

StadtMagazin

Witten

Februar / März 2025

Tierisch kuht!

Schokuhminza e. V. ermöglicht geretteten Rindern ein Leben in Freiheit



»Ich habe viele Sehnsüchte«

René Sydow präsentiert seinen neuen Roman



Rosenkohl

Das unterschätzte Winterwunder



Ökumenisch seit 40 Jahren

Bronzeskulptur am Assisi-Brunnen

Einrichten mit **Ooh**-Effekt...



Ihr **W****oohn**-Spezialist bei
allen Einrichtungsfragen!

Über
120.000
Artikel
auf ostermann.de
im Online-Shop

OSTERMANN.de

WITTEN

A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen
Fredi-Ostermann-Straße 1 · 58454 Witten · Telefon 02302.9850

Das Zuhause des Wohnens

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

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr



Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

»Das Tier hat ein fühlendes Herz wie du, das Tier hat Freude und Schmerz wie du, das Tier hat einen Hang zum Streben wie du, das Tier hat ein Recht zu leben wie du.«

Peter Rosegger (1843–1918),
österreichischer Schriftsteller und Poet



Axel Sieling
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Sie hatten einen guten Start ins neue Jahr. Für viele von uns ist diese Zeit ja verbunden mit der Motivation, sich frische Ziele zu setzen und neue Wege zu beschreiten. Und auch die bald beginnende Fastenzeit ist doch ein hervorragender Anlass, um vielleicht noch einmal über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nachzudenken, aber auch über unser Leben als solches. Ein sehr wichtiger Aspekt, den wir dabei nie aus dem Auge verlieren sollten, sind unsere Weggefährten.

Ob Familie, Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn ... Das Miteinander mit Menschen gestaltet unser Leben einfach herrlich lebendig. Natürlich können hier Meinungsverschiedenheiten oder das ein oder andere Missverständnis zu nicht unterschätzenden Stolperfallen führen. Andererseits können unterschiedliche Ansichten doch durchaus auch bereichernd sein. So sehen wir manche Dinge vielleicht mal aus völlig anderen Blickwinkeln. Wobei wir – wenn die Wege stark auseinanderdriften – unbedingt darauf achten müssen, den gemeinschaftlichen Lebensweg nicht aus dem Auge zu verlieren und respektvoll und auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren.

Nicht zu unterschätzende Lebewesen, für welche diese so bedeutsame Augenhöhe ebenso gilt, sind Tiere. Schließlich sind sie eine enorme Lebensbereicherung für uns und eine entscheidende Voraussetzung für eine gesunde Natur. Wir laden Sie in dieser Ausgabe zu bemerkenswerten ›tierischen‹ Reisen ein: zum Verein Schokuhminza nach Herbede, ins Altenheim in Annen und sogar nach Afrika. Lassen Sie sich überraschen und begeistern! Und lassen Sie uns gemeinsam die Herausforderungen des neuen Jahres annehmen und das Beste aus uns herausholen.

Ihr Stadtmagazin-Team
Axel Sieling

Impressum

Correctum Verlag

Axel Sieling
Kermelberg 26 b, 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 80 09 43
info@stadtmag.de · www.stadtmag.de

Herausgeber: Correctum Verlag

Redaktion: Axel Sieling (verantw.), Antje Dittrich, Pia Lüddecke, Christian Hirdes, Anja Scheve, Michael Winkler, Rebecca Stewen, Paula Kortmann

Anzeigen:

E-Mail: axelsieling@stadtmag.de
(gültige Anzeigenpreisliste 2025)

Satz und Layout:

Selisky Design UG (haftungsbeschränkt)
Stahlbaustr. 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:

Angelina Dobrowolny · Schokuhminza e. V., Foto: Anja Scheve

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 Mitte April.
Redaktionsschluss ist am
26. März.



© Foto: deine_liebe - stock.adobe.com



AG
GERSTNER
Der Ring fürs Leben®
seit 1862



Gerling by EILOFF
Juwelier seit 1899

Bahnhofstr. 15 in Witten
Tel. 0 23 02 / 5 21 82
www.juwelier-gerling.de



6



22

Inhalt

Tierisch kuht! · Schokuhminza e. V.	6
Ein Streifzug durch die heimische Natur	8
Engagement mit Herzblut	10
Kinderrätsel	12
Tipps für Kids	13
Die heranwachsende Gesundheitskrise	14
Hallenbad in Annen: »Für ganz Witten eine Bereicherung«	17
Auf in die Welt! Tipp Auslandsjahr	18
Ausbildung bei Pilkington	19
Tipp: Baby an Bord	20
Der Maulwurf · Baumeister der Unterwelt	22
Farbenfrohe Frühlingsboten: Tulpen	24
Professionelle Begleitung rund um die Immobilie	25
Schimmel beseitigen – Profis engagieren!	26
Wittener Immobilienmakler setzt auf Expertise & Empathie	27
Rechtstipp aus der Kanzlei Schauwienold.	28
Medienfrühstück fördert Austausch und Achtsamkeit.	31

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



Zehnmal ›Medizin konkret‹ im EvK Witten	32
›KörperZeit‹ für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	35
Luft schenkt Leben	36
Was gibt es zu bedenken bei der Teledermatologie	37
AWO-Seniorenzentrum empfängt tierische Gäste	38
Moderne Im-Ohr-Hörsysteme sichern Lebensqualität	41
Essen auf Rädern · Mehr als nur eine warme Mahlzeit	42
Pflanzendrinks: Top oder Flop?	43
Schlafstörungen bei Vollmond	44

Rosenkohl · Das unterschätzte Winterwunder

Ein katholischer Heiliger vor evangelischem Altenheim

Jimmy Carter – Ein Präsident wie kein anderer

René Sydow präsentiert seinen neuen Roman

Sparkasse Witten sponsort das Sinfonische Orchester
der VHS

Variété et cetera · Absolut magisch!

Dies & Das

Termine: Hier ist was los!

Rätselspaß

50



54



**SCHNELL GEGEN
SCHMERZ,
LANGFRISTIG
WIRKSAM.**

GenuTrain® BEI KNIESCHMERZ
DIE TRAIN-BANDAGEN VON BAUERFEIND

- zügige Schmerzlinderung
- effektive Regeneration
- langfristige Wirkung

Lassen Sie sich jetzt beraten.

Sanitätshaus Richter
GmbH & Co. KG

BAUERFEIND-QUALITÄTSPARTNER

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



**Familien- und
Krankenpflege e.V.**
Herdecke - Witten - Wetter

**Tagespflege im Dorfzentrum
Wengern**
Osterfeldstr. 28 - 58300 Wetter
Tel.: 02335 96 78 822
tagespflege@familien-
krankenpflege.com

**Familien- und Krankenpflege
Tagespflege gGmbH**

Tagespflege Am Mühlengraben
Wetterstraße 8 - 58453 Witten
Tel.: 02302 70 700 11
fuk-tpwitten@familien-
krankenpflege.com



Tagespflege Wullener Feld
Wullener Feld 34 - 58454
Witten
Tel.: 02302 707 68 30
fuk-tpwitten@familien-
krankenpflege.com

Öffnungszeiten an allen Standorten: Mo. – Fr. 08.00 – 16.00 Uhr

Ihr zuverlässiger Partner in der ambulanten Alten- und
Krankenpflege für Herdecke, Witten, Wetter und Hagen

www.familien-krankenpflege.com

Tierisch kuht!

Der Verein Schokuhminza e.V. ermöglicht geretteten Rindern ein Leben in Freiheit und regt Bürger sowie Landwirte zum Nach- und Umdenken an

Manchmal führt eine kleine Begegnung zu etwas ganz Großem. So war es bei Angelina Dobrowolny und dem Holstein-Ochsen Tobi. Als sie sah, unter welch schrecklichen Bedingungen er sein Leben fristen musste, setzte sie einen Post auf Social Media ab. Die Welle der Hilfs- und Spendenbereitschaft führte nicht nur zu Tobis Rettung, sondern auch zur Gründung des Vereins Schokuhminza sowie zur Pacht eines Lebenshofes in Witten. Hier wohnt das Glück auf mittlerweile 44 Hufen.



© Foto: Anja Schewe

Ein Teddybär im Großformat: Basti hat einen sanften Charakter und liebt es, von Angelina Dobrowolny gekrautelt zu werden. Gemeinsam mit seinen besten Freunden, die der Verein Schokuhminza mit ihm vor dem Tod gerettet hat, genießt er nun in Witten sein Leben in Freiheit.

Heißgeliebter ›Teddybär‹

Wenn diese rund 500 Kilogramm langsam auf einen zugestakt kommen, stockt einem erst einmal der Atem, bevor die Verzauberung einsetzt. Neugierig erschnüffelt die große Nase des Bullen den Besuch, während die großen Augen mit den langen Klimperwimpern genau verfolgen, was passiert. Nicht umsonst wird Bastian mit seiner braunen, wuscheligen Haarpracht auf dem Lebenshof des Vereins Schokuhminza auch Teddybär genannt. Bei seiner Geburt in einem landwirtschaftlichen Betrieb für Fleischerwerb war er sehr schwach und drohte zu sterben. Seine Sanftmut und sein toller Charakter retteten ihm vermutlich das Leben. Denn die Landwirtin und ihre Kinder, die ihn mit der Flasche großzogen, hatten ihn so ins Herz geschlossen, dass sie ihn nicht schlachten lassen konnten. Also suchten sie einen Lebensplatz für ihn – und wur-

den bei Schokuhminza fündig. »Bastian liebt es zu kuscheln, ist sehr aufgeschlossen und geht auf jeden Menschen zu«, erzählt Angelina Dobrowolny. Gemeinsam mit zehn weiteren Rindern lebt der heute 7-Jährige auf dem Lebenshof in Herbede, den die 35-Jährige seit April 2024 gepachtet hat.



© Foto: Anja Schewe

Seine Hörner sind fast breiter als er lang ist: Bronko ist zwar der kleinste Schützling der Herde und hat die Größe eines Ponys, kann sich aber trotzdem gut bei den Großen in der Herde durchsetzen.

Einzigartig: ›Tinder für Rinder‹

Immer mehr Landwirtinnen und Landwirte sind bereit, Rindern ein schlachtfreies, würdevolles Leben zu ermöglichen. Sie nehmen Tiere in Pension auf, die einen eigenen Besitzer haben, der dieses Rind selbst finanziert, jedoch keinen eigenen Hof besitzt. Um alle Akteure zusammenzubringen, hat der Verein die Initiative ›Kuhnection‹ gegründet. Wer auf der Suche nach einem Lebensplatz für ein Rind ist, findet auf der Rindervermittlungsplattform www.kuhnection.de – eine Art ›Tinder für Rinder‹ – geeignete Pensionsplätze. Alle Pensionshöfe, die hier registriert sind, wurden vom Schokuhminza-Team zertifiziert. Je mehr Tierwohl sie bieten, desto höher fällt die Zertifizierung (Gold-Silber-Bronze) und auch der Preis pro Monat und Tier (zwischen 150 und 250 Euro) aus. Die Höfe werden regelmäßig besucht, um einen hohen, dauerhaften Tierwohl-Standard sicherzustellen.



© Foto: Anja Schewe
Auch Lumi konnte vor dem Schlachter gerettet werden.

Rinder als beste Botschafter

Der ehemalige Pferdehof war damals in einem schlechten Zustand. Viele Helferinnen und Helfer packten jedoch mit an, schafften Mengen an Müll beiseite, machten die Ställe für die Offenstallhaltung nutzbar und umzäunten die riesige, fünf Hektar große Weidefläche. Heute haben die geretteten Rinder hier ein Paradies mit viel Auslauf, Bäumen, Büschen, Kratzmöglichkeiten sowie verschiedenen Rückzugsflächen. Dies zu sehen und die traurigen Geschichten der Tiere zu erfahren, bewegt fast alle, die den Hof besuchen. »Das Steak bekommt hier ein Gesicht«, sagt Angelina Dobrowolny. Statt den Zeigefinger zu erheben und die Massentierhaltung anzuprangern, sprächen die Tiere für sich selbst: »Sie sind unsere besten Botschafter. Denn durch ihre Geschichten und die Begegnungen mit ihnen sorgen wir dafür, dass immer mehr Menschen klar wird, dass Tiere nicht für uns, sondern mit uns auf dieser Erde leben.«

Tierisch schöne und aufregende Zeit

Tierschutz war schon immer Teil ihres Lebens. »Meine Mutter hat im Tierheim in Castrop-Rauxel gearbeitet und als Kind durfte ich sie oft begleiten«, erzählt Angelina Dobrowolny. Ihr erstes gerettetes Tier hatte kurze Beine und einen starken Charakter: Der 3-jährige Dackel des Nachbarn war epilepsiekrank, stark übergewichtig und sollte eingeschläfert werden. Angelina Dobrowolny nahm ihn zu sich – er wurde 16 Jahre alt. Und dann kam Jahre später Tobi, der Holstein-Ochse, mit dem für die Tierschützerin eine tierisch schöne und aufregende Zeit begann. Tobi wurde in einem Milchbetrieb geboren, hatte krumme Beine und konnte nicht richtig laufen. Bis zu seinem 15. Lebensmonat lebte er angekettet in einem dunklen, fensterlosen Stall. »Durch seine Befreiung hat er mir meine Freiheit gegeben, das zu tun, was meine Leidenschaft ist«, sagt die 35-Jährige, die eigentlich als Betriebswirtin an der Ruhr-Uni Bochum arbeitet. Seit der Geburt ihrer Tochter ruht derzeit ihr Vertrag, so dass sie viel Energie und Leidenschaft den elf Rindern auf dem Lebenshof widmen kann.



5 Hektar Weidefläche, Kratzmöglichkeiten und tierische Gesellschaft: Nicht nur Bille fühlt sich auf dem Lebenshof des Vereins Schokuhminza wohl.

Namensgeberin Pippi Langstrumpf

Der Vereinsname Schokuhminza ist abgeleitet von ihrer Kindheitsheldin Pippilotta Viktualia Rollgardina Schokominza Efraimstochter Langstrumpf. »Sie macht sich die Welt so, wie sie ihr gefällt. Und wir machen sie nun so, wie sie den Rindern gefällt«, meint die gebürtige Hernerin. Mittlerweile hat der Verein 20 ehrenamtlich aktive sowie mehr als 350 fördernde Mitglieder. Finanziert werden die Futter-, Tierarzt-, Strom-, Stroh- und Pachtkosten über Spenden, Fördermitgliedschaften und Patenschaften (siehe Kasten »Vielfältiger Support«). Neben der Teilzeitstelle von Angelina Dobrowolny übernimmt die Hamburger Bastet Stiftung bis Ende 2025 zudem die Kosten für zwei weitere Stellen – und zwar für die vereinseigene Initiative



Ob unter freiem Himmel oder geschützt mit Dach überm Kopf: Dank der Offenstallhaltung haben die Rinder stets die Wahl.

»Kuhnection«, die deutschlandweit immer größere Kreise zieht (siehe Kasten »Einzigartig: »Tinder für Rinder««). Denn im Laufe der Zeit kamen mehr und mehr Gleichgesinnte, die einen Lebensplatz für ein gerettetes Rind suchten. »Also sprachen wir Landwirtinnen und Landwirte an, ob sie nicht Pensionsplätze zur Verfügung stellen wollten«, erzählt die 1. Vorsitzende. So entstand die Initiative »Kuhnection«, die Landwirtinnen und Landwirte bei der Umstrukturierung ihres Nutztierbetriebes unterstützt. Rund 30 Höfe haben ihre Nutztierhaltung bereits ganz aufgegeben und ihre Betriebe in Lebens- und Pensionshöfe umgewandelt. »Anfangs wurden wir eher belächelt, aber es gibt immer mehr Landwirte, die mit dem System nicht mehr einverstanden sind und sich mit einem Pensionshof eine alternative, sichere Einnahmequelle schaffen«, sagt Angelina Dobrowolny.

Jede Menge neue Ideen

Zur nächsten Weidesaison erhalten zwei weitere Rinder auf dem Wittener Lebenshof ein neues Zuhause. Mit den Ochsen Odin und Alwin ist die Aufnahmekapazität der Huftiere erschöpft – im Gegensatz zum Ideen- und Aktivitätenreichtum der Vereinsmitglieder. »Im Sommer sollen Kleintiere hier einziehen sowie die Werkstatt und andere Gebäudeteile in Schuss gebracht werden«, erläutert die 35-Jährige die Planungen, zu der auch der Aufbau von lokalen Unternehmenskooperationen zählt. Mit »Kuhiversity« soll zudem eine Wissensdatenbank entstehen, die sämtliche Infos rund ums Rind versammelt.

Anja Scheve



Bitte nicht aufhören: Bella ist sehr verschmust und genießt die Streicheleinheiten von Angelina Dobrowolny.

Vielfältiger Support

Wer die Arbeit von Schokuhminza unterstützen möchte, kann dies auf unterschiedliche Weise tun. Eine Fördermitgliedschaft ist schon ab einem Betrag von 5 Euro im Monat möglich, die Höhe beliebig festlegbar. Neben einmaligen oder regelmäßigen Spenden kann man zudem für Bastian, Bronko sowie die anderen Rinder eine Patenschaft übernehmen oder verschenken. Damit wird das Leben der Schokuhminza-Schützlinge sowie das Engagement des gemeinnützigen Vereins abgesichert. Wer sich entschließt, künftig keine Produkte mehr zu konsumieren und zu finanzieren, die Tierleid verursachen, erhält auf der Homepage des Vereins zahlreiche Infos und Rezepte rund ums vegane Leben. www.schokuhminza.de

Ein Streifzug durch die heimische Natur

Unser Planet bietet eine Heimat für rund acht Millionen Tier- und Pflanzenarten. Rund eine Million Arten könnten innerhalb der nächsten Jahrzehnte verschwinden, wenn sich der Zustand der Ökosysteme weiter verschlechtert, schätzen WissenschaftlerInnen. Betroffen sind nicht nur die fernen Steppen und Regenwälder.



An der Ruhr, am Kemnader See und an vielen weiteren »Ecken« vor Ort lassen sich immer wieder wunderschöne Entdeckungen machen.

© Foto: Stadtmagazin

Wunder vor Ort

Auch bei uns in Deutschland sind viele Lebewesen vom Aussterben bedroht. Was wir Menschen dabei gerne verdrängen: Gerät das ökologische Gleichgewicht ins Wanken, gefährdet dies auch unser eigenes Überleben. Wenn wir jetzt nicht umdenken, wann dann? Man muss ja nicht gleich die Welt retten – vielleicht fangen wir einfach vor unserer Haustür an. Es lohnt sich, nicht nur aus ethischen Gründen. Wer die Augen für die Schönheit der Natur öffnet, kann einen faszinierenden Kosmos entdecken, in dem alles miteinander zusammenhängt, vom kleinsten Insekt bis zum größten Säugetier. Wunder des Lebens geschehen nicht nur auf der anderen Seite des Globus. Überzeugen Sie sich selbst bei den lebendigen Naturführungen, Vorträgen und Seminaren hier vor Ort!

Fische der Ruhr

Am 26. Februar laden die Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e. V. (NaWit) und die VHS Witten zu einem spannenden Filmvortrag ins Haus Witten ein: Über 15 Jahre hat Naturführer Martin Maschka von der Wildnisschule Ruhrgebiet seltene und gefährdete Fische, Krebse und Neunaugen im Ruhrsystem von der Quelle bis zur Mündung beobachtet und dokumentiert. Einige Arten sind wieder verschwunden, andere tauchen nach Jahrhunderten wieder auf. Der Film wird während der Vorstellung im Kinosaal direkt erklärt und referiert. (»Fische der Ruhr« · Filmvortrag · 26.02., 19 Uhr · Haus Witten, Kinosaal)



Mut zu neuer Bewegung

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 0522



Mehr Infos unter:
www.barmer-pflegecoach.de



© Foto: Stefan Hoffmann / Pixabay

Haben Sie schon mal einen Feuersalamander in echt gesehen?

Amphibien in Witten

Lurche sind umwerfende Kreaturen mit einer bemerkenswerten Anpassungsfähigkeit an eine Vielzahl von Lebensräumen. Dennoch verschwinden immer mehr von ihnen von der Bildfläche: 10 unserer heimischen 18 Amphibienarten gelten nach der Roten Liste NRW als bedroht. Am 19. März beschäftigt sich ein Bildvortrag mit den Amphibien unserer Heimat, wobei der Schwerpunkt auf den Schwanz- und Froschlurchen des Wittener Raumes liegt. Beleuchtet werden die verschiedenen Arten, ihr Lebensraum und ihre Lebensweise sowie die bestehenden Bedrohungssituationen. Die Veranstaltung wird im LWL-Museum Zeche Nachtigall mit Unterstützung der NaWit durchgeführt. (»Die Amphibien Nordrhein-Westfalens – mit besonderem Augenmerk auf die Arten des Wittener Raums« · Bildvortrag · 19.03., 19 Uhr · LWL-Museum Zeche Nachtigall)



Bei einer Nachtwanderung lässt sich auch von jungen Menschen die Natur völlig neu entdecken.

Großes Abenteuer für kleine Menschen

Am 7. März veranstaltet die VHS eine spannende Erlebnisschnatwanderung für Kinder von sechs bis zehn Jahren. Jeder Hinweis führt tiefer in die Dunkelheit, wo die Geheimnisse der Natur verborgen sind. Schließlich erreicht die Gruppe einen geheimnisvollen Hain, der voller Wunder steckt und das Abenteuer in ein unvergessliches Ereignis verwandelt. Das Ende bleibt eine Überraschung, nur so viel sei gesagt: Der Mut der jungen Heldinnen und Helden wird reich belohnt. Mitzubringen sind eine Taschenlampe, wetterfeste Kleidung und eine erwachsene Begleitperson. (›Rohan und der verborgene Schatz des Waldes‹ · Erlebnisschnatwanderung · 07.03., 19.30 Uhr · Treffpunkt: Parkplatz am Rechenzentrum Volmarstein (RZV), Wetter · Anmeldung bis 05.03.)

Amsel, Drossel, Fink und Star ...

... das Konzert der Vögel ist alle Jahre wieder ein sicheres Zeichen für den erwachenden Frühling. Wer aufmerksam lauscht, kann die verschiedenen Vogelarten anhand ihres Gezitschers bestimmen, selbst wenn die gefiederten kleinen Sänger gar nicht sichtbar sind. In einem Bildvortrag werden die heimischen Singvögel mit ihren unterschiedlichen Stimmen, Verhaltensweisen und Ansprüchen vorgestellt. Die Veranstaltung findet ebenfalls in Kooperation mit der NaWit in der Zeche Nachtigall statt.

(›Heimische Singvögel an der Stimme erkennen‹ · Bildvortrag · 02.04., 19 Uhr · LWL-Museum Zeche Nachtigall)

Singvögel im Muttental

Wer sich für Vögel begeistert, kann dem frühlingshaften Konzert auch live bei einer morgendlichen Exkursion im Wittener Muttental lauschen. In Begleitung eines Ornithologen lernen die Teilnehmenden, die Stimmen heimischer Singvögel auseinander zu halten und wiederzuerkennen. Für eine bessere Sicht empfiehlt es sich, ein Fernglas mitzubringen. (›Heimische Singvögel an der Stimme erkennen‹ · Exkursion am Morgen · 06.04., 7 Uhr · Reiterhof an der Frielinghauser Straße)

Kleiner Kauz in großer Not

Der Steinkauz hat die Menschen seit jeher fasziniert und taucht in vielen Märchen und Geschichten auf. Am 9. April präsentiert Gerald Sell von der Naturschutzgruppe Witten (NaWit) in der Zeche Nachtigall eindrucksvolle Nahaufnahmen. Die Gäste erhalten alle wichtigen Informationen rund um das Leben des Steinkauzes und erfahren, warum die kleine Eule in großer Not ist und wie man ihr helfen kann. Die NaWit bemüht sich seit vielen Jahren, den immer seltener werdenden Vogel in der Region zu erhalten. Andere in Witten heimische Eulenarten werden in dem Bildvortrag ebenfalls vorgestellt. (›Kleiner Kauz in großer Not‹ · Bildvortrag VHS · 09.04., 19 Uhr · LWL-Museum Zeche Nachtigall)



Eulen am Abend

Eigentlich ist der Steinkauz eine tagaktive Eule. Mit etwas Glück kann der kleine Vogel mit den schwefelgelben Augen und dem strengen Blick aber auch am Abend gesichtet werden. Darauf dürfen die Teilnehmenden der Exkursion am 11. April hoffen. Gerald Sell von der NaWit kennt seine Reviere in Witten und führt die Gruppe an die Orte, an denen der Steinkauz zu Hause ist. Mit einem Fernglas oder einem Spektiv besteht die Chance, den scheuen Zwerg in seinem natürlichen Lebensraum zu beobachten. (›Kleiner Kauz in großer Not‹ · Exkursion · 11.04., 19 Uhr · Parkplatz ›An der Wabeck / Wilbergstraße‹)

Weitere Infos unter www.vhs-www.de

FOTOGRAFIE

Annette Hauptmann









www.foto-hauptmann.de

58452 Witten, Hauptstr. 8, Tel. 02302/57845

Engagement mit Herzblut

Krankenschwester aus dem EvK Witten hilft in Afrika

Was dem einen sein Mallorca-Urlaub, ist für Grazyna Krzyczkowski die jährliche Reise nach Afrika. Der Krankenschwester aus Witten ist es eine Herzensangelegenheit, Menschen in Not zu helfen.



Grazyna Krzyczkowski auf einer ihrer zahlreichen Herzensreisen in Nkoma



© Fotos: privat

Seit über 30 Jahren nun arbeitet Grazyna Krzyczkowski am EvK Witten und wird nicht müde, sich auch in ihrer Freizeit für die Menschen einzusetzen, die dringend Hilfe benötigen. Vor sieben Jahren trat sie dem Verein »Alinafe Communities: Hilfe für Malawi« bei, um den Ärmsten der Armen zu helfen, in einer Region Malawis, in der weder eine warme Mahlzeit noch fließendes Wasser eine Selbstverständlichkeit sind. Zwei Mal im Monat treffen sich die Mitglieder in Bochum und besprechen, wie sie die Menschen im kleinen Ort Nkoma unterstützen können. »Wir kümmern uns um warme Decken, Kleidung oder auch Solarlampen für das Wasser, jeder hat hier sein eigenes Projekt«, weiß die gelernte Krankenschwester. Koordinatoren vor Ort gestalten die Umsetzung.

Grazyna Krzyczkowski setzt sich mit Herzblut für das Ziegenprojekt ein. Dafür sammelt sie fleißig Spendengelder, auch bei den Kolleginnen und Kollegen am EvK Witten, jeder Euro kommt den Projekten zugute. »25 Euro kostet eine Ziege in Malawi«, weiß die 63-Jährige und erinnert sich noch genau an die ersten beiden Tiere, die sie besorgt hat. »Frieda und Paula hießen sie«, sagt sie und lacht. Ziegen haben

in Malawi einen hohen Stellenwert, sie werden wirtschaftlich genutzt, sorgen für gute proteinhaltige Nahrung, für Dünger auf dem Feld und liefern zudem Nachwuchs unter den Tieren.

Die Menschen in Nkoma danken es Grazyna Krzyczkowski und den Mitgliedern mit all ihrer Herzlichkeit. Trotz der schweren Umstände und der bitteren Armut vor Ort werden sie bei den Familien zum Essen eingeladen, die das Wenige, das sie besitzen, mit den Gästen aus Deutschland teilen. Diese glücklichen Momente zeigen sich auch in den Fotos auf Grazyna Krzyczkowskis Smartphone: beeindruckende Bilder von ihrer letzten Reise, von den Ziegen, die sie besorgt hat, von einem kleinen Mädchen, das sie ganz fest umarmt. Das Kind strahlt vor Freude und trägt voller Stolz ein blaues Kleid mit Rüschen, das eigens für sie mitgebracht wurde. Die Wittenerin wird wehmütig, wenn sie von Malawi erzählt, sehnt sich zurück nach den Menschen dort, ihrer Offenheit, ihrer Dankbarkeit.

»Wir nehmen immer einen Koffer mit 32 Kilo Gepäck mit«, berichtet sie. Dabei fällt der Inhalt für sich selbst eher spärlich aus, das meiste sind gesammelte Kleider von Bekannten und Freunden, die sie an die Menschen in Nkoma verteilen. Die Tage sind heiß, die Nächte kalt. Hilfe ist an allen Ecken und Enden nötig, wobei das

Prinzip hier Hilfe zur Selbsthilfe lautet. »Wir versuchen, durch Gespräche mit den Dorfbewohnern die dringendsten Bedürfnisse vor Ort zu ermitteln, um dann von Deutschland aus gezielt bei der nachhaltigen Verbesserung mitzuwirken.«

Rund 900 Menschen leben in Nkoma, sie alle warten schon jetzt sehnsüchtig auf die helfenden Hände, die so viel leisten – trotz aller Distanz, aller Sprachbarrieren oder kultureller Unterschiede, 11 300 Kilometer von Witten entfernt. Und auch Grazyna Krzyczkowski kann es kaum abwarten, dass es endlich wieder losgeht mit ihrer Herzensreise. Für die Kosten kommt sie dabei aus eigener Tasche auf, doch das stört die Frau mit dem »Helfersyndrom«, wie sie selbst über sich sagt, in keinster Weise. »Ich fühle mich in Malawi zu Hause.«



© Foto: privat

Wer den Verein unterstützen möchte, kann dies tun unter dem Spendenkonto:
ALINAFE – Freundeskreis für Malawi e. V.
IBAN: DE80 4306 0129 0140 5042 00
Volksbank Bochum-Witten

Weitere Informationen zu dem Projekt gibt es auch auf der Seite der Evangelischen Kirchengemeinde Bochum-Wiemeshausen unter www.kirchengemeinde-bochum-wiemeshausen.de

fischer's LAGERHAUS®

neu eingetroffene Seecontainer mit ausgefallenen Waren

... und
frischer Kaffee oder Tee
KOSTENLOS in unserer
Bücherecke

handgefertigte Tonskulpturen aus Mexiko



Schlüssel-
anhänger
aus echtem
Büffelleder
je € 6,-



Unsere spektakulären Warenlieferungen:

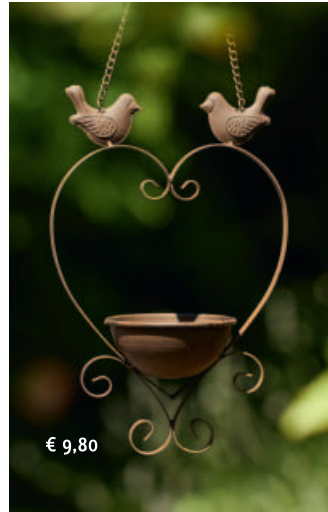
- Sa. 15. Feb. ab 10:00 Uhr ‚Mexiko-Samstag‘
- Sa. 01. März ab 10:00 Uhr ‚Garten-Samstag‘

Riesen-
auswahl



Glasflaschen mit
Korkverschluss ab € 1,-

€ 9,80



Vogelfutterschale
aus Kokosnuss
€ 7,80



Steinmetzarbeiten
aus Flusskieseln
ab € 12,50



mit Stempeldruckmotiven
handkolorierte Tasse je € 4,80



über 15 Designs

Sortierboxen aus Holz
und Glas



in vielen Varianten ab € 12,50

Ihr kennt uns noch nicht?

Unser Kennlern-
Angebot: Ein

**10,- Euro
Gutschein**

bei einem Einkaufswert
ab 20,- Euro!

Aus über 5.000 (!)
ausgefallenen Artikeln
Dein ‚Lieblingsstück‘
auswählen!

Einfach diesen Gut-
schein ausschneiden
oder fotografieren und
auf dem Handy an der
Kasse vorzeigen!

Gültig bis:

Mo. 31. März 2025



fischer's LAGERHAUS

Udo Fischer GmbH
Wittener Str. 62-64
58456 Witten-Herbede
(auf 1.920 qm Verkaufsfläche)

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. bis Fr.: 10 – 19 Uhr
Sa.: 10 – 18 Uhr

www.fi - la.com

Gesamtkollektion!



Jeden 1. und 3. Samstag im Monat neu eintreffende Seecontainer mit ausgefallenen Waren. Der weiteste Weg lohnt sich!

Kreuzworträtsel

Fehlersuche

Im unteren Bild haben sich fünf Fehler eingeschlichen – findest du sie alle?



Lösung:

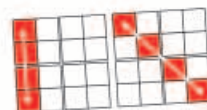
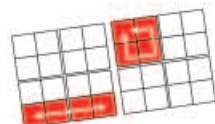
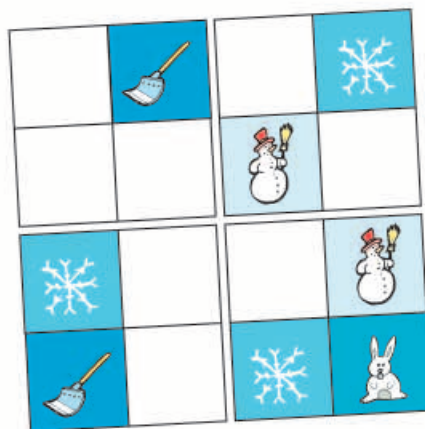
Lösungswort:



Sudoku

In jeder senkrechten, waagerechten und diagonalen Reihe und in jedem Vierfeld darf jedes Symbol nur einmal vorkommen.

Lösung: Winter



Lösung:

Lach doch mal wieder!

Ich bin umgezogen.
Ich wohne jetzt in einem
MIEZHAUS!



Schneeflockchen, Weißbröckchen ...
Auf dieser Seite haben sich einige Schneeflocken niedergelassen. Weißt du, wie viele es sind?

Lösung: Es sind 13 Schneeflocken.



BUCHtipp

Streit um die Hasenschneise

Wisst ihr, was eine Schneise ist? So nennt man einen Streifen ohne Bäume mitten im Wald. Hier kann man ganz entspannt spazierengehen, ohne durch Zweige gepiekt zu werden. Vor allem kommt auch mehr Sonnenschein auf die Wege. Das wissen nicht nur wir Menschen zu schätzen, sondern auch viele größere und kleine Tiere. Das erfahrt ihr in dem wunderschönen Buch ›Streit um die Hasenschneise‹.

Darum geht's: Seit ewigen Zeiten leben die Knickohrs und die Hoppels links und rechts von der Hasenschneise. Und genauso lange sind sie auch erbitterte Feinde. Die beiden Wildkaninchen-Familien streiten sich um das leckere Hasenbrot, das auf der Schneisenwiese wächst. Auf der Sonnenseite der Schneise gedeiht und schmeckt es natürlich besser. Obwohl genug von dieser leckeren Pflanze für alle da ist, dürfen nur die Hoppels hier pflücken. Warum das so ist, weiß eigentlich niemand mehr so recht ... Ob Aphrodite Knickohr und Romeo Hoppel-Ferrari, der Besucher aus dem italienischen Zweig der Hoppels, daran etwas ändern können? Warum bekommt Aphrodite eigentlich immer wieder Gänsehaut? Können Träume wahr werden? Welche wichtige Rolle muss ausgerechnet der Gast aus Italien übernehmen? Und welche Bedeutung hat am Ende wohl noch das Waldsterben für die Geschichte? Nun – das sind Fragen, die nur die Leser selbst oder die Vorleser beantworten können.

›Streit um die Hasenschneise‹ ist ein Vorlese-, Lese- und Lernbuch für Kinder ab 6 und für alle anderen, die Bücher lieben und spannende wie zugleich lustige Geschichten mit Herz mögen – einfühlsam und liebevoll bis ins Detail illustriert. Bis einschließlich des 8. Lebensjahres erscheint ein Vorleser empfehlenswert.

Frank von Leliwa

Streit um die Hasenschneise

Ab 6 Jahren

19,99 Euro

ISBN-Nummer: 9783769301830



Alice im Wunderland



fällt. In der Unterwelt angekommen, beginnt ihr Abenteuer. Alice begegnet einer rauchenden Raupe, einem teetrinkenden Hutmacher und einer verrückten Katze. Dieser verrückten Gesellschaft entflohen, gelangt sie zu einem merkwürdigen Hofstaat mit Spiel-

Wart ihr schon mal im Wunderland? Bis jetzt noch nicht? Dann wird's Zeit! Am 28. Februar erwartet euch im Saalbau eine wunderschöne Reise dorthin.

›Ich komme zu spät!‹ sind die letzten Worte, die Alice hört, als sie dem weisen Kaninchen folgt und durch einen Schacht ins Wunderland

karten-Soldaten und einer autoritären Herzkönigin. Alice stellt sich der Königin unerschrocken entgegen. Kraft ihrer Fantasie beschreitet die kleine Heldin unbeirrbar die verworrenen Wege des Wunderlands. Durch ihre Begegnungen mit allerlei Irrwitz und Paradoxien dieser Welt wachsen Alices Zuversicht, Selbstsicherheit und Courage. Und eure ganz bestimmt auch!

Alice im Wunderland

Kinderabenteuer ab 6 Jahren

28.02. · 16 Uhr

Saalbau

Kinderstück mit viiiel Musik

Für junge Menschen mit Freude an Melodien und ganz besonderen Klängen hält ›Panda-Pand‹ enorm viele Überraschungen bereit.

Darum geht's hier: Es war einmal in China ein Panda-bär namens Nicht-Peter, denn welcher Panda heißt schon Peter? Nicht-Peters Hobbys waren Schlafen und Bambusbeißen. Beim genüsslichen Knabbern an einem Bambusrohr hatte er die beste Idee aller Zeiten.

Er pustete kräftig in sein Lieblingssessen und hörte einen Ton. Mit sechs Löchern im Bambusrohr ertönten laute, leise, schräge und nicht so schräge Töne, sogar eine ganze Melodie. Zusammen mit seinen Artgenossen Nicht-Olivia und Nicht-Gerhard gründet er eine Panda-Pand. Mit Hits wie ›Marmor, Stein und Bambus bricht‹ oder ›Die Bären rasen durch den Wald‹ und ›Born to be wild‹ bringen sie den ganzen Wald zum Beben. Die Frage ist nur: So viele Pandas mit Bambusflöten, kann das gutgehen? Tja: Findet es selbst heraus am 24. März im Saalbau.



© Foto: Timo Hummel & Stefan Sombetzki

Panda-Pand

Kinderstück mit viiiel Musik ab 4 Jahren

24.03. · 15.30 Uhr

Saalbau

ZFF Praxis für Podologie

Zentrum für Haut- & Fußgesundheit

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

Annenstraße 156
58453 Witten

Telefon 02302 · 984 86 98
www.zff-witten.de



Die heranwachsende Gesundheitskrise

Niemand wird von heute auf morgen gesund. Wie lange es dauert, bis wir uns wieder gut fühlen, hängt davon ab, wie gut sich um uns gekümmert wird. Selbst wenn Kinder mal ein paar Tage in der Schule fehlen müssen, ist ihre Gesundheit nun mal oberste Priorität. Die Robert Bosch Stiftung hat im vergangenen Jahr Befragungen mit SchülerInnen und ihren Eltern durchgeführt. Das sogenannte Schulbarometer untersuchte Kinder und Jugendliche auf psychische Auffälligkeiten, darunter versteht man in diesem Fall Hinweise auf eine hohe psychische Belastung und verstärkte Symptome psychischer Störungen.

Insgesamt zeigten sich bei 21% der Kinder und Jugendlichen Hinweise auf psychische Auffälligkeiten und zwei Drittel berichteten von einer mittleren bis geringen Lebensqualität. Mehr als jeder Zweite fühlt sich manchmal bis sehr oft durch die eigenen unzureichenden schulischen Leistungen belastet. Vielen SchülerInnen gefällt an der Schule vor allem der soziale Kontakt zu Freunden und Gleichaltrigen, aber wenn es um Schulräume, Essen oder Unterrichtsgestaltung geht, gelten diese als Beispiele für Aspekte, die negativ betrachtet werden.

Primär Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren machen sich überdurchschnittlich viele Sorgen über alle befragten Themen, dazu gehörten unter anderem die eigene Zukunft, der Klimawandel, Kriege, Diskriminierung und Einsamkeit. Obwohl also mehr als ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen als psychisch auffällig eingestuft wurden, gab fast ein Viertel der Eltern an, dass ihre Kinder in den vergangenen 12 Monaten ihrer Meinung nach Hilfe mit psychischen Problemen gebraucht hätten. Mehr als ein Viertel der Erziehungsberechtigten, die die Notwendigkeit für psychische Unterstützung ihrer Kinder sahen, gaben an, jene trotzdem nicht gesucht zu haben. In Anbetracht der Tatsache, dass sich viele Kinder und Jugendliche mit psychischen Auffälligkeiten weniger trauen, sich jemandem anzuvertrauen, können die Folgen der Teilnahmslosigkeit der Eltern gravierend sein. In 2023 war die häufigste Todesursache der 10- bis unter 25-Jährigen Suizid.

Mentale Probleme bei Kindern und Jugendlichen können so weit ausufern, dass auch ihr Umfeld davon beansprucht wird. Wichtig ist und bleibt zu bedenken, dass dies in keiner Weise Schuld oder Absicht der betroffenen Person ist. Auch bei Depressionen handelt es sich noch immer um eine Erkrankung, die nicht nur psychische, sondern auch körperliche Symptome mit sich bringt. Die



Primär Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren leiden aufgrund von Sorgen über unterschiedlichste Themen unter starken psychischen Problemen.

häufig auftretende Antriebslosigkeit kann unter anderem mit Kopf- und Muskelschmerzen, Herzstechen oder selbst Atemnot einhergehen. Professionelle Behandlung kann schwerwiegende Symptome beziehungsweise Verschlechterungen verringern und vorbeugen.

Befragte Eltern glaubten darüber hinaus zum Teil, dass Menschen mit psychischer Erkrankung selbst an ihren Problemen schuld sind, was aufweist, wie sehr mentale Gesundheit bis heute stigmatisiert wird. Und auch wenn 82% der befragten Eltern keine Schamgefühle hätten, wenn ihr Kind psychisch erkrankte, folgt daraus, dass ungefähr einer von Sechs sich in irgendeiner Weise schämen würde. In Anbetracht der Tatsache, dass diese Zahl ähnlich groß ist wie der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die psychisch auffällig sind, wirft das die Frage auf, wie viele der Kinder in der Befragung, bei welcher diese Eltern anwesend waren, nicht die Wahrheit gesagt haben. An einer psychischen Krankheit ist niemand selbst schuld. Jede andere Einschätzung ist faktisch falsch.



Wichtig: Jedes Kind braucht Fürsorge und Verständnis – von klein auf!



© Foto: Christian Schwier - stock.adobe.com

Projekte wie beispielsweise ›Klasse 2000‹ helfen, eigene Stärken und Schwächen kennenzulernen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen sowie Probleme anhand von einfachen Bewältigungsstrategien zu lösen.

Eine Schulklasse in Nordrhein-Westfalen hat im Durchschnitt rund 24 Schülerinnen und Schüler. Wenn man davon ausgeht, dass mehr als jedes fünfte Kind oder jeder fünfte Jugendliche überdurchschnittlich stark psychisch belastet ist, dann sitzen – grob gesagt – in jeder Schulklasse fünf Schülerinnen und Schüler, die Hilfe benötigen. Natürlich ist eine Studie nicht auf diese Art und Weise zu vereinfachen – man bedenke die Dunkelziffer – jedoch dient dieses Bild doch der Veranschaulichung der Ernsthaftigkeit der Situation. Andererseits gilt zu bedenken, dass im Rahmen der Befragung die Antworten von lediglich 1.530 Kindern und Jugendlichen gezählt wurden, was erheblichen Raum zur Verbesserung lässt. Es erfordert deutlich mehr Studien, damit wir einen besseren Überblick erlangen und das Problem wirkungsvoll angehen können. Projekte an Grundschulen – wie zum Beispiel ›Klasse2000‹ – helfen Kindern, eigene Stärken und Schwächen kennenzulernen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen sowie Probleme anhand von einfachen Bewältigungsstrategien zu lösen. Damit ermöglichen sie Grundlagen für ein gesünderes Heranwachsen und Selbstfürsorge im Erwachsenenalter.

Niemand wird von heute auf morgen gesund. Alles erfordert kleine Schritte. Jedes Kind verdient nicht nur, sondern braucht (!) Fürsorge und Verständnis. So wie sich um jede Erkältung mit Tee und Geduld gekümmert wird, so wie jeder weiß, wie die Hustensaftverpackung aussieht, lernt auch jedes Kind, das umsorgt wird, dass es der Sorge bedarf, dass jeder mal erkrankt, dass es seinen Freunden Halsbonbons anbieten und selbst danach fragen kann. Letztendlich sollte sich in jedem Kopf der Gedanke einfinden, dass das düstere Gemüt jedes fünften Jugendlichen totgeschwiegen wird. Ein Schweigen, das so leicht zu brechen ist wie das Siegel des Hustensafts.

Rebecca Stewen und Paula Kortmann

Quellen:

Robert Koch-Institut, Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring (2019): Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2). Scientific Use File 1. Version.

WHO Europa

Evaluation Klasse2000 in Niedersachsen

Deutsches Schulbarometer 2024 - Robert Bosch Stiftung

Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut - Hans Böckler Stiftung

Innovation lieben wir

 **zeptrum**
DR. ADAMSEN

Wirtschaftsprüfung
Steuerberatung
Unternehmensberatung

IMMER AN IHRER SEITE

4. WITTENER NACHHALTIGKEITSPREIS

der Stadtwerke Witten

10.000 €
Fördersumme

#wirfürwitten

www.awidea.de



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

Jetzt bis zum **31.03.2025** bewerben!



stadtwerkewitten

nachhaltigkeitspreis.stadtwerke-witten.de



**STADTWERKE
WITTEN**
Natürlich.

»Für ganz Witten eine Bereicherung«

Bund bezuschusst neues Hallenbad

In Zeiten knapper Kassen kommen Sport und Freizeitstätten wie Schwimmbäder oft zu kurz. Gleichzeitig zeigen die Zahlen, dass immer weniger Kinder sicher schwimmen können und entsprechende Kursangebote unverzichtbar sind. Umso größer ist die Vorfreude aktuell in Witten: Die Stadt hat den Förderbescheid des Bundes für den Neubau des Hallenbads in Annen erhalten. Im März 2025 sollen die Bagger anrollen. Schon Ende 2027 könnten kleine und große Wasserratten ihre ersten Bahnen ziehen.



V. li.: Lars König (Bürgermeister), Andreas Schumski (Geschäftsführer Stadtwerke Witten), Stefan Rommelfanger (Stadtbaurat), Ute Raue (Zentrales Zuschussmanagement der Stadt Witten), Markus Borgiel (Prokurist und Hauptabteilungsleiter Vertrieb/Beschaffung Stadtwerke Witten), Lars Glörfeld (Abteilungsleiter Bäder/Schifffahrt Stadtwerke Witten), Dennis Korte (Projektleiter Bau- und Infrastrukturprojekte Stadtwerke Witten) und Michael Blumberg (Fachberater Bäder/Schifffahrt Stadtwerke Witten)

620 Quadratmeter Wasserfläche

»Das neue Hallenbad in Annen wird für ganz Witten eine Bereicherung sein«, freut sich Andreas Schumski, Geschäftsführer der Stadtwerke Witten. »Die drei Schwimmbecken werden für alle Gäste optimale Bedingungen bieten, egal ob jung oder alt.« Mit rund 620 Quadratmetern Wasserfläche hält der Komplex mehr als doppelt so viel Platz zum Schwimmen bereit wie das bisherige Bad. Die Bundesförderung in Höhe von 6 Millionen Euro fließt direkt in den Bau. Zusätzlich finanziert die Stadt Witten das Projekt mit einem Zuschuss von 2 Millionen Euro. Die restliche Summe wird von den Stadtwerken Witten aufgebracht. Insgesamt geht man derzeit von Investitionen in Höhe von rund 25 Millionen Euro aus.

»Sehr gute Nachricht«

»Die Zuteilung des Förderbescheids ist eine sehr gute Nachricht für Witten«, gibt sich Bürgermeister Lars König hoch erfreut. »In Zeiten einer überaus schwierigen Haushaltslage hilft uns die Förderung immens, die erforderlichen Investitionen in die kommunale Infrastruktur zu tätigen. Der Kurswechsel hin zu Investitionen und weg vom Verzehr unserer Sachwerte sichert die Zukunft unserer Stadt als Wohn- und Unternehmensstandort. Ich bedanke mich beim Team der Verwaltung und den Stadtwerken, die viel Energie in den Antrag investiert haben.«

»Lebensqualität wird sich weiter erhöhen«

Das neue Hallenbad entsteht unmittelbar neben dem Bildungsquartier Annen und dem Park der Generationen und ist somit ei-

ne ideale soziale und städtebauliche Ergänzung. Neben dem so wichtigen Schwimmunterricht für Wittener Schülerinnen und Schüler könnten hier künftig ganz verschiedene Aktivitäten im Bereich Gesundheit, Sport und Freizeit stattfinden. »Die Attraktivität und Lebensqualität des Stadtteils Annen wird sich mit dem neuen Hallenbad weiter erhöhen«, ist Stefan Rommelfanger, Stadtbaurat der Stadt Witten, überzeugt.

Modell aus Legosteinen

Hier ist für jeden etwas dabei: Das 25-Meter-Sportbecken soll über 6 Bahnen sowie ein 1-Meter-Sprungbrett und eine 3-Meter-Plattform verfügen. Das 160 Quadratmeter große Multifunktionsbecken ist mit einem Hub-Boden ausgestattet, sodass die Tiefe je nach Nutzung variiert werden kann. Das dritte Becken misst 40 Quadratmeter und lädt die Kleinsten mit ihren Eltern zum Planschen und Rutschen ein, wobei sich das Design thematisch an das Stadtwerke-Maskottchen, den Wal, anlehnt. Wer sich schon jetzt einen Eindruck vom neuen Hallenbad verschaffen möchte, kann im Foyer der Stadtwerke an der Westfalenstraße 18–20 ein städtebauliches Modell sowie ein Modell aus Legosteinen besichtigen.



Lego-Modell des neuen Hallenbades

Barrierefrei und nachhaltig

Gut zu wissen: Das Bad wird komplett barrierefrei gestaltet. Vom Foyer über die Umkleidekabinen bis hin zu den drei Schwimmbecken sollen sich auch gehandicapte und ältere Menschen problemlos bewegen können und sich willkommen fühlen. Abgerundet wird der Neubau durch ein nachhaltiges Energiekonzept aus der Verbindung zwischen Photovoltaikanlagen, Wärmepumpen und einem Blockheizkraftwerk, das mit Biomethangas betrieben wird.

Weitere Infos:

neubau-hallenbad.stadtwerke-witten.de

WIR SUCHEN PERFORMER M./W./D.

- egal welchen Alters
- und Vertriebsmitarbeiter-
*innen Vollzeit / Teilzeit

Wir richten uns nach Ihnen!

PROFIL:

- Abgeschlossene
kfm. Ausbildung
- Bevorzugt Versicherungen /
Banken
- Strukturierte, zuverlässige
Arbeitsweise



DEVK-Geschäftsstelle

**Severin Paletta
& Team**

Ardeystraße 34 | 58452 Witten

Tel.: 02302 88484

E-Mail: severin.paletta@vtp.devk.de

Auf in die Welt!

Viele junge Leute wollen andere Kulturen, Länder, die Menschen und ihre Sprache kennenlernen – Erfahrungen, die sowohl beruflich als auch persönlich von großer Bedeutung sein können. Dafür gibt es die Austauschprogramme, vor allem den Schüleraustausch während der Schulzeit und für die Zeit nach der Schule, die Gap-Year-Programme von Au Pair über Freiwilligendienste bis zu Work and Travel. Die Vielfalt der Angebote ist groß, allerdings gilt es so einiges zu beachten, dessen wir uns oftmals gar nicht bewusst sind. Vor diesem Hintergrund hat die gemeinnützige Deutsche Stiftung Völkerverständigung ihre Broschüre ›Auf in die Welt‹ überarbeitet und neu herausgegeben.



Orientierung und Entscheidungshilfen

Dr. Michael Eckstein, Vorsitzender der Stiftung Völkerverständigung: »Das Interesse der jungen Leute am Auslandsjahr ist groß. Inzwischen ist der Markt verändert. Das Angebot ist knapp, die Preise steigen. Ein Anteil der früher anerkannten Anbieter ist nicht mehr aktiv, andere sind nur noch als Internetseite existent, ohne Fachpersonal. Mit unserer Broschüre wollen wir den Familien aktuelle und unabhängige Orientierung und Entscheidungshilfen geben.«

Kostensparende Praxis-Tipps

Die Broschüre gibt den Überblick zu den wichtigen Themen für das Auslandsjahr 2025/2026: unterschiedlichste Austauschprogramme mit ihren Vorteilen und Besonderheiten, Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten, Stipendien und zur systematischen Anbieterauswahl und Vorbereitung des Auslandsaufenthaltes. Dazu gehören auch Tipps zur Bewerbung um Stipendien und wertvolle Ratschläge, wie man Kosten sparen kann. Schließlich ist die Finanzierung des Auslandsjahres oft eine absolute Herausforderung. Wer alle Möglichkeiten nutzt, kann den Eigenbeitrag der Familie stark reduzieren.

Tipp: Interessenten können sich auch auf den ›Auf-in-die-Welt‹-Messen bei zahlreichen Organisationen und Anbietern zum Thema ›Auslandsaufenthalt‹ ausgiebig informieren lassen. Die nächste Messe in unserer Region findet am 29. März in Dortmund statt. Hier ist die Broschüre am Stand der Deutschen Stiftung Völkerverständigung übrigens auch – kostenfrei – erhältlich.



›Auf in die Welt 2025‹

12,99 Euro zzgl. Versand
ISBN 978-3-949896-37-8

Die Broschüre kann bei der Stiftung
per Mail bestellt werden:
bestellung@aufindiewelt.de

Weitere Infos unter www.aufindiewelt.de

Beste Aussichten

Ausbildung bei Pilkington Automotive

Am Wittener Standort von Pilkington werden jährlich rund 2,4 Millionen Windschutz- und Heckscheiben für Premiummarken wie Porsche, BMW, Toyota und Mercedes hergestellt. Das Unternehmen gehört zu den Top-Produzenten weltweit und ist somit aus der Automobilindustrie nicht wegzudenken. »Unsere Mitarbeitenden haben den ›Durchblick‹, und wir suchen auch weiterhin engagierte und motivierte Menschen, die unser Team verstärken möchten, egal ob in der Produktion oder Verwaltung, ob mit Berufserfahrung, als Quereinsteiger oder Azubi«, sagt Personalleiter Michael Weiß. Ziel sei es, jetzt und zukünftig mit den komplexen Anforderungen und Neuerungen der Automobilindustrie Schritt zu halten.

»Internationalität ist uns wichtig«

Mit rund 730 Beschäftigten ist das zur NSG Group gehörende Wittener Werk ein wichtiger Arbeitgeber. Aktuell werden hier 20 junge Leute in den unterschiedlichen kaufmännischen und gewerblich-technischen Berufen auf ihre spätere Aufgabe in dem weltweit vernetzten Unternehmen vorbereitet. Die Zusatzqualifikation ›EU‹ öffnet dabei den kaufmännischen Auszubildenden neue Türen: »Unsere Industriekaufleute absolvieren während ihrer Ausbildung ein dreimonatiges Praktikum in Irland oder Malta«, berichtet Michael Weiß. »Ergänzend sind Einsätze an unseren Niederlassungen im gesamten Bundesgebiet möglich. Ab August 2026 gibt es wieder freie Plätze mit besten Karriereaussichten.«

Sicher und praxisnah

Die gewerblich-technischen Ausbildungsberufe werden im Verbund mit der Karrie-

rewerkstatt organisiert. Im Austausch mit jungen Kolleginnen und Kollegen aus anderen Betrieben gewinnen die Auszubildenden wichtige praktische Erfahrungen, auch im Bereich Arbeitssicherheit – egal, ob es sich um eine dreieinhalbjährige oder eine zweijährige Ausbildung handelt. »Wir arbeiten mit hoch technologisierten Systemen, für deren Bedienung tiefer gehende Kenntnisse der Steuerungstechnik erforderlich sind«, erklärt der Ausbilder Torsen Tatarek. »Unsere künftigen Maschinen- und AnlagenführerInnen verbringen daher 70 Prozent ihrer Zeit hier in der Produktion.«

Gute Perspektiven

Die tarifvertragliche Ausbildungsvergütung liegt bei Pilkington deutlich über dem Durchschnitt. Jedem Absolventen wird ein sechsmonatiger Anschlussvertrag garantiert. »Mit einer Übernahmequote von rund 95 Prozent und einer sehr geringen Fluktuationsrate stechen wir heraus«, so Michael Weiß. »Und da wir gute Perspektiven für die Karriere und Weiterbildung bieten, bleiben uns die meisten Mitarbeiter über Jahre treu.« 1986 begann er selbst seine Karriere bei Pilkington und unterstützt heute die größtenteils für den eigenen Bedarf zu schulenden neuen Auszubildenden auf ihrem Weg bis zum erfolgreichen Abschluss und darüber hinaus.

»Wo der Einzelne keine Nummer ist«

Flexible Arbeitszeiten und ein betriebliches Gesundheitsmanagement sind Punkte, mit denen das Wittener Werk glänzen kann. »Zudem herrscht bei uns einfach eine angenehme Arbeitsatmosphäre«, ergänzt der Werkleiter. »Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genießen alle Vorteile eines mittelständischen Betriebes, wo der Einzelne keine Nummer ist. Gleichzeitig profitieren sie von der Sicherheit und den Entwicklungsmöglichkeiten der NSG Group mit weltweit rund 27.000 Beschäftigten in 30 Ländern und Vertriebsaktivitäten in über 100 Ländern.«



© Foto: Pilkington Holding GmbH

Ausbildung und duales Studium an den Standorten Aken, Gelsenkirchen, Gelsenkirchen AGR, Gladbeck, Weiherhammer und Witten (m/w/d):

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



© Foto: Pilkington Holding GmbH

Weitere Infos:

www.nsg.com/Careers/Germany/Wir-bilden-aus
Instagram: @nsg_durchblicker

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



Kfz - Sachverständiger

02302 / 77312 • Jägerstraße 8 • 58453 Witten
info@kfzsachverstaendiger.ruhr



www.kfzsachverstaendiger.ruhr

KFZ Ralf Kleppe Witten

**Wir können alle Marken
von Alfa-Romeo bis Volkswagen**

Wartung-Inspektion · Reifen und Bremsen
Elektronik-Diagnose
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

M MECKE KFZ-MEISTERBETRIEB MOTORSERVICE GMBH

**Fahrzeugtechnik · Fahrzeugelektrik
Getriebespülung · Autolackiererei
Klima-Anlagen-Service**

KAROSSERIE-FACHBETRIEB

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

Frankensteiner Str. 22 • 58454 Witten (nahe TÜV)

Baby an Bord

So fahren die Kleinsten sicher mit

Autofahren ist riskant. Kleine Passagiere sind bei Unfällen besonders gefährdet und brauchen einen zusätzlichen Schutz. Wie lange gilt die Pflicht für den Kindersitz, worauf müssen wir als Eltern achten, ab wann dürfen ältere Kids vorne mitfahren und wer trägt überhaupt die Verantwortung? Wir haben uns beim ADAC schlaugemacht.

© Foto: Johanna Zelniska - stock.adobe.com



Der ADAC empfiehlt bei einem Alter bis zu zwei Jahren rückwärtsgerichtete Kindersitze.

Es haftet die Person am Steuer

In Deutschland werden die Vorschriften für den Transport von Babys und Kleinkindern in Kraftfahrzeugen durch die Straßenverkehrsordnung (StVO) geregelt. Die Kindersitzpflicht greift bereits ab der Geburt und reicht bis zum 12. Lebensjahr bzw. bis zu einer Größe von 1,50 Metern: Für die Kleinsten gibt es die Babyschale, später folgt dann der Kindersitz oder die Sitzerrhöhung. Selbstverständlich gilt das auch auf kurzen Strecken! Ebenfalls gut zu wissen: Verantwortlich für die korrekte Sicherung von Kindern im Fahrzeug ist immer die Person am Steuer, entsprechend haftet sie auch bei Unfällen.

**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

Am besten rückwärts

Rückhalteeinrichtungen müssen »geeignet«, das heißt an Alter, Körpergröße und Gewicht der kleinen Fahrgäste angepasst sein. Seine ersten Touren verbringt das Baby in einer Schale, und zwar meist mit dem Rücken zur Fahrtrichtung. Wächst das Kind aus der Babyschale heraus, kann es in einem sogenannten Reboarder weiterhin entgegen der Fahrtrichtung befördert werden. Die ExpertInnen des ADAC empfehlen rückwärtsgerichtete Kindersitze bis zu einem Alter von mindestens zwei Jahren, da diese den gesamten Körper und auch den Kopf bei einem Crash großflächig abstützen. Sie weisen außerdem darauf hin, dass bei der Nutzung von Babyschalen bzw. Reboardern auf dem Beifahrersitz immer der Airbag deaktiviert werden muss.

Alle gut angeschnallt?

Für ältere Kids bietet eine Sitzerrhöhung mit Rückenlehne den besten Schutz. Fachleute raten zu möglichst breiten und stabilen Modellen, die Becken-, Schulter- und Kopfbereich optimal abschirmen. Da Sitzerrhöhungen im Unterschied zum Kindersitz über kein eigenes Gurtsystem verfügen, der Nachwuchs also mit dem Sicherheitsgurt des Autos angeschnallt wird, ist es besonders wichtig, den Verlauf des Gurtes zu überprüfen. Bei einem Unfall könne das Kind sonst aus dem Sitz rutschen oder sich schwere Verletzungen durch Einschnitte oder Strangulation zuziehen, warnen die ExpertInnen. Faustregel für das richtige Anschnallen: Der Gurt sollte wie beim Erwachsenen eng am Beckenknochen anliegen, und es sollte nicht mehr als eine Hand zwischen Gurt und Brust des Kindes passen.



© Foto: very_ulesa - stock.adobe.de

Wichtig: Überprüfen Sie den Verlauf des Gurts!

Auf die Größe kommt es an

Der 12. Geburtstag ist für viele Knirpse etwas ganz besonders: Rein rechtlich dürfen sie jetzt endlich wie die Großen im Auto mitfahren und theoretisch sogar vorne auf dem Beifahrersitz platznehmen. Verkehrsprofis sind sich jedoch einig, dass nicht die gesetzliche Vorgabe darüber entscheiden sollte, ob der Kindersitz schon aussortiert wird. Wichtigste Voraussetzung, um wohlbehalten am Ziel anzukommen, ist wie oben erwähnt ein ordnungsgemäßer Dreipunktgurt. Dieser entfaltet seine optimale Schutzfunktion erst ab einer Körpergröße von mindestens 1,50 Metern. In jedem Fall gilt: Der sicherste Platz für junge Mitreisende ist und bleibt auf der Rückbank.

Ausnahmen bestätigen die Regel

Hat ein Fahrzeug gar keine Sicherheitsgurte, wie es z. B. bei Oldtimern der Fall sein kann, gelten laut StVO spezielle Bestimmungen: Kleinkinder unter drei Jahren dürfen überhaupt nicht, ältere Kinder bis 1,50 Metern nur auf den Rücksitzen mitgenommen werden.

MITSUBISHI COLT BASIS
 statt 18.290 €¹
nur 15.990 €²


**MITSUBISHI
MOTORS**



Unser moderner Kleinwagen

5

JAHRE
HERSTELLER
GARANTIE*

COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang
 Energieverbrauch 5,3l/100 km Benzin;
 CO₂-Emission 119 g/km; CO₂-Klasse D;
 kombinierte Werte.**

1 Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten. **2** Unser Hauptpreis COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang, solange Vorrat reicht.

*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter mitsubishi-motors.de/herstellergarantie **Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO₂-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de

Auto-Trappmann GmbH & Co. KG

Hörder Str. 378
 58454 Witten
 Telefon 02302/47010 // 0231/77706088
www.trappmann.de

Der Maulwurf

Baumeister der Unterwelt

Kinder lieben ihn, Gartenbesitzer stehen mit ihm auf Kriegsfuß: Der Maulwurf (*Talpa europaea*) hat einen zwiespältigen Ruf. Mit seinem niedlichen Rüsselnäschen und den schwarzen Knopfaugen ist er in Plüschform ein beliebter Mitbewohner in vielen Kinderzimmern. Im Garten wird er dagegen weniger gern gesehen. Zwar bekommt man ihn ohnehin nur selten persönlich zu Gesicht. Seine Hügel sind den Freundinnen und Freunden der gepflegten Natur jedoch ein Dorn im Auge. In der Vergangenheit rückte man ihm daher mit Giften und Fallen zu Leibe. Dabei ist der Maulwurf ein bemerkenswertes Geschöpf, das eine wichtige Rolle im Ökosystem spielt.

Wie kleine Bagger

Mit ihrem walzenförmigen Körper und dem glatten, samtigen Pelz sind Maulwürfe perfekt an ihre unterirdische Lebensweise angepasst. Wie kleine Bagger budeln sie sich durch das Erdreich. Bei einem Gewicht von gerade einmal 100 Gramm müssen sie dabei enorme Kräfte aufwenden. Zu diesem Zweck hat die Natur sie mit beeindruckenden Schultermuskeln ausgestattet, die 55 Prozent ihrer gesamten Muskulatur ausmachen. Darüber hinaus verfügen die kleinen Baumeister über eine einzigartige Gelenkverbindung, die eine bessere Kraftübertragung von den Oberarmen auf die großen, schaufelartigen Hände ermöglicht. Diese spezielle Anatomie erlaubt es ihnen, Erdmassen vom 20-fachen des eigenen Körpergewichts zu bewegen und Gänge zu graben, die sich über eine Fläche von 3.000 qm und mehr erstrecken können.

Blind wie ein Maulwurf?

Maulwurfstollen sind kunstfertige Bauwerke mit Jagdwegen, Vorratsräumen und Schlafkammern. Oft werden die weit verzweigten Systeme über Generationen hin-

weg weitervererbt. Der Spruch ›blind wie ein Maulwurf‹ ist übrigens irreführend. Es stimmt zwar: Wäre der Maulwurf ein Mensch, würde er wohl tatsächlich eine sehr starke Brille mit dicken Gläsern tragen. In der Dunkelheit unter der Erde herrschen jedoch ganz andere Bedingungen. Hier helfen ihm die feinen Tasthaare, das ausgezeichnete Gehör und die empfindliche Nase, um sich in seinem Revier zu orientieren, Beute aufzuspüren und leiseste Erschütterungen wahrzunehmen. Doch von Augen und Nase zurück zum Maul: Der Name der Tiere hat mit Mund oder Schnäuzchen interessanterweise so gar nicht zu tun. Vielmehr hat die Bezeichnung ihren Ursprung im mittelhochdeutschen ›moltwërf‹, wobei das ›molt‹ (ursprünglich ›mū‹) so viel wie Haufen bedeutete, mit denen die Tiere ›werfen‹. Tja, diese Haufen, sprich die ›Müllhaufen‹, gibt es sprachlich auch noch bei uns. Wir möchten uns aber jetzt weiter den flotten Vierbeinern widmen.

Ein gnadenloser Gourmet

Maulwürfe sind nicht nur talentierte Tiefbauer, sondern auch unersättliche Jäger.



Mit seinen Handschaukeln gräbt der Maulwurf verzweigte Tunnelsysteme.

Sie verspeisen quasi alles, was ihnen in die Quere kommt – von Regenwürmern über Insektenlarven, Spinnen und Käfern bis hin zu Molchen. Der gesunde Appetit des fleißigen Bergarbeiters kommt nicht von ungefähr: Während er sein kräftezehrendes Tagewerk verrichtet, läuft sein Stoffwechsel auf Hochtouren. Er hat daher ständig Kohldampf und verzehrt täglich Nahrung in der Menge seines eigenen Körpergewichts. Um für den Winter vorzusorgen, wendet der Maulwurf eine ebenso kluge wie gnadenlose Taktik an: Erbeutete Würmer werden durch einen gezielten Biss in den Kopf bewegungsunfähig gemacht und als Lebendfutter in der ›Vorratskammer‹ eingelagert.

Schicht im Schacht

Vielleicht haben Sie es sich schon gedacht: die flauschigen Vielfraße sind nicht ganz so putzig, wie sie aussehen. Tatsächlich handelt es sich um echte Einzelgänger, die ihr Revier vehement verteidigen und schnell grantig werden, wenn man ihnen zu nahe kommt. Begegnungen mit Menschen meidet der Maulwurf ebenso wie Kontakte mit Artgenossen – es sei denn,



Gepflegter Rasen beginnt jetzt!

Vertikutieren. Düngen. Mähen. Ihr Rasen in besten Händen.

 **Ronsiek**

Meisterbetrieb für Ihr Grün



02302 - 420133



post@garten-witten.de



www.ronsiek.ruhr



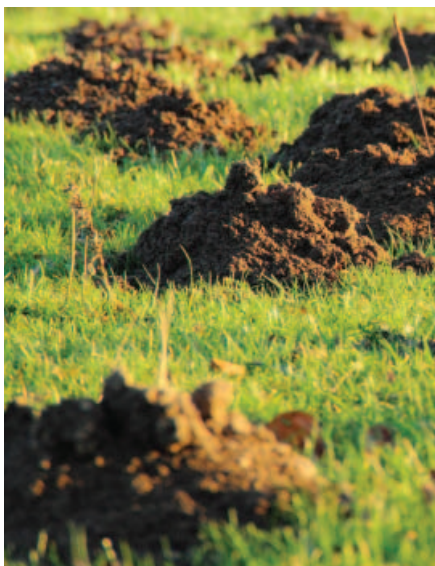
© Foto: Pixabay/Beeki

Nicht so putzig, wie er aussieht: Herr Grabowski ist ein eigensinniger Zeitgenosse.

dass er verliebt um ein Weibchen buhlt. Nach dem Fortpflanzungsakt ist dann aber auch schnell wieder Schicht im Schacht, und der überzeugte Single zieht seiner Wege.

Wertvoller Gartenhelfer

Obwohl sie von Hobbygärtnern oft als Ärgernis empfunden werden, sind Maulwurfshügel ein Zeichen wertvoller Gartenarbeit: Der Maulwurf sorgt für einen gut durchlüfteten Boden, vertilgt Gartenschädlinge wie Schnecken und Käferlarven und vertreibt Wühlmäuse. Wenn Sie also demnächst einmal wieder vulkanförmige Erdhaufen auf Ihrem Rasen entdecken, halten Sie inne und überlegen Sie gut, ob es unbedingt nötig ist, den ulkigen Winzling mit den starken Schaufeln des Grundstücks zu verweisen. Der Lebensraum des Maulwurfs schrumpft ohnehin immer weiter in sich zusammen, und Herr Grabowski könnte Ihnen noch nützlich sein. Die nächste Schneckenplage kommt bestimmt – und dann werden Sie froh sein über diesen eigensinnigen Gast.



© Foto: Pixabay/Meinesterampe

Hier wird der Boden gut belüftet.

Maulwurf vertreiben? Wenn – dann richtig!

Nichts desto trotz möchten sich viele Menschen von Maulwürfen den Garten auf keinen Fall verunstalten lassen. Aber Achtung: Die naturwichtigen Insektenfresser genießen Artenschutz und dürfen nicht direkt angegriffen, geschweige denn getötet werden. Möchten Sie Ihre Wiese aber dennoch maulwurffrei gestalten, gibt es allerdings einige tier- und umweltfreundliche Optionen. So mögen die unterirdischen Krabbler aufgrund ihrer gut ausgeprägten Sinnesorgane keine ›fiesen‹ Geräusche und Gerüche. Dies können wir uns bei ihrer Vertreibung zunutze machen und saure Milch, Essigessenz, Knoblauch oder Brennesseln als Vergrämungsmittel nutzen und diese gleichmäßig auf das Gangsystem der Tiere verteilen. Hilfreich soll auch Alkohol sein: Einfach in Spiritus getränkte alte Lappen oder das leere Schnapsfläschchen selbst mit der Öffnung nach unten in die Hügel stecken. Adieu! Ein weiterer essenzieller Vertreibungsmodus sind Schallwellen, die beispielsweise durch an einem Metallständer aufgehängte alte Löffel verursacht werden. Auch häufiges Rasenmähen hält den Maulwurf während der Wiesen-Saison davon ab, den grünen Teppich zu verwüsten. Dies gilt ebenfalls für den Einsatz von ›Ultraschall-Maulwurfsschrecken‹: Die eigens für diesen Zweck erschaffenen Geräte arbeiten umweltschonend ohne den Einsatz von Chemikalien oder Giften und bieten eine sichere Option für Kinder und Pflanzen. Doch Vorsicht: Auch andere Tiere wie Hündchen und Kätzchen können die Schallwellen wahrnehmen und meiden dann den Garten. Zudem gewöhnen sich so einige Maulwürfe an die Schallwellen, was die Effektivität einschränkt. Tipp: Lassen Sie sich beim Kauf eines solchen Schallgerätes auf jeden Fall hinsichtlich wirksamer und energieschonender Nutzung vom Fachhandel gut informieren!

pl

G
GEHRING
IMMOBILIEN



Immobilienverkauf Immobilienbewertung Immobilienvermietung

Mit Gehring Immobilien stehe ich für **Zuverlässigkeit und Authentizität.**

Ganz gleich, ob Sie Ihre Immobilie bewerten lassen wollen oder über die Veräußerung Ihrer Immobilie nachdenken.

Gehring Immobilien

Dennis Gehring

Kranenbergstr. 83 · 58452 Witten

Telefon 0159 / 0610 2474

info@gehring-immobilien.com

www.gehring-immobilien.com



Tulpen

Farbenfrohe Frühlingsboten

Draußen kann es zurzeit noch frostig werden, doch in den Blumenläden ist der Frühling schon ausgebrochen: Tulpen, wohin man auch blickt. Die bunten Frühlingsboten erfreuen uns mit den schönsten Farben, von zarten Pastelltönen über kräftiges Gelb, Rot und Violett bis hin zu spektakulären geflammten Farbverläufen. Auch bei der Form ist Vielfalt angesagt. Neben den bekannten ›Einfachen Tulpen‹ finden sich exotische und wilde Sorten mit spitz zulaufenden, gefransten oder sogar doppelten Blütenkelchen. Die Auswahl lässt keine Wünsche offen.

Im Geschäft: Quietschtest

Falls Sie nun schon in Gedanken unterwegs zum nächsten Floristen sind, haben wir ein paar Tipps für Sie: Achten Sie beim Kauf auf frische grüne Stängel, die keine ausgetrockneten Schnittstellen oder schlaffe Blätter aufweisen. Wenn der Bund bei der Berührung zart quietscht, ist dies ein Qualitätsmerkmal! Optimalerweise sollten die Blütenköpfe noch geschlossen sein, aber bereits ihre Farbe zeigen. Auch zu Hause gibt es einige Kleinigkeiten zu beachten, um die Lebensdauer der Tulpen zu verlängern. Ob die Blumen bes-



© Foto: Couleur auf Pixabay

ser schräg oder gerade angeschnitten werden, wird selbst unter Profis heiß diskutiert. In jedem Fall sollte man dafür aber ein scharfes, sauberes Messer verwenden, das keine Quetschungen verursacht. Ein glatter Schnitt öffnet die Kapillargefäße der Pflanzen, so dass das Wasser besser zu den Blüten und Blättern transportiert werden kann. Darüber hinaus empfiehlt es sich, die unteren Blätter zu entfernen, da diese der Blume Energie entziehen. Jetzt geht es ab in die Vase.

Tipps für die Vase

Tulpen sind im wahrsten Sinne des Wortes zarte Pflänzchen, die hohe Ansprüche an ihre Umgebung stellen und großen Wert auf Reinlichkeit legen. Verwenden Sie unbedingt eine saubere Vase, die Sie regelmäßig zu maximal Dreivierteln mit kaltem, klarem Wasser befüllen. In verschmutzten Gefäßen können sich Bakterien rasch vermehren und die für die Wasserversorgung wichtigen Leitungsbahnen in den Pflanzenstielen verstopfen. Die Zugabe von spezieller Schnittblumennahrung ins Vasenwasser ist bei Tulpen unnötig. Je kühler der Strauß platziert wird, desto länger bleibt er frisch. Vermeiden Sie es, die Vase neben einem Heizkörper oder auf einer Fensterbank mit direkter Sonneneinstrahlung aufzustellen. Dann werden Ihre Tulpen nicht so schnell die Köpfchen hängen lassen und Sie haben lange Freude an der bunten Blütenpracht.

Faustregel für Blumenzwiebeln

Sie möchten Garten, Terrasse oder Balkon in ein frühlingshaftes Farbenmeer verwandeln? Kein Problem – Tulpen gedeihen auch in Beeten oder Kübeln wunderbar. Allerdings müssen Sie sich noch ein wenig gedulden: Die beste Pflanzzeit ist im Herbst, vor dem ersten Frost. Faustregel: Die Blumenzwiebel wird doppelt bis dreimal so tief in die Erde gesetzt, wie sie hoch ist – immer mit der Spitze nach oben. Danach das Loch mit Erde befüllen und diese leicht andrücken. Zuletzt ein wenig angießen. Zu viel Wasser ist für Freilufttulpen jedoch eher schädlich. Bei Tulpen in Töpfen empfiehlt sich eine Drainage aus Tonscherben oder kleinen Kieselsteinen, um Staunässe zu vermeiden. So können Sie im nächsten Frühjahr die schönsten Farbtupfer genießen.

GATHMANN

**Kommunaltechnik
Forst- und Gartentechnik**

Gathmann GmbH & Co. KG
Haarstraße 21
44797 Bochum



Greenbase

Natur trifft Technik

☎ 0234 - 978 35 978

Mietgeräte für Haus und Garten

- Wildkrautbürste
- Minibagger
- Stubbenfräse
- Grabenstamper
- Rüttelplatte

...



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



Garten- und Landschaftsbau
Ulrich Menke
GÄRTNERMEISTER

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

www.menke-galabau.de

...damit's
natürlich wird!

»Gemeinsam schaffen wir Ihr aha!-Erlebnis«

Anna Hasenkamp bietet professionelle Begleitung rund um die Immobilie

Der Kauf oder Verkauf einer Immobilie ist mehr als ein Geschäft – es ist der Beginn einer neuen Lebensphase, ein Aufbruch in unbekannte Gewässer. Und hier lauern bekanntlich so manche Untiefen. Um diese gekonnt zu umschiffen und mit Volldampf Richtung Zukunft zu schippern, empfiehlt sich professionelle Begleitung.

Doppelte Expertise

Immobilienmaklerin Anna Hasenkamp weiß, worauf es beim Erwerb und der Weiterreichung einer Immobilie ankommt. Mit ihrem Unternehmen ›aha! Immobilien‹ und ihrer Expertise aus mehr als 12 Jahren Tätigkeit in diesem Bereich ist sie für Immobilienverkäufer und -käufer in Witten und Umgebung tätig. »Meine Kunden kennen ihre Wünsche, Ansprüche und Anforderungen«, erklärt sie. »Ich habe die Expertise, sie bei der zügigen Realisierung dieser Wünsche und Vorstellungen zu begleiten – mit Empathie, guter Marktkennntnis und Fokussierung bis zum Vertragsabschluss.« Daraus leitet sich ihr Credo ›Gemeinsam schaffen wir Ihr ›aha!-Erlebnis‹ ab.

»Ihr für Sie passendes Stück vom Glück«

Der Kauf einer Immobilie möchte wohl überlegt sein, schließlich handelt es sich um eine der größten Investitionen im Leben. Oft treffen dabei individuelle Emotionen auf rational zu begegnenden Rahmenbedingungen. »Hier sind wir für Sie zur Stelle. Priorität ist, unsere Kunden objektiv zu beraten«, erklärt die Expertin ihre Rolle. »Wir verstehen, dass Ihr Zuhause mehr ist als nur vier Wände – es ist der Ort, an dem Sie Ihre Träume leben und Ih-

re Zukunft gestalten. Egal ob Sie nach einem gemütlichen Nest, einem urbanen Refugium, einem luxuriösen Anwesen oder einer Kapitalanlage suchen – wir sind der Begleiter an Ihrer Seite, um Ihre Visionen zu verwirklichen. So finden Sie nicht nur eine Immobilie, sondern Ihr für Sie passendes Stück vom Glück.«

»In wertschätzende neue Hände«

Beim Verkauf einer Immobilie beeinflussen unterschiedliche Gründe dafür das Prozedere: veränderte Lebensumstände, neue Ansprüche oder wirtschaftliche Überlegungen. »Bei Verkäufern kommen neben den Emotionen oft zeitliche oder lokale Beschränkungen ins Spiel, die eine optimale Vermarktung ohne professionelle Begleitung blockieren können«, weiß Anna Hasenkamp. Als Profi übernimmt sie den gesamten Verkaufsprozess. »Alles beginnt mit der Findung des richtigen Verkaufspreises, dann folgt eine gezielte Platzierung am Markt. Ich kümmere mich um die Einholung erforderlicher Unterlagen bei Behörden, begleite Besichtigungen und organisiere den notariellen Vertragsabschluss bis hin zur Schlüsselübergabe«, skizziert sie den Ablauf. Ein Portfolio an Kaufinteressenten erleichtert dabei oftmals die zeitnahe Vermarktung. »Meine



© Foto: aha! Immobilien

Erfahrung und mein Netzwerk verschaffen Ihnen den entscheidenden Vorsprung, um Ihr Eigentum zügig und wirtschaftlich attraktiv in wertschätzende neue Hände zu übergeben.«

aha! Immobilien

Fismerstraße 4 · 58454 Witten
Tel. 01 52 / 08 56 76 88
<https://aha.immobilien/>



Verkaufen und Finden – Ich begleite Sie! Präzise Vermittlung, kompetente Abwicklung und eine empathische Begleitung bis zur Schlüsselübergabe.

Ihre Partnerin für die Entdeckung Ihres neuen Zuhauses und die wertschätzende Präsentation Ihrer Verkaufsimmobilie. Ihr aha! Erlebnis, wenn Verkäufer und Käufer zusammenfinden.



aha!
IMMOBILIEN

Anna Hasenkamp
+49 152 08567688
mail@aha.immobilien
www.aha.immobilien

Schimmel beseitigen – Profis engagieren!

Entfernung in Eigenregie birgt viele Risiken

Steigende Energiepreise führen dazu, dass weniger geheizt und gelüftet wird – ein Risiko für Schimmelbildung. »In der kalten Jahreszeit nehmen Schimmelschäden deutlich zu«, erklärt ISOTEC-Experte Sasa Pavlovic (ISOTEC-Fachbetrieb Bobach & Schaub, Witten). Damit keine massiveren Folgen entstehen, sollte bei der Entdeckung eines Schimmelschadens unbedingt zügig gehandelt und ein Fachunternehmen hinzugezogen werden.

Ursachen und Problemzonen

Schimmel bildet sich oft in Ecken und an Außenwänden, die feucht und schlecht belüftet sind. Möbel, Bilder oder Vorhänge, die die Luftzirkulation behindern, verschärfen das Problem. »Gefährdet sind auch Decken, Fußleisten oder Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit wie Bäder oder Schlafzimmer bei unzureichendem Lüften«, berichtet Sasa Pavlovic.

Selbst entfernen? Keine gute Idee

Viele Betroffene versuchen, Schimmel selbst zu entfernen. Doch das Umweltbundesamt und Verbraucherzentralen raten spätestens bei Flächen über 0,5 m² zu Fachfirmen. Schimmelschäden sind oft versteckt, und ohne professionelle Hilfe wird das Problem häufig verschlimmert. Zudem bergen Eigenmaßnahmen gesundheitliche Risiken, etwa durch unzureichende Schutzmaßnahmen oder den Einsatz ungeeigneter Mittel wie Essig. Handelsübliche Anti-Schimmel-Produkte helfen oft nur kurzfristig, da sie die Ursache nicht beheben.



© Foto: isotec.de

So arbeiten Profis

Fachunternehmen gehen hingegen die Problemstellen ganz anders an. »Profis bestimmen Art, Größe und Tiefe des Befalls, erarbeiten ein Sanierungskonzept und beseitigen den Schaden professionell. Unsere MitarbeiterInnen schotten die betroffenen Räume ab, erzeugen Unterdruck und beseitigen den Schimmel gründlich. Putz wird entfernt, Oberflächen gereinigt und poröse Materialien abgesaugt. Danach wird saniert und Inventar wieder eingeräumt«, erklärt er.

Vorbeugen lohnt sich

Sein Tipp: »Regelmäßiges Lüften, Heizen und ein Abstand von 10 cm zwischen Möbeln und Außenwänden wirken vorbeugend. Effektiv sind auch bauliche Maßnahmen wie ISOTEC®-Klimaplaten, die die Oberflächentemperatur der Wände erhöhen und Feuchtigkeit regulieren. So wird Schimmel ein für alle Mal verhindert.«

NASSE WÄNDE? FEUCHTER KELLER?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach & Schaub

Herbederstr. 58 b, 58455 Witten

☎ 02302 - 2778449

www.isotec.de/witten



ISOTEC®
IMMER BESSER.

Weitere Informationen unter www.isotec.de/witten



KÄLTE SCHRADER KLIMA

Beratung - Planung - Verkauf - Service

- **Klimaanlagen / Luft-Luft-Wärmepumpen**
für Wintergärten, Dachgeschosse, Schlafzimmer, Kinderzimmer, Büros, Praxen ...
- **Über 60 Jahre Erfahrung**
- **Montage**
Lassen Sie die Montage durch unser qualifiziertes Fachpersonal durchführen!



Der richtige Fachbetrieb, wenn es um Klimaanlagen geht!

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

»Oft steckt eine persönliche Geschichte dahinter!«

Wittener Immobilienmakler setzt auf Expertise & Empathie

Ob man ein Haus geerbt hat, sich nach einer Trennung neu orientiert oder einen Ortswechsel plant: Die Veräußerung einer Immobilie ist mehr als nur eine Formalie. »Oft stecken persönliche Geschichten dahinter«, weiß Dennis Gehring. »Jede Situation ist einzigartig und verdient eine individuelle, verständnisvolle Begleitung, die bei aller fachlichen Expertise auch die menschlichen Aspekte nicht vergisst.«



Dennis Gehring (mi.) mit Victoria Niedersteberg (li.) und Hannah Kothe (re.)

Seit über 15 Jahren steht Dennis Gehring EigentümerInnen in Sachen Verkauf, Vermietung und Bewertung zur Seite. Als gelernter Immobilienkaufmann und ausgebildeter Sachverständiger kennt er den lokalen Markt in Witten und Umgebung sehr genau. Seine Beratung orientiert sich dementsprechend immer auch am aktuellen Marktgeschehen sowie an den Besonderheiten der Region. »Als erfahrener Makler weiß ich, dass es nicht genügt, ein Schild aufzustellen, um ein Haus oder eine Wohnung erfolgreich zu veräußern. Es braucht Empathie, Expertise und eine Strategie, die genau auf Ihre persönliche Situation und die Alleinstellungsmerkmale der jeweiligen Immobilie zugeschnitten ist.«

Egal ob man das geerbte Elternhaus verkaufen möchte oder einen gemeinsamen Besitz auflösen muss: Oft belasten Erinnerungen den Prozess. Hier sind Fingerspitzengefühl und gegenseitiges Vertrauen gefragt. Dennis Gehring begleitet seine KlientInnen vom ersten Gespräch bis zum Kaufvertragsabschluss und darüber hinaus. »Gemeinsam finden wir den perfekten Käufer«, verspricht er. Auch in Vermietungsfragen können sich seine AuftraggeberInnen auf ihn verlassen. »Die Vermietung sollte einfach und sicher

sein und Ihnen zugleich den bestmöglichen Ertrag sichern. Gerne nehme ich Ihnen alle Sorgen ab – von der Vermarktung über die Mietersuche bis zur Vertragsabwicklung.«

Eine professionelle Immobilienbewertung ist in vielen Fällen unerlässlich. Als ausgebildeter Sachverständiger erstellt Dennis Gehring für seine KlientInnen ein detailliertes Wertgutachten, welches dann als fundierte Entscheidungsbasis für die nächsten Schritte dient. »Der Verkauf eines Hauses ist häufig ein Abschied von Erinnerungen«, erklärt er. »Er kann aber auch der Beginn von etwas Neuem sein, wenn Sie mit dem Verkaufserlös das nächste Kapitel im Leben aufschlagen.«

Gehring Immobilien

Inhaber: Dennis Gehring · Kranenbergstr. 83 · 58452 Witten
Tel. 01 59 / 06 10 24 74 · www.gehring-immobilien.com



Haustechnik Rose
Ihr Profi in Sachen Bad und Wärme

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

Haustechnik Rose GmbH & Co. KG
Meisterbetrieb für Sanitär- und Heizungstechnik
Geschäftsführer: Manuel Rose

Knapmannstraße 14a · 58453 Witten
Büro: 0 23 02 / 39 92 75
Mobil: 01 78 / 71 34 335
E-Mail: m.rose@haustechnik-rose.de

BERATUNG PLANUNG MONTAGE

- ♥ **Heizung**
- ♥ **Sanitär**
- ♥ **Solar & regenerative Energien**

♥ **Öl- und Gasfeuerung**

♥ **Wartung & Instandsetzung**



Elektro Herbrechter GmbH

Elektroinstallation
Sprech- & Videoanlagen
E-Mobilität
Rollladenantriebe



Elektroheizung
Satellitentechnik
Smart Home
E-Check

Windenstr. 9 Tel.: 02302 - 2 65 15 info@elektro-herbrechter.de
58455 Witten-Heven Fax: 02302 - 2 16 38 www.elektro-herbrechter.de



RPS Polstertechnik

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

Die Bestimmung des Erben – manchmal nicht ganz einfach!

Ein Beitrag von RA Schauwienold, Ihr professioneller Partner für Erb- und Familienrecht

Das OLG München hatte sich vor kurzem mit folgendem Fall zu beschäftigen: Die kinderlose und verwitwete Erblasserin verstarb 2011. Sie hatte ein handschriftliches Testament mit folgendem Inhalt errichtet:

»Mein letzter Wille!

Die Person, die mich bis zu meinem Tode pflegt und betreut, soll mein gesamtes Vermögen bekommen!

Zur Zeit ist dies Frau X, wohnhaft in ...«

Das OLG München hatte darüber zu entscheiden, ob diese testamentarische Verfügung der Erblasserin überhaupt wirksam war. Bedenken ergaben sich aus der Bestimmung des § 2065 Abs. 2 BGB, die besagt, dass der Erblasser die Bestimmung der Person, die eine Zuwendung erhalten soll, nicht einem anderen überlassen darf. Daraus folgt, dass die Person des Erben durch den das Testament aufsetzenden Erblasser in der Urkunde selbst bestimmt sein muss. Die Entscheidung darüber, wer Erbe wird, hat allein der Erblasser zu treffen. Dieser muss zwar den Bedachten dabei nicht unbedingt namentlich benennen, ihn aber so konkret bezeichnen, dass dieser nach dem Inhalt der Verfügung zuverlässig festgestellt werden kann. Scheitert eine klare Erbeinsetzung, ist diese unwirksam und es tritt dann notfalls gesetzliche Erbfolge ein.

Im Ergebnis urteilte das OLG München wie folgt:

Zwar sei die zur Zeit pflegende Person namentlich in dem Testament genannt worden. Damit sei aber noch keine wirksame Erbeinsetzung verbunden, denn die Erblasserin habe als Erbin gerade keine bestimmte Person eingesetzt. Vielmehr habe sie lediglich Voraussetzungen festlegen wollen, die ein Erbe erfüllen muss, und festgehalten, dass die pflegende Person derzeit diese Voraussetzungen erfülle.

Bereits die Verwendung des Wortes »derzeit« spräche dagegen, dass die Erblasserin mit der namentlichen Nennung der aktuell pflegenden Person ihren Rechtsnachfolger endgültig benennen wollte. Insbesondere im Zusammenspiel mit dem oberen Teil des Testaments, in dem die Erblasserin die Zuwendung für denjenigen anord-

net, der sie »pflegt und betreut«, ergäbe sich, dass die aktuelle Pflegeperson lediglich beispielhaft erwähnt worden sei und nicht endgültig als Erbin benannt werden sollte. Einen eigentlichen Rechtsnachfolger habe die Erblasserin in ihrem Testament jedenfalls damit nicht benannt. Nach den aufgestellten Kriterien lässt sich nach Auffassung des OLG München ein solcher auch nicht hinreichend sicher ermitteln. Bekanntlich dürfe der Erblasser die Bestimmung der Person, die Erbe werden soll, nicht einem Dritten überlassen. Dies bedeute, dass der Erblasser im Hinblick auf die Individualisierung eines Bedachten seinen Willen nicht in der Weise unvollständig äußern dürfe, dass es einem Dritten überlassen bleibe, nach Belieben oder Ermessen den Erblasserwillen in wesentlichen Teilen zu ergänzen. Nur die Bezeichnung, nicht die Bestimmung, dürfe einem Dritten übertragen werden. Dann müssten aber die Hinweise im Testament so präzise sein, dass eine jede mit genügender Sachkunde ausgestattete Person den Bedachten bezeichnen könne, ohne dass deren Ermessen mitbestimmend sei. Soweit der Wille des Testierenden durch Auslegung festgestellt werden könne, liege kein Fall der unzulässigen Bestimmung der Person des Bedachten durch einen Dritten vor. § 2065 BGB greife aber dann ein, wenn der Wortlaut der letztwilligen Verfügung so unbestimmt ist, dass die Auslegung ergebnislos bleiben müsse.

So liege der Fall bei dem eingangs erwähnten Testament. Auch im Zuge einer Auslegung lasse sich nicht feststellen, welche Kriterien nach dem allein maßgeblichen Erblasserwillen erfüllt sein müssen, damit der Erbe benannt werden kann. Schon in zeitlicher Hinsicht ließe sich nicht feststel-



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 DeutscheAnwaltAkademie 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

len, was die Erblasserin mit der Formulierung ›bis zu meinem Tod‹ zum Ausdruck bringen wollte. Fraglich sei auch bereits, ob die Erblasserin sich bei der Errichtung des Testaments von der Vorstellung leiten ließ, dass die Person, die sie ›pflegt und betreut‹, dies ab Errichtung des Testaments zu tun habe. Denkbar sei bei der Formulierung ›die derzeit pflegt und betreut‹, dass auch ein späteres Übernehmen von Pflege und Betreuung ausreichend sein sollte. Dafür ließe sich u. a. anführen, dass ein Interesse an Pflege und Betreuung häufig erst dann entstehe, wenn der Betreffende tatsächlich pflege- und betreuungsbedürftig werde. Bei einer Auslegung in diese Richtung bliebe aber offen, welcher Zeitpunkt überhaupt maßgeblich sein sollte: Denkbar wäre, auf ein subjektives Element der Erblasserin abzustellen, nämlich wenn sie selbst das Bedürfnis nach ›Pflege und Betreuung‹ verspüre. Ebenso wäre allerdings auch vorstellbar, dass sich die Erblasserin bei der Errichtung der Verfügung vorstellte, dass ein objektives Kriterium maßgeblich sein sollte, beispielsweise die Anordnung einer gesetzlichen Betreuung.

Schließlich sei auch unklar, was die Erblasserin inhaltlich unter ›pflegt und be-

treut‹ verstanden wissen wollte. In der Vergangenheit habe die Rechtsprechung



bereits auf Auslegungsprobleme in diesem Zusammenhang hingewiesen, so z. B., was mit dem Begriff ›kümmern‹ gemeint sei, etwa die körperliche Pflege, die Hilfe bei der anfallenden Hausarbeit, eine seelische Stütze, die Erledigung finanzieller Angelegenheiten oder gar nur allgemein ein Schenken von Aufmerksamkeit. Im vorliegenden Falle sei denkbar, dass die Erblasserin gerade nicht die professionelle Betreuung gemeint habe, denn sie lebte nach den Angaben der Beteiligten zum Zeitpunkt der Errichtung des Testaments bereits in einem Pflegeheim.

Insgesamt hielt das Gericht die testamentarische Verfügung der Erblasserin für zu unbestimmt mit der Folge, dass das Testament damit insgesamt unter den Tisch fiel und keine Grundlage für eine wirksame testamentarische Erbfolge war. Es kamen ausschließlich die gesetzlichen Erben zum Zuge, was bedeutet, dass bei eigenhändigen Testamenten auf klare Formulierungen Wert gelegt werden sollte. Im Zweifel ist fachkundiger Rat einzuholen, um missliche Folgen eines nichtigen Testaments zu vermeiden.

Ihr altes Dachfenster ist nicht ganz dicht?

Zeit für Ihre Roto Renovierungsfenster!

Raus damit ...



... rein damit!



Ihre Vorteile im Überblick:

- Keine Brech-, Putz- und Folgearbeiten – Unabhängig von Baujahr, Hersteller und Größe
- PVC-Kunststoffprofil – UV-beständig, langlebig und dauerhaft schön
- Hochwertige Isolierverglasung – Schont die Umwelt und den Geldbeutel, KfW-förderfähig
- Premiumqualität „made in Germany“*

RotoProfipartner



Amling Bedachungen
Konrad-Adenauer-Straße 17a
58452 Witten
Telefon: 02302 / 593 47
E-Mail: th.amling@t-online.de
www.a-m-bedachungen.de



* Über 90% unserer Produkte

Neueröffnung



Evidia MVZ Radiologie Witten am Rheinischen Esel

Ab März sind wir auch an unserem
neuen Standort für Sie da!

Für Ihre bestmögliche Versorgung setzen
wir auf modernste Technik. Besuchen
Sie uns an unserem neuen Standort oder
im EVK Witten.

Wir sind für Sie da:

☎ 02302 7078 0
✉ radiologie.evkwitten@evidia.de



Komfortable
Terminbuchung
über Doctolib

Hier finden Sie uns:

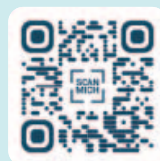
Jetzt neu

**Evidia MVZ Radiologie Witten
am Rheinischen Esel**

Pferdebachstraße 16 a · 58455 Witten



Mit 100 Standorten deutschlandweit
und 15 allein in NRW freuen wir uns
über Ihre Bewerbung.



Jetzt QR-Code
scannen und
direkt bewerben!

Bewusster Umgang mit digitalen Medien

Medienfrühstück fördert Austausch und Achtsamkeit

Bei seiner vierten Auflage im Januar hat das ›Medienfrühstück für Frauen‹, organisiert von der Sucht- und Drogenhilfe Witten der Diakonie Mark-Ruhr in Kooperation mit der Ev. Luth. Johannes Kirchengemeinde, erneut viele Frauen erreicht und begeistert. Die Veranstaltungsreihe, die jeweils im Gemeindezentrum (Bonhoefferstraße 10) stattfand, bot einen wertvollen Raum für Information und Austausch rund um Themen wie Umgang mit Smartphones und Social Media, Medienabhängigkeit und Prävention.

Zwischen 15 und 33 Frauen mit und ohne Migrationshintergrund nahmen an den nunmehr vier stattgefundenen Terminen teil. Besonders gefragt waren Themen wie die Balance zwischen Medienkonsum und analoger Familienzeit, Methoden zur Reduzierung von Stress durch permanenten Medienkonsum, Tipps für den Umgang mit Smartphones sowie Prävention von Medienabhängigkeit. »Es wurde viel diskutiert, und es war toll zu sehen, wie aktiv die Teilnehmerinnen Fragen gestellt haben. Zum Beispiel: Wie kann ich klare Regeln für die Smartphone-Nutzung in meiner Familie aufstellen?«, berichtet Nasrin Ramezani, die das Projekt vor Ort durchführte.

Die Inhalte des Medienfrühstücks zeigten Wirkung. Viele Frauen berichteten, dass sie nach den Treffen bewusster mit digitalen Medien umgehen. »Eine Teilnehmerin erzählte uns, dass sie jetzt feste Offline-Zeiten für sich und ihre Familie eingeführt hat, um mehr gemeinsame Zeit ohne Ablenkung zu verbringen«, erzählt Nasrin Ramezani. Die praktischen Übungen während der Treffen wurden ebenfalls gut angenommen und halfen den Frauen, das Gelernte direkt umzusetzen. Natürlich gab es auch Herausforderungen, wie etwa die Sprachbarrieren bei einigen Teilnehmerinnen. »Wir haben jedoch Materialien in mehreren Sprachen bereitgestellt, was



Das von Kirche und Diakonie gemeinsam auf den Weg gebrachte Format ›Medienfrühstück‹ wird stark angenommen und nachgefragt.

sehr geholfen hat«, erklärt Nasrin Ramezani. Die Unterstützung der Johannes Kirchengemeinde und die Finanzierung durch Kollektenmittel waren hierfür essenziell. »Die Anschaffung von Notebooks und Finanzierung zusätzlicher Stunden für die Projektarbeit wären ohne diese Unterstützung nicht möglich gewesen«, betont sie.

Und auch die Superintendentin des evangelischen Kirchenkreises Hattingen-Witten Julia Holtz freut sich: »Ich kenne Frau Ramezani seit vielen Jahren und weiß, dass dieses Projekt bei ihr in guten Händen ist. Es ist ein ganz praktisches Beispiel für die enge Zusammenarbeit unserer Kirchengemeinden mit der Diakonie Mark-Ruhr, die vielen Menschen gar nicht bewusst ist«, erklärt sie.

Das positive Feedback hat das Team der Sucht- und Drogenhilfe der Diakonie Mark-Ruhr motiviert, das Angebot weiter auszubauen. Ziel bleibt es, den Frauen einen sicheren Rahmen zu bieten, um sich über den bewussten Umgang mit Medien auszutauschen und praktische Lösungen für den Alltag zu entwickeln und gemeinsam Herausforderungen in der digitalen Welt zu meistern. »Wir möchten zukünftig zusätzliche Themen wie Stresskontrolle oder alternative Freizeitgestaltung ohne Medien einbinden. Wir freuen uns darauf, das Format weiterzuführen und auszubauen«, sagt Nasrin Ramezani.



Kontakt:

Für weitere Informationen
oder Hilfe melden Sie sich gern!
Sucht- und Drogenhilfe
der Diakonie Mark-Ruhr in Witten
Tel. 0 23 02 / 9 14 84-50
E-Mail:
suchthilfe-witten@diakonie-mark-ruhr.de

Zehnmal ›Medizin konkret‹ im EvK Witten

Das Evangelische Krankenhaus Witten setzt seine beliebte Vortragsreihe ›Medizin konkret‹ fort. Bei den kostenlosen Veranstaltungen informiert das EvK mit Ausnahme der Sommerpause jeden Monat über ein aktuelles Thema aus dem Bereich Medizin, Pflege und Therapie.

Erektionsstörungen – kein Tabuthema!

Nach dem Auftakt mit Dr. Peter Koch von der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis Centrovital zum Thema **Rückenschmerz** im Januar folgt im Februar Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie. Am **Mittwoch, 19. Februar**, informiert er über **Erektionsstörungen**. »Kein Tabuthema, sondern ein häufiges Krankheitsbild«, betont der Chef-Urologe des EvK Witten. Fast jeder fünfte Mann in Deutschland leidet im Laufe seines Lebens unter einer behandlungsbedürftigen erektilen Dysfunktion. In seiner gewohnt lockeren Art wird Prof. Dr. Wiedemann das häufig schambehaftete Thema aus der Tabuzone holen und neben der Diagnostik verschiedene Behandlungsmöglichkeiten vorstellen.

Der sinnvolle und hilfreiche Einsatz von Vitaminen

Im März setzen Matthias Blase und Katia José ihren ernährungsmedizinischen Themenschwerpunkt fort. Bei ihrem Vortrag am **Mittwoch, 19. März**, informieren der Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, der gleichzeitig auch Ernährungsmediziner ist, und die Ernährungsberaterin über **Vitamine**. Sie erklären, was Vitamine lebensnotwendig macht, welche Folgen Vitaminmangel hat, welche Nahrungsmittel regelrechte Vitaminbomben sind und was bei der Nahrungsmittelzubereitung wichtig ist.

Unterstützung im Alterungsprozess

›**Kraftlos, aber nicht chancenlos – Geriatrie als Weg zu mehr Lebensqualität**‹ ist der Vortrag von Dr. Maria Marques, Leitende Oberärztin der Klinik für Geriatrie, am **Mittwoch, 9. April**, übergeschrieben. Ältere Menschen sind nicht einfach alte Erwachsene, sie bedürfen einer speziellen Behandlung. Sie sind nach Eingriffen oder Erkrankungen vulnerabler und kommen schwerer wieder auf die Beine. Aber auch der normale Alterungsprozess bringt Einschränkungen der Mobilität und Kraft mit sich. Ernährung, Mobi-

lität und Bewegung sind Schlüsselaspekte, um die Selbstständigkeit älterer Patienten zu erhalten und die Lebensqualität zu fördern. Das gelingt in der Geriatrie mit vereinten Kräften von Ärzten, Pflegekräften und Therapeuten.

Pflegebedürftig nach dem Krankenhausaufenthalt?

Bis vor Kurzem hat zu Hause alles allein geklappt, doch seit dem Oberschenkelhalsbruch ist alles anders: Wenn Patienten plötzlich pflegebedürftig werden, stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Antworten gibt Bettina Luka vom Sozialdienst des EvK. ›**Pflegebedürftig nach dem Krankenhausaufenthalt – Was nun?**‹ lautet das Thema am **Mittwoch, 21. Mai**. Die Diplom-Sozialarbeiterin informiert über Themen wie den Eilantrag Pflegegrad, die Versorgung mit Hilfsmitteln oder die Beratung zu ambulanter und stationärer sowie zur Kurzzeitpflege.

Ursachen, Diagnostik und Therapie bei schlafbezogener Atemstörung

Um das obstruktive **Schlafapnoesyndrom** geht es am **Mittwoch, 25. Juni**. Christoph Brüggelolte, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, erläutert zunächst Ursachen, Diagnostik und Therapie der schlafbezogenen Atemstörung. Außerdem erklärt er, worauf der bereits behandelte Patient, der nicht operativ versorgt wird, bei einem Aufenthalt im Krankenhaus achten sollte. Im Anschluss informiert Kerstin Freyhoff, Oberärztin der Klinik für Anästhesie, über Risiken für Schlafapnoe-Patienten hinsichtlich der Narkose. Sie erklärt unter anderem, welche Narkoseformen am besten für sie infrage kommen. Zudem stellt sie vor, wie der stationäre Aufenthalt eines Patienten mit Schlafapnoesyndrom nach einem operativen Eingriff im EvK Witten verläuft.

Was tun im Notfall?

Dorian Zeqiri, Leitender Notarzt und Oberarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, sowie Kai Pohl, ärztlicher Leiter



Prof. Dr. Andreas Wiedemann
Chefarzt der Klinik für Urologie



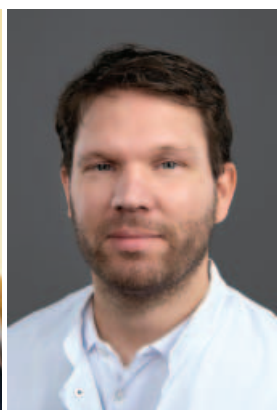
Ernährungsberaterin
Katia José



Dr. Maria Marques, leitende
Oberärztin der Klinik für
Geriatrie



Bettina Luka vom Sozialdienst
des EvK



Christoph Brüggelolte
Oberarzt der Klinik für
Innere Medizin

© Foto: EvK Witten

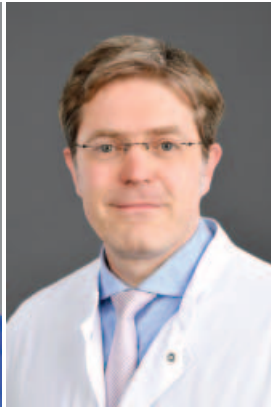
© Fotos: Volker Beushausen



Kerstin Freyhoff, Oberärztin der Klinik für Anästhesie



Dorian Zeqiri, Leitender Notarzt und Oberarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin



Dr. Christoph Hackmann, Chefarzt der Klinik für Onkologie und Hämatologie



Matthias Blase, Ernährungsmediziner und Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie



Dr. Thomas Meister, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin

© Fotos: Volker Beuthausen

Rettungsdienst EN-Kreis, stellen am **Mittwoch, 17. September**, unter dem Titel »Vom häuslichen Notfall in die Notaufnahme« die Abläufe der Notfallversorgung vor.

Mythen und Fakten ökologischer Alternativmedizin

Alternative Krebstherapien beleuchtet Dr. Christoph Hackmann am **Mittwoch, 8. Oktober**. Der Chefarzt der Klinik für Onkologie und Hämatologie klärt unter dem Titel »Methadon, Mistel & Co.« über Mythen und Fakten ökologischer Alternativmedizin auf. Der Status von Methadon und Mistel zum Beispiel ist wissenschaftlich oft unklar oder umstritten, bei einigen Schulmedizinern aber sehr gebräuchlich.

Wann wird der Schilddrüsenknoten zum bösartigen Krebs?

Schätzungsweise hat jeder 4. Mensch in Deutschland einen oder mehrere **Schilddrüsenknoten**. In den meisten Fällen sind sie harmlos. Nur wenige Knoten entsprechen bösartigen Veränderungen, sind also Schilddrüsenkrebs. Wie ist die Diagnostik und Differenzierung der Knoten, welche Knoten können beobachtet, welche müssen operiert oder alternativ behandelt werden? Gibt es eine Prophylaxe, die ein (Wieder-)Auftreten von Schilddrüsenknoten verhindern kann? Und was haben die Hormone mit den Knoten zu tun? Antworten auf diese und andere Fragen gibt Matthias Blase, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am **Mittwoch, 19. November**.

Angst vor Narkose?

Im Rahmen einer **Anästhesiologischen Fragestunde** steht Dr. Thomas Meister, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, Interessierten am **Mittwoch, 17. Dezember**, Rede und

Antwort. Der Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin weiß, dass viele Patientinnen und Patienten vor der Narkose oftmals mehr Angst haben als vor dem Eingriff. »Ihre Angst ist aber völlig unbegründet. In der Anästhesie ist das Risiko für Komplikationen in fast allen Fällen niedriger als in der Chirurgie«, betont der Chefarzt, der mit seiner Fragestunde Ängste abbauen will.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ev-k-witten.de.



Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27
58455 Witten

02302.175-0

www.ev-k-witten.de



Termine und Themen auf einen Blick

- 19. Februar »Erektionsstörungen«
- 19. März »Vitamine«
- 09. April »Geriatric als Weg zu mehr Lebensqualität«
- 21. Mai »Pflegebedürftig nach dem Krankenhausaufenthalt – Was nun?«
- 25. Juni »Schlafapnoesyndrom«
- 17. September »Vom häuslichen Notfall in die Notaufnahme«
- 08. Oktober »Methadon, Mistel & Co.«
- 19. November »Schilddrüsenknoten«
- 17. Dezember »Anästhesiologische Fragestunde«

Alle Vorträge im Rahmen der Reihe »Medizin konkret« finden im Erdgeschoss des EvK Witten, Pferdebachstraße 27, statt. Beginn ist jeweils um 17 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. BesucherInnen der Veranstaltung können kostenlos im EvK-Parkhaus parken. Sie erhalten am Ende eine Ausfahrkarte.



Boecker Stiftung

Tagespflege und Kurzzeitpflege im Herzen von Witten



Zu Gast sein in *Boeckers Tagespflege*

... sich geborgen fühlen

Unsere neu eröffnete Tagespflege bietet in gemütlicher und stilvoller Umgebung Betreuung und Pflege für eine bessere Lebensqualität.

- täglich von Montag-Freitag bieten wir tagsüber Beschäftigung und Förderung in geselliger Runde sowie Pflege
- reichhaltiges Frühstück, ausgewogenes Mittagessen aus unserer Quartiersküche, versch. Getränke, Kuchen und Kaffee am Nachmittag
- zentrale Lage im Herzen der Stadt Witten und unmittelbarer Nähe zu Bahnhof, Innenstadt und Fußgängerzone
- gerne ermöglichen wir Friseurbesuche, Fußpflege oder Termine beim Physiotherapeuten bei uns im Haus
- Wer die Tagespflege in Anspruch nehmen möchte, kann ein zusätzliches Budget in Anspruch nehmen, das das reguläre Pflegegeld nicht schmälert. Dafür stehen bis zu 1.995 EUR zusätzlich zur Verfügung

Kontakt: Tel. 0 23 02 / 207-291

www.boecker-stiftung.de/boeckers-tagespflege/



Zu Gast sein in *Boeckers Kurzzeitpflege*

... wo Fürsorge mehr als nur ein Wort ist

Unsere Kurzzeitpflege in der Pflegeeinrichtung „Leben im Alter“ bietet zeitlich begrenzte Unterstützung für langfristige Unabhängigkeit zu Hause.

- soviel Selbständigkeit wie möglich und soviel Pflege wie nötig
- geschmackvoll und großzügig möblierte Einzelzimmer mit barrierefreiem Duschbad mit WC und Pflegebett
- gemeinsam genutzter und gemütlich eingerichteter Aufenthaltsbereich und Speisezimmer mit Wohnküche
- Pflege geschieht professionell und in weitreichender Zusammenarbeit – für bestmögliche und umfassende Versorgung
- individuelle Betreuung durch unser medizinisch geschultes Fachpersonal – rund um die Uhr, im Tag- und Nachtdienst
- Die Aufnahme ist jederzeit und kurzfristig möglich

Gut empfangen, herzlich Willkommen!

Weil es immer gut ist, zu wissen, was einen erwartet, sollten Sie sich vorher genau über die Voraussetzungen und Möglichkeiten unserer Angebote informieren.

Nach vorheriger Terminvereinbarung stehen wir Ihnen zu einem ausführlichen Beratungsgespräch zur Verfügung und beantworten gerne alle Ihre Fragen!



KörperZeit

»Zeit für dich, deine Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden«

Seit fast 18 Jahren können Frauen im ehemaligen »Mrs.Sporty« auf der Annenstraße ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele erreichen. Seit Januar 2025 heißt der aktive Standort »KörperZeit«. »Wir freuen uns sehr, dass wir jetzt noch mehr und besser auf die Bedürfnisse unser KundInnen eingehen und unsere über 20-jährige Expertise voll und ganz ausschöpfen können«, sagt die alte und neue Inhaberin Anke Schrimpf.

»Hier findet jeder das Richtige für sich!«

Es ist ihr seit je her eine Herzensangelegenheit, dass sich Menschen gut um sich, ihren Körper und ihr Wohlbefinden kümmern. »Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass nach Schicksalsschlägen, Krankheiten und Verletzungen der Körper einfach nicht immer so mitmacht und funktioniert wie zuvor. Das kann sehr frustrierend sein«, berichtet sie. »Und mit steigendem Alter kommen oft kleine Handicaps und Zipperlein dazu. Da zwickt der Rücken, da will das Knie nicht mehr so, der Beckenboden schwächelt und Frauen machen die Wechseljahre zu schaffen.« »Mit unserem neuen Angebot tragen wir all diesen »Problemen« Rechnung und jeder findet hier das Richtige für sich!«, berichtet auch Clubmanagerin Marlies Ziegler begeistert.

Persönliche Betreuung – das A & O

Die Angebotspalette reicht vom persönlich betreuten Fitnesstraining, Ernährungskursen, Beckenbodentraining über Ernährung, Coaching und Körperarbeit. »Uns ist es wichtig, dass wir für jeden eine optimal passende Fitness- und Gesundheitslösung anbieten. Unser funktionelles Ganzkörpertraining an den Pixformance-Smarttrainern ist für jedes Mitglied individuell zusammengestellt und zählt auf das jeweilige Ziel und etwaige Einschränkungen ein. Das A & O ist die persönliche Betreuung. Unsere Gruppentrainings mit individueller Pulskontrolle bieten Spaß und Abwechslung im Training. Unsere Expertise liegt bei den Frauen. Alle Zusatzangebote können aber auch von Herren gebucht werden«, betont Anke Schrimpf.

Lymphmassage der Superklasse

Neu im Angebot ist der EMP-Beckenbodenstuhl, bei dem mittels Magnetfeldstimulation der Beckenboden gestärkt wird, um Harn-



© Foto: KörperZeit

inkontinenz zu lindern oder bei der Rückbildung nach Schwangerschaften zu unterstützen. »Und das mit tollen Erfolgen!«, freut sie sich. »Bereits nach zehn Sitzungen berichten die Frauen von deutlichen Besserungen ihrer Probleme. Wir empfehlen jedem eine kostenlose Probession, um nach einer ausführlichen Beratung zu schauen, ob das Magnetfeldtraining mit dem EMP-Chair das Richtige ist«, lautet ihr Tipp. »Für alle, die unter schweren Beinen oder Cellulite leiden, bieten wir nun mit dem Ballancer Platinum eine Lymphmassage der Superklasse.« Vor allem Frauen mit Lymph- oder Lipödem profitierten unglaublich vom Ballancer. Mit Luftdruck wird entweder der Ober- oder Unterkörper durch 24 Luftkammern in unterschiedlichen Intensitäten behandelt. Auch hier wird eine Probession empfohlen.



© Foto: KörperZeit

Inhaberin Anke Schrimpf (re.) und Clubmanagerin Marlies Ziegler vor der Leinwand im Club. Hier ist der grundlegende Gedanke und das Leitmotiv des »KörperZeit-Clubs« groß zu lesen: »Unser Ziel ist es GLÜCKLICH zu sein. Nicht perfekt.«

Hilfreiche Unterstützung bei Schmerzen, Stress und gesunder Ernährung

Für Schmerzen und Verspannungen bietet Anke Schrimpf Faszienbehandlungen, die tiefsitzende Verspannungen und Verklebungen sanft lösen und wieder zu einer natürlichen Aufrichtung des Körpers führen. »Diese intensive und entspannende Behandlung genießen unsere Mitglieder sehr«, bestätigt Marlies Ziegler. Abgerundet wird das Portfolio durch ein zehnwöchiges begleitetes Ernährungsprogramm, durch Stressmanagement-Workshops, Infoveranstaltungen und Einzelcoachings zu Themen wie Ernährung, Stress oder Umgang mit Schwierigkeiten. Alle zusätzlichen Angebote können auch von Externen in Anspruch genommen werden. Mitglieder haben allerdings einen (Preis-)Vorteil. Anke Schrimpf: »Jeder kann etwas für sich und seine Gesundheit, Fitness, Beweglichkeit und sein Wohlbefinden tun. Man braucht nur die richtigen Personen und Experten an seiner Seite. Gerne beraten wir Interessierte individuell!«

KörperZeit Witten

Annenstraße 12 · 58453 Witten · Tel. 0 23 02 / 9 88 97 45
Informationen zu allen Angeboten unter www.koerperzeit-witten.de



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

Apotheken-Notdienst
08 00 / 00 22 8 33

ADLER
APOTHEKE
Dr. Werner - Apotheken in Annen

seit 1871 in Annen

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

Telefon:
0 23 02 / 6 04 69

MILAN
APOTHEKE
Dr. Werner - Apotheken in Annen

seit 2007 im Centrovital

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

Telefon:
0 23 02 / 2 77 61 77

Luft schenkt Leben

Richtige Inhalatoren-Anwendung maßgeblich für eine erfolgreiche Therapie



© Foto: CNordic auf Pixabay

Wenn frei atmen nicht geht: Chronische Erkrankungen der Atemwege sind häufig, sowohl Erwachsene als auch Kinder sind betroffen. In der Therapie der großen und kleinen Patientinnen und Patienten kommen oft Inhalatoren zum Einsatz, mit deren Hilfe die verordneten Medikamente direkt eingeatmet werden und auf diesem Wege in den Körper gelangen.

Allerdings ist die richtige Anwendung von Inhalatoren nicht so einfach, wie es vielleicht scheinen mag, vielen Menschen passieren dabei nicht zu unterschätzende Missgeschicke. Die Apotheken vor Ort bieten allen Erkrankten, denen diese sogenannten „Inhalativa“ verordnet wurden, daher eine ausführliche, individuelle Einweisung und Beratung zu ihren Inhalationssystemen an. »Damit soll Fehlern in der Anwendung vorgebeugt und die Therapie verbessert werden«, erklärt die Apothekerkammer Westfalen-Lippe.

Die Kosten für die Beratung übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Anspruchsberechtigt sind alle PatientInnen ab einem Alter von sechs Jahren, denen ein neues Inhalationsgerät verordnet wurde und die bisher noch keine Einweisung mit praktischer Übung erhalten haben. Die Beratung zur Anwendung des Inhalators kann jährlich wiederholt werden – und wenn der Wechsel zu einem anderen Gerät notwendig ist, auch eher. Apothekerkammer Westfalen Lippe: »Das ist wichtig, denn Inhalator ist nicht gleich Inhalator. Und die Praxis zeigt immer wieder, wie erklärungsbedürftig die verschiedenen Geräte sind und wie schnell sich bei der Benutzung Fehler einschleichen.«

Wie erfahre ich, ob meine Apotheke die Schulung anbietet? Tipp: Am besten fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke vor Ort unverbindlich nach, ob auch dort Inhalationsschulungen angeboten werden. Denn Fragen kostet nichts – ist aber unbezahlbar und wichtig für ein gesundes Leben.



Ihre Vor-Ort-Apotheken

**Apothekerin
Christina Herrmann-Trubitz**

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

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



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

Was gibt es zu bedenken bei der Teledermatologie ...

Ratgeberbeitrag von Hautarzt Dr. Jörg Franken

Die Telemedizin bietet sich angesichts von Terminknappheit in Arztpraxen und langer Wartezeiten auf einen Arzttermin als eine gute Alternative für die Patienten an. Was sollte dabei allerdings bedacht werden?

Natürlich kann etwa eine harmlose Alterswarze fotografisch beurteilt werden, jedoch handelt es sich immer nur um eine Verdachtsdiagnose und erst die sorgfältige klinische Untersuchung mit einem Auflichtmikroskop und eine genaue Befragung nach Bestandsdauer, Beschwerden und Abnormitäten – wie beispielsweise Blutungen oder Juckreiz – kann zu der richtigen Einschätzung und einer eventuell notwendigen Therapie führen. Noch schwieriger wird es, wenn ein Muttermal allein anhand von Bildern beurteilt werden soll, da dann die Differentialdiagnose ›Schwarzer Hautkrebs‹ berücksichtigt werden muss. Bei der Frage, ob eine gut- oder bösartige Hautveränderung vorliegt, kann die Teledermatologie eine erste Einschätzung liefern, meist ist zusätzlich eine Vorstellung beim Hautarzt notwendig. Und bitte immer daran denken: Nicht nur Bilder senden, sondern immer auch Angaben zu eventuellen Beschwerden beifügen!

Eine Bereicherung durch die Teledermatologie besteht bei akuten dermatologischen Notfällen wie unter anderem bei einer Gürtelroseerkrankung, einer akuten Ekzem-Reaktion oder bei der Verlaufsbewertung von chronischen Erkrankungen wie der Schuppenflechte und der Neurodermitis. Wichtig ist auch die gewählte Methode. Es gibt das System, Bilder mit schriftlichen Angaben zu übermitteln. Der Vorteil liegt in der guten Bildqualität, der Nachteil in der fehlenden direkten Kommunikation. Die Methode über einen direkten Videokontakt bietet eine bessere Kommunikationsmöglichkeit, aber häufig ist die Bildqualität im bewegten Video schlecht. Wünschenswert ist also in Zukunft eine Kombination beider Methoden, die dann auch zu einer weiteren Qualitätsverbesserung führen könnte.



Das Team der Privatpraxis Dermatologie im Alten Rathaus

Tipp: In unserer Praxis arbeiten wir mit dem Portal Online Doctor, das wir für eine gute Ergänzung im dermatologischen Alltag, gerade an Wochenenden und außerhalb der Sprechstundenzeiten halten.

Privatpraxis Dermatologie im Alten Rathaus

Wittener Str. 4 · 58456 Witten
Tel. 0151 / 25 35 09 04
www.derma-herbede.de



SENIORENHAUS
WITTEN-STOCKUM

Zuhause - hier bei uns.



WWW.SENIORENHAUS-WITTEN-STOCKUM.DE

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

Glück auf vier Pfoten

AWO-Seniorenzentrum empfängt tierische Gäste

Er ist klein, süß und wuschelig: Wenn Martin sich neugierig auf die Hinterbeine stellt oder in formvollendeter Eleganz an einer Möhre knabbert, zieht er die Blicke auf sich. Alle paar Wochen besucht das Löwenkopfmännchen die Bewohnerinnen und Bewohner im AWO-Seniorenzentrum ›Egge‹ und sorgt hier durch seine bloße Anwesenheit für Sonnenschein. Er ist nicht der einzige tierische Stammgast im Haus.

»Da kommen viele Erinnerungen hoch«

»Ich finde es immer wieder faszinierend, wie ältere Menschen auf Tiere reagieren«, erzählt ›Kaninchen-Papa‹ Matthias Dix. Der Wittener Züchter beherbergt rund 20 Langohren. Drei von ihnen gehen regelmäßig auf die Reise. Martin ist häufig mit dabei – der kleine Bock mit dem flauschigen Fell kennt das Prozedere und lässt sich durch den gelegentlichen Trubel nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Für die Seniorinnen und Senioren ist der Kaninchenbesuchsdienst ein echtes Highlight. »Da kommen viele Erinnerungen hoch«, weiß Matthias Dix. »Die meisten hatten früher ja selbst Karnickel – wenn auch zu anderen Zwecken. Das war noch die Zeit, als die Kinder vor Weihnachten nicht in den Keller durften, weil dort die geschlachteten Stallhasen hingen.«



Kaninchenzüchter Matthias Dix mit Martin, dem kleinen Löwenköpfchen

Kleine Wunder

Szenen, die auch Herr Unger noch gut im Gedächtnis hat. »Wie hatten 35 Kaninchen«, erzählt der 89-jährige Senior, der gebürtig aus Witten-Heven stammt. »Die mussten alle versorgt werden, das war vielleicht 'ne Arbeit.« Bereits als Schuljunge habe er selbst geschlachtet – so wie es damals eben üblich war. »Aber nicht solche wie dich, mein Kleiner«, lächelt er und kraut Martin liebevoll zwischen den Ohren. »An dir ist ja nichts dran.« »Unsere Bewohner genießen es einfach, die Tiere

zu streicheln, zu füttern, ihnen Namen zu geben und mit ihnen zu sprechen«, freut sich Anja Domek. Die Leiterin des Sozialen Dienstes hat den Kontakt zu Matthias Dix und seiner Mümmelbande vor sechs Jahren eingefädelt – und seitdem schon so manches kleine Wunder erlebt. »Eine russisch stämmige Dame hatte durch ihre Demenz ihre Deutschkenntnisse verloren. Als das Kaninchen auf ihrem Schoß saß, fing sie plötzlich an, mit ihm deutsch zu sprechen.«



Herr Unger erinnert sich noch gut daran, wie es damals war.

»Das ist viel mehr als bloßes Streicheln«

Die Löwenkopfküken sind nicht die einzigen tierischen Gäste im Seniorenzentrum. Alle zwei Wochen bringt Labrador-Pudel-Hündin Bailey Leben ins Haus. Immer an ihrer Seite: ›Frauchen‹ Larissa Brenne. Als mobiles Team für tiergestützte Pädagogik bringt das Duo unter dem Namen ›Glück auf Pfötchen‹ eben solches zu vielen Menschen im ganzen Umkreis. »Anders als zum Beispiel in Kitas, wo die Begegnungen zwischen Kindern und Hund eher ruhig und konzentriert ablaufen, gehen wir in Seniorengruppen aktiv auf die Menschen zu und binden sie in tierbezogene Tätigkeiten mit ein«, erklärt Larissa Brenne. »Das ist viel mehr als bloßes Streicheln. Es geht um Anregung und Motivierung.«



Tiergestützte Spiele fördern die Motorik und reaktivieren Erinnerungen.

Glücksrad mit Hund

Am Beginn jeder Einheit steht immer eine kurze Begrüßungsrunde. Dabei dürfen Leckerlis natürlich nicht fehlen. »Jeder Gruppenteilnehmer wird dazu motiviert, die Dose zu öffnen und Bailey über eine Leckerchenrutsche zu füttern«, erläutert Larissa Brenne. »Das ist für die meisten schon die erste motorische Herausforderung.« Im Anschluss folgen gemeinsame Spiele, vom Farbenwürfeln über das Glücksrad bis hin zum Leckerchen, das



›Twister‹ mit Hund

mit einem Löffel balanciert werden muss. »Wir spielen nicht gegeneinander, sondern miteinander für den Hund – und natürlich auch mit dem Hund.« Denn Bailey ist durchaus in der Lage, sich aktiv zu beteiligen, das Glücksrad mit der Nase anzustupsen oder den großen Würfel zu bewegen. Ähnlich wie bei den Kaninchen werden hier viele Erinnerungen wach. »Den Menschen fällt plötzlich wieder ein, dass sie früher selbst Haustiere hatten und wie diese hießen«, berichtet Larissa Brenne. Davon profitieren insbesondere Demenzerkrankte. »Frau Döring freut sich immer riesig auf unseren Besuch. Ihren eigenen Vornamen hat sie vergessen – aber Baileys Namen kann sie sich merken.«



Alle freuen sich über den tierischen Besuch.

»Dafür mach ich das!«

Wer zu schwach ist, um an den Gruppenaktivitäten teilzunehmen, bekommt auf Wunsch Zimmerbesuch. Hier darf Bailey dann auch schon mal aufs Bett hopsen. Was für Außenstehende gewöhnungsbedürftig klingt, hat einen ernsten Hintergrund. »Man muss sich fragen: Wie häufig werden Bettlägerige noch gekuschelt?«, so Larissa Brenne. »Die Nähe des Tieres mit seiner Wärme, der Atmung und dem weichen Fell kann in solchen Fällen unglaublich positiv wirken. Ich hatte Klienten an der Schwelle zwischen Leben und Tod, die



Ein starkes Team: Larissa und Bailey

plötzlich wieder zu reden anfangen und ihre Hand nach Bailey ausstreckten, um sie zu streicheln. Es ist verrückt und wunderschön. In Momenten wie diesen merke ich: Dafür mach ich das!«



Eine Runde kuscheln?



Lecker, Löwenzahn!

AWO-Seniorenzentrum Witten

Egge 73-77 · 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 91 04 50
sz-witten.awo-ww.de
Glück auf Pfoten
www.gap-do.de

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

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



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 Stefanie Westermann

Sportmedizin, Notfallmedizin, hausärztliche Geriatrie (Altersmedizin), Ernährungsmedizin, Verhaltenstherapie, Allgemeinmedizin, Homöopathie

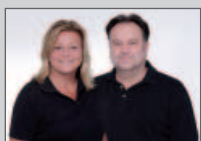
Tel. 0 23 02 / 67 21



**Gemeinschaftspraxis Gynäkologie
Katrin Fellmer und Elisabeth Srocka**

Fachärztinnen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

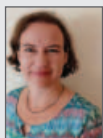
Tel. 0 23 02 / 69 09 72



**ZFF® - Zentrum für Fußgesundheits
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



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



HNO bochum . witten

Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. Tillmann / Madani / Rosenberger
Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Terminvereinbarung erbeten.

Tel. 0 23 02 / 8 89 85 60 · www.hno-bochum-witten.de

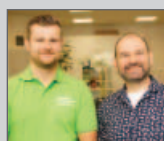


Milan-Apotheke

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
Witten-Annen**

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



Praxis für Heilpädagogik

Petra Süß · staatl. anerk. Heilpädagogin, BHP

Tel. 0 23 02 / 9 78 54 30

Centrovital 2



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

Wenn Gespräche anstrengend werden

Moderne Im-Ohr-Hörsysteme sichern Lebensqualität

Es ist ein verbreitetes Phänomen, dass schwerhörige Menschen ihre Beeinträchtigung oft selbst nicht wahrnehmen – bis sie von Angehörigen darauf aufmerksam gemacht werden. »Grund ist, dass das Gehör im Tieftonbereich häufig noch gut funktioniert«, erklärt der Wittener Hörakustikmeister Paul Lemke. »Das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos wird zum Beispiel normal wahrgenommen. Man denkt: Ich hör doch alles! Anders sieht es hingegen bei hochfrequenten Tönen aus, worunter vor allem das Sprachverständnis leidet.«



Hörspezialist Paul Lemke (mi.) mit seinem Team: Jens Winhuisen und Vassiliki Tzolou

Seit 2,5 Jahren betreibt Paul Lemke sein Geschäft »Witten HÖRT« an der Johannisstraße. Unterstützt durch seine Mitarbeiterin Vassiliki Tzolou (Empfang) und den Hörgeräteakustiker Jens Winhuisen führt er Beratungsgespräche durch, nimmt Anpassungen vor und kümmert sich um Wartungen und Reparaturen. Sein besonderes Spezialgebiet sind moderne »Im-Ohr-Systeme«, die fast unsichtbar im Gehörgang getragen werden. »Bei klassischen Hörgeräten sitzt die Schale hinter dem Ohr und ist über einen Schlauch mit der Otoplastik am Trommelfell verbunden«, erklärt er. »Dagegen verschwinden »Im-Ohr-Systeme« komplett im Ohr.«

Die Beratung erfolgt nach Termin, bei Bedarf auch als Hausbesuch. Zunächst führen die Experten eine professionelle Höranalyse durch, wobei der Fokus auf den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen liegt. »Wir nehmen nicht nur Messungen vor, sondern erläutern diese auch ausführlich«, so Paul Lemke. »Was hört er oder sie schlecht und was sind die Folgen?« Meist gehen zuerst die höheren Frequenzen verloren. »Bei Gesprächen klingt es dann, als würde das Gegenüber nuscheln.« Gerade den Älteren fällt es daher zunehmend schwer, sich an Unterhaltungen mit mehreren Menschen zu beteiligen. »Das Zuhören kann hier zu einer echten körperlichen Anstrengung werden«, ergänzt Jens Winhuisen.

Mit der richtigen Versorgung bestehen aber gute Chancen, die Hörleistung wieder anzuheben und somit auch ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen. Als herstellerunabhängiges Fachgeschäft bietet »Witten HÖRT« das Beste von jeder Marke. Auf der Suche nach einer passgenauen Lösung wird den Interessenten empfohlen, verschiedene Systeme im Alltag zu testen. »Manche entscheiden sich nach wenigen



Moderne »Im-Ohr-Hörsysteme« verschwinden komplett im Ohr.

Wochen, bei anderen dauert es Monate«, so Paul Lemke. Jeder soll sich die Zeit nehmen, die er braucht – ohne zusätzliche Kosten. »Wichtig ist nur, den ersten Besuch bei uns nicht auf die lange Bank zu schieben, weil eine unbehandelte Hörminderung sich weiter verschlechtern kann.«

Aufgrund der großen Nachfrage soll das Team vor Ort in Witten weiter wachsen: Paul Lemke möchte künftig auch ausbilden – wenn möglich schon ab dem Sommer 2025.

Witten HÖRT GmbH

Johannisstraße 12 · 58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 3 98 65 88
www.wittenhoert.de

ELEKTROMOBILE ROLLATOREN

AKKUS

ROLLSTÜHLE

KFZ-ANKAUF

24H WERKSTATT

VERLEIH SERVICE

– ALLE KRANKENKASSEN –

Elektromobilcenter Witten

Mobilität im Alter



Cregeldanzstraße 24 | 58455 Witten
02302 / 400 42 09
www.elektromobilcenter-witten.de
info@elektromobilcenter-witten.de

Selbstständig wohnen aber nie allein sein!

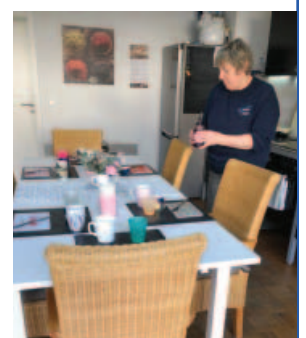
Die Senioren-WG in Herbede bietet Menschen eine wohnliche und familiäre Atmosphäre mit Aktivitäten, Garten & Essen und professioneller Betreuung.

Tipp: Demnächst ist in der WG wieder ein Zimmer frei.

Informieren Sie sich und finden Sie bei uns Ihr neues Zuhause.



Senioren WG Witten
Hellweg 20 · 58456 Witten
Tel. 01 78 / 3 06 13 55
E-Mail: monika_bonk@web.de



<https://senioren-wg-witten.jimdosite.com>

Mehr als nur eine warme Mahlzeit

Warum ›Essen auf Rädern‹ ein toller Service ist

Viele ältere Menschen scheuen davor zurück, Mahlzeitendienste in Anspruch zu nehmen. »Ich komme doch noch gut alleine zurecht!«, heißt es oft zur Begründung. Warum ein ›Essen auf Rädern‹ dennoch sinnvoll sein kann und welchen Nutzen das Angebot auch für fitte SeniorInnen bietet, erklärte uns Markus Steinkritzer von der Familien- und Krankenpflege e. V. Herdecke – Witten – Wetter.

Herr Steinkritzer, warum fällt es älteren Menschen eigentlich so schwer, Hilfe anzunehmen?

Für viele bedeutet es, dass sie ihre Unabhängigkeit aufgeben. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Ein Mahlzeitendienst hilft, die Selbstständigkeit zu bewahren, indem er Menschen zu Hause unterstützt und im Alltag entlastet. Es geht nicht darum, jemanden abhängig zu machen, sondern Lebensqualität zu sichern. Denn: Eine Mahlzeit fängt nicht erst bei der Zubereitung an, sondern schon beim Einkaufen.

Was sind die größten Vorteile eines Mahlzeitendienstes?

Unsere Gerichte sind nicht nur ausgewogen und lecker, sie decken auch den speziellen Nährstoffbedarf älterer Menschen. Das ist besonders wichtig, weil mit zunehmendem Alter der Appetit abnimmt oder das Kochen zu anstrengend wird. Außerdem sorgen wir dafür, dass niemand allein bleibt: Unsere FahrerInnen haben immer ein offenes Ohr und bringen ein freundliches Wort mit. Auf diesem Wege sehen wir auch nach dem Rechten und ja, dadurch konnten wir sogar schon Leben retten.

Trotzdem scheint die Hemmschwelle für viele SeniorInnen hoch zu sein ...

Das stimmt leider. Oft wenden sich Menschen erst an uns, wenn sie körperlich stark eingeschränkt sind. Dabei könnte ein Mahlzeitendienst schon viel früher helfen, die Eigenständigkeit zu erhalten. Gute Ernährung



Markus Steinkritzer, Einsatzleitung Mahlzeitendienst

gibt Kraft. Wer sich frühzeitig dafür entscheidet, beugt gesundheitlichen Problemen vor – wie Mangelernährung oder Erschöpfung, die dann möglicherweise einen Umzug ins Pflegeheim erforderlich machen.

Gute Ernährung hat aber auch ihren Preis. Was können Sie uns über die Kosten und finanzielle Unterstützung sagen?

›Essen auf Rädern‹ ist günstiger, als man denkt, vor allem wenn man berücksichtigt, dass man dadurch Einkaufskosten spart.

Die exakten Preise hängen natürlich von den gewählten Gerichten ab. Menschen mit geringem Einkommen können Zuschüsse beim Amt für Wohnen und Soziales beantragen – wir helfen gerne dabei.

Wie sieht es mit speziellen Ernährungsbedürfnissen aus?

Wir bieten passierte Kost für Menschen mit Schluckbeschwerden an, ebenso wie laktosefreie und glutenfreie Gerichte. Dabei achten wir darauf, dass auch diese Mahlzeiten geschmackvoll und abwechslungsreich sind. Unser Ziel ist es, allen Kunden eine gesunde und angepasste Ernährung zu ermöglichen, ohne Kompromisse bei der Qualität.

Haben Sie ein Beispiel aus der Praxis, das zeigt, wie Mahlzeitendienste das Leben verbessern können?

Eine ältere Dame rief uns an, als sie nach einer Operation kaum noch einkaufen oder kochen konnte. Anfangs war sie nicht überzeugt, wollte dem Angebot aber eine Chance geben. Doch schon nach ein paar Wochen begann sie zu schwärmen, wie viel Energie sie plötzlich wieder hat, seit sie sich nicht mehr um die täglichen Mahlzeiten kümmern muss. Sie kann ihre Zeit jetzt für Spaziergänge und Hobbys nutzen. Solche Rückmeldungen zeigen uns, wie wertvoll unsere Arbeit ist.

Was möchten Sie älteren Menschen und Angehörigen abschließend mit auf den Weg geben?

Ein Mahlzeitendienst ist kein Eingeständnis von Schwäche, sondern ein Zeichen von Selbstfürsorge. Es ist eine Möglichkeit, lange selbstbestimmt zu Hause zu leben und sich dabei auf eine gesunde Ernährung und zuverlässige Unterstützung verlassen zu können. Wir sind da, um zu helfen – nicht, um zu ersetzen. Deshalb: Warten Sie nicht zu lange, sondern probieren Sie unser kostenloses Schnuppermenü einfach mal aus!



Gute Ernährung gibt Kraft.

Familien- und Krankenpflege e.V.

Wullener Feld 34 · 58454 Witten
Tel. 0 23 02 / 9 40 40 10
www.familien-krankenpflege.com

Pflanzendrinks: Top oder Flop?

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps beim Kauf von Milchalternativen

Immer mehr Menschen greifen zu ›weißen Drinks‹ auf Basis von Hafer, Soja, Nüssen, Reis, Dinkel, Hirse, Erbsen und Kokos. So hat sich der pro-Kopf-Absatz von Milchersatzprodukten zwischen 2018 und 2022 mehr als verdoppelt, während die Nachfrage nach Kuhmilch seit Jahren zurückgeht. Allerdings gilt es bei den Milchalternativen so einiges zu beachten!

Nährstoffe in Pflanzendrinks

Pflanzendrinks punkten im Vergleich zur Milch in erster Linie mit Klimaschutzaspekten. Ihr Nährstoffprofil unterscheidet sich allerdings deutlich. Wer nur geringe Mengen oder gar keine Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, dem fehlen unter Umständen wichtige Quellen für Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2, da diese Nährstoffe in Pflanzendrinks kaum enthalten sind. Wer komplett auf Milchersatzprodukte setzt, sollte daher möglichst zu angereicherten Produkten greifen, denen die genannten Nährstoffe zugesetzt werden, oder auf eine ausreichende Zufuhr aus anderen Quellen achten.

Zusammensetzung von Pflanzendrinks

Je nach Rohstoffbasis und Rezeptur enthalten die Getränke unterschiedliche Mengen an Proteinen, Fett, Kohlenhydraten und Kalorien. Drinks auf Basis von Hülsenfrüchten sind beispielsweise meist proteinreicher als Varianten aus Getreide oder Nüssen und können daher einen besseren Beitrag zur Proteinversorgung leisten. Wer auf Sojadrinks setzt, landet ungefähr beim gleichen Eiweißgehalt wie Kuhmilch – ein Vorteil für Personen, die sich ansonsten eher proteinarm ernähren. Ein Blick auf die Nährwert-tabelle liefert Klarheit.

Bio oder konventionell?

Pflanzendrinks, die mit Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2 angereichert sind, unterstützen die Deckung des Nährstoffbedarfs, wenn keine oder nur wenige Milchprodukte gegessen werden. Diese findet man allerdings leider nur als konventionell hergestellte Produkte. Diese sind fast alle mit Calcium angereichert, viele auch mit Vitamin-B12. Vitamin B2- und Jod-Zusätze finden sich leider nicht durchgängig in den Drinks. Aufgrund des Supplementationsverbots darf Bio-Ware – bis auf wenige Ausnahmen – auch nicht mit isolierten Nährstoffen angereichert werden. Daher sollte bewusst darauf geachtet werden, die entsprechenden Nährstoffe anderweitig aufzunehmen.

Sonderfall Calcium

Kuhmilch enthält pro 100 Gramm rund 120 Milligramm Calcium. An dieser Referenzmenge orientieren sich die angereicherten Pflanzendrinks. Allerdings nimmt unser Körper bestimmte Calciumformen besser auf als andere. In der Zutatenliste vermerktes Calciumcarbonat und Lithothamnium calcareum ist besser verfügbar als Tricalciumphosphat. Wichtig ist auch, die Packung vor dem Verzehr gut zu schütteln, da sich Calcium aufgrund der schlechten Wasserlöslichkeit am Boden absetzen kann.



© Foto: plupphoto - stock.adobe.com



Familien- und Krankenpflege e.V.
Herdecke - Witten - Wetter



MAHLZEITEN DIENST

... mehr als nur ein Lieferservice :)

frisch,
vielfältig
& gesund





Einfach mal probieren?

Wir beraten Sie gerne unter
Tel.: 02302 940 4010

Natürlich können Sie
auch direkt online bestellen:
<https://www.familien-krankenpflege.com/>

**Tradition
& Passion:**

Unsere herzlichen Mitarbei-
ter kümmern sich gerne um
Ihre Liebsten - mit unserem
Mahlzeitendienst - und dies
nun schon seit 50 Jahren!

365 TAGE
warme
Mahlzeiten

Familien- und Krankenpflege e.V. Herdecke - Witten - Wetter
Tel. 02302 940 4010 E-Mail: ear@familien-krankenpflege.com

Mehr zu den Ergebnissen des Marktchecks:
www.verbraucherzentrale.nrw/pflanzendrinks

Jetzt wieder geöffnet!



VITASCO-Apotheke im Kaufland Witten-Annen

Neuer Besitzer, neues Team – aber die gleiche Zuverlässigkeit, die Sie gewohnt sind!



Ab sofort steht Ihnen unser erfahrenes und bestens geschultes Team zur Verfügung.

Mit viel Engagement und Fachwissen kümmern wir uns um Ihre Gesundheit und stehen Ihnen mit persönlichem Rat und kompetenter Beratung zur Seite.

Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Sie sind immer herzlich willkommen.

Ihr Apotheker Yussef Anwar & Team

Coupon

5 % Rabatt!

Sie erhalten gegen Vorlage des Coupons 10% Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungs-Sortiment. Ausgenommen abgebildete Aktionsartikel, Arzneimittel und Medizinprodukte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**gültig vom
01.02. bis 28.02.2025**

„Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, und wir freuen uns darauf, für Sie da zu sein!“

vitasco.de

VITASCO-Apotheke im Kaufland Witten-Annen

Annenstraße 133 · 58453 Witten-Annen · Telefon (0 23 02) 2 05 60 22 · Telefax (0 23 02) 2 05 60 23
info@vitasco-apo-witten.de · vitasco-apotheke-witten.de · **Öffnungszeiten: Mo. Fr. 8 - 20 Uhr, Sa. 9 - 20 Uhr**

1) UVP = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (Stand 08.01.2025) · Angebot gültig vom 01.02. bis 28.02.2025 · Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange Vorrat reicht! · Aktions-Coupons gelten nicht in Verbindung mit anderen Bonussystemen · Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung! · Änderungen vorbehalten!



Mythos oder Tatsache?

Schlafstörungen bei Vollmond

Die Sensiblen unter uns kennen das Problem: Man wälzt sich rastlos von einer Seite auf die andere, während das Licht des Vollmonds laternenhell durchs Fenster scheint. An Schlaf ist in solchen Nächten kaum zu denken.

Deutschlandweit stehen Millionen Menschen mit dem Sandmännchen auf Kriegsfuß. Aber liegt das wirklich an den Mondphasen oder bilden wir uns das nur ein? Die meisten Betroffenen sind sich einig: Warum sollte die Gravitation des Erdtrabanten, die immerhin für Ebbe und Flut verantwortlich ist, nicht auch unseren Schlaf beeinflussen? Andere hingegen halten die Vorstellung für einen Mythos. Wer hat Recht?

Jüngere Studien deuten durchaus darauf hin, dass der Mond unseren Schlummer stören kann. Mit seinen gigantischen Anziehungskräften hat dies aus wissenschaftlicher Sicht jedoch nichts zu tun. Denn diese wirken im Wechsel von Tag und Nacht – nicht monatlich. Eine mögliche Erklärung für den ›Vollmondeffekt‹ ist, dass das helle Licht die Bildung von Melatonin im menschlichen Körper hemmt. Das sogenannte ›Schlafhormon‹ regelt den Rhythmus zwischen Ruhe- und Wachphasen. Scheint es nachts hell ins Zimmer, sinkt der Melatonin-Spiegel.

Falls Sie sich nun fragen, warum Sie trotz zugezogener Vorhänge bei Vollmond wachliegen, geht es Ihnen wie der Autorin dieses Artikels. Forschende verweisen in diesem Zusammenhang gern auf die selbst erfüllende Prophezeiung: Etwas tritt ein, gerade weil man es erwartet. Mit anderen Worten: Unsere Psyche spielt uns einen Streich.

Natürlich können die Ursachen für die Insomnie aber auch ganz woanders liegen: Häufige Faktoren sind Stress, Bewegungsmangel, zu spätes schweres Essen, koffeinhaltige Getränke und Alkoholkonsum. Die gute Nachricht: Diese Faktoren lassen sich leichter ausschalten als das Licht des Vollmondes.



© Foto: Pixabay / Pexels



© Foto: Andrej - stick.adobe.com

Rosenkohl

Das unterschätzte Winterwunder

Zugegeben: Als Kind gehörte Rosenkohl nicht gerade zu meinen Leibgerichten. Während meine Mutter versuchte, mich mit der Aussicht auf den Nachtschüssel zu ködern, schob ich das grüne Gemüse von einer Seite des Tellers zur anderen. Es brauchte mehrere Anläufe und einen Besuch in einem Restaurant mit Kronleuchtern und weißen Tischdecken, um zu erkennen, dass Rosenkohl auch ganz anders daher kommen kann: köstlich, knackig und kein bisschen bitter. Ja, richtig zubereitet, entfalten die Mini-Kohlköpfe ein süßes, nussiges Aroma, das selbst Skeptikerinnen schwach werden lässt. Glauben Sie nicht? Probieren Sie unsere Rezepte aus – und beachten Sie dabei ein paar einfache Tricks.

Es war einmal in Brüssel ...

Hinweise für den Anbau von Rosenkohl reichen bis ins 16. Jahrhundert zurück. Historischen Quellen zufolge wurde die Pflanze mit den kräftigen blaugrünen Blättern und den essbaren Knospen erstmals von Bauern in der Gegend rund um Brüssel kultiviert. Das »neue« Kohlgemüse entwickelte sich schnell zu einer regionalen Spezialität, doch erst im 19. Jahrhundert feierte es seinen in-



© Foto: RitaE / Pixabay

Unterschätzte Delikatesse: Rosenkohl



© Foto: Katjasv / Pixabay

Klassisch: kleine grüne Röschen als Beilage zum Rehrücken

ternationalen Durchbruch. Heute ist Rosenkohl in ganz Europa und den USA beliebt. Amerikaner und Briten nennen ihn liebevoll »Brussels Sprouts« – ein Name, der auf seine Herkunft verweist. Im deutschsprachigen Raum sind die grünen Röschen auch als »Brüsseler Sprossen« oder »Brüsseler Kohl« bekannt.

Vitaminbombe für die kalte Jahreszeit

Als klassisches Wintergemüse taucht frischer Rosenkohl ab September in Supermarktregalen und auf Wochenmärkten auf. Am

besten schmeckt er jedoch, wenn er vor der Ernte eine Frostnacht erlebt hat. Grund ist, dass die Kälte die Zuckerproduktion ankurbelt und die kleinen Knospen in süße Leckerbissen verwandelt. Wie viele grüne Gemüsesorten punktet Rosenkohl durch seinen hohen Gehalt an wertvollen Mineralstoffen und Ballaststoffen. Darüber hinaus ist er eine echte Vitamin-C-Bombe: Mit 112 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm enthält er mehr als doppelt so viel wie eine Zitrone! Das macht ihn in der dunklen Jahreszeit zum perfekten Begleiter und Beschützer des Immunsystems.

Überraschung auf dem Teller

Wer beim Rosenkohl an weichgekochte Matschbällchen aus der Kantine denkt, hat das Potenzial und die Wandlungsfähigkeit des Traditionsgemüses nicht verstanden. Ob als Auflauf oder aromatische Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten, schonend gedünstet oder knusprig karamellisiert – die kleinen grünen Röschen können in vielen Variationen genossen werden und sind auf dem Teller für manche Überraschung gut. Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass sie auch roh schmecken? Fein geraspelt oder aufgeschnitten verleihen sie einem Salat mit Olivenöl und Zitronensaft eine frische Note und knackigen Biss.

Tipps für den perfekten Genuss

Aber noch mal zurück zur Ausgangsfrage: Wie verhindere ich den ungewollten bitteren Beigeschmack des Rosenkohls? Zunächst einmal empfiehlt es sich, schon beim Einkauf auf Qualitätsware zu achten. Wichtige Kriterien sind geschlossene Köpfcchen, leuchtend grüne Blätter und feste Konsistenz. Manche Sorten schmecken milder als andere – lassen Sie sich vom Gemüsehändler Ihres Vertrauens beraten. Entfernen Sie einen Teil des Strunks sowie die äußeren Blätter, denn hier sitzen die meisten Bitterstoffe. Ein weiterer verbreiteter Tipp lautet, den Rosenkohl für ein paar Stunden ins Gefrierfach zu legen, damit sich die Bitterstoffe in Zucker umwandeln. Außerdem soll es helfen, beim Kochen Zucker oder Zitronensaft ins Salzwasser zu geben oder den Rosenkohl in Brühe zu garen.

Bläh, bläh, bläh

Wie viele andere Kohlsorten hat Rosenkohl den Ruf, Blähungen zu verursachen. Die gute Nachricht: Mit den entsprechenden Vorkehrungen muss niemand verzichten. Wer einen empfindlichen Magen besitzt oder lange keinen Kohl mehr auf dem Speiseplan stehen hatte, sollte mit einer kleinen Portion beginnen. Verdauungsfördernde Gewürze wie Kümmel oder Fenchelsamen können Bauchschmerzen vorbeugen.

Auch ein Fenchel- oder Anistee als Absacker macht die Mahlzeit bekömmlicher. Überdies kann ein Anis- oder Fenchel-Verdauungsspaziergang nach dem Essen Wunder wirken, denn durch die Bewegung werden böse Geister ausgetrieben, oder anders gesagt: im Darm eingeklemmte Gase gelöst.

Fazit der Autorin: Rosenkohl ist nicht nur ein unterschätztes Gemüse, sondern ein wahres Winterwunder, das sich neu zu entdecken lohnt. Probieren Sie es aus – vielleicht geht es Ihnen ja wie mir und Sie werden mit einer kulinarischen Offenbarung belohnt!



© Foto: mp1746 / Pixabay

Karamellierter Rosenkohl (4 Portionen)

800 g Rosenkohl
2 EL Butter
100 g Pinienkerne
1 EL Honig
1 EL Puderzucker
Gemüsebrühe
1 Prise Muskatnuss
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Die Pinienkerne anrösten und beiseitestellen. Den vorbereiteten Rosenkohl in kochender Brühe je nach Größe der Röschen etwa 4 Minuten blanchieren. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Röschen kurz anbraten. Puderzucker und Honig hinzufügen. Alles in der Pfanne schwenken und karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und die gerösteten Pinienkerne untermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Winterlicher Rosenkohlsalat (4 Portionen)

500 g Rosenkohl
2 Äpfel
0,5 rote Zwiebel
100 g Walnüsse
4 EL Olivenöl
3 EL Apfelessig
1,5 EL Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
50 g Parmesan

**Rundum
lecker im
boni Center!**

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT
IN WITTEN.

boni CENTER
REWE

boni Center | Tel. 02302 / 910950 | Pferdebachstr. 5–9 | 58455 Witten | www.boni-center.de



© Foto: Cpark / Pixabay

In einer Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und Dijon-Senf mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen. Den Rosenkohl hauchfein schneiden oder schreddern. Die Äpfel in dünne Scheiben und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten und mit einem Handtuch grob zerdrücken.

Nun alles zusammen in die Schüssel geben und gründlich mit dem Dressing vermischen. Zum Schluss den Parmesankäse frisch darüber reiben.

Rosenkohl-Pasta (4 Portionen)

600 g Rosenkohl
500 g Vollkorn-Pasta
2 Schalotten
2 Rote Mini-Paprikaschoten
10 Stiele glatte Petersilie

8 EL Crème fraîche
8 EL Naturjoghurt
1 Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten
Brühe zum Ablöschen
Optional: 8 Scheiben Parmaschinken

Den geputzten Rosenkohl halbieren. Schalotten fein würfeln. Die Paprikaschoten in Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Petersilie hacken.

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen, danach gut abtropfen lassen und zurück in den Topf schütten. Rosenkohl, Paprika und Schalotten in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun anbraten. Mit einem Schuss Brühe ablöschen.

Crème fraîche und Joghurt mit der gehackten Petersilie, Zitronenabrieb und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße und das angebratene Gemüse in den Nudeltopf geben und alles gut durchmengen. Die Rosenkohl-Pasta auf vier Tellern anrichten.

Optional für alle, die nicht vegetarisch unterwegs sind: Schinkenscheiben knusprig anbraten, grob zerbrechen und als Garnitur auf den Tellern verteilen.

PL



© Foto: Gajsh - stock.adobe.com

UNSER ANSPRUCH IST ES, GUTE GASTGEBER ZU SEIN!

Modernes Ambiente · übernachten · tagen · feiern
Ideal auch für Familienfeiern!

10 JAHRE



ARDEY
HOTEL



Jetzt mit 9 Veranstaltungsräumen – der perfekte Ort für Ihre Veranstaltung!

Ardeystraße 11-13 · 58452 Witten · info@ardey-hotel.de · www.ardey-hotel.de

Ein katholischer Heiliger vor einem evangelischen Altenheim

Ökumenisch seit 40 Jahren: Bronzeskulptur am Assisi-Brunnen

Als an dem bemerkenswerten Datum 13. März 2013 die Kardinäle im römischen Konklave Erzbischof Jorge Mario Bergoglio zum neuen Papst wählten, war die Überraschung perfekt: Erstmals wurde ein Südamerikaner zum Oberhaupt der katholischen Kirche bestimmt. Die nächste Überraschung war, dass der Argentinier mit italienischen Wurzeln sich nun Franziskus I. nennt. Dass es in Witten einen Brunnen gibt, der ebenfalls nach dem italienischen Heiligen benannt ist, dürfte die meisten Wittener auch überraschen.

»Gott schuf alle Geschöpfe mit Liebe und Freundlichkeit, groß, klein, in menschlicher oder tierischer Form. Alle sind Kinder des Vaters und waren in seiner Schöpfung so perfekt, dass er jedem seine eigene Umgebung und seinen Tieren ein Zuhause voller Flüsse gab, schöne Bäume und Wiesen wie das Paradies selbst.«

Franz von Assisi

Genau 40 Jahre alt wird im April dieses Jahres die Brunnenfigur des Franziskus im Innenhof von Feierabendhaus 3. Sie steht etwas versteckt hinter dem Evangelischen Krankenhaus in nördlicher Richtung. Beim 95. Jahresfest des Diakoniewerkes Ruhr wurde sie 1985 vom damaligen Vorsteher Pastor Christoph Theurer enthüllt und der Öffentlichkeit vorgestellt.



© Foto: Barbara Zabka

Die Brunnenfigur Franz von Assisi ermahnt im Innenhof des Feierabendhauses einen »gefederten Freund« und einige andere Schwalben: »Schwestern da oben, ihr habt nun sattam geredet, es ist Zeit, dass auch ich zu Worte komme.« Die Schwalben schwiegen sogleich und rührten sich nicht von der Stelle – so erzählt die Legende.

*»Tiere sind meine Freunde
und ich esse meine Freunde nicht.«*

Franz von Assisi

Geschaffen hat die Bronzefigur der Düsseldorfer Künstler Prof. Max Kratz (1921–2000). Sie zeigt den italienischen Mönch Franz von Assisi »den Vögeln das Evangelium predigend«. Die berühmte »Vogelpredigt von Alviano« ist übrigens seine einzige überlieferte Predigt überhaupt. Sie wurde 100 Jahre nach Franzens Tod aufgeschrieben. Franziskus, der von 1182 bis 1226 lebte, gilt in der Evangelischen Kirche als sogenannter Vor-Reformator – genauso wie Jan Hus, Petrus Waldus und John Wicliff.

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



Grabmale
Individuelles aus Naturstein

Jutta & Jochen Wiegold GbR
Steinmetz-Steinbildhauermeister

Wullener Feld 42
58454 Witten

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

WWW.GRABMALE-WIEGOLD.DE

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



© Foto: Michael Winkler

Nur eins ist an der 184 cm hohen Bronzeplastik nicht aus Metall: das geflochtene Hanfseil. Es ist allerdings durch den Bronzeanstrich »erstarrt«. Mönche und Nonnen tragen eins in Hüfthöhe, um ihre Kutte zu halten. Das Seil ist auch ein christliches Symbol: Ostern wird manchmal als »Seil der Hoffnung« zwischen Gott und den Menschen bezeichnet.

»Wo Liebe und Weisheit sind,
gibt es keine Furcht oder Ignoranz.«
Franz von Assisi

Franziskus lebte als Sohn reicher Eltern konsequent in Armut und diente ebenso konsequent den »Mühseligen und Beladenen«. Durch ihn entstand eine neue Form des Mönchtums, das aus den engen Klostermauern in die Welt hineinging. Der naturverbundene und fröhliche Mann fühlte sich aber auch mit »aller Kreatur« verbunden und forderte damals schon die Menschen auf, die Schöpfung Gottes zu bewahren. Franz von Assisi gilt aufgrund seines Wirkens auch als erster Tierschützer. Deshalb wird am 4. Oktober, dem Namenstag des Heiligen Franziskus, weltweit von Tierschützern der Welttierschutztag begangen.

»Liebe deine Feinde und tue denen,
die dich hassen, Gutes.«
Franz von Assisi

Man könnte das Ensemble mit Statue und kleinem Teich auch »Wittens unbekanntesten Brunnen« nennen, denn oft wird nach dem etwas versteckten Standort des (künstlichen) Brunnens gefragt. Im Sommer ist der stille Brunnen mit plätscherndem Wasser ein schattiger Platz und lädt zum Ausruhen und zum Gebet ein. Auch finden dann hier bei gutem Wetter samstags die Abendsegnen zum Wochenschluss statt.



© Foto: Wolfgang Rehr

Am 28. April 1985 wurde die Bronze-Skulptur enthüllt. Prof. Max Kratz (rechts), der Schöpfer der Brunnenfigur, war zu diesem Anlass nach Witten gekommen. Der Brunnen selbst wurde allerdings schon im Oktober 1984 eingeweiht.

»Gott wünscht, daß wir den Tieren beistehen, wenn es
vonnöten ist. Ein jedes Wesen in Bedrängnis hat gleiches
Recht auf Schutz.«
Franz von Assisi

Gelegentlich gehen bezeichnenderweise die indischen Nonnen, die im Marien-Hospital ihren Dienst tun, den Weg zum Heiligen Franz in den Innenhof des Feierabendhauses. Sie sind Schwestern von den Konventen der Franziskanerinnen und der Josefschwestern. Der schöne Gruß der Franziskaner lautet übrigens: »Pax et bonum«. Auf Deutsch: Frieden und Gutes!

Michael Winkler

seit 1913

Bestattungen Bohnet

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

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



Brotkorb GmbH

Steinmetz und Bildhauermeister

Grabdenkmale und
Einfassungen
Naturstein für Küche und Bad

Bebbelsdorf 3
58454 Witten

Telefon: 02302 - 88 84 81
Telefax: 02302 - 420 491

Bestattungshaus **Brotkorb**

Beratung und Überführungen
Erd-, Feuer- und Seebestattung
Erledigung aller Formalitäten
365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag

Pferdebachstr. 84 b Telefon: 02302 - 15 38
58455 Witten Telefax: 02302 - 420 489

Jimmy Carter – Ein Präsident wie kein anderer

Nachruf von Harald Kiczka

Jimmy Carter, der am 29. Dezember 2024 im Alter von 100 Lebensjahren verstarb, ist eine rühmliche Ausnahme unter den amerikanischen Präsidenten. In vielen Details zeigte sich diese Persönlichkeit mit einem Charakter und einer Gesinnung, die seine Entscheidungen, seinen Umgang mit Menschen, sein politisches und privates Handeln bestimmten. Sein Denken und Handeln war weltumspannend und visionär. Er unterscheidet sich insbesondere radikal von Donald Trump, und das in jedem Punkt seines Lebenswandels, Auftretens, seiner Ansichten, Einstellungen und seines politischen Handelns.

Wer in den 1970er-Jahren kein Kind mehr war, erinnert sich an den Mann aus Georgia mit seinem freundlich-lächelndes Antlitz. James Earl Carter, genannt Jimmy, stammte aus schlichten, bäuerlichen Verhältnissen, wuchs auf ohne Strom und fließendes Wasser im Haus. Die Kindheit war geprägt von Rassentrennung und Diskriminierung. In dem kleinen Ort Plains im Süden der USA waren seine Spielkameraden fast ausschließlich afro-amerikanische Kinder, in deren Familien die Erinnerung an die Sklaverei noch sehr lebendig war.

Nach dem Schulabschluss diente er in der Navy. Schon früh in seinem Leben war er politisch für die demokratische Partei tätig, avancierte dann zum Senator und auch zum Gouverneur seines Staates Georgia und war schließlich Präsident von 1977 bis 1981, in den schwierigen Zeiten des Kalten Krieges zwischen Ost und West. Die Ölkrise und das Geiseldrama in Teheran 1979, der Einmarsch der Sowjets in Afghanistan, waren Probleme internationaler Politik.

Carter erwies sich als engagierter Kämpfer für Frieden, Demokratie, Menschenrechte, Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit, Diplomatie und internationale Zusammenar-



Jimmy Carter 1977 zu Beginn seiner Präsidentschaft

beit. Als eine seiner ersten präsidentiellen Amtshandlungen versandte er Briefe an die Botschafter der USA, dass nunmehr die Menschenrechte höchste Priorität hätten, auch gegenüber wirtschaftlichen Interessen. Er begnadigte rund 100.000 Kriegsdienstverweigerer, die während des Vietnamkriegs ins Ausland geflüchtet waren oder sich im Hinterland der USA versteckt hatten. Er hat die Beziehungen zu

China normalisiert und sich für die weltweite Abrüstung eingesetzt. Während seiner Präsidentschaft hat Amerika keinen Krieg geführt. Für den durch ihn ausgehandelten historischen Friedensschluss zwischen Israel und Ägypten (Camp David Abkommen 1979) und andere Leistungen für den Weltfrieden erhielt er 2002 den Friedensnobelpreis.

Viele sehen in dem 39. Präsidenten einen Weisen, der fast prophetische Züge trug, denn er sah voraus, was wir heute erleben. In Amerika wird er in den Medien auch als ›Man of Vision‹ bezeichnet. Er hatte die Vision einer friedlichen, gerechteren und sozialen Welt. Er setzte sich für die Rechte von Minderheiten ein, auch die der indigenen Völker in den USA. Allerdings hatte er gegen vielfältige Widerstände anzukämpfen. Er hat sich unermüdlich für den Umweltschutz eingesetzt, ließ Nationalparks und Naturschutzgebiete einrichten und erlangte so den inoffiziellen Titel ›Umweltpräsident‹. Er ließ auf dem Dach des Weißen Hauses eine Solaranlage errichten – ein Novum in der damaligen Zeit –, empfahl sorgsamen Umgang mit Rohstoffen und forderte seine Landsleute zum Energiesparen auf. Damit machte er sich keine Freunde. Carter erkannte schon damals



Bestattermeister

Qualifizierter Fachbetrieb
im Bestattungsgewerbe



Rumberg
BESTATTUNGEN

Haus des Abschieds

Kattenjagd 37 - 58456 Witten

02302 - 97040

www.bestattungen-rumberg.de



Hochzeitsfloristik
Trauerfloristik
Raumdekoration

ZEIT für den
Blüten **RAUM**

Vormholzer Str. 9a - 58456 Witten

02302 - 97042

www.zeitraum.nrw



Carter im Februar 2011 in der Johnson-Präsidentenbibliothek

die drohenden Folgen einer Klimakrise und verwendete den Begriff Klimawandel, bevor dieser in den öffentlichen Diskurs Eingang fand. Er gab eine umfangreiche Studie über den Zustand der Erde unter dem Titel Global 2000 in Auftrag. Als weiteres Beispiel für seine Weitsicht steht seine Mahnung zu einem gendergerechten Wortgebrauch. Die Gleichstellung von Frauen war für ihn eine Herzensangelegenheit.

Gegen Ende seiner Amtszeit nahm der Druck durch das Geiseldrama in der amerikanischen Botschaft in Teheran erschreckende Formen an. Jimmy Carter widerstand den Forderungen seines Umfelds nach militärischem Eingreifen. Seine Geduld und sein zähes Verhandlungsgeschick führten nach 444 Tagen zur gewaltlosen Befreiung der Geiseln. Nicht ohne Stolz betonte er, dass in seiner Regierungszeit kein Krieg begonnen wurde. Der universell gebildete Carter ist auch als Nahostexperte anerkannt. Motiv und Merkmal seiner Tätigkeit war stets eine werteorientierte Politik.

Nach seiner gescheiterten Wiederwahl lebte das Ehepaar seit 1981 wieder in ihrem geliebten Zuhause, einem schlichten Wohnhaus, das sie 1961 selbst erbaut hatten. Die beiden gründeten 1982 das Carter Center, eine Nicht-Regierungsorganisation. Sie setzten sich mit Rat und Tat durch Vermittlung und Diplomatie für Frieden und Menschenrechte ein, gegen den Welt Hunger, die Armut in der Welt und vermeidbare Krankheiten, insbesondere in Afrika. Carter erzielte in jahrelangem Bemühen erstaunliche Erfolge bei der Konfliktbewältigung und Vermeidung von kriegerischen Auseinandersetzungen. Mit seinen 34 Büchern machte er sich auch einen Namen als Buchautor mit politischen, historischen und autobiographischen Arbeiten. Er war auch technisch und handwerklich begabt. So zimmerte er zum Beispiel in seiner Freizeit Möbelstücke, die auf Auktionen hohe Summen für soziale Zwecke erzielten.

Im Juli 2023 feierten die Carters ihren 77. Hochzeitstag. Auf die Frage nach dem Geheimnis ihrer langjährigen Ehe gaben sie die Antwort: »Wir haben unser Leben lang jeden Abend vor der Nachtruhe Frieden miteinander geschlossen.« Jimmy Carter wurde zum prominentesten Sprecher eines anderen Amerika. Er kritisierte die amerikanische Gesellschaft und Politik, den Fundamentalismus, den Nationalismus, den Glauben an grenzenloses Wachstum und die Ausbeutung der Natur. Von sich selbst sagte er, er diene Jesus Christus, dem Fürsten des Friedens. Heute denkt man an ihn und fragt sich, was alles anders in der Welt verlaufen wäre, wenn man damals auf ihn gehört hätte. Carter selbst hat von einer Art Christuserfahrung berichtet, die ihn stark verändert und neue Wege gewiesen hat. Nun ist er zu Hause im Kreise seiner Familie gestorben, ein Jahr nach Rosalynns Tod. In Hochachtung und Dankbarkeit schauen wir auf diesen Zeitgenossen, dessen Liebe die ganze Menschheit umfasste.



Tipp

Die erste Biographie des ungewöhnlichen US-Präsidenten im deutschen Sprachraum vom Wittener Autor Harald Kiczka erschien bereits 2022. Nach dem Tod Jimmy Carters waren allerdings sämtliche Bücher schnell ausverkauft, so dass jetzt eine neue Ausgabe herausgegeben wurde. Erhältlich in der Mayerschen Buchhandlung und bei Buchhandlung Lehmkuhl sowie über unterschiedliche Internetplattformen. Freuen Sie sich auf sagenhafte Einblicke in ein außergewöhnliches Leben!

Harald Kiczka

Jimmy Carter und das andere Amerika
224 Seiten · 18,90 Euro · Info3 Verlag
ISBN 978-3-95779-151-1

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

»Ich habe viele Sehnsüchte«

René Sydow präsentiert seinen neuen Roman

Er ist Regisseur, Filmemacher, Schauspieler und preisgekrönter Kabarettist: René Sydow hat viele Talente. Ab sofort kommt auch noch ›Schriftsteller‹ obendrauf: Im Oktober 2024 erschien sein Roman ›Die große Sehnsucht‹, eine Hommage an die Freundschaft und die 90er-Jahre, im Lübbe Verlag. Wir sprachen mit dem kreativen Wittener über seine Jugend, Zeitreisen, Hollywood und geheime Sehnsüchte.

Hallo und herzlichen Glückwunsch erst mal! Deine Aktivitäten sind wirklich beeindruckend: Du spielst am Theater Hagen, tourst als Kabarettist durch das Land ... Wie in aller Welt hast du es geschafft, nebenher noch ein Buch zu schreiben?

Am liebsten würde ich nichts anderes tun – wenn es nur nicht so zeitaufwendig wäre! Die Idee zu dem Stoff trage ich allerdings auch schon seit 2005 mit mir herum. Ich war Filmstudent, und ›Die große Sehnsucht‹ hätte meine Abschlussarbeit werden können. Uns ist dann aber aufgefallen, dass ein Film, der komplett im Winter im Schnee spielt, schwer umsetzbar wäre. Die Story hat dann 15 Jahre vor sich hin metamorphosiert, bis ich in der Coronapandemie endlich Gelegenheit hatte, sie zu Papier zu bringen.

Haben dir deine Erfahrungen als Drehbuchschreiber beim Plotten geholfen?

Auf jeden Fall. Ich hatte die Dramaturgie fertig im Kopf und habe meine Protagonisten wie Filmfiguren angelegt. Das reichte so weit, dass ich mir vorstellte, welche Schauspieler die Rollen übernehmen könnten.

In ›Die große Sehnsucht‹ geht es um drei Abiturienten, die 1996 in einer Kleinstadt am Bodensee von ihrer Zukunft träumen. Rabe möchte Film studieren und ist mit Herz und Kopf mehr bei seinen Drehbuchentwürfen als bei der Schule. Herzensbrecher Thomas lässt keine Party aus. Und Michi will vor allem eines: sich an seinem Mathelehrer rächen. Du stammst selbst



René Sydow freut sich, seinen neuen Roman in den Händen zu halten.

vom Bodensee, daher sind wir neugierig: Wie viel René steckt in Rabe und seinen Freunden?

Kurioserweise gibt es Personen aus meiner Vergangenheit, die sich an Szenen aus dem Roman zu erinnern glauben, obwohl es sich um eine rein fiktive Geschichte handelt. Ich habe zwar reale Schauplätze wie das alte Kino oder die damalige Schuldisco in die Handlung eingebaut, doch alle Figuren sind frei erfunden. Sicher liegt mir Rabe mit seiner Filmleidenschaft am nächsten. Man darf aber nicht denken, dass das autobiografisch ist – so spannend war meine Jugend nicht.

Der Klappentext beschreibt das Werk als ›heiter-melancholisch‹. Welche Stimmung dominiert? Willst du die Leute zum Lachen bringen oder könnte man beim Lesen auch mal eine Träne verdrücken?

Es war mir wichtig, jedem Kapitel eine humorvolle Komponente zu geben. Das Leben hat bei all seiner Tragik schließlich immer auch etwas Komisches. Natürlich handelt es sich nicht um Comedy – es wird niemals albern. Ich würde aber schon sagen, dass der heitere Tonfall überwiegt und es insgesamt ein sehr positives Buch mit freundlichen Charakteren geworden ist. Die Jungs träumen naiv von ihren großen Karrieren. Dabei treten nach und nach die kleinen, privaten Sehnsüchte zu Tage, die eigentlich viel wichtiger sind, wie Liebe, Freundschaft und Vertrauen.

Das Coming-of-Age-Thema wird bei dir in einem sympathischen Retro-Setting präsentiert. Für uns LeserInnen ist die Geschichte somit auch eine Zeitreise. Was verbindest du mit der Epoche der 90-er? Was macht dich nostalgisch?

Die Abwesenheit digitaler Medien! Wenn man mit seiner Angebeteten sprechen wollte, konnte man nicht eben schnell texten, sondern man musste bis zum nächsten Schultag warten. Filme wurden nicht gestreamt, sondern in der Videothek ausgeliehen. Viele Dinge hatten dadurch eine andere Wertigkeit. Daran denke ich gerne zurück, und es hat mir auch beim Schreiben geholfen, weil es für einen schönen, entschleunigten Erzählton sorgt.

Steuerberater

Steuerliche Beratung für

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

Bebbelisdorf 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

Beatrix Kraft



René Sydow: »Die große Sehnsucht«
Lübbe

Gebundene Ausgabe 22 Euro
Kindle 14,99 Euro

Stichwort »Sound«: Neuerdings liefern viele Autoren zu ihrem Buch auch gleich die passende Playlist mit. Hattest du beim Schreiben bestimmte Songs im Kopf?

Es sind eher die Filme der Zeit, die bei mir Erwähnung finden – insbesondere die Werke des Regisseurs John Carpenter, der im Jahr 1996 seinen schlechtesten Spielfilm veröffentlicht hat, was meiner Hauptfigur sehr weh tut. Seine Freunde empfehlen ihm, sich »Twister« anzuschauen, er aber wählt »Flucht aus L.A.« – und dann auch noch bei einem Date!«

Das Freundschaftsthema zieht sich als roter Faden durch den Roman. Wie wichtig sind dir Freundschaften? Hast du noch Kontakt zu deinen Freunden von einst?

In der Kulturszene ist man ja dauernd von einem Riesenzirkus aus Künstlerkollegen und Fernsehleuten umgeben. Klar ergeben sich hier Freundschaften, doch diese sind nicht so stark mit gemeinsamen Erfahrungen aufgeladen, wie es bei alten, gewach-



René Sydow mit John Wesley bei der Aufführung von »Maria Stuart« im Theater Hagen

senen Freundschaften der Fall ist. Zum Glück habe ich noch zwei gute Freunde, die mich seit meiner Kindheit begleiten. Das sind diejenigen, zu denen ich gehen würde, falls mir die Familie abhanden käme. Es kann passieren, dass wir uns zwei, drei Jahre nicht sehen. Aber wenn man sich dann wiedertrifft, ist es, als wäre man nie weg gewesen.

Wenn du in einer Zeitmaschine zurückreisen und dein 16-Jähriges Ich treffen könntest – was würdest du ihm sagen?

Kauf jetzt noch schnell Immobilien!

Wie hätte der junge René in den 90-ern wohl reagiert, hätte man ihm eine erfolgreiche Bühnenkarriere prophezeit?

Vermutlich wäre er gar nicht mal so beeindruckt gewesen. Ich hatte damals große Pläne. Mit 40 wollte ich in Hollywood sein. Dann wacht man auf und stellt fest: Es ist Witten. Aber hey, das ist auch okay. Ich gehöre zu der kleinen Gruppe von Menschen, die von ihrer Kunst leben können, und bin sehr dankbar, dass dieser Traum in Erfüllung gegangen ist. Das bedeutet natürlich nicht, dass ich nicht weiter träume.

Verrate uns: Was ist deine geheimste Sehnsucht?

Ich habe viele Sehnsüchte! Erschrecken-derweise haben die alle mit meiner Arbeit zu tun: Ich denke quasi ständig an die Bücher und Filme, die ich noch schreiben und drehen möchte.

Hollywood kann also noch kommen ... Dürfen wir uns bald auf den Film zum Buch freuen? Wenn ja, welche Schauspieler würden dir in den Rollen von Rabe, Thomas und Michi gefallen?

Tatsächlich habe ich den Text schon an Bekannte aus der Filmbranche weitergereicht. Mal schauen, was passiert. Meine Wunsch-Besetzung werde ich wohl nicht mehr bekommen: Der Cast von »Stand by me« ist ja mittlerweile zu alt oder tot. Ich bin jedoch zuversichtlich, dass sich tolle Jungdarsteller finden werden, wenn es irgendwann so weit ist.

Alle Termine & Infos
www.rene-sydow.de



Grundstücksverwaltung Mühlenbroich
GmbH & Co. KG

Erfolgreiche Wohnungsvermietung seit mehr als 100 Jahren!

Kontakt: Augustastr. 32, 58452 Witten, Telefon 023 02 – 5 50 81
info@muehlenbroich.com

Klingt gut!

Sparkasse Witten sponsort das Sinfonische Orchester der VHS

Seit einem Vierteljahrhundert veranstaltet die Sparkasse Witten ihre sehr geschätzte Konzertreihe ›Sparkassen-classics‹. Die Premiere am 21. August 1999 – damals noch in der Kundenhalle der Sparkassenhauptstelle an der Ruhrstraße – wurde vom Sinfonischen Orchester der VHS Witten | Wetter | Herdecke unter der Leitung von Uwe Ulrich Klimach zelebriert. Ein Start in eine fantastische Konzerttradition.



Spendenübergabe bei der ersten Orchesterprobe 2025

Im Zeitraum von 1999 bis 2024 haben mittlerweile 22 classic Events stattgefunden. Auf der Bühne standen unterschiedliche sinfonische Laienorchester aus Witten und Umgebung wie die Rhein-Ruhr Philharmonie, das Junge Sinfonie Orchester Witten, das Landesjugendorchester Nordrhein-Westfalen (2011), das Sin-

fonische Orchester der Wittener Gymnasien (2003) und das bereits genannte Sinfonische Orchester der VHS, das auch beim letzten Konzert im November 2024 das Publikum mit fantastischen Klängen begeisterte. Für das rundum gelungene Konzert bedankte sich jetzt Mathias Wagner, Vorstand der Sparkasse Witten, noch einmal persönlich bei den Musikerinnen und Musikern und überreichte zu Beginn einer Orchesterprobe einen Scheck über 5.500 Euro.

›Wir sind immer wieder beeindruckt, welche musikalische Qualität hier in Witten anzutreffen ist. Auch diesmal - am 09. November 2024 - hat das Sinfonische Orchester der Volkshochschule mit seinem Konzert im Rahmen von ›Sparkassen-classics‹ absolut überzeugt – und den gut 500 Konzertbesucherinnen und -besuchern einen wunderbaren Wittener Konzertabend beschert. Diese Spielfreude und das dabei entstehende Wittener Wir-Gefühl unterstützen und fördern wir als Sparkasse sehr gern und aus Überzeugung‹, betont Mathias Wagner

Im Rahmen der Konzertreihe ›Sparkassen-classics‹ ermöglicht die Sparkasse regionalen Orchestern und Musikern, auf professioneller Bühne und vor großem Publikum zu konzertieren. Dabei übernimmt die Sparkasse Witten regelmäßig alle Kosten – und gibt darüber hinaus die komplette Einnahme aus dem Verkauf der Konzertkarten an das Orchester weiter. Damit ist Sparkassen-classics nicht nur eine etablierte Klassik-Konzertreihe in Witten, sondern fördert zusätzlich – auf finanzieller und organisatorischer Ebene – die sinfonischen Orchester vor Ort. Nicht zuletzt wird durch die Konzertreihe – ebenso wie durch den jährlichen nationalen Musikwettbewerb ›Jugend musiziert‹, den die Sparkassen traditionell als Sponsor und Förderer begleiten – immer wieder eindrucksvoll deutlich, dass Witten sich nicht nur sehen, sondern auch ›hören‹ lassen kann.



Im November letzten Jahres bescherte das Sinfonische Orchester der VHS rund 500 KonzertbesucherInnen einen wunderbaren Konzertabend.

SOVD
Sozialberatungszentrum

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 lassen Sie nicht allein!

- ☑ Wir beraten und vertreten Sie in sozialrechtlichen Angelegenheiten wie Rente, Bürgergeld, 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!

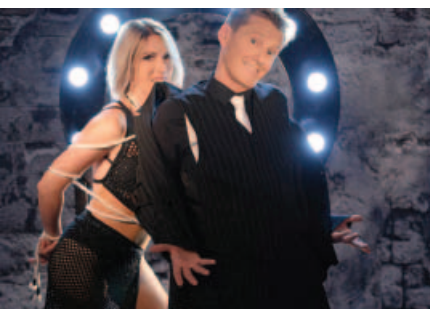
ABSOLUT MAGISCH!

Das Varieté et cetera startet am 7. März eine neue Show, die unsere Sinne verzaubern und unsere Vorstellungskraft sprengen wird. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Staunen, in der die Grenzen zwischen Realität und Illusion verschwimmen.

Mit Humor und Emotion, Illusion, Täuschung und seiner ganz eigenen Art der Magie zaubert und moderiert sich kein Geringerer als Alexander Merk in die Herzen des Publikums. Der Deutsche Meister der Zauberkunst führt durch eine Show voller Verblüffung und Fragezeichen! Der smarte Berliner beweist ein ausgeprägtes Gespür für frische Gags und verblüffende Magie. Spannungsgeladen und überraschend geht es auch beim ungarischen Magier-Duo Sebastian & Kristina zu. Sie wechseln auf der Bühne ihre elegante Garderobe binnen Sekunden. Im zweiten Auftritt zeigt das Duo eine buchstäblich »fesselnde« Performance mit einem magischen Seil.



Duo Fire präsentiert spektakuläre Akrobatik hoch oben am Luftring.



Das Magier-Duo Sebastian & Kristina zeigt eine buchstäblich »fesselnde« Performance.



Rodrigo Tolzen verblüfft mit einer imposanten Manipulation mithilfe spektakulärer Lasertechnik.

Spektakuläre Akrobatik präsentiert das Duo Fire hoch oben am Luftring. Mit Kraft, Eleganz und Anmut zaubern die beiden feurigen wie charmanten Artistinnen Irina und Natalia einen Hauch von Poesie in den Theaterhimmel.

Freuen Sie sich auf eine Partner-Jonglage der Extraklasse mit dem Duo Om, bestehend aus den Meistern ihres Fachs Olga und Vladimir Omelchenko. Bezaubernd und geheimnisvoll zugleich ist Veera Kaijanen, die elegante Ballerina auf dem Drahtseil, mit ihrem manchmal wilden Stil und ihrer frischen Energie gepaart mit hohen technischen Fähigkeiten. Magie überschreitet die Grenze des Vorstellbaren. Rodrigo Tolzen ist einer dieser Grenzgänger, der sich nicht an Naturgesetze zu halten scheint. In seiner unglaublichen, absolut magischen Großillusion lässt er Personen auf offener Bühne verschwinden, aus dem Nichts wieder auftauchen oder Gegenstände durchdringen. Im zweiten Auftritt verblüfft der Magier mit einer imposanten Manipulation mithilfe von spektakulärer Lasertechnik.



Der Deutsche Meister der Zauberkunst Alexander Merk führt durch eine Show voller Verblüffung und Fragezeichen.

ABSOLUT MAGISCH

7. März – 8. Juni

www.variete-et-cetera.de

**VARIÉTÉ
et cetera**
BOCHUM

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



07. März - 08. Juni 2025



SHOWS: Do. u. Fr. 20 Uhr | Sa. 16 & 20 Uhr | So. Brunch & 19 Uhr o. Satt & Lustig

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE

Wir verlosen 2 x 2 Tickets für die Show. Einfach bis zum 28. Februar eine Mail mit dem Betreff »ABSOLUT MAGISCH« an info@stadtmag.de schicken und mit etwas Glück gewinnen.

Wie fühlt es sich an, ein Berg zu sein?

Stürme, Eis, Polarlichter: Angelika J. Trojnarski verwandelt die unbändige Energie der Natur in vibrierende und auf den ersten Blick abstrakt erscheinende Kompositionen, die die fragile Schönheit und immense Kraft der Umwelt gleichermaßen aufgreifen. Die alte Tradition der Landschaftsmalerei wird dabei um aktuelle Perspektiven und ökologische Fragestellungen ergänzt.



Angelika J. Trojnarski: Warm Breath, Galerie Tanja Wagner, Berlin, 2023 Ausstellungsansicht

Mit einer Vielzahl von Materialien – darunter Ruß, Graphit, Metall und Pigment – erschafft die renommierte Künstlerin Werke,

die nicht nur visuell, sondern auch emotional tief berühren. In ihren Gemälden, Collagen und Objekten befasst sie sich mit elementaren Kräften und elektromagnetischen Vorgängen. Themen wie Luftverschmutzung, Gletscherschmelze oder Waldbrände werden eindringlich sichtbar gemacht. Gleichzeitig laden die Arbeiten dazu ein, den Platz des Menschen im Ökosystem zu hinterfragen und neue Wege zu einem respektvollen Umgang mit der Natur zu finden.

Die Ausstellung ›Thinking Like a Mountain‹ im Märkischen Museum Witten wird am Freitag, 21. Februar, um 19 Uhr eröffnet. Die Künstlerin wird ebenfalls anwesend sein.

Angelika J. Trojnarski: THINKING LIKE A MOUNTAIN

22.02.–07.06. · Märkisches Museum Witten
www.maerkisches-museum-witten.de

40 Jahre WKB

Am 21. Februar findet interessanterweise eine weitere besuchenswerte Vernissage im Märkischen Museum statt: die Eröffnung der Jubiläumsausstellung des Wittener Künstlerbunds (WKB).



Diakonie
Ruhr

100
JAHRE | Quartier
Feierabendhäuser

Quartier der Feierabendhäuser

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- ServiceWohnen

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

Seit über vier Jahrzehnten bereichert der WKB das Kulturleben der Stadt und es hat sich viel getan. »Seit der letzten Überblickschau 2020 hat der WKB neue Mitglieder hinzugewonnen und sich stark verjüngt«, freut sich Dr. Gert Buhren, 1. Vorsitzender des Künstlerbundes. »Dadurch sind wir noch breiter aufgestellt und auch neue Techniken wie beispielsweise die Nutzung von Künstlicher Intelligenz haben Einzug in das künstlerische Schaffen gehalten.«

Gezeigt werden die Arbeiten von 17 Künstlerinnen und Künstlern, die die gesamte Bandbreite der lokalen Kunstszene widerspiegeln. Tipp: Entdecken Sie die vielseitigen und atemberaubenden Werke!



40 Jahre Wittener Künstlerbund

22.02.–07.06. · Märkisches Museum Witten
Vernissage 21.02. · 19 Uhr
www.maerkisches-museum-witten.de.



So klingt der Frühling!

Hier ist Sonnenschein garantiert: ›Schlagerzauber – Das große Frühlingsfest‹ steht ganz im Zeichen der Gute-Laune-Musik. Bei gefühlvollen Balladen und schwungvollen Partyhits bleibt kein Auge trocken. Brandneue Songs wechseln sich ab mit bekannten Melodien zum Tanzen und Mitsingen. Die Fans können sich auf ein Event mit vielen Ohrwürmern und unvergesslichen Momenten freuen.

Die Besetzung könnte nicht hochkarätiger sein: Stefanie Hertel, Königin des volkstümlichen Schlagers, begeistert mit ihrer beeindruckenden Stimme und ihrer umwerfenden Persönlichkeit. Isabel Varell bringt mit Schlagermelodien zum Träumen Gänsehautmomente und Power auf die Bühne. Christian Laïs und die Band NEON sorgen mit unverkennbaren Hits für beste Stimmung und Ausgelassenheit. Newcomerin Patricia Larrass bezaubert das Publikum mit Natürlichkeit, Charme und modernen Schlagersounds. So klingt der Frühling!

›Schlagerzauber – Das große Frühlingsfest‹
22.02., 16-19 Uhr · Saalbau Witten



© Foto: Reinhold Krossa

Rockkonzert unter Kirchenglocken

Endlich ist es wieder so weit: Am 22. Februar werden in der Erlöserkirche Annen nicht etwa Kirchenchoräle erklingen, sondern fetzige Rock- und Popmusik die Wände zum Wackeln bringen. Im 25. Jahr seines Bestehens stellt das RockOrchester Ruhrgebeat (ROR) Songs aus sechs Jahrzehnten Musikgeschichte vor.

Auch dieses Mal hat die wahrscheinlich größte Rock- und Pop-Band der Welt bekannte Klassiker und Medleys dabei. Das ROR verbindet klassische Instrumente wie Streicher und Blechbläser mit den typischen Elementen einer Rockband wie Schlagzeug, E-Gitarre und Keyboard. Beim ›Glockenrock‹ verstärken sieben hochkarätige Sängerinnen und Sänger das Ensemble auf der Bühne. Farblich soll die Show in der Kirche ansprechend untermalt werden.



© Foto: Wolfgang Schieren

RockOrchester Ruhrgebeat: Glockenrock
22.02., 20 Uhr · Erlöserkirche Annen
www.rorlive.de

Unser bestes Hörsystem zum Nulltarif* Sympatico BM 7.3

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 BM 7.3

Jetzt Termin vereinbaren:

☎ 02302 - 398 65 88

📞 0176 - 301 88 656

Witten HÖRT

Johannisstr. 12, 58452 Witten

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



Ihr Chef-Akustiker Paul Lemke

TIPP: Wartung und Einstellung von Hörgeräten, auch wenn diese nicht bei uns gekauft wurden.

* 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 Hörgerätefunktionen können direkt an den Hörgeräten und zusätzlich bequem mit den meisten android und apple Smartphones eingestellt werden.



Make Witten great again!

Drei Wittener Comedians begeben sich bei einem ›kabarettistischen Heimatabend‹ auf die Suche nach der wahren Größe der Stadt: Fee Badenius, René Sydow und Leslie Sternenfeld analysieren in Sketchen und Liedern, was Witten zu bieten hat.

Ist das wahre Rathaus der Stadt die Alte Post? Wie viel Shades of Gelb erträgt das Wittener Auge eigentlich? Hätten die Baustellen auf der Pferdebachstraße nicht unter Denkmalschutz gestellt werden müssen? Und fördert die EU die Restaurierung von Straßenschäden? Wo kann man in Witten rechte Winkel entsorgen? Oder können die in den Gelben Sack? (Und wo krieg ich noch 'ne Rolle?) Reicht Witten ein König, wäre ein Kaiser besser, oder ist das alles bloß Schmarrn?

Fee, René und Leslie stellen nicht nur viele Fragen, sie liefern auch Antworten – vielleicht sogar einige passende. Auf jeden Fall mangelt es ihnen nicht an Humor und Fantasie. Und möglicherweise kommen alle Anwesenden an diesem Abend lachend dem großen Ziel etwas näher: Make Witten great again!

›Great Witten‹

Ein kabarettistischer Heimatabend
22.02., 19 Uhr · Kultur auf dem Hügel
www.steinhuegel.de

Odyssee durch die deutsche Bäderlandschaft



Die chlorreichen Tage im altgedienten Brennpunktbad von Bademeister Schaluppke sind vorbei. Das Bad wird saniert, und Rudi steht vor der Herausforderung, sich einen neuen Arbeitsplatz zu suchen. So begibt er sich auf eine nervenaufreibende Odyssee durch die deutsche Bäderlandschaft.

Schaluppke hilft dort aus, wo gerade Not am Mann ist. Seine Reise führt ihn durch Themen-Thermen, Wellness-Oasen und Erlebnis-Bäder. In Badeanstalten, in denen das Schwimmen fast zur Nebensache wird, schwingt Rudi das Frotteehandtuch und bringt

pubertierenden Mädchen und ihren Mamis das ›Mer-Maiding‹ bei – eine Aufgabe, die selbst für einen altgedienten Bademeister alles andere als gewöhnlich ist. Wie immer geht er dabei mit Humor und einer klaren Ansage vor: Alle ab in die Dusche!

Seid dabei, wenn Bademeister Schaluppke seine neuen Reviere erkundet und mit seinem unvergleichlichen Charme am 7. März im Saalbau die Lachmuskeln in Schwung bringt.

Bademeister Schaluppke: ›SPASSbad‹

07.03., 20 Uhr · Saalbau

Ein Schotte im KUKloch

Simon Kempston gilt als einer der besten akustischen Fingerstyle-Gitarristen überhaupt. Auf seiner Tour um die Welt macht der schottische Singer-Songwriter auch in Witten Station. Am 12. März können Musikbegeisterte seine originellen zeitgenössischen Kompositionen im KUKloch live erleben.



© Foto: Simon Kempston

Charakteristisch für Simon Kempston ist seine unglaubliche, komplizierte Finger-Technik, die er mit einem sanft nuancierten Tenorgesang kombiniert. Und auch seine Lyrics sind eine Klasse für sich: Als inspirierender Texter entwirft der Schotte zeitlose poetische Songs mit universeller Anziehungskraft, durchsetzt mit humorvollen Weltgeschichten.

Der Eintritt ist wie bei allen Veranstaltungen im KUKloch frei. Am Ende des Konzerts wird um eine Spende für den Musiker gebeten.

Simon Kempston · Singer-Songwriter

12.03., 19 Uhr · KUKloch

Ein Mann mit vielen Facetten

Er singt, rappt, dichtet und philosophiert: Heinz Gröning ist ein Mann mit vielen Facetten. Kostproben seiner (h)einzigartigen Komik gibt der Allroundkünstler in seiner Show ›Fifty Shades of Heinz‹ am 21. März im Saalbau.



© Foto: Stefan Mager

Das Programm ist ein Panoptikum unserer komplexen Gegenwart, haarscharf beobachtet und pointiert kommentiert. Auf der Spur des Zaubers der drei magischen Worte präsentiert er gewitzte Rezepte für eine nachhaltige, gemeinsame Existenz. Heinz Gröning weiß, nur eines ist wirklich sicher, nämlich, dass die Zukunft ungewiss ist. Und doch klingt in allen Liedern, Gedichten und Gags die Kern-Botschaft des unverbesserlichen Optimisten mit.

Heinz Gröning: ›Fifty Shades of Heinz‹

21.03., 20 Uhr · Saalbau

Den High Score knacken

Das Sinfonische Blasorchester Witten ›BloW‹ lädt am 15. März zu einem spannenden Trip in die Welt der Videospiele ein.

Live, in Farbe und ganz ohne verpixelten Bildschirm gilt es, den High Score zu knacken und so manch einen Gegner zu besiegen. So folgen die rund 60 Musikerinnen und Musiker des Orchesters dem kleinen Helden Super Mario auf seiner Mission, Prinzessin Peach zu befreien. Verwunschene Artefakte werden bei den Melodien des Klassikers Zelda gejagt. In fernen Galaxien kämpfen die Heldinnen und Helden aus Witten gegen Trolle, Orks und dunkle Mächte, untermalt von der Musik der Spielereihe World of Warcraft. Klänge aus Spielen wie Halo und Dragon Quest runden den Abend ab.



© Foto: BloW

Wie im Retro-Klassiker Tetris werden die MusikerInnen jeden Ton in den anderen greifen lassen und ein buntes, stimmiges Konzert darbieten. Unterstützung erhält ›BloW‹ bei seiner abenteuerlichen Mission vom Nachwuchsorchester Connection.

BloW - Sinfonisches Blasorchester Witten
 ›High Score - Video Games auf die Ohren‹
 15.03., 18 Uhr · Saalbau

Feiern statt Häkeln

Die Partys im Freundeskreis sind zu Kaffeekränzchen geschrumpft, die Kinder reden vom Ausziehen, und der Gatte hat sich einen Bastelkeller eingerichtet. Biegt ihr Leben also langsam in die Zielgerade ein, in der das Restprogramm aus Lätzchen-häkeln-für-die-Enkel bestehen wird? Im Gegenteil – für Maria Vollmer wird es jetzt erst interessant!

Die Vollblut-Komödiantin hat genug Erfahrung, um zu wissen, wie man einen Tag in der Großstadt auch dann überlebt, wenn man sein Handy zu Hause vergessen hat. Sie weiß, dass Nachbarn die großartigsten Menschen auf der Welt sind – solange man genug Grappa im Haus hat. Vor allem aber will sie: feiern, dass das Leben trotz aller Krisen bunt, fröhlich und ausgelassen bleibt!

Achtung: Die Veranstaltung im Gemeindehaus der Evangelischen Kirche in Witten-Heven wurde vom 28. September 2024 auf den 12. April 2025 verschoben. Gekaufte Eintrittskarten behalten ihre Gültigkeit.

Maria Vollmer: ›Hinter'm Höhepunkt geht's weiter‹
 12.04., 19 Uhr · Kultur auffem Hügel
www.steinhuegel.de



© Foto: Ulrike Reinke

HIGHLIGHTS

Bademeister Schaluppke

Fr. 07.03.25 I 20:00 Uhr

Heinz Gröning

Fr. 21.03.25 I 20:00 Uhr

Panda-Pand

Mo. 24.03.25 I 15:30 Uhr

Furzipups, der Knatterdrache

Fr. 09.05.25 I 15:30 Uhr

Die Schöne und das Biest

Mo. 19.05.25 I 16:00 Uhr

21.02., 18-23 Uhr
Nachttrüdelmarkt

WERK°STADT



© Foto: LML Live Entertainment

21.02., 20 Uhr
Dennis aus Hürth: »Jetzt wird geheiratet!«
Comedy

Saalbau



22.02., 16-19 Uhr
»Schlagerzauber – Das große Frühlingsfest«
mit Stefanie Hertel, Isabel Varell, Christian Lais
und Patricia Larrass

Saalbau

22.02., 19 Uhr
»GREAT WITTEN«
Ein kabarettistischer Heimatabend mit Fee Badeni-
us, René Sydow und Leslie Sternefeld

Kultur auf dem Hügel

22.02., 20 Uhr
Glockenrock-Konzert

Erlöserkirche Annen

22.02., 19 Uhr
Metal for Mercy - Festival

WERK°STADT

23.02., 15 Uhr
»Sonntags in der Bibliothek«
Vorlesepaß für Kinder ab 4 Jahren

Bibliothek

23.02., 16 Uhr
»Die Seele des Weltalls«
Konzert für Chor und Orgel

Marienkirche Witten



© Foto: Höiges Event Group

23.02., 11-16 Uhr
»MÄDCHEN KLAMOTTE –
DER MÄDELSFLOHMARKT«

Saalbau

Ihr Stadtmagazin liegt bei allen
unseren Anzeigenkunden und vielen
öffentlichen Stellen für Sie bereit!

😊 = Tipps
für Kids und Familien

26.02., 18 Uhr
»Musik aus fernen Ländern«
Konzert der SchülerInnen der Musikschule

Haus Witten

28.02., 15.30 Uhr
Vorlesen mit dem Kamishibai
Lesung für 3-6-Jährige

Stadtteilbibliothek Herbede



© Foto: Volker Beuthausen

28.02., 16 Uhr
»Alice im Wunderland«
Kindertheater ab 6 Jahre

Saalbau

28.02., 16 Uhr
Karl Olsberg liest aus »Minecraft: Das Dorf«
Gaming-Abenteuer beim »KiLiFee 2025« für Kinder
ab 8 Jahren

Bibliothek

28.02., 20 Uhr
Annen-Nord: »Endlich wieder da«
Coversongs aus den Tiefen des Wittener Vororts

Maschinchen Bunes

01.03., 18 Uhr
»Tante Emmas Maskerade«
Kostüme & Masken Rave

WERK°STADT

02.03., 10 Uhr
Chortag NRW - Auszeit für Körper, Geist und Seele

Saalbau

02.03., 13-17 Uhr
Kinderkarneval mit dem Zirkus Ratzfatz

WERK°STADT

02.03., 18 Uhr
»Himmelwärts« - Talk- und Themengottesdienst

Saalbau

03.03., 18 Uhr
Offenes Rock & Pop Chorsingen

WERK°STADT

03.03., 20 Uhr
Wittener BLUES Session
Opener: Captain Twang

Maschinchen Bunes

06.03., 20 Uhr
Buchmangel - der Abend rund ums Buch
Peter Reidegeld liest aus seinen Ruhrgebiets-
Musik-Krimis

Maschinchen Bunes

07.03., 20 Uhr
Just One Night Blues Band

Maschinchen Bunes

07.03., 20 Uhr
Schlager & Pop Event

WERK°STADT



© Foto: Olli Haas

07.03., 20 Uhr
Bademeister Schaluppe: »SPASSbad«

Saalbau

08.03., 17 Uhr
»Hänsel und Gretel«
Aufführung der Ballettschule Ivancic

Saalbau

08.03., 18.30 Uhr
Christine Schütze: »Also, mir wär sie zu dünn!«
Comedy

WERK°STADT

09.03., 11 Uhr
»Sonntags in der Bibliothek«
BildKlangLesung »Rosa und Louis« für alle ab 6
Jahren

Bibliothek

09.03., 11-16 Uhr
Sonntagstrüdelmarkt

WERK°STADT



© Foto: Robert Jentzsch

09.03., 17 Uhr
»Wer hat an der Welt gedreht?«
Kabarett-Theater DISTEL

Saalbau

10.03., 20 Uhr
MUSIC Session - »Let's play together«

Maschinchen Bunes

12.03., 19 Uhr
Simon Kempston
Songs & Musik

KUKloch

13.03., 20 Uhr
The Cat Stevens Tribute

Saalbau

14.03., 20 Uhr
»But Is It Art« - Rock- und Pop-Klassiker im neuen
Gewand

Maschinchen Bunes

15.03., 18 Uhr
»High Score – Video Games auf die Ohren«
Konzert des Sinfonischen Blasorchesters »BloW«

Saalbau

16.03., 18 Uhr
»Mit dem Rad zum Nordcap«
Ein Reisebericht mit Diashow von und mit Richard
Stanek

Maschinchen Bunes

17.03., 20 Uhr
»Whatever You Want« - Wunschkonzert

Maschinchen Bunes



© Foto: Bibliothek Witten

18.03., 16 Uhr
Jochen Till: »Luzifer junior«
Lesung im Rahmen von »KiLiFee 2025« für Kinder
ab 6 Jahren

Bibliothek

19.03., 19.30 Uhr
BEST OF NRW
Klavierkonzert mit Seongyeong BaeMi

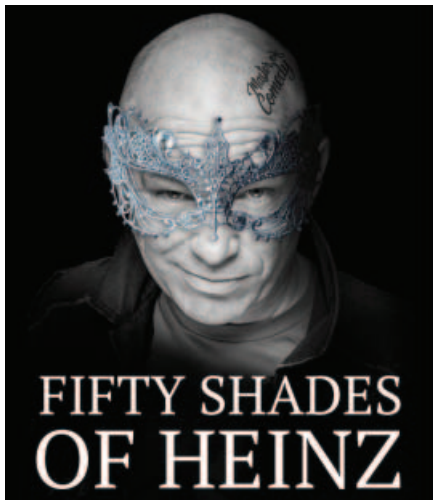
Haus Witten

20.03., 20 Uhr
»Handgemachtes – Musik zum Genießen«
Zu Gast: Zornige alte Männer · Polit-Songs von
68ern

Maschinchen Bunes

21.03., 20 Uhr
Italienische Nacht
La Dolce Vita – Eine Show der Extraklasse

WERK°STADT



© Foto: Stefan Mager

21.03., 20 Uhr Saalbau
Heinz Gröning: »Fifty Shades of Heinz«

22.03., 20 Uhr WERK°STADT
Mark Daniel: »Bahn-Bingo – Geschichten, die ankommen«

22.03.–10.04. Saalbau
Kunstraum EN e. V.: Ausstellung

23.03., 17 Uhr Saalbau
»As Time Goes By«
Musikalische Zeitreise aus 40 Jahren Show, Revue und Musical



© Foto: Volker Beushausen

24.03., 15.30 Uhr Saalbau
»Panda-Pand«
Kindertheater mit Musik ab 4 Jahren

26.03., 20 Uhr Saalbau
Giora Feidman: »Revolution of Love«
Konzert



© Foto: Mass Natur

27.–29.03. Saalbau
Naturtextilmesse

28.03., 16 Uhr Bibliothek
Urch Luhn: »Die Pfotenbande«
Lesung im Rahmen von »KiLiFee 2025« für Kinder ab 7 Jahren

28.03., 20 Uhr Saalbau
Tony Bauer: Fallschirmspringer

28.03., 20 Uhr Maschinchen Bunes
KLAATXT · Rock mit dt. Texten

30.03., 15 Uhr Saalbau
Neoclassic Dance in Style
Aufführung der Ballettschule Wirkstatt

31.03., 20 Uhr Maschinchen Bunes
Lagerfeuersingen mit Gerald und Kalle

01.04., 16 Uhr Bibliothek
Michael Hain: »Quentin Qualle«
»LeseTheater« im Rahmen von »KiLiFee 2025« für Kinder ab 5 Jahren



© Foto: Tribute / Bangkok

02.04., 18 Uhr Saalbau
»Tribute« · Konzert

03.04., 20 Uhr Saalbau
Sybille Bullatschek: »VIP – VERY IMPORTANT PFLÄGEKRAFT«

03.04., 20 Uhr Maschinchen Bunes
»Buchmangel – der Abend rund ums Buch«

04.04., 20 Uhr Maschinchen Bunes
Solid Studs · Rockabilly und Rock'n'Roll inkl. Kontrabass-Akrobatik



© Foto: Blackstage Theater e. V.

05.04., 19 Uhr WERK°STADT
»Dracula« · Theaterstück für junge Leute ab 12 Jahren

06.04., 11 Uhr Bibliothek
»Sonntags in der Bibliothek«
Minecraft-Lesung mit Heiko Wolz für Kinder ab 6 Jahren

06.04., 15 Uhr Saalbau
Ballett Matinee
Aufführung der Ballettschule Schwerte

06.04., 19 Uhr WERK°STADT
»Dracula« · Theaterstück

07.04., 20 Uhr Maschinchen Bunes
Wittener BLUES Session

08.04., 20 Uhr Saalbau
»Die 39 Stufen« · Komödie

10.04., 20 Uhr Saalbau
»Nightwash live« · Comedy Mixed Show

11.04., 19.30 Uhr Saalbau
»Vacio«
Tango-Tanztheater



© Foto: E. Neuloh

11.04., 20 Uhr Maschinchen Bunes
Annina Struve und Hugoönion ...
... die Überraschung aus dem Sauerland

12.04., 20 Uhr Kultur auf dem Hügel
Maria Vollmer: »Hinter'm Höhepunkt geht's weiter«

WISSEN · VORTRÄGE · SEMINARE

26.02., 19 Uhr Haus Witten
»Fische der Ruhr« · Filmvortrag VHS

15.03., 10-14 Uhr Biologische Station (NAWIT)
»Obstbaumschnitt · Theorie und Praxis«
Schulung & Workshop VHS

19.03., 19 Uhr LWL-Museum Zeche Nachtigall
»Die Amphibien Nordrhein-Westfalens«
Bildvortrag

02.04., 17 Uhr Haus Witten
»Das Kriegerdenkmal am Karl-Marx-Platz«
Vortrag und Exkursion VHS

02.04., 19 Uhr LWL-Museum Zeche Nachtigall
»Heimische Singvögel an der Stimme erkennen«
Bildvortrag VHS

09.04., 19 Uhr LWL-Museum Zeche Nachtigall
»Kleiner Kauz in großer Not«
Bildvortrag VHS

10.04., 20 Uhr Haus Witten
Bürgeruni: »Caspar David Friedrich · 250. Geburtstag«

WITTEN ENTDECKEN

23.02., 14–16 Uhr LWL-Museum
Zeche Nachtigall

»Unter Tage Tour kurz & kompakt«
Geeignet für Kinder ab 6 Jahren · Anmeldung:
Stadtmarketing

01.03., 19 Uhr Bethaus der Bergleute
Fackelwanderung durchs Muttental
Für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung Erwachsener · Anmeldung: Stadtmarketing

05.04., 14 Uhr Treffpunkt: Kornmarkt
Stadtrundfahrt im Oldtimerbus
Anmeldung: Stadtmarketing

06.04., 7 Uhr Reiterhof an der
Frielinghauser Straße
»Heimische Singvögel an der Stimme erkennen«
Exkursion · Veranstaltung der VHS

06.04., 10–13 Uhr Hackertsbergweg 129
»Waldbaden · Die heilende Kraft der Natur«
Wanderung · Veranstaltung der VHS

11.04., 19 Uhr Parkplatz »An der Wabeck /
Wilbergstraße«
»Kleiner Kauz in großer Not«
Exkursion · Veranstaltung der VHS

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 154

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 154

Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe ruft der Marco, der den Raum betritt zuletzt und sieht, dass Oma sich am Tisch auf seinen Stammsplatz setzt, wie der Patient, als er sich vor die Praxistheke stellt, ein Röhrchen der Sprechstundenhilfe vor die Nase hält:
»**Mein Stuhl!**«

Dasselbe sagt ein Mensch zu seinen Lieben mit Bedacht, bevor er sich mit One-Way-Ticket auf die Reise macht, wie jenes Kind voll Forscherdrang, das wach und angeregt dies' Etwas untersucht und feststellt, dass es sich bewegt:
» ... **Lebt wohl!**«

Dasselbe ruft ein Möbelpacker, jäh entkräftet, aus beim Schleppen des Klaviers in eines Pianisten Haus, wie der Steuerberater, der den Künstler lange kennt, als dieser ihm die Kosten des Klaviertransportes nennt:
»**Setz ab!**«



Aus dem Buch
»Komischer Poet –
Sprachspielschäden aus fünf Dekaden«
vom Musikkabarettisten
Christian Hirdes
ISBN 978-375836-443-3



Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein
Wort:

L	T	F
R	U	S
H	A	H

Auflösung
aus Ausgabe 154:
KRAFTRAUM



Mobiles Pflegeteam

Ihr Pflegepartner entlang der Ruhr

Annenstr. 151 • Witten-Annen
Ardeystr. 105 • Witten-Zentrum
Mühlenstr. 14 • Herdecke

Seit 30 Jahren
für Sie unterwegs.



☎ 02302.912255
☎ 02302.9818948
☎ 02330.8949929

www.mobilespflegeteam.de

IN WITTEN LEBEN, BEI UNS *wohnen!*



Sprechen Sie uns an!

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

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
Tel. 0 23 02 2 81 43-0



Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

Der Sparkassen- Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter: sparkasse-witten.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Witten