL-Industriemuseum Zeche Nachtigall

Anmeldung und weitere Infos unter

www.stadtmarketing-witten.de

	<h2>Brotkorb GmbH</h2> <p>Steinmetz und Bildhauermeister</p> <p>Grabdenkmale und Einfassungen Naturstein für Küche und Bad</p>	<h2>Bestattungshaus Brotkorb</h2> <p>Beratung und Überführungen Erd-, Feuer- und Seebestattung Erledigung aller Formalitäten 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag</p>
	<p>Bebelsdorf 3 58454 Witten</p> <p>Telefon: 02302 - 88 84 81 Telefax: 02302 - 420 491</p>	<p>Pferdebachstr. 84 b 58455 Witten</p> <p>Telefon: 02302 - 15 38 Telefax: 02302 - 420 489</p>



© Foto: Birgit Hupfeld

Humor!

Ohne Humor macht das Leben keinen Spaß. Weder das Essen noch die Verdauung. Weder Sex noch die Apokalypse. Weder das Erhabene noch das Alltägliche. Weder das Lachen noch das Weinen. Wir brauchen Humor. Immer.

Ein Abend mit dem Duo ›Sternenkeim‹ ist Lachtherapie und Lebensweisheit, ein Schmunzeln im Schatten, eine Gag-Explosion in der Geier-Ekstase. Die Themen wechseln. Jede Vorstellung ist anders. Es gibt tagesaktuelles Kabarett und verspielten Nonsens, musikalische Parodien und poetische Verpeilungen. Leslie Sternenfeld und Stefan Keim möchten mit ihrem Publikum viel lachen und einen vielleicht erleuchtenden, vielleicht auch mal absonderlichen, doch auf jeden Fall einen zutiefst menschlichen Abend verbringen.

Wenn ›Sternenkeim‹ im Rahmen der Reihe ›Kultur auffem Hügel‹ die Bühne im evangelischen Gemeindehaus in Witten-Heven erobert, ist eines gewiss: Humor!

›Sternenkeim‹

Humor! · mit Leslie Sternenfeld und Stefan Keim
18.02. · 20 Uhr · Steinhügel 38

Tanzbarer Indie Sound

ROSMARIN ist eine Indie-Pop-Band aus Kassel, die erst vor wenigen Monaten zusammengefunden hat. Zu sechst schaffen es die jungen Musiker, einen klaren, vollen und treibenden Sound zu generieren.



© Foto: Rosmarin

Mit ihrem Ansatz machen sie Indie Musik tanzbar, wobei sich auch immer wieder Einflüsse aus Techno- oder Funk-Genres wiederfinden. Wer auf verträumte Texte, untermalt von vielfältigen, tanzbar verpackten Instrumentals steht, findet sich hier auf jeden Fall wieder.

Als Support ist das Rap-Trio LENGE X T€€ X MALIK SANTANA mit am Start. Jump Garantie!

ROSMARIN · Livekonzert

Support: LENGE X T€€ X MALIK SANTANA
24.02. · 19.30 Uhr
ROXI / Hinterhof vom Knut's

Auf der Suche nach dem inneren Pfau

Zwei Jahre lang war Simon Stäblein auf der Suche. Gefunden hat er seinen inneren Pfau. Er ist laut, er ist frech, er ist bunt, und er zeigt definitiv gerne, was er hat – auch wenn es mal nur der 2G-Nachweis ist.



© Foto: Guido Schröder

Seit September 2018 präsentiert der Comedian die NightWash Liveshows aus dem Waschsalon. Außerdem ist er regelmäßig zu Gast bei Formaten wie RTL Topnews, 1LIVE Comedy-Nacht XXL, 1LIVE Generation Gag, Quatsch Comedy Club, NDR Comedy Contest und vielen anderen. Doch die letzten zwei Jahre waren taff. In der WERK°STADT muss er daher dringend über ein paar Dinge sprechen. Ob Zwangsquarantäne mit dem Ehemann, Schwurbler im engsten Familienkreis oder die Frage nach dem Lieblingsloch beim Corona-Abstrich.

»Also Freund*innen, jedermann ist herzlich eingeladen, seinen eigenen Pfau zu suchen!«, sagt Simon. »Also nicht nur jedermann, sondern natürlich auch jeder Pfau.«

Hinweis: Der Auftritt wurde vom 17. Februar 2022 auf den 10. März 2023 verlegt. Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit, können aber auch an der VVK-Stelle, wo sie erworben wurden, zurückgegeben werden.

Simon Stäblein: ›Pfaunquote‹
10.03. · 20 Uhr · WERK°STADT

Lachen und die beste Medizin

Der eine ist Mediziner und Rockmusiker, der andere Kabarettist und gelernter Literaturwissenschaftler. Gemeinsam treffen sie sich, um sich auf die Suche zu begeben: Was tut einem Menschen gut? Was braucht man? Wie lebt es sich gesund und glücklich, ohne dass der innere Schweinehund zu laut winselt? Was benötigt der Kopf, während der Körper etwas anderes will, und wie bekommt man beide bestenfalls in Einklang?



© Foto: Manfred Jasmund

Um diesen elementaren Fragen zu begegnen, werfen die beiden ihre jeweiligen Gewerke in die Waagschale und auf die Bühne: Medizin/Humor, Gesundheit/gesellschaftliche Betrachtung, Biologie/Poesie, klassische Literatur und neueste Studien. Aber in allem vereint Kabarettist und Mediziner sicher die Erkenntnis, die dieser experimentellen Suche im Rahmen eines schönen Abends zugrunde liegt: Lachen ist die beste Medizin.

Rene Steinberg und Doc Esser
›Lachen und die beste Medizin‹
10.03. · 20 Uhr · Saalbau



© Foto: The ReBeatles / Nicolaj Georgiew

Hey! The ReBeatles kommen!

John, Paul, George, Ringo – das sind nicht einfach vier Vornamen, sondern vier Musiker die von 1960 bis 1970 Musikgeschichte schrieben: The Beatles! Mit originalgetreuen Outfits, authentischen Stimmen und nahezu identischem Sound bringen die ReBeatles die Hits der vier Pilzköpfe aus Liverpool auf die Bühne zurück.

Seit fast 20 Jahren verkörpern die vier charismatischen Musiker mit ihrer international erfolgreichen Tribute Band ihre Idole und zählen in aller Welt zu den besten Beatles-Cover-Akteuren. Songs wie ›She Loves You‹, ›A Hard Day's Night‹, ›We can work it out‹ und ›Yellow Submarine‹ entführen das Publikum auf eine Zeitreise in die 60er- und 70er-Jahre, als die Röcke kurz und die Haare lang waren, mittenhinein in die Stimmung von Aufbruch, Protest und Idealismus.

Nein, Sie müssen nicht kreischend in Ohnmacht fallen, aber wir geben auch keine Garantie, dass Sie es nicht tun, denn: Hey! The ReBeatles kommen!

Beatles-Night · The Tribute Concert

15.03. · 20 Uhr · Saalbau



© Foto: Helmut Seuffert

Zwei Diven, eine Freundschaft

Wenn der ›Spatz von Paris‹ und ›Der blaue Engel‹ nebeneinander auf der Bühne stehen, ist musikalischer Hochgenuss garantiert. ›Spatz und Engel‹ wirft einen einmaligen Blick auf ein bisher wenig bekanntes Kapitel im Leben der Superstars Marlene Dietrich und Edith Piaf. Aller Gegensätzlichkeit zum Trotz verband diese beiden Frauen eine langjährige Freundschaft.

Das Tournee-Theater Thespiskarren erweckt die populärsten Chansons der beiden Diven zu neuem Leben. Rund um die weltbekanntesten Songs entspinnt sich die Geschichte, die ihren Ausgangspunkt im Amerika der 1940er-Jahre hat. Hier versucht sich Edith nach dem Krieg ein neues Publikum zu erschließen und ist mit anfänglichem Misserfolg konfrontiert. Da tritt Marlene in ihr Leben. Sie erleben gemeinsame Jahre voller Höhen und Tiefen.

Als Edith der größte Schicksalsschlag ihres Lebens trifft, kämpft Marlene mit aller Kraft, um den drohenden Absturz in Depressionen, Alkohol und Drogenabhängigkeit zu verhindern. Doch der aufopferungsvollen Fürsorge ›der Dietrich‹ steht der unbändige Freiheits- und Unabhängigkeitsdrang ›der Piaf‹ im Weg, und die Freundschaft wird auf eine harte Probe gestellt ...

›Spatz und Engel‹

Schauspiel mit Livemusik

26.03. · 17 Uhr · Saalbau

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



Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 142

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 142

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

U	U	S
O	M	M
L	A	E

Auflösung
aus Ausgabe 142:
RUEHRTEIG

Wie nennt man jemanden, der DIN A4 Blätter scannt? – Skandinavien.

»Ich habe meinen Freund einen Limonadenwitz erzählt – Fanta witzig.«

Einmal lächeln bitte ...



Woran erkennt man einen schlechten Juwelier? Er bekommt nichts auf die Kette.

Was wünscht sich eine Katze auf Partnersuche? – Einen Muskelkater.

Welche Sprache wird in der Sauna gesprochen? – Schwitzerdeutsch.

Welchen Preis bekommen die liebsten und ruhigsten Hunde? – Den No-Bell-Preis.

Wissen Veganer eigentlich, dass sie in der Milchstraße leben?

Zwei Eier treffen sich. Frage: »Warum bist du so behaart?«
Antwort: »Ich bin eine Kiwi!«

Was ist der Unterschied zwischen einer Raupe und meinen Kollegen? Aus der Raupe wird nochmal was.

Wie nennt man einen Ritter ohne Helm? – Wilhelm

Was trinken Führungskräfte? – Leitungswasser

Wie nennt man einen Flur im Iglu? – Eisdiele

Warum ist Zucker schlauer als Salz? – Weil er raffiniert ist.



© Foto: Fabian Sturtz

Deutschland wird umgetopft

»Liebe Bürgerinnen und Bürger, Politik ist in diesen Zeiten nichts anderes mehr als Gift-Efeu: Wenn man zu nah dran ist, kriegt man Ausschlag. Während 25% der Deutschen immer noch die CDU wählen und ganz offenbar am Stockholm-Syndrom leiden, erklären Feminist*Innen dem Hartz-4-Empfänger aus Neukölln, wie sehr er von seinen Privilegien als weißer Cis-Mann profitiert. Aber hey: Endlich haben wir die Frauenquote in Konzernvorständen, so können sich die Angestellten endlich sicher sein, dass sie von Männern UND Frauen ausgebeutet werden. DAS, liebe Bürgerinnen und Bürger, ist gelebte D-I-V-E-R-S-I-T-Y! Was ist das nur für eine wunderbare Zeit: Man liefert uns das gute Leben in unter 24 Stunden, und selbst Großkonzerne bieten uns mittlerweile Meditationsworkshops an, damit wir unser Burn-Out in der Mittagspause gemeinsam wegatmen können.«

Die Zeit der Blüte ist vorbei, Deutschland hat Staunässe. Satiriker Jean-Philippe Kindler will das tun, was in seinen Augen schon lange überfällig ist: Deutschland umtopfen!

Jean Philippe Kindler: »Deutschland umtopfen«
23.03. · 20 Uhr · WERK°STADT

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



Durchblick deine Finanzen.

**Finanzplaner, Kontowecker
und Multibanking –
mit unseren digitalen
Banking-Funktionen immer
den Überblick behalten.
Und den Kopf frei für das,
was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf [sparkasse-witten.de](https://www.sparkasse-witten.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Witten**