



# ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

TRUCK CENTER  
**DUCKE**

**IVECO**



TECHNICAL  
SERVICE



**FRANKIA**

**VAN TOURER**

**benimar**

**MORELO**

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

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

**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](http://www.zahntechnik-unna.de)



## LiteraTOUR durch Unna

### Joe Bausch liest in Massen



## Volksbank Unna überzeugt mit lokalen Expertinnen und Fachwissen

Ganz egal, ob zur eigenen Nutzung oder als Geldanlage: Immobilien sind Investitionen in die Zukunft und schaffen Werte. Die Volksbank Unna bietet ihren Kunden ein umfassendes Angebot in diesem Bereich. Dabei bieten die Immobilienexpertinnen ein breites Spektrum – angefangen bei der Bewertung, Beratung und Vermarktung von Häusern, Wohnungen und Grundstücken über den Vertrieb von Neubauprojekten bis hin zur maßgeschneiderten Baufinanzierung. Mit exzellenter Kenntnis des lokalen Immobilienmarktes, eigenen Präsentationsplattformen und Finanzierungswegen sind die Expertinnen des genossenschaftlichen Institutes

die ersten Ansprechpartnerinnen für alle, die sich in der Region mit dem Thema Immobilien beschäftigen. „Besonders wichtig ist uns eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Als Genossenschafts- und Hausbank ist unsere Beratung immer auf Langfristigkeit angelegt“, so Silvia Kreigenfeld, Leiterin der Immobilienabteilung der Volksbank Unna.

Durch die regionale Verwurzelung und die langjährige Marktkenntnis sind wir in der Lage, Werte marktgerecht und kurzfristig einzuschätzen, weiß die Immobilienberaterin Rahel Früchtenicht. Als Grundlage dient das bewährte und seit Jahren von der Volksbank Unna einge-

setzte 4-Säulenprinzip. Es besteht aus den Marktdaten des Gutachterausschusses, bankeigenen Marktwertermittlungsverfahren, Daten früherer Verkäufe sowie der Einbindung aktueller Angebote des Wettbewerbs aus der unmittelbaren Umgebung.

Steht ein Verkauf an, so unterstützen die Expertinnen der Volksbank Unna von Anfang an: beginnend bei der Objektbewertung, über die Vermarktung selbst bis hin zur abschließenden Beurkundung des Verkaufs. Mit einem Marktgebiet, der Dortmund, Hamm, Unna, Schwerte, Waltrop, Datteln, Oer-Erkenschwick, Henrichenburg, Lünen, Castrop-Rauxel und Brambauer umfasst, verfügt die Dortmunder Volksbank eG mit ihren Filialen über eine der führenden Präsentationsplattformen in der Region. Zusätzlich zur stationären Veröffentlichung bespielen die Volksbank-Expertinnen die eigene Website sowie die bekannten Internetportale. Eine eigene Interessentenkartei, in die sich Kaufinteressenten eintragen können, erhöhen die Verkaufschance einer Immobilie zusätzlich deutlich.

Um zu überprüfen, ob ein potentieller Käufer sich die angebotene Immobilie leisten kann, arbeiten die Immobilien-Expertinnen mit Kolleginnen und Kollegen aus der Kreditabteilung der Bank zusammen. Diese können kurzfristig überprüfen, ob ein Verkauf stattfinden kann oder nicht.



**JETZT WERT-SCHÄTZEN WIR IHRE IMMOBILIE GEMEINSAM**

**IHR ZUHAUSE UNSERE MISSION**

RAHEL FRÜCHTENICHT  
SILVIA KREIGENFELD

02303.107 6765 • dovoba.de/immobilien

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN  
**Volksbank Immobilien**

**Volksbank Unna** 

**Unna**  
LiteraTour durch Unna

8

**Kamen**  
Bündnis gegen Plastik

14

**Bau und Handwerk**  
Heizung, Kamine und Co.

18

**Aus- und Weiterbildung**  
Handwerk hat goldenen Boden

44



Story des Monats  
**Seite 4**  
Walter und Simone Sobel



Fröndenberg  
**Seite 16**  
Mauerfotos als Zeitzeugen



Kamen  
**Seite 32**  
Zehn Jahre „Der Rote Faden“

### Impressum

**Ortszeit Kreis Unna**  
**Herausgeber und Verlag:**  
FKW – Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH  
Delecker Weg 33  
59519 Möhnesee-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:** Möhnesee  
Keine Gewähr für unaufgefordert eingelangte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos. Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller Beiträge und Anzeigen bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung des Verlages.

**Titel: ©GK Medienproduktion**

## Liebe Leserinnen und Leser,

**2020 ist nicht nur aufgrund der Corona-Pandemie ein besonderes Jahr. Wir feiern auch 30 Jahre deutsche Wiedervereinigung. Aus diesem Anlass stellen wir Ihnen ein ganz besonderes Ehepaar aus Kamen in unserer Story des Monats vor. Simone und Walter Sobel sind 1989 kurz vor dem Mauerfall über Ungarn aus der DDR in den Westen geflohen. Heute leben sie in Kamen und betreiben eine erfolgreiche Physiotherapie-Praxis. Was sie damals erlebt haben, hat uns Walter Sobel im Interview erzählt.**

Künstlerisch hat sich Dieter van Riel aus Fröndenberg auseinandergesetzt. Der Fotograf hat in der Fotoserie „Niemand hat die Absicht...“ spannende Zeitdokumente geschaffen, die

wir Ihnen nicht vorenthalten möchten.

Leider muss in diesem Jahr der beliebte Lichtermarkt in Bergkamen ausfallen, aber die Nachbarstadt Kamen hat sich ein neues Veranstaltungsformat einfallen lassen. Unter dem Motto „Seske-Stadt-Park-Lichter“ können alle Interessierte in Kamen Lichtkunstwerke bestaunen und mit Freunden ein paar schöne Stunden bei Musik und gutem Essen von der heimischen Gastronomie in der Innenstadt verbringen.

Apropos Kunst: Die Künstlergruppe „Der Rote Faden“ aus Kamen feiert in diesem Jahr zehnten Geburtstag. Wir waren bei der Eröffnung der Jubiläumsausstellung dabei und haben mit den Künstlern gesprochen.

Außerdem gibt's in diesem Monat wieder Kulturhighlights

im Kreis. In der gesamten Hellwegregion finden Konzerte im Rahmen des Celloherbstes statt. In Fröndenberg, Bergkamen und Kamen bringen Comedians wie Liza Kos, Sascha Korf und Bernd Stelter ihre Zuschauer zum Lachen, und in Lünen können sich große und kleine Theaterfreunde über den gelungenen Start der Saison im Heinz-Hilpert-Theater freuen. Auch im Oktober warten hier einige tolle Veranstaltungen.

Abschließend haben wir Ihnen wieder einige informative Service-Themen zusammengestellt: von Tipps für den schönen Wintergarten über kuschelige Herbsttrends für Ihr Zuhause bis hin zu Geschenktipps und unserem Autoratgeber für die dunkle Jahreszeit.

**Genießen Sie den Oktober! Ihr Team der ORTSZEIT**

## Editorial

**Kurzfristige Absagen von Veranstaltungen möglich!**



**BÖHMER & Immobilien**

**IHR AKTIVER PARTNER**

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

WIE24  
ivd  
rund um das Thema  
**IMMOBILIEN**  
Beratung für Senioren



# „Wir wollten uns einfach frei entfalten“

Walter und Simone Sobel flohen 1989 aus der DDR



**Am 3. Oktober wird Walter Sobel sicher wieder sehr emotional werden, wenn er die Bilder des Mauerfalls im Fernsehen sieht. Denn in diesem Jahr wird der 30. Jahrestag der Wiedervereinigung Deutschlands gefeiert. Vor nun 31 Jahren ist er mit seiner Frau Simone und seinen beiden Töchtern Indra und Sabrina über Ungarn in die Bundesrepublik geflohen. Wie es dazu kam, haben wir ihn im Interview gefragt.**

Simone und Walter Sobel sind beide in Blankenburg im Harz in der ehemaligen DDR aufgewachsen. „Ich wurde sehr christlich erzogen und war auch in der Kirche sehr aktiv. Das war für die DDR-Führung ein Unding und nicht gern gesehen. Außerdem hat sich meine Familie immer gegen das System gewehrt und keiner staatlichen Organisation angehört“, erzählt Walter Sobel. Auch seine Frau Simone war „ein wenig aufmüpfig“, ihre Familie war jedoch parteitreu. „Da prallten Welten aufeinander“. Kennengelernt haben sie sich auf einer Tanzveranstaltung für Jugendliche.

Walter Sobel war immer schon ein kreativer Mensch und hatte somit große Schwierigkeiten mit dem DDR-Regime. „So was wollte man nicht in der DDR, da ging es mehr um Befehle befolgen“, sagt Sobel. Seine Frau hatte weniger Schwierigkeiten, sie war eigentlich ganz zufrieden. Walter Sobel war deshalb die treibende Kraft hinter der Flucht. Der Gedanke daran trieb ihn schon Jahre um und war auch in der Familie immer wieder Thema. Während seinen Eltern die Ausreise genehmigt wurde, wurde ihm zweimal die Ausreise über den offiziellen Weg verwehrt. Aus Liebe zu ihrem Mann war Simone Sobel schließlich einverstanden, aus der DDR zu fliehen.

## Die Flucht

Anfang 1989 hatte sich das Paar, sie waren 26 und 24 Jahre alt, mit ihren beiden Töchtern – Indra war vier Jahre und Sabrina zwei Jahre alt – dann entschieden,

die DDR zu verlassen. Zwar stand kein fester Zeitpunkt fest, aber es wurden Vorkehrungen getroffen, beispielsweise wichtige Unterlagen an Walter Sobels Eltern, die schon in Hagen lebten, geschickt. Die Flucht selbst im August '89 wurde ein Jahr lang geplant und vorbereitet, damit den Kindern nichts passiert. Wie für sehr viele DDR-Bürger diente ein Camping-Urlaub in Ungarn als Tarnung. „Wir haben uns alles offengelassen, haben das Haus zum Beispiel nicht verkauft und auch niemandem etwas gesagt“, so Sobel.

Dann ging es mit dem Auto nach Ungarn. An der ungarisch-jugoslawischen Grenze haben sie mehrmals versucht, eine Lücke zu finden. Dabei wurden sie sogar erwischt, hatten aber großes Glück: „Ich habe gesagt wir, würden uns im grenznahen Gebiet mit meinen Eltern treffen wollen, die in Jugoslawien Urlaub machen, und das hat man mir abgekauft und uns fahren lassen.“ Nach diesen Rückschlägen wollte die Familie schon fast aufgeben, doch nach kurzer Resignation fasste Simone Sobel noch mal neuen Mut und motivierte auch ihren Mann, einen letzten Versuch zu unternehmen. Sie suchte sich auf der Karte einen neuen grenznahen Ort aus: Es war Sopron.

## Grenzübertritt

Auf einem Campingplatz in Sopron angekommen, fiel ihnen ihre Fluchtmöglichkeit ganz zufällig in Form eines Flugblattes in die Hände. Darauf wurde auf Ungarisch zum „Paneuropäischen Picknick“ eingeladen. „Hinter vorgehaltener Hand erzählte man uns, dass es vielleicht eine Möglichkeit gibt, rüber zu gehen. Wir hatten keine Ahnung, was auf uns zukommt“, erzählt Walter Sobel. Erst nach Jahrzehnten habe er erfahren, dass dieses Fest von der damaligen ungarischen Opposition organisiert wurde. Das „Picknick“ war eine Friedensdemonstration an der österreichisch-ungarischen Grenze am 19. August 1989. Für drei Stunden wurde hier der Zaun geöffnet und insgesamt 600 DDR-Bür-

ger nutzten die Gelegenheit zur Flucht in den Westen. Über diesen ersten Riss im „eisernen Vorhang“ wurde auch von den damaligen Medien breit berichtet. So ist auch ein Bild von Walter Sobel entstanden, das um die Welt ging: „Es ist immer emotional, die alten Berichte zu sehen wie ich mit Sabrina auf dem Arm die Grenze überschritten habe, das ist ein Schritt, den kann man nicht beschreiben!“, erklärt er.

Bis heute sei er erstaunt über den Mut des Grenzbeamten: „Er hatte Schießbefehl und sich aber trotzdem umgedreht und so getan, als würde er uns nicht sehen.“ 2014 bei der Feier zum 25. Jubiläum des Mauerfalls hat er nicht nur die Bundeskanzlerin kennenlernen dürfen, sondern auch diesen Grenzbeamten. Bis heute sind sie gute Freunde und treffen sich auch regelmäßig. Auch zu anderen Wegbegleitern haben die Sobels bis heute Kontakt.

## Im Westen

In Österreich ging es zunächst mit dem Bus nach Wien und dort in die Botschaft, die die Reise in die Bundesrepublik organisierte. Im Westen konnten die Sobels schnell Fuß fassen, denn zum einen hatten sie eine Anlaufstelle mit den Eltern in Hagen, die ihnen bereits eine Unterkunft besorgt hatten. Zum anderen hatten sie immer das Ziel vor Augen, sich im Westen etwas aufzubauen und haben dafür hart gearbeitet. „Ich hatte aber auch großes Glück. Wir sind am 19. August ausgereist. Am folgenden Montag bin ich mit meinem Vater zum Arbeitsamt gegangen und am Mittwoch habe ich schon meinen ersten Arbeitstag gehabt“, erzählt Walter Sobel. Weil er schon in vielen Berufen tätig war und unter anderem einen Gesellenbrief im Stahlschmelzer-Handwerk hatte, war er eine begehrte Fachkraft.

## Umzug nach Kamen-Heeren

Ein weiterer Zufall brachte die Sobels nach Kamen-Heeren: Per Zeitungsinserat suchte jemand einen Nachfolger für eine Massa-

gepraxis. „Wir haben die Räume angeschaut und dann entschieden die Praxis als Physiotherapiepraxis zu übernehmen. Die erste Eröffnung war im April 1991, im gleichen Sommer sind wir nach Heeren gezogen.“ Was als Zwei-Personen-Unternehmen begann, ist heute eine erfolgreiche Physiotherapie- und Osteopathie-Praxis mit Sportbereich und Naturheilverfahren mit 20 Mitarbeitern.

Mittlerweile ist die Praxis ein echter Familienbetrieb, denn auch die beiden Töchter sind mit eingestiegen. Während Indra ebenfalls Physiotherapeutin ist, kümmert sich Sabrina als Kauffrau für Gesundheitswesen um die geschäftliche Seite. „Und ich bin ‚ein Hans Dampf in allen Gassen‘“, sagt Walter Sobel, lachend. Weil er handwerklich begabt ist, hat er die Räume der Praxis – aktuell 1.000 Quadratmeter auf zwei Etagen – nach und nach selbst ausgebaut oder renoviert. „Ich lebe so hier meine kreative Seite aus. Und auch die Patienten freuen sich über die schön gestalteten Räume.“

Weiterhin legen Simone und Walter Sobel großen Wert auf die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter, Stillstand ist keine Option. Corona haben sie gut durchgestanden. Im März gab es zwar kurzzeitig Probleme, als bekannt wurde, dass Massageeinrichtungen schließen müssen. „Da blieben viele Patienten einfach weg, das hat aber sich schnell wieder geändert. Und auch ein Hygienekonzept konnten wir schnell umsetzen, weil bei uns bereits vieles Standard war. Außerdem ist unsere Menge an Platz natürlich ein Vorteil“, so Walter Sobel.

Bereut haben die Sobels ihre Entscheidung nie: „Wir wollten nie zurück. Der Traum von der Selbstständigkeit war nur im Westen möglich. In der DDR wurden zu viele Knüppel zwischen die Beine geworfen. Simone wollte sich immer weiterbilden, genau das ging im Osten nicht, da wurde alles diktiert. So eine freie Entfaltung war nur in der BRD möglich“, ist Walter Sobel heute überzeugt.



# Celloherbst am Hellweg 2020

40 Konzerte in über 20 Städten

**Was haben die Salzburger Festspiele, das Klavierfestival Ruhr und der Celloherbst am Hellweg gemeinsam? Mit Herzblut, Leidenschaft und Courage haben die Verantwortlichen dieser drei international renommierten Musikfestivals alles daran gesetzt, ein Live-Programm mit Konzerten vor Publikum in Corona-Zeiten zu ermöglichen.**

250. Geburtstag. Im Beethoven-Jubiläumsjahr wird ein Schwerpunkt des Festivals auf den kammermusikalischen Werken liegen, die Ludwig van Beethoven für das Violoncello geschrieben hat. Dabei werden Beethovens Sonaten und Variationen für Klavier und Violoncello jeweils einem Werk gegenübergestellt, das zeitgenössische Komponistinnen und Komponisten aus Nordrhein-Westfalen zum Teil eigens für den Celloherbst am Hellweg geschrieben haben. Die Macher konnten dafür hochkarätige Musikerinnen und Musiker wie die Komponistin Karin Haußmann sowie die Komponisten Lutz Werner Hesse, Stefan Heucke, Vadim Neselovskyi und Ulrich Schultheiss gewinnen.

Im Festivalprogramm fin-

Und so finden zwischen dem 26. September und dem 17. Dezember erneut 40 Konzerte in über 20 Städten der Kulturregion Hellweg statt. Selbstverständlich auch im Kreis Unna. In diesem Jahr steht das Festival unter dem Motto Beethoven – wie könnte es auch anders sein, feiert der Meister doch seinen



Abschrift einer Partitur Beethovens.  
Pressefoto: www.bthvn2020.de / © Sonja Werner

den sich zudem drei Beethoven-Kammermusiknächte in Hagen, Unna und Bochum mit dem Ensemble Europa sowie die beliebten Konzerte unserer Festivalbotschafter „Die 12 Hellweger Cellisten“ mit ihrem aktuellen Programm „Mit Beethoven durch Europa“. Die erste Kammermusiknacht findet in Unna am Samstag, 3. Oktober, ab 19 Uhr auf dem Hof Bellevue statt.

Eintrittskarten für diese und alle anderen Veranstaltungen des Celloherbstes gibt es im Vorverkauf unter [www.celloherbst.de](http://www.celloherbst.de). Der persönliche Vorverkauf über die bekannten Vor-

verkaufsstellen ist leider in den meisten Fällen noch nicht wieder möglich. Interessierte haben jedoch auch die Möglichkeit, Karten per E-Mail an [info@celloherbst.de](mailto:info@celloherbst.de) zu reservieren.

Dafür wird unbedingt Name, Anschrift und Telefonnummer jedes Konzertbesuchers benötigt. Die Karten werden anschließend ab ca. 45 Minuten vor Konzertbeginn an der jeweiligen Abendkasse zur Abholung hinterlegt.

**Freuen Sie sich auf einen tollen Celloherbst am Hellweg 2020!**



**Samstag, 03.10.2020 | 19 Uhr**  
**Beethoven-Kammermusik in Unna**

Italien zu Gast auf dem Hof Bellevue. Das Ensemble Europa feiert 250 Jahre Ludwig van Beethoven  
**Karten:** 18€/10€ erm.  
**Veranstalter:** Kulturkreis der Unnaer Wirtschaft e.V.



**Sonntag, 18.10.2020 | 18 Uhr**  
**PROJEKT BEETHOVEN – BTHVN2020**

Musikstadt Wien zu Gast auf dem Hof Bellevue: Erich Oskar Huetter, Violoncello & Paul Gulda, Klavier  
Beethoven und Vadim Neselovskyi (Uraufführung)  
**Karten:** 18€/10€ erm.  
**Veranstalter:** Kulturkreis der Unnaer Wirtschaft e.V.



**Dienstag, 20.10.2020 | 19 Uhr**  
**Cello & Jazz**  
**Das Kammerjazz Kollektiv aus Berlin**

Jazz-Kompositionen im klassischen Klanggewand, offene Improvisation und komplexe Arrangements  
**Karten:** 10€  
**Veranstalter:** Förderverein Ev. Krankenhaus e.V.



**Samstag, 14.11.2020 | 19 Uhr**  
**Duo Runge & Ammon RollOverBeethoven – Jazz, Rock, Tango**

Zum 250. Geburtstag Beethovens nähert sich das Duo dem Phänomen Beethoven aus einer ganz neuen Perspektive  
**Karten:** 25€/15€ erm.  
**Veranstalter:** Kulturkreis der Unnaer Wirtschaft e.V.



**Freitag, 20.11.2020 | 20 Uhr**  
**PROJECT BEETHOVEN – BTHVN2020:**  
**Musikalisches Kaleidoskop**

Claude Hauri, Violoncello (Schweiz) & Corrado. Greco, Klavier (Italien)  
Beethoven und Karin Haußmann (Uraufführung)  
**Karten:** 15€/10€ erm.  
**Veranstalter:** Kulturkreis der Unnaer Wirtschaft e.V.  
**Ermöglicht durch:** Sybil-Westendorp-Stiftung

# Für jeden Geschmack etwas dabei

Neues Programm bei LeinwandSpecial



„Little Women“ erzählt vom Erwachsenwerden und der Emanzipation im 19. Jahrhundert: kraftvoll, mitreißend und opulent. Zu sehen ist der Streifen am 21. und 25. Oktober.

Foto: Sony Pictures

**Die Reihe LeinwandSpecial ist lange schon eine feste Größe in der Stadt Unna. Hier stehen preisgekrönte Filme auf dem Programm, Streifen, über die man spricht, aufregende und anrührende Filme, historische Stoffe, spannende Stories, Musikfilme oder auch mal ungewöhnliche Dokus.**

Auf den Spielplan schafften es diesmal ein knallharter Mafia-Streifen aus Neapel, die Republikflucht als atemloser Thriller, aber auch „Narziss und Goldmund“ nach Hermann Hesse und von Oscarpreisträger Stefan Ruzowitzky fürs Kino insze-

niert. LeinwandSpecial-Fans dürfen sich wieder auf starke Filme freuen.

Mit LeinwandSpecial mischt die Volkshochschule Unna/Holzwickede/Fröndenberg im Filmgeschäft mit und zeigt zusammen mit dem Kinorama ambitioniertes zeitgenössisches Kino – alle zwei Wochen mittwochs um 19.30 Uhr und dann noch als Sonntagsmatinée um 11 Uhr.

Das neue Programm (September 2020 bis Februar 2021) setzt wieder auf eine bewährte Mischung von Themen und Genres, bietet auf jeden Fall sehenswerte Film- und Schau-

spielkunst. Das aktuelle Programm im Kinorama an der Massener Straße gibt es unter [www.kino-unna.de](http://www.kino-unna.de). Die neuen Programmhefte liegen im Kino und im zib aus.

## Basis für gesunde Bewegung

COMPLETE PILATES & YOGA in Unna

**Das einzige reine Pilates- und Yogastudio in ganz Unna – „COMPLETE Pilates- und Yoga“ an der Massener Str. 130 – bietet allen Generationen die Möglichkeit, etwas für Körper, Geist und Seele zu tun.**



Zum Beispiel mit Pilates, einer sanften, aber überaus wirkungsvollen Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden dabei ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Pilates ist ein Training, das auch Menschen betreiben können, die bisher wenig Sport gemacht haben, die nun aber ihre Fitness, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern möchten. Es kräftigt gezielt die tief- liegende Rumpfmuskulatur und

fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und Eigenwahrnehmung. Dabei entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter-Nackensbereich sowie für das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Regelmäßig ausgeübt verbessert Pilates die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und verhilft Ihnen zu einem gesunden Rücken sowie einem starken Zentrum (Powerhouse).

**Probieren Sie es doch einfach einmal aus im COMPLETE PILATES & YOGA in Unna.**

**la Venezia**  
italienisches Eiscafé  
Handverleibt gefertigtes Eis!  
Probieren Sie uns, wir schmecken gut...  
Eiscafé La Venezia Massener Str.7  
Rino Toppan 59423 Unna  
Tel. 02303 9476339

**Kartenvorverkauf zu allen 6 Konzerten: Celloherbstbüro 0163 - 1759468  
Kartenreservierung mit Namen, Anschrift und Telefonnummer: [info@celloherbst.de](mailto:info@celloherbst.de)**



# Auf LiteraturTour durch Unna

Literarische Veranstaltungen im zweiten Halbjahr



Joe Bausch Foto: © GK Medienproduktion

## La Venezia Unna

Unbesorgt Schlemmen in der kalten Jahreszeit



Das Team von La Venezia in Unna hat sich schon frühzeitig auf die Herbst-Wintersaison eingestellt. Spezielle Luftfilter sorgen nun dafür, dass im gesamten Café gute Luft herrscht – keine Chance also für SARS-CoV-2 und andere Viren.

Das Inhaber-Ehepaar Toppan hat sich schon im Sommer Ge-

danken über die Wintersaison gemacht. „Ich habe viel recherchiert und mich informiert“, erklärt Karin Toppan. Vor allem Aerosole sind Haupt-Übertragungsweg der gefürchteten Coronaviren, weswegen viele Gastronomen auch im Winter auf Außenlösungen setzen. Doch Heizpilze kommen für die Toppan aus Umweltgründen nicht infrage. Karin Toppan: „Wir wollten uns für die Zukunft rüsten! Unsere Gäste sollen sich ja nicht unwohl fühlen, wenn sie hier sitzen.“ Und deswegen stehen nun auch zwei spezielle Hepa14-Filtergeräte im Café, die die Luft wie in einem Flugzeug oder einem Operationsaal filtern und mit einem Wirkungsgrad von 99,995 Prozent dafür sorgen, dass die Gäste bedenkenlos die Leckereien des Hauses genießen können. Da schmecken die original italienische Eiscreme, die köstlichen Waffeln und die Kaffeespezialitäten gleich doppelt so gut! Foto: F.K.W. Verlag

- Anzeige -

**Nachdem es im ersten Halbjahr Corona-bedingt zu Ausfällen und Verschiebungen verschiedener Veranstaltungen kam, dürfen sich alle Literaturbegeisterten nun auf ein buntes, literarisches Programm im zweiten Halbjahr 2020 freuen, das ab sofort im LiteraTourUnna-Flyer zu finden ist. Mit dabei sind verschiedenste Formate, Stimmen und Orte. Die Veranstaltungen finden zwar unter besonderen Bedingungen statt, bieten aber wie gewohnt zahlreiche unterhaltsame und spannende Momente.**

Auch wenn die sehnsüchtig erwartete Jubiläumsausgabe von „Mord am Hellweg“ auf 2021 verschoben wurde, dürfen sich Krimi-Fans in diesem Herbst auf die Sonderveranstaltung „Cello trifft Mord – Mord trifft Cello“ am Donnerstag, 22. Oktober, ab 20 Uhr freuen. Achtung: Diese Veranstaltung ist ausverkauft und wurde ins Kühlschiff des Kultur- und Kommunikationszentrums Lindenbrauerei e.V. verlegt. Aber es gibt eine Warte-

liste, falls die Corona-bedingten Platzbeschränkungen aufgehoben werden können! Warteliste: info@celloherbst.de.

Spannend wird es auch, wenn Joe Bausch am Sonntag, 25. Oktober, ab 18 Uhr mit Texten von Harry Kemelman und Alfred Bodenheimer in der besonderen Atmosphäre der Synagoge in Unna-Massen gleich zwei Rabbiner präsentiert, die das Ermitteln nicht lassen können. Jiddische Lieder und Klezmermusik der Band „gute fraynd“ runden den Abend musikalisch ab. Karten kosten 25 Euro, ermäßigt 17,50 Euro (im Ticketpreis ist eine Spende in Höhe von 7,50 Euro für die Synagoge der liberalen Jüdischen Gemeinde Unna „hakocho“ enthalten) und sind im Vorverkauf bis zum 9. Oktober bei Stephanie Schmidt, E-Mail: stephanie.schmidt@kreis-unna.de, erhältlich.

### Weitere Infos

Unna und Literatur – das hat eine lange Tradition. Schon lange vor den internationalen Festivals wie „Mord am Hellweg“ oder „literaturland westfalen“ wurden hier große Literaturveranstaltungen durchgeführt. Unna ist auch deshalb für das interessierte Publikum eine lebendige literarische Stadt, weil viele Akteure – wie der Kulturbereich, VHS und Bibliothek, das Westfälische Literaturbüro in Unna e.V., die Buchhandlung Hornung, die Lindenbrauerei und weitere – immer wieder spannende Literaturveranstaltungen konzipieren.

Mit diesem halbjährlich erscheinenden Programmflyer geben die Literaturveranstalter der Stadt einen kleinen Wegweiser heraus. Eine Art zeitlichen Routenplaner, der auf einen Blick verrät, welche literarischen Veranstaltungen bis Dezember stattfinden. Der LiteraTourUnna-Flyer für das zweite Halbjahr 2020 liegt an vielen Stellen in Unna aus. Gerne kann der Flyer auch zugeschickt (Tel. 02303/103-726) oder in digitaler Form unter [www.unna.de](http://www.unna.de) heruntergeladen werden.



Vorstellung des neuen Klimaschutzmanagers (v.l.): Beigeordneter Dirk Wigant, Thomas Heer und Umweltamtsleiter Rolf Böttger. Foto: Stadt Unna

## Neuer Klimaschutzmanager für Unna

Thomas Heer tritt die neue Stelle am 1. Oktober an

**Thomas Heer heißt der neue Klimaschutzmanager der Stadt Unna. Der zuständige Beigeordnete Dirk Wigant und Umweltamtsleiter Rolf Böttger stellen den 30-Jährigen kurzlich vor.**

„Klimaschutz bedeutet Verantwortung für das Leben zukünftiger Generationen zu übernehmen. Wir wollten die Stelle schon lange besetzen und ich glaube, dass wir mit Thomas Heer für diese Aufgabe genau den Richtigen gefunden haben“, sagte Dirk Wigant. Heer ist noch bis zum 30. September 2020 bei der Gemeinde Schermbeck als Klimaschutzbeauftragter angestellt, bevor er zum 1. Oktober seinen Dienst bei der Kreisstadt Unna antreten wird.

Thomas Heer konnte sich gegen 32 qualifizierte Bewerber durchsetzen. Der studierte Geograf sammelte schon während des Studiums erste praktische Erfahrungen im Bereich des Klimaschutzes, denn sein Studienschwerpunkt lag auf dem Thema Energiewende. Im August 2018 begann er die Arbeit als Klimaschutzbeauftragter bei der Ge-

meinde Schermbeck im Kreis Wesel. „Jetzt möchte ich gerne den nächsten Schritt gehen und in einer größeren Stadt meine Erfahrungen einbringen“, sagt Thomas Heer. Als passionierter Radfahrer will er künftig die tägliche Fahrt nach Unna vom aktuellen Wohnort Dortmund mit dem Fahrrad zurücklegen.

„Wir glauben, dass Thomas Heer die Fähigkeit besitzt, Menschen für das Thema Klimaschutz zu begeistern“, sagte Umweltamtsleiter Rolf Böttger – „und Begeisterung ist der einzige Weg, um Menschen für den Klimaschutz zu aktivieren“, ergänzte Heer. Heers Stelle wird zu 90 Prozent vom Bundesumweltministerium gefördert und gilt erst mal für zwei Jahre. Zu den Aufgaben des neuen Klimaschutzmanagers gehört die Koordination kommunaler Aktivitäten und Projekte zum Klimaschutz, internationale Abkommen und Vereinbarungen rund um den Klimaschutz auf lokaler Ebene umzusetzen wie zum Beispiel dem European Energy Award. Nach der Re-Zertifizierung in Silber strebt die Kreisstadt Unna hier den Goldstatus an.

## Dorothee Albrecht vorgestellt

Umweltwissenschaftlerin ist die Klimaschutzmanagerin des Kreises Unna



Dorothee Albrecht wurde von Landrat Michael Makiolla (re.), Umweltdezernent Ludwig Holzbeck und Fachbereichsleiter Peter Driesch (li.) begrüßt. Foto: Constanze Rauert/Kreis Unna

**Dorothee Albrecht nahm am 1. August ihre Arbeit als Klimaschutzmanagerin des Kreises Unna auf. Landrat Michael Makiolla begrüßte die Diplom-Umweltwissenschaftlerin jetzt im Kreishaus. Die 39-Jährige ist beim Kreis Unna keine Unbekannte.**

„Wir freuen uns sehr, dass wir Frau Albrecht für diese wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe gewinnen konnten. Sie hat bereits umfangreiche Erfahrungen als Klimaschutzmanagerin gesammelt, kennt den Kreis Unna gut und ist eine Bereicherung für uns“, sagte Landrat Michael Makiolla.

Als wissenschaftliche Projektmanagerin bei der LAG 21 NRW begleitete sie das Förderprojekt „Klimaschutzkonzept und Klimaschutzmanagement“ des Kreises Unna von Anfang an. Auf Basis der Klimaschutzleitlinien, die in der nächsten Kreistagsitzung verabschiedet werden

sollen, wird sie ein Klimaschutzkonzept für den Kreis Unna entwickeln. Zu den weiteren Aufgaben zählen unter anderem die Koordination der Klimaschutzaktivitäten der Kreisverwaltung und die Organisation und Durchführung von Kreisklimakonferenzen, Workshops und Netzwerktreffen.

Die Diplom-Umweltwissenschaftlerin Dorothee Albrecht verfügt über langjährige Erfahrung als Klimaschutzmanagerin. Diese Position füllte sie bereits von 2012 bis 2018 beim Institut für Kirche und Gesellschaft der Evangelischen Kirchen von Westfalen in Schwerte aus. Nach einer Zwischenstation als wissenschaftliche Projektmanagerin bei der LAG 21 NRW kam sie zum Kreis Unna.

Weitere Informationen unter [www.kreis-unna.de/klimaschutz](http://www.kreis-unna.de/klimaschutz) und direkt bei Dorothee Albrecht unter Tel. 02303/273669 oder per E-Mail an [dorothee.albrecht@kreis-unna.de](mailto:dorothee.albrecht@kreis-unna.de).



# Unna erhält den European Energy Award

Stadt zum zweiten Mal für Klimaschutz ausgezeichnet

Die Stadt Unna setzt ihren Weg in Sachen Klimaschutz konsequent fort: Bei der jüngsten Re-Auditierung zum European Energy Award (eea) lag die Zielerreichung bei 63,4 Prozent. Damit hat die Stadt ihr Ergebnis (Silber-Status) der Erst-Auditierung aus dem Jahr 2015 um acht Prozent (55,2 Prozent) gesteigert. Mit dieser ersten Auszeichnung hatte Unna das vom Rat beschlossene Ziel deutlich früher als erwartet erreicht.

Noch bis Ende September 2021 läuft der Bewilligungszeitraum für das eea-Projekt. Bis dahin möchte Unna den Gold-Status erreichen. Dazu muss die Zielmarke von 75 Prozent erreicht werden.

Der eea® ist ein europäisches Qualitätsmanagementsystem und Zertifizierungsverfahren, mit dem über mehrere Jahre die Energie- und Klimaschutzaktivitäten einer Kommune erfasst, bewertet, geplant, gesteuert und regelmä-



EnergieAgentur.NRW, Daniel Schmitt/Spitzlicht

Big überprüft werden.

„Die Re-Auditierung hat gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir arbeiten seit Jahren mit wachsenden Ergebnissen an Projekten für den Klimaschutz“, sagt Rolf Böttger, Leiter des städtischen Umweltamtes. Die Erstellung einer Energie- und CO<sub>2</sub>-Bilanzierung für das Stadtgebiet Unna ist elementarer Bestandteil des Projekts. Wesentliche Parameter der Bilanz sind die Energieverbräuche der Haushalte, des Gewerbes und der Industrie, die nicht leitungsgebundenen An-

gaben aus den Kehrbezirken der Schornsteinfegermeister sowie die Verkehrswerte aus den Daten der angemeldeten Kraftfahrzeuge im Stadtgebiet.

Um nun in naher Zukunft die Energiebilanz weiter zu verbessern, sehen die Energielenker, die für die Auditierung zuständig sind, noch weiteren Handlungsbedarf bzw. ungenutzte Potenziale. So könnte die Stadt stärkeren Einfluss hinsichtlich klimarelevanter Gestaltungen wie zum Beispiel durch eine Dachbegrünung oder E-Zapfsäulen bei der Ausweisung

von Neubaugebieten (Wohnen, Gewerbe) nehmen. Weiter könnte der städtische Fuhrpark auf E-Autos umgestellt werden. Aber auch der Ausbau des Fahrradwegenetzes gehört zu den besonderen Handlungsbedarfen in den kommenden Jahren.

„Mit Blick in die Zukunft gibt es noch viele Projekte, die wir im Bereich Klimaschutz umsetzen müssen, um unsere CO<sub>2</sub>-Bilanz weiter zu verbessern“, sagen Bürgermeister Werner Kolter und Stadtwerke-Chef Jürgen Schäpermeier.

# Kreis erhält Fairtrade-Zertifikat

Auszeichnung kommt im Oktober

Jetzt ist es offiziell: Der Kreis Unna wird Fairtrade-Kreis. In einem offiziellen Schreiben an Landrat Michael Makiolla gab TransFair e.V. bekannt, dass die Bewerbung erfolgreich geprüft wurde. Die offizielle Auszeichnung gibt es im Oktober.



Der Kreis Unna ist Fairtrade-Kreis. Umweltdezernent Ludwig Holzbeck, Landrat Michael Makiolla, der Vorsitzende des Ausschusses für Natur und Umwelt, Norbert Enters, und Fachbereichsleiter Peter Driesch (v.l.) freuen sich über die Zertifizierung. Foto: Fabiana Regino/Kreis Unna

Engagement steht.

Außerdem brauchte es neben dem kreiseigenen Fairtrade-Engagement eine lange Liste von Einzelhändlern und Gastronomen, die mindestens zwei Produkte aus fairem Handel an-

bieten: Gemessen an der Einwohnerzahl des Kreises waren es 50 Geschäfte und 25 Gastronomiebetriebe. Darüber hinaus mussten jeweils mindestens zwei Schulen, Kirchengemeinden und Vereine benannt wer-

den, die Fairtrade-Produkte anbieten. Ergebnis: alle Kriterien erfüllt.

Kaffee, ein gutes Dutzend Sorten Tee und Kakao, Kekse als süße Krönung: Seit Jahren macht sich der Kreis Unna bei der Bewirtung und im eigenen Bistro für fair gehandelte Produkte stark. Einmal im Jahr gibt es eine Fairtrade-Woche im Bistro, in der schwerpunktmäßig Fairtrade-Produkte wie Kokosmilch, Reis, Honig, Rote Linsen, Quinoa etc. verarbeitet werden. Im Kreis-Bauhof wird Berufskleidung eingesetzt, die den Kriterien der Fair Wear Foundation entspricht.

Die offizielle Auszeichnung wird im Rahmen einer Sitzung der Steuerungsgruppe stattfinden. Weitere Infos unter [www.kreis-unna.de/fairtrade](http://www.kreis-unna.de/fairtrade).

# Da bleibt kein Auge trocken

Bernd Stelter und Ralf Morgenstern in Kamen

„Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende!“ heißt das neue Programm von Bernd Stelter. Ein Programm für alle, die über Montage mosern, über Diens-tage diskutieren, die Mittwoch mis und Donnerstag doof finden. Live erleben können Sie Bernd Stelter am Freitag, 2. Oktober, ab 20 Uhr in der Konzert-aula Kamen.



Foto: © Manfred Esser

Warum soll man denn bitte sehr viereinhalb Tage pro Woche verschenken, damit endlich wieder Wochenende ist? „Und was machst du am Wochenende?“ – „Party!“ Es geht um Work-Life-Balance. Was für ein Wortungetüm. Und was für ein Blödsinn. Wenn deine Arbeit nicht zu deinem Leben gehört, dann hast du wirklich verloren. Nein, wir müssen schon jeden Tag genießen. Und warum

### Ganz schön kriminell

Am Freitag 30. Oktober, bleibt ebenfalls kein Auge trocken, wenn Ralph Morgenstern und Sonja



Foto: © Claus M. Morgenstern

Wigger die Komödie „Zwei wie Bonnie und Clyde“ auf die Bühne der Konzertaula bringen.

Manni (Ralph Morgenstern) und Chantal (Sonja Wigger) alias Bonnie und Clyde träumen vom großen Geld, Heirat in Las Vegas und Rente in Südamerika. Dafür muss aber erst mal eine Bank ausgeraubt werden. Ein Kinderspiel! Zumindest, wenn die Beifah-

rerin auf der Flucht Straßenkarten lesen könnte und nicht ständig rechts und links verwechselte. Das sie schließlich in einem ehemaligen Schuhlager landen, ist noch das geringste Übel für die Mochte-ganoven. Trotz umfangreicher Generalproben scheitern auch die nächsten Versuche, an das große Geld zu kommen. Dass schließlich zumindest für Chantal ein Happy End in Sicht ist, verdankt sie natürlich eher dem Zufall als ihrer Intelligenz. Karten gibt's zum Preis von 15 bis 19 Euro. Für beide Veranstaltungen erhalten Sie die Karten im Rathaus, Zimmer 24a, oder unter [/www.kamen.de/kultur](http://www.kamen.de/kultur).

Achtung: Aufgrund freiwilliger Begrenzung der Sitzplatzzahl und Vergabe des ersten Platzkontingents an Abonnenten, werden die weiteren Plätze in der Konzert-aula erst 14 Tage vor dem Termin freigegeben, wenn die rechtliche und auch gesundheitliche Situation dieses zulässt.

# Jugendliche haben die Wahl

Corona-konforme Events des JKC

Corona macht erfinderisch: Weil das Jugendkulturcafé (JKC) derzeit keinen offenen Betrieb ermöglichen kann, hat das Team neue Angebote auf die Beine gestellt, die mit der Coronaschutzverordnung kompatibel sind. Was umgesetzt wird, bestimmen die Jugendlichen selbst – indem sie demokratisch auswählen, an welchen Events sie gerne teilnehmen würden.

Vorbereitet sind zehn Aktivitäten, bei denen Spaß, Geselligkeit, Sport und Erholung nicht zu kurz kommen. Diese richten sich an Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren und finden allesamt freitags oder samstags statt.

### Zur Auswahl stehen:

- Geocaching (Outdoor) kostenlos
- Kletterwand (Indoor) kostenlos
- Discgolf (Horstmarer See) kostenlos
- Segeln (Möhnesee) 10 Euro
- Klettern im Wald (Schwerte) 10 Euro

- StandUp Paddeln (Essen) 10 Euro
- Kanutour auf der Ruhr 10 Euro
- Schwarzlicht Minigolf (Dortmund) 10 Euro
- Wasserski (Hamm) 15 Euro
- Superfly (Trampolin Dortmund) 15 Euro
- Lasertag (Indoor, Unna) 15 Euro
- Aquamagis (Spaßbad Plettenberg) 15 Euro

Die Jugendlichen können dem JKC-Team ihre Wunsch-Events per Mail an [jugendkulturcafe@gsw-com.biz](mailto:jugendkulturcafe@gsw-com.biz) zukommen lassen oder während der Bürozeiten dienstags, mittwochs und donnerstags zwischen 15 und 17 Uhr unter Tel. 02307/15214 anrufen.

**Ganz wichtig:** Das Einverständnis der Eltern muss per Einverständniserklärung mit der Anmeldung eingereicht werden. Vordrucke können unter der Adresse [www.jkc-kamen.de](http://www.jkc-kamen.de) heruntergeladen werden. Auf Wunsch können diese auch per Post versandt werden. Außerhalb der Bürozeiten im JKC nimmt Ju-



Lasertag spielen ist nur eine der Auswahlmöglichkeiten, die das Team vom JKC zur Auswahl bereit hält. Foto: pixabay/Meli1670

gendpfleger Jörn Tautz im Rathaus die Anmeldungen unter der Rufnummer 02307/148-3752 entgegen.

Für alle Angebote gelten eine Mindestteilnehmerzahl von vier und eine Höchstteilnehmerzahl von acht Jugendlichen. Bei Be-

darf kann für die Teilnahme an den Aktionen eine finanzielle Unterstützung über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Kamen beantragt werden. Nähere Informationen erhalten sind beim Fachbereich Jugend der Stadt Kamen erhältlich.



# Erschreckend lecker Die Geister und Monster Windbeutel

Das Gruselfest Halloween am 31. Oktober erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Ausgeschnitzte Kürbisse und schwebende Skelette schmücken zunehmend die Fassaden und Haustüren der ganzen Republik. Für die perfekte Gruselparty dürfen neben roten Bowlen und Gummiwürmern auch schaurige Köstlichkeiten wie diese Geister und Monster Windbeutel nicht fehlen.

Ob schaurige Augen oder ein zusammengenähter Mund: Die kleinen Naschereien sind ein echter Hingucker auf jeder Halloweenparty. Die verkleideten Windbeutel sind ebenso erschreckend anzusehen, wie manch ein Partygast. Für die perfekte Füllung der schaurig-schönen Backwaren empfehlen wir eine fruchtige Orangen-Vanillepuddingcreme als Monsterfüllung oder luftige Sahnefüllung für den optimalen Geisterspaß. Die Orangenfüllung kitzelt mit ihrem leichten Zitrusgeschmack ein Prickeln auf die Zunge, das auch den unheimlichsten Vampir zum Lächeln bringt. Die mit dunkler und heller Schokolade überzogenen Windbeutel sind im Handumdrehen gemacht und können von allen Halloweenfans bedenkenlos verschlungen werden.

Der Brandteig für die Backwaren aus dem Reismehl „Kuchenglück“ ist frei von Gluten. Dank der Auswahl der japanischen Reissorten und dem



Die schaurig-süßen Geister und Monster Windbeutel sind die perfekten Halloween-Gebäcke für Klein und Groß. Foto: © KOMEKO

traditionellen Mahlverfahren kann das KOMEKO Reismehl ohne weitere Zusätze oder Bindemittel verarbeitet werden. Das Rezept gelingt aber auch selbstverständlich mit normalem Mehl.

**Rezept für die Geister und Monster**  
**Zutaten für die Windbeutel:** 120 g KOMEKO Kuchenglück (oder handelsübliches Mehl), 1 Prise Zucker, 100 g Wasser, 100 g Milch, 100 g Butter, 4 Eier (Gr. M).  
Für die Füllung: Vanillepudding, Orangenmarmelade, Schlagsahne.

Für die Dekoration: Kuvertüre (weiße und dunkle Schokolade), Zuckerschrift und Zuckeraugen.

**Zubereitung**  
Wasser, Milch, Butter, Zucker und eine Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen. Das KOMEKO Mehl Kuchenstück auf einmal hinzugeben und kräftig mit einem Kochlöffel rühren, bis sich ein Teigkloß bildet und eine helle, weiße Schicht am Topfboden zu sehen ist. Die weiße Schicht signalisiert, dass der Teig die richtige Temperatur bekommen hat. Im Anschluss den Topf vom Herd nehmen, Teig in eine zweite Schüssel umfüllen und auf 40 Grad abkühlen lassen.

Mit einem Löffel oder dem Knethaken eines Handmixers die Eier nach und nach einrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Brandteig mithilfe

eines Spritzbeutels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Anschluss bei 200 Grad Ober-/Unterhitze je nach Größe 20 bis 25 Minuten backen.

Die Windbeutel auf einem Rost auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kuvertüre schmelzen und wahlweise die Windbeutel bedecken, um weiße Geister oder dunkle Monster zu erschaffen. Nach Belieben gruselig oder niedlich gestalten. Die Windbeutel können wahlweise mit geschlagener Sahne, Schokoladenmousse oder einer mit Orangenmarmelade verfeinerten Puddingcreme gefüllt werden. (dzi/KOMEKO)  
**Guten Appetit und Happy Halloween!**

Kurzfristige Absagen von Veranstaltungen möglich!



## „Seseke-Stadt-Park-Lichter“ im Oktober

Erstes „Stadtlichten“ in Kamen

Das abstrakte, ausdrucksvolle Plakat zur Veranstaltung „Seseke-Stadt-Park-Lichter“ zeigt dynamische bunte Linien, die vor einem Nachthimmel „tanzen“. Eine wasserblaue Linie „mäandert“ von links nach rechts, diese symbolisiert die Seseke. Gemeinsam mit den Gemeinschaftsstädwerken und dem Lippeverband als Partner ist es der Stadt Kamen gelungen, das „Stadtlichten“ zu realisieren.

Die Organisatoren schlagen mit diesem Format eine Brücke zwischen Lichtkunst, Kultur, Musik und Gastronomie. Vom Freitag bis Sonntag, 2. bis 4. Oktober, werden ab Einbruch der Dunkelheit um ca. 19 Uhr der Sesekepark, der Telgmann-Brunnen auf dem Alten Markt und die Platane in der Fußgängerzone an der Weststraße durch unterschiedliche faszinierende Lichtinstallationen in den Fokus gerückt.

Die Besucher sollen sich bei einem individuellen Rundgang an diesem Wochenende von den Lichtkunstobjekten verzaubern lassen. Leuchtende Wasserwesen weisen ihnen den Weg in die Innenstadt. Zwischen 19 und 22 Uhr sorgen Live-Musiker und ein Comedian für abwechslungsreiche Unterhaltung. Wer sich einen Tisch reserviert, erlebt garantiert drei „Acts“.

Sonntag, 4. Oktober, ist Familientag. Auch ein verkaufsoffener Sonntag ist in Planung. An der Zulassung des Antrags der KIG/Kamener Originale wird noch gearbeitet. Mit einem Verkaufsoffenen Sonntag wird den Besuchern der Aktion ein zusätzliches Shoppingerlebnis geboten, was gleichzeitig zu einer Belebung der Innenstadt führt.

Das Thema „Licht“ wird ebenfalls am Sonntag aufgegriffen: Ab 13 Uhr sind Walkacts in der Innenstadt unterwegs. Musiker bewegen sich spielend durch die Stadt und am Nachmittag wird ein Mitmach-Spaß-Programm für Kinder an festen Stationen angeboten. Ein Veranstaltungsflyer mit näheren Angaben zum Programmablauf und zu den beteiligten Betrieben ist in Vorbereitung und wird in Kürze veröffentlicht.

Mit dieser dynamischen Veranstaltung bringen die Organisatoren die Vorgaben der Corona-Schutzverordnung mit den Wünschen der Bürgerinnen und Bürger in der Stadt nach mehr öffentlichem kulturellem Angebot in Einklang. „Ich hoffe, dass dieses neue Format den Kamenern gefällt und sie die Gelegenheit nutzen werden, schöne Stunden in ihrer Heimatstadt unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln zu verbringen“, betont die Beigeordnete Ingelore Peppmeier.

## Liza Kos und Boppin' B Ersatztermine finden im Oktober statt



Liza Kos. Foto: Michel Kitenge



Pressefoto Boppin' B: Dirk Behlau

Darauf haben Fans von Liza Kos und den Boppin' B lange gewartet: Nach der Absage ihrer Auftritte im Frühjahr dieses Jahres stehen nun im Oktober die Ersatztermine in Bergkamen an. Infos und Karten für beide Veranstaltungen sind beim Kulturreferat, Anne Mandok, Tel. 02307/965-464, E-Mail: a.mandok@bergkamen.de, erhältlich.

Am Mittwoch, 7. Oktober, rocken Boppin' B ab 20 Uhr die Bühne im Thorheim, Landwehrstraße 160. Boppin' B waren die ersten in Deutschland, die moderne Pop-songs in ein Rock, n' Roll-Gewand kleideten und damit Vorreiter für viele Bands waren, die das später ebenfalls sehr erfolgreich taten. Beispielsweise Dick Brave, Boss Hoss, die Baseballs. Ihre Live-Performance ist legendär und besticht durch teilweise akrobatische Showeinlagen. Im Gepäck haben sie ihr neues Album „We don't care“, das im Februar erschienen ist.

Darauf zu hören sind 15 Titel direkt aus dem Rock, n' Roll-Urschlamm. Da kann es schon einmal etwas ungewohnt brodeln, aber der typische Boppin' B-Sound mit seinem treibenden Schlagbass-Rhythmus und den Saxophon- und Gitarrenmelodien ist zwischen Blues- und Country-Anleihen schnell wieder erkennbar. Zusätzliche Frische bringt Frontmann Michi Bock, der erstmals seit seinem Einstieg 2018 auf einem kompletten Langspieler der Band zu hören ist: Egal, ob bei schnelleren Nummern wie „Jump'n Stomp“

oder Herzschmerz-Momenten wie „The Earth Stood Still“ – er drückt den Songs seine ganz eigene gesangliche Note auf und fügt sich harmonisch in den heißgeliebten Boppin' B-Sound ein.

Tickets gibt's für 14 Euro (ermäßigt 11 Euro) im Vorverkauf und für 16 Euro (ermäßigt 13 Euro) an der Abendkasse. Der Vorverkauf des Konzerts endet am Montag, 5. Oktober, um 12 Uhr.

**Liza Kos**  
In der Galerie sohle 1 steht einen Tag später am Donnerstag, 8. Oktober, Liza Kos mit ihrem Programm „Was glaub' ich, wer ich bin?!“, ab 19.30 Uhr auf der Bühne.

Drei Länder-Seelen schlagen in Liza Kos' Brust: Russland, Deutschland und die Türkei. Damit nicht genug: Sie blickt auf eine Integration zurück, die unter dem Kopftuch beginnt und beim Öcher Platt im Aachener Karneval keinesfalls ihren Abschluss findet. Ist eine wie sie damit eine „richtige“ Deutsche? In ihrem neuen Programm stellt sie sich die Frage „Was glaub' ich, wer ich bin?!“ nicht nur selbst, sondern, in allen abstrusen Facetten, auch ihrem Publikum. Die Bühne ist ihre Völker verbindende Welt. Auf der sie, mal augenzwinkernd, mal frech-humorvoll, wie auch mit Klischees spielend, ihren Wandel zur Wahlaachenerin mit drei Identitäten preisgibt. Multikulti-Talent Liza Kos bietet einen unterhaltsamen Mix aus Persiflage, Parodie und Liedern. Ein Programm voller pointenreicher Überraschungen und Kontraste. Karten kosten 12 Euro, ermäßigt 9 Euro.



# „Corona hat uns ausgebremst“

Bündnis gegen Plastik startet wieder durch



Jutta Eickelpasch (li., Verbraucherzentrale) und Ophelie Lespagnol (Diesterwegschule) verteilten im Juli Schuljahreskalender mit zehn Tipps für plastikfreiere Schule an alle Erstklässler-Eltern. Fotos: VZ Kamen

**Es ging so gut los: Als sich im Mai 2019 die ersten Interessierten zum „Bündnis gegen Plastik“ in Kamen zusammenfanden, nahm das Projekt schnell Fahrt auf. Über 80 Personen haben sich bereits angeschlossen und lassen sich via Newsletter einmal im Monat updaten.**

„Wir sind kein Verein, vielmehr ist es eine Adressenliste von Menschen, die alle dasselbe Ziel haben. Jeder kann mitmachen, auch wenn er nur ganz wenig Zeit hat“, erklärt Jutta Eickelpasch, Umweltberaterin der Verbraucherzentrale in Kamen und Initiatorin des Bündnisses.

Die Ziele der Gruppe sind klar: Das Bewusstsein zum Thema Plastik soll gestärkt und in die breite Masse gebracht werden, vom Kind bis zu Oma und Opa. Auch der Kampf gegen das Einwegplastik, das Aushalten der eigenen Frustration und sich die Motivation durch den Austausch in der Gruppe zu erhalten und weiterzumachen stehen neben dem Spaß an diesem Engagement im Mit-

telpunkt. Und natürlich praktische Alltagstipps, damit jeder mitmachen und als Multiplikator fungieren kann. „Umso mehr Leute bekommt auch unsere Botschaft“, so Eickelpasch.

Corona hat den Höhenflug nun etwas ausgebremst. Viele geplante Aktionen und Vorträge mussten abgesagt werden. Nun geht es aber langsam wieder los. Natürlich immer unter Einhaltung der gängigen Regeln und Schutzmaßnahmen. In Kleingruppen starten im Oktober die ersten Veranstaltungen. Am Dienstag, 6. Oktober, findet das nächste Treffen mit maximal zwölf Personen im 18 Uhr im Rathaus Kamen statt. Hier hält Jutta Eickelpasch einen Vortrag zum Thema „Plastikverbote 2021 und sinnvolle Alternativen?“ Denn im nächsten Jahr werden Strohhalme, Einweg-Plastik-Geschirr, Plastiktüten und Q-Tips verboten.

Am Montag, 26. Oktober, steht der nächste Besuch in einem Unverpackt-Laden an. Dieses Mal fahren maximal zehn Interessierte

nach Dortmund. Auch ein Besuch im Unverpackt-Laden in Werl ist schon in Planung.

Außerdem steht am Donnerstag, 29. Oktober, in der Familienbande vom Familiennetzwerk Kamen e.V., Bahnhofstraße 46, ein Workshop zum Thema Kosmetik ohne Mikroplastik auf dem Programm. Referentin Jutta Eickelpasch und Gastgeberin Silke Gesch freuen sich auf Teilnehmer, die mit ihnen selbst Deo ohne Mikroplastik herstellen. Der Workshop ist kostenlos, für das Material wird ein Unkostenbeitrag von 3,50 Euro berechnet.

Nach der gut besuchten letzten Ausgabe soll es auch eine Wiederholung des Workshops „(Bienen)Wachstuch selber machen“ in der Verbraucherzentrale geben. Der Workshop selbst ist kostenlos und findet am Freitag, 6. November, um 18.30 Uhr statt, für das Material werden 3,50 Euro berechnet.

Bei allen Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Sie möchten nun selbst dem Bündnis beitreten oder eine



Der Schuljahreskalender mit der informativen Rückseite wurde bereits zum Schuljahresbeginn verteilt, ist aber noch über die Verbraucherzentrale erhältlich.

der Veranstaltungen besuchen? Dann melden Sie sich bei Jutta Eickelpasch, Tel. 02307/4380105, E-Mail: kamen.umwelt@verbraucherzentrale.nrw.

**Übrigens:** Jutta Eickelpasch setzt sich nicht nur als Umweltberaterin für eine Welt ohne Plastik ein, sie ist auch Sprecherin der Fairtrade-Steuerungsgruppe für den Kreis Unna. Der Kreis wurde vor Kurzem zum Fairtrade-Kreis zertifiziert. Wenn Sie also mehr zum Thema fairer Handel und Produkten sowie Tipps für eine nachhaltigere Lebensweise erfahren möchten, dann können Sie sich ebenfalls gerne an die Umweltberaterin wenden.

# Das ist los im Oktober

Comedy und Musik in Fröndenberg

**Zwar müssen die Fröndenberger auf den beliebten Bauernmarkt im Oktober verzichten, dafür gibt es drei Veranstaltungen, die ein wenig entschädigen.**

Im Oktober führt die Stadt Fröndenberg das neue Veranstaltungsformat „Onlive.Comedy“ fort. Hierbei können 46 Personen vor Ort in der Kulturschmiede dabei sein. Wer kein Ticket mehr ergattern konnte, kann die Show auch kostenlos im Livestream unter [www.froendenberg.de](http://www.froendenberg.de) erleben. Auf der Veranstaltungsseite wird rechtzeitig ein Link freigeschaltet.

Am Donnerstag, 8. Oktober, um 20 Uhr können Sie Sascha Korf mit seinem Programm „...denn er weiß nicht was er tut!“ „onlive“ erleben. Der Vollblutcomedian und interaktive Kabarettist erzählt mit vollstem Körpereinsatz aus seinem Leben und ist dabei auf der Suche nach dem ultimativen Glück. Doch nicht nur für sich, sondern vor allem für sein Publikum! Natürlich stellt sich die Frage, was ist eigentlich Glück? Für die einen ist es der Sechser im Lotto, für die anderen ein freier Parkplatz in der Innenstadt. Alle sind auf der Suche nach Erfüllung; und damit Sascha Korf bei der Findung helfen kann, lernt er seine Zuschauer kennen, um Ereignisse auf der Bühne nachzuspielen. Wild und rasant, aber immer sympathisch bindet Sascha Korf alle Menschen im Saal in seine Show mit ein. Die Zuschauer sind nach eigener Aussage das Herzstück des Abends.

Tickets kosten 18 Euro und sind bei der Tourist-Information der Stadt Fröndenberg, Ruhrstr. 9, mit telefonischer Terminvereinbarung zur Abholung der Karten bzw. Vorreservierung unter Tel. 02373/976444 erhältlich. Bitte tragen Sie bei Einlass zur Veranstaltung eine Mund-Nase-Bedeckung und bringen Sie, sofern vorhanden, Ihr bereits ausgefülltes Kontaktformular mit. Zeigen Sie dies zusammen mit Ihren Eintrittskarten an der Kasse vor.

**LIN** Komplett live steht am Freitag, 16. Oktober, um 20 Uhr „LIN – Linda Bender solo“ auf der Bühne der Kulturschmiede. Das Duo „Bender & Schillinger“ hat in den letzten Jahren die Fröndenberger verzaubert. Nun macht sich Linda Bender allein auf. LIN ist eine explosive Live-Künstlerin, die es schafft, das Leichte des Pops mit einer Tiefe zu versehen, die genau den richtigen Abstand zum Abgründigen hält. Die Solokünstlerin spielt über fünf verschiedene Instrumente, verbindet diese mit ihrer außergewöhnlichen, warmen Stimme und versprüht bei Livekonzerten eine Leidenschaft, der man sich nur schwer entziehen kann. Karten gibt's für 15 Euro (ermäßigt 10 Euro) in der Buchhandlung Daub in Menden, beim Kulturamt Menden und Fröndenberg (Touristinfo, Rathaus II, Ruhrstraße 9), bei den Geschäftsstellen des Hellweger Anzeigers, im i-Punkt in Unna sowie unter [www.proticket.de](http://www.proticket.de).

### Jugend Jazz Orchester NRW

Wenn man in Fröndenberg mit Jazz die Kulturschmiede füllt und das Publikum völlig mitreißt, dann kann es sich nur um das Jugend Jazz Orchester NRW handeln. In schöner Regelmäßigkeit wird der Ruhrstadt die große Ehre zu Teil, dieses mehrfach preisgekrönte Ensemble präsentieren zu dürfen. Auch für den 31. Oktober um 20 Uhr ist ein Konzert des Orchesters geplant.



Sascha Korf. Foto: Robert Maschke

Aufgrund der aktuellen Situation kann das Konzert jedoch nicht in der Kulturschmiede stattfinden. Die Veranstalter sind noch auf der Suche nach einer Alternative. Bitte halten Sie sich hierzu unter <http://www.kfu-online.de> auf dem Laufenden. Für alle Veranstaltungen gilt: Eine kurzfristige Absage ist möglich.

**STIHL**

**MIT VOLLGAS DURCHS LAUB.**  
Jetzt STIHL Laubbläser bei uns testen.

**AGRAVIS Technik**  
Lenne-Lippe GmbH  
Ruhrstraße 19  
58730 Fröndenberg  
Telefon 02373 97780  
[www.agravis-technik.de](http://www.agravis-technik.de)

Wir freuen uns auf Sie!

**Isselmarkt**

Isselmarkt Fröndenberg GmbH & Co. KG  
mit Lieferservice  
Alleestraße 38 · 58730 Fröndenberg  
Telefon 02373 / 3999651  
[www.isselmarkt.de](http://www.isselmarkt.de)

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.landbaeckerei-sommer.de](http://www.landbaeckerei-sommer.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag – Samstag  
7:00 - 21:00 Uhr

**Bäckerei Sommer**  
zusätzl. Sonntag von  
8:00 – 11:00 Uhr

Wir bilden auch aus!



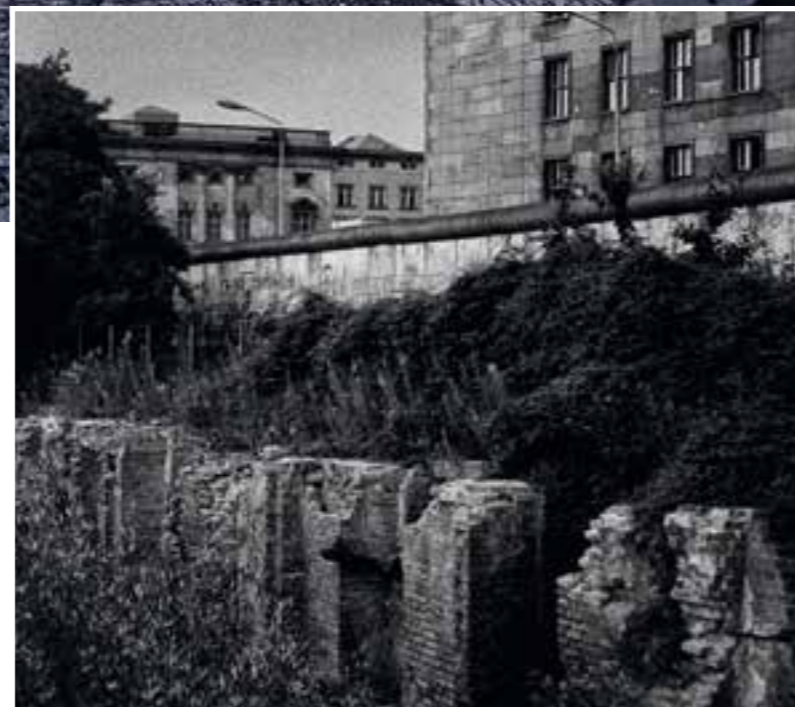


# „Niemand hat die Absicht...“

Erinnerungen an die Berliner Mauer

**Der Frönderberger Fotograf Dieter van Riel hegt eine besondere Beziehung zur Deutsch-Deutschen-Teilung. Der gebürtige Westberliner erlebte diese nämlich hautnah mit, bevor es ihn vor Jahrzehnten in die Stadt an der Ruhr zog. Das Thema Mauer bewegt ihn bis heute, seine Fotoserie „Niemand hat die Absicht...“ ist spannender Zeitzeuge der Teilung.**

Als Dieter van Riel in Berlin die Mauer fotografisch in Szene setzte, lebte er bereits in Fröndenberg. „Ich wollte die Atmosphäre für die Nachwelt festhalten“, so van Riel. „Schließlich waren die Westberliner förmlich ‚eingemauert‘ und mussten immer durch die Mauer.“ Im Alter von neun war er mit seiner Oma im Urlaub, irgendwo Richtung Frankreich. Da kam ein Anruf von



Fotos: Dieter van Riel



zu Hause: „Kommt zurück, die Mauern uns ein!“ Genauso fühlte sich Dieter van Riel. „Im Alltag ging es ja noch, aber sobald man weiter weg wollte, war da eben diese Mauer. Egal, ob man Urlaub in Frankreich machen wollte oder im Harz: Es war immer eine große Fahrerei, man stand stundenlang an der Grenze.“ Dass seine Bilder so düster sind, liegt daran, dass es an den Orten einfach so düster war.

damer Platz“, die im DDR-Gebiet lag und von der West-U-Bahn durchfahren wurde. Alte Kacheln, Soldaten, aber keine Fahrgäste. Mit alten Zügen fuhr man durch die kalte Atmosphäre der verwaisten Station. „Gruselig“, findet van Riel.

### Geschichte und Warnung

Es gab aber auch nette Anekdoten aus der Zeit vor der Wende. „Ich bin mal mit meinem Ford Capri mit kaputtem Auspuff unterwegs gewesen und dank des Lärms in eine DDR-Kontrolle gekommen. Daraus entstand noch ein nettes Gespräch mit dem Kontrolleur und dessen Verabschiedung: ‚Dann fahre mal schön leise in die DDR‘, erinnert sich der Fotograf und lacht. Mit seinen Bildern will van Riel auf diese außergewöhnliche Mauer und das, für was sie steht, hinweisen. „Eine lebendige Stadt wurde durch eine Mauer zerstört.“ Seine Fotoserie ist Zeitgeschichte, aber auch Warnung zugleich. Er will damit sagen: „Lasst das!“ Für ihn ist das Thema heute wieder aktueller denn je, wenn man zum Beispiel an Donald Trumps Pläne mit dem Mauerbau zu Mexiko denkt. Deswegen möchte er das Thema Mauer gern wieder aufgreifen und eine neue Fotoserie in Angriff nehmen.

### Beklemmende Zeitzeugnisse

Einige Bilder sind Anfang der 1970er-Jahre entstanden, als einige Teile der Mauer noch Reste der abgerissenen Häuser an der Bernauer Straße waren, eine regelrechte Behelfsmauer, wo heute das Mauermuseum steht. Andere Aufnahmen sind aus den 1980er-Jahren. Soldaten der Nationalen Volksarmee patrouillieren mit Maschinengewehr im Todesstreifen, jederzeit bereit auf Flüchtlinge zu schießen. Doch schaute man hinter die Kulissen, war auch viel Unsicherheit zu erkennen, wie ein Bild zweier blutjunger Grenzsoldaten kurz nach der Maueröffnung aus dem Jahr 1990 zeigt. Die Blicke eher unbeholfen, ja eher befreit und erleichtert darüber, dass der Spuk endlich ein Ende hat. Viel Beklemmendes gab es in den damaligen Zeiten. Zum Beispiel die alte U-Bahn-Station „Pots-



**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)  
 täglich ab 17.30 Uhr  
 sonntags 11-15 Uhr  
 dienstags Ruhetag  
 Ruhrstraße 20 | 58730 Fröndenberg | Tel. 0 23 73 / 7 21 69

**Seit über 30 Jahren in Fröndenberg**  
**Heidi Schulte-Hammer**  
 POSTAGENTUR • LOTTO  
 PRESSE • TABAK • PAPETERIE  
 BÜROBEDARF  
**Viele schöne Geschenkartikel!**  
 Mo. - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18 Uhr • Sa. 9.00 - 13.00 Uhr  
 Wienschotener Str. 14 • 58730 Fröndenberg • Tel. 0 23 73 - 1 72 50 17

**Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Fröndenberg**  
**Wir machen dich STARK!**  
**Sonntag 11.10.20 13:00 Uhr**  
 gratis Körperanalyse  
**Infoveranstaltung mit Dr. Sven Bartosch (Dipl.-Sportlehrer) und Silke Lenberg (Ernährungscoach)**  
 starke Angebote gültig bis 31.10.20  
**LIFE Medical Sports Club**  
 Harthaer Platz 1 (über EDEKA) Fröndenberg, Telefon: 02373-919 4132 www.life-froendenberg.de  
 Bitte anmelden! Angebote ab 10 Jahre



# Für ein sicheres Gefühl

Smarte Tipps für ein geschütztes Zuhause

**Sicherheit und Geborgenheit im eigenen Zuhause sind ein wertvolles Gut. Jeder, der schon einmal Opfer eines Einbruchs wurde, kann davon berichten. Die psychischen Folgen belasten die Betroffenen oft monatelang. Eine gute Vorbeugung ist daher mehr als empfehlenswert. Elektronische Helferlein im Smart Home bieten dazu zahlreiche Möglichkeiten.**

Schutz, Brandverhinderung und Datensicherheit. Ein Beispiel dafür ist die intelligente Anwesenheitssimulation. Sie betätigt die Beleuchtung oder die Behänge wie Rollläden und Jalousien an jedem Tag zu einer anderen Uhrzeit, um eine Anwesenheit der Bewohner vorzutäuschen. Einbrecher kommen so erst gar nicht in Versuchung. Zu einem Gefühl der Sicherheit trägt maßgeblich die sogenannte Panikfunktion bei, etwa, wenn man nachts aufwacht und den Eindruck hat, es befände sich jemand Fremdes im Haus. Mit nur einem Tastendruck lassen sich dann alle Behänge öffnen. Gleichzeitig wird im gesamten Eigenheim das Licht eingeschaltet. Ungebetene Gäste dürften in diesem Fall sofort das Haus verlassen. Weitere intelligente Funktionen sind Tür- und Fensterkontakte sowie eine Alarmsirene. Die Sirene warnt nicht nur im Haus, auch auf das Smartphone wird im

## Wirksamer Schutz vor Einbrechern

Viele Verbraucher denken beim Stichwort Smart Home an intelligente Lautsprecher oder das Einschalten der Beleuchtung per Smartphone. Doch die clevere Technik kann noch viel mehr, gerade wenn es um die persönliche Sicherheit geht. So bieten einfach zu installierende und bedienungsfreundliche Systeme zahlreiche Funktionen rund um Einbruch-



Foto: djd/www.theben.de

Alarmfall eine SMS, E-Mail oder Push-Nachricht gesendet.

## Türen und Fenster sichern

Neben solchen „Abschreckungsfunktionen“, sind stabile Türen, Schlösser und Fenster die wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Denn mit jeder Minute, die der Einbruch dauert, steigt das Risiko, entdeckt zu werden – und damit die Wahrscheinlichkeit, dass die Täter unverrichteter Dinge weiterziehen. Bei Neu- und Umbau empfiehlt es

sich, Fenster und Fenstertüren auszuwählen, deren Einbruchhemmung nach DIN EN 1627 geprüft oder zertifiziert wurde. Diese wurden dann als Gesamtkonstruktion von Rahmen, Beschlag und Verglasung auf ihre Einbruchhemmung getestet.

Im normalen Privatbereich – ob Haus oder Wohnung – rät die Polizei zu Einbruchschutz durch RC-2-Fenster. Diese Fenster sind mit Pilzkopfzapfen-Beschlägen, einbruchhemmender Verglasung



Foto: „Polizeiliche Kriminalprävention“

(P4A-Glas) und meist einem abschließbaren Fenstergriff ausgestattet. Je nach Wert des Hausrates und eigenem Sicherheitsbedürfnis können auch Fenster der Widerstandsklasse RC 3 infrage kommen. Diese Klasse besitzt mit der P5A-Verglasung im Vergleich zum RC-2-Fenster einen noch höheren Widerstandswert. Für Fenster im Obergeschoss reicht meist schon die Widerstandsklasse RC 1 N. Allerdings nur, wenn der Einbrecher das Fenster zum Beispiel nur mit einer Leiter oder einem ähnlichen Hilfsmittel erreichen könnte und es keine Standfläche gibt. Aber Achtung: Für Fenster und Türen, die ohne Hilfsmittel erreicht werden können oder im Erdgeschoss liegen, ist diese niedrigere Widerstandsklasse auf keinen Fall ausreichend!

ge nicht vergessen werden. Denn diese sind für Ganoven gleich in mehrfacher Hinsicht attraktiv: Zur mangelnden Absicherung kommt hinzu, dass die Keller- oder Hintertür oft nicht von der Straße einsehbar ist. Die Täter können sich hier also besonders ungestört ans Werk machen. Ebenfalls im Blick behalten sollten Sie Ihr Garagentor. Einbrecher nutzen den Zugang über ungesicherte Tore, um Gegenstände aus der Garage zu entwenden. Ist die Garage mit dem Haus verbunden, bietet sich dem Dieb eine weitere Gelegenheit, um in die Wohnung zu gelangen. (djd/dzi)

## Jeden Zugang zum Haus absichern

Bei diesen mechanischen Sicherungen sollten die Nebeneingänge

**Balkonsanierung**  
**Kellerbodensanierung**  
ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN  
**ISO-TEC**  
Wir machen Ihr Haus trocken  
Barowski-Böttcher GmbH  
St. Unna 0 23 83 / 23 422 - Isarhof 0 23 71 / 81 690  
barowski@isotec.de - www.isotec.de/barowski



**Schlüsseldienst MARION SCHLANG**  
...wenn's sicher sein soll  
**02303 / 779873**  
Kleistraße 51  
59427 Unna  
Türöffnung 24 h • Einbruchschutz • Reparaturen  
[www.schlüsseldienst-schlang-unna.de](http://www.schlüsseldienst-schlang-unna.de)

**Malerbetrieb S.E.S.**  
Jürgen Sippel  
Mobil 0160 5548418

**Fliesenleger Bense**  
Naturstein • Fliesen  
Platten • Mosaik  
Silikonfugen Erneuerung  
Bastian Benedikt Bense  
Bambergstr. 87  
59192 Bergkamen  
Tel.: 02307-553839  
Fax: 02307-553840  
Mobil: 0173-5227937  
fliesenleger-bense@on-line.de  
Find us on Facebook

Seit **50** Jahren  
**KOSCHINSKI DACHDECKERMEISTER**  
Stelldach - Flachdach - Wandbekleidungen  
Isolierungen - Bauteilwechsel - Balkonsanierung  
Zimmer - Innenausbau - Photovoltaik - Holzdielen  
**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.  
**Service-Büro**  
Hauptstr. 48, 59439 Holzwickede  
Tel.: 02301 - 2864, Fax: 02301 - 914162  
E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de  
Homepage: www.koschinski-dach.de



# Gemeinsam finden wir Lösungen

GEMEINSAM FINDEN WIR LÖSUNGEN MIT FORTSCHRITT

Schließ-, Alarm- und Gefahrenmeldeanlagen (\*Zertifiziert)



Der Schutz Ihrer Familie, Ihres Hauses und Ihres Grundstückes ist Vertrauenssache.

Wir sind zertifizierter Errichter und installieren modernste Alarmanlagen, Überwachungssysteme und Rauchmelder. Funk- und oder Kabelgebunden. Schließsysteme nach neuestem Sicherheitsstandart oder darüber hinaus sind für uns auch kein Problem. Sie allein haben die Kontrolle über Zutritte. Alles per Handy, RFID, Kartenleser oder sogar Fingerabdruck. Unsere Gefahrenmeldeanlagen sind modular aufbaubar.

Sie und Ihr Budget entscheiden, was wann verbaut werden soll. Auch die Überwachung von Waren in Lagern oder Ihre Fahrzeuge können in eine Alarm- und Gefahrenmeldeanlage eingebunden werden. Immer erweiterbar. Einfach so! Sie können Anlagen testen oder auch bei uns mieten bevor Sie sich zum Kauf entscheiden. Anfragen werden individuell bearbeitet und mit Ihnen im Vorfeld besprochen. Uns ist wichtig, das Sie wissen, dass wir Ihnen keinen Schrott anbieten!

Wir bieten Ihnen den besten handwerklichen Service aus einer Hand! Fachgerecht ausgeführte Arbeiten sind unser Maß. Ebenso Sauberkeit, Pünktlichkeit und absolute Transparenz. Wichtig ist das Sie zufrieden sind!

Schauen Sie sich auf unserer Homepage um und zögern Sie nicht uns anzusprechen. Gern stehen wir Ihnen mit unserem Fachwissen zur Seite.

**H&S**  
Tel.: 02303 / 9 207 939  
Fax: 02303 / 30 39 64  
Mobil: 01590 27 84 000  
Mail: info@hs-unna.de

**Alarmanlagen** **Schließtechnik**  
[www.hs-unna.de](http://www.hs-unna.de)

- Anzeige -



# Mehr als ein Zuhause

So kann die eigene Immobilie den Ruhestand finanzieren

Wer eine eigene Immobilie besitzt, weiß: Darin stecken nicht nur Mühe und Zeit, sondern vor allem auch viel Geld. Geld, das die Bewohner im Alter gut gebrauchen können. Denn mit dem Eintritt in den Ruhestand sinken die Einnahmen bei den meisten Menschen deutlich. Was können sie tun, wenn sie im Ruhestand auf das „Betongeld“ angewiesen sind? Zwei Lösungen bieten sich dabei an: der Verkauf der Immobilie oder ihre Verrentung.

## Große Mehrheit möchte zu Hause wohnen bleiben

Ein Verkauf empfiehlt sich, wenn die Senioren nicht an der vertrauten Umgebung hängen oder die Nachkommen weit weg wohnen und man gerne in ihre Nähe ziehen möchte. Ebenso ist es möglich, dass Haus und Garten nach dem Auszug der



Fotos: djd/Deutsche Leibrenten/Sonja Brueggemann

## Immobilienmarkt unter Druck: Jetzt noch Höchstpreise sichern

Das Preisniveau auf dem deutschen Immobilienmarkt kannte in den vergangenen Jahren nur eine Richtung – nach oben. Nun prognostizieren die Experten des Forschungsinstituts Empirica deutlich sinkende Preise: Mittelfristig drohe ein Abschlag von 10 bis 25 Prozent. Verantwortlich dafür sei der wirtschaftliche Abschwung im Zuge der Coronakrise.

Schon seit längerem warnen Ökonomen vor einer drohenden Preiskorrektur. Angesichts der nun zu erwartenden Rezession könnte diese aber spürbar drastischer ausfallen. Wer von den deutlichen Preissteigerungen der vergangenen Jahre noch profitieren möchte, sollte nun rasch handeln.

**Bis zum Lebensende in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben**  
Eine sinnvolle Alternative zum klassischen Verkauf ist die Verrentung der Immobilie, die älteren Menschen offen steht. Der Vorteil dabei: Die Senioren sichern sich das lebenslange Wohnrecht in der eigenen Immobilie, können aber trotzdem das in Stein gebundene Kapital nutzen.

Der Marktführer Deutsche Leibrenten AG spürt auch in Folge der Corona-Krise wachsendes Interesse an der Immobilien-Rente. Dort bekommen Senioren ab 70 Jahren ein lebenslanges und im Grundbuch verankertes Wohnrecht. Neben einer regelmäßigen monatlichen Rente kann auch eine Einmalzahlung oder eine Kombination aus beidem vereinbart werden. Und bei einem Umzug

ins Pflegeheim sorgen die Einnahmen aus der Vermietung noch einmal für zusätzliches Geld.

**Sicherheit und Flexibilität in Kombination**  
„Die Immobilien-Rente ist die beste und sicherste Art der Altersfinanzierung“, weiß Sascha Schumacher, VON POLL IMMOBILIEN, Shop Unna. „Die Höhe der Rentenbezüge richtet sich nach dem Wert am Verkaufstag und wird von einem unabhängigen Gutachter festgelegt. Am Beginn einer Krise ist es daher entscheidend, rechtzeitig zu handeln, bevor mögliche Preisrückgänge auf die Werte durchschlagen.“



VON POLL IMMOBILIEN | Shop Unna  
Sascha Schumacher | Morgenstraße 22 | 59423 Unna  
T: 02303-91 831 0 | unna@von-poll.com  
www.von-poll.com/unna

Offizieller Kooperationspartner der Deutsche Leibrenten

- Anzeige -



Kinder viel zu groß geworden und ohne Hilfe nicht mehr zu bewirtschaften sind. Dann ist es ebenfalls sinnvoll, sich von der Immobilie zu trennen.

Die große Mehrheit der Senioren möchte jedoch zu Hause wohnen bleiben. Ein Auszug kommt für sie nicht infrage. Dann bietet sich eine Verrentung an: Dabei wird die Immobilie verkauft, im Gegenzug bekommen die Senioren ein lebenslanges Wohnrecht und eine lebenslange Rente. Beide Rechte werden an erster Stelle im Grundbuch verankert. Statt regelmäßigen monatlichen Zahlungen sind auch Einmalbeträge ebenso wie eine Kombination aus Monatsrente und Einmalzahlung möglich.

Und bei einem Umzug ins Pflegeheim sorgen die Einnah-

men aus der Vermietung noch einmal für zusätzliches Geld. Somit haben die Senioren in jedem Fall keine finanziellen Sorgen mehr. Auch um die Instandhaltung der Immobilie kümmern sich die Anbieter so einer Immobilienrente, denn sie haben selbstverständlich ebenfalls ein Interesse am Erhalt des Hauses.

### Berechnung der Rente

Die Verkäufer zahlen für das Wohnrecht zwar keine Miete im eigentlichen Sinne. Das Wohnrecht wird jedoch in der Rentenzahlung verrechnet, d.h. die Rente ist um diesen Wert des Wohnrechts verringert. Der Wohnwert wird anhand der statistisch voraussichtlichen Lebensdauer errechnet und kann mithilfe der Sterbetafel des Statistischen Bundesamtes nur

*Ben 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

geschätzt werden. Lebt der Verkäufer länger als angenommen in der Immobilie, bedeutet das einen finanziellen Vorteil für ihn, denn der kalkulierte und vom Kaufpreis abgezogene Wohnwert lag dann niedriger als der tatsächlich beanspruchte Wohnwert. Lebt er kürzer, ist das natürlich ein Vorteil für den Käufer.

Damit der Zahlungszeitraum und das finanzielle Risiko für den Käufer überschaubar bleiben und die Ratenzahlungen eine gewisse Mindesthöhe erreichen, knüpfen die Leibrenten-Anbieter an den Kauf einer Immobilie ein Mindestalter des

Verkäufers. Dieses liegt in der Regel bei 65 bis 70 Jahren.

Wie hoch der Kaufpreis ist, hängt sowohl vom Verkehrswert der Immobilie, als auch von der voraussichtlichen Lebensdauer und des sich daraus ergebenden Werts des Wohnrechts ab. Je länger die Bewohner voraussichtlich in der Immobilie wohnen bleiben, desto geringer fällt der Kaufpreis aus. Denn Wohnwert und Rentenzahlungen erhöhen sich durch eine lange Wohndauer, und diese „Kosten“ werden vom Verkaufspreis abgezogen. (dzi/djd)

**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

**Marktpreiseinschätzung**

Gutschein zur kostenfreien Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie

Postbank Immobilien GmbH  
Sven Markert; Massener Str. 50, 59423 Unna  
02303-2533114  
sven.markert@postbank.de  
https://immobilien.postbank.de/unna

**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 2303 | 98 10 90, Telefax 0 2303 | 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



# Herbstzeit ist Kuschelzeit

Heizung, Kamine und Co.

In der dunklen Jahreszeit rückt die Familie wieder im Zuhause zusammen zu gemütlichen Spielerunden oder einem Filmabend auf dem Sofa. Abgerundet wird die gute Zeit durch behagliche Wärme - ohne dabei allerdings die Natur und das Klima über Gebühr zu belasten. Moderne Heizsysteme machen dies möglich.

Wenn es um die Erneuerung der Heizung geht, dann stehen bei vielen Hausbesitzern vor allem die Kostenaspekte im Vordergrund.



Foto: djid/HAASSOHN-Ofentechnik/Sophia-Austrup-MA

**Nasse Wände? Schimmelbefall?**  
ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN  
**ISO TEC**  
Wir machen Ihr Haus trocken  
Barowski-Böttcher GmbH  
SE Unna 0 23 83 / 23 422 - Isenlohn 0 23 71 / 81 690  
barowski@isotec.de - www.isotec.de/barowski

## Dzillum GmbH Bergkamen

Familienbetrieb mit 55-jähriger Erfahrung

Bereits seit 1965 steht der Name Dzillum für kompetente Beratung und Qualität. Neben Heizung, Sanitär und Elektro haben sich die Experten auch auf Klimatechnik spezialisiert. So bietet die Dzillum GmbH einen Rundum-Service, der den Kunden aufwändige Koordination von Terminen erspart.

Vor zehn Jahren wurde die Dzillum GmbH zum zertifizierten Fachbetrieb für Klimatechnik. Wer also angesichts der immer heißeren Sommer über eine Klimaanlage in den eigenen vier Wänden nachdenkt, ist bei den Profis in besten Händen. Denn hier werden Sie individuell beraten und können sich auf fachgerechten Einbau verlassen. „Finger weg vom Internet“, rät Christiane Dzillum, die sich um den Kundendienst kümmert. „Klimaanlageninstallationen sind hochqualifizierte Arbeiten, die nur von Fachleuten ausgeführt werden dürfen.“



Übrigens sind Klimaanlagen auch für die Übergangszeit im Herbst perfekt: Wenn erste kalte Nächte kommen, kann man

damit auch schnell mucklige Wärme ins Zimmer bringen, ohne gleich die komplette Heizanlage hochfahren zu müssen.



Die Stammkunden von Dzillum wissen die familiäre Art zu schätzen. Der alteingesessene Betrieb lädt jedes Jahr zum Tag der offenen Tür und erfreut die Bergkamener mit Kaffee, Kuchen und Würstchen. Wegen Corona fällt dieses Event dieses Jahr leider aus, was Christiane Dzillum sehr bedauert, denn der persönliche Kontakt zu den Kunden liegt dem Team der Firma sehr am Herzen. Hier steht nun auch die nächste Generation in den Startlöchern: Yves Engler, der Neffe von Geschäftsführer Christian Dzillum, hat bereits seine Ausbildung im Familienbetrieb gemacht, bereits im Jahr 2019 seine Meisterprüfung abgelegt, und wird schon für die spätere Übernahme eingearbeitet. So bleibt das Traditionsunternehmen weiterhin in Familienhand. „Vom Chef bis zum Monteur“, wie Christiane Dzillum lachend erklärt.

- Anzeige -

Jahnstraße 90 · 59192 Bergkamen-Oberaden · Tel. 0 23 06 - 8 02 76 und 0 23 89 - 53 58 64 · dzillum-gmbh@gsww.com.biz · www.dzillum-gmbh.de

Zu Recht, denn die Heizung ist ein immer wiederkehrender Posten in der Haushaltskasse. Heiztechniken, die mit erneuerbaren Energien arbeiten, sind in der Anschaffung in der Regel immer noch teurer als Heizungen mit Öl und Gas. Dennoch lohnt es sich auch aus finanziellen Gründen, den Einsatz erneuerbarer Energien mit fachmännischer Unterstützung zu prüfen. Denn die Folgekosten sind langfristig niedriger, und oft rechnet sich die höhere Anfangsinvestition bereits nach wenigen Jahren.

### Heizungsscheck

Vorab sollten Hausbesitzer erst einmal ihre Heizungstechnik kontrollieren lassen. Jetzt im Herbst ist der ideale Zeitpunkt, um die eigene Heizungsanlage zu überprüfen, damit im Winter keine bösen Überraschungen warten. Ein wichtiges Thema ist zum Beispiel die Heizungssteuerung. Wenn jeder Raum auf die optimale Temperatur eingestellt ist und nicht unnötig überheizt wird, schafft das mehr Wohnbehaglichkeit und vermeidet unnötigen Energieverbrauch. Lassen Sie die Anlage vom Fachmann überprüfen, so bleibt die Zuverlässigkeit der Anlage erhalten und die eingesetzte Energie wird optimal genutzt. Das schont die Umwelt und Ihren Geldbeutel.

### Sparpotenziale berechnen

Wer über eine Heizungsmodernisierung nachdenkt, hat die Qualität der Wahl. Heizen mit Holzpellets, Solarwärme oder Wärmepumpe: Welche Technik zum Haus passt und ob Kombinationen verschiedener Energiequellen sinnvoll sind, hängt zudem von vielen Faktoren ab. Es ist daher wichtig, vor der Entscheidung versierte Heizungsspezialisten zu Rate zu ziehen. Zu berücksichtigen sind auch die Möglichkeiten für staatliche Förderungen, durch die sich die Investition in eine neue Heiztechnik schneller rechnen kann.

Wer es gemütlich und umweltfreundlich mag, für den eignen sich Pelletöfen. Sie verbinden den Charme eines offenen Feuers mit der einfachen Bedienung und der smarten Steuerung moderner Heizsysteme. Pellets sind besonders konzentrierte Energieträger. Meist handelt es sich um Sägespäne und ähnliche Überbleibsel aus der Holzverarbeitung sowie aus Sägewerken. Zu Brennmaterial gepresst, kann das Holz sinnvoll weitergenutzt werden und urige Wärme ins Haus bringen. Auf das markante Feuer wie in einem Scheitholzofen muss man dabei heute nicht mehr verzichten. Das ruhige Flammenbild der Pelletöfen sorgt für eine ähnliche Atmosphäre.

### Für eine behagliche Zeit

Große Sichtfenster erlauben eine gute Sicht auf die Flammen und bringen somit Behaglichkeit in die eigenen vier Wände. >>>

**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

**Andreas Gajda**  
Verlegearbeiten von Teppich- und PVC-Böden, Laminat  
Fliesenreparaturarbeiten  
Moderne Innenraumgestaltung mit Designböden

Tel: 0172 - 69 37 228  
andreas.gajda@web.de

**PROJECT FLOORS**  
Der perfekte Fußboden für Privat, Home und Pflanzentrüchungen



**Stefan Jokiel**  
Sanitär · Heizung · Klima

Damit Zuhause funktioniert...



... arbeite ich stets qualitätsbewusst und effektiv. Ich setze jahrzehntelange Erfahrung, fundiertes Know-how sowie hochwertige und langlebige Materialien für Ihr Zuhause ein.

Gerne begleite ich Sie bei all Ihren Wünschen und Vorstellungen im Bereich Sanitär, Heizung und Klima:

von der

**Beratung**

über die

**Planung, Installation und Sanierung**

bis hin zu

**Wartung, Instandhaltung und Reparatur**

**Alles aus einer Hand für Sie!**

Ob Altbauanierung, barrierefreie Böden, moderne Brennwerttechnik, Solaranlagen oder regenerative Energien – durch über 25 Jahre Berufserfahrung, verbunden mit dem Anspruch, immer up-to-date zu sein, bin ich Ihr zentraler Ansprechpartner in allen Sanitär-, Heizungs- und Klimafragen.

**Hand in Hand mit Spezialisten!**

Sie haben Großes vor? Auf Wunsch vermitteln ich Sie gerne an etablierte Kollegen wie Fliesenleger, Maler oder Elektriker.

**Gemeinsam machen wir Ihr Projekt perfekt!**

Mobil 0173 2590246  
Büro 02383 922940  
stefan@jokiel-shk.de

Am Darenberg 10  
59199 Bönen  
**jokiel-shk.de**



>>> Während das Feuer für eine traditionell-urige Wirkung sorgt, wirkt im Hintergrund zeitgemäße Technik. Ein zusätzliches WLAN-Modul macht Pelletöfen noch flexibler in der Handhabung. In Verbindung mit der passenden kostenfreien App lässt sich die Wärmequelle individuell und nach Bedarf steuern. Selbst mobil ist die Bedienung möglich, zum Beispiel, wenn man

bereits auf dem Nachhauseweg die Wohnung auf Wunschtemperatur vorwärmen will.

**Heizung tauschen und Förderung nutzen**

Bei Pellets handelt es sich nicht nur um eine umweltfreundliche, sondern auch um eine vergleichsweise kostengünstige Wärmequelle. Noch attraktiver wird der



Foto: ZVSHK

Umstieg von konventionellen Öl- oder Gaskesseln dank staatlicher Förderungen. Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, beteiligt sich

das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle mit bis zu 35 Prozent der förderfähigen Kosten an einem Heizungstausch. (dzi/djd)

**malermeister spauke**

**Der individuelle Innananstrich:**  
Beschichten, Lackieren, Tapezieren, Verklebung hochwertiger Wandbeläge, Spachteln, Spritzbeschichtung, Malereien usw. für Wohn- u. Schlafzimmer, Flur, Treppenhaus etc.

**Creative Gestaltung:**  
Alle Wickeltechniken, Spachtel-, Wisch- und Stupftechniken, Gestaltung mit Lasuren usw.

Buschweg 25 • 59174 Kamen • Tel.: 02307 79222 • Fax: 02307 269506  
E-Mail: maler-spauke@gswcom.biz • Internet: www.malerspauke.de

**SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG**

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

**Schabbhardt**  
Im Meisterbetrieb

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

www.schabbhardt.de

# Machen Sie Ihr Auto winterfest

So kommen Sie sicher durch die kalte Jahreszeit



Foto: Philips/trd/akz-o

Das Szenario kennt jeder: nasse Straßen, nebelverhangene Landschaften, Dauerregen, Windböen, Graupelschauer. Bei solchen Bedingungen müssen gerade Bremsen und Reifen Höchstleistungen bringen. Denn: Schmierige Straßen können den Bremsweg verlängern, das Bremsverhalten verändern und unkontrollierbar machen. Das erfordert Top-

form von den Bauteilen, die jedoch immer stark beansprucht werden und daher verschleißanfällig sind. Technische Mängel an Bremsen, Reifen, Klimaanlage und Co. können im schlimmsten Fall zu schweren Unfällen führen. Spezialisten empfehlen deshalb, einen professionellen Sicherheitscheck vor der kalten Jahreszeit durchzuführen.

Folgende Fahrzeugteile werden überprüft: Elektronik, Bremsen, Keilriemen, Beleuchtung, Windschutzscheibe, Flüssigkeitsstände, Abgasanlage, Radaufhängung sowie die Reifen.

**Die richtige Bereifung**

Alle Jahre wieder greift der Leitsatz „von O bis O – von Ostern bis Oktober“, wenn es ums Wechseln von Sommer- auf Winterrei-

fen geht. Auch wenn es in den vergangenen beiden Jahren im Oktober noch spätsommerlich warm war, heißt das ja nicht, dass das dieses Jahr auch wieder so sein muss. Pauschal lässt sich sagen, dass die Winterreifen aufgezogen werden sollten, wenn die Außentemperatur kontinuierlich unter sieben Grad Celsius liegt. Doch selbst wenn die Tage noch angenehm temperiert sind, här-

Foto: HUK Coburg Versicherungsgruppe



tet erster Nachtfrost das Material aus und die Reifen verlieren den Grip. Deshalb empfiehlt sich jetzt der Reifenwechsel. Wer das nicht selbst machen möchte, vereinbart einfach einen Termin bei seiner Kfz-Werkstatt. Dabei müssen Sie zwingend die Profiltiefe Ihrer eingelagerten Winterräder überprüfen. Dazu stecken Sie einfach eine Zwei-Euro-Münze in das Profil. Reicht es noch über den silbernen Innenkranz, können Sie mit den Reifen noch eine Saison fahren. Unterschreitet das Profil vier Millimeter Tiefe, müssen die Reifen erneuert werden.

**Hell genug?**

Gutes Licht ist besonders wichtig. Auch wenn mit zunehmendem Alter ein höherer Lichtbedarf bei Autofahrern entsteht, können falsch oder schlecht eingestellte Scheinwerfer ebenso jungen Fahrern zum Nachteil gereichen. Daher lohnt sich ein kostenloser Lichttest beim Fachmann. Der Profi in der Werkstatt Ihres Vertrauens stellt gegebenenfalls die Scheinwerfer neu ein, kontrolliert sämtliche Leuchtmittel und auch die Batterie. Denn eine altersschwache Batterie führt dazu, dass die Scheinwerfer nicht mehr die volle Leistung bekommen.

**Durchblick und Co.**

Auch die Klimaanlage hat eine wichtige Funktion: Sie reguliert sowohl die Temperatur als auch Luftfeuchtigkeit. Wenn die Scheiben von innen beschlagen, sorgt sie dafür, dass der Luft Feuchtigkeit entzogen wird. Deshalb sollten Autofahrer darauf achten, dass ihre Klimaanlage funktionsfähig ist. Ein Klimageservice kann

mit durchgeführt werden. Apropos klare Sicht: Bilden sich beim Benutzen der Scheibenwischer Schlieren auf der Windschutzscheibe, sollte der Scheibenwischergummi gereinigt oder gegebenenfalls ausgetauscht werden.

Wir alle haben in der Fahrschule gelernt, dass sich bei Nässe der Bremsweg verlängert. Die Bremse sollte ohnehin regelmäßig gewartet werden, vor Beginn der dunklen Jahreszeit aber erst recht. Der Kfz-Mechatroniker kann den Zustand der Bremsanlage schnell prüfen und eine

Erneuerung der Bremscheiben und -beläge anordnen, falls nötig. Steinschläge und Streusalz setzen dem Lack zu. Daher ist die Pflege des Autos unabdingbar, wenn Sie länger Freude daran haben möchten. Waschen Sie Ihren fahrbaren Untersatz regelmäßig, aber bitte nicht an zu kalten Tagen. Danach frieren nämlich unter Umständen die Türgummis und Dichtungen ein. Apropos: Wenn Sie den Gummis vor dem Jahreszeitenwechsel mit Fettstift oder Talkum zu Leibe rücken, vermeiden Sie ein Einfrieren. (akz-o/lj)

## AUS ZWEI STARKEN MARKEN WIRD EINE.

### FAHRSCHULE TEAM HAINER GMBH WIRD ZUR

### ACADEMY FAHRSCHULE TEAM HAINER + MEYER



### VERLOSUNG UNTER ALLEN ANMELDUNGEN\*

1. Los: iPhone 11
2. Los: E-Scooter
3. Los: Bluetooth Box

Hertingerstr. 48, 59423 Unna  
Massener Hellweg 22A, 59427 Unna Massen  
Hauptstr. 17, 59439 Holzwickede  
Germaniastr. 19, 59174 Kamen  
Tel. 02303-581 96  
info@academy-hainer-meyer.de  
www.academy-hainer-meyer.de

\*Gültig bei Anmeldung in allen Filialen der ACADEMY Fahrschule Team Hainer+Meyer, zu allen Klassen außer Mofa bis zum 31.10.2020. Die Ziehung findet am 02.11.2020 um 10:00 Uhr in unserer Filiale in 59423 Unna statt. Keine Barauszahlung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



**REICH** Wohnmobil- und Wohnwagenwerkstatt **REIMO**

**LiMoTec**

Einbau und Verkauf von Zubehör, Unfallreparaturen, Gasprüfung (auch gewerblich), Um- und Ausbauten, Dichtigkeitsprüfung, Reparatur von Feuchtigkeitsschäden, Service aller Art

**Lindemann Mobil Technik**  
Tel. 0 23 06 / 94 06 54  
im Hottros 3 . 59192 Bargkamen-Oberaden  
E-Mail: limotec@t-online.de



# Schlaganfall

## Behandlung, Rehabilitation, Vorbeugung

**Ein Schlaganfall ist immer ein Notfall! Egal, ob es sich „nur“ um eine TIA (Transitorisch Ischämische Attacke) oder einen vollendeten Schlaganfall handelt. Mit einer Hirnblutung oder einem Hirninfarkt ist nicht zu spaßen, unter den Folgen leiden die Betroffenen häufig lebenslang.**

Diese entsteht zum Beispiel, wenn aufgrund von Bluthochdruck und Arterienverkalkung ein Gefäß platzt, was eine Hirnblutung nach sich zieht. Oder wenn wegen eines Thrombus (Blutpfropfen) oder einer Gefäßverkalkung eine Hirnarterie verstopft: der Hirninfarkt. Die fehlende Durchblutung von Hirnarealen führt zu den gefürchteten Folgen eines Schlaganfalls, die ein breites Spektrum körperlicher und neuropsychologischer Beeinträchtigungen von Lähmungen bis hin zu Sprach-, Seh- und Aufmerksamkeitsstörungen abdecken.

**Symptome? 112 wählen!** Damit sich die Folgen eines Schlaganfalls in Grenzen halten, ist vor allem schnelle Hilfe gefragt. Hier zählt wirklich jede Minute! Deswegen sollten Sie niemals zögern, einen Krankenwagen zu rufen, wenn Sie unter einem der folgenden Symptome leiden: Sehstörungen wie Doppelsehen oder Einschränkung des Gesichtsfelds. Sprachstörungen wie abgehacktes Sprechen, mitunter auch Verständnisprobleme. Lähmungserscheinungen, vor allem einer Körperhälfte, und hängendem Mundwinkel. Schwindel und starke Kopfschmerzen.

**Im Krankenhaus** Beim Verdacht auf einen Schlaganfall landet der Patient optimalerweise in einer Stroke Unit des Krankenhauses, der Spezialabteilung für die Behandlung von Schlaganfällen (engl. stroke). Bevor mit der Therapie begonnen werden kann, muss die genaue Ursache des Apoplex ermittelt werden, was in der Regel mittels einer Computertomographie (CT) geschieht. Zudem werden weitere Untersuchungen des Herz-Kreislauf-Systems durchgeführt, z.B. Ultraschall, EKG, Blutanalyse. Gerade, wenn keine Vorerkrankungen vorliegen, kann es mitunter einige Tage dauern, bis die exakte Ursache gefunden ist. Oft wird dann medikamentös versucht, weitere Gefäßverstopfungen zu verhindern, wenn es sich um einen Hirninfarkt handelt. Bei einer Hirnblutung ist meist eine Operation nötig.

**Reha** Um nach einem Schlaganfall flott wieder auf die Beine zu kommen, beginnen die Rehabilitationen von Lähmungen bis hin zu Sprach-, Seh- und Aufmerksamkeitsstörungen abdecken.

Allen Varianten des Apoplex ist gemein, dass es zu einer Mangel- durchblutung im Gehirn kommt.



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



**Vitakt Hausnotruf**

**EIN SICHERES ZUHAUSE IST SOVIEL WERT**

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- Immer in Ihrer Nähe - deutschlandweit
- Monatliche Miete 23,00 € - zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

GERNE BERATEN WIR SIE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:  
 0 59 71 - 93 43 53 ODER [info@vitakt.com](mailto:info@vitakt.com)



Foto: AOK Mediendienst



**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 sozialkulturelle Aktivitäten
- ✓ Mittagsmenue 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: [unna@bonifatius-gmbh.de](mailto:unna@bonifatius-gmbh.de)

tions-Maßnahmen schnellstmöglich, am besten noch während des Krankenhausaufenthalts. Ein therapeutisches Team aus verschiedenen Berufsgruppen, wie Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Neuropsychologen, Pflegekräften, Sozialdienst und Medizinem kümmert sich um eine umfassende Betreuung aller auftretenden Probleme von Sprachstörungen bis hin zu organisatorischen und rechtlichen Belangen. Den Betroffenen so gut wie möglich wieder zur Selbstständigkeit verhelfen, ist das oberste Ziel der Reha-Maßnahmen. Fortgeführt wird die im (Akut-)Krankenhaus begonnene Rehabilitation in ambulanten oder stationären Rehabilitationseinrichtungen. Idealerweise geschieht dies im Sinne einer Anschlussheilbehandlung (AHB) direkt im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt. Der Verlauf ist, abhängig von der Schwere des Schlaganfalls, individuell unterschiedlich. In der Regel umfasst der Aufenthalt in einer Rehabilitationseinrichtung etwa drei Wochen (evtl. wird er verlängert), anschließend werden häufig ambulante Therapiemaßnahmen wahrgenommen.

anfall-Betroffenen – im Gegensatz zur Therapie – ein spielerisches, eher unbewusstes (Bewegungs-) Lernen. Sie gewinnen in den Gruppen neue soziale Kontakte und können sich austauschen. Viele Betroffene geben an, dass der Sport für neues Selbstbewusstsein gesorgt hat und sie aus ihrer sozialen Isolation „befreit“ hat. Der Sport nach Schlaganfall ist somit ideale Ergänzung und Weiterführung der medizinischen Rehabilitation. Dadurch, dass er das Wohlbefinden der Betroffenen fördert und einen Leistungsknick langfristig vermeidet, hilft er, Kosten für das Gesundheitssystem einzusparen. Als so genannte ergänzende medizinische Leistung wird der Rehabilitationssport nach Verordnung des Arztes von der Krankenkasse finanziert.

**Pflegebedürftigkeit**

Allen Reha-Maßnahmen zum Trotz werden leider viele Schlaganfall-Patienten zum Pflegefall und sind auf Hilfe angewiesen. Bestenfalls kann die Pflege zu Hause stattfinden und ein Pflegedienst kümmert sich um die Versorgung. In schweren Fällen ist die Unterbringung in einem Pflegeheim optimal. Allem voran geht die Beantragung des Pflegegrads, der bei einem schweren Schlaganfall >>>

**Sport als Baustein**

Der Sport ermöglicht den Schlag-



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

Unsere Wohnanlage „Jlusa 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 geschmittenen Apartments in den Größen zwischen ca. 27 - 63 m². Wellness, Gesundheit und Fitnessangebote finden Sie direkt im Haus. Unser Betreuungs- und Gemeinschaftskonzept wird Sie überzeugen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**GBS Ambulante Dienste**

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



>>> oft zügig gewährt wird. Der Sozialdienst des Krankenhauses oder der Reha-Einrichtung hilft Ihnen gern bei der Beantragung weiter.

**Risikofaktoren**

Mediziner unterscheiden bezogen auf den Schlaganfall so genannte beeinflussbare und nicht beeinflussbare Risikofaktoren. Wichtigster beeinflussbarer – also

behandelbarer – Risikofaktor ist der Bluthochdruck (Hypertonie). Andere Risikofaktoren sind die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Herzrhythmusstörungen (z.B. das Vorhofflimmern) das Rauchen und erhöhte Blutfette (Fettstoffwechselstörungen). Ferner erhöhen übermäßiger Alkoholkonsum, starkes Übergewicht und Bewegungsmangel das Risiko eines Schlaganfalls.

**Vorbeugen**

Wichtigster nicht beeinflussbarer Risikofaktor ist das Alter – mit steigendem Lebensalter nimmt das Schlaganfall-Risiko zu. Als Faustregel gilt: Das Schlaganfall-Risiko verdoppelt sich ab dem 50. Lebensjahr jedes Jahrzehnt. Aber: Auch junge Menschen, sogar Kinder, können von einem Schlaganfall betroffen sein – er ist keine reine „Alterskrankheit“. Die Kontrolle und Reduktion der Risikofaktoren sollte in jedem Lebensalter ernst genommen werden,

ist aber insbesondere für ältere Menschen ein wichtiges Werkzeug zur Verhinderung von Schlaganfällen. Dazu zählt Bewegung, gesunde Ernährung, Verzicht auf Rauchen und regelmäßige Kontrollen beim Arzt (Check-up). Tipp: Auf der Homepage der „Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe“ finden Sie viele Informationen rund ums Thema und auch einen Test für Ihr eigenes Schlaganfall-Risiko: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de). (hs/Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe)

Physiotherapie seit 1981.

...seit 1991 in Kamen!

PHYSIO TEAM SOBEL

Unsere Praxis blickt seit der Gründung im Jahre 1991 auf erfolgreiche Jahre Arbeit am Patienten zurück. Bei unserer therapeutischen Tätigkeit geht es vor allem darum, mit individuellen Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu sorgen. Moderne Technik, ein geschultes Team, regelmäßige Fortbildungen und der Blick auf aktuelle Behandlungsmethoden und Situationen sind für uns dabei eine Selbstverständlichkeit.

Liebe Patientinnen, liebe Patienten, das Thema Corona wird uns sicherlich noch einige Zeit begleiten.

Aus diesem Grund bitten wir Sie, unsere Praxis bis auf Weiteres nur mit einem angelegten Mund-Nasen-Schutz zu betreten. Wir hatten auch vor Corona einen hohen Hygienestandard, dennoch mussten wir ihn ab März 2020 neu anpassen. Der Wartebereich wurde entzerrt und auf vier Bereiche erweitert. Unsere Behandlungsräume sind zum größten Teil klimatisiert aber alle Räume verfügen über eine kontrollierte Raumlüftung. Die Raumlüftung wird pro Stunde mehrfach ausgetauscht. Unsere Behandlungsliegen werden nach jeder Behandlung desinfiziert. Der Bereich der Medizinischen Trainingstherapie ist unter Einhaltung der hygienischen Auflagen wieder für Sie geöffnet!

Neben der Physiotherapie haben wir uns in der Osteopathie spezialisiert und arbeiten jetzt mit vier Osteopathen im Bereich der Kinder- und Säuglingsosteopathie. Ein spezieller Bereich ist die osteopathische Behandlung für Schwangere.



Die Manuelle Therapie, die Faszientherapie und die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenkes ist der zweite Schwerpunkt.

Die dritte Säule ist die Behandlung von neurologischen Patienten nach Bobath, PNF und der Stochastischen Resonanztherapie .

Im Rahmen der Physiotherapie ist die Medizinische Trainingstherapie der vierte wichtige Baustein. Die MTT verbessert vorhandene Defizite des Bewegungsapparates sowie des Herz-Kreislauf-Systems. Voraussetzung für eine erfolgreiche MTT ist ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm, eine professionelle Einweisung und Betreuung am Gerät. Das dazu erforderliche Training wird an Kraft- und Koordinationsgeräten ausgeführt.



An den speziell für den physiotherapeutischen Bedarf hergestellten Geräten können muskuläre Schwächen (bedingt durch Unfälle, Krankheiten) schneller behoben werden. Dieses spezielle Training dient dazu, ein Muskelgleichgewicht wiederherzustellen. Es ist eine wichtige Prophylaxe gegen Osteoporose, Arthrose und muskuläre Dysbalancen.

Physiotherapie seit 1981.

...seit 1991 in Kamen!

- Zertifizierte Osteopathie für Erwachsene, Kinder und Säuglinge
- Manuelle Therapie
- Heilpraktik
- KG auf neuro-physiologischer Grundlage PNF
- FDM Faszientherapie
- Kinesiologie und Physioenergetik
- Manuelle Funktionsstörungen des Kiefergelenkes
- Cranio-Sacrale Therapie
- Physiotherapie nach Bobath für Säuglinge und Erwachsene
- Behandlung nach Schroth
- Prä- und postnatales Training für Schwangere
- Fussreflexzonen-therapie
- Sportphysiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Heißluft und Fango
- Kälte- und Elektrotherapie
- Kinesiotaping
- Hausbesuche
- Medizinische Trainings-therapie
- Kursprogramm z.B. Pilates



auf über 1000m<sup>2</sup> Sport, Sauna, Wellness & Physio

In unserer Praxis behandeln wir Säuglinge und Kinder osteopathisch, nach Bobath, sensorisch integrativ und nach Schroth.



Das Thema Prävention und Fitness ist uns ein wichtiges Anliegen.



ab 39 EUR pro Monat

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie maßgeschneiderte und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Kräftigungs- und Haltungskonzepte kennen.



# Gripeschutz ist nicht nur Eigennutz

Mit einer Impfung erhöht man auch die Sicherheit für andere

**Während sie bei etwa einem Drittel der Infizierten zu gar keinen und bei einem weiteren Drittel nur zu milden Symptomen führen, erwischen sie das letzte Drittel ziemlich heftig. Hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten und starke Erschöpfung quälen die Betroffenen, auch Komplikationen wie eine Lungenentzündung oder ein Herzinfarkt können auftreten. Schwere Verläufe einer Grippe können tödlich enden. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Gripeschutzimpfung. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten.**

Besonders gefährdet sind alte und kranke Menschen. Aber was ist mit den Jüngeren ohne Vorbelastung und Oma im Haus?

Auch für sie kann eine Impfung sinnvoll sein. Denn erstens sind schwere Krankheitsverläufe bei gesunden Jugendlichen und Erwachsenen zwar seltener, aber nicht ausgeschlossen. Zweitens können auch Infizierte ohne oder mit schwachen Symptomen andere anstecken und so die Grippe weiterverbreiten. Wer zum Beispiel alte Eltern oder Großeltern, ein asthmakrankes Kind oder eine schwangere Kollegin hat, macht also auch für diese das Leben sicherer, indem er sich den Impfschutz holt. Gerade bei Risikopersonen führt die eigene Impfung nicht immer zur gewünschten Immunität, da ihr Abwehrsystem nicht effektiv genug arbeitet. Dann ist es wichtig, dass sie gar nicht erst mit den Grippeviren in Kontakt kommen. Und das lässt sich am ehesten gewährleisten, wenn sie von



Foto: djd/Sanofi/Getty-Images/Byjeng



Foto: djd/Sanofi/simoneminth/stock.adobe.com

Geimpften umgeben sind. Jeder, der sich immunisieren lässt, nützt so nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Lieben und der ganzen Gemeinschaft.

Die STIKO empfiehlt Angehörigen von Risikogruppen dringend die Grippeimpfung. Dazu

zählen Menschen über 60 Jahre, medizinisches Personal, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, Berufstätige mit viel Publikumsverkehr, Betreuer von Risikopersonen sowie schwangere Frauen. Ebenfalls wird eine Impfung chronisch

Kranken empfohlen. Bei Personen mit chronischen Atemwegsbeschwerden wie Asthma oder COPD (chronisch obstruktive Atemwegserkrankung) kann die Grippe einen Schub auslösen. Menschen mit Diabetes und anderen chronischen Stoffwechselerkrankungen und Herz-Kreislauf-Patienten zählen ebenfalls dazu sowie diejenigen mit durch Krankheiten oder Medikamenteneinnahme geschwächtem Immunsystem (etwa durch hochdosiertes Kortison, Chemotherapie).

Ein weiterer Grund, der gerade dieses Jahr für eine Grippeimpfung spricht, ist die Coronapandemie. Denn solange es keine Impfung gegen Covid-19 gibt, ist es umso wichtiger, zumindest einen Mix verschiedener gefährlicher Atemwegsinfektionen zu vermeiden. Wer zusätzlich auf Hygiene achtet und mit Krankheitssymptomen konsequent zu Hause bleibt, hat dann schon viel für ein sichereres Umfeld getan. (djd/lj)

Anzeige



## Auf zwei Beinen steht es sich leichter.

Diese Erfahrung machte die Heilpraktikerin Beate Borkenfels dieses Jahr, als ihre Praxis im März von einem Tag auf den anderen komplett heruntergefahren wurde.

„Bereits vor zwei Jahren lernte ich ein Konzept kennen, mit dem ich selbst 20 Kilo meines Hüftgolds dauerhaft verloren habe. Ich war überrascht von den Nebeneffekten, die ich an mir selbst wahrnahm. Meine Figur straffte sich, ich hatte wesentlich mehr Energie, eine jüngere und strahlende Haut. Da lag es nahe, hier tiefer einzusteigen, denn meine Be-

geisterung war groß“, erklärt Beate Borkenfels.

Sie eignete sich weiteres Wissen an und gab es an ihre Patienten weiter. „Nach wenigen Monaten hatte ich ein stabil wachsendes Zusatzeinkommen, obwohl ich eigentlich nur das machte, was meine Berufung ist: Menschen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen“, so die Heilpraktikerin. Zusammen mit den neuen Konzepten waren die Fortschritte bei ihren Patienten so überzeugend, dass sie sich entschloss ihre Räumlichkeiten aufzugeben, um sich zukünftig freier entfalten zu können.

Ich richtete mich nun auf zwei Standbeine aus: Als Hausbesuchspraxis führe ich die Diagnostik und Therapie mit der Bioresonanz nach Paul Schmidt fort und baue parallel ein Netzwerk aus, in dem Menschen von meinen Konzepten profitieren. Fortan nicht nur bei Patienten, sondern auch bei Menschen, die in verschiedenen Bereichen ihres Lebens Verbesserungen wünschen: z.B. im Bereich Immunsystem, der Haut, der Verdauung, im Sport und eine bessere nächtliche Regeneration. Mein zweites Standbein hat mich wirtschaftlich sicher durch die letzten schwierigen Monate geführt, dafür bin ich sehr dankbar.“

Wenn auch Sie Ihre Lebensqualität und vielleicht sogar eine neue berufliche Perspektive suchen, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an Beate Borkenfels. Ändern Sie doch einfach einmal ohne Druck und Risiko ihren Blickwinkel und werden Sie

ebenfalls Berater wie Beate Borkenfels. „Das bedeutet nicht, dass man seinen aktuellen Job aufgeben muss. Die Tätigkeit als Berater für ein besseres und gesünderes Leben wird gegenüber der Bundesagentur für Arbeit als risikolos eingestuft und kann daher der Start in eine Selbstständigkeit sein. Fachkenntnisse sind hier nicht erforderlich. Die erfolgreichsten Menschen kommen hier aus verschiedensten Bereichen. Durch ein persönliches Gespräch finden wir gemeinsam heraus, wo Ihre persönlichen Schwerpunkte liegen.“

„Wenn meine Konzepte zu Ihnen passen, helfe ich Ihnen, Ihrem Leben einen neuen Impuls zu geben. Auf diesem Weg werden Sie von mir begleitet, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben.“

Beate Borkenfels  
Fon: 01573.090.973.4  
E-Mail: info@leicht-er-leben.eu



- Anzeige -

## Die PVS Westfalen-Süd

Über 80 Jahre - persönlich, nah und kompetent

Die Privatärztliche Verrechnungsstelle (PVS)/ Westfalen-Süd wurde 1938 als Selbsthilfeeorganisation zur privatärztlichen Verrechnung für Ärzte und Zahnärzte in Dortmund gegründet. 1964 wurde der Hauptsitz der PVS/ Westfalen-Süd nach Unna verlegt. Heute bieten hier 71 Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit, davon neun Auszubildende, ihren Klienten persönliches Know How, notwendige räumliche sowie persönliche Nähe.

Auf diese Weise bieten sie einen umfassenden Service und lückenlose Dienstleistung in den Bereichen Honorarabrechnung, Korrespondenz sowie Forderungs- und Kontomanagement. Mit ihrer konsequenten Konzentration auf die Region trägt die PVS/Westfalen-Süd seit über 80 Jahren auch der notwendigen besonderen Vertrauensbeziehung zu ihren Kunden Rechnung.

Als Experte für die privatärztliche Abrechnung entlastet die PVS/Westfalen-Süd Ärzte von Verwaltungsarbeiten rund um die



Privatabrechnung, sodass mehr Zeit für die Behandlung der Patienten bleibt. Mit den Daten, die wir vom Arzt/Zahnarzt für die Erstellung der Rechnung erhalten, gehen wir besonders sorgfältig um, denn das Thema Datenschutz hat bei der PVS höchste Priorität. Unsere Mitarbeiter sind an die besonders strenge Schweigepflicht nach § 203 Abs. 1 Nr. 7 StGB gebunden, die mit der ärztlichen Schweigepflicht gleichrangig ist. Die in Anspruch genommenen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) bzw. Zahnärzte (GOZ) abgerechnet. Auf Basis der von den Ärzten/Zahnärzten übermittelten Daten erstellt die PVS die Rechnung und prüft nochmals genauestens auf GOÄ-/GOZ-Konformität, bevor die Rechnung an den Patienten zu-

gestellt wird. Die PVS hilft bei Fragen zur Ziffernsummenstellung und unterstützt die Patienten auch gerne bei der Gegenargumentation, sollte es mal zu Beanstandungen durch Kostenträger oder Versicherungen kommen.

Ärzte profitieren als Mitglied der PVS/ Westfalen-Süd über die Abrechnung hinaus von vielen weiteren Leistungen wie individuelle Auswertungen und Statistiken, wichtigen Informationen und interessanten Tipps oder der vergünstigten Teilnahme an fachspezifischen Seminaren und Workshops. Die PVS Westfalen-Süd - Vertrauenswürdigster Partner für Arzt, Zahnarzt und Patient. [www.pvs-westfalen-sued.de](http://www.pvs-westfalen-sued.de)





# Der Rote Faden e.V.

## Künstlerkollektiv feiert Zehnjähriges

**Die Kamener Künstlerin Petra Zapatero hatte vor zehn Jahren die Idee zu einem Künstlerverein, der Künstler und Kunstrichtungen aus verschiedenen Orten versammelt.**

Daher auch der Vereinsname: Ein roter Faden schlängelt sich sowohl durch die verschiedenen Künste als auch durch alle Richtungen, aus denen die Künstler kommen. Trotz der Distanz – es gibt Mitglieder von der Mosel und aus dem Ruhrgebiet – findet ein reger Austausch statt. Neben regelmäßigen Treffen der Gruppe gibt es einmal im Jahr ein gemeinsames Event. In diesem Jahr war es eine Jubiläumsausstellung in der Galerie des Kamener Rathauses, die zugleich die erste Ausstellung nach dem Lockdown war. Bei der Vernissage waren alle Mitglieder anwesend und stellten ihre Werke vor.

### Malerei

So vielfältig die Künstler, so vielfältig auch die ausgestellten Werke. Die jüngste Künstlerin ist 23, die älteste 87 Jahre alt. Gut gelehrt präsentierten die Anwesenden ihre Grafiken, Gemälde, Fotografien und Collagen. „Ich möchte darstellen, was ich gern sehe oder höre“, verrät Rebekka Schuster, das jüngste Vereinsmitglied. Sie zeigt digitale Grafiken von Menschen, die sie in ihrer Welt darstellen will. Einen ganz anderen Stil verfolgt Gisela Scheugenpflug, die bereits seit 70 Jahren malt und die Älteste im Kreis der Künstler ist. Sie blickt auf ein bewegtes Leben zurück, lernte Ende der 40er-Jahre das Malen beim Kunstmaler Max Hensel und zeigt mit ihren „Corona-Bildern“ Ölgemälde mit kräftigen, leuchtenden Farben. Cornelia Cintosuns Fantasiebilder sind im Vergleich komplett anders. „Ich wähle einen realen Hintergrund, den ich ergänze, zum Beispiel ein Tor bei einer Höhle“, erklärt die Künstlerin aus Hertent. Sie wolle eine Oase schaffen, einen Raum der Träume, Besucher ihres Ateliers sprächen von „Seelenbildern“. Gilla Schmitz



Fotos: F.K.W. Verlag

liebt das Farbenspiel, vor allem Rot. Malen ist für die Methleranerin Entspannung: „Man nimmt den Pinsel und es entsteht etwas!“

### Fotografie und Collage

Christiane Mohr hingegen arbeitet mit Naturmaterialien und hat unter anderem versteinertes Papier im Gepäck. Collagen, Schicht für Schicht – diese Techniken interessieren sie besonders. Ihre Werke sind mit handgeschöpftem Blütenpapier gemacht. „Die Papiere leben“, so die Künstlerin. Die Versteinerungen sind langjährige Prozesse, das Papier bricht, am Ende entstehen spannende Objekte. Auch wer Fotografien mag, findet beim „Roten Faden“ Ansprechpartner. Das Ehepaar Gerling aus Fröndenberg setzt auf Spannung durch Perspektive und unbearbeitete Bilder. „Wir sind lieber fünf Stunden im Wald, als fünf Stunden mit Photoshop zu arbeiten“, so Ute Gerling, die interessante Pflanzenaufnahmen zeigt. Ihr Mann Martin präsentiert ausdrucksstarke Tierportraits. Einen Blick in die Vergangenheit der Deutsch-Deutschen-Grenze wirft Dieter van Riel mit seiner Fotoserie „Niemand hat die Absicht...“. Neben ihren gemeinschaftlichen Aktionen präsentieren sich die Künstler auch immer wieder bei diversen Ausstellungen. Wer mehr über die kreativen Köpfe von „Der Rote Faden e.V.“ erfahren möchte: [www.derrotefaden-art.de](http://www.derrotefaden-art.de).



# Hilfe, Wechseljahre!

## Typische Beschwerden lassen sich lindern

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess, dem frau entspannt begegnen kann.  
Foto: djd/Jentschura International



**Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Haarausfall: Viele Veränderungen gehen mit der Menopause einher. Nicht jede Frau leidet dabei unter schwerwiegenden Problemen und so manche leichten Beschwerden können mit sanften Methoden behoben werden.**

Im sogenannten Klimakterium nimmt die Hormonproduktion und damit die Fruchtbarkeit der Frau ab. Die Zyklen werden unregelmäßig bis schlussendlich die Monatsblutung komplett ausbleibt. Für Wechseljahrsbeschwerden gibt es kein Patentrezept. Genauso gestaltet sich die Zeit bis zur Menopause bei jeder Frau anders – selbst die Erfahrungen der Mutter geben keinen Aufschluss darüber, wie es bei einem selbst ablaufen wird. Dem neuen Lebensabschnitt mit Gelassenheit entgegenzusehen, ist in jedem Fall eine gute Einstellung.

### Natürliche Hilfe

Immer mehr Frauen möchten mit natürlichen Methoden gegensteuern, wenn in den Wechseljahren Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen auftreten. Und tatsächlich gibt es eine ganze Reihe sanfter Therapieansätze, darunter solche, die den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen. Der sei durch die Hormonumstellung bei vielen Frauen aus der Balance, sagt Heilpraktikerin Ute Jentschura. So könnten basische Anwendungen, etwa Bäder mit MeineBase, eine Hilfe sein, wenn plötzliche Schweißausbrüche das Wohlbefinden stören. Studien zeigen außerdem, dass sportliche Frauen seltener unter Hitzewallungen leiden. Bei innerer Unruhe und Schlafstörungen rät die Expertin zu Kräutertees mit Lavendel, Baldrian und Hopfen. Auch Globuli und Schüssler-Salze können hilfreich sein.

### Haut und Haar

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren an trockener Haut. Durch den sinkenden Östrogenspiegel wird auch weniger Kollagen eingelagert, das der Haut Spannkraft verleiht und Feuch-

tigkeit speichert. Hier sollte die Pflege ansetzen, die nun reichhaltiger sein darf. Kollagen gibt's auch zur inneren Anwendung: Wenn Sie dann noch darauf achten, viel zu trinken, beugen Sie zu trockener Haut und Falten bestmöglich vor. Fallen hormonbedingt die Haare aus, sollte man sich an Profis wenden. Dermatologen sind erste Ansprechpartner, um das Problem im wahren Sinne des Wortes an der Wurzel zu packen. Um die kosmetischen Belange kümmern sich Friseur und, im schlimmsten Fall, Zweithaarspezialisten. Wenn auch Haarverdichtungen nicht mehr machbar sind, ist eine schicke Perücke perfekt. Diese sind so natürlich, dass man keinen Unterschied zum eigenen Haar bemerkt. Und für experimentierfreudige Frauen die Möglichkeit, ganz unkompliziert eine komplette Typveränderung vorzunehmen. Lassen Sie sich einfach beim Zweithaarspezialisten dazu beraten! (hs/djd)

# Afterwork bei Karl

<p><b>Schnupperkurs Handlettering</b> 11.11. 18-21 Uhr 09.12. 18-21 Uhr Sie möchten individuelle Weihnachtskarten kreieren oder Worte, die Ihnen wichtig sind, kunstvoll zu Papier bringen? Steigen Sie ein in die Technik des Handlettering!</p> <p><b>Karl druckt blau</b> 25.11. 18-20 Uhr Alte Technik, neuer Stil: Verzieren Sie Taschen, Tücher oder Kissen edel und kreativ in diesem Blaudruck-Schnupper-Workshop!</p> <p><b>Saubere Sache: Selfmade-Badespaß</b> 13.01. 18-20 Uhr Seife und Badesalz lassen sich gut selbst herstellen. Spielen Sie mit Farben und Düften und starten Sie die Eigenproduktion</p>	<p><b>Upcycling-Kunst</b> 25.01. 19-22 Uhr Kann das weg oder ist das Kunst? Lernen Sie einen neuen Blick auf die Dinge kennen, die wir sonst wegschmeißen und stellen Sie ein eigenes Upcycling-Kunstwerk her.</p> <p><b>Praktisches Upcycling</b> 22.02. 19-22 Uhr Aus alt mach schick: viele Dinge, die auf dem Müll landen, können mit Kreativität und Farbe schön und nützlich werden.</p>
--	--

Ort: Stadtmuseum Werne, Kirchhof 13, 59368 Werne  
Kosten: p. P. und Termin 5 €  
Bitte anmelden unter: 02389/780773 oder [museum@werne.de](mailto:museum@werne.de)

Eine Kooperation von Volkshochschule und Stadtmuseum Werne

**Ninja Münstermann**  
Inhaberin

Tel.: 02303 5887297  
Mobil: 0176 92205810  
Email: [complete-unna@gmx.de](mailto:complete-unna@gmx.de)  
Internet: [www.completepilates-yogaunna.de](http://www.completepilates-yogaunna.de)

Studio: Massener Straße 130 | 59423 Unna



# Wildschwein-Burger vom Grill

Fleisch aus der Region ist ein Genuss



Fotos: djd/Kapuhs/DJV

Wildbret vom Grill ist ein echter Gaumenschmaus, auch für das herbstliche Freiluftvergnügen zu Hause. Ob vom Rost oder von der Plancha (Grillplatte aus massivem Edelstahl): Das Fleisch heimischer Wildtiere ist aufgrund des hohen Muskelanteils zart, fettarm und saftig.

Frische, Qualität, kurze Lieferwege und der Herkunftsnachweis machen Wildbret beliebt. Laut Erhebung des Deutschen Jagdverbandes (DJV) essen 55 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Jahr Wild. In der warmen Jahreszeit ernähren sich die Tiere von frischem

Grün. Das schmeckt man. Wildbret ist ein gesundes und natürliches Lebensmittel. Wild aus der Region punktet zudem mit ungesättigten Fettsäuren, wenig Cholesterin, Vitamin B und Mineralstoffen wie Eisen, Zink und Selen.

Ein würziger Genuss vom Grill ist der Wildschwein-Burger mit Bärlauch und Mozzarella.

### Zutaten für 4 Personen

500 g Wildschwein-Hack, 250 g Mozzarella, 500 g Mehl, 1 Würfel Hefe, Räucherspeck vom Wildschwein, 1 Bündel Bärlauch, frische Kräuter nach Belieben, 1 Bio-Orange, 1 Eigelb, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Brötchen vom Vortag, Chutney oder fruchtige Soße.

### Zubereitung

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker würzen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Eigelb untermischen. Masse mit eingeweichten Brötchen vom Vortag oder Semmelmehl andicken. Gleichmäßige Patties formen.

Für die Burger-Brötchen

Mehl, Salz (1 EL), Zucker (2 EL) und Hefe mischen. Nach Belieben frische gehackte Kräuter dazugeben. Mit 300 ml lauwarmem Wasser aufgießen. Mit dem Knethaken bearbeiten, bis sich der Teig vom Rand löst. Abgedeckt an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen. Handtellergroße Brötchen formen, auf ein Backblech legen, mit Wasser bestreichen. Erneut bei 30 Grad Celsius ruhen lassen. Feuerfeste Schale mit Wasser unter das Backblech stellen, Brötchen 25 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) backen.

Für das Bärlauch-Topping gehackten Bärlauch (alternativ: Knoblauch) mit dem Abrieb und Saft einer halben Bio-Orange vermischen. Anschließend Patties mit etwas Öl auf Plancha, Grillrost oder in die Pfanne geben. Fleisch für sieben bis zwölf Minuten braten, darauf Mozzarella etwas schmelzen lassen. In dünne Streifen geschnittenen Speck knusprig braten.

Brötchen aufschneiden, Unterseite mit fruchtiger Soße oder Chutney bestreichen, Bärlauch-Orangen-Topping draufgeben, Fleisch mit Käse und Speck auflegen und Servieren.

Allen Fans von Beilagen empfehlen wir einen grünen Salat und/oder Süßkartoffelecken. Weitere leckere Rezepte - auch mit Videoanleitung - finden Sie auf [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de). Mit der Postleitzahlsuche lassen sich deutschlandweit Wildbret-Anbieter und -Restaurants finden. (djd/lj)

Guten Appetit



# Opherdicker Herbstbühne

Kammermusik und Weltmusik im Oktober



Pressefoto: Tone Fish

**Der Sommer ist vorbei, der Herbst rückt an und damit auch eine neue Konzertreihe auf Haus Opherdicke: die „Opherdicker Herbstbühne“. Nach den erfolgreichen Open-Air-Konzerten auf dem Innenhof des Wasserschlosses können sich Besucher nun auf unterschiedlichste Darbietungen in der Scheune freuen – selbstverständlich unter Beachtung der aktuellen gesetzlichen Vorgaben durch die Corona-Schutzverordnung.**

Auf der Herbstbühne 2020 treffen Programmpunkte aus dem Musik- und Museumsbereich zusammen.

Freunde von Kammermusik kommen am Mittwoch, 21. Oktober, auf ihre Kosten, wenn das „Delian::Quartett“ ab 20 Uhr auf der Bühne steht. Auf dem Pro-

gramm stehen Werke von Johann Sebastian Bach, William Byrd, Joseph Haydn, Henry Purcell und Dmitri Dmitrijewitsch Shostakovich.

Am Donnerstag, 22. Oktober, geht es mit der WeltMusik-Reihe weiter. Dann spielt die Band „Tone Fish“ Irish Folk. Das Programm der Band ist frech und frisch, atmet neue Einflüsse von irisch-keltisch bis Fun(k)-Folk, von Goethe bis Metallica.

Pro Veranstaltung stehen 80 Plätze zur Verfügung. Diese werden ausschließlich telefonisch als personalisierte Eintrittskarten verkauft. Konzertkarten können sich Interessierte ab sofort für je 15 Euro im Kulturbereich des Kreises bei Heinz Kytzia, Tel. 02303/27-2541 sowie bei Jana Keuch, Tel. 02303/27-1841 sichern. Diese werden dann im Einlassbereich zur Abholung hinterlegt.

über 100 Jahr seit 1913  
**JUWELIER LOHOFF**  
Hauptstraße 40 • Holzwickede • Telefon 0 23 01 / 69 86

**Seriöser Edelmetallankauf**

Vertrauen Sie dem Fachmann – der weiteste Weg lohnt sich!

**Heiner Lohoff**  
Handelsfachwirt

Barankauf von:  
Münzen • Schmuck • Zahngold • Barren • Silber  
Silberauflage • Platin • Bestecke • Zinn

Der Kreis Unna  
veranstaltet regelmäßig  
Konzerte im  
MUSEUM HAUS OPPERDICKE



Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

Die nächsten Termine in der Scheune:

### MUSEUM

➤ Sonntag | 11.10.2020  
**Kuratorengespräch** über die Ausstellung NACH NORDEN mit Arne Reimann und Sally Müller

### KammerMusik

➤ Mittwoch | 21.10.2020  
**Delian::Quartett** | Violine, Violine, Viola, Violoncello

### WeltMusik MusikWelt

➤ Donnerstag | 22.10.2020  
**Tone Fish** | Irish Folk

### MUSEUM

➤ Sonntag | 25.10.2020  
**Vortrag von Anna Carola-Krause (Lotte Laserstein Expertin)**

*Zwischen Anpassung und Selbstbehauptung – Lotte Laserstein im schwedischen Exil*

Es stehen pro Veranstaltung 80 Plätze zur Verfügung. Diese werden ausschließlich als personalisierte Eintrittskarten verkauft. Die Konzerttickets müssen telefonisch unter Fon 02303 27-1841 (Jana Keuch) sowie Fon 02303 27-2541 (Heinz Kytzia) bestellt werden und liegen an der Abendkasse vor Konzertbeginn zur Abholung bereit.

Die Veranstaltungen des Rahmenprogramms des Museums Haus Opherdicke sind im Eintrittspreis der Ausstellung NACH NORDEN enthalten. Eine telefonische Anmeldung für die Veranstaltungen am 11.10. und 25.10. 2020 unter Fon 02301 9183972 (Museumskasse) oder per E-Mail an [kultur@kreis-unna.de](mailto:kultur@kreis-unna.de) ist erforderlich.

Konzertbeginn Kammermusik und Weltmusik jeweils 20.00 Uhr  
Einlass 19.00 Uhr | Eintritt 15,00 €€

Vortragsbeginn jeweils 15.00 Uhr  
Einlass 14.00 Uhr | Eintritt 4,00 €€

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



# Im Herbst pflanzen – im Winter freuen!

Tipps für den perfekten Herbstgarten

**Wie alle Pflanzen benötigen auch Bäume und Sträucher Pflege - und danken mit neuem Austrieb. Neben regelmäßigen Fassonschnitten, die während der Saison aus optischen Gründen erfolgen, ist alljährlich ein starker Rückschnitt wichtig, um die Gesundheit der Pflanzen zu erhalten.**

Wenn die Wachstumsperiode vorüber ist und die Obsternte an den Bäumen im heimischen Garten beendet wurde, kommen Gehölzschnneider und Säge zum Einsatz. So schaffen Gartenbesitzer in den Herbst- und Wintermonaten die Basis für neues Wachstum. Das Bundesnaturschutzgesetz erlaubt das starke Zurückschneiden von Bäumen, Büschen und anderen Gehölzen nur in der Zeit von Anfang Oktober bis Ende Februar - also außerhalb der Brutsaison von Vögeln.

Bevor der erste Frost in den Boden dringt, sollten Sträucher und Bäume geschnitten werden. So haben die Pflanzen Zeit, die Schnittstellen zu versiegeln. Dies gilt auch für Obstbäume. Stauden sollten verschont bleiben und nur das belaubte Gehölz

ausgelichtet werden. Beerenobststräucher sollten nach der Ernte zurückgeschnitten werden.

### Neues pflanzen

Herbst und Winter eignen sich besonders gut zum Pflanzen und Umsetzen von Hecken und Bäumen. Zur Vorbereitung empfiehlt sich, die Wurzeln ein Jahr vor dem Versetzen bis auf einen Meter vom Stamm abzuschneiden. Der Baum produziert dann viele neue, kleine Wurzeln, die als Grundlage für ein neues Wurzelsystem dienen. Gartenfreunde können aber jetzt nicht nur für den Frühling vorsorgen, sondern auch ihre grüne Oase so ausstatten, dass sie auch den ganzen Winter über Freude an ihr haben.

Zwar werfen die meisten Bäume und Sträucher im Herbst ihre Blätter ab und legen den Winter über eine Vegetationsruhe ein. Aber es gibt auch Pflanzen, die den ungemütlichen Wetterbedingungen des Winters trotzen und weiterhin im Garten alles geben. Die wohl bekanntesten sind die Immergrünen, die ihre Nadeln und Blätter rund ums Jahr tragen und dem Garten auch während der kalten Jahreszeit ein grünes Gesicht geben. Doch auch eini-



Foto: djd/STHHL

ge Knollengewächse sind hart im Nehmen und schmücken sich im Winter mit farbenfrohen Blüten, wie der Zweifarbige Zierklee – botanisch *Oxalis versicolor*. Häufig wird er aufgrund seiner Farbe, weiß mit roten Streifen, auch als Zuckerstangensauerampfer bezeichnet.

### „Zuckerstangen“ im Garten

Anfang Herbst kommen die Knollen in den Boden. Zu dem Zeitpunkt sind sie sehr klein, oval und unauffällig. Tatsächlich steckt in ihnen jedoch viel Energie und Leben, daher sollten sie im Oktober so früh wie möglich gepflanzt werden. Idealerweise setzt man sie in einen Tontopf mit Wasserabzugsloch und einer Mischung aus Blumenerde mit Sand und/oder Lehm. Anschließend kommt dieser nach draußen an einen kühlen hellen Ort. Und keine Sorge: der Zweifarbige Zierklee hält Re-

gen und Kälte aus, selbst frostige Temperaturen sind kein Problem. Schon wenige Wochen nach der Pflanzung zeigen sich die ersten kleinen, handförmigen Blätter, im November schließlich die ersten Knospen. Bis zum Jahreswechsel kann man sich an den fröhlichen, trichterförmigen Blüten der *Oxalis* erfreuen. Ist der Winter sehr regnerisch, sollte der Blumentopf an eine geschützte Stelle auf der Terrasse gestellt werden, denn die Pflänzchen vertragen keine dauerhafte Nässe.

### Lebkuchenduft im Herbst

Ein feiner Duft nach Lebkuchen ist in der Vorweihnachtszeit fast eine Selbstverständlichkeit – im herbstlichen Garten ist das allerdings eher außergewöhnlich. Dabei kennen Baumschulexperten etliche Bäume und Sträucher, die den Gärtner auch im Oktober und November mit ihrem Wohlgeruch

erfreuen.

Einer davon ist der Lebkuchenbaum (*Cercidiphyllum japonicum*), der seinen Namen bekam, weil seine Blätter im Herbst zart nach Lebkuchen duften. Ihn gibt es in verschiedenen Sorten, einmal als prachtvollen Solitär, der bis zu zehn Metern hoch werden kann. Oder als hängende Variante, die gut auch in kleineren Gärten wächst. Der Lebkuchenbaum bevorzugt einen hellen Standort und einen nährhaften, gründigen Boden. Wichtig ist, ihn nie ganz austrocknen zu lassen, sonst riechen seine Blätter schon im Sommer nach Lebkuchen.

### Blütenpracht bis November

Hortensien gelten als Gewächse des Sommers. Tatsächlich gibt es aber auch Exemplare, die bis in den Herbst blühen: die Magical *Hydrangea*. Während die meisten

anderen Sorten nur bis August, maximal September im Garten für Farbe sorgen, schmücken sich diese Hortensien bis November mit imposanten Blütendolden. Dank ihres asiatischen Ursprungs sind sie gut frostbeständig und haben kräftige Zweige. Nur bei langanhaltendem, strengem Nachtfrost und Temperaturen von minus zehn Grad sollte man die Gehölze mit etwas Vlies schützen oder den Winter über ins Haus holen. Neben ihrer Robustheit und langen Blütezeit trumpfen Magical *Hydrangea* mit einer weiteren verblüfenden Eigenschaft auf: Durch den Einfluss des Tageslichtes wechseln sie langsam und mehrfach ihre Farbe, im Laufe der Monate mindestens drei- bis viermal. Während sie im Frühjahr pastellblau oder rosa, leuchtend weiß oder zartviolett blühen, zeigen sich die meisten magischen Sorten jetzt im Herbst in einem satten Tiefrot. (dzi/djd/fluwel.de)



Foto: fluwel.de

## Unna mit anderen Augen erleben

Kunst per Fahrrad „erFahren“

**Kunstfreundinnen und Kunstfreunde sind am Samstag, 10. Oktober, eingeladen, verschiedene Kunstwerke in Unna per Rad zu „erFahren“. Die geführte Tour startet um 13 Uhr an der „Brunnenplastik“ am Rathaus und wird von dort zu drei weiteren Kunstobjekten des Unnaer Künstlers Carlnst Kürten fortgesetzt.**

Auf dem Programm steht die Besichtigung des „Kastanienbrunnens“ in der Innenstadt, der „Freiplastik“ vor dem Pestalozzi-Gymnasium Unna und der „Windbeweglichen Plastik“ an der Eissporthalle.

In der Innenstadt wird zudem ein Zwischenstopp am arthaus:nowodworski eingelegt, bei dem die Teilnehmenden die beweglichen Skulpturen des Künstlerpaares bestaunen können und auch die Gelegenheit haben, mit Frauke und Dietmar Nowodworski ins Gespräch zu kommen.

Abschließend fahren die Teilnehmenden am Nachmittag durch die Natur zur Alte Heideschule, dem ehemaligen Atelier Carlnst Kürtens, und besuchen dort die erst kürzlich eröffnete Ausstellung mit Werken von Ernst Hermanns. Zum Ausklang der Kunst-Radtour besteht für alle Teilnehmenden noch die Möglichkeit, hier bei netten Gesprächen und einem erfrischenden Getränk zu verweilen. Die Kunst-Radtour wird fachkundig von der Kunsthistorikerin Clara Niermann begleitet und endet voraussichtlich gegen 18 Uhr.

Aufgrund der aktuellen Situation sind Tickets für diese Veranstaltung nur online im Vorverkauf gegen eine Aufwandsentschädigung von 5 Euro (zzgl. Systemgebühren) unter [www.kultur-in-unna.de](http://www.kultur-in-unna.de) erhältlich. Nähere Informationen erhalten Interessierte beim Kulturbereich der Kreisstadt Unna unter Tel. 02303/103-726.



Foto: Stadt Unna



**# Stahl # Baustahl**  
**# Zaunsysteme**

für Privat und Gewerbe

Holzener Str. 42 · 58708 Menden  
Tel.: 0 23 73 - 96 45 45  
[www.dahlmann-gmbh.de](http://www.dahlmann-gmbh.de)

**Stefan Krebber**  
Gartenbauliche Dienstleistungen  
aus Meisterhand



**Gartenpflege, Baumfällungen und  
Baumschnitt per Seilklettertechnik,  
Baumstumpf-Wurzelfräsdienst**

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)



# Stylisch in die kalte Jahreszeit

Frisurentrends Herbst/Winter 2020

**Fabelhaft feminin und königlich zugleich: Bereits im alten Ägypten krönte der Bob die Köpfe vieler Frauen, allen voran das Haupt Kleopatras. Auch 2020 ist die Trendfrisur aus der Beautywelt nicht wegzudenken. Ob gerade geschnitten oder asymmetrisch, kinn- oder schulterlang – der Bob passt in seinen unterschiedlichen Varianten zu allen Gesichtsförmungen und unterstreicht jeden Typ.**

alle Haare stumpf und exakt auf eine Länge geschnitten werden, feminin und lässig präsentiert sich der schulterlange Long-Bob. 2020 ist aber vor allem der Choppy-Bob mit durchgestuften Spitzen angesagt. Natürlichkeit bestimmt die Frisuren 2020 in Bezug auf die Schnitte und Farben – ist aber kein Muss!

### Zöpfe, Schleifen und Perlen

Ebenfalls total im Trend im Herbst 2020 sind „Baby Braids“. Für die Mini-Flechtzöpfe werden lediglich zwei kleine Strähnen geflochten und die restlichen Haare am besten offen getragen. So kommen die subtilen Zöpfe am besten zur Geltung. Haarschleifen sind schon seit einiger Zeit angesagt. Neu sind jetzt Schleifen aus zartem Organza. Eine Haarschleife verleiht einem simplen Pferde-

schweif oder auch jeder Flechtfrisur Glamour und das gewisse Extra. Wem ein Dutt zu simpel ist, der kann ihn ganz einfach mit Haaraccessoires aufpeppen. Im Herbst setzen die Experten dabei auf Perlen – und zwar je mehr, desto besser. Zugegeben: Der Trend ist etwas extravagant und vielleicht eher für besondere Anlässe geeignet. Aber ein Hingucker ist er allemal.



Fotos: Zentralverband Friseurhandwerk/Mario Naegler

schweif oder auch jeder Flechtfrisur Glamour und das gewisse Extra. Wem ein Dutt zu simpel ist, der kann ihn ganz einfach mit Haaraccessoires aufpeppen. Im Herbst setzen die Experten dabei auf Perlen – und zwar je mehr, desto besser. Zugegeben: Der Trend ist etwas extravagant und vielleicht eher für besondere Anlässe

geeignet. Aber ein Hingucker ist er allemal.

### Die Herren

Die Herren der Schöpfung können wählen zwischen gescheitelt, gelegt, radikal gekürzt oder wehender Mähne. Aber auch bei ihnen zählt der Pony eindeutig zu den trendy Herrenfrisuren 2020. Er steht fast je-



**Birgit de Schrevel**  
Inhaberin, Friseurmeisterin  
Das Haaratelier

„CulumNATURA. Das Beste aus der Natur für Haut und Haar. Frei von jeglichen chemischen Stoffen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von uns beraten. Wir freuen uns auf Sie.“



**Anna Cuber**  
Inhaberin, Friseurmeisterin  
Hairlounge

„Wir legen höchsten Wert auf anspruchsvolle Kundenbetreuung, intensive Beratung und eine Umsetzung, die keine Wünsche offen lässt.“



**Mehmet Muzaffar Celik**  
Inhaber, Friseurmeister  
Tasucu Friseursalon

Team Tasucu bedankt sich bei seinen Kunden für die Unterstützung all die Jahre und in der Corona-Zeit. Wir freuen uns auf bestehende und natürlich auch auf zahlreiche Neukunden. Wir legen höchsten Wert auf anspruchsvolle Kundenbetreuung, intensive Beratung und eine Umsetzung, die keine Wünsche offen lässt. Unseren Kunden wünschen wir das Beste, kommen Sie weiterhin gut durch die schwierige Zeit und bleiben Sie gesund.



**Ina Baumbach**  
Inhaberin, Friseurmeisterin  
InHair Salon

„In unserem großen Salon bieten wir vielfältige Leistungen an. Von Nageldesign und Kosmetikanwendungen über Wimpern bis hin zu den neuesten Trendfrisuren. Als einziger Salon in Unna bieten wir sämtliche Methoden der Haarverlängerung an. Wir freuen uns auf Sie!“

dem Mann. Nur wenn das Deckhaar schwindet, muss davon abgeraten werden. Die Seiten können extrem kurz sein, aber auch weiche

oder fransige Konturen sind möglich. Der sogenannte „Out-of-Bed“-Look ist heiß begehrt. Hierzu wird mit den Fingern ein mattes Finish in die Frisur gebracht, um das Haar immer wieder in verschiedene Richtungen zu zerzausen. Der Strubbelpony eignet sich nicht gut, um als Geschäftsmann zu punkten, beim Date kommt er aber umso besser

# Kindertheater Unna

Programm fürs zweite Halbjahr liegt vor



Foto©M.Menke

**Auch unter Corona-Bedingungen wird es eine kleine Kindertheaterreihe für die jüngsten Unnaer geben. Der blaue Flyer liegt an einigen Stellen in der Stadt sowie in Kindergärten aus oder kann bei der Stadt Unna im Bereich Kultur angefordert werden. Auf der Homepage [www.unna.de](http://www.unna.de) steht es ebenso zum Download bereit.**

lungen für das erste Kind 18 Euro, für die Begleitperson oder das zweite Kind 16 Euro, für jedes weitere Kind 14 Euro. Abo-Bestellungen sind telefonisch oder per Email möglich! Einzelkarten für die vier Aufführungen sind online auf [www.kultur-in-unna.de](http://www.kultur-in-unna.de) buchbar oder im i-Punkt im zib erhältlich, sie kosten 5 Euro für Kinder und 5,50 Euro für Erwachsene (zzgl. Gebühren). An der Tageskasse gibt es nur vorbestellte Karten.

Es finden vier Aufführungen in der Stadthalle statt, sie dauern jeweils maximal eine Stunde und sind für Kids ab 3 bis 4 Jahren geeignet. Es gilt die aktuelle Coronaschutz-Verordnung. Zwecks Nachverfolgung von Infektionsketten werden die Kontaktdaten aller Zuschauenden erfasst.

Alle Zuschauenden, auch Kinder unter der empfohlenen Altersgrenze, benötigen eine Eintrittskarte, da jeweils feste Plätze gebucht werden! Wichtig: Besitzer\*innen von Karten aus dem Vorverkauf der Stücke „So ein Circus“ vom 24. März (neuer Termin 24. November) und „Urmel schlüpft aus dem Ei“ vom 28. April (neuer Termin 10. November) werden gebeten, sich zwecks Erfassung der Kontaktdaten und der Platzbuchung mit dem Bereich Kultur in Verbindung zu setzen!

### „Ein Mond für Amelie“

Die Reihe startet am Dienstag, 27. Oktober, um 15 Uhr mit dem Stück „Ein Mond für Amelie“. Das poetische Theaterstück, gespielt von der „compania t“ aus Bremen, erzählt mit märchenhaften Klängen auf liebevoll-heitere Weise von der Kunst, das kleine Glück zu finden (für Menschen ab 4 Jahren).

Prinzessin Amelie ist krank. Sie will erst gesund werden, wenn sie den Mond bekommt. Ihr besorgter Vater, der König, ist außer sich und fordert seine Berater auf, sofort zu helfen. Er lässt den mächtigsten Oberfeldmarschall, den klügsten Wissenschaftler und die größte Zauberin aller Zeiten rufen, doch niemand kann der Prinzessin helfen. Da taucht eines Tages ein Narr auf...

Info und Anmeldung: Stadt Unna, zib, Bereich Kultur, Angelika Becker, Lindenplatz 1, Tel. 02303/103-722.

### Karten

Im Rahmen eines Familienabonnements kosten alle vier Vorstel-

## Das Haaratelier

**Birgit de Schrevel**

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr  
Do. 9 – 20 Uhr  
Sa. 9 – 14 Uhr

Werner-Str. 72  
29192 Bergkamen  
Tel. 0 23 07 - 55 73 38

## 10 Jahre Hairlounge

**Seit einem Jahrzehnt Hairstyling mit Wohlfühlgarantie!**

Unser Service (inklusive):

- Individuelle Beratung
- kalte und warme Getränke
- Finish-Produkt beim Styling im Salon
- Treuebonus
- Pony-Korrektur
- aktuelle Zeitschriften
- auf das Haar abgestimmtes Shampoo und Conditioner

**Wir sind für Sie da!**

Mo 15-20 Uhr  
Di 9-17 Uhr  
M 9-20 Uhr  
Do 9-17 Uhr  
Fr 9-19 Uhr  
Sa 9-14 Uhr

Hertinger Straße 46 • 59423 Unna • 0 23 03 33 14 48  
[hairlounge-unna@t-online.de](mailto:hairlounge-unna@t-online.de) • [www.hairlounge-unna.de](http://www.hairlounge-unna.de)

## TASUCU Friseursalon

Warum mehr bezahlen...

**Öffnungszeiten**

**OBERADEN**  
Jahnstr. 11 • Tel. 02306 / 54 13 91  
Mo. – Fr. 8.30 bis 18.00 Uhr • Sa. 8.30 – 15.00 Uhr

**WEDDINGHOFEN**  
Schulstr. 7a • Tel. 02307 / 98 39 433  
Mo. – Fr. 8.00 bis 17.30 Uhr • Sa. 8.00 – 14.30 Uhr

[www.tasucu-friseursalon.de](http://www.tasucu-friseursalon.de)

## inhair SALON

Markt Königsborn 13 • 59425 Unna  
Telefon: 0 23 03/9 62 72 62  
oder 02303 – 9627262  
Mail: [info@inhair-salon.de](mailto:info@inhair-salon.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Di./ Mi./Do./ Fr.: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr  
Samstag: 9:00 Uhr – 14:00 Uhr  
Montag ist Ruhetag!



# „Around the World – Welcome to the Journey“

„Power! Percussion“ mit neuer Show am 2. Oktober in Lünen

Rund um den Globus hat „Power! Percussion“ schon für Begeisterung beim Publikum gesorgt, auch in Lünen waren die Schlagzeuger bereits zu Gast. Nach ihrem großen Erfolg in 2017 kommen sie erneut in die Stadt und präsentieren dem Publikum am Freitag, 2. Oktober, um 20 Uhr im Heinz-Hilpert-Theater mit ihrer neuen Show „Around the World – Welcome to the Journey“ den „Soundtrack der Erde“.

reicht von der arabischen Darabuka, über die afrikanische Djembe, das europäische Konzert-Marimba und die japanische Taiko bis hin zur amerikanischen Mülltonne. Und die legendären Haushalts-Leitern dürfen diesmal ausnahmsweise made in China sein... Ein lebendiger Mix aus Konzert und Bühnenshow. Kraftvolle Beats und mitreißende Rhythmen, virtuose Melodien und ein großartiger Sinn für Humor.

Das Corona-Virus ist unsichtbar, aber die Folgen der Pandemie sind überall auf der Welt hörbar. Der von den Menschen hervorgerufene Geräuschpegel setzt vielerorts plötzlich aus. Durch die Beschränkungen sind die Menschen auf ihr Land, ihre Kultur und ihre Vorstellungswelt zurückgeworfen. Percussion will der kulturellen Entfremdung entgegenwirken. Das neue Programm soll eine Hommage an die grenzüberschreitende Vielfalt bleiben.

Von Afrika bis Asien, von den Alpen bis zum Himalaya und von Melbourne bis in die Bronx: Rhythmus ist überall! Mit „Around the World – Welcome to the Journey“ bringen die Trommelkünstler bei einer unglaublichen Reise durch die Klangwelt der Erde die gesamte rhythmische Vielfalt der unterschiedlichen Kulturen auf die Bühne. Das Instrumentarium



Foto: © K. Wildfeuer

„Wir möchten auch in Zukunft – mit neuen Mitteln und Methoden – weiterhin (Klang-)Welten verbinden.“

Einzelkarten für 19 bis 29 Euro/erm. 9,50 bis 14,50 Euro

für Schüler und Studenten und weitere Informationen gibt's zu den regulären Öffnungszeiten beim Kulturbüro Lünen unter Tel. 02306/104-2299 oder unter [www.kulturbuero-luenen.de](http://www.kulturbuero-luenen.de).

Kurzfristige Absagen von Veranstaltungen möglich!

# Ein verhexter Tag mit Bibi Blocksberg

Kindertheater in Lünen im Oktober

Bibi Blocksberg, die berühmteste kleine Hexe Deutschlands, kommt am Dienstag, 6. Oktober, um 16 Uhr nach Lünen. Ihr Musical „Alles wie verhext!“ ist die erste von vier Veranstaltungen, die in dieser Saison im Rahmen der Kinderserie im Heinz-Hilpert-Theater aufgeführt werden. Die Vorstellung ist für Kinder ab vier Jahren geeignet und dauert inklusive einer Pause 110 Minuten.



Pressefoto: © Cocomico Theater

mit ihren Eltern Barbara und Bernhard Blocksberg zu Hause. Und auch in der Schule will einfach gar nichts klappen. Bibis Lehrerin Frau Müller-Riebensehl bringt das ganz schön auf die Palme! Abends ist dann auch noch Walpurgisnacht auf dem Blocksberg. Dieses Jahr sollen dort Bibi und Barbara

Blocksberg zusammen mit Oma Grete das große Hexenfeuer entfachen. Aber was wird Walpurgis, die Vorsitzende des Hexenrates bloß dazu sagen, wenn dort auch alles schief läuft?

Wird es den Hexen der Familie Blocksberg gelingen, das Hexenfeuer zur Walpurgisnacht wie vor-

gesehen zu entzünden? Die kleinen und großen Hexen-Fans im Saal dürfen Bibi, ihrer Mutter und ihrer Oma sogar dabei helfen, denn bei diesem Familien-Pop-Musical ist Mitmachen dringend erwünscht – gerne auch verkleidet. Kleine und große Hexen in Kostümen sind herzlich willkommen! Und wenn mithilfe der Kinder und aller Zuschauerinnen und Zuschauer alles gut ausgeht, wird Karla Kolumna, die rasende Reporterin aus Neustadt, beruhigt schreiben können: Es war alles wie verhext. Freuen Sie sich auf eine mitreißende Inszenierung vom Cocomico Theater mit tollen neuen Liedern und wieder einmal ganz viel „Hex hex!“. Karten gibt es für 8 bis 9 Euro beim Kulturbüro Lünen unter Tel. 02306/102-2299 oder per E-Mail an [kulturbuero@luenen.de](mailto:kulturbuero@luenen.de).

# Endlich wieder Heinz-Hilpert-Theater

Erfolgreicher Start in die neue Saison 2020/2021

Nach der Corona-Pause durfte das Kulturbüro Anfang September endlich wieder die Türen für die Besucher des Heinz-Hilpert-Theaters öffnen und die neue Saison einläuten. Unter Einhaltung der Hygienebestimmungen und der Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalens finden seither wieder regelmäßig Veranstaltungen mit begrenzter Besucheranzahl statt.

Das Team des Kulturbüros freut sich über den erfolgreichen Auftakt der neuen Saison und auf zahlreiche Besucher. Auch in der neuen Saison wird wieder die ganze Palette aller Sparten und Genres geboten: Schauspiel, Oper, Operette, Tanz, Konzerte, Kabarett sowie Kinder und Jugendtheater.

Herzhaft Lachen können die Theatergäste bei der brandaktuellen Pandemiekomödie „Ich hasse Dich – Heirate mich!“ am Donnerstag, 8. Oktober. Die junge Braunschweiger Tanzlehrerin Kerstin Schröder spürt die Folgen des Lockdowns deutlich und zu allem Überfluss hat auch noch ihr Freund mit ihr Schluss



gemacht. Seitdem ist sie fest davon überzeugt, dass die Beziehung zu einem Mann nur dann eine reelle Chance hat, wenn man sich von Anfang an nicht ausstehen kann. Diese eigenwillige Theorie kann Kerstin gleich an ihrem neuen Nachbarn erproben. Es beginnt der pointenreiche Schlagabtausch zweier Menschen, die unterschiedlicher kaum sein könnten.

Tickets: 14 bis 23 Euro. Krimiliebhaber dürfen sich auf Volker Kutschers „Marlow“ am

Dienstag, 20. Oktober, freuen. Seit seine Romane um Gereon Rath Vorlage für die Fernsehserie „Babylon Berlin“ wurden, ist Volker Kutscher einer der international angesehensten und erfolgreichsten Krimiautoren unserer Zeit. Während die erste Staffel der Serie den ersten Roman adaptiert, bearbeitet das Westfälische Landestheater Castrop-Rauxel den bisher jüngsten. Der Nationalsozialismus hat sich etabliert. Die zunehmend beklemmende gesellschaftliche Atmosphäre

ist geprägt von Denunziationen. Sich dagegen zu behaupten ist der Schlüssel zum Überleben. Tickets: 14 bis 23 Euro.

Auf eine musikalische Reise entführt die Besucher das interkulturelle Stück „Der kleine Spatz vom Bosphorus“ von Tuğsal Moğul am Mittwoch, 28. Oktober. Nicht nur in Frankreich haben sie einen singenden Spatz, sondern auch in der Türkei. Sezen Aksu heißt die Volksheldin aus Sarayköy und die ist ein echtes Phänomen: Türken und Kurden, Rechte und Linke, Frauen mit Kopftuch und ohne pilgern zu ihren Konzerten. Die Lieder Sezen Aksus begleiten im neuen Stück von Tuğsal Moğul nun eine Frau, die ihre Wurzeln sucht. Geboren in Ostberlin als Tochter eines türkischen Vaters, der zur Sehnsuchtsfigur wird. Die Ereignisse setzen eine Reise in Gang, die quer durch Europa und tief in die deutsch-türkische Geschichte führt. Tickets: 18 Euro.

Tickets und weitere Infos zu den regulären Öffnungszeiten telefonisch beim Kulturbüro Lünen.

Lünen endlich wieder Theater!

- 08.10.** Ich hasse Dich - Heirate mich! Pandemie-Komödie
- 20.10.** Marlow Krimi nach Volker Kutscher
- 28.10.** Der kleine Spatz vom Bosphorus Interkulturelles Theater von Tuğsal Moğul
- 05.11.** Noah der Prepper Jugendstück zum Thema Klimawandel
- 13.11.** Jekyll & Hyde Multimediales Theatererlebnis

Tickets: 02306 104-2299 / [www.kulturbuero-luenen.de](http://www.kulturbuero-luenen.de)



# Neurofeedback

## Therapie für alle Lebenslagen

**Exklusiv in Unna bietet Ergotherapeutin Bärbel Köppel Neurofeedback an. Diese Therapieform eignet sich für Menschen, die Entspannung suchen genauso wie für diejenigen, die ihre Konzentration verbessern möchten.**

Auch Menschen, die unter Beschwerden aufgrund von Migräne, Depressionen oder Autismus leiden, profitieren vom Neurofeedback, einer Form von Biofeedback, die im Rahmen einer Ergotherapie angewendet werden kann. „Das Konzept hinter dieser Therapie ist es, mittels EEG die unbewusst ablaufenden Prozesse des Gehirns darzustellen“, erklärt Bärbel Köppel, die anhand der Wellen erkennen kann, ob der Patient entspannt, gestresst oder „im Flow“ ist. „Ist man zu lange im Stresslevel, dann ist man blockiert.“

Wie kann Neurofeedback hier helfen? „Man kann die Konzentration oder Entspannung optimieren“, so Ergotherapeutin Bärbel Köppel, „sich die Entspannung Bewusst machen und sich darauf hintrainieren. Weil man Feedback erhält, kann sich der Patient konditionieren.“ Und das funktioniert auf eine recht verspielte Weise, wenn man von den Elektroden am Kopf einmal absieht. Diese werden übrigens sehr gezielt eingesetzt, um bestimmte Areale anzusprechen, je nachdem, welches Therapieziel man besprochen hat. Ein Spiel auf einem Bildschirm macht das Ganze dann sichtbar.

### So läuft's ab

Eine Therapiesitzung dauert rund eine Stunde und beginnt mit der Besprechung der persönlichen Ziele. Dann werden die Punkte geklebt und es kann losgehen. Nach den Konditionierungs-Übungen werden die Elektroden wieder entfernt und zum Abschluss erfolgt noch eine Reflexion der Sitzung. Wichtig ist: Neurofeedback ist nichts für Ungeduldige! „Erste Erfolge sind nach etwa fünf bis zehn Sitzungen sichtbar, in der Regel braucht man um die 20 bis 30 Therapieeinheiten“, sagt Bärbel Köppel.

Seit Anfang des Jahres bietet sie diese in Unna nun einmalige Therapiemethode an. „Es ist eine so spannende Form der Behandlung, weil sie direkt am Hirn wirkt“, ist die Ergotherapeutin überzeugt. Und sie ist auch für Menschen ohne Beschwerden geeignet, die sich besser konzentrieren und entspannen möchten. Bei medizinischer Indikation und einer Verordnung von Ergotherapie durch den Hausarzt übernimmt die Krankenkasse die Kosten, denn Neurofeedback kann als Teil der Ergotherapie laufen. „Diese setzt bei Alltagsproblemen an“, erklärt Bärbel Köppel. „Wer sich zum Beispiel schlecht konzentrieren kann und Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis hat, die zur Beeinträchtigung im Job führen, dem können wir weiterhelfen.“ Lassen Sie sich am besten von Bärbel Köppel zu Ihren persönlichen Möglichkeiten beraten.



Praxis für Ergotherapie  
**Bärbel Köppel**  
 Flügelstr. 9 • 59423 Unna • Tel. 02303 9422334  
 E-Mail: info@ergopraxis-koepfel.de  
 www.ergopraxis-koepfel.de



### Anwendungsspektrum Neurofeedback

- ADHS / ADS
- Epilepsie
- Autismus
- Depressionen
- Chronische Schmerzen
- Schlafstörungen
- Ängste
- Bipolare Störungen
- Burnout
- Migräne
- zur Leistungssteigerung (sog. Peek Performance Training)

# Altenpfleger: vielseitig und interessant

## Große Karrierechancen durch demographischen Wandel

Foto: ©JPC-PROD - adobestock.com



**Bei Pflegefachkräften besteht ein bundesweiter Personalmangel. Das bestätigt die Bundesagentur für Arbeit erneut im jüngsten Arbeitsmarktbericht. Dem stehe eine steigende Nachfrage der Einrichtungen gegenüber, heißt es in dem Papier weiter. Hier liegt eine Chance für Berufsanfänger und Quereinsteiger mit vielen Jobs und Karrieremöglichkeiten.**

### Medikamentengabe

Insbesondere in der ambulanten Pflege übernehmen Altenpfleger auch therapeutische und medizinische Behandlungen. Auf ärztliche Verordnung messen sie den Puls, die Temperatur, den Blutdruck oder auch den Blutzuckerspiegel der zu pflegenden Personen. Im Falle einer Verletzung oder chronischen Erkrankung verabreichen sie Medikamente, wechseln Verbände und legen Infusionen.

### Betreuung bei persönlichen Angelegenheiten

Damit ältere Menschen ihren Alltag sinnvoll gestalten kön-

nen, unterstützen Altenpfleger sie dabei, ein selbstständiges Leben zu führen. Neben der Körperhygiene und der geordneten Nahrungszufuhr ist es von Bedeutung, dass Tagesabläufe sinnvoll und abwechslungsreich gestaltet werden. Die zu pflegende Person spielt gerne Backgammon? Dann organisieren die Fachkräfte eine Spielerunde mit anderen Senioren. Das macht Spaß und fordert die Herrschaften.

In schwierigen Lebenssituationen stehen Altenpfleger unterstützend zur Seite und haben immer ein offenes Ohr für persönliche Angelegenheiten. Haben die Pflegebedürftigen einen wichtigen Arzttermin, oder müssen Angelegenheiten beim Amt klären, begleiten Pfleger sie.

### Beratung der Angehörigen

Auch Angehörige benötigen Rat, weshalb sie sich oft direkt an die Altenpfleger wenden. Deshalb stehen diese in permanentem Kontakt mit Angehörigen, informieren sie über den gesundheitlichen Zustand und die Pflegemaßnahmen. In vielen

Fällen übernehmen auch Angehörige die Pflege. Ist das der Fall, bringen Altenpfleger ihnen die nötigen Pflege Techniken bei und informieren sie über die tägliche Dosis der notwendigen Medikamente.

### Dokumentation der Pflegemaßnahmen

Um einen Überblick über alle Pflegemaßnahmen zu haben, werden diese sorgfältig und gewissenhaft dokumentiert. Altenpfleger überwachen den gesundheitlichen Zustand und notieren Veränderungen und Auffälligkeiten. Wenn nötig, halten sie Rücksprache mit zuständigen Ärzten. Zudem übernehmen sie organisatorische und verwaltende Aufgaben, wie die Abrechnung der Pflegeleistungen.

### Warum sollte man Altenpfleger werden?

Da die Bevölkerung in Deutschland immer älter wird, ist Pflegepersonal für Senioren sehr gefragt. Zudem werden Altenpfleger nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst tariflich bezahlt, wodurch das Ge-

halt immer geregelt ist. Die Ausbildung bietet gute und sichere Karrierechancen und zahlreiche Beschäftigungsmöglichkeiten in jeder Stadt. Verdienen Altenpflegerinnen und Altenpfleger in allen Einrichtungen das gleiche Gehalt? Die klare Antwort ist Nein. Es kommt darauf an, ob sie für einen öffentlichen, freigemeinnützigen (z. B. kirchlichen) oder privaten Träger arbeiten. Altenpflege findet vorwiegend in Altenpflegeheimen und Altenwohnheimen statt, es gibt aber auch Jobs in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken. Ambulante Altenpflegedienste sind ebenfalls ständig auf der Suche nach qualifizierten Mitarbeitern.

Öffentliche Träger sind im Bund oder in Kreisen und Gemeinden organisiert und finanzieren sich aus Steuereinnahmen. Die Vergütung erfolgt nach einem Tarifvertrag: Für Arbeitnehmer der öffentlichen Träger gilt der TVöD mit der Tabellen P und TV-L KR. Das Einstiegsgehalt im öffentlichen Dienst des Bundes ist auf Stufe P7, was 2.801,30 Euro entspricht. Auf Landesebene sind die Gehälter etwas niedriger.

### Neue Ausbildung

Seit Januar 2020 gibt es eine neue Pflegeausbildung, die die drei bisherigen Ausbildungen in der Altenpflege, in der Gesundheits- und Krankenpflege sowie in der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege ersetzt. Diese neue Ausbildung heißt Pflegefachmann oder Pflegefachfrau und bündelt die Inhalte der bisher getrennten Berufe. Der Grund: Azubis in der Pflege sollen für ihre Laufbahn noch breiter aufgestellt sein. Das heißt: Sie können später als Pfleger oder Pflegerin im Krankenhaus, im Seniorenheim und im Bereich der Kinderpflege arbeiten. Die Reform wurde auf Grundlage des neuen Pflegeberufgesetzes umgesetzt. (lj)



# Handwerk hat immer noch goldenen Boden

130 Jobs mit Karriereperspektive

**Wer ein Haus bauen oder renovieren will, muss wochenlang auf Dachdecker, Maurer und Betonbauer oder Klempner warten: Die Auftragsbücher der Handwerker besonders in der Baubranche sind voll – auch in Coronazeiten. Trotzdem finden sie keine Lehrlinge. Kaum zu glauben, stehen den Auszubildenden doch viele verschiedene Karrieremöglichkeiten offen.**



Foto: Bundesverband Farbe Bauten Gestaltungsschutz/Farbe.de

Das Handwerk hat nach wie vor goldenen Boden, denn nach der langen Zeit mit vorwiegend industrieller Fertigung wächst die Lust auf individuelle Lösungen wieder verstärkt an. Nicht nur im Luxussektor ist noch viel Luft nach oben, sondern auch in ganz bodenständigen Unternehmen sind Innovation und Kreativität gefragt. Technische Neuentwicklungen liefern immer wieder neue Möglichkeiten.

### Ein Traumberuf für jeden

Vom Fliesenleger über den Elektroinstallateur bis hin zum Maschinenschlosser, Konditor, Tischler oder Kfz-Mechatroniker – das Handwerk mit seinen 130 verschiedenen Ausbildungsberufen bietet unendlich viele Tätigkeitsfelder und Aufstiegschancen.

Neben kleinen oder mittelständischen Betrieben gibt es auch große Unternehmen, die gelernte Handwerker beschäftigen und einzelne Abteilungen und sogar ganze Produktionsstätten gern von erfahrenen Gesellen oder Meistern leiten lassen. Der Wirtschaftsbereich Handwerk bietet eine riesige Bandbreite mit ganz unterschiedlichen Aufstiegschancen und Karrieremöglichkeiten.

### Fachkräftemangel

Der Fachkräftemangel im Handwerk setzt allen zu. So blieben beispielsweise zum Berufsstart am

1. August 2020 111 Ausbildungs- und Praktikumsplätze unbesetzt, vermeldete die Kreishandwerkerschaft Hellweg-Lippe. „Es ist leider kaum bekannt, dass man/frau auch später noch im Herbst/Winter unter bestimmten Voraussetzungen mit einer Ausbildung starten kann. Denn auch die Entscheidung zu einem Handwerksberuf sollte nicht einfach aus dem Bauch heraus getroffen werden“, erklärt Ausbildungs-Coach Dietmar Stemann von der Kreishandwerkerschaft Hellweg-Lippe. Wichtig sei vor allem: sich gut und richtig beraten zu lassen, Kontakte zu möglichen Ausbildungsbetrieben über ein Praktikum knüpfen und eigene Eindrücke gewinnen. Was für die Branche ein Problem ist, ist für Berufsstarter ein riesiger Vorteil. Denn sie können sich die Stellen quasi aussuchen und mit den richtigen Voraussetzungen die Karriereleiter erklimmen.

### Neue Herausforderungen gehören dazu

Handwerk hat zwar Tradition, ist aber ganz und gar nicht verstaubt. Auch hier haben neue Techniken und die Digitalisierung Einzug gehalten. Das Lernen von Programmiersprachen für Maschinen ist heute genauso Standard, wie das Erstellen von 3D-Modellen am Computer. Beim Thema

Umweltschutz sind alle Handwerksinnungen gefragt und immer wieder entwickeln einzelne Betriebe Standards, die später von der ganzen Branche übernommen werden. Fort- und Weiterbildungen sind daher im Handwerk ebenso wichtig wie im IT-Bereich, denn in beiden Branchen entwickeln sich Methoden und Techniken ähnlich schnell weiter und bieten damit gute Karrierechancen.

### Karrieremöglichkeiten im Handwerk

Klassischerweise folgt zum Abschluss der Ausbildung im Handwerk die Gesellenprüfung. Der Verdienst als Geselle ist allerdings von mehreren Faktoren abhängig und schwankt zum Teil sogar innerhalb einer Branche deutlich. Mit der Meisterprüfung kann nach einigen Jahren praktischer Berufserfahrung der Karriere ein deutlicher Schub gegeben werden, denn arbeitslose Handwerksmeister sind eher selten. Neben der Möglichkeit sich selbstständig zu machen, bieten sich Handwerkern als Geselle oder gar Meister mit Erfahrung überall auf der Welt gute Karrieremöglichkeiten. Aus einer dreijährigen Grundausbildung mit anschließenden Fort- und Weiterbildungen kann in einigen Jahren ein echtes Karriereprungbrett werden.

### Die Verdienstmöglichkeiten im Handwerk

Während der Ausbildung und auch als junger Geselle sind die Verdienstmöglichkeiten im Handwerk sehr unterschiedlich. Besonders gut bezahlt werden Elektro- und Metallhandwerke und als Maschinenschlosser ist ein Jahresgehalt von etwa 40.000 Euro durchaus realistisch. In einer leitenden Position bei einem größeren Unternehmen kann das Gehalt deutlich steigen,

doch es ist stark vom jeweiligen Betrieb, seiner Lage und Größe abhängig. Mit den entsprechenden Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen kann ein gelernter Handwerker aber auch in die Verwaltungsebene eines Betriebs aufsteigen und dort gelten häufig bessere Tarife als in den Produktionsebenen. Das Handwerk bietet also viele verschiedene Karrieremöglichkeiten, die es zu entdecken gilt. (dzi)



Foto: Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V./Darius Ramaza



## 19. Woche des Sehens

Bundesweite Informationskampagne vom 8. bis 15. Oktober

**Die Woche des Sehens geht am 8. Oktober in ihre 19. Runde. Namhafte Organisationen aus den Bereichen Selbsthilfe, Augenmedizin und Entwicklungshilfe werden eine Woche lang rund um die Themen Sehen, Blindheit und Augenkrankheiten informieren. Die Aktionswoche bis zum 15. Oktober lebt dabei von vielfältigen Veranstaltungen in ganz Deutschland. Auch in Coronazeiten sollen möglichst viele Aktionen stattfinden.**

Dieses Jahr lädt die Woche des Sehens unter anderem zum Spielen ein: Ein neu entwickeltes Online-Spiel simuliert, wie Menschen mit unterschiedlichen Seheinschränkungen Alltagssituationen wahrnehmen. Für die Spielerinnen und Spieler gilt es, einen bestimmten Parcours „un-

fallfrei“ zu durchlaufen. Das Spiel steht ab dem 8. Oktober unter [www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de) zur Verfügung.

„Die Zukunft im Auge behalten“ heißt das Motto der diesjährigen Woche des Sehens, das mit drei Schwerpunkten vertieft wird. „Chancen der Früherkennung nutzen“ lautet der erste. Gutes Sehen ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von Kindern und bis ins hohe Alter gilt es, die Gesundheit der Augen zu bewahren. Der Erhalt des Augenlichts trägt schließlich dazu bei, dass man lange aktiv und selbstbestimmt sein Leben gestalten kann. Die Augenärzte engagieren sich in der Woche des Sehens für die augenmedizinische Früherkennung, um so gemeinsam mit den Patienten die Zukunft im Auge zu behalten.

### „Auch mit Seheinschränkung geht's weiter!“

Beim zweiten Schwerpunkt geht es um das Schwinden unseres wichtigsten Sinnes durch eine Augenerkrankung, das in der Regel gravierende Folgen hat. Die Selbsthilfeorganisationen der sehbehinderten und blinden Menschen möchten in der Woche des Sehens zeigen, wie man sich in einer solchen

Situation zurechtfinden kann, zum Beispiel durch eine Umgestaltung des Arbeitsplatzes oder gezielte Reha-Maßnahmen.

### „Früh handeln, weltweit Augenlicht retten“

Blinde Menschen haben in ländlichen Gebieten von Entwicklungsländern schlechte Karten. Wer sehen kann, hat bessere Chancen, zur Schule zu gehen und später auch Geld zu verdienen. Die Entwicklungshilfeorganisationen schicken deshalb regelmäßig Augenärzte und medizinische Mitarbeiter in diese Regionen. Dort sorgen sie zum Beispiel dafür, dass bei Kindern ein Grauer Star früh genug entdeckt und operiert wird. In der Woche des Sehens informieren die Organisationen über die Situation von Menschen mit Augenproblemen in abgelegenen, armen Regionen. Gleichzeitig zeigen sie, wie sie durch die Unterstützung von Augenkliniken und die Ausbildung einheimischer Ärzte helfen. (dzi/ [www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de))

**EBERT**  
Zaun und Tor

Türen und Toranlagen

Qualität und Erfahrung seit 108 Jahren

Werkstatt für die Gewerkschaft

Sichtschutzzaune

Gittermattenzaune

- Kostenlose Angebotsstellung
- Beratung bei Ihnen vor Ort
- Maßanfertigungen in eigenem Meisterbetrieb
- Montage durch Fachpersonal
- Zaunmaterial ab Lager

**Curt Ebert Zaun und Tor GmbH**  
Westfälische Str. 173 • 44309 Dortmund  
Telefon 0231 20 2000 • [www.ebertzaun.de](http://www.ebertzaun.de)

**Optic Tschierse**

Kamener Straße 18  
59425 Unna  
Telefon 02303 68140  
Telefax 02303 66175

Für Sie geöffnet: Mo. - Fr. 9 - 13 Uhr und 14.30 - 18 Uhr  
Mi. und Sa. 9 - 13 Uhr



## Entspannung geht immer

Jetzt den Winterurlaub 2020/21 planen



Fotos: djd/www.luebecker-bucht-ostsee.de

Wer in der kalten Jahreszeit die Seele baumeln lassen möchte, der sollte sich jetzt schon einmal in Reisebüros beraten lassen oder auf Onlineportalen stöbern. Hier findet jeder das richtige Angebot für den Winterurlaub 2020/21.

Zu den stimmungsvollsten Erlebnissen zählt eine geführte Fackelwanderung durch die Dunkelheit am stillen und friedlichen Strand entlang des eisigen Ostseeufers. Im Schein der Fackeln erzählt ein Ostsee-Original Anekdoten aus seinem „Küsten-Schatz-

kästchen“.

In der Lübecker Bucht gibt es außerdem verschiedene Wellnessangebote, die Wärme und Erholung versprechen: Day Spa, eine wohltuende Aromaöl-Reise, eine hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage und Saunaangebote.

Die historische Altstadt der Hansestadt Lübeck – nur einen Katzensprung von den Stränden der Lübecker Bucht entfernt – ist in der Adventszeit wunderschön. Die weihnachtlich duftende und feierlich funkelnde Altstadtinsel, vom Wasser der Trave umgeben, lädt zum Bummeln ein. (dzi/djd)

Wer in Deutschland bleiben möchte, kann zum Beispiel den ganz besonderen Charme des Ostseestrandes in der Lübecker Bucht in der kühlen Jahreszeit entdecken. Weit und frei liegt er vor einem, bei einem langen Spaziergang fühlt sich alles ein bisschen leichter an. Warm eingemummelt lässt man sich durchpusten und kehrt danach gemütlich ein. Hier warten viele Highlights.

**Insel Rügen, Sassnitz, komf. FeWo,**  
Balkon, Meerblick, Termin unter:  
Tel. 02381-36211 o. 0171-9754684  
knicker-sassnitz.de

**Cuxhaven-Döse:**  
komf. FeWo, NR, max. 4 P., keine Tiere,  
4 Min. z. Strand, Schwimmbad, Sauna u.  
Dampfbad im Haus, www.aufnachcux.de  
☎ 05741 / 6911

**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-Basel Bestattungen UG**  
Tag u. Nacht erreichbar  
Tel.: 023 73 – 39 51 818  
Mobil: 0170 – 7 30 47 09

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

**Wir kaufen Wohnmobile  
+ Wohnwagen**  
Telefon: 03944-36160  
www.wm-aw.de Fa.

**10 Jahre  
Qualitäts-Umzüge**  
NEU: Festpreis u.  
kostenl. Beratung vor Ort!  
Fa. Zahn, 59379 Selm, Dieselweg 4  
Tel. 02592-9776600  
www.zahntransporte.de

**Rolf kauft  
Wohnwagen/Wohnmobile**  
auch renov.-bedürftig, ohne TÜV  
Tel. 0221/2 76 96 12 oder  
0177/5 06 82 42 auch Sa./So. Rolf



AKTION!

Bis zum 30.11.2020 einen  
Mähroboter bestellen und  
10 % Rabatt für 2021 sichern!

(Wir planen schon jetzt mit Ihnen Ihr Grundstück,  
der Roboter wird erst nach der Montage  
im Frühjahr 2021 berechnet)



AGRAVIS

TECHNIK

**AGRAVIS Technik**  
**Linne-Lippe GmbH**  
Ruhrstraße 19  
58730 Fröndenberg  
Telefon 02373 . 97780  
[www.agravis-technik.de](http://www.agravis-technik.de)

\*UVP. Solange Vorrat reicht. \*\*Frühere UVP.





**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)

**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)



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Hamm



**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 Düdler  
02303 2538-  
2325

Frau Grünwald  
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