



# ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

TRUCK CENTER

**DUCKE**

**IVECO**



TECHNICAL SERVICE



REISEMOBIL & CARAVAN  
SERVICE HAMM  
0 23 81/96 44-0

f www.ducke.de f

**T**

Teschner + Team  
Zahn-S-thetik GmbH ©

Über 30 Jahre  
Teschner + Team



Friedrich-Ebert-Straße 107  
59425 Unna  
Telefon 02303 / 66122

www.zahntechnik-unna.de



**Sommer,  
Sonne, Ferienspaß!**

**mosbach**  
optik + akustik

Nicht ohne  
**Ersatzbrille**  
in den Urlaub!

**Einstärkenbrille**  
Brillenfassung  
inkl. Gläser ab **49 €\***

**Gleitsichtbrille**  
Brillenfassung  
inkl. Gläser ab **99 €\***

**Steuern**  
Tipps zur Erklärung

10

**Bau und Handwerk**  
Heizungscheck

14

**Rund ums Grün**  
Insektenfreundlicher  
Garten

18

**Gaumenfreuden**  
Marmelade  
einkochen

20



Story des Monats  
**Seite 4**  
Oldtimer-Fan Peter Steckel



Fröndenberg  
**Seite 8**  
„Ironman“ Christoph Hussmann



Unna  
**Seite 30**  
Livemusik im Juli

Impressum

**Ortszeit Kreis Unna**  
**Herausgeber und Verlag:**  
FKW – Fachverlag für Kommunikation  
und Werbung GmbH  
Delecker Weg 33  
59519 Möhnese-See-Wippringsen  
Telefon: 02924/87 970-0  
Telefax: 02924/87 970-29  
E-Mail: info@fkwverlag.com

**Anzeigen:**  
**Wolfgang Walter**  
Tel.: 0 23 03 - 30 10 724  
walter@fkwverlag.com  
**Regina Schraaf**  
Tel.: 0 29 24 - 87 970-24  
schraaf@fkwverlag.com  
**Frank Meurer**  
Tel.: 0 23 03 - 30 10 723  
meurer@fkwverlag.com

59423 Unna • Heinrich-Hertz-Straße 1a  
Fax: 0 23 03 - 30 10 729  
www.fkwverlag.com

**Redaktion:**  
Michaela Dziwisch, Heike Sieger,  
Laura Oswald-Jüttner  
**Satz:** FKW Fachverlag GmbH  
**Druck:** Senefelder Misset, Doetinchem  
**Erscheinungsweise:** monatlich  
**Verbreitungsgebiet:** Auslagen in Unna,  
Kamen und Umgebung  
**Erfüllungsort:** Möhnese-See  
Keine Gewähr für unaufgefordert einge-  
sandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck  
von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos.  
Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller  
Beiträge und Anzeigen bedürfen der aus-  
drücklichen Zustimmung des Verlages.

Titel: ©stock.adobe.com - goodluz

**Liebe Leserinnen und Leser,**

Editorial

na, sind Sie schon in Sommer-  
laune? Ganz so wie im Vorjahr  
wird es zwar nicht werden,  
aber trotzdem zieht es uns  
wieder nach draußen. Und so  
langsam gibt's hier und da  
auch wieder Veranstaltungen,  
die Ihnen den Sommer  
trotz Pandemie versüßen.

In unserer Story des Monats  
stellen wir Ihnen Peter Steckel  
vor. Dem ein oder anderen ist  
der Oldtimer-Liebhaber sicher  
ein Begriff. Wir haben mit ihm  
über seine Leidenschaft gespro-  
chen und durften sogar mal mit-  
fahren.

einfach die Zeit, um Ihren Gar-  
ten mit blühenden Hinguckern  
in ein Insektenparadies zu ver-  
wandeln. Außerdem haben wir  
Ihnen eine Bastelanleitung für  
Insekten-Hotels aus alten Dosen  
herausgesucht. Oder Sie kochen  
aus den leckeren einheimischen  
Früchten Marmelade. Rezept-  
ideen haben wir für Sie ebenfalls  
zusammengestellt.

So können Sie mit der neu auf-  
gelegten Fahrradkarte des  
Kreises Unna die Umgebung  
entdecken. In Unna darf die Lin-  
denbrauerei wieder auf den  
Platz der Kulturen Konzerte mit  
begrenzter Teilnehmerzahl ver-  
anstalten und in Kamen können  
Sie in der Wanderausstellung  
im Haus der Kamener Stadtge-  
schichte mehr über Südkamen  
erfahren.

Ein richtig „harter Kerl“  
wohnt in Fröndenberg: Hob-  
bysportler Christoph Hussmann  
nimmt regelmäßig am härtesten  
Triathlon überhaupt teil: dem  
Ironman. Mit uns sprach er über  
seine Motivation, wie er sich auf  
einen Ironman vorbereitet und  
die Auswirkungen der Corona-  
Situation.

Natürlich haben wir in die-  
ser Ausgabe auch wieder In-  
formatives zum Thema Reno-  
vieren und Heizungs-Check.  
Außerdem gibt's noch Tipps zu  
praktischen Alltagshelfen für  
Senioren.

Für alle, die Urlaub in den  
eigenen vier Wänden machen  
möchte, haben wir auch eini-  
ge Tipps parat. Nutzen Sie doch

**Einen schönen Start in die Fe-  
rienzzeit wünscht Ihnen das  
Team von ORTSZEIT Unna**

**Das Ortszeit-Team  
wünscht Ihnen allen  
einen schönen  
Sommer!**

©SIAM PUKKATO - adobe.stock.com

**BÖHMER**  
& Immobilien

WIR24  
Mitglied in  
ivd

**IHR AKTIVER  
PARTNER**

rund um  
das Thema  
**IMMOBILIEN**  
Beratung  
für  
Senioren

Fragen Sie uns! Wir sind für Sie da!  
**Tel.: 0 23 78 / 92 93 - 0**  
www.immobilien-boehmer.de

ivd24  
immobilien

# „Was ich habe, gebe ich nicht mehr her!“

Peter Steckel aus Holzwickede sammelt alte Autos



Fotos: F.KW. Verlag

**Seit 20 Jahren arbeitet der Holzwickeder an seiner Kollektion historischer Fahrzeuge. Seine Leidenschaft für alte Automobile begann aber schon viel früher...**

Schon als Jugendlicher konnte klein Peter die Augen kaum von einem schicken Bugatti lassen, mit dem ein Verwandter der Nachbarn zwischenzeitlich vorfuhr. Danach verschwand das Thema Oldtimer aber erst mal aus dem Bewusstsein: „Mit Anfang 20 war ich dann erst mal beim Motorrad“, erklärt der Sammler. Bis sein Vater im Jahr

2000 mit einem Triumph TR6 Baujahr 1971 ankam, der „klang, wie eine Harley.“ Da gerät Peter Steckel ins Schwärmen, ein tolles Auto musste es sein. Und: Er hat ihn heute noch! Denn als sein Vater das gute Stück verkaufen wollte, langte er im letzten Moment selbst zu. Er konnte einfach nicht anders, so viel ist sicher.

**Erst mal ein Klassiker**

Es ist aber nicht so, dass Peter Steckel zu dem Zeitpunkt nicht schon einen eigenen Oldtimer gehabt hätte: „2002 wachte ich eines Tages auf und dachte: Ich brauche einen Mercedes SL!“

Diesen fand er über Bekannte. Der Wagen, ein 500er Baujahr 1982, war zu diesem Zeitpunkt noch kein Oldtimer, aber definitiv schon ein Klassiker, der zu den letzten Modellen gehört, bei denen Mercedes Chrom verbaut hat. Das Gefährt hatte bereits sieben Jahre in der Garage sein Dasein gefristet, sodass Steckel noch mehrere Jahre daran reparieren ließ. Aber der Aufwand hat sich gelohnt, denn wenn man damit fährt, ist viel Genuss im Spiel. „Der SL ist ein Gleiter, während der Triumph eher sportlich ist: Er ist hart gefedert, ohne Servolenkung und hat eine hakelige Schaltung. Er verführt zu einer sportlichen Fahrweise“, schwärmt Steckel, der mit dem Triumph letztes Jahr an einer Rallye am Gardasee teilgenommen hatte.

**Oldie Nummer drei**

Diesen entdeckte Peter Steckel per Zufall, als er eigentlich auf der Suche nach einem Lkw für seine Arbeit war. Durch seinen MAN Hub-Lkw Baujahr 1968 kam er zur Oldtimer-Nutzfahrzeug-Szene, für deren Interessengemeinschaft er sich einsetzt. Seit zehn Jahren ist er

im Vorstand und erklärt nicht ohne Stolz sein Mitwirken an der Ausnahme historischer Nutzfahrzeuge vom Lkw-Sonntagsfahrverbot. Für den Außenstehenden ist im Zusammenhang mit alten Lkw vielleicht die Vorstellung einer historischen Baustelle in einer Kiesgrube durchaus interessant, in der mit den alten „Schätzchen“ richtig Action gemacht wird. Was ein bisschen nach einem Spielplatz für Erwachsene aussieht, hat vielmehr mit dem Erhalt von automobilem Kulturgut zutun, für das Steckel kämpft. Denn die Oldtimer verbreiten in Zeiten modernster Fahrzeugtechnik beim Betrachter viel Freude, wenn man allein an viele aus heutiger Sicht vielleicht verspielte Details denkt.

**Vorkriegs-Mercedes**

Einige dieser Details führt uns Peter Steckel anschließend live und in Farbe vor, denn auf dem Hof steht ein Mercedes W153 Baujahr 1939, mit dem er auch schon das ein oder andere Brautpaar chauffiert hat. Dieses Exemplar entdeckte er in Marl. „Ich war erst einmal auf der Suche nach einem Mercedes 170er von vor



oder auch nach dem Krieg und stieß dann auf dieses Modell. Der W153 war eine besondere Baureihe, denn die Karosserie war erstmalig komplett aus Stahl und nicht ein blechbeplanktes Holzgerüst“, erklärt Steckel. Es handle sich um die einzige derzeit in Deutschland zugelassene geschlossene Limousine der Baureihe. Die Vorbesitzerin des Wagens hatte neben dem Auto selbst noch einige Ersatzteile dafür in der Garage. „Und eine Original Autogrammkarte des Journalisten Fritz B. Busch“, so Steckel schmunzelnd.

**Gemütliches Cruisen**

Der stilvolle Wagen wurde 1939 als Direktionswagen der Deutschen Röhrenwerke in Düsseldorf zugelassen, heute Mannesmann. Da die Röhrenwerke zur „kriegswichtigen Industrie“ zählten, konnte das Fahrzeug im Werk verbleiben und überlebte den Krieg. Das Original-Kennzeichen von damals hat Steckel noch. 1,5 Tonnen Gewicht werden von einem 55 PS Motor angetrieben. „Das ist Fahren wie bei Oma auf dem Sofa“, so Steckel. Und das stimmt! Bei unserer gemeinsamen kleinen

Ausfahrt ist es ein gemütliches Zuckeln, eine wirklich entschleunigte Fahrweise. Aber schön! So wie Vieles, das man so gar nicht kennt, wenn man sich bis dato ausschließlich mit modernen Kfz befasst hat. Zum Beispiel die sich ausklappenden Winker an den Seiten oder das Werkzeugfach unter der Motorhaube. Gute Luft bei der Fahrt garantiert die Frontscheibe, die man ein Stückchen aufkurbeln kann. Wer braucht da schon eine Klimaanlage? Und der Zigarettenanzünder hat sogar genug Power, um ein modernes Smartphone aufzuladen. Was den Sammler an diesem Auto besonders fasziniert? „Für mich ist der Wagen wie eine Skulptur. Die Proportionen sind stimmig, es ist viel Chrom im Spiel, die großen Lampentöpfe sehen wunderbar aus und er hat einfach eine tolle Formensprache!“

**Auf die Straße damit!**

Ja, es ist schon ein Genuss, in solch einem Oldie zu fahren. Deswegen hat Peter Steckel damit auch schon dreimal an der Rallye am Gardasee teilgenommen. „Ich gehöre nicht zu denjenigen, die ihr Auto in der Garage

verstecken“, erklärt Steckel. Beim genauen Hinsehen erkennt man, dass an der einen oder anderen Stelle der Lack nicht mehr perfekt ist. „Meiner Meinung nach gehören auch diese Oldies auf die Straße, denn sie sind auch Abbild der automobilen Kultur und sollten der Nachwelt gezeigt werden!“ Dass der Anblick

eines solchen „Schätzchens“ Freude auslöst, bemerken wir bei unserer kleinen Rundfahrt in Holzwickede. Ob an der roten Ampel oder beim Vorbeifahren: Man lächelt uns zu, Kinder zeigen auf das Auto und das Staunen in den Gesichtern ist nicht zu übersehen. Es gibt sie noch, die Freude am Fahren...

**UKBS**  
Ihr guter Nachbar

**Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH**  
Friedrich-Ebert-Straße 32  
59425 Unna  
Tel.: (+49) 2303 28 27-0  
E-Mail: info@ukbs.de

**ERSATZTEILE**  
170 • 220 • 300  
An- und Verkauf



Reparatur/Austausch von Anlassern, Lichtmaschinen, Zündverteiltern.  
**KATALOG ANFORDERN**  
Wolfgang Westphal • Schöneberger Str. 9 • 30982 Pattensen  
Telefon: (05101) 14697 • Fax: (05101) 6788  
E-Mail: oldtimertelleww@aol.com

# Gutschein-Aktion für „Mord am Hellweg X“ 2021

Erste Termine für Herbst 2021 stehen fest

Die anhaltenden Unwägbarkeiten der Corona-Krise hatten Ende April zur alternativen Verschiebung von „Mord am Hellweg X“ geführt. Das ursprünglich für diesen Herbst geplante größte Krimifestival Europas findet nun vom 18. September bis 13. November 2021 statt.



Einer der Krimiautoren, die 2021 in Unna lesen: Jens Henrik Jensen. © \_c\_Red Star Photo\_Pressefoto

### Erste Termine stehen

Bereits für das kommende Jahr terminiert sind die Lesungen von Elisabeth Herrmann, Jussi Adler-Olsen, Romy Hausmann, Denise Mina, Håkan Nesser, Joe Bausch, Doris Gercke, Dora Heldt, Simon Beckett, Arne Dahl, Petra Hammesfahr, Sebastian Fitzek, Fritz Eckenga, Ben Aaronovitch, Gisa Pauly, Andreas Gruber, Jens Henrik Jensen, Dominic Raacke, Christiane Franke & Cornelia Kuhnert, Volker Kutscher, Ralf Kramp, Ma-

rie-Luise Marjan, Martin Walker, Volker Kutscher, oder Nicci French. Das Programm wird regelmäßig komplettiert.

Die Organisatoren danken den treuen Festivalfans, die bereits Karten für diverse Veranstaltungen erworben hatten, für ihr Verständnis. Besonders erfreulich ist das Angebot vieler Kundinnen und Kunden, ihre Tickets in jedem Falle zu behalten oder wenn der Termin für 2021 nicht passt, den bereits bezahlten Ticketpreis

sogar zu spenden, um dem Festival damit zu helfen.

### Gutscheine erhältlich

Dies und zahlreiche Nachfragen, ob nicht schon jetzt Gutscheine für Tickets für das kommende Jahr erworben werden können, hat die Festivalleitung dazu veranlasst, diese ab sofort unter [www.mordamhellweg.de](http://www.mordamhellweg.de), telefonisch beim i-Punkt, Kreisstadt Unna, Tel. 02303/10 37 77 und beim Westfälischen Literaturbüro in Unna e.V., Tel. 02303/96 38 50 anzubieten. Für den Versand der Gutscheine fällt eine Versandgebühr von 2,50 Euro an.

Engelöst werden können diese gegen Tickets für „Mord am Hellweg X“-Veranstaltungen, sobald das Programm für 2021 aktualisiert ist und der reguläre Kartenverkauf – der mit der Bekanntgabe der Verschiebung des Festivals ausgesetzt wurde – wieder aufgenommen werden kann. Mehr Informationen zur Verschiebung und zur Ticketrückabwicklung finden sich auf [www.mordamhellweg.de](http://www.mordamhellweg.de).

# Kostenlose Fahrradkarte

Touren im Kreis Unna

Fahrradfahren boomt und viele Fachgeschäfte erleben in diesen Wochen einen regelrechten Ansturm. Wer ein Fahrrad hat, sollte aber auch wissen, wohin er damit fahren kann. An dieser Stelle hilft der Kreis Unna weiter – und zwar mit der neu aufgelegten Fahrradkarte Kreis Unna: „Radelspaß zwischen Ruhr und Lippe“.

gibt es in der neuen Fahrradkarte. Wichtigster Bestandteil ist die Route „RadKreisUnna“: Sie verbindet die Römer-Lippe-Route im Norden und den Ruhrtal-Radweg im Süden des Kreises. Neben weiteren Themenrouten wie der Route der Industriekultur, Seseke-Weg etc. gibt es auch einen Überblick über die sogenannten A-Wege, die Rundtouren um jede Stadt/Gemeinde, Verbindungswege und Radstationen.

„Wir präsentieren neben diesen bewährten Inhalten auch Neues mit den Knotenpunkten des radvier.ruhr inklusive passender Tourenvorschläge für den Kreis Unna“, berichtet Birgit Heinekamp aus der Stabsstelle Planung und Mobilität des Kreises Unna, die die Neuaufgabe vorgelegt hat.

Neben Radwegen auch Rundtouren  
Zahlreiche Touren-Inspirationen



Die Fahrradkarte Kreis Unna ist neu aufgelegt und andere Tourentipps gibt es natürlich auch. Foto: Constanze Rauert – Kreis Unna

Wer noch mehr Infos möchte, kann außerdem auf die Broschüren des Kreises zurückgreifen: Erhältlich ist ein breites Spektrum von Bahn&Bike über Wandertouren bis hin zur Tourismusbrochure. Gesammelt sind hier zahlreiche Freizeitangebote und touristische Highlights sowie Tipps, Touren und Wissenswertes für Radfahrer, Wanderer, Sportler und Neugierige.

Zu haben sind die Radkarte und Broschüren kostenlos beim Kreis Unna, Tel. 02303/27-19 61 (montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr) oder per E-Mail an [tourismus@kreis-unna.de](mailto:tourismus@kreis-unna.de). Die Fahrradkarte und die Broschüren können außerdem auf der Internetseite [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) heruntergeladen werden (Suchbegriff: Radfahren und Radwandern).

# Das mobile Heimatmuseum Südkamen

„Ein Stadtteil entdeckt seine besondere Identität“



Foto: Stadt Kamen

Ab sofort kann zunächst bis zum 15. August im Haus der Kamener Stadtgeschichte während der regulären Öffnungszeiten eine neue Wanderausstellung über den Stadtteil Südkamen besichtigt werden.

Bürgermeisterin Elke Kappen eröffnete gemeinsam mit den Heimatpflegern aus Südkamen, Peter Resler, Kalle Böhm und Dieter Helgers, dem Südkamener Ortsvorsteher Jürgen Senne, Georg Wenzel als Vertreter des Knapvereins Südkamen, Wilfried Loos (Heimatpfleger aus Mehtler) sowie Jürgen Dupke vom Stadtarchiv, die Ausstellung.

Bürgermeisterin Elke Kappen zeigte sich hoch erfreut über die bürgerschaftliche Aktivität der Südkamener Ortsheimatpfleger, die sich mit der Sammlung der Hintergründe und Informationen, der grafischen Umsetzung und abschließend der Produktion dieser Ausstellung sehr viel Arbeit gemacht hatten. Ermöglicht und gefördert wurde das Projekt über das Heimatscheck-Programm des Landes NRW.

Das mobile Museum besteht aus insgesamt neun Roll-ups (85cm x 2,20m), die schnell auf- und abgebaut werden können.

Sie zeigen verschiedene Aspekte des Stadtteils, wie die Ursprünge des selbstständigen Bauerndorfes Südkamen mit seinen neun Ursprungshöfen, die Historie des Stadtteils Südkamen von der ersten Erwähnung um 1220 bis heute, das Vereinsleben in Südkamen von 1830 an oder die wechselvolle und hochspannende Geschichte der Polizeikaserne an der Dortmunder Allee.

Eine kostenlose Ausleihe an interessierte Schulen, Kindergärten und Vereine ist Programmbestandteil und kann über Peter Resler als Ansprechpartner angefragt werden. (Kontakt: Peter Resler, Unnaer Straße 30, Tel.: 015252691060)

Weitere Ausstellungen im Pertheszentrum, im Kamener Rathaus und in der Polizeidienststelle an der Unnaer Straße sind bereits vorgesehen. Für Herbst wird zurzeit eine große Veranstaltung im Saal der Gaststätte Düfelshöft mit Ausstellung, Podiumsdiskussion und Vorstellung des virtuellen Heimathauses Südkamen geplant. Weiterhin ist angedacht, dass mehrere Hinweisschilder in Südkamen aufgebaut werden, die auf die Ursprünge dieses Kamener Stadtteils hinweisen.

Der Kreis Unna veranstaltet regelmäßig Konzerte im MUSEUM HAUS OPHERDICKE



Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

## Open-Air Konzerte auf Haus Opherdicke

Es ist geplant, im Juli und August auf Haus Opherdicke Veranstaltungen im Innenhof des Hauses Open-Air durchzuführen. Hierzu wird eine Bühne inklusive entsprechender Überdachung vor der Scheune des Hauses Opherdicke aufgebaut.

Im Rahmen der Konzertreihe werden insgesamt sechs Veranstaltungen der kammermusikalischen Reihe und der Reihe WeltMusik MusikWelt gebündelt, da zur Zeit eine Durchführung im Spiegelsaal bzw. in der Scheune aufgrund der begrenzten Platzkapazitäten bei Umsetzung der Corona-Hygienevorschriften nur schwer möglich wäre und hier die Freifläche des Innenhofes optimale Bedingungen für Open Air Veranstaltungen bietet.

Aufgrund der geltenden Kontaktbeschränkungen wird die Besucherzahl auf 100 begrenzt und ein Hygienekonzept umgesetzt.

### Folgende Konzerte werden durchgeführt:

- Mittwoch | 22.07.2020 | Klavierkonzert mit Hyounglok Choi
- Donnerstag | 23.07.2020 | Meister des Boogie Woogie mit Jörg Hegemann und Martin Pyrker
- Freitag | 24.07.2020 | Klavierkabarettist Michael Sens
- Donnerstag | 06.08.2020 | Joscho Stephan Trio
- Mittwoch | 26.08.2020 | Klavierkonzert mit Valére Burnon
- Donnerstag | 27.08.2020 | Chris Hopkins meets the Dutch Swing All Stars

### Beginn 20 Uhr | Einlass ab 18.30 Uhr

Ein Grill- und Getränkestand sorgt für das leibliche Wohl. Auch hier werden die geltenden Corona-Schutzmaßnahmen beachtet.

Kartenreservierungen können ausschließlich telefonisch bei der Stabsstelle Kultur des Kreises Unna unter 02303-271841 (Jana Keuch) sowie 02303-272541 (Heinz Kytzia) vorgenommen werden.

Kreis Unna | Kultur  
Hansastraße 4 | 59425 Unna  
Fon 02303 27-1441 und 02303 27-2541

Weitere Infos unter [www.kreis-unna.de/haus-opherdicke](http://www.kreis-unna.de/haus-opherdicke)

# „Laufen ist mir zu einseitig“

Ironman-Teilnehmer Christoph Hussmann im Interview

**Auch wenn 2020 aus sportlicher Sicht ganz anders verläuft als geplant, trainiert der Sportler aus Hohenheide ambitioniert seine Ausdauer. Mit der Redaktion sprach er über seine Motivation, wie er sich auf einen Ironman vorbereitet und die Auswirkungen der Corona-Situation.**



Fotos: Privat



Eigentlich wollte der Hobbysportler beim Ironman in Frankfurt Ende Juni und im August in Kopenhagen antreten. Doch daraus wird dieses Jahr nichts, denn wie so viele Events wurden auch diese Sporthighlights wegen der Pandemie abgesagt. Ärgerlich ist dies schon. „Die Startplätze sind immer schnell weg und man muss sich ein Jahr im Voraus anmelden“, erzählt Christoph Hussmann (47), der jetzt bereits mitten in seinen Vorbereitungen gesteckt hätte. „Das Training macht viel Spaß, ist aber auch echt zeitraubend.“ Er hält nichts davon, sich wegen der Absagen fertigzumachen. Seine Ziele seien jetzt ein-

fach auf 2021 verschoben.

Etwas weniger motiviert sei er ohne Wettkampf in Aussicht schon. Trainiert wird allerdings trotzdem, aber moderater. Ein Grundlevel hält er permanent. Die Vorbereitung auf einen Triathlon ist angesichts der lange geschlossenen Schwimmbäder ohnehin nicht so einfach. „Da mein Schwimmtraining ausfällt, wirft mich das gerade mächtig zurück“, so Hussmann, der von allen drei Disziplinen das Schwimmen am wenigsten mag. Beim Ironman muss man 3,8 Kilometer Rad fahren und dann noch einen Marathon mit 42,2 Kilometer laufen. Zwischen zehndreivier-

tel und zwölf Stunden braucht Christoph Hussmann dafür. „Man trainiert im Vorfeld so hart dafür, dass man sich schließlich darauf freut, endlich seine Leistung abrufen zu können“, plaudert er aus dem Nähkästchen. Bei einem Motivationstief stelle er sich immer vor, dass er an die neun Monate dafür trainiert habe. Bis zu 24 Stunden in der Woche entfallen auf die Vorbereitungen.

„Das Zeitraubendste sind die Radausfahrten am Wochenende“, berichtet er. Fünf bis sechs Stunden ist er dann unterwegs und fährt um die 150 Kilometer. „Zum Beispiel von Fröndenberg nach Brilon und zurück.“ Ab und zu fährt er auch Überlänge. Eine

220 Kilometer Strecke trainiert nicht nur die Ausdauer. „Das ist auch eine mentale Sache, wenn man weiß, dass man das schon geschafft hat.“ Angefangen hatte er in seiner Jugend mit Leichtathletik, in seinen 20ern fuhr er mehr Mountainbike und in seinen späten 30ern entdeckte er seine Leidenschaft fürs Laufen. Aus einem 10km-Lauf wurde rasch ein Halbmarathon, dann folgte ein 2014 sein erster Marathon und er dachte: „Das hätteste eher machen können!“ Seitdem steigerte er sich kontinuierlich, nahm an Ultraläufen und Lauf-Events wie dem Zugspitz-Marathon teil. Irgendwann wurde ihm das zu einseitig und dank seiner Frau Diana, die bereits zwölf Ironman mitgemacht hatte, kam er selbst zum Triathlon. „Gemeinsam haben wir auch schon Transalpinläufe über mehrere Etappen bestritten“, erzählt er. „Wenn sie nicht genauso gepolt wäre wie ich, dann ginge das mit dem Ironman gar nicht. Der Partner muss schon dahinterstehen.“ Deswegen trainiert das Paar auch so oft wie möglich zusammen rund um Hohenheide, Bausenhagen, Frömern und bis nach Wickede/Ruhr.

2020 lässt er es zwangsläufig ruhiger angehen. Auf dem Kalender steht noch ein Etappenlauf in den Pyrenäen Ende August, aber er kann sich nicht vorstellen, unter den aktuellen Bedingungen zu starten. „Es sind doch in Spanien so viele Menschen gestorben, das passt einfach nicht.“ Er bedauert auch die kleinen Vereine und den Mannschaftssport, die unter der Pandemie besonders zu leiden haben. Sport hält Hussmann generell für wichtig. „Es ist immer wichtig, dass man Sport macht. Ein bisschen raus an die frische Luft und auf andere Gedanken kommt man so den Kopf frei.“ Und dafür braucht man nicht viel. Ein paar Laufschuhe reichen schon aus.



## Einmalig im Kreis Unna

AWO Kita Hirschberg ist ausgezeichnete „AckerKita“

**Schon 2019 hat sich die Fröndenberger AWO Kita Hirschberg auf den Weg gemacht, um offizielle „AckerKita“ zu werden. Dazu hat sie Kontakt zum Verein „GemüseAckerdemie/Ackerdemia e.V.“ aufgenommen.**

Die „GemüseAckerdemie“ bietet Projekte zu den Themen Nachhaltigkeit, regionale Produkte und gesunder Ernährung für Kindergärten und Schulen an und beschäftigt sich mit der Anpflanzung verschiedenster Gemüsearten. Die Kinder pflanzen, pflegen und ernten diese bis sie sie anschließend weiterverarbeiten, essen oder vermarkten können.

### Acker direkt vor der Kita

Eine große Fläche direkt vor der Einrichtung wurde zum Anbau von verschiedenen Gemüsesorten als Acker vorbereitet. Im Januar war es dann endlich soweit und die AWO Kita Hirschberg konnte sich offiziell „AckerKita“ nennen – ein besonderes Alleinstellungsmerkmal im Kreis Unna.

### Großes AckerFest musste wegen Corona ausfallen

Mit einem großen Fest im März sollte der Acker durch den Fröndenberger Bürgermeister

Friedrich Wilhelm Rebbe eingeweiht werden. Geplant hatte das engagierte Kita-Team außerdem viele Angebote für die Familien rund um den Acker. Leider machte der Lockdown den Kindern, Eltern, Erzieherinnen und Gästen einen Strich durch die Rechnung.

Trotz der Absage des Festes gab es Geschenke: Der Bürgermeister sendete einen Scheck, dank dem die Kita-Kinder nun „nicht mehr länger auf dem Schlauch stehen“. Denn ein neuer, langer Wasserschlauch zum Bewässern des Ackers wurde damit angeschafft. Auch die Firma Elektrotechnik Dennis Berg aus Fröndenberg zeigte sich großzügig und spendete den Kita-Kindern viele hilfreiche Ackergeräte für die Gemüsegarten-Arbeit. Auch die Elternschaft ist von diesem Projekt begeistert und unterstützt die „Ackerei“ kräftig.

### Erste Pflanzung im Mai ohne Kinder

Zum Glück wurde trotzdem gepflanzt: Im Mai kamen die „AckerHelferinnen“ der „GemüseAckerdemie“ zu Besuch, um mit einigen Erzieherinnen aus der Notbetreuung die ersten Jungpflanzen einzusetzen und Gemüsesamen auszusäen. Leider durften die Kinder bei der



Fotos: AWO Kita Hirschberg

ersten Pflanzung auf dem Acker aufgrund der Corona-Pandemie nicht dabei sein. Doch beim Unkraut jäten, Bewässern, Beobachten und letztendlich auch beim Ernten unterstützen nun wieder alle Kinder und sind total begeistert.

„Wir haben rote, blaue und gelbe Kartoffeln eingepflanzt. Cool, das habe ich noch nie gesehen! Die Bohnen wachsen am schnellsten, doch es sind auch schon Tomaten und Gurken zu sehen“, berichten die Vorschulkinder, die täglich auf dem Acker mithelfen.

Schon vor der Sommerpause soll das Gemüse abgeerntet werden und um den Kreislauf zu schließen, wird das geerntete Gemüse in die tägliche Versorgung zum Mittagessen eingebracht. Zusätzlich startet nach den Sommerferien ein Projekt zum Thema „Gesunde Ernährung“ mit einer externen Ernährungsberaterin, das vom Elternverein Kita Hirschberg e.V. initiiert wurde.

Erzieherinnen, Elternschaft und vor allem die Kinder sind begeistert: „WIR LIEBEN UNSEREN ACKER!“ lautet das einstimmige Fazit.

**Freizeitbad Werl**  
**„Badespaß für Groß und Klein im Freibad!“**  
 Wichtige Infos zum geänderten Badebetrieb unter [www.freizeitbad-werl.de](http://www.freizeitbad-werl.de)  
 Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Höppe 11 (direkt am Sportpark)  
 59457 Werl  
 Info: 0 29 22 - 831 02  
[www.freizeitbad-werl.de](http://www.freizeitbad-werl.de)

# Jetzt wird's Zeit

Tipps für Ihre Steuerklärung

Foto: pixabay\_EliasSch

**Es ist wieder so weit: Die Steuererklärung für 2019 steht an und die Deadline, der 31. Juli 2020, rückt näher. Jetzt sollten Sie sich also schleunigst Zeit nehmen, Ihre Belege zu ordnen. Denn auch, wenn Sie nicht pflichtveranlagt sind, also nicht unbedingt eine Steuererklärung abgeben müssen, kann sich dies trotzdem lohnen.**

**Die Fristen**

Sind Sie dazu verpflichtet, Ihre Einkommensteuererklärung abzugeben, muss diese allerspätestens am 31. Juli beim Finanzamt sein. Wer einen Steuerberater beauftragt hat, für den gelten folgende reguläre Fristen: Die Steuerklärung kann bis Ende Februar des übernächsten Jahres abgegeben werden. Für die Steuerklärung 2019 haben Sie und Ihr Steuerberater also bis zum 28. Februar 2021 Zeit. Wer die Erklärung in diesem Jahr zum ersten Mal freiwillig abgibt, hat bis 31. Dezember

2020 Zeit und kann sogar rückwirkend die Erklärungen für die letzten vier Jahre abgeben. Sie sollten allerdings beachten, dass zwar die Fristen für den Bürger verlängert wurden, aber die Finanzämter unverzüglich Verspätungszuschläge von mindestens 25 Euro pro Monat erheben, wenn Sie den Termin überschreiten! Bei Unternehmen droht zudem bei Verspätung eine Betriebsprüfung. Außerdem sollten Sie Ihre Belege vorhalten, denn das Finanzamt kann Sie auffordern, diese einzureichen.

**Lieber nichts riskieren**

Einfach keine Steuererklärung abzugeben, obwohl Sie dazu verpflichtet sind, ist keine gute Idee. Denn: Dass Sie vom Finanzamt vergessen werden, ist höchst unwahrscheinlich. Außerdem riskieren Sie dann, vom Amt geschätzt zu werden und das kann zu Ihrem Nachteil ausgehen. Wenn Sie trotz Aufforderung keine Erklärung abgeben, werden Sie geschätzt und

erhalten eventuell ein Zwangsgeld. Also, beißen Sie lieber in den sauren Apfel und stellen Sie die Erklärung zeitnah fertig oder beauftragen Sie einen Steuerberater.

**Alles anders durch Corona**

Die Corona-Krise stellt das Arbeitsleben aktuell ordentlich auf den Kopf und das wirkt sich bereits jetzt auf die Steuerklärung für das Jahr 2020 aus. Denn viele Arbeitnehmer bekommen nun Kurzarbeitergeld. Diese Zahlung fällt unter die sogenannten Lohnersatzleistungen und ist damit steuerfrei. Aber: Lohnersatzleistungen unterliegen dem Progressionsvorbehalt (gem. § 32b EstG). Das bedeutet, dass sich der persönliche Prozentsatz erhöhen kann, mit dem Ihr übriges Einkommen versteuert wird – und Sie demnach ggf. mehr Einkommensteuer zahlen müssen. Wenn Sie im Laufe eines Kalenderjahres mehr als 410 Euro an Lohnersatzleistungen erhalten haben, müssen Sie eine Einkommensteuererklärung zwingend abgeben. In der Steuerklärung müssen Sie dann alle Beträge eintragen, die Sie bekommen haben. Sie erhalten vom Träger der an Sie gezahlten Leistung eine Bescheinigung für Ihre Steuerunterlagen und zur Vorlage beim Finanzamt.

**Werbungskosten und haushaltsnahe Dienstleistungen**

Die Werbungskosten sind die wichtigsten Ausgaben, mit denen Arbeitnehmer sich zu viel gezahlte Steuern zurückholen können. Vom zu versteuernden Einkommen von Arbeitnehmern zieht das Finanzamt immer die Arbeitnehmerpauschale von 1.000 Euro ab. Arbeitnehmer, die täglich 15 Ki-

lometer zur Arbeit fahren, kommen aber allein mit ihren Fahrtkosten meist schon über den Pauschalbetrag. Diese werden nach der Entfernungspauschale mit 30 Cent für jeden Kilometer der einfachen Strecke berechnet. Fahren Sie beispielsweise an 230 Tagen im Jahr 15 Kilometer zur Arbeit, kommen schon 1.035 Euro an Fahrtkosten zusammen. Die Entfernungspauschale gilt übrigens unabhängig vom gewählten Verkehrsmittel – also auch für Fußgänger, Fahrradfahrer, Bahn- und Busnutzer. Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, können Sie entweder die Entfernungspauschale bis maximal 4.500 Euro oder die höheren tatsächlichen Fahrtkosten geltend machen. Diese müssen Sie dann aber belegen können.

Ihre Daten tragen Sie in Anlage N ein. Explizit aufgeführt sind dort auch folgende Werbungskosten: Beiträge zu Berufsverbänden (zum Beispiel Gewerkschaft), Aufwendungen für Arbeitsmittel wie einen Computer, häusliches Arbeitszimmer und Fortbildungskosten. Absetzbar sind nur die Beträge, die der Arbeitgeber nicht steuerfrei ersetzt hat.

Ebenfalls geltend machen können Sie haushaltsnahe Dienstleistungen, wie zum Beispiel Handwerkerlöhne, Reinigung der Wohnung, des Teppichs oder der Fenster, Hausmeisterleistungen oder Gartenarbeiten innerhalb des Grundstücks wie Rasen mähen, Baumpflege oder Hecken schneiden. Grundsätzlich gilt: Sammeln Sie dafür unbedingt die entsprechenden Belege, am besten bereits von Jahresbeginn an. Weitere Informationen zum Thema, erteilt Ihnen das Finanzamt oder Ihr Steuerberater. (dzi)

# Ein Urlaub für Bienen

Aus leeren Konservendosen ein Insektenhotel basteln

**Eltern stehen in der Corona-Krise nach wie vor großen Herausforderungen. Zwischen Homeoffice und Homeschooling möchten zusätzlich noch die Kinder beschäftigt werden. Kreative Ideen sind daher mehr als gefragt. Der italienische Tomatenhersteller „Mutti“ ist zusammen mit der Influencerin Tanja von „Landhauskonfetti“ auf die Idee gekommen, aus leeren Tomatendosen ein Insektenhotel zu bauen. Die Konserven eignen sich aufgrund ihres Materials bestens als Schutzraum für die kleinen Gäste.**



Fotos: Mutti s.p.a.

**Bauanleitung Insektenhotel aus der Dose**

**Materialien:** Drei ausgewaschene, saubere Mutti-Konservendosen (oder andere, die mindestens 10 cm hoch sind), Füllmaterial: Bambus / Schilf / Stroh / kleine Äste, eine lange Kordel

**Werkzeug:** stabile Schere, Heißkleber, Zange, Schleifpapier, Hammer, Nagel

**Schritt 1:** Die Dosen säubern und gut trocknen lassen. Um die Verletzungsgefahr an den Dosenrändern zu verringern, können diese mit etwas Schleifpapier ab-

geschliffen werden. Das erleichtert nicht nur die Arbeit mit den Dosen, auch Insekten mögen es naturgemäß nicht scharfkantig. Daher mit dem Schleifpapier zusätzlich die Schilfrohre, etc. glätten.

**Schritt 2:** Um die Luftzirkulation des Insektenhotels zu sichern, sollten mit einem Hammer und

einem großen Nagel kleine Löcher in die Böden der Dosen geschlagen werden.

**Schritt 3:** Das Füllmaterial sollte dem Anspruch der gewünschten Bewohner entsprechen und aus natürlichen Werkstoffen bestehen. Als Basis können Pflanzenstängel und kleine Äste genutzt werden, die



gleich groß sein müssen, wie die Dose. Das Hotelzimmer ist dann ausreichend gefüllt, wenn nichts mehr herausfällt, sobald die Dose auf den Kopf gestellt wird. Sollen weitere Gäste wie Ohrwürmer eingeladene werden, kann auch Stroh genutzt werden. Dieses kann zwischen die Äste gestopft werden.

**Schritt 4:** Sind alle Dosen befüllt ist das Insektenhotel schon fast fertig – jetzt muss es nur noch aufgehängt werden. Dafür eine lange Kordel um die Dosen wickeln, um diese miteinander zu verbinden. Anschließend sollte das Insektenhotel einen sonnigen, trockenen Platz erhalten. Bestenfalls ist der Eingang des Hotels in Richtung Süden ausgerichtet, damit dieser stets sonnig ist und die Insekten diesen leichter finden. Auch die Nähe zu Blumen und Stauden ist für die Platzwahl des Insektenhotels empfehlenswert, da diese als Nahrungsquelle für die kleinen Gäste dienen.

**Esken • Karnatz • Boeske**  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Beratung auf den Punkt gebracht.

- Steuererklärungen für Privatpersonen und Unternehmen
- Jahresabschlüsse
- Buchführung mit Zukunft
- Betriebswirtschaftliche Beratung

**Standort Unna:** Pestalozzistraße 16, 59423 Unna, Telefon 0 23 03 | 98 10 90, Telefax 0 23 03 | 9 81 09 70

**Standort Fröndenberg:** Ardeyer Straße 100, 58730 Fröndenberg, Telefon 0 23 78 | 86 83 40, Telefax 0 23 78 | 8 68 34 14

info@ekb-steuerberater.de • www.ekb-steuerberater.de

STEUERBERATER  
Verordneter Buchprüfer

**ROBERT SCHMIDT**

Wasserstraße 9  
59423 Unna  
Tel. 0 23 03 • 2 51 51 - 0  
Fax 0 23 03 • 2 51 51 - 20

Marc Schmidt Dipl.-Kfm. (FH)  
Steuerberater gem. § 58StBerG  
Anna-Katharina Hoffmann M.A.  
Steuerberaterin gem. § 58StBerG

www.steuerkanzlei-robert-schmidt.de • kontakt@steuerkanzlei-robert-schmidt.de

**Großartige Wäsche in allen Größen**  
„La Silhouette“ in Möhnese-Wippringsen

**BHs und Bademoden von Cup AA bis N, von Größe 65 bis 130 – Wäsche in allen Varianten und für alle Anlässe finden Sie bei „La Silhouette“ im Ortsteil Wippringsen in der Gemeinde Möhnese.**

Mechthild Merchiers, die Inhaberin von „La Silhouette“, berät (nach Terminvereinbarung) ihre Kundinnen mit ihrer langjährigen Erfahrung. Davon profitieren insbesondere auch Damen mit weniger gängigen Größen. Wer passgenaue, angenehm sitzende Dessous in wunderschöner Optik sucht, wird bei „La Silhouette“ fündig. Alle Firmen- und Größen sind wie gewohnt erhältlich. Still- oder Sport-BHs, Bademode, verführerische Dessous oder Korsagen. Änderungen oder Reparaturen gehören ebenfalls zum Service..

*Mechthild Merchiers freut sich auf Ihren Besuch!*

An der Haar 13 • 59519 Möhnese • Tel: 0 29 24/29 06 • Mobil: 0162 / 730 75 92  
info@la-silhouette.com • www.la-silhouette.com • Termine nach Vereinbarung

# Von der Bauruine zum Wohnparadies

## Haus entkernen: Was versteht man darunter?

Sie haben sich den Traum vom Eigenheim erfüllt, aber das Häuschen hat allerdings schon einige Jahrzehnte auf dem Buckel und muss umfangreich saniert werden? Oftmals lohnt sich eine Kernsanierung gegenüber dem Abriss.

### Was bedeutet Kernsanierung?

Darunter versteht man den nahezu kompletten Abbruch des Innenbereichs. Nur Außenhülle und tragende Wände bleiben stehen. Raus müssen in dem Fall: Heizkörper und Heizungsanlage, Sanitäranlagen, Elektronik, Trockenbauwände und nicht tragende Elemente, Bodenbeläge, Fenster und Türen. Gerade bei alten Gebäuden müssen zusätzlich häufig schädliche Bauteile wie Asbest entfernt werden, bevor man das Haus entkernen kann.

### Wann ist eine Entkernung sinnvoll?

Bei Schadstoffbelastung kommt man nicht ums Entkernen herum! Ebenfalls sollte man ein Haus entkernen, wenn man eine umfangreiche Sanierung vornehmen



Foto: diybook.at

möchte. So kann der Innenbereich neu gestaltet werden, indem Trockenbauwände gezogen werden, um Räume neu aufzuteilen. Außerdem kann man zahlreiche Modernisierungsmaßnahmen umsetzen, ohne von der alten Bausubstanz daran gehindert zu werden. Dem Verlegen einer Fußbodenheizung steht dabei nichts im Wege.

Eine neue Dämmung oder der Einbau von Fenstern mit Zweifach- oder Dreifachverglasung verbessert die Energieeffizienz des Gebäudes. So eine energetische Sanierung ist mitunter sogar notwendig, um den Vorgaben der Energieeinsparverordnung (EnEV) gerecht zu werden. Insgesamt hilft die Entkernung also dabei, eigene Vorstellungen im Zuge der Modernisierung umzusetzen.

### Denkmalschutz

Steht Ihr Haus unter Denkmalschutz, müssen Sie besondere Auflagen beim Sanieren der Außenfassade einhalten, denn Denkmalschutz schränkt die Möglichkeiten, am Bauwerk zu arbeiten, ziemlich ein. Baudenkmäler sind stets von künstlerischer, wissenschaftlicher, technischer, handwerklicher, geschichtlicher oder städtebaulicher Bedeutung, deren Erhalt von öffentlichem Interesse ist. Häufig obliegt es Fachleuten zu bestimmen, ob es sich um einen reinen Alterswert, historischen Wert, Erinnerungswert, Streitwert oder auch Kunstwert handelt. Eine unfachmännische Instandsetzung eines unter Denkmalschutz stehenden Bauwerks kann auf diese Weise die Authentizität und den Erinnerungswert des Objektes stark beeinflussen. Handgearbeitete Fenster, Fachwerk, aufwändige Dachkonstruktionen oder auch Malereien und Stuck sind ein Beleg einer Handwerkszunft und bestimmter Stilepochen, die verloren gehen können, wenn der Fachmann ausgespart wird. Die gute Nachricht: Eine moderne Umgestaltung des Innenbereichs können Sie in der Regel trotzdem problemlos vornehmen.

### Muss man das ganze Haus entkernen?

Bei einer Kernsanierung des Gebäudes ist es oft ebenfalls unumgänglich, das gesamte Haus zu entkernen, um Modernisierungsmaßnahmen flexibel einsetzen zu können und das zu realisieren, was



Foto: www.infothek-biomasse.ch



Foto: stux/pixabay

man sich vorstellt. Grundsätzlich ist es aber auch möglich, nur Teile des Hauses oder einzelne Räume zu entkernen, wenn die Umbau- oder Sanierungsmaßnahmen nur diese betreffen. Im Verhältnis ist es aber teurer, nur einzelne Räume zu entkernen, statt eine Kernsanierung vorzunehmen.

### Wer kümmert sich darum, das Haus zu entkernen?

Am besten der Fachmann! Sie können aber auch selbst Hand anlegen. Einige Bauteile kann man auch als Laie problemlos zurückbauen, insgesamt sollten Sie aber Fachbetriebe das Haus entkernen lassen. Einen professionellen Betrieb zu engagieren, schützt vor dem Risiko, Fehler zu machen und die der Bausubstanz nachhaltig schaden. Außerdem können die Betriebe für Abbruchtechnik mit modernen Geräten arbeiten, um die Abbrucharbeiten fachmännisch umzusetzen. Viele Betriebe bieten zusätzlich noch die Entsorgung von Bauschutt an.

### Wie viel kostet es, ein Haus zu entkernen?

Ein Pauschalpreis lässt sich bei der Entkernung nicht nennen – schließlich kommt es hier auf die

Immobilie selbst an. Wichtige Faktoren sind dabei die Größe des Gebäudes, das Baujahr beziehungsweise der Zeitpunkt der letzten Renovierung sowie der allgemeine Zustand. Sollen nur Bauteile wie z.B. Fenster oder Türen entfernt werden, fallen die Kosten meist recht gering aus. Ist das Gebäude aber schadstoffbelastet, erhöhen sich die Kosten dementsprechend.

Zusätzlich kommt es darauf an, ob Sie die Entkernung selbst übernehmen oder einen Fachbetrieb engagieren. Sofern Sie sich von einem professionellen Unternehmen dabei unterstützen lassen, Ihr Haus zu entkernen, sollten Sie etwa mit 36 bis 87 Euro pro Quadratmeter rechnen. Enthalten sind hier Kosten für die Entkernung und die Trennung und Entsorgung des anfallenden Abraums.

*Bin ich schon dein?*

**günster**  
IMMOBILIEN

Von uns erhalten Sie eine kostenfreie Bewertung Ihrer Immobilie. Wir suchen Häuser und Eigentumswohnungen im Kreis Unna und finden für Sie den passenden Mieter!

*Wir machen für Ihre Zukunft*

T 02303-6729580 [günster-immobilien.info](http://günster-immobilien.info)

### Der Weg zum Wohnparadies

Eine Kernsanierung bietet viele Vorteile. Neben energetischen und umweltschützenden Aspekten können Sie nun die Elektro-Unterverteilung selbst steuern. Denken Sie dran: Gerade in der Küche sind viele Steckdosen unverzichtbar. Wie Sie Ihren Wohnraum auch umsetzen, Sie sollten stets in enger Abstimmung mit dem Architekten und/oder dem Bauleiter sein. Der kann Ihnen genau sagen, was möglich ist und was nicht. Außerdem lohnt es sich, einmal eine Farbberatung sowie einen

Termin mit einem Lichtdesigner zu vereinbaren. Die ausgewiesenen Fachleute beraten Sie gerne.

Tipp: Seit Januar 2020 gibt es einen erhöhten KfW-Zuschuss im Programm 430 in Höhe von 20 Prozent für Maßnahmen, die zu einer höheren Energieeffizienz beitragen (Dämmung, Austausch von Fenstern und Türen). Darüber hinaus bietet der Steuerbonus für die Sanierung seit Anfang des Jahres eine attraktive Möglichkeit, die Kosten einer Sanierung steuerlich abzusetzen. ([bluarbeit.de/lj](http://bluarbeit.de/lj))

**Nasse Wände? Schimmelbefall?**

ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN

**ISO TEC**

Wir machen Ihr Haus trocken

Barowski-Böttcher GmbH

Unna 0 23 83 / 23 422 - Isotek 0 23 71 / 81 690

[barowski@isotec.de](mailto:barowski@isotec.de) - [www.isotec.de/barowski](http://www.isotec.de/barowski)

**20% öffentliche Zuschüsse bei uns!**

**Handwerkliche Tradition**

Als Dachdeckermeister streben wir nach höchster Bauqualität zu attraktiven Preisen. Egal was Sie planen, ob Geschäfts- oder Wohngebäude, wir sind für Sie da.

Unsere Arbeiten stehen für Qualität und termingerechten Perfektion im vereinbarten Kostenrahmen.

Seit **50** Jahren

**KOSCHINSKI**  
DACHDECKERMEISTER

Dachstuhl - Flachdach - Windbekleidungen  
Isolierungen - Bauteilreparatur - Balkonsanierung  
Zimmer - Innenausbau - Photovoltaik - Nordost

**Service-Büro**

Hauptstr. 48, 59439 Holzwickede  
Tel.: 02301 - 2864, Fax: 02301 - 914162  
E-Mail: [kontakt@koschinski-dach.de](mailto:kontakt@koschinski-dach.de)  
Homepage: [www.koschinski-dach.de](http://www.koschinski-dach.de)

**Mehr als 90 Jahre für Sie da!**

**KÖNIG**

M Ö B E L H A U S

Germaniastr. 23-25 · Kamen-Methler · Tel. (02307) 3 04 48  
MO - FR 9 - 13 und 15 - 18.30 Uhr · SA 9 - 13 Uhr

**Kunden-PARKPLATZ hinter dem Haus!**

**Balkonsanierung**  
**Kellerbodensanierung**

ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN

**ISO TEC**

Wir machen Ihr Haus trocken

Barowski-Böttcher GmbH

Unna 0 23 83 / 23 422 - Isotek 0 23 71 / 81 690

[barowski@isotec.de](mailto:barowski@isotec.de) - [www.isotec.de/barowski](http://www.isotec.de/barowski)

**TAPETEN-HALLE**

Schleppweg 3 in Kamen  
Telefon 02307 - 73866

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr. 9-18 Uhr u. Sa. 9-13 Uhr

- ✓ Lieferungen frei Haus!
- ✓ Computergesteuertes Farbmischsystem mit über 2000 Farbtönen für Lack-, Wand- und Fassadenfarben
- ✓ Über 400 Tapetenmuster

**MERTIN Immobilien**

seit 1975 für Sie regional und überregional erfolgreich tätig!

Ihr erfahrener Partner mit Sachverstand!

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen? Suchen Sie eine Immobilie? Kostenfreie Beratung! Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Vermittlung von Grundstücken, Ein- und Mehrfamilienhäuser, ETW's, Wohnungen und Gewerbeimmobilien.

**Tel.: 02301/8440**

Mobil: 0171 / 8014642  
[info@immobilien-mertin.de](mailto:info@immobilien-mertin.de)

**STUCKMANN**

Erdwärme Tiefbohrungen  
Wasserversorgung Brunnenbau  
Beregnungsbrunnen

Wir sind zertifiziert nach W120 1 und 2

**stuckmann GmbH**

Tel.: 02922 / 5322

[stuckmann-brunnenbau.de](http://stuckmann-brunnenbau.de)

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

# Energiewende im Heizungskeller

Mit Heizungscheck und Wärmepumpe klimafreundlich heizen

**Eigenheimbesitzer haben jetzt viel Zeit, den Keller aufzuräumen oder im Garten zu arbeiten. Ebenso sinnvoll ist es, sich Gedanken über eine neue Heizungsanlage zu machen. Sie spart Energie und ist gut fürs Klima. Denn Heizungen ab einem Alter von 15 Jahren entsprechen oft nicht mehr dem heutigen Stand der Technik. Auch ein Heizungscheck bietet sich jetzt an.**

## Heizungscheck

Einen Heizungs-Check sollte man am besten in der warmen Jahreszeit durchführen lassen - in diesen Monaten wird die Heizung meist nur zur Warmwasserbereitung benötigt. Tatsächlich schlummern in vielen Heizungskellern unentdeckte Einsparpotenziale, nur wenige Anlagen arbeiten effizient. Denn die Heizung ist nicht einfach nur funktionstüchtig oder defekt, sondern ein komplexes System mit vielen Komponenten. Diese müssen perfekt aufeinander abgestimmt sein, um die volle Leistung bei möglichst geringem Energieaufwand zu bringen. Und noch einen Vorteil hat die warme Jahreszeit: Nun bekommt man viel schneller einen Termin beim Fachhandwerker als in der herbstlichen Hochsaison.

Eine Heizungsanlage steckt die Dauerbelastung aus der kalten Jahreszeit nicht einfach weg: Verschleißerscheinungen, Defekte oder Fehlfunktionen schleichen sich eventuell ein. Unerkannt können sie großen Schaden ver-



ursachen. Daher sollte die Anlage regelmäßig einer Wartung unterzogen werden. Damit kann man nicht nur langfristig den Energieverbrauch und die entsprechenden Kosten senken, sondern sich unter Umständen auch aufwändige Reparaturen sparen. Der Experte tauscht Verschleißteile aus und reinigt das System von Verbrennungsrück-

ständen. Bei einem hierzu erweiterten Heizungs-Check identifiziert der Fachhandwerker im Rahmen eines standardisierten Prüfverfahrens unnötige Kostenfresser im gesamten Heizungs-system. Danach empfiehlt er, ob die Heizungsanlage aus Gründen der Wirtschaftlichkeit optimiert oder modernisiert werden sollte. Je nach Gebäudezustand sind durch einen Kesseltausch Einsparungen von bis zu 20 Prozent oder im Einzelfall auch mehr möglich.

## Heizungstausch

„Cleverer Hauseigentümer, der jetzt den Heizungstausch planen und einen Handwerkertermin vereinbaren, können von den deutlich gestiegenen Fördermitteln profitieren, die Energiekono-

sten künftig senken und damit auch etwas Positives für die Umwelt tun“, rät Helmut Bramann, Hauptgeschäftsführer beim Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK).

„Moderne Wärmepumpen sind in nahezu jedem Gebäude in der Lage, effizient und zuverlässig für die notwendige Heizwärme und die Warmwasserbereitung zu sorgen“, sagt Architekt Henning Schulz. „Dank großer Effizienzsprünge sind selbst Luftwärmepumpen, die die Außenluft als Energiequelle nutzen, in der Lage, Bestandsbauten effizient mit Wärme zu versorgen. Eine Fußbodenheizung ist dafür nicht notwendig.“ Ein weiterer Vorteil laut dem Haustechnikexperten: Eine Wärmepumpenheizung könne die energetische

Einstufung des Gebäudes positiv beeinflussen und damit auch den Wert der Immobilie steigern.

## Bis zu 45 Prozent gibt es als Zuschuss

Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) fördert den Einbau effizienter Wärmepumpenanlagen seit Anfang des Jahres mit einem prozentualen Anteil an den gesamten Kosten. Wer eine förderfähige Wärmepumpe mit entsprechender Effizienz in seinen Neu- oder Bestandsbau einbaut, erhält 35 Prozent der Kosten als Zuschuss. Ersetzt die Wärmepumpe eine alte Ölheizung, werden sogar 45 Prozent der Gesamtkosten übernommen. Auch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) hat ihre Unterstützung für Hausbauer



Fotos: djd/ZVSHK

und Sanierer überarbeitet und die möglichen Tilgungszuschüsse drastisch erhöht. Bei einem KfW-55-Effizienzhaus-Neubau sind zum Beispiel 18.000 Euro Zuschuss möglich.

## Heizungsfachmann berät zum Thema Fördermittel

Vor Beantragung solcher Mittel sollte man sich vom SHK-Innungshandwerker alle Details zu den geplanten Maßnahmen und

den möglichen Förderungen erklären lassen. „Förderfähig sind nur Maßnahmen, mit denen zum Zeitpunkt der Antragstellung noch nicht begonnen wurde“, mahnt Helmut Bramann. Planungsleistungen dürfen vor Antragstellung erbracht werden. Der Einbau einer Wärmepumpe oder einer Biomasseanlage wird mit jeweils 35 Prozent gefördert. Für eine Solarkollektoranlage zur Warmwasserbereitung oder Hei-

zungsunterstützung gibt es einen Zuschuss von 30 Prozent. Für eine Hybridheizung mit erneuerbaren Energien beträgt die Förderung 35 Prozent, und der Einbau einer Gas-Hybridheizung wird nur im Gebäudebestand mit 30 Prozent unterstützt. Ölheizungen sind weiterhin erlaubt, Effizienz verbessernde Komponenten mit erneuerbaren Energien werden gefördert. (dzi/djd)

**SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG**

*Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser*

**Schabbehardt**  
Ihr Meisterbetrieb

Frank Schabbehardt  
59174 Kamen-Methler  
Bückerburger Straße 30  
Tel. 02307 / 38077

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

**Seit 20 Jahren Vaillant - Exzellenz-Partner**

**Vaillant Heizen & Kühlen Inkl. 5 Jahre „Plus-Garantie“**

**5 PLUS SORGLOS VERSPRECHEN**

Bis Ende November **€ 200 Geld zurück** für Ihre Rechnung

Bis zu **20 % Energie sparen** mit Brennwert-Technik

Heizungsanlage VSC COMPACT inklusive Vaillant Klima-Monosplit-Anlage zum Preis von **8.888,- EUR (inkl. Montage)**

**Vaillant Öl-/Gasbrennwert-Heizungsanlage mit Warmwasserspeicher**

**Liebing**  
Ihre neue Heizungsanlage vom Meisterbetrieb

Gerne erstellen wir Ihnen auch ein unverbindliches Angebot zu einer Einzelklimaanlage / Heizungsanlage!

Marmelinghöfener Weg 20 · 59199 Bönen  
Telefon 0 23 83-95 01 80 · [www.dusche24.de](http://www.dusche24.de)



STADT-GESTALTER  
UNNA. GEMEINSAM. VORANBRINGEN.

# Unsere Kandidaten für den Rat

Die SPD Unna stellt sich für die Kommunalwahl am 13. September neu auf. Elf Frauen und zwölf Männer im Alter von 32 bis 72 Jahren kandidieren für den Stadtrat – darunter viele neue Gesichter.

Sebastian Laaser, Vorsitzender des SPD Stadtverbandes, spricht von einem „deutlichen Signal der „Runderneuerung“. Und: „Hinter unserer Bürgermeisterkandidatin Katja Schmitt stehen einmütig 23 Kandidatinnen und Kandidaten als ausgewogener Querschnitt aus Beruf und Gesellschaft. Gemeinsam repräsentieren wir Unna? Die große Herausforderung, die Laaser für den anstehenden Wahlkampf sieht, ist mit den Menschen ins Gespräch kommen trotz Corona. „Wir wollen und müssen wissen, was die Bürgerinnen und Bürger von uns erwarten und wo der Schub drückt.“

Aus diesem Grund wird auch im Juli der Entwurf des aktuellen Wahlprogramms mit Kommentaren möglichkeit auf der Homepage der SPD Unna [www.spd-unna.de](http://www.spd-unna.de) veröffentlicht. Anregungen, Ideen und Kritik sind ausdrücklich erwünscht. Wer sich am Umgang mit den neuen Medien nicht fit fühlt, kann eine Papierversion anfordern. Und natürlich sind auch alle Kandidatinnen und Kandidaten jederzeit ansprechbar.

**Kontakt SPD Unna**  
Untere Hirschmühlstraße 36  
Telefon: 02303 25314-0  
E-Mail: [stadtverwaltung@spd-unna.de](mailto:stadtverwaltung@spd-unna.de)

 Sonja Slabon 40, Fachdienstleitung Erziehungshilfen, Jugendamt <i>„Als gebürtige Unnaerin bin ich in unserer schönen Stadt aufgewachsen und ich kandidiere, um aktiv meinen Stadtteil mitgestalten zu können.“</i>	 Max Jülkenbeck 67, Diplom-Ingenieur <i>„Ich möchte mich für die Belange und Interessen aller Bürgerinnen und Bürger von Königsborn / Alte Heide einsetzen und Politik zum Nutzen der ganzen Stadt gestalten.“</i>	 Ilka Essers 55, Diplom-Sozialarbeiterin <i>„Ich stehe für verantwortliches Miteinander und eine in die Zukunft orientierte Sozialpolitik und inklusive Bildungspolitik für Unna.“</i>	 Burkhard Böhnisch 59, Bergmann, Rentner <i>„Unna voranbringen und gestalten – das ist für mich ein erstrebenswertes Ziel. Das klappt mit Respekt und Humanität.“</i>	 Sebastian Laaser 38, Verbandsreferent <i>„Ich setze mich ein für ein lebenswertes Unna: für bezahlbaren Wohnraum, gute Arbeit, viel Grün, eine nachhaltige Verkehrswende, Orte der Begegnung, weltoffen und bunt.“</i>
--	---	--	---	---

  
Andrea Flessenkämper 59,  
Medizinische Fachangestellte  
*„Ich kandidiere für die SPD, weil ich die Stadt und meinen Ortsteil mitgestalten und verändern und den Bürgerinnen und Bürgern die Vielfalt unserer Partei näher bringen möchte.“*


 Gisela Pfeiffer 72, Rentnerin <i>„Mir liegen meine Heimatstadt und ihre Menschen am Herzen. Für sie möchte ich alles mir Mögliche tun, damit sie sich in unserer liebenswerten Stadt auch weiterhin wohlfühlen.“</i>	 Anja Kolar 52, selbstständig <i>„Ich setze mich ein für ein lebenswertes Unna, insbesondere für unser Dorf Lünern. Es soll eine gute Infrastruktur sowie Plätze für Begegnung und Kinder haben.“</i>
--	--

  
Klaus Tibbe 61,  
Vertriebsberater  
*„Ich kandidiere für die SPD, weil sie für Hemmerde und die dortige Infrastruktur unentbehrlich ist. Das hat sich schon in der Vergangenheit gezeigt.“*
  
Michael Tietze 66, Kommunalbeamter, Pensionär  
*„Nicht nur reden, auch machen. Zukunftsorientiert, im Sinne der Bürgerinnen und Bürger, den Stadtteil Massen mitgestalten und weiter entwickeln.“*
  
Renate Nick 67,  
Personalrätin  
*„Das Miteinander in Unna ist lebendig durch viele engagierte Bürgerinnen und Bürger. Das verdient Anerkennung und unkomplizierte Unterstützung.“*
  
Richard Hoppe 32,  
Verkaufsberater  
*„Ich kandidiere für den Stadtrat, weil ich die Zukunft der Stadt Unna positiv mitgestalten, kulturell weiter mit Leben füllen und die ehrenamtlich Tätigen unterstützen möchte.“*
  
Theodor Thoben 60,  
Elektriker  
*„Ich möchte sozial ausgewogene Politik für meine Stadt gestalten. Dabei ist mir ein generationenübergreifendes Miteinander wichtig.“*
  
Anke Limbacher 34,  
Studienrätin  
*„Wichtig sind mir gute, gerechte und inklusive Bildung für alle Menschen. Ich möchte, dass Kunst und Kultur für alle erfahrbar ist, unabhängig von Herkunft und Geldbeutel.“*
  
Elke Pfenninger 56,  
Redakteurin  
*„Kommunalpolitik ist das Fundament unserer Demokratie. Sie verdient Anstand, ehrliches Engagement und lösungsorientiertes Handeln ohne ideologische Scheuklappen.“*
  
Udo Hölger 62,  
Betriebsrat  
*„Ich setze mich ein für ein sozial gerechtes Unna als Stadt der guten Arbeit und zuverlässigen Daseinsvorsorge.“*
  
Michael Wladacz 52,  
Polizeibeamter  
*„Sicherheit und Ordnung sowie die Mitarbeit bei der zukünftigen Ausrichtung der Stadt Unna und insbesondere des Stadtteils Massen liegen mir am Herzen.“*
  
Ralph Bürger 70,  
Diplom-Ingenieur  
*„Ich stehe für eine sozial gerechtere Verkehrslandschaft, die nicht zu Lasten von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geht. Nur jeder kann Rad fahren. Besseres Angebot für einen guten Schulweg und mehr Barrierefreiheit.“*
  
Prof. Dr. Stefanie André 39,  
Professorin und Beraterin  
Gesundheit, und Arbeit  
*„Ich möchte zusammen mit der SPD Perspektiven und neue Wege für Unna entwickeln und umsetzen. Dabei sind mir gesunde Strukturen und auch die Gleichstellung und Vielfalt aller Bürgerinnen und Bürger in unserer Stadt besonders wichtig.“*
  
TI Belschäfers 33, selbstständiger Software-Architekt  
*„Gerade im digitalen Sektor herrscht ein großer Nachholbedarf. Hier möchte ich arbeiten und meine Unternehmen die unserer Stadt Innovation und Fortschritt bringen, Orte schaffen, an denen sie dies gemeinsam tun können.“*
  
Thorsten Schwarz 45,  
Betriebsrat,  
Teamleiter Logistik  
*„Ich mache mich stark für gute Sportangebote und eine Sportinfrastruktur für alle Unnaer. Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen liegt mir besonders am Herzen.“*
  
Anja Wiltschka 50,  
Bankkauffrau  
*„Ich setze mich ein für den sozialen Zusammenhalt in unserer Stadt mit guten Angeboten für Kinder und Familien, Seniorinnen und Senioren, Arbeitslose, Menschen mit Beeinträchtigungen und Migrationshintergrund.“*
  
Susanne Herzog 61,  
Notariatsfachangestellte  
*„Ich möchte die guten Dinge, die wir als SPD für Unna in der Vergangenheit durchgesetzt haben, zielstrebig weiter entwickeln für unsere Kinder und Enkelkinder – gerade auch in den Bereichen Schule, Kultur und Stadtentwicklung.“*

# Investieren Sie in Grün

Mit diesen Pflanzen hilft man Insekten beim Überleben



Foto: djd/www.rosen-tantau.com

**Streng geometrisch angelegt, blitzsaubere Rasen- oder Steinflächen: Solche Gartenanlagen sind pflegeleicht, aber wenig attraktiv für Bienen, Insekten, Vögel oder Igel. Viele Gartenfreunde reagieren auf Nachrichten über das Insektensterben mit der Anlage naturnaher Gärten. Diese müssen nicht wie „Kraut und Rüben“ aussehen. Naturfreunde und Gartenbesitzer können durch eine insektenfreundliche Bepflanzung viel dazu beitragen, dass es bei uns weiterhin summt, schwirrt und krabbelt.**

### Mekka für Biene und Co.

Der Sommerflieder beispielsweise bietet eine gute Gelegenheit, Tagpfauenauge, Admiral, Taubenschwänzchen und andere hübsche Schmetterlinge aus der Nähe zu betrachten. Mit ihrem Saugrüssel tauchen sie tief in die langen Röhrenblüten ein, um an den süßen Nektar zu gelangen. In der Zwergvariante ist der Sommerflieder auch als Kübelpflanze geeignet. Damit die Raupen der Schmetterlinge Nahrung finden, sollte man die eine oder andere Ecke im Garten einfach mit Brennnesseln, Disteln und ande-

rem „Unkraut“ verwildern lassen.

Bienen fliegen besonders gerne auf Wildblumen, zu denen Schafgarbe, Wiesensalbei und Natternkopf gehören. Wer keinen Platz für eine großflächige Blumenwiese hat, kann auch seinen Ziergarten mit Phlox, Sonnenhut und Schmuckkörbchen bienenfreundlich gestalten. In Steingärten sind Bodendecker mit attraktiven Blüten oder Lavendelbüsche ein hübscher Anblick und gleichzeitig eine attraktive Bienenweide. Solitär lebende Hautflügler finden außerdem in den Ritzen zwischen den Steinen geeignete Brutplätze.

Auch mit offenen oder halb gefüllten Rosensorten lassen sich Naturparadiese gestalten. Neben sogenannten Bienenweide-Rosen gibt es eine Vielzahl weiterer Sorten, die Insekten attraktive Landeplätze und Nahrung bieten. Bei der Auswahl lohnt es sich, auf die ADR-Kennzeichnung zu achten. Die „Anerkannte Deutsche Rose“ muss Eigenschaften wie Duft, Frosthärte, Blühverhalten und Gesundheit über einen Anpflanzungszeitraum von drei oder vier Jahren nachweisen – und zwar ohne insektenschädliche Pflanzenschutzmittel.

### Treffpunkt für durstige Insekten

Wichtig ist, den Insekten mit mittel-, früh- und spätblühenden Blumen und Stauden das ganze Jahr hindurch eine Nahrungsquelle zu bieten. Was nur Wenige wissen: Bienen fliegen besonders auf Kräutergärten. Pflanzen Sie Salbei, Lavendel, Oregano und Thymian und Ihr Garten wird zum Bienenmekka. In den heißen, trockenen Sommermonaten sind Teiche und dekorative Tränken ein beliebter Treffpunkt für durstige Insekten. Allerdings sollte man darauf achten, dass die Gefäße nur flach mit Wasser gefüllt sind oder es im Teich genügend Flächen zum Festhalten gibt, wie größere Steine am Wasserrand oder Schwimmpflanzen.

### Insektenfreundlicher Pflanzenschutz leicht gemacht

Falls es doch einmal zu Schädlingsbefall kommt, muss gerade bei den robusten Pflanzen nicht gleich die chemische Keule ausgepackt werden. Gegen Blattläuse hilft etwa eine Lauge aus



Foto: djd/www.as-garten.de/Beverly-BuckleyPixabay

einem Spritzer Spülmittel oder grüner Seife, der in eine wassergefüllte Sprühflasche gefüllt wird. Die befallenen Stellen werden angesprüht und anschließend mit klarem Wasser abgespült. Auch ein Sud aus zwei Handvoll Brennnesseln oder eine „Jauche“ aus Brennnesseln, Rainfarn und Wermut zeigen Wirkung. Blätter, die mit Blattrollwespen befallen sind, knipst man ab und gibt sie in den Hausmüll. Gegen die Blütenthripse, Spinnmilben oder Raupen kann eine Sprühlösung aus Neemöl, Wasser, Speiseöl und Spülmittel eingesetzt werden. (dzi/djd)

**Gartenmöbel & Ambiente**

Garten- & Loungemöbel • Sonnenschirme • Strandkörbe  
Grills • Zubehör • Liegen • Deko u.v.m. auf über 1500 m<sup>2</sup>

📍 Industriestraße 16  
59348 Lüdinghausen  
Tel: 02591 - 89 23 45

 ☺ Mo - Fr: 10:00 - 18:30 Uhr  
 ☺ Sa: 10:00 - 16:00 Uhr  
 Wir freuen uns auf Sie!

🌐 Weitere Infos auf [www.gartenmoebelundambiente.de](http://www.gartenmoebelundambiente.de)

**Sind Sie auch schon ein Insektenfreund?**

**Wir machen auch gern Wildblumen-Einsaaten!**

Familienbetrieb seit 1985  
LANDSCHAFTS- UND GARTENGESTALTUNG

**Mattheis**

schafft paradiesische Gärten

**02307 94 42 16**

info@mattheis-garten.de | www.mattheis-garten.de

Südfeld 19 | 59174 Kamen-Heeren

Wir führen u.a. für Sie aus:

- Neuanlagen, auch mit Planung
- Pflasterarbeiten, auch Naturstein
- Grünpflegearbeiten, auch Dauerpflege
- Bepflanzung und Raseneinsatz/Rollrasen
- Zaunarbeiten, auch Doppelstabmatte
- Teichanlagen und Trockenmauern
- Gehölzschneid, auch mit Schnittgutabfuhr

## Symbol für Nachhaltigkeit

Interreligiöses Frauennetzwerk Bergkamen/Kamen sät Blumenwiese

**Eine Blumenwiese als Symbol für Nachhaltigkeit hat das Interreligiöse Frauennetzwerk Bergkamen/Kamen hinter dem Rathaus Kamen an der Poststraße gesät. Die Aktion ist Teil der Veranstaltung „Gott gab uns die Erde – Schöpfung ist uns anvertraut. Frauen aus Judentum, Christentum und Islam im Gespräch“, die im März in der Stadtbücherei Kamen stattgefunden hat.**



Foto: Stadt Kamen

„Ursprünglich war der Termin als öffentliche Veranstaltung vorgesehen, aber aufgrund von Corona mussten wir unsere Pläne bezüglich der Gestaltung dieser Aktion überdenken“, erklärt Martina Grothaus, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kamen und Mitglied im Netzwerk. So wurde die Blumenwiese

symbolisch für alle, die gerne teilgenommen hätten, vom Netzwerkteam gesät – tatkräftig unterstützt durch die Bürgermeisterin der Stadt Kamen, Elke Kappen, und der Beigeordneten der Stadt Bergkamen, Christine Busch. „Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, das Gemeinsame

hervorzuheben und nicht auf die Unterschiede zu blicken“, hob Bürgermeisterin Kappen die Bedeutung dieser Aktion und dieses Themas hervor. Am Ende der Veranstaltung erinnerte Pfarrerin Petra Buschmann-Simons an die berühmte Rede des Häuptlings Seattle, der schon 1854 unter anderem

gesagt hat: „Wir sind ein Teil der Erde, und die Erde ist ein Teil von uns. Die duftenden Blumen sind unsere Schwestern ...“. In diesem Sinne hoffen die Akteurinnen der verschiedenen Religionen, vereint im Interreligiösen Frauennetzwerk Bergkamen/Kamen, dass ihre gemeinsame Saat aufgehen wird.

**Bilsteintal**

Tropfsteinhöhle und Wildpark in Warstein

Naturerlebnis Bilsteintal in Warstein:  
**Bilsteinhöhle (mit LED-Beleuchtung)**,  
ganzjährig täglich geöffnet, 9–16.30 h  
**Wildpark und Waldspielplatz** ganzjährig bei  
freiem Eintritt geöffnet;  
**Warsteiner Waldwirtschaft** – unser Ausflugs-  
lokal direkt am Wildpark-Eingang!

Alte Jugendherberge  
Im Bodmen 54  
59581 Warstein  
www.Bilsteintal.de

Tel.: 02902 - 2731  
Mobil: 0151 54 66 70 69  
info@Bilsteintal.de

Stefan Krebber

Gartenbauliche Dienstleistungen  
aus Meisterhand

Gartenpflege, Baumfällungen und  
Baumschnitt per Seilklettertechnik,  
Baumstumpf-Wurzelsägedienst

eigener Hubsteiger  
bis 30 m

S. Krebber • Hirschberg 7 • 58730 Fröndenberg  
Telefon: 02373 9170224 • Mobil: 0172 5616732  
[www.gartenservice-rundum.de](http://www.gartenservice-rundum.de)

# Heimisches Obst hat viele Gesichter

## Marmelade kochen ist erst der Anfang

Der Sommer bringt die tollsten Früchte hervor. Wer Obst und Früchte im eigenen Garten hat, kann den tollen Geschmack mit unseren Marmelade-Rezepten bis zum nächsten Jahr konservieren. Marmelade ist aber erst der Anfang. Seit vergangenen Jahr haben viele Menschen das Einmachen wie zu Omas Zeiten für sich entdeckt. Wir haben ein paar Anregungen parat.

### Kirsch-Konfitüre mit Kaffee

Zutaten für 6 Gläser à 200 ml: 900 g Sauerkirschen, 100 ml starker Espresso, 1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia.

Sauerkirschen waschen, entsteinen und 900 g abwiegen. 100 ml Espresso abmessen. Kirschen und Espresso mit Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen. Fruchtmasse bei Bedarf abschäumen und mit einem Pürierstab etwas pürieren. Sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

### Schoko-Himbeerkonfitüre

Zutaten für 7 Gläser à 200 ml: 100 g dunkle Schokolade, 1000 g Himbeeren, 1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker für Beerenkonfitüre & Gelee.

Schokolade hacken, Himbeere-



Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

ren verlesen und ggfs. leicht abwaschen. Mit Schokolade und Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen. Fruchtmasse bei Bedarf abschäumen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen. Hinweis: Die Haltbarkeit wird durch die Zugabe von Schokolade verkürzt. Gelierprobe: Vor dem Abfüllen 1-2 TL der heißen Masse auf einen Teller geben. Falls sie



Foto: congedesign/pixabay

nicht fest wird, 1 Min. weiterkochen oder bei süßen Früchten 1 Pck. Dr. Oetker Zitronensäure unterrühren.

### Einmachen

Einmachen ist eine einfache Methode, um Lebensmittel zu konservieren. Dabei werden frische Früchte mit Zucker und Wasser gekocht und in sterile Gläser mit Deckeln gefüllt. Durch die hohen Temperaturen beim Einmachen werden Mikroorganismen abgetötet, durch die das Obst verderben könnte. Wenn die heiße Masse in die Gläser gefüllt und sofort mit Deckeln verschlossen wird, entsteht beim Abkühlen ein Unterdruck, der die Gläser luftdicht abschließt. So können keine Bakterien hineingelangen und die Früchte verderben nicht.

### Das Grundrezept

Das Grundrezept für zwei Liter Einmachgut besteht aus einer Zuckerlösung und frischem Obst. Der Zuckergehalt der Lösung kann variieren, je nachdem wie reif oder süß das Obst ist. Für süße Früchte kommen auf einen Liter Wasser 125 bis 250 Gramm Zucker, 250 bis 500 Gramm sind es bei sauren Früchten. Grundsätzlich gilt, dass Sie etwa ein Kilo von dem Obst benötigen, das Sie ein-

machen möchten. Zusammen mit der Zuckerlösung lassen sich damit etwa zwei Liter Einmachgut herstellen. Ganz wichtig: Die Einmachgläser und Deckel immer erst sterilisieren, um Keime abzutöten.

### So wird's gemacht

Gläser, Deckel, Gummiringe und Werkzeug, das mit dem Einkochgut in Berührung kommt, desinfizieren. Die keimfreien Gläser und Deckel nur noch außen oder mit einer Zange anfassen. Einkochgut vorbereiten: Obst waschen, bei Bedarf schälen und Kerne entfernen, Druck- und Schadstellen ausschneiden, größere Stücke und ganze Früchte eventuell vor dem Einkochen vorgaren.

Bis einige Zentimeter unter den Rand in die Gläser füllen und mit Flüssigkeit (z. B. Zuckerwasser) aufgießen, sodass noch etwas Platz zum Rand bleibt. Glasränder sauber wischen und Gläser verschließen.

Ein gefaltetes Geschirrtuch in den Topf legen, um zu hohe Temperaturunterschiede zwischen Topfboden und Gläsern auszugleichen. Gläser mit etwas Abstand voneinander darauf stellen.

Passend zur Temperatur der Gläser mit heißem oder kaltem Wasser auffüllen, sodass die Glä-

ser zu etwa Dreiviertel mit Wasser bedeckt sind, und langsam erhitzen.

Ab dem Zeitpunkt, ab dem das Wasser sprudelnd kocht, je nach Einkochgut zwischen 10 und 90 Minuten lang mit geschlossenem Topfdeckel einkochen. Kirschen und Pflaumen brauchen z.B. 30 Minuten bei 80 bzw. 90 Grad Hitze.

Vor dem Herausnehmen aus dem Topf mindestens 10 Minu-

ten auskühlen lassen. Nach dem Erkalten ist es ratsam zu überprüfen, ob in den Gläsern ein Vakuum entstanden ist. Die Deckel von Schraubgläsern geben dann nicht nach, Einmachgläser sind auch nach dem Abnehmen der Halteklammern durch den Unterdruck fest verschlossen. (Dr. Oetker/smarticular.net/lj)

**Gutes Gelingen und guten Appetit!**

**Hallo Erdbeerfreunde!**  
Genießen Sie in unserem Hofcafé frischen hausgemachten Kuchen, Kaffee und vieles mehr.  
Wir haben für Sie jeden **Samstag, Sonntag und an Feiertagen** in der Zeit von **11:00 Uhr bis 18:00 Uhr** geöffnet.  
In der **Erdbeerzeit** haben wir täglich von **08:00 Uhr bis 18:00 Uhr** für Sie geöffnet.  
Heidelbeeren, Rhabarber und Brombeeren der jeweiligen Jahreszeit entsprechend  
Auf der Horst 1 • 59199 Bönen-Flierich • Tel. (0 23 83) 88 87

**Bei schönem Wetter ist unser Biergarten geöffnet!**  
Hotel - Restaurant  
**HAUS RUHRBRÜCKE**  
Jeden 1. Mittwoch im Monat  
Kartoffelbuffet + mehr  
donnerstags ab 18.00 Uhr  
Schnitzelbuffet  
sonntags-mittags ab 12.00 Uhr  
Omas Küche lebt - Deutsches Buffet (nicht an Feiertagen)  
Ruhrstraße 20 | 58730 Fröndenberg | Tel. 0 23 73/7 21 69  
täglich ab 17.30 Uhr  
sonntags 11-15 Uhr  
dienstags Ruhetag

**Tomaten und Gurken aus eigenem Anbau!** **Regional und täglich frisch!**  
**Hof Laden**  
www.Gemüsedeele.de  
Die Obst & Gemüse Deele  
Werler Straße 199  
59427 Unna-Hemmerde  
Telefon 0 23 08 / 865  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa. 9 - 18 Uhr  
Sonntags 10 - 17 Uhr

**Täglich frische Erdbeeren** **Thies Henter**  
Bis Ende Juli **Selbstpflücken:**  
Unnaerstr. 101 - 58730 Fröndenberg  
**NEU** Bambergstr. 118  
59192 Bergkamen  
Verkaufsstände:  
Schwitterberg 143, 58703 Menden  
Wernerstr. 21 / Bambergstr. 85  
59192 Bergkamen  
Körnerhellweg 105 - 44143 Dortmund  
◀◀◀ **NEU**

**BEERENobst**  
Schulze Neuhoff Him-/Blaubeeren  
zum Selbstpflücken 9.00 - 19.00 Uhr  
in Fröndenberg-Ardey, Feldstr.  
Tel.: 02373/72253

# Alltagshelfer für Senioren:

Vom „Hackenporsche“ bis zum Treppenlift



Foto: www.lifta.de

des Sessels erleichtert, sondern Sie auch kinderleicht in angenehme Sitzpositionen bringt, zum Beispiel mit hochgelegten Beinen oder abgesenkter Lehne für das Mittagsnickerchen. Wer viel Freizeit vor dem Fernseher verbringt, aber die Ohren schon etwas nachlassen, der sollte zum Hörverstärker greifen. So werden die Nachbarn nicht durch extrem laute TV-Geräusche gehört, denn dies kann schnell passieren, wenn man selbst die Lautstärke nicht mehr so gut wahrnimmt. Eine Großstasten-Fernbedienung macht zudem die Bedienung des Fernsehers leichter, wenn die Motorik in den Fingern nicht mehr so gut mit den oftmals winzigen Tasten zurechtkommt. Tipp: Es gibt auch entsprechende Seniorentelefone, die große Tasten und laute, deutliche Klingeltöne haben!

**Im Bad**  
Gerade im Sanitärbereich macht sich das Alter häufig besonders bemerkbar. Nehmen wir als Beispiel das WC. Wer bereits Probleme mit der Hüfte hat, der weiß, dass es praktisch ist, wenn man sich beim Setzen und Aufstehen festhalten kann. Ist die Toilette nahe einer Wand, dann können Sie hier mit einem Haltegriff unkompliziert eine Hilfe schaffen – dieser ist auch an der Badewanne praktisch! Klappt das nicht, so unterstützt Sie ein erhöhter Toilettensitz, der auch über Griffe verfügt. Beim Stichwort Badewanne müssen Sie

sich auch nicht fürchten, dass Sie nicht mehr selbstständig herauskommen. Badewannensitze und -lifter erleichtern die Körperpflege, wenn Sie nur über eine Wanne verfügen. In Ihre Dusche können Sie einen Hocker stellen oder eine Klappvariante einbauen lassen, wenn es mit dem Stehen nicht mehr so gut funktioniert. Auch hier sind Haltegriffe nicht verkehrt, die problemlos angebracht werden können. Hier gibt es auch Varianten mit starken Saugnäpfen, die Bohrungen überflüssig machen: Ideal also für Mietwohnungen!

**Unterwegs**  
Schwere Einkaufstaschen sind oftmals im Alter nicht mehr gut zu transportieren und gerade, wenn man gern auf dem Wochenmarkt seinen Großeinkauf macht, hat man plötzlich viel

Gewicht, das auf den Schultern lastet. Mit einem Einkaufstrolley, umgangssprachlich auch liebevoll „Hackenporsche“ genannt, wird die Shopping-Tour viel bequemer, denn Sie ziehen Ihren Koffer einfach bequem hinter sich her. Dies ermöglicht auch, sich mit der anderen Hand auf einem Gehstock abzustützen, falls Sie dahingehend ein wenig mehr Sicherheit benötigen. Gehstöcke gibt's übrigens auch faltbar für in die Hand- oder Jackentasche sowie als Variante mit Regenschirm.

Wer nicht mehr ganz so gut auf den Beinen ist, für den ist ein Rollator eine gute Alternative. Eine kleine Verschnaufpause zwischendurch? Kein Problem, denn man kann darauf auch sitzen. Und darin praktisch seine Einkäufe verstauen und nach Hause transportieren. (hs)

# GBS Villa Massen

-Anzeige-

Senioren-WG mit liebenswertem Ambiente



Foto: GBS/Ralf Kortzen

Freuen sich über die Neueröffnung: (v.l.) Pflegedienstleitung Karin Röttgers, Aufsichtsratsvorsitzender Hans-Joachim Naujoks, Christina Brackelmann, GBS-Geschäftsführer Dr. Harald Pfannkuch und Bereichsleiterin Wencke Freier.

**Im Alter nicht allein sein, aber nicht in einem typischen Seniorenheim wohnen: Dies geht ab sofort in der Friedensstraße 29 in Unna-Massen in einer schmucken Villa mit Fachwerk-Charme.**

Die Räumlichkeiten der „Villa Massen“ inmitten einer Wohnsiedlung lassen keine Wünsche offen. Neben den Gemeinschaftsräumen – Essbereich mit Kamin, Fernseh-Ecke und Küche – verfügt das Haus über individuell zugeschnittene Räume für elf Bewohner. Über einen Fahrstuhl sind die oberen Etagen problemlos erreichbar. Jedes Zimmer hat ein barrierefreies Bad und teils Balkon-Zugang. Die Südterrasse im haus-eigenen Garten lädt zum gemütlichen Kaffeepauschen ein. Im Dachgeschoss kann auch ein Paar wohnen: Das Appartement hat sogar eine eigene Küchenzeile. Das Haus ist wohnlich und familiär gestaltet, Unterstützung gibt's von einer Präsenzkraft. Wer mag, der kann die Service- und Pflegeleistungen der GBS in Anspruch nehmen. [www.gbs-sozial.de](http://www.gbs-sozial.de)

Kühe-Kühnert-Platz 30a  
59423 Unna  
Tel.: 0 23 03 / 533 98 40  
Fax: 0 23 03 / 533 98 49 99  
info@pflagedienst-busch.com  
www.pflagedienst-busch.com

*Wir sind für den Menschen da*

**Wer nicht mehr ganz so fit und flott ist und sich den Alltag etwas erleichtern möchte, für den stehen zahlreiche praktische Hilfsmittel zur Verfügung. Wir haben Ihnen einige davon für zu Hause und unterwegs zusammengesucht.**

Oftmals stellt sich in den eigenen vier Wänden eine Treppe zum Obergeschoss als größte Hürde heraus. Hier können Treppenlifte Abhilfe schaffen, mit denen man bequem die lästigen Stufen überwinden kann – auch dann, wenn Beine und Knie nicht mehr so wollen. Ebenso hilfreich wie komfortabel ist ein Aufstehsessel im Wohnzimmer, der Ihnen mittels Motorisierung nicht nur das Verlassen



**Idyllisch, zentral gelegen und gut betreut – so kann das Alter kommen!**

Unsere Wohnanlage „Haus am Kurpark“ liegt direkt am Rande des Unnaer Kurparks und bietet seniorengerechtes Wohnen mit Service. Unser Konzept vereint die Vorzüge eines aktiven Lebens und ein Angebot von individuellen Serviceleistungen in angenehmer Atmosphäre. Modernes und barrierefreies Wohnen in hell geschnittenen Apartments in den Größen zwischen ca. 27 - 63 m<sup>2</sup>. Wellness, Gesundheit und Fitnessangebote finden Sie direkt im Haus. Unser Betreuungs- und Gemeinschaftskonzept wird Sie überzeugen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Sie erreichen uns unter:  
Telefon: 02303 283322  
[www.gbs-sozial.de](http://www.gbs-sozial.de)

**Ambulantes Pflegeteam Unna**  
Hertinger Straße 123 59423 Unna  
Telefon: 0 23 03 / 87 00 21  
E-Mail: [pflegeteam-unna@dokom.net](mailto:pflegeteam-unna@dokom.net)  
[www.pflegeteam-unna.de](http://www.pflegeteam-unna.de)

**Samuel Rütting**  
Ambulante Gesundheits- und Krankenpflege  
Winschotenerstr. 8 • 58730 Fröndenberg  
Tel.: 02373-974960 • Fax: 02373-97 49 80  
[info@agk-ruetting.de](mailto:info@agk-ruetting.de) • [www.agk-ruetting.de](http://www.agk-ruetting.de)

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen bestätigt die sehr gute Qualität der Versorgung und Pflege der pro sanitäre Gesundheitsdienste Kreis Unna GmbH

**Versorgungssicherheit und Lebensqualität**

**pro sanitäre**  
Gesundheitsdienste  
Näusliche Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege

Hertinger Straße 14 • 59423 Unna • Tel.: 02303 943000  
[www.pro-sanitaere.de](http://www.pro-sanitaere.de)

**Domizil am Hellweg**  
Gepflegt Leben im Herzen von Unna

**Unabhängig, vielseitig, sicher, umsorgt**

- ✓ TOP-Lage an der Fußgängerzone
- ✓ 80 barrierefreie, komfortable Wohnungen
- ✓ Großer Dachgarten, eine Oase der Ruhe
- ✓ Attraktive Gemeinschaftsräume
- ✓ Wohlfühlbad und Fitnessraum
- ✓ Tiefgarage im Haus
- ✓ 24 h Hausnotruf – garantiert ein Höchstmaß an Sicherheit
- ✓ Eigener ambulanter Pflegedienst rund um die Uhr im Haus
- ✓ Zahlreiche soziokulturelle Aktivitäten
- ✓ Mittagessen und Kaffeerunde im eigenen Restaurant
- ✓ Hausmeister- / Reinigungsservice, weitere Wableistungen

Besuchen Sie unser **betreutes Wohnen**  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

**Bonifatius Seniorendienste GmbH**  
Massener Straße 18-22 • 59423 Unna  
Tel.: 02303 - 258997-0 • E-Mail: [unnai@bonifatius-gmbh.de](mailto:unnai@bonifatius-gmbh.de)

# Wenn Ihr MEHR wollt, macht URLAUB bei uns!

**Fitness, Gymnastik, Physiotherapie, Sauna, exklusives Outdoor-Training**  
Sandplatz für Functional-Outdoor-Training, Cardio- u. Gymnastik-Dachterrasse,  
Stand-Up-Paddling-Yoga  
& Freibad mit exklusiven Schwimmzeiten nur für Mitglieder!

Schwimmt dem Sonnenuntergang entgegen!

Sei aktiv – Stärke Dein Immunsystem – Bleib gesund

**FIT 'N' WELL**  
Das Beste für mich.  
Ganzheitliches Trainings- und Gesundheitszentrum.  
familiär • persönlich interessiert • natürlich

© Ortszeit Unna - F.K.W. Verlag

**JETZT STARTEN!**  
4-WOCHEN-AKTIV-URLAUB  
FÜR DEIN IMMUNSYSTEM  
**49,90 EURO STATT 89,90 EURO**  
100 % SPAREN BEI DER  
ANMELDEGEBÜHR.

Steinbruchstraße 38 | 59439 Holzwickede | [www.fitnwell.de](http://www.fitnwell.de) | Telefon (02301) 1 22 33

## Mit einem fitten Immunsystem gegen Wohlstandskrankheiten und Corona!

Die körperliche Leistungsfähigkeit sowie das Immunsystem zu stärken, ist insbesondere in Zeiten von Corona von besonderer Bedeutung. Auch bislang nicht oder wenig Aktive, aber auch mögliche Risikogruppen hinsichtlich einer Vorerkrankung, sollten jetzt gezielte Trainings- und Bewegungsprogramme durchführen, immer vorausgesetzt, dass sie nicht an gegenwärtigen Krankheits-symptomen leiden. Regelmäßiger und moderater Sport und Bewegung erhalten nicht nur die körperliche Fitness, sondern aktivieren das körpereigene Immunsystem vermutlich am besten. Unterstützt durch eine ausgewogene Ernährung wirkt sich das nachgewiesenermaßen positiv auf das Herzkreislaufsystem sowie einzelne Organe wie Herz, Lunge, Gehirn und sogar die Psyche aus. „Selbst wenn es zu einer Infektion kommt, ist es vorteilhaft, gesundheitlich und in Bezug auf die ei-

gene Fitness bestmöglich aufgestellt zu sein“, sagen immer mehr Wissenschaftler und Professoren und ermutigen zum Handeln: Regelmäßige Aktivität, die entsprechend ausgewogen gestaltet sein sollte, kann die körpereigene Immunüberwachung von Erregern stärken und die Schwere der Erkrankung als auch die Sterblichkeit bei einer Vireninfection sowie von Atemwegkrankungen (wie z.B. Lungenentzündungen, Grippe) reduzieren. Klar sein muss, dass das Infektionsrisiko als solches nicht verringert wird und das Virus sowohl fitte als auch weniger fitte Menschen gleichermaßen infizieren kann. Unterschiedlich sind eher die Verläufe der Erkrankung. So gibt es nachhaltige Hinweise in Studien, dass sich die schwerwiegenden Verläufe eher bei

Risikogruppen (Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Diabetes etc.) einstellen. Im Umkehrschluss weisen Infizierte mit einem gestärkten Immunsystem keine oder lediglich milde Symptome im Verlauf der Erkrankung auf. Text u. Fotos: Fit 'n' Well

Das Trainings- und Gesundheitszentrum  
FIT 'N' WELL ist zertifiziert:  
**Dr. WOLFF**  
SPORT & PREVENTION  
HYGIENE-KONZEPT  
ZERTIFIKAT



## Immer am modischen Puls der Zeit Ausbildung im Friseurhandwerk

Foto: ©stock.adobe.com - kojioaca

**Ob Longbob, eine verspielte Langhaarfrisur oder einen Kurzhaarschnitt in angesagten Farben der Saison: Wer seine Persönlichkeit optisch in Szene setzen will, der geht zum Friseur. Die Profis sind nicht nur geschickt mit Kamm und Schere, sondern zaubern auch tolle Hochsteckfrisuren oder Farbefekte ins Haar.**

Kunden, um den perfekten Look für sie zu finden. Die Profis gestalten aber nicht nur Frisuren für Damen und Herren, auch Make-up, Nail-Designs, Verkaufsberatung und Wellness-Angebote gehören zum Arbeitsalltag und somit auch zur Ausbildung.

Wer sich für eine Ausbildung im Friseurhandwerk entscheidet, der kann sich auf abwechslungsreiche Aufgaben und festen Arbeitszeiten freuen. Während der dreijährigen dualen Lehre geht es

Mit viel Gespür und Einfühlungsvermögen beraten Friseure ihre

**Noch keinen Ausbildungsplatz?!!**  
Zum 01.08.2020 ist bei uns noch ein Platz zur  
**Fachkraft für Lagerlogistik**  
offen.  
Schriftliche Bewerbung bitte an  
**PRASCO GmbH**  
Formerstr. 15, 59425 Unna  
Oder per E-Mail an:  
[uludwig@prasco.de](mailto:uludwig@prasco.de)  
Wir freuen uns auf Dich!

ein bis zweimal in der Woche in die Berufsschule, in der restlichen Zeit wird praktisch im Ausbildungsbetrieb gelernt. Angehende Friseur-Azubis sollten einen guten Schulabschluss, Gespür für Mode und Design, für Form und Farbe, handwerkliches Geschick sowie körperliche Fitness mitbringen. Außerdem sind Freundlichkeit und Kontaktfreude, Dienstleistungsbereitschaft sowie ein gepflegtes und sympathisches Auftreten wichtig. Das Gehalt können Friseure im Laufe der Ausbildung und des beruflichen Werdegangs auf verschiedene Arten steigern – denn es gibt gute Weiterbildungsmöglichkeiten und Spezialisierungsmöglichkeiten. Die Einsatzbereiche sind vielfältig.

Der häufigste Einsatzort ist in klassischen Friseursalons. Es gibt auch die Möglichkeit, Hausbesuche durchzuführen. Als Friseurmeister oder -Meisterin kann man sich selbstständig machen und auch selbst ausbilden. Auch eine gute Karrierechance ist die Möglichkeit, als Geschäftsführer in größeren Friseurunternehmen tätig sein.

Auch im Show-Business sind Friseure mit Spezialisierung gefragt. Gute Maskenbildner werden gebraucht. Last but not least gehört zum neuen Look auch ein modisches Make-up. Friseure können sich in diesem Bereich spezialisieren und dann in Beautystudios oder in der kosmetischen Abteilung von Hotels arbeiten. (dzi)

**TASUCU Friseursalon**  
Warum mehr bezahlen...  
**Öffnungszeiten**  
**OBERADEN**  
Jahnstr. 11 • Tel. 02306 / 94 13 91  
Mo. - Fr. 8.30 bis 18.00 Uhr • Sa. 8.30 - 15.00 Uhr  
**WEDDINGHOFEN**  
Schulstr. 7a • Tel. 02307 / 98 39 431  
Mo. - Fr. 8.00 bis 17.30 Uhr • Sa. 8.00 - 14.30 Uhr  
[www.tasucu-friseursalon.de](http://www.tasucu-friseursalon.de)

## Kurzarbeit?

Nutzen Sie Fortbildungs-Möglichkeiten!

Mehr als 65.000 Arbeitnehmer im Kreis Unna sind von Kurzarbeit betroffen, haben finanzielle Einbußen und plötzlich viel mehr freie Zeit. Um der Situation auch Positives abzugewinnen, können sich Kurzarbeiter auf verschiedenen Wegen fortbilden – und zwar virtuell! Die Qualifizierungen richten sich nicht nur an Beschäftigte in Kurzarbeit, sondern stehen auch Arbeitssuchenden und Arbeitslosen offen, die zum Beispiel wegen der Pandemie ihren Job verloren haben. Die GRONE Bildungszentren NRW gGmbH haben in Kooperation unter anderem mit der IHK, dem Jobcenter, der Wirtschaftsförderung Kreis Unna und der

Agentur für Arbeit interessante Qualifikationen im virtuellen Klassenzimmer auf die Beine gestellt, zum Beispiel die Möglichkeit, innerhalb von 4 bis 9 Monaten einen Abschluss als IHK-Fachkraft in den Bereichen Personalwesen, Buchführung, Rechnungswesen oder Büromanagement zu erlangen. Auch Umschulungen sind möglich: Sie können beispielsweise im Rahmen einer 24-monatigen Umschulung zur Kauffrau/-mann im E-Commerce und Kauffrau/-mann im Büromanagement einen anerkannten Berufsabschluss (IHK) nachholen. Viele Fördermöglichkeiten. Besonders wichtig in Corona-Zeiten: Diese Weiterbildungen



werden im virtuellen Klassenzimmer in Vollzeit durchgeführt und können durch die Agentur für Arbeit, das Jobcenter, den Berufsförderungsdienst (BfD) sowie durch Renten- und Unfallversicherungsträger in Form eines Bildungsgutscheins bzw. einer Kostenübernahme gefördert werden. Sie benötigen eine mindestens einjährige Berufspraxis, ein gutes Ausdrucksvermögen und beherrschen die deutsche Rechtschreibung und Grammatik. Bei Bedarf kann ein Sprachkurs vorgeschaltet werden. Diese Sprach-

kurse aus dem Projekt „InBeSt“ (Individuelles Berufsbezogenes Sprachtraining) können von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter zu 100 Prozent gefördert werden. Genaue Informationen dazu erhalten Sie in einer ausführlichen, persönlichen und kostenlosen Bildungsberatung: GRONE Bildungszentren NRW gGmbH, Markus Reiß, Tel. 0231/997800-14, per E-Mail an [m.reiss@grone.de](mailto:m.reiss@grone.de) oder auf [www.grone.de](http://www.grone.de). Auch die Wirtschaftsförderung des Kreises Unna und das Jobcenter beraten zu den Möglichkeiten.

# AUSBILDUNG – jetzt erst recht!

**Kreis Unna. Die Anzahl gemeldeter Ausbildungsplätze ist im Vergleich zum Vorjahr stark gesunken. Ebenfalls gesunken ist die Anzahl an Bewerberinnen und Bewerbern. Die anhaltende Corona-Pandemie verursacht Zurückhaltung sowohl auf Seiten der Arbeitgeber als auch auf Seiten der Ausbildungsstellensuchenden. Warum es gerade jetzt so wichtig ist, junge Menschen in eine Berufsausbildung zu bringen, erklären Verantwortliche der Agentur für Arbeit Hamm und des Jobcenters Kreis Unna.**

„Viele Entscheidungen zur Besetzung der Ausbildungsstellen verzögern sich in diesem Jahr stark“, bewertet Thomas Helm, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Hamm, die bisherige Resonanz aus der Wirtschaft. „Die Verantwortlichen in den Betrieben sind aufgrund der aktuellen Lage zurückhaltend, wenn es um Neueinstellungen geht. Das betrifft leider auch die angehenden Auszubildenden.“ Arbeitsagentur-Chef Helm weiß aber auch, wie wichtig es ist, gerade jetzt über Ausbildung nachzudenken: „Fachkräfte, die wir jetzt nicht ausbilden, fehlen uns sehr bald in den Betrieben.“



Martin Wiggermann, Vorsitzender der Trägerversammlung des Jobcenters Kreis Unna, sieht die intensive Beratung für angehende Auszubildende als eine wichtige Weiche für die berufliche Zukunft: „Jugendliche werden bei ihrem Übergang von der Schule in den Beruf seitens der Schulen, Berufsinformationszentren und Jobcenter sehr engmaschig begleitet. Die Corona-Pandemie stellt uns jedoch vor neue Herausforderungen hinsichtlich der Beratungsmöglichkeiten.“ Jobcenter-Geschäftsführer Uwe Ringelsiep fügt hinzu: „Viele Angebote für diejenigen Schülerinnen und Schüler, die sich derzeit in der Phase der Berufsorientierung befinden, konnten seitens der Bildungseinrichtungen und Behörden nur eingeschränkt unterbreitet werden.“ Wiggermann und Ringelsiep betonen: „Die Unterstützung von Jugendlichen hat oberste Priorität. Wir wollen auch im Corona-Jahr jeder Bewerberin und jedem Bewerber eine berufliche Perspektive ermöglichen.“

**Was Bewerber wissen sollten**  
**Ausbildungsstellen in der Region findest du z.B. unter:**  
[www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de)  
[www.ihk-lehrstellenboerse.de](http://www.ihk-lehrstellenboerse.de)  
[www.hwk-do.de](http://www.hwk-do.de)  
[www.handfest-online.de](http://www.handfest-online.de)

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Hamm



**Nutze die Tipps und Tricks für deine Bewerbung und absolviere ein Online-Bewerbungstraining:** [www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de)  
**Finde heraus, welcher Beruf oder welches Studium zu dir passt:**  
[www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt)



**Die Arbeitsagentur sowie das Jobcenter bieten Jugendlichen außerdem eine individuelle Beratung an.**

**JOBCENTER KREIS**

**UNNA:**

**BERGKAMEN:**

Herr Voegele  
02303 2538-2511  
Frau Hering  
02303 2538-2514

**KAMEN:**

Frau Tampe  
02303 2538-2531

**SCHWERTE:**

Frau Uhlenbrock  
02303 2538-3331

**LÜNEN:**

Frau Pape  
02303 2538-2124  
Frau Düdder  
02303 2538-2325  
Frau Grünewald  
02303 2538-2114

**UNNA, FRÖNDENBERG,  
HOLZWICKEDE UND BÖNEN:**

Frau Fiege  
02303 2538-3608  
Frau Risy  
02303 2538-3606

**SELM UND WERNE:**

Frau Uekötter  
02303 2538-2417  
Frau Bergmann  
02303 2538-2428

**Agentur für Arbeit Hamm · Berufsberatung · 02303 2807 111**

## Feriensport beim HSC

Ab dem 29. Juli starten die kostenlosen Angebote



Fotos: HSC

**Trotz Einschränkungen und Corona-Bedingungen kann der Sport in den Sommerferien beim HSC starten.**

Jeder ist willkommen, solange die ausgelegten Regeln des HSC und die Vorgaben der Corona-Schutzverordnung eingehalten werden. Außerdem muss jeder Teilnehmer die Einwilligung zur Weitergabe seiner Daten im Infektionsfall unterschreiben. Der Feriensport findet in den Orten Holzwickede, Unna und Fröndenberg an verschiedenen

Tagen und Uhrzeiten statt. Alle Termine können unter [www.hsc-holzwickede.de/gesundheits-sport](http://www.hsc-holzwickede.de/gesundheits-sport) eingesehen oder unter 02301/9450377 erfragt werden.

**Der HSC möchte hiermit allen Teilnehmern und Vereinsmitgliedern Danke sagen, dass sie dem Verein in Krisenzeiten die Treue bewiesen haben!**

Der Neustart aller Kurse ist auf den 17. August festgelegt. Das neue Programmheft wird Mitte Juli erscheinen.



\*\*\*\*\* ab 29.06.2020 \*\*\*\*\*



**Feriensport beim HSC**  
kostenlos und unverbindlich als Dankeschön für unsere treuen Sportler

HSC-Hotline 02301/9450377 oder [www.hsc-holzwickede.de/gesundheits-sport](http://www.hsc-holzwickede.de/gesundheits-sport)

## SUMMERlife literarische Lesereihe

Autoren lesen im Juli in Kamen

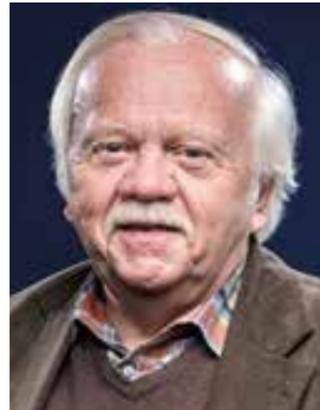


Yirgalem Fisseha Mebrahtu  
Foto: Stefanie Silber

**Im Rahmen des SUMMERlife-Programms plant das Kulturbüro der Stadt Kamen gemeinsam mit den heimischen Autoren Heinrich Peuckmann und Bernhard Büscher für Samstag, 18. Juli, eine ganz besondere Veranstaltung: eine literarische Lesereihe, die an gleich drei Orten stattfinden wird. Insgesamt sechs Autoren werden in der Zeit von 15 bis 17 Uhr Gedichte und Erzählungen in den beiden evangelischen (Paulus- und Lutherkirche) und in der katholischen Kirche (Pfarrkirche Zur Heiligen Familie) lesen.**

Die Auswahl der Autoren ist sehr prominent. Gleich drei von ihnen sind Mitglieder im Vorstand der renommierten Autorenvereinigung PEN. Deswegen Präsidentin Regula Venske wird kommen, u.a. hat sie einen großen Krimipreis erhalten. Der Vizepräsident Leander Sukov ist für seine Romane und Gedichte bekannt und Heinrich Peuckmann, seit einem Jahr Generalsekretär des PEN, ist als Kamener bestens bekannt.

Besonders gespannt sein dürfen die Zuhörer auf die eritreische Dichterin Yirgalem Mebrahtu, die in ihrer Heimat wegen ihrer kritischen Texte sechs



Heinrich Peuckmann  
Foto: Roland Baege

Jahre lang in Gefängnissen eingesperrt war und dort gefoltert wurde. Ihre Gedichte, die auch die schreckliche Zeit der Folter behandeln, sind tief beeindruckend. Yirgalem ist Stipendiatin im PEN-Programm „Writers-in-Exile“ und lebt nun in München. Die literarische Lesereihe wird den Kamenern zum ersten Mal Einblick in das Schicksal verfolgter Autoren geben.

Abgerundet wird das Programm von den Kamener Autoren Gerd Puls, der Erzählungen und Gedichte lesen wird, und Bernhard Büscher, dessen erster Gedichtband vor einem Jahr erschien und für das er viel Anerkennung bekam. Umrahmt werden die Lesungen von einem leichten Musikprogramm.

In den zwei Stunden können die Zuhörer zwischendurch den Veranstaltungsort wechseln, um möglichst alle Autorinnen und Autoren zu hören. Natürlich wird es auch Gelegenheit zu Fragen und zu Diskussionen geben.

Der Zutritt zu den Kirchen wird mit Blick auf die Infektionsschutzregelungen gesteuert, die Zahl der gleichzeitig anwesenden Besucher ist aufgrund gesetzlicher Abstandsvorgaben begrenzt. Auf dem Weg zu/von den Sitzplätzen der Plätze ist Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

## Gut durchdachtes Hygienekonzept im Fit 'n' Well für unbeschwerte Trainingsfreude



**Sportlich war es auch in der Lock-Down-Zeit für das gesamte Fit 'n' Well-Team die Sicherheits-Bestimmungen für das Studio zur Wiedereröffnung Anfang Mai umzusetzen.**

„Es ist eine ganz schöne Herausforderung allen Vorgaben, die die Sicherheit unserer Mitglieder gewährleisten, gerecht zu werden und trotzdem die gesamte Trainingspalette anbieten zu können“. Jörg Freund ist aber überzeugt, dass das bis jetzt ganz gut gelungen ist: „Insgesamt haben wir es mit den Vorgaben sehr ge-

nau genommen und sie teilweise sogar übertroffen, denn viele unserer Gesundheitssportler gehören bereits zur Risikogruppe. Gerade für sie ist es aber notwendig regelmäßig zu trainieren“, sagt Freund. Die Öffnungszeiten sind wieder wie gewohnt, und eine eigens eingerichtete App und ein Live-Ticker sorgen für eine reibungslose Organisation der Besuche, damit sich nicht zu viele Personen im Studio befinden. Man orientiert sich an dem Live-Ticker, der farblich anzeigt,

wie voll das Studio gerade insgesamt ist. Über die App kann man sich zu den Kursen voranmelden, die natürlich bis auf Weiteres in der Teilnehmerzahl eingeschränkt sind. Die Abstandsregeln sind durch eine Erweiterung der Trainingsflächen und durch die Entzerrung des Geräteparks gewährleistet. Zusätzlich wurden die Geräte teilweise durch Plexiglasscheiben voneinander getrennt. Die eingerichteten Outdoor-Trainingsbereiche werden künftig noch weiter ausgebaut

und sind dann Teil des neuen Studio-Konzeptes. Auch Umkleiden, Duschen und die Sauna dürfen jetzt wieder benutzt werden. Für Schwimmbadfans gelten die gewohnten Besuchszeiten exklusiv nur für Studio-Mitglieder 19 bis 21 Uhr, an heißen Tagen 20 bis 21.30 Uhr. Natürlich gelten nach wie vor im Studio und im Schwimmbad bestimmte Hygieneregeln, die zu befolgen sind. Details und eventuelle Neuerungen sind auf der Homepage [www.fitnwell.de](http://www.fitnwell.de) unter „Aktuelles“ nachzulesen. Ein regelmäßiger Besuch kann also auch hier nicht schaden. Text u. Fotos: F.K.W. Verlag



Schlüsseldienst  
**MARION SCHLANG**  
...wenn's sicher sein soll

Kleistraße 51  
59427 Unna

**02303 / 779873**

• Türöffnung 24 h • Einbruchschutz • Reparaturen

[www.schlüsseldienst-schlang-unna.de](http://www.schlüsseldienst-schlang-unna.de)



# Livemusik in Unna im Juli

Open-Air-Konzerte auf dem Platz der Kulturen

So langsam können die Kulturschaffenden in Unna wieder aufatmen. Nachdem verschiedene Kultureinrichtung schon etwas länger öffnen durften, finden nun auch wieder erste Konzerte statt.

„Wir haben ein Konzept entwickelt, wie man unter Einhaltung der Vorgaben der Ordnungsbehörden auf dem Platz der Kulturen Konzerte mit maximal 100 Leuten stattfinden lassen kann“, erklärt Andreas Müller von der Lindenbrauerei.

Und so können sich Musik- und Comedy-Fans im Juli auf insgesamt sieben Veranstaltungen open air freuen. Tickets gibt's unter [www.lindenbrauerei.de](http://www.lindenbrauerei.de). Beim Kartenkauf werden auch direkt die Kontaktdaten erhoben, um die Nachverfolgung zu gewährleisten. Eine Abendkasse wird es bei diesen Veranstaltungen nicht geben.

**Folgende Künstlerinnen und Künstler werden in den kommenden Wochen jeweils ab 20 Uhr auf der Bühne auf dem Platz der Kulturen stehen:**

1. Juli, Voices of Town - un-



Die Jimmy Reiter Band sorgt am 23. Juli für Stimmung. Foto: [www.jimmyreiter.de/](http://www.jimmyreiter.de/) Foto Maik Reishaus

plugged special, Eintritt 5 Euro zzgl. Gebühren  
 8. Juli, Jammin'Lounge, Eintritt 10 Euro zzgl. Gebühren  
 9. Juli, Unna Comedy Night, Eintritt 10 Euro zzgl. Gebühren  
 15. Juli, Michael van Merwyk, Eintritt 5 Euro zzgl. Gebühren  
 22. Juli, Marion & Sobo Band, Eintritt 5 Euro zzgl. Gebühren  
 23. Juli, Jimmy Reiter Band, Eintritt 10 Euro zzgl. Gebühren  
 29. Juli, Christina Lux, Eintritt 15 Euro zzgl. Gebühren  
 Weitere Infos zu den Regeln, zum LineUp und Tickets gibt's unter [www.lindenbrauerei.de](http://www.lindenbrauerei.de).



Benny Stark führt am 9. Juli durch die 3. Unna Comedy Night. Foto: ©Johannes Riggelsen

**WILMS-BASEL**  
BESTATTUNGEN

„Eine würdige Bestattung muss kein Vermögen kosten.“  
Wolfgang Wilms

Unser Basisangebot Erdbestattung: **1999,- Euro\***  
\*zzgl. Friedhofsgebühren

Bestatterleistungen für Erdbestattung:

- ◆ Kiefersarg aus unserer Ausstellung
- ◆ Kissen und Decke
- ◆ Abholung vom Sterbeort u. Überführung zum Friedhof
- ◆ Trauerfeier (exkl. Kosten für Halle, Musik, Redner)
- ◆ Abmeldung bei Standesamt, Krankenkasse, Rente

Weitere Leistungen (wie z.B. Blumenschmuck, Zeitungsannoncen, Sargträger) können gegen Aufpreis zugebucht werden.  
Angebot für Unna, Menden, Fröndenberg, Iserlohn, Hemer, Balve.

**Wilms-Base Bestattungen UG**  
Tag u. Nacht erreichbar  
Tel.: 0 23 73 - 39 51 818  
Mobil: 0170 - 7 30 47 09

**Briefmarken-/Münzankauf**  
auch umfangreiche Sammlungen,  
Hausbesuch, Barzahlung,  
Assessor U. Redecker, Im Stahlskamp 82  
44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305/81311

**Rolf kauft**  
**Wohnwagen/Wohnmobile**  
auch renov.-bedürftig, ohne TÜV  
Tel. 0221/2 76 96 12 oder  
0177/5 08 82 42 auch Sa./So. Rolf

**10 Jahre**  
**Qualitäts-Umzüge**  
NEU: Festpreis u.  
kostenl. Beratung vor Ort!  
Fa. Zahn, 56379 Selm, Dieselweg 4  
Tel. 02592-9776600  
[www.zahntransporte.de](http://www.zahntransporte.de)

**Wir kaufen Wohnmobile**  
**+ Wohnwagen**  
Telefon: 03944-36160  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Bestattungen Geißler**  
Mit uns den **Abschied** gestalten

Kamener Straße 11-13  
59425 Unna  
MEHRERFAHREN 0 23 03 / 94 24 994  
24 Stunden für Sie erreichbar  
[www.bestattungen-geissler.de](http://www.bestattungen-geissler.de)



# Entscheiden ist einfach.



[sparkasse-unnakamen.de](http://sparkasse-unnakamen.de)

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

**Sparkassen-Autokredit**

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH (Prinzregentenstraße 25, 10715 Berlin), einem auf Ratenkredite spezialisierten Unternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkasse wurde von der S-Kreditpartner GmbH mit der Beratung und Vermittlung von Kreditverträgen betraut und ist als Vermittler nicht ausschließlich für die S-Kreditpartner GmbH, sondern für mehrere Kreditgeber tätig.

**Sparkasse UnnaKamen**

*Zwischen dem Gewöhnlichen  
und dem Außergewöhnlichen  
steht immer eine Idee!*

©. Moosbrucker

*Sie sind besonders ...*

... und deshalb bieten wir Ihnen ausgefallenen Schmuck und Trauringe, die Ihre Individualität unterstreicht. Die in unserer Werkstatt handgefertigten Schmuckstücke kombinieren klare, kraftvolle Formideen mit maximalem Tragekomfort und stellen sie sowohl im Alltag, als auch bei besonderen Momenten ins rechte Licht. Gerne arbeiten wir für Sie auch vorhandene, alte Schmuckstücke zu neuen Ideen um.

*Sandra Lenski*  
GOLDSCHMIEDE



Neben zahlreichen Trauring Unikaten können Sie aus rund 1500 unterschiedlichen Trauringmodellen z.B. der Firmen A. Gerstner, Christian Bauer, A. Wörner, Wilde Ehe Ringe und vielen anderen Ihren Trau(m)ring wählen...

...oder ganz anders, in einem Pärchenkurs, nur zu Zweit und mit unserer Unterstützung, selbst an ihrem Glück schmieden und so zu ihren ganz eigenen Eheringen gelangen.



Überzeugen sie sich im Herzen der Stadt Unna oder der niederrheinischen Stadt Rheinberg von unserer Kreativität und unserem handwerklichen Können. Wir freuen uns, Sie bei einem persönlichen Termin beraten zu dürfen.

Massenerstr. 30  
59423 Unna  
02303 / 920 5053

Gelderstraße 4-6  
47495 Rheinberg  
02843 / 90 9677

info@sandra-lenski.de  
www.sandra-lenski.de

