

# ImageWitten

MIT REGIONALTEILEN INNENSTADT, ANNEN, STOCKUM UND RÜDINGHAUSEN



*Feldbahnzug aus Lünen traf auf Zeche Theresia ein.*

*Foto: Matthias Dix*

*Lesen Sie dazu auch den Text auf Seite 36.*



Saisonstart  
am 30. März

# Genießen Sie das Ruhrtal auf der MS Schwalbe II.

**Einsteigen und entspannen. Natürlich.**

Eine Fahrt mit der MS Schwalbe II vermittelt Ruhe und Erholung und bereitet Ihnen vom Wasser aus einen unvergleichlichen Blick auf faszinierende Industrie-Denkmäler und Herrenhäuser. Genießen Sie die idyllische Fahrt bei Kaffee und Kuchen, erfrischenden Getränken und leckeren Snacks. Unsere Crew freut sich, Sie bald an Bord der MS Schwalbe II begrüßen zu dürfen.

Die Anlegestellen, Fahrpreise und -zeiten sowie weitere Informationen finden Sie unter [www.stadtwerke-witten.de](http://www.stadtwerke-witten.de)

## Liebe Leser,

ich habe einen Rücken. Das sagt sich so leicht, und in gefühlt 100 Prozent der Fälle stimmt das auch. Doch das Wort „Rücken“ ist aufgeladen mit viel Sinn. Das heißt so viel wie Rückgrat. Was zweierlei bedeuten kann. Ich stehe für das, was ich sage. Ich bin nicht beugbar. Wir haben dem Thema eine Seite gewidmet. Lesen Sie bitte, was es sonst noch dazu zu sagen gibt im Innenteil dieser Ausgabe. Wir bleiben beim Körperlichen. Da gehe ich mal eine Etage höher und lande bei dem Wichtigsten – so meine ich – was wir haben: den Augen. Was mit dem Sehen nicht alles verbunden ist! Es soll ja sogar Leute geben, die sich komplett dem Sehen verschrieben haben, sogenannte Seher. Ich halte da nicht viel von, weil die auch nicht mehr sehen als unsereins. Damit ist das Thema an dieser Stelle durch. Aber wir haben in dieser Ausgabe noch viel Schönes zu lesen. Ich mach' da mal jetzt einen Schnelldurchgang: in der Gehschule wieder laufen lernen – Image war zu Besuch in der Praxis Ergotherapie Meile; Ostergrüße der Image-Anzeigenkunden; evangelisches Krankenhaus Witten: Lunge, Bronchien, Atemwege – wenn plötzlich die Luft fehlt; Heuschnupfen nicht unterschätzen; Lifestyle: Handarbeit ist wieder in; wie tickt der Mensch: Aggression.



Thomas Dell

## 26.000 Euro für freie Kulturszene

„Dank des Sponsorings der Stadtwerke Witten und des Zuschusses der Stadt Witten stehen in 2019 wieder über 26.000 Euro für die Förderung der freien Kulturszene bereit“, sagt Juana Andrisano vom Kulturforum Witten und erinnert daran, dass die Antragsfrist für neue Projekte noch bis zum 31. Mai läuft. „Die beschreibbaren PDF-Dateien stehen auf der Internetseite des Kulturbüros unter „Förderrichtlinien des Kulturforum Witten“ zum Download bereit“, so Juana Andrisano. Fragen beantwortet Juana Andrisano auch gern im persönlichen Gespräch unter Tel. 02302 581 2435 oder via E-Mail an kulturbuero@stadt-witten.de.

## Open-Air-Trödelsaison

Am Sonntag, 14. April, veranstaltet das Wittener Stadtmarketing seinen zweiten Sonntagströdelmarkt. In der Zeit von 11 bis 16 Uhr kann auf dem Rathausplatz ausgiebig gestöbert und gefeilscht werden. Wer selbst gerne Anbieter/in sein möchte, meldet sich im Tourist & Ticket Service des Stadtmarketings, Marktstraße 7, oder telefonisch unter (02302) 581-1303, -1308, -1327, -1328. Zugelassen sind nur Alt- und Gebrauchsgüter. Die Gebühr beträgt für einen 3-Meter-Stand bei Vorauszahlung 18 Euro, bei Barzahlung am Veranstaltungstag 25 Euro.

### Weitere Trödel-Termine des Jahres 2019

12.5., 9.6., 14.7., 11.8., 8.9., 13.10. – jeweils von 11 bis 16 Uhr.

## Sportliche Wittener Feuerwehr

Die Wittener Feuerwehrleute sind topfit und für ihre Einsätze gut gerüstet: „Bei den Landesmeisterschaften der Feuerwehren in Nordrhein-Westfalen in Dortmund belegten die Schwimmer der Wittener Wehr über viermal 100 Meter Freistil einen guten dritten Platz“, berichtet Feuerwehrsprecher Ulli Gehrke. Zur Staffel zählten Klaus Kordel, Dietmar Bierey und Jan Cerny. Auch in diversen Einzeldisziplinen erreichten die Wittener Teilnehmer gute Platzierungen.

## Verlängerte Öffnungszeiten

Mehr Streicheleinheiten für alle Streichelzoo-Fans: Bis zum 31. Oktober können die Besucher des Streichelzoos auf dem Hohenstein Ziegen & Co täglich von 11 bis 18 Uhr besuchen. Von November bis Ende Februar verkürzt sich die Öffnungszeit dann wieder auf von 11 bis 16 Uhr.

# Förster

Im boni-Center Witten,  
Schlachthofstr. 21  
Tel. 5804497

**Ihre gute Textilpflege**  
• reinigt • wäscht • bügelt [www.foerster-textilpflege.de](http://www.foerster-textilpflege.de)

**Hemdenservice:  
einfach gut in Form**  
Trends kommen und gehen. Das Hemd bleibt: im Business ein Muss, im Alltag ein Basic, mit dem Mann nichts falsch machen kann. Der zeitgemäße Hemdenservice in der professionellen Textilpflege hat die Haushaltswäsche überholt. Wer ihn nutzt, kauft Bequemlichkeit ein und investiert in die Langlebigkeit seiner Textilien. Nachhaltigkeit hat in der professionellen Textilpflege Priorität.

**Wir sind der „Bettenprofi“**  
... ob Daunen – andere Bettdecken, auf die richtige hygienische Reinigung kommt es an.  
Moderne Nassreinigungsverfahren in der Textilreinigung erhalten die Funktionsfähigkeit der Bettwaren, ihre Atmungsaktivität und die Wärmeregulierung. Das Ergebnis bewirkt einen hohen Wohlfühlfaktor.

**Unsere Serviceleistungen:**

- Vollreinigung
- Mangelwäsche
- Nassreinigung
- Wäschedienst
- Lotus-Imprägnierung
- Lederreinigung
- Oberhemdenservice
- Teppichreinigung
- Bügelservice

**öfter gereinigt - immer gepflegt bei Ihren Profis für Textilpflege**

# WeltKüR

Eine Reise durch die Küchen der Welt

Wohnzimmer-Restaurant  
Catering • Kochschule  
Workshops

Nicole Haack  
Enthusiastische Amateurröckin  
Marxstraße 65 | 45527 Hattingen  
Mobil: 0159 06014892  
info@weltkuer.de | www.weltkuer.de

## Kontrakt freut sich über Spende der Evonik Stiftung

Die Evonik Stiftung feiert in diesem Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum – ein schöner Anlass, um etwas Gutes zu tun: Im Jubiläumsjahr fördert die Stiftung Projekte, die Kindern und Jugendlichen im Umfeld der deutschen Evonik-Standorte zu Gute kommen.

So ist der gemeinnützige Verein „Kontrakt – Unternehmen für Bildung e.V.“ einer der Spendenempfänger: „Ziel von Kontrakt ist die schulische Förderung kulturell oder sozial benachteiligter Kinder und Jugendlicher“, erklärt Claudia Formann, Leiterin der Stabsstelle für Integration der Stadt Witten, die mit dem Verein kooperiert. „Kontrakt“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse, die in Witten wohnen und nach der 10. Klasse eine Ausbildung beginnen möchten. Sie müssen bereit sein, in ihrer Freizeit konsequent an ihrem Ziel zu arbeiten, dann werden sie drei Jahre lang von Unternehmenspaten – z. B. durch Workshops oder individuelle Coachings – gefördert.

### 5000 Euro für das Ausbildungsprojekt

Bürgermeisterin Sonja Leidemann und Claudia Formann nahmen im Februar in den Räumen von Kontrakt (Annenstr. 137) eine Spende über 5000 Euro entgegen und bedankten sich bei der Evonik Stiftung herzlich für die großzügige Unterstützung des Ausbildungsprojektes. Michael Siemers, Gesellschaftliches Engagement von Evonik, und Dr. Alfred Schmidt-Steffen, Standortleiter von Evonik in Witten, sprachen vor Ort mit den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen über ihre persönlichen Erfahrungen und Lernfortschritte.



**CDU**  
Stadtverband Witten

Ein fröhliches Osterfest  
wünscht Ihnen der  
**CDU Stadtverband Witten.**

[www.cdu-stadtverband-witten.de](http://www.cdu-stadtverband-witten.de)

Weidefläche am  
Vormholzer Ring 69 f,  
Nachbarschafts-  
verein Bäuerliches  
Brauchtum, ab  
19.00 Uhr

**Frohe Ostertage!**

**ASH**  
Angelgeräte

Angelzubehör, Outdoor-Utensilien,  
Reparatur Ihrer Angelgeräte,  
Gastangler-Karten hier erhältlich,  
u.v.m.

Inh. Oksana Bopp  
Vormholzer Straße 10 · 58456 Witten  
Tel. + Fax: 0 23 02/27 70 06  
[www.ash-angelshop.de](http://www.ash-angelshop.de)

Kattenjagd 23  
(Parkplatz),  
Verein für dt.  
Schäferhunde,  
ab 19.00 Uhr

Brunebecker  
Str. 4,  
Pferdebetrieb  
Martin Lange,  
ab 18.30 Uhr

## 14 genehmigte Osterfeuer

14 Veranstaltungen hat das  
Ordnungsamt freigegeben.  
12 Feuer brennen am

### Ostersonntag (20. April)

2 Feuer am

### Ostersonntag (21. April)

Da Karfreitag ein stiller Feiertag ist,  
sind Osterfeuer an diesem Tag nicht erlaubt.  
Fans des Osterfeuers sollten sich an  
folgenden Orten treffen:



Golfanlage  
In der Lake 33,  
Golfclub am  
Kemnader See,  
ab 19.30 Uhr

WTV  
Sportplatz,  
Sonnenschein 2a,  
Wittener TV, ab  
19.00 Uhr

Wetterstr. 42  
(Vereinsgelände),  
Kanu Klub  
Neptun Witten  
e.V., ab 19.30 Uhr

Freifläche  
hinter dem Haus  
Am Huchtert 18,  
DLRG OG Witten  
Herbede, ab  
19.30 Uhr

**Gebäude-Reinigungs-Service**  
**A. Kartenberg**

- Treppenhausreinigung
- Fensterreinigung
- Grundreinigung
- Unterhaltsreinigung
- Gartenpflege
- Winterdienst

**Frohe Ostertage!**

Vormholzer Ring 71c  
58456 Witten  
Tel.: 0 23 02/5 26 47

## Burgfreunde Hardenstein e.V.

Auf der Jahreshauptversammlung der Burgfreunde Hardenstein e.V. wurde der Vorstand einstimmig wiedergewählt und bestätigt. 1. Vorsitzender Hans Dieter Radke, 2. Vorsitzender Jürgen Sturm, Kassiererinnen Petra Radke, Schriftführerin Marion Gerkemeier. Die Kassen prüfen Beate Bieber und Stefan Borggraefe. Mit Urkunde und bronzenen Ehrennadel für ihre treue/aktive Mitgliedschaft (10 Jahre) wurden Erika und Friedhelm Kätker, Werner Dezelski, Marc Himmen, Rolf Nehm, Tobias Oelfke, Claudia und Dieter Sprenger, Dorothé Schulte und Annemarie Weitkamp geehrt. Für 2019 gibt es folgenden Arbeitsplan: Restaurierungsarbeiten nach Bedarf. Aufräumen - und Säuberungsarbeiten des Burggeländes. Bewuchsentfernung am Mauerwerk. Mäharbeiten. Archivierung von Archivalien. Burgführungen, Museumsführungen nach Anfrage. Aufstellung eines Hinweisschildes. Teilnahme am Tag des offenen Denkmals am 8. September 2019, verbunden mit einem Burgfest unter dem Motto: 45 Jahre Burgfreunde Hardenstein - 45 Jahre Denkmalpflege an der Burg ruine Hardenstein.

*Hans Dieter Radke*

Kämpenstr. 120,  
Stallgemeinschaft  
Brandt / Wolff,  
ab 18.30 Uhr

Vereins-  
gelände Wetterstr.  
54, ETSV Witten,  
ab 18.00 Uhr

# Neue Wohnungen entstehen am Schwesternpark

Die hohe Nachfrage nach barrierefreien Wohnungen gab der Diakonie Ruhr den Anstoß, ein weiteres Feierabendhaus mit 55 zusätzlichen Wohnungen zu bauen. Das passende Gelände war schnell gefunden: in Sichtweite des Altenzentrums am Schwesternpark und dem Evangelischen Krankenhaus verspricht das neue Haus kurze Wege zur vollstationären-, Kurzzeit- und Tagespflege im Altenheim, den Dienstleistungen des Krankenhauses sowie ServiceWohnen.

## Der Grundstein ist gelegt

Zusammen legten jetzt Jens Koch, Geschäftsführer der Diakonie Ruhr, und Bürgermeisterin Sonja Leidemann den Grundstein für den viergeschossigen Neubau. Die Wohnungen mit Balkon und Terrasse sind mit einer Größe zwischen 44 und 81 Quadratmetern geplant. Zur Ausstattung gehören unter anderem eine Gegensprechanlage, elektrische Rollläden und barrierefreie Bäder mit bodengleicher Dusche, Haltegriffen und rutschfesten Fliesen. Jede Wohnung wird nach Fertigstellung über einen geräumigen Aufzug zu erreichen sein.

## Wohnungen profitieren von Nähe zu Schwesternpark und ev. Krankenhaus

Der angebotene Service wird unter anderem auch Beratungs- und Informationsleistungen durch Mitarbeiter der Diakonie Ruhr, regelmäßige Hausbesuche oder eine Wohnungsversorgung bei Abwesen-



Bürgermeisterin Sonja Leidemann und Jens Koch, Geschäftsführer der Diakonie Ruhr, versenken die Zeitkapsel im Grundstein.

heit beinhalten. Darüber hinaus stehen den Mietern auch alle Angebote aus dem Freizeit- und Kulturprogramm des Altenzentrums am Schwesternpark offen. Zusätzlich können weitere Leistungen wie Hauswirtschaftshilfen, ambulante Pflege, Essensversorgung oder technische Assistenzsysteme, die über Sensoren Notfall- und Gefahrensituationen erkennen können, hinzugebucht werden.

„Ziel dieses Angebotes ist es, dass Nutzer mit Unterstützung ihres Netzwerkes so lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen bleiben können“, erklärt Jens Fritsch, Geschäftsführer der Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH.

In den Neubau am Schwesternpark investiert die Diakonie Ruhr knapp zehn Millionen Euro. Die Wohnungen sollen voraussichtlich im Mai 2020 bezugsfertig sein.

## INFO

Das erste Feierabendhaus wurde 1925 als Altersruhesitz für die Diakonissen errichtet. Seit den 1990er Jahren stehen die Wittener Feierabendhäuser allen Bevölkerungsgruppen offen. Das heutige Altenzentrum am Schwesternpark verfügt über 111 Plätze in der vollstationären Pflege, 24 Kurzzeit- und 12 Tagespflegeplätze sowie über derzeit 60 Servicewohnungen.

Pferdebachstr. 238  
(Tennisanlage),  
TuS Stockum, ab  
20.00 Uhr

Annener Berg 15  
(Rinderweide),  
Institut für  
Waldorfpädagogik,  
ab 18.00 Uhr

Freifläche  
hinter dem Bürger-  
haus Vormholz  
Str. 90, Freiw. Feuer-  
wehr Vormholz, ab  
18.00 Uhr



Modernes Ambiente

- übernachten
- tagen
- feiern

Ideal auch für Familienfeiern!

NEU:  
Jetzt mit 9  
Veranstaltungsräumen



UNSER ANSPRUCH IST ES, GUTE GASTGEBER ZU SEIN!

Unser Restaurant ist täglich für Sie von 12.00 bis 14.00 Uhr sowie von 18.00 bis 22.00 Uhr geöffnet!

Gerne nehmen wir Ihre Tischreservierung unter Telefon 023 02/98 488-0 entgegen.



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

Hofgelände  
Am Gerdeshof 16,  
Hofgemeinschaft  
Gerdeshof, ab  
19.30 Uhr

Stöbern erwünscht!

MöbelBörse

WALZE

i Sie suchen: Gutes Gebrauchtes, Second-Hand-Möbel, Haushaltsbedarf und Elektrogeräte?

Besuchen Sie uns!

Frohe Ostern!

Kreisstraße 128  
58454 Witten-Rüdinghausen  
☎ 02302 698151  
Mo – Fr: 9.30 – 18.00 Uhr  
Sa: 10.00 – 15.00 Uhr



**Eiscafé Dolce Vita**

Genießen Sie bei uns Kaffee- und haus-eigene Eisspezialitäten auf unserer großen Terrasse!

Bahnhofstraße 35 • 58452 Witten • ☎ 0 23 02 / 5 91 63

## Kleine Spende, große Wirkung

### Caritas-Mitarbeiter verzichten auf die Centbeträge hinter dem Komma

Der Vorschlag kam aus der Mitarbeitervertretung: Jeder Beschäftigte verzichtet bei der monatlichen Gehaltsabrechnung auf die Auszahlung der Centbeträge hinter dem Komma. Die Kleinstbeträge von mindestens 1 und höchstens 99 Cent pro Monat wandern auf ein Sonderkonto. Am Ende des Jahres soll ein nennenswerter Spendenbetrag für das Wittener Hospiz St. Elisabeth stehen. Das Beste ist: Alle 125 Mitarbeiter der Caritas machen mit und zeigen so ihre Verbundenheit mit dem Hospiz. Gestern gab es den ersten Scheck. Im zweiten Halbjahr 2018 kamen 321,14 Euro zusammen. Die beiden Mitarbeitervertreter Carla Lischeid und Sebastian Förster übergaben den symbolischen Scheck an die Hospizleiterin Heike Großheimann. „Wenn jetzt noch weitere Betriebe diesem Beispiel folgen, kann mit kleinem Aufwand Großes bewirkt werden“, hofft die Caritas-Mitarbeitervertretung auf weitere Nachahmer.



## Rodelwochen

### Olmstedt Stiftung freut sich über Spende aus dem Schlittenverleih

„Schon zum zweiten Male konnte bei den Rodelwochen durch die Einnahmen aus dem Schlittenverleih ein Beitrag für einen guten Zweck geleistet werden“, sagt Thomas Schmidt vom Wittener Stadtmarketing. Das Geld erhält in diesem Jahr die Olmstedt Stiftung. Die Stiftung, die in diesem Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum feiert, fördert in Witten Kinder mit Handicap. Vorstandsvorsitzender Thomas Josef Schröter nahm am Donnerstag (28.2.) einen (symbolischen) Scheck in Höhe von 850 Euro entgegen. „Mit dem Geld werden wir das Programm ‚Friedensstifterschule‘ an der Wittener Pestalozzischule unterstützen“, sagte Schröter. „Das tolle Ergebnis konnte durch das gemeinschaftliche Engagement von Feti Güvenc (INTER-SPORT Guevenc), Jana Werner (SNL Event), der Volksbank Bochum Witten eG, die auch im dritten Jahr die Rodelwochen unterstützt haben, und dem Veranstalter Stadtmarketing Witten GmbH erzielt werden“, sagt Thomas Schmidt. Dr. Silvia Nolte, Geschäftsführerin des Stadtmarketings, bedankte sich recht herzlich bei allen Partnern und freute sich über den Erfolg der Aktion.



## Osterkonzert in St. Marien

### bietet Highlights der Klassik

Am Ostersonntag, den 21.4. wird der Organist und Kantor Dr. Christian Vorbeck in der Marienkirche Witten um 16 Uhr ein abwechslungsreiches Konzertprogramm der bekanntesten Melodien der Klassik zu Gehör bringen. Schon seit den Zeiten Johann Sebastian Bachs ist es große Kunst der Organisten auch verschiedenste Werke, die für andere Instrumente geschrieben wurden, auf der Orgel darzubieten. So vertonte bereits Bach selbst einige Concertos von Antonio Vivaldi, die ursprünglich für Orchester geschrieben waren, für die Orgel.

Ostersonntag,  
**21. April 2019,**  
16 Uhr

Dazu eignet sich die häufig als Königin der Instrumente bezeichnet Orgel. Besonders die Marienorgel in Witten, die im Jahr 2009 gebaut wurde und dieses Jahr das 10. Jubiläum feiert, wird nicht nur von internationalen Gastorganisten geschätzt und als eine solche Königin bezeichnet, sondern bietet mit ihren 59 verschiedenen Klangfarben auch dem Zuhörer eine große Vielfalt an Klängen. So besitzt das Instrument unter anderem ein Glockenspiel und eine englische Tuba, wie man sie klanglich z. B. in der Westminster Abbey in London findet. Mit dieser breiten Fülle an Klangfarben ist es möglich Orchestermusik auf der Orgel besonders authentisch zu imitieren.

Unter anderem wird das feierliche und majestätische Stück „Die Ankunft der Königin von Saba“ aus dem Oratorium „Salomon“ von Georg Friedrich Händel ebenso wie Auszüge aus dem Teil „Der Sommer“ aus dem Stück „Die Vier Jahreszeiten“ von Antonio Vivaldi in einer Transkription für Orgel erklingen. Abgerundet wird das Programm mit bekannten Werken von Bach und Mozart. Die berühmte „Mondscheinsonate“ des Komponisten Ludwig van Beethoven für Klavier wird ebenfalls an der Orgel erklingen und verleiht dem Stück einen neuen und interessanten Charakter.

Ort: Pfarrkirche St. Marien, Marienplatz, Witten, Parken: Parkmöglichkeit besteht in der Tiefgarage des Marienhospitals, Kosten: Eintritt frei, um Spenden wird gebeten, Organist: Dr. Christian Vorbeck (Witten)



Dekorierete Eier stehen im Mittelpunkt der mitteleuropäischen Osterbräuche. In deutschsprachigen Ländern suchen die Kinder bunte Hühnereier und Süßigkeiten. Foto: IngImage

## Symbole der Fruchtbarkeit Hase Leistungsträger in Sachen Vermehrung

**Kaum, dass gefühlt die letzten Nikolause die Laden-Regale geräumt haben, sind schon neue Nachmieter mit Schokoladenkern eingezogen: Hasen und Eier.**

Das kann nur eins bedeuten: Ostern ist nahe. Aber was hat das überhaupt mit Hasen und Eiern zu tun? Und warum dürfen die eierproduzierenden Hühner die Früchte ihrer Arbeit nicht selber verstecken? Das Osterfest ist das bedeutendste Fest des Christentums. Der Name geht zurück auf das heidnische „Ostara“-Fest, ein Frühlingsfest zu Ehren einer Fruchtbarkeitsgöttin. Der Legende nach hat sie aus einem Vogel einen Hasen erschaffen, weil – wie das Ei auch – der Hase als einer der tierischen Leistungsträger beim Thema Vermehrung, für Fruchtbarkeit steht. Und zu neuem Leben erwacht im Frühling schließlich auch die Natur. Die Christen übernahmen diese Symbolik später für das Osterfest.

### Ursprung liegt im jüdischen Passah-Fest

Der Ursprung der Oster-Geschichte liegt im jüdischen „Passah“-Fest, welches die Befreiung aus der ägyptischen Unterdrückung feiert. Jesus, ein Jude, ritt ins römisch besetzte Jerusalem ein, um an diesem Fest und seinen Bräuchen teilzunehmen. Einer dieser Bräuche war die Opferung eines Lammes. Das war der Ursprung des Osterlammes. Jesus bezeichnete sich später selber als „Osterlamm“.

Als er sich am Gründonnerstag zum letzte Abendmahl mit seinen zwölf Jüngern traf, wusste er schon, dass er von einem seiner Gefolgsleute verraten wird und deswegen sterben muss. Der Name „Gründon-

## Das Fest heißt ...

Das Wort fürs Osterfest heißt auf Lateinisch „Pascha“ und auf Hebräisch „Pessach“. In den meisten europäischen Sprachen hat sich das erhalten: Albanisch: pashkët, Dänisch: påske, Esperanto: Pasko, Finnisch: Pääsiäinen, Französisch: Pâques, Isländisch: Páskar, Italienisch: Pasqua, Katalanisch: Pasqua, Niederländisch: Pasen, Norwegisch: Påske, Portugiesisch: Páscoa, Rätoromanisch: Pasca/Pasqua, Rumänisch: Pati, Schwedisch: Påsk, Spanisch: Pascua, Türkisch: Paskalya.

## Musik und Tanz

In Mexiko feiert man für etwa zwei Wochen eine Art Volksfest mit Musik und Tanz. Die Straßen sind mit Girlanden geschmückt. Am Karfreitag ist es ruhig und es finden Prozessionen statt.

Ihr Fahrdienst aus Witten

## SICHER & BEQUEM

im gesamten Ennepe-Ruhr-Kreis unterwegs sein



### Transporte

- sitzend ✓
- liegend ✓
- im Trage- und Rollstuhl ✓



ASB KV Witten e.V. • Westfalenstraße 43 • 58453 Witten

0 23 02 / 910 88 0 • info@asb-en.de • www.asb-en.de

nerstag“ hat nichts mit der Farbe zu tun, sondern mit dem Wort „greinen“ für „weinen“. Während Karsamstag der Tag der Grabesruhe ist, gilt Ostersonntag als Tag, an dem Jesus von den Toten auferstand und in den Himmel fuhr. Das wird Ostern hauptsächlich gefeiert.

**CŒUR DE LION**  
HANDMADE IN GERMANY

**Gerling** by EILOFF  
Juwelier seit 1899

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

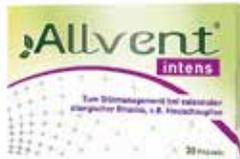


Apothekerin  
Susanne Fischbach



Mittel gegen Heuschnupfen gibt es viele – allerdings treten häufig Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Mundtrockenheit auf.

Eine natürliche Alternative ist Allvent®: Dank seines einzigartigen Wirkprinzips setzt Allvent® dort an, wo der Heuschnupfen entsteht.



**Jetzt bei uns: Allvent intens, 30 Kps. für nur 20,95 €**

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Kinder-Kalender Malwettbewerb

Malt uns Bilder für unseren Jahreskalender 2020  
und gewinnt eine tolle Überraschung!  
Themen & Teilnahmebedingungen in unserer Apotheke.



#34438356 fotomek/fotolia.de  
Abgabeschluss: 29.06.2019, Teilnehmer/innen dürfen maximal 14 Jahre jung sein.

## Fischbach-Taler<sup>1</sup>

Sammeln Sie unsere Fischbach-Taler<sup>1</sup> und lösen diese bei uns oder unseren Partnern direkt ein!



**Schuhreparaturdienst**  
**Dieter Köster**

Änderungs-Schneiderei



<sup>1</sup>Fischbach-Taler sind eine unverbindliche Aufmerksamkeit der Apotheke am boni-Center auf freiwilliger Basis, es besteht kein Rechtsanspruch. Ein Fischbach-Taler hat einen Wert von 50 Cent. Keine Barauszahlung, keine Teilleistung und keine Bezahlung von Rezeptzahlungen möglich.

**Apotheke am boni-Center, Susanne Fischbach e. K.**  
Schlachthofstraße 27, 58455 Witten

0 23 02 / 20 20 317



**P Kostenlose Parkplätze**



Moderne Wirkstoffe machen nicht müde

## Heuschnupfen nicht unterschätzen

Für viele Patienten währt die Freude über die ersten warmen Tage im Jahr nicht lange. Denn nicht nur die Menschen freuen sich über sonnige Frühlingstage. Auch die Natur blüht im wahrsten Sinne des Wortes auf. Bereits früh im Jahr fliegen die Pollen von Hasel und Erle, im März kommen die Birkenpollen und Gräserpollen dazu. Viele Allergiker haben dann mit tränenden, juckenden Augen, Schnupfen und manchmal sogar Hustenreiz zu kämpfen. Rund 15 Prozent der Bevölkerung reagieren mehr oder weniger allergisch auf Blütenpollen. Daher sind viele Allergiker über so manchen Regenschauer dankbar. Der Regen spült die Pollen auf den Boden, das macht die Allergie erträglicher.

### Wie es zu Allergien kommt

Das Immunsystem reagiert überempfindlich auf an sich harmlose Stoffe – in etwa so, als würde es einen gefährlichen Eindringling bekämpfen. Dabei gibt es nichts zu bekämpfen, der Körper schadet mit seiner Überreaktion nur sich selbst. Anders als bei üblichen Infektionen werden Allergiker anschließend aber nicht immun. Vielmehr treten die Beschwerden bei jedem Kontakt erneut auf.

### Nicht zu unterschätzen

Man sollte Heuschnupfen nicht einfach ignorieren, sondern frühzeitig behandeln. Sonst kann er sich zu einem allergischen Asthma ausweiten. Es gibt unterschiedliche rezeptfreie Medikamente mit verschiedenen Wirkmechanismen. Wer an Heuschnupfen leidet, sollte sich deshalb in der Apotheke individuell beraten lassen. Welcher Wirkstoff der jeweils richtige ist, wird nach der Schwere der Symptome und der Anwendungsdauer ausgewählt. Zunächst wird zu sogenannten Antihistaminika geraten. Neuere Arzneistoffe wie zum Beispiel Cetirizin oder Loratadin haben den Vorteil, dass sie nicht so müde machen wie ältere Wirkstoffe. Das Arzneimittel wirkt dann für rund 24 Stunden. Für die lokale Anwendung gibt es rezeptfreie Nasensprays mit Antihistaminika. Sie werden meist zweimal täglich angewendet. Einige Nasensprays mit Kortison gibt es in der Apotheke ebenfalls ohne Rezept. Da ihre Wirkung erst verzögert einsetzt, sind sie jedoch nicht für die Behandlung akuter Beschwerden geeignet.

### Erkältung und Heuschnupfen unterscheiden

Wichtig ist zudem, zwischen Heu- und Erkältungsschnupfen zu unterscheiden. Hier sind unterschiedliche Arzneimittel angezeigt: Sprays gegen Erkältungsschnupfen sollten grundsätzlich nicht länger als sieben Tage eingesetzt werden. Da Heuschnupfen aber meist länger anhält, sind diese Nasensprays eher ungeeignet.

Die Apothekenmitarbeiter haben aber noch weitere Tipps parat, die Allergikern im Frühjahr das Leben erleichtern:

Wäsche sollten Heuschnupfen-Geplegte nicht draußen trocknen. So vermeiden sie es, pollenbehaftete Kleidung zu tragen oder sich in pollenbelastete Bettwäsche zu legen.

Regelmäßiges Saugen und Wischen verringert die Gefahr, dass lose Pollen aufgewirbelt werden.

Wer abends unter die Dusche geht und seine Haare wäscht, entfernt damit in den Haaren und auf der Haut haftende Pollen und geht mehr oder weniger „pollenfrei“ zu Bett.

# In der Gehschule wieder laufen lernen

Das Image-Magazin war zu Besuch in der Praxis Ergotherapie Meile und durfte bei der Therapie- stunde einer kleinen Patientin zuschauen.



Im Alter von vier Jahren musste der Patientin der Unterschenkel amputiert werden. Dieser war seit der Geburt aufgrund eines Gendefektes verkümmert ausgebildet und das Kind konnte bisher nur mit einer Orthese, die am Oberschenkel befestigt wurde, versteift laufen.

Nach der Amputation und Wundheilung wurde von Sebastian Winzbeck, Sanitätshaus Richter in Witten, mittels eines Gipsabdrucks, eine Knieunterschenkelprothese angefertigt. Herr Winzbeck stellte den Kontakt zur Ergotherapiepraxis und Frau Hein

her. Seit November 2018 lernt das Mädchen hier das physiologische Laufen mit der Prothese.

Dies ist erforderlich, weil es das erste Mal ist, dass die kleine Patientin ihr Bein im Kniegelenk beugen kann.

Anke Hein, Inhaberin, Praxis Ergotherapie Meile, hat sich für die Gehschule mit beinamputierten Patienten bei der Firma Otto Bock umfangreich weitergebildet. Es ist ein Glücksfall, dass sich die Zusammenarbeit mit Herrn Winzbeck so gut ergänzt.

Wachstums- und heilungsbedingt muss die Prothese regelmäßig angepasst, bzw. erneut werden. Dies ist mit den Krankenkassen und den Genehmigungsverfahren leider nicht so einfach und erfordert große Hartnäckigkeit aller Beteiligten, dem Kind ein normales Aufwachsen oder Teilhabe zu ermöglichen, wie z.B. die Bewilligung einer neuen Geh- oder Schwimmprothese.

In der Gehschule hat das Kind große Fortschritte gemacht. Diese fand nicht nur in den Räumen der Praxis statt, sondern auch im Park, in der Stadt oder an der Ruhr. So konnten Alltagssituationen eins zu eins geübt werden (Treppen steigen, gehen von Bordsteinkanten, verschiedene



**Ergotherapie hilft zu mehr Selbstständigkeit und entlastet im täglichen Leben.**

## LEISTUNGEN:

Wir helfen bei

- Schlaganfall
  - Parkinson
  - Demenz · MS
  - Schädelhirntrauma
- Entzündungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- Handtherapie
- Kinder mit Entwicklungsstörungen – ADS + ADHS



Anke Hein

Privat und alle Kassen. Hausbesuche!



### Praxis für Ergotherapie

Inhaberin: Anke Hein  
Wittener Str. 4 · 58456 Witten  
Fon: 0 23 02 / 93 22 40  
E-Mail: info@ergomeile.de  
Web: www.ergomeile.de

## Gehschule bzw. Gangschulung bei Prothesenträgern beinhaltet:

- ▶ Gleichgewichtsübungen
- ▶ Wahrnehmungsschulung
- ▶ statische und dynamische Stabilitätsübungen
- ▶ Gewichtsverlagerung und Kontrolle der Prothese
- ▶ Seit- und rückwärts gehen
- ▶ Training im Gelände

SANITÄTSHAUS **Richter**  
GmbH & Co. KG

Unser Leistungsspektrum:

- ▶ Prothesen ▶ Orthesen ▶ Einlagen ▶ Rehatechnik
- ▶ Kompressionstherapie ▶ Bandagen ▶ Brustprothetik

Beethovenstraße 5 • 58452 Witten  
Postfach 2107 • 58411 Witten  
Telefon 02302 580950 • Telefax 02302 580959

Hörgeräte Akustik  
Ihr Reha-Partner in Witten  
Fachabteilung Hörgeräte  
Helfen ist unser Handwerk

Untergründe, Hindernisse und auch verschiedene Geschwindigkeiten). Das erfordert viel Einfühlungsvermögen und Übungen, bei der der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

In der Ergotherapie Praxis Meile haben jedoch Patienten jeder Altersgruppe, die Gehschule mit Prothesen benötigen, die Möglichkeit, ungewohnte und neue Abläufe und Bewegungen zu erlernen. Herr Winzbeck vom Sanitätshaus Richter steht bei der Planung, Ausführung und Anpassung der Prothesen immer mit Rat und Tat zur Verfügung. Das Image-Magazin dankt allen Beteiligten und wünscht besonders der kleinen Patientin weiterhin viel Erfolg.

## Täglich geht's auf und ab

„Jumpkravt“ öffnete Pforten am Mewer Ring

Viele Tennisspieler schossen einst in der Sporthalle am Mewer Ring 12 den gelben Filzball über das Netz, danach trafen sich Fußballer im „Soccerplace“, um dem Lederball hinterherzujagen. Seitdem jedoch das niederländische Unternehmen „Jumpkravt“ seine Trampolinwelt an gleicher Stelle eröffnete, geht es in der Halle für die Besucher täglich auf und ab.

Geschäftsführerin Svenja Engel ist zufrieden: „Die Nachfrage ist sehr groß. Neben vielen einzelnen Gästen feierten hier schon an einem Tag zwanzig Kinder mit ihren Freunden ihren Geburtstag. Unternehmen buchen Plätze für ihre Feiern.“ Am Wochenende wird nicht selten die Obergrenze von 130 Besuchern erreicht, sodass kein weiterer Einlass mehr gewährt werden kann. Um Enttäuschungen zu vermeiden rät Svenja Engel, am besten immer vorher einen Platz zu reservieren. Auf die Sprungmatte dürfen Kinder ab sieben Jahre.

Das Angebot von „Jumpkravt“ umfasst auf der 2500 Quadratmeter großen Veranstaltungsfläche außer normalen Trampolinen unter anderem auch eine Freifallrutsche, ein großes Luftkissen namens „Big Airbag“ und einen aus dem Fernsehen bekannten Ninja-Parcours.

Svenja Engel weiß um die Vorzüge des Trampolinspringens: „Neben dem großen Spaß trainiert Trampolinspringen den ganzen Körper. Es werden dabei bis zu 400 Muskelgruppen angesprochen und die Ausdauer trainiert. Viele Studenten von Uni Witten/Herdecke schauen gerne hier vorbei, um sich fit zu halten“, sagt Svenja Engel. dx



Katharina, Lukas, Jonas und Jule haben großen Spaß am Trampolinspringen.

## Über Zukunft des Stadtteils

Forum: Bürgermeisterin Leidemann lädt ein

Den Termin sollten sich Bürger, die sich für die Stadtentwicklung in Annen interessieren, jetzt schon vormerken: Bürgermeisterin Sonja Leidemann lädt für Donnerstag, 4. April, zum Stadtteilforum Annen in die Holzkamp-Gesamtschule ein. Treffpunkt ist um 18.30 Uhr in der Mehrzwecksporthalle an der Willy-Brandt-Straße 2.

„Wie bereits im Rahmen des letzten Stadtteilforums in Annen möchten wir Sie wieder über die aktuellen Themen des Stadtteils informieren und mit Ihnen über die Zukunft Annens sprechen“, macht Bürgermeisterin Sonja Leidemann im Namen des Verwaltungsvorstands Lust aufs Dabeisein. Schließlich ist seit dem letzten Stadtteilforum einiges passiert: von der Machbarkeitsstudie zum Bildungsquartier Annen über Neubauten (Aldi, Ardex, Wohnneubauten Goethestraße, Waldstraße) bis hin zur Vereinsgründung Kreativquartier Bebelstraße ist viel in Bewegung. Ansprechpartner ist der Leiter der Koordinierungsstelle Stadtentwicklung, Ralph Hiltrop, Ruf 023 02/5 81 1025.



Am Sonntag, 31. März, lockt das sechste Annenstraßenfest wieder mit Spiel-, Sport- und Kreativangeboten für Groß und Klein. Der Familientag am Montag sorgt mit Rabattaktionen für doppeltes Vergnügen.

## Buntes Familienfest in Annen

Besucher können einen Bummel machen

Das bunte Familienfest in Annen von Freitag, 29. März, bis Montag, 1. April, lockt wieder mit attraktiven Fahrgeschäften, Kinderkarussells und Budengeschäften. Die Besucher können einen Bummel machen über den Rummel und die Imbiss- und Gastronomieangebote auf dem Frühlingsvolksfest in Annen genießen.

Am Eröffnungstag, Freitag, 29. März, kann man bei der „Schnippelaktion“ richtig sparen. Bei Vorlage des „Schnippelgutscheins“ erhalten die Gäste in der Zeit von 15 bis 17 Uhr 50 Prozent Rabatt auf alle Fahrgeschäfte.

Am Sonntag, 31. März, lockt das sechste Annenstraßenfest wieder mit Spiel-, Sport- und Kreativangeboten für Groß und Klein. Der Familientag am Montag sorgt mit Rabattaktionen für doppeltes Vergnügen. Öffnungszeiten sind täglich von 14 bis 21 Uhr; Sonntag ist schon von 12 Uhr an geöffnet. Das Frühlingsvolksfest in Annen findet in der Annenstraße im Bereich zwischen Robert-Koch-Straße und der Zufahrt zum ehemaligen Wickmangelände statt.

Die Programmübersicht: Freitag, 29. März, 15 Uhr, feierliche Kirmeseröffnung mit dem traditionellen Fassbieranstich; Sonntag, 31. März, 13 bis 17 Uhr, das Fest; Montag, 1. April: Familientag mit Ermäßigungen an allen Kirmesgeschäften, „New Musik“, „Skooter-Musikexpress“, „Kids World“, „Baby Flug“, „Happy Hour“, „Baby 2000“, Geschicklichkeitsspiele und „Fun Play“. Zahlreiche Einzelhändler, Vereine und Gruppen haben das 6. Annenstraßenfest auf die Beine gestellt und sorgen mit umfangreichen Spiel-, Sport- und Kreativangeboten, Kunstprojekten, Infoständen und einem bunten gastronomischen Angebot für kurzweilige Stunden für die ganze Familie.

## Der „8. Sonntagstropfen“

Begegnung der Künste – im Gespräch

Der „8. Sonntagstropfen“ ist eine Begegnung der Künste – im Gespräch mit den Künstlern. Das Künstler-Programm für Sonntag, 31. März, 11 Uhr, bestreitet unter anderem Dieter Fender, ein Liedermacher. Daneben steht auf der Bühne Tobias Vorberg, ein Schauspieler. Er liest „Gedichte eines Lebendigen“, des freiheitsliebenden Lyrikers Georg Herwegh aus dem Vormärz 1848. Dazu singt der A-capella-Chor der Uni Witten. Das bewährte Format lautet: Künstler unterschiedlicher Sparten tragen ihre „Sonntagstropfen“ vor, und zwar kurze Auszüge ihres Schaffens, begrenzt auf jeweils rund 15 Minuten, damit genug Zeit bleibt für den unmittelbaren Austausch mit dem Publikum.

# Für 4 Disziplinen qualifiziert

## Westfälische U16-Hallenmeisterschaften

Bei den westfälischen U16-Hallenmeisterschaften hatte sich Benny Madu (M15) von der DJK Blau-Weiß Annen gleich für 4 Disziplinen qualifiziert.

Nahezu zeitgleich wurden im Zeitplan die Vorläufe für die 60-Meter-Sprintstrecke sowie das Kugelstoßen ausgewiesen – beides Disziplinen, für die Benny Madu gemeldet war. Durch eine strukturierte Vorbereitung konnte er sich jedoch optimal aufwärmen und schaffte den Spagat. Zunächst standen die 60 Meter an.

Hier galt es, sich mit einer schnellen Zeit für das Finale zu qualifizieren – von den 35 Startern sollten nur 15 die nächste Runde weiterkommen. Mit diesem Ziel vor Augen lief Benny die 60 Meter in einer sehr respektablen Bestleistung von 7,89 Sekunden



Durch eine strukturierte Vorbereitung konnte sich Benny Madu optimal aufwärmen und schaffte den Spagat.

und konnte sich klar für das Finale empfehlen.

Nach dem Zieleinlauf musste er schnell die Schuhe wechseln und direkt in den Kugelstoßring. Zu Beginn der Hallensaison hatten sich Benny und sein Trainer Daniel Krause für eine Technikumstellung entschieden. Die Qualifikationsweite von 11,21 Metern hatte er noch aus der vorherigen Sommersaison übernehmen können. Benny Madu meisterte die Feuerprobe mit neuer Technik bravurös. Nach einer sehr konstanten Serie guter Stöße, die alle über seiner bisherigen Bestweite lagen, konnte Benny diese Disziplin mit 12,28 Metern beenden. Damit verbesserte er sich nicht nur um über einen Meter, mit Rang 5 machte er auch zwei Plätze zum Meldeplatz gut.

Ohne größere Erholungsphasen ging es danach zurück in die Spikes, um sich der Konkurrenz im 60-Meter-Finale zu stellen. Hier bestätigte Benny seine Vorlaufzeit bis auf die 1/100-Sekunde genau und landete damit auf Platz 10.

Als nächste Disziplin stand der Weitsprung an. Hier war Benny Madu aussichtsreich auf Platz vier qualifiziert. Nach drei Sprüngen, die im Bereich seiner Bestleistung lagen, steigerte er sich in seinem vierten von insgesamt sechs Sprüngen auf eine weitere neue Bestleistung. Mit 5,90 Metern verpasste er zwar knapp die 6-Meter-Marke, ihm gelang jedoch der Sprung aufs Treppchen: Platz drei.



Frauke Viebahn (Mitte) holte sich in Halle drei Goldmedaillen und erzielte darüber hinaus einen neuen deutschen Hallenrekord.

## Drei Goldmedaillen in Halle

### Erfolgreich von Wurfmeisterschaften zurück

Erfolgreich kehrten Frauke Viebahn (W60) und Christine Wenzel (W50) von den „Deutschen Seniorenhallen- und Winterwurfmeisterschaften“ in Halle an der Saale zurück. Frauke Viebahn holte sich in Halle drei Goldmedaillen und erzielte darüber hinaus einen neuen deutschen Hallenrekord.

Als erste Disziplin stand schon früh am Morgen der 60-Meter-Vorlauf auf dem Programm. Frauke Viebahn gewann ihren Lauf locker in sehr guten 8,95 Sekunden und ging damit als Zeitschnellste in den zwei Stunden später stattfindenden Endlauf. Überzeugender Abschluss: Viebahn siegte auch im Endlauf und ließ mit ihrer Zeit von 9,04 Sekunden die Zweitplatzierte um fast zwei Zehntel hinter sich.

Nach ihrem neuen deutschen Hallenrekord im Hochsprung mit 1,42 Metern ging es in Halle nur um die Höhe. Direkt im ersten Versuch übersprang sie 1,45 Meter. Da bereits eine halbe Stunde später der 200-Meter-Lauf auf dem Programm stand, beendete Frauke Viebahn den Hochsprung. Ihre stärkste Konkurrentin konnte sie über 200 Metern aber hinter sich lassen und siegte in 30,83 Sekunden. Leider meldete sich ihr Fuß angesichts der Belastungen, sodass Frauke Viebahn vorsorglich auf den Weitsprung verzichtete. Die Hallenweltmeisterschaften im polnischen Torun warten Ende März, wo sie mit guten Chancen im Hochsprung hinfährt.

**Einstärken-Sonnenbrille**  
schon für

**39\*,-**

**All inklusiv**

Fassung aus unserem Aktions-Sortiment  
Gläser für die Ferne, Nähe oder Gleitsichtgläser  
UV-Schutz, Tönung 85% in Grau, Graugrün oder Braun  
Fachberatung, individuelle Anfertigung und Anpassung  
Service auch nach dem Kauf

**Gleitsicht-Sonnenbrille**  
schon für

**99\*,-**

\*Fassung aus unserem Aktions-Sortiment, Kunststoffgläser Index 1.5, Stärkenbereich ± 4 opt., cyl. +2 opt., Gleitsichtgläser Add. 3,0 Abbildung beispielhaft



Optic Bongers  
Inh. Doris Drevermann  
Annenstraße 131  
58453 Witten  
Telefon 02302-60534

**optic bongers**  
kontaktlinsen u. brillenmoden

Gerne sind wir für Sie da:  
Mo - Fr 9:00 - 13:00 Uhr  
14:30 - 18:00 Uhr  
Sa 9:00 - 13:00 Uhr  
Angebote gültig bis 30.04.2019

# Lunge, Bronchien, Atemwege: Wenn plötzlich die Luft fehlt

Die Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten kooperiert seit vielen Jahren mit den Pneumologen des Thoraxzentrums Ruhrgebiet. Patienten mit Bronchial-, Lungen- und Atemwegserkrankungen werden auf diese Weise optimal medizinisch versorgt.

**Erkrankungen der Lungen und der Atemwege gehören zu den Hauptursachen von Atemnot. Husten ist ebenfalls ein häufiger Begleiter. Halten die Beschwerden mehrere Wochen an, überweisen Hausärzte oder niedergelassene Lungenfachärzte ihre Patienten oft zur weiteren Diagnostik in das EvK Witten. Hier werden die verschiedensten Erkrankungen - beispielsweise Lungenentzündung, Asthma, COPD und Lungentumore - fachgerecht behandelt.**

In Witten kümmert sich Oberärztin Ute Horn, Fachärztin für Pneumologie am Ev. Krankenhaus, um die Patienten. Leiden wie die chronische Bronchitis, Bronchialasthma, allergisches Asthma, Staublunge oder andere Formen der chronischen Luftnot werden diagnostiziert und behandelt. „Bei der Behandlung von Patienten mit schweren Bronchial-, Lungen- und Atemwegserkrankungen kann das Evangelische Krankenhaus Witten als assoziiertes Mitglied auf das hochspezialisierte Fachwissen der Lungenfachärzte des Thoraxzentrums Ruhrgebiet zurückgreifen“, erklärt Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am EvK Witten.

Ein Schwerpunkt im EvK Witten ist die Behandlung der COPD. „Die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist eine Erkrankung, die durch von außen einwirkende Stoffe ausgelöst wird“, erklärt die Fachärztin. Vor allem in der Winterzeit ist mit größeren Beschwerden aufgrund der Erkrankung zu rechnen. Das zeigen auch die aktuellen Behandlungszahlen. Schwerwiegend ist auch die Erkrankung an einem Bronchialkarzinom. Darunter versteht man Krebs in der Lunge. Lungentumore war zu Anfang des 20. Jahrhunderts eine seltene Erkrankung, aber die zunehmende Belastung durch Tabakrauch und andere Auslöser der Erkrankung ha-

ben zu einer Pandemie im 20. und 21. Jahrhundert geführt. Lungentumore sind heute die Krebsart mit der weltweit höchsten Sterberate bei Männern und Frauen. Die Überlebensrate hängt vom Zelltypus des Krebses und dem Zeitpunkt ab, zu dem die Krankheit diagnostiziert wurde. Die Lungenexperten am EvK Witten haben auch eine Antwort auf die Frage nach Ursachen und Risiken für Lungenerkrankungen (COPD und Lungentumore) - die Belastung durch Tabakrauch.

Er ist für mehr als 80 Prozent der Lungentumorerkrankungen verantwortlich.

„Zum Tabakrauch gehört übrigens auch der Shisha-Rauch“, so Dr. Mario Iasevoli. Luftverschmutzung und genetische Faktoren sind weitere Risiken, die insbesondere bei COPD greifen.

## Ursachen und Risiken

Im Hinblick auf die Behandlungsmöglichkeiten von Lungen- und Atemwegserkrankungen kommen verschiedene Verfahren zur Anwendung. „Die Kooperation unserer Klinik mit dem Thoraxzentrum Ruhrgebiet bedeutet gerade bei komplexen Krankheitsbildern einen enormen Qualitätsgewinn für unsere Patienten. Bei Bedarf können wir interdisziplinäre Spezialisten hinzuziehen“, erklärt Dr. Mario Iasevoli. Bei Lungentumoren beispielsweise diskutieren die Mediziner in einer Tumorkonferenz das Behandlungsverfahren. Neben der operativen Methode sind es im wesentlichen die Chemo- und die Strahlentherapie, die zum Einsatz kommen. Oft werden die



Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am EvK Witten, und Oberärztin Ute Horn, Fachärztin für Pneumologie am EvK Witten, kümmern sich um Patienten mit Lungen- und Atemwegserkrankungen.

Foto: Pielorz

Methoden auch kombiniert - so kann eine Strahlentherapie den Tumor verkleinern, bevor er operativ versorgt wird. Bei COPD gibt es neben der Sauerstoffbehandlung auch spezielle Trainingsprogramme, die als Lungenrehabilitationsprogramme bezeichnet werden. Diese konzentrieren sich darauf, die Fähigkeit der Patienten zur körperlichen Betätigung zu verbessern und Informationen bereitzustellen, die Patienten helfen, ihre Erkrankung zu meistern.

Asthma kann mit Medikamenten behandelt werden, wichtig ist aber auch die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten. Dabei verlaufen die Erkrankungen sehr unterschiedlich, von daher ist auch die Behandlung, die von den Ärzten im EvK Witten geplant wird, individuell. Übrigens: Auch wer unter einer schlafbezogenen

Atemstörung leidet, kann im EvK Witten diagnostiziert werden. Polygraphie-Geräte helfen bei der Diagnose. Bestätigt sich der Verdacht, kann im Schlaflabor im EvK Witten die Anamnese fortgesetzt werden.

anja

## **i** VORBEUGUNG

Welche Möglichkeiten hat man, um einer Erkrankung von Lunge und Atemwegen vorzubeugen? „In erster Linie ist es der Verzicht auf Rauchen“, so Dr. Mario Iasevoli und Ute Horn. Auch das Passivrauchen sollte vermieden werden. Die Reduzierung von Allergenen, eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung (an frischer Luft) gehören ebenso zu den empfehlenswerten Aspekten - das gilt allerdings auch grundsätzlich für das Erhalten der Gesundheit. Berufsasthma kann verhindert werden, indem sorgfältig überwacht wird, wie viel Kontakt Personen mit dem Material haben, welches das Asthma auslöst, bzw. indem die Person von dem Material ferngehalten wird.

*Ich geh' ins EvK*

**Ev. Krankenhaus  
Witten**

Lehrkrankenhaus der Universität  
Witten/Herdecke

**Medizin – Pflege – Therapie**

# **Lungenheilkunde auf höchstem Niveau**

Als assoziiertes Mitglied können wir auf das hochspezialisierte Fachwissen des Thoraxzentrums Ruhrgebiet zugreifen. Das ermöglicht es, auch Patienten mit schweren Bronchial-, Lungen- und Atemwegserkrankungen hier in Witten zu behandeln. Dazu gehören unter anderem:

- Chronische Bronchitis
- Bronchialasthma
- Allergisches Asthma
- Staublunge
- COPD oder andere Formen der chronischen Luftnot

**Ev. Krankenhaus Witten**  
Klinik für Innere Medizin  
Chefarzt Dr. Mario Iasevoli  
Tel. 02302/175-2401

Pferdebachstr. 27, 58455 Witten

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

[www.facebook.com/evkwitten](http://www.facebook.com/evkwitten)

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001



✉ LESERBRIEF

## Immer wieder erschrocken

Täglich als Fußgängerin unterwegs

Gerade habe ich in Ihrer Zeitschrift von den Plänen gelesen, den Rheinischen Esel zu asphaltieren. Ich bin täglich als Fußgängerin auf dem Rheinischen Esel unterwegs und immer wieder erschrocken, in welcher Geschwindigkeit Radfahrer ohne jegliche Rücksicht und Vorwarnung durch ein Klingelzeichen an mir vorbeirasen. Ich kann auch keine besonderen Unebenheiten dort feststellen. Für mich ist der Rheinische Esel ein naturnaher Spazierweg mit reichhaltiger Flora und Fauna, der auf keinen Fall versiegelt werden sollte. Deswegen spreche ich mich mit aller Deutlichkeit gegen eine Asphaltierung aus.

Margit Salzmann

**Leserbriefe geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Zuschriften sind willkommen, aber wir behalten uns Kürzungen vor. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Schreiben Sie an: Redaktion „Image“, Wasserbank 9, 58456 Witten, oder E-Mail: [infos@kamk.de](mailto:infos@kamk.de)**

## Sterne-Qualitätsradroute

Top-Five-Platzierung des Ruhrtal-Radweges

„Erneut konnte sich der Ruhrtal-Radweg in den Top-five der ‚ADFC-Travelbike-Radreiseanalyse 2019‘ platzieren“, freut sich Andrea Kwasny vom Wittener Stadtmarketing.

Das ergab eine Umfrage des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC), die auf der Internationalen Tourismusbörse (ITB) in Berlin vorgestellt wurde. Der Ruhrtal-Radweg schaffte es demnach wie im Vorjahr auf Platz drei der beliebtesten Radfernwege Deutschlands und wurde erneut als Vier-Sterne-Qualitätsradroute ausgezeichnet.

„Die Ergebnisse der Online-Befragung des ADFC liefern alljährlich wichtige Erkenntnisse für den Radreisetourismus – eine Sparte, die nach wie vor boomt“, heißt es dazu in einer aktuellen Presseerklärung der „Metropole Ruhr“. Demnach waren im vergangenen Jahr 27 Prozent mehr Radreisende unterwegs als 2017, die Zahl der Tagesausflüge in der Freizeit stieg in 2018 sogar um rund 35 Prozent. Streckenprofil und die einzigartige Kombination aus Natur- und Industriekultur sprechen unterschiedliche Zielgruppen an und machen den Ruhrtal-Radweg für (fast) jeden erleb- und erfahrbar.

Der positive Trend könnte sich in den kommenden Jahren noch verstärken: Ein digitaler Radroutenplaner, der im Sommer 2019 an den Start gehen soll, bietet dann die perfekte Planungshilfe an: Basierend auf individuellen Vorgaben des Nutzers schlägt die App passgenaue und bedürfnisgerechte Touren vor. Weitere Informationen unter [www.radrevier.ruhr](http://www.radrevier.ruhr) oder [www.ruhrtalradweg.de](http://www.ruhrtalradweg.de).

## Zahlreiche Schüleraustausche

Beirat des Partnerschaftsfonds: Ergebnis

347 Wittener reisten 2018 in die Partnerstädte von Witten, 169 Gäste kamen aus den Partnerstädten nach Witten. Dieses Ergebnis gab der Beirat des Partnerschaftsfonds bekannt. Vorsitzender des Gremiums ist Bürgermeister a. D. Klaus Lohmann, weitere Mitglieder sind Bürgermeisterin Sonja Leidemann, Vertreter des Rates und die Vorstände mehrerer Sponsoren, die die städtepartnerschaftlichen Aktivitäten der Partnerschaftsvereine und Schulen – darunter zahlreiche Schüleraustausche und Bürgerreisen – finanziell unterstützen. „So können Partnerschaften gelebt und die Begegnungen vieler ermöglicht werden“, sagt Nina Leuschner von der Stabsstelle für Integration, internationale Beziehungen und Städtepartnerschaften der Stadt Witten.

# Frühjahrstrends bei Hair-Flair

Mut zu Farbe oder wilder und lässiger Look

Die Frisuren- und Farbtrends im Frühjahr dieses Jahres stehen unter dem Motto: Alles ist möglich. Ob klare Konturen, Mut zu Farbe oder ein wilder und lässiger Look, der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

Das Team von „Hair Flair X“ ist immer auf dem neusten Stand und hilft gerne, den Traum vom neuen individuellen Look zu erfüllen. Passende Styling-Produkte mit den besten Tipps und Tricks vom Fachmann findet man hier ebenso. Das Team von „Hair Flair X“ wünscht frohe Ostern und freut sich auf Kunden.



Die Seniorengruppe der Naturfreunde Witten-Stockum erkundete im März das Waldgebiet Buchenholz, ein Grünzug des Ardeygebirges. Weiter führte die Wanderung durch die Siedlung Kleine Borbach, vorbei am Wasserturm Kermelberg, der höchsten Stelle Wittens, bis zur Stadtgrenze Auf dem Schnee. Bei der nächsten Wanderung am Mittwoch, 3. April, führt der Weg am Kennnader See entlang. Los geht es um 10.18 Uhr an der Haltestelle Gerdesstraße in Stockum. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Foto: Karoline Robbert

# Die Jugendarbeit aufbauen

Mariele „Ella“ Niehaus wird eingeführt

Die neue Kinder- und Jugendreferentin Mariele „Ella“ Niehaus wird am Sonntag, 10. März, im Familiengottesdienst um 11. 15 Uhr eingeführt.

An den Gottesdienst schließt sich ein Empfang für Klein und Groß an. Der Hauptteil von Mariele Niehaus' Arbeit liegt im „Ratz-Fatz“-Bereich mit 4,5 Stunden pro Woche.

Sie beginnt, die Jugendarbeit rund um das Paul-Gerhardt-Haus wieder aufzubauen. Dies soll vor allem durch einen Traineekurs für die Konfirmierten und andere interessierte Jugendliche bis 17 Jahre geschehen. Die Gemeinde freut sich darüber, dass sie jetzt dabei ist.



Die neue Kinder- und Jugendreferentin Mariele „Ella“ Niehaus

# Hendrix der Akustikgitarre

Don Alder tritt im Stockumer „Kuckloch“ auf

Don Alder tritt im Rahmen der Kulturreihe „Kuckloch“ im Gemeindezentrum „St. Maximilian Kolbe“ an der Hörder Straße 364 in Witten-Stockum auf, und zwar am 10. April um 20 Uhr.

Don Alder, der oft auch als „Hendrix der Akustikgitarre“ bezeichnet wird, ist ein mehrfach preisgekrönter Akustikgitarist aus Kanada. Sein Gesang ist voller Gefühl, und seine Gitarrenstücke und die Geschichten, die damit in Verbindung stehen, sind sehr unterhaltend.

Ray Daniels, der Manager der Band „Rush“, sagt über ihn: „Alders einzigartiger Stil – Gitarrenspiel mit gleichzeitigen Perkussionselementen – schafft eine Klangwand; das wird ihn weltweit berühmt machen.“



Don Alder, der oft auch als „Hendrix der Akustikgitarre“ bezeichnet wird, ist ein mehrfach preisgekrönter Gitarrist aus Kanada.

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Osterfest!

**EDEKA** **Brigitta Hasler**

Pferdebachstraße 247  
58454 Witten-Stockum  
☎ 023 02/41 00 91

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Sa. 7 – 21 Uhr

handarbeiten & wolle  
**VOGT**

Johannisstr. 18 · 58452 Witten · Tel. 02302 / 1 2240 · www.handarbeiten-vogt.de



*Tolle Wolle  
und vieles mehr  
für Ihre Handarbeit!*

### Aktuell bei Handarbeiten & Wolle Vogt

Die neuen Farben von Lana Grossa, zertifiziert mit dem GOTS-Siegel.

**HIRSCHFELD STOFF & GARDINENMARKT**

- Stoffe • Modestoffe • Plisse
- Polster- und Dekostoffe
- Gardinen und Kurzwaren
- Insektenschutz
- Ausmessen zu Hause
- kompetente Beratung
- Nähatelier und Gardinenwäsche

Ruhrstraße 28 • 58452 Witten  
☎ 02302 7807000 • info@hirschfeld-stoffe.de

Witten • Hagen • Wuppertal • Lüdenscheid

**Nähstudio Nadelwerke**

Nähkurse für Kinder und Erwachsene,  
Anfänger und Fortgeschrittene

Öffnungszeiten  
Dienstag 15-18 Uhr  
Freitag 15-18 Uhr  
und nach Vereinbarung



Bonhoefferstraße 17, 58452 Witten, 0157 37976418  
www.naehstudio-nadelwerke.de  
hallo@naehstudio-nadelwerke.de

Offene Werkstatt | Nähkurse | Handgefertigte Unikate

**Hair & Beauty**

Top aktuell in Schnitt & Farbe!  
Rundum schön mit pflegenden  
Produkten und dekorativer  
Kosmetik!

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 9-18 Uhr  
Sa. 8-14 Uhr

Universitätsstraße 2 · 58455 Witten · ☎ 02302 25322

### Top aktuell in Schnitt & Farbe

Rundum schön mit pflegenden Produkten und dekorativer Kosmetik.

## Handarbeit ist wieder in

Zwei links, zwei rechts, eine fallen lassen - diesen Spruch kennen Viele. Doch lange Zeit wurde Handarbeit als Beschäftigung der älteren Generation abgetan. Aber in den letzten Jahren entdecken immer mehr junge Menschen ihre Begeisterung fürs Nähen, Sticken und Stricken.



Die kreative Arbeit ist schnell und selbstständig zu lernen, entweder durch detaillierte Anleitungen oder auch Lernvideos im Internet. Im Netz auf Social-Media-Plattformen zeigen viele ihre angefertigten Werke oder tauschen sich aus. Manch einer macht sicher auch sein Hobby zum Beruf. Handarbeit ist aber mehr als nur ein angenehmer Zeitvertreib. Die ruhige Tätigkeit ist ein gelungener Ausgleich für Körper und Seele und oft versteckt sich dahinter der Wunsch, sich mit individuellen selbstgemachten Unikaten ein Stück selbst zu verwirklichen und vielleicht auch sich aus der Masse abzuheben.



## Wir feiern die Natur!

Die Natur braucht sich nicht anzustrengen, schön und einzigartig zu sein, sie ist es einfach. Und so sind auch die neuen Garne von Lana Grossa, Phildar, Lamana, Lang Yarns: Stylish, lässig, voll im Trend und vor allem ökologisch korrekt. Stricken und häkeln Sie sich durch den Sommer für eine bessere und natürlich schöne Welt. Handarbeiten macht Spaß – vor allem dann, wenn das Material unter fairen, umweltfreundlichen Bedingungen produziert wird. Zurzeit ist das noch nicht die Norm. Zwar gibt es in Deutschland bereits viele Öko-Siegel für Textilien, jedoch beziehen sich ihre Anforderungen häufig nur auf einen Teilbereich der jeweiligen Produktionskette. Umfassender ist da das weltweit anerkannte GOTS-Siegel (Global Organic Textile Standard). Seine Kriterien werden von einer Gruppe internationaler Naturtextilien-Verbände festgelegt



und gelten als die anspruchsvollsten überhaupt. Neu mit dem GOTS-Siegel ausgezeichnet wurden drei Garne aus der Sommerserie Linea Pura: FOURSEASON, ein edles und pillingarmes Ganzjahresgarn, das aufwendig bedruckte Baumwollgarn A MANO sowie der schlichte Baumwoll-Klassiker ORGANICO.



# Das Kinderschuh-Angebot!

weit - mittel - schmal

ganz in Ihrer Nähe!



# Schuhmode GELLER

Mittelstraße 49 • 45549 Haßlinghausen • ☎ 02339 5758 | Gutenbergstraße 2 • 45549 Sprockhövel • ☎ 02324 686790  
 Alte Hauptstraße 23 • 45289 Essen-Burgaltendorf • ☎ 0201 54506970 | [www.schuhmodegeller.de](http://www.schuhmodegeller.de)

## Ausgefallen, farbenfroh ...



...und immer etwas over-the-top: Die Trendkollektion der Frisuren Frühjahr/Sommer 2019 nimmt Sie mit auf eine Zeitreise in das Jahrzehnt der Disco-Bewegung, Hippies und des Glam-Rocks. Inspiriert von den großen Musiklegenden ABBA, Disco Queen Donna Summer und den Rolling Stones setzt die Kollektion jetzt auf die typischen 70er-Looks: Flower-Power-Outfits, Föhnwelle, Stufenschnitte und Bohème-Styles. Individuelle Freiheit, Experimentierfreude und Mut zum Auffallen. Vorherige Grenzen und Etikette entfallen und erlaubt ist, was gefällt. Lebensfreude, die Betonung der eigenen Natürlichkeit, die extravagante Hervorhebung des Charakters – alles ist möglich!

### Modern Wedge

Eine glatte Sensation! Die grafische Kurzhaarfrisur verleiht der Trägerin durch die harten Konturen, die schmal geschnittene Nackenpartie und das volle Deckhaar ein androgynes und cleanes Aussehen. Die Überlänge des Stirnmotivs betont die Augenpartie und lenkt den Fokus ganz auf das Gesicht. Wilder Lockenkopf – geht auch als Short-Cut. Mit passenden Stylingprodukten wird die glatte Variante aufgerissen und verhilft zu richtig viel Volumen. Das ist sonnenblonder Rock'n'Roll! Heute so, morgen so, übermorgen ganz anders: Bei dieser Stylingvariante wird das Stirnmotiv simpel aus der Stirn nach hinten frisiert und fällt zu einem lässigen Mittelscheitel. Für einen cleanen und sportiven Look.

## Chice Schuhe, coole Looks

Das elegante Ambiente der Villa Kennedy diente dem Sommer Shooting des Deutschen Schuhinstituts als perfekte Kulisse. Bei strahlendem Sonnenschein wurden in Frankfurt die neuesten Schuh- und Taschentrends der aktuellen Frühjahr/Sommer-Saison von drei Models und einer Bloggerin stylish in Szene gesetzt. Wie trägt man das? Welche Schuhe und Accessoires sind unverzichtbar? Zu welchem Look brauchen Mann und Frau jetzt ganz dringend ein modisches Update? Die Schuh- und Taschenmode treibt es in diesem Sommer ganz schön bunt. Gelb und Rot sind gesetzt. Der wilde Muster-Mix, allen voran Blumen, Schlangen und Leo, steht cleanen, monochromen Looks gegenüber. Sportive Styles treffen auf zurückhaltende Eleganz, Hightech auf Natur. Eines jedenfalls ist sicher: Erst mit den richtigen Schuhen und Accessoires wird das Outfit perfekt.





Kulinarische Erlebnisse zu Ostern verschenken mit der „Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de“

### Blaues Osterei für Genießer

Dieses Osterei muss sich nicht verstecken: Schlaue Osterhasen überraschen ihre Lieben in diesem Jahr mit der „Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de“. Mit dem blauen Gastro- und Freizeitführer voller 2für1- und Wert-Gutscheine können Genießer ihre Region vor allem kulinarisch neu entdecken – das besondere Extra im Osternest neben Schokohasen und bunten Eiern.

#### In den Frühling starten mit dem blauen Gutscheinebuch

Nach dem langen Winter dürfen sich nun zu Ostern endlich Frühlingserlebnisse einstellen – am liebsten bei gemeinsamen Unternehmungen. Egal ob beim Freiluft-Frühstück im Café mit dem Partner, dem ersten Freizeitparkbesuch des Jahres mit der ganzen Familie oder bei der Frühjahrsshoppingtour mit der besten Freundin: Die „Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de“ würzt alle Aktivitäten mit der nötigen Portion Sparpotenzial.

M.D. Edelmetalle  
An- und Verkauf  
Markus Drein

**Frohes Osterfest!**

Ruhrstraße 25 • 58452 Witten  
☎ 02302 912211  
Fax: 02302 2027370

*Wir lieben den Genuss!*

- Spirituosen
- Feinkost
- Weinhandel
- Craftbier
- Präsente
- Restaurant
- Events

## Shoppern & Genießen

jeden Donnerstag bis 21 Uhr



Küche durchgehend geöffnet  
(Montag Ruhetag)

**SONNEN**



**SCHEIN**



# NATURSTEINE AUS ALLER WELT

NATURSTEIN  
ZENTRUM RUHR



Zechenweg 20  
58300 Wetter (Ruhr)  
(02335) 9715320  
[www.nzr-wetter.de](http://www.nzr-wetter.de)



Arnoldschacht 5-7  
44894 Bochum  
(0234) 3253699  
[www.nzr-bochum.de](http://www.nzr-bochum.de)

## Den Garten mit Naturstein aufwerten

Granit, Sandstein, Basalt, hinter diesen Natursteinen verbirgt sich Robustheit, zeitlose Schönheit und ein hochwertiges Baumaterial, das den eigenen Garten individuell und geschmackvoll gestalten lässt.

Egal ob Sie den romantischen Naturgarten oder eine stringente Gartenanlage bevorzugen, Porphyr oder Kalkstein, neben den bereits oben erwähnten Natursteinarten überdauert Trends, ist ausgesprochen langlebig und wird mit der Zeit eher wertvoller und schöner, denn Patina und Gebrauchsspuren sind erwünscht. Verschiedene Gesteine haben die unterschiedlichsten Farbtöne und

Einschlüsse, sodass der Gartenfreund zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten hat. Im Schuppenverbund bilden Kleinpflaster aus schwarzem Basalt und grauem Granit klassische Muster. Fantasievolle Ornamente geben jeder Terrasse eine ganz individuelle Note.

Granit zählt zu den beliebtesten Natursteinen, egal ob als Palisade, Pflasterbelag oder Stufe. Auch hält der Fachhandel dekorative Zierstücke für den Eingangsbereich oder Garten bereit. Es gibt den Stein in vielen Farben, verschiedenste Grau-Nuancen, Grün-, Blau- bis hin zu Rottönen. Der Phantasie bei der Gestaltung sind somit kaum Grenzen gesetzt.

### Natursteine schaffen mediterranes Flair

Sandsteinplatten in einem warmen Gelb- oder Rottönen sind ideal zur Schaffung mediterranen Flairs, dabei sind unregelmäßig gebrochene Polygonalplatten eine schöne Wahl. Natürlich gibt es sie auch in viereckigen Formaten. Gut kombinierbar sind Sandsteinplatten mit Splitt, Kleinpflaster oder Flusskieseln.

### Bruchsteinmauern gleichen Höhenunterschiede aus

Als Einfassungen oder Höhenausgleich auf dem Grundstück bietet sich eine Bruchsteinmauer an. Trendiger sind zur Zeit Gabionen, Drahtschotterkörbe, die sich ganz nach persönlichem Geschmack mit Steinen der eigenen Wahl füllen lassen. Auch der Wunsch nach Dekoration lässt sich mit Naturstein einfach lösen. Große Findlinge zwischen Gräser gesetzt oder in einer Kiesfläche arrangiert sorgen für Highlights in Ihrem Garten.



©fotolia



Fotos: pflanzenfreude.de/akz-o

**Obst-, Gemüse- und Olivenpflanzen**

# Zu Ostern die Gartenzeit einläuten

Jedes Jahr legt der Osterhase Schokolade und bunte Eier ins Osternest. Nicht nur die Kinder erfreut es, wenn es endlich Zeit für den Garten ist und sie dort nach Verstecktem suchen können. Auch nach Ostern lässt sich die Außenanlage mit Obst-, Gemüse- und Olivenpflanzen bis in den Spätsommer in ein wahres Naschparadies verwandeln. Die Vorfreude der Gartenbesitzer auf die warme Jahreszeit ist jetzt schon so groß wie die der Obst-, Gemüse- und Olivenpflanzen selbst. Kandidaten wie die Beerenpflanzen, Traubenreben, Chili, Tomate und Olivenbäume lieben die lauen Sommernächte. Nach dem sorgfältigen Einpflanzen im späten Frühjahr überraschen sie bis in den Spätsom-

mer mit neuer Ernte. Im heimischen Garten angebaut, entfaltet das Trio sein volles Aroma und ergänzt sich perfekt: Die Gemüsepflanzen aus Paprika, Chilil, Tomaten und Snackgurken kreieren ein buntes Gemüse-Potpourri. Die rankenden Obstpflanzen aus Weinreben, Brombeeren, Heidelbeeren und den edlen Himbeeren ergänzen den leckeren Gemüsesalat mit einer süßen Schlemmerei. Der Olivenbaum steht am liebsten warm und sonnig und bildet genau wie die Obstpflanzen im Mai und Juni cremefarbene, duftende Blüten, aus denen sich schließlich eine schmackhafte Ernte entwickelt.

Die rankenden Obst- und Gemüsepflanzen sind ideal für den heimischen Garten und auch für den Balkon, denn sie brauchen nur wenig Platz. In einzelnen Töpfen verteilt oder direkt in das Gartenbeet gepflanzt, wachsen diese an hölzernen Rankgittern oder dem Gartenzaun lebhaft empor. Ob Tontopf, metallener oder Beton-Übertopf, das Trio aus robusten Obstpflanzen, farbenfrohen Gemüsepflanzen und mediterraner Olive bringt Schwung in den Außenbereich. akz-o



**...mehr als nur Steine**

**Für Haus und Garten**

- Terrassenplatten aus Stein
- Pflastersteine und Palisaden
- Mauersteine und Felsen
- Splitt, Kies und Baustoffe
- Gabionen, Brunnen und Deko...

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

Natursteinbrüche Bergisch Land GmbH, Hahnenfurth 5, 42327 Wuppertal

**Fon +49 20 58 78 26 90**

**GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU GMBH**

**MEISTER GÄRTEN RAHM**

*Gartenservice rund ums Jahr*

AM WALZWERK 7 ☎ 02324 - 6867956 INFO@MEISTER-GÄRTEN.DE  
45527 HATTINGEN MOBIL 0170 - 2849714 WWW.GARTENBAU-RAHM.DE

**i PFLEGEHINWEISE**

- ▶ Die Pflanzen können im späten Frühling nach dem letzten Bodenfrost direkt in die Gartenerde oder auch in Kästen und Töpfe auf dem Balkon gesetzt werden.
- ▶ Für ein gesundes Wachstum der Früchte ist ein heller Standort notwendig, gerade in den Sommermonaten sollten die Gemüse- und Obstpflanzen alle zwei Wochen gedüngt werden.
- ▶ Der Topfballen darf nicht austrocknen und Staunässe sollte vermieden werden.
- ▶ Zurückgeschnitten werden die winterharten Gemüse- und Obstpflanzen im späten Winter oder zu Beginn des Frühjahrs. Größere Olivenbäume vertragen Frost bis zu -5°C, brauchen aber auch im Winter viel Sonne.

Unter Pflanzenfreude.de und auf der Facebook-Seite gibt es weitere Informationen und Pflgetipps.

# Zeitpunkt für Auslichtung

## Garten im April: Der macht ja, was er will

**Bekanntlich macht der April ja, was er will: Niederschläge fallen mal als Regen, Hagel oder Graupel vom Himmel, und die Temperaturen können sich von Bodenfrost in der Nacht bis zu warmen 20 Grad einstellen. Absolut zuverlässig ist jedoch unsere Sonne – die Tage werden länger und die Kraft der Sonnenstrahlen nimmt zu.**

Die Natur steht im April in den Startlöchern und der Garten sollte auf die Wachstumsphase vorbereitet werden. Dazu gehören vor allem Düngung, Rückschnitt und Neupflanzung. Bereits vom 1. März an dürfen Hecken aus Gründen des Tierschutzes nur noch einen leichten Formschnitt erhalten, und auch für die meisten Obstgehölze ist der optimale Zeitpunkt für einen Auslichtungsschnitt bereits vorbei. Im vierten Monat des Jahres profitieren dafür Frühjahrsblüher wie Forsythien, Hänge-Kätzchen-



weiden, Johannisbeer-Sorten und Mandelbäumchen nach ihrer Blütezeit von einem Rückschnitt. Die Pflanzen leiten in der Folge ihre Kraft in neue Triebe, an denen im nächsten Jahr wieder viele Blüten die Herzen der Menschen erfreuen werden. Neben den Frühjahrsblühern sollte der Gartenfreund auch die Schere für seine Rosen in die Hand nehmen – auch sie danken es durch eine prächtige Blüte. Ebenso können Buchsbaum und Alternativen wie Ilex Crenata jetzt wieder in die gewünschte Form einer Kugel, Pyramide oder anderen Figur gebracht werden. Der Rasen freut sich, wenn er durch Vertikutieren von Moos befreit wird und seine Wurzeln wieder mehr Sauerstoff bekommen. Kahle Stellen sollten nachgesät oder gleich mit Rollrasen ausgebessert werden. Steigen die Temperaturen, wird der Rasen auch wieder regelmäßig geschnitten. Im April beginnt für einen Großteil der Gartenpflanzen die stärkste Wachstumszeit des Jahres. Die Gartenpflanzen bilden in der Zeit vor allem Grünmasse in Form von Blättern und Nadeln aus. Um gute Startbedingungen zu schaffen, sollte der Boden von Unkraut befreit und gelockert werden und ausreichend Dünger in Form von Stickstoff beigegeben werden. Dazu empfiehlt sich organischer und damit umweltfreundlicher Naturdünger, etwa in der Form von Hornspänen oder abgelagertem Kompost aus Küchenabfällen und dem Herbstlaub des letzten Jahres. Besonders Vielzehrer wie Rosen, Rhododendron und Stauden wissen die Kraftdepots für ihr Wachstum zu schätzen. Zudem ist immer auf eine gute Bewässerung zu achten.

weiden, Johannisbeer-Sorten und Mandelbäumchen nach ihrer Blütezeit von einem Rückschnitt. Die Pflanzen leiten in der Folge ihre Kraft in neue Triebe, an denen im nächsten Jahr wieder viele Blüten die Herzen der Menschen erfreuen werden. Neben den Frühjahrsblühern sollte der Gartenfreund auch die Schere für seine Rosen in die Hand nehmen – auch sie danken es durch eine prächtige Blüte. Ebenso können Buchsbaum und Alternativen wie Ilex Crenata jetzt wieder in die gewünschte Form einer Kugel, Pyramide oder anderen Figur gebracht werden. Der Rasen freut sich, wenn er durch Vertikutieren von Moos befreit wird und seine Wurzeln wieder mehr Sauerstoff bekommen. Kahle Stellen sollten nachgesät oder gleich mit Rollrasen ausgebessert werden. Steigen die Temperaturen, wird der Rasen auch wieder regelmäßig geschnitten. Im April beginnt für einen Großteil der Gartenpflanzen die stärkste Wachstumszeit des Jahres. Die Gartenpflanzen bilden in der Zeit vor allem Grünmasse in Form von Blättern und Nadeln aus. Um gute Startbedingungen zu schaffen, sollte der Boden von Unkraut befreit und gelockert werden und ausreichend Dünger in Form von Stickstoff beigegeben werden. Dazu empfiehlt sich organischer und damit umweltfreundlicher Naturdünger, etwa in der Form von Hornspänen oder abgelagertem Kompost aus Küchenabfällen und dem Herbstlaub des letzten Jahres. Besonders Vielzehrer wie Rosen, Rhododendron und Stauden wissen die Kraftdepots für ihr Wachstum zu schätzen. Zudem ist immer auf eine gute Bewässerung zu achten.

### Rhododendron neu pflanzen

Mit dem einkehrenden Frühling können Rhododendron neu gepflanzt und Dahlien- und Gladiolen-Knollen entweder im Topf vorgezogen oder Ende April 10 Zentimeter tief in die Erde gesteckt werden. Vor der Aussaat von Blumen und Gemüse sollte die Erde durch mehrmaliges Hacken in eine besonders feinkrümmelige Form gebracht werden. Die Zeit ist günstig für einjährige Sommerblumen wie Kapuzinerkresse, Kornblume, Ringelblume, Schleierkraut und Wicke und Gemüse wie Feldsalat, Kohlrabi, Mangold, Möhre, Rhabarber und Rote Bete. Hat sich der Boden erwärmt, freuen sich die Erdbeeren, wenn der Gärtner Stroh zwischen die Reihen legt. Die roten Früchte bleiben so sauber und die ungewollte Fruchtfäule wird reduziert. Kleine Bauernregel zum Schluss: Gehst du im April bei Sonne aus, lass nie den Regenschirm zu Haus. dx

ist günstig für einjährige Sommerblumen wie Kapuzinerkresse, Kornblume, Ringelblume, Schleierkraut und Wicke und Gemüse wie Feldsalat, Kohlrabi, Mangold, Möhre, Rhabarber und Rote Bete. Hat sich der Boden erwärmt, freuen sich die Erdbeeren, wenn der Gärtner Stroh zwischen die Reihen legt. Die roten Früchte bleiben so sauber und die ungewollte Fruchtfäule wird reduziert. Kleine Bauernregel zum Schluss: Gehst du im April bei Sonne aus, lass nie den Regenschirm zu Haus. dx

weiden, Johannisbeer-Sorten und Mandelbäumchen nach ihrer Blütezeit von einem Rückschnitt. Die Pflanzen leiten in der Folge ihre Kraft in neue Triebe, an denen im nächsten Jahr wieder viele Blüten die Herzen der Menschen erfreuen werden. Neben den Frühjahrsblühern sollte der Gartenfreund auch die Schere für seine Rosen in die Hand nehmen – auch sie danken es durch eine prächtige Blüte. Ebenso können Buchsbaum und Alternativen wie Ilex Crenata jetzt wieder in die gewünschte Form einer Kugel, Pyramide oder anderen Figur gebracht werden. Der Rasen freut sich, wenn er durch Vertikutieren von Moos befreit wird und seine Wurzeln wieder mehr Sauerstoff bekommen. Kahle Stellen sollten nachgesät oder gleich mit Rollrasen ausgebessert werden. Steigen die Temperaturen, wird der Rasen auch wieder regelmäßig geschnitten. Im April beginnt für einen Großteil der Gartenpflanzen die stärkste Wachstumszeit des Jahres. Die Gartenpflanzen bilden in der Zeit vor allem Grünmasse in Form von Blättern und Nadeln aus. Um gute Startbedingungen zu schaffen, sollte der Boden von Unkraut befreit und gelockert werden und ausreichend Dünger in Form von Stickstoff beigegeben werden. Dazu empfiehlt sich organischer und damit umweltfreundlicher Naturdünger, etwa in der Form von Hornspänen oder abgelagertem Kompost aus Küchenabfällen und dem Herbstlaub des letzten Jahres. Besonders Vielzehrer wie Rosen, Rhododendron und Stauden wissen die Kraftdepots für ihr Wachstum zu schätzen. Zudem ist immer auf eine gute Bewässerung zu achten.




**Ehlers & Heier GmbH** · Friedrich-Ebert-Str. 87b · 58454 Witten  
Telefon: 02302 274831 · info@ehlers-heier.de · www.ehlers-heier.de



**Wir haben Sie alle!**  
Und den Service dazu.



Besuchen Sie uns!

**G. Dammert**

Motor- und Gartengeräte

Wittener Straße 192  
45549 Sprockhövel-Hiddinghausen  
Telefon (0 23 39) 45 17

**Bommerholzer  
Baumschulen**

**Starten Sie mit uns in den Frühling!**

Wir bieten Ihnen zu jeder Jahreszeit ein breites Sortiment hochwertiger Containerpflanzen auf 1,2 ha Verkaufsfläche.

**Beste Qualität und fachliche Beratung sind in unserer Baumschule selbstverständlich!**



**Bommerholzer Str. 98 • 58456 Witten-Bommerholz**  
Tel.: 0 23 02/ 66 05 0 • Fax: 0 23 02/ 7 13 30 • Mo.-Fr. 8-18 Uhr • Sa. 8-14 Uhr  
Internet: [www.bommerholzer-baumschulen.de](http://www.bommerholzer-baumschulen.de)



**WERKSTADT**  
FREIZEIT MIT KULTUR

Sa. 30.3. 14 Uhr

**„Die Olchis und der schwarze Pirat“**

von Erhard Dietl. Wer die Olchis noch nicht kennt, hat jetzt die Gelegenheit, diese schrecklich nette, stinkende Familie live kennenzulernen. WERKSTADT, Mannesmannstraße 6, Witten.

Sa. 30.3. 22 Uhr

**80er Party**

Die legendäre Party mit den besten Hits der 80er. WERKSTADT, Mannesmannstr. 6, Witten.

So. 31.3. 11 Uhr – Eintritt frei

**woAnders**

10. Autorenlesung Haus Herbede

Rieke Busch, Barbara Finke-Heinrich, Angelika Heßmann, Sigrid Jäkel, Heike Kremerskothen, Helmut Rinke, Musik: Hannes Busch. Wer möchte nicht gerne einmal etwas Anderes um sich haben, andere Gegenden sehen oder Menschen begegnen, die anders sind, anders denken oder anders leben? Begegnungen mit dem Anderen können berühren, können zum Denken und Handeln anregen. Rittersaal Haus Herbede, Von Elverfeldt-Allee 12, Witten.

Mo. 1.4. 20 Uhr – Eintritt frei

**„Wittener Blues-Session“**

Treffpunkt für Blues-Musiker und -Musikerinnen, die Lust haben, in völlig neuen Konstellationen zusammen zu spielen. Maschinchen Bunttes, Ardeystraße 62, Witten.

Mo. 1.4. – Sa. 13.4. ganztägig

**„Insekten - Lebenskünstler, Überflieger, Schönheiten!“**

Wanderausstellung: Insekten sind die erfolgreichste und größte Tiergruppe unserer Erde. Da sie häufig sehr klein sind, sind sie mit bloßem Auge schwierig zu betrachten. Dabei sind sie wunderschön! Viele hervorragende Makrofotografien. Stadtbibliothek Hattingen, Reschop Carré 1, Hattingen, Eintritt frei.



Di. 2.4. 19 Uhr

**Körpersprache der Hunde**

Multimediavortrag. Stadtmuseum, Veranstaltungssaal, Marktplatz 1-3, Hattingen-Blankenstein.

Di. 2.4. 19 – 21 Uhr – Eintritt frei

**Treffen Tauschring**

Treffen, um Dinge und Dienstleistungen zu tauschen. Gerne begrüßen wir auch Interessierte und Besucher. Ansprechpartnerin ist Beate Langner. Zu erreichen unter tauschring-hattingen@web.de. Bürgercafé im Holschentor, Talstraße 8, Hattingen, Tel. 02324-61065.

Mi. 3.4. 20 Uhr

**„Mitmach-Spaß-Orchester“**

Anfänger und Fortgeschrittene treffen sich zum gemeinsamen Musizieren im „Spaß-Orchester“. Es werden keine musikalischen Kenntnisse oder Fähigkeiten vorausgesetzt. Aber wer seine Gitarre, Mandoline oder Mundharmonika etc. einsetzen will, darf sie mitbringen. Maschinchen Bunttes, Ardeystraße 62, Witten.



Do. 4.4. 20 Uhr

**Ingo Oschmann**

„Wunderbar – es ist ja so!“ Ingo Oschmann, die Stimmungskanone aus der ostwestfälischen Humorhochburg Bielefeld hat es geschafft. Sein Live-Programm fegt über Deutschland. WERKSTADT, Mannesmannstraße 6, Witten.



Do. 4.4. 20 Uhr

**Höhner – „Wir halten die Welt an – Live 2019“**

Lebensbejahende Zuversicht und Lust an der Freude versprühen die Höhner wie keine andere Gruppe. Auch diesmal präsentieren Henning Krautmacher, Hannes Schöner, Jens Streifling, Micki Schläger, Joost Vergoosen und Heiko Braun wieder ihre gesamte musikalische Bandbreite, unter anderem mit ganz neuen Songs, die sie zum ersten Mal im Konzertrahmen spielen. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

Do. 4.4. 20 Uhr – Eintritt frei

**Wortwäsche**

PBP – Das PosseBrunner Projekt

Die Idee des PosseBrunner Projekts ist es, zwei unterschiedliche Genres gleichzeitig auf die Bühne zu bringen. Es werden kombiniert: Songs im Liedermacher-Stil mit einer Portion Kabarett. Maschinchen Bunttes, Ardeystraße 62, Witten.

Fr. 5.4. 15 – 16 Uhr

**Bilderbuchkino**

mit digitalem Spielspaß. „Die kleine Spinne Widerlich“ von Diana Amft und Martina Matos. Für Kinder ab 4 Jahren, Stadtbibliothek, Reschop Carré 1, Hattingen.

Fr. 5.4. 20 Uhr – Eintritt frei

**„Elvis Double Dynamite“**

mit Shaky Everett & D.W. King. Der Wittener Thomas Licht alias „Shaky Everett“ ist einer der wenigen Elvis-Interpreten, der schon mit dem original Gospel Chor von Elvis Presley (Elvis-Imperials) gemeinsame Konzerte gab. Der Duisburger Elvis-Tribute-Artist D.W. King verfügt über eine Stimme voller Kraft, Sehnsucht und

Präsenz. Maschinchen Bunttes, Ardeystraße 62, Witten.

Fr. 5.4. 20 Uhr

**Rock'n'Roll 4evermore**

Mark Daniel. Lesung. Irre Konzerttrips zu alten Helden. Es gilt keine Zeit zu verlieren, will man die aussterbenden Dinosaurier des Rock-Business noch einmal auf der Bühne sehen. WERKSTADT, Mannesmannstraße 6, Witten.



Fr. 5.4. 20 Uhr

**„Vielen Dank für die Blumen“ – Die neue Show zu Ehren von Udo Jürgens**

Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie einen Abend, von dem Sie noch lange sprechen werden. Ein Muss für jeden Udo Jürgens-Fan. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

Fr. 5.4. 20 Uhr

**Bruno „Günna“ Knust – „Volle Breitseite“**

Strategisch geschickt, mit Witz und unaufgeregter Schlagfertigkeit bringt sich der Dortmunder Kabarettist Bruno „Günna“ Knust in seinem neuen Tourneeprogramm in Stellung und beschäftigt sich intensiv mit dem täglichen Leben, ohne dabei belanglos zu werden. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.



Sa. 6.4. 10 Uhr

**Smalltalk trainieren**

Anmeldung erforderlich! vhs Hattingen, Marktplatz 4, Hattingen, Tel.: (02324) 204-3511, -3512, -3513, Veranstaltungsort: Pavillon 1 (Raum 1) Lessingstr. 10, Hattingen.

Sa. 6.4. 10.30 Uhr – Eintritt frei

**Frühlingskonzert**

Das Seniorenensemble MUSIKAL (Leitung Christiane Büscher) sowie Schüler der Klassen Christiane Büscher und Dorothea Wied bieten Musik aus unterschiedlichen Epochen und auf verschiedenen Instrumenten. Haus der Diakonie, Foyer, Augustastr. 7, Hattingen.

Sa. 6.4. 11.00 – 12.30 Uhr

**Bauen von Nisthilfen**

für Wildbienen. Mitglieder des NABU Ennepe-Ruhr-Kreises basteln mit Kindern Nisthilfen für Wildbienen. Für Kinder ab 5 Jahren mit einer Begleitperson. Stadtbibliothek Hattingen, Reschop Carré 1, Hattingen.

Sa. 6.4. 17 Uhr – Eintritt frei

**36. Komponistenporträt**

Vivaldi. Ev. Kirche Niedersprockhövel „Zwiebelturmkirche“, Hauptstr. 11, Sprockhövel – Eintritt: Eintritt frei: Um eine Spende wird gebeten.

So. 7.4. 10 Uhr

**Social Media Pressefotografie**

Anmeldung erforderlich! vhs Hattingen Tel.: (02324) 204-3511. Veranstaltungsort: Stadtmuseum, Veranstaltungsraum, Marktplatz 1-3, Hattingen-Blankenstein.

So. 7.4. 11 Uhr

**Workshop: Floristik**

Formal-lineale Gestaltung mit frischen Blumen. Anmeldung erforderlich! vhs Hattingen, Tel.: (02324) 204-3511, -3512, -3513. Veranstaltungsort: Stadtmuseum, Atelier, Marktplatz 1-3, Hattingen-Blankenstein.

So. 7.4. 11 – 17 Uhr

**Narzissenwiese**

Zur 100-jährigen Narzissenwiese im Schlosspark Herten, (Wegstrecke ca. 11 km) in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum. Anmeldung erforderlich! vhs Hattingen, Tel.: (02324) 204-3511, -3512. Treffpunkt: Herten Mitte, Kaiserstraße Herten.



So. 7.4. 14 Uhr – Eintritt frei

**Familiensonntag**

Mit kostenlosem Kinderkino. Die frostige Winterzeit ist überstanden, und wir freuen uns, mit euch in den Frühling zu starten. WERKSTADT, Mannesmannstraße 6, Witten.

So. 7.4. 11.30 Uhr

**Natur und Kultur.**

Der Schlosspark Weitmar mit seinem Kubus, das Weitmarer Holz und die Sternwarte Bochum mit seinem Random. Anmeldung erforderlich! vhs Hattingen, Tel.: (02324) 204-3511, -3512, -3513. Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle der Bogestra „Haus Weitmar“, Bochum.

So. 7.4. 16 Uhr – Eintritt frei

**„Ich mag den Frühling“**

Frühlingskonzert mit dem Seniorenensemble MUSIKAL (Leitung Christiane Büscher) und der Gruppe JOROPEANDO (Leitung Dorothea Wied) und Schülern. Seniorenzentrum St. Mauritius, Essener Str. 2, Hattingen.



So. 7.4. 19.30 Uhr

**Georgisches Kammerorchester Ingolstadt**

Es werden Werke von Franz Schrecker, Wolfgang Amadeus Mozart, Edward Elgar und Pjotr Tschaikowski gespielt. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

Mo. 8.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### „Rock-Session“

für Musiker und Gäste. Vor jeder Rock-Session geben wir 8 bis 10 Songs inkl. Tonart bekannt, die wir dann gemeinsam spielen wollen. Song-Sheets stehen zur Verfügung. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

Di. 9.4. 19.30 Uhr

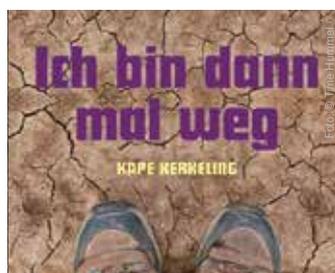
### „Couchsurfing in China“

Wie ticken die Menschen eigentlich in China? Drei Monate lang erkundete Couchsurfer Stephan Orth das Reich der Mitte in den Wohnzimmern der neuen Supermacht. Stephan Orth wurde für seine Reportagen mehrfach ausgezeichnet. Stadtbibliothek Hattingen, Reschop Carré 1, Hattingen.

Di. 9.4. 19.30 Uhr

### Erben und vererben

Vortrag. Altes Rathaus Untermarkt 9, Hattingen.



Di. 9.4. 20 Uhr

### „Ich bin dann mal weg“

Zeitgenössisches Stück nach Hape Kerkeling, aufgeführt vom Westfälischen Landestheater Castrop-Rauxel. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

Mi. 10.4. 19 Uhr – Eintritt frei

### ElternTreffen

Informieren & diskutieren. Pubertät, die große Zeit des Umbruchs (Kooperation mit dem Hattinger Bündnis für Familie) Altes Rathaus, Untermarkt 9, Hattingen.

Do. 11.4. 19 Uhr

### Erlebnisse eines Naturfotografen

Multivisionsvortrag. Stadtmuseum (Veranstaltungsraum) Marktplatz 1-3, Hattingen-Blankenstein.



Do. 11.4. 19 30 Uhr

### Amazing Shadows

Amazing Shadows ist großes Theater, gleichzeitig Tanz & Akrobatik und als Gesamtes ein wahres Fest für die Sinne. Schatten werden lebendig und entführen auf eine emotionale Reise voller ästhetischer Höhepunkte. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

Do. 11.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### Kopfball!

### Das Fußballquiz

Kohle, Stahl, Bier und Fußball. Nur Letzteres ist dem Ruhrgebiet geblieben. Da macht es Sinn, sich näher mit dem Thema zu beschäftigen. Meike, Lukas und Momo werden euch viele zum Teil knifflige Fragen zum Fußball und dem „Drumherum“ stellen. Die ihr im Team beantworten könnt. Am Ende könnt ihr euch beim Torwandschießen „blamieren“. Immer am 2. Donnerstag eines Monats bei uns. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.



Fr. 12.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### „Virgin“

Die Band lässt die Musik von Santana, Cream, Jimi Hendrix, Jim Morrison & The Doors, Eric Clapton, J.J. Cale, ZZ Top, den Beatles, den Rolling Stones und vielen anderen Rockgrößen wieder aufleben. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

Sa. 13.4. 18.30 Uhr

### Dark Skies over Witten

Vol. V. Musikalisch setzt das DSOW-Team auch diesmal auf das beliebte Gitarrenthema, vergisst aber nicht, auch zwei elektronischere Bands mit einzubauen. Das Ganze diesmal sogar mit fünf Bands, drei davon sind international. WERK°STADT, Mannesmannstraße 6, Witten.

Sa. 13.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### „L.A.West“

Der Name ist etwas irreführend, er bezieht sich nicht auf das ferne Los Angeles. Sondern das nah gelegene Langendreer, Stadtteil von Bochum. „L.A.West“ sind Andreas Offer (Voc, Git, Harp), Chris Cassidy (Voc, Perc) und Klaus-P. Greb (Kont-rabass). Dabei treffen zwei langgediente Ruhrgebietler auf einen ebenso langgedienten irischen Musiker. Sie alle bringen verschiedene musikalische Vorlieben von Bob Dylan über die Beatles bis zu Billy Joel ein und haben viele Geschichten zu erzählen. Und das alles in rein akustischem Sound. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

So. 14.4. 11 Uhr

### Grüne Hütte

Hausrotschwanz und Hungerblümchen - Frühlingsboten auf der Hütte. LWL Industriemuseum Henrichshütte, Werksstraße 31-33, Hattingen.



So. 14.4. 19.30 Uhr

### „Mixtape – ein musikalischer Liebesbrief an

## WERK°STADT

www.werk-stadt.com · Mannesmannstr. 6 · 58455 Witten

 <b>20.04.19</b> Die Party am Ostersonntag!	<b>30.04.19</b> Tanz in den Frühling!  <b>22.05.19</b> Masud Akbarzadeh	 <b>03.07.19</b> Christian Ehring 	
---	---	---	--

Informationen zum Programm erhalten Sie unter  
www.werk-stadt.com oder Tel.: 02302 94894-0

### die verrückten 80er“

Die 80er! Zwischen Zauberwürfel, Vokuhila und guter Musik: Neue Deutsche Welle, Michael Jackson, Prince und Udo Lindenberg über Herbert Grönemeyer, David Bowie und Genesis bis hin zu Wham!, Tom Waits, den Dire Straits oder den Rolling Stones. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

Mo. 15.4. 15 + 19 Uhr – Eintritt frei

### HattingerFilmClub

BlackKlansman (USA, 2018), Stadtmuseum (Veranstaltungsraum), Marktplatz 1-3, Hattingen-Blankenstein.



Mo. 15.4. 20 Uhr

### Olaf Schubert & seine Freunde – „Sexy forever“

Dieser Titel offenbart es – Schubert möchte neue Wege gehen. Durch die Trennung von seiner langjährigen Freundin Carola ist er reifer geworden – und bodenständiger. Er will ein Olaf zum Anfassen werden. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

Mi. 17.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### „Beat-Session“ – Rettet die Sixties

Die Musik der Sixties ist der Soundtrack der „Babyboomer-Generation“. Die Beatles, die Rolling Stones, die Kinks, die Who und viele andere prägten die Zeit. Aktuell verschwindet diese wichtige Musik zunehmend aus Radio und Fernsehen. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

Do. 18.4. 20 Uhr

### „Ü 44-Party“ mit „Herrn Müller“

Der Haus-DJ „Herr Müller“ lädt einmal im Monat zum Abtanzen in die Nacht mit der besten Dance-Music aus allen Zeiten der Popgeschichte. Wegen des Karfreitags diesmal einen Tag früher. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

Fr. 19.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### Bethaus II –

ein Konzertgottesdienst zum Karfreitag Am Karfreitag ist wieder das „Bethaus II“ im Maschinchen Bunes zu Gast. „Kneipe wird zum Bethaus“ ist das Oberthema dieser Veranstaltung von und mit Dirk Schukat. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

Sa. 20.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### „Cris“

Zum fünften Mal im Maschinchen! Heute widmen sich CRIS dem radiotauglichen Rock, mal laut, mal leise, zeitlos, niemals langweilig und selten modern mit den spürbaren. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

Sa. 20.4. 22 Uhr

### Eiertanz

Beim Eiertanz wird auf zwei Floors wieder so richtig abgefeiert. Bombastische Beats auf die langen Ohren und beste Drinks abseits von Eierpunsch - das ist es, was eine Osterparty braucht. Abgefahrene Oster-Specials gibt es natürlich auch. Lasst euch überraschen. WERK°STADT, Mannesmannstraße 6, Witten.



Mo. 22.4. 20 Uhr – Eintritt frei

### „Who shot John“

Der Bluesgitarrist Bernd „Earnie“ Dussin ist vielen als Betreiber eines Musikgeschäfts bekannt. Aber er ist auch als Musiker aktiv mit einer deutlichen Vorliebe zum Blues. „Soulful Rhythm & Blues aus dem Herzen der Ruhrstadt“ - so beschreibt er das Programm seiner 5-köpfigen Band. Die immer wieder durch ihre enorme Spielfreude begeistert. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

Mi. 24.4. 18 Uhr – Eintritt frei

### Altstadtgespräch

## TERMINE

Gangstörungen und Sturzprophylaxe, Geänderter Veranstaltungsort: jetzt Ortho-Mobile, August-Bebel-Str. 8, Hattingen. vhs-Hattingen, Tel.: (02324) 204-3511, -3512, -3513.

**Do. 25.4.** 20 Uhr – Eintritt frei

### Karaoke mit Stümmie und Andi

Ein neues Format im Programm soll „Karaoke mit Stümmie und Andi“ werden. „Stümmie“, der vielen durch die „Jukebox“ und das „Mitmach-Spaß-Orchester“ bekannt ist, versucht mit seinem Kumpel Andi die Welt des Karaoke-Singens in das „Maschinchen“ zu bringen. Alle Stilrichtungen sind willkommen! Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

**Fr. 26.4.** 15 – 16 Uhr

### Spielspaß mit dem Tablet

Wir gehen mit spannenden Apps auf eine digitale Reise. Für Kinder von 5 bis 8 Jahren. Stadtbibliothek Hattingen, Reschop Carré 1, Hattingen.

**Fr. 26.4.** 20 Uhr

### Empirisch belegte Brötchen

Marco Tschirpke – Gedichte & Lieder – in überwiegend komischer Manier. Stadtmuseum (Veranstaltungsraum), Marktplatz 1-3, Hattingen-Blankenstein. Veranstalter: Fachbereich Weiterbildung und Kultur der Stadt Hattingen, Tel.: (02324) 204-3511, -3522, -3555.



**Fr. 26.4.** 20 Uhr – Eintritt frei

### „Mick Hart“

Zum vierten Mal gastiert der in Sydney lebende Australier Mick Hart im „Maschinchen Bunes“. Live sorgte der Singer/Songwriter bei seinen bisherigen Auftritten im „Maschinchen“ immer für absolute Highlights. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

**Sa. 27.4.** 19 Uhr

### Metal for Mercy

– on Stage. Hier gibt es alles – vom Mitsingen bis Headbanging. Es spielen: Avalanche Effect, deren Musikstil mit Alternative Metal am besten umschrieben ist, DBE, die Hardrock und Metal auf die Bühne bringen, SIDEWINDER, die tief in der Hardrock- und Metalszene des Ruhrpotts verankert sind, sowie die Hardrock-Band Helldecker. WERK°STADT, Mannesmannstraße 6, Witten.



**Mi. 24.4.** 20 Uhr – Eintritt frei

## Stout

Mario Kuzyna, Folk-Veteran und Szene-Bekanntheit, und Simon Scherer, Dubliners-Fan und Barjo-Haudegen, haben sich zusammengetan, um Irish Folk von den Dubliners und Clancys bis hin zu modernen Interpreten unter die Leute zu bringen. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

**Sa. 27.4.** 22 Uhr

### 80er Party

Discoarea. Die legendäre Party mit den besten Hits der 80er. Auf in die wilden 80er Jahre. WERK°STADT, Mannesmannstraße 6, Witten.

**So. 28.4.** 7 Uhr

### Vogelkunde - Exkursion

Dümmel: Ein Traum von Lerchengesang, Kiebitzen und Brachvogeltrillern. Anmeldung vor Ort. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße, Hattingen. Marktplatz 4, vhs-Hattingen, Tel.: (02324) 204-3511, -3512, -3513

**So. 28.4.** 11 Uhr – Eintritt frei

### Familienrödel

Ob Kinderspielzeug für die Kleinen, Kleidung, Kitsch, Rarität oder Kuriosität – auf dem Familienrödelmarkt in der WERK°STADT findet das große und das kleine Flohmarkt-Herz genau das, was es begehrt. WERK°STADT, Mannesmannstraße 6, Witten.



**So. 28.4.** 17 Uhr

### „Im weißen Rössl“

Singspiel in drei Akten. Fabrikant Giesecke will seine Tochter Ottilie mit dem Sohn seines Konkurrenten verheiraten. Aber Anwalt Dr. Siedler funkt ihm dazwischen. „Rössl“-Wirtin Josepha muss sich der Liebe ihres Oberkellners Leopold erwehren, bis ein Kaiser einschreitet. Mit beherrzter kaiserlicher Intervention und viel ohrwurmträchtiger Musik lösen sich schließlich alle Probleme in Wohlgefallen auf und jedes Töpfchen findet am Ende sein Deckelchen. Saalbau, Bergerstraße 25, Witten.

**Mo. 29.4.** 19.30 Uhr

### „Mit dem Fahrrad durch Kuba“

Gereon Alter. Kuba: das ist Karibik, afro-amerikanische Kultur, Sozialismus, Salsa, Rumba, Son, Oldtimer, Zigarren, Rum... und der immer noch hoch verehrte Commandante Che. An diesem Abend präsentiert Alter eine Live-Bilder-Show seiner Reise. Eine Veranstaltung im Rahmen des „5. Hattinger Fahrradfrühlings“ Stadtbibliothek Hattingen, Reschop Carré 1, Hattingen.

**Mo. 29.4.** 20 Uhr – Eintritt frei

### Offenes Rock- und Pop-Chorsingen

Unsere Hausband mit Helmut Brasse, Gerald Caspers und Thomas Lienenbröcker übt

mit den Gästen berühmte Songklassiker ein. Z.B. von den Beatles... ABBA...Queen... alles, was Spaß macht und bekannt ist. Oftmals auch mehrstimmig, denn es ist kein „Rudel-Karaoke“. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich – aber die Lust am gemeinsamen Singen. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.



**Di. 30.4.** 15 Uhr

### Kati, Ole und der Wunderbalkon

Die Entdeckung der verborgenen Winzigkeiten. Buchfink-Theater, Göttingen. Für Menschen ab fünf Jahren. Stadtmuseum (Veranstaltungsraum), Marktplatz 1-3, Hattingen-Blankenstein

**Di. 30.4.** 20 Uhr

### Rock in den Mai – Rock'n Roll Doctors

Fast schon Tradition im „Maschinchen Bunes“: Der Tanz in den Mai mit den „Rock'n Roll Doctors“. Mick Hannes betreibt seit einigen Jahren mit weiteren gestandenen Musikern die „Rock'n Roll Doctors“, eine sehr spielfreundige Coverband, die sich auf Rock- und Bluesklassiker spezialisiert hat. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

**Di. 30.4.** 20 Uhr – Eintritt frei

### ZeitRaum

zum Thema „Die Stadt gestalten“. Zeit zum Teilen, zum Entdecken, zum Sehen, Hören und Nachdenken. Über Kunst und Kultur. Über Menschen und Möglichkeiten. Über Gott und die Welt. Wie immer gibt es ein hausgemachtes Gericht für unsere Gäste. Eine Veranstaltung von Britta Lennardt. WERK°STADT, Mannesmannstraße 6, Witten.

**Di. 30.4.** 20 Uhr

### Tanz in den Mai

mit den „Rock'n Roll Doctors“, einer sehr spielfreundigen Coverband, die sich auf Rock- und Bluesklassiker spezialisiert hat. Maschinchen Bunes, Ardeystraße 62, Witten.

**Di. 30.4.** 21 Uhr, Ende 4 Uhr

### Tanz in den Mai

Nennt es „Tanz in den Mai“ oder Walpurgisnacht - fest steht, es ist die ultimative Partynacht des Jahres! Auf drei Floors, mit drei Styles und jeder Menge Stimmung wird hier in den Wonnemonat getanzt. WERK°STADT, Mannesmannstraße 6, Witten.

**Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.**

**Weitere Infos z.B. unter:**

[www.lwl.org](http://www.lwl.org)

[www.lwl-industriemuseum.de](http://www.lwl-industriemuseum.de)

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

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

[www.werk-stadt.com](http://www.werk-stadt.com)

## Westfalenhallen Dortmund

**Do. 4.4. – So. 7.4.** 9 – 18 Uhr

### INTERMODELLBAU

Weltgrößte Messe für Modellbau und Modellsport. Hallen 2, 3A, 3B, 4, 5, 6, 7, 8.

**Fr. 12.4.** 20 Uhr

### Elvis – Das Musical

**Sa. 13.4.** 20 Uhr

### BEAT IT!

Die Show über den King of Pop. Dortmund, Westfalenhalle 3 A.

**Sa. 13.4.** 9 – 18 Uhr

**So. 14.4.** 9 – 17 Uhr

### WEEKEND OF HELL: Spring Edition

Europas Hottest Horror Convention. Halle 8.

**Sa. 13.4.** 9 – 18 Uhr

**So. 14.4.** 9 – 17 Uhr

### German Comic Con

### Dortmund: Spring Edition

Hallen 4, 6, 7.

**So. 14.4.** 20 Uhr

### Falco – Das Musical

Halle 3A.

**Sa. 27.4. + So. 28.4.** 10 – 17 Uhr

### Dortmunder Antik- und Sammelmarkt

Halle 6

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

## Image Magazine

für Witten, Sprockhövel und Hattingen

**Ihr Image-Vertriebsteam:**

Was können wir für Sie tun?



**Monika Kathagen**  
Telefon: 023 02-98 38 98-3  
E-Mail: [mk@image-witten.de](mailto:mk@image-witten.de)



**Jessica Meckler**  
Telefon: 023 02-98 38 98-7  
E-Mail: [jm@image-witten.de](mailto:jm@image-witten.de)

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Wasserbank 9 - 58456 Witten  
[www.image-witten.de](http://www.image-witten.de)



## HERBEDER KINDERTAGE



## Herbeder Kindertage am ersten Aprilwochenende

Das erste Aprilwochenende sollten sich vor allem die jungen Wittener rot im Kalender ankreuzen. Bereits zum 16. Mal veranstaltet die Herbeder Werbegemeinschaft die „Herbeder Kindertage“. Mehrere Vereine haben bereits zugesagt, in der Meesmannstraße ihre Aktivitäten zu präsentieren. Fehlen werden in diesem Jahr auch nicht verschiedene Fahrgeschäfte und der beliebte Kindertrödel. Die sportliche Note verleiht den Kindertagen in diesem Jahr wieder der Kinderlauf.

### Kinder ab Jahrgang 2006 und jünger können laufen

Alle Kinder der Jahrgänge 2006 bis hin zu den Kleinsten des Jahrgangs 2016 und jünger können ihre Sportschuhe schnüren und über Strecken von 200 m bis 1500 m laufen. Treffpunkt ist vor dem Geschäft Rossmann an der Meesmannstraße 39. „Alle Kinder laufen mit einer eigenen Startnummer. Dabei sein ist alles!“, betont Bernd Pitschak vom PV-Triathlon Witten, der sich mit seinem Team wieder um die Organisation kümmert.

Die Kleinsten bis Jahrgang 2016 und jünger starten um 11 Uhr über eine Strecke von 200 m. Über 300 m laufen um 11.10 Uhr die Jahrgänge 2014 und 2015. Die doppelte Distanz über 600 m laufen die Jahrgänge 2012 und 2013 um 11.20 Uhr. Der Startschuss für die Strecke über 900 m der Jahrgänge 2010 und 2011 fällt um 11.30 Uhr. Die Altersgruppen der Jahrgänge 2008 und 2009 gehen um 11.45 Uhr an den Start über 1.200 m und den letzten Wettkampf des Tages laufen die Jahrgänge 2006 und 2007 über die Strecke von 1500 m. Auch der Zeitpunkt der Siegerehrung steht schon fest: um ca. 12.30 Uhr werden alle Pokale für die jeweils Ersten einschließlich einer Urkunde für jedes teilnehmende Kind überreicht.



### ANMELDUNG

Die Anmeldung kann online bis zum 5. April auf der Homepage des PV-Triathlon unter [www.triwit.de](http://www.triwit.de) erfolgen. Anmeldungen sind zudem auch noch am 7. April bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start vor Ort möglich. Das Startgeld beträgt 2,50 €. Infos unter Tel. 02302/17667 und unter [kontakt@pv-triathlon-witten.de](mailto:kontakt@pv-triathlon-witten.de).

Wir für Sie vor Ort ...

# Gewinnen Sie 30 Euro



Auf dieser Seite finden Sie Kleinanzeigen, die alle mit Zahlen versehen sind. Bei drei dieser Anzeigen haben wir außerdem ein kleines Glückskleeblatt versteckt. Merken Sie sich die drei Zahlen derjenigen An-

zeigen, die mit einem Kleeblatt gekennzeichnet sind. Diese drei Zahlen und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) schicken Sie per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456**

**Witten** oder einfach per E-Mail an **gewinnspiel@image-witten.de** mit dem **Stichwort „Glücksklee Image“**. **Einsendeschluss** ist der **22.4.2019**. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des

„Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Der Gewinner des 30-Euro-Preises wird per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt.

## Glücksklee-Gewinnspiel März '19

Die Gewinner von jeweils 30€ sind: Nicole Baumeister, Hattingen; Désirée Kuschel-Schnaar, Witten; Tobias Brune, Wetter. Image sagt herzlichen Glückwunsch.

**1**

**GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU GMBH**

**MEISTER GÄRTEN RAHM**

Gartenservice rund ums Jahr

AM WALZWERK 7 · 45527 HATTINGEN  
☎ **02324 - 6867956**  
WWW.GARTENBAU-RAHM.DE

**2**

**eins//sechs**  
werbeagentur

Ihr Weg zu einer  
**Top-Webseite:**

**einssechs.de/webseite**

Wasserbank 9, 58456 Witten  
☎ 02302 98183-10

**3**

**Reformhaus B. Stöcker**

Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr · Sa. 9.00-13.30 Uhr

Welperstraße 2 · 45525 Hattingen  
☎ **02324/24979**  
**Wir liefern aus.** **10% Rabatt** auf Kosmetik gegen Vorlage dieser Anzeige

www.reformhaus-stoecker.de

**4**

**Lanwehr Heizöl**

Tel.: **02302/91 4250**

**5**

**akf bank**  
der finanzpartner

»Kompromisslos kundenorientiert. Das ist meine akf.«

Ihr Spezialist für die Finanzierung mobiler Wirtschaftsgüter.

akf bank GmbH & Co KG  
Niederlassung Witten  
T +49 (0) 2302 2821-100  
t.drueke@akf.de

**6**

**DUO**  
Optik & Akustik  
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

- Brillen
- Sonnenbrillen
- Contactlinsen
- Hörgeräte

Untermarkt 4-8 (Neben dem Alten Rathaus)  
45525 Hattingen · Tel.: 0 23 24 - 92 08 0  
www.duo-optik-akustik.de

**7**

**Autohaus Heimann**  
„Ihr unabhängiger Partner für alle Fahrzeugtypen“  
Spezialisten für **CITROËN & PEUGEOT**

Am Büchenschütz 20 · 45527 Hattingen  
☎ 02324/24950 · autohaus@kfz-heimann.de

**9**

Besucht uns auf [www.takt.bar](http://www.takt.bar)

Wittens modernste Tanzschule

**takt.bar**  
Die ADTV Tanzschule

**8**

Elektroinstallation • Hausgeräte • Haushaltsartikel • Küchenmodernisierung

**Kundendienst** ELEKTRO **SCHÖNEBORN**  
Service ist unsere Tradition!

Hauptstr. 46, 45549 Sprockhövel  
Tel.: 023 24 / 9 19 57-0, Fax: 023 24 / 9 19 57-29

**10**

**Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!**

- Fenster- und Türsicherung
- Einbruchmeldeanlagen Funk & Draht
- Brandmeldeanlagen Funk & Draht
- Schließanlagen / Zutrittskontrolle
- Elektroarbeiten

**NEU 0 % Finanzierung** und günstiges Leasing möglich

für Privat und Gewerbe

Bebelstr. 19 · 58453 Witten  
Tel. (02302) 2781177  
me-sicherheit.de

**11**

**Reiseservice**  
Gabriela Bierwirth

Goethestraße 29  
45549 Sprockhövel  
Mobil: 0173 8911748

[gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de](mailto:gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de)  
[www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de](http://www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de)

**12**

**marlies fösges**  
nlp, coaching, schreiben  
einzel- und paarberatung

**foesges.de** | tel 02324.6848 912

**13**

**Flyer & Prospekte**

**Wirdum**  
Wir lieben Lebensmittel.

☎ **023 02/9 83 8980**

**KATHAGEN**  
media+kommunikation

**14**

**Gronau**  
Ihr Fachgeschäft **Geschenke zu Ostern**  
für Lesen, Schreiben und Schenken

**Bücherbestellung: bis 17.30 Uhr bestellt, am nächsten Tag abholbereit**

Hörder Straße 340, 58454 Witten  
Tel. (02302) 941294 • Fax: (02302) 941295  
E-Mail: [Info@Gronau-Witten.de](mailto:Info@Gronau-Witten.de)

**15**

**Zertifizierte Pflegerin bietet privat:**

- ▶ Alltagsbegleitung mit Auto
- ▶ Hilfe bei Arztbesuchen, Einkäufen etc.
- ▶ Betreuung von Demenzkranken

**Kontakt unter: 02302 9889988**

**16**

**eins//sechs**  
werbeagentur

Website passend für  
**Smartphone & Tablet?**

**einssechs.de**

Wasserbank 9, 58456 Witten  
☎ 02302 98183-10

**17**

**Grütter's Party-Service**  
Wir lieben Lebensmittel.

**023 02/97 20 26**  
[www.party-service-gruetter.de](http://www.party-service-gruetter.de)

**EDEKA Markt Dominik Grütter**  
Wittener Straße 12 · 58456 Witten-Herbede



## Beeinflusst Aggression unser eigenes Verhalten?

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



mit Dr. med. Willi Martmüller

„Aggression ist eine soziale Interaktion des Menschen. Politische, sozioökonomische, kulturelle und familiäre Faktoren spielen dabei ebenso eine Rolle wie medizinische und psychologische Faktoren. Aggression ist für viele Experten ein unvermeidliches Verhalten des Menschen. Sie ist eine angestaute Energie, die sich in aggressives und damit für das Gegenüber schädliches Verhalten umsetzt, wenn es zu entsprechenden Auslösern kommt. Das können sein: Frustration, Provokation, Drogenkonsum, aber auch die Erfahrung, durch aggressives Verhalten seinen Willen durchsetzen zu können“, erklärt Dr. Willi Martmüller. Auch Kränkung und Ausgrenzung können zu aggressivem Verhalten führen, das sich gegen das eigene Selbst richtet.

### Aggression in der Hirnforschung

Die Hirnforschung untersucht, was im Gehirn passiert, wenn Menschen aggressiv werden. Ein spezieller Teil des Frontalhirns, der anteriore cinguläre Cortex (ACC), ist eine Art Konfliktmanager und dafür zuständig, Probleme zu melden und zu lösen. Gleichzeitig reguliert es unsere Reaktionen. Ist dessen Aktivität verringert, reduziert sich das mitfühlende Denken. Dagegen erhöhte sich die Aktivität der Amygdala (dem Aggressions- und Alarm-Areal des Gehirns), die auch wegen ihrer Form Mandelkern genannt wird. Die Amygdala hat unter anderem die Funktion, Bedrohungen zu erkennen und Abwehrreaktionen einzuleiten. Schaut man im MRT Versuchspersonen dabei zu, wie sie sich bei „Ballerspielen“ verteidigen, erkennt man: Die Amygdala arbeitet deutlich reduziert. Stattdessen wird das vorher deaktivierte ACC-Gehirnareal aktiv, und zwar vor allem jene Teile, die bei einer Risiko-Vorhersage helfen, Konsequenzen von Fehlern vorwegzunehmen und Problemlösungen voranzutreiben. Gefühle werden beim Ausüben und Erleben von Gewalt weitgehend unterdrückt. Ein Erfolgserlebnis, das mit Gewalt zusammenhängt, wird im Gehirn anders abgespeichert als eines, das ohne Gewalt entstanden ist. Wir lernen also, wann Aggression zum Erfolg führt – und wann nicht.

„Ein Zusammenhang zwischen dem Konsum gewalthaltiger Medien und aggressivem Verhalten wird von vielen Experten bejaht (Spitzer). Gleichzeitig wird allerdings deutlich, dass Gewaltmedienkonsum nur **einer** von vielen Faktoren ist. Gezeigte Gewalt kann aggressives Verhalten begünstigen. In einer 2014 veröffentlichten Umfrage (Psychology of Popular Media 4) unter 239 Kommunikationswissenschaftlern und 132 Medienpsychologen stimmte die Mehrheit der Befragten der Aussage zu, Gewalt in verschiedenen Unterhaltungsmedien wie Fernsehen, Videospiele, Literatur oder Musik könne aggressives Verhalten begünstigen. Es liegen aber aktuell zu wenige wissenschaftliche Studien vor, um zu beurteilen, wie groß der Einfluss von medialer Gewalt im Verhältnis zu anderen, gut dokumentierten Risikofaktoren ist. Als solche gelten zum Beispiel Persönlichkeitsmerkmale wie reduzierte Frustrationstoleranz und ein hoher Neurotizismus. Weitere Beispiele sind das Ausmaß an Stress, elterliche und emotionale Vernachlässigung und schlechte Vorbilder im Freundeskreis. Generell gilt: Je mehr solcher Risikofaktoren bei einer Person zusammenkommen, desto höher ist die Gefahr, dass sie tatsächlich aggressiv handelt.“ anja

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)**

## Die Effekte traten nicht ein Sommerzeit: Wer hat an der Uhr gedreht?

Am letzten Sonntag im März, also am 31., ist es wieder so weit: Die Uhren werden um eine Stunde vorgestellt. Dann gilt ab der Nacht um 2 Uhr wieder die Sommerzeit. Die Menschen verlieren wieder eine Stunde Schlaf, die sie sich mit der Winterzeit am Sonntag, 27. Oktober, wieder zurückholen können.

Nicht leicht zu merken ist, ob die Uhren jeweils vor- oder zurückgestellt werden. Da hilft eine Eselsbrücke: Im Frühjahr werden die Gartenmöbel rausgestellt und im Herbst zurück ins Haus geholt. Im übertragenen Sinne sollten die Uhren mit der Sommerzeit vor- und mit der Winterzeit zurückgestellt werden.

Besitzer von Funkuhren brauchen sich um die Umstellung keine Gedanken machen. Wissenschaftler der „Physikalisch-Technischen Bundesanstalt“ (PTB) in Braunschweig übermitteln ein entsprechendes Signal, mit dem sich die Uhr automatisch einstellt. Die Flugsicherung und viele Ampeln nutzen ebenfalls diesen Service.

Ursprünglich wurde die Sommerzeit eingeführt, um nach den Erfahrungen der Ölkrise in 1973 Energie zu sparen. Das längere Tageslicht sollte Beleuchtungsenergie vermeiden. Die erhofften Effekte traten in der Praxis jedoch nicht ein.

Nachteilig wirkt sich die Sommerzeit dagegen zu Anfang auf viele Menschen aus: Die Nacht ist nun mal eine Stunde kürzer und viele Menschen brauchen ein paar Tage, bis sich ihr Biorhythmus an die neue Zeit gewöhnt hat. In den ersten Tagen der Sommerzeit soll es so auch vermehrt zu Verkehrsunfällen kommen, weil die Menschen noch nicht ausgeschlafen sind. Angenehm ist es dagegen zum Beispiel für Gartenfreunde, dass das Tageslicht am Abend eine Stunde länger zur Verfügung steht. Tatsächlich war im Gespräch, bereits in diesem Jahr die Zeitumstellung zu beenden. Das ging den Politikern in der Europäischen Union dann aber doch zu schnell. Bis 2021 soll daher immer noch zweimal im Jahr an der Uhr gedreht werden. Ob danach durchgängig die Sommerzeit oder Winterzeit gilt, entscheiden die Länder der Union dann voraussichtlich selbst. Aktuell gibt es von Polen bis Spanien eine einheitliche Zeitzone, die möglichst erhalten bleiben sollte, um den Koordinationsbedarf zu minimieren. dx



Am 31. März wird wieder an der Uhr gedreht. Fast allen gefällt das nicht.

Foto: Pixabay

### INFO

Woher kommt eigentlich die „Eselsbrücke“? Wikipedia.de weiß die Antwort: Esel sind von Natur aus sehr wasserscheu und weigern sich beharrlich, selbst kleinste Wasserläufe zu durchwaten. Der Grund: Ein Esel kann durch die spiegelnde Wasseroberfläche nicht erkennen, wie tief das Wasser ist. Daher baute man ihnen kleine Brücken, die sogenannten „Eselsbrücken“. Der Aufwand lohnte sich in der Regel, um über diesen Umweg schneller oder sogar überhaupt erst ans Ziel zu kommen.

## Kräfte für die Saison tanken

### Positive Erscheinung

Manchmal bringt hartes Training auch positive Begleiterscheinungen mit sich: Drei Nachwuchshoffnungen des PV-Triathlon im NRW-Jugendkader durften jetzt das schlechte Wetter hinter sich lassen und zu einem Trainingslager in den Süden Europas düsen. Für Luca Fahrenson sowie Max und Lukas Meckel ist es nach einem Klimalehrgang im portugiesischen Quartiera bereits das zweite Trainingslager in diesem Jahr. Welch ein Unterschied: Vor Ort in Can Picafort auf Mallorca wurde das PV-Trio mit frühlingshaften Temperaturen und viel Sonnenschein empfangen. Während sich Lukas Meckel, der seit Februar auch das Essener Sport- und Tanzinternat besucht, auf dem Hinflug eine Erkältung eingefangen hatte und nur wenig trainieren kann, läuft das Trainingsprogramm für Luca Fahrenson und Max Meckel in allen Disziplinen nach Plan.



Lukas und Max Meckel sowie Luca Fahrenson tanken unter Mallorcas Sonne Kraft für die Saison.

Foto: PV-Triathlon

## Sportlerehrung

Das Foyer des Wittener Stadtwerkehauses bot die Bühne für die Besten der besten Sportler des Ennepe-Ruhr-Kreises.

Bei der 16. Auflage der Ehrung der Sportler des Jahres übernahm Landrat und gleichzeitig Schirmherr Olaf Schade die Ehrung. Auffallend: Vor allem Wittens Aktive hatten mit hervorragenden Leistungen auf sich aufmerksam gemacht.

Unter den Preisträgern in den verschiedenen Kategorien tauchten zweimal auch Triathleten auf: Super-Ausdauer-Läuferin Anke Libuda – sie lief 2018 innerhalb von 24 Stunden eine Strecke von 232 Kilometern – holte nicht nur hinter Judoka Sarah Mäkelburg den zweiten Platz in der Kategorie „Ü18/Frauen“, sondern gewann mit den meisten Stimmen auch den Titel der „Bürgersportlerin“. Außerdem: Das Damen-Bundesligateam der SG Witten kam auf den dritten Platz in der Kategorie „Mannschaften Ü18“.

410 Sportvereine gibt's im Ennepe-Ruhr-Kreis, etwa 100.000 Mitglieder sind darin organisiert.

## Eine neue Herausforderung in Schweden

### PVlerin schnallte sich Skier unter und ging an den Wasa-Lauf-Start

**Die Triathletin Conny Dauben, die wie Anke Libuda, Andreas Giersberg und die vielen anderen Ironman-Finisher vom**

**PV-Triathlon Witten Ausdauer besonders groß schreibt, suchte und fand eine neue Herausforderung in Schweden.**

Die PVlerin schnallte sich ihre Skier unter und ging an den Start des weltbekannten Wasa-Laufs. Der Lauf will an die Flucht des schwedischen Adelsmannes Gustav I. Wasa im Jahre 1521 erinnern, der eben diese Strecke auf Skiern zurücklegte, als er vor den Soldaten des dänischen Königs Christian II. floh. Der Hauptlauf der ältesten und größten Skilanglaufveranstaltung der Welt findet jährlich seit 1922 am ersten Wochenende im März statt. Über eine Strecke von 90 Kilometern führt die Strecke von Sälen nach Mora.

Diesen historischen Skispuren folgten jetzt wieder mehr als 15.000 Langläufer, die in mehreren Startgruppen aufgeteilt waren. Bis sich die teilnehmenden Skifahrer auf der Strecke verteilten und Conny Dauben ihren Rhythmus und Tempo folgend ins Rennen kam, dauerte es zwar einige Zeit, aber Conny Dauben finishte auch diesen Lauf und freute sich im Ziel, auch diesen Klassiker mitgemacht zu haben.



PV-Triathletin Conny Dauben absolvierte 90 Kilometer auf Skier.



## Laminat 2.0 – Die wirtschaftliche Alternative

Moderner Laminatboden lässt weder optisch noch technisch Wünsche offen. (hier: Laminat Melango Eiche Atacama Holznachbildung).  
Foto: Meister/akz-o

Vor 20 Jahren war der Bodenbelag Laminat vielfach deutlich schlechter als sein Ruf – heute ist die Qualität nicht mehr vergleichbar mit den Produkten der 90er Jahre. Viele Verbraucher, die heute eine Renovierung planen, haben allerdings nur Erfahrung mit den Produkten in schlechterer Qualität, die millionenfach in Baumärkten und Möbelhäusern verkauft wurden. Ihr Urteil: Laminat ist kalt. Laminat ist laut. Laminat ist feuchteempfindlich. Der technische Fortschritt hat aber auch bei Laminat nicht Halt gemacht! Wer vergleicht heute auch schon einen Neuwagen mit einem Youngtimer?

In über 20 Jahren wurde Laminatboden kontinuierlich verbessert und so zum meistverkauften Hartbodenbelag der Welt – aus gutem Grund. Denn noch immer ist Laminat der Inbegriff für einen preiswerten, strapazierfähigen und pflegeleichten Fußboden, der auch noch gut aus-

sieht. Fühlbare Strukturen lassen heute die Oberfläche täuschend echt wie Holz wirken. Sie sorgen durch das entstehende Luftpolster zudem für ein angenehmes Barfuß-Klima. Großformatige Dielen mit authentischen Dekoren sind im verlegten Zustand selbst von Fachleuten kaum von echtem Parkett zu unterscheiden.

Neue Materialkerne aus Qualitäts-HDF mit geringsten Quellwerten in Kombination mit abdichtenden Klicksystemen erlauben sogar den Einsatz in Feuchträumen. Perfekte Klicksysteme für die schwimmende Verlegung begeistern Hobbyhandwerker und Profis gleichermaßen. Und nicht zuletzt: Laminat ist ein durch und durch ökologisches Produkt: Holzspäne, Papier, Korund und Melaminharz sind die Bestandteile, für eine lange Lebensdauer im wohngesunden Umfeld zum attraktiven Preis.

Die Premiumprodukte von Meister ([www.meister.com](http://www.meister.com)) haben mit der sogenannten DiamondPro-Oberfläche einen zusätzlichen Schutz vor Mikrokratzern und Verschleiß. Das AquaSafe-System sorgt für Feuchteschutz in Bad und Küche. Die Antistatic-Ausstattung reduziert die Entstehung von Reibungselektrizität an Personen und schützt somit vor vielen Entladungen. akz-o



Polsterei | Neubezüge | Neuanfertigungen | Reparatur von Polstermöbeln

### Ihr Ansprechpartner für Polstermöbel

Inh. J. Lasberg  
Annenstr. 158  
58453 Witten

Tel.: 023 02/9 14 22 66  
Fax: 023 02/9 14 22 67  
Mobil: 0170/190 11 35

[www.polsterei-witten.de](http://www.polsterei-witten.de) · [info@polsterei-witten.de](mailto:info@polsterei-witten.de)

Ihr starker Partner für: • Treppenbau • Möbelbau  
• Fenster • Beschattungen • Innenausbau  
• Einbruchschutz • Reparaturen



### Tischlerei Kern

OELKINGHAUSER STR. 9  
58256 ENNEPETAL  
TEL. 0 23 33 - 7 46 01  
[www.tischlerei-kern.de](http://www.tischlerei-kern.de)



### Vinyl – der vielseitige Alleskönner

Ein weiterer Favorit beim Thema Bodenbeläge ist der Vinylboden. Durch seine vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten ist er im privaten Wohnraum sowie in gewerblichen Räumen ideal einsetzbar. Gerade wenn es um den Bodenbelag in Küche oder Bad geht, bietet Vinyl besondere Vorteile: Er ist sehr robust und feuchtigkeitsbeständig. Zudem ist er fußwarm und bietet eine pflegeleichte und hygienische Oberfläche, die sehr gut für Allergiker geeignet ist. Aus diesen Gründen werden Vinylböden auch in Arztpraxen, Krankenhäusern und Kindergärten favorisiert. Vinyl hat eine vielfältige Dekor- und Formatauswahl, ist besonders für Renovierungen geeignet und bietet durch verschiedene Aufbauvarianten vielseitige Möglichkeiten der Verlegung.

Ein weiterer Faktor ist, dass alle Vinyl-Bodenbeläge recyclebar sind. Hersteller verzichten immer mehr auf chemische Weichmacher und weichen auf pflanzliche Stoffe und natürlich vorkommende mineralische Komponenten aus. Somit kann Vinylboden vollkommen weichmacher-, lösungsmittel- und chlorfrei produziert werden.

#### Sicherheit und Prüfsiegel

Alle Bodenbeläge müssen die bauaufsichtliche Zulassung des Deutschen Instituts für Bautechnik (DIBt) vorweisen und somit die Prüfungen nach AgBBSchema bestehen (Ü Zeichen). Darüber hinaus sollten elastische Bodenbeläge das Prüfsiegel „IndoorAir ComfortGold“ vorweisen.

# Die Wischmanngruppe vergrößert sich

## Zukunftsorientiertes Handeln wird hier groß geschrieben

„Unternehmensgröße bietet Stabilität und Zukunftschancen“, so begründet Marc Wischmann, Inhaber der Wischmann-Gruppe die Vergrößerung. Der neue Standort in Rüdinghausen in der Brauckstraße bietet vor allem Lagerfläche, welche durch das große Wachstum dringend benötigt wird. Die 10 000qm große Halle bietet außerdem Platz für Logistik und Großhandel sowie für die neu gegründete Firma Natura Flooring und die eigene Online-Marketingagentur Kreativ-Zentrale. Natura Flooring richtet sich eher an Profikunden wie Schreiner, Parkettleger oder Baugenossenschaften. Für den Endverbraucher ist HolzLand Wischmann im Gewerbegebiet Herbede weiterhin der richtige Ansprechpartner.

### HolzLand Wischmann – Herbede

HolzLand Wischmann in Witten-Herbede bleibt natürlich weiterhin bestehen und ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um Fußböden, Terrassendielen, Innentüren sowie Montagendiensteleistungen geht. Hier bekommen Sie wie gewohnt die volle Serviceleistung aus einer Hand und der Fachmann steht Ihnen persönlich zur Seite. Aber auch hier geht der Blick in die Zukunft. Die Ausstellungsfläche soll vergrößert werden, jungen Mitarbeitern soll durch weiteres Wachstum eine Zukunftsperspektive geboten werden. Neueinstellungen und Ausbildungsplätze spielen dabei ebenfalls eine tragende Rolle. So werden zum Beispiel Schreiner, Bodenleger, LKW-Fahrer oder Auszubildende im Bereich Groß- und Außenhandel gesucht.

### Lagerfläche Westerweide

Falls sich der ein oder andere Besucher wundert: Durch den Umzug des Lagers in die Brauckstraße sind in der Westerweide Hallen und Lagerflächen frei geworden. Diese werden an die P&S Agrar und Forst UG aus Durchholz untervermietet. Daher stehen aktuell einige Forst- und Landwirtschaftsmaschinen auf dem Gelände von HolzLand Wischmann. JM



Ausstellung Bodenbeläge und Terrassenbeläge, Fotos: JM



**Parkett, Laminat, Vinyl, Manufaktur, Innentüren, Terrassendielen, Montage**

**Besuchen Sie unsere Ausstellung und lassen Sie sich von der großen Auswahl begeistern!**

Mo-Fr 09.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr  
Sonntag\* 14.00 bis 17.00 Uhr  
\*Schautag: keine Beratung, kein Verkauf

HolzLand Wischmann GmbH & Co. KG  
Westerweide 27  
58456 Witten-Herbede  
Tel. 0 23 02 / 28 27 39-0  
Fax 0 23 02 / 28 27 39-39  
online@holzwischmann.de

Für weitere Informationen, besuchen Sie  
[www.holzland-wischmann.de](http://www.holzland-wischmann.de)

# tischlerei fischer

Reagieren Sie jetzt:

## Sichern Sie Ihre Türen und Fenster



- Sicherheitsbeschläge und Schlösser inkl. fachgerechter Montage
- Haus- und Zimmertüren
- Fenster und Rolläden
- Einbauschränke, Möbelbau u. -reparaturen



– Eigene Ausstellung –

Meemannstr. 48 – 50 · 58456 Witten-Herbede

☎ 0 23 02 / 7 34 21 · [www.moebel-fischer.de](http://www.moebel-fischer.de)

Tischlermeister Michael Böhm

## Die besten Sicherheitstipps der Polizei

### Einbruchschutz wirkt

Viele Hausbesitzer sind nachlässig beim Schutz vor Einbrechern. Aktuell verzeichnet die bundesweite polizeiliche Kriminalstatistik erstmals wieder einen Rückgang beim Wohnungseinbruch. Doch eine Entwarnung gibt es nicht, denn die Zahlen bewegen sich weiter auf hohem Niveau! Und dennoch sind viele Hausbesitzer nachlässig beim Einbruchschutz, trotz Aufklärung und Förderung für Maßnahmen. Die Experten von der Württembergischen Versicherung und der Polizei geben Tipps für die Planung.

Richtiges Verhalten und die richtige Sicherungstechnik – das sind die beiden Punkte, an denen Hausbesitzer es in der Hand haben! Denn ein Großteil aller Einbrüche bleibt im Versuchsstadium stecken, nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer Maßnahmen. Die aktuellen Zahlen sind also kein Grund, sich zurückzulehnen, sondern im Gegenteil aktiv zu werden und den Einbruchschutz zu verbessern.

#### Nicht nur an materielle Schäden, sondern auch an psychische Belastung denken

Insgesamt wurden im Jahr 2016 151.265 Fälle einschließlich der Einbruchsversuche erfasst, 2015 waren es 167.136. Die Zahlen bewegen sich leider auf hohem Niveau. Gleichzeitig stieg die Zahl der Einbruchsversuche, also die Anzahl der gescheiterten Einbrüche, weiter an. Dennoch sind viele Menschen in Deutschland nachlässig, wenn es um den Schutz vor Einbrüchen geht: „Bei mir wird schon nicht eingebrochen, da ist ja nichts zu holen“ ist oft zu hören. Doch was viele nicht bedenken: Ein Einbruch kann das eigene Sicherheitsgefühl und Wohlbefinden nachhaltig beeinträchtigen - nicht nur der materielle Schaden, sondern häufig auch dauerhafte psychische Belastungen sind die

Folgen für die Opfer! Denn die Täter dringen in die Privatsphäre ein, wühlen in den persönlichsten Sachen und stehlen auch Gegenstände, an denen Lebenserinnerungen hängen. Das kann starke Angstgefühle auslösen.

Der größte Irrtum: Es wird nur im Schutz der Dunkelheit eingebrochen. Entgegen landläufiger Meinung erfolgen Einbrüche häufig zur Tageszeit, zur Schul-, Arbeits- und Einkaufszeit, am frühen Abend oder an den Wochenenden. Einbrüche in Einfamilienhäuser erfolgen meistens über die Fenstertüren und Fenster, weniger häufig über Haustüren und Keller. Bei Mehrfamilienhäusern hingegen wählen Einbrecher ihren Weg meistens über die Wohnungseingangstür; doch auch hier verschaffen sie sich über leicht erreichbare Fenster und Fenstertüren Zutritt.

#### Richtiges Verhalten: Die wichtigsten Sicherheitstipps der Polizei

Schließen Sie Ihre Tür immer ab.

Verschließen Sie immer Fenster, Balkon- und Terrassentüren.

Denken Sie daran: Gekippte Fenster sind offene Fenster.

Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen.

Wenn Sie Ihren Schlüssel verlieren, wechseln Sie den Schließzylinder aus.

Achten Sie auf Fremde im Haus oder auf dem Nachbargrundstück.

Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit.

Richtige Sicherungstechnik: Nachrüstung bedeutet keinen großen Umbau.



Viele Hausbesitzer sind nachlässig beim Einbruchschutz, trotz Aufklärung und Förderung für Maßnahmen. Foto: Polizeiliche Kriminalprävention

Es kommt aber nicht nur allein auf das richtige sicherheitsbewusste Verhalten an. Auch einfache bauliche und technische Maßnahmen können das Einbruchsrisiko erheblich reduzieren. Werden Haustür und Fenster im Rahmen einer Sanierung ohnehin erneuert, bieten geprüfte und zertifizierte einbruchhemmende Türen und Fenster nach DIN EN 1627ff. ab der Widerstandsklasse (RC) 2 einen guten Einbruchschutz. Hier ist sichergestellt, dass es in der Gesamtkonstruktion (Türblatt, Zarge, Schloss und Beschlag) keinen Schwachpunkt gibt. Wichtig für den Einbruchschutz ist auch der richtige Einbau.

Wer keine Sanierung plant, kann Fenster und Türen auch nachrüsten. Die Polizei empfiehlt den Einbau von Nachrüstsystemen gem. DIN 18104 Teil 1 und 2. Voraussetzung ist, dass es sich um eine widerstandsfähige Grundkonstruktion handelt. Wichtig: Die Nachrüstung für Türblätter, Türrahmen, Türbänder, Türschlösser, Beschläge, Schließbleche und auch Zusatzsicherungen müssen sinnvoll aufeinander abgestimmt sein. Nebeneingangstüren können wirkungsvoll auch mit massiven Schubriegeln, starken Vorlegestangen aus Holz oder Profilstahl im oberen und unteren Türdrittel oder mit einem Querriegel-schloss nachgerüstet werden. Eingebaute Sicherungen können aber nur bei fachgerechter Montage ihre volle Wirkung entfalten und den entsprechenden Einbruchschutz bieten.

Wer gerade saniert, sollte also auch an Einbruchschutz aus „einem Guss“ denken. Hausbesitzer können dafür die staatliche Förderung der KfW nutzen, die attraktive Zuschüsse vergibt.

Quelle: K-EINBRUCH – KOR Harald Schmidt / Württembergische Versicherung AG

## Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!

- Fenster- und Türsicherung
- Einbruchmeldeanlagen Funk & Draht
- Brandmeldeanlagen Funk & Draht
- Schließanlagen / Zutrittskontrolle
- Elektroarbeiten

**NEU** 0 % Finanzierung und günstiges Leasing möglich

für Privat und Gewerbe

Bebelstraße 19 · 58453 Witten  
Tel. (02302) 2781177 • [me-sicherheit.de](http://me-sicherheit.de)



zertifiziert nach  
DIN EN 16763



Foto: Ingimage



## Der Maler macht's

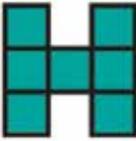
Jetzt ist die richtige Zeit, neue Frische in Wohnräume, Bäder und Treppenhäuser zu bringen. Das Wohnumfeld wird vom Grauschleier des vergangenen Winters befreit und mit neuen Farben freundlich und hell gestaltet.

Ganz einfach – einen tristen Raum wieder in ein fröhliches Zimmer zu verwandeln – denkt man. Wer schlau ist, lässt sich von einem Innungsbetrieb des Maler- und Lackiererhandwerks über notwendige Erhaltungs- und Renovierungsmaßnahmen umfassend beraten und freut sich über die profihaft ausgeführte Arbeit.

### Frühjahrsputz mit Rolle und Pinsel

Es gibt eine große Anzahl von Malerarbeiten, von denen der Laie besser die Finger lassen sollte. Dies beginnt bereits bei den Anstricharbeiten, wo eine fachgerechte Untergrundbehandlung und der Einsatz von umweltgerechten Materialien, die in ihrer Wirkungsweise aufeinander abgestimmt sind, immer größere Bedeutung gewinnt. Klassische Handwerkstechniken wie Spatolato Veneziano oder Stuccolustro geben Ihren Wohnräumen ein elegantes, mediterranes Flair; im Flur ist vielleicht Spachteln angesagt, im Bad marmorieren oder statt Fliesen ein dekorativer Putz. Aber auch andere anspruchsvolle Techniken wie Maserieren, Tupfen oder Wischen liegen voll im Trend. Die Wandanstriche werden zu Unikaten und können Ihre Räume optisch sehr positiv verändern. Beim Frühjahrsputz mit Rolle und Pinsel achten die Experten des Maler- und Lackiererhandwerks bei der Farbwahl nicht nur auf den Farbton, sondern auch auf die Deckkraft. Die ist bei billigeren Farben meist weniger hoch. Malerfachbetriebe sparen nicht bei der Qualität des Materials und setzen Profi-Farbe ein, bei der ein fachmännisch ausgeführter Arbeitsgang für ein perfektes Aussehen der Wand genügt.

Quelle: Bundesverband Farbe



**Häffner**  
Fliesenfachbetrieb

*„Unsere Arbeit spricht für sich!“*

**Firma Häffner Fliesenfachbetrieb**  
Inh. Torsten Trunzer  
Marktweg 95 a · 58454 Witten  
Tel. 0 23 02 / 944 14 94  
www.fliesen-haeffner.de



**Beratung  
Verlegung  
Ausstellung**



**KüchenTreff Rensinghoff**  
Westfalenstraße 110 a · 58453 Witten  
Telefon: 0 23 02-20 51 60  
mail@kuechentreff-rensinghoff.de

Mo., Di., Mi., Fr.:  
10 - 13, 14 - 18 Uhr  
Do.: 10 - 20 Uhr;  
Sa.: 10 - 16 Uhr  
(sowie nach  
Vereinbarung)



## Urlaubsfeeling auf der Terrasse

Der heiße Sommer im vergangenen Jahr hat es gezeigt: Wer seinen Urlaub genießen möchte, muss dafür nicht die eigene Terrasse verlassen. Zum Wohlfühlen an der frischen Luft kommt es aber immer auch auf den richtigen Sonnenschutz an. Denn ohne schattenspendende Markisen wird es schnell unerträglich heiß. Was viele nicht wissen: Der Sonnenschutz kann heute vollautomatisch durch Wettersensoren gesteuert werden. Bei aufkommendem Wind oder Regen fährt die Markise ein und bei Sonne wieder aus - selbst wenn die Bewohner nicht zu Hause sind. Dadurch werden auch die Räume in den Sommermonaten vor Überhitzung geschützt. Die Markise lässt sich auch in eine App-basierte Smart Home Steuerung einbinden. Dann wird der Sonnenschutz via Smartphone in die gewünschte Position gebracht. „Smart Home Systeme können kabellos auf die Terrasse erweitert werden und erhöhen dort den Komfort ganz erheblich“, weiß Dirk Geigis vom Antriebs- und Steuerungsexperten Somfy. So lässt sich beispielsweise ein Sommerabend-Szenario programmieren, in das auch Musik und stimmungsvolle Beleuchtung integriert sind. Dann macht ein Fingertipp aufs Smartphone die Terrasse zur ganz privaten Urlaubsoase. Weitere Informationen gibt es online unter [www.somfy.de](http://www.somfy.de).  
txn





**M&B**  
Immobilien GmbH

**Dominik Lux**  
Geschäftsführung

---

**Wir wünschen unseren  
Kunden ein schönes  
Osterfest!**

---

Telefon: (0208) 444 16 91-20  
E-Mail: [dominik.lux@mb-hausverwaltung.de](mailto:dominik.lux@mb-hausverwaltung.de)  
Aktienstraße 320 • 45473 Mülheim  
Beethovenstraße 7  
58452 Witten

# 23. Kindertage

5., 6. und 7. April in der Meesmannstraße



## Herbeder Kindertage

Die Meesmannstraße in Herbede gehört am ersten Aprilwochenende wieder den Kindern: die Herbeder Kindertage bieten in ihrer 23. Auflage wieder ein buntes Programm für „Klein“ und auch „Groß“.

Los geht es am Freitag um 14 Uhr mit den Schaustellern und ihren Fahrgeschäften und weiter geht es mit vielen Vereinen, die sich am Samstag und Sonntag vorstellen. So bringen die Herbederler ein eigenes Handballtor und die DLRG ein Rettungsboot mit. Am „Platz an der Schmiede“ fährt die Feuerwehr ihre Drehleiter aus. Neben vielen Aktivitäten der Geschäfte findet auch wieder der beliebte Kindertrödel statt – die Teilnahme ist kostenlos. Während der Samstagabend mit Livemusik von Danny Pascal ausklingt, wird der Sonntagmorgen sportlich: ab 11 Uhr können die Kinder bis Jahrgang 2006 beim 16. Kinderlauf starten.



vorstellen. So bringen die Herbederler ein eigenes Handballtor und die DLRG ein Rettungsboot mit. Am „Platz an der Schmiede“ fährt die Feuerwehr ihre Drehleiter aus. Neben vielen Aktivitäten der Geschäfte findet auch wieder der beliebte Kindertrödel statt – die Teilnahme ist kostenlos. Während der Samstagabend mit Livemusik von Danny Pascal ausklingt, wird der Sonntagmorgen sportlich: ab 11 Uhr können die Kinder bis Jahrgang 2006 beim 16. Kinderlauf starten.

## Bis hin zur Absicherung von Bau- und Objektrisiken

Andrea Psarski: Wir leisten aus einer Hand unter einem Dach einen ganzheitlichen Service

Die Sparkasse Witten hat ihren Service rund um Immobilien erweitert und zeigt, was heute durch einen konsequent digitalen Ansatz möglich ist.

Sparkassenvorstand Andrea Psarski: „Wir leisten aus einer Hand unter einem Dach ganzheitlichen Service rund um die Immobilie bis hin zur Absicherung von Bau- und Objektrisiken. Ansprechpartner vor Ort zu haben und schnelle Entscheidungswege, sind für unsere Kunden Vorteile, mit denen wir punkten. Daher haben wir aktuell viel in die digitale Zukunft investiert, um Menschen dabei zu helfen, ihren Wohntraum zu verwirklichen.“

So gehören die Spezialisten für Wohnungsbaufinanzierung jetzt organisatorisch zum Sparkassen-Immobiliencenter an der Ruhrstraße. Hier, direkt an der Sparkassenhauptstelle, kann gleich über die Finanzierung der Wunschimmobilie gesprochen und entschieden werden.

Die Finanzierungsexperten „bauen“ auch für Bauherren und Modernisierer, die ihre Vorhaben in Eigenregie angehen, ein solides, tragfähiges finanzielles Fundament. Die Einbindung aller Finanzierungskomponenten, Bausparverträge und staatlicher Fördermittel, wie das neue Baukindergeld, können so gleich in die Planungen mit einbezogen werden. Wer eine Immobilie verkaufen möchte, nutzt die Spar-



Das neu aufgestellte Sparkassen-Immobilienteam mit ortskundigen Immobilienmaklern und erfahrenen Baufinanzierungsexperten: Auch um die Erstellung eines Energieausweises für das Objekt – und natürlich auch um die Erstellung eines aussagestarken Exposés kümmern sich die Sparkassenfachleute.

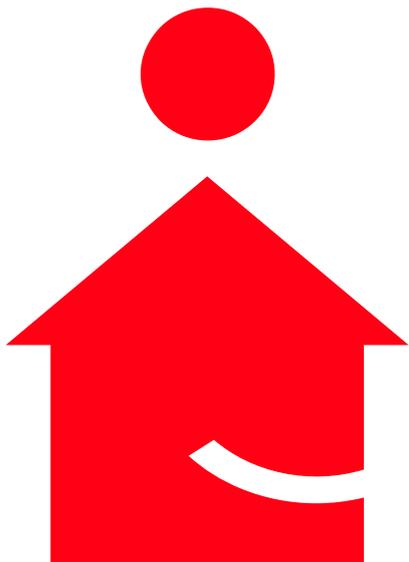
kasse als großen Marktplatz. Der größte Witterner Immobilienmakler hat sich ein umfassendes Know-how und eine erstklassige Expertise erarbeitet. Aufgrund der Nähe zu Kunden in allen Ortsteilen weiß man, wer wo in Witten eine Immobilie verkauft oder wer welches Objekt sucht. Angebot findet Nachfrage – so einfach kann das sein. Noch schneller geht das,

weil die Sparkasse sich konsequent auf neue digitale Chancen eingestellt hat. Grischa Klawe, Leiter des neu strukturierten Immobiliencenters, beschreibt, wie eine Immobilie ihren neuen Besitzer findet: „Der Verkäufer profitiert schon bei der fundierten Wertermittlung davon, dass wir als Sparkasse vor Ort Markt und Preise kennen.“

**Jetzt neu: Günstige  
Konditionen bis zu  
30 Jahre garantiert!**



# Meins ist einfach.



**Sie wollen eine**

**Immobilie kaufen?  
Immobilie verkaufen?  
Immobilie finanzieren?  
Immobilie absichern?**

**Dann nutzen Sie unser  
Know-how, unseren  
Service aus einer Hand und  
den „Marktplatz“ Sparkasse.**



Neu: Immobilien können Sie bei uns auch in einer virtuellen 360-Grad-Begehung vorab anschauen. Der QR-Code führt Sie zu einem Beispiel.



**Sparkasse  
Witten**

## Vortrag über Europawahl

Die SPD in Bommern ehrt ihre Jubilare

Wie wichtig die Europawahl ist, führte der Europaabgeordnete Professor Dr. Dietmar Köster den Mitgliedern des SPD-Ortsvereins Bommern bei ihrer Jahreshauptversammlung in einem kurzen Vortrag vor Augen.

Er betonte, nur wenn es gelinge, Europa zu einer Sozialunion umzubauen, könne dem erstarkten Rechtspopulismus wirksam Einhalt geboten werden. Gemeinsam mit dem Ortsvereinsvorsitzenden Christoph Malz sowie seinen Stellvertretern Kerstin Hänsch und Tobias Stens ehrte er anschließend die Jubilare. Gerd Hartmann wurde für die 60-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet. Erich Jacobi, Bert Heemann, Udo Wichert und Wolfgang Sonnenschein erhielten ihr SPD-Parteibuch vor 50 Jahren und wurden für ihre langjährige Treue geehrt. Friedrich Wilhelm Dinius konnte an diesem Abend auf seine 40-jährige Mitgliedschaft in der SPD zurückblicken.



Gerd Hartmann (2. v.l.) wurde für 60-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet. Erich Jacobi (4. v.l.), Bert Heemann (Mitte), Udo Wichert (3. v.l.) und Wolfgang Sonnenschein (nicht anwesend) erhielten ihr SPD-Parteibuch vor 50 Jahren und wurden für ihre langjährige Treue geehrt. Friedrich Wilhelm Dinius (4. v.r.) konnte an diesem Abend auf seine 40-jährige Mitgliedschaft in der SPD zurückblicken.

### Karwoche in Bommern: Ev. Kirche, Rigeikenstr.

mit Pfarrer Jürgen Krüger

**Montag, 15. April**, 19 Uhr: „Liebe und Gerechtigkeit“

**Dienstag, 16. April**, 19 Uhr: „Seht, welch ein Mensch!“

**Mittwoch, 17. April**, 19 Uhr: „Heute!“

**Gründonnerstag, 18. April**, 19 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl: „Vom Ersten und Letzten“

## Gefahr auf dem Schulweg

Sicherheit für Schulkinder: CDU fragt nach

Mehrere Eltern von Kindern der Brenschenschule und der Helene-Lohmann-Realschule haben den CDU-Ortsverband Bommern auf verschiedene Gefahrenstellen auf dem Schulweg hingewiesen.

Zum einen geht es um den im letzten Jahr immer wieder zugewachsenen Fußweg entlang der Elberfelder Straße zwischen Siepen- und Riegeikenstraße. Hier mussten die Kinder teilweise auf den Fahrradweg ausweichen, mit einem Kinderwagen war teilweise auf dem Bürgersteig gar kein Durchkommen mehr.

Ebenso werden die Fußgängerüberwege vorm Bundesverlag und vor der Sparkasse regelmäßig, trotz gezackter Bodenlinien, zugeparkt, sodass die Sicht für die Kinder eingeschränkt oder ein Benutzen der Fußgängerinseln gar nicht möglich ist. Parkende Autos sind auch in der Stichstraße Auf dem Brenschen zwischen Bodenborn und Bommerfelder Ring (vor der ehemaligen Post) ein Problem. Hier wird der Bürgersteig regelmäßig regelwidrig zugeparkt, sodass Kinder und Eltern mit Kinderwagen regelmäßig auf die Straße ausweichen müssen. Den Bommeraner CDU-Ratsherrn Simon Nowack erreichten darüber hinaus aktuell auch zwei Meldungen zur Wengernstraße und zur Rauen Dahlstraße. Auf der Wengernstraße zwischen Elberfelder Straße und Einmündung Siepenstraße wachsen Brombeersträucher regelmäßig über den Gehweg, sodass Spaziergänger im letzten Jahr selbst zur Rosenschere gegriffen haben.

### Den Schwarzen Peter zurückgespielt

Es liegen im Gebüsch neben dem Fußweg zudem Unmengen Müll, ganze Stapel Zeitungen, und der kleine Siepen, der unter der Wengernstraße hindurchfließt, ist durch Plastik- und Kartonmüll verstopft. Ebenfalls in seinem Querschnitt durch Bewuchs stark eingeschränkt ist immer wieder der ohnehin schmale Fußweg entlang der Rauen Dahlstraße.

Entsprechende Hinweise der Bürger an das Wittener Ordnungsamt oder das Betriebsamt seien meist unbeantwortet geblieben oder es wurde auf andere Straßenbauträger wie den Ennepe-Ruhr-Kreis oder Straßen NRW verwiesen. Diese spielten jedoch den Schwarzen Peter zurück an die Stadt Witten.

In einer Anfrage an die Stadtverwaltung lässt die CDU-Fraktion nun die Zuständigkeiten klären und will erreichen, dass in diesem Jahr die Grünpflege in Bommern regelmäßig erfolgt. Zudem soll die Stadtverwaltungen Maßnahmen vorschlagen, wie das Zuparken von Gehwegen und Fußgängerüberwegen zukünftig verhindert werden kann. „Ich hoffe, dass wir hier mit der Stadtverwaltung zu Lösungen kommen, die den Schulweg in Bommern sicherer machen“, sagt der CDU-Ratsherr Simon Nowack.

## Feldbahnzug aus Lünen traf auf Zeche Theresia ein

Von Lünen aus gingen jetzt zwei Lokomotiven und 24 Kipp-Loren – auf drei Schwertransporter verladen – auf ihre absehbar letzte große Fahrt. Ziel der kleinen Reise war das Wittener Feldbahnmuseum Zeche Theresia.



Die schon recht ansehnliche Gruppe Schienenfahrzeuge wurde nicht mehr gebraucht, nachdem die STEAG ihr klimaschädliches Kohlekraftwerk in Lünen zum Ende 2018 geschlossen und den im übrigen letzten Feldbahnbetrieb des Ruhrgebietes eingestellt hatte. Die Bezeichnung „Feldbahn“ oder auch „Lorenbahn“ steht laut Wikipedia für eine „in der Regel nicht öffentliche Schmalspurbahn in einfachster Bauform zum Transport landwirtschaftlicher, forstwirtschaftlicher und industrieller Rohstoffe“. „Die Loks und Kipploren werden gereinigt, mit Konservierungöl für die Zukunft präpariert und betriebsfähig aufgearbeitet, um dann den Besuchern vorgeführt zu werden“, erläutert Hansjörg Frank, 1. Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Muttenthalbahn e.V., das weitere Vorgehen. Der rührige Verein hat seinen Standort seit 1989 unterhalb von „Schloss Steinhausen“ in Witten-Bommern auf dem Gelände der Zeche Theresia. Die ehemalige Steinkohlezeche wurde bereits im Jahre 1892 stillgelegt. dx

Das Team von



Schwallemeyer  
Im Herzen von Bommern

wünscht Ihnen  
ein schönes Osterfest!

Bommerfelder Ring 110  
58452 Witten-Bommern  
☎ 02302/2021 641

**Thieles Hofladen & Partyservice**  
Ihre Metzgerei in Witten-Bommern

Heiße Theke  
tägl. wechselnde Gerichte



JETZT SCHON AN OSTERN DENKEN FÜR DIE OSTERSPEZIALITÄTEN ... (oder wenn Sie jetzt schon Hunger haben):

- ▶ Lammbraten
- ▶ Kaninchen
- ▶ Suppenhühner
- ▶ Hähnchen

Wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung!

**Kartoffelangebote**

Belana und Laura Kartoffeln	
2,5 kg	4 €
5,0 kg	6 €
12,5 kg	12 €

Wengernstraße 3 · 58452 Witten-Bommern  
Telefon 02302 3 37 37 · E-Mail: info@thieles-hofladen.de  
www.thieles-hofladen.de · Thieles Hofladen



## Feuerwehr probte Ernstfall Verpuffung in der Brenschenschule

Die Situation klang prekär: bei Heizungsarbeiten in der Brenschenschule war es zu Verpuffung gekommen, vor lauter (künstlichem Disco-) Rauch konnte man im Treppenhaus nicht mehr die Hand vor den Augen sehen, sechs Menschen galten als vermisst, eine Schulklasse war in der ersten Etage eingeschlossen. Zum Glück nur ein Übungsszenario, bei dem die Freiwilligen Feuerwehren Bommern und Hölzer ihre Einsatzfähigkeit und die Zusammenarbeit für den Ernstfall proben sollten. Real war dagegen das Unwetter, das bei Auslösung des Alarms gerade über Witten niederging.

„Seit dem letzten Jahr liefen die Vorbereitungen. In der Regel findet eine Übung in diesem Umfang auch nur einmal im Jahr statt“, erklärt Gerd Webelsiep, Sprecher der Freiwilligen Feuerwehr Witten. Natürlich werden Ausbildung und Schulung auch bei den regelmäßigen Treffen der einzelnen Löscheinheiten immer „groß geschrieben“.

Die Florian-Jünger und -Schwestern hatten die Alarmierung zu einer Übung in ihren Gerätehäusern erwartet, um bei Auslösung des Alarms nicht erst schnellstmöglich zur Wache fahren und dabei zusätzliche Risiken eingehen zu müssen. Was sie vor Ort erwartete, blieb geheim. „Das lässt auch die Routiniers nicht kalt, in den Feuerwehrhäusern herrscht eine Stimmung zum Anfassen“, so Gerd Webelsiep.

### Alarm – Menschenleben in Gefahr!

Nachdem die als vermisst geltenden Personen in Form von Dummies im Haus verteilt und zehn Jugendliche – allesamt Mitglieder der Jugendfeuerwehren – eine Klasse bezogen hatten, war es so weit: die Nebelmaschine im Hausflur der Schule wurde eingeschaltet, die Leitstelle der Feuerwehr löste die Alarmierung aus. Wenige Minuten später waren die ersten Martinshörner zu hören, innerhalb kurzer Zeit „umstellten“ elf Feuerwehrwagen – darunter zwei Leiterwagen – mit insgesamt 70 Einsatzkräften die Schule. Realistisch nahe Hilferufe aus dem ersten Stock schallten über den Schulhof - die Schüler der Klasse gingen voll in ihrer Rolle auf. Feuerwehrleute versuchten, beruhigend über Sprech- und Sichtkontakt auf sie einzuwirken. „Die Kinder waren sofort ‚Feuer und Flamme‘, als wir sie um ihre Mitwirkung gebeten hatten“, verriet Gerd Webelsiep und blieb dabei gleich im Feuerwehrjargon. Die Zusammenarbeit klappte gut: der zuerst eingetroffene Zugführer übernahm die Leitung, die Berufsfeuerwehr griff erst zum geplanten späteren Zeitpunkt ein. Relativ lange dauerte es, bis die Dummies geborgen wurden. „Rauch kann schnell tödlich wirken, da kommt es auf Minuten an.“ Ein Punkt, der in der Nachbesprechung genauer geprüft und für die Zukunft behoben werden soll. dx



Logopädie & Stimme  
**Silvia Grünitz**

30 Jahre Berufserfahrung

- Individuelles Stimmcoaching (Einzel / Gruppen)
- logopädische Therapie

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

**P** kostenlose Parkplätze direkt vor der Praxis

## Atemkapazität besser nutzen

### Workshop: „Internationaler Tag der Stimme“

**Wahrscheinlich hat man das schon oft erlebt: Beim Treppensteigen, schnellen Gehen, Joggen gerät man gern außer Atem, vor allem, wenn man dabei auch noch spricht. Mit der Logopädin und Stimmtrainerin Silvia Grünitz kann man anlässlich des „World Voice Day“ in einem Workshop ausprobieren, wie die Atemkapazität zum Sprechen oder Singen in Bewegung besser zu nutzen ist.**



Logopädin und Stimmtrainerin Silvia Grünitz

Der „Internationale Tag der Stimme“ wurde am 16. April 1999 in Brasilien erstmals durchgeführt. Ziel ist es, der Öffentlichkeit die Bedeutung der Stimme im persönlichen und beruflichen Alltag, in Kunst und Kultur nahezubringen.

Das diesjährige Motto des „World Voice Day“ lautet: „Be kind with your Voice“, übersetzt: Sei nett zu deiner Stimme. Genau damit beschäftigen sich die Teilnehmer in dem kostenlosen Workshop.

Sie können üben, wie man auch in körperlich anstrengenden Situationen seiner eigenen Stimme mehr Leichtigkeit verleihen kann. Auf die Idee kam die erfahrene Stimmtrainerin Silvia Grünitz bei einem außergewöhnlichen Stimmtraining während eines Spaziergangs. Während des Marschierens machten die Klientin und sie Atem- und Stimmübungen. Das Ziel lag darin, das Sprechen auf den Atemrhythmus einzustellen. Dieser Trick kann auch in vielen alltäglichen Sprechsituationen weiterhelfen.

Menschen, die auf eine durchsetzungsstarke und sichere Stimme angewiesen sind wie etwa Lehrer und Erzieher, Manager, Schauspieler oder solche, die sich gegen lautstarke Hintergrundgeräusche verständlich machen müssen, können von derlei kurzweiligen „Übungen“ profitieren. Außerdem fördern Übungen, die mit Atem und Stimme zu tun haben, das allgemeine Wohlbefinden. **Am 13. und 14. April, jeweils von 12 bis zirka 13.30 Uhr, finden die Aktionen zum „World Voice Day“ statt.** Teilnehmer kommen gegebenenfalls in wetterfester Kleidung zur „Praxis Logopädie & Stimme“ in Witten-Bommern am Bodenborn 68. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **i** INFO – LOGOPÄDIE

Logopädie (von altgriechisch *lógos*, deutsch „Wort“ und *paideia*, deutsch „Erziehung“; wörtlich also „Sprecherziehung“) ist die medizinische Fachdisziplin, die Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- oder Hörbeeinträchtigung zum Gegenstand hat. Sie beschäftigt sich mit Prävention, Beratung, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation, Lehre und Forschung auf den Gebieten der Stimme, Stimmstörungen und Stimmtherapie, des Sprechens, Sprechstörung und Sprechtherapie, der Sprache, Sprachstörung und Sprachtherapie, des Schluckens, Schluckstörung und Schlucktherapie sowie der Kommunikation und des Hörens. Der Begriff wurde 1913 erstmals benutzt und 1924 durch den Wiener Mediziner Emil Fröschels für die medizinische Sprachheilkunde eingeführt.

Quelle: Wikipedia

## „Ich habe Rücken“

### Schmerzen entlang des Ischias-Nervs

Der Hexenschuss ist im allgemeinen Sprachgebrauch oft Synonyme für Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (Lumbalgie). Verspürt man Schmerzen im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule oder am Steißbein also in Bereichen, in denen der Ischiasnerv verläuft, sprechen Mediziner von Ischialgie, umgangssprachlich von Ischias.

#### Ischiasschmerzen zählen zu den häufigsten Rückenschmerzen

Schon- oder Fehlhaltungen durch Muskelverspannungen im Bereich der Lendenwirbelsäule belasten die Wirbelsäule. Dadurch können Nervenfasern gequetscht und Nervenkanäle eingeengt werden. Bei einer Reizung oder Entzündung des Ischias-Nerv oder der Nervenwurzeln strahlen die Schmerzen typischerweise von der unteren Wirbelsäule in die Beine aus. Bei Bewegungen verstärken sie sich noch.

Auch eine Bandscheibenvorwölbung, ein Bandscheibenvorfall oder eine Facettengelenksarthrose kann Ischias-Schmerzen verursachen. Eine Facettengelenksarthrose ist oft die Folge von Überlastung der Wirbelsäule durch Übergewicht, Schon- und Fehlhaltungen sowie durch Bandscheibenschäden. Mit einem einfachen Test kann der Arzt die Diagnose Ischias erhärten. Dabei liegt der Patient mit gestreckten Beinen flach auf dem Rücken. Der Arzt hebt dann ein Bein an. Bei Ischias verursacht das Schmerzen im unteren Rücken und im Bein. Eine endgültige Diagnose schafft eine MRT-Untersuchung (bildgebendes Verfahren). Durch schmerzstillende Medikation und muskelentspannenden Wirkstoffen wird bei heftigen Schmerzen erst einmal dafür gesorgt, dass sich der Patient wieder schmerzfrei bewegen kann.

#### Physiotherapie, manuelle Therapien und Wärme

Fehl- und Schonhaltungen, einhergehend mit daraus resultierenden Muskelverspannungen verursachen die allermeisten Ischiasbeschwerden. Der Physiotherapie kommt eine zentrale Rolle bei der Behandlung oder Vorbeugung von Ischias zu. Hier sollte zunächst die schmerzfreie Beweglichkeit der betroffenen Regionen wiederhergestellt werden. Hier helfen auch manuelle Therapien und Massagen sowie Wärmeanwendungen wie Moor, Fango und Rotlicht.

Nach der Akutbehandlung gilt es, die Muskulatur des Rückens so weit aufzubauen, dass es nicht zu neuen Einengungen oder unnötigen Belastungen im Bereich des Ischias-Nervs kommt. Mit einer Rückenschule lernen Ischias-Geplagte schließlich rückenfreundliche Bewegungsabläufe, die neuen Ischias-Beschwerden vorbeugen. Auch Akupunktur und Osteopathie haben sich nach Ansicht vieler Patienten als alternative Heilmethoden bei Ischias-Beschwerden bewährt.

Quelle: [meine-gesundheit.de](http://meine-gesundheit.de)



Foto: ingimage

### **i** TIPP

Sorgen Sie für einen starken Rücken. Dazu eignen sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Aqua-Fitness oder Radfahren oder ein spezielles leichtes Krafttraining, wie es in vielen Fitnessstudios oder von Physiotherapeuten angeboten wird. Eine Rückenschule hilft, rückenfreundliche Bewegungsabläufe zu erlernen und so den Rücken zu entlasten.

## Brille oder Kontaktlinsen?

Brillen und Kontaktlinsen sind über Jahre weiterentwickelt worden und haben ihre Vor- und Nachteile. Hier finden Sie Tipps rund um das Tragen und die Anschaffung der beiden Sehhilfen sowie Pro und Contra von Brillen und Kontaktlinsen. Brillen sind oft ein modisches Accessoire, doch nicht jeder kann sich mit seiner Brille identifizieren. Erwachsene stören sich oft an ihrer Brille, wenn es um das Aussehen geht. Das Make-up ist schlecht zu sehen, starkes Schminken kann mit der Brille kollidieren. Zudem achten modebewusste Brillenträger darauf, dass ihr Äußeres zur Brille passt.

### Die Vorteile einer Brille

Eine Sehschwäche kann in fast jeder Form mit einer Brille versorgt werden.

- + Eine korrekt auf die Sehkraft abgestimmte Brille belastet die Augen nicht.
- + Die Brille übernimmt die Funktion der Linse „aus sicherer Entfernung“, das Auge wird nicht berührt.
- + Eine Brille ist flexibel und praktisch, denn sie lässt sich jederzeit aufsetzen und wieder abnehmen.
- + Eine Brille beeinflusst nicht die Augentrockenheit oder die Ansammlungen von Keimen, auch bei Heuschnupfen, Infektionen des Auges oder Erkältungen kann die Brille getragen werden.
- + Brillen schützen das Auge vor z.B. Staub, Insekten oder mechanischen Verletzungen.

### Die Nachteile einer Brille

- Nicht immer kann eine Brille Sehprobleme ausgleichen.
- Ohne Brille ist die Sehschwäche wieder da, beim Sport benötigt man eine zusätzliche Sportbrille.
- Eine Sonnenbrille braucht entweder Gläser in der richtigen Sehkraft oder muss über der Brille getragen werden.
- Manchmal erschweren Brillen eher die Sicht, als sie zu erleichtern, und nicht immer hilft es dann, sie zu putzen. So bereiten Brillen beispielsweise Probleme, wenn sie beschlagen, spiegeln oder das Sichtfeld einschränken.

### Vorteile von Kontaktlinsen

- + Selbst schwierige Fälle wie Augenerkrankungen (Keratokonus) lassen sich mit speziellen Kontaktlinsen korrigieren.
- + Kontaktlinsen können eine Sehschwäche unauffällig kaschieren.
- + Selbst eine Veränderung der Augenfarbe ist möglich.
- + Für empfindliche Augen gibt es besonders sauerstoffdurchlässige Kontaktlinsen, hier helfen Lipidtropfen, sie feucht zu halten.
- + Kontaktlinsen verrutschen und beschlagen nicht und sie hinterlassen keine Druckstellen.
- + Kontaktlinsen können auch beim Sport, mitunter sogar beim Schwimmen, getragen werden.
- + Es gibt Tages- und Monatslinsen und weitere Linsen, sodass sie bei erhöhter Infektionsgefahr regelmäßig gewechselt werden können.
- + Tages- oder Monatslinsen sind meist nicht teuer.
- + Kontaktlinsen lassen sich mit normalen Sonnenbrillen kombinieren.

### Nachteile von Kontaktlinsen

- Kosten der Kontaktlinsen.
- Es gibt für jeden Spezialfall die richtige Kontaktlinse, doch diese kann sehr teuer sein.
- Kosten für die regelmäßige Anschaffung der Linsen und Pflegeprodukte.
- Kontaktexzem: eine Lidentzündung kann von Kontaktlinsenflüssigkeiten oder Reinigungsmitteln ausgelöst werden.
- Kontaktlinsen eignen sich schlecht bei Heuschnupfen.

➔ Träger von Kontaktlinsen sollten eine Ersatzbrille besitzen. Außerdem ist die Handhabung der Linsen im Vergleich zu Brillen relativ aufwendig. Manche Menschen haben Mühe oder sogar Angst, die Kontaktlinsen einzusetzen. Zudem sind Hygiene und die richtige Handhabung besonders wichtig, damit das Auge nicht verletzt wird.

### Wie ermittelt man die Kontaktlinsenwerte?

Für die Kontaktlinsen gelten andere Werte als für die Brille, möchte man von einer Brille zu Kontaktlinsen wechseln, gilt es zunächst, die richtigen Kontaktlinsenwerte zu ermitteln. Idealerweise sollte man sich von einem Augenarzt oder Augenoptiker beraten lassen. Dieser kann feststellen, ob das Auge für den Einsatz von Kontaktlinsen geeignet ist und die richtigen Werte für Kontaktlinsen (Dioptrie, Radius, Durchmesser, Zylinder und Achse) ausmessen. Unter anderem wirkt sich auch die Menge und Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit auf die Wahl der richtigen Kontaktlinse aus.

Viele Kontaktlinsenträger benutzen beide Sehhilfen abwechselnd, z.B. um die Kosten für die Kontaktlinsen zu reduzieren oder die Kontaktlinsen nur bei besonderen Anlässen, wie etwa zum Ausgehen oder beim Sport. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass beide Sehhilfen genau auf das Auge abgestimmte Werte haben müssen, andernfalls strapazieren sie das Auge und es kann zu Schwindel und Kopfschmerzen kommen. Übrigens: Kontaktlinsen sind eine der Brille gleichzustellende Sehhilfe. Sie dürfen beim Autofahren anstelle der Brille getragen werden, auch wenn im Führerschein eine Brille vermerkt ist.

### Ab welchem Alter Kontaktlinsen?

Bereits kleine Kinder können Kontaktlinsen tragen, wenn sie wissen, wie sie diese selbst einsetzen, oder wenn sie sich diese durch die Eltern einsetzen lassen. Schaden kann es ihnen nicht, wenn sie sachgemäß benutzt und regelmäßig gewechselt werden. Oft kommt der Wunsch spätestens in der Pubertät auf, es sind meistens Teenager, die erstmalig auf eigenen Wunsch hin von der Brille zu Kontaktlinsen wechseln.

Quelle: Gesundheit.de

# Image

Nächster  
Erscheinungstermin:

**Donnerstag, 2.5.2019**

**Anzeigenschluss: Donnerstag, 18.4.2019**

Zuverlässiger UV-Schutz  
Schonendes Randprofil

**CONTACT**

MEINE  
CONTACT

Weil die CONTACT INDIVIDUAL MULTI so exakt an die Bedürfnisse meiner Augen angepasst werden kann, wie keine andere Contactlinse.

CONTACT INDIVIDUAL.MULTI

**CONTACT**

CONTACTLINSEN

**BRILLENFABRIK 24**

contact-contactlinsen.de

# Vorstellung Kia Pro Ceed: Shooting Brake für die Familie

Kombinationskraftwagen sind, das deutet der sperrige Namen schon an, wenig aufregend – müssen sie auch gar nicht sein. In erster Line sollen sie mit praktischen Werten überzeugen, um Familie und Gepäck von A nach B zu transportieren. Allerdings geht es auch anders. Das zeigt der Shooting Brake Pro Ceed von Kia.

Dynamische Werte und viel Design bringt inzwischen eine alte, neu definierte Kutschenform in das Segment der Familientransporter. Die gute alte Shooting Brake, einst für britische Adelige mit ausgeprägten Jagdtrieb entwickelt, fährt jetzt mit dem Kia Pro Ceed in die Kompaktklasse. Bisher war diese eher seltene Karosserieform, bei der sich Coupé- und Kombi-Elemente zu einem flachen und gestreckten Design verbinden, allein im Premiumbereich unterwegs. Als erster Volumenhersteller demokratisiert Kia jetzt diese Form. Mit einer Höhe von gerade mal 1,42 Meter ist der jüngste Zuwachs in der Ceed-Modellfamilie der Flachmann im Kompaktsegment. Dennoch kommen auch XL-Menschen im Heck gut unter. Obwohl nur geringfügig länger als der klassische Ceed-Kombi lässt die flache Silhouette den Pro Ceed deutlich gestreckter wirken. Die Frontpartie gestalteten die Designer noch passend zum Rest der Ceed-Baureihe. Ansonsten gingen sie aber ganz eigene Wege, die am Heck in einem eigenständigen Lichtband endet, das leicht an den Porsche Panamera erinnert. Dass Form und Funktion nicht immer eine Einheit bilden, zeigt das extrem flach gestellte und schmale Heckfenster, das den Blick nach hinten nur geringfügig unterstützt. Zum Glück ist eine Rückfahrkamera an Bord, die Klarheit in das Geschehen bringt. Im Innenraum setzt sich der stylische Auftritt fort. Hier erlagen die Kreativen des Hauses aber nicht der Versuchung, Funktionalität gegen Design auszuspielen und so sind die wichtigsten Bedienelemente da, wo man sie vermutet. Zudem strahlt der Innenraum eine gelungene Mischung aus Gediegenheit und Dynamik aus. Lediglich dem zentral platzierten Sieben-Zoll-Bildschirm für Navigation und Infotainment hätte man einen eleganteren Auftritt gegönnt. So wirkt er wie nachträglich montiert. Doch irgendwie muss es ja noch Raum für die Überarbeitung bei der Modellpflege geben. Die Materialien hinterlassen einen hochwertigen und gut verarbeiteten Eindruck und die Sitze gewähren guten Seitenhalt und eine angenehm lange Auflage. Für den Antrieb spendierten die Kia-Entwickler dem Pro Ceed drei Motoren – einen Diesel (1,6 Liter, 136 PS) und zwei Turbo-Benziner (1,4 Liter, 140 PS und 1,6 Liter, 204 PS). Bei ersten Testfahrten rund um Barcelona erwies sich der leistungsschwächere Benziner als vollkommen ausreichend. Mehr PS braucht auch ein Shooting Brake nicht. Zwar schießt der so motorisierte Pro Ceed beim ersten Beschleunigen nicht wie eine Gewehrkugel in den Verkehr, doch reicht die Kraftentfaltung in Kombination mit dem Standard-Sechsganggetriebe (DCT-Automa-

tik kostet 2000 Euro Aufpreis) aus, um durchaus dynamisch unterwegs zu sein. Lediglich beim spontanen Beschleunigen im sechsten Gang lässt sich der 140-PS-Motor etwas lange bitten, was sich allerdings mit einem zügigen Runterschalten ausgleichen lässt. Der 204 PS starke Topmotor ist noch eine Spur dynamischer und lässt sich auch mit der Siebengang-Automatik rasant bewegen. So ausgerüstet spielt der Kia in der automobilen Leistungssportgruppe problemlos mit. Dieses Triebwerk bringt auch den ebenfalls vor dem Verkaufstart stehenden Ceed GT auf Touren. Das Pro-Ceed-Fahrwerk wurde für die zusätzliche Dynamik aufgerüstet, was sich durch eine durchaus sportliche Abstimmung bemerkbar macht. Die Insassen sind zwar stets bestens über den Straßenzustand informiert, doch gelang den Entwicklern eine gute Mischung aus sportlicher Härte und Komfortwerten, sodass der Pro Ceed zu den angenehmen Vertretern der sportlichen Kompaktmodelle gehört. Dank der präzisen Lenkung und der aufwendigen Fahrwerkskonstruktion stellt der Pro Ceed seinen Fahrer nicht vor Probleme und zieht unaufgeregt seine Kreise. Offensichtlich haben sich die vielen Testfahrten auf der Nürburgring-Nordschleife ausgezahlt. Auch die Aerodynamiker haben gut gearbeitet, denn die Insassen werden von Windgeräuschen auch bei Autobahngeschwindigkeiten weitgehend verschont. So weit die gute Nachricht. Denn statt des Windes übernehmen nun Abrollgeräusche – vor allem auf rauen Asphalt – die mittlerweile lästige akustische Hauptrolle. Könnte auch ein Fall für die Modellpflege werden. Kia ist noch immer ein koreanisches Unternehmen, doch der neue Pro Ceed ist so europäisch wie kaum ein anderes Modell der Marke. Entwickelt und entworfen wurde er im europäischen Entwicklungs- und Designzentrum und produziert wird das Modell im slowakischen Kia-Werk. Und, um das europäische Element auf die Spitze zu treiben, wird er ausschließlich in Europa in den beiden Varianten GT Line und GT angeboten. Der Pro Ceed kommt mit einer vollständigen Ausstattung zu den Kunden, zu denen auch ein gut gefülltes Paket mit Assistenzsystemen gehört, die je nach Version Aufpreis kosten, wie ein Stauassistent, adaptive Geschwindigkeitsregelanlage, Frontkollisionswarner, aktiver Spurhalteassistent, Querverkehrswarner und Verkehrszeichenerkennung sowie ein intelligentes Parksysteem. Die Preisliste beginnt bei 27 690 Euro für den Pro Ceed GT Line mit dem 1,4 Liter Turbo. Der GT mit dem 204 PS starken Motor beginnt bei 31.190 Euro.

ampnet/ww

## **i** DATEN KIA PRO CEED GT LINE

Länge x Breite x Höhe (m): 4,6 x 1,80 x 1,42  
 Radstand (m): 2,65  
 Motor: R4-Benziner, 1353 ccm Turboaufladung,  
 Direkteinspritzung/Leistung: 103 kW / 140 PS bei  
 6000 Umdrehungen  
 Max. Drehmoment: 242 Nm bei 1500 – 3200 U/min  
 Höchstgeschwindigkeit: 210 km/h  
 Beschleunigung 0 auf 100 km/h: 9,1 Sek.  
 WLTP-Durchschnittsverbrauch: 5,9 – 5,7 Liter  
 Effizienzklasse: B  
 Leergewicht/Zuladung: 1378 kg/462 kg  
 Kofferraumvolumen: 594–1545 Liter  
 Max. Anhängelast: 1050 kg  
 Wendekreis: 10,60 m  
 Bereifung: 225/45 R17  
 Garantie: Sieben Jahre (bis 150 000 Kilometer)  
 Basispreis 27.690 Euro



Kia Pro Ceed, Foto: Auto-Medienportal



Foto: pixabay.com/reifen.com/akz-o

**Machen Sie Ihr Auto frühjahrsfit:**

## Fünf Tipps zu Checks und Reifenwechsel

Frost, Streusalz und Schmutz haben im Winter dem Auto zugesetzt – darum steht zum Start in den Frühling ein gründlicher Frühjahrsputz an. Funktionschecks und ein Wechsel auf Sommerreifen sorgen zudem für eine sichere Fahrt. Der Reifenspezialist [www.reifen.com](http://www.reifen.com) hat fünf Tipps für Autofahrer, mit denen Sie Ihr Fahrzeug wieder „auf Vordermann“ bringen:

### 1) Autowäsche richtig angehen!

Grober Schmutz und Salzkrusten wirken wie Schmirgelpapier – daher sollten Sie hartnäckige Verschmutzungen einweichen und vorsichtig entfernen, bevor es zur Autowäsche in der Waschanlage geht. So beugen Sie eventuellen Lackschäden am wirksamsten vor. Eine Unterbodenreinigung ist nach dem Winter ein Muss!

### 2) Lackschäden ausbessern!

Nehmen Sie nach der Autowäsche den Autolack in Augenschein. Versiegeln Sie kleine Blessuren mit einem Lackstift, damit kein Rost entsteht – der Farb-Code steht im Fahrzeugschein. Größere Schäden machen eine Lackreparatur erforderlich.

### 3) Wischblätter erneuern!

Die Wischblätter gehören zu den Funktionselementen, die unter dem Winter stark zu leiden hatten. Sind sie brüchig oder erzeugen sie im Einsatz „rubbelnde“ Geräusche, ist ein Austausch unumgänglich. Reinigen Sie die Autoscheiben außen und innen gründlich – denn eine klare Sicht ist für die Sicherheit essenziell.

### 4) Füllstand und Funktion checken!

Kontrollieren Sie die Scheibenwaschanlage, das Motoröl und das Kühlwasser und füllen Sie bei Bedarf Flüssigkeit nach. Überprüfen Sie ebenso die Autobatterie (ein „Pol-Spray“ schützt vor Korrosion) und die Lichtanlage sowie die Bremsen und Keilriemen. Bitten Sie gegebenenfalls einen Fachmann um Hilfe. So bleiben Sie vor „bösen Überraschungen“ gefeit.

### 5) Auf Sommerreifen wechseln!

Wenn nachts kein Frost mehr zu erwarten ist, wird es Zeit für den Reifenwechsel. Wichtigster Grund für Sommerreifen sind die kürzeren Bremswege. Aus Tempo 100 heraus kommt ein Fahrzeug sechs Meter früher zum Stehen als auf Winterreifen. Ein gewaltiger Unterschied, der im Ernstfall über Leben und Tod entscheidet!

[reifen.com](http://reifen.com) empfiehlt, Skiträger und Dachboxen abzumontieren und alles aus dem Auto zu nehmen, was ab dem Frühjahr keine Verwendung mehr findet – wie etwa schwere Schneeketten, Besen und Spaten. Schließlich verursacht jedes unnötige Gramm an Bord zusätzliche Spritkosten.

akz-o

**REIFEN-EINLAGERUNG  
AB 20,80 EURO/SAISON**

**WiGRO REIFENDIENST**  
Cörmannstraße 25, 58455 Witten  
☎ 023 02.5 49 51

**Ihr Hattinger Reifenteam  
Unser Service im Überblick**

- Neureifen- und Felgen-Angebote aller namhaften Hersteller
- Reifenservice PKW, SUV, Transporter, LLKW, LKW, AS, EM
- Hol- und Bringservice
- Computergesteuerte Achsvermessung
- Reifengas
- Kostengünstige Reifeneinlagerung
- Maschinelle Felgenreinigung
- Fachgerechte Reifenreparatur
- Reifendruckkontrollsysteme (RDKS)
- Motorradreifen inkl. Ein-/Ausbau
- LKW-Runderneuerung
- Bremssenservice

**REIFEN MILBRANDT GMBH**  
Ihr Hattinger Reifenteam - Werksstrasse 22- D-45527 Hattingen  
Telefon: (02324) 59 16 0 - [www.reifen-milbrandt.de](http://www.reifen-milbrandt.de)



**Auto-Fritz**  
WITTEN  
Meisterbetrieb

**Haben Sie Probleme mit Ihrem Fahrzeug?**  
Bei uns ist Ihr Auto in den richtigen Händen!

Hans-Böckler-Straße 1 - Ecke Herbeder Straße  
Telefon & Fax 02302/5 1565 + 27 5086

**AUTO NAUMANN**  
VERKAUF NEU- UND GEBRAUCHTWAGEN

**Frühjahrsangebot / Jahresinspektion** alle Fabrikate: Komplettpreis **170,00 €\***  
Im Preis enthalten: bis zu 4 l Motorenöl, 5W30 Vollsynthetik-Longlife und Ölfilter.  
Zusätzlich benötigte Ersatzteile wie z.B. Luftfilter, Pollenfilter, Zündkerzen, oder Bremsflüssigkeit werden gesondert berechnet. **Alle Arbeiten werden gemäß Herstellervorschrift durchgeführt.** Bitte vereinbaren Sie mit uns vorab einen Termin.

**Fachwerkstatt für**  
SEAT Audi VW  
und alle anderen Fabrikate!

Autozentrum Josten, Niederlassung Witten  
Friedrich-Ebert-Str. 107 • 58454 Witten  
Tel.: 02302 / 801615 • Fax: 02302 / 800891  
E-Mail: [naumann@auto-naumann.de](mailto:naumann@auto-naumann.de)  
Internet: [www.auto-naumann.de](http://www.auto-naumann.de)

\*Angebot gültig bis Ende März

## Witten steht sehr gut da

### Unfallstatistik 2018: ein Unfallschwerpunkt

Die Polizei hat eine einfache Erklärung dafür, warum Witten in der Unfallstatistik 2018 sehr gut dasteht: Die vielen Baustellen seien schuld und der damit einhergehende Stau-Verkehr. Wer im Schritt-Tempo dahinrollt, verursacht weniger Unfälle.

Die Unfallzahlen für 2018 sind in Witten rückläufig – gegen den Trend in den Nachbargemeinden und -städten. Das sagen alle wichtigen Kenndaten aus. Gesunken ist nicht nur die Gesamtzahl der Unfälle von 3768 (2017) auf 3663. Auch die Unfälle mit Personenschaden gingen zurück von 262 auf 246. Das erstreckt sich über alle Altersgruppen.

Einzig die Bebelstraße am Bahnübergang in Annen ist noch der letzte statistische Unfallschwerpunkt. Fahrer, die aus der Annenstraße kommen, haben schlechte Sicht auf die vorfahrtsberechtigten Autos, die sich Richtung Stockum bewegen. Hier soll demnächst eine neue Regelung gelten.

#### Dem Trend im Bezirk entgegen

Bemerkenswert sind diese Zahlen besonders, weil sie dem Trend im Bereich des Polizeipräsidiums in Bochum entgegenlaufen; dazu gehören neben Bochum auch noch Herne und Witten. Im Bezirk gab es 2018 insgesamt mehr Unfälle (24807, 2017: 24451), mehr mit Personenschaden (1478, 1293) und mehr Verletzte in den einzelnen Altersgruppen. Die Zahl der verunglückten Kinder wuchs von 127 auf 153. Uwe Bogumil, Direktionsleiter Verkehr im Polizeipräsidium, machte bei der Vorstellung der Verkehrsunfallstatistik vor allen die vielen Staus in Witten dafür verantwortlich. Bei der Prüfung aller Möglichkeiten sei man zu der Überzeugung gekommen, dass die Häufung der Baustellen ausschlaggebend gewesen seien.

In der Statistik für Witten gibt es nur einen Schwerpunkt. Vor dem Bahnübergang in Annen gab's 2017 drei, 2018 fünf Unfälle. Mit der Stadt hat die Polizei eine Lösung erarbeitet: Auf der Bebelstraße soll es für die Linksabbieger in die Annenstraße und für die Geradeausfahrer nach Stockum nur noch eine gemeinsame Spur geben.

#### KOMMENTAR

## Zum Wohle aller gearbeitet

### Wichtige Verkehrsaderen zugleich aufreißen

Und ich hatte immer gedacht, diese schier endlosen Baustellen – nicht nur in Witten – seien schlampiger Auftragsvergabe geschuldet, wo Bauunternehmer mangels Zeitklausel nur dann ihre Arbeiter auf öffentliche Baustellen schicken, wenn sie sonst keine anderen Aufträge haben. So ließe sich die Beobachtungen von Berufspendlern erklären, die monatelang an verwaisten Baustellen im (Stau-) Schnecken tempo vorbeifahren müssen.

Die Privatuni hat seinerzeit 50 Millionen auf ihrem Campus verbaut und war (fast) auf den Tag genau nach einem Jahr fertiggestellt, damit Helmut Kohl seine Richtfest-Rede halten konnte. Echnaton hat ein paar Jahre zuvor etwa 1350 vor Christi in nur drei Jahren eine neue Hauptstadt in den Wüstensand von Ägypten gesetzt. Na ja, ihm fehlten Maschinen und Computer, aber sonst hatte er keine weiteren Erleichterungen. Wenn auf einer öffentlichen Baustelle in Witten – egal welcher Art – ein paar Kubikmeter Erde bewegt und ein paar Meter Rohre verlegt werden sollen, kann sich das schon mal Jahre hinziehen, und Echnaton rotiert in seinem Grab im Dreieck.

Das alles war aber falsch gedacht. In Wirklichkeit arbeiten die Behörden zusammen zum Wohl aller. Die Baustellen ziehen sich deswegen wie Gummi, weil die Baubehörden um unser Wohl besorgt ist. Wer im Stau steht, steht sicher. Und an diesem Ziel arbeiten die Verantwortlichen mit großer Beharrlichkeit. Aber noch nicht gut genug. Langfristig wird der Trend in der Unfallstatistik nur dann gegen null gehen, wenn die Baustellen noch besser koordiniert werden. Zum Beispiel: alle wichtigen Verkehrsadern zugleich aufreißen.

Thomas Strehl



Seit 50 Jahren!

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Osterfest!

**Kfz-Technik-Sittart**  
Kreativwerkstatt  
Wolle • Workshops • Kunsthandwerk • Mietregale

**Kfz-Meisterbetrieb**  
Bodenborn 32 • 58452 Witten-Bommern  
☎ 02302 30313 • Fax 02302 390319  
[www.kfz-technik-sittart.de](http://www.kfz-technik-sittart.de)

Image

Nächster  
Erscheinungstermin:

**Donnerstag, 2.5.2019**  
Anzeigenschluss: Donnerstag, 18.4.2019

# OSTERMANN CENTRUM WITTEN

Besuchen Sie  
uns auch online:  
**ostermann.de**



*Feiern Sie mit uns...*

## 5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM



**EINRICHTUNGS-  
HAUS  
OSTERMANN**

**DAS FULL-SERVICE  
EINRICHTUNGS-CENTRUM**  
Hier finden Sie für jeden  
Geschmack und für jedes  
Budget die optimalen Möbel.

Alles sofort für  
Dein Zuhause

**TRENDS**

by **OSTERMANN**

**SOFORT WOHNEN**  
Das Ideazentrum, jung, cool,  
stylish, retro oder witzig  
Wohnweisende Einrichtungs-  
ideen gleich zum Mitnehmen.

Alles sofort  
fürs Kind

**Baby  
TRENDS**

by **OSTERMANN**

**ALLES SOFORT FÜRS KIND**  
Der Mega-Fachmarkt für  
unsere jüngsten Kunden.  
Das komplette Babysortiment  
von Autositz bis Kuscheltier.

Design  
zum  
In-Preis!

**LOFT**

by **OSTERMANN**

**RÄUME NEU ERLEBEN!**  
LOFT bietet Design-  
Möbel für alle, die sich so  
einrichten wollen, wie es  
Ihrem Lebensstil entspricht.

**KÜCHEN-  
FACHMARKT**

**KÜCHEN  
CENTRUM**

**1 CENTRUM, 4 WELTEN  
UND 1000 ALTERNATIVEN!**  
Alles unter einem Dach! Die  
ganze Welt der Küchen –  
in 4 einzigartigen Bereichen.

**ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr • Das Restaurant ist bereits ab 9.00 Uhr für Sie geöffnet!**

**OSTERMANN** A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen  
**CENTRUM WITTEN** Fredi-Ostermann-Straße 1 • 58454 Witten  
Telefon 02302.9850

Buslinie 373, Haltestelle  
Fredi-Ostermann-Straße

Über **100.000** Artikel  
auf **ostermann.de**  
im Online-Shop

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf **ostermann.de**  
**OSTERMANN**

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



Nora Nagel (Mitte, hinten), PPÖ-Studentin an der Universität Witten/Herdecke, gehört als Online-Chefin vom Dienst (CvD) zum Team der Redaktion „Docupy“, die für „#Ungleichland“ den diesjährigen Grimme-„Spezial“-Preis erhält. Fotos: Universität Witten/Herdecke

## Die Reichen setzen sich ab Grimme-Preis auch an Studentin der Uni

Was kann man eigentlich mit einem Studium anfangen, das PPÖ heißt, also „Philosophie, Politik und Ökonomik“? Man kann zum Beispiel einen Grimme-Preis gewinnen: Nora Nagel, PPÖ-Studentin an der Universität Witten/Herdecke, gehört als Online-Chefin vom Dienst (CvD) zum Team der Redaktion „Docupy“, die für „#Ungleichland“ den diesjährigen Grimme-„Spezial“-Preis erhält.

In dem Dreiteiler zeigen die Autoren in klassischen Dokumentarfilmen und vielen Online-Clips, wie die Schere zwischen Arm und Reich in Deutschland die Gesellschaft spaltet: „Die Reichen setzen sich ab, die Armen sind abgehängt. Die Mittelschicht kämpft, um den Status zu halten, statt wie früher durch Arbeit und Leistung den Aufstieg zu schaffen.“ So kündigt der WDR die Film-Reihe auf seiner Internetseite an. Alle Inhalte auch unter <https://www.youtube.com/docupy>.



Seit 2017 leitet Nora Nagel (Mitte) die Online-Redaktion von „Docupy“.

Den PPÖ-Studiengang von Nora Nagel gibt es seit 2010 in Witten; er war seinerzeit der erste in Deutschland. Ziel des Studiengangs ist es, engagierte Denkerinnen wie Nora Nagel hervorzuheben, die politische und wirtschaftliche Zusammenhänge auch zusammen denken und kritisch reflektieren können. Nora Nagel hat schon während ihres Studiums zuerst ein Praktikum in der Redaktion vom „Neo Magazin Royale“ (ZDF) absolviert und ist schließlich von der Produktionsfirma dieser Sendung, der „Bildundtonfabrik“, festangestellt worden. „Das geht nur, weil das Studium in Witten so viele Freiräume lässt, dass ich quasi ‚in Blöcken‘ studieren kann. Wenn in der Firma Staffelpause ist, kann ich Seminare besuchen und für Klausuren lernen“, erklärt sie ihr „Doppelleben“.

Sie hofft, dass die aufreibende Zeit im Sommer mit der Bachelorarbeit zu Ende geht. Denn seit 2017 leitet sie die Online-Redaktion von „Docupy“: „Hier konnte ich im Journalismus den interdisziplinären Blick, den ich in meinem Studium gelernt habe, ideal auf die Themen anwenden.“ Die Jury des renommierten Grimme-Preises schrieb in der Begründung unter anderem: „Das zugehörige Online-Projekt lieferte nicht nur im Vorfeld wichtige Impulse für die Arbeit. Lange vor der Ausstrahlung wurden Ergebnisse veröffentlicht Analyse und Aufklärung im besten Sinn. Die Jury dankt und gratuliert.“

## Blase ist neuer Chefarzt

### Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Mit Gottesdienst und Empfang hat das Evangelische Krankenhaus Witten Matthias Blase offiziell als neuen Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie eingeführt. Er hat die Nachfolge von Dr. Dirk Martin angetreten, der die Leitung der Abteilung aus gesundheitlichen Gründen abgegeben hat.

Matthias Blase ist Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie. Er studierte Medizin an der Ruhr-Universität Bochum. Nach Auslandsaufenthalten in Afrika und der Schweiz im praktischen Jahr sowie in der plastischen Chirurgie bei Professor Dr. Hans-Ulrich Steinau am Bergmannsheil Bochum setzte Matthias Blase seine chirurgische Laufbahn als Arzt im Praktikum und Assistenzarzt bei Professor Dr. Steffen John an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum fort. Unter Chefarzt Privat-Dozent Dr. Benno Mann erwarb er umfangreiche Fachkenntnisse in der minimalinvasiven und onkologischen Chirurgie. Als Oberarzt war der Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie auch am Aufbau der roboterunterstützten Chirurgie maßgeblich beteiligt.

### Unverzichtbarer Teil

Im Evangelischen Krankenhaus Witten ist die Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie zudem unverzichtbarer Teil des onkologischen Netzwerks mit der ausgewiesenen Fachklinik für Hämatologie und Onkologie und der einzigen Strahlentherapie in Witten. „Beste Voraussetzungen für eine onkologische Ausrichtung der Viszeralchirurgie“, sagt Matthias Blase, der diesen Schwerpunkt weiter ausbauen will. Für eine weitere Spezialisierung am Krankenhaus hat sein Vorgänger Dr. Dirk Martin gemeinsam mit Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für innere Medizin, vor zehn Jahren den Grundstein gelegt: Auf der interdisziplinären Bauchstation untersuchen und behandeln Gastroenterologen und Viszeralchirurgen Patienten mit unklaren Bauchbeschwerden gemeinsam. „Die Zusammenarbeit funktioniert sehr gut und wird gelebt“, betonen Matthias Blase und Dr. Mario Iasevoli übereinstimmend.



Geschäftsführer Heinz-Werner Bitter (r) begrüßt Matthias Blase offiziell als neuen Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Evangelischen Krankenhaus. Foto: Gorny



Großen Spaß machte den Teilnehmern ihr Drum Circle Workshop, Foto: Jens-Martin Gorny

che Konzept in der eigenen Einrichtung umsetzen und hat dafür bereits verschiedene Perkussions- und Rhythmusinstrumente angeschafft. „Die Methode ist für Menschen mit Demenz hervorragend geeignet“, erklärt Manuela Söhnchen. Denn egal, ob mit oder ohne Handicap: Im Drum Circle erzeugen alle Beteiligten durch Dynamik und Energie zusammen einen spontanen Rhythmus. Auch Manuela Söhnchen, Leiterin des Sozialen Dienstes der Feierabendhäuser sowie drei Alltagsbegleitungen aus der Einrichtung ließen sich unterweisen.

## Djemben und Congas am Schwesternpark

Ungewohnte musikalische Klänge tönten durch den Raum des Altenzentrums am Schwesternpark, entlockten doch 25 Teilnehmer eines Drum Circle Workshops ihren Perkussionsinstrumenten laute und leise Klänge sowie heiße Rhythmen. Rebec-

ca Raabe, freie Drum-Circle-Moderatorin, führte die Teilnehmenden in die methodischen Grundlagen des vielfältig einsetzbaren Musizierformates ein. Den Workshop veranstaltete die Einrichtung der Diakonie Ruhr als Fortbildung in Zusammenarbeit mit

„Kubia“, dem Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und Inklusion und „Mein Musikinstrumente“.

### Rhythmen gut für Menschen mit Demenz

Das Altenzentrum am Schwesternpark möchte das ganzheitli-



## Was sich alles getan hat – Witten: einst und heute



Wir haben unter dem Motto „Was sich alles getan hat – Witten: einst und heute“ eine kleine Fotoreihe ins Leben gerufen, die Veränderung – oder Beständigkeit – im Wittener Stadtbild dokumentieren soll. Sie, liebe Leser, können sich gerne beteiligen, wenn Sie alte Fotos von Witten besitzen und ein aktuelles Foto aus demselben Blickwinkel machen und uns zukommen lassen. Die treffendsten und typischsten Fotos wollen wir in loser Folge veröffentlichen. Wenn Sie noch Informationen zu den eingesendeten Fotos wie etwa Entstehungsjahr und Hintergründe zu den Veränderungen – oder zur Beständigkeit – mitschicken, können wir zu den Fotos auch noch eine kleine Geschichte erzählen. Falls es Ihnen nicht möglich ist, ein aktuel-

les Foto mitzuliefern, können wir das übernehmen. Das historische Foto aus der Zeit zwischen den Weltkriegen zeigt die Häuserecke an der Ruhr- und Johannisstraße, wo nach dem Krieg das „Detail“-Haus gebaut worden ist. An dieser Stelle zeigt sich deutlich, wie die Bombenangriffe den Charakter der Innenstadt mit ihren zahlreichen alten Häusern aus der Gründerzeit verändert hat. Geblieben ist der Name der Gaststätte, ein paar Meter die Johannisstraße hinauf. Wenn Sie sich an der Reihe beteiligen möchte, können Sie Ihre Fotos per Post schicken an „Kathagen press, media + kommunikation, Wasserbank 9, 58456 Witten“ oder digitalisiert an „uk@kamk.de“. Papierfotos schicken wir natürlich an die Absender zurück. Foto: Archiv/Dix

# Kreativ. Individuell. Auf den Punkt.



Webdesign



Grafikdesign



Webentwicklung



Marketing

# Universitätsambulanz Witten feierlich eröffnet

Seit dem 20. Februar sind die Türen der neuen Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde an der Universität Witten/Herdecke (UW/H) geöffnet. Versicherten aller Kassen, ob gesetzlich oder privat, steht nun das Angebot „Hausarztmedizin Plus“ zur Verfügung. Wie Ambulanzleiter Prof. Dr. Tobias Esch erläuterte, liegt der Schwerpunkt der Ärzte und Gesundheitstherapeuten nicht nur auf „normalen“ Erkrankungen wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Das Spektrum wird vielmehr durch motivationsfördernde Gesprächsführung und gesundheitsfördernde Strategien erweitert. Die Patienten sollen so zu einem achtsameren und gesünderen Lebensstil gelangen. Der Mensch steht also stets im Mittelpunkt der Behandlung. „Wir verstehen uns als eine Versorgungseinrichtung, die ganzheitlich, fachübergreifend und teamorientiert Hand in Hand mit den Patienten arbeitet“, so Prof. Esch.



Prof. Dr. Tobias Esch, Fotoquelle: www.uni-wh.de

Spezialisiert ist die neue Ambulanz unter anderem auf Themen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparates, Atemwegserkrankungen, ernährungsbedingte Erkrankungen, Magen-Darm-Funktionsstörungen, Stressreduktion und die Begleitung bei notwendigen Lebensstilveränderungen. Neben den etablierten, allgemeinmedizinischen Ansätzen bietet die neue Universitätsambulanz auch naturheilkundliche Behandlungsangebote an.

## Patienten können übers Web auf eigene Patientenakte zugreifen

Bundesweit einzigartig ist dabei die Bereitstellung der individuellen Patientenakte: Durch das Programm „OpenNotes“ können alle Patientinnen und Patienten unabhängig von Ort und Zeit webbasiert und datengeschützt selbst auf die eigenen Patientenakte zugreifen.

„Ich freue mich darüber, dass die Bürgerinnen und Bürger in Witten mit der neuen Uniambulanz eine weitere hochkarätige Gesundheitseinrichtung bekommen“, sagte Wittens Bürgermeisterin Sonja Leidemann.

**KüchenTreff**

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Osterfest!

**KüchenTreff Rensinghoff**  
Westfalenstraße 110 a · 58453 Witten  
Telefon: 023 02-20 51 60  
mail@kuechentreff-rensinghoff.de

Termine nach Vereinbarung

Abschied Trauer Neubeginn

**Silvia Niemerg**

Psycho/Gesprächstherapie  
Ängste, Depression, Burnout  
Trauertherapie/-begleitung

Vormholzer Straße 9a  
Eingang über Meesmannstraße  
58456 Witten

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
zertifizierte Trauerbegleiterin (BVT)

Telefon: 0157-86459318

email: sniemerg3@gmail.com

**Image** Nächster Erscheinungstermin:

**Donnerstag, 2.5.2019**

**Anzeigenschluss: Donnerstag, 18.4.2019**

**KÖNIG** Bestattungshaus

Inh. Monika König-Stein

- Erd-, Feuer- und Seebestattung
- Überführung
- Abwicklung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge

Cregeldanzstraße 34 · 58455 Witten  
Telefon 023 02/5 66 15  
E-Mail: info@koenig-bestattungshaus.de  
www.bestattungshaus-koenig.de

**Image**

**Titelbild:** Feldbahnzug aus Lünen traf auf Zeche Theresia ein, Foto: Matthias Dix

**Herausgeber:** Monika Kathagen, Wasserbank 9 · 58456 Witten

**Verlag und Redaktion:** Kathagen-media press  
E-Mail: uk@kamk.de, www.image-witten.de

**Anzeigen und Redaktion:** B. Böhner-Danz, M. Dix, C. Hamacher, M. Kathagen, U. Lindner, J. Meckler, Dr. Anja Pielorz, R. Schletter, T. Strehl (Es gilt die Verlagsanschrift)

**Verteilung:** SDW Prospektwerbung, Bochum

**Druck:** BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn

**Erscheinungsweise:** Monatlich, kostenlos, Haushaltsverteilung in Witten u.a. Annen, Stockum, Rüdینگhausen, Herbede, Heven, Bommern und Umgebung, Innenstadt und Sonnenschein

**Auflage:** Insgesamt ca. 50.000 Exemplare, Regionalausgabe Herbede, Heven, Bommern und Umgebung 20.000 Exemplare, Regionalausgabe Zentrum, Annen, Stockum, Rüdینگhausen 30.000 Exemplare

Es gilt die Preislise Nr. 5 ab Ausgabe 10/2018. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für ungelangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Hammer-Hasen wünschen

fröhliche  
Ostern

# HAMMERTALER BAUSTOFFE

Alle Artikel nur so lange der Vorrat reicht! Angebote gültig bis 30.04.2019. Preise inkl. MwSt.

2<sup>50</sup>  
pro Stück

Sonderposten



Hangflorsteine

EHL-Hangflorstein klein in grau

35/28/20 Hangflorsteine ohne Inhalt

ab  
5<sup>95</sup>  
pro Sack



Pinienrinde 70 L



oder  
Rindenmulch lose  
Größe: 0/40  
ab 29,95€ pro m<sup>3</sup>

34<sup>95</sup>  
pro Stück



Troyer Tirana

- Obermaterial: 100% Polyacryl
- sportlicher Troyer mit Rippendesign
- Schulterbesatz aus Twill-Stoff
- Armtasche verschließbar
- Troyerkragen mit Reißverschluss

ab  
4<sup>50</sup>  
pro Stück

Sonderposten



Palisaden

EHL-Rechteckpalisaden

12/16 Verschiedene Höhen und Farben

Dauertiefpreis

2<sup>29</sup>  
pro Sack

Blumenerde 45L



36<sup>90</sup>  
pro Stück



Active Strickjacke

leichte Strick-Fleecejacke,  
dunkelgrau-meliert



Vielseitig einsetzbare Werkzeuge finden Sie in unseren Verkaufsräumen.



Hammertaler Baustoffe GmbH  
Im Hammertal 99a  
58456 Witten

Telefon 0 23 02 / 2 82 56-0  
E-Mail info@hammertaler-baustoffe.com

Öffnungszeiten  
Mo.-Fr. 6.00-17.00 Uhr  
Sa. 6.00-12.00 Uhr

Internet:  
www.hammertaler-baustoffe.com

Unser Lagerprogramm

- Baustellenbeton schon ab 0,25 m<sup>3</sup>
- Betonsteinpflaster in div. Farben
- alle gängigen Randsteine und Blockstufen
- Schüttgüter aller Art
- Kunststoffrohre und Schächte