

# StadtMagazin

Witten

Oktober / Nov. 2025

## Eine starke Verbindung

Wittener Universitätsgesellschaft fördert vielfältiges studentisches Engagement



### Höllisch gut!

»We are HELLDECKER, we play for you«



### Kunst im Spukschloss

Zu Besuch bei Edward P.



### Turbulente Dschungel-Action

Spannendes Live-Erlebnis im Saalbau



**BARMER**

### 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.

Ankennnummer 17030754Z 0522



Mehr Infos unter:  
[www.barmer-pflegecoach.de](http://www.barmer-pflegecoach.de)

**WERBUNG, DIE WIRKT.  
GESTALTUNG, DIE BLEIBT.  
IDEEN, DIE AUFFALLEN.**

**seliskydesign.**

Fullservice-Werbeagentur

Anzeigengestaltung · Druck  
Grafikdesign · Internet

Mehr Infos unter [www.selisky-design.de](http://www.selisky-design.de)

**seliskydesign.**

Stahlbastraße 8  
44577 Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05-3 58 03 25

[info@selisky.de](mailto:info@selisky.de)

## REINHARD SCHAUWIENOLD

### RECHTSANWALT UND NOTAR A.D.

Die Erbrechtskanzlei



**Reinhard Schauwienold**  
Rechtsanwalt und Notar a. D.  
Der professionelle Partner für  
das gesamte Erbrecht



Beethovenstraße 15 ■ 58452 Witten ■ Tel.: 0 23 02 / 5 80 82-0 ■ Fax: 0 23 02 / 5 80 82 22  
Mail: [info@schauwienold.de](mailto:info@schauwienold.de) ■ Internet: [www.schauwienold.de](http://www.schauwienold.de)



Das Stadtmagazin  
bei Facebook

# Ein Magazin nur für Sie

*»Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glück. Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie lieben, was Sie tun, werden Sie erfolgreich sein.«*  
Albert Schweitzer (1875–1965)



Axel Sieling  
Verlagsleitung



Antje Dittrich  
Redaktionsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe blicken wir wieder einmal hinter die Kulissen unserer lebendigen Stadt. Es ist schon bemerkenswert, welche Optionen und Perspektiven die Universitätsstadt Witten jungen Menschen an der Universität Witten/Herdecke eröffnet.

Auch das Waldorfinstitut bietet ein außergewöhnliches Angebot an Studiengängen und Ausbildungen. Und auch Unternehmen zeigen, wie bei ihnen und ihren MitarbeiterInnen Engagement und Neugier Tag für Tag wachsen. Eine wichtige Entwicklung, schließlich ist Ausbildung eine ent-

scheidende Investition in die Zukunft, ebenso das beherrzte Engagement sozialer Einrichtungen wie dem Sozialverband (SoVD) für junge und ältere Menschen.

Ein weiteres Highlight ist unser Promi-Interview mit der Band HELLDCKER, die neben acht weiteren regionalen Bands auf der beliebten Witterner Kneipennacht die ZuschauerInnen wieder mit Sang und Klang, Charisma und Charme begeistern wird. Ja, in Witten ist was los! Und gerade in Zeiten, die leider zunehmend von Verunsicherung hinsichtlich wirtschaftlicher und sozialer Probleme geprägt sind, ist es unserer Meinung nach bedeutsam, die vielen schönen und lebendigen Facetten der Ruhrstadt wahrzunehmen und zu schätzen.

Wir rufen dazu auf, die Entwicklung vor Ort gemeinsam zu gestalten: Bleiben Sie neugierig, unterstützen Sie junge Talente, feiern Sie Erfolge und entdecken Sie neue Perspektiven – mitten im pulsierenden Herzen unserer Heimat.

Ihr Stadtmagazin-Team  
Axel Sieling



© Foto: Daniel Frank / Pixels



Bahnhofstraße 33, 58452 Witten  
Tel. 02302/2051665  
[www.genussgalerie-hafer.de](http://www.genussgalerie-hafer.de)



## Herbstzeit ist Schlemmerzeit

Wir möchten unseren Teil dazu beitragen, Ihnen den Herbst zu verschönern und genussvoll zu gestalten. Ausgefallene Leckereien und Wohnaccessoires, ein besonderer Wein, Gin, Rum oder Whisky ... Bei uns werden Sie garantiert fündig!

Wir stellen Ihnen auch einen kreativen Präsentkorb zusammen.



Fragen Sie uns –  
Wir beraten Sie gern!

**Jetzt auch mit Online-Shop:**  
[shop.genussgalerie-hafer.de](http://shop.genussgalerie-hafer.de)



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

### Impressum

#### Correctum Verlag

Axel Sieling  
Kermelberg 26 b, 58453 Witten  
Tel. 0 23 02 / 80 09 43  
[info@stadtmag.de](mailto:info@stadtmag.de) · [www.stadtmag.de](http://www.stadtmag.de)

Herausgeber: Correctum Verlag

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

#### Anzeigen:

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

#### Satz und Layout:

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

#### Druck:

Bonifatius GmbH Druck-Buch-Verlag  
[www.bonifatius.de](http://www.bonifatius.de)

#### Titelbild:

Studierende der Uni W/H · 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 Anfang Dezember.  
Redaktionsschluss ist am  
25. November.



## Inhalt

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| HELLDECKER · Höllisch gut! . . . . .                                           | 6  |
| Kinderrätsel. . . . .                                                          | 8  |
| Turbulente Dschungel-Action im Saalbau. . . . .                                | 9  |
| Erziehung · Fundament für ein glückliches Leben. . . . .                       | 10 |
| Von kleinen Könnern und coolen Königinnen. . . . .                             | 11 |
| WUG · Eine starke Verbindung . . . . .                                         | 12 |
| ›Waldorfpädagogik Bachelor of Arts‹ schenkt vielseitige Perspektiven . . . . . | 14 |
| Abi 2026? . . . . .                                                            | 15 |
| AHE: ›Für Kinder ist man der Held auf der Straße‹. . . . .                     | 16 |
| Stadtwerke Witten suchen Kandidaten für neuen Kundenbeirat. . . . .            | 19 |
| GenussGalerie feiert 15. Geburtstag . . . . .                                  | 20 |
| ›Lost places‹ der Region in neuem Licht . . . . .                              | 21 |
| Munterer Seniorenausflug des SoVD Witten . . . . .                             | 22 |
| Wildes im Winter. . . . .                                                      | 24 |
| Heizen per Klimaanlage? . . . . .                                              | 25 |
| Energiesparend in die Heizsaison . . . . .                                     | 26 |

## Gahmener Hof

Bauernladen  
& Hof-Fleischerei

**Hier schmeckt's!**



### Öffnungszeiten

Mi. 14.00–17.00 Uhr · Do. 9.00–19.00 Uhr  
Fr. 9.00–17.00 Uhr · Sa. 9.00–14.00 Uhr

Fabian Goertz · Gahmener Kamp 105 · 44532 Lünen a. d. Lippe  
Telefon (02306) 2 43 57 · [info@gahmener-hof.de](mailto:info@gahmener-hof.de)  
[www.gahmener-hof.de](http://www.gahmener-hof.de)

**Diakonie**   
**Ruhr**

100  
JAHRE | Quartier  
Feierabendhäuser



## Quartier der Feierabendhäuser

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- ServiceWohnen



Pferdebachstr. 43, 58455 Witten



02302 589-5100



[diakonie-ruhr.de/feierabendhaeuser](http://diakonie-ruhr.de/feierabendhaeuser)

## Inhalt

Herbst-Check fürs Fahrrad  
So bleiben Sie souverän im Sattel ..... 28

Ratgeberbeitrag aus der Kanzlei Schauwienold ..... 30  
»Das Örtliche« · Mehr als nur Telefonnummern ..... 32

EvK probt den Ernstfall ..... 35  
Yoga & mehr: Neuer Wohlfühlraum zu vermieten ..... 36  
Fit und gesund in 20 Minuten ..... 37  
Mentale Stärke ist kein Zufall ..... 39  
Tipps gegen den Winterblues ..... 40  
Sicher unterwegs bei Dunkelheit ..... 41  
50 Jahre Westfalen Apotheke ..... 42

Alles Banane?  
Mythen um die gelbe Powerfrucht ..... 43  
So schmeckt das Landleben ..... 46  
»Goldstück-Gefühl« für zu Hause ..... 47  
Boni Center lädt zum jährlichen Bauernmarkt ..... 47  
Schmausen, genießen, Spaß haben im Haus am See ..... 48

Wort-Reiz · Rätsel für Wort- und Ortskundige ..... 49

Prof. Max Kratz erinnert mit Abendmahlszene  
an Christus ..... 50

Kunst im Spukschloss · Zu Besuch bei Edward P. .... 52

Buchtipps aus der Redaktion ..... 56  
Dies & Das ..... 57  
Rätselspaß ..... 61  
Termine: Hier ist was los! ..... 62



... viel mehr Natur erleben



## Herbstzauber – Feuerwerk der Farben



Wir bieten Ihnen u. a. ein breites Sortiment  
an blühenden Herbstpflanzen sowie eine  
große Sortenauswahl an Obstgehölzen.

**Die Containerbaumschule mit Qualität und fachlicher Beratung!**

[www.bommerholzer-baumschulen.de](http://www.bommerholzer-baumschulen.de)  
Bommerholzer Str. 98  
58456 Witten  
Tel. 0 23 02 / 6 60 50



# Höllisch gut!

»We are HELLDECKER, we play for you«

Lange Haare, zerrissene Jeans, krachende E-Gitarren: Auf den ersten Blick wirken HELLDECKER, als wären sie der Sleaze-Rock-Ära der 80er-/90er-Jahre entsprungen. Mit ihrem trashigen Charme, dem energiegeladenen Sound und jeder Menge Spielfreude ist die Band live unschlagbar. Der Mix aus handgemachtem Oldschool-Rock, ehrlichen Texten und einer ordentlichen Portion Herzblut springt meist sofort über – egal ob im Club, auf kleinen Festivals oder bei der Wittener Kneipennacht. Wir sprachen mit den Jungs über dies und das.



HELLDECKER im CASA CUBA 2024

**Wenn meine Recherchen stimmen, gibt es HELLDECKER schon seit ca. 21 Jahren, in wechselnder Besetzung. Erzählt doch mal: Wie ist die Band entstanden?**

Im Grunde sind HELLDECKER eine typische ›Schnapsidee‹. Gegründet haben wir uns in einem Jugendtreff in Heven, wo mein Kollege Berno und ich als Betreuer arbeiteten. Wir haben des Öfteren mit ›unseren‹ Jugendlichen zusammengesessen und Pläne ausgeheckt. Eines Nachmittags meinte einer von den Jungs, dass wir doch mal eine Band gründen könnten. Berno spielte Gitarre, Jan Bass, und weil ich nix anderes konnte, wurde ich der Sänger. Kurze Zeit später stieß Bernos Neffe als Gitarrist zu uns, der wiederum von Locky an der Leadgitarre abgelöst wurde. Als wir genug davon hatten, mit Drumcomputer zu proben, gelang es Jan, Olli zu rekrutieren. Somit war die Band erstmal komplett. Im Großen und Ganzen gab es HELLDECKER dann mit einigen Besetzungswechseln für ca. 10 Jahre. In dieser Zeit hatten wir viele coole Auftritte, haben erste Studioerfahrungen gesammelt und eine CD aufgenommen. Dann wäre es beinahe zur Auflösung gekommen – aus den klassischen Gründen. Familien verlangten mehr Zeit, die Arbeit ebenso, und wir mussten die Sache schweren Herzens auf Eis legen. Ich habe jedoch nach einiger Zeit angefangen, neue Mitmusiker zu suchen. So wurde Hardy, ein alter Freund, der neue Gitarrist für die HELLDECKER 2.0-Version. Unseren Schlagzeuger Malte entdeckte ich über eine Annonce. Auf der Suche nach einem Bassisten griff uns das Schicksal unter die Arme: Kai schrieb nämlich Hardy an und erzählte ihm, dass er gerade keine Band mehr habe und gerne wieder Musik machen würde. Verrückt!

**Ihr bezeichnet eure Sparte als ›SLEAZE'N'PUNK'N'ROLL‹. Was genau steckt dahinter?**

Im Grunde beschreibt es die Elemente und Musikrichtungen, die wir gerne mögen und die in unseren Songs zu finden sind. Wir wurden von der Rockmusik der 80er- und 90er-Jahre geprägt und sind mit den ganzen Hair-Metal- und Sleaze-Bands damals aufgewachsen. Allerdings haben die meisten von uns auch andere Musik gehört. Bands wie Ramones, Alice Cooper, aber auch deutlich ältere Sachen wie Johnny Cash spielten da eine wichtige Rolle. Und auch Spuren von Motörhead, AC/DC und Led Zeppelin sind nicht zu verleugnen. Bei unseren Stücken versuchen wir, die verschiedenen Einflüsse zu einem eigenen Stil zusammenzufügen, der vom Sound her zwar nicht der modernste ist, aber hinter dem wir zu 100 Prozent stehen können.

**Der Bandname ›HELLDECKER‹ ist anscheinend ein Kunstwort. Worauf bezieht sich der Begriff?**

Oh je. Eigentlich wollte ich das nie jemandem erzählen. Naja ... was soll's?! Springen wir zurück in die Anfangszeit einer jungen Band ohne Namen. Wir haben nach dem Proben zusammengehockt, Bier getrunken und gebrainstormt. Die Vorschläge wurden immer absurder. Ich weiß auch nicht mehr, warum irgendwann die ›Wildecke Herzbuben‹ ins Gespräch gekommen sind, aber es ist halt passiert. Da der Name dem Feindesland ›Volksmusik‹ zuzuordnen war, habe ich vorgeschlagen, die Silben umzudrehen. So kam es zu den ›Helldecker Wirtsbuben‹. Das war lustig, klang aber eher nach deutschem Fun-Punk oder so. Doch das Wort HELLDECKER gefiel uns allen, und so ist es bis heute geblieben.

**Woher kommen die Ideen und Inspirationen für eure Songs?**

Ganz unterschiedlich. Viele Texte fußen auf persönlichen Erlebnissen, aber es passiert genauso häufig, dass wir uns Geschichten ausdenken. In letzter Zeit ist es sogar schon vorgekommen, dass wir uns, zumindest unterschwellig, mit politischen Themen oder der Klimaerwärmung auseinandergesetzt haben. Aber ohne erhobenen Zeigefinger. Okay ... vielleicht manchmal mit erhobenem Mittelfinger, wie bei ›Asshole Baby‹. ☺

**Die Frage geht an Frontmann Andy: Auf der Bühne lässt du nach unseren Erfahrungen gerne mal die Rampensau raus und ziehst das Publikum mit. Bist du im echten Leben auch so ›wild‹ oder hast du zwei Persönlichkeiten?**

Wahrscheinlich sind es ein paar mehr Persönlichkeiten als zwei. ☺ Aber das ist wohl bei jedem Menschen so. Zu Hause bin ich ein ganz normaler Typ. Bei Auftritten will ich meinen Spaß haben und lasse die Bremse gerne mal lockerer. Und ich habe da keine Sonderstellung. Wir sind alle recht ›munter‹. Wenn wir nur herumstehen würden wie die Orgelpfeifen, wäre es ja auch langweilig.



Frontmann Andy

### Was ist eure größte Stärke, was eure größte Schwäche?

Unsere größte Stärke ist wohl, dass wir jedes Mal Vollgas geben. Vor Publikum zu spielen, heizt uns immer wieder total an und wir liefern ab. Da gibt es keine halben Sachen, egal wie viele Menschen vor der Bühne stehen. Unsere größte Schwäche? Wir sind wahrscheinlich die langsamste Band der Welt. Und das bezieht sich nicht auf unsere Musik. Aber an unserem Arbeitstempo müssen wir auch 20 Jahre nach der Gründung noch deutlich arbeiten.

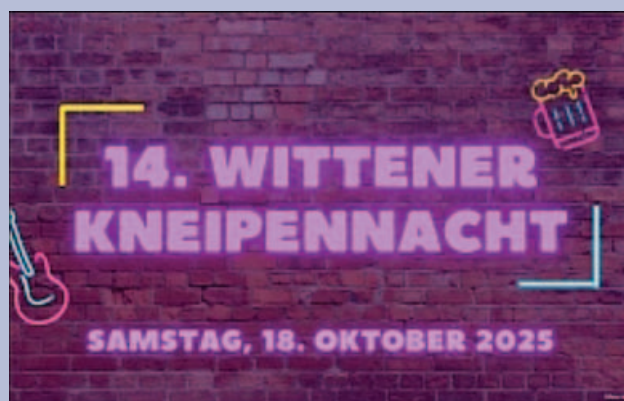
### Was treibt euch nach all den Jahren an, weiter zusammen Musik zu machen?

Wir lieben einfach, was wir tun! Es wäre glatt gelogen zu behaupten, dass bei uns immer alles eitel Sonnenschein war. Im Gegenteil! Manchmal hat es ordentlich gescheppert. Aber wir haben uns immer wieder zusammengerauft, weil die Band unser Baby ist und weil wir noch eine Menge Songs in uns stecken haben, die ohne uns halt niemand schreiben würde. Von daher werdet ihr uns wohl noch ein paar Jahre ertragen müssen. HELLDECKER entfaltet in dieser Besetzung eine Art Magie, die wir selbst als etwas Besonderes empfinden, und das hinzuwerfen wäre einfach nur dumm.



© Foto: 1AcoolART

© Foto: 1AcoolART



## Neun Kneipen – neun Bands

Am Samstag, 18. Oktober, ist bei der 14. Wittener Kneipennacht von Rock über Punk bis hin zu Folk für jeden Musikgeschmack etwas dabei.

18.30 Uhr · Finnegan's · Black Sheeep  
 19.00 Uhr · Mondo · Secret Mindchange  
 19.30 Uhr · Benno's Brauhaus · Smackbeat  
 20.00 Uhr · Maschinchin Bunes · Rock 'n' Roll Doctors  
 20.30 Uhr · Café Extrablatt · Seasick Fish  
 21.00 Uhr · Klimbim · Alé & Anna – 16 Strings Boulevard  
 21.00 Uhr · Alte Post · Pub Connection  
 21.00 Uhr · Casa Cuba · Helldecker  
 22.00 Uhr · WERK°STADT · Stolberk

Die Einlassbänder (14,00 Euro) sind im Tourist und Ticket Service der Stadtmarketing Witten GmbH auf dem Rathausplatz sowie bei den teilnehmenden Gastronomiebetrieben erhältlich. Weitere Informationen unter [www.wittener-kneipennacht.de](http://www.wittener-kneipennacht.de)

### 2018 erschien das Live-Album ›One Hell of Night‹. Ist schon was Neues in der Mache?

Neue Sachen sind tatsächlich gerade in Arbeit. Allerdings ticken die Uhren im HELLDECKER-Universum ein wenig langsamer als normal. Das letzte Album war eigentlich auch gar nicht geplant. Wir haben in einem kleinen, brüllend heißen Saal in Witten gespielt. Wir waren innerhalb von Sekunden nassgeschwitzt, und der Saal war ein richtiger Hexenkesel. Da ist das Publikum großartig abgegangen. Alles, was nicht sittenwidrig war, wurde ausgezogen, und die Leute haben getanzt und gefeiert ohne Ende. Als wir uns hinterher die Aufnahmen anhörten, fanden wir die Stimmung so gut eingefangen, dass wir diese Nacht verewigen wollten. Am Ende ist ›One Hell of a Night‹ dabei herausgekommen – und es war auch eine!

### Wann und wo ist die nächste Gelegenheit, euch live zu sehen?

Die Wittener Kneipennacht ist voraussichtlich unser letzter Gig in 2025. Ich empfehle, vorbeizuschauen. Das Casa Cuba ist zwar nicht die größte Location, aber die Stimmung im letzten Jahr war wirklich vergleichbar mit der aus unserem ›Hell of a Night‹-Auftritt. Außerdem gibt's leckere Cocktails!

### Wäre HELLDECKER ein Cocktail – wie würde er schmecken?

Wahrscheinlich würde man gar nicht viel schmecken, aber man könnte damit ein Feuerzeug betreiben.

[helldecker.com](http://helldecker.com)  
[www.facebook.com/Helldecker](https://www.facebook.com/Helldecker)  
[www.instagram.com/helldecker](https://www.instagram.com/helldecker)

# Was Conni kann ...

... das könnt ihr auch!

Am 6. November erwartet Groß und Klein im Saalbau ein Musical-spaß vom Cocomico Theater zum Mitmachen, Mitlachen und Miterleben: ›Conni – Das Musical!‹

Darum geht's: Conni hat Geburtstag und da hat sie so einiges vor: Spielen, toben, tanzen, singen, mit ihren Freunden die weltbeste Schokotorte ›Conni-Super-Selber-Spezial!‹ backen, und mit ihrem Teddy und ihrem lieben Kater Mau kuscheln ... Und dann ist Conni: Endlich groß! Groß genug, um endlich auch in die Schule zu kommen. Ihre Eltern und besten Freunde stehen ihr zur Seite und sind schon ganz aufgeregt. An Connis Geburtstag wird bestimmt alles klappen, und der super tollen Geburtstagsfete steht nichts im Wege. Oder...?

Für Conni, ihre Familie, ihre Freunde und all ihre kleinen und großen ZuschauerInnen wird es in diesem Musical-Geburtstags-Abenteuer nie langweilig. Es ist immer etwas los, und Conni hat viel Rückhalt von ihren Freunden auf der Bühne und im Publikum, von

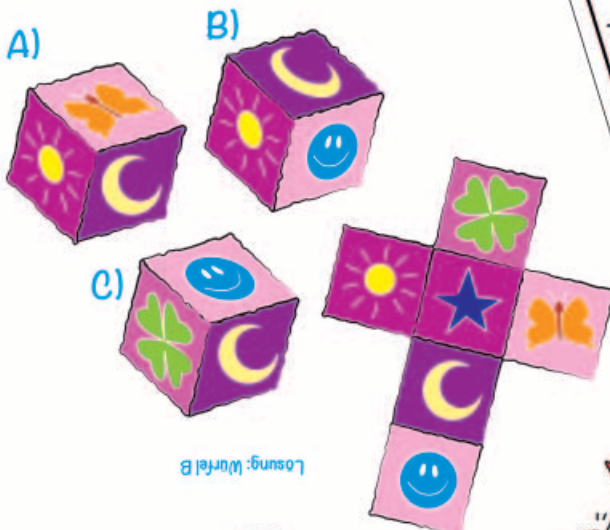
Mama und Papa Klawitter und auch von ihrem Teddy und ihrem geliebten Kater Mau! Frei nach dem Motto ›Was Conni kann – das könnt ihr auch!‹ werden die Musicalbesucher zum Teil der Inszenierung und können Conni und ihren FreundInnen helfen, Connis Musical-Geburtstag zu einem vollen Erfolg werden zu lassen.

›Conni – Das Musical!‹  
ab drei Jahren  
6. November, 15.30 Uhr  
Saalbau



## Verflixt und verwürfelt

Welcher Würfel links passt zu der aufgeklappten Form rechts?



Lösung: Würfel B

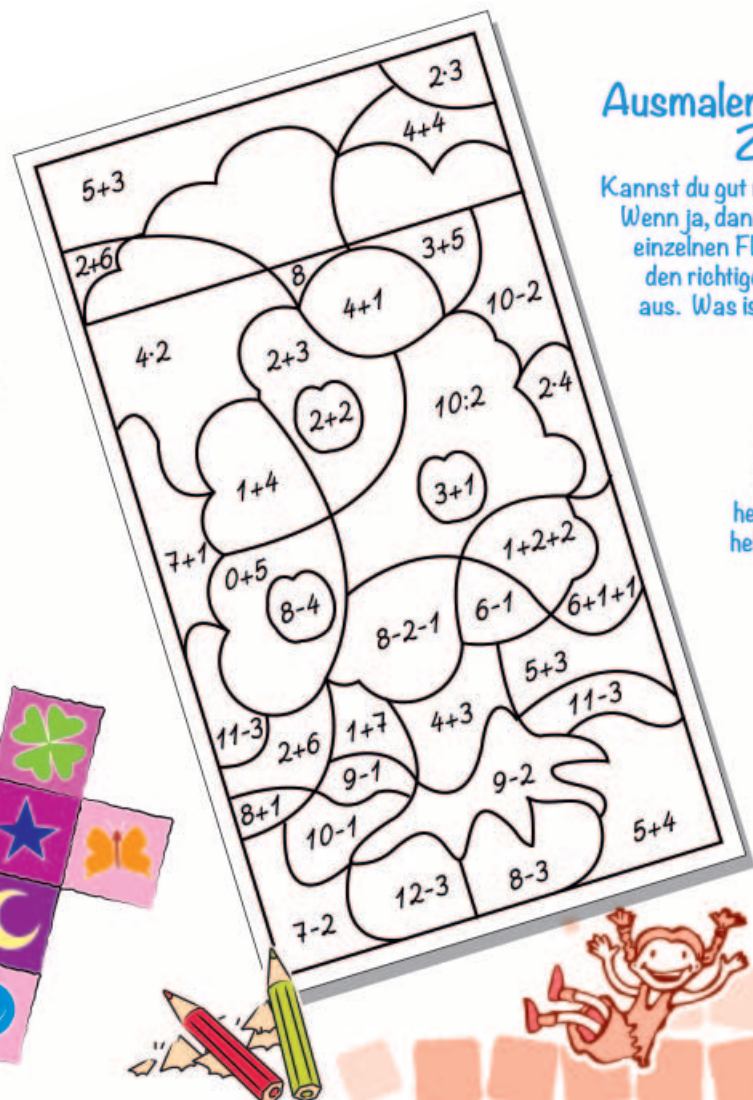


## Ausmalen nach Zahlen

Kannst du gut rechnen? Wenn ja, dann male die einzelnen Flächen mit den richtigen Farben aus. Was ist dann zu sehen?

rot = 4  
grün = 5  
gelb = 6  
braun = 7  
hellblau = 8  
hellgrün = 9

Ein Baum  
Lösung:



# Turbulente Dschungel-Action im Saalbau

Ihr seid gespannt, wie das nächste Jahr wird? Na dann freut euch: Es startet fantastisch! Am Freitag, 02. Januar um 16.00 Uhr, verwandelt sich der Saalbau in eine farbenfrohe Dschungelwelt. Das Theater Liberi inszeniert den grandiosen Bestseller ›Das Dschungelbuch‹ von Rudyard Kipling als modernes Musical für die ganze Familie. Unterhaltsame Eigenkompositionen und temporeiche Choreografien versprechen ein spannendes Live-Erlebnis für Kinder ab vier Jahren, Eltern und Großeltern.



© Foto: Nitz Boehme

## Freundschaften, die Grenzen überwinden

Seit über hundert Jahren fasziniert die Geschichte vom Findelkind Mogli ganze Generationen. Das Theater Liberi lässt die Welt des Jungen, der von Wölfen im Dschungel aufgezogen wird, zu neuem Leben erwachen. In dem Wolfsrudel um Oberhaupt Akela, dem herzensguten Bären Balu und dem weisen Panther Baghira hat Mogli eine neue Familie gefunden, die ihn die Gesetze des Dschungels lehrt. Aufregende und große Abenteuer stehen bevor, denn Mogli trifft nicht nur auf eine wilde Affenbande, sondern auch auf ulkige Geier und die geheimnisvolle Schlange Kaa. Aber der Urwald birgt auch Gefahren: Der Tiger Shir Khan fürchtet um seine Stellung als König des Dschungels und will das Menschenkind vertreiben. Mogli beginnt sich zu fragen, wo er eigentlich hingehört. Und als ihm dann noch das Mädchen mit der roten Blume begegnet, steht seine Welt endgültig auf dem Kopf...

## Auf der Suche nach der eigenen Identität

In der unterhaltsamen Adaption von Liberi-Autor Helge Fedder geht das Findelkind Mogli auf Identitätssuche. Dabei lehrt ihn die Gemeinschaft im Dschungel, was Zugehörigkeit und

Geborgenheit bedeuten. »Wir erleben Mogli auf seiner Suche nach sich selbst. Er lernt jeden Tag neue Dinge und versucht herauszufinden, wer er eigentlich ist«, verrät Mogli-Darstellerin Vivian Fuchs. Moglis Reise wird begleitet von den eigens komponierten Titeln der Musiker Christoph Kloppenburg und Hans Christian Becker. »Mal humorvoll, mal ernst, aber immer unterhaltsam«, beschreibt Kloppenburg die Stücke. »Musikalisch ist alles dabei: eine groovende Affenbande, Shir Khan als König des Rock 'n' Roll und ein funkiges Finale.«

### Dschungelbuch – Das Musical

2. Januar · 16 Uhr · Saalbau

Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren. Die Tickets kosten im Vorverkauf 29,00 / 26,00 / 23,00 Euro je nach Kategorie, Kinder bis 14 Jahre erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 2,00 Euro.

Erhältlich sind die Tickets online unter [www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de) und bei ausgewählten Vorverkaufsstellen.

**Das Dschungelbuch**  
DAS MUSICAL

TICKETS  
SICHERN!

2. Januar 2026  
Witten · Saalbau

[www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de) FAMILIEN MUSICALS Liberi

# Erziehung · Fundament für ein glückliches Leben

Tipp von Heilpädagogin (BHP) Petra Süss

»Erziehung besteht aus zwei Dingen: Beispiel und Liebe.«

Friedrich Fröbel (1782–1852)

Eltern erziehen ihre Kinder und möchten in der Regel, dass diese durch ihre Erziehung zu eigenständigen Wesen heranwachsen. Dabei sind sie geleitet von unterschiedlichen Werten, welche ihr Handeln beeinflussen und die sie ebenfalls an ihre Kinder weitergeben. Eltern nehmen durch pädagogische Maßnahmen Einfluss auf das Verhalten ihrer Kinder. Nicht erwünschtes Verhalten wird durch Maßnahmen reduziert oder unterbunden, erwünschtes Verhalten wird verstärkt.

In der Erziehung sind Grenzen wichtig. Sie geben dem Kind Sicherheit und Orientierung. Es erfährt, was erlaubt und nicht erlaubt bzw. erwünscht ist. Grenzen sollten auf liebevoll-konsequente Art als Orientierung benannt werden, z. B. geben liebevolle und klare Sätze wie »du darfst gerne an die Tafel malen, nicht aber auf die Tapete« Kindern diese Orientierung. Grenzen zeigen jungen Menschen, dass sie Teil einer Gemeinschaft sind, in der Rücksicht und Regeln zählen, die das Zusammenleben möglich machen. Erziehung ist nicht starr, jedes Kind benötigt einen anderen Umgang und sollte erzieherisch so begleitet werden, wie es zu seiner Persönlichkeitsstruktur passt.

Manchmal erlebe ich in meiner Praxis für Heilpädagogik Eltern, die unsicher sind, ihren Kindern Grenzen aufzuzeigen, und Kinder, die wenig Frustrations-



Eine sichere, emotionale Bindung schafft das Fundament für eine gesunde Entwicklung.

toleranz entwickelt haben. Ich erlebe Eltern, die ihren Kindern in der Erziehung möglichst viel Mitbestimmung zuteil kommen lassen wollen und beinahe alle Bedürfnisse und Wünsche erfüllen. Hierbei vergessen sich die Eltern und verlieren ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick – eine bedrohliche Entwicklung, denn nur glückliche, zufriedene Menschen können sich selbst und ihren Kindern die Basis für ein positives Leben setzen.

Bei einem Baby ist das prompte Erfüllen eines Bedürfnisses wie z. B. Hunger, Trost und Schlaf sehr wichtig. Ein Baby, das erlebt, dass seine Signale wahrgenommen werden und darauf eingegangen wird, erfährt Geborgenheit und Verlässlichkeit. So entsteht eine sichere,

emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind, welches ein Fundament für Vertrauen und eine gesunde Entwicklung schafft.

Je älter ein Kind wird, desto mehr sollte es eine klare Balance zwischen Bedürfniserfüllung und Grenzen erfahren. Dadurch lernt es altersentsprechend, eigene Bedürfnisse aufzuschieben und mit Frustrationen umzugehen. Es erfährt an den Grenzen anderer, z. B. der Eltern – »ich brauche jetzt eine Pause, gleich spiele ich wieder mit dir« –, dass es Rücksicht nehmen muss und ein Teil der Familie oder einer (Kindergarten-)Gruppe ist. Es lernt am Beispiel, wie der Pädagoge Friedrich Fröbel schon sagte.

**Tipp:** In den Beratungen von Eltern ermutige ich dazu, in der Erziehung die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren, denn das Wichtigste in der Erziehung sind zufriedene Eltern, die ihr Kind – liebevoll-gelassen – mit Respekt, Wertschätzung und Grenzen, ohne dabei Perfektion anzustreben, auf dem Weg begleiten.

**Petra Süss**  
**Praxis für Heilpädagogik · Centrovital**  
 Annenstraße 151 · 58453 Witten  
 Tel. 0 23 02 / 9 78 54 30  
[www.heilpaedagogik-witten.de](http://www.heilpaedagogik-witten.de)

## Mit allen Sinnen Zukunft gestalten

Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit? In der spannenden VHS-Veranstaltungsreihe »Naturwerkstatt Nachhaltigkeit« sind Familien mit Kindern ab sechs Jahren eingeladen, diesen wichtigen Begriff auf kreative und spielerische Weise zu entdecken.

Beim nächsten Termin am 7. November verwandeln sich Kräuter und Pflanzen der Natur in ein wohltuendes Erkältungsbad – perfekt für kalte Herbsttage und ganz ohne künstliche Zusätze. Nach



dem Streifzug durch die Natur werden in der gemütlichen Naturwerkstatt des Schwedenheims gemeinsam nachhaltige Produkte gestaltet, die jede Familie mit nach Hause nehmen kann. **Tipp:** Eine vorherige Anmeldung bis zum 05.11. ist unbedingt erforderlich.

**Naturwerkstatt Nachhaltigkeit**  
 7. November, 16–18 Uhr  
 Schwedenheim Haus 1  
 Weitere Infos unter [www.vhs-wwh.de](http://www.vhs-wwh.de)

# Von kleinen Könnern und coolen Königinnen

## Schachturnier in Witten

Am 8. November verwandelt sich das Veranstaltungszentrum der Sparkasse Witten in ein Mekka für Schachfans. Einen ganzen Tag lang stehen Konzentration, Taktik und jede Menge spannende Partien auf dem Programm. Ob ambitioniertes Nachwuchstalent oder Szenegröße – hier kommen alle auf ihre Kosten.



Schnappschuss vom Schulschach-Cup 2024

Bereits am Vormittag startet der 15. Schulschach-Cup, kombiniert mit einem Jugend-Open. Ab 9.45 Uhr messen sich bis zu 120 Kinder und Jugendliche aus Witten und Umgebung in packenden Duellen um Pokale und Medaillen. Die Anmeldung ist bis zum Turniertag möglich – sofern es noch freie Startplätze gibt. Auch wer selbst keine Figuren über das Brett ziehen möchte, ist willkommen. »Es handelt sich um eine öffentliche Veranstaltung«, betont Dirk Aufermann von der Schachgesellschaft Witten, die das Event ausrichtet. »Jeder kann gerne zuschauen.« Die Siegerehrung übernimmt gegen 13.15 Uhr der Bürgermeister der Stadt Witten.

Zum 80-jährigen Bestehen des Vereins lockt am Nachmittag ein besonderes Highlight: Um 15 Uhr tritt die deutsche Schach-Königin Elisabeth Pähtz in einem Simultanwettbewerb an. Hier

spielt sie parallel gegen 30 Gegnerinnen und Gegner aus Witten. Wie so ein Format abläuft, erläutert Dirk Aufermann: »Der Simultanspieler bewegt sich von Brett zu Brett, macht je einen Zug und muss die verschiedenen Stellungen und taktischen Möglichkeiten im Auge behalten.«

Für Amateure ist es die Gelegenheit, hautnah von der Erfahrung einer lebenden Legende zu profitieren: Bereits 1999 sicherte sich Elisabeth Pähtz als jüngste Spielerin aller Zeiten den Titel der deutschen Frauen-Meisterin. 2002 wurde sie Jugendweltmeisterin, drei Jahre später Juniorenweltmeisterin. 2018 krönte sie sich zur Europameisterin im Schnellschach. 2022 errang die heute 40-Jährige als erste und bislang einzige Deutsche den Großmeistertitel.

### 15. Wittener Schulschach-Cup

Veranstaltungszentrum der Sparkasse Witten · Ruhrstr. 45  
Anmeldung: [schulschachcup2025@schachgesellschaft-witten.de](mailto:schulschachcup2025@schachgesellschaft-witten.de)

**Kindertheater im Saalbau Witten für alle ab 4 Jahre**  
**Saison 2025/2026**

Do. 06.11.2025 um 15:30 Uhr

### CONNI - DAS MUSICAL

Nach den Büchern aus dem Carlsen Verlag

Do. 08.01.2026 um 15:30 Uhr

### Das Sams - Eine Woche voller Samstage

Das Musical mit den Wunschkarten

Di. 03.02.2026 um 15:30 Uhr

### Lotta kann fast alles

Schauspiel nach Astrid Lindgren

Do. 26.03.2026 um 15:30 Uhr

### Die Bremer Stadtmusikanten

Familienstück nach den Brüdern Grimm

Tickets gibt es ab 10 € zzgl. Gebühren an der Saalbaukasse, im Online-Ticket-Shop und bei allen bekannten CTS-Vorverkaufsstellen!

Öffnungszeiten Saalbaukasse:  
Mittwoch 10-14 Uhr,  
Do. + Fr. 14-19 Uhr.

Es gibt auch die Möglichkeit, alle Vorstellungen im Abo zu buchen. Für nähere Infos schicken Sie bitte eine Mail an [saalbaukasse@stadt-witten.de](mailto:saalbaukasse@stadt-witten.de).

# Eine starke Verbindung

Die Wittener Universitätsgesellschaft bringt Uni, Unternehmen, Studierende, Bürger, Stadt sowie Region zusammen und fördert zudem vielfältiges studentisches Engagement

## WUG ...

... drei Buchstaben, hinter denen sich ein Netzwerk mit wertvoller Unterstützung und vielen spannenden Projekten verbirgt. Seit nunmehr 27 Jahren engagiert sich die Wittener Universitätsgesellschaft e. V. als Freundeskreis und Förderverein der Universität Witten/Herdecke. Auch 2025 heißt es volle Kraft voraus – ob mit jeder Menge Support, der großen Hohensteiner Tafelrunde oder wie jüngst mit einer kleinen, feinen Tour über die Ruhr.



Engagierte Studierende: Pauline Hormuth und Laurent Renner (vorne) vom Initiativlabor der Uni W/H sowie das Vorstandsteam der Studierenden-Gesellschaft (hinten, v.li.) Jana Schmitting, Valentin Halbach, Constantin Loy und Franka den Elzen

## Gemeinsam Kurs auf Zukunft

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) in die Stadt und zu den BürgerInnen zu tragen, Ideen, Initiativen und interessierte Impulsgeber an Bord zu holen und gemeinsam Kurs auf die Zukunft zu nehmen: Das ist das Ziel der Wittener Universitätsgesellschaft e. V. Das zeigte sich auch an diesem Abend Mitte September auf der MS Schwalbe. Zahlreiche Mitglieder der WUG, Freunde und Förderer als auch Studierende der Universität Witten/Herdecke gingen gemeinsam an Deck, um sich zu vernetzen und angeregte Gespräche zu führen. Das kam gut an: »Der lockere Abend in dieser schönen Atmosphäre auf der Ruhr war ein voller Erfolg, das Feedback ausschließlich positiv«, lautet das Resümee von Klaus Völkel (Geschäftsführer der WUG) und Ulrich Heinemann (Vorstand der WUG).

## Einblicke ins RMI

Letzterer hieß in seiner Begrüßungsrede nach Ablegen des Ausflugsschiffes auch zwei besondere Gäste herzlich willkommen: Professor Dr. Guido Möllering, seit 2016 Direktor und

Lehrstuhlinhaber am Reinhard-Mohn-Institut für Unternehmensführung (RMI), sowie seinen Kollegen Professor Dr. Hendrik Wilhelm, der eine Professur für Strategische Organisation innehat. Beide gaben einen kurzen Einblick in ihre Arbeit, neue Studiengänge, Seminare und Partnerschaften sowie die Aufgaben des Reinhard-Mohn-Instituts. Das RMI fördert innovative, verantwortungsvolle Unternehmensführung durch Forschung, praxisnahe Lehre und den Dialog mit Unternehmen.



Neumitglied an Bord der WUG: Adam T. Chlond (Mitte) mit WUG-Vorstand Ulrich Heinemann (li.) und WUG-Geschäftsführer Klaus Völkel

## WUG-Support für Initiativlabor

Spannendes zu erzählen hatten auch einige Studierende der Universität Witten/Herdecke, die mit an Bord gegangen waren, so wie Pauline Hormuth und Laurent Renner. Sie gehören zum Team des Initiativlabors an der UW/H, das von der WUG maßgeblich unterstützt wird, unter anderem durch die Übernahme einer Stelle. »Diese Förderung ermöglicht und wertschätzt studentisches Engagement, das seine Wirkung weit über die Universität hinaus entfaltet«, hebt das Duo hervor. Mittlerweile betreut, berät und vernetzt das in Deutschland einmalige Initiativlabor mehr als 50 studentische, ehrenamtliche Initiativen. Zugleich ist es das studentische Nachhaltigkeitsbüro der UW/H. »Unsere Aufgabe ist es auch, uns mit städtischen Akteurinnen und Akteuren sowie Bürgerinnen und Bürgern zu connecten und das sozi-kulturelle Leben in Witten zu verbessern«, berichtet Laurent Renner.

## Geschätzter Austausch

In wertvollem Dialog stehen auch die WUG und die Studierenden-Gesellschaft der UW/H, deren Vorstand an diesem Abend ebenfalls mit dabei war. Der von Studierenden geführte gemeinnützige Verein erhebt und verwaltet eigenverantwortlich die Studienbeiträge und ermöglicht mit dem Modell des »Umgekehrten Generationenvertrages« eine soziale und freie Studienfinanzierung. »Aus dem Maschinenraum der Uni heraus und als Ohr am Gleis der Studierenden stehen wir in regelmäßigem Austausch mit der WUG, die für uns ein wichtiger Kommunikationskanal in die regionale Wirtschaft ist«, so Vorstand Constantin Loy.



© Foto: Anja Scheve

Willkommen zu einem schönen Abend an Bord der MS Schwalbe: WUG-Vorstand Ulrich Heinemann (re.) begrüßte mit seinem Vorstandskollegen Klaus Völkel (li.) nicht nur zahlreiche Mitglieder, Freunde und Förderer der WUG sowie einige Studierende, sondern auch die beiden Gastredner Prof. Dr. Guido Möllering und Professor Dr. Hendrik Wilhelm.

### Neue Mitglieder willkommen

Nach rund zwei Stunden legte die MS Schwalbe wieder kurz vor der Herbeder Schleuse an. Von Bord ging da jedoch kaum jemand, denn viele waren noch angeregt ins Gespräch vertieft. Der Wunsch der WUG, an diesem Abend neue, engagierte Unterstützer zu gewinnen, erfüllte sich letztlich auch: Adam T. Chlond, Diplom-Ingenieur, Lehrbeauftragter für Brandschutz an der Hochschule Bochum und Inhaber des Wittener Ingenieurhauses Chlond, wurde als neues Mitglied begrüßt. »Im Bereich ›vorbeugender Brandschutz‹ bin ich unter anderem für die Universität Witten/Herdecke tätig und weiß daher sowie auch als Bürger, wie wichtig die Hochschule, die Studierenden und WUG für Witten und die Stadtgesellschaft sind. Daher bringe ich mich gerne ein, denn gemeinsam kann man immer mehr bewirken«, so der Unternehmer. Wer es ihm



© Foto: WUG Witten

Der neue WUG-Vorstand und Beisitzer (v.li.): Ortwin Aufermann, Sebastian Benkhofer, Ulrich Heinemann, Martina Knop, Radomir Zecevic, Christian Kroll, Klaus Völkel, Jasmin Vogel, Britta Koch, Christian Geier und Uwe Schulze-Vorwick. Nicht auf dem Foto sind Prof. Dr. Martin Butzlaff, Lars König, Klaus Lohmann, Dr. Edeltraud Priddat

gleichgültig möchte: Mitmacher und Förderer sind jederzeit willkommen. Denn für das WUG-Vorstandstrio Klaus Völkel, Ulrich Heinemann und Martina Knop steht eindeutig fest: »Wir wollen wachsen und weitere Gelder generieren, um auch in Zukunft das vielfältige soziale, kulturelle und wissenschaftliche Engagement der UW/H unterstützen und die Kontakte zwischen Stadt und Universität weiter intensivieren zu können.«

Anja Scheve

Weitere Informationen  
zur WUG und ihren wertvollen Projekten finden sich unter:  
[www.wug.ruhr](http://www.wug.ruhr) · E-Mail: [wug@uni-wh.de](mailto:wug@uni-wh.de)

## Hochkarätig tafeln



© Foto: Herby Sachs

Tom Buhrow: Festredner der diesjährigen Hohensteiner Tafelrunde

Sie ist eine feste Größe in Witten: die Hohensteiner Tafelrunde. Am Dienstag, 25. November, findet das Benefiz-Dinner in der großen Halle der Universität Witten/Herdecke zum nunmehr 24. Mal statt. Als hochkarätigen Festredner konnte die WUG in diesem Jahr den ehemaligen Intendanten des WDR, Tom Buhrow, gewinnen. »Die Welt im Umbruch – Deutschland im Aufbruch« lautet der Titel seines Vortrags. Mit seiner internationalen Erfahrung als Korrespondent in Paris und Washington zeigt Tom Buhrow auf, wo Deutschlands Rolle in der



neu entstehenden Weltordnung liegen kann. Und auch, wie wir mental den Entwicklungssprung ins politische Erwachsensein schaffen können.

Neben diesem spannenden Vortrag samt anschließender Diskussionsrunde erwartet die Gäste ein festliches Dinner sowie Zeit zum inspirierenden Austausch. Die Erlöse des Events kommen wie immer studentischen Initiativen und Projekten zugute.

Tickets für die Hohensteiner Tafelrunde am 25.11.2025 können bei Martina Knop für 150 Euro erworben werden. Wer Kundinnen und Kunden, Geschäftspartner oder Familie mitbringen möchte: Gruppen können einen ganzen Tisch buchen.

# Mit und für Menschen

## ›Waldorfpädagogik Bachelor of Arts‹ schenkt vielseitige Perspektiven

Kindern und Jugendlichen zu helfen, diejenigen zu werden, die sie sein können, ist eine der anspruchsvollsten, aber auch schönsten Aufgaben des Lehrerberufs. Hier vermittelt der Studiengang ›Waldorfpädagogik Bachelor of Arts‹ höchste Erziehungskompetenz. Das Studium vereint wissenschaftliche, künstlerische und soziale Persönlichkeitsbildung, um ›mit und für Menschen‹ tätig sein zu können.



›Bauzeit‹: In den ersten vier Wochen ihres Studiums lernen die ErstsemesterInnen das Waldorf Institut höchst lebendig kennen.



### Begeisterte Resonanz

Im Herbst letzten Jahres wurde am Campus des Waldorfinstituts Witten-Annen das bisherige Diplomstudium auf ›Bachelor of Arts‹ umgestellt. »Da haben wir recht klein angefangen«, berichtet Ausbildungsleiterin Andrea Waldmann, »aber die StudentInnen waren alle durchweg begeistert von der Tiefgründig- und Vielfältigkeit des Studiums. Diese positive Resonanz hat sich schnell herumgesprochen, und so starteten jetzt viel mehr Studierende in ihr erstes Semester. Und auch bei ihnen ist die Begeisterung bereits sichtlich zu erkennen. Bei uns startet es auf keinen Fall rein theoretisch wissenschaftlich – im Gegenteil!«

### Mit Herz, Kopf und Hand

In der Tat. Das Studium beginnt mit der Tat: der vier Wochen langen ›Bauzeit‹. Die Newcomer werden von den Dozie-

renden und Zweitsemestlern höchst persönlich empfangen und mit dem Waldorf Institut vertraut gemacht. Jede Ecke des Geländes und alle Gebäude werden gemeinschaftlich durchdrungen und belebt. »Dazu gehören unterschiedlichste Projekte innen und außen, denn es geht bei uns um einiges mehr als um Deutsch, Mathematik und Erdkunde. Auch Nebenfächer wie Handwerk und bildende Kunst, Gartenbau, Englisch und Musik gehören schließlich zu den Lernbereichen junger Menschen an der Waldorfschule. Von daher sind solche bereichernden und belebenden Fachbereiche auch bedeutsame Aspekte des Bachelor-Studiums«, erklärt Andrea Waldmann.

### Absolute Aufbruchstimmung

Neben Schülern und Schülerinnen der 9. Klasse der Blote Vogel Schule nahmen in diesem Jahr auch die Zwölftklässler von der Christopherus-Schule in Bochum Gerthe, einer Förderschule mit dem Schwerpunkt ›Geistige Entwicklung‹, an der ›Bauzeit‹ teil. »Sie glauben nicht, wie wertvoll es für unsere Studierenden und DozentInnen ist, ein direktes Feedback von jungen Menschen zu bekommen«, so Andrea Waldmann. »Diese Zusammenkünfte sind einfach traumhaft, alle sind besetzt von gemeinsamen Aktionen wie Brombeerwurzeln ausgraben und vielem mehr. So sagte ein Neuntklässler mit strahlendem Lächeln: ›Sie sind ja gar nicht so anders als wir – wir freuen uns riesig, hier zu sein.‹ Und glauben Sie mir: Uns ist jedes Feedback so wichtig – von Klein und Groß. Schließlich halten uns leider viele noch für konservativ, das sind wir aber auf keinen Fall. Im Gegenteil: Wir erleben an unseren Schulen und bei unserem Institut absolute Aufbruchstimmung!«

**Ihr Tipp:** »Zurzeit sind noch einige wenige Bachelorstudienplätze frei. Hier lohnt es unbedingt, einen Blick auf unser Angebot zu werfen oder sich bezüglich weiterer Ausbildungen und Veranstaltungen des Waldorfinstituts zu informieren – wie beispielsweise die Ringvorlesung ab Januar zu den unterschiedlichsten



Auch Handwerk, Wald und Garten gehören zu den Lernbereichen.

Themen rund um Mensch und Gesellschaft. Daran können Sie auch online teilnehmen.«

## ›Waldorfpädagogik bachelor of arts‹

### Infos zum Studium

- Studiendauer 3 Jahre (6 Semester)
- Vollzeitstudium mit Praktika und Exkursionen
- Beginn zum Herbstsemester
- Studiengebühren 950,00 Euro pro Semester, das Studium kann durch BAFöG gefördert werden.

Ein anschließender Masterstudiengang ist auch in Teilzeitform möglich, zum Beispiel in Alter bei Bonn, aber auch in Stuttgart, Mannheim, Berlin, Hamburg und Kiel.

### Berufsperspektiven

Die Berufsaussichten der AbsolventInnen decken eine große Bandbreite pädagogischer Tätigkeiten ab: Der Studiengang qualifiziert zielführend für das konsekutive Master-Studium Waldorfpädagogik mit dem Berufsziel KlassenlehrerIn, daneben aber auch zu FachlehrerInnen an Waldorfschulen, AssistenzlehrerIn, ErlebnispädagogIn, Projektarbeit und Hortarbeit an Ganztagschulen, FreizeitpädagogIn, Jugendarbeit in Sportvereinen und offener Jugendarbeit.

Weitere Infos zu Studium, Bewerbung und Terminen: [waldorfinstitut.de](http://waldorfinstitut.de)

# Abi 2026?

Seit einiger Zeit wird von immer mehr jungen Menschen das Abitur angestrebt und absolviert. Das war zu den Ursprungszeiten des höchsten deutschen Schulabschlusses – Ende des 18. Jahrhunderts – völlig anders. Damals konnte nur ein Bruchteil der deutschen Bevölkerung die allgemeine Hochschulreife absolvieren. Dies sieht mittlerweile völlig anders aus: Nahezu ein Viertel aller Schülerinnen und Schüler erwerben in den letzten Jahren ihr ›Abi-Zeugnis‹. Dies wird sich allerdings 2026 radikal ändern.

## Massive Folgen für Unternehmen und Wirtschaft

Durch die Rückkehr von der zwischenzeitlich eingeführten achtjährigen Schulzeit an Gymnasien G8 zu G9 wird es in Nordrhein-Westfalen im nächsten Jahr keine AbiturientInnen aus allgemeinbildenden Schulen geben. Lediglich AbsolventInnen von Berufskollegs können ihre Abifeier zelebrieren. Das hat auch für Unternehmen und Wirtschaft massive Folgen, denn es wird somit ein erheblicher Teil der üblichen Bewerbergruppe fehlen – eine enorme Einbuße bei dem eh schon bestehenden Nachwuchskräftemangel. Dies gilt übrigens nicht nur für kaufmännische



und technische Berufe – auch das Handwerk ist von dieser Entwicklung stark betroffen.

## Was tun?

Es empfiehlt sich laut der Bundesagentur für Arbeit auf jeden Fall für Unternehmen, bereits in diesem Jahr zusätzliche Ausbildungsplätze zur Verfügung zu stellen, um dem Defizit vorzubeugen. Zudem ist es sinnvoll, neue Zielgruppen zu erschließen, zum Beispiel Jugendliche mit mittlerem Schulabschluss. Schließlich ist nicht zu unterschätzen, dass auch Real- und Hauptschulabsolventen intelligent und engagiert in ihr Berufsleben starten möchten. Sie möchten vielleicht einfach früher mit Hirn, Hand und Herz aktiv werden, statt weitere Jahre vor der Tafel zu sitzen.

## Ein weiteres nicht zu unterschätzendes Potenzial ...

... bieten Studienabbrecher, schließlich bedeutet der Abbruch eines Studiums nicht, dass diese jungen Menschen faul oder unmotiviert sind – im Gegenteil! Denn so einige von uns kennen es durchaus auch selbst, dass sich beim Studium des vermeintlichen Traumbe-

rufs und Wunschfachgebiets herausstellt, dass diese Richtung doch nicht die richtige ist. Bei solchen Hürden und negativen Erfahrungen kann es durchaus Sinn machen, einen Schlusstrich unter die bisherige Universitätslaufbahn zu ziehen und sich aktiv auf die Suche nach einem passenderen Berufsweg zu begeben.

## Gezielt Praktika anbieten und nutzen

Eine entscheidende Hilfe, rechtzeitig neue Mitarbeitende und Auszubildende zu finden – aber auch den jungen Menschen selbst den positiven Schritt Richtung Zukunft zu erleichtern – ist das Angebot von Praktika. Denn ein Praktikum ist weit mehr als ein paar Tage schulfrei, es dient zur optimalen Vorbereitung auf das zukünftige Berufsleben und ermöglicht lebendige Einblicke und Erkenntnisse. Von daher lohnt sich auf jeden Fall auch ein freies Praktikum während der Schul- und Semesterferien oder nach dem Schulabschluss. Und auch Unternehmen erleichtert ein erweitertes Praktikumsangebot die Suche nach neuen Talenten.



Praktika helfen bei der Suche nach neuen Talenten und der Entdeckung des Traumjobs.

Für Ihr *aha!* Erlebnis  
Wir **suchen**, **finden** und **verkaufen** Ihre Wunschimmobilie.

*aha!*  
IMMOBILIEN



Langjährige  
Verkaufsexpertise



1 zu 1  
Betreuung



Weitreichendes  
Netzwerk



Ihre Immobilie in  
kompetenten Händen



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

# »Für die Kinder ist man der Held auf der Straße«

## Im Gespräch mit Berufskraftfahrer Sebastian Lorenc

Berufskraftfahrer, das klingt für viele nach stundenlangem Sitzen und stumpfem Geradeausfahren. Doch wer denkt, das sei alles, irrt gewaltig. Sebastian Lorenc ist seit seiner Ausbildung bei der AHE auf den Straßen im Einsatz. Er gibt uns einen Einblick in seinen Alltag und erzählt, warum er seinen Beruf liebt.



Sebastian Lorenc auf dem Fahrersitz eines Heckladers

### Sebastian, welche Anforderungen birgt der Job des Berufskraftfahrers?

Erforderlich ist ein sicherer, aufmerksamer Fahrstil. Schließlich bin ich für das Fahrzeug und meine Kollegen an Bord verantwortlich. Ich kenne meine Route genau, achte auf Besonderheiten wie enge Straßen oder Baustellen und halte Zeitpläne ein. Dabei habe ich bis zu 40 Tonnen unter Kontrolle – jede Entscheidung zählt und kann ausschlaggebend für die Verkehrssicherheit und den Ablauf sein.

### Wie beginnt dein Arbeitstag?

Erstmal gibt's Kaffee, ohne den geht gar nichts. Dann hole ich den Tourenplan und mache mich auf den Weg zu meinem zugewiesenen Fahrzeug. Vor der Abfahrt steht die Fahrzeugkontrolle an: Ich gehe einmal um den Wagen, prüfe die Reifen und den Tank und schaue mir genau an, ob Schäden zu sehen sind. Erst wenn alles in Ordnung ist, kann die Tour starten.

### Und dann heißt es: ab auf die Straße?

Genau, dann geht's los! Ich behalte den Verkehr im Blick und halte mich strikt an die Regeln. Die Sicherheit für alle steht im Fokus, denn mindestens ein Kollege ist immer hinter dem Fahrzeug auf dem Tritt dabei – ein Müllwerker. Wir arbeiten Hand in Hand, koordinieren uns bei jedem Halt und unterstützen uns gegenseitig. Dieses Teamwork macht den Beruf aus und sorgt dafür, dass alles reibungslos läuft.

### Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um Berufskraftfahrer zu werden?

Technisches Verständnis ist eine Grundvoraussetzung. Wenn der Bordcomputer eine Meldung zeigt, muss ich sofort wissen, was sie bedeutet und wie ich reagieren muss. Auch die Ladungssicherung spielt eine große Rolle – da gelten klare gesetzliche Vorgaben, die eingehalten werden müssen. Zuverlässigkeit, Aufmerksamkeit und Verantwortungsbewusstsein sind ebenfalls wichtige Eigenschaften.

### Wie bist du überhaupt auf den Beruf gekommen?

Das ist einfach: In meiner Familie waren schon mein Großvater und mein Vater Berufskraftfahrer. Als ich gesehen habe, dass die AHE Ausbildungsplätze anbietet, dachte ich: Warum nicht einfach ausprobieren? Ich habe es gemacht und es nie bereut.

### Wie war die Ausbildung für dich?

Zu Beginn hatte ich keinen Führerschein, weder fürs Auto noch für den Lkw. Beide Führerscheine habe ich im Zuge der Aus-



**Ausbildung gesucht?**

Starte deine Zukunft als...

- Berufskraftfahrer/in im Güterverkehr (m/w/d)
- Umwelttechnologe/-technologin für Kreislauf- und Abfallwirtschaft (m/w/d)
- Tiefbaufacharbeiter/in, Schwerpunkt Straßenbauarbeiten (m/w/d)



Bewerbungen unter

[www.ahe.de/karriere-ausbildung](http://www.ahe.de/karriere-ausbildung)

**AHE**  
Entsorgung sichern. Werte schaffen.



Ein Teil der Fahrzeugflotte, welche die BerufskraftfahrerInnen täglich auf den Straßen im Ennepe-Ruhr-Kreis bewegen

bildung gemacht, und die Kosten wurden komplett von der AHE übernommen – ein riesiger Vorteil als Azubi! Im Laufe der Zeit lernt man verschiedene Fahrzeugtypen kennen und spezialisiert sich auf ein Fahrzeug seiner Wahl. Anfangs dachte ich: Hecklader sind nichts für mich. Doch als ich dann den Lkw-Führerschein hatte und den Hecklader selbst fahren durfte, hat sich meine Meinung schnell geändert.

**Gab es besondere Momente, die dir im Gedächtnis geblieben sind?**

Der Tag, an dem ich meine Führerscheine bestanden habe, war ein echtes Highlight. Aber am schönsten sind die kleinen Momente unterwegs – zum Beispiel, wenn Kinder uns zuwinken. Manche kommen sogar mit ihren Eltern neugierig auf uns zu, möchten den Lkw sehen und stellen Fragen. In solchen Augenblicken merke ich: Für die Kinder ist man der Held auf der Straße. Das ist ein tolles Gefühl, und genau das macht den Beruf so besonders.

**Du hast in der Ausbildung auch Freundschaften geschlossen?**

Ja, auf jeden Fall. Meinen besten Freund habe ich tatsächlich während der Ausbildung kennengelernt. Wir haben am selben Tag angefangen und sofort gemerkt, dass wir auf einer Wellenlänge sind. Diese Freundschaft ist für mich eines der wertvollsten Dinge, die ich aus der Ausbildung mitgenommen habe.

**In deinem Beruf trägst du nicht nur Verantwortung für große Fahrzeuge, sondern auch für die Umwelt. Inwiefern beeinflusst dein Alltag dein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Umweltschutz?**

Papier, Plastik – früher kam bei mir alles in denselben Sack. Ich wusste nicht, was das für die Umwelt bedeutet. Durch meine Tätigkeit habe ich gelernt, wie wichtig Abfalltrennung und Recycling wirklich sind. Die Arbeit als Berufskraftfahrer bringt ein Gespür für ökologische Zusammenhänge mit sich, welches man mit nach Hause nimmt. Heute achte ich auch daheim auf eine geordnete Abfalltrennung. Durch den täglichen Umgang mit dem Thema der Entsorgung verändert sich die eigene Haltung zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

Man merkt: Die Tätigkeit des Berufskraftfahrers umfasst weit mehr als nur Lkw fahren. Es geht um Verantwortung, Technik, Teamgeist und darum, jeden Tag einen Beitrag für die Gemeinschaft und die Umwelt zu leisten. Du denkst, das könnte auch etwas für dich sein?



Die AHE GmbH sucht aktuell BerufskraftfahrerInnen sowie Interessierte für die Ausbildung zum/zur BerufskraftfahrerIn im kommenden Jahr.

Jetzt bewerben und schon bald ein Teil unseres Teams sein!  
[www.ahe.de/karriere-ausbildung/](http://www.ahe.de/karriere-ausbildung/)

# Nachfolge regeln wir

 **zeptrom**  
**DR. ADAMSEN**

Wirtschaftsprüfung  
 Steuerberatung  
 Unternehmensberatung

IMMER AN IHRER SEITE



# WITTENER WASSER?

Natürlich.

## **Trinkwasser – ein Schluck Lebensqualität: Frisch, klar und unverzichtbar.**

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher sorgen wir durch natürliche Filterung und modernste Technologien für die einwandfreie Qualität des Wittener Trinkwassers. So genießen Sie Ihr Leitungswasser bedenkenlos – und tun dabei nicht nur etwas Gutes für sich, sondern auch für unsere Umwelt. Jeden Tag.

# »Plattform für einen offenen Austausch«

## Stadtwerke Witten suchen Kandidaten für neuen Kundenbeirat

Was beschäftigt die Bürgerinnen und Bürger im Bereich Energie? Welche Themen und Ziele haben die Stadtwerke Witten schon auf der Agenda – und wo könnten sie sich auf Wunsch ihrer Kundschaft aktiver engagieren? Ein neuer Beirat versammelt alle Beteiligten am runden Tisch. Wer mitmachen will, kann sich ab sofort bewerben.

### Zukunft mitgestalten

Noch in diesem Jahr soll das Gremium erstmals zusammenkommen, um unterschiedlichste Fragen und Ideen rund um die Energieversorgung in Witten zu diskutieren. »Der Beirat ist als Plattform für einen offenen, transparenten und kontinuierlichen Austausch gedacht«, sagt Julia Pfannkuch aus der Unternehmenskommunikation der Stadtwerke. »Wir hoffen, dass viele Menschen Interesse zeigen und gemeinsam mit uns die Zukunft gestalten möchten.«

### Ehrenamt für drei Jahre

Mit der Initiative wollen die Stadtwerke Witten den Dialog stärken und Impulse für die zukünftige Entwicklung des Unternehmens gewinnen. Der Kundenbeirat wird aus zehn Personen bestehen, die das Ehrenamt für jeweils drei Jahre übernehmen können. Pro Jahr sind zwei Sitzungen vorgesehen. Gesucht werden Kandidatinnen und Kandidaten aus Witten, die Begeisterung für Energiethemen mitbringen, offen für neue Inhalte sind und Lust haben, ihre Erfahrungen und Per-



© Foto: Sascha Kreklau

Julia Pfannkuch (Unternehmenskommunikation der Stadtwerke Witten)

spektiven einzubringen. Alle Mitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit, da auch vertrauliche Unternehmensinformationen behandelt werden.

Gut zu wissen: Die Mitwirkung im Kundenbeirat wird nicht vergütet. Doch die mit der ehrenamtlichen Tätigkeit einhergehenden Einblicke und Gestaltungsmöglichkeiten sind für interessierte Bürgerinnen und Bürger Gold wert.

Bewerbungsschluss Mitte Dezember 2025  
Weitere Informationen & Bewerbungsformular:  
[www.stadtwerke-witten.de/kundenbeirat](http://www.stadtwerke-witten.de/kundenbeirat)



© Foto: Peggy\_Marco auf Pixabay



# »Wir bleiben nicht stehen!«

## GenussGalerie feiert 15. Geburtstag

Köstliche Häppchen, prickelnder Wein, fröhliche Gesichter: Am Wochenende der Zwiebelkirmes lud die GenussGalerie Witten zu einer kulinarischen Reise durch Europa ein. Anlass war der 15. Geburtstag des Feinkostgeschäfts. »Wir hatten Thementische mit Leckereien aus verschiedenen Ländern aufgebaut«, erzählt Inhaberin Angelika Bilow-Hafer. »Die Gäste konnten von Deutschland über Frankreich bis nach Italien lustwandeln.«



Angelika Bilow-Hafer freut sich riesig über den 15. Geburtstag ihrer GenussGalerie.



© Foto: GenussGalerie



Auch das Team schaut begeistert zurück und nach vorn.

### Hier bleibt kein Wunsch offen

Seit seiner Eröffnung im September 2010 ist der Fachhandel eine echte Bereicherung für die Innenstadt. Zwischen herzhaften Spezialitäten, süßen Pralinen, liebevoll ausgesuchten Präsenten und frischem Bohnenkaffee bleibt kein Wunsch offen. »Wir bleiben nicht stehen, sondern wollen weiter mutig sein und Dinge ausprobieren«, betont Angelika Bilow-Hafer. »Wenn wir selbst mit Leidenschaft dabei sind, können wir das auch an die Kunden weitergeben.«

### Geschmacksexplosion!

Auf Messen und Reisen sammelt sie Inspirationen, spürt Trends auf und erweitert das Sortiment um besondere Kostbarkeiten. Jüngste Neuentdeckung ist »Chocolate in a Bottle« – ein Chardonnay-Sekt, der wie Champagner in der Flasche reift. »Außergewöhnlich ist die Zugabe von Kakaobohnen und Hasel-

nüssen bei der Vergärung, wodurch ein wundervolles Aroma von belgischer Schokolade entsteht – eine wahnsinnige Geschmacksexplosion.«



© Foto: GenussGalerie

### Tasting-Tipp: Wein & Dessous

Angelika Bilow-Hafer verkauft nicht nur Feinkost, sie verkörpert Lebensfreude. Aus der Provence hat sie Ideen rund um Trüffel und Steinpilze mitgebracht – perfekt für herbstliche Gaumenfreuden. Der Genuss steht auch bei den beliebten Tastings im Bereich Wein, Rum oder Whisky im Mittelpunkt. Das nächste Event findet am 18. Oktober um 19 Uhr statt und richtet sich ausschließlich an Damen: »Wein & Dessous« ist eine Mischung aus Weinprobe und Modenschau.

### Angelika Bilow-Hafer GenussGalerie

Bahnhofstr. 33 · 58452 Witten  
Tel. 0 23 02 / 2 05 16 65  
[www.genussgalerie-hafer.de](http://www.genussgalerie-hafer.de)

# Birke und Brache

## ›Lost places‹ der Region in neuem Licht

Ob beim gemütlichen Spaziergang durchs Muttental, beim Blick vom Hammerkopfturm auf die Ruhr oder bei der Autofahrt nach Dortmund oder Gelsenkirchen: Immer wieder entdecken wir im Ruhrgebiet so einige bemerkenswerte Zeugnisse vergangener Zeiten. Denn nicht nur der Bergbau, auch die Schwerindustrie hat im Ruhrpott tiefe Spuren hinterlassen.

Vierorts ist der Strukturwandel gelungen, doch einige ehemalige Industrieareale liegen leider noch brach. Werkszufahrten enden im Nichts, Gleise und Mauerreste sind überwuchert. Der Fotograf Joachim Schumacher hat die Brachen im Ruhrgebiet aufgespürt und die Birke als wichtiges Pioniergehölz in den Fokus gerückt. Selbst auf unwirtlichen Böden und in Mauerritzen gedeihen die Pflanzen, die binnen weniger Jahre ganze Flächen erobern. Die Birken verwandeln Halden und Brachen in pittoreske Wäldchen. Dabei bieten sie als Pioniere der Industrienatur Schutz für nachfolgende Flora und Fauna.

In dem wunderschönen ›Bergbaudenkmal‹ Zeche Nachtigall sind noch bis Mai nächsten Jahres die aussagekräftigen Impressionen Joachim Schumachers zu erstöbern. Die Ausstellung zeigt ein Panorama des Wandels vom Vergehen und Werden und rückt mit einer Hommage an die Birke die ›lost places‹ der Region in ein neues Licht. Und auch unsere Sicht der Dinge verstärkt sich dadurch ungemein. Ein Besuch der Ausstellung lohnt sich von daher unbedingt!

**Ausstellung: Birke und Brache**  
Lfd. bis Mai 2026 · Zeche Nachtigall



© Foto: Joachim Schumacher



© Foto: Joachim Schumacher



© Foto: Joachim Schumacher



© Foto: Joachim Schumacher



© Foto: Joachim Schumacher



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



**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

# Voll Freude an Bord

## Ein gelungener Seniorenausflug des SoVD Witten mit der ›Schwalbe Witten‹

Ein Beitrag von Barbara Volmerhaus

Ein sonniger Herbsttag, gute Gesellschaft und eine ruhige Fahrt über das Wasser – besser hätte unser diesjähriger SoVD-Seniorenausflug kaum verlaufen können. Mit der traditionsreichen ›Schwalbe II‹ ging es ab Anlegestelle ›Freizeitbad Heveney‹ gemütlich über die Ruhr durch die Schleuse bis hinunter nach Bommern und anschließend wieder zurück.



den auch heiße und kalte Getränke serviert. Viele nutzten die Gelegenheit, sich an frühere Senioren-Fahrten mit dem SoVD zu erinnern und Geschichten aus vergangenen Zeiten zu teilen.

Nach der Wende in Bommern ging es wieder zurück Richtung Anlegestelle – mit dem Gefühl, einen Vormittag voller Geselligkeit, Natur und schöner Eindrücke erlebt zu haben. Der Ausflug mit der ›Schwalbe‹ zeigte einmal mehr, wie wertvoll gemeinsame Unternehmungen für das Miteinander sind.

Nach der entspannten Schifffahrt stärkten wir uns im Restaurant ›Cigos‹, das uns herzlich empfing. Bei einem leckeren Mittagessen, freundlichem Service und angenehmer Atmosphäre blieb genügend Zeit für Gespräche und geselliges Beisammensein.

Am Ende waren sich alle einig: Der Seniorenausflug war ein voller Erfolg und sollte unbedingt wiederholt werden. Er bot nicht nur Abwechslung und schöne Eindrücke, sondern auch wertvolle gemeinsame Zeit, die allen in guter Erinnerung bleiben wird.

Zum Abschluss gab es viele positive Rückmeldungen an die Organisatoren, die diesen Tag möglich gemacht haben. Und auch hier waren sich alle einig: Solche Ausflüge stärken das Miteinander und die Gemeinschaft.

Schon beim Einsteigen war die Stimmung bestens: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden herzlich vom Schiffs-Team begrüßt. Während die ›Schwalbe‹ gemütlich Fahrt aufnahm, konnten wir entlang des Flusses die schönen Uferlandschaften genießen – vom ersten bunten Laub an den Hängen, vorbei an Fischreihern, bis hin zur

Ruhrtaľfahre und der historischen Ruine Hardenstein. Besonders spannend war die Passage durch die Schleuse, wo alle aufmerksam zusahen, wie sich das Schiff langsam hob und senkte.

Begleitet von angeregten Gesprächen und fröhlichem Lachen wurde an Deck nicht nur die Aussicht genossen, es wur-



**Sozialverband Deutschland  
Landesverband  
Nordrhein-Westfalen e. V.  
Sozialberatungszentrum Witten**  
Pferdebachstr. 11 · 58455 Witten  
Tel. 0 23 02 / 1 28 58  
www.sovd-nrw.de

Tradition geht - Ihre Chance auf exklusive Marken

# TOTALAUSVERKAUF

wegen Geschäftsaufgabe

**Gerling** by EILOFF  
Juwelier seit 1899

Bahnhofstraße 15 in Witten



**alles ist  
reduziert**



# Wildes im Winter

## Mit immergrünen Wildpflanzen gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Wenn wir uns das ganze Jahr über mit essbaren Wildpflanzen versorgen wollen, können wir vom Frühjahr bis in den Herbst hinein wahrlich aus dem Vollen schöpfen. Die Natur produziert Blätter, Blüten, Früchte und Samen in verschwenderischer Zahl und man kommt mit dem Sammeln oft kaum hinterher. Doch wie hole ich mir die wilde Kraft in die Küche, wenn die Natur im Winterschlaf versinkt?

Hier empfiehlt sich eine Entdeckungstour der vhs am 7. Dezember, denn es gibt glücklicherweise einige heimische Wildpflanzen, die uns ganzjährig zur Verfügung stehen. Auf der Wanderung halten alle Teilnehmenden Ausschau nach den robusten ›Winterharten‹, die uns auch in der kargen Jahreszeit mit frischem Chlorophyll, Vitaminen, Mineralien und anderen gesunden Inhaltsstoffen versorgen. Auch wenn wir die Pflanzen nicht so üppig und zahlreich vorfinden wie zu anderen Zeiten des Jahres, können wir sie doch als wildvitale Zugabe dankbar annehmen und in unsere Speisen integrieren. Bei diesem Wildpflanzen-Spaziergang lernen Sie, die Pflanzen zu erkennen, sicher zu bestimmen und schonend zu sammeln.

Sie erhalten darüber hinaus Informationen zu Inhaltsstoffen sowie den verschiedenen Nutzungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten in der Küche. Hildegard von Bingen, die berühmte Naturheilkundige des Mittelalters, sprach von der ›Grünkraft‹ als der Grundkraft allen Lebens. Mit dieser Kraft beschenkt uns die Natur – sogar im Winter!



Foto: Nakku - stock.adobe.com

Nicht nur der Tannenbaum ›überwintert‹ in grünem Outfit. Lassen Sie sich überraschen!

**Tipp:** Bitte wettertaugliche Kleidung mitbringen. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

# 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](http://www.greenbase-gathmann.de)**

### Wildes im Winter

7. Dezember, 11–13.30 Uhr

Der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben.

Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.vhs-www.de](http://www.vhs-www.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](http://www.menke-galabau.de)**

...damit's  
natürlich wird!

# Heizen per Klimaanlage?

## »Moderne Klimageräte sind Wärmepumpen«

In Zeiten von Erderwärmung und steigenden Energiepreisen gelten Klimaanlage als Luxusanschaffung. Weniger bekannt ist: Sie haben auch eine grüne Seite! Im Winter können sie die bestehende Öl- oder Gasheizung sinnvoll ergänzen und so zur Senkung von Energiekosten und CO<sub>2</sub>-Ausstößen beitragen. Wie das funktioniert? Wir haben bei jemandem nachgefragt, der sich auskennt.

### Ein intelligenter Kreislauf

»Moderne Klimageräte sind Wärmepumpen – und zwar sogenannte Luft-Luft-Wärmepumpen«, sagt Jörg Schrader, Inhaber von Klima- und Kältetechnik Schrader an der Ardeystraße. »Der Begriff bezeichnet intelligente Split-Systeme, die aus einer wetterfesten Außen-einheit und einer kompakten Inneneinheit bestehen, welche über einen Kältemittelkreislauf miteinander verbunden sind. Im Sommer wird das Haus gekühlt und die warme Raumluft nach draußen abgeleitet. Zur kalten Jahreszeit reicht ein Knopfdruck, um den Kreislauf ins Gegenteil zu kehren: Dann strömt Wärme in die Wohnung, und die kühle Luft wird hinausgelenkt.«

### 80 Prozent Energie aus der Umwelt

In Fachkreisen genießen Klimaanlage als Brückentechnologie schon lange einen ausgezeichneten Ruf. Denn fossile Brennstoffe und Strom werden nun einmal nicht billiger. »Luft-Luft-Wärmepumpen laufen zwar ebenfalls mit Strom, sie verbrauchen aber deutlich weniger Energie als Elektroheizungen, da sie bis zu 80 Prozent der Heizenergie aus der Umwelt ziehen«, erklärt Jörg

Schrader. »Den Großteil der Wärme gibt es geschenkt!« Er vergleicht: »Ein elektrischer Heizlüfter mit einer Leistung von 2 kW hat einen Energiebedarf von etwa 2.800 kWh Strom im Jahr, ausgehend von 1.400 Stunden Laufzeit. Die Luft-Luft-Wärmepumpe verbraucht bei gleicher Leistung und Laufzeit nur rund 550 kWh. Sie ist also sichtlich sparsamer.«

### Förderung möglich!

In Bestandsgebäuden können die Anlagen mit relativ geringem Aufwand nachgerüstet werden. Unter bestimmten Bedingungen dürfen sich modernisierungswillige HauseigentümerInnen über eine Finanzspritze durch die KfW-Bank freuen. »Aktuell betragen die Zuschüsse mindestens 30 Prozent der Anschaffungs- sowie Einbaukosten, wobei die Förderung an besonders effiziente Modelle gekoppelt ist«, weiß Jörg Schrader. Eine Auswahl entsprechender Fabrikate präsentiert der Wittener Fachbetrieb in seiner Ausstellung. »Gerne beraten wir Sie bei der Entscheidung, helfen bei der Antragstellung und übernehmen selbstverständlich auch die fachgerechte Montage.«

© Foto: Klima- und Kältetechnik Schrader



Jörg Schrader klärt seine Kundinnen und Kunden im Gespräch über alle Vor- und Nachteile auf.

### Von Fall zu Fall

Das Thema Klimaanlage ist also auch im Winter interessant. Theoretisch könnten die Geräte sogar als alleinige Heizung dienen. »Ich kenne Leute, die ihren alten Gaskessel gegen Luft-Luft-Wärmepumpe getauscht haben«, so der Fachmann. Ein solches Vorhaben sei jedoch mit ganz individuellen Vor- und Nachteilen verknüpft, abhängig von den Voraussetzungen vor Ort. »Die Faktoren sind zu komplex, um sie hier aufzuzählen. Wir schauen von Fall zu Fall, ob eine Luft-Luft-Wärmepumpe Sinn macht und welches Modell optimale Ergebnisse erzielt.«



© Foto: Stadtmagazin

Blick in die Ausstellung des Fachbetriebs an der Ardeystraße

### Klima- und Kältetechnik Schrader

Ardeystraße 70a · 58452 Witten  
Tel. 0 23 02 / 1 80 08  
[www.kaelte-schrader.de](http://www.kaelte-schrader.de)

# Energiesparend in die Heizsaison

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie private Haushalte Heizkosten im Griff behalten können

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



## Öl- und Gasheizungen optimal regeln

Besondere Sparpotenziale liegen in der individuell zugeschnittenen Zeitsteuerung der Anlage. Meist können Absenkungszeiten programmiert werden. Besonders sinnvoll ist die sogenannte Nachtabsenkung, durch die die Vorlauftemperatur der Heizanlage reduziert wird. Bei längerer Abwesenheit über den Tag macht die Tagesabsenkung Sinn. Moderne Systeme verfügen über Wochenprogramme, mit denen das persönliche Heizprofil für Werktag und Wochenende eingestellt werden kann. MieterInnen, die keinen eigenen Zugang zur Öl- oder Gasheizung haben, sollten ihre Hausverwaltung um entsprechende Einstellungen bitten. Gar nicht zu heizen anstelle einer Absenkung ist nicht ratsam: Die Innenoberflächen der Außenwände kühlen zu stark ab und das Schimmelrisiko steigt rapide.

## Wärmepumpe fit machen

Der Wechsel von Sommer- auf Winterbetrieb sollte mit einer Überprüfung der Einstellungen einhergehen. Die Werte für die Raumtemperaturen und die Vorlauftemperatur sollten geprüft werden. Sie lassen sich oft etwas absenken, ohne an Komfort einzubüßen. Die Betriebsparameter des Vorjahres, beispielsweise die Laufzeit des Heizstabs, sollten ausgewertet werden. Das hilft, ineffiziente Einstellungen zu erkennen und für die neue Heizsaison zu ändern. Fachfirmen oder spezialisierte Schornsteinfegerbetriebe können dabei unterstützen und auch die Heizkurve überprüfen. Eine regelmäßige Wartung der Komponenten sichert nicht nur einen effizienten Betrieb, sondern trägt auch zur Langlebigkeit der Anlage bei.

## Heizkörper entlüften

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind gluckernde Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizungsanlage muss dabei mehr Energie aufbringen, um

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

Elektro  
Herbrechter GmbH

Elektroinstallation  
Sprech- & Videoanlagen  
E-Mobilität  
Rollladenantriebe

Elektroheizung  
Satellitentechnik  
Smart Home  
E-Check

Windenstr. 9  
58455 Witten-Heven

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

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

## NASSE WÄNDE? FEUCHTER KELLER?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Bobach & Schaub

Herbederstr. 58 b, 58455 Witten

☎ 02302 - 2778449

www.isotec.de/witten

IMMER BESSER.

die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. Damit lässt sich einfach und unkompliziert die Luft aus den warmen Heizkörpern ablassen. Nach der Entlüftung ist der Druck im Heizungssystem zu prüfen, unter Umständen muss Wasser nachgefüllt werden. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit VermieterInnen bzw. der Hausverwaltung empfehlenswert, denn MieterInnen können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

### Thermostate im Griff

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



Wichtig: Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken oder mit Möbeln zustellen!

### Heizkörper freihalten

Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken und mit Möbeln zustellen – die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume nicht gleichmäßig aufgeheizt wer-

den. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen ist und die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann. Ebenso wichtig ist es, die Heizkörper sauber zu halten, da Staubablagerungen den Wärmestrom in den Raum mindern.

### Türen und Fenster dichthalten

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

### Tipps zum Sparen beim Heizen

[www.verbraucherzentrale.nrw/node/13892](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/13892)

### Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter

[www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen)

### Für weitere Informationen

### Beratungsstelle Witten

### Verbraucherzentrale NRW e. V.

Bergerstr. 35 · 58452 Witten

Tel. 02 11 / 54 22 22-11

Hinweis: Die Düsseldorfer Vorwahl (0211) ist korrekt

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

## C-CONNECT SYSTEMHÄUSER



### Verbinden Sie hohe Wohnqualität und Energiesparen

- **Hausinstallationen**
- **Gewerbliche Elektroinstallationen**
- **SmartHome-Lösungen**
- **Netzwerktechnik**
  - moderne Infrastruktur für verlässliche Verbindungen
- **Photovoltaiklösungen**
  - von der Planung bis zur Inbetriebnahme
- **E-Mobilität**
  - inklusive Ladelösungen für Privat und Gewerbe
- **VDE-Prüfungen**
  - rechtssicher, dokumentiert und zuverlässig
- **Beleuchtungstechnik**
  - energieeffiziente Lichtkonzepte für innen und außen



### C-CONNECT Ruhr GmbH & Co. KG

Bebelstraße 22 · 58453 Witten · Tel. 0 23 02 / 67 87

info@ruhr.c-connect.gmbh · [www.c-connect.gmbh](http://www.c-connect.gmbh)

#elektrotechnikweitergedacht

C-Connect Ruhr GmbH & Co. KG

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

**Haus Technik 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](mailto:m.rose@haustechnik-rose.de)

🔧 **BERATUNG**
📐 **PLANUNG**
🛠️ **MONTAGE**

🔥 **Heizung**

🚰 **Sanitär**

☀️ **Solar & regenerative Energien**

🛢️ **Öl- und Gasfeuerung**

🔧 **Wartung & Instandsetzung**

# Herbst-Check fürs Fahrrad

## So bleiben Sie souverän im Sattel

Goldene Blätter, frische Luft – und plötzlich rutschige Wege: Der Herbst hat viele Gesichter. Mal lockt er mit Sonnenschein, mal schickt er Regen, Kälte und Dunkelheit. Radfahrende müssen jetzt besonders aufmerksam sein. Doch keine Sorge – mit ein paar Handgriffen wird das Fahrrad oder E-Bike fit für die bunte Jahreszeit. Hier kommt der kompakte Fahrplan für ein rundum herbsttaugliches Rad.



Goldene Blätter, frische Luft: Der Herbst lockt!

### Beleuchtung

Die Tage werden wieder kürzer: ›Sehen und gesehen werden‹ ist oberstes Gebot. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob Vorder- und Rücklicht zuverlässig strahlen. Ein Standlicht am Heck sorgt dafür, dass Sie selbst an der roten Ampel sichtbar bleiben. Wer oft in der Dämmerung unterwegs ist, setzt am besten auf eine kräftige Frontlampe mit klarer Ausleuchtung. Kleine Zusatz-LEDs oder blinkende Rücklichter erhöhen ebenfalls die Sichtbarkeit – ein Extra an Sicherheit, das gerade im Berufsverkehr Gold wert ist.

### Reflektoren

Auch die stillen Helfer sollten nicht vergessen werden: Reflektoren an Reifen, Speichen, Pedalen und Kleidung sorgen für zusätzlichen Glanz im Straßenverkehr. Damit sie ihre Wirkung voll entfalten, brauchen sie ab und zu ein feuchtes Tuch – vor allem nach Fahrten bei Regen. Für alle, die keine leuchtende Funktionsjacke tragen möchten, bieten sich reflektierende Klettbänder an. Praktischer Nebeneffekt: Sie halten gleichzeitig die Hosenbeine von der Kette fern.

### Bremsen

Wenn Laub und Nässe den Asphalt in eine Rutschbahn verwandeln, sind zuverlässige Bremsen das A & O. Prüfen Sie, ob Beläge und Züge in Schuss sind. Ein kurzer Test vor der Fahrt gibt sofort Aufschluss. Reinigen Sie die Bremsflächen, halten Sie Schmierstoffe fern und tauschen Sie Beläge rechtzeitig aus. Wer sich bei der Wartung oder beim Justieren unsicher ist, überlässt den Feinschliff lieber einer Werkstatt.

### Reifen

Ohne ordentliches Profil läuft nichts. Abgenutzte Reifen gehören spätestens jetzt ausgetauscht. Ein leicht reduzierter Luftdruck kann auf nassem Untergrund besseren Halt bringen. Für alle, die auch bei Schnee oder Glätte unterwegs sind, empfehlen sich Spikereifen – sie wirken wie kleine Krallen und machen das Rad wintertauglich.



Doch Achtung: Bei Nässe und Laub wird die Fahrt schnell zur Rutschpartie.

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](mailto:info@kfz-technik-sittart.de)  
[www.kfz-technik-sittart.de](http://www.kfz-technik-sittart.de)



staatl. gepr. Techniker

### Kfz - Sachverständiger

02302 / 77312 • Jägerstraße 8 • 58453 Witten  
[info@kfsachverstaendiger.ruhr](mailto:info@kfsachverstaendiger.ruhr)



[www.kfsachverstaendiger.ruhr](http://www.kfsachverstaendiger.ruhr)



Tipp: Kontrollieren Sie regelmäßig, ob Vorder- und Rücklicht zuverlässig strahlen.

#### Kette

Herbst bedeutet: viel Feuchtigkeit, viel Schmutz. Die Kette leidet darunter besonders. Regelmäßiges Reinigen und eine ›Kur‹ mit wasserabweisendem Öl halten sie geschmeidig und bewahren sie vor Rost. Dabei gilt: weniger ist mehr. Ein paar Tropfen genügen, denn zu viel Schmiermittel zieht unnötig Dreck an. Wer auf dickflüssiges Öl setzt, muss öfter putzen, genießt aber längeren Schutz. Räder mit Nabenschaltung haben es etwas leichter, da ein Kettenkasten sie vor Umwelteinflüssen abschirmt.

#### Schutzbleche

Kaum etwas ist lästiger, als mit nasser Hose oder Spritzern auf der Jacke am Ziel anzukommen. Schutzbleche helfen – und sind schnell nachgerüstet. Moderne Stecksysteme passen auf fast jedes Rad, vom Citybike bis zum Mountainbike. Wichtig ist nur, dass Größe und Rahmenform stimmen, damit alles gut sitzt.

#### Fazit

Ein kurzer Rundum-Check sorgt dafür, dass man zu jeder Jahreszeit sicher im Sattel sitzt. Mit funktionierender Technik, griffigen Reifen und heller Beleuchtung sind entspannte Touren auch im Herbst und Winter möglich. Und noch ein Tipp zum Schluss: Eine passende Brille schützt vor Wind, herumwirbelnden Blättern – und vor der tief stehenden Sonne, die manchmal ganz unerwartet blendet.

# Startklar. Jederzeit.

**ENROUTE**

**HOYA**  
FOR THE VISIONARIES

#### Schlechte Sicht sollte Sie nicht aufhalten.

Erleben Sie mehr Komfort und Sicherheit mit EnRoute, den Brillengläsern speziell fürs Autofahren.

**STOCKUM**  
OPTIK

Pferdebachstr. 249  
58454 Witten-Stockum  
Tel.: 0 23 02 / 94 13 72  
www.stockum-optik.de

#### 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 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 MOTORSERVICE

KFZ-MEISTERBETRIEB

**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)**

# Bei Testamenten eines Unternehmers: Abstimmung von Gesellschaftsvertrag und Erbregelung dringend erforderlich!

*Ein Beitrag von RA R. Schauwienold, der Kanzlei für Erbrecht*

Einer vor Jahren veröffentlichten Entscheidung des BGH lag folgender Sachverhalt zugrunde: Der Erblasser beauftragte seinen Rechtsanwalt mit der Überprüfung eines von ihm selbst errichteten Testaments. Hierin setzte er seine Ehefrau sowie sein einziges Kind je zur Hälfte als Erben ein und ordnete darüber hinaus Testamentsvollstreckung an.

Nach dem Gesellschaftsvertrag der Kommanditgesellschaft, an der der Erblasser als Kommanditist beteiligt war, sollte der Gesellschaftsanteil eines verstorbenen Gesellschafters auf seine Erben übergehen; gegenüber denjenigen Erben, die keine Mitgesellschafter oder Abkömmlinge des Verstorbenen sind, durften die Gesellschafter nach dem Gesellschaftsvertrag alle übrigen Personen ausschließen, und zwar in der Form, dass jene als Gesellschafter gegen eine Abfindung zum bilanziell errechneten Verkehrswert ohne Berücksichtigung des Firmenwertes auszuscheiden haben. Nach dem Tode des Erblassers beschlossen die Gesellschafter der KG, die Witwe auszuschließen; sie erhielt eine Abfindung, die mehrere 100.000,00 DM geringer war als der eigentliche Wert des KG-Anteils. Die Witwe verklagte daraufhin den Rechtsanwalt mit der Begründung, dieser hätte eine testamentarische Regelung vorschlagen müssen, die den hälftigen Verlust der Kommanditanteile verhindert hätte, und verlangt nunmehr Ersatz des Unterschiedsbetrages zwischen dem wahren Wert der Anteile und der an die Witwe gezahlten Abfindung, der sich seinerzeit auf mehrere 100.000,00 DM belief.

Die von dem BGH seinerzeit entwickelten Grundsätze gelten auch heute noch. Zwar hat der Gesetzgeber mit Wirkung vom 01.01.2024 das Gesetz zur Modernisierung des Personengesellschaftsrechtes verabschiedet und so das Personengesellschaftsrecht einer Neuordnung unterworfen. Der Tod eines persönlich haftenden Gesellschafters einer OHG, KG und einer BGB-Gesellschaft führt ohne abweichende Regelung im Gesellschaftsvertrag zu einem Ausscheiden und zur Fortsetzung der Gesellschaft. Die gesetzlichen Regelungen sind allerdings nicht zwingend, sondern dispositiver Natur. Die Gesellschafter haben daher die Möglichkeit, durch entsprechende gesellschaftsvertragliche Vereinbarungen die Rechtsfolgen des Todes von Gesellschaftern anders zu bestimmen, als es das Gesetz vorschreibt. Sie können so den Gesellschaftsanteil auch vererblich stellen und im Gesellschaftsvertrag eine Fortsetzung mit den Erben vorsehen, wie dies z. B. beim Tod eines Kommanditisten nach § 177 HGB bei Fehlen einer anderweitigen Regelung als gesetzlicher Regelfall vorgesehen ist. In diesen Fällen wird der Gesellschaftsanteil im Wege der Sondererbfolge und an der Erbengemeinschaft vorbei vererbt, was nunmehr in § 711 Abs.2

BGB ausdrücklich geregelt ist. Die von der Kautelarpraxis entwickelten Gestaltungsmöglichkeiten, den erbrechtlichen Übergang des Gesellschaftsanteils durch eine qualifizierte Nachfolgeklausel im Gesellschaftsvertrag nur für bestimmte Personen als Erben zuzulassen, z. B. den ältesten Sohn oder das für die Nachfolge geeignete Kind, bleiben nach dem Willen des Gesetzgebers allerdings weiterhin zulässig.

Im Ausgangsfall enthielt der Gesellschaftsvertrag eine sog. einfache Nachfolgeklausel, wonach der Gesellschaftsanteil gemäß der gesetzlichen Regelung in § 177 HGB auf sämtliche Erben überging und die Gesellschaft durch sämtliche Erben fortgesetzt werden sollte. Um die Zahl der nachfolgeberechtigten Erben zu begrenzen, waren die übrigen Gesellschafter aber berechtigt, den Ausschluss von im Wege der Erbfolge eintretenden Erben zu beschließen, sofern es sich nicht um Mitgesellschafter oder Abkömmlinge des Erblassers handelte. Der BGH bejaht im Ausgangsfall wegen des Ausscheidens der Ehefrau aus der Gesellschaft einen Schadensersatzanspruch gegen den das Testament begleitenden Rechtsanwalt. Zur Begründung des Schadensersatzanspruches verweist der



**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

BGH auf den künftigen Anspruch auf das Auseinandersetzungsguthaben. Dem Verlust des Anspruchs auf das künftige Auseinandersetzungsguthaben durch das vorzeitige Ausscheiden der Ehefrau stand kein adäquater Gegenwert entgegen, da die zu zahlende Abfindung anders als bei einer Auseinandersetzung im Wege der Liquidation einen Firmenwert nicht berücksichtigen musste. Dieser Vermögensverlust hätte im konkreten Fall durch Einsetzung des Sohnes zum Alleinerben und durch Anordnung eines entsprechenden Vermächtnisses zugunsten der Ehefrau vermieden werden können.



Der Fall des BGH zeigt deutlich, wie wichtig es ist, bei der Vererbung von Unternehmensbeteiligungen die erbrechtliche Regelung und den Gesellschaftsvertrag stets beide in den Blick zu nehmen und aufeinander abzustimmen. Ähnliche Probleme ohne Durchführung eines Ausschlussverfahrens nach dem Erbfall ergeben sich, wenn durch die Vereinbarung einer qualifizierten Nachfolgeklausel bereits die Vererbbarkeit des Gesellschaftsanteils nur auf Ab-

kömmlinge eingeschränkt ist. Wird in einem solchen Fall die Ehefrau zum Alleinerben eingesetzt, führt dies ebenfalls zu einem Wertverlust aufgrund einer geschmälernten Abfindung.

Für den juristischen Berater ist es daher ratsam, bei der Abfassung einer Verfügung von Todes wegen vorsorglich sich den Gesellschaftsvertrag vorlegen zu lassen und die darin enthaltene Abfindungsregelung im Hinblick auf das zu errichtende Testament zu überprüfen. Eine Hinweispflicht über Wertverluste, die aufgrund der Vererbung drohen können, hält der BGH dann für gegeben, wenn der juristische Berater (Rechtsanwalt, Notar, Steuerberater etc.) vom Erblasser über bestehende Gesellschaftsbeteiligungen unterrichtet wird und den Gesellschaftsvertrag einsehen kann. Bestehen für den juristischen Berater keine Anhaltspunkte für Gesellschaftsbeteiligungen des Erblassers, so dürfte er allerdings nicht verpflichtet sein, den Erblasser danach zu fragen. Diese Frage ist allerdings höchststrichterlich noch nicht geklärt und muss aktuell als streitig bezeichnet werden.

Immerhin verdeutlicht die Entscheidung des BGH, dass eine letztwillige Verfügung und der Gesellschaftsvertrag aufeinander abgestimmt sein müssen. Ohne Vorliegen des Gesellschaftsvertrages sollte daher eine letztwillige Verfügung nicht errichtet oder geändert werden. Auch bei der Errichtung oder Änderung des Gesellschaftsvertrages sollte die derzeitige oder geplante Erbfolge (mit-)bedacht werden. Bei der Errichtung einer letztwilligen Verfügung empfiehlt es sich für den rechtlichen Berater, in jedem Falle zur eigenen Vorsorge auf diese Problematik hinzuweisen.



**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](http://www.schauwienold.de)



## 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!



Besuchen Sie uns auch auf  
[www.klimastudio-witten.de](http://www.klimastudio-witten.de)



**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](http://www.kaelte-schrader.de)

# Mehr als nur Telefonnummern

## Der Infoteil von ›Das Örtliche‹ punktet mit wertvollen Alltagsinfos

Die gedruckte Ausgabe von ›Das Örtliche‹ ist für viele Menschen nach wie vor ein fester Bestandteil im Haushalt – nicht nur, wenn es darum geht, schnell eine Telefonnummer oder Adresse zu finden. Besonders der Infoteil am Anfang des Buches ist eine wahre Fundgrube an wichtigen Informationen für den Alltag. Was auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, entpuppt sich beim Durchblättern als nützlicher Begleiter für viele Lebenslagen.

**Verhalten im Notfall** Infobox Das Örtliche

**Sirenenalarm, und nun?**  
warnung.nrw

**Wann wird gewarnt?**  
Die Sirenen dienen vorrangig zur Warnung der Bevölkerung bei akuten Gefahrenlagen, bei denen der Bevölkerung Verhaltenshinweise mitgeteilt werden sollen.

**Wie wird gewarnt?**  
Alarm: Auf- und abschwellender Heulton 1 Minute.  
Warnung: Dauerton 1 Minute.  
Probieralarm: Kombination aus den Tönen Entwarnung - Warnung - Entwarnung.

**Alarmierung der Feuerwehre:**  
In Ausnahmefällen können die Einsatzkräfte der Feuerwehr auch über Sirenen alarmiert werden. Hierzu gibt es einen zweimal unterbrochenen Dauerton.

Ministerium des Innern des Landes Nordrhein-Westfalen  
Freischützstraße 62-60  
40217 Düsseldorf  
www.mn.nrw.de

Ministerium des Innern des Landes Nordrhein-Westfalen

### Notfallnummern und Erste-Hilfe-Tipps

»Einer der wichtigsten Bestandteile sind Notfallnummern«, berichtet Annemarie Halt, Verlag und Druckerei KOLL, wo das hiesige ›Örtliche‹ gedruckt und gefertigt wird. »Ob Feuerwehr, Polizei, ärztlicher Bereitschaftsdienst, Stadtwerke oder Giftnotruf – im Ernstfall zählt jede Sekunde, und hier ist alles übersichtlich aufgelistet. Ergänzt wird dies durch Erste-Hilfe-Tipps, die kurz und verständlich erklären, wie man sich in Notfallsituationen verhalten sollte. So kann man im Zweifel schnell reagieren, auch wenn kein Internet zur Hand ist.«

**Gesundheit** Infobox Das Örtliche

**Vitamin D**  
Das Fundament Ihrer Gesundheit

**80-90% leiden unter Vitamin-D-Mangel!**

**Prof. Dr. med. Jörg Spitz:**

**Vitamin-D-Messung in Deutschland (IHK) Studie 2015**

**Mangelgrenzwert: 30 ng/ml**  
**Optimaler Wert: 40-60 ng/ml**  
**Toxizität: ab 150 ng/ml**

„In keinem Phosphorlabor der Welt wurde und wird jemals eine Substanz entwickelt, die nur annähernd die vielfältigen positiven gesundheitlichen Eigenschaften von Vitamin D hat.“

SonnenAllianz  
LOWE FOOD CARE

### Hilfreiche Infos zu Sicherheit und Gesundheit

Wenig bekannt, aber äußerst nützlich ist die Erklärung der Sirensensignale, erfahren wir. Schließlich wird die klassische Sirene bei Gefahrenlagen in vielen Regionen wieder eingesetzt. »Der Infoteil hilft, die verschiedenen Töne – wie Warnung, Entwarnung oder Alarm – richtig zu deuten und entsprechend zu handeln. Ein weiterer Pluspunkt sind die Informationen zur Gesundheitsprävention. Die Ausgaben enthalten wertvolle Tipps für ein gesundes Leben z. B. mit Vitamin D. Gerade für ältere Menschen oder Personen ohne digitale Affinität sind diese Seiten oft hilfreich.«

**Starkregen** Infobox Das Örtliche

**Gewitterregen – Wasser im eigenen Keller?**  
Eine Information für Hauseigentümer zur Vorsorge bei Starkregen

**Überflutete Straßen und Keller** **Wieso wurden wir überrascht?**

esw  
Entwicklung Stadt Witten

### Umwelt und Natur

Darüber hinaus finden sich zweckdienliche Hinweise zum so bedeutsamen Umweltschutz. Von der Vermeidung von unnötigem Plastik bis hin zu Alternativen bei Kosmetik und ›To Go‹-Artikeln ... – diese kurzen Ratschläge helfen nicht nur, die Umwelt zu schonen, sondern auch bares Geld zu sparen. Und auch für den Alltag findet sich Nützliches, erklärt Annemarie Halt: »Wir listen die Standorte von Altglas- und Altpapiercontainern auf – eine praktische Hilfe für alle, die Müll korrekt trennen und entsorgen möchten.« Und auch Menschen, die Natur und Umwelt bewusst genießen möchten, bietet ›Das Örtliche‹ ungemein interessante Informationen zu lokalen Tourismusangeboten, Ausflugszielen, die direkt in der Region zu finden sind und ohne großen Aufwand besucht werden können.

**Fazit:** Wer glaubt, dass ›Das Örtliche‹ nur ein Telefonbuch ist, der irrt. Der Infoteil bietet einen echten Mehrwert – kompakt, übersichtlich und ganz ohne Internetverbindung. Ein Blick hinein lohnt sich auf jeden Fall.

**Ansprechpartner: Verlag und Druckerei Koll**  
Augustastr. 24 · 58452 Witten · Tel. 0 23 02 / 5 20 20 · www.koll.de

# Das Örtliche

Ohne Ö fehlt Dir was

## *Wir sagen Danke !*



**Die 8. Auszeichnung in Folge für Das Örtliche**

**In Witten - Für Witten.**

Jetzt werben und profitieren: [www.dasoertliche.de/werben](http://www.dasoertliche.de/werben)



Ihr Verlag Das Örtliche



# 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/](http://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!



# EvK Witten probt den Ernstfall

## Mit neuem Konzept im Schockraum gut gerüstet

Der Rettungsdienst der Feuerwehr Witten steuert mit einer schwer verletzten Patientin das Evangelische Krankenhaus Witten an, das mit seinem lokalen Traumazentrum und Alterstraumazentrum auf genau solche Fälle spezialisiert ist: Eine 67-jährige demente Frau ist von der Leiter gestürzt und hat wahrscheinlich einen Oberschenkelhalsbruch erlitten. Was wie ein reales Szenario klingt, war tatsächlich nur eine Übung. Mit einem Schockraumtraining hat das Team des EvK den Ernstfall geprobt.

Rund 20 Mitarbeitende aus der Anästhesiologie, Orthopädie und Unfallchirurgie, der Inneren Medizin sowie der Zentralen Notaufnahme haben sieben Stunden lang zusammen mit dem Rettungsdienst der Feuerwehr die Abläufe und die Zusammenarbeit im Schockraum trainiert. Auch wenn die Erstversorgung medizinischer Notfälle zum Klinikalltag gehört, sind Übungen wie diese unerlässlich. »Das Training und die anschließende Analyse helfen, die Abläufe weiter zu optimieren. Es zeigt uns, wie gut unser Schockraumkonzept ist und wo wir noch nachjustieren müssen«, sagt Hans Jörg Malleikat, der seit April ärztlicher Standortleiter Rettungsdienst im EvK Witten ist.



Beim Schockraumtraining wurde die Versorgung einer schwer verletzten Person simuliert.

### Was ist ein Schockraum und wer wird dort behandelt?

»Der Schockraum ist ein spezieller Behandlungsraum in der Zentralen Notaufnahme, in dem Patienten mit schweren Verletzungen oder einem Polytrauma behandelt werden«, erklärt Hans Jörg Malleikat. Alarmierungskriterium für den Schockraum ist beispielsweise nicht nur ein lebensbedrohlicher Zustand oder ein durch einen Autounfall schwer verletzter Fahrer, sondern auch

ein älterer Patient, der höchstwahrscheinlich eine Fraktur erlitten hat. Im EvK Witten, das als lokales Traumazentrum und Alterstraumazentrum zertifiziert ist, ist das keine Seltenheit. »Diese Patienten profitieren von der Behandlung im Schockraum enorm, weil sie hier unmittelbar durch unterschiedliche Fachdisziplinen versorgt werden können«, erklärt der Notarzt.

### Neues Konzept sorgt für mehr Flexibilität

Genau diesem Szenario sahen sich die Beteiligten beim jüngsten Schockraumtraining gegenüber. Es war das erste nach neuem Konzept. Das EvK Witten hatte seine Pläne überprüft, nachdem der Ennepe-Ruhr-Kreis kürzlich ein neues Konzept für einen Massenansturm an Verletzten (MANV) eingeführt hatte. Das Ergebnis waren viele neue Abläufe, aber auch kleine räumliche Änderungen: So wurden Wandschränke gegen Einbauvarianten ausgetauscht und Schränke mit medizinischen Geräten und Materialien mit Rollen ausgestattet. »Jetzt haben wir deutlich mehr Platz und sind viel flexibler«, sagt Malleikat, der auch als Notarzt im EN-Kreis im Einsatz ist. Zu-

dem gab es im Haus logistische Optimierungen: von der neu eingerichteten Alarmfahrt für den Rettungsdienst bis hin zum installierten Schockraumtelefon, über das der Rettungsdienst und die Leitstelle eintreffende Schockraumpatienten nun zentral ankündigen können. Im EvK wird mit diesem Anruf eine Alarmierungskette in Gang gesetzt. Das Schockraum-Team von der Pflege bis zum ärztlichen Dienst wird automatisch informiert und kann den Schockraum entsprechend vorbereiten.

### Übungen machen Patientenversorgung noch sicherer

Die Beteiligten – Feuerwehr wie EvK-Mitarbeitende – waren begeistert vom Training. »Das Schockraumtraining war ein voller Erfolg, jeder Einzelne hat davon profitiert und viel mitgenommen. Solche Übungen helfen uns allen, in den kritischsten Momenten schnell, präzise und sicher handeln zu können«, sagt Hans Jörg Malleikat und betont, dass dadurch die schon sichere Patientenversorgung noch weiter gesteigert werden könne. Noch in diesem Jahr soll es ein weiteres Schockraumtraining geben. Künftig sind zwei jährliche Trainings geplant.



**Kontakt:**  
**EvK Witten**  
Zentrale Notaufnahme  
Tel. 0 23 02 / 1 75-55 55



## Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27 | 58455 Witten

02302.175-0



[www.ev-k-witten.de](http://www.ev-k-witten.de)

Lehrkrankenhaus der Universität  
Witten/Herdecke

# Yoga & mehr

## Neuer Wohlfühlraum zu vermieten

Wer sportlich aktiv und gesundheitsbewusst ist, legt in der Regel auch Wert auf Ruhe und Achtsamkeit. Das neue Studio ›Yogamore‹ in Witten-Annen bietet Platz für all dies – und vieles mehr.

Bis zuletzt wurde hinter den Kulissen noch fleißig gewerkelt, um alles schön herzurichten und der frisch sanierten kleinen Immobilie den letzten Feinschliff zu verpassen. Seit Anfang Oktober wartet der neue ›Wohlfühlraum‹ nun auf seine ersten Mieterinnen und Mieter. Er befindet sich direkt neben dem ebenfalls frisch eröffneten EMS-Studio ›Körperperform‹ an der Ardeystraße, und das ist kein Zufall. Denn Eigentümer Dirk Hindemith ist auch der Leiter und Cheftainer des Fitnessstudios. »Ich möchte die Vermietung ganz flexibel gestalten«, erklärt er. »Möglich ist eine stundenweise Nutzung, aber auch eine Anmietung für einzelne oder mehrere Tage.«

Die 55 Quadratmeter große Location bildet den perfekten Rahmen für sportliche Begegnungen, ohne dass kleine Gruppen verloren wirken. Zu den Räumlichkeiten gehört außerdem ein Empfangsbereich mit Schuhregal, eine kleine Teeküche und eine Gästetoilette. Helle Farben und warme Holzoptiken sorgen dafür, dass sich die Entspannung hier schon einstellt, bevor die BesucherInnen ihre ersten Übungen auf der Matte hinlegen. »Ich selbst habe zur Stressbewältigung zwei Jahre



© Foto: Stadtmagazin

Yoga gemacht – und mich in dieser Zeit so wohlgefühlt wie nie zuvor«, erzählt Dirk Hindemith. Phasen der Dehnung und Erholung sind aber natürlich auch eine gute Ergänzung zum Muskelaufbautraining mit EMS. So lag die Idee nicht fern, einen passenden Ort dafür zu schaffen.

Wie der Name ›Yogamore‹ jedoch schon suggeriert, soll Yoga nicht alles sein! Auch Meditationsseminare, Kinderangebote, Tanzkurse oder Gymnastikgruppen könnten hier eine Heimat finden. Dirk Hindemith ist für alles offen. »Wer Interesse hat, kann sich gerne bei mir melden.«



## BAUERFEIND BEWEGT DICH MIT KOMPRESSION

**Deine Beine. Deine Freiheit.**

Lassen Sie sich jetzt beraten.

Beethovenstraße 5  
58452 Witten

Tel. 0 23 02 / 5 80 95-0

**Helfen ist unser Handwerk**



BAUERFEIND-QUALITÄTSPARTNER

### ›Yogamore‹

Ardeystraße 46

58452 Witten

Tel. 01 76 / 51 08 50 61

Yogamore-witten.de



**Gesellschafterin  
für Senioren und  
hilfsbedürftige  
Menschen**

M.BONK

**ProSenior**  
Qualifizierte  
Seniorenbetreuung  
Monika Bonk

#### Unsere Hilfeleistungen:

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

#### Aktivierende Hilfen:

- ❖ Gedächtnistraining, Orientierungshilfen
- ❖ anleitende Hilfe im Haushalt

#### Interessante Freizeitgestaltung:

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

[www.pro-senior-bonk.de](http://www.pro-senior-bonk.de)

**ProSenior** Seniorenbetreuung  
M. Bonk • Wannen 116  
58455 Witten

Tel.: 0 23 02 / 1 76 46 80  
Mobil: 01 78 / 3 06 13 55  
Email: [monika\\_bonk@web.de](mailto:monika_bonk@web.de)

# Strom statt Hanteln

## Fit und gesund in 20 Minuten

Neu mit dem Sport anzufangen oder trotz chronischer Beschwerden durchzuhalten, ist einfacher gesagt als getan. Die Fitness-Gruppe ›Körperformen‹ bietet einen gesundheitsorientierten Ansatz – jetzt auch in Witten.

»Das Zauberwort heißt EMS – Elektro-Muskel-Stimulation«, erklärt Studiochef Dirk Hindemith. Der Wittener hat das Konzept am eigenen Leib erprobt. Als Key Account Manager pendelte er jahrelang durch deutsche Städte, bis das viele Sitzen im Auto seinen Tribut forderte. »Als Läufer war ich fit, aber ich habe meine Rumpfmuskulatur vernachlässigt«, erzählt er. Die Folge: Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, mehrere Bandscheibenvorfälle. Dann entdeckte Dirk Hindemith das Training, das sein Leben verändern sollte. »Schon nach wenigen Monaten spürte ich eine deutliche Besserung.« Die Begeisterung reichte so weit, dass er beschloss, sich mit einer eigenen Filiale selbstständig zu machen.

Seit seiner Ausbildung zum staatlich anerkannten Fitness-Trainer und EMS-Trainer unterstützt Dirk Hindemith nun andere Menschen, die ihre Gesundheit fördern wollen. Kaum zu glauben: 20 Minuten Training pro Woche reichen aus, um Fitness und Muskulatur nachhaltig zu stärken. Durch begleitende Elektroimpulse, die bis zu 90 Prozent der Muskulatur aktivieren, ist das EMS-Training schonend und zugleich hocheffektiv. Seit Jahren wird es erfolgreich in der Sportmedizin und im Leistungssport eingesetzt. »Der Nutzen bis ins hohe Alter ist wissenschaftlich belegt«, so Dirk Hindemith. »Reha- und Aufbautraining ist sogar vom Rollstuhl aus möglich. Darüber hinaus wird EMS auch klassisch zum Abnehmen oder für die Figurfor-



Sympathisches Trainergespann: Dirk Hindemith und seine Tochter Maya

mung (z. B. Bauch, Beine, Po) eingesetzt.«

Die Trainingsgeräte befinden sich im hinteren Bereich des Studios, sodass sich niemand wie auf dem Präsentierteller fühlen muss. Jede Einheit wird durch einen Personal Trainer begleitet. Die Intensität variiert je nach individueller Voraussetzung. Wer zusätzlich etwas für seine Ausdauer tun möchte, kann ein EMS-gestütztes Workout am Crosstrainer ergänzen.

»Mit uns fällt es leichter, den inneren Schweinehund zu überwinden«, verspricht Dirk Hindemith. »Man hat seine festen Termine – und wenn Sie fehlen, rufen wir Sie an. So schaffen wir es gemeinsam ans Ziel.« Ein erstes Probetraining ist übrigens kostenlos. Das weitere Programm beinhaltet zudem eine regelmäßige Körperanalyse: Muskelmasse, Fettanteil und andere Werte werden gemessen, um Fortschritte sichtbar zu machen – und die stellen sich meist schnell ein.



Gutes Vorbild: Der Chef legt die Manschetten an.

**Körperformen Witten**  
Ardeystraße 42 · 58452 Witten  
Tel. 01 76 / 51 08 50 61  
[www.korperformen.com](http://www.korperformen.com)

## EMS GESUNDHEITSTRaining

Egal, ob bei Rückenschmerzen, Kniebeschwerden oder Problemen mit dem Beckenboden. Hier erfahren Sie mehr über die einzelnen Anwendungsgebiete von gesundheitsorientiertem EMS Training von Körperformen:



Die EMS Anwendung ist besonders effektiv bei Kniebeschwerden. Die Kniemuskulatur wird gelenkschonend gestärkt und das Knie entlastet.



Effizienter Muskelaufbau dank der EMS Anwendung mit 18-mal höherem Muskelreiz als bei klassischem Krafttraining. Gelenkschonend und effizient.



Mit der EMS Anwendung die Bandscheibe entlasten und Schmerzen lindern – auch nach einer Bandscheiben-Operation.



75% aller Berufstätigen leiden an Rückenproblemen. Die Anwendung von EMS Training stärkt den Rücken und lindert langfristig Schmerzen.



Den Stoffwechsel in Schwung bringen und die Durchblutung anregen: Regelmäßiges Training unterstützt bei der Gewichtsabnahme, strafft das Bindegewebe und hilft gegen Cellulite.



Nach der Schwangerschaft mit der EMS Anwendung effektiv die Beckenbodenmuskeln trainieren und die Gesamtfitness steigern.

**KÖRPER FORMEN**®

Jetzt unverbindliches Probetraining vereinbaren und EMS Training kennenlernen!



[www.korperformen.com](http://www.korperformen.com)



# Centrovital

MEDIZIN · THERAPIE · ANNEN

Medizin und Therapie unter einem Dach  
[www.centrovital-annan.de](http://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

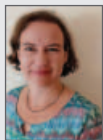
Tel. 0 23 02 / 69 09 72



**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](http://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

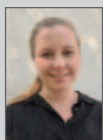


**Praxis für Psychotherapie · Milena Rockhoff**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Ärztliche Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie  
Tel. 0 23 02 / 9 11 33 93

**Praxis für Psychologische Beratung ·  
Monika Schneiders**

Psychologische Beratung · Achtsamkeitstraining ·  
Malreisen · Tel. 01 63 / 9 28 79 28



**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](http://www.hno-bochum-witten.de)



**Milan-Apotheke**

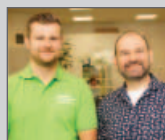
Filiale der Adler-Apotheke · Witten-Annen

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](http://www.milan-apotheke-annan.de)



**Mobiles Pflegeteam  
Witten-Annen**

Tel. 0 23 02 / 91 22 55 · [www.mobilespflegeteam.de](http://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](http://www.wortlaut.net)



**Praxis für Heilpädagogik**

**Petra Süß** · staatl. anerk. Heilpädagogin, BHP

Tel. 0 23 02 / 9 78 54 30



**Physiotherapie Brinkmann**

Team staatl. anerkannter PhysiotherapeutInnen

KG, MT, CMD, KG ZNS (Bobath/PNF), KG-Gerät und MLD

Tel. 0 23 02 / 96 37 08

## Centrovital 2



**Dr. med. Richard Luchs**

Facharzt für Augenheilkunde

Tel. 0 23 02 / 6 01 18 · [www.augenarzt-witten.de](http://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](http://www.dentovital.de)

# Besser unter Leistungsdruck

## »Mentale Stärke ist kein Zufall«

Aug in Aug mit dem Gegner. Die Hände schwitzen, das Herz schlägt bis zum Hals. Ob im Spitzensport oder im Freizeitbereich: Unter Druck stoßen viele AthletInnen an ihre Grenzen. Warum schaffen es manche, im entscheidenden Moment über sich hinauszuwachsen, während andere innerlich verkrampten?

### Von der Bundesliga auf die Trainerbank

»Mentale Stärke ist kein Zufall – sie lässt sich trainieren!«, sagt Mentalcoach Marion Kegenhoff. Als ehemalige Leistungssportlerin und aktive Trainerin weiß sie, was im Wettkampf zählt. Bis zu ihrem 27. Lebensjahr tanzte sie in der 1. Bundesliga im Bereich Latein. Später betreute sie unter anderem die Düsseldorfer Mannschaft bei der Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft. Heute ist sie für den TuS Stockum tätig. »Die Probleme sind immer ähnlich: Man hat so intensiv trainiert – und wenn es drauf ankommt, steht man sich selbst im Weg. Ich wollte wissen: Wie können wir dem Leistungsdruck besser standhalten?« Die Antwort fand Marion Kegenhoff an der Deutschen Mentaltrainer-Akademie, wo sie ihre C-Lizenz als Mentaltrainerin erwarb.



Marion Kegenhoff

### Wenn die Birne zu hell brennt

Seit März steht die Wittenerin Einzel-sportlerInnen, Erwachsenen, Mannschaften und TrainerInnen bei unterschiedlichsten mentalen Herausforderungen zur Seite. »Der erste Schritt ist, zu verstehen: Was passiert eigentlich in meinem Kopf, wenn ich mich in einer anspruchsvollen Situation befinde? Fast

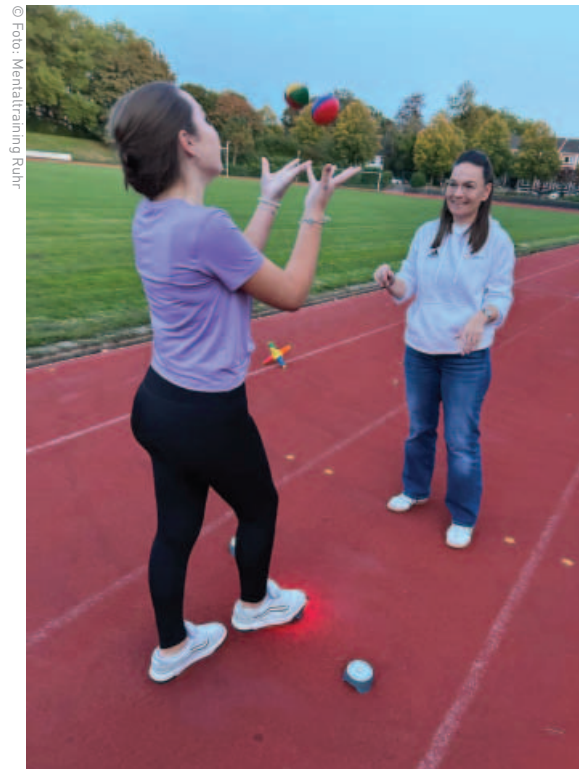
jeder von uns empfindet Stress. Ausschlaggebend ist, wie wir damit umgehen. Ich vergleiche das gerne mit einer hellen Glühbirne. Bevor sie durchbrennt, müssen wir das Licht runterregeln.« Hier bieten sich diverse wissenschaftlich fundierte Methoden an: etwa innere Dialoge, Atemübungen oder Entspannungstechniken. »Es ist Training – genauso wie Technik- oder Krafttraining«, so Marion Kegenhoff. »Dabei geht es nicht um gutes Zureden, sondern um das Ausprobieren verschiedener Übungen im Bereich Wettkampfroutine, Konzentration oder den Umgang mit Niederlagen, um aus Rückschlägen neue Kraft zu ziehen. Ein schlechtes Ergebnis lässt sich nicht rückgängig machen. Auch auf die Konkurrenz oder die Wertung der Kampfrichter hat man keinen Einfluss. Sinnvoller ist es, den Blick nach vorn zu richten und an den Dingen zu arbeiten, die man selbst ändern kann.«

### Wettkampfsituationen

Auch das gezielte Simulieren von Drucksituationen ist eine Methode. »Wir trainieren bei der mentalen Wettkampfvorbereitung so realitätsnah wie möglich: mit Buhrufen, Applaus oder Störungen im Ablauf. Das Erleben soll stressig sein, damit man, wenn es drauf ankommt, gelassen bleiben kann. Im Mittelpunkt steht dabei immer die individuelle Thematik, ohne eine Schablone für Alle zu verwenden.« Neu im Portfolio von Marion Kegenhoff ist die Qualifikation als Life Kinetik® Coach, einem Bewegungsprogramm, das die Bildung neuronaler Verbindungen im Gehirn anregt. »Dadurch wird die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns deutlich erweitert, was eine tolle Ergänzung zum Mentaltraining darstellt.«

### Selbstvertrauen ist der Schlüssel

Wer die eigene Leistung realistisch einschätzt, gewinnt Sicherheit. Dabei helfen Prognosen, Feedbackgespräche oder Visualisierungstechniken, in denen Bewegungsmuster und Situationen durchgespielt werden. Im großen Augenblick sind Selbstvertrauen und die richtigen Methoden Gold wert. Und die mentale



Reaktionstraining verbessert die Konzentration.

Stärke wirkt weit über den Sport hinaus. Sie hilft z. B. SchülerInnen im Abitur, bei Prüfungen, im Beruf und Alltag. »Das sollte man im besten Fall nicht erst trainieren, wenn es ein Problem gibt, sondern sollte es nutzen, damit Probleme gar nicht erst entstehen«, findet Marion Kegenhoff. »Das ist auf dem Platz, in der Halle oder auch zu Hause möglich.« Das erste Schnuppercoaching ist übrigens kostenfrei. Alle weiteren Termine werden individuell vereinbart, ohne Vertragsbindung. »Wenn mir jemand sagt, ab hier komme ich allein klar – dann habe ich alles richtig gemacht!« Mentaltraining soll schließlich dazu befähigen, Techniken eigenständig anzuwenden. »Ich freue mich aber, wenn KlientInnen wiederkommen, auch ohne eine große Herausforderung – einfach, um die nächste Stufe zu erreichen.«

**mentaltraining-ruhr.de**

Tel. 0179 / 9 79 23 20

info@mentaltraining-ruhr.de



© Foto: FotoReth / Pixabay

# Wenn das Wetter auf die Seele drückt

## Tipps gegen den Winterblues

Ein Blick aus dem Fenster trägt momentan nicht gerade zur guten Laune bei: Wolken bedecken den Himmel, Regen klatscht gegen die Scheibe. Alles ist trüb und grau. Die langen dunklen Stunden schlagen bei vielen Menschen aufs Gemüt. Ist das noch ein normales Tief oder schon ein ausgewachsener Winterblues? Was kann man selbst dagegen unternehmen? Und wann ist ärztliche Hilfe sinnvoll?

Wird es im Winter seltener hell, ziehen sich nicht nur die Tiere und Pflanzen zurück. Der innere Antrieb sinkt auch bei uns Menschen, melancholische Gedanken schleichen sich ein. Am liebsten würden wir uns bis zum nächsten Sommer komplett einigeln. Doch ExpertInnen zufolge sollten wir genau das nicht tun! Ein einfaches, wirkungsvolles Rezept gegen leichte Stimmungsschwankungen sind körperliche Aktivitäten an der frischen Luft. Denn Licht und Sonne haben einen besonders positiven Einfluss auf unseren Organismus.

Betroffene sollten schon morgens ihren Kreislauf in Schwung bringen, um gut in den Tag zu starten, zum Beispiel mit einem Spaziergang oder einer Fahrradtour zum Büro. Zusätzlich empfiehlt sich eine aktive Mittagspause. Und zwar nach der Devise: Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung. Selbst ein grauer Himmel spendet immer noch ausreichend Licht und somit wertvolle Glückshormone. Auch gesunde Ernährung und Geselligkeit können das Wohlbefinden steigern. Falls es Ihnen schwerfällt, soziale Kontakte zu pflegen, raten PsychologInnen, in ›stabilen Phasen‹ Pläne zu schmieden.

Ist das Interesse an Aktivitäten jedoch dauerhaft beeinträchtigt, fühlen Sie sich leer, erschöpft oder hoffnungslos, und treten diese Symptome in Verbindung mit einem erhöhten Schlafbedürfnis sowie übermäßigem Appetit oder gar Appetitmangel auf, könnte eine echte Depression oder Winterdepression vorliegen. In diesem Fall wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihre Hausarztpraxis.

## Endlich gibt es die kleinsten Im-Ohr-Hörgeräte auch mit Akku-Technik – jetzt unverbindlich zu Hause testen!

  
**Witten HÖRT**  
**HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR**  
 Wir hören zu - damit Sie verstehen!

**Johannistr. 12 58452 Witten**

Öffnungszeiten: 09:00-13:00  
 Montag bis Freitag 14:30-18:00

**www.witten-hoert.de**

### Die Highlights:

- kaum sichtbar
- 4 Komfortprogramme
- mit dem Smartphone einstellbar
- mit Akku-Technik

**Wenn aufladbar  
unsichtbar wird!**



### Sofort Termin sichern:

 **02302 - 39 86 588**

 **0176 - 301 88 656**

# Sicher unterwegs bei Dunkelheit

## Spezialgläser für entspanntes Sehen

Nachtfahrten bei Regen oder Schneegestöber sind für viele Fehlsichtige der blanke Horror. Details verschwimmen, blinkende Baustellenlichter und entgegenkommende Scheinwerfer blenden wie verrückt. Abhilfe schaffen EnRoute-Gläser von Hoya, die speziell für den Straßenverkehr entwickelt wurden.

»Ob Einstärken- oder Gleitsichtbrille: Die EnRoute-Beschichtung sorgt bei ungünstigen Lichtverhältnissen und schlechtem Wetter für eine optimale Kontrastwahrnehmung«, erklärt Michael Schaefer, Inhaber von Stockum Optik. Zusätzlich lässt sich ein Blaulichtfilter in unterschiedlichen Intensitätsstufen einarbeiten. Dieser entspannt die Augen nicht nur beim Autofahren, sondern auch zum Beispiel bei der PC-Arbeit. »Er filtert das kalte Licht, das von Monitoren, Laternen und dem Gegenverkehr ausgeht, und reduziert somit den Blendeffekt.«

Michael Schaefer spricht aus Erfahrung: Der Augenoptikermeister nutzt EnRoute-Gläser selbst bei nächtlichen Fahrten. »Ich bin damit sehr glücklich: Bei einbrechender Dunkelheit erkennt man in grauer Umgebung sogar eine grau gekleidete Person, noch bevor sie in den Lichtkegel des Autos tritt. Das vermeidet nicht nur Stress, es ist auch eine Frage der Sicherheit!«

Wer lieber bei einem anderen Hersteller bleibt, muss auf das Plus an Sicherheit nicht verzichten. Die meisten modernen Gläser lassen sich mit kontraststeigernden Beschichtungen und Blaulichtfiltern versehen. Eine weitere Variante sind Brillen mit abgestufter Stärke: Der obere Bereich wird dann mit einem höheren Minuswert für eine schärfere Nachtsicht ausgestattet.

»Es gibt für alles eine individuelle Lösung«, so Michael Schaefer. »Wir ermitteln, wo es hakt, und schlagen Ihnen Option a, b oder c vor – oder eine Kombination aus allem.«

### Stockum Optik GmbH

Pferdebachstr 249 · 58454 Witten-Stockum  
Tel. 02302 / 94 13 72 · [www.stockum-optik.de](http://www.stockum-optik.de)



Standard oder EnRoute ... Die speziell für den Straßenverkehr entwickelten Gläser garantieren optimale Kontrast- und Farbwahrnehmung.

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](mailto:sz-witten@awo-ww.de)

### Seniorenzentrum Witten-Annen

Kreisstraße 20 a · 58453 Witten  
Fon: 02302 - 58409-0 · [sz-witten-annan@awo-ww.de](mailto:sz-witten-annan@awo-ww.de)



## Westfalen Apotheke

# 50 Jahre in Stockum

Am 24. Oktober feiert die Westfalen Apotheke ihren 50. Geburtstag. »Wir feiern aber nicht nur unser Jubiläum voller Freude, sondern auch, nach wie vor für Sie vor Ort da zu sein«, berichtet Inhaber Heiko Gottsch. Eine wichtige Sache, schließlich gibt es in Stockum keine Hausarztpraxis mehr. Umso bedeutsamer ist es für die Menschen, gesundheitliche Versorgung und Beratung vor Ort nutzen zu können.

1975 wurde die Westfalen Apotheke von Brigitte Bechthold gegründet, 1996 von ihrer Tochter Nikola Bechthold-Herrmann übernommen. 22 Jahre später musste sie krankheitsbedingt aufhören, und so stieg im Januar 2018 Apotheker Heiko Gottsch zusätzlich zu seiner Brunnen Apotheke im Hammertal jetzt auch in Stockum ein. »Und ich spürte vom ersten Tag an: Hier ist ein engagiertes Team an Mitarbeitenden mit Kompetenz und Leidenschaft am Werk«, erzählt er.

Die KundInnen schätzen das große Leistungsspektrum von hochwertiger Versorgung, pharmazeutischer Betreuung und günstigen Preisen. »Bei uns gibt es tolle Angebote, alle drei Monate sind rund 50 neue Produkte in unserem Sortiment – damit sind wir immer auf dem neuesten Stand«, betont er. »Dabei stehen wir nicht nur als persönlicher Ansprechpartner, sondern auch als digitaler Begleiter zur Verfügung. So können Medikamente bei uns bequem online bestellt und innerhalb von vier Stunden abgeholt werden. Für nicht mobile Men-



Apothekeninhaber Heiko Gottsch und Filialeiterin Klaudia Raabe

schen steht selbstverständlich auch unser Lieferservice zur Verfügung. Denn das ist uns ein echtes Anliegen: Wir sind und bleiben Ihr verlässlicher Partner in allen Gesundheitsfragen!«

Zum Jubiläum selbst. Am 24. Oktober erwartet die BesucherInnen ein gemütlicher und schmackhafter Ausschank, zahlreiche Gesundheits- und Wohl-

fühlpunkte zu attraktiven Jubiläumspreisen sowie kleine Präsente und eine tolle Aktion für junge Menschen. »Es gibt einen Malwettbewerb für Kinder zum Thema Apotheke. Für jedes Bild, das bei uns abgegeben wird, spenden wir 1 Euro an den Förderverein der Stockumer Harkortschule für seine Projektarbeiten. Damit möchten wir ein weiteres Mal die Struktur vor Ort stärken – eine wichtige Win-Win-Situation für alle!«



Apotheker Heiko Gottsch

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

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



Apotheker Heiko Gottsch

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

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

**Apotheken-Notdienst**  
08 00 / 00 22 8 33



**seit 1871 in Annen**

Stockumer Straße 21  
58453 Witten-Annen  
[www.adler-apotheke-annan.de](http://www.adler-apotheke-annan.de)

Telefon:  
0 23 02 / 6 04 69



**seit 2007 im Centrovital**

Annenstr. 151  
58453 Witten  
[www.milan-apotheke-annan.de](http://www.milan-apotheke-annan.de)

Telefon:  
0 23 02 / 2 77 61 77

### Westfalen Apotheke

Hörder Str. 352 · 58454 Witten · Tel. 0 23 02 / 4 74 87  
[westfalen-apotheke-witten.de](http://westfalen-apotheke-witten.de)



**Apothekerin  
Christina Herrmann-Trubitz**



Bodenborn 29 · 58452 Witten  
Tel. 02302 / 3415 Fax 02302 / 31613  
E-Mail [info@apotheke-am-bodenborn.de](mailto:info@apotheke-am-bodenborn.de)  
[www.apotheke-am-bodenborn.de](http://www.apotheke-am-bodenborn.de)



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



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](mailto:dr.erolyilmaz@central-apotheke-witten.de)  
[www.central-apotheke-witten.de](http://www.central-apotheke-witten.de)



# Alles Banane?

## Mythen und Wahrheiten rund um die gelbe Powerfrucht

Kaum ein Obst ist so praktisch wie die Banane. Sie kommt im eigenen ›Verpackungsmaterial‹ daher, ist in Sekunden geschält und liefert rasch neue Energie. Doch wie gesund ist sie wirklich? Und was hat es mit dem Gerücht auf sich, dass Led-Zeppelin-Schlagzeuger John Bonham an einer Überdosis Bananen gestorben sein soll?

### Der Geschmack der Tropen

Ursprünglich wurde die Banane in Südostasien angebaut. Von Thailand und Malaysia trat sie ihre weite Reise um die Welt an. Über Handelsrouten verbreitete sie sich zunächst im arabischen Raum, wo sie als ›Banan‹ bezeichnet wurde, was übersetzt so viel wie ›Finger‹ bedeutet. Spanische und portugiesische Seefahrer brachten sie nach Amerika und Europa. Hier war sie zunächst ein Luxusgut, das sich nur Wohlhabende leisten konnten. Besonders in den 1920er-Jahren galten Bananen als exotische Delikatesse. Prominente Künstler wie Frida Kahlo und Andy Warhol thematisierten die ›Paradiesfeige‹ in ihren Werken. Heute sind Bananen längst ein Alltagsprodukt – doch der Geschmack der Tropen schwingt beim Biss in die gelbe Frucht noch immer mit.

### Happy Food!

Ihr guter Ruf kommt nicht von ungefähr: Bananen enthalten reichlich Kalium, Magnesium und Vitamin B6. Das stärkt Muskeln, Nerven und Konzentrationsfähigkeit. Der natürliche Fruchtzucker sorgt zudem für einen schnellen Energieschub, ohne den Blutzuckerspiegel so stark schwanken zu lassen wie beim Naschen von Süßigkeiten. Davon profitieren übrigens nicht nur Sportlerinnen und Handwerker, sondern auch Kinder im Wachstum. Die gesunden,

leicht verdaulichen Ballaststoffe unterstützen darüber hinaus den Magen-Darm-Trakt. Nicht zu vergessen: Bananen machen gute Laune, da ihr Verzehr die Bildung des ›Glückshormons‹ Serotonin fördern kann. Ein echtes Happy Food!

### Die Sache mit der ›Überdosis‹

Aber kann das Obst auch schädlich sein? Es kursiert die Geschichte, John Bonham von der Kult-Band Led Zeppelin sei gestorben, weil er im Alkoholausschweif zu viele Bananen verspeist habe. Fakt ist: Bananen enthalten Kalium – und eine Überdosis davon kann theoretisch Herzrhythmusstörungen auslösen. Allerdings müsste man mehrere Dutzend Früchte in sehr kurzer Zeit in sich hineinstopfen, um riskante Werte zu erreichen. Für gesunde Menschen ist die Gefahr einer ›Bananenvergiftung‹ praktisch nicht existent. Bei der skurrilen Anekdote handelt es sich demnach wohl eher um eine Urban Legend. Schuld am Tod des berühmten Schlagzeugers dürfte seine Liebe zum Wodka gewesen sein.

### Lust auf Gelb?

Bananen bringen Sonne auf den Teller! Wer jetzt Appetit bekommen hat, findet hier einige kreative Ideen, wie sich die tropische Köstlichkeit auch herzhaft inszenieren lässt.



### Karibische Bananensuppe

Zutaten (4 Portionen)

- 4 überreife Bananen
- 2 Schalotten
- 1 Chilischote
- 2 TL karibisches Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Orangensaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- Frischer Koriander
- 1 Handvoll Erdnüsse
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Bananen in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Chilischote fein hacken. Die Schalotten nun im Öl glasig dünsten. Bananen, die Hälfte der Chilis sowie Currypulver hinzufügen und kurz mit andünsten. Alles nun mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Orangensaft ablöschen. Die Suppe kurz aufkochen und dann ca. fünf Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Koriander und Erdnüsse grob hacken. Den Topf vom Herd nehmen und die Bananensuppe cremig

## UNSER ANSPRUCH IST ES, GUTE GASTGEBER ZU SEIN!

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

10 JAHRE



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

Ardeystraße 11-13 · 58452 Witten · [info@ardey-hotel.de](mailto:info@ardey-hotel.de) · [www.ardey-hotel.de](http://www.ardey-hotel.de)

pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und nach Gusto mit Koriander, Erdnüssen und den restlichen Chilistückchen garnieren.



© Foto: Talocreativo / Pixabay

### Scharfe Bananen-Enchiladas

Zutaten (4 Portionen)

- 4 Tortillas
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Glas gestückelte scharfe Jalapeños
- 1 große Banane
- ½ Becher Crème fraîche
- Mozzarella
- Süßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Butter zum Einfetten

Kidneybohnen, Mais und Tomaten in einem Topf erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Tortillas mit Crème fraîche bestreichen und gleichmäßig mit dem Bohnen-Mix befüllen. Darüber gewürfelte Banane und je nach gewünschtem Schärfegrad Jalapeños streuen. Nun die Tortillas zusammenrollen, in eine gefettete Auflaufform legen, mit dem Mozzarella bedecken und 10–12 Minuten bei 200 Grad überbacken.

### Bunter Salat mit Gambas und gebratener Banane

Zutaten (4 Personen)

- 24 Gambas
- 2 Bananen
- 200 g frischer Babyspinat
- 200 g Kirschtomaten
- 2 kleine Möhren

- 1 gelbe Paprikaschote
- ½ Gurke
- 6 Blätter Minze
- 1 Limette
- 4 EL Erdnussöl
- 2 TL helle Sojasoße
- 1 TL Honig
- 1 TL gerösteter Sesam
- Chiliflocken
- Meersalz
- Öl zum Braten

Die Tomaten halbieren. Möhren, Gurke und Paprika würfeln. Die Blätter der Minze fein hacken. Alles mit dem Spinat in einer großen Schüssel vermengen. Für das Dressing Limettensaft, Erdnussöl, Sojasoße und Honig verquirlen und mit dem gerösteten Sesam, Chiliflocken, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Salat mit dem frischen Dressing anmachen. Die Gambas in Öl anbraten und dabei von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bananen in Scheiben schneiden und in derselben Pfanne ganz kurz karamellisieren, damit sie außen goldbraun sind, innen aber nicht zerfallen. Den Salat auf vier große Teller verteilen. Garnelen und gebratene Banane darüber streuen. Fertig!

### Pikantes Bananen-Hähnchen-Curry

Zutaten (4 Personen)

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 kleine reife Bananen
- 4 Möhren
- 2 Paprikaschoten
- 1 Handvoll Blumenkohlknospen
- 2 Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Bd. Petersilie
- 60 g ungeschälte Mandeln
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Gemüsebrühe
- 1 EL gelbe Currypaste
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten



© Foto: Joannawielgosz / Pixabay

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Möhren, Paprika und Zwiebeln würfeln. Chilischote in Ringe schneiden. Petersilie und Mandeln grob zerkleinern. Bananen ebenfalls in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebeln in der Pfanne glasig dünsten. Fleisch dazugeben und einige Minuten anbraten. Currypaste ebenfalls mit anrösten. Nun das Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten, sodass es knackig bleibt. Die Pfanne mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Curry unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Hitze reduzieren. Bananen, Petersilie und Mandeln vorsichtig untermischen. Das Hähnchen-Bananen-Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Basmati-Reis!

### Süßes Bananen-Walnuss-Brot

- 3 reife Bananen
- 110 g brauner Zucker
- 80 ml Rapsöl
- 2 Eier (Gr. M)
- 200 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Zimt + 1 Prise Salz
- Butter für die Form

**Jetzt den Gehölzschnitt für den Winter planen!**  
Der richtige Schnitt zur richtigen Zeit vom Profi gemacht.

 **Ronsiek**  
Meisterbetrieb für Ihr Grün

 **02302 - 420133**

 **mail@ronsiek.ruhr**

 **ronsiek.ruhr**



© Foto: FrauLehrerin / Pixabay

geben und im vorgeheizten Ofen etwa 55 Minuten backen. Das Bananenbrot nach dem Backen auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

#### Mohn-Milchreis mit Bananen & Walnüssen

Zutaten (4 Portionen):

- 200 g Milchreis
- 1 l Milch
- 2 große reife Bananen
- 80 g Walnüsse
- 6 EL gemahlener Blaumohn
- 2 TL gemahlener Zimt
- Honig
- 3 EL Zucker
- 1 Prise Salz

Die Milch mit einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Den Milchreis einrühren und auf kleiner Hitze unter Rühren ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis er cremig ist. Die Walnüsse leicht anrösten, damit sie aromatischer werden, und grob hacken (einige zum Dekorieren aufsparen). Gehackte Walnüsse, Mohn und Zimt unter den Milchreis heben. Die Bananen in Scheiben schneiden. Nun den Milchreis in vier Dessertschalen füllen und mit den Bananenscheiben und ganzen Walnüssen garnieren. Nach Belieben noch etwas Honig darüber träufeln. Voilà!



© Foto: Mohamed\_hassan / Pixabay

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Kastenform gut einfetten. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Den Zucker mit Öl und Eiern verquirlen. Mehl, Backpulver, gehackte Walnüsse, Zimt, Salz und das Innere der Vanilleschote vermischen und mit der Öl-Eiermasse verrühren. Das Bananen-Püree daruntertermischen. Den Teig in die Form

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

## MAHLZEITENDIENST

... 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 Mitarbeiter kümmern sich gerne um Ihre Liebsten - mit unserem Mahlzeitendienst - und dies nun schon seit 50 Jahren!

**Wir liefern 365 TAGE warme Mahlzeiten**

Familien- und Krankenpflege e.V. Herdecke - Witten - Wetter  
Tel. 02302 940 4010 E-Mail: [earg@familien-krankenpflege.com](mailto:earg@familien-krankenpflege.com)

Traditionskaufhaus

# GASSMANN

[www.kaufhaus-gassmann.de](http://www.kaufhaus-gassmann.de)  
Bahnhofstr. 32a / 58452 Witten  
Tel. 02302 57079 / [info@kaufhaus-gassmann.de](mailto:info@kaufhaus-gassmann.de)

**Beste Voraussetzungen für eine süße Weihnachtszeit**

**Metall-Gebäckpresse**  
für zwei Keksgößen & 20 Motive,  
inkl. 4 Garnier- u. Spritztüllen  
**€ 18,99**

**›Metalltex‹ Fleischwolf-Set Jack**  
mit Spritzgebäck-Aufsatz  
und Tischbefestigung. Gr. 5  
**€ 27,99**

**›Westmark‹ Backschüssel**  
mit Spritzschutz  
u. Deckel, 2,5 l  
**€ 9,99**

**›Soehnle‹ Küchenwaage Page Compact 300**  
digital, wiegt bis zu 5 kg,  
mit Zuwegfunktion und Sensortouch  
**€ 17,99**

**›Dr. Oetker‹ Teigschaber Classic**  
**€ 4,99**

© Foto: Studio-Iris from Pixabay

# So schmeckt das Landleben

## Zu Besuch auf dem Gahmener Hof

Ein herbstlicher Wind streicht über die Wiesen und Felder. Rinder stecken ihre Köpfe aus dem Stall. Im Hofladen duftet es nach herzhaftem Eintopf und leckerer Wurst. Wenn es einen Ort gibt, an dem die Welt noch in Ordnung ist, dann ist es der Bauernhof der Familie Goertz in Lünen-Gahmen.



Generationenwechsel: Sabine Goertz überreicht den Staffelstab an Sohn Fabian.

### Familienbetrieb in der 17. Generation

»Unser Angebot richtet sich an die bewussten Kunden«, sagen Landwirt Fabian Goertz und seine Mutter Sabine Goertz. »Also Menschen, die vielleicht nicht jeden Tag Fleisch essen, aber umso mehr auf Qualität achten und dafür auch aus den Nachbarstädten zu uns kommen.« Ihre Familie bewirtschaftet den Hof mit rund 50 Hektar Land seit vielen Generationen: Die erste urkundliche Erwähnung aus dem Jahr 1285 findet sich in Papieren des ehemaligen Klosters Cappenberg. 2024 übernahm Fabian Goertz die Leitung des Betriebs – als 17. in der Erbfolge. »In Rente zu gehen, ist in unserer Branche natürlich nicht wirklich möglich«, lacht Sabine Goertz. »Aber mein Mann und ich sind jetzt nur noch mitarbeitende Familienangehörige.«

### Eigene Schweine und Rinder

Im Winter 2024 wurde der überregional beliebte Hofladen neu eröffnet. Anstelle des alten Lädchens erstrahlt ein modernes Feinkostgeschäft mit 110 Quadratmetern Verkaufsfläche in hellem Licht. Die Spezialität des Hauses ist das Fleisch von eigenen Tieren: Rund 70 Duroc-Schweine und ebenso viele

Angus-Rinder haben ihr Zuhause auf dem Gahmener Hof. »Die Rinder beziehen wir aus Norddeutschland«, erzählt Fabian Goertz. »Sie dürfen acht bis neun Monate bei ihren Müttern auf der Weide stehen, ehe sie für circa zwei Jahre zu uns kommen. Dieser Zeitraum ist im Vergleich zur konventionellen Haltung ungewöhnlich lang, sorgt jedoch für ein zarteres Fleisch. Die Ferkel kaufen wir bei einem Partnerbetrieb in Lünen ein.« Alle Tiere leben ganzjährig im Offenstall. Hier haben sie Tageslicht, frische Luft, Stroh und Platz, um sich zu bewegen. Als Futter erhalten sie Getreide, Mais und Gras von den hofeigenen Flächen.

### Schon jetzt für Weihnachten vorbestellen

Nach der Schlachtung werden zuerst die sogenannten Suppenanteile wie Knochen und Innereien verkauft. Das übrige Fleisch reift für etwa zwei Wochen, ehe es als Braten, Steak, Roulade oder Gulasch in die Auslage gelangt. »Wer vorbestellt, ist auf der sicheren Seite, vor allem bei größeren Mengen oder speziellen Wünschen«, rät Sabine Goertz, die schon erste Reservierungen für Weihnachten entgegennimmt. Bestellschluss wird Ende November sein. »Wer zuerst kommt, mahlt zuerst«, so Florian Goertz. Ergänzt wird das Sortiment durch deftige Hausmacherwurst und eigenen Schinken, selbst eingekochte Suppen und Eintöpfe sowie hausgemachte Marmeladen und Salate. Hinzu kommen Leckereien ausgewählter Partnerbetriebe: Geflügel aus Fröndenberg, Milch und Käse von »Frollein Muh« aus Nordkirchen, Schwerter Senf, Gebäck und Törtchen aus Waltrop, Antipasti, Winzerweine und vieles mehr. Tipp: Wer seine Liebsten zum Fest mit einem Präsentkorb überraschen will, wird hier sicher fündig.

### Gahmener Hofladen

Gahmener Kamp 105 · 44532 Lünen · Tel. 0 23 06 / 2 43 57  
www.gahmener-hof.de

Öffnungszeiten: Mi. 14–17 Uhr · Do. 09–19 Uhr  
Fr. 09–17 Uhr · Sa. 09–14 Uhr



Der neue Hofladen ist überregional gefragt.

# Herbstliche Genüsse

## Das boni Center lädt zum jährlichen Bauernmarkt ein

Am Donnerstag, 30.10., und Freitag, 31.10., lädt das boni Center jeweils von 8 bis 19 Uhr zu seinem beliebten Bauernmarkt ein.

Hier erwartet Sie ein reichhaltiges Angebot an saisonalem Obst und Gemüse sowie hochwertigen Lebensmitteln aus der Region von heimischen Landwirten. Ob knackige Möhren, aromatischer Porree, frischer Brokkoli oder die beliebten Einkellerungskartoffeln vom Bauer Friesen – diese lagerfähigen Kartoffeln überzeugen durch beste Qualität, feinen Geschmack und eignen sich perfekt für die Vorratshaltung in der kalten Jahreszeit. Auch Kürbisliebhaber kommen in der Herbstzeit voll auf ihre Kosten.

Neben frischem Obst und Gemüse finden Sie auch eine feine Auswahl an erstklassigem Fleisch, herzhaften Wurstwaren, leckeren Käsesorten sowie Eiern vom Landwirt Baumeister. Für Genießer gibt es zudem frischen und geräucherten Fisch von boni Fischfeinkost. Ergänzt wird das Angebot durch viele

weitere regionale Spezialitäten und saisonale Produkte.

Selbstverständlich darf auch das ein oder andere Produkt probiert werden, damit sich die Kund:innen vor Ort von der Frische und Qualität überzeugen können.



Auch Kürbisliebhaber kommen voll auf ihre Kosten.



Entdecken Sie die Vielfalt und Frische regionaler Produkte auf dem beliebten Bauernmarkt vom boni Center!

### Boni Center

Pferdebachstr. 5–9 · 58455 Witten  
www.boni-center.de

## Anzeige

# ›Goldstück-Gefühl‹ für zu Hause

## Catering-service bringt Genuss zur Wunschlocation

Ob Familienfeier, Firmenevent oder festlicher Empfang: Das Goldstück Familien-Eventcafé erweitert sein Angebot und bringt kulinarischen Genuss jetzt auch direkt zu den Menschen nach Hause oder an die Wunschlocation.

### Von klassisch bis kreativ

Dank dem neuen Cateringservice sind Gaumenfreunden nicht mehr nur vor Ort im Café garantiert. Das Küchenteam des ›Goldstück‹ versorgt auch externe Veranstaltungen mit liebevoll zubereiteten Köstlichkeiten. »Die Auswahl reicht vom klassischen Buffet mit warmen und kalten Speisen über saisonale Spezialitäten bis hin zu modernen Fingerfood-Kreationen – perfekt für Stehempfänge oder lockere Gesellschaften«, erzählt Inhaberin Laura Grünwald. »Vegetarische, vegane oder allergikerfreundliche Varianten gehören selbstverständlich ebenfalls zu unserem Repertoire.« Ob sommerlich leicht oder eher deftig: Im Mittelpunkt stehen Frische, Regionalität und eine liebevolle Präsentation. »Jede Feier ist einzigartig – und das soll sich im Essen widerspiegeln.«

### Unverbindliche Beratung

Fazit: Wer eine Veranstaltung plant und seinen Gästen etwas Besonderes bieten möchte, sollte sich den Cateringservice des Goldstück Familien-Eventcafés genauer anschauen. Die Crew berät gern ausführlich und stellt bei Interesse ein passendes Buffet zusammen – abgestimmt auf das jeweilige Ereignis und die individuellen Vorlieben der Gastgeber. Laura Grünwald freut sich darauf, ihre KundInnen außer Haus zu verwöhnen: »Genießen Sie das ›Goldstück-Gefühl‹ jetzt auch außerhalb unserer Café-Wände!«

### Goldstück Familien-Eventcafé

Hörder Str. 303 · 58454 Witten  
Tel. 0 23 02 / 4 00 21 77  
www.goldstueckcafe.de



© Fotos: Goldstück

# Haus Oveney

## Schmausen, genießen, Spaß haben im Haus am See

Stilvolles und gleichzeitig lockeres Ambiente mit außergewöhnlichen Genussmomenten für Groß und Klein: Im Traditions- und Haus Oveney am Kemnader See mitten im grünen Städtedreieck zwischen Witten, Bochum und Hattingen begeistern Anne Behrenbeck und Kevin Lexutt mit ihrem Team zahlreiche Gäste.



Die wunderschöne Atmosphäre begeistert alle Gäste.

### Kultur & kulinarisch

Das gemütliche Café-Restaurant direkt am Ruhrtalradweg lädt mit seiner frischen deutschen und saisonal orientierten Küche zu genussvollen Stunden ein. »Darüber hinaus erwartet Sie bei uns ein umfangreiches Freizeitangebot für Groß und Klein. Unter dem Motto ›Kultur & Kulinarisch‹ haben Sie die Möglichkeit, an verschiedenen Veranstaltungen teilzunehmen«, berichtet Anne Behrenbeck. »Theater-Dinner, musikalische Länderabende, TeamQuiz, Hypnose-shows, Whisky- und Bier-Tastings u. v. m. stehen das ganze Jahr über auf dem Programm. Auch eine Kegelbahn sorgt für großen Team-Spaß. Zudem sorgen wechselnde Kunstausstellungen in

den Gasträumen für zusätzliche Unterhaltung.« Äußerst beliebt sind das regelmäßig stattfindende KrimiSpielDinner und die Comedy-Spielshow Bingo Spezial, erfahren wir von ihr. »Eine fantastische Mischung aus Mitspielen und sich begeistern lassen!«

### Hochzeit, Firmenjubiläum, Weihnachtsfeier ...

Die Gäste schaffen sich aber auch selbst immer ausgesprochen viel Vergnügen im Haus Oveney bei plauschigen gemeinsamen Mittag- oder Abendessen, Kaffee und Kuchen oder stimmungsvollen Kegelabenden. Zudem wird die Location gerne für die Feiern unterschiedlicher Events genutzt. »Ob Hochzeit, Geburtstag, Konfirmation oder Kommunion, Bachelor-Feier, Firmenjubiläum, Betriebsausflug oder Weihnachtsfeier ... Wir sind für Sie da und helfen Ihnen, Ihr Fest perfekt zu gestalten«, erklärt Kevin Lexutt. »Unsere langjährige Erfahrung und individuelle Gestaltung garantieren Ihnen Zufriedenheit und eine professionelle Umsetzung. Auf Wunsch können wir Künstler aus unserem Programm vermitteln, die Ihr Event in unserem Hause zu einem ganz besonderen Erlebnis werden lassen.«

### Junges kreatives Team

Als ein besonderes Erlebnis empfinden auch die Mitarbeitenden ihre Tätigkeit im Haus Oveney. So stellen sich die Auszubildenden neuerdings mit Begeisterung einer innovativen Herausforderung: ›Le petit Oveney‹. »Einmal im Monat von November bis Februar kreieren und planen unsere Azubis einen genussreichen Abend, denken sich ein Menü aus und setzen ihre Ideen voll Enthusias-

mus um. Neben Rezeptideen gehören dazu auch Dekoration und eine stimmungsvolle Atmosphäre – natürlich mit unserer Unterstützung. Aber es ist wirklich großartig, wie engagiert und kreativ sie sich einbringen!«, erklärt Anne Behrenbeck sichtlich begeistert.

**Ihr Tipp:** »Testen Sie uns und unseren Service und lassen sich von uns verwöhnen. Ob bei der kleinen Fahrradtour oder Spaziergangspause im Biergarten, beim ausgiebigen Abendschmaus im Restaurant oder bei den zahlreichen Veranstaltungen mit jeder Menge Spaß – der Besuch lohnt sich!«



Bingo Spezial – eine fantastische Mischung aus Mitspielen und schrägen Showeinlagen



Die Kegelbahn sorgt für großen Teamspaß.



Frische saisonale Köstlichkeiten

### Anstehende Veranstaltungen

30.10, 19 Uhr Theaterdinner  
Rabenschwarze Nachgeschichten von  
Edgar Allan Poe

31.10, 19 Uhr Antonella Rossi Show

6.11., 19.30 Uhr Bingo Spezial  
Comedy-Spielshow mit Duo Diagonal und  
Musikkabarettist Christian Hirdes

7.11., 18 Uhr Hüttenzauber ·  
Schlagerparty

8.11., 19 Uhr Nachbarschaftsabend

14.11., 19 Uhr 42! – Das Teamquiz

28.11., 19 Uhr Whisky-Tasting

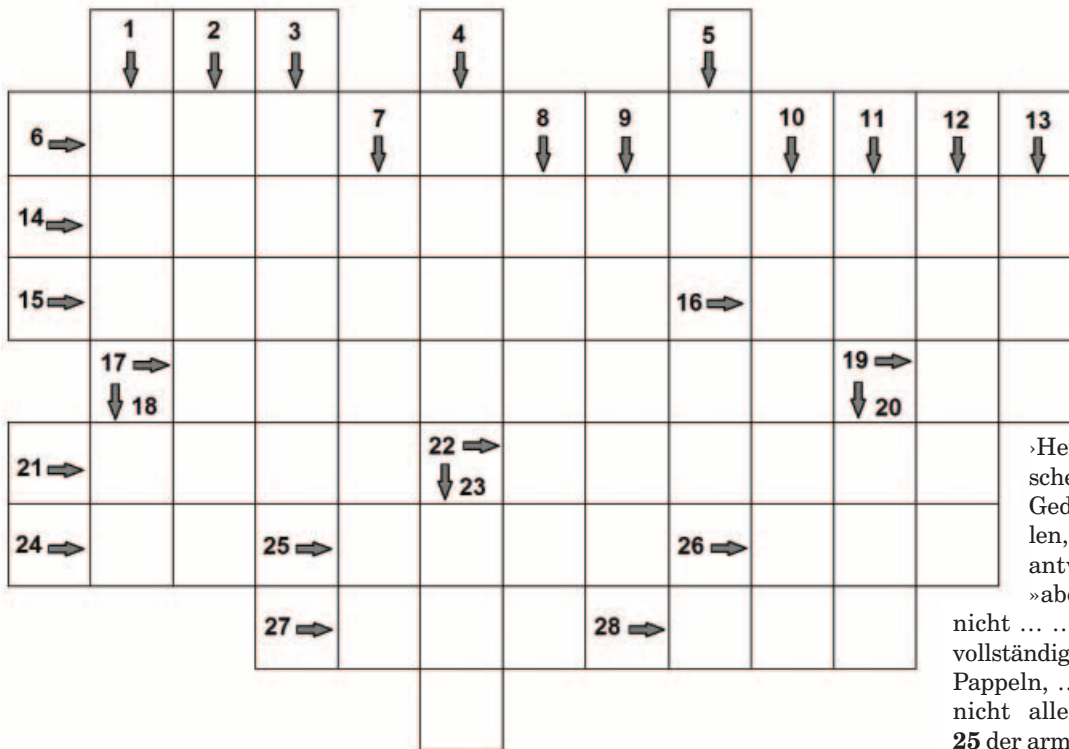
### Haus Oveney

Oveneystraße 65 · 44797 Bochum  
Tel. 02 34 / 799 888

Weitere Informationen zum Restaurant,  
Veranstaltungen, Ferienwohnungen und  
Catering: [www.oveney.de](http://www.oveney.de)



## Rätsel für Wort- und Ortskundige



1 eines Ruhrstr. 47, eines Schwanenmarkt 5–7, eines Dortmunder Str. 15, und so manches siehe 14. 2 Drin bleiben sorgt für Zufriedenheit, rausfallen bestenfalls für Belustigung, sprengen jedenfalls für Ärger. 3 Der Ruf des Wühl-tisches: »... zu!« 4 Du... (=Männer) und die deine, also ..., singt ihr zweistimmig(e)? 5 Kennzeichnet Vor-Vorfahren. In ›Smannsholt‹ eingefügt wird Straßenname draus. 6 Die list, die fies und justiziabel. 7 Links vom Boni-Center-Eingang steht auch so einer rum (einer von gut 60 Schwarzgelben in der Stadt), hat hier nichts mit Hinduismus zu tun. 8 Hört man sich nur in der Kirche freiwillig an. 9 Standing at the Berger-Memorial (Highstone, you know), looking around, you see a lot of them. 10 vor den Nächten 11 Vervollständigt ›...estraße‹

12 kann man alle ansprechen, wenn man sie beisammen hat. 13 Damit wechselt der Micha das Geschlecht. 14 Mit Hausnummer 16 die richtige Adresse für viele Ihrer (bürgerlichen) Anliegen. 15 Was für eins macht die gleichnamige Gemeinde oft im Saalbau! 16 kleiner als die mit dem schlechten Benehmen im Walde; zeugt vor eid von traurigem Ereignis. 17 »Auf die Knie, denn jetzt heißt es ›Erbarme dich!‹«, gilt bei den RÖMISCH-Katholischen. 18 Sangen die Schlümpfe in jedem Refrain 132 Mal. Abkürzung in Kalifornien, wo der Bieber wohnt. 19 Damit wird gut eher widerwillig. 20 Nicht betreten im Winter, sonst wirst du zum Einbrecher! 21 Der US-Tourist hat von Bommern aus just die Ruhr überquert und fragt nun nach dem ›Highway to heaven‹. »Ah, you mean

›Heven‹«, sagte der Einheimische, »just turn ... here!« 22 »Ihr Gedichtband hat mir gut gefallen, Herr Ringelnatz.« »Danke«, antwortete Herr Tucholsky, »aber ich fürchte, dass Sie gar nicht ... ...!« 23 fox on the what? Vervollständigt ›Bebecker Straße‹. 24 ... den Pappeln, ... der Schlinke – was es hier nicht alles für Straßennamen gibt! 25 der arme griechische Gott – muss namentlich selbst für zwielichtige Center erhalten ... 26 ... Gibt's ... eigentlich auch hier? Ähem, das weiß natürlich keiner. 27 ... neigt das Rätsel sich dem Ende zu. 28 Lied singen nach Brot essen: Rettet dem Genitiv sein Artikel!

Die Auflösung gibt's im nächsten Stadtmagazin. Oder schreiben Sie gern eine Mail – auch bei Kritik, Rückfragen oder wenn Sie ein paar leichtere Extra-Tipps haben möchten:  
christian.hirdes@stadtmag.de

### Auflösung letztes Rätsel

1 Presse 2 Artikel 3 tea 4 hide 5 agil  
6 Uno 7 sinnieren 8 Rathaus 9 Ereignis  
10 Stadion 11 Si 12 el 13 Graus 14 aber  
15 EKG 16 Lupe 17 AI 18 et 19 erleben  
20 lauter 21 so 22 up 23 res 24 See  
25 no

- Augenglasbestimmung**
- Individuelle Fassungs Auswahl**
- Eigene Glasherstellung**
- Testgleitsichtgläser in Ihren Stärken**

### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 12.00 - 17.00 Uhr und Sa. 10.00 - 13.00 Uhr  
Termine auch nach telefonischer Vereinbarung



Inh. Jens Matros e.K.

Andreas Hake

Breite Str. 57 • 58452 Witten • Tel.: 0 23 02 / 5 70 70  
www.brillen-joppich.de

# Prof. Max Kratz erinnert mit Abendmahlszene an Christus

Kunstwerke von ihm sind in Witten mehrfach zu sehen

Vor 25 Jahren, am 2. Juli 2000, verstarb nach langer Krankheit der bekannte Künstler Max Kratz im Alter von 79 Jahren in seinem Haus in Düsseldorf. Für uns ein Anlass, seine beeindruckenden Kunstwerke hier in Witten neu zu erleben.

Geboren am 3. Mai 1921 in Remscheid durchlief der Bildhauer eine außergewöhnliche Route. Als gelernter Goldschmied entschloss er sich mit 20 Jahren, doch ein Studium an der Düsseldorfer Kunstakademie zu beginnen. Allerdings wurde er schon nach dem ersten Semester zum Kriegsdienst einberufen und geriet im Januar 1945 in Kriegsgefangenschaft, die er in belgischen Zeltlagern verbrachte. 1946 ging es gottlob wieder in Freiheit weiter. Max Kratz setzte sein Studium fort, das er später als Professor höchst professionell abschloss. Zudem arbeitete er ab 1950 als freischaffender Künstler, dessen Werke übrigens nicht nur das Lob Gottes versinnbildlichen, sondern auch das reelle Leben hier auf Erden.

Prof. Max Kratz hat viele religiöse und profane Kunstwerke und Monumente im Ruhrgebiet, im Rheinland und im Bergischen Land geschaffen. Eins seiner bekanntesten ist die ›Steile Lagerung‹, ein Bergarbeiterdenkmal aus Bronze in der Essener Innenstadt aus dem Jahr 1989. Die Skulptur zeigt eine Szene in einem Flöz, in dem Bergleute ihre schwere Arbeit



Prof. Max Kratz nach der Enthüllung der Skulptur ›Abendmahlszene‹ vor seinem Kunstwerk am 20. Oktober 1990 im Lukas-Zentrum.

mit Hammer und Pickel verrichten. Genauso bekannt ist in unserer Region die Gestaltung der Volmarsteiner Martinskirche mit Betonfassade, Altarrückwand (Bronze), Leuchter (Bronze), Altarkreuz (Emaillé) und Taufstein (Beton, Bronze, Kupfer) aus dem Jahr 1964. In der Pauluskirche Castrop-Rauxel, in der Auferstehungskirche Wanne-West und in der Thomaskirche Hamm-Wiescherhöfen befindet sich weitere beeindruckende Kirchenkunst von ihm.

Aber auch in Witten sind so einige eindrucksvolle Kreationen von ihm zu entdecken. So erschuf er 1977/1978 am neuen Turm der Martin-Luther-Kirche an der Ardeystraße das Glasstrukturfenster sowie im Innenraum den (schwebenden) Christus aus Bronze am Kreuz. Wer die Ardeystraße stadtauswärts fährt, kommt rechter Hand ganz nah an dem weißen Turm vorbei.

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



»Der schwebende Christus« vor seinem Kreuz in der Martin-Luther-Kirche (1978) an der Ardeystraße. Das Kreuz ist schon nahezu leer, also bald ist Ostern.

sam blank und hell wurden, ist ein Nebeneffekt, über den man immer wieder neu schmunzeln kann. Hier wird im wahrsten Sinne des Wortes das Evangelium »begriffen«!

Weiterhin schuf Kratz die fast menschengroße Skulptur »Christo in Aegrotis« – auf Deutsch »Christus in den Kranken« – vor dem Kirchraum im ersten Obergeschoss, in der ein größerer, starker Begleiter neben einem kleineren, schwächeren Menschen gezeigt wird. Das Besondere an dem Duo: Sie stehen so eng beieinander, dass es nirgendwo eine Trennlinie in der Bronze zu sehen oder zu fühlen gibt. Als drittes, unscheinbares Kunstwerk von Kratz hing viele Jahre in der Personalcafeteria (sic!) die kleine Personengruppe »Die Speisung der Fünftausend« an einer Holzwand. Beeindruckend zu betrachten ist dabei der kleine Junge, wie er stolz einen Fisch zu den Erwachsenen hochhält und etwas sagen will. Inzwischen hängt die »Speisung« (deutlich deplatziert) in der Sitzgruppe vor der Patienten-Aufnahme. 1985 folgte dann die Brunnenfigur »Franz von Assisi – den Vögeln das Evangelium predigend« im Innenhof der Feierabendhäuser. Zusammen mit dem ein halbes Jahr zuvor errichteten Brunnen ist dieses Ensemble ziemlich unbekannt in Witten. (Übrigens: Am 4. Oktober, dem Namenstag des Heiligen Franziskus, wird weltweit von Tierschützern der Welttierschutztag begangen.)

1976, ein Jahr zuvor, hatte Max Kratz im Neubau des Ev. Krankenhauses Witten für umfangreiche sakrale Kunst gesorgt: Da sind zunächst die vier Türgriffe an den Flügeltüren zur Kapelle im 1. Stock. Sie zeigen die vier liegenden Evangelisten Lukas, Markus, Matthäus und Johannes mit ihren zugeordneten Symbolen Stier, Löwe, Engel und Adler – ganz zutraulich als kleine Wesen in den Arm genommen. Dass die beiden Köpfe der Evangelisten, die zum Öffnen der jeweils linken Tür herhalten, im Laufe der Jahre langsam



© Foto: Barbara Zabka

Die Bronzeskulptur wirkte nicht nur bei Gottesdiensten, Einsegnungen und Hochzeiten. Auch Konzerte fanden im Lukas-Zentrum statt. Das Foto von 2003 zeigt einen Auftritt des Chores »Roll- und Gel(s)ang« aus Volmarstein unter der Leitung von Erika Bach (links außen). Im Ensemble erkennt man u. a. die Sangesbrüder Hartmut Niche und Gerhard Kroll sowie die Zwillingsschwestern Elisabeth Nowak und Regina van Dinther, die damalige Präsidentin des NRW-Landtages (rechts außen). Letztere ist heute Präsidentin des Chorverbandes NRW.

Die letzte Wittener Auftragsarbeit von Max Kratz hängt im Lukas-Zentrum im Altarraum – wiederum in Bronze gestaltet. Sie heißt einfach »Abendmahlszene«. Als im Jahr 1990 die Diakoniegemeinschaft von Schwestern und Brüdern 100 Jahre alt wurde, finanzierte die ehemalige Schwesternschaft aus Eigenmitteln dieses stille und doch so narrative Kunstwerk, das genau im 90-Grad-Winkel hinter dem Altar an der Wand hängt. Es zeigt zweimal sechs Personen an einem langen Tisch, die von rechts und von links sich als die zwölf Jünger Jesus Christus zuwenden. Dieser sitzt in der Mitte von ihnen und feiert mit ihnen ein letztes Mal die Gemeinschaft beim Abendmahl, einen Abend vor seinem Kreuzestod.

Michael Winkler · AD

## 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 566 15

Crengeldanzstraße 34  
58455 Witten  
koenig-bestattungshaus.de



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 ...

# Kunst im Spukschloss

## Zu Besuch bei Edward P.

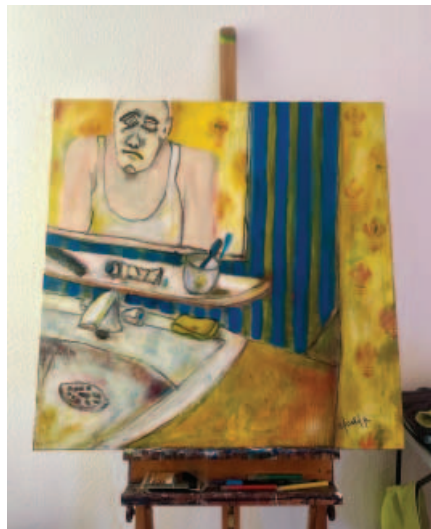
Uraltes Mauerwerk und knarrende Holzdielen. Von großen Leinwänden starren bizarre Gestalten herab, als würden sie jeden Moment zum Leben erwachen. Aus den Boxen dringt ein düsterer Mix aus Post Punk- und New-Wave-Musik. Wir befinden uns nicht etwa in einem szenigen Underground-Klub in Berlin, sondern im hochherrschaftlichen Schloss Bladenhorst in Castrop-Rauxel. Hier hat der Wittener Maler Edward P. sein Quartier aufgeschlagen.



Der Wittener Künstler Edward P. am Tor von Schloss Bladenhorst

### »In einem Geisterschloss zu arbeiten, fühlt sich inspirierend an!«

»Jeder Mann sollte in seinem Leben drei Dinge tun: ein Kind zeugen, einen Baum pflanzen – und seine Frau zur Königin auf einem Schloss machen«, scherzt der Mittfünfziger in Anspielung auf den berühmten spanischen Maler Dalí, der seiner Geliebten Gala einst die mittelalterliche Burg Púbol schenkte. »Diese Burg haben wir vor Jahren besichtigt, und ich meinte zu meiner Frau: Irgendwann kaufe ich dir sowas auch!« Das kleine Schloss-Atelier ist ein guter Anfang und der perfekte Ort, um die Muse zu entfalten – zumal es auf Bladenhorst nachweislich spukt. »Ich finde das klasse. In einem Geisterschloss zu arbeiten, fühlt sich inspirierend an!« Sohn David, der Edward P. bei Vernissa-



Tür zu, Handy aus: Bei der Arbeit braucht Edward P. seine Ruhe. Dann darf nicht mal die Weiße Frau stören.

gen am Mischpult unterstützt, ist ebenfalls schwer begeistert. »Und meine beiden Enkelkinder fühlen sich jetzt wie kleine Prinzessinnen.«

### Zwischen Edgar Wallace und Dracula

Edward P. stammt aus dem Ruhrpott. Der Vater Stahlwerker, die Mutter Hausfrau. »Da geht man nicht einfach zu seinen Eltern und sagt: Ich will Künstler werden.« Wobei sich ein gewisses Talent früh abzeichnete. »Als ich



Liegt da etwa eine Leiche in der Wanne? Oder nimmt hier einfach nur jemand ein entspanntes Bad? Die Interpretation bleibt dem Betrachter überlassen.



Schon im Eingangsbereich wird man von Kunst empfangen.

klein war, habe ich für meine Mama Romane à la Edgar Wallace geschrieben, auf den Blättern eines Ringbuches, mit hübschen Schleifchen zusammengebunden und viel Blut vorne drauf. Schon auf der ersten Seite gab es jede Menge Tote.« Auch im Malen und Zeichnen übte er sich, und hier mangelte es dem Arbeiterkind nicht an Selbstbewusstsein: Mit zehn oder elf Jahren pauste er Dracula-Figuren aus Comicheften ab und bewarb sich damit beim us-amerikanischen Marvel-Verlag. »Sie schrieben sogar zurück: Meine Bilder wären großes Kino! Leider wäre ich zu jung, um bei ihnen anzufangen, ich sollte es in ein paar Jahren noch mal versuchen.«

### »Bleib authentisch! Lass dich nicht beirren!«

Dann kamen die wilden Teenagerjahre, und andere Dinge rückten in den Vordergrund. »Man kauft sich ein Moped, macht einen auf Rocker, lernt was Bodenständiges.« Doch wie bei so vielen Künstlern vor ihm wollte seine innere Stimme keine Ruhe geben. Irgendwann beschloss Edward P., noch einmal ganz neu anzufangen. Mit einer selbst gebastelten Exposé-Mappe tingelte er von Tür zu Tür, bewarb sich um Ausstellungen.

»Es war kein einfacher Weg. Aber ich habe mich nicht aufhalten lassen.« Auf den Rat seiner Frau Jutta hin schrieb er sich für ein Diplomstudium in Malerei und Grafik ein. Und plötzlich lief es besser. »Ich lernte Leute kennen, durfte ausstellen, konnte sogar erste Bilder verkaufen.« Sein Tipp für den Berufsnachwuchs: »Bleib authentisch! Lass dich nicht beirren! Und denk immer daran, aus welchem Nest du kommst!«



Gruselfund zwischen Farbtuben: Diese blutigen Hände wurden 2023 in der Kluterthöhle ausgestellt.

**Was wollen uns diese Bilder vermitteln?** Mit Acryl oder Öl bringt Edward P. seine Gedanken und Gefühle auf die Leinwand. Sein Stil ist »expressiv figurativ«, was bedeutet, dass Personen oder Objekte subjektiv und emotional verfremdet dargestellt werden. Was wollen uns diese Bilder vermitteln? Handelt es sich bei den verschwommenen Geschöpfen um Menschen oder Tiere? Nimmt die Gestalt in der Wanne nur ein Bad – oder sehen wir eine Leiche vor uns? »Das kannste dir selber denken«, schmunzelt Edward P., der nichts verraten will und dem Betrachter die Interpretation überlässt. Ergänzt wird sein Oeuvre durch Porträts prominenter Gesichter, von David Bowie über den Kiss-Bassisten Gene Simmons bis hin zu Frankenstein's Monster. »Das Schöne dabei ist, dass ich einerseits Fan sein kann, die Gesichter aber auch einen großen Wiedererkennungswert haben«, erklärt er. Ausgewählte Werke werden als Fine-Art-Drucke vervielfältigt. »Jeder soll sich Kunst leisten können!«

#### Kunst in der Kluterthöhle

Inzwischen hat Edward P. in großen Städten wie Berlin, Köln oder Karlsruhe ausgestellt. Auch vor ungewöhnlichen Orten scheut der Mann mit der Sonnenbrille nicht zurück: Als einziger Künstler in Deutschland präsentiert er seine Kompositionen in Höhlen, wie zuletzt in der Kluterthöhle in Ennepetal. »Ich habe mich schon immer für die Höhlenma-

lereien der Cro-Magnon-Menschen interessiert«, erzählt er. »Aber natürlich kann man heute nicht einfach die Felswände bemalen oder Nägel für die Befestigung von Bildern und Skulpturen in den Stein schlagen, denn Höhlen und Grotten stehen in der Regel unter Naturschutz. Als ich während Corona überall diese Plastikscheiben sah, kam mir die Idee, Motive mit Acrylfarbe auf Folien zu bringen. Mit Schwarzlicht angestrahlt sah es tatsächlich aus wie eine echte Höhlenmalerei.«



Der Flur ist mit Leinwänden vollgestellt.

#### »Vor jedem Bild, das man aufhängt, muss man die Weiße Frau um Erlaubnis bitten«

Wenn er nicht gerade an neuen Werken tüftelt, hat Edward P. viel zu tun: Er illustriert Bücher und CDs, leitet Workshops für Kinder und Erwachsene, schreibt einen Krimi oder tourt mit dem Projekt »Sound & Art« durch die Lande – dahinter verbirgt sich eine Melange aus Livemalerei, Lesung und Gitarrenmusik. Außerdem nimmt sein neues Atelier mehr und mehr Formen an. »Vor jedem Bild, das man aufhängt, muss man die Weiße Frau um Erlaubnis bitten«, sagt er augenzwinkernd. Persönlich begegnet ist ihm das berühmte Schlossgespenst bisher zwar noch nicht. Aber: »Wir haben mal ein unheimliches Klopfen gehört. Und unsere antike Uhr, die stehen geblieben war, hat plötzlich wieder zu ticken angefangen.« Beste Voraussetzungen, um den kreativen Geist aus der Flasche zu lassen.

Das Atelier von Edward P. im Schloss Bladenhorst hat nur nach Terminabsprache geöffnet. Die nächste Ausstellung »Mannequin« und eine Live-Painting-Show mit dem Titel »LIPP STICK« sind in Vorbereitung. Weitere Infos werden online bekannt gegeben: [showroom-by-atelier.edward-p.de](http://showroom-by-atelier.edward-p.de)

# HÖRTECHNIK JAKOBS

...AUS LIEBE ZUM HANDWERK



Herzlich Willkommen bei  
Ihrem Ansprechpartner für  
**Hörtechnik in Witten.**

Wir sind ein inhabergeführter  
Meisterbetrieb und arbeiten  
mit allen Herstellern für  
Hörtechnik.

Hierdurch sind wir die  
perfekte Anlaufstelle für Ihre  
Fragen rund um Ihr Ohr.



**Hörgeräte  
Tinnitusberatung  
Gehörschutz**

**Hörtechnik Jakobs**  
Bahnhofstr. 57 in 58452 Witten  
Tel. 0 23 02 / 1 79 90 18  
[www.hoertechnik-jakobs.de](http://www.hoertechnik-jakobs.de)

Öffnungszeiten  
Mo.–Fr. 09–13 Uhr + 14–18 Uhr  
**Hausbesuche nach Vereinbarung**

# SOLIDARFONDS SCHLAGERPARTY 2026

## DER HIT-MARATHON

MIT DER VERLEIHUNG DES GOLDENEN MIKROFONS

**BEN ZUCKER ✦ MICKIE KRAUSE ✦ OLI P. ✦ ANNA-MARIA ZIMMERMANN**  
**MICHAEL HOLM ✦ OLAF HENNING ✦ VINCENT GROSS ✦ JÖRG BAUSCH**  
**ANNA-CARINA WOITSCHACK ✦ NORMAN LANGEN ✦ JAY KHAN ✦ ROSANNA ROCCI**

Programmänderung vorbehalten

**FR. 17.04.26** EINLASS: 18:30 UHR BEGINN: 20:00 UHR  
EUROPAHALLE CASTROP-RAUXEL, EUROPLATZ 6

Die Solidarfonds-Stiftung NRW bedankt sich bei ihren Premium-Partnern:

# SOLIDARFONDS WEIHNACHTSMATINÉE

TORSTEN STRÄTER · LISA FELLER · MARKUS KREBS  
WOLFGANG TREPPER · INGRID KÜHNE · BRUNO KNUST



[www.solidarfonds-nrw.de](http://www.solidarfonds-nrw.de)

Programmänderungen vorbehalten

## SO. 14.12.25

**SAALBAU WITTEN  
BERGERSTR. 25**

**EINLASS: 09:00 UHR  
BEGINN: 10:00 UHR**

Tickets 58,90 Euro zzgl. Gebühr  
VVK alle CTS-Stellen, eventim.de, Eventforum,  
Saalbau online und Saalbaukasse

**ULLRICH**  
ANLAGENBAU UND MONTAGE

**Volksbank**  
Bochum Witten eG

**WEST**

**HA-MI-SOHN**  
JOH. HILFENBERGER

**HAUMANN**  
IMMOBILIEN

**Grundstücks-  
verwaltung**  
Mühlenbroich

**MCS**  
MARCO SPITAU

**BLF**  
gruppe  
TECHNIK

**DEHNE**  
Personal- und Lohnservice

**Knittel, Marx & Bernemann**

**Daniel Rechtsanwälte PartG mbB**  
NOTAR

**holtgreife**

**EUV**  
GEWERTHEBESCHAFTIGUNG

**LM**  
Lohn- und Materialmanagement

**KULTUR  
FORUM  
WITTEN**

**IGNAR**

★ EINE BENEFIZVERANSTALTUNG DER SOLIDARFONDS-STIFTUNG NRW ★



© Foto: tashchika - stock.adobe.com

## Dunkel und märchenhaft

Der neue Erzähl- und Gedichtband von Holger Much ist da! Wieder liefert der Autor, Illustrator und Musiker ein sehr persönliches Gesamtkunstwerk ab. Sowohl die Texte – Lyrik wie Prosa – als auch das Cover und die Innenillustrationen stammen allesamt aus seiner Feder.



»Mondlieder und Mottentänze« fasst stille Momente der Introspektive und Erzählungen verwunschen wirkender Erinnerungen zu einer oft dunklen, märchenhaften, teils von schwarzem Humor geprägten Sammlung zwischen Wachen und Träumen zusammen. Ergänzt wird die Textauswahl durch Gedichte aus zwei gemeinsam mit Florentine Joop geschriebenen Briefnovellen sowie englische Songtexte, die Holger Much für seine Band »Dandelion & Rainclouds« verfasst hat.

Das Werk nimmt Leserinnen und Leser mit in zauberhafte Wälder, zwielichtige Gassen, (un-)heimliche Kritzelkammern, die nebelumwobenen Hügel Irlands und in manche mondbeschiedene Echokammer der Seele, deren Dunkelheit oft augenzwinkernd relativiert wird – aber eben nicht immer. Denn der stille Wanderer oder Frau Tod warten schon in den Schatten ...

*Holger Much*

»Mondlieder und Mottentänze«

18,50 Euro

Edition Outbird

## Schwarzer Humor, obskure Figuren

Lediglich fünf kurze Jahre sind vergangen seit der Veröffentlichung des zweiten literarischen Opus der Herren Schriftmagier Klaus Märkert und Myk Jung. Und schon folgt das dritte gemeinsame Zauberwerk an außergewöhnlicher Fabulierkunst.



Jung und Märkert, Meister der verstiegenen Erzählkunst, haben eine neue Komposition erlesener Erzählungen zusammengetragen – achtzehn Stück an der Zahl –, die sich ausgelassen zwischen schwarzem Humor, obskuren Figuren und der ein oder anderen hart zündenden Pointe tummeln. Kapitelnamen wie »Das Ding hat Augen«, »Verschollene Mumie« oder »Das verhinderte Gespräch über einen Spruch tiefster Wahrheit« lassen die wilde Fantasie der beiden Herren erahnen. LeserInnen werden eindringlich vor Zwerchfellbeeinträchtigungen gewarnt.

*Klaus Märkert & Myk Jung*

»All das wurde wahr, was eigentlich gar nicht wahr war«

12,90 Euro

Edition Outbird

## Ein Kater will die Welt retten

Eigentlich wollte Carsten – seines Zeichens Schriftsteller und Chronist der Parallelgesellschaft der Tiere – nach einer durchzechten Nacht chillen. Doch dann erhält er einen mysteriösen Anruf: Sammy, ein sprechender, baldriansüchtiger Kater, bittet Carsten um Hilfe. Die Angriffe der Pflanzen auf Mensch und Tier nehmen zu! Die Flora schlägt zurück und will sich für die schlechte Behandlung rächen! Die Pflanzen werden schon ihre Gründe haben. Oder steckt mehr dahinter? Wurden sie durch ein gezüchtetes Killervirus in einem geheimen Labor unfreiwillig zur ausführenden Gewalt eines verrückten Wissenschaftlers? Das alles klingt zu absurd, um wahr zu sein?



Carsten Wunns humoristischer Abenteuerroman erzählt die Geschichte von Carsten und Sammy, die das Mysterium um die Flora-Attacken lösen wollen und dabei auf verschiedensten Transportwegen durch ganz Deutschland reisen müssen. Auf ihrem aberwitzigen Roadtrip begegnen sie vielen neuen und alten Freunden, die dabei helfen, nichts weniger als die Welt zu retten. Aber sie treffen auch auf alte Feinde!

*Carsten Wunn*

»Die Flora schlägt zurück«

Ventura Verlag

16,00 Euro

**ZFF Praxis**  
für Podologie

Zentrum für Haut- & Fußgesundheit

■ Medizinische Fußpflege

Spezialbehandlung bei:

■ Diabetes

■ Nagelpilz

■ eingewachsenen Nägeln



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



© Foto: Shaky Everett

## Rock-Legenden mit Live-Band

Heißgeliebtes Event mit Kultstatus: Am 23. November lassen die eng befreundeten Sänger Shaky Everett, Pete Storm und Oliver Steinhoff in ihrem Gemeinschaftskonzert ›Elvis & CASH‹ die Musik-Legenden Johnny Cash und Elvis Presley musikalisch wieder zu neuem Leben erwachen.

Shaky Everett widmet sich den frühen Bühnen- und Filmjahren von Elvis Presley. Der weltweit ausgezeichnete ›Multi Award Winner‹ der Elvis-Interpreten Oliver Steinhoff wird an die ›Las Vegas‹-Jahre des King of Rock 'n' Roll erinnern, und Pete Storm aus Großbritannien, eines der besten ›Johnny Cash‹-Doubles Europas, lässt ›seine‹ Lieblings-Legende wieder auferstehen.

Uns erwartet also wieder eine grandiose Songmischung aus Rock 'n' Roll, Blues, Country, Beat, Gospel und Balladen. Zudem wird auch dieses Jahr das Konzert durch eine Live Band begleitet. Tipp: Sichern Sie sich jetzt schon Ihr persönliches Ticket!

### ›Elvis & CASH‹

Fr. 23.11. · 20 Uhr · Saalbau

Karten gibt es an der Saalbaukasse und bei allen bekannten CTS-Vorverkaufsstellen.

**Wir verlosen 2 x 2 Karten. Einfach bis zum 4. November eine E-Mail schicken an [info@stadtmag.de](mailto:info@stadtmag.de) mit dem Betreff ›Elvis & Cash‹. Viel Glück!**



© Foto: Karoline Robbert

## Farben und Formen

Je grauer das Wetter, desto bunter die Leinwand! Noch bis zum 31. Oktober 2025 läuft die Doppelausstellung ›Farbe und Skulptur‹ in der Pop-up-Kunstgalerie im Bürgerzentrum Herbede am Platz an der Schmiede.

Die Schau vereint zwei künstlerische Perspektiven. Jürgen Theobald präsentiert großformatige Acrylbilder, die durch abstrakte Collagen und harmonische Farbkompositionen überzeugen. Ergänzt wird die Ausstellung durch Kirsten Bergmanns Skulpturen aus Holz, Ton und Metallschrott. Die Künstlerin setzt bewusst auf recycelte Materialien, um Umwelt und Ressourcen zu schonen.

Besucherinnen und Besucher können sich auf eine vielfältige Ausstellung freuen, die Farben und Formen auf kreative Weise miteinander kombiniert. Die Galerie ist freitags von 10 bis 12 Uhr geöffnet.

### ›Farbe und Skulptur‹

Doppelausstellung

Bis 31.10. · 10–12 Uhr

Pop-up-Kunstgalerie im Bürgerzentrum Herbede



Bestattermeister

Qualifizierter Fachbetrieb  
im Bestattungsgewerbe



**Rumberg**  
BESTATTUNGEN

*Haus des Abschieds*

Kattenjagd 37 - 58456 Witten

**02302 - 97040**

[www.bestattungen-rumberg.de](http://www.bestattungen-rumberg.de)

**ZEIT** für den  
Blüten **TRAUM**

Vormholzer Str. 9a - 58456 Witten

**02302 - 97042**

[www.zeitraum.nrw](http://www.zeitraum.nrw)



Hochzeitsfloristik  
Trauerfloristik  
Raumdekoration

## »Der Schutz vor Gewalt geht alle an!«

Weltweit wird im Schnitt alle zehn Minuten eine Frau von ihrem Partner oder einem Familienangehörigen getötet. Wie können Frauen und Mädchen wirksam geschützt werden? Welche Maßnahmen sind nötig, um Femizide zu verhindern? Das Wittener Bündnis für Frauenrechte widmet sich diesen und ähnlichen Fragen und lässt eine ausgewiesene Expertin zu Wort kommen. Denn: »Der Schutz vor Gewalt geht alle an!«

Am 30. Oktober wird Dagmar Freudenberg, Juristin aus Göttingen, einen Vortrag zur Istanbul Konvention halten, einem völkerrechtlichen Vertrag zur Verhütung von Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt, gegen Diskriminierung und für bessere Schutzmöglichkeiten. Sie wurde seit 2011 von 45 Staaten ratifiziert und ist seit 2018 in Deutschland geltendes Bundesrecht. Eine Anmeldung per E-Mail ist erwünscht, damit für Snacks und Getränke beim anschließenden Austausch gesorgt werden kann.

### »Gewalt gegen Frauen bekämpfen«

30.10. · 17.30 Uhr · Rathaus Witten

Anmeldung: [info@frauenrechte-witten.de](mailto:info@frauenrechte-witten.de)



## Derbe Damenhaft

Ein Abend, vier grandiose Künstlerinnen: Lioba Albus, Katie Freudenschuss, Maria Vollmer und Sia Korthaus gestalten die Comedy Mixed Show »FrauenKracher« am 5. November im Saalbau.



© Foto: Franziska Kickermann

Die Moderation dieses Comedy-Programms der Extraklasse liegt in den charmanten Händen von Lioba Albus. Die Kabarettistin greift auf satirische Weise Alltagssituationen auf und überspitzt typische gesellschaftliche Verhaltensweisen. Katie Freudenschuss sorgt mit improvisierten Songs am Piano für Lachmuskelnkater: berührend und lustig, melancholisch und böse. Maria Vollmer trifft mit ihrem Potpourri von Wort- und Liedspielereien den Nerv der Zeit. Und Sia Korthaus tauscht die Rollen und die Lieder im fliegenden Wechsel und durch verschiedene Jahrzehnte. Ein derber damenhafter Mädelsabend, bei dem auch die Männer herzlich willkommen sind.

### »FrauenKracher«

Comedy Mixed Show

05.11. · 19.30 Uhr · Saalbau Witten

## Humorvolle Reden zur Plage der Nation

© Foto: Sebastian Melken



Am 8. November geht bei Kultur auf dem Hülgel Kabarettist Benjamin Eisenberg in die Offensive. Seine Waffe: Humor. Witzig, satirisch, mitunter nachdenklich richtet er in seinem aktuellen Programm »Humor-Offensive – Reden zur Plage der Nation« seine Spitzen gegen Regierung und Opposition, gegen die Medien und Demokratiefeinde jeglicher Couleur sowie gegen den ganz normalen Alltagswahn.

Doch statt zu nörgeln oder zu lamentieren, hält der Kabarettist aus dem Ruhrgebiet lieber positiv dagegen, denn Kritik und Witz schließen einander nicht aus. Eisenberg hat vor dem Zeitgeist jedenfalls keine Angst, sondern nimmt den komischen Kampf gerne auf.

### »Humor-Offensive«

Kultur auf dem Hülgel

08.11., 19 Uhr

Steinhügel 38 in Heven

[www.steinhuegel.de](http://www.steinhuegel.de)

**SOVD**  
Sozialberatungszentrum

**SoVD NRW e. V.**  
SBZ Witten

Pferdebachstr. 11  
58455 Witten

Telefon: 02302 12858

Fax: 02302 82516

[witten-enneppe-ruhr@sovd-nrw.de](mailto:witten-enneppe-ruhr@sovd-nrw.de)

[www.sovd-witten.de](http://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, Behindertengeld, 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!**

## ›Can you see the light?‹

Wenn die Tage kürzer werden ... wird das Licht eingeschaltet! So geschieht es am Sonntag, den 9. November, in der Marienkirche zu Witten. Unter dem Titel ›Can you see the light? - Orgel, Elektronik und Licht‹ bieten Tobias Hagedorn und Dominik Susteck an der großen Marienorgel ein abwechslungsreiches musikalisches Programm dar. Zusätzlich zur Orgel erschallen elektrische Klanginstallationen, begleitet von einer aufwändigen Live-Lichtshow. Da die beiden Interpreten am Konzertspieltisch im vorderen Kirchenschiff musizieren, können die Gäste ihnen nicht nur lauschen, sondern das virtuose Konzert auch aus nächster Nähe optisch mitverfolgen. Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um eine Spende gebeten.



© Foto: Christian Vorbeck

## ›Can you see the light?‹

Orgelkonzert

09.11. · 17 Uhr · Marienkirche Witten  
www.marienorgel-witten.de



© Foto: Wittener Mandolin- und Gitarrenorchester

## Musikalische Reise durch Italien

Mitten im Ruhrgebiet können wir uns am 15. November wie im Land der Zitronenbäume fühlen: Das fantastische Wittener Mandolinen- und Gitarrenorchester lädt unter dem Motto ›All'italiana‹ zu einem musikalischen Italien-Abend in die Herz-Jesu-Kirche in Bommern ein. »Wir freuen uns, Sie mit einer Auswahl an Werken zu begeistern, die die Schönheit und Leidenschaft italienischer Musik in all ihren Facetten widerspiegeln«, betont der Dirigent.

Der Ausflug durch die italienische Kultur ist zugleich auch eine Reise durch die Zeit – vom Barock bis zur Moderne. Das Repertoire verbindet historische Meisterwerke und zeitgenössische Stücke: darunter etwa Antonio Vivaldis Konzert C-Dur für Mandoline und Zupforchester, Raffaele Calaces energiegeladene Tarantella op. 18 und Claudio Mandonicos ›Ceciliana‹, das die Brücke zur Gegenwart schlägt. In der stimmungsvollen Atmosphäre der Herz-Jesu-Kirche erwachen die italienischen Klänge zu neuem Leben. Der Eintritt ist frei.

**Wittener Mandolinen- und Gitarrenorchester:**

›All'italiana‹

15.11. · 17 Uhr · Herz-Jesu-Kirche Witten-Bommern

## ›Messa da Requiem‹

Das große geistliche Werk von Giuseppe Verdi ›Messa da Requiem‹ ist die Vertonung des Textes der Totenmesse der katholischen Kirche. Der Amadeus-Chor Witten wird dieses klanggewaltige Werk gleich zweimal aufführen: am 21.11. in der Martinskirche Wetter-Volmarstein und am 23.11. in der Erlöserkirche Witten-Annen.



© Foto: johanndornwald.de

Basssänger Johann Dornwald

Unter der musikalischen Leitung von Susanna Dornwald versprechen fantastische Solostimmen in Sopran, Mezzo, Tenor und Bass sowie das renommierte Instrumental-Ensemble ›Sinfonietta Vivazza‹ aus Köln ein tief bewegendes Klangerlebnis zum Totensonntag. Karten zum Preis von 24 Euro sind bei der Stadtmarketing GmbH am Rathaus Witten sowie bei den Chormitgliedern erhältlich. Kinder, Jugendliche und Studierende haben freien Eintritt.

**Amadeus-Chor Witten & Sinfonietta Vivazza Köln:**

›Messa da Requiem‹

21.11., 19 Uhr · Martinskirche Wetter-Volmarstein

23.11., 18 Uhr · Erlöserkirche Witten-Annen

www.amadeuswitten.de

**VARIÉTÉ  
et cetera**  
BOCHUM

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



**07. September - 02. November 2025**



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

**WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE**

# Ohrwürmer aus der Glitzerwelt

## Raus aus dem Alltag – rein ins ABBA-Feeling

ABBA verbindet Generationen – weltweit kennen die Menschen ihre Songs. Die Tribute-Band SUPER ABBA bringt die Werke der schwedischen Superstars in einer schillernden, mit viel Liebe choreografierten Liveshow auf die Bühne. Wer im März 2026 im Saalbau dabei sein will, sollte sich beeilen und am besten schon jetzt sein Ticket sichern!



© Foto: Pollert / WeLeon Entertainment GmbH

Genau 50 Jahre ist es jetzt her, dass aus den Köpfen Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid der Corpus ABBA wurde: jene Pop-Einheit, die mit ihren ebenso eingängigen wie einzigartigen Songs fortan die Musikwelt auf den Kopf stellen und dominieren sollten. ›SUPER ABBA – a tribute to ABBA‹ lässt den Glamour-Pop und die Ohrwürmer aus der Glitzerwelt wieder aufleben.

Wochenlang hat die Besetzung im Tonstudio am unverwechselbaren ABBA-Sound gefeilt. Unvergesslichen Superhits wie ›Waterloo‹, ›Money, Money, Money‹, ›Thank you for the music‹, ›Mamma Mia‹, ›Super Trouper‹, ›Dancing Queen‹ oder ›Fernando‹ werden nah am Original im Sinne der Vorbilder interpretiert.



© Foto: Pollert / WeLeon Entertainment GmbH

Neben der musikalischen Qualität überzeugt auch das Setting: Funkelnde Discokugeln und fantastische Kostüme sorgen für echtes Retro-Feeling, wenn SUPER ABBA ihr Publikum auf eine musikalische Achterbahnfahrt durch die 70er- und 80er-Jahre entführen. Plateauschuhe dürfen dabei natürlich nicht fehlen!

›SUPER ABBA – a tribute to ABBA‹  
20.03.2026 · Saalbau Witten



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](mailto:info@seniorenhaus-witten-stockum.de)

# Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku leicht  
Auflösung aus Ausgabe 158

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

Sudoku schwierig  
Auflösung aus Ausgabe 158

Na, haben Sie es bemerkt? Beim leichten Rätsel ist uns letztes Mal ein Fehler unterlaufen: eine 1 zuviel! Tja, auch bei leichten Aufgaben erhalten wir nicht immer die Note 1. Sorry! ☹

## Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe ruft der Mann, der's Fenster öffnete mit Schwung, nach draußen, angesichts nächtlicher Lärmbelästigung, wie Papa Richtung Mama, weil er meint, dass doch bestimmt es Zeit wird, dass der Säugling wieder Nahrung zu sich nimmt: »Still jetzt!«

Dasselbe sprach die Annegret, gefragt von Claudia, wie Tinas Freund so sei, der just zu ihr gezogen war, wie die besagte Tina, jüngst besucht von Vater Frank, der fragte: »Was ist das denn da für'n fürchterlicher Schrank?« »Jens' Spind.«

Dasselbe sagt die Frau des Autors hilfsbereit zu ihm auf seine Bitte: »Nenn mir mal für »Mensch« ein Synonym«, wie Ruth, im Kindergottesdienst gefragt: »Auf welche Art hat Gott uns hier auf Erden seine Botschaft offenbart?« »PER SOHN.«



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:

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | A | B |
| T | E | T |
| G | S | H |

Auflösung  
aus Ausgabe 158:  
GRILLFEST

## Steuerberater

Steuerliche Beratung für

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

Bebelsdorf 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

☺ 17.10., 15.30 Uhr  
Stadtteilbibliothek  
Herbede  
»Das kleine Gespenst -  
Tohuwabohu auf  
Burg Eulenstein«  
Vorlesen mit  
dem Kamishibai



© Foto: Thienemann

17.10., 18-23 Uhr WERK°STADT  
**Nachtrödel mit Live-Musik!**

17.+18.10., 19 Uhr Saalbau  
»DIE ZWIEBEL ...  
oder Schicht um Schicht um Schicht um  
Schicht« - Ensemble\_X lädt zum theatralen  
Rundgang mit Schauspiel, Tanz, Musik,  
Kunst und Kulinarik

18.10., 13 Uhr Zeche Nachtigall  
»Große Bergwerkstour«  
Rundgang durch den Nachtigall-  
und Dünkelbergstollen

18.10. ab 18.30  
**Wittener Kneipennacht**  
9 Kneipen - 9 Bands - Infos zu den Orten,  
Uhrzeiten und Bands finden sich auf S. 7  
und unter [stadtmarketing-witten.de](http://stadtmarketing-witten.de)

19.10., 18 Uhr Erlöserkirche Annen  
»Bochumer Orgelpunkte«  
Jan Vermeire spielt Telemann, Graupner und  
Bach

☺ 21.10., 16 Uhr Bibliothek Witten  
»Weck bloß Tiger nicht auf!«  
Lesezwerge für Kinder von 2-3

☺ 22.+23.10., 16 Uhr Bibliothek Witten  
»Herr Hase und Frau Bär«  
Bilderbuchkino für Kinder von 4-6

24.10., 20 Uhr Saalbau  
**Tim Becker:**  
»Die Puppen,  
die ich rief«  
Bauchredner spielt  
mit Puppen - oder  
spielen die Puppen  
mit ihm?



© Foto: Tim Becker

24.10., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
**Seasick Fish - melodische Rockmusik**

25.10., 15 Uhr Zeche Nachtigall  
☺ »Kohlezeit«  
Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 10

28.10., 20 Uhr Saalbau  
»Der große Gatsby«  
Musikalische Lesung  
und Live-Zeichnungen  
mit Robert Nippoldt  
und dem Green Light  
Ensemble



© Foto: Robert Nippoldt

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

☺ = Tipps  
für Kids und Familien

29.10.,  
Haus Witten  
**DOXS RUHR -  
Filmfestival für  
junges Publikum**  
9.30 Uhr »FABULA«  
& »HEAVY METAL  
DREAMS - DER  
ERSTE EIGENE  
SONG«  
11.15 Uhr »PARADOX« -  
Kurzfilme ohne Sprache



© Foto: Anke Noll

29.10., 19 Uhr KUKloch  
**Klezmer Musik mit der Band TOVTE**

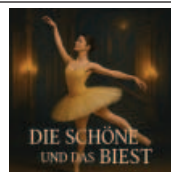
29.10., 20 Uhr Saalbau  
**Dr. Pop: »Hitverdächtig«**

30.10., 12 Uhr Universität Witten/Herdecke  
»Kulturlandschaft im Pferdebachtal«  
Multiperspektivischer Erlebnispaziergang

30.10., 20 Uhr Saalbau  
**Daniel Luis: »HYPERAKTIV«**

☺ 31.10., 15.30 Uhr Stadtteilbibliothek Annen  
»Die kleine Schusselhexe«  
Vorlesen mit dem Kamishibai für Kinder von  
3-6

31.10., 18 Uhr Saalbau  
»Die Schöne  
und das Biest«  
Ballettschule  
Grand Jeté



© Foto: Chat GPT

31.10., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
**Maschinchens 15. Geburtstag mit der  
Jukebox Band**

01.11., 13-20 Uhr Reithalle Kirchhoff  
**Kaninchenausstellung**

01.11., 18 Uhr Saalbau  
»Die Schöne und das Biest«  
Ballettschule Grand Jeté

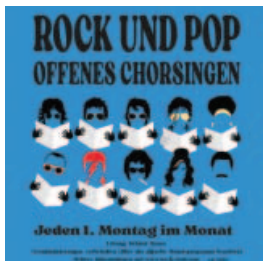
☺ 02.11., 11 Uhr Bibliothek Witten  
»Die drei ??? Kids: 100 Stunden«  
Lesung für Kinder ab 6

02.11., 17 Uhr Universität Witten/Herdecke  
**Herbstkonzert**  
Das sinfonische Orchester der vhs mit Wer-  
ken von Schubert, Schumann, Donizetti und  
Fauré

02.11., 18 Uhr Muttental  
»Auf den Spuren der Kohle«  
Fackelwanderung  
Veranstalter: Stadtmarketing

02.11., 18 Uhr Saalbau  
»Himmelwärts«  
Talk- und Themengottesdienst

03.11., 20 Uhr WERK°STADT  
**Rock und Pop**  
Offenes  
Chorsingen



© Foto: www.werk-stadt.com

03.11., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
**BLUES Session mit STEREO BANDITS**

05.11., 19.30 Uhr Saalbau  
»FrauenKracher - Die Comedy Mixed Show«

☺ 06.11., 15.30 Uhr Saalbau  
»CONNI - DAS MUSICAL«  
Kindertheater ab 4

06.11., 20 Uhr Saalbau  
**Johannes Flöck**  
»Frühblüher und Spätzünder«

06.11., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
»Buchmangel - der Abend rund ums Buch«

07.11., 18 Uhr vhs Seminarzentrum  
»Eine musikalische Reise nach Frankreich«  
Chansonabend

07.11., 20 Uhr Saalbau  
»Ingrid Kühne -  
Ja, aber ohne mich!«  
Kabarett



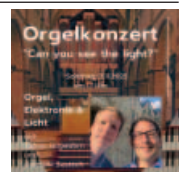
© Foto: Ingrid Kühne

07.11., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
**PLAN FIVE - Cover-Rock**

08./09.11., 11-17 Uhr activ-club Drexelius  
**Kleiner, feiner Kreativmarkt**  
Mit wohlütigem Hintergrund

08.11., 19 Uhr Steinhügel 38  
»Humor-Offensive«  
Reden zur Plage der Nation mit Kabarettist  
Benjamin Eisenberg - Kultur auf dem Hügel

09.11. 17 Uhr Marienkirche  
»Can you see the light?«  
Orgelkonzert mit  
Tobias Hagedorn und  
Dominik Susteck



© Foto: ChatGPT - quadrat

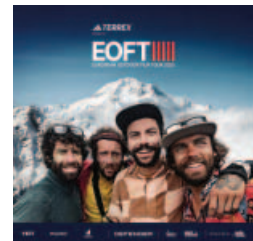
☺ 13.11., 16 Uhr Bibliothek Witten  
»Wer hat mein Eis gegessen?«  
Zweisprachiges Bilderbuchkino (Farsi/  
Persisch-Deutsch) für Kinder von 4-6

☺ 14.11., 16 Uhr Bibliothek Witten  
»Oh, wie schön ist Panama«  
FilmFreitag für Kinder ab 4

☺ 14.11., 15.30 Uhr Stadtteilbibliothek Annen  
»Hase Hibiskus und der Möhrenklau«  
Vorlesen mit dem Kamishibai für Kinder von  
3-6

14.11., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
**Late Vintage - 60er- und 70er-Jahre live**

14.11., 20 Uhr blue:beach  
**European Outdoor  
Film Tour -  
Filmfestival**



© Foto: Christophe Tricou

15.11., 16 Uhr Haus Witten  
**Jahreslesung des Wittener Autorinnen- und  
Autorentreffs**

16.11., 18 Uhr Maschinchen Bunes  
**»Faszination Natur · eine Reise durch die Jahreszeiten«**  
 Fotoshow mit Heinz Lappe

19.11., 19.30 Uhr Haus Witten  
**»BEST OF NRW« – Klavierkonzert mit Mona Kuribayashi**



© Foto: Maple Tree Entertainment

19.11., 20 Uhr Saalbau  
**Nashville Live**

20.11., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
**»Handgemachtes«**  
 Mit Liedermacher Bernd Rinser

☺ 21.11., 15.30 Uhr Stadtteilbibliothek Herbede

**»Zwei Papas für Tango«**  
 Vorlesen mit dem Kamishibai für Kinder von 3–6

☺ 21.11., 16 Uhr Bibliothek Witten  
**Bundesweiter Vorlesetag**  
 »Die Böckchenbande im Altersheim« · Inszenierte Lesung für Kinder ab 4

21.11., 18 Uhr Saalbau  
**»Was macht mich stark«**  
 Festival »Meet and Dance«

21.11., 20 Uhr WERK°STADT  
**»Herzbeben on Tour meets Schlagerparty«**

22.11., 18 Uhr Saalbau  
**»WITTEN WELTWEIT«**  
 Herbstkonzert von BloW

23.11., 18 Uhr Saalbau  
**»Schöner Scheitern mit Ringelnatz«**  
 Theaterabend



© Foto: Ratke-Niepp und Tobias Gloger

23.11., 18 Uhr Saalbau  
**»Elvis meets CASH«**

☺ 27.11., 16 Uhr Saalbau  
**»Der gestiefelte Kater«**  
 Kindertheater ab 6

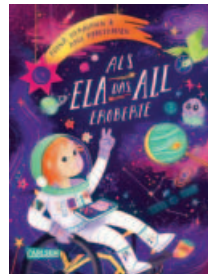
27.11., 20 Uhr Saalbau  
**Luise Koschinsky: »Ein Pullover voll Frau«**

☺ 28.11., 15.30 Uhr Stadtteilbibliothek Annen  
**»Urmel schlüpft aus dem Ei«**  
 Vorlesen mit dem Kamishibai für Kinder von 3–6 Jahren

28.11., 20 Uhr Maschinchen Bunes  
**Greyhound George Band · Bluesrock**

☺ 29.11., 16 Uhr Ruhrbühne Witten  
 30.11., 06.+07.12.  
**Die wunderbare Reise**  
 des kleinen Nils Holgersson mit den Wildgänsen · Theaterstück für Groß und Klein

☺ 30.11., 11 Uhr Bibliothek Witten  
**»Als Ela das All eroberte«**  
 Lesung für Kinder ab 5



© Foto: Carlsen

30.11., 16 Uhr ev. Kirche Witten-Heven  
**Adventskonzert**

01.12., 20 Uhr WERK°STADT  
**Rock und Pop** · Offenes Chorsingen

04.12., 19 Uhr WERK°STADT  
**Frank Goosen: »Krippenblues«**



© Foto: Martin Steffen

☺ 05.12., 16 Uhr Bibliothek Witten  
**»Die Olchis feiern Weihnachten«**  
 FilmFreitag für Kinder ab 4

05.12., 20 Uhr Saalbau  
**»The SILENT CLASSIC NIGHT«**

☺ 06.12., 17 Uhr Saalbau  
**»Paulus auf gefährlicher Mission«**  
 Kindermusical

06.12., 19 Uhr Steinhügel 38  
**Weihnachtskabarett**  
 Mit Leslie Sternenfeld, Stefan Keim, Ilka Luza und Reinild Köhncke · Kultur auf dem Hügel



© Foto: Kultur auf dem Hügel

07.12., 18 Uhr Saalbau  
**»Himmelwärts«**  
 Talk- und Themengottesdienst

## WISSEN · VORTRÄGE · SEMINARE

20.+29.10., 8.45–14.30 Uhr Universität Witten/Herdecke

**Schnuppertag Psychologie**

29.10., 17 Uhr Rathausforum  
**Infoveranstaltung zur kommunalen Wärmeplanung der Stadt Witten**

29.10., 18.30 Uhr Zeche Nachtigall  
**»Fledermäuse in Witten« · Vortrag**

30.10. Universität Witten/Herdecke  
 06.+13.+20.+27.11.  
 04.+11.12. · jeweils 17.30 Uhr  
**»#govegan Season 3«**  
 Öffentliche Vorlesung zur »Mensch-Tier-Beziehung«

11.11., 20 Uhr Haus Witten  
**»Klimakrise: Wut, Hoffnung, Verantwortung«**  
 Bürgeruni · Vortrag von Prof. Dr. phil. Jan-Christoph Heilinger

13.11., 17 Uhr vhs Seminarzentrum  
**»Selbstbestimmt vorsorgen für Krankheit und Alter«**  
 Vortrag

23.11., 10 Uhr vhs Seminarzentrum  
**»Die verborgenen seelischen Ursachen von Krankheiten«**  
 Interaktiver Vortrag

06.12., 8–17 Uhr Universität Witten/Herdecke  
**Infotag für Studieninteressierte**

09.12., 20 Uhr Haus Witten  
**»Solidarisch wirtschaften statt Konkurrenzkampf«**  
 Bürgeruni

# Mobiles Pflegeteam

Ihr Pflegepartner entlang der Ruhr

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

☎ 02302.912255  
 ☎ 02302.9818948  
 ☎ 02330.8949929

Seit 30 Jahren  
 für Sie unterwegs.



www.mobilespflege-team.de



# 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](https://sparkasse-witten.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Witten**