

ImageWitten

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4

MIT REGIONALTEILEN INNENSTADT, ANNEN, STOCKUM UND RÜDINGHAUSEN

+++ 4 MONATSMAGAZINE: GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE +++ HAUSHALTSVERTEILUNG +++ ☎ 015159915052 +++ WWW.IMAGE-WITTEN.DE +++



Auch in diesem Jahr lockt der Wittener Markt der Ausbildung Interessierte am 27.06. auf das Gelände der DEW Karrierewerkstatt. Mehr lesen Sie auf unseren Sonderseiten ab Seite 21. Foto: JN

KFZ FRÖMLING

autoPRO»

DIE WERKSTATT.

- Reifenwechsel
- Reifeneinlagerung
- Wohnmobilverleih

Jahnstr. 13, 58455 Witten, **Tel.: 02302 56835**

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8–18 Uhr, Samstag nach Vereinbarung

Liebe Leser,

knallblauer Himmel, warme Temperaturen und allerlei Veranstaltungen an der frischen Luft. Richtig: Der Sommer ließ und lässt sich immer mehr blicken und sorgt für Spaß und gute Laune. Da lohnt sich doch besonders ein Besuch im Annener Freibad. Das Veranstaltungsprogramm hat hier nämlich einiges zu bieten. Von einer Hüpfburgenwelt in den Sommerferien, über Open-Air-Kinoveranstaltungen bis zum Abschwimmen für die vierbeinigen Freunde.

Für viele geht es auch in den Urlaub. Doch wie schafft man sich ansonsten das Urlaubsgefühl in der trauten Heimat? Ein Besuch im Biergarten lässt sich da zum Beispiel empfehlen. Bei angenehmen Temperaturen an der frischen Luft sitzen und das gemütliche Ambiente genießen. Das klingt doch nach einer guten Idee – und verbunden mit einem schönen Einkaufsbummel ist das doch ein perfekter Tag. Und dafür muss man gar nicht weit fahren, denn das Glück findet man oft vor der eigenen Haustür.

Wichtig ist für einen entspannten Sommer, und natürlich nicht nur dafür, das Thema gesunder Schlaf. Ab Seite 12 greifen wir das Thema in dieser Ausgabe auf und erläutern, warum erholsamer Schlaf so wichtig ist.

Außerdem erwarten Sie ab Seite 20 unsere Sonderseiten zum Witterner Markt der Ausbildung auf dem Gelände der DEW Karrierewerkstatt. Viele Infos rund um das Thema Berufsausbildung und Unternehmen, die teilweise auch noch für dieses Jahr Ausbildungsplätze zu vergeben haben, warten auf interessierte Besucher.

Ihre Image-Redaktion

Wollige Saisonarbeiter Schafe pflegen Regenrückhaltebecken

Hach ja, Schaf müsste man sein. Sich schön die Sonne auf die Wolle scheinen lassen, rund um die Uhr futtern und zwischendurch Siesta im Schatten halten. Was für uns nach einem All inclusive-Urlaub klingt, ist für die wolligen Saisonarbeiter der ESW „harte“ Arbeit. Sie helfen nämlich derzeit der Entwässerung Stadt Witten (ESW) dabei, ihre Regenrückhaltebecken in Bommern, am Schmeer Weg und im Salingen Feld zu pflegen und die Grasnarbe klimafreundlich instand zu halten. Eine Win-Win-Situation für alle. Was will man mehr? ez

Storchmann schreiben – lesen – schenken
Ihr Fachgeschäft in Herbede

Wir sind für Sie da!

Sie können uns Ihre **Materialliste** gerne vorbeibringen oder mailen – wir stellen diese **stressfrei für Sie** zusammen.

Bitte denken Sie auch **rechtzeitig** an Ihre **Schulbuchbestellung**.

Witten-Herbede: Meesmannstr. 47, ☎ 02302 9175040
E-Mail: pbs@storchmann.de



KSV Witten trauert um Edmund „Ede“ Oldenburg

Ehrenmitglied des Vereins verstarb im Alter von 91 Jahren.

Der KSV Witten 07 trauert um sein Ehrenmitglied Edmund Oldenburg, der Anfang Mai im Alter von 91 Jahren verstarb. „Ede“, wie er nur genannt wurde, war ein „Urgestein“ des KSV. Seit 1947 gehörte er dem Verein an, erlebte Höhen und Tiefen seines KSV, war anfangs als aktiver Ringer dabei, später immer zur Stelle, wenn er gebraucht wurde.

„Ede“ gehörte nach dem Krieg zur aufstrebenden jungen KSV-Generation, die unter der Trainerlegende Karl Brockhoff u.a. mit Klaus Rost, den Gebrüdern Schudlich und Krings auf der Matte stand, war Mitglied der damaligen Oberligamannschaft der Witterner. Nach seiner aktiven Zeit machte er sich in verschiedenen Vereinstätigkeiten verdient – ein Tausendsassa mit vielen Talenten, er stellte sich immer wieder in den Dienst des Vereins. So half er u.a. bei den Vorbereitungen der Feiern zum 100. Geburtstag des KSV Witten 2007: er arbeitete sich durch Archive, suchte Belege und Fotos aus den Anfangsjahren des Vereins, war ein wertvoller Interviewpartner für Ralf Piorr, den Herausgeber des Jubiläumsbuches „100 Jahre KSV Witten – kernig, kunstvoll, kraftvoll, kühn“. Zahlreiche Geschichten aus 60 Jahren Vereinsmitgliedschaft konnte er damals beisteuern.

Seit einigen Jahren war er nicht mehr bei bester Gesundheit, trotzdem weiterhin rege und aktiv. So als Autor, er veröffentlichte vier Bücher, u.a. „Kriegskind Edmund erzählt“. Noch zu seinem 90. Geburtstag besuchten ihn der KSV-Ehrenbeauftragten Frank Bartel und Vorsitzender Detlef Englich, man erzählte über ganz alte KSV-Zeiten, aber auch die aktuellen. In der Saison 2023 war „Ede“ dann nochmal in der Husemann-Halle, verfolgte einen Bundesligakampf seines KSV. Im vergangenen Jahr feierte Edmund Oldenburg die „Gnadenhochzeit“ (70 Jahre) mit Ehefrau Marga; fünf Kinder, fünf Enkelkinder und fünf Urenkel begleiteten das seltene Jubiläum. Der KSV Witten trauert um „Ede“, zahlreiche Vereinsmitglieder waren persönlich mit ihm bekannt und befreundet. Der Verein wird ihn ehrenvoll in Erinnerung halten.



After Work Party

Serie in der Wittener Innenstadt gestartet

Vor kurzem hatte Angelika Bilow-Hafer nochmal bekräftigt, mit der Standortgemeinschaft Witten-Mitte e.V. ganz viel Engagement in die Innenstadt zu bringen, um eine lebhaftere, freundliche und liebevolle Innenstadt zu bekommen. Jetzt verwandelte ihre Gruppe den Berliner Platz mit einer After Work Party zur „Startrampe“ in den wohlverdienten Feierabend.

After Work Party zog viele Besucher an

Bei der Auftaktveranstaltung zur diesjährigen After Work-Serie konnte die 1. Vorsitzende der Standortgemeinschaft dann auch gleich viele Besucher begrüßen, die auf ein Getränk und ein Gespräch in lockerer Atmosphäre zum Berliner Platz gekommen waren.

„Die Grundidee für die After Work Events haben wir von der Glühwein-Pyramide abgeleitet. Als die Pyramide noch auf dem Berliner Platz stand, konnte ich von meinem Geschäft aus immer wieder beobachten, dass sich viele Menschen gerne mal unkompliziert am Abend ‚auf ein Glas‘ mit Freunden und Bekannten trafen. Das klappte natürlich gut in der Zeit des Weihnachtsmarktes, aber für den Sommer gab es kaum Angebote“, meinte Angelika Bilow-Hafer in der Image 3/2025. Die Standortgemeinschaft griff den Gedanken auf und organisiert jetzt mehrmals im Jahr eine After Work Party.

Die weiteren Veranstaltungen sind für den 26. Juni, 24. Juli und 21. August jeweils 17 - 21 Uhr jeweils am Berliner Platz geplant. dx



AUSBILDUNGSSTELLE ZUM 01.08.2025

Wir suchen zum 01.08.2025 eine Auszubildende zur Medizinischen Fachangestellten (m/w/d).

Wir bieten eine fundierte Ausbildung in einer breit aufgestellten **hausärztlichen, kinderärztlichen und diabetologischen Gemeinschaftspraxis**.

Es besteht ein freundliches und kooperatives Betriebsklima.

Wir erwarten eine freundliche und einsatzbereite neue Mitarbeiterin.

Bewerbungsschreiben an Gemeinschaftspraxis
Dr. Arne Meinshausen, Kersten Voigt, Dr. Philip Lötscher

Wittener-Straße 4 • 58456 Witten-Herbede
www.rathausdermedizin.de • arne.meinshausen@gmx.de



15. Brustkrebslauf mit FunVorRun in Bochum

In diesem Jahr startete bereits die 15. Auflage des Brustkrebslaufes in Bochum. „Da müssen wir unbedingt wieder hin“, so die einhellige Meinung in der Laufgruppe „FunVorRun Witten“. Nicht wenige FunVorRun-ler hatten bereits an vielen der bisherigen Brustkrebsläufe teilgenommen. Neu war in diesem Jahr, dass die 5km-Strecke – auch dieses Mal ohne Zeitnahme – nicht mehr durch den Stadtpark führte, sondern über zwei Runden um das Vonovia-Ruhrstadion des gerade abgestiegenen Bundesligisten VfL Bochum. Sportlich auch die Anreise: Bis zum Ruhrstadion radelte rund die Hälfte der FvR-Gruppe von Witten aus in die Nachbarstadt. Insgesamt konnte Ausrichter „Aktiv gegen Brustkrebs Bochum e.V.“ fast 1.800 Läufer*innen begrüßen! Der Verein wurde im Jahr 2010 in Bochum gegründet, um auf die Rolle von Sport präventiv und im Heilungsprozess von Brustkrebskrankungen aufmerksam zu machen und ein vielfältiges Kurs-, Informations- und Hilfsangebot aus dem Bereich der Komplementärmedizin für Brustkrebspatientinnen anzubieten. dx

Der nasse Spaß ist zurück Pumpen am Hohenstein laufen wieder

Mitte April mussten am Matsch-Spielplatz Hohenstein die Wasserpumpen außer Betrieb genommen werden: wegen eines Rückrufs der Pumpenschwengel durch die Herstellerfirma. Heute gehen die Pumpen, pünktlich zum sonnigen Wochenende, wieder in Betrieb. Viel Spaß beim Matschen und Planschen! lk

Täglich wechselnde Angebote

MONTAG BIS FREITAG AB 17 UHR*

MONTAG
Pizza oder Pasta Gericht für 12,50 €

DIENSTAG
Schnitzelabend: verschiedene Variationen mit Beilage für 13,90 €

MITTWOCH
Steakabend: 8 Variationen mit Beilage für 22,90 €

DONNERSTAG
Spare Ribs: „All you can eat“ mit Beilage 19,90 €

FREITAG
1kg Gambas in Knoblauchsauce mit Beilage 23,90 €

LET'S CREATE SOMETHING
magical TOGETHER

Hochzeitsterminvergabe für 2026 hat
begonnen!
Gerne stehen wir Ihnen für individuelle
Wünsche zu Verfügung!

Reservieren Sie ihren persönlichen Beratungstermin

☛ Schützenplatz 1 • 45525 Hattingen ☎ 02324 9 04 94 99 * außer an Feiertagen

Lese-Leistungen von 12 Kids

Anfang Mai fand das Finale des 19. Wittener Vorlesewettbewerbs der Grund-, Waldorf- und Förderschulen vor großem Publikum im Lese-café der Bibliothek statt. 12 Kinder hatten sich bereits vor den Osterferien im Vorentscheid dafür qualifiziert. Nachdem alle Finalisten aus einem unbekannten Buch vorgelesen hatten, musste die Jury schwierige Entscheidungen treffen. Bewertet wurden die Lesefähigkeit sowie die Textgestaltung:

Starke Finalisten freuen sich über tolle Preise
Über den 1. Platz freute sich Mio Stein (Gerichtsschule), gefolgt von Emilia Ölscher (Harkortschule) auf dem 2. Platz. Der 3. Platz ging an Vera Völker (Grundschule Rüdinghausen) und der 4. Platz an Beyzanur Pastam (Vormholzer Grundschule). Der Sonderpreis für besondere Leistungen wurde in diesem Jahr an Zuzanna Moryc (Hellwegschule) vergeben, die mit ihrer Familie erst vor 2 Jahren nach Deutschland kam und sich in dieser Zeit die Sprache bereits sehr gut angeeignet hat. Der Lions Club und der Rotary Club stellten für die Preisverleihung Buchgutscheine, Buchgeschenke und Urkunden zur Verfügung.

In diesem Jahr bestand die Jury aus Andrea Pfeiffer (Stabsstelle für Integration und Städtepartnerschaft), Ellen Bobe-Kemper (LitWIT Förderverein der Bibliothek) und Christina Theling (Kinderbibliothek). Der Vorlesewettbewerb ist eine Kooperation des Lions Clubs, des Rotary Clubs und der Bibliothek und möchte einen Beitrag zur Leseförderung leisten, aber auch die Freude am Lesen stärken. *Quelle: bib/lk*



Foto: Bibliothek Witten

Festlichkeiten in der warmen Jahreszeit

Mit der Sonne kommen auch die Festlichkeiten
Der Juni bringt die ersten warmen Tage – perfekt für Feiern unter freiem Himmel oder in stilvollen Räumen. Ob Hochzeit, Jubiläum oder Schulabschluss: Der richtige Veranstaltungsort gibt dem Anlass den passenden Rahmen. Wichtig bei der Wahl der Location sind Sauberkeit, gute Lage, passende Größe und ein stimmiges Ambiente. Achten Sie auf technische Ausstattung wie Mikrofone oder Beleuchtung sowie praktische Aspekte wie Rückzugsorte und überdachte Außenflächen. Besonders für ältere Gäste ist Barrierefreiheit ein entscheidender Faktor. Auch das kulinarische Angebot sollte zu Ihren Vorstellungen passen und verschiedene Bedürfnisse berücksichtigen (vegetarische/vegane Gerichte oder Allergien). Klare Preisangaben und gute Betreuung erleichtern die Planung. Frühzeitige Besichtigungstermine und erfahrene Dienstleister helfen, die passende Location zu finden. So wird Ihre Feier im Juni nicht nur gut – sondern unvergesslich.

...Urlaubsflair direkt am Hammerteich in Witten

Biergarten & Piraten Mini Golf

Piratengolf Witten - Hohenstein 6 - 58453 Witten Infos & Reservierung : 0155 633 096 53
Donnerstag - Sonntag von 12 - 19 Uhr (ausserhalb der Ferien) Dienstag bis Sonntag von 12 bis 19 Uhr (in den NRW Ferien)

Sonne, Glut und kühles Bier – der Sommer ist da!

Wenn die Temperaturen steigen, zieht es uns nach draußen

Mit den ersten warmen Tagen steigt die Vorfreude auf den Sommer – und mit ihr der Drang, so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen. Der Duft frisch gemähter Wiesen, das Zwitschern der Vögel und der klare blaue Himmel machen Lust auf gemeinsame Stunden im Freien. Jetzt beginnt die perfekte Zeit für lauschige Abende mit Freunden, leckeres Essen vom Grill und erfrischende Getränke im Schatten eines Biergartens.

Eisgenuss aus der Eisdiele – Sommerfreude zum Löffeln
Wenn die Temperaturen steigen, ist der Besuch in der Eisdiele eine willkommene Abkühlung. Hier erwartet Genießer nicht nur eine große Auswahl an Sorten, sondern auch handwerklich hergestelltes Eis mit besten Zutaten. Längst sind neben den klassischen Favoriten wie Vanille, Erdbeere und Schokolade auch ausgefallene Sorten wie Cookies oder Pistazie zu finden – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Auch Eisspezialitäten wie Spaghettieis, Milkshakes oder fruchtige Becherkreationen sorgen für Abwechslung im Becher – ideal für alle, die sich eine süße Auszeit gönnen möchten. Wer Wert auf Qualität legt, findet in der Eisdiele seines Vertrauens nicht nur ein sommerliches Highlight, sondern auch einen Ort zum Verweilen und Genießen.

Entspannt genießen – Sommerfeeling im Biergarten
Wer gerade keinen Appetit auf Süßes hat, findet in vielen Res-

taurants mit Außenbereich oder klassischem Biergarten genau das Richtige. Dort gibt es frisch gezapftes Bier, herzhafte Grillteller, saisonale Spezialitäten und sommerliche Klassiker – alles serviert unter freiem Himmel und in entspannter Atmosphäre. Der Biergarten ist nicht nur ein Ort zum Essen, sondern auch zum Abschalten, Zusammensitzen und Genießen. Oft sorgt Live-Musik oder eine gemütliche Lichterkette für das gewisse Extra. Ob brutzelndes Fleisch vom eigenen Grill oder ein frisch zubereitetes Gericht aus der Gastronomie – jetzt ist die Zeit, das Leben draußen zu feiern. Also nichts wie raus: Grill an, Bier kalt stellen oder einfach einen Platz im Biergarten sichern – der Sommer schmeckt draußen einfach besser. Schon gewusst? Der Biergarten (regional auch Bierkeller und „auf dem Bierkeller“ genannt) entstand aus dem Ausschank von Bier durch den Brauer aus einem Bierkeller ohne das für den Betrieb einer Schänke erforderliche Krugrecht. Der Ausschank aus den Kellern wurde erstmals 1812 im Isarkreis, später zu Oberbayern offiziell zugelassen. Diese Entstehung prägt das bestehende Erscheinungsbild eines traditionellen Biergartens in Bayern, in dem der Gast unter Schatten spendenden Bäumen sitzt und seine Speisen selbst mitbringen darf. Im weiteren Sinn wird die Bezeichnung „Biergarten“ auch für andere gastronomische Einrichtungen im Freien verwendet, die in Bayern und in Österreich Wirtsgarten oder Gastgarten genannt werden. *Quelle: Biergarten Historie aus Wikipedia*



Eiscafé Dolce Vita

Genießen Sie bei uns

Kaffee- und hauseigene Eisspezialitäten
auf unserer großen Terrasse!

Bahnhofstraße 35 • Witten • Telefon 023 02/591 63



„Stockum kulinarisch“ des TuS Stockum zog viele Besucher an Foto: Relana Simannek

Lecker: Stockum kulinarisch

Genießermeile des TuS Stockums

Die Traditionsveranstaltung versprach wieder ein geselliges Wochenende mit netten Begegnungen und Gesprächen mitten in Stockum. Für das leibliche Wohl war ausreichend gesorgt. Der Wettergott sorgte zudem für gutes Wetter und lockte viele Besucher an. In der Sporthalle, in der der sympathische Sportverein mehr als 1.000 Übungsstunden im Monat und mit 100 Übungsleitern pro Monat veranstaltet, präsentierten nur drei Winzer ihre Weine, die Lokale Haus Fründt, Honk Kong und Das Goldstück sorgten für das leibliche Wohl – und die Fussballjugend und die Volleyballabteilung rundeten mit Crêpes bzw. Kuchen das Angebot ab. So ergaben sich bei gutem Essen und einem Getränk viele nette Gespräche in entspannter Atmosphäre. dx

So war der Bergbau in und um Stockum

Der Weg zu den Heimatnachmittagen der Heimatfreunde Stockum/Düren lohnt sich auch von weiter weg. Jeweils am dritten Mittwoch im Monat werden im Paul-Gerhardt-Haus von 16 bis 18 Uhr interessante Vorträge bei Kaffee und Kuchen veranstaltet. Nach dem Thema „Ahnenforschung“ mit Klaus Danielmeier stand nun Karl-Heinz Wennmoys vor rund 60 Besuchern und berichtete über den Bergbau, die geologischen und bergbaulichen Gegebenheiten in und um Stockum sowie die verschiedenen Abbautechniken.

40 Jahre Erfahrung im Bergbau

Sein umfassendes Wissen über den Bergbau erwarb der Dipl.-Ing für Bergtechnik quasi von der Pike auf unter Tage als Hauer, Knappe und Schießmeister und schloss ein Studium an. 40 Jahre war Karl-Heinz Wennmoys im In- und Ausland tätig, speziell in den Bereichen Tunnelvortrieb, Wasserkraftwerke sowie Bohr- und Sprengtechnik. Besonders der Bergbau hatte es ihm angetan. Seine Ausführungen, unterstützt durch Bild- und Kartenmaterial, ließen die große Bergbauvergangenheit Stockums erkennen. Eine besondere Bedeutung für den Bergbau hatte demnach der „Stockumer Sattel“, durch den sich viele unregelmäßige Flöze mit dem schwarzen Gold zogen. Heute kaum mehr zu vermuten, standen einst große Zechengebäude in dem Stadtteil zwischen Annen und Düren sowie Oespel, Kley und Salingen, damit die Steinkohle in der Form von Ess-

kohle für Schmiedefeuer und als Hausbrandkohle regulär von unter der Erde ans Tageslicht kam. Für eine Jahresleistung von 75.000 to. wurden damals statistisch 388 Bergleute beschäftigt. Dazu zählten die Schächte Franziska Düren, Am Katteloh I-III, Ringeltaube, Siebenplaneten, Wallfisch, Constanze und Neu Iserlohn. Die Besucher erfuhren auch, dass es nach dem 2. Weltkrieg den Plan gab, eine Zentralschachanlage zu bauen. Doch dann setzte die Kohlenkrise ein. Wie beim Schacht Siebenplaneten erinnern heute jedoch oft nur Straßennamen an die großen Gebäudekomplexe. Hinzu kamen damals auch sehr viele „wilde“ Kleinzechen, die sich nicht immer an die zulässigen Abbau- und Sicherungsmethoden hielten. „Der Abbau wurde nicht kontrolliert, man wollte halt ‚Kohle machen‘. Häuserbauer sollten sicherheitshalber Probebohrungen auf ihrem Grundstück machen lassen“, so der Tipp des Bergbauingenieurs. Die Folge sind bis in die heutige Zeit viele Tagesbrüche, wie im Februar an der Mühlenstraße mit einer Größe von etwa sechs mal vier Metern und einer Tiefe von etwa zwei Metern im Flöz Mausegatt. Größere Bekanntheit erlangte in der jüngsten Vergangenheit auch der Tagesbruch an der A448 hinter der Anschlussstelle Witten-Annen. Tagesbrüche müssen in der Folge meist aufwendig verfüllt werden. Auf weiterführende Informationen hoffte – und bekam – auch Hendrik Toepper: „Überall stoße ich in meinem Garten auf Relikte der ehemaligen Zeche Constanze, heute habe ich sehr viel mehr erfahren.“ dx

Aktionen und Ziele geklärt



Der SPD Ortsverein Witten-Stockum hat in der Jahreshauptversammlung am 21.5.2025 die Kommunalwahlen 2025 vorbereitet. Mit dem Bürgermeisterkandidaten der Wittener SPD Dirk Leistner und den Stockumer Kandidaten für den Rat Tanja Knopp und Frank Kleiner und dem Kandidaten für den Kreistag Niklas König wurden gemeinsame Aktionen und Ziele für den Wahlkampf abgestimmt.

Kreiseinzelmeisterschaften

Sehr gut besucht waren die Kreiseinzelmeisterschaften der Schülerinnen und Schüler im Wullenstadion. Dort traten die Besten aus den Bochumer Vereinen des TV Wattenscheid, des VfL Bochum und des SV Langendreer, vom TuS Hattingen sowie aus den Wittener Vereinen TuS Stockum und der DJK BW Annen als ausrichtendem Verein an. Zehn Kreismeistertitel gingen an die DJK. Mats Uhde in der M13 erhielt zwei Titel, einen Vizemeistertitel und einen dritten Platz. Milla Markowski (W9) war genauso erfolgreich. Gleich dreimal Kreismeister wurde Paul Thiemann in der M8. In der W13 überzeugte Chidera Linus Ali im 75 m-Lauf. Zudem wurde sie Vizemeisterin im Ballwurf. Mia Wassermann wurde über 60 m Hürden Dritte. Im Hochsprung kam sie auf Rang 2. Die W12 ist immer die am stärksten besetzte Gruppe. Die beste Leistung zeigte Emma Gebhardt, die erstmalig im Ballwurf die 40 m knackte.



Die erfolgreichen Mädchen der W12/W13



5 Jahre Seniorenhaus Stockum

Im Seniorenhaus Witten-Stockum stand ein ganz besonderes Ereignis auf dem Programm: Wir feierten das fünfjährige Jubiläum unserer Einrichtung! Dieses Jubiläum bot nicht nur Anlass zur Freude, sondern auch Gelegenheit, innezuhalten und auf die vergangenen Jahre voller gemeinsamer Erlebnisse, Herausforderungen und Erfolge zurückzublicken.

Ein herzliches Dankeschön an alle unsere Bewohner, Angehörigen und Mitarbeiter für ihr Vertrauen, die lieben Worte und die großartige Gemeinschaft. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre des Zusammenlebens und des Miteinanders.

Fotos: Seniorenhaus Witten-Stockum



CDU Stockum mit neuem Vorstand

Der CDU-Ortsverband Stockum (OV-Stockum) hat im Zuge seiner turnusmäßigen Mitgliederversammlung einen neuen Vorstand gewählt. Der bisherige Vorsitzende, Ratsmitglied Dominik Dzimballa, übergab den Vorsitz an Joachim Ochs, der dem OV-Vorstand seit fast 40 Jahren in verschiedenen Funktionen angehört. Der gebürtige Stockumer war außerdem viele Jahre Mitglied im Rat der Stadt Witten sowie im Kreistag. Als stellvertretender Vorsitzender bleibt Dzimballa dem OV an der Seite des bisherigen stellvertretenden Vorsitzenden Fabian Fligg erhalten. Fligg wurde im Amt bestätigt und übernimmt zusätzlich die Aufgaben des Schriftführers. Die als Beisitzerin wiedergewählte Sabine Ochs komplettiert den OV-Vorstand. Der neue Vorstand hat sich vorgenommen, den Dialog mit den Stockumer Bürgerinnen und Bürger weiter zu intensivieren und regelmäßig zu offenen Vorstandssitzungen einzuladen. Den Auftakt soll am 25. Juni, 19 Uhr, eine Veranstaltung in der Gasstätte „Treppchen“ bilden – Motto „Ein Bier/Getränk mit der CDU und ihren Kandidaten“. Neben den Stockumer Kandidaten zur Kommunalwahl am 14. September sind auch der gemeinsame Landratskandidat von CDU und Bündnis 90/Die Grünen, Sebastian Arlt, sowie der Wittener Bürgermeister Lars König als Gesprächspartner vorgesehen.



Der neue OV-Vorsitzender Joachim Ochs. Foto: Privat

Jubilarehrung bei den Heimatfreunden

Klaus Lohmeier wurde auf der Jahreshauptversammlung der Heimatfreunde Stockum/Düren für 25-jährige Mitgliedschaft geehrt. Dr. Reinhard Beine und Klaus Danielmeier gratulierten und überreichten die Urkunde sowie ein Präsent. Der Jubilar nahm auch die Glückwünsche für seine nicht anwesende Ehefrau Elisabeth Lohmeier, die ebenfalls 25 Jahre dem Verein angehört, entgegen.

Quelle: Heimatfreunde Stockum/Düren e. V.



SENIORENHAUS
WITTEN-STOCKUM

Zuhause - hier bei uns.

Wir bieten Ihnen Kurzzeitpflege (auch solitäre) & vollstationäre Pflege.

Seniorenhaus Witten-Stockum GmbH | Helfkamp 8 b | D-58454 Witten

Telefon: 02302 9886100 | Fax: 02302 9886155 | E-Mail: info@seniorenhaus-witten-stockum.de



Auf großes Besucherinteresse stieß auch in diesem Jahr wieder die Pflanzentauschbörse auf dem Günnemann-Kotten in Rüdinghausen. Es gab viel Neues zu sehen.

Günnemann-Kotten: Tausche Kohlrabi gegen Tomate

Strahlend blauer Himmel und das Angebot von jungen Pflanzen lockte wieder viele Besucher zur vierten Pflanzentauschbörse an den Günnemann-Kotten. Die vielen Gäste nutzten dabei auch die Möglichkeit, sich über den Stand der Renovierung des mehr als 350 Jahre alten Gebäudes in Rüdinghausen zu informieren. Es war angerichtet: Zur Pflanzentauschbörse hatten die Mitglieder des gemeinnützigen Vereins zur Rettung des Kottens an der Brunebecker Straße 98 wieder an vielen Stellen lauschige Plätzchen zum Verweilen geschaffen. Neben den Pflanzen und Kräutern, die in großer Auswahl auf mehreren Tischen auf neue Eigentümer warteten, sorgten auch Kaffee, Kuchen, Waffeln und Würstchen für das leibliche Wohl der Besucher. Kinderaktionen im Garten und am Bach, Führungen durch das alte Gebäude und den historischen Garten sowie Livemusik von und mit Cosmopottski rundeten das Angebot ab.

Verein rettete den Günnemann-Kotten Mitten drin wie immer Marc Junge, umtriebiger Vorsitzender des Günnemann e.V. Um den alten Kotten wieder ins Leben zurückzuholen, hatte er mit Gleichgesinnten vor über 20 Jahren den gemeinnützigen Verein „Günnemann-Kotten e.V.“ gegründet. Ziel der Gruppe: Gebäude und Grundstück als Kulturerbe der spezifischen bäuerlichen Prägung der Gemeinde Rüdinghausen zu erhalten. Das älteste noch erhaltene Gebäude des Ortsteils hatte lange leer gestanden und war Anfang dieses Jahrhunderts nur noch ein Schatten seiner selbst.

Schon viel geschafft – und noch viel vor Die Besucher zeigten sich beeindruckt von dem, was am und im Kotten bereits alles „gewuppt“ wurde: Dach, Außenwände und Fenster erstrahlen in neuem Glanz. Im Inneren wurden in den Wänden rund 1500 Meter Wandheizungsrohre für die künftige Heizung verlegt und fast komplett verputzt. Die Böden in den meisten Räumen mit 250 Jahre alten Eichendielen sind hergerichtet, der Begegnungsraum samt angeschlossenen Sanitäranlagen befinden sich auf der Planungsziel-Geraden. Christine D.: „Unglaublich, was sich seit unserem letzten Besuch wieder verändert hat!“ und Sohn Martin (35) ergänzt augenzwinkernd: „Auffallend, dass früher wohl ohne Wasserwaage gebaut wurde.“ Um den alten Kotten herum wachsen und gedeihen im historischen Gemüsegarten viele neue Obstbäume wie auch die Hühnerschar. Der Bach, die Brunebecke, schlängelt sich frisch renaturiert durch sein

neues Bett und der neue Lehmbackofen wurde in Betrieb genommen. Schon jetzt kommen immer wieder Grundschüler und Studierende, die den besonderen Lern- und Erlebnisort „Günnemann-Kotten“ schätzen. „Ein magischer Ort, den es so nur noch selten gibt. Toll, dass dieser erhalten wird und hier nun ein so schöner, vielseitiger Begegnungsort entsteht“, so eine Besucherin, die extra aus Schwelm angereist war.

Pflanzenbörse bildete Auftakt eines Veranstaltungsreigens Interessierte haben in diesem Jahr noch mehrmals die Chance, an Veranstaltungen des Günnemann-Kotten teilzunehmen. So findet am 7. Juni 2025 von 14 – 16 Uhr „Handarbeiten im Grünen“ mit Sticken, Stricken und Häkeln für Anfänger und Profis statt. Picknicks mit Kaffee, Kuchen und erfrischenden Getränken werden am 14. Juni, 12. Juli und 9. August von 11 bis 16 Uhr veranstaltet. Gerne kann auch ein eigenes Picknick mitgebracht werden. Ebenfalls im Juni soll mit Jugendlichen diskutiert werden, wie an die 17-jährige Zwangsarbeiterin Walga, die von 1943 bis 1945 auf dem Hof schwer arbeiten musste, auf dem Gelände erinnert werden kann. Am Tag der offenen Gartenpforte am 6. Juli öffnet sich auch von 11 - 17 Uhr die Pforte vom Günnemann. Es schließen sich an der Familientag am 24. August von 15 – 17 Uhr und der Tag des offenen Denkmals am 14. September von 14 – 17 Uhr. Und da auch im November die nächste Advents- und Weihnachtszeit vor der Tür steht, soll am 22. November von 16.30 – 19.30 Uhr das Kottenleuchten den Auftakt bilden, natürlich mit Glühwein, Apfelpunsch und anderen winterlichen Leckereien.

Helfer und Spenden immer willkommen Nach wie vor sind noch viele fleißige Hände, aber auch Spenden beim Günnemann-Kotten willkommen. Aktuell werden zum Beispiel noch breite, alte Eichendielen benötigt. Pressesprecherin Anja Scheve: „Ob den Garten beackern, Lehmofenbrot backen, Hühner füttern, Wände mauern oder bei den vielfältigen Veranstaltungen oder der Geschichtswerkstatt helfen – wir sind jeden Samstag von 10 bis 14 Uhr vor Ort und freuen uns über jede helfende Hand, um mit viel Spaß zusammen anzupacken.“

dx

Viele bebilderte Jahreschroniken zeigten den Besuchern, wie sich der ehemals heruntergekommene Günnemann-Kotten zu seinem Vorteil gewandelt hat.



Witten räumt auf:

Zweiter Cleanup-Einsatz – diesmal in Annen

Müll gehört in die Tonne – nicht auf die Straße. Das haben sich im Mai rund 70 Menschen aus Witten zu Herzen genommen. Bereits im April fand die erste Cleanup-Aktion im Wittener Stadtzentrum statt. In Annen packten nun Kollegen aus unterschiedlichsten Bereichen der Verwaltung, dem Kulturforum, der VHS, dem Kinder- und Jugendparlament, engagierte Bürger sowie Bürgermeister Lars König mit an. Organisiert wurde die Aktion vom erfahrenen Team des *weniger* e.V., der sich seit Jahren für ein sauberes Stadtbild in Witten einsetzt, und der städtischen Abfallberaterin Dunja Rohleder. Gestartet wurde am Technischen Rathaus in Annen. Von dort aus teilte sich die Gruppe: ein Teil zog in Richtung Westfalenstraße, der andere in Richtung Annenstraße. Weiter ging es gemeinsam entlang des Rheinischen Esels – und schließlich wieder zurück zum Ausgangspunkt. Was in zwei Stunden zusammenkam, war beachtlich: 42 Kilogramm Müll – darunter jede Menge Plastikabfälle, unzählige Zigarettenstummel, Altglas, ein Schnuller und sogar eine alte Zahnbürste. cv

Ergebnisse DJK BW Annen

Mit einem großen Aufgebot ging die DJK BW Annen zum Saisonauftakt beim traditionellen Werfer- und Läufertag des USC Bochum an den Start. Eine Spitzenleistung lieferte Emma Gebhardt (W12) im Diskuswurf ab: Mit 28,50 m knackte sie den 37 Jahre alten Kreisrekord, den ihre Mutter Monika, die heute immer noch Diskus wirft, aufgestellt hat. Aber auch das Kugelstoßen gewann Emma mit – zwar mäßigen – 8,59 m, dafür konnte sie im Speerwurf mit einer sehr guten Siegerweite von 21,31 m auftrumpfen, obwohl das ihr erster Speerwettkampf war. Weitere Siege gab es für Mia Wassermann im Speerwurf der W13, die mit 21,01 m ebenfalls neue Bestleistung warf, sowie im Ballwurf von Emir Uzuncelebi (M11) mit 37,00 m, Dana Volkholz (W11) mit 28,50 m sowie Lotta Bremer (W10) mit 20,00 m. Bei 24 Teilnehmerinnen im Ballwurf der W9 sind auch Platz 3 von Greta Gawron (16,50 m) und Platz 6 von Fonseca Lucia Hochfeld (14,50 m) hervorzuheben. Eine sehr gute neue Bestleistung stellte zudem Acelya Uzuncelebi (wU18) mit 31,36 m im Diskus auf, die ihr Platz 3 brachte. Dagegen konnten im Lauf- und Sprungbereich nur wenige DJK-Athletinnen und -Athleten vorne mitmischen. Hier ist vor allem Dana Pawlitza zu nennen, die in der W12 über 75 m in 11,33 s Dritte von 15 Läuferinnen wurde und über 800 m als Zweite in 2:48,52 min ins Ziel lief. Auch Lotta Bremer konnte sich in der W10 gegen 23 Mitläuferinnen über 50 m als Vierte durchsetzen (8,55 s) und im Weitsprung als Fünfte (3,61 m). In der M9 wurde Elias Böhmer Zweiter über 50 m in 8,45 s, ebenfalls in einem großen Feld von 16 Läufern. Beim 8. Sprintertag der DJK Novesia gastierten die Wittener zum ersten Mal im Neusser Stadion. Ole Schulte übersprang 1,76 m und erst bei 1,80 m war Schluss. Dies wäre neue Bestleistung gewesen. Er gewann damit den Wettbewerb und sicherte sich das Ticket für Budapest. Hier wird er auch im Weitsprung starten. Mit 5,82 m kam er in Neuss auf den zweiten Platz. In der U14 dominierten die Athletinnen der DJK BW Annen das Kugelstoßen. Mit Emma Gebhardt mit 9,68 m als neue Bestleistung an der Spitze folgten Chidera Linus Ali mit 8,42 m, Marie Bühnen mit 8,19 m und Layla Boden mit 7,26 m. Alle drei konnten ebenfalls eine neue Bestleistung aufstellen. Mia Wassermann konnte ihre Bestzeit um 40 Hundertstel verbessern. Mit 11,10 s hat sie nun auch gute Chancen zur Qualifikation für die Westfälischen U14 Meisterschaften. Mats Uhde konnte in 10,47 s seine Bestzeit über 75 m pulverisieren. Im Vergleich zum letzten Jahr konnte er sich fast um eine Sekunde verbessern. Der Lohn war der 2. Platz in der Jahrgangswertung. Chidera Linus Ali und Marie Bühnen konnten mit 10,84 bzw. 10,93 s sogar unter der 11 Sekunden Marke bleiben. Auch Amalia Voss in 11,41 s, Emma Gebhardt in 11,80 s und Layla Boden in 12,09 s stellten neue Bestzeiten auf. Acelya Uzuncelebi blieb bei 26,54m.

ZFF

**Praxis
für Podologie**

Zentrum für Haut- & Fussgesundheit

■ **Medizinische Fußpflege**

Spezialbehandlung bei:

■ **Diabetes**

■ **Nagelpilz**

■ **eingewachsenen Nägeln**

Unsere Kernkompetenz liegt in der Fußgesundheit. Neben der klassischen medizinischen Fußpflege behandeln wir auch Nagelpilz, schmerzende Hühneraugen, drückende Schwielen und eingewachsene Nägel mittels einer Zehennagelspange.

LEISTUNGEN

Annenstraße 156
58453 Witten

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

Ergebnisse KSV Witten

37. Internationales Grensland-Turnier: Die Wittener belegten am Ende Rang drei (von 50 teilnehmenden Vereinen) in der Vereinswertung mit zweimal Gold, einmal Silber und zwei Bronzemedailles. Gregor Eigenbrodt (79 kg Freistil), Viviane Herda (65 kg), Goran Izadi (60 kg gr.-r.), Emin Salviz (74 kg Frei) und Noah English (82 kg gr.-r.) waren die Medaillengewinner. **Internationale Polnische Meisterschaft der Junioren:** Der Deutsche Ringer-Bund war mit einer Mannschaft vertreten, mit dabei das KSV-Talent Mika Labes (Foto) in der Gewichtsklasse 60 kg. Neben den gastgebenden Polen waren neun weitere Nationen vertreten, am Ende siegte das kroatische Team vor dem deutschen, das drei Goldmedaillen feierte. Eine davon erkämpfte Mika Labes, der in drei Begegnungen unbesiegt blieb. Damit ist Mika Labes jetzt „Internationaler Polnischer Meister“.



Deutsche Schüler-Mannschaftsmeisterschaft: Bei der Deutschen Schüler-Mannschaftsmeisterschaft konnte die Schülermannschaft des KSV Witten nach dramatischem Kampf um Bronze feiern, nachdem bei 10:10-Endstand die kürzere Kampfzeit um elf Sekunden zugunsten des KSV entschied. Der Deutsche Ringer-Bund setzte jedoch den SV Untergriesbach gleichfalls auf den Bronzerang in Anerkennung der sportlichen Gleichwertigkeit und zur Stärkung des Fairnessgedankens im Nachwuchssport. Der DMM-Kader des KSV Witten 07: Maxim Renner, Dawid Tews, Rafael Kaufmann, Nihat Huseinov, Daniel Gumenjuk, Robert Barbe, Leonel Kaufmann, Semi Ertürk, Maxim Olinberger, Nikita Tulus, Joel Stanglow, Jan-Ole Labes, Tim Klaas, Nico Klaas.





Seit 40 Jahren ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Ansprechpartner und Unterstützer von Selbsthilfegruppen in der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe. Teil davon sind Alessandra Hecht, Anke Steuer, Jan-Philipp Krawinkel, Uli Krips und Helmut Brasse.

Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten feiert 40. Geburtstag

Seit Mitte der 1980er Jahre unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle viele Selbsthilfegruppen in den Städten Witten, Wetter und Herdecke. Jetzt konnte die Organisation ihr 40-jähriges Bestehen feiern.

Vielen noch als KISS, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, bekannt dreht sich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle alles um die Unterstützung in der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe. Menschen treffen sich in Selbsthilfegruppen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen oder auch zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Zusammen entwickeln sie dabei einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Krankheit oder einem anderen schwierigen Lebensumstand. Gefragt und wichtig sind das Wissen und die Erfahrungen aller. Zahlreiche Menschen wurden in den vier Jahrzehnten in Selbsthilfegruppen vermittelt, bestehende Gruppen in ihrer Arbeit unterstützt, neue Gruppen gegründet und dabei viele Ideen, Projekte und Veranstaltungen gemeinsam mit Aktiven und Unterstützern aus unterschiedlichsten Bereichen verwirklicht.

Wie Anke Steuer vom Team Selbsthilfe-Kontaktstelle berichtet, fiel auch das große Live Aid Konzert in das Gründungsjahr 1985 – einer Zeit der offenen Kommunikation der Babyboomer als Produkt der 1968er Bewegung. In Witten wurde eine der ersten Selbsthilfe-Kontaktstellen in der Bundesrepublik gegründet.

Seit dieser Zeit befindet sich die Begegnungsstätte in der Dortmunder Str. 13, nachdem die Räume nach einem größeren Umbau durch den Paritätische Ennepe-Ruhr mit Hilfe der späteren Nutzer, wie etwa der SHG Morbus Bechterew, sowie finanzieller und praktischer Unterstützung durch den Lions-Club Witten bezogen werden konnten. Da-

mals fing die erste Mitarbeiterin der Kontaktstelle, Rita Januschewski, mit 13 Selbsthilfegruppen an. Heute arbeiten rund 60 Gruppen mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle zusammen. Weit mehr als 1000 Menschen sind in diesen Zusammenschlüssen regelmäßig aktiv, bilden Gesprächskreise, setzen sich in der Öffentlichkeit für ihre Belange ein und diskutieren mit Fachleuten. Ein Beleg dafür, dass Selbsthilfe ein ortsbezogenes Unterstützungssystem braucht, um sich optimal entwickeln zu können.

Vieles dreht sich heute um ADHS und Long Covid

Die Teilnehmer brauchen ihre Namen in den Gruppen nicht zu nennen und können so immer anonym bleiben – wichtig gerade bei Suchtthemen, die immer noch schambehaftet seien, so Kreisgruppenschäftsführer Jan Philipp-Krawinkel. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Nach den Beobachtungen von Anke Steuer wechseln die Themen gerade von z. B. Diabetes zu ADHS und Long Covid. Die Ansprechpartner helfen schon bei niedrigschwelligen Problemen, bevor sie zu groß werden und prüfen, ob eine Selbsthilfegruppe reicht oder professionelle Hilfe erforderlich ist. Alessandra Hecht: „Eine Gruppe kann allein schon durch den Austausch Kraft geben.“ Der Grad der Selbsthilfe sei wie ein Seismograph gesellschaftlicher Entwicklungen, so Uli Krips, der sich in seiner Gruppe um Suchtkranke kümmert.

In einer Jubiläumsveranstaltung in der Wittener WerkStadt blickte die Selbsthilfe-Kontaktstelle jetzt auf vier Jahrzehnte engagierter Arbeit zurück und auf aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen voraus. Für die musikalische Begleitung zeichnete Musiker und Musikjournalist Helmut Brasse verantwortlich. dx

Gibt es demnächst einen Wittener Bürgerrat?

Mit einem Schreiben, das am 17. März im Bürgermeisterbüro eingegangen ist, regt die B.R.I.W. (Bürger Rat Initiative Witten) die Gründung eines Bürgerrates an. Wie Lena Kücük von der Pressestelle der Stadt Witten bestätigt, wird diese Anregung gemäß § 24 Gemeindeordnung NRW in Verbindung mit der Hauptsatzung der Stadt Witten auf die Tagesordnung des Haupt- und Finanzausschusses am 18.6.2025 genommen. In der Sitzung hat die Initiative Gelegenheit, ihr Anliegen persönlich vorzustellen.

Was ist ein Bürgerrat?

Wie Hossein Smousavi von der B.R.I.W. der Image erläutert, stellt ein Bürgerrat ein neues Format der Bürgerbeteiligung dar und wird aus zufällig ausgewählten Bürgern gebildet. Das Ziel eines Bürgerrates ist eine größere Einbindung der Zivilgesellschaft in politische Entscheidungen, indem er beispielsweise Empfehlungen zu bestimmten politischen Themen erarbeitet. Nach seiner Einschätzung entwickeln Bür-

ger, die aktiv in Entscheidungsprozesse einbezogen werden, oft mehr Vertrauen in die demokratischen Institutionen. Bürger, Ratsparteien und die Stadtverwaltung könnten sich dabei über die Plattform „Beteiligung NRW“ untereinander austauschen, Ideen und Projekte vorschlagen und diskutieren. Alle Wittener Bürger haben anschließend die Möglichkeit, online über die Vorschläge abzustimmen. Die Entscheidung obliegt dem Stadtrat. Der Bürgerrat hat, so Hossein Smousavi, in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Laut seinen Angaben hat die Datenbank der Bergischen Universität Wuppertal 278 Kommunale Bürgerräte bis 2025 in Deutschland gezählt.

Stadtverwaltung hat Vorschlag geprüft

Die Verwaltung hat sich, so Lena Kücük, im Vorfeld ebenfalls mit der Anregung befasst und wird in einer Mitteilung über das Ergebnis der Prüfung informieren. Diese Mitteilung der Verwaltung wurde am 28. Mai im Ratsinformationssystem veröffentlicht. dx



Smarte Hörgeräte – mehr als nur Hörhilfe

Moderne Hörgeräte lassen sich mit Smartphones und anderen Geräten koppeln.

Moderne Hörgeräte sind heute weit mehr als einfache Hörhilfen: Sie sind technisch hochentwickelte Geräte, die dank digitaler Signalverarbeitung und Künstlicher Intelligenz (KI) gezielt Umgebungsgeräusche reduzieren und Sprache klar hervorheben. So ermöglichen sie auch in schwierigen akustischen Situationen ein natürliches und ermüdungsfreies Hörerlebnis.

Ein großer Vorteil ist die Bluetooth-Funktion, mit der sich die Hörgeräte drahtlos mit dem Smartphone verbinden lassen. Über die passende App des Herstellers können viele zusätzliche Funktionen genutzt werden, etwa das Regeln der Lautstärke, das Messen des Umgebungsschallpegels oder das Überprüfen des Batteriestatus. Zudem bieten viele moderne Geräte eine Akku-Funktion: Statt regelmäßig Batterien zu wechseln, werden die Hörgeräte über Nacht in einer Ladestation aufgeladen. Wer es eilig hat, kann über eine Schnellladefunktion binnen 15 bis 30 Minuten genug Energie für mehrere Stunden erhalten.

Gerade für ältere Menschen ist eine einfache Handhabung wichtig. Hörakustiker stehen dabei beratend zur Seite, unterstützen bei der Einrichtung und erklären die Bedienung. Wenn nötig können auch Angehörige oder Familienmitglieder in die Handhabung eingewiesen werden, um eine noch schnellere Unterstützung zu gewährleisten. Die Apps sind intuitiv gestaltet, sodass auch Menschen mit wenig Technikkenntnissen schnell zurechtkommen. Quelle: VdK

Witten HÖRT Hörgeräte & Zubehör

- Ihr Spezialist für kleinste Im-Ohr- und -Akku Hörsysteme
- inhabergeführtes - nicht filialisiertes Hörgerätefachgeschäft
- Ihr Atelier-Spezialist für fast unsichtbare Hörgeräte
- faire Preise mit bestem Service

Jetzt Termin vereinbaren für einen kostenlosen Hörtest und unverbindliches Probetragen der neuen Hörsysteme: ☎ **398 65 88**

📞 **0176 - 301 88 656**

Hörakustikermeister Paul Lemke freut sich auf Ihren Besuch!

Witten HÖRT GmbH · Johannisstraße 12 · Witten
Montag bis Freitag 9:00 - 13:30 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr

Chelonia

Ihre freundliche Einrichtung für betreutes Wohnen in Witten

aktiv bleiben
sich wohl fühlen
versorgt sein



☎ **02302 580860**

! Aktuell freie Wohnungen zu vermieten !

Chelonia Pflege GmbH

Wannen 144 • 58455 Witten

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

www.chelonia-online.de



Kontakt:

Bahnhofstr. 57, 58452 Witten

Tel.: 02302-1 79 90 18

E-Mail: kontakt@hoertechnik-jakobs.de

► Hörgeräte

► Tinnitusberatung

► Gehörschutz

► Hausbesuche

und vieles mehr. . .

...AUS LIEBE
ZUM HANDWERK





Warum ist erholsamer Schlaf so wichtig?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie seine Gesundheit, sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Experten in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen dazu auf. Am 21. Juni findet in Deutschland der Tag des Schlafes statt, eine im Jahr 2000 vom Verein Tag des Schlafes e.V. ins Leben gerufene Initiative, um auf die Bedeutung des Schlafes aufmerksam zu machen. Warum ist Schlaf aber eigentlich so wichtig?



mit Dr. med. Klaus-Peter Tillmann

„Der Schlaf ist gekennzeichnet durch verschiedene Schlafstadien, in denen das Zentralnervensystem und verschiedene Körperfunktionen unterschiedlich aktiv sind. Es gibt Einschlaf-, Leichtschlaf- und Tiefschlafphasen sowie den REM-Schlaf (von engl. rapid eye movement), in dem wir besonders stark träumen. Alles, was das Zusammenspiel der verschiedenen Schlafstadien beeinflusst, stört den natürlichen Schlafrhythmus. Schlaf ist ein biologisches Bedürfnis wie Essen und Trinken und dient der Erholung von Körper und Geist. Dauerhafter Schlafentzug macht krank. Jeder Mensch wird mehrmals in der Nacht wach, um sich in eine andere Schlafposition zu bringen. Das ist normal und in der Regel

Gute Schlafhygiene fördert guten Schlaf

Schlafdauer und Schlafrhythmus sind individuell verschieden. Ein geregelter und ritualisierter Schlafrhythmus hilft dabei, ausreichend gut und lange zu schlafen. Die exzessive Nutzung von digitalen Medien oder Fernsehen am (späteren) Abend oder sogar bis in die Nachtstunden können den Schlaf stören. Stattdessen tragen Fantasiereisen, die von belastenden Gedanken ablenken, zur Entspannung vor dem Einschlafen bei. Erinnerungen an eine schöne Lebenssituation oder ein schönes Hobby sind gut geeignet. Unterstützt werden kann das durch ein Hörspiel und Geräusche wie Wellenrauschen. Koffein, Nikotin und Alkohol gelten als Wachmacher, die den Schlaf stören können. Vor dem Zubettgehen sollte darauf verzichtet werden. Auch zu spätes Essen ist nicht ratsam. Schließlich sollte das Schlafzimmer ein behaglicher Raum sein, den man abdunkeln kann. Es schläft sich besser in einer Wohlfühlpose.

merken wir das nicht. Haben wir jedoch reduzierte Tiefschlafphasen, bekommen wir das Aufwachen mit und können danach oft nur schwer wieder einschlafen. Dauerhafte Ein- und Durchschlafstörungen, Schnarchen mit Atemaussetzer oder unruhige Beine gehören daher zu den häufigsten Beschwerden, die nach einer ambulanten Untersuchung durch den Hausarzt zu einer Einweisung in ein Schlaflabor führen. Hier wird die sogenannte Polysomnographie durchgeführt. Das ist eine Untersuchung des Schlafes mit Messfühlern, die verschiedene Aspekte aufzeichnet, beispielsweise die Hirnströme, die Augenbewegungen, Atemfluss und Atembewegung sowie die arterielle Sauerstoffsättigung. So erhält man ein Schlafprofil des Patienten“, erklärt Dr. Klaus-Peter Tillmann. „Wenn die Messungen beispielsweise Atemaussetzer belegen, sollte eine Therapie in Angriff genommen werden. Die Lunge wird nicht mehr ausreichend mit Luft versorgt. Unbehandelt verstärkt die Schlafapnoe das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Weitere Möglichkeiten sind je nach Diagnose eine Schlafmaske oder Weste, eine Mund-Schiene, bei körperlichen Fehlbildungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich können operative Methoden genutzt werden. Schlafstörungen können auch Teil einer Grunderkrankung sein, die man dann natürlich behandeln muss. Auch die Lebensgewohnheiten des Betroffenen werden genau betrachtet. Möglicherweise können hier Veränderungen zu einer Verbesserung führen. Nicht geeignet ist jedenfalls der dauerhafte Griff zu einer Schlaftablette“, sagt Dr. Klaus-Peter Tillmann.“

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de

Anzeige



Besser schlafen mit Zirbenholz

Erholung für Körper & Geist – Wie Zirbenholz den Schlaf verbessert

Seit Jahrhunderten wird Zirbenholz für seine positiven Eigenschaften geschätzt. Eine wissenschaftliche Studie hat bereits vor mehr als einem Jahrzehnt nachgewiesen, dass Zirbenholz den Schlaf deutlich verbessern kann. Menschen, die in einem Zirbenbett schlafen, erleben eine tiefere Erholung, da das Holz beruhigend wirkt und die Herzfrequenz senkt. Zudem steigt der Vagustonus, was den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt.

Die ätherischen Öle des Zirbenholzes spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie verströmen einen angenehmen Duft, der beruhigend wirkt und zur Entspannung beiträgt. Zudem besitzt Zirbenholz antibakterielle Eigenschaften und kann das Raumklima positiv beeinflussen.

Der Wissenschaftler Maximilian Moser hebt in seinem Buch hervor, dass insbesondere die Nutzung von Massivholzmöbeln aus Zirbe optimale Effekte erzielt. Wer seine Schlafqualität langfristig verbessern möchte, kann neben einem Massivholzbett auch auf Zirbenkissen, -auflagen oder -decken zurückgreifen.

Ein weiterer entscheidender Faktor für gesunden Schlaf ist das richtige Schlafsystem. Herkömmliche Matratzen können entweder zu hart oder zu weich sein, was zu Fehlhaltungen der Wirbelsäule führt. Ein individuell anpassbares Schlafsystem wie das Relax 2000 mit 3D-Spezialfederkörpern passt sich dem Körper an und entlastet die Wirbelsäule. Vor allem für Seitenschläfer kann eine Komfort-Schulterzone für zusätzlichen Liegekomfort sorgen.

Möbelhaus Welteke

Jesinghauser Straße 1+5
42389 Wuppertal-Langerfeld
Telefon: 0202/60 60 60
E-Mail: info@welteke.de
www.welteke.de

Öffnungszeiten Verkauf:

Dienstag bis Freitag: 9:30 - 19 Uhr
Samstag: 9:30 - 16 Uhr
Montags geschlossen



Schlafen im Alter

Schlaf ist eine der Säulen unserer Gesundheit – und das gilt in jedem Lebensalter

Gerade im Alter verändert sich der Schlaf deutlich. Viele Menschen ab 65 Jahren berichten über häufiges nächtliches Erwachen, frühes Aufstehen und das Gefühl, weniger tief und erholsam zu schlafen. Das wirft eine zentrale Frage auf: Brauchen ältere Menschen tatsächlich weniger Schlaf? Die einfache Antwort lautet: nicht unbedingt. Zwar schlafen ältere Menschen durchschnittlich zwischen sechs und acht Stunden pro Nacht – und damit etwas weniger als jüngere Erwachsene – doch das bedeutet nicht, dass ihr Schlafbedarf geringer wäre. Vielmehr verändert sich der Schlaf in seiner Struktur: Der Anteil an Tief- und Traumschlaf nimmt ab, während die Leichtschlafphasen zunehmen. Das führt dazu, dass der Schlaf leichter, fragmentierter und subjektiv weniger erholsam erscheint. Viele Betroffene klagen über häufiges Wachwerden oder ein Gefühl der inneren Unruhe in der Nacht. Diese Veränderungen sind größtenteils normal, aber nicht immer folgenlos. Denn guter Schlaf bleibt auch im Alter essenziell: Während der Nacht regeneriert sich der Körper, das Immunsystem wird gestärkt, Zellen erneuern sich, und das Gehirn verarbeitet Eindrücke des Tages. Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert nicht nur eine verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, sondern langfristig auch schwerwiegendere gesundheitliche Folgen wie Bluthochdruck, Diabetes oder depressive Verstimmungen.

Neben den natürlichen Veränderungen des Schlafs im Alter gibt es zahlreiche externe und gesundheitliche Faktoren, die die Nachtruhe stören können. Viele ältere Menschen verbringen weniger Zeit an der frischen Luft – was den Schlaf-Wach-Rhythmus negativ beeinflusst, da Tageslicht entscheidend für die innere Uhr ist. Auch Bewegungsmangel, Einsamkeit, psychische Belastungen oder Schmerzen können Schlafräuber sein. Häufig spielen auch chronische Erkrankungen oder bestimmte Medikamente eine Rolle, etwa bei Bluthochdruck, Asthma oder Magenproblemen. Darüber hinaus treten im Alter vermehrt Schlafstörungen wie Schlafapnoe oder das Restless-Leg-Syndrom auf. Trotz aller Herausforderungen gibt es gute Möglichkeiten, die Schlafqualität im Alter zu verbessern. Ein geregelter Tagesablauf mit ausreichend Bewegung und Licht am Vormittag unterstützt den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Auch geistige Aktivität, soziale Kontakte und eine schlaffördernde Abendroutine – etwa durch Entspannungsübungen oder warme Getränke – können helfen. Auf längere Mittagsschlafphasen sollte möglichst verzichtet werden, da sie die Einschlafbereitschaft am Abend verringern können. Wenn tagsüber geruht wird, sollten alle Schlafphasen – inklusive Nickerchen – zur Gesamtschlafzeit innerhalb von 24 Stunden addiert werden.

Die oft zitierte „8-Stunden-Regel“ ist kein allgemeingültiger Maßstab. Wichtig ist vor allem, wie man sich am nächsten Tag fühlt. Wer nach dem Aufwachen ausgeruht, klar und fit ist, hat wahrscheinlich genug geschlafen – unabhängig davon, wie viele Stunden es genau waren.

Quelle: www.malteser.de & www.gesund-aktiv-aelter-werden.de



Mobiles Pflegeteam

Ihr Pflegedienst in Witten & Herdecke

Senioren- u. Krankenpflege

Annenstraße 151 · 58453 Witten
Telefon 02302 · 91 22 55
Telefax 02302 · 91 22 77

Büro Herdecke
Mühlenstr. 14 · 58313 Herdecke
Telefon 02330 · 89 49 9 29
www.mobilespflegeteam.de

- **Grundpflege**
- **Behandlungspflege**
- **Hauswirtschaft/ Alltagsmanagement**
- **Pflegegutachten**
- **Entlastungs- und Alltagsmanagement**
- **Hausnotrufsysteme**
- **modernes Wundmanagement durch Wundexperten ICW**

Tagespflege Chelonia

Stephanie Ludwig

Mo. – Fr. 7 – 16 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

- **Strukturierter Tagesablauf**
- **Fahrdienst**
- **Pflege und Betreuung**
- **Bewegungsangebote**
- **Entspannungs- u. Beautyangebote**
- **und vieles mehr!!!**

Fachlich kompetente Betreuung in familiärer Atmosphäre – seit 2004!

Tagespflege · Hellweg 50 · 58455 Witten · Tel. 0 23 02-58 98 413 · Fax 0 23 02-58 98 468 · www.chelonia-tagespflege.de



Schlafapnoe: Wenn der Atem im Schlaf aussetzt

Expertise, Technik und Unterstützung von Löwenstein Medical in Ihrer Nähe

Schlafapnoe ist eine ernstzunehmende Erkrankung, bei der es während des Schlafs wiederholt zu Atemaussetzern kommt. Diese nächtlichen Unterbrechungen der Atmung führen nicht nur zu Tagesmüdigkeit und Konzentrationsproblemen, sondern erhöhen auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes. Viele Betroffene wissen lange nichts von ihrer Erkrankung – bis sie durch Partner:innen, Ärzt:innen oder eigene Beschwerden darauf aufmerksam werden.

Als einer der führenden Anbieter im Bereich der respiratorischen Heimtherapie bietet Löwenstein Medical innovative Lösungen für Menschen mit Schlafapnoe. Unser Unternehmen entwickelt und vertreibt modernste CPAP-, APAP- und BiLevel-Geräte, Masken und Zubehör.

Löwenstein Medical – Ihr regionaler Partner für die Versorgung mit moderner PAP-Therapie

Für den Erfolg einer Schlafatemtherapie steht nicht nur die Technik im Vordergrund. Ein weiterer entscheidender Faktor für den Therapieerfolg ist die persönliche Betreuung in Wohnortnähe. Mit 200 Schlafatemzentren in Deutschland ist Löwenstein Medical auch vor Ort Ihr Partner für die Versorgung mit moderner PAP-Therapie (CPAP, APAP, BiLevel) und die persönliche Betreuung.

Warum Löwenstein Medical?

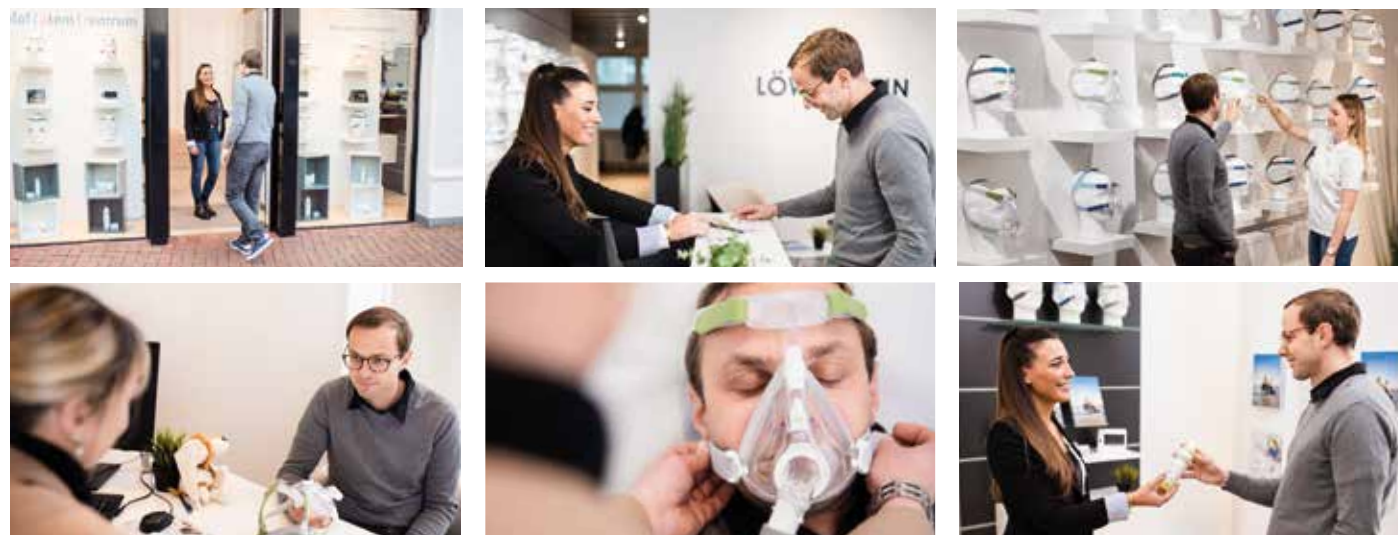
- ✓ Individuelle Beratung durch erfahrene Fachkräfte
- ✓ Umfassende Einweisung in Ihre PAP-Therapie – vor Ort oder digital
- ✓ Schnelle Versorgung mit hochwertigen Geräten & Zubehör
- ✓ Regelmäßige Betreuung und technische Unterstützung
- ✓ Enge Zusammenarbeit mit Ärzten & Schlaflaboren in der Region

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönlich & nah: Betreuung in unseren modernen Versorgungszentren in Witten, Bochum und Dortmund
- Wechsel leicht gemacht: Auch wenn Sie bereits versorgt sind – ein Wechsel zu Löwenstein Medical ist unkompliziert und lohnenswert
- Verlässlich & erfahren: Seit über 35 Jahren steht Löwenstein Medical für Qualität in der Patientenversorgung

Menschen im Mittelpunkt

Für uns gilt „Menschen im Mittelpunkt“. Dass die Werte Kundenorientierung und Service intensiv gelebt werden, zeigt die aktuelle Auszeichnung unseres Unternehmens mit dem Deutschen Gesundheits-Award und der erste Platz in der Kategorie Kundenservice.



Jetzt unverbindlich beraten lassen – für einen erholsamen Schlaf und mehr Lebensqualität!

☎ 0231/618091-0

🌐 www.loewensteinmedical.com

📍 Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin in Witten, Bochum oder Dortmund

Löwenstein Medical Filialfinder
in Wohnortnähe:

Löwenstein Medical – Ihr starker Partner für Schlafatemtherapie.



Löwenstein Medical

Ihr Experte für Schlafatemtherapie.

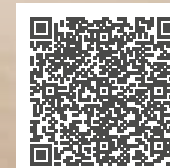
Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, insbesondere unter schlafbezogenen Atmungsstörungen (SBAS), wie der obstruktiven Schlafapnoe (OSA), die mittlerweile als Volkskrankheit gilt.

Die nächtliche Überdruckbeatmung im Rahmen einer Schlafatemtherapie ist die wirksamste und sicherste Behandlungsmethode für OSA.

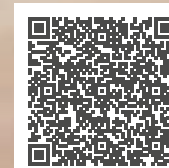
Löwenstein Medical ist Ihr vertrauenswürdiger Partner mit jahrzehntelanger Erfahrung in Schlafatemtherapie-Lösungen.

Unsere Expert:innen stehen Ihnen in unseren Schlaf-Atem-Zentren während des gesamten Therapiezeitraums beratend und unterstützend zur Seite.

Erfahren Sie mehr
über Schlafatemtherapie



Schlaf-Atem-Zentren
in Ihrer Nähe



Die kranke Lunge: Wenn einem plötzlich die Luft wegbleibt

IMAGE im Gespräch mit Oberärztin Dr. Thi Anh Phuong Cong vom Ev. Krankenhaus Witten

Die Pneumologie beschäftigt sich mit Erkrankungen der Lunge. Lungenerkrankungen wie COPD, Lungenentzündung und Lungenkrebs führen nicht selten zum Tod. Aber auch Leiden wie die chronische Bronchitis, Asthma, Staublunge oder andere Formen der chronischen Luftnot verursachen Beschwerden. Außerdem hat die Corona-Pandemie noch einmal ein besonderes Augenmerk auf die Lunge gelegt. Viele Hausärzte oder niedergelassene Lungenfachärzte überweisen Patienten zur weiteren Diagnostik in das Ev. Krankenhaus Witten. Hier kooperiert die Klinik für Innere Medizin seit vielen Jahren mit den Pneumologen des Thoraxzentrums Ruhrgebiet.



Oberärztin Dr. Thi Anh Phuong Cong
Foto: EvK Witten

IMAGE: Atemnot (Dyspnoe) oder Kurzatmigkeit können für Betroffene sehr beängstigend sein. Welche Ursachen können sie haben?

CONG: Die Atmung versorgt den Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff und sorgt für den Abtransport von Kohlendioxid, dem Abgasprodukt unserer Atmung. In Ruhe atmen gesunde Erwachsene 15- bis 20-mal pro Minute ein und aus (Ruhefrequenz). Steigt der Kohlendioxidgehalt im Blut an oder nimmt der Sauerstoffgehalt im Blut ab, wird die Atmung schneller oder tiefer. So kann die akute Atemnot zunächst in der Regel beendet werden. Sie ist keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom unterschiedlicher körperlicher und psychischer Zustände. Dazu gehören Schmerzen, Stress, Gefühle wie Angst, Hormone, Stoffwechselprozesse, Außentemperatur und natürliche Krankheiten. In vielen Fällen verursachen Erkrankungen der Atemwege oder Herzkrankheiten die Atemnot oder Kurzatmigkeit. Sie kann akut auftreten oder chronisch über einen längeren Zeitraum verlaufen und unterschiedliche Schweregrade ausbilden.

IMAGE: Wie wird die Diagnose gestellt?

CONG: Neben einer ausführlichen Anamnese, die in einem Gespräch erörtert wird, werden verschiedene Untersuchungen durchgeführt. Dazu gehören die körperliche Untersuchung mit dem Schwerpunkt Herz und Lunge, Laboruntersuchungen, bildgebende Verfahren sowie ein Lungenfunktionstest. Je nach Verdachtsdiagnose können weiterführende Untersuchungen erforderlich sein, die dann in einem interdisziplinären Ansatz im Austausch mit verschiedenen medizinischen Abteilungen behandelt werden. Vorrangig muss die Ursache der Atemnot gefunden und behandelt werden.

Zu den schwerwiegenden Lungenerkrankungen mit Atemnot gehören beispielsweise COPD und das Bronchialkarzinom?

CONG: Unter der COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) wird eine progrediente Erkrankung verstanden, bei der durch pathologische Entzündungsreaktionen der Lunge auf schädliche Noxen (Tabakrauch, Feinstaub...) und darauffolgende Umbauprozesse eine Verengung der Bronchien entsteht, die eine Atemflussbehinderung zur Folge hat. Schwerwiegend ist auch die Erkrankung an einem Bronchialkarzinom. Darunter versteht man Krebs der Trachea (Lufttröhre), der Bronchien (Atemwege) oder der Lungenbläschen (Alveoli). Lungenkrebs ist bei Männern die häufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebstodesursache. Hier ist das Thoraxzentrum Ruhrgebiet intensiv eingebunden. Dabei handelt es sich um eine fachübergreifen-

de Einrichtung für die medizinische Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen der Lunge, der Brustwand, des Pleuraraumes sowie des Zwerchfells und des Mittelfellraumes, mit der wir kooperieren.

IMAGE: Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Atemnot?

CONG: Bei Lungenkrebs sind es im Wesentlichen neben der operativen Methode die Chemo- und die Strahlentherapie, die zum Einsatz kommen. Oft werden die Methoden auch kombiniert – so kann eine Strahlentherapie den Tumor verkleinern, bevor er operativ versorgt wird. Die wichtigste Maßnahme bei COPD ist das Ausschalten von Noxen (Rauchen aufgeben). Es gibt 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. Wichtig ist aber auch die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten.

Medikamentös können Substanzen gegeben werden, die zu einer Erweiterung der Bronchien führen (Bronchodilatoren) sowie Kortikosteroide. Des Weiteren kann eine Langzeitsauerstofftherapie erforderlich sein. Die Erkrankungen verlaufen sehr unterschiedlich, sodass die Behandlungen individuell abgestimmt werden müssen.

Bei einer COVID-19-Pneumonie können auch nach der Infektion im Lungengewebe dauerhafte Schädigungen entstanden sein. In der Folge können sie weitere Beschwerden verursachen. Zu Beginn der Pandemie wurde die Infektion als Lungenkrankheit verstanden. Erst später wurde klar, dass durch die Infektion mit dem Coronavirus SARS-COV-2 auch andere Organe betroffen sein können. Mit Atemtechnik, Ausdauer- und Entspannungstraining, aber auch mit Ergotherapie, Krankengymnastik und Inhalationstechnik können bei Atemnot gute Erfolge erzielt werden.

IMAGE: Kann sich eine geschädigte Lunge regenerieren?

CONG: Auch das ist abhängig von der Erkrankung. Rauchen schädigt die Lungenzellen. Wer aber beispielsweise mit dem Rauchen aufhört, dessen Lunge kann sich durchaus regenerieren. Das dauert allerdings und ist wiederum abhängig vom Alter und der Gesamtverfassung des Betroffenen. Mindestens mehrere Monate Zeit braucht es auf jeden Fall. Hilfreich ist außerdem das Training des Lungenvolumens. Dafür gibt es eine Vielzahl bestimmter Atemübungen. Lungensport hat sich als nichtmedikamentöse Therapiemaßnahme in den Behandlungskonzepten von Atemwegs- und Lungenkrankheiten etabliert. Es gibt bundesweit Gruppenangebote für Betroffene.

IMAGE: Gibt es Ursachen, die das Risiko für eine Lungenerkrankung erhöhen?

CONG: Die Belastung durch Tabakrauch, entweder durch das Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft oder nach der Geburt des Kindes, ist ein bekannter Risikofaktor für Asthma und beeinträchtigte Lungenfunktion während der Kindheit. Auch für die Erkrankung COPD und natürlich auch Lungenkrebs ist Tabakrauch ein hohes Risiko. Er ist für mehr als 80 Prozent der Lungenkrebserkrankungen verantwortlich. Luftverschmutzung und genetische Faktoren sind weitere Risiken, die insbesondere bei COPD greifen. Personen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), Lungenfibrose, Kopf-, Nacken-, Speiseröhren- oder Brustkrebs sind ebenfalls einem erhöhten Lungenkrebsrisiko ausgesetzt. Frische Luft verschafft Erleichterung und lindert die Kurzatmigkeit. Je kühler die Luft, desto reicher ist sie an Sauerstoff. Die Vermeidung (oder der Schutz) vor dem Kontakt von stark mit Schadstoffen belasteter Luft, eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung (an frischer Luft) gehören ebenso zu den empfehlenswerten Verhaltensweisen – das gilt allerdings grundsätzlich für den Erhalt der Gesundheit.

anja

Veranstaltungen im JUNI

Führung durch die Urologische Ambulanz

Prof. Dr. Andreas Wiedemann

05. Juni 2025 | 17 Uhr

Medizin konkret: Schlafapnoesyndrom

Christoph Brüggelolte und Kerstin Freyhoff

25. Juni 2025 | 17 Uhr

Mehr Infos unter
www.ev-k-witten.de



Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27

58455 Witten

02302.175-0



Der Hochbunker in der Augustastraße steht seit dem 22.9.2003 unter Denkmalschutz.

Hochbunker in der Augustastraße steht unter Denkmalschutz

Witten kann auf eine jahrhundertalte Geschichte zurückblicken: Herbede wird erstmals 851, Witten selbst 1214 in den Annalen erwähnt. Nicht wenige historische Gebäude Wittens sind als denkmalgeschützte Bauwerke und Bodendenkmäler in der Denkmal-liste der Stadt Witten verzeichnet. IMAGE möchte Ihnen einige davon in loser Folge vorstellen. Heute nehmen wir den Hochbunker in der Augustastraße in den Blick.

Als Zeugnis der Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung im Zweiten Weltkrieg ist der Hochbunker gemäß Beschluss des Denkmalausschusses des Rates der Stadt Witten seit dem 22.9.2003 unter der Lfd. Nr. 250 als Baudenkmal in die Liste der Stadt Witten eingetragen. Das aktuelle Weltgeschehen rückt den Hochbunker an der Augustastraße 55 achtzig Jahre nach dem Ende des 2. Weltkriegs wieder mehr in den Fokus.



Hochbunker bot Platz für 500 Personen

Mit den Grundmaßen von 30 m x 10 m wurde das massive Gebäude im Jahre 1941 an der Augustastraße 55 für ca. 500 Personen mit Hilfe vieler Zwangsarbeiter und zwangsverpflichteter Handwerker errichtet. Architekt Hoppe vom Luftschutzbaubüro des Stadtbauamtes ließ damals durch die Firma Lüneburger & Franzen, ansässig Breite Straße 26 – 28, tonnenweise Eisenbeton verbauen. Der viergeschossige Hochbunker erhielt 1,10 m dicke Außenmauern, zwei Treppenhäuser sowie einen vorderen und einen hinteren Eingang mit Stahl Türen. Optisch wurde das Gebäude in die Straßenrandbebauung der Augustastraße integriert. Ursprünglich sollte das Schutzgebäude ein Walmdach bekommen, erhielt dann aber ein Flachdach mit schrägem Dachüberstand. Der

fensterloser Baukörper wurde mit drei quer über das Gebäude laufenden Gesimsen erstellt. Eine Lüftungsöffnung neben dem Eingang ist heute mit einer Stahlplatte abgedeckt, die Bemalung der Außenwand zählt nicht als Bestandteil des Denkmals. Nicht mehr vorhanden ist die ursprüngliche Innenaufteilung in Räume mit je drei Liegeplätzen und Waschräume.

Witten erhielt in der Mehrzahl Stollenbunker

Ein weiterer Hochbunker befindet sich auch an der Eckardtstraße. Jedoch umfasste die Mehrzahl der Schutzbaumaßnahmen damals Stollenbunker in den aufgegebenen bergbaulichen Betriebsbauten der Ruhrstadt. Aus den Unterlagen der unteren Denkmalbehörde ist ferner zu ersehen, dass neben den Bunkern bis 1943 auch 65 Feuerlöschteiche fertiggestellt waren, sich sieben Großstollen für 7.500 Personen im Bau befanden und weitere 23 Großstollen für 22.000 Personen für Witten mit damals 75.000 Einwohner geplant waren.

Lore Schulz schrieb 1994 ihre Erinnerungen in dem „TageBuch“ des Arbeitskreises Frauengeschichte Witten auf: „Sirenen! Alarm! Schnell Kinder, zieht eure Schuhe an und nichts wie in den Bunker! Auf den Voralarm folgte gleich der Hauptalarm. Auf dem Weg zum Bunker hörten wir schon das Brummen der Flugzeuge. Wir lagen jede Nacht vollkommen angekleidet im Bett. Als wir nach draußen kamen, sahen wir nur Feuer, Rauch und Trümmer.“ Das TageBuch ist im Wittener Stadtarchiv hinterlegt. Wie aus den Unterlagen der unteren Denkmalbehörde hervorgeht, durften zivile und kriegsgefangene Zwangsarbeiter nur dann in einem Bunker Schutz suchen, wenn alle in Frage kommenden deutschen Wittener bereits untergebracht waren. Als Zweckbauten des Krieges sind die noch vorhandenen Bunker heute Relikte einer besonders problematischen Epoche der Geschichte. dx



Termine

Noch bis Donnerstag, 12.6.

ZBZ der Zahnklinik der Universität Witten/Herdecke

Alfred-Herrhausen-Straße 45, Witten

„Licht zum Atmen“ von Beate Braun

Es ist schon Tradition, dass in den Räumen der Zahnklinik der Universität Witten/Herdecke (UW/H) Kunst von regionalen Künstler:innen gezeigt wird. Mit der Ausstellung „Licht zum Atmen“ feiert die Künstlerin Beate Braun ihr 30-jähriges Schaffen in Witten und Umgebung – eine Reise durch Licht, Farbe und die leisen, tiefen Töne des Lebens. Besucher:innen können sich die Werke bis zum 12. Juni 2025 in der Zahnklinik im ZBZ Witten anschauen. Der Titel ist Programm: Licht steht in all ihren Werken im Mittelpunkt – als Symbol für Hoffnung, Lebenskraft und Verbindung. Der Atem ist ein leiser und doch zentraler Aspekt ihrer Arbeit. „In unserer lauten Welt geht er oft verloren. Doch wer atmet, lauscht – dem Leben, dem Anderen, sich selbst“, sagt Braun und hofft, dass ihre Bilder daran erinnern können. Sie sollen atmen, still machen, verbinden – und vielleicht sogar heilen.

Sonntag, 8.6., 11 – 16 Uhr

Rathausplatz Witten

Innenstadt-Trödelmarkt

Am Sonntag, 8. Juni, verwandelt sich die Wittener Innenstadt wieder in ein Schnäppchenparadies, denn von 11 bis 16 Uhr findet der nächste Trödelmarkt auf dem Rathausplatz statt. Alle, die als Händler und Händlerin am Trödelmarkt teilnehmen möchten, können sich ihren Standplatz bereits online buchen.

Weitere Information zum Trödelmarkt und zur Standplatzbuchung gibt es unter www.stadtmarketing-witten.de. Quelle: STM

Freitag, 13.6., 18 Uhr

Parkplatz der Freien Evangelischen Gemeinde Witten

Goldenkamp 2, Witten

Ökumenische Abendwanderung im Muttental

Pastor Rico Otterbach und Pfarrer Tim Winkel laden erstmalig zu einer gemeinsamen Abendwanderung ein. Gewandert wird in verschiedenen Stationen bis zum Bethaus der Bergleute im Muttental. Unterwegs gibt es immer wieder Momente der Besinnung und des Austausches. Am Ende kehrt man im neu geöffneten Bethaus für einen Imbiss ein.



Das Bethaus im Muttental

Dienstag, 17.6., 18 Uhr

Gemeinde Sankt Franziskus Herbeder Str. 28, Witten

Infoabend: Umbau Sprockhöveler Straße

Die Sprockhöveler Straße wird auf 1100 Metern zwischen Fischertalweg und Crengeldanzstraße umfassend saniert. Geplant sind ein größerer Mischwasserkanal, ein neuer Wannenbach-Kanal, neue Versorgungsleitungen. Hinzu kommen noch eine Neuge-

staltung der Straße mit Radschutzstreifen, Gehwegen, Verkehrsinseln, Beleuchtung und mehr Bäumen. Beteiligt am Umbau sind die Stadtwerke, ESW und das Tiefbauamt. Mitte Mai starten die Stadtwerke mit einer neuen Wasserleitung und Leerrohren – zunächst mit geringen Verkehrseinschränkungen. Größere Bauarbeiten beginnen voraussichtlich 2026. Wer über die wichtigen baulichen Veränderungen im Bilde sein will, kann bereits am 17. Juni an einer Informationsveranstaltung zum Thema teilnehmen.

Mittwoch, 18.6., 15 – 17 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Bodenborn 48, Witten

Mittwochs-Treff

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee kommt man am besten ins Gespräch. Lauschen Sie gemeinsam kurzen interessanten Vorträgen über den Alltag in Bommern oder vergnügen Sie sich mit unserer Auswahl an Gesellschaftsspielen. Der Mittwochs-Treff findet einmal im Monat statt. **Kommen Sie einfach mal vorbei!**

Sonntag, 22.6., 10 – 16 Uhr

Haus Herbede Von-Elverfeldt-Allee 12, Witten

Themenrundfahrt „Burgen erlebEN“

Burgruinen, Herrenhäuser und malerische Schlösser erkunden und währenddessen Geschichten über Ritter, Erzbischöfe und sagenumwobene Legenden lauschen. Die Tourismusförderung der EN-Agentur veranstaltet eine Busreise unter dem Motto „Burgen erlebEN“.

Die Themenrundfahrt bietet die Möglichkeit, die kulturellen Schätze des Ennepe-Ruhr-Kreises an einem Tag zu entdecken. Das Gesamtprogramm beinhaltet vier Stunden Besichtigungen, zwei Stunden entspannte Busfahrten durch malerische Landschaften und eine Stunde Auszeit im stillen Schulhaus Hotel in Schwelm. Dort wird ein gemeinsames Mittagessen mit regionalen Spezialitäten serviert – hochwertig, liebevoll zubereitet und in historischem Ambiente.

Der Preis beträgt 62 Euro inklusive Mittagessen. Tickets können im Eventkalender der EN-Agentur gebucht werden: www.ennepe-ruhr-entdecken.de/veranstaltungen.

Mittwoch, 27.6.

Evangelisches Gemeindehaus Bodenborn 48, Witten

Männer-Abend: Tour zur Zeche Zollverein

Einmal monatlich bietet der „Männer-Abend“ der evangelischen Kirchengemeinde konfessionsübergreifend kreatives, kulinarisches und kommunikatives für Männer ab 50. Das Programm wird von der Runde gemeinsam verabredet und gestaltet. Für den Juni steht ein gemeinsamer Ausflug zur Zeche Zollverein in Essen an. Wer teilnehmen möchte, kann sich unter 02302 9787730 oder unter siebold@kirche-hawi.de bei Frank Siebold anmelden.

Sonntag, 6.7.

In den Gärten des Ruhrgebiets

„Tag der Offenen Gartenpforte“

Die Internationale Gartenausstellung (IGA) 2027 im Ruhrgebiet lädt am 6. Juli zum „Tag der Offenen Gartenpforte“ ein. Der Aktionstag lockt schon seit Jahren viele Privatleute, sich mit ihren grünen Refugien zu beteiligen. 2025 erlebt er dennoch eine Premiere: Erstmals warten Gärten im gesamten Ruhrgebiet an einem einheitlichen Datum auf interessierte Besucher.

Auch Gartenbesitzerinnen und -besitzer aus Sprockhövel können sich ab sofort anmelden und sich beteiligen. Die „Offene Gartenpforte Ruhr“ ist jedoch kein Wettbewerb. Es sind – abgesehen von einer Gartenanlage im Ruhrgebiet – auch keine bestimmten Kriterien zu erfüllen. Spürbar sein sollte allerdings, dass der Garten mit Herzblut angelegt ist. Zudem sollte er genug Anschauungs- und Gesprächsstoff für eine gute halbe Stunde Besuch bieten.

Wer sich mit seinem Garten beteiligen und so die IGA 2027 schon jetzt in den eigenen Garten holen möchte, kann sich online anmelden. Die Adresse lautet www.meingarten.iga2027.ruhr/anmeldung-offene-gartenpforte/. Teilnehmer erhalten ein kleines Mitmach-Paket. Alle Gärten werden auf der Internetseite der IGA 2027 veröffentlicht und dort auf einer interaktiven Karte verortet. pen

Reiseservice
Gabriela Bierwirth

Goethestraße 29
45549 Sprockhövel
Mobil: 0173 8911748

gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de
www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de

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

certifiziert nach DIN EN 16763

Sicherheit

ob nah, ob fern, ob groß, ob klein

UMZÜGE
durch Helmut Klein

sowie: Neumöbelmontagen,
Küchenmontagen; Außenaufzüge und
Aufzugverleih; Möbellagerung; Klaviertransport;
Wasserschadenbeseitigung und Müllentsorgung.

Nielandstraße 14-16, 58300 Wetter
Tel.: 0 23 35 - 6 25 25 und 6 66 88
info@umzuege-klein.de
www.umzuege-klein.de

Elektromobilcenter Witten

Mobilität im Alter

ELEKTROMOBILE

ROLLATOREN

AKKUS

ROLLSTÜHLE

KFZ-ANKAUF

24H WERKSTATT

VERLEIH SERVICE - ALLE KRANKENKASSEN -

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

Kostenlose Probefahrt vor Ort möglich!



Auf eine schöne Freibad-Saison in Witten-Annen: v.l. Andreas Schumski (Geschäftsführer Stadtwerke Witten), Jana Werner (SnL Events), Konstantin Rem (Freibadleiter), der Wal, Bürgermeister Lars König (Aufsichtsratsvorsitzender Stadtwerke Witten) und Christian Werner (SnL Events). Foto: Pielorz

Freibad Witten-Annen sorgt für viel Wasserspaß

Stadtwerke präsentieren für die aktuelle Saison Neuerungen. Und es gibt eine Hüpfburgen-Welt.

Das **Freibad Witten-Annen**, Herdecker Straße 66, verfügt über ein 50-m-Schwimmbecken mit acht Bahnen, ein Sprungbecken, ein großes Nichtschwimmerbecken und ein Planschbecken für die Kleinkinder mit 15 m Durchmesser. Es locken komfortable Öffnungszeiten täglich von 6.30 bis 20 Uhr. Und das ist längst nicht alles.

Neu ist ein Schnellzugang zum Bad. Wer eine Geldwertkarte der Stadtwerke oder ein Online-Ticket im Webshop (webshop.stadtwerke-witten.de) gebucht hat, kann jetzt das Ticket neben der Tageskasse einscannen und ohne Warten durch ein Drehkreuz ins Bad kommen. Außerdem ist das Freibad in diesem Jahr Akzeptanzstelle der Ruhrtopcard. Das bedeutet: einmal ist der Freibadbesuch kostenlos. Und das lohnt sich bei diesem blitzsauberen und familiären Freibad mit seinem Spielplatz und den grünen Liegewiesen.

Rund 70.000 Badegäste kamen im letzten Jahr. Jetzt ist man gespannt, ob diese Zahl in der Saison 2025 getoppt werden kann.

Neu im Bad sind auch die Raucherzonen. War bislang das Rauchen auch auf den Liegewiesen oder am Beckenrand möglich, gibt es nun speziell ausgewiesene Zonen, damit der Rest des Freibades eine raucherfreie Zone ist. Das dient der Familienfreundlichkeit, reduziert aber auch an trockenen und heißen Sommertagen die Brandgefahr.

In Betrieb gegangen ist die neue Heizungsanlage, die das Wasser in den Becken an der Herdecker Straße auf angenehme Temperaturen aufheizt. 24 Grad für das Schwimmerbecken versprechen Abkühlung im angenehmen Bereich. Über ein Blockheizkraftwerk und eine Photovoltaikanlage wird die benötigte Energie direkt vor Ort produziert.

Highlights im Veranstaltungsprogramm

Neben dem allgemeinen Wasserspaß stehen aber auch Highlights im Veranstaltungsprogramm an. Vom 10. Juli bis zum 10. August, in den Sommerferien, präsentiert SnL Events die Captain Hops' Hüpfburgenwelt. Zehn Hüpfburgen, darunter zwei im XXL-Format, zwei Actionparcours, Rutsche und das alles in drei verschiedenen Kinderwelten – Piraten, Dschungel und Unterwasser – lassen hier keine Kinderwünsche offen. Außerdem gibt es einen Kleinkindbereich und wer sich auf Schatzsuche begibt, den erwartet ein Finderlohn. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, mitgebrachtes Obst und Wasser sind erlaubt. Wickelmöglichkeiten sind ebenfalls vorhanden. Wer Hüpfen und Baden will, zahlt bei den Tickets vor Ort (Barzahlung!) 12 Euro, Begleitperson 6,50 Euro. Wer nur hüpfen möchte, zahlt zehn Euro, Begleitpersonen

zahlen vier Euro. Unter drei Jahren ist der Eintritt frei. Der Eintritt zum Freibad kostet für Erwachsene sonst 4,50 Euro, für Kinder drei Euro. Vom 21. August bis zum 7. September gibt es wieder das beliebte Open-Air-Kino im Freibad. Zum vierten Mal flimmern dann nachmittags um 16 Uhr Kinderfilme und ab 19 Uhr Klassiker und Blockbuster für Erwachsene über die große Leinwand. Am 24. August steigt wieder die große Poolparty im Nichtschwimmerbecken mit Animation, Kletterparcours und vielem mehr. Die Freibadsaison endet Mitte September. Am 21. September dürfen dann die Hunde zum „Abschwimmen“ ins Bad, bevor es in die Winterpause geht.

Doch daran denkt jetzt noch niemand. Zum Start in die Saison hatte Bürgermeister Lars König bereits beim Pressetermin vorgesorgt und Badehosen mitgebracht. Er selbst ließ sich den Sprung ins (noch) kalte Wasser ebenso wenig nehmen wie Andreas Schumski, Geschäftsführer Stadtwerke Witten. Im Rahmen der kleinen Challenge wurde auch eine Spende für den Kinderschutzbund angekündigt.

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage unter www.baeder.stadtwerke-witten.de/freibad-annan. anja



Das Freibad Witten-Annen lockt mit glasklarem Wasser, grünen Liegewiesen, einem Spielplatz und vor allem familiärer Atmosphäre. Foto: Pielorz

Level up! Deine Zukunft.

27.06.25
13:30 bis 17:00 Uhr

12. Wittener Markt der Ausbildung startet am 27. Juni

Der Wittener Markt der Ausbildung bietet auch in diesem Jahr, wenn es um eine grundlegende Berufsausbildung geht, eine sehr gute Gelegenheit zur Information und Kontaktaufnahme mit Ausbildungsbetrieben. Hier kommen Berufsinteressierte und Fachkräfte suchende Unternehmen zusammen.

Die erfolgreiche Veranstaltung wird gestaltet vom Organisationsteam Stadtwerke Witten, Stadt Witten, IHK Mittleres Ruhrgebiet, Deutsche Edelstahlwerke KarriereWERKSTATT GmbH und den Kooperationspartnern Sparkasse Witten, Deutsche Edelstahlwerke und Berufskolleg Witten.

Auf dem Gelände der Deutsche Edelstahlwerke KarriereWERKSTATT GmbH, Herbeder Str. 39, 58455 Witten haben letztes Jahr 52 Unternehmen und Institutionen aus Witten und den Nachbarstädten rund 500 Ausbildungsplätze in über 100 Berufen angeboten!

Allein knapp 100 Plätze gab es noch im selben Jahr zu besetzen. Da war für alle etwas dabei. Der Eintritt ist jedes Jahr frei und die Teilnahme für alle Schülerinnen und Schüler freiwillig.



Die Stadtgalerie zierte seit Mitte Mai ein ca. 9 Meter langer Banner. V.l.n.r. Nils Theising (Stadtwerke Witten), Jens Küper (Sichtflug Marketing), Heiko Platzhoff (Karrierewerkstatt), Sandra Janßen (IHK Mittleres Ruhrgebiet), Lars König und Anke England (Stadt Witten) Foto: JN

EINTRITT FREI

12. Wittener Markt der Ausbildung
Gelände der DEW KarriereWerkstatt
Herbeder Str. 39 | 58455 Witten

Wir hoffen auch dieses Jahr wieder eine bunte Veranstaltung mit zahlreichen interessanten Unternehmen/Institutionen und vielen Angeboten für die Jugendlichen bieten zu können.

Weitere Infos und Anmeldung www.wittener-markt.de

REWE
Kesper
seit 1930

Wir bilden aus:

- Verkäufer/-in
- Fleischer/-in
- Kaufleute im Einzelhandel

Wir suchen außerdem:

- Verkäufer/-in in Vollzeit/Teilzeit/Mini-Job
- Fleischer/-in

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Kesper & Rode oHG
Friedrich-Ebert-Straße 116-120, 58454 Witten
Tel: 02302 89697
E-Mail: Laden@REWE-Kesper.de

Ausbildung bei den Stadtwerken Witten: Beste Perspektiven für den erfolgreichen Berufseinstieg

Ein moderner Arbeitsplatz in einem zukunftsorientierten Unternehmen. Dazu eine gute Bezahlung, abwechslungsreiche Aufgaben und viel Raum für die persönliche Entfaltung: All das bieten die Stadtwerke Witten ihren Auszubildenden. Als wichtiger Arbeitgeber in der Region übernimmt der Energieversorger seit vielen Jahren soziale und gesellschaftliche Verantwortung und bildet über Bedarf in verschiedenen Berufszweigen aus.

Modernes Unternehmen mit vielen Angeboten

In Witten sind die Stadtwerke den Menschen vor allem als zuverlässiger Lieferant von Strom, Erdgas, Trinkwasser und Wärme bekannt. Darüber hinaus sorgt das innovative Energieunternehmen als Betreiber von zwei Hallenbädern, dem Freibad Annen und dem beliebten Ausflugsschiff MS Schwalbe II für ein abwechslungsreiches Freizeitangebot vor Ort. Derzeit arbeiten 293 Mitarbeiter:innen bei den Stadtwerken Witten – rund 20 davon erlernen dabei einen der angebotenen Ausbildungsberufe.

Breitgefächertes Ausbildungsangebot

Spaß an einem handwerklichen Job? Oder doch lieber am PC im Büro arbeiten? Ganz gleich, was favorisiert wird: Die Stadtwerke Witten bieten ein attraktives Angebot in unterschiedlichen Berufsfeldern. Basis aller Ausbildungsgänge ist dabei ein systematischer Ausbildungsplan mit klaren Zielvorgaben. Für optimale Lernergebnisse sorgen darüber hinaus die kontinuierliche individuelle Betreuung durch einen fachbezogenen Ausbilder, der tiefgehende Einblick in die unterschiedlichen Abteilungen des Unternehmens sowie der regelmäßige Werksunterricht. In folgenden Berufen bilden die Stadtwerke Witten derzeit aus:

Elektroniker:innen für Betriebstechnik

Elektroniker:innen für Betriebstechnik sorgen für den reibungslosen Ablauf der Produktion und sind im Störfall schnell zur Stelle. Dank eines umfangreichen Wissens in puncto elektrische Energieerzeugung, Energietransport, -Steuerung und -Umwandlung kennen sich die Technik-Experten mit Inbetriebnahme, Wartung und Betriebssicherheit von sensiblen Anlagen bestens aus.

Industriekauffrau, Industriekaufmann

Für einen Energieversorger ist der kontinuierliche Kunden-Dialog von zentraler Bedeutung und Basis des Erfolgs. Ob Einkauf, Verwaltung oder Organisation: Industriekauffrauen und -männer kümmern sich um alles Wichtige und lernen in der Ausbildung von der Material- und Personalwirtschaft bis hin zum Finanz- und Rechnungswesen alle Abteilungen kennen.

Kraftfahrzeug-Mechatroniker:innen

Wenn es um Wartung, Service und Ausrüstung des Stadtwerke-Fuhrparks geht, kommen die Kraftfahrzeug-Mechatroniker:innen ins Spiel. Sie sorgen dafür, dass alle Pkw und Nutzfahrzeuge – auch die E-Autos – immer einwandfrei funktionieren und die Kollegen auf den Straßen in und um Witten sicher unterwegs sind.

Fachangestellte:r für Bäderbetriebe

Auf den ersten Blick ist im Schwimmbad alles in Ordnung. Doch dieser Eindruck reicht nicht! Wir verlassen uns auf dich: In unseren Bädern lernst du mehr als die Aufsicht am Beckenrand. Du wirst Spezialist in Sachen Bädertechnik und Sicherheit – und nebenbei auch noch Kaufmann, Chemiker, Techniker und Betreuer.

Anlagenmechaniker:in

Als Expert:in in der Herstellung und Instandhaltung von Rohrleitung und Rohrleitungssystemen erwartest dich die Wartung und Instandhaltung des Gas- und Wasserrohrnetzes, die Instandsetzung von Rohrbrüchen und die Prüfung von Gasdruckregelanlagen sowie die Leckage-Ortung und Reparaturmaßnahmen im Versorgungsnetz. Aber auch bei der komplexen Erstellung neuer Gas- und Wasserhausanschlüsse bist du gefragt. Entdecke die Vielfalt des Berufes.

So läuft der Bewerbungsprozess

Das Wichtigste vorab: Alle bei den Stadtwerken Witten angebotenen Ausbildungsberufe stehen männlichen, weiblichen und auch diversen Bewerber:innen offen. Wer sich bewerben möchte, sollte die Fachoberschulreife oder die allgemeine Hochschulreife mit guten Noten vorweisen können. Während des Auswahlprozesses laden wir dich zu einem unserer Bewerbungstage ein. Hier warten neben einem Vorstellungsgespräch noch Einzel- und Gruppenarbeiten auf dich.

Beste Karrierechancen auch nach der Ausbildung

Wer bei den Stadtwerken Witten eine Ausbildung absolviert, hat gute Chancen auf dem späteren Arbeitsmarkt. Nach bestandener Abschlussprüfung erwartest dich je nach Abschlussnote ein befristeter Arbeitsvertrag im Unternehmen. Das gibt dir Planungssicherheit und das garantiert beste Perspektiven für einen gelungenen Start ins Berufsleben!



Information

Stadtwerke Witten hautnah erleben

Die Stadtwerke Witten sind Teilnehmer beim „12. Wittener Markt der Ausbildung“ am 27. Juni 2025 und informieren dort über Ausbildungsinhalte und Bewerberprofile und vieles mehr. Weitere Informationen gibt es auch unter www.stadtwerke-witten.de.

Ansprechpartner:

Nils Theising
Telefon 02302 9173-207
E-Mail: ausbildung@stadtwerke-witten.de
Oder postalisch an: Stadtwerke Witten GmbH
Westfalenstraße 18-20, 58455 Witten

**JETZT
FÜR 2025
BEWERBEN!**

**AUS
BILDUNG
WIRD ZUKUNFT!**



Werde jetzt Anlagenmechaniker:in im #teamstadtwerke!

Wir brauchen **#deineenergie!** Sorg auch du für eine zuverlässige **#versorgung** in Witten und **#bewirbdichjetzt** für deinen Ausbildungsplatz in einem spannenden **#ausbildungsberuf** mit Zukunft.

www.stadtwerke-witten.de/ausbildung



Dein Namensschild wartet schon – jetzt fehlst nur noch du! Bewirb dich bei uns für 2026!

Bock auf eine Ausbildung? Wir haben dein Namensschild schon mal reserviert.

Wenn du Lust auf einen spannenden Start ins Berufsleben hast, dann bist du bei uns genau richtig. Die Sparkasse Witten bietet dir zahlreiche Möglichkeiten, deine Zukunft aktiv zu gestalten – mit einer fundierten Ausbildung, tollen Kolleginnen und Kollegen und echten Perspektiven.

Bankkaufmann / Bankkauffrau – Einstieg in die Finanzwelt

In deiner Ausbildung lernst du, sowohl Privat- als auch Firmenkunden professionell zu begleiten und individuelle Finanzlösungen zu entwickeln. Dein Wissen zählt. Genau damit machst du den entscheidenden Unterschied – durch echte Beratungsqualität.

Los geht's – gemeinsam im Team

Der Startschuss fällt mit einer Einführungswoche. Hier lernst du nicht nur andere Auszubildende kennen, sondern auch viele Kolleginnen und Kollegen. Teamgeist und gegenseitige Unterstützung werden bei uns großgeschrieben – du bist von Anfang an mittendrin.

Mit uns deinen Weg gehen

Die Ausbildung dauert zweieinhalb Jahre. Dafür brauchst du mindestens einen Realschulabschluss, besser noch die Fachhochschulreife oder das Abitur. Ausbildungsstart ist immer am 1. August.

Ausbildung plus Studium? Geht klar

Du willst mehr? Dann verbinde die Ausbildung mit einem Studium: Mit Abitur kannst du parallel Banking & Sales bei der Sparkassen-Finanzgruppe studieren. So kombinierst du Praxis und Theorie auf ideale Weise.

Karriere? Aber sicher!

Nach der Ausbildung ist vor der Karriere: Ob Fachwirt, Betriebswirt oder ein Bachelorabschluss – bei uns stehen dir viele Türen offen. Fachseminare und Weiterbildungen bringen dich auf Kurs. Die Möglichkeiten bei der Sparkasse Witten sind so vielseitig wie du selbst.

Nähere Infos erhältst du bei unserer Ausbildungsleiterin, Manuela Briele unter 02302/1741302 oder per Mail unter manuela.briele@sparkasse-witten.de oder unter [sparkasse-witten.de/ausbildung](https://www.sparkasse-witten.de/ausbildung)

Hey, auf dem Namensschild ist noch Platz für dich.

**Starte deine Ausbildung zum/zur Bankkaufmann/-frau (m/w/d).
Beginn ist der 01.08.2026!**

Bewirb dich jetzt!

Abwechslungsreich. Sicher. Praxisnah mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten.

Infos findest du unter [sparkasse-witten.de/ausbildung](https://www.sparkasse-witten.de/ausbildung) oder ruf einfach unter 02302/174-1302 (Manuela Briele, Ausbildungsleiterin) an.



Sparkasse
Witten

**Bock auf eine Ausbildung?
Hier kann dein Name stehen.**

Besuch uns auf dem
12. Wittener Markt der Ausbildung
am 27. Juni 2025, 13.30-17.00 Uhr

Deutsche Edelstahlwerke KarriereWERKSTATT
Herbeder Str. 39
58455 Witten

Anzeige



Drei Tage gelebte Kreislaufwirtschaft bei der AHE-Gruppe

Vom 6. bis 8. Mai 2025 verwandelte sich das Gelände der Vergärungsanlage der AHE-Gruppe in Witten in einen lebendigen Treffpunkt für Kreislaufwirtschaft, Nachhaltigkeit und Innovation. Drei Tage lang wurde hier diskutiert, besichtigt und vermittelt – mit Gästen aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft und vielen engagierten Menschen aus der Region, die Kreislaufwirtschaft nicht nur mitdenken, sondern mitgestalten.



v.l.n.r.: Matthias Kleinschmidt, Verena Schäffer, Johannes Einig

Ein Blick hinter die Kulissen zeigt: Die AHE lebt, was sie vermittelt. In der seit 2012 betriebenen Vergärungsanlage wird der Bioabfall aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis nicht einfach entsorgt, sondern sinnvoll verwertet. Dabei entstehen CO₂-neutraler Strom für rund 3.000 Haushalte, hochwertige Abwärme zur Beheizung der Anlage sowie Flüssigdünger und zertifizierter Kompost für die regionale Landwirtschaft. Allein 2024 erzeugte die Anlage rund 5,4 Millionen Kilowattstunden grüner Energie – ein Paradebeispiel für funktionierende Kreislaufwirtschaft. Den Auftakt der dreitägigen Veranstaltungsreihe bildete die interne Mitarbeiterversammlung der AHE-Gruppe. In einer offenen Atmosphäre kamen Kolleginnen und Kollegen aus allen Unternehmensbereichen zusammen, um sich über Entwicklungen und gemeinsame Ziele auszutauschen.

Am Mittwoch folgte der Fachdialog zur Kreislaufwirtschaft mit hochkarätigen Gästen aus Landes- und Kommunalpolitik, der Kreisverwaltung und der regionalen Wirtschaft. Landrat Olaf Schade brachte es treffend auf den Punkt: „Hier findet Kreislaufwirtschaft statt.“ Johannes Einig, Geschäftsführer der AHE-Gruppe, betonte in seiner Ansprache die Bedeutung konkreten Handelns: „Für uns bedeutet Kreislaufwirtschaft nicht nur zu denken, sondern zu handeln.“

Inhaltlich standen Themen wie die Qualität von Bioabfall, die Bedeutung von Aufklärung und Abfallberatung, damit die Wertschätzung von Abfällen als Rohstoff gestärkt wird, interkommunale Zusammenarbeit als Schlüssel zur Weiterentwicklung und der Abbau bürokratischer Hürden im Fokus. Die Atmosphäre war geprägt von praxisnahem Austausch, lösungsorientiertem Denken und einer gemeinsamen

Vision: Kreislaufwirtschaft als festen Bestandteil einer nachhaltigen Zukunft zu etablieren.

Im Anschluss öffnete die AHE-Gruppe das Gelände für alle Interessierten. Beim Tag der offenen Tür konnten Besucherinnen und Besucher bei Führungen über das Gelände, Ausstellungen und Fachvorträgen erleben, wie Kreislaufwirtschaft praktisch funktioniert. Gezeigt wurden unter anderem eine Siebmaschine von der Firma Doppstadt, ein wasserstoffbetriebener GenH₂ Truck von Air Products, ein batterieelektrisches Abfallsammelfahrzeug des USB Bochum sowie das Fahrradprojekt „Second Chance Bikes“ der Wabe GmbH. Ergänzt wurde das Programm durch Vorträge von Air Products, Zeero und einer Fachexpertin der AHE-Gruppe.

Auch am Donnerstag war das Gelände gut besucht. Weitere Führungen, Technikvorführungen und Vorträge – etwa von Doppstadt Umwelttechnik, DMT Energy Engineers und der AHE – rundeten das vielseitige Programm ab.

Den Abschluss der Veranstaltungsreihe bildete der Unternehmertreff der Stadt Witten, der in diesem Jahr bei der AHE-Gruppe zu Gast war. Über 70 Gäste aus der regionalen Wirtschaft kamen zusammen, um über Energie aus Abfall und nachhaltige Standortentwicklung zu sprechen. Auch Wittens Bürgermeister Lars König hob die Bedeutung einer engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen Kommune und Wirtschaft hervor.



Johannes Einig – Geschäftsführung AHE

Fazit: Drei intensive Tage, viele Perspektiven und ein gemeinsames Ziel. Die AHE-Gruppe zeigte eindrucksvoll, dass Kreislaufwirtschaft dann am stärksten wirkt, wenn Vision, Verantwortung und praktisches Handeln zusammenkommen.

Weitere Impressionen zur
Veranstaltung finden Sie bei





Blick hinter die Kulissen des Amazon-Sortierzentrums

Seit 2020 lässt der größte Online-Händler der Welt hier auf 35.000 m² rund um die Uhr im Vier-Schicht-Betrieb Pakete sortieren. Wer einmal einen Blick hinter die Kulissen werfen möchte, hat dazu mehrmals im Jahr über das Stadtmarketing Gelegenheit, sich für eine Betriebsbesichtigung anzumelden.

Logistikzentrum sortiert und schickt weiter

Von der Brauckstraße in Rüdinghausen aus ist das hochmoderne Sortierzentrum von Amazon kaum zu vermuten, geschweige denn zu sehen. Schon die Anreise ist beeindruckend: eine mehrspurige Straße erlaubt die gleichzeitige Zufahrt relativ vieler Autos, Busse und nicht zuletzt Lkws. Ausgelegt ist die Verkehrsinfrastruktur darauf, dass in Witten rund 1.900 Mitarbeiter für die schnelle und zuverlässige Lieferung von Millionen von Produkten in Deutschland und Europa Sorge

tragen und Lkws rund um die Uhr Pakete aus den europäischen Amazon-Logistikzentren nach Witten bringen. Die Pakete werden nach Bestimmungsorten sortiert und anschließend wieder für den Weitertransport an untergeordnete Verteilzentren auf Lkw verladen.

Eigener Buspendelverkehr

Damit die Beschäftigten möglichst pünktlich zur Arbeit nach Rüdinghausen kommen können, hat ihr Arbeitgeber einen Buspendelverkehr vom Hauptbahnhof Witten zum „DTM9“, so das Standortkürzel des Amazon-Logistikzentrums, mit eigener Bushaltestelle auf dem Werksgelände eingerichtet. Für die Anreise per Pkw hält ein eigenes Parkhaus Stellplätze vor.

Nicht ohne Warnweste

Begrüßt von Area-Managerin Aylin Irem Sentürk konnte die 15-köpfige Besuchergruppe schnell feststellen, dass Sicherheit für Besucher und Mitarbeitende auch bei Amazon in Witten groß geschrieben wird: In die große Verteilhalle geht es nicht ohne Sicherheitsschuhe und eine der bereitgestellten Warnwesten. Aber auch der Mitarbeiter steht im Blickpunkt: Hinter der Tür zur großen Verteilhalle informiert eine Hinweistafel die Beschäftigten gleich über statische Dehnübungen. Einmal in der Woche wird ihnen zudem der richtige – vor allem rückenschonende – Umgang mit Paketen in einer „Trockenübung“ vermittelt.

Roboter sortieren Pakete

„Die meiste Arbeit findet in der Spätschicht statt“, informiert Aylin Irem Sentürk die Besuchergruppe. Lkws bringen aus ganz Europa Pakete nach Witten. „Im Schnitt kommen die LKW stündlich an, auch nachts, außer sonntags natürlich, wenn Lkws nicht fahren dürfen.“ Zweieinhalb Stunden gibt der Zeitplan für die Entladung eines LKW an einem der 25 Tore vor, damit die Pakete pünktlich ankommen. Wo immer möglich, unterstützt Technik die Arbeit: Transportbänder können bis in die Laderäume der LKW gefahren werden, Paletten werden nicht händisch entladen, sondern automatisch in die maschinellen Anlage gekippt. Besondere Obacht gilt Paketen mit Katzenstreu: „Wenn die beschädigt werden, verteilt sich der Inhalt in der ganzen Sortieranlage.“ Es schließen sich kilometerlange Förderbänder an, überwacht von Kameras, die den Verantwortlichen in speziellen Überwachungszentralen stets einen Überblick über die Abläufe verschaffen. In der ersten Etage bestimmen Roboter, die entfernt an fahrbare Couchtische erinnern, das Bild: wie von Geisterhand bewegt und gesteuert transportieren sie auf einer Fußballfeld großen Fläche jeweils ein Paket oder einen Brief und entladen ihre Fracht in vorgegebene Ladeluken. Muss der Mensch doch einmal eingreifen, sorgen spezielle Westen dafür, dass alle Roboter in der Nähe automatisch stoppen. Besonders viel haben Mensch und Maschine in der Vorweihnachtszeit inklusive Black Friday sowie um Ostern zu tun. Zu diesen Zeiten fluten Unmengen von Paketen das Wittener Verteilzentrum: So liefen am 9. Dezember des letzten Jahres 515.708 Pakete über die Sortieranlagen. In der KW 49 waren es 3 Millionen Pakete. Zur Unterstützung der Stammbeschäftigten werden dann auch Leih-Arbeitnehmer engagiert. dx

Energiesparhaus Ruhr

Nach zwei erfolgreichen Jahren als Teil der Initiative Solarmetropole Ruhr richtet die Stadt Witten ihren Fokus ab sofort auf das nächste große Zukunftsthema: die energetische Gebäudesanierung im Rahmen des Projekts „Energiesparhaus Ruhr“. Gemeinsam mit dem Regionalverband Ruhr (RVR) und zahlreichen Partnerkommunen beteiligt sich Witten in den Jahren 2025 und 2026 aktiv an der regionalen Kampagne, die Bürger motivieren will, ihre Gebäude energetisch zu modernisieren.

Zurückblicken und nach vorne denken

Im Rahmen der Solarmetropole Ruhr hat Witten in den vergangenen zwei Jahren bereits wichtige Impulse in Sachen Energiewende gesetzt: „Zwei Photovoltaik-Förderprogramme wurden erfolgreich umgesetzt (...) Zusätzlich wurde das Solarkino zwei Mal veranstaltet – ein unterhaltsames wie informatives Event, das das Thema Solarenergie kreativ ins Licht rückte. Begleitet wurde die Initiative außerdem von zahlreichen Veranstaltungen, die praxisnahe Informationen rund um Photovoltaik, Eigenverbrauch und Fördermöglichkeiten vermittelten. (...)“, berichtet Tamara Gademann von der Koordinierungsstelle Stadterneuerung und Klimaschutz.

Jetzt sanieren: Energiesparen zahlt sich doppelt aus

Mit dem Energiesparhaus Ruhr setzt Witten nun auf den nächsten logischen Schritt: die energetische Sanierung bestehender Gebäude. Denn mehr als jedes dritte Wohngebäude in der Metropole Ruhr ist sanierungsbedürftig, wie aktuelle Daten von co2online zeigen. Veraltete Heizsysteme, schlechte Dämmung oder undichte Fenster führen zu enormen Energieverlusten – mit Folgen für Klima und Geldbeutel. Ziel der Kampagne ist es, Hauseigentümer für Modernisierungen zu gewinnen, die Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß dauerhaft reduzieren. Dazu gibt es in den nächsten zwei Jahren gemeinsam mit dem RVR Informationsveranstaltungen, Aktionen und Förderangebote.

Sanieren ist gut – aber auch kleine Maßnahmen helfen weiter

Nicht immer besteht die Möglichkeit, die eigenen vier Wände ohne Weiteres zu sanieren – sei es aus finanziellen, technischen oder rechtlichen Gründen. Doch: Wer nicht sanieren kann, kann trotzdem Energie sparen. Ein effizienter und bewusster Umgang mit Strom, Heizung und Wasser kann bereits deutliche Einsparungen bringen. Auf der Website des Energiesparhauses Ruhr gibt es eine Vielzahl leicht umsetzbarer Alltagstipps sowie interaktive Tools zur Unterstützung:

- Die kostenlosen EnergiesparChecks von co2online helfen dabei, gezielt Einsparpotenziale zu erkennen.
- Der Sanierungsrechner des Bundesministeriums und der KfW unterstützt insbesondere Eigentümer dabei, passende Modernisierungsmaßnahmen zu ermitteln.
- Auch Mieter und Mieterinnen profitieren: Ob Stromverbrauch oder Warmwasser – einfache Maßnahmen können die Kosten senken und die Umwelt schonen.

Ebenfalls zu finden sind dort weitere Informationen, darunter: aktuelle Veranstaltungshinweise, Tipps zum Energiesparen – mit oder

NASSE WÄNDE?

FEUCHTER KELLER?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Ihr ISOTEC-Fachbetrieb Abdichtungssysteme
Bobach & Schaub GmbH & Co. KG

Herbederstr. 58 b, 58455 Witten

☎ 02302 - 2778449

www.isotec.de/witten



ISOTEC
IMMER BESSER.



Einziehen & wohlfühlen!

Informationen &
Wohnungsangebote unter
www.wwo-witten.de

Modern oder nachhaltig wohnen? Einfach beides!

- **schneller LBS - Modernisierungskredit**
bis zu 50 000,- € – OHNE Grundbucheintrag
- **geringe mtl. Rate – einfache Abwicklung**

LBS

Ich freue mich auf
Ihren Anruf zur
Terminvereinbarung!

Bezirksleiter Oliver Hamacher
Berliner Str. 10 • 58452 Witten • Tel.: (02302) 91 46 40



ohne Sanierung, Informationen zu Förderprogrammen und Sonderaktionen und eine praktische 5-Schritte-Anleitung zur Umsetzung energetischer Sanierungen. Weitere Infos zum Projekt gibt es unter: energiesparhaus.ruhr/ sowie auf der städtischen Website: www.witten.de/themen-mehr/klimagerechte-stadterneuerung/energie-effizienz/ tg

seit 1913

Bestattungen Bohnet

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

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

Wärme – Wasser – Wohlbehagen

WILGENBUS

WARTUNG



SANITÄR KLIMA HEIZUNG

Crengeldanzstraße 17 · 58455 Witten · 02302-281710
info@wilgenbus.com · www.wilgenbus.com

**WIR SIND DIE EXPERTEN
FÜR ALLES, WAS GEKÜHLT WERDEN MUSS**



FÜR JEDEN PRIVATRAUM UND JEDES GEWERBE DIE OPTIMALE LÖSUNG



KÄLTE SCHRADER KLIMA



Besuchen Sie unsere neue Ausstellung!

Ardeystraße 70 a | 58452 Witten | Tel.: 02302 - 18008
info@kaelte-schrader.de | www.kaelte-schrader.de

Gut geschützt vor Hitze unterm Dach

Wirksamer Hitzeschutz ist in den Sommermonaten unverzichtbar, insbesondere in Dachgeschosswohnungen. Mit Außenrollläden, Außenrollo Screen und Außenmarkise bieten sich montagefreundliche und schnell umsetzbare Möglichkeiten, um die Wärmeübertragung über das Dachfenster zu begrenzen und den Wohnkomfort zu steigern.

Effektiv geschützt vor Hitze und Sonnenlicht

Größtmöglichen Hitzeschutz und bei Bedarf nahezu vollständige Verdunkelung erreicht man effektiv mit Außenrollläden Dachfenster. Die Premiümlösung wird in wenigen Einzelteilen ausgeliefert, vom Dachprofi zusammengesteckt und ohne zu bohren am Dachfenster angebracht. Dann fangen doppelwandige Alu-Lamellen Sonnenstrahlen schon vor der Scheibe ab. Das Öffnen und Schließen des Dachfensters ist auch bei montiertem und geschlossenem Rollladen möglich. Die Steuerung erfolgt je nach Wunsch manuell, elektrisch durch den Anschluss an das Stromnetz mit kabelgebundenem Taster oder über Funk mittels Fernbedienung. Es gibt sogar Solar-Varianten, die die Stromversorgung durch ein Solarmodul und einen wiederaufladbaren Akku gewährleisten. Wenn nötig, kann der Akku selbst entnommen

und per Micro-USB-Kabel aufgeladen werden. Die Bedienung erfolgt durch einen Wandsender.

Außenrollo und Außenmarkise

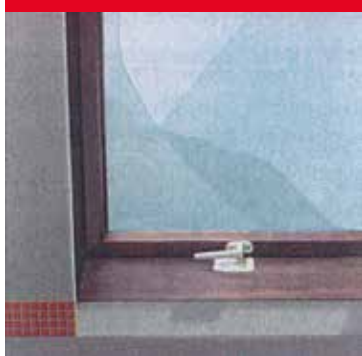
Möchten Sie Hitze- und Blendschutz mit Tageslicht in den Räumen kombinieren, bietet sich die Wahl zwischen Außenrollo und Außenmarkise. Beide setzen dafür auf witterungsbeständigen Stoffbehang. Das Außenrollo Screen wird in wenigen Handgriffen unter der Verblechung des Dachfensters montiert. Anschließend bringen Profis das Dachfenster einfach in die Putzstellung und hängen die Außenaustattung ein. Somit ist das Außenrollo Screen mit wenigen Handgriffen am Fenster montiert. Werden die Sonnenstunden weniger, lässt sich das Außenrollo Screen genauso einfach aushängen und bis zum nächsten Sommer bequem unter der Dachfenster-Verblechung verstauen. Außenmarkisen können sich elektrisch öffnen und schließen und mit kabelgebundenem Taster oder über Fernbedienung bedient werden. Für die Montage ist ebenfalls kein Einsatz auf dem Dach notwendig; der Einbau gelingt in kurzer Zeit von innen.

Quelle: www.ROTO-frank.com

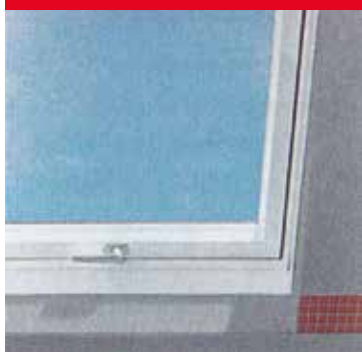
Foto: www.ROTO-frank.com

Ihr altes Dachfenster ist nicht ganz dicht? Zeit für Ihre Roto Renovierungsfenster!

Raus damit ...



... rein damit!



Ihre Vorteile im Überblick:

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

*über 90 % unserer Produkte

RotoProfipartner



Amling Bedachungen

Konrad-Adenauer-Straße 17 a
58452 Witten

☎ 02302 59347



th.amling@t-online.de

www.a-m-bedachungen.de



Image

Nächster Erscheinungstermin:

**Donnerstag
3.7.2025**

Anzeigenschluss:
Mittwoch, 18.6.2025



auto-Feix.de

info@auto-feix.de

Bochum: 0234-30 70 80

BO-Zentrum: Oskar-Hoffmann-Str. 63-69

BO-Stadion: Castroper Str. 180-188

Witten: 02302-20 20 20

Witten: Dortmunder Str. 56



Foto: pexels.com/ak-o

Sicherheit im Auto

So schützen Sie die Kleinsten

Sicherheit im Auto ist besonders wichtig, wenn Kinder mitfahren. Die richtige Sicherheitsvorkehrung schützt nicht nur Ihr Kind, sondern hilft auch, im Falle eines Unfalls schwere Verletzungen zu vermeiden.

Der wichtigste Schutzfaktor

Ein Kindersitz ist die effektivste Maßnahme, um Ihr Kind bei einer Fahrt im Auto zu schützen. In Deutschland gibt es klare gesetzliche Regelungen, die besagen, dass Kinder bis zu einer Körpergröße von 1,50 Metern in einem geeigneten Kindersitz transportiert werden müssen. Dabei ist die Wahl des richtigen Sitzes entscheidend. Kindersitze werden nach Gewicht und Alter in verschiedene Gruppen unterteilt. Für Neugeborene und Kleinkinder gibt es Reboarder (Sitze, die entgegen der Fahrtrichtung montiert werden), die den besten Schutz bei einem Frontalaufprall bieten. Ab einem Gewicht von etwa 9 kg (ca. 9 Monate) können Kinder auf einen Sitz in Fahrtrichtung umsteigen, aber auch hier ist die Wahl des richtigen Modells entscheidend.



KFZ Ralf Kleppe Witten

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

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

KFZ Ralf Kleppe

Cörmannstr. 20 · 58455 Witten

Tel.: 0 23 02/5 20 52 · www.kfz-ralf-kleppe.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 023 02/5 15 65 + 27 50 86

Sicherung der Kindersitze

Der Kindersitz muss sicher im Fahrzeug befestigt werden. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten der Befestigung, je nach Modell des Sitzes. Viele neuere Fahrzeuge sind mit dem ISOFIX-System ausgestattet, das eine besonders sichere und einfache Installation ermöglicht. ISOFIX ist ein internationaler Standard, der dafür sorgt, dass der Kindersitz fest im Auto verankert wird. Bei Fahrzeugen ohne ISOFIX kann der Sitz auch mit dem normalen Sicherheitsgurt gesichert werden, wobei darauf zu achten ist, dass der Gurt korrekt verläuft und nicht verdreht ist.

Airbags und Kindersitze

Besonders wichtig ist es, dass Kinder nicht auf dem Vordersitz sitzen, wenn der Beifahrer-Airbag aktiviert ist. Bei einem Aufprall kann der Airbag mit enormer Wucht auslösen und das Kind schwer verletzen. Kinder unter 12 Jahren und mit einer Körpergröße von weniger als 1,50 Metern sollten immer auf der Rückbank in einem geeigneten Kindersitz sitzen. Wenn es absolut notwendig ist, ein Kind auf dem Beifahrersitz zu transportieren, deaktivieren Sie den Airbag oder stellen Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten.

ak-o



Quelle: ©VZ NRW/adpic

Gärten der Zukunft: Grün trotz Hitze wie Gärten auch heiße Sommer gut überleben

In den Sommermonaten herrschen zunehmend Wetterextreme: Häufig wechseln sich Starkregen und längere Trockenperioden ab. Innerhalb kurzer Zeit kann sehr viel Niederschlag fallen, gefolgt von Phasen intensiver Trockenheit. In solchen Zeiten benötigen (Vor-)Gärten, Pflanzen und Teiche deutlich mehr Aufmerksamkeit – insbesondere bei der Bewässerung. Eine klimafreundliche Gestaltung der Grünflächen ist hier eine hilfreiche Lösung. Hanna Vitz, Referentin für Regenwasserbewirtschaftung, und Annika Dobbers, Referentin für Begrünung bei der Verbraucherzentrale NRW, zeigen mit praxisnahen Tipps, wie man mit Regenwassernutzung und dem gezielten Einsatz trockenheitsverträglicher Pflanzen einen schönen, robusten und zugleich nachhaltigen Garten gestalten kann.

Warum Regenwassernutzung sinnvoll ist

Unsere Süßwasservorräte sind begrenzt – nur etwa ein Prozent der gesamten Wassermenge auf der Erde ist als Trinkwasser nutzbar. Doch besonders in den Sommermonaten steigt der Wasserverbrauch in privaten Haushalten stark an, vor allem durch Bewässerung. Zusammen mit Waschmaschine und Toilettenspülung macht das etwa 40 Prozent des Haushaltswasserverbrauchs aus. Regenwasser als kostenlose Ressource kann dabei helfen, Trinkwasser zu sparen und die Umwelt zu entlasten. Wer Regenwasser vor Ort sammelt und nutzt, statt es über die Kanalisation abzuleiten, schützt zusätzlich unsere Gewässer vor Überlastung – und kann sogar bares Geld sparen: Neben dem geringeren Frischwasserverbrauch fällt unter Umständen auch eine niedrigere Abwassergebühr an, die bei der Kommune beantragt werden kann.

Wie man Regenwasser im Garten speichert

Weiches Regenwasser ist ideal zur Gartenbewässerung, da es kalkarm und kostenlos verfügbar ist und für die Pflanzen gut verträglich. Schon mit einfachen Mitteln lässt es sich im Garten speichern und

nutzen. Klassische Regentonnen mit 200 bis 500 Liter Volumen kann man mit Hilfe eines sogenannten Regendiebs an ein Fallrohr anschließen. Auch dekorative Speichertanks wie Pflanzsäulen oder Wandtanks fügen sich gut in die Gartengestaltung ein und erweitern die Speicherkapazität. Wer mehr Wasser speichern möchte, kann auf unterirdische Zisternen zurückgreifen. Leichte Kunststoffmodelle eignen sich gut für den Eigeneinbau. Betonzisternen mit bis zu 10.000 Liter bieten größere Speicherkapazitäten, sind aber in Anschaffung und Einbau aufwendiger.

Bedarfsgerecht gießen

Bei Hitze ist es wichtig, möglichst effizient zu gießen. Wer in den kühleren Morgen- oder Abendstunden zur Gießkanne greift, verhindert, dass das Wasser einfach verdunstet. Der Wasserstrahl sollte beim Gießen nicht auf die Blätter gehen, sondern bodennah die Wurzeln erreichen und diese gut versorgen. Und besser als jeden Tag ein bisschen, lieber seltener, dafür ausreichend gießen, sodass der Boden richtig gut durchfeuchtet wird.

Trockenheitsverträgliche Pflanzen

Auf die richtige Pflanzenauswahl kommt es an. Trockenheitsangepasste Arten sind schön, besonders robust und kommen mit weniger Wasser aus. Sie trotzen Hitzephasen besser und überstehen so eher extreme Wetterbedingungen. Gräser wie Federgras, Zittergras oder Berg-Segge und Bodendecker wie Thymian, Wald-Windröschen oder Haselwurz sind insektenfreundlich und pflegeleicht. Auch Stauden wie Maiglöckchen, Wiesen-Witwenblume und einige Storchschnabel-Sorten sind gut geeignet. Ebenfalls in Frage kommen Farne und trockenheitstolerante Gehölze wie der braunstielige Streifenfarn, die Kornelkirsche oder der Weißdorn. Wichtig ist es, die Pflanzen nach den vorhandenen Lichtverhältnissen – Sonne oder Schatten – auszuwählen.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW ©VZ NRW/adpic



Blütenmeer – Blütenzauber!

Jetzt unser blühendes Sortiment an Stauden, Beet- und Balkonpflanzen sowie Rosen und Ziersträuchern pflanzen!

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





Wir machen Erbrecht



Ronald Mayer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar a. D.



Philipp Spoth
Rechtsanwalt

erbrecht@anwaelte-mayer.de

Rechtsanwälte MAYER GbR

Hubertus Mayer, Rechtsanwalt und Notar a.D.
Ronald Mayer, Rechtsanwalt und Notar in Sprockhövel
Fachanwalt für Arbeits-, Erbrecht sowie Handels- und Gesellschaftsrecht

Andreas Di Stefano, Rechtsanwalt und Mediator
Fachanwalt für Steuerrecht
Tätigkeitsschwerpunkt: Arbeitsrecht

Susanne Jacobs-Tschorn, Rechtsanwältin
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Stefan H. Markel, Rechtsanwalt und Mediator
Tätigkeitsschwerpunkt: Arbeits-, Familien- & Mietrecht

Philipp Spoth, Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt: Erb-, Familien- & Verkehrsrecht

Mittelstraße 44, 45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon(02339) 4800 Telefax(02339) 4809
Internet www.anwaelte-mayer.de

Erben und Erbschaftsteuer – Freibeträge optimal nutzen

Die Sorge vor hohen Erbschaftsteuern beschäftigt immer mehr Menschen, gerade wenn Immobilien oder andere Vermögenswerte an Kinder oder Enkel weitergegeben werden sollen. Viele unterschätzen dabei, wie wichtig rechtzeitige und durchdachte Gestaltung sein kann. „Wer sich erst nach einem Erbfall mit den steuerlichen Folgen beschäftigt, hat in der Regel keine Gestaltungsmöglichkeiten mehr“, warnt Notar Ronald Mayer aus Sprockhövel. „Dabei bietet das deutsche Steuerrecht durchaus Chancen, wenn man sie frühzeitig nutzt.“

Freibeträge mehrfach nutzen

Kinder profitieren aktuell von einem Freibetrag von 400.000 Euro pro Elternteil. „Bei zwei Elternteilen bedeutet das zusammen immerhin 800.000 Euro steuerfrei für jedes Kind“, erklärt Notar Mayer. Ehegatten haben sogar 500.000 Euro steuerfrei. Enkelkinder erhalten 200.000 Euro. Für alle anderen – also auch für langjährige Partner außerhalb der Ehe – bleibt es leider bei lediglich 20.000 Euro. Was jedoch viele nicht wissen: Diese Freibeträge können alle zehn Jahre erneut genutzt werden. „Gerade bei größerem Vermögen lohnt es sich, frühzeitig Schenkungen in Etappen zu planen“, so Mayer. „So kann über mehrere Jahre oder Jahrzehnte hinweg das Vermögen steuerfrei übertragen werden.“

Immobilienübertragungen steuerlich clever gestalten

Besonders bei Immobilien wird die Steuerfalle oft unterschätzt. „Die Werte sind in den letzten Jahren stark gestiegen und das Finanzamt setzt den sogenannten Verkehrswert an – oft weit über dem, was die Familie ursprünglich gezahlt hat.“ Hier kommen rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten ins Spiel, die gleichzeitig den Wohnbedarf und die Absicherung der Übergebenden berücksichtigen.

Nießbrauchrecht – wirtschaftliche Nutzung sichern

„Durch die Vereinbarung eines Nießbrauchrechts bleibt der Schenker wirtschaftlich abgesichert, auch wenn das Eigentum schon übertragen wurde“, erläutert Mayer. Der Nießbrauch ermöglicht es, die Immobilie weiterhin zu vermieten und die Mieteinnahmen selbst zu be-

halten. Das reduziert den steuerlichen Wert der Schenkung erheblich. „Es bleibt wirtschaftlich fast alles beim Alten, aber steuerlich kann der Übertragene schon von der Freibetragsnutzung profitieren“, so Mayer weiter.

Wohnrecht – im eigenen Zuhause bleiben

Eine weitere Möglichkeit ist das sogenannte Wohnrecht. „Anders als beim Nießbrauch erlaubt das Wohnrecht ausschließlich die eigene Nutzung – also das Wohnen – ohne die Möglichkeit der Vermietung“, erklärt Mayer. „Das Wohnrecht ist eine gute Lösung, wenn Eltern im Familienheim wohnen bleiben möchten, ohne es wirtschaftlich zu verwerten.“

Rückforderungsvorbehalte – Sicherheit im Fall der Fälle

Bei jeder lebzeitigen Übertragung sollten Rückforderungsrechte mitgedacht werden. „Leben ist Veränderung – und gerade bei größeren Schenkungen sollte man sich absichern, falls unerwartete Dinge passieren“, betont Mayer. Typische Rückforderungsklauseln betreffen etwa den Fall, dass der Beschenkte vor dem Schenker verstirbt, insolvent wird oder sich von seinem Ehepartner trennt. „Mit solchen Klauseln sichern sich Eltern ab und behalten die Kontrolle über ihr Vermögen, solange es nötig ist.“

Frühzeitig beraten lassen

Die Erfahrung vieler Notarinnen und Notare zeigt: Wer zu lange zögert oder auf Halbwissen vertraut, verschenkt oft erhebliche steuerliche Vorteile. „Viele warten zu lange und verlieren dadurch Gestaltungsspielräume“, warnt Notar Ronald Mayer. Deshalb empfehlen alle Notarinnen und Notare, frühzeitig den Notar des Vertrauens einzubeziehen. Alle Notare in Deutschland sind neutral, fachlich hochqualifiziert und entwickeln individuelle Lösungen für jede Familie.

„Es geht nicht darum, heute schon alles zu verschenken, sondern ums kluge Planen für die Zukunft.“ So können Streit und unnötige Steuerbelastungen vermieden werden. Ein rechtzeitiges Gespräch bei seinem Vertrauensnotar lohnt sich für jede Familie.

Impressum

Titelbild:
Banner Wittener Markt der Ausbildung an der Stadtgalerie, Foto: JN

Herausgeberin:
Jessica Niemerg,
Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion:
Lokal Impuls Verlag
☎ 0151 599 150 52
✉ info@image-witten.de
🌐 www.image-witten.de
📱 [www.image-witten.de/fb](https://www.facebook.com/image-witten.de/fb)

Anzeigen und Redaktion:
Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Monika Kathagen, Hannes Menger, Jessica Niemerg, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter.
(Es gilt die Verlagsanschrift)

Verteilung:
DBW Werbeagentur GmbH

Druck:
BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag,

Erscheinungsweise und Auflage:
Insgesamt ca. 50.000 Exemplare - Regionalausgabe Witten Innenstadt, Annen, Stockum und Rüdighausen mit ca 30.000 Exemplaren

Es gilt die Preisliste Nr. 1 ab Ausgabe 8/2024. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. Die in den Artikeln wiedergegebene Meinung der Verfasser stellt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich redaktionelle

Änderungen vor, z. B. Manuskripte abzuändern und ggf. zu kürzen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

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



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

Über
120.000
Artikel
auf ostermann.de
im Online-Shop

OSTERMANN.de

WITTEN

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

Das Zuhause des Wohnens

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

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr