

FEBRUAR 2015

ImageWitten

MIT REGIONALTEILEN INNENSTADT, ANNEN, STOCKUM UND RÜDINGHAUSEN



Liebe Leserinnen und Leser,

die Weihnachtsfeiertage sind vorbei, Silvester und Neujahr liegen auch schon wieder hinter uns und Sie halten die 1. Ausgabe des Image-Magazins „Januar 2015“ in den Händen. Es erwarten Sie wieder viele interessante Themen und Rubriken. Der Winter hat uns kurzzeitig erreicht und uns bereits ein paar schöne, teils auch sonnige Tage beschert. Warten wir's ab, wie er sich weiterentwickelt! Ein Winterspaziergang durch die verschneite Landschaft ist uns leider in den letzten Jahren nicht so häufig beschert worden.

Gehen Sie das neue Jahr in Ruhe an, gute Vorsätze sind jedes Jahr bei vielen Menschen immer wieder da. Man sollte sich jedoch nicht sofort mit unzähligen Änderungen in seinem Leben befassen, weil man es dann meistens sowieso nicht durchhält. Machen Sie lieber kleinere Schritte, die Sie dann auch erfüllen können. Das Durchhaltevermögen sowie der Erfolg stellen sich so schneller ein und die Glückshormone durchfluten Ihren Körper.

Auch im Jahr 2015 werden wir Sie wieder mit 12 aktuellen Monats-Magazinen sowie der Weihnachtsausgabe am 17. Dezember 2015 verwöhnen. Unserer Redaktion ist immer bemüht, Ihnen, werte Leser, lokale, aktuelle und interessante Themen zu präsentieren. Haben Sie Wünsche, Vorschläge oder Anregungen, die auch andere Leser interessieren könnten, dann melden Sie sich bitte bei uns unter E-Mail: uk@kamk.de oder unter Tel. 02302/ 98 38 980.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen der vorliegenden Januar-Ausgabe.

Ihre **Image**-Redaktion



Monika Kathagen

M. Kathagen

Reisen im Internet nicht billiger

Wer im Reisebüro bucht, zahlt in der Regel nicht mehr als Onlinekunden und kann eine Menge Zeit sparen. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest in der Februar-Ausgabe ihrer Zeitschrift *test*, für die sie die Beratung von 15 überregional bedeutenden Reisebüroanbietern getestet hat. Außerdem hat sie die Preise der angebotenen Reisen mit den entsprechenden Onlineangeboten verglichen.

Kunden zahlen nicht mehr und sparen Zeit

Angeblich günstigere Preise, aber auch schlechte Erfahrungen trieben in den vergangenen Jahren immer mehr Kunden zu Onlineanbietern. Jetzt scheint sich der Trend zu drehen, die Zahl der Reisebüros steigt wieder und mehr als zwei Drittel der Reisen buchen die Bundesbürger im Laden. Mit gutem Grund, wie die Stiftung Warentest festgestellt hat. Zehn der Anbieter, die bundesweit als Kette, Franchisepartner oder in Kooperation unter einem gemeinsamen Namen auftreten, schneiden „gut“ ab, vier „befriedigend“, nur einer war „ausreichend“. Bei diesem Anbieter gibt es bei den einzelnen Filialen offensichtlich unterschiedliche Auffassungen darüber, ob es sich um einen reinen Last-Minute-Anbieter oder ein Reisebüro mit breitem Angebot handelt. Die Preise der ermittelten Kreuzfahrten, Pauschal-, Last-Minute- oder Rundreisen lagen bei den Reisebüros nicht höher als bei den entsprechenden Onlineangeboten. Bei den Fernreisen, die teilweise aus mehreren Komponenten bestanden, gab es oft kein exakt vergleichbares Angebot im Internet.

Den ausführlichen Test Reisebüros finden Sie in der Februar-Ausgabe der Zeitschrift *test* und unter www.test.de/reisebueros.



37 Stolpersteine in Witten

Auch Witten hat -wie viele andere Städte schon- Teilhabe am Kunstprojekt „Stolpersteine“ des Künstlers Gunter Demning. Diese „Gedenksteine“ (genauere Erklärung siehe unten) liegen schon an der Ruhrstraße, Oberstraße, Beethovenstraße, Ardeystraße, Johannisstraße, Körnerstraße, Lessingstraße, Nordstraße, Breite Straße, Siegfriedstraße, am Parkweg und in der Herbeder Straße. Es sind nun insgesamt 37, an einigen Orten mehrere, je nach Opferzahl in dem betreffenden Wohnhaus.

Demnächst (voraussichtlich 2. März) besucht der Künstler wieder Witten und verlegt 13 neue Steine in Herbede, nämlich in der Kirchstraße und „Am Berge 2“.



Gunter Demning

Der Künstler wuchs in Berlin auf und begann nach seinem Abitur 1967 ein Kunstpädagogikstudium in Berlin. 1974 legte er das 1. Staatsexamen ab und begann im gleichen Jahr ein Kunststudium an der Universität Kassel. Er führte zwei Jahre lang Tätigkeiten in Planung, Bau-

leitung und -ausführung von Denkmalsanierungen aus. Von 1980 – 1985 war Demning künstlerisch-wissenschaftlicher Mitarbeiter im Fachbereich Kunst der Universität Kassel. 1985 eröffnete er sein eigenes Atelier in Köln und arbeitete bei mehreren Projekten mit.

Seit 2011 hat Demning sein Atelier im Kunstzentrum Signalwerk in Köln-Frechen. Gunter Demning erhielt im Laufe der Zeit viele Auszeichnungen und Preise. Einen breiten Öffentlichkeit wurde er durch die Stolpersteine bekannt.

Was sind Stolpersteine und welche Philosophie steckt dahinter?

Stolpersteine – ein Projekt für Europa! Der Künstler Gunter Demning will mit diesem weltweiten Projekt an das Schicksal von deportierten Juden erinnern. So könne auch junge Menschen, anhand von Einzelschicksalen, diese Verbrechen besser aufarbeiten. Es ist eine Verbeugung vor den Toten und deren Schicksalen, so Demning. Man kann und soll diese Steine nicht übersehen. Insgesamt sind bisher über 40.000 Stolpersteine durch den Künstler und seine Helfer verlegt worden, und das in bisher 18 Ländern von Europa.

Über 40.000 Stolpersteine

Die Steine in Form einer Messingplatte haben ein quadratisches Format von 10x10x10 cm und sind individuell für jeden einzelnen angefertigt. Diese Platte wird im Boden verankert, die Initialien der Person wird mit Schlagbuchstaben eingehämmert und danach vor oder neben den Häusern oder Wohnungen der

Deportierten eingesetzt. Hinter jedem Stolperstein steht ein individuelles Schicksal, was die Menschen nie vergessen sollen. Oftmals kommen auch Angehörige, die bei der Einsetzung der Stolpersteine dabei sein möchten und es entwickeln sich interessante Gespräche. Am Ziel ist Demning noch lange nicht, es sollen noch viele Steine folgen!



Jäger- und Fischerprüfung

Die Anmeldefristen laufen. Wer die Teilnahme an der Jäger- oder Fischerprüfung plant, der sollte sich diese Termine vormerken: Anmeldung Jäger bis zum 20. Februar; Anmeldung Fischer bis zum 13. März (im Schwelmer Kreishaus). Jägerprüfung, 20. April (schriftl. Prüfung), 24. April (Schießen) und mündlich-praktische Prüfung Ende April. Fischerprüfung, 13. April (Theorie) und 17. April, ggfs. 18. April (Praxis).



Thunder Drags YoungStars

Foto: Daniel Kretzmer



lädt ein

Zur Mitgliederversammlung mit einem Rückblick auf ein erfolgreiches 2014 lädt der PV-Triathlon Witten am Freitag, 6. März, um 18 Uhr in die Sportlerklausur Stockum, Hörder Str. 303, ein. Turnusmäßig stehen außer den Berichten und dem Ausblick auf die neue Saison die Wahlen der Vorstandsvorsitzenden, Geschäftsführer, Kassierer sowie des Sportmanagers und des Vorsitzenden des Jugendausschusses auf dem Programm.

Spende aus Weihnachtslauf

Der PV Triathlon überweist der Caritas Witten eine Spende aus dem 24. Wittener Weihnachtslauf. Der Verwendungszweck steht für Stephanie Rohde bereits fest: „Wir kümmern uns um viele Flüchtlinge, die mit gar keinen oder geringen deutschen Sprachkenntnissen hier in Witten eintreffen. Mit der Weihnachtslauf-Spende planen wir Bild-Wörterbücher zu kaufen, damit sich die Menschen schneller zurechtfinden können.“ Die Bild-Wörterbücher bilden den ersten Schritt für einen Deutsch-Sprachkurs. Der Bedarf ist groß, da auch noch Unterrichtsmaterialien bis hin zu Papier und Stiften beschafft werden müssen.

KCW-Jugend plant für 2015

Die KCW-Jugend besteht aus der Kanujugend und der Drachenbootjugend. Beide Sportgruppen haben für 2015 sowohl eigene Unternehmungen als auch viele gemeinsame geplant.

Mit der Jugendjahreshauptversammlung Ende Januar startete das Jahr. Gemeinsam soll ein Ausflug in den Kletterwald Harkortberg in Wetter stattfinden, für März ist ein Jugendwochenende am Verein geplant. Das Vereins- und Stadtanpaddeln und -abpaddeln wird ebenfalls gemeinsam bestritten. Außerdem sollen sowohl das Drachenbootrennen als auch das Dickschiffrennen in Datteln von der ganzen KCW-Jugend gepaddelt werden. Die Kanujugend setzt ihren Schwerpunkt in diesem Jahr eindeutig im Wildwasserpaddeln. Vier Wildwasserfahrten auf der Wildwasserbahn in Hohenlimburg sind geplant. Höhepunkt wird die Wildwasserwoche in der ersten Sommerferienwoche an der Salzach in Österreich sein. Die Thunder Drags YoungStars starten am 24.1. mit dem Indoor-Cup in Minden und wollen sowohl zur Deutschen Meisterschaft in Brandenburg im Juni als auch zur NRW-Meisterschaft im September in Duisburg antreten. Zur Vorbereitung auf beide Meisterschaften sind Trainingslager geplant. Außerdem fährt das Team zu den Regatten nach Borken, Datteln, Emden und Oberhausen. Zum Abschluss steht der Indoor-Cup in Mülheim im No-

vember im Terminplan des Teams von Trainerin Karoline Heitzer. Die KCW-Jugend beteiligt sich außerdem am Vereinsleben durch Hilfe bei den 17. Days of Thun-

der und dem 14. School Dragon Battle, der Teilnahme an den Vereinsabenden, den Arbeitstagen und der Weihnachtsfeier.

„Kino im Café“

Das im Januar 2013 gegründete „Kino im Café“ von Senioren für Senioren lädt wieder ein zum geselligen Kinonachmittag bei Kaffee und Kuchen in die Gemeinde ins Oberdorf, Oberdorf 10 in der Innenstadt, ein. Die Veranstaltung am Dienstag, den 24. Februar, beginnt um 15.30 Uhr und endet ca. 18.45 Uhr. Eintritt und Verköstigung sind frei. Wir bitten allerdings um Kartenreservierung aufgrund begrenzter Platzzahl.

Der Filmtitel ist wieder geheim: Wer ihn bis zum Filmbeginn errät, kann einen kleinen Preis gewinnen.

Die Seniorinnen und Senioren laden mit ihrem „Kino im Café“ dazu ein, gemeinsam Filme zu schauen, neue Kontakte in Witten-Mitte zu knüpfen, generationsübergreifend, mit anderen Menschen über 50 ins Gespräch zu kommen, zusammen über den Film zu diskutieren, – und das alles bei Kaffee und Kuchen, Snacks und Co.

Veranstalter sind die Ev. Freikirchliche Gemeinde im Oberdorf, Seniorenvertretung Witten, WiSeL-Netzwerk und die Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte eG.

Info und Kartenreservierung: Ursula Stieler ☎ 02302/43535

24. Februar,
15.30 Uhr

Unser Film für Sie:

Die vier Gauner George, Wanda, Otto und Ken haben erfolgreich wertvolle Diamanten aus einer Bank geklaut. Doch Wanda will nicht durch vier teilen und bringt Otto dazu, George anzuschwärzen. Bevor der eingesperrt wird, deponiert er die Beute jedoch in einem Schließfach und versteckt den Schlüssel. Um das Versteck rauszukriegen, macht sich Wanda an Georges Anwalt Archie heran – doch ihr Freund Otto gefährdet dieses Vorhaben durch seine Eifersucht.



Anmeldungen an den Berufskollegs des EN-Kreises

Wer im kommenden Schuljahr ein Angebot der Berufskollegs des Ennepe-Ruhr-Kreises in Ennepetal, Hattingen oder Witten nutzen möchte, kann sich dafür in Kürze anmelden.

Die Frist ist für alle Berufskollegs identisch (31. Januar bis 28. Februar) und muss unbedingt eingehalten werden. Die Anmeldung sollte online unter www.schueleranmeldung.de erfolgen.

Auf dieser Internetseite lässt sich der gewünschte Bildungsabschluss auswählen, das System führt automatisch zu den passenden Berufskollegs und zeigt an, welche Dokumente im Einzelfall benötigt werden.

Das Anmeldeformular wird ausgedruckt, unterschrieben und mit den erforderlichen Unterlagen beim jeweiligen Berufskolleg eingereicht. Für die Onlineanmeldung wird neben einem Computer mit Internetzugang ein individuelles Passwort benötigt. Dieses erhalten die Schüler von ihrer bisherigen Schule. Die drei Berufskollegs des Ennepe-Ruhr-Kreises bieten im Rahmen des dualen Systems Bildungsgänge der Berufsschule an. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Möglichkeiten in den Bereichen berufliche

Grundbildung, berufliche Kenntnisse oder Berufsabschluss, die zum Hauptschulabschluss, zur Fachoberschulreife, zur Fachhochschulreife oder zur allgemeinen Hochschulreife führen. Die Angebote umfassen unter anderem das Sozial- und Gesundheitswesen, technische Bereiche sowie Wirtschaft und Verwaltung.

Darüber, was an welchem Berufskolleg möglich ist, können sich Interessierte auch auf den Internetseiten der Schulen informieren. Die Adressen lauten www.berufskolleg-en.de für Ennepetal, www.bk-h.de für Hattingen und www.bkwitten.de für Witten.

Für persönliche Rückfragen oder Hinweise zu den Anmeldebedingungen stehen die Mitarbeiter in den Sekretariaten zur Verfügung. Diese sind wie folgt erreichbar:

- » **Berufskolleg Ennepetal** des Ennepe-Ruhr-Kreises, Wilhelmshöher Str. 12-22, montags bis donnerstags von 7.15 bis 12 Uhr und 12.30 bis 15.30 Uhr sowie freitags von 7.30 bis 12.30 Uhr.
- » **Berufskolleg Hattingen** des Ennepe-Ruhr-Kreises, Raabestr. 15, montags bis donnerstags von 8 bis 13 Uhr und von 14 bis 15.30 Uhr sowie freitags von 8 bis 12 Uhr.
- » **Berufskolleg Witten** des Ennepe-Ruhr-Kreises, Husemannstr. 51, montags bis donnerstags von 7.15 bis 15 Uhr und freitags von 7.15 bis 13.00 Uhr.

„It Model 2015“ gesucht

Herr Lulzim Qunaj, Inhaber des Frisörsalons LQ Hair hat aktuell in diesem Jahr mit seinem Salon auf der Top Hair 2014 den 2. Preis gewonnen und ist somit zum 2. Top Salon deutschlandweit gewählt worden. Neben seinem Frisörsalon ist er ebenfalls Veranstalter der Veranstaltungsreihe IT-Model.

Die Veranstaltungsreihe IT-Model ist eine bereits etablierte Veranstaltung in Witten und Umgebung. Dabei lassen sich junge Frauen ab 16 Jahren von einer hochkarätigen Jury casten (u. a. von L'Oreal) und kämpfen in diesem Jahr um den Titel "IT-Model 2015". Bereits in den vergangenen Jahren wurden IT-Models aus Witten und Umgebung gesucht und natürlich auch gefunden. Dieser lokale Modelwettbewerb wurde erstmals im Jahr 2012 von Herrn Lulzim Qunaj ins Leben gerufen und sorgte bereits für viel Aufsehen. Die Kandidatinnen müssen mehrere Runden durchlaufen, von der ersten Bewerbung und den offenen Castings, über eine 4-wöchige Facebook-Abstimmung (7.000 Stimmen wurden 2014 abgegeben) bis zum Finale. Im Finale werden die besten 10 jungen Frauen gegeneinander antreten. Aktuelle Kleidung, Schmuck, Brillen etc. werden den Frauen von lokal angesiedelten Einzelhändlern gestellt.

Die 1. - 3. Platzierten erwarten tolle Geld- und Sachpreise. Die Austragungsorte waren im vergangenen Jahr die Locations Mercedes Lueg in Witten und die Werkstatt und beide waren grundsätzlich ausverkauft. Neben LQ Hair unterstützt die Veranstaltungsreihe ebenfalls SnL Event, Inhaber Christian Werner, durch die Bereitstellung einer Bühne und eines Catwalks und natürlich der benötigten Veranstaltungstechnik wie Licht- und Tontechnik und sorgt damit für das richtige Flair. Aber es wird nicht nur gemodelt - den Besuchern wird ebenfalls ein tolles Rahmenprogramm mit Musik, Tanz etc. geboten. Geleitet wird der jeweilige Abend von einem Moderator/einer Moderatorin, die die Besucher durch das Programm führt.


itMODEL *2015
 DAS MODELCASTING IN NRW

Das **erste offene Casting** ist am **12. Februar um 19 Uhr** bei Mercedes Lueg in Witten.

Die **2. Castingrunde** folgt danach am **5. März um 19 Uhr** bei Mercedes Lueg in Bochum.

Das **große Finale** findet am **17. April** in Witten statt. Die Siegerinnen erwarten tolle Preise!

Image wird weiter über die Veranstaltungsreihe berichten.



Ihre Anzeige im Image-Magazin

Sie sind SPITZE!

Zeigen Sie Ihre Stärken ...



www.kamk.de

ImageWitten
 info@kamk.de ☎ 023 02/983 89 80



Arbeitsjeans mit 3% Stretch super Tragekomfort

Jeans Arbeitshose LYCRA-STRETCH 2 große Seitentaschen mit 1 Münztasche, 2 große Gesäßpattentaschen, 1 Zollstocktasche und Handytasche, 1 Volumen-Berintasche mit Patte und Stifeltaschen, innenliegende Kniepolstertaschen.
Material: 98 % Baumwolle, 2 % Elasthan, 340 g/qm.
Größen: 40 - 66 / 84 - 114 / 23 - 30

So bequem muß eine Arbeitshose sein. Der Tragekomfort der Baumwolle mit einer angenehmen Bewegungsfreiheit machen diese Hose zum idealen Begleiter bei der Arbeit.

69,90€



FHB Arbeitshemden - für richtige Malocher

2 große aufgesetzte Pattentaschen, robuste extra große Hemdenknöpfe, ASCO-LITE-Knopfsicherung, durchgängige Kappnahtverarbeitung, Riegelverstärkung an den Taschenecken. So sieht Haltbarkeit aus. FHB-Hemden haben es in sich. Die gezwirnten Garne in Kette und Schuss und die durchgängige Kappnahtverarbeitung machen das Hemd unverwundlich.

100 % Baumwolle, 180 g/qm - Größen: 37/38 - 49/50

29,90€

S3 Anatomic Bau 500 Made in Germany

Die Sicherheitsschuhe für den Profi vom Bau nach EN ISO 20345 S3. Für einen optimalen Tragekomfort sorgen hochwertige Leder, das individuelle Passform-Konzept in verschiedenen Weiten und das ATLAS® Dämpfungssystem.

EN ISO 20345
Waterproofleder
stärkungsaktiv
auswechselbare Einlegesohle
Dämpfungssystem



69,90€

FHB Hosenträger - 4cm

40 mm breite Herkulesträger, robuste FHB-Stahlklipse und Stahl-Längenverstellklipse, Echtleiderrückenkreuz. Länge 120cm Farben: rot, olive, marine, grün, oder schwarz.

Schwarz auch in 140cm lang und 5cm Breit erhältlich

16,90€



Wiesenstr. 23a - 58452 Witten
Tel.: 02302 17 17 -047 Fax -046

Öffnungszeiten

9-18 Uhr Pause 14-15 Uhr

Samstags von 10-14 Uhr

Eigene Parkplätze am Hintereingang vorhanden

Berufsbekleidung-Witten.de

Wir bieten Hausbesuche für Firmen an



Schwesternuhr

Schwesternuhr mit Kette und Clip (mit Smiley Aufdruck), quarzgenau mit Sekundenanzeige (geeignet als Pulsuhr!), fluoreszierender Zeiger, Clip zum Anbringen an Kassaack oder Mantel



14,90€
Stückpreis



Latex-Einmalhandschuhe weiss, puderfrei, unsteril, Rollrand, hergestellt nach EN 455, T.1-3, AQL 1,5, 100 Stück/Box

Nitril-Einmalhandschuhe, blau, puderfrei, unsteril, Rollrand, hergestellt nach EN 455, T.1-3, AQL 1,5, 100 Stück/Box



Preis je Box
7,90€

ABEBA Arbeitsschuhe Größe 35-48

je Paar **44,90€**

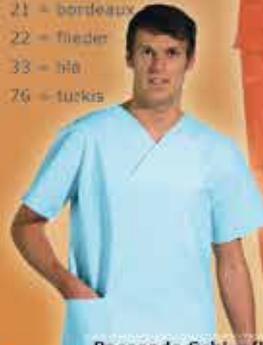


Schlupfkasak in 13 Farben

50% Baumwolle/50% Polyester
ca. 180 g/m², pflege- und bügelleicht
1 Brust-, 2 Seitentaschen, Seitenschlitze
sterilisierbar, Industriewäsche geeignet, 95°C

1 Stk. 16,90€
2 Stk. 29,90€

- Farben:
- 01 = weiß
 - 02 = rot
 - 03 = orange
 - 05 = hellblau
 - 07 = königsblau
 - 08 = gartengrün
 - 14 = mint
 - 18 = gelb
 - 19 = brombeere
 - 21 = bordeaux
 - 22 = flieder
 - 33 = lila
 - 76 = türkis



SRC-Rutschhemmung nach EN ISO 20347:2012

Obermaterial Leder/ Mikrofaser

Feuchtheitsabsorbierendes Innenfutter

Rutschhemmende TPO-Laufsohle

Auswechselbare Einlegesohle

Orthopädische Einlegesohle möglich

Sentizid®-behandelt

Antistatisch

Reinkommen, anziehen, mitnehmen - auf 400qm

Passende Schlupfhose mit Gummizug zum gleichen Preis lieferbar

Körperliche und psychische Abhängigkeit – was ist das?



Manfred Freund

Wenn bei einem Betroffenen Entzugserscheinungen auftreten, spricht man von körperlicher Abhängigkeit. Eine körperliche Abhängigkeit kann jedoch auch entwickelt werden, wenn z.B. Opiate, die zur Schmerzbekämpfung, nicht nach dem Wunsch des Patienten, sondern bei jedem akuten Schmerzschub nach einem festen Plan eingesetzt werden. Da sich in der Regel der Konsument, wenn er das Bedürfnis danach verspürt, seine Droge jedoch selbst zuführt, sind körperliche und psychische Symptome eng miteinander verbunden. Daher ist die Trennung von körperlicher und psychischer Abhängigkeit im Alltag recht schwierig.

Drogen können Wohlbefinden vorgaukeln

Eine körperliche Abhängigkeit ist das Ergebnis eines häufigen Gebrauchs eines Suchtmittels und der dadurch entstandenen Gegensteuerung des Körpers (Toleranzentwicklung). Ein plötzliches Ausbleiben bei der Zufuhr der Substanz führt zu unangenehmen Erscheinungen körperlicher und seelischer Art. Daher signalisiert der Körper vorbeugend, dass er den „Stoff“ braucht, um funktionieren zu können. Erst wenn das Suchtmittel wieder im Körper vorhanden ist, verhält sich der Betroffene normal. Er fühlt sich unwohl, wenn er ohne seinen „Stoff“ auskommen muss.

Entzug und Entgiftung

Wird z.B. bei einem Alkoholabhängigen nach dem Abbau der Alkoholspiegel nicht wieder aufgefüllt, kann sich sein Körper nicht so schnell auf diese Situation einstellen. Entzugserscheinungen wie Zittern, Brechreiz, starkes Schwitzen, Schlafstörungen, Angst und Unruhe sind die Folge. Fast unbemerkt können diese Erscheinungen mit Schwächegefühlen und Verdauungsstörungen beginnen und sich bis zum lebensgefährlichen Delirium steigern. Der körperliche Entzug, die Entgiftung, dauert im Normalfall 5 bis 7 Tage.

Mischabhängigkeit

Bei gleichzeitigen Alkohol- und Medikamentenproblemen, einer sogenannten Mischabhängigkeit, treten besonders starke Entzugserscheinungen auf. Diese sind jedoch bei einer Medikamentenabhängigkeit erst nach 4 bis 5 Tagen zu bemerken, ehe sie sich in vollem Umfang auswirken. Gerade in Trinkpausen oder im Entzug von Alkohol und Beruhigungsmitteln (Benzodiazepine) können epileptische Krampfanfälle auftreten. Festgestellt wurde, dass zwischen 3 und 10 Prozent aller Abhängigen innerhalb der ersten 48 Stunden einen solchen auch „Grand mal“ genannten Anfall erleiden. Neben diesen gerade erwähnten treten zu den Entzugserscheinungen bei Benzodiazepinen Schlafstörungen, Angst, Stimmungsschwankungen, Muskelschmerzen- und Zuckungen, Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit/Brechreiz/Appetitverlust, Schwitzen, verschwommenes Sehen und Wahrnehmungsstörungen auf. Diese Wahrnehmungsstörungen beinhalten eine Überempfindlichkeit gegen Geräusche, Licht, Geruch oder Berührung und teilweise Verlust von Geschmacks- und Geruchsreizen! Als weitere Komplikation können sich Unwirklichkeitsgefühle und Psychosen entwickeln. Eine gesteigerte Schmerzempfindlichkeit ist gerade bei Medikamentenabhängigen besonders auffällig. Da sie sich besonders auf ihre körperlichen Vorgänge konzentrieren, äußert sich ihr Verhalten in Wehleidigkeit oder auch aggressivem Klagen über angeblich mangelnde ärztliche Hilfe.

Auch die psychische Abhängigkeit beginnt meistens schleichend mit eher unscheinbaren Ereignissen, wie z.B. schlechter Laune „am Morgen danach“, häufiger Lustlosigkeit und Gleichgültigkeit. Daraus entwickelt sich der Wunsch, sich wieder in Schwung zu bringen, normal zu fühlen und „mit dem Gläschen Sekt seinen Kreislauf anzukurbeln“. Früher kursierte bei Cannabiskonsumenten der Spruch: „Morgens ein

Joint und der Tag ist dein Freund!“ Daher versteht man unter psychischer Abhängigkeit zweierlei:

1. Die süchtige Komponente, welche sich zunächst als Wunsch, später in Verlangen und schließlich zum inneren Zwang steigert, das Suchtmittel zu beschaffen und zu konsumieren.
2. Die abhängige Komponente. Sie zeigt sich darin, dass sich Wohlbefinden – Zufriedenheit, gute Laune, Ausgeglichenheit und Heiterkeit – anfangs leichter mit Hilfe des Stoffs einstellen und schließlich von dessen Vorhandensein abhängen.

Fehleinschätzung der Drogenwirkung

Um es vereinfacht zu sagen: Psychische Abhängigkeit ist die Überzeugung, dass es einem nur mit dem Suchtmittel gut geht und das Leben letztendlich nur mit der Droge lebenswert ist. Je öfter sich der Betroffene unfähig, unwillig oder überfordert fühlt, verfestigt sich diese Überzeugung, ohne das Suchtmittel ein angemessenes Wohlbefinden erhalten zu können. Somit ist jemand psychisch abhängig, wenn der Gebrauch eines Suchtmittels den vorherrschenden Zweck für die Herstellung von Wohlbefinden und Bewältigung von Belastungen und Verstimmungen erfüllen soll. Dabei ist es völlig nebensächlich, ob der Betreffende in solchen Situationen ein gieriges Verlangen bewusst spürt oder nicht.

Das Suchtmittel gewinnt mehr und mehr an Bedeutung, wenn allmählich immer mehr Lebenssituationen als belastend, langweilig oder unbefriedigend erlebt werden. Das Selbstwertgefühl ist davon abhängig, inwieweit die Kontrollversuche in Bezug auf den Suchtmittelgebrauch funktionieren oder nicht. Jedes Kontrollversagen ist eine Niederlage. Dadurch wird immer mehr psychische Energie für die Kontrolle verschwendet und dieser Kampf gegen die „Willensschwäche“ ist oft quälend. Vor allem von Personen, die im Leben erfolgreich sind und die im Allgemeinen großen Wert auf Selbstkontrolle und Beherrschung legen, wird dieser Kampf vorgezogen. Eine allgemeine Willensschwäche ist jedoch keineswegs der Hauptgrund für das Entstehen einer Abhängigkeit.

Suchtgedächtnis

Wesentlich bedeutsamer ist die Ausbildung eines sogenannten „Suchtgedächtnisses“, das nicht mehr gelöscht werden kann. Auch hier stellen sich Angst und Unwohlsein ein, sobald das Mittel nicht verfügbar ist. Um dem vorzubeugen, werden Vorräte von den Betroffenen angelegt, damit zur prophylaktischen Medikamenteneinnahme die bevorzugten Suchtmittel immer in greifbarer Nähe sind. Dadurch entsteht eine gewisse gefühlsmäßige Bindung an das Suchtmittel, an den allzeit bereiten „Helfer“ in allen seelischen Notlagen, und diese hält weitaus länger an als die körperliche Abhängigkeit. Wie bereits erwähnt, lässt sich die körperliche Abhängigkeit in einem etwa einwöchigen Entzug beseitigen. Die Entwöhnung von der psychischen Abhängigkeit dauert durchschnittlich zwei Jahre, bis sie weitestgehend stabilisiert ist.

Ausstellung:

Kunst nach '45

bis 22. Februar

Bilder aus der Sammlung Wolnin



Galerie
Haus Herbede

Von Elverfeldt-Allee 12
58456 Witten-Herbede

Öffnungszeiten:
Mi., Fr., Sa. 16 – 18 Uhr
So. 11 – 17 Uhr

Warum wir nicht Bank heißen?

Der
unterschied
beginnt beim
Namen

Wir sind den **Menschen** verpflichtet:
50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen
Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern
erklären sie so, dass jeder sie versteht. Da, wo unsere Kunden
sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht
nur Sicherheit
für ihr Geld, sondern

Unterstützung für die ganze Region.
Als Finanzierungspartner Nr.1 fördern wir das Wachstum des
Mittelstands und einen Großteil der Existenzgründungen
in Deutschland: Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln
die Lösungen
von morgen, weil wir

an Sie und die **Zukunft** glauben. Schon heute haben wir
zum Beispiel die meistgenutzte **Finanz-App**. Erleben
Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und
auf www.sparkasse.de

Wenn's um Geld geht - Sparkasse

Sparkasse. Gut.
Gut für Witten .
Gut für Sie.

 Sparkasse
Witten

Zirkustheater RatzFatz



15. 2., ab 15 Uhr

Kinder- und Familienkarneval

Zum 10ten Male lädt die Wittener Werkstatt lädt zum 10ten Kinderkarneval ein: Zirkustheater, Mitmachaktionen und Feuershow mit dem Bochumer Kinder- und Jugendzirkustheater RatzFatz.

In der Zirkustheatershow (15.00 – 16.15 Uhr) auf der großen Werkstattbühne werden Bewegungskünste in eine lustige und spannende Handlung eingebunden. Dabei treten Kinder und Jugendliche als Jongleure, Artistinnen, Tänzerinnen, Zauberer, Gleichgewichtskünstler und andere Bewegungskünstler in verschiedenen Nummern auf, das Stück endet mit einer fulminanten Lichtshow!

Im zweiten Teil der Veranstaltung von 16.15 – 17.15 Uhr sollen die Kinder im Werkstatt Foyer bei Workshops und Mitmachaktionen selber aktiv werden. Dazu werden Drahtseil, Hula Hoop-Reifen, Zauber- und Jonglierkoffer und Seilchen bereitstehen. Jugendliche und RatzFatz-Trainer leiten die Kinder auch zum Mittanzen an. Mitarbeiter der Werkstatt bieten Schminkaktionen an. Zum Schluß wird's dann brenzlich: RatzFatz spielt noch eine Feuershow!

Maschinchen Bunes

Freitag, 6.2., Beginn 20 Uhr (Einlass 19 Uhr), Eintritt: 5 €

„Ü 44-Party“ mit DJ Sabbo

Unser Haus-DJ „Sabbo“ lädt wie immer einmal im Monat zum Abtanzen in die Nacht mit der besten Dance-Music aus allen Zeiten der Popgeschichte.

Montag, 9.2., 20 Uhr (Einlass 19 Uhr)

„Jukebox“

Wünsch dir deinen Lieblingssong und die Live-Band erfüllt dir deinen Wunsch. Und alle Gäste können mitsummen, mitsingen oder einfach nur zuhören. Und es macht Spaß – auch wenn die Töne oder Einsätze nicht immer perfekt sind.

Mittwoch 11.2., 20 Uhr (Einlass 19 Uhr)

Offenes Rock- u. Pop-Chorsingen – Replay

Seit über drei Jahren hat sich das „Offene Rock- und Pop-Chorsingen“ im „Maschinchen Bunes“ als Publikumsrenner etabliert. Wegen der großen Nachfrage haben wir die „Replay“-Reihe eingeführt. „Replay“ heißt, dass die früheren Programme von vor zwei Jahren wiederholt werden. Präsentiert von der „Maschinchen Bunes-Hausband“ mit Helmut Brasse, Gerald Caspers und Thomas Lienenbröker.

Donnerstag, 12.2., 20 Uhr (Einlass 19 Uhr)



Weiberfastnacht mit „The Dopey Hats“

An Weiberfastnacht gastiert im „Maschinchen Bunes“ die Newcomer Band „The Dopey Hats“. Mit tanzbaren Rock Classics wird die Band das Publikum begeistern.

Freitag, 13.2., Beginn 20 Uhr (Einlass 19 Uhr), Eintritt: 8 €

Karneval mit „The Crowns“

Am Karnevalsfreitag gastiert im „Maschinchen Bunes“ die legendäre Wittener Oldie-Band „The Crowns“. Die Band mit absolutem Kultstatus gibt es seit über 50 Jahren. Rechtzeitig Karten sichern!

Montag, 16.2., Beginn 20 Uhr (Einlass 19 Uhr), Eintritt: 1 €

Wittener Folkclub: „Dieselknecht“

An jedem dritten Montag im Monat gastiert der „Folkclub Witten“ mit einem eigenen Programm auf unserer Bühne. Der „Folkclub“, einst gegründet von der unvergessenen „Folkmutter“ Hildegard Doebner, war in den 1970er und 80er Jahren eine Anlaufstelle für Liedermacher aus aller Welt. Bekannte Musiker wie „Stoppok“ machten hier ihre ersten Schritte. Diesmal zu Gast: „Dieselknecht“. Rückfragen: ☎ 0171-4484284 (Ede Assheuer)



Maschinchen Bunes
58452 Witten, Ardeystraße 62

Image

Nächster
Erscheinungstermin:

Freitag, 27.2.2015

Anzeigenschluss: Freitag, 13.2.2015

Brass4Fun

„Brass4Fun“, die Bläserklasse der Holzkamp-Gesamtschule, sorgte im Café „Am Schwesternpark“ für einen abwechslungsreichen Nachmittag.

Witten, 28. Januar 2015. Über 100 Zuhörer ließen die jungen Musiker nicht ohne Zugabe gehen: Die Achtklässler der Bläserklasse „Brass4Fun“ der Holzkamp-Gesamtschule sorgten mit ihrem vielfältigen Repertoire (von Starlight Express bis zur Europahymne, von den Beatles bis Miley Cyrus) unter der Leitung von Musiklehrer Pit Harbecke im voll besetzten Café „Am Schwesternpark“ der Feierabendhäuser für einen abwechslungsreichen Nachmittag. Dafür gab es verdienten Applaus.



Auftritt der Bläserklasse „Brass4Fun“ unter Leitung von Pit Harbecke im Café „Am Schwesternpark“ Fotos: Jens-Martin Gorny / Diakonie Ruhr

Kunstpries 2015 zu „Arbeitswelten und Natur“

Künstlerinnen und Künstler aus allen Bereichen der bildenden Kunst haben erneut die Chance, sich mit ideenreichen und kreativen Werken um den zweijährlichen „Kunstpries Ennepe-Ruhr“ zum diesjährigen Thema „Arbeitswelten und Natur“ zu bewerben. Eingereicht werden können Zeichnungen, Fotografien oder Gemälde, Skulpturen, Installationen oder Videoprojektionen. Einschränkungen mit Blick auf Alter und Qualifikation der Bewerber sowie das Entstehungsdatum des Kunstwerkes gibt es nicht, Gruppenbeiträge sind zugelassen. Aber wer dabei sein möchte, muss eine persönliche Bindung zum Ennepe-Ruhr-Kreis haben. Interessierte können noch bis Freitag, 27. Februar 2015 Fotos, Skizzen



Der Wittener Peter Kosch war 2013 mit der Skulptur „Exodus“ erfolgreich. Das Bild zeigt ihn mit Landrat Dr. Arnim Brux und Dr. Gert Bühren/ Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

oder Entwürfe von bis zu fünf Arbeiten (plus Anschreiben mit Angaben zur persönlichen Bindung an den EN-Kreis und eine Biographie) einreichen. Aus allen Einsendungen wählt eine Jury zunächst die Werke von 20 Künstlerinnen und Künstlern aus, die über mehrere Wochen an zwei Orten im EN-Kreis im Rahmen einer Wanderausstellung zu sehen sein und in einem Katalog präsentiert werden. Anschließend entscheidet die Jury, welche drei Arbeiten ausgezeichnet werden. Es wird drei gleichberechtigte Preisträger geben. Die Ehrung findet im September im Schwelmer Kreishaus statt (Preisgeld jeweils 1.500 Euro).

Weitere Infos über www.en-kreis.de oder bei Claudia Breitenborn vom Fachbereich Finanzen, Kreisentwicklung u. Bildung, Tel.: 02336/93 2247. pen

Neue Aqua-Fit-Kurse

Damit der gute Vorsatz zum Neuen Jahr „mehr Bewegung und gesünder leben“ in die Tat umgesetzt werden kann, bietet der PV-Triathlon Witten ab sofort bis zu den Osterferien Aqua-Fit-Kurse an. Die Fitness im Wasser kann im Lehrschwimmbekken der Hüllbergsschule mittwochs um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr gewonnen werden. Die Wassertiefe beträgt 1,70 m im ersten Kurs und 1,20 m im zweiten Kurs. Informationen und Anmeldungen: 0 23 02/87 86 28.

Mario Rosenkranz erhält Ernennungsurkunde

Bereits Anfang Dezember letzten Jahres war der 47-jährige Wittener Mario Rosenkranz vom Kreistag des Ennepe-Ruhr-Kreises erstmals zum stellvertretenden Kreisbrandmeister bestellt worden. Jetzt erhielt er im Schwelmer Kreishaus von Landrat Dr. Arnim Brux die Ernennungsurkunde. Als stellvertretender Kreisbrandmeister unterstützt Rosenkranz ab sofort die Kreisbrandmeister Rolf-Erich Rehm und Christian Zittlau (Sprockhövel) bei ihren Tätigkeiten.

Seine Tätigkeiten sind u.a., darauf zu achten, dass die personelle Stärke und Zusammensetzung der neun Wehren im Kreisgebiet den Vorschriften entspricht und dass Ausbildung, Bekleidung sowie Ausrüstung zum Löschen, Retten und Bergen ausreichend sind. Zu prüfen, ob die Löschwasserversorgung gewährleistet ist und ob die Brandschauen durchgeführt werden. Dazu ist er und seine Stellvertreter mindestens einmal jährlich vor Ort zu Gast, um Dienstgebäude und Material zu besichtigen, an Übungen und Einsätzen teilzunehmen, sich auf Dienstbesprechungen zu informieren. Neben dieser Aufsichtsfunktion sind sie aber auch kompetente Ansprechpartner für Behörden und Wehren, auch z.B. in Rechtsfragen rund um die Laufbahn in den Feuerwehren. pen



Im Beisein von Michael Schäfer, Fachbereichsleiter Ordnungs u. Straßenverkehr der Kreisverwaltung, und Kreisbrandmeister Rolf-Erich Rehm übergab Landrat Dr. Arnim Brux dem Mario Rosenkranz die Ernennungsurkunde für sein neues Ehrenamt/Foto: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

Kindliches Trauma

Als Psychotrauma bezeichnet man die Erlebnisse, die emotional schmerzhaft, belastend und schockierend sind und häufig anhaltende seelische und körperliche Auswirkungen zur Folge haben.

Die Ursachen hierzu können vielfältig sein.

Nicht zwangsläufig muss es sich um Missbrauch, schwere Katastrophen oder das Erleben von Gewalt handeln. Auch die Trennung der Eltern, Todesfälle, Unfälle oder Operationen können dazu führen, dass Kinder belastet sind. Nicht alle Kinder reden darüber.

Manchmal fallen sie auch durch ihre Reaktionen auf:

Jan steht an der Ampel als ein rotes Auto an ihm vorbei fährt. Völlig irritiert bleibt er, scheinbar bewegungsunfähig, stehen und kann die Straße minutenlang nicht überqueren.



Wird ein Trauma von außen nicht als solches erkannt, so kann dies zu Fehlbewertungen von Verhalten und Missverständnissen führen. Daher sollten Kinder, bei dem dieser Verdacht besteht, ärztlich untersucht werden, damit dieser gegebenenfalls eine Diagnose stellen und bei Bedarf die notwendige Hilfe einleiten kann. Je nach Schwere und Auswirkung kann eine Kombination aus einer Psychotherapie und einer Ergotherapie bei traumapädagogisch ausgebildeten Therapeuten hilfreich sein.

Die kind- und elterngerechte Aufklärung über die neurologischen Prozesse stellt meistens eine wichtige erste Entlastung dar und schafft Verständnis für die vorhandene Situation, ohne dass die Kinder gezwungen werden, über das Erlebte zu reden.

In der Ergotherapie geht es darum, das Kind zu stabilisieren und die Fähigkeiten so zu stärken, dass es die jetzigen Lebenssituationen sicherer bewältigen kann. Dieser Aufbau der Handlungskompetenz geschieht spielerisch.

Ein weiterer Behandlungsinhalt ist die neurosequentielle Therapie, die besonders bei frühen Traumatisierungen auf der Ebene des Hirnstammes ansetzt, um Nachreifungsprozesse zu aktivieren, die bislang nicht erfolgen konnten, und Entwicklungsrückstände aufzuholen.

Auch für Helfer, die mit traumatisierten Kindern beruflich in Kontakt kommen, ist es hilfreich, die Zusammenhänge und Prozesse zu kennen und zu wissen, welches Verhalten beim Umgang mit den Kindern hilfreich ist.

Seminar: Samstag, 7. März, 10 Uhr

Ein kleines Seminar zur Einführung in das Thema findet am 7. März um 10 Uhr in der Praxis für Ergotherapie und Familientherapie in der Westfeldstraße 56 a in Annen statt.

Für Interessenten ist eine telefonische Anmeldung unter der Nummer: 1766160 erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Silke Beyer, Ergotherapeutin, systemische Therapeutin

Silke Beyer
Ergotherapie & Familientherapie

Wir behandeln:
Entwicklungsstörungen, Konzentrationsprobleme,
Handverletzungen, Schlaganfälle, Depressionen u.v.m.

Westfeldstraße 56a in Witten-Annen
Tel. 02302 176 616-0 · www.ergotherapie-in-witten.de

Maries Freundin kommt unbemerkt ins Zimmer und tippt ihr spielerisch auf die Schulter, worauf sie schreiend um sich schlägt. Eigentlich ist sie ein freundliches und umgängliches Mädchen.

Kevin wird von der Lehrerin nach seinen Ferienerlebnissen gefragt und erzählt völlig emotionslos mit abwesenden Blick, so als sei er irgendwie weggetreten.

Das Verhalten der Kinder erscheint auf den ersten Blick für die bestehende Situation völlig unangemessen, ist jedoch im beschriebenen Kontext keine Seltenheit. Der Grund: Während des traumatischen Erlebens befand sich das Gehirn in einem Ausnahmezustand, der es unmöglich machte, die Situation zu verarbeiten.

Später reichen bestimmte Bilder, Geräusche, Gerüche und Bewegungen die Erinnerungen wachzurufen, um den Körper in eine Art Notfallreaktion zu versetzen.

Weitere später auftretende Symptome einer Traumatisierung können zum Beispiel soziale Auffälligkeiten, sensomotorische Entwicklungsstörungen, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen, sowie Gedächtnisprobleme und Selbstwertproblematiken sein.

Brillenfassung nur 1,-



~~129,-~~^{UVP}





~~99,-~~^{UVP}



Große Auswahl weiterer Aktionsmodelle!

Beim Kauf einer Brille mit Qualitäts-Brillengläsern* erhalten Sie jetzt jede vorrätige Fassung aus unserer **1,-**-Aktionskollektion für nur 1,- Euro.

* Bis + - 4 dpt/cyl + 2 dpt (Gleitsichtgläser Add. 3,0).

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

optic bongers

kontaktlinsen u. brillenmoden

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

Angebot gültig vom 3.2. bis zum 28.2.2015

CHRISTINA KRÖGER
HAIR
Style



Öffnungszeiten: Mo. geschlossen • Di.–Fr. 8.30–18.00 Uhr • Sa. 8.00–13.00 Uhr
Hörder Straße 334 • 58454 Witten • Telefon: 0 23 02/47 47 6

Will ich wirklich Zahnarzt (m/w) werden?

Dieser Frage können 50 Schülerinnen und Schüler sowie interessierte Quereinsteiger bei einem Schnupperstudium an der Universität Witten/Herdecke (UW/H) auf den Grund gehen. Am 16. und 17. April können die Teilnehmer an speziellen Lehrveranstaltungen teilnehmen, die einen fachwissenschaftlichen, aber auch einen praktischen Einblick in das Studium vermitteln.



16. und 17. April
Schnupperstudium
Zahnmedizin

Foto: Universität Witten/Herdecke

Dazu zählt auch eine mehrstündige Praxisübung am Phantomkopf, dem menschenähnlichen Übungsmodell mit Gebiss. Hier geht es um Bohren, Füllen und Präparieren – annähernd unter Realbedingungen – wie später in einer Behandlung. Das zweitägige Programm betreuen verschiedene Professoren, Zahnärzte sowie auch aktuelle Studierende der UW/H. Während der Zeit sind die Schnupperstudenten herzlich willkommen, all ihre Fragen zu stellen.

Das Portal für die Online-Bewerbung ist ab sofort freigeschaltet und die Bewerbungsfrist zum Schnupperstudium Zahnmedizin endet am 15. Februar 2015.

Die Rahmenbedingungen

Dauer: Zwei Tage mit Übernachtung, Programm am 16.4.: ca. 10.30–20.00 Uhr und am 17.4.: ca. 8.00–17.30 Uhr

Teilnahmebetrag: 475 Euro inkl. Material, Verpflegung und Unterbringung (Übernachtung in Einzel- und Mehrbettzimmern).

Insgesamt stehen 50 Teilnehmerplätze zur Verfügung, für die ein Auswahlverfahren durchgeführt wird. Davon werden zehn Plätze als Stipendium über ein gesondertes Auswahlverfahren an Bildungspioniere, d.h. an Bewerber aus Familien, in denen bisher niemand studiert hat, vergeben.

Mehr Informationen: www.uni-wh.de/schnupperstudium oder bei Dana Mell, Projektmanagerin Campus Relations, (Email: dana.mell@uni-wh.de / Tel. 02302/926-910)

Über 4.600 € aus Stockum

Zum 57. Mal waren rund um den 6. Januar bundesweit die Sternsinger unterwegs. „Segen bringen, Segen sein. Gesunde Ernährung für Kinder auf den Philippinen und weltweit!“ hieß das aktuelle Leitwort. In allen 27 deutschen Bistümern zogen Kinder als Caspar, Melchior und Balthasar (Die Heiligen Drei Könige) von Tür zu Tür. Die Kreidezeichnungen oder Aufkleber „C + M + B“ an den besuchten Häusern stehen für den traditionellen Segen „Christus mansionem benedicat – Christus segne dieses Haus“. 2014 sammelten die Kinder bundesweit 44,5 Millionen Euro und 1.800 Projekte konnten damit unterstützt werden.



In St. Maximilian

Kolbe zogen am 11.1. 37 Kinder und dazu 13 jugendliche und erwachsene Leiter in 12 Gruppen durch die Straßen von Stockum, um den Segen der Könige in die Häuser zu tragen. Das Ergebnis von 4646,98 Euro kann sich mehr als sehen. Außerdem spendeten die Kinder zwei gut gefüllte Kartons mit Leckereien an die



Foto: Martin Steffen

Wittener Tafel e. V. Für das leibliche Wohl sorgte wieder der Männerkochclub. Allen Beteiligten, Helfern und Spendern ein herzliches Dankeschön. Als Sternsinger von **St. Pius** zogen 50 kleine und große Könige und Königinnen durch die Straßen in Rüdinghausen. Begleitet von Erwachsenen sammelten die 12 Gruppen 3.741 Euro! Allen Spendern, aber besonders den Kindern mit ihren Begleitern u. dem Leitungsteam sei ein herzliches Dankeschön gesagt. In **St. Joseph** waren 6 Gruppen erfolgreich und sammelten 3.506,85 Euro. Die Schnitzelschwester zauberten Spaghetti Bolognese. Auch hier sei allen Spendern Dank gesagt.

Songwriter Tobias Panwitz ...

... Kopf der Gruppe Trailhead, kombiniert feinfühligem, energiegeladenem Folkrock mit bildstarken Inhalten, wie es hierzulande nur wenige Musiker in englischer Sprache tun. Motive von Rastlosigkeit, Sehnsucht, Verlust und Versöhnung ziehen am Hörer vorüber, während Panwitz Erlebnisse zwischen spanischen Wegen, schwedischen Inseln, amerikanischen Landstraßen, baltischen Küsten und lettischen Flüssen besingt. Tobias Panwitz war mit seiner Band 2013 im KUKloch und begeisterte mit seinen Liedern. Diesmal kommt er solo am 11.02. um 20 Uhr. Die Karten kosten 7,- Euro und sind im Vorverkauf in der

KUKLOCH
EINEN AUGENBLICK KUNST

11.2., um 20 Uhr

» Buchhandlung Gronau, Hördor Straße 340, und in der » Bücherei St. Joseph zu erhalten.

Allen Gästen bietet das KUKloch Team feine Getränke und Snacks.

Weiber-Fastnacht

Zu einer Karnevalsparty zur Weiber-Fastnacht lädt die kfd St. Maximilian Kolbe ins Gemeindezentrum an der Hördor Straße 364 ein. Auf dem Programm stehen Livemusik mit Markus Janik und ein buntes Programm. Um 15.30 Uhr öffnen sich die Tore zur Närrinnenhalle, um 16.00 Uhr geht's los. Eintrittskarten für 12,- Euro gibt es in den Pfarrbüros von St. Maximilian Kolbe und St. Joseph sowie bei den Helferinnen. Im Preis enthalten sind Speisen und ein Piccolo.

Fix und fertig: Ihr Strom mit Preisgarantie*

Da kommt Freude auf: Mit den „*rewirpower fix*“-Produkten kennen Sie schon heute den Strompreis von morgen! Entscheiden Sie sich für günstige Konditionen und volle Preisstabilität – bis zu 24 Monate lang. Wechseln Sie jetzt und genießen Sie ein Maximum an Planungssicherheit! Weitere Infos unter www.stadtwerke-witten.de

* Einzig die Änderungen von Abgaben und Umlagen können entsprechende Anpassungen des Endpreises von *rewirpower fix* oder *fix²* herbeiführen.

 **Stadtwerke
Witten**
Einfach einschalten.



Der denkmalgeschützte Günnemann-Kotten in Rüdinghausen

Fotos: Volker Pompetzki

Rüdinghausen im Schnee

Tief „Kurt“ schickte vom Nordmeer ein Schneefallgebiet nach Deutschland, dass am Samstag, den 24. Januar, auch Rüdinghausen in eine wunderschöne Winterlandschaft verwandelte. Kinder hatten ihren Spaß, in kurzer Zeit zeigten sich die ersten Schneemänner und Schneebälle flogen durch die Luft. Auf den Straßen war es nicht so lustig, Autofahrer hatten teilweise Probleme mit der extremen Glätte.



Blick auf die Brunebecke, umrahmt von schneebedeckten Gehölzen.



Der Aufgang zum Rheinischen Esel wirkt wie ein Tor in die Winterwelt. Leider blieb in den letzten Jahren der Schnee nie lange liegen, denn der Rheinische Esel eignet sich sogar zum Ski-Langlauf. Vor einigen Jahren gab es sogar eine Laufspur.



Wie ein Knusperhaus wirkt der Günnemann Kotten, der seit 20 Jahren unbewohnt vor sich hinschlummert und jetzt langsam verrottet. Er besteht seit dem 17. Jahrhundert und hat daher schon viele Winter gesehen.

Günnemann-Kotten

Der denkmalgeschützte 350 Jahre alte Kotten steht auf einem ca. 6.000 m² großen Grundstück an der Brunebecker Straße. Ein Bürgerverein aus Rüdinghausen kämpft seit 15 Jahren um den Erhalt des historischen Gebäudes. Der Verein „Rettet den Günnemann-Kotten“ will der Erbgemeinschaft jetzt einen Vorschlag unterbreiten und sieht den Verhandlungen und somit dem Erhalt des alten Gemäuers optimistisch entgegen. Genutzt werden soll es als kleines Museum, Archiv des Heimatvereins, Veranstaltungsraum, als Treffpunkt und als Kulturort.

Quelle: WAZ

Chiara ist stolz auf ihren neuen Freund, den Schneemann. Er stand in der Brunebecker Straße und ist leider wieder dahin geschmolzen.

Dazu ein passendes Wintergedicht:

Der Schneemann

Gedicht von Robert Reinick (1805-1852)

Der Schneemann auf der Straße
trägt einen weißen Rock,
hat eine rote Nase
und einen dicken Stock.

Er rührt sich nicht vom Flecke,
auch wenn es stürmt und schneit.
Stumm steht er in der Ecke
zur kalten Winterszeit.

Doch tropft es von den Dächern
im ersten Sonnenschein,
da fängt er an zu laufen,
und niemand holt ihn ein.



CDU Rüdinghausen

Sehr früh im neuen Jahr fand diesmal die Jahreshauptversammlung der CDU Rüdinghausen am 20. Januar statt. Die bevorstehende Bürgermeisterwahl in Witten und die Landratswahl im Ennepe-Ruhr-Kreis waren der konkrete Anlass. Der Vorsitzende Arnulf Rybicki freute sich besonders, dass die Runde immer größer wird. „Demokratie bedeutet, sich eben auch zu engagieren, wenn man Dinge verändern will“, so der Kommentar von Volker Pompetzki, der den CDU Ortsverband Rüdinghausen bei der Aufstellungsversammlung zur Wahl eines Kandidaten bzw. einer Kandidatin der CDU zum Landrat des EN-Kreises im September 2015 vertreten wird.

Der Vorsitzende Arnulf Rybicki gab einen Überblick über Themen des Stadtverbandes und der Ratsfraktionen. Insbesondere berichtete er über Vorbereitung, Bildung und Arbeit des BürgerBündnis von CDU und SPD in Witten.

Der nächste Termin für die seit letzten Jahr regelmäßig stattfindenden Bürgersprechstunden wurde auf den 16. Februar festgelegt. Die Bürgersprechstunden bieten eine Plattform, um Anliegen und Fragen unkompliziert direkt an die Politik richten zu können. Alle interessierten Bürger und Bürgerinnen sind dazu herzlich eingeladen. Die beiden CDU Lokalpolitiker und Ratsmitglieder Arnulf Rybicki und Volker Pompetzki werden zur Bürgersprechstunde am 16. Februar von 17.00 bis 19.00 Uhr in der Friedrich-Ebert-Str. 112a (in direkter Nachbarschaft vom REWE Markt) für ein persönliches Gespräch anzutreffen sein. Die beiden teilen sich politische Sachgebiete. Herr Rybicki ist unter anderem im Ausschuss für Stadtentwicklung und Umweltschutz tätig, Herr Pompetzki im Ausschuss für Soziales, Wohnen und Integration sowie als Verwaltungsratsmitglied KuFo im Kulturbereich. Weitere Themen der Jahreshauptversammlung waren die Verkehrssituation mit Fortschritt der Baumaßnahmen in Rüdinghausen, sowie die Planung von Veranstaltungsterminen 2015.

CDU Rüdinghausen
Bürgersprechstunde
16. Februar, 17 bis 19 Uhr



„Feingemacht“

Intelligente Komik über Sinn und Unsinn des Lebens

Kennen Sie Hinterholthein an der Liehr? Eine kleine Großstadt im Herzen Deutschlands. Googlen zwecklos – Sie werden es nicht finden. Britta und Stefan Lennardt haben sich fein gemacht und geben uns tiefe Einblicke in das Leben der Menschen dieser Stadt. All diese Menschen verbindet eines: Sie wollen glücklich werden. Geht das? Im rasanten Sauseschritt wechseln Britta und Stefan Lennardt zwischen den Figuren und geben schreiend komische und schockierend realistische Einblicke in das Leben dieser Menschen. Und in das Leben überhaupt.

Comedy-Theater: Fr., 6. Februar, 20 Uhr

mit Lennardt + Lennardt im Ev. Gemeindehaus Rüdinghausen, Brunebecker Straße 18, **Karten im Ev. Gemeindebüro** oder ☎ **02302-80592** oder **inforuedinghausen@kirche-hawi.de**



Der feuchtwarme Winter in den vergangenen Wochen hat dafür gesorgt, dass zahlreiche Pilze aus der Erde sprießen oder an den Bäumen wachsen. Ein schönes Exemplar fand Christine Wenzel in Rüdinghausen und nutzte es als skurril wirkendes Fotomotiv.

Foto: Christine Wenzel

40 Jahre Einkaufskultur **boni** CENTER

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo. – Do. 7.30 – 22.00 Uhr
 Fr. – Sa. 7.00 – 22.00 Uhr
 Ab 19.45 Uhr Käse, Fleisch und Wurst in unseren Selbstbedienungstheken.

Mit der Riesen-Lebensmittelauswahl im Ruhrgebiet!

Zubereitung
 in ca. 40 Minuten
 plus 70-90 Min.
 Garzeit



Rinderroulade à la Pfeffermix mit Käse-Pilzfüllung

Zwiebel pellen, Pilze putzen. Beides fein würfeln und in 2 EL heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Etwa 5 Min. weiterbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen. Pilzmischung mit dem Ei, gehackter Petersilie, gewürfeltem Feta und Semmelbröseln vermischen, anschließend abschmecken. Rouladen flach klopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit zwei Teelöffeln Pfeffermix bestreichen, mit 2 Speckstreifen sowie 2 Basilikumblättern belegen und mit 1-2 EL der Pilzmasse bestreichen. Aufrollen, die Seiten dabei einschlagen und mit Zahnstochern fixieren. In 2 EL Öl von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Für die Sauce grob gewürfelte Zwiebel und Karotte mit 1 EL Öl zu dem Bratensatz geben, scharf anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit der Hälfte des Bieres oder Rotweines ablöschen, reduzieren lassen und ein zweites Mal ablöschen. Rinder-Fond zugeben, aufkochen und die Rouladen darin 70-90 Minuten schmoren lassen. Rouladen herausnehmen und die Sauce passieren, mit Crème fraîche verfeinern, evtl. noch abbinden und mit den Rouladen servieren. Dazu passen Spätzle und ein frischer Feldsalat mit Walnüssen oder grüne Bohnen im Speckmantel.

Einkaufsliste

- Für 4 Personen**
- 4 Rinderrouladen á 190 g
 - Empfehlung: Gourmet naturel
 - 120 g Frühstücksspeck (Bacon)
 - 1 Zwiebel
 - 250 g Champignons und Austernpilze gemischt
 - 100 g Feta-Käse
 - 1 Ei
 - 1-2 EL Semmelbrösel
 - 1 Glas Jürgen Langbein Pfeffermix Würzpaste
 - 1 EL Petersilie, gehackt
 - 8 große Basilikumblätter
 - 5 EL Öl
 - etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Sauce:**
- 1 Zwiebel
 - 1-2 Karotten
 - 1 EL Tomatenmark
 - 150 ml Malzbier, dunkles Bier oder Rotwein
 - 200 ml Jürgen Langbein Rinder-Fond
 - 100 g Crème Fraîche
 - etwas Saucenbinder nach Bedarf
 - eine Zahnstocher zum Fixieren

Unser Getränketipp:
 Pfalz; Diehl Spätburgunder
 eins zu eins sortenreiner Wein
 Dieser Spätburgunder leuchtet rubinrot im Glas und besticht durch eindrucksvollen Duft von Cassis, Granatapfel und wilden Beeren.



Holland/Polen lose Champignons

weiß oder braun
 Kl. I

je 1 kg **3.99**

Holland lose Austernpilze

eine Pilzdelikatesse
 Kl. I

1 kg **5.99**

Deutschland Speisezwiebeln

würzig im Geschmack
 Kl. I

1 kg Netz **-.55**

Deutschland lose Speisemöhren

knackig, frisch
 Kl. I

1 kg **-.99**

Jürgen Langbein Pfeffermix

Würzpaste

80 g Glas
 (100 g = 3.73) **2.99**



Unsere Beilagenempfehlung: Armbruster Bauern-Spätzle

Kochzeit 12-14 Min.

500g Beutel
 (1kg = 1.98) **-.99**



Jürgen Langbein Rinder-Fond

500 ml Glas
 (1000 ml = 3.98) **1.99**



Rinderrouladen

zum aktuellen Tagespreis



Unser Getränketipp: Pfalz Diehl Spätburgunder

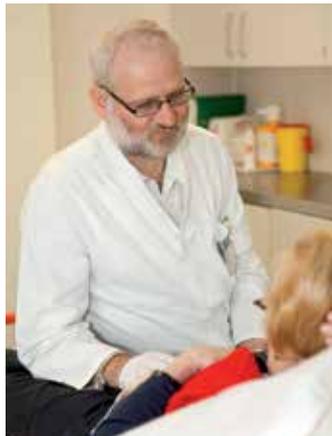
Rotwein QbA trocken
 eins zu eins
 0,75 l Fl.
 (1000 ml = 9.32) **6.99**

Nicht lange warten beim Arzt

Notfallpatienten erhalten in der Ambulanz im Ev. Krankenhaus Witten jederzeit eine schnelle professionelle Versorgung.

Patienten, die außerhalb der üblichen Sprechzeiten ärztliche Hilfe benötigen, erhalten im Ev. Krankenhaus Witten jederzeit eine schnelle professionelle Versorgung. Durch ein optimiertes Zeit- und Raummanagement müssen Patienten in der Ambulanz nicht lange auf eine Behandlung warten. Lange Schlangen, die anderswo vor allem an Feiertagen zu beobachten sind, gibt es im Ev. Krankenhaus nicht.

„Wir verstehen uns als Dienstleistungsambulanz“, betont Thomas Kreuder, Leitender Arzt der Interdisziplinären Aufnahme / Ambulanz.



Kompetente Behandlung rund um die Uhr erhalten Notfallpatienten in der Ambulanz im Ev. Krankenhaus Witten.



Fotos: Peter Lutz

Dazu gehören professionelle Notfallbehandlung, Schockraummanagement, kompetente Zusammenarbeit und enge Kooperation mit verschiedenen Fachbereichen, Berufsgruppen und niedergelassenen Ärzten sowie eine große Berufsgenossenschafts-Ambulanz.

Um Wartezeiten zu vermeiden, empfiehlt das Ev. Krankenhaus Witten, bei planbaren Behandlungen unter der Nummer 02302/175-0 telefonisch einen Termin zu vereinbaren. „Genauso wie Sie es von Ihrem Hausarzt kennen“, erklärt Thomas Kreuder. Wer ärztliche Hilfe bei geschlossenen Praxen benötigt, muss nicht erst eine Notfallpraxis ansteuern, sondern kann sich direkt ans Ev. Krankenhaus wenden. „Wir garantieren Facharztstandard rund um die Uhr“, betont Thomas Kreuder. Den diensthabenden Ärzten in der Notaufnahme stehen jederzeit Internisten, Geriater, Unfallchirurgen, Allgemein- und Viszeralchirurgen sowie Urologen zur Seite, sodass immer eine qualifizierte Notfallversorgung sichergestellt ist. Die Anschlussbehandlung erfolgt durch die niedergelassenen Haus- oder Fachärzte.

Bei akuten Notfällen, die einer sofortigen Behandlung bedürfen, sind alle Kliniken des Ev. Krankenhauses Witten entsprechend dem vorliegenden Krankheitsbild eingebunden. Bei schweren Unfällen beispielsweise bietet es die hohen Qualitätsstandards eines zertifizierten Traumazentrums. Dazu gehören ein fachärztlicher Bereitschaftsdienst und ein sogenannter Schockraum zur Erstversorgung von Schwerverletzten. Das Team aus Unfallchirurgen und Anästhesisten sowie besonders qualifiziertem Pflegepersonal aus Ambulanz, Intensivstation und OP-Bereich ist speziell geschult.

Neue Leitlinien üben in Theorie und Praxis

Darmsonografie: Ultraschallkurs am EvK Witten

36 Ärzte aus den Bereichen Innere Medizin, Allgemeinmedizin und Gastroenterologie haben sich in einem ausgebuchten Pilotkurs der Ärztekammer Westfalen-Lippe am Ev. Krankenhaus Witten zum Thema Darmsonografie fortgebildet. Während die Theorie ausschließlich in Witten stattfand, absolvierte ein Teil der Gruppe die praktischen Übungen am Nachmittag auch am Ev. Krankenhaus Hattingen.

Hintergrund sind neue Leitlinien zur Diagnostik entzündlicher Darmerkrankungen wie Divertikulitis oder Blinddarmentzündung, erklärt Dr. Mario Iasevoli, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten. Sie empfehlen anstelle der Computertomografie jetzt die Sonografie als Mittel der Wahl. „Wir gehören zu denen, die das konsequent umsetzen“, sagt Dr. Iasevoli. Der Internist und Gastroenterologe verfügt über langjährige Erfahrung als Ultraschallausbilder. Den aktuellen Kurs leitete er gemeinsam mit seinem Kollegen Prof. Dr. Andreas Tromm, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Hattingen.

Praktische Übungen auch in Hattingen

Bild- und Videosequenzen zeigten interessante Beispiele für die ver-

schiedenen Krankheitsbilder. Referenten waren neben den beiden Kursleitern Prof. Dr. Bernhard Lembcke aus Gladbeck, der die neuen Leitlinien in der Kommission mit erarbeitet hat, und die Oberärzte der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten, Dr. Ralf van den Boom und Gholam Abass Dehzad. Am Nachmittag konnten die Teilnehmenden in kleinen Gruppen praktisch die Darmsonografie üben. Studierende im Praktischen Jahr stellten sich als Probanden zur Demonstration eines gesunden Darms zur Verfügung. Die Ergebnisse wurden mit denen ausgewählter aktueller Patienten der beiden Krankenhäuser mit interessanten Befunden verglichen. Dr. Mario Iasevoli freut sich über das große Interesse an der Veranstaltung: „Wir hatten 24 Kollegen auf der Warteliste.“



Gruppenfoto der Referenten, (v.l.): Gholam Abass Dehzad (Oberarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten), Prof. Dr. Bernhard Lembcke (Gladbeck), Dr. Ralf van den Boom (Oberarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten), Prof. Dr. Andreas Tromm (Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Hattingen), Dr. Mario Iasevoli (Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten), Dr. Hubert Kersting (Oberarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Hattingen) und Elisabeth Borg (Leiterin der Akademie für medizinische Forschung der Ärztekammer Westfalen-Lippe)

Foto: Jens-Martin Gorny / Diakonie Ruhr



Die pflegende Hand – seit 1989
Ihr ambulanter Pflegedienst in Witten!

24 Stunden für Sie erreichbar
0 23 02 / 62 93-0

www.dpfh-witten.de

Annenstraße 145 · 58453 Witten-Annen · Fax 0 23 02 / 39 23 96 · E-Mail: dpfh.zink@t-online.de



Auch Männer brauchen Pflege. Empfehlenswert für empfindliche Haut sind Cremes auf Schwefelbasis. Sulfoderm-Foto: Igor Mojzes/fotolia.com

Auch echte Männer haben eine empfindliche Haut

Das größte Organ des Menschen ist die Haut. Sie reagiert häufig mit Rötungen oder kleinen Entzündungen auf Stress, falsche Ernährung, schädliche Umwelteinflüsse oder die tägliche Rasur.

Regelmäßige Pflege ist daher wichtig – muss aber weder teuer sein, noch viel Zeit in Anspruch nehmen. Bewährt haben sich Cremes oder Puder auf Schwefelbasis, die schon seit Generationen wirkungsvoll gegen Pickel und Hautunreinheiten eingesetzt werden. Denn Schwefel wirkt desinfizierend, entzündungshemmend und hornschichtlösend. Puder mit diesem Wirkstoff wird sogar von Hautärzten empfohlen, denn Produkte wie Sulfoderm regulieren die Talgproduktion und wirken antibakteriell. Das Schwefelpuder mattiert und beruhigt hochsensible Haut nachhaltig und bringt Problemhaut wieder ins Gleichgewicht. Zudem bekämpft der Puder fettige Haut und schafft ein sanft mattiertes Hautbild. Die schwefelhaltigen Kosmetikprodukte gibt es in jeder Apotheke.

txn-p

Gesetzliche Krankenkassen

65 Kassen senken Beiträge, 8 erhöhen

Seit dem 1. Januar 2015 dürfen die gesetzlichen Krankenkassen den seit 2009 geltenden Einheitsbeitrag ändern. Jetzt stehen die Beiträge fest: 65 Kassen haben gesenkt, 8 Kassen erhöht. Die Beitragsspanne liegt zwischen 14,6 und 15,9 Prozent. Mit einem Wechsel können je nach Einkommen und Beitragssatz der Kasse bis über 450 Euro im Jahr gespart werden, meldet das Internetportal der Stiftung Warentest, test.de.

Die 124 gesetzlichen Krankenkassen dürfen den bislang geltenden Einheitsbeitrag von 15,5 Prozent senken oder auch erhöhen. Ein Wechsel der Kasse kann dadurch wieder Kosten sparen. Verdient jemand 4.125 Euro brutto im Monat, spart er in einer Kasse mit 14,6 Prozent Beitragssatz gegenüber einer mit 15,5 Prozent fast 450 Euro pro Jahr. Bei 2.000 Euro Verdienst bringt ein Wechsel immerhin noch ein Plus von mehr als 200 Euro. Der Umstieg ist kinderleicht. Nimmt eine Kasse ab 2015 einen Zusatzbeitrag, können Versicherte wechseln. Die Frist beträgt zwei Monate zum Monatsende. Wer schnell noch im Januar kündigt, ist also schon ab April in seiner neuen Kasse. Keine Kasse darf gesetzlich Versicherte ablehnen.

Alle Infos zu Beiträgen und Leistungen von 76 geöffneten Kassen, in denen fast 97 Prozent aller Beitragszahler versichert sind, bietet der Produktfinder Gesetzliche Krankenkassen unter www.test.de/krankenkassen.



Sabine Fischer – seit 1981 Ihre persönliche Hörberaterin in Witten
Hörgeräte Steneberg GmbH
Bahnhofstraße 55
58452 Witten · 02302/54791



Hörqualität aus Meisterhand:

Wir beraten Sie individuell, begleiten Sie auf Ihrem Weg zum guten Hören und sind Ihnen auch nach dem Erwerb Ihres Hörsystems ein kompetenter Ansprechpartner und immer für Sie da!

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt – Gutes Hören ist Vertrauenssache!

www.hoergeraete-steneberg.de



Andreas Kosch – Ihr persönlicher Hörberater in Herbede
Hörgeräte Steneberg GmbH
Vormholzer Straße 2
58456 Witten · 02302/9730855

Neue Frauen braucht das Land

1982 gelang Ina Deter der Durchbruch mit dem Titel „Neue Männer braucht das Land“ und machte sie zu einem Star der Neuen Deutschen Welle.

Nun soll es soweit sein. Es ist ein neues Frauenideal in Form einer Puppe auf den Markt gekommen. Sie heißt Lammily, wurde von dem amerikanischen Künstler Nickolay Lamm entworfen und soll den Proportionen einer – amerikanischen – jungen Frau von 19 Jahren nachempfunden sein, die 1,68 Meter groß ist, braunhaarig ist, 68 Kilo wiegt und eine Oberweite von 85 Zentimetern hat. Anscheinend sehr wichtig! Sie trägt Jeans, Sneaker und soll sehr beweglich sein. Was immer das bedeutet. Sie ist permanent fit und stark.

Damit es nicht zu langweilig wird mit einer Ausrüstung, soll man sein Geld auch für weitere Outfits ausgeben können. Weiterhin soll es noch

ein Sticker-Set geben, mit dem man Narben, Muttermale, Pickel, Kratzer, rote Wangen, Tattoos und Brillen an die Puppe bringen kann. Auch Dehnungsstreifen am Bauch sollen applizierbar sein. Darauf haben wir alle gewartet.

Diese Lammily soll ein realistischer Gegenentwurf zur Barbie sein, die am 9. März 1959 von Mattel auf der American Toy Fair in New York präsentiert war. Barbie sollte zur damaligen Zeit wohl das Gegenstück zum ‚Heimchen am Herd‘ sein. Sie wirkte wohl eher steif als emanzipiert und konnte unter anderem in ihren vielen teuren Garderoben bewundert werden. Ihr Body zeigte vielen schon früh das Ideal einer Mager-süchtigen. Ihr Spielgefährte/Partner Ken war ähnlich überzeugend. Die Lammily-Attacke pariert Mattel mit einem Barbie-Buch mit dem Titel „I Can Be a Computer Engineer“. Darin wird gezeigt, wie Barbie Programmiererin wird. Vielleicht lernt sie es ja. Es wäre ihr zu wünschen.

Ob das reicht, gegen Lammily zu bestehen, wird die Zukunft zeigen. Ganz gleich, was ich davon halte, auch dieses Produkt wird seine (kleinen) Kundinnen finden.

UIEg



Foto: Lammily.com

Image Nächster
Erscheinungstermin:

Freitag, 27.2.2015

Anzeigenschluss: Freitag, 13.2.2015



Skoda Fabia Combi

Mehr Platz im kleinen Kombi

Skoda hat seinem Fabia nun auch wieder den Combi, den die Tschechen mit „C“ schreiben, zur Seite gestellt. In Deutschland ist der Fabia Combi seit dem 24. Januar bei den Händlern. Für den Kleinwagen mit dem Ein-Liter-Benziner mit 55kW / 75 PS müssen mindestens 13.090 Euro investiert werden. Für die Selbstzünder startet die Preisliste bei dem 1,4-Liter-Diesel mit 66 kW / 90 PS. Bei den Ausstattungen besteht – je nach Motorisierung – die Auswahl zwischen den Varianten „Active“, „Ambition“ und „Style“.

Der Fabia Combi ist zehn Millimeter länger, 90 Millimeter breiter und 31 Millimeter flacher als sein Vorgänger. Die Front ist identisch mit der neuen Fabia Kurzheck-Version. Das Gesicht wird geprägt von den breiten Scheinwerfern, dem markentypischen Lamellen-Grill und das Marken-Logo auf der „Nase“ der Motorhaube. Markant ist die Motorhaube

mit den beiden von außen nach innen verlaufenden Sicken konturiert. Von der Seite wirkt der Fabia deutlich dynamischer als sein Vorgänger. Die Kombivariante des Fabia bietet trotz der kompakten Außenmaße Platz für vier Insassen und ihr Gepäck. Der Kofferraum ist mit 530 Liter der größte im Kleinwagen-Segment, durch Umklappen der Rücksitzbank kann er bis auf 1395 Liter erweitert werden. Die Ladeklappe ist weiter nach unten gezogen als bisher. Der Kleinwagen erhält auf Wunsch einen variablen doppelten Ladeboden im Kofferraum. Für die Verbindung mit dem Smartphone sorgt die Mirror-Link-Technik. Zum Marktstart sind drei Benziner und zwei Dieselmotoren verfügbar. Er bietet im Marken-Portfolio des Volkswagen-Konzern eine kostengünstige, solide Alternative und wird daher viele Freunde finden.

ampnet/nic

Land Rover läutet das Ende des Defender ein

Bevor nach gut 68 Jahren die Produktion Ende 2015 ausläuft, feiert Land Rover in diesem Jahr den legendären Defender noch einmal ganz groß. Mit einer ein Kilometer langen Zeichnung in den Sand der Red Wharf Bay auf der walisischen Insel Anglesey läutete die britische Marke den Start für gleich drei Sondermodelle zum Abschied ein. Auf der Insel hatte der damalige Technische Direktor von Rover, Maurice Wilks, im Jahr 1947 die Form des ersten Land Rover im Sand skizziert. Auf Anglesey entwickelte Maurice Wilks die Idee eines neuen Rover-Modells, das als Offroader und leichter Traktor gleichermaßen geeignet war. Sein visionärer Vorschlag wurde schließlich „Land-Rover“ getauft – unter dem Namen Defender heute eine automobiler Legende.

Mit Hilfe von Spezialisten pflügten sechs Defender verschiedener Modellgenerationen zum Auftakt des Abschiedsjahres den charakteristischen Umriss der 4x4-Ikone in den Sand der Red Wharf Bay. Das größte Sandgemälde, das jemals in Großbritannien geschaffen wurde, entstand mit fast vier Meter langen angehängten Eggen. Dem Kunstwerk war – im Gegensatz zum Gegenstand seines Anlasses – keine lange Lebensdauer gegönnt. Nur Minuten nach seiner Vollendung verschlang

die auflaufende Flut das Sandgemälde (einen Film über die Schaffung des riesigen Sandgemäldes zeigt Land Rover unter <http://youtu.be/YSGTVduZZfs>). Gefeierte wird das finale Defender-Jahr mit den limitierten Editionen „Heritage“, „Adventure“ und „Autobiography“. *ampnet/jri*



Auto jetzt online abmelden

Seit Jahresbeginn werden vom Straßenverkehrsamt des Ennepe-Ruhr-Kreises neue Siegel auf den Fahrzeugschildern verklebt und neue Fahrzeugscheine ausgegeben. Sie können genutzt werden, wenn es darum geht, das Fahrzeug wieder abzumelden. Wie die Tan beim Online-Banking dienen die Codes in den Fahrzeugunterlagen als Legitimation für ein internetbasiertes Verfahren.

„Damit steigen wir in die Online An- und Abmeldung von Kraftfahrzeugen ein. Online abgemeldet werden können nur die Fahrzeuge, die ab 2015 neu oder wieder zugelassen worden sind. Bei allen anderen ist das nicht möglich“, so Sabine Völker, Leiterin des Straßenverkehrsamtes der Kreisverwaltung. Ebenso wichtig: Der Fahrzeughalter muss einen neuen Personalausweis (Scheckkartenformat) besitzen, diesen für die Online-Ausweisfunktion (eID) freigeschaltet haben sowie über einen Kartenleser und die Software der Ausweis-App ab Version 2.0 verfügen. Nur damit kann er sich im Rahmen des Verfahrens identifizieren. „Da momentan wohl nur 5 von 100 Bürgern diese Voraussetzung erfüllen, wird das Online-Abmelden in den nächsten Monaten sicherlich eher die Ausnahme bleiben“, vermutet Völker.

Mit 17 ans Lenkrad

Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres muss bei jeder Fahrt eine auf der Prüfbescheinigung namentlich benannte Person als Begleiter im Fahrzeug Platz nehmen.

Drei von vier Fahranfängern begleitet und mit 17 ans Steuer

Im Rahmen des begleiteten Fahrens hat die begleitende Person keine besondere Funktion. Ihre Aufgabe besteht darin, vor Antritt und



während einer Fahrt dem Fahranfänger ausschließlich als Ansprechpartner zur Verfügung stehen, um ihm Sicherheit beim Führen des Kraftfahrzeuges zu vermitteln. 12.000 Führerscheinanträge wurden 2014 im EN-Kreis bearbeitet. Neben erstmaliger Ausstellung, Umtausch oder Verlängerungen der Fahrerlaubnis war das begleitete Fahren ab 17 Jahren der „Antragsschlager“: 1.691 Mal wurde diese Erlaubnis erteilt. Damit nutzen inzwischen drei von vier Fahranfängern die Möglichkeit zum frühzeitigen Griff ans Lenkrad. „Das Verhalten

dieser jüngsten Verkehrsteilnehmer auf vier Rädern kann als vorbildlich bewertet werden. Es gab 2014 wie bereits in den Vorjahren keinen Fall, in dem ein Jugendlicher ohne die vorgeschriebene Begleitung erwischte wurde“, berichtet Christian Götte, Leiter der Führerscheinstelle der Kreisverwaltung. Deutlich weniger vorbildlich verhielten sich hingegen 461 Inhaber eines „regulären“ Führerscheins. Sie mussten nach Verstößen den Verlust der Fahrerlaubnis verkraften und wurden durch Gerichte oder die Führerscheinstelle zum Laufen „verurteilt“. Einsa-

1.477 Autos 2014 stillgelegt

Ob durch mangelnde Sorgfalt beim Versicherungsschutz (4.289 Fälle), unterlassene Änderungen in den Fahrzeugpapieren oder festgestellte Mängel am Fahrzeug, 6.494 Fahrzeughaltern im Ennepe-Ruhr-Kreis drohte im vergangenen Jahr eine Zwangstilllegung ihres fahrbaren Untersatzes. Weil Fahrzeughalter trotz Aufforderung keine entsprechenden Versicherungs- oder Steuerzahlungsnachweise vorlegten, mussten die Außendienstmitarbeiter des Ennepe-Ruhr-Kreises in 1.477 Fällen mit der zwangsweisen Stilllegung beauftragt werden. Doch jeder sollte wissen: Wer sein Fahrzeug ohne Versicherungsschutz bewegt, macht sich strafbar.



Wenn die Außendienstmitarbeiter der Kreisverwaltung die Siegel vom Kennzeichen entfernen, wird es ernst. Fahrten mit dem PKW sind dann nicht mehr zulässig. Bild: UvK/Ennepe-Ruhr-Kreis

15.553 Autos mit Wittener Kennzeichen

Ende 2014 waren im Ennepe-Ruhr-Kreis 237.710 Fahrzeuge zugelassen. Das immer beliebter werdende (neue bzw. alte) Kürzel „WIT“ war mit 15.553 Wagen vertreten.

Geschichte des WIT-Kennzeichens: Die kreisfreie Stadt Witten besaß seit der bundesweiten Standardisierung der Kfz-Kennzeichen 1956 das Kürzel „WIT“. 1974 verlor die Stadt im Rahmen der Neugliederung in Nordrhein-Westfalen ihren kreisfreien Status und wurde in den Ennepe-Ruhr-Kreis („EN“) eingegliedert. „WIT“ wurde bis November 2012 nicht mehr amtlich ausgegeben.



mer Spitzenreiter bei den Gründen für diese Entscheidung: Alkohol am Steuer. In sechs von zehn Fällen hatten die Fahrer mehr oder weniger stark zu tief ins Glas geschaut. Auf den Plätzen folgen Drogen (30 Prozent) sowie Unfallflucht oder Nötigung (10 Prozent). 238 Mal erhielt die Führerscheinstelle auch Hinweise auf Senioren, bei denen Zweifel an der Fahrtüchtigkeit bestehen. „Können die Bedenken in einem persönlichen Gespräch nicht ausgeräumt werden, bitten wir um einen Bericht des Arztes und um ein fachärztliches Gutachten.“ Die Erfahrung zeige: Im Laufe der Untersuchungen reift bei vielen die Einsicht, doch nicht mehr fit genug zum Autofahren zu sein. Die freiwillige Abgabe sei häufig die logische Folge, ein Entziehen von Amtswegen in dieser Altersgruppe eher die Ausnahme.

An vielen Ecken und Kanten des Autos lauern jahreszeittypische Fallen

Ganz wichtig sind in dieser Jahreszeit die Reifen, eine Binsenweisheit, die missachtet wird. Weil das so ist, hat der Gesetzgeber eine Winterreifenpflicht erfunden.

Foto: ingimage.com

Auch wenn wir (noch) keinen richtigen Winter haben: Ein jahreszeitgemäßer Check des Autos mit besonderem Blick auf die Reifen tut not. Bei einigen steht auch noch ein Winterurlaub an. Gute Gründe, den Fachmann mal einen Blick auf den Wagen werfen zu lassen

Jahreszeittypische Fallen lauern an etlichen Ecken und Kanten des eigenen Mobils. Zum Beispiel die Füllstände der Flüssigkeiten und das Reifenprofil.

Dabei lohnt sich auch ein Blick auf den Ölstand, auch wenn Öl im Winter - außer dass es zähflüssiger wird - keine Probleme macht. Aber alles, was mit Wasser zu tun hat. Ganz klar: Es muss genügend Kühlflüssigkeit im System zirkulieren, zu messen meist am sogenannten Ausgleichsbehälter, der im warmen Zustand unter Druck steht. Der Fachmann weiß Bescheid.

Dann sollte man auch gleich prüfen lassen, bis zu welcher Temperatur die Kühlflüssigkeit auch ihrem Namen alle Ehre macht und flüssig bleibt. Friert's erst mal ein im Motorblock, walten ungeahnte Kräfte. Wer früher im Physikunterricht aufgepasst hat, der weiß: Wasser

dehnt sich aus, wenn es friert. Ein einzigartiges Phänomen, das viele Motorleben gekostet hat. Auch komfortabel ist Wischwasser, was nicht eingefroren ist. Alkohol hilft, es sollte aber kein Doppelkorn oder Weinbrand sein.

Ganz wichtig sind in dieser Zeit die Reifen, eine Binsenweisheit, die oft missachtet wird. Weil das so ist, hat der Gesetzgeber eine Winterreifenpflicht erfunden. Zusammenfassung: Der Gesetzestext schreibt vor, dass ein Kraftfahrzeug bei Glatteis, Schneeglätte, Schneematsch, Eis- oder Reifglätte nur mit Reifen gefahren werden darf, welche das Laufflächenprofil und die Struktur von M+S-Reifen haben.

Wer sich ausführlich informieren will, klickt zum Beispiel hier: <http://www.adac.de/infotestrat/reifen/winterreifen/Winterreifenpflicht/>

Genau hingesehen.



Service - bei uns gut und günstig

Autohaus Bentrop GmbH

Oberscheidstr. 12
44807 Bochum
Tel. 0234/9536036
Fax 541106
info@kia-bentrop.de

Kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion!

M MECKE MOTORSERVICE GMBH

KFZ-MEISTERBETRIEB
KAROSSERIE-FACHBETRIEB
AUTOLACKIEREREI

- Karosserie-Fachbetrieb
- Fahrzeugtechnik • Fahrzeugelektrik
- Autolackiererei • Klimageservice
- Automatikgetriebeservice & -spülung

(Mercedes Benz 7G BMW/V.A.G. SDG ETC)

Frankensteiner Str. 22 • 58454 Witten (nahe TÜV) • Tel.: 0 23 02 / 91 21 91



Übernachten, feiern, speisen ...

Witten ist ohne Frage keine Touristenhochburg. Wer für seinen Besuch oder eine Reisegruppe eine Unterkunft buchen möchte, kann auf ein reichhaltiges Angebot zurückgreifen. Hotels und Restaurants für (fast) jeden Geschmack sind vor Ort. Und der Gaumen kommt auch nicht zu kurz.

Auf Grund seiner bevorzugten Lage am Rande des Ruhrgebietes liegt es am grünen Rand des Bergischen Landes und des Sauerlandes. In Bommern, Herbede und den „Gehölz-Vororten“ liegen zahlreiche Ausfluglokale, die eine vielfältige Küche bieten, und das in einer idyllischen Lage, die Besucher oft zu Äußerungen verleitet wie „So hab' ich mir den Kohlenpott nicht vorgestellt“ oder „Mensch, ist das schön grün hier“. Dazu bietet das Ruhrtal mit seinen bequem erschlossenen Wanderwegen gute Gelegenheit, sich nach dem Essen die Beine zu vertreten. Radfahrer kommen besonders auf ihre Kosten.

Anlaufstellen längs der Ruhr

Anlaufstellen am Wege längs der Ruhr sind das Bistro Sonnenschein, das Zollhaus Herbede, das Zechenhaus Herberholz und die

Ruhralfähre. Es bieten sich genug Gelegenheiten, Rast zu machen. Aber auch in der Umgebung ist die Auswahl an Restaurants, Gastwirtschaften und Biergärten groß. Die Freunde der Außengastronomie müssen noch auf bessere Zeiten warten, aber Gelegenheiten, die Liebsten mal an einem Feiertag auszuführen, gibt's genug. Zum Beispiel am Valentinstag, dem 14. Februar.



**14. Februar
Valentinstag**

Die Qual der Wahl

Dabei hat man die Qual der Wahl. Fast alle Hotels haben eine Küche, dazu kommen die vielen Restaurants. Möchte man sich an den vorigen Sommerurlaub erinnern, geht man zum Griechen, Italiener, Portugiesen oder für Fernreisende: zum Asiaten. Doch warum kulinarisch in die Ferne schweifen. Die heimische Küche liegt doch so nah. Westfälische Spezialitäten finden sich schnell auf den Speisekarten. In Witten und Umgebung finden Sie viele gute Lokalitäten.

Das Arrangement

- Eine Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer
- Eine Flasche Prosecco auf dem Zimmer
- Romantisches 3-Gang-Candle-Light-Dinner inkl. Champagner Cocktail
- Reichhaltiges Frühstück vom Buffet

p. P. 90⁰⁰ €

Verlängerungs-
nacht

p. P. 49⁰⁰ €



Samstag, 14.2.15, ab 18 Uhr

Valentinsmenü

Zum Empfang: Kir Royal (Champagner-Cocktail)
Das Menü: Antipastivariationen von eingelegten und gegrillten Gemüsesorten • Surf and Turf: Steak vom argentinischen Weiderind trifft auf Geißelgarnelen in einer Sauce aus grünem Pfeffer, dazu Gemüse und Kartoffelspalten • Schoko-Frucht-Spieß: Frische Früchte mit zweierlei Kuvertüre auf Vanilleschaum

p. P. 36⁹⁰ €



**AN DER KOST
GASTHAUS UND
HOTEL**

Tischreservierung
für alle Angebote
erforderlich!

Im März: **Frisch in den Frühling** inkl. Pils und Rotwein.
Essen und Trinken soviel Sie wollen! p. P. 22⁹⁰ €

An der Kost 18 · 45527 Hattingen · ☎ 0 23 24 / 39 11 80 · www.anderkost.de

Öffnungszeiten: Montag – Sonntag: ab 12.00 Uhr

WILD WILD WEST

Restaurant
Jever Krog
mit der friesischen Note

US-Steak-Wochen
ab 3. bis Ende Februar!

Öffnungs.: Di. bis Sa. 12.00-14.30 Uhr (Küchenschluss 14.15 Uhr), So. 11.30-14.00 Uhr und Di.-So. ab 17.30 Uhr. Mo. Ruhetag.
Meesmannstraße 103 · 58456 Witten-Herbede · ☎ 0 23 02/7 36 05 · www.jeverkrog.com · E-Mail: info@jeverkrog.com

Kockpott & Kodderschnute No. 6

Kabarett und lecker Essen ...

Leslie Sternfeld & Micki Wohlfahrt: „Messi sucht Frau“

24. Februar 2015

Beginn 20 Uhr
(Einlass 19.30 Uhr)

**Wir bitten um
Voranmeldung**

Kartenvorverkauf
im Jever Krog,
18,90 €
AK **20,90 €**

**Kommunion &
Konfirmation**
Jetzt rechtzeitig
reservieren!

- Wöchentlich wechselnde Mittagsgerichte
- Jeden Dienstag und Mittwoch Flammkuchen ab 17.30 Uhr
- Jeden 1. Sonntag im Monat großes Fischbuffet, pro Person 19,90 Euro
- An den anderen Sonntagen unsere Sonntagsempfehlung, pro Person 13,90 Euro

Modernes Ambiente zum Wohlfühlen

Das Ardey Hotel feiert bald seinen 1. Geburtstag. Im April letztes Jahres öffnete das Integrationshotel im ehemaligen Kolpinghaus seine Pforten. Hier arbeiten Behinderte und Nichtbehinderte zusammen und das funktioniert großartig.

„Ein gutes Hotel ist immer auch eine Visitenkarte für eine Stadt“, sagte Sonja Leidemann zur Eröffnung. Mit 57 Zimmern ist das Ardey Hotel gut aufgestellt, ein Teil hiervon ist behindertengerecht ausgestattet,

ebenso werden 3 Suiten angeboten. Es stehen Räume für Feiern, Tagungen und Bankette zur Verfügung und es können Veranstaltungen mit bis zu 250 Gästen ausgeführt werden. Hierfür lässt der Service keine Wünsche offen. Zusätzlich bietet das Hotel eine Sauna und ein Restaurant mit regionaler Küche. Besucher, Geschäftsreisende und Tagungsgäste werden sich hier sicher wohl fühlen. „Unser Anspruch ist es, gute Gastgeber zu sein“ – so lautet das Motto von Silvia Urban, Direktorin des Ardey Hotels. Die Feuerprobe des ersten Jahres hat Sie mit ihrem Team fast bestanden und freut sich über die gute Annahme des Hotels, nahe der Wittener City. Wir geben weiter unser Bestes und freuen uns auf unsere Gäste!





NEU in Witten!



Modernes Ambiente

- übernachten
- tagen
- feiern

Ideal auch für Familienfeiern!

UNSER ANSPRUCH IST ES, GUTE GASTGEBER ZU SEIN!

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

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



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

Pedron's Dorfkrug – gemütliches Beisammensein garantiert

Dorfstraße 11 • 58455 Witten-Heven • Telefon 0 23 02/2 56 00

Gegen den Winterblues –
lecker Essen im Dorfkrug!

GUTSCHEIN

(Die 2. Person isst kostenlos,
ausgenommen Rumpsteak)

Um Tischreservierung
wird gebeten.

Es gilt nur ein Gutschein
pro „Zwei“ und Tag. Bitte legen Sie den
Gutschein vor der Bestellung meinen
Mitarbeitern vor.
Gültig vom 3.2. – 1.3.2015



Pedron's
Dorfkrug

Kommunion / Konfirmation – jetzt reservieren!

Abendkarte
Familienfeste und Gesellschaften
(Geburtstage, Hochzeiten, Beerdigungen u.v.m.)
Öffnungszeiten: täglich ab 18 Uhr; Mittwoch Ruhetag

www.dorfkrug-witten.com

Gehen Sie mal wieder lecker essen! Im Dorfkrug in Witten-Heven erwartet Sie eine angenehme Atmosphäre und eine hervorragende, traditionelle Küche. Die Speisekarte führt Sie auf eine kulinarische Reise durch die Köstlichkeiten der deutschen Küche. Wir bereiten Speisen, die aus den verschiedenen deutschen Regionen stammen. Gerne bedienen wir uns auch der saisonalen Angebote der verschiedenen Jahreszeiten. Sehr viel Wert legen wir auf frische Produkte und einen hervorragenden Service. Kommen Sie doch einfach einmal vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kessenbrock Apartments

Das moderne Haus mit 27 Zimmern im Herzen von Witten



Seit Herbst 2014 befinden sich im Carree des ehemaligen Hotel Georg die Kessenbrock Apartments.

„Den Gästen bieten wir eine heimische und gemütliche Atmosphäre in unserer zentral gelegenen Pension“, so Stefan Kessenbrock, Geschäftsführer der Kessenbrock Immobilien GmbH. Ob in die Wittener Innenstadt, nach Dortmund zu den Messehallen, nach Bochum zum Starlight Express oder zum Signal Iduna Park – Dank der zentralen Lage und der Anbindung an Autobahn, S-Bahn und Bus ist jedes Ziel im Umkreis leicht zu erreichen.

Das Gästehaus sowie Carree bieten 27 Einzel-, Doppel- und 3-Bett-Nichtraucherzimmer, die alle nach unterschiedlichen Themen eingerichtet sind. Die individuell gestalteten Zimmer sind alle mit Dusche und teilweise mit zusätzlicher Badewanne sowie mit WC, Föhn und Kabel-TV ausgestattet. Hochwertige Matratzen und Bettwäsche garantieren einen gesunden und erholsamen Schlaf. Auf Wunsch stellen Ihnen die Mitarbeiter mehrere Kopfkissen zur Verfügung. Die richtige Atmosphäre also, um sich wie zu Hause zu fühlen und zu entspannen.

Natürlich werden die Zimmer jeden Tag für Sie gründlich gereinigt und zurecht gemacht.

Auch die Preise können sich sehen lassen: Das Einzelzimmer kostet ab 45,00€, das Doppelzimmer ab 65,00€ und ein Dreibettzimmer ab 85,00€. Bezahlt werden kann ganz bequem in bar, per EC- oder Kreditkarte. (Alle Preise inklusive der gesetzlichen MwSt.)

Auch für Firmen- und Gruppenreisende gibt es besonders attraktive Konditionen.

Neben den Apartments vermietet die Kessenbrock Immobilien GmbH in Bochum, Witten und Dortmund auch Wohnungen speziell für Monteure. Infos hierzu finden Sie auf www.arbeiterzimmer24.de

Stefan Kessenbrock und das Team der Kessenbrock Apartments freuen sich auf Ihren Besuch!



- 27 Einzel-, Doppel- und 3-Bett-Nichtraucherzimmer
- Hochwertige Matratzen und Bettwäsche, auf Wunsch mehrere Kopfkissen.
- Heimische und gemütliche Atmosphäre
- Zentral gelegenes Seminarhaus für maximal 30 Teilnehmer
- Dusche, teilweise zusätzliche Badewanne sowie WC, Föhn und Kabel-TV
- Anbindung an Autobahn, S-Bahn und Bus



Die Pension in Witten.

Kessenbrock
— Apartments —

www.kessenbrock.com



Licht für einen freundlichen Empfang

Beleuchtungstipps für den Hauseingang – Bewegungsmelder sorgen für Komfort

Wer tastet schon gerne im Dunkeln an der Haustür nach Klingelknopf oder Schlüsselloch? Sehr viel angenehmer ist ein freundlich gestalteter und hell beleuchteter Eingangsbereich, der Besucher und Bewohner gleichermaßen willkommen heißt. Zudem sorgt Licht für Sicherheit, weil es vor Stolperfallen auf Wegen und Treppen schützt.

Für eine gute Orientierung sollte schon der Weg zum Haus gut beleuchtet sein, rät die Brancheninitiative licht.de. Im Licht von Mast- oder Pollerleuchten werden Bodenbeschaffenheit, Treppenstufen und mögliche Hindernisse sichtbar. Ein zusätzliches Plus an Sicherheit bieten Markierungsleuchten, die als Steplights treppenbegleitend an der Wand montiert oder direkt in die Setzstufen integriert werden.

Beleuchtete Hausnummern

Ausgesprochen wichtig ist die dauerhafte Beleuchtung der Hausnummer. Sie zeigt Besuchern, dem Taxifahrer oder auch Arzt und Sanitäter das Ziel. In manchen Bundesländern und vielen Kommunen sind beleuchtete Hausnummern bereits Pflicht – denn im Notfall spart eine gut sichtbare Hausnummer wertvolle Sekunden und kann Leben retten. Bei hinterleuchteten Ziffern gilt: Sie müssen mindestens zehn Zentimeter hoch sein, damit sie auch aus einer Entfernung von 20 Metern noch gut zu erkennen sind. Angestrahlte Hausnummern sollten etwa doppelt so hoch sein.

Leuchten und Lichtquellen

Für Haustüren ohne Vordach sind Wandleuchten ideal. Etwa in drei Viertel der Höhe des Hauseingangs sind sie richtig angebracht. In Vordächern oder Dachüberständen lassen sich Downlights, Ein- oder Anbauleuchten elegant integrieren. Wichtig: Blendung stört das Sehen empfindlich. Wie bei allen Außenleuchten deshalb besser auf gerichtetes Licht und frei strahlende Lichtquellen verzichten, um Blendung zu vermeiden.

Für die Beleuchtung am Haus und im Eingangsbereich dürfen nur Leuchten verwendet werden, die sich für den Einsatz im Freien eignen und auch ungemütlicher Witterung standhalten. Die Mindestanforderung: IP 44, geschützt gegen feste Fremdkörper und Spritzwasser.

Dämmerungssensoren schalten das Licht automatisch ein, wenn es dunkel wird. Für den nächtlichen Dauereinsatz eignen sich langlebige LEDs, sparsame Kompaktleuchtstofflampen an elektronischen Vorschaltgeräten (EVG) oder Energiesparlampen. Wird das Licht bedarfsorientiert mit Bewegungsmeldern geschaltet, sollten „schaltfeste“ Leuchtmittel eingesetzt werden, die schnell ihre maximale Helligkeit erreichen. Eine gute Wahl sind energieoptimierte Halogenstrahler mit IRC-Technik und effiziente LED-Leuchten, die sofort den kompletten Lichtstrom abgeben.

www.licht.de



Perfekt abgestimmt: Am Hauseingang sorgt eine blendfreie Wandleuchte für gutes Licht, sicheres Gehen auf dem Weg geben passende Pollerleuchten. (Foto: licht.de)

Kunstlicht hat Konjunktur

Der Umstieg auf LEDs lohnt sich

Im Winter hat Kunstlicht Konjunktur. Je nachdem, welche Leuchtmittel dabei unser Zuhause erhellen, fällt auch die Stromrechnung unterschiedlich aus.

Im Kundenmagazin „Meine Stadtwerke“ stellte 2014 der Wittener Energieversorger einen Vergleich an. Da heißt es unter anderem: Energiesparlampen, Halogenleuchten und Leuchtdioden (LED) sind Alternativen zu den klassischen Glühbirnen, die zwar wegen des EU-Verkaufsverbots auf dem Rückzug, doch in Millionen deutschen Haushalten immer noch im Einsatz sind. Wer dauerhaft seine Stromkosten senken und die Umwelt entlasten will, sollte konsequent auf LEDs umsteigen. Sie überzeugen mit einem besonders geringen Stromverbrauch und einer positiven CO₂-Bilanz.

Und so lautet die Rechnung der Stadtwerke für den Vergleich von Glühbirnen und LEDs für 50 Lampen mit einer Brenndauer von 5 Stunden pro Tag. Der Stromverbrauch: Glühbirne/LED, 10/1,75kWh; Energiekosten: 2,74/0,48 Euro bei 27,43 Cent/kWh; die jährlichen Energiekosten: 1000,10/175,20 Euro. Man spart also 824,90 Euro. Die Anschaffungskosten für LEDs von 500 Euro haben sich somit bereits nach sieben Monaten amortisiert.

Helligkeit sofort

LEDs erreichen ihre Helligkeit sofort und verursachen durch die lange Lebensdauer von bis zu 50.000 Stunden am wenigsten Müll. Im Gegensatz zu den Energiesparlampen enthalten LEDs kein giftiges Quecksilber. Und das Vorurteil, LEDs würden ungemütliches Licht erzeugen und sich lediglich zu Dekozwecken eignen, ist längst überholt. LED-Technologie bietet inzwischen moderne, leistungsfähige Lösungen für alle Wohnbereiche. Es gibt dimmbare LEDs sowie entspre-

Energiekosten-Vergleich für eine Drei-Zimmer-Wohnung

Im Privatbereich punkten effiziente LEDs nicht nur durch ihre Lichtqualität; sie sparen auch jede Menge Energie und damit Stromkosten. Das Beispiel zeigt die Beleuchtungskosten für eine Drei-Zimmer-Wohnung, 58 Quadratmeter groß, in vier Jahren. (Strompreis 0,21 Euro/kWh und 1.460 Betriebsstunden der Leuchten pro Jahr)

Raum	LED-Lösung	Konventionelle Lösung
Küche	32 Watt	194 Watt
Bad	20 Watt	90 Watt
Flur	24 Watt	150 Watt
Wohnzimmer	48 Watt	210 Watt
Schlafzimmer	44 Watt	235 Watt
Kinder-/Arbeitszimmer	23 Watt	102 Watt
Balkon	16 Watt	60 Watt
Konverter/Vorschaltgerät	31 Watt	104 Watt
Wattage, gesamt	238 Watt	1.145 Watt
Stromkosten in 4 Jahren, ca.	292,- Euro	1.404,- Euro
Ersparnis	1.112,- Euro	

Eine ähnliche Rechnung ist auf den Webseiten von licht.de zu finden, einer Brancheninitiative des „Zentralverbandes Elektrotechnik- und Elektronikindustrie“ (ZVEI). Mehr als 130 Mitglieder der deutschen Lichtindustrie betreiben die Webseite. Foto: licht.de

chende Apps, die die Steuerung der Beleuchtung nach Wunsch ermöglichen und individuelles Ambiente zaubern. Übrigens: Bei der Umrüstung auf LEDs müssen nicht auch noch die Lampen ersetzt werden, denn viele Hersteller bieten LEDs auch für die herkömmlichen E27- und E14- Glühlampensockel an.

Es rechnet sich schneller, als man denkt

Der Grund, warum die LEDs trotz dieser Vorteile noch nicht die Konkurrenz verdrängt haben, ist der recht hohe Anschaffungspreis. Beim genaueren Hinsehen zeigt sich jedoch: Der Umstieg rechnet sich schneller, als viele denken.

„Deutschland macht Plus!“ bietet rund 1.200 Euro Förderung

Heizung modernisieren – Zuschüsse sichern

Heizöl hat Zukunft: Die Brennstoffversorgung ist langfristig gesichert und die Preise sind so günstig wie seit Jahren nicht. Hausbesitzer, die in eine neue Öl-Brennwertheizung investieren, können 2015 zudem noch Zuschüsse in Höhe von rund 1.200 Euro kassieren. Möglich macht das die Aktion „Deutschland macht Plus!“, die den Einbau der sparsamen und effizienten Heizkessel gezielt fördert.

„Mit einer neuen Öl-Brennwertheizung kann der Heizölverbrauch eines Hauses deutlich reduziert werden. Gerade bei Heizkesseln, die schon älter als 20 Jahre sind, besteht Handlungsbedarf“, erklärt Prof. Christian Küchen, Geschäftsführer des Hamburger Instituts für Wärme und Oeltechnik (IWO). „Neue Geräte arbeiten viel effizienter. Öl-Brennwertheizungen setzen die im Heizöl enthaltene Energie nahezu verlustfrei in Wärme für das Haus um. Das ist umweltschonend und spart bis zu 30 Prozent Brennstoff.“ Unter bestimmten Bedingungen ist der Austausch von Kesseln mit alter Technik, die vor 1985 installiert wurden, durch die aktuelle Energieeinsparverordnung (EnEV) ab 2015 sogar vorgeschrieben. Allerdings gibt es hier auch zahlreiche Ausnahmen. So sind zum Beispiel Ein- und Zweifamilienhausbesitzer, die ihr Haus spätestens am 1. Februar 2002 bezogen haben, von der Regelung nicht betroffen. Auch Niedertemperaturgeräte sind ausgeklammert.

Fördermittelservice für Modernisierer

Wer künftig Brennwerttechnik nutzen möchte, kann jetzt bei der Modernisierung doppelt sparen. Denn Hausbesitzer, die sich für

ein Öl-Brennwertgerät eines teilnehmenden Herstellers entscheiden, erhalten im Rahmen der Aktion „Deutschland macht Plus!“ eine Prämie von 300 Euro. Dafür müssen sie nach der Modernisierung nur bei einer der fast 500 Verkaufsstellen der teilnehmenden Mineralölhändler mindestens 1.500 Liter Heizöl tanken. Die Wahl des Heizungsbauers ist völlig frei. Zudem fördert die KfW-Förderbank ein neues Öl-Brennwertgerät mit zehn Prozent der Investitionssumme. Das sind für die Modernisierer noch einmal rund 900 Euro Zuschuss zusätzlich zur Aktionsprämie. Macht zusammen etwa 1.200 Euro. Für die Kombination einer neuen Öl-Brennwertheizung mit Solarenergie gibt es weitere Förderprogramme. Wichtig: Der Antrag an die KfW muss vor Beginn der Modernisierung gestellt werden. Um Hausbesitzern dabei zu helfen, steht ein spezieller Fördermittelservice bereit. Mehr Informationen und Listen der teilnehmenden Gerätehersteller und Mineralölhändler unter www.deutschland-macht-plus.de. Die Aktion läuft bis zum 31. Dezember 2015.

Meewes
Heizung • Sanitär • Gas-Sicherheit

Jürgen Niedereichholz
Konrad-Adenauer-Straße 17 A, 58452 Witten

02302-13646

Bäder, generationsübergreifend - Wellness - moderne Heiztechniken - Wartungs- / Reparatur-Service

Wärme und Strom vor Ort

Energiesparen liegt im Trend: Nicht nur, weil die Strom- und Heizkosten stetig steigen, sondern auch, weil sich durch den Einsatz moderner Heiztechnologien der CO₂-Ausstoß deutlich reduzieren lässt.

Kraft-Wärme-Kopplung hilft beim Energiesparen

Mit stromerzeugenden Heizsystemen – sogenannten Kraft-Wärme-Kopplungs-Anlagen (KWK) – lässt sich beides effizient kombinieren, wie die Deutsche Energie-Agentur (dena) erläutert. Ein Generator produziert den Strom direkt im Haus. Die dabei entstehende Abwärme wird gleichzeitig für die Heizung und die Warmwasserbereitung genutzt. Mit ihrem hohen Gesamtwirkungsgrad von bis zu 95 Prozent schonen KWK-Anlagen Klima und Umwelt.

Das Prinzip ist ausgereift und funktioniert zuverlässig. Klassische Mikro-KWK-Anlagen – auch als Mini-Blockheizkraftwerke (BHKW) bekannt – arbeiten mit Verbrennungsmotoren, die mit Heizöl, Gas oder Rapsöl betrieben werden können. Darüber hinaus gibt es auch neuere KWK-Systeme für das Eigenheim, die mit einer Brennstoffzelle arbeiten. Der nicht selbst im Haus verbrauchte Strom kann in das öffentliche Netz eingespeist werden: Hierfür wird eine Vergütung je Kilowattstunde gezahlt.

Auch wenn zunächst nur ein Heizungsaustausch ansteht: Dies ist ein guter Anlass für eine umfassende Energieberatung durch einen Experten. Der Energieberater analysiert neben der Heizung auch die energetische Qualität des ganzen Hauses und gibt Hinweise, welche weite-

ren energetischen Modernisierungsmaßnahmen sinnvoll wären. Denn Gründe für zu hohe Wärmeverluste können auch eine schlechte Wärmedämmung des Hauses oder undichte Fenster sein. Weitere Informationen hierzu gibt es über das Onlineportal der Informationskampagne „Die Hauswende“ unter www.die-hauswende.de. txn-p



txn-Grafik: B.A.U.M./foto1a



Trend zu innovativer, autarker Heiztechnik

Kachelofen bringt zukunfts-sichere Wärme

Immer mehr Haushalte setzen auf alternative Heiztechnik, um sich aus der Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu befreien. Führende Trendforscher sehen regenerative Energien weiter auf dem Vormarsch und gehen davon aus, dass sich private Wohngebäude künftig durch kleine, dezentrale Energiequellen autark versorgen.

Heizen mit Holz: versorgungssicher und nachhaltig

Durch einen intelligenten Mix aus regenerativen Energien, bei dem zum Beispiel ein moderner Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen das Herzstück bildet, kann man sich schon heute weitestgehend „abkoppeln“ und selbst versorgen. Mit dieser persönlichen Energiewende ist man vor unkalkulierbaren Preissteigerungen und möglichen Versorgungsengpässen in Extremsituationen besser gefeit. Heizen mit Holz heißt: zukunftssicher und CO₂-neutral heizen. Der natürliche Brennstoff, in dem umgewandelte Sonnenwärme steckt, steht dank nachhaltiger Forstwirtschaft in Deutschland aus heimischen Wäldern in ausreichender Menge zur Verfügung – mit kurzen Transportwegen und guter Ökobilanz. Weil stets mehr Holz nachwächst als eingeschlagen wird, ist die regionale Versorgung auf viele Jahrzehnte gesichert.

Zukunftsweisende Heizkonzepte: perfekt integriert

Innovative, vernetzte Heizkonzepte, die zum Beispiel Holz und Solarthermie kombinieren, erschließen ein großes Potenzial zur CO₂- und Heizkosteneinsparung. In seinem „future evolution house“ setzt der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx auf erneuerbare Energien. „Technische Integrationsarbeit ist gefragt, damit einzelne Komponenten, wie Solar oder Biomasse, gemeinsam funktionieren“, so Horx. Denn in einem modernen Kachelofen, Kaminofen oder Heizkamin steckt jede Menge Hightech. Für ein effizientes Zusammenspiel mit anderen Energieerzeugern ist eine fachmännische Abstimmung des gesamten Systems notwendig. So sind Wirkungsgrade von bis zu 90 Prozent erreichbar. Ist die Anlage vom Kachelofenbauer passgenau auf die individuellen Bedingungen, Wärmebedürfnisse und Heiz-

gewohnheiten abgestimmt, kann sie Zukunftssicherheit und den bestmöglichen Komfort bieten. Wer sich für eine moderne Holzfeuerung interessiert, wendet sich am besten an einen Ofen- und Luftheizungsbauer. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe und weitere Infos gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter www.kachelofenwelt.de akz-o

Kast

Meisterbetrieb

Fußböden aller Art –
mit Ihrer eigenen Note
außer Fliesen

Dorfstraße 3 | 58455 Witten | Tel. 02302/59048



www.parkett-kast.de



Lilien für den Garten

Im Winter herrscht Ruhe im Garten – Rasenmäher, Schere und andere Geräte sind verstaut und warten auf den Frühling. Doch Gartenbesitzer, die im Sommer 2015 ein Beet mit farbenfrohen Lilien genießen wollen, sollten jetzt den Spaten in die Hand nehmen und die Zwiebeln in die Erde setzen.

Kein Scherz: Jetzt Zwiebeln pflanzen!



Am besten ist ein milder Wintertag geeignet, an dem der Boden nicht gefroren und somit weich genug zum Pflanzen ist. Damit die winterliche Gartenarbeit mit üppiger Blütenpracht im Sommer belohnt wird, ist es wichtig, Zwiebeln auszuwählen, die winterhart sind und sich gut für die Pflanzung im Garten eignen. „Jahrzehntelang wurden Lilien in erster Linie für den professionellen Schnitt-

blumenanbau selektiert und vermehrt“, erklärt Carlos van der Veek, niederländischer Blumenzwiebelexperte von fluwel.de. „Aufgrund strenger Umweltrichtlinien im Pflanzenanbau werden jedoch mittlerweile Lilien empfohlen und angeboten, die robust und gesund sind. Das trifft insbesondere auf die so genannten Species- und Oriental-Trompeten-Lilien zu, die daher auch für den Garten hervorragend geeignet sind.“

Satte Farben

Oriental-Trompeten-Lilien entstanden aus einer Kreuzung aus der Oriental- und der Trompeten-Zuchtlinie. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie von Jahr zu Jahr größer werden und immer mehr duftende Blüten tragen. Das Laub von Oriental-Trompeten-Lilien ist dunkelgrün und besonders glänzend. Ihre Blätter sind so kräftig, dass sie kaum vom weit verbreiteten Lilienhähnchen befallen werden. Die Lilie „Robina“ trägt große Blüten in sattem Pink. Neben Rosatönen gibt es auch Sorten in leuchtendem Gelb – wie die „Serano“-Lilie. „Ihre attraktiven Blüten lassen sich mit sehr vielen anderen Pflanzen kombinieren. In einem Staudenbeet fühlen sich die Oriental-Trompeten-Lilien besonders wohl. Selbst zwischen üppiger Bepflanzung schaffen sie es, immer die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen“, so van der Veek.



Selbst zwischen üppiger Bepflanzung schaffen sie es, immer die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen“, so van der Veek.

Gesunde Zwiebeln

Species-Lilien sind die zweite Gruppe, die sehr gut für den Garten geeignet sind. Ihre Besonderheit ist, dass sie durch Gewebekultur im Labor vermehrt und so virusfrei gehalten werden. Die Zwiebeln sind daher sehr gesund. Außerdem überzeugen sie mit ihren farbintensiven Blüten. Die Lilie „Henry“ etwa zeigt sich in einem warmen Orangeton, der passend zum Sommer Leichtigkeit und Lebensfreude ausstrahlt – ein Blickfang im Beet, auf der Terrasse oder dem Balkon. Schließlich können Lilien auch im Topf oder Kübel gepflanzt werden. Dieser sollte allerdings groß genug sein, so dass die Zwiebeln möglichst tief gepflanzt werden können. Nur so entwickeln sich die Lilien bis zu ihrer Blüte im Juli und August in voller Pracht. Mindestens 15 Zentimeter sollten sie unter der Erdoberfläche liegen, da Lilien zusätzlich zu den Wurzeln an der Zwiebel sogenannte Stielwurzeln bilden. Sie wachsen an dem Teil des Stiels, der unter der Erde liegt, und sind sehr wichtig für das Wachstum der Pflanzen. Weitere Infos sind unter www.fluwel.de zu finden. *GPP*

Bestattungshaus König

Inh. Monika König-Stein

Crengeldanzstraße 34
58455 Witten
Telefon 0 23 02 / 5 66 15

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

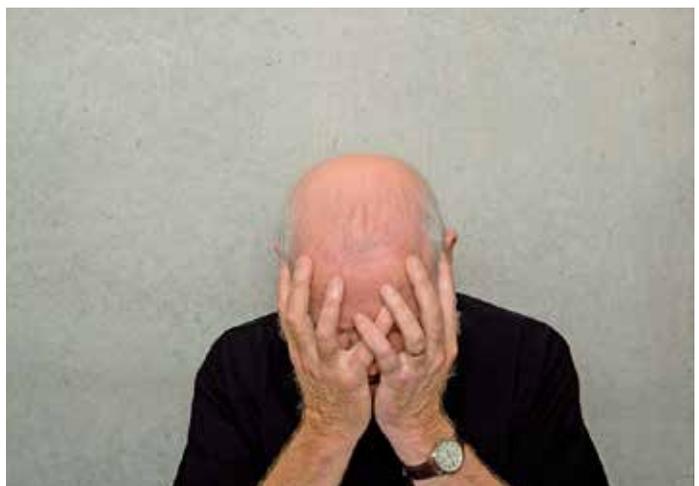
E-Mail: info@koenig-bestattungshaus.de
www.bestattungshaus-koenig.de



Wenn Männer trauern

Trauern Männer anders? Professionelle Trauerbegleiter meinen ja. Unbestritten ist, dass Frauen und Männer häufig unterschiedlich mit ihren Gefühlen umgehen. Dabei gibt es bei jedem Geschlecht natürlich Ausnahmen, aber im Allgemeinen sind geschlechtsbezogene Unterschiede festzustellen.

Mechthild Schroeter-Rupieper beispielsweise sagte in einem Interview mit der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung: „Männer arbeiten, reden wenig, drängen die Trauer einfach weg, weil sie sie nicht brauchen können.“ Männer könnten oft nicht weinen, sondern redeten sich ein, tapfer sein zu müssen. Das würden sie schon in der Kindheit lernen. Deswegen zeigten Männer ihre Trauer nicht in Anwesenheit anderer. Das heißt aber nicht, dass sie nicht traurig seien. Sie seien der Meinung, sie müssten funktionieren. Deswegen flüchteten sie in die Arbeit. Meistens bedeutet das eine Verlängerung der Trauerzeit.



Männer zeigen ihre Trauer nicht in Anwesenheit anderer. Das heißt aber nicht, dass sie nicht traurig sind. Sie flüchten sich in Arbeit. *Foto: www.ingimage.com*

Image

Nächster
Erscheinungstermin:

Freitag, 27.2.2015
Anzeigenschluss: Freitag, 13.2.2015



Di. 3.2. – So. 8.2. 10 – 18 Uhr
JAGD & HUND
 Europas größte Jagdmesse
 Westfalenhallen 3B – 8



Mi. 4.2. + Do. 5.2. 20 Uhr
„Motown – Die Legende“
 Blick hinter die Kulissen der Hit-Fabrik und seiner Stars, wie Stevie Wonder, The Temptations, Diana Ross u. a..
 Saalbau Witten, Theatersaal

Do. 5.2. 18 + 20 Uhr
Haus Witten Kino
„Wir sind die Neuen“
 Wer sagt eigentlich, dass man mit 60 alt ist?
 Haus Witten Kinosaal



So. 8.2. 11 Uhr
Vegan Brunch
 Der vegane Mitbring-Brunch im Treff°, WERK°STADT

So. 8.2. 11 – 16 Uhr
Familientrödelmarkt
 Saalbau Witten Festsaal und Foyer

So. 8.2. 14.30 Uhr
Kohlenschiffe auf der Ruhr
 Themenführung rund um den Ruhrnachen „Ludwig Henz“
 Zeche Nachtigall

Di. 10.2. 20 Uhr
JAZZ°CAFÉ
 Wittens neues Jazz-Café!
 WERK°STADT



Mi. 11.2. 20 Uhr
TANZT!
 Die neue Mittwochsparty mit Ruud van Laar!
 WERK°STADT, Discoarea

Do. 12.2. 20 Uhr
Sprechstunde – Der Poetry Slam
 präsentiert von Markim Pause. Wortkünstler_innen präsentieren ihre Texte. WERK°STADT

Fr. 13.2. 19 Uhr
Selbsthilfegruppe für verwitwete Menschen
 Vereinshaus Vorhalle, Hagen, Lindenstraße 14, www.verwitwet.de

Fr. 13.2. 19.30 Uhr
Musikparade
 Das Marchingband-Festival
 Westfalenhalle 1



Sa. 14.2. 15.30 Uhr
Dünkelbergstollen
 Große Bergwerkstour für Erwachsene und Kinder ab 10 J., Kosten: 6 € plus Eintritt. Anmeldung bis: 7.2., Zeche Nachtigall

Sa. 14.2. 19.30 Uhr
„Er ist wieder da“
 Komödie von Timur Vermes nach dem gleichnamigen Roman, aufgeführt vom Westfälischen Landestheater
 Saalbau Witten Theatersaal

Sa. 14.2. 22 Uhr
Schlagerparty mit Ballermannhits
 Mallorca Feeling pur!
 WERK°STADT, Discoarea

So. 15.2. 14.30 Uhr
„Zeche Eimerweise“
 Themenführung zu Kleinzechen
 Zeche Nachtigall

So. 15.2. 19.30 Uhr
„OTHELLO“
 Oper von Giuseppe Verdi
 Saalbau Witten Theatersaal

So. 15.2. 15 Uhr
Der 11. Kinderkarneval
 Ratz Fatz Zirkus, Karneval beim Familiensonntag. Das Programm am ist prall gefüllt. WERK°STADT

So. 15.2. 19 Uhr
ArtOrt
 Die Kleinkunsthöhle in Witten
 WERK°STADT, Studiobühne

Mo. 16.2. 19 Uhr
Treff°t den Karneval
 Alaa! Helau! Olé, ole! Die Jecken übernehmen den Treff°!
 WERK°STADT Treff°

Di. 17.2. 19.30 Uhr
Rudelsingen
 Karaoke für ALLE!
 WERK°STADT, Saal

Mi. 18.2. 17 Uhr
Medizin konkret
 Unter dem Motto „Medizin konkret“ informiert das Ev. Krankenhaus Witten an jedem dritten Mittwoch im Monat um 17 Uhr über ein aktuelles Thema aus den Bereichen Medizin, Pflege, Therapie.

Mi. 18.2. 19 Uhr
Nähcafé
 Der neue Wittener Näh-Treff°!
 WERK°STADT Treff°

Mi. 18.2. 20 Uhr
TANZT!
 Die neue Mittwochsparty mit Ruud van Laar!
 WERK°STADT, Discoarea

Fr. 20.2. 19.30 Uhr
Tango Milonga
 jeden 3. Freitag im Monat
 Schnupperstunde gratis
 WERK°STADT, Saal



Sa. 21.2. 19 Uhr
Fackelwanderung im Muttental
 Abendliche Entdeckungsreise
 Stadtmarketing Witten



Sa. 21.2. 22 Uhr
Zone 30@weekend
 Das Original!
 WERK°STADT, Discoarea

So. 22.2. 11 Uhr
Matinee
 Musikschulschüler haben die Gelegenheit gemeinsam mit den Preisträgern der Wettbewerbe „Jugend jazzt“ und „Jugend musiziert“ aufzutreten. Eintritt: frei.
 Haus Witten Konzertsaal

So. 22.2. 11 – 13 Uhr
Themenführung
 durch die Sonderausstellung „Vorstoß ins Ungewisse – 300 Jahre Bergbau im Hettberg“
 Zeche Nachtigall

So. 22.2. 14.30 Uhr
Alles aus einem Berg
 Interaktive Themenführung zur Geologie rund um den Hettberg
 Zeche Nachtigall

Di. 24.2. 15 – 17 Uhr
Zechen-Safari
 Federn, Fährten, Schneckenhaus – Naturdetektive auf Spurensuche. Kosten: 5 € inkl. Eintritt, Anmeldung erbeten.
 Zeche Nachtigall

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.

Weitere Infos z.B. unter:
www.lwl.org
www.lwl-industriemuseum.de
www.kulturforum-witten.de
www.jahrhunderthalle-bochum.de
www.westfalenhallen.de
www.werk-stadt.com
www.maschinchen-buntes.de

„Große Bergwerkstour“

im LWL-Industriemuseum Zeche Nachtigall

Besucher können wieder in die einstige Arbeitswelt der Bergleute im Wittener Muttental eintauchen. Das Industriemuseum Zeche Nachtigall des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) lädt am Samstag, dem 14. Februar, zur „Großen Bergwerkstour“ ein. Der etwa zweistündige Rundgang führt durch das gesamte Besucherbergwerk inklusive Dünkelbergstollen.

14. Februar, 15.30 Uhr

Um 15.30 Uhr startet die Reise nach unter Tage, bei der die Besucher nicht nur viel Wissenswertes über den Altbergbau erfahren, sondern auch ein echtes Steinkohleflöz sehen können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Interessierte können sich bis Samstag, dem 7. Februar, im LWL-Industriemuseum unter Tel. 02302 93664-10 anmelden.

Die „Große Bergwerkstour“ im LWL-Industriemuseum Zeche Nachtigall kostet 6 Euro plus Eintritt. Mitmachen können Erwachsene und Kinder ab zehnen Jahren. Gruppen können die „Große Bergwerkstour“ auch zu anderen Terminen im Museum buchen.



Besucher müssen bei der Großen Bergwerkstour auch Hindernisse überwinden. Foto: Appelhans.



Wanderungen im Februar

Mi. 4.2. 13.30 Uhr
Nachmittagswanderung über den Kleff zum Kemnader See, Einkehr bei „Cigos“; Treffpunkt Bockchen an der Ruhrstraße.

So. 8.2. 9 Uhr
Tageswanderung vom Ewaldsee zur Halde Hoheward, ca. 15 km, Einkehr; Treffpunkt Platz der Gedächtniskirche, Anfahrt PKW.

Mi. 11.2. 13.30 Uhr
Nachmittagswanderung durch das Muttental, Einkehr im „Steigerhaus“; Treffpunkt Bockchen an der Ruhrstraße.

So. 15.2. 9.30 Uhr
Tageswanderung Wittener Rundweg, von Langendreer um den Kemnader See, ca. 15 km, Einkehr; Treffpunkt Bushaltestelle Rathaus, Anfahrt ÖPNV.

Mi. 18.2. 13.30 Uhr
Nachmittagswanderung durch das Muttental nach Vormholz und Berghausen, Einkehr Gasthaus „Zur Alten Tür“; Treffpunkt Bockchen an der Ruhrstraße.

So. 22.2. 10 Uhr
Tageswanderung durch das Felderbachtal, ca. 12 km, Einkehr im Gasthaus „Zur Blume“; Treffpunkt Platz der Gedächtniskirche, Anfahrt PKW.

Mi. 25.2. 13.30 Uhr
Nachmittagswanderung durch das Borbach- und Gederbachtal zum Gasthaus „Brinkmann“ in Gedern; Treffpunkt Bockchen an der Ruhrstraße.

Ihre Anzeige im Image-Magazin

Sie sind **SPITZE!**

Zeigen Sie Ihre Stärken ...



www.kamk.de

Image Witten
info@kamk.de 023 02 / 9 83 89 80

LBS - Witten
Eduard Alexy
Ihr Bezirksleiter für Stockum

Auch in 2015:
Jederzeitige Entschuldung mit Wohnriester-Förderung möglich!

Berliner Straße 10 · 58452 Witten
Tel.: (02302) 91 46 40

Paul Rybarsch

Kompetenz die Sie hören können

Hörgeräte

Witten Tel: 18071
Im Johannisviertel
Johannisstr.17
eigener Parkplatz

IT-SYSTEMHAUS RUHRGEBIET

Drucker, Tinte & Toner, speziell für Ihren Gebrauch

www.systemhaus-ruhrgebiet.de

Die ganze Welt der Sicherheit

Sicherheitsberatung

- Mechanische Sicherungen
- Einbruchmeldeanlagen
- Brandmeldeanlagen
- Videoüberwachung
- Elektronische Zylinder

Fordern Sie unseren **kostenlosen „Sicherheitsberater“ an!**

ABUS
Security Tech Germany

Bebelstr. 19 · 58453 Witten · www.me-sicherheit.de
☎ 02302 / 278 1177

Image Nächster Erscheinungstermin:

Freitag, 27.2.2015
Anzeigenschluss: Freitag, 13.2.2015

Image

Titelbild: Weg am Hohenstein; Foto: Rainer Schletter
Herausgeber: Monika Kathagen, Thiestraße 7 · 58456 Witten
Verlag und Redaktion: Kathagen-media press, ☎ 023 02/98 38 980, Fax: 023 02/98 38 989, E-Mail: info@kamk.de, www.kamk.de
Anzeigen und Redaktion: C. Hamacher, M.+U. Kathagen, U. Lindner, B. Meichsner, K. Ortman, R. Schletter (Es gilt die Verlagsanschrift)
Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum
Druck: Hitzegrad Print & Medien Service GmbH, Dortmund
Erscheinungsweise: Monatlich, kostenlos, Haushaltsverteilung in Witten u.a. Annen, Stockum, Rüdighausen, Innenstadt und Sonnenschein
Auflage: Insgesamt ca. 50.000 Exemplare mit Regionalausgaben Herbede, Heven, Bommern und Umgebung, Innenstadt, Annen, Stockum, und Rüdighausen
Es gilt die Preisliste Nr. 1 vom 1.3.2014. 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. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

HAMMERTALER BAUSTOFFE

Alle Artikel nur so lange der Vorrat reicht! Angebote gültig bis 28.02.2015. Preise inkl. MwSt.



1⁹⁹
pro 4 kg Sack

Anfeuerholz

4 kg Sack



Reduziert

- Klarblick-Enteiserspray 500 ml
- Klarblick-Scheibenfrostschutz 500 ml
- Türschlossenteiser 50 ml
- 1 Eiskratzer mit Gummilippe
- 1 Klarsichttuch

4⁵⁰
pro Set

Winterset (5-teilig)



Schüttgüter

- Verschiedene Schüttgüter wie z. B.:
- Splitt
 - Mutterboden
 - Sand
 - Kies



Porenbetonsteine
perfekt für den Inneausbau
geeignet, verschiedene Größen

ab **1⁹⁹**
pro Stück



Wir können Ihnen das gesamte MAKITA-Programm anbieten. Auch Ersatzteile sind jederzeit verfügbar!



Werkzeuge von Makita

- Steppfutter
- Fleecekragen
- abtrennbare Ärmel
- Kapuze im Kragen

29⁹⁵
pro Jacke



Warnschutzjacken

bei den Hammertalern



Seit über 14 Jahren mit Herz & Verstand im Einsatz für gute **Baustoffe.**



Hammertaler Baustoffe GmbH
Im Hammertal 99a
58456 Witten

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

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 6.00-16.00 Uhr
Sa. 6.00-12.00 Uhr

Internet:
www.hammertaler-baustoffe.com

- Unser Lagerprogramm
- Baustellenbeton schon ab 0,25 m³
 - Betonsteinpflaster in div. Farben
 - alle gängigen Randsteine und Blockstufen
 - Schüttgüter aller Art
 - Kunststoffrohre und Schächte