

ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



REPA
GRIECHISCHE FEINKOST

Für die mediterrane Grillsaison:
Mezedes (gef.) Paprika, Riesenbohnen, Weinblätter, Saucen u.v.m...



Passend dazu ausgewählte Rose- und Weißweine



REPA - Mediterran (Inh. Zacharias Remus)
Alleestraße 19, 58730 Fröndenberg
Telefon: 02373 917 96 25
web: www.repa-mediterran.de
e-mail: info@repa-mediterran.de



WERNE
an der Lippe
Strassen KUNST

WERNE
an der Lippe
Strassen KUNST
auf der Freilichtbühne

27. bis 29. August 2021
Mehr auf Seite 9

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

Jetzt **Franz Herstin**
SieMatic-Küchen
im Abverkauf!



Mo-Fr 9-18 Uhr - Sa 9-12:30 Uhr
Daniela.Franz@Franz-Herstin.de
Glenische Straße 9-10 - Bissel

OHNE WARTEN FORMULARE ABGEBEN?

KANNSTE KLICKEN!



**Jetzt Dokumente und Nachweise
jederzeit direkt online übermitteln.**

Anträge einreichen. Fristen einhalten. Job finden.
Schnell, sicher und einfach.

Jetzt über: www.jobcenter.digital



Bau und Handwerk
„Meisterleistung“

12

Gastronomie
Schlemmen-Adressen

20

Fußball
Bundesliga-Plan

24

Tipps und Termine
Veranstaltungen im Kreis

42



Story des Monats
Seite 4
Impfen im Kreis Unna



Fröndenberg
Seite 11
„plastikfreies Fröndenberg“



Unna
Seite 28
Besondere Backwaren

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

es ist weiterhin Urlaubszeit. Viele Deutsche möchten 2021 nicht auf ihren Auslandsaufenthalt verzichten, denn schließlich kann man jetzt wieder mehr Freiheiten genießen, wo doch die Quote der Geimpften immer weiter steigt. Gleichzeitig ist es wohl auch genau dieser Urlaubszeit geschuldet, dass in den Impfzentren oft Dosen liegen bleiben, weil Menschen ihre Termine nicht einhalten. Wie die aktuelle Situation im Impfzentrum von Unna aussieht, das erfahren Sie in unserer Story des Monats.

Wer es ruhiger mag, dem seien das StraßenKunst-Festival in Werne und „Literatur 100“ auf dem Platz der Kulturen in Unna ans Herz gelegt. Bei Letzterem werden drei Slam-Poeten und Frank Goosen mit Sicherheit die Lachmuskeln strapazieren, aber auch zum Nachdenken anregen.

Außerdem stellen wir Ihnen Ramona Horstmann vor. Die sympathische Bäckerin ist Inhaberin von „Una – Mein Backcafé“ und erschafft gesunde Leckereien nicht nur aus Bio-Zutaten. Auch Allergiker und Veganer können nach Herzenslust in Unna schlemmen.

Mit weniger Plastik im Alltag auskommen und so umweltbewusster leben, das ist für viele weiterhin ein Ziel. Um dem unnötigen Plastikmüll den Kampf anzusagen haben die Ardeyer Claudia Strzelecki und Klaus Böning die Initiative „plastikfreies Fröndenberg“ gegründet. Wie sie das schaffen wollen, haben Sie uns verraten.

Abschließend geben wir Ihnen in unseren Servicethemen Tipps zur Autopflege im Hochsommer, für einen schönen Rasen und erklären, wie Sie Ihre Kinder in Sachen Gesundheit optimal fördern können.

Genießen Sie den Sommer!

**Ihr Team
der ORTSZEIT Unna**

Natürlich haben wir auch in der Ferienzeit einen spannenden Themen-Mix und viele fantastische Veranstaltungen für Sie auf Lager, mit denen Sie sich die Zeit versüßen können. Zum Beispiel locken „Unna rockt!“ und der „Rio Reiser Songpreis 2021“, bei denen hochkarätige Musiker auf der Bühne stehen, die Besucher in die City. In Kamen können Sie auf Schnäppchen-Jagd gehen und in Bergkamen sorgt unter anderem das Klassik Sommerkonzert in der Marina Rünthe für gute Stimmung. Und in Fröndenberg kommen die Kleinen beim Kindertheater voll auf ihre Kosten.

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,
Satz: FKW Fachverlag GmbH
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna,
Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnesee
Keine Gewähr für unaufgefordert eingese-
andte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck
von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos.
Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller
Beiträge und Anzeigen bedürfen der aus-
drücklichen Zustimmung des Verlages.

Titel: Werne Marketing GmbH

BÖHMER & Immobilien
IHR AKTIVER PARTNER
Fragen Sie uns! Wir sind für Sie da!
Tel.: 0 23 78 / 92 93 - 0
www.immobilien-boehmer.de

Na, auch schon geimpft?

Viele freie Plätze im Unna Impfzentrum: eine Bestandsaufnahme

Stellen Sie sich vor, da gibt's ein Impfzentrum und keiner geht hin... So dramatisch ist die Lage noch nicht, aber der Terminvergabe-Terror vom Frühling wurde mittlerweile durch viele freie Plätze im Wartebereich abgelöst. Will keiner mehr die Impfung, auf die wir alle seit Beginn dieser unsäglichen Pandemie sehnsüchtig gehofft haben?

Lieben Sie Fernreisen? Und mussten Sie sich, um in ihr Traumziel zu fliegen, auch schon einmal einer Malaria-Prophylaxe unterziehen oder gegen so exotische Krankheiten wie Cholera oder Typhus impfen lassen? Viele von uns nehmen solche Vorbereitungen gern in Kauf, um sich vor schweren Erkrankungen zu schützen, die wir uns beim Urlaub in fernen Ländern einfangen können. Wen interessieren Nebenwirkungen und Risiken einer Impfung, wenn man dafür an den ersehnten Urlaubsort kommt? Aber eine Impfung gegen Corona? Lieber nicht. Was hab ich denn davon? Zu neu die Technologie, zu unbekannt mögliche Spätfolgen (die man bei einer Infektion auch nicht vollständig kennt, nur so am Rande).

Risiko Mutanten
Derzeit zieht es die Leute wieder in die Ferne, Abstand vom Pandemie-Alltag gewinnen. Genau. Abstand. Und den sollte man nach wie vor einhalten, genauso wie die anderen Vorsichtsmaßnahmen. Denn: Die Pandemie ist noch nicht vorbei! Da sind sich Fachleute einig, auch wenn die Öffnungsschritte seitens der Politik sowohl bei uns als auch z.B. im Vereinigten Königreich einen anderen Eindruck vermitteln. Und klar ist auch: Keiner von uns hat mehr Bock auf diese Pandemie. Wie man die am besten in die Knie zwingen kann, da sind sich die Experten ebenfalls einig: impfen, impfen, impfen.



Fotos: VKU

fen. Nicht nur bei uns: Corona ist eine globale Herausforderung. Je länger große Teile der Weltbevölkerung ungeimpft sind, desto größer das Risiko für weitere, womöglich aggressivere Varianten des Virus. Siehe Delta, die nach derzeitiger Studienlage zumindest weitaus verbreitungsfreudiger ist als ihre bei uns zuvor kursierenden Anwandten.

Impfmüdigkeit
Schneller als gedacht hat sich Delta auch bei uns zur dominanten Variante gemausert, und die Feriensaison, die mit hoher Mobilität einhergeht, ist noch nicht vorbei. Dr. Stephan Hofmeister, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung: „Wenn wir Maßnahmen lockern, dürfen wir beim Impfen nicht nachlassen. Wir können nur einmal mehr betonen: Der beste Schutz – auch vor der Delta-Variante – ist eine vollständige Impfung. Impfen ist und bleibt das A und O im Kampf gegen Corona.“ Und genau dies ist momentan das Problem: Die Impfkampagne stockt. Vielleicht ist die Ferienzeit selbst auch ein Grund für die stagnie-

renden Impfquoten, wenn sowohl Patienten als auch ihre Ärzte im Urlaub sind. „In Westfalen-Lippe sind mittlerweile 74 Prozent der ü18-Jährigen einmal geimpft, im Kreis Unna liegt die Erstimpfungsquote bei 70 Prozent (Quote der vollständig Geimpften: 57 Prozent). Das sind schon sehr gute Zahlen, die zeigen, dass viele Menschen in unserer Region schon ein Impfangebot erhalten haben und die Nachfrage dementsprechend vielleicht nicht mehr so groß ist, wie noch vor einigen Wochen“, teilt die Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) auf Nachfrage mit (Stand: 20. Juli). Da Impfungen bei Betriebs- und Privatärzten direkt ans RKI gemeldet werden, liegt die Quote tatsächlich noch etwas höher.

Sorglosigkeit?
Es entsteht der Eindruck, dass viele denken, eine Impfung reiche aus. Das ist jedoch nur beim Impfstoff von Johnson & Johnson der Fall. Oder, dass viele sich einfach nicht impfen lassen wollen. Die Bedenken reichen von Unbehagen wegen der Neuheit der Vakzine bis hin zur globalen Verschwörungstheorien.

Laut sind sie, die Impfskeptiker, die sich in den sozialen Medien tummeln. Den Impfgegnern wird vermutlich kein Mediziner den Anti-Corona-Piks schmackhaft machen können. Impfen ist und bleibt ja schließlich eine persönliche Entscheidung, so wünscht es die Politik allen Forderungen zum Trotz. Eine Impfpflicht ist vorerst vom Tisch. Durch die Hintertür existiert sie aber doch, wenn z.B. tatsächlich Reiseveranstalter ab Herbst nur noch Geimpfte in ihre Hotels lassen wollen. Corona-Papst Christian Drosten brachte es auf den Punkt: „Alle, die sich nicht impfen lassen, werden sich mit Sars-2 infizieren.“ Na schön, mögen sich viele denken. Dann bekomme ich es halt. Die Bilder überfüllter Intensivstationen und sich stapelnder Leichen sind längst vergessen, die oft milden Verläufe bei den Jüngeren haben dem Virus womöglich den Schrecken genommen.

Einfach impfen
Virologe Hendrik Streeck erklärte kürzlich in einem Podcast der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ), dass die Impfkampagne niedrigschwellig sein



Foto: Kreis Unna



Andere schützen
Wer Zweifel hat, sollte sich klar machen, dass er nicht nur sich selbst schützt, sondern auch andere, selbst wenn die Vakzine eine Ansteckung selbst nicht verhindern, aber schwere und tödliche Verläufe. Natürlich können Geimpfte das Virus noch weitergeben, auch das weiß man mittlerweile. Dennoch: Je mehr Menschen geimpft sind, desto schwerer hat es, sich zu verbreiten. Vorerkrankte haben aber gemäß der Erkenntnisse über die Delta-Variante dennoch ein etwas höheres Risiko für einen schweren Verlauf, da vor allem Alte und Kranke kein starkes Immunsystem haben. Um auch die zu schützen, die vermeintlich schon bestens geschützt sind, müssen so viele Menschen wie möglich vollständig geimpft sein. „Das Ziel ist es, eine Herdenimmunität zu erreichen, denn nur diese schützt beispielsweise Kinder unter zwölf Jahren, für die es noch keinen zugelassenen Impfstoff gibt, Menschen, die auf die Impfung nicht ausreichend reagieren und solche, die sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen dürfen“, erklärt Josef Merfels, Leiter des Fachbereichs Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Unna. Die Voraussetzungen dafür sind nach der Durststrecke im ersten halben Jahr nun gegeben, jetzt müssen die Ärmel hochgekremelt werden, um den Wortlaut der offiziellen Impfkampagne aufzugreifen.

Termine wahrnehmen
Jeder Einzelne trägt eine Verantwortung für sich, aber eben auch für andere. Hitzig sind die Diskussionen um eine Impfpflicht, wenn auch für einzelne Berufsgruppen oder Pflegepersonal. Vor allem deshalb, weil diese Menschen mit den vulnerablen Gruppen engen Kontakt haben: mit Alten, Kranken, aber auch mit Kindern, die noch keine Impfmöglichkeit haben. Frankreich hat den Schritt bereits gewagt, gesellschaftlich wächst auch bei uns der Druck auf Ungeimpfte. Wenn es einzig an den mangelnden Möglichkeiten lag, dann können wir bald aufatmen. Spontan impfen beim Impf-Bus? Oder in der Mittagspause zum Impfzentrum? Kein Thema. Aber: Konnte man ein anderes Impfangebot wahrnehmen? Dann in jedem Fall absagen, darum bittet auch die KVWL mit Nachdruck. Es ist rücksichtslos, einen Termin zu blockieren, nur weil man vielleicht zu faul ist, den Hörer in die Hand zu nehmen. Für nicht wahrgenommene Impftermine wurden bereits Rufe nach hohen Strafen laut. Diese gibt es bislang nicht, aber den dringenden Appell an das Verantwortungsbewusstsein der Leute.

Aufklärungsarbeit
„Jede/r Unentschlossene kann sich aufklären lassen“, lautet es vom Kreis. „Die Bedenken können erörtert werden und es kommt jetzt auf jede/n einzelne/n an.“ Einfach so gepiekt wird man also nicht. Natürlich gibt es zu jedem Impfstoff vorher eine ausführliche Aufklärung durch das medizinische Personal. Aufklärungsbögen gibt es in verschiedenen Sprachen und auch in leichter Sprache. Überwiegen die Zweifel, kann man immer noch gehen. Jugendliche ab 16 Jahren können zum Impfzentrum, aber auch gern zu den Aktionen mit dem Impf-Bus kommen. „Notwendige Unterlagen für die Impfung sind neben dem Personalausweis auch die Versicherungskarte und, sofern vorhanden, der Impfausweis. 16- und

17-Jährige sollten eine formlose Einwilligungserklärung eines Erziehungsberechtigten und eine Kopie dessen Personalausweises mitbringen“, informiert der Kreis. Die vom Bus angefahrenen Orte vom Juli werden im Übrigen exakt vier Wochen später für die Zweitimpfungen wieder angesteuert, teilt der Kreis mit. „Spontangeimpfte“ sollten sich also die Wochen ab dem 9. August dick im Kalender anstreichen und unbedingt zur Zweitimpfung erscheinen. Denn: Herbst und Winter können noch einmal eine Herausforderung werden. Wie sich die Pandemie entwickelt, lässt sich natürlich nicht präzise vorhersagen. Aber neben den AHAL-Regeln ist die Impfung der Königsweg, um endlich wieder zur Normalität zurückkehren zu können. „Solidarität, Vernunft, Disziplin, Erfindergeist und gegenseitige Hilfe. Gerade jetzt zählt all das noch einmal ganz besonders. Auf uns alle, auf die Gemeinschaft aller kommt es an. „Meine Bitte ist: Zeigen Sie Verantwortung für sich und für andere. Lassen Sie sich impfen!“, so hat es Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier formuliert. Dem ist nichts hinzuzufügen.

Buchtipps:

Alle Infos rund ums Impfen, nicht nur über Corona, gibt's in dem Büchlein „Das Impfbuch für alle“ vom RKI und der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung. Erhältlich in Apotheken oder zum Download auf www.dasimpfbuch.de



„SchülerTicket“ beschlossen

Weiter rumkommen für weniger Geld

Zum 1. August wird das SchülerTicket Westfalen an den kreiseigenen Schulen im Kreis Unna eingeführt. Der Kreistag gab in seiner Juni-Sitzung grünes Licht für das sogenannte „SchüTi“. Und das bringt den Schüler:innen eine Menge: mehr Mobilität zum (teilweise sogar) niedrigeren Preis.

Das „SchülerTicket“ löst das alte „Flash Ticket“ ab. Für anspruchsberechtigte Schüler:innen – also diejenigen, die so weit von der Schule entfernt wohnen, dass sie eine Busfahrkarte bekommen – ändert sich preislich fast nichts. Sie bezahlen zukünftig lediglich 50 Cent pro Monat mehr (12 Euro).

Bis nach Dortmund und Münster

Das „SchülerTicket“ gilt an allen Tagen des Jahres, rund um die



Pressefoto: RVM / VKU

Uhr und nicht nur im Kreis Unna, sondern im gesamten Gebiet des Westfalentarif, der unter anderem Dortmund, Hamm und Münster mit einschließt. „Man muss beispielsweise nicht mehr zwischen der Fahrt in Richtung Dortmund oder Münster wählen, weil jetzt beides unkompliziert mit einem Ticket abgedeckt wird“, nennt Kreis-Bildungsdezernent Torsten Göpfert einen Vorteil des neuen Tickets.

Für nicht anspruchsberechtigte Kinder und Jugendliche – also alle, die eigentlich auch zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule könnten – wird das „SchüTi“

günstiger: Es kostet nur noch 33 Euro statt 42,70 Euro im Monat.

„Sozial-SchüTi“ wird auch eingeführt

Für Schüler:innen aus Familien mit geringem Einkommen gibt es zukünftig auch ein „Sozial-SchüTi“. Es kostet 16,50 Euro im Monat statt 33 Euro. Dieses Ticket kann immer dann bestellt werden, wenn der Schulträger der besuchten Schule (also der Kreis Unna bzw. die Stadt oder Gemeinde) einen Rahmenvertrag über die Beteiligung am „SchülerTicket Westfalen“ abgeschlossen hat.

„Mobilität ist sehr wichtig für junge Menschen. Mit dem ‚SchüTi Westfalen‘ machen wir das Fahren mit Bus und Bahn in der Freizeit noch attraktiver – und das ist nicht nur gut für die Selbstständigkeit der älteren Kinder und Jugendlichen, sondern auch für die Umwelt“, unterstreicht Dezernent Göpfert.

Viele Ausflugstipps in einer Broschüre

Kinder- und Jugendbüro der Stadt Unna macht Vorschläge für die Ferienzeit

Die Sommerferien sind im vollem Gange. Schon aufgrund der immer noch anhaltenden Corona-Pandemie fährt nicht jeder in den Sommerurlaub. Aus diesem Grund hat das Kinder- und Jugendbüro der Kreisstadt Unna Vorschläge zur Freizeitgestaltung in einer Broschüre zusammengetragen und dabei bewusst das Augenmerk auf Outdoor-Aktivitäten gerichtet.



(v.l.) René Bast und Claudia Klinkenberg vom Kinder- und Jugendbüro der Stadt Unna sowie Heinz-Dieter Edelkötter (Leiter des Bereiches Jugend und Familie) haben die neue Broschüre mit den Ausflugzielen vorgestellt. Foto: Stadt Unna

Lünen. Wer Ziele am und rund um das Wasser bevorzugt, der findet tolle Tipps wie den Hennesee, den Kemnader Stausee oder natürlich auch den Phönixsee. Wer einen Ausflug in die Tierwelt bevorzugt, für den sind

einige Wildgehege, Tierparks oder Zoos aufgelistet. Ebenso gibt es viele Ausflugstipps zu Höhlen.

Diese Tipps können auf der Homepage des Kinder- und Jugendbüros unter <https://kijub-unna.de/images/pdf/allgemein/Ausflugstipps.pdf> eingesehen und auch heruntergeladen werden. Die Broschüre liegt ebenfalls zur Abholung im Kinder- und Jugendbüro an der Bahnhofstraße in Unna bereit.

Rio Reiser Songpreis 2021

Selig als Headliner live on Stage



Pressefoto: Sven Sindt

160 Bewerbungen sind eingegangen für den Rio Reiser Songpreis, der alle zwei Jahre in Unna vom Verein Rio Reiser Haus e.V. in Kooperation mit dem Kulturzentrum Lindenbrauerei e.V. verliehen wird. Viele originelle und großartige Beiträge haben das Team erreicht.

Am 21. August wird der mit 5.000 Euro dotierte Preis zum

vierten Mal live in Unna verliehen. An diesem Abend stehen ab 19 Uhr die drei bestplatzierten Künstler:innen und Bands auf der Bühne auf dem Platz der Kulturen auf. Die Skala der eingereichten Songs reicht dieses Mal von Rock bis Pop, über Chanson und Rap. Was alle Künstler:innen gemein haben: Sie machen Musik in der Tradition des „ersten deutschen Rockpoeten“ Rio Reiser – politisch,

witzig, wortgewandt und stark. Nach der Verleihung heizen als Headliner Selig dem Publikum in Unna ein. Als Selig 1994 ihre Debütsingle „Sie hat geschrien“ veröffentlicht, war das Staunen groß. Eine Mischung aus Grunge und Rock, aber mit deutschen Texten – das hatte bisher noch niemand gemacht. Das Debütalbum bescherte der Band wenig später den kommerziellen Durchbruch, samt Dauerrotation im Musikfernsehen, ausverkauften Shows und einem Echo.

Dann folgte die klassische Rock'n'Roll-Geschichte: Mit ihrem deutlich psychedelischeren Zweitwerk „Hier“ feierte die Band das neue Rockstar-Leben noch, doch dann wurden sie von ihrem eigenen Erfolg überrollt. Kurz nach Erscheinen ihres dritten Albums „Blender“, verließ Sänger Jan Plewka im Streit die Band. 1999 gaben Selig ihre Trennung

bekannt. Neun Jahre widmeten Jan Plewka, Gitarrist Christian Neander, Bassist Leo Schmidhals und Schlagzeuger Stephan „Stoppel“ Eggert sich anderen Projekten, bevor sie 2008 ihr Comeback bekannt gaben. Seitdem läuft es für Selig besser denn je: Mit „Und endlich endlich“ (2009), das Goldstatus erreichte, „Von Ewigkeit zu Ewigkeit“ (2010), „Magma“ (2013) und „Kashmir Karma“ (2017) haben sie vier Alben veröffentlicht und es damit dreimal in die Top 10 der deutschen Charts geschafft. Sie haben Lieder aus der Band-Historie für das Album „Die Besten (1994-2014)“ neu aufgenommen und für die Compilation „SELIG macht SELIG“ zuletzt befreundete Musiker wie Wolfgang Niedecken, Johannes Oerding und Olli Schulz gebeten, ihre Songs neu zu interpretieren. Fans handgemachter deutschsprachiger Musik sollten sich schnell Karten sichern. Tickets gibt's für 5 Euro (zzgl. Gebühren) unter www.lindenbrauerei.de.

Unna Rockt Special

„Bounce“ live auf dem Platz der Kulturen

Fans von Stadionrock sollten sich Samstag, 28. August, rot im Kalender eintragen, denn dann präsentiert das Tribute-Festival „Unna Rockt“ in einer Spezialausgabe „Bounce“, die authentischste BON-JOVI-Tribute-Band Europas!

Ab 20 Uhr kann dann auf dem Platz der Kulturen in Unna unter Einhaltung der Coronaschutzverordnung und bekannten Hygienemaßnahmen zu den Hits der US-amerikanischen Band gerockt werden. Gern ist gesehen ist ein negativer Corona-Test (nicht älter als 48 Stunden) oder einen Nachweis des vollständigen Impfschutzes.

In den mehr als 17 Jahren ihres Bestehens hat die Band „Bounce“ in so ziemlich jedem angesagten Club, jeder Konzerthalle, bei einschlägigen Festivals sowie auf Open-Air-Shows alles „abgeräumt“:



Pressefoto: www.bonjovitribute.de

Die Herzen der Zuschauer, zufriedene Gesichter, ekstatische Fangesänge – spricht: Ein restlos begeistertes Publikum... und das in beständiger Besetzung!

Dreh- und Angelpunkt dieser energiegeladenen Show ist der charismatische Sänger und Front-

mann Olli Henrich. Er steht dem Original Jon Bon Jovi in nichts nach und wurde wegen seiner unglaublichen Stimme von der Presse sogar schon als „der bessere Bon Jovi“ gehandelt. „Bounce“ bringen mit eigener Note und trotzdem originalgetreuen Sounds und Arrange-

ments das nahezu unerschöpfliche Repertoire aus fast 40 Jahren BON JOVI auf die Bühne: Welthits, die Rockgeschichte geschrieben haben. Vom ersten Hit „Runaway“ über All-Time-Favorites wie „You Give Love A Bad Name“, „Livin' On A Prayer“, „Keep The Faith“, „Bed Of Roses“, „It's My Life“ oder „Have A Nice Day“ bis hin zu aktuelleren Songs wie „We Weren't Born to Follow“ wird wirklich nichts ausgelassen!

Mit viel Liebe zum Detail, typischen Posen – die niemals aufgesetzt wirken – und unzähligen Originalinstrumenten erspielen sich „Bounce“ nach wie vor einen immer größer werdenden Kreis an Fans, die mitunter mehrere 100 Kilometer Fahrt auf sich nehmen, um die spektakulären Shows von der Band zu erleben. Wer dabei sein möchte, sollte sich unter www.lindenbrauerei.de für 15 Euro (zzgl. Gebühren) Tickets sichern.

Jubiläumskonzert unter Corona-Bedingungen

20. Benefizkonzert mit dem Marinemusikkorps Wilhelmshaven

„Gemeinsam krebserkrankten Kindern Hoffnung schenken“: Dieses Motto gilt auch zur Pandemie weiterhin und so laden Monika und Dieter Rebbert zum 20. Benefizkonzert zugunsten der KinderKrebshilfe Unna. Der Vorverkauf ist bereits gestartet.



Pressefoto: Marinemusikkorps Wilhelmshaven

Zum Jubiläumskonzert kommt das Marinemusikkorps Wilhelmshaven am Donnerstag, 9. September, um 20 Uhr in die Stadthalle Unna. Es wird sein Publikum mit

maritimen Liedgut erfreuen.

Unter der Leitung von Fregattenkapitän und Dirigent Matthias Prock nehmen die 30 Musiker:innen ihre Zuhörer:innen mit auf eine abwechslungsreiche

und fröhliche Reise durch verschiedene Musikrichtungen. Als „musikalische Botschafter in blau“, wie Fregattenkapitän Matthias Prock das Musikkorps beschreibt, wird das Orchester den unver-

wechselbaren, maritimen Charme der Nordsee verbreiten und mit seinen Instrumenten und Stimmen glänzen.

Wer die „klingende Visitenkarte der Stadt Wilhelmshaven“ live erleben möchte, sollte sich jetzt Tickets sichern. Karten für das Benefizkonzert-Jubiläum zugunsten der KinderKrebshilfe gibt es für 26 Euro (inkl. Gebühren) im i-Punkt in Unna sowie über www.reservix.de. Der Eintritt der Veranstaltung geht als Spende an die KinderKrebshilfe!

„Literatour 100“

Frank Goosen und Poetry-Slam-Trio gastieren auf dem Platz der Kulturen



Frank Goosens. Foto: Ira Schwindt



Sandra Da Vina. Foto: Anna-Lisa Konrad



Piet Weber. Foto: Afra Bauer

Eine Vielzahl hochkarätiger Autor:innen „tourt“ im Rahmen der „Literatour 100“ Samstag, 7. August, quer durch das Ruhrgebiet und legt an verschiedenen Orten einen einstündigen Zwischenstopp ein. 23 Co-Veranstalter sorgen dafür, dass das Netzwerk literaturgebiet.ruhr das gesamte Ruhrgebiet an diesem Tag mit einem Netz von Literaturveranstaltungen überzieht.

In Unna holt der Bereich Kultur der Stadt ab 11 Uhr zunächst die Poetry-Slamer:innen Sandra Da Vina, Florian Wintels und Piet Weber für eine exklusive Show auf dem Platz der Kulturen. Die drei gehören zu den erfolgreichsten

Slampoet:innen des Landes und finden sich auch gegenseitig okay bis prima.

Sandra Da Vina ist eine der bekanntesten Slammerinnen im „literaturgebiet“, schreibt Bücher und tourt mit ihrem Soloprogramm „Da Vina takes it all“ durch ganz Deutschland. Zuletzt veröffentlichte sie den Erzählband „Vom Kuchen und Finden“ (Lektor, 2018).

Der Poet, Musiker und Frechdachs Florian Wintels begeistert mit seinen Gedichten landesweit auf den Slam-Bühnen. Er stand schon zweimal im Finale der deutschsprachigen Meisterschaften und ist mehrfacher Landesmeister in Niedersachsen/Bremen. Piet Weber ist ein Berliner Au-

tor und Poetry-Slammer. Er fährt gerne mit dem Zug durch Wolfsburg und macht am liebsten Urlaub im Ruhrgebiet. Piet schreibt Texte, die man gerne selbst geschrieben hätte, aber auch beim Anhören überzeugen. In ihrer gemeinsamen Slam-Show treffen sich die drei, um das Publikum mit ihren Texten, Liedern und Absurditäten zu begeistern und das ganz ohne Limit und Wettbewerb, sondern einfach nur für eine sehr, sehr gute Show!

Frank Goosens

Anschließend wird das Mikrofon ab 12.30 Uhr an Frank Goosen übergeben, der das Publikum mit seinem Buch „Sweet Dreams“ mit auf eine humorvolle Zeitreise in

die 80er-Jahre des Ruhrgebiets nimmt. Als diese ausbrechen, ist Frank Goosen 13, als sie enden, 24 Jahre. Dazwischen: Schulterpolster, Synthiepop – und jede Menge Veränderung im Ruhrgebiet. Kultur statt Kohle lautet die Devise. Während Zechen und Hochöfen stillgelegt werden, erobert Schimanski die Fernsehbildschirme und Starlight Express die Rollschuhbahnen. Beste Voraussetzungen also, um erwachsen zu werden! In seinen neuen Stories und Glossen nimmt Frank Goosen das Publikum mit in diese legendäre Zeit des kulturellen Wandels. Eine so persönliche wie vergnügliche Zeitreise – für die, die dabei waren, und für alle anderen.

Tickets sind ab sofort für eine Aufwandspauschale von 5 Euro pro Ticket (zzgl. Systemgebühr) über den i-Punkt im zib, unter Tel. 02303/103-777 oder per E-Mail an zib-i-punkt@stadt-unna.de, sowie unter www.kultur-in-unna.de erhältlich. Ein erworbenes Ticket gilt sowohl für den Besuch der Poetry-Slam-Show als auch für die Lesung mit Frank Goosen. Es gilt die bei der Veranstaltung gültige Coronaschutzverordnung des Landes NRW. Weitere Informationen erhalten Sie beim Bereich Kultur der Stadt Unna unter Tel. 02303/103-726.

StraßenKUNST Werne 2021

27. bis 29. August auf der Freilichtbühne

Längst ist international renommierte Straßenkunst in Werne eine feste Größe: Jeden Sommer reisen Acts aus aller Welt in die Lippestadt, um das Publikum mit grandiosen Shows in ihren Bann zu ziehen – diesmal von Freitag bis Sonntag, 27. bis 29. August, auf der Freilichtbühne Werne.

Mit Akrobatik und Artistik, Comedy, Musik und Zauberei präsentieren die Künstlerinnen und Künstler wieder eine enorme Bandbreite, denn seit jeher steht Straßenkunst in Werne für eine bunte Vielfalt. Ein Festival im historischen Stadtkern – wie von 2016 bis 2019 – ist in Zeiten der Pandemie noch nicht möglich. Schon im vergangenen Jahr hat sich aber die Kulisse der Freilichtbühne Werne als ideale Alternative erwiesen: Künstlerinnen und Künstler erhalten dort eine



Javi Javichy aus Spanien unterhält sein Publikum mit Jonglage, Diabolo und Comedy. Foto: Fernando Carvalho

ausgedehnte Spielfläche für ihre Ideen und von den Rängen hat das Publikum beste Sicht auf die Shows.

Die StraßenKUNST funk-

tioniert so: 9 Acts zeigen dreimal drei Shows, verteilt auf Freitag, Samstag und Sonntag. Die Shows werden von jeweils drei Künstlern und Künstlergruppen

gestaltet. Wichtig: Wer dabei sein möchte, sollte sich vorab Tickets sichern. Inklusive Gebühren zahlen Erwachsene 16,50 Euro und Kinder bis 14 Jahre 12,50 Euro. Pro Karte gehen 50 Cent an die Freilichtbühne Werne, der sonstige Erlös kommt ausschließlich den Künstlerinnen und Künstlern zugute. Aufgrund der Corona-Pandemie ist die Zuschauerzahl je nach Buchung und Belegung auf maximal 482 Besucher begrenzt. Zutritt nur mit Nachweis, dass Sie getestet, geimpft oder genesen sind!

Der Vorverkauf für die StraßenKUNST ist bereits gestartet. Tickets sind online und in der Tourist-Information (Markt 19 in Werne) erhältlich. Alle Infos zu den Acts, Spielzeiten und Tickets zur StraßenKUNST Werne 2021 gibt's im offiziellen StraßenKUNST-Flyer und unter www.werne.de/strassenkunst.

WERNE an der Lippe
StraßenKUNST auf der Freilichtbühne
27. bis 29. August 2021
3 Tage à 3 Shows
Sichern Sie sich Ihr Ticket im Vorverkauf!
Online unter werne.de/strassenkunst

Tickets (Erwachsene: 16,50 € / Kinder: 12,50 €, inkl. Gebühren): VVK über werne.de und Tourist-Information, Markt 19, 59368 Werne

werne.de/strassenkunst

Fröndenberger Heimat-Preis 2021

Jetzt bis zum 31. August bewerben

Die Stadt Fröndenberg/Ruhr vergibt 2021 bereits zum dritten Mal den „Heimat-Preis Fröndenberg/Ruhr“. Möglich macht dies das Landesförderprogramm „Heimat.Zukunft. Nordrhein-Westfalen – Wir fördern was Menschen verbindet.“

Der Heimat-Preis würdigt ehrenamtliches Engagements. Noch bis zum 31. August können Interessierte ihre Projekte einreichen. „Der Preis ist eine besondere Anerkennung und soll motivieren“, sagt Bürgermeisterin Sabina Müller.

Mitmachen lohnt sich

Die Jury, die durch den Rat der Stadt Fröndenberg gebildet wird, kann bis zu drei Preise vergeben. Insgesamt stehen 5.000 Euro zur Preisgeld zur Verfügung. Platz

eins ist mit 2.500 Euro dotiert, der zweite Platz mit 1.500 Euro und der dritte Rang mit 1.000 Euro.

Folgende Kriterien sollten die Projekte erfüllen, um im Rennen für den Heimatpreis zu sein: Sie sollten entweder Identität und Heimatbewusstsein fördern, den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken, Anreize schaffen, um Heimat erlebbar zu machen oder Kultur und Kreativität bereichern und fördern. Im Idealfall überschneiden sich die einzelnen Punkte sogar.

Die förderwürdigen Projekte, Maßnahmen oder Initiativen müssen allgemein zugänglich, zukunftsorientiert und nachhaltig sein sowie im Stadtgebiet umgesetzt werden. Die Bewerbungsunterlagen sind unter <https://www.froendenberg.de/leben-in-froendenberg/heimatpreis/> veröffentlicht. Der ausgefüllte Vordruck kann per E-Mail an heimatpreis@froendenberg.de oder per Briefpost an Stadt Fröndenberg, Heimat-Preis, Bahnhofstraße 2, 58730 Fröndenberg/Ruhr gesendet werden. Über die Verleihung des Heimat-Preises entscheidet eine Jury unter Vorsitz von Bürger



Grafik: ©MHKBG

meisterin Sabina Müller. Die Preisverleihung wird im Herbst stattfinden. Weitere Infos erteilt Michael Tillmann, Fachbereich 1/Bildung, Kultur, Stadtmarketing, Bahnhofstraße 2, Fröndenberg, Tel. 02373/976 239, E-Mail: heimatpreis@froendenberg.de.

Der ausgefüllte Vordruck kann per E-Mail an heimatpreis@froendenberg.de oder per Briefpost an Stadt Fröndenberg, Heimat-Preis, Bahnhofstraße 2, 58730 Fröndenberg/Ruhr gesendet werden. Über die Verleihung des Heimat-Preises entscheidet eine Jury unter Vorsitz von Bürger

meisterin Sabina Müller. Die Preisverleihung wird im Herbst stattfinden. Weitere Infos erteilt Michael Tillmann, Fachbereich 1/Bildung, Kultur, Stadtmarketing, Bahnhofstraße 2, Fröndenberg, Tel. 02373/976 239, E-Mail: heimatpreis@froendenberg.de.

Gute Unterhaltung für die Kleinen

Veranstaltungen für Kinder in Fröndenberg

Im August kommen die kleinen Fröndenberger:innen auf ihre Kosten, denn die Stadt hat gleich drei Veranstaltungen für sie organisiert. Der Eintritt ist frei, allerdings sind die Plätze begrenzt, deshalb ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Für Rückfragen stehen Ihnen die Mitarbeiter:innen aus dem Team Bildung, Kultur, Stadtmarketing telefonisch unter Tel. 02373/976444 zur Verfügung.

Los geht es am Sonntag, 15. August, um 14 Uhr im Forum Kulturzentrum Fröndenberg mit der „KRÜMELMUCKE“. Das ist Musik für die Kleinsten, die auch den Großen Spaß machen soll. Kleine Ohren brauchen Musik, die noch nicht zu überladen und kompliziert ist, an der es aber trotzdem viel zu entdecken gibt. Kleine Geschichten auf Ohrwurmiveau, Lieder zum Mitsingen, Zuhören



Grafik: Pixabay/Gerd Altmann

und durchs Kinderzimmer Tanzen, kurzum: „KRÜMELMUCKE“ macht die Welt ein bisschen fröhlicher und bunter.

Am selben Tag ab 15.30 Uhr heißt es für die etwas älteren Kids im Ulmke Forum vom Himmelmannpark Magege frei im „Mitmachzirkus Manegentraum“. Mit ihren Zirkusprojekten möchte die Familie Bichlmaier jedem die Zirkuskultur näher bringen. Der „Mitmachzirkus Manegentraum“ ist ein Ort der Phantasie, der Begegnungen, der Faszination, der

Selbstverwirklichung und der Kreativität. Das Projekt ist inklusiv, denn: „Handicaps – egal welcher Art – zeigen keine Grenzen auf, sondern fordern uns heraus, kreativ damit umzugehen.“ Weitere Informationen: <https://www.manegentraum.de/>.

Für Sonntag, 29. August, ist die Aufführung des Kindertheater-Stücks „Pumuckl zieht das große Los“ geplant. Es ist für Kinder ab vier Jahren geeignet. Der Spielort und die Zeit stehen noch nicht fest. Weiter Infos gibt's un-

ter Teil. 02373/976444. Im Stück überredet Pumuckl den Meister Eder bei einem Preisausschreiben mitzumachen. Und tatsächlich gewinnt Eder die Schiffsreise. Dabei handelt es sich jedoch um eine Falle: Der große blaue Klabauter und seine kleinen Klabautergehilfen wollen Pumuckl zurück ins Meer holen. An Deck des Urlaubsdampfers freundet sich Pumuckl mit einem der kleinen Klabauter an. Aber auf See will er nur bleiben, wenn Meister Eder mitkommt.

Gemeinsam gegen den Verpackungswahn

Initiative „plastikfreies Fröndenberg“ gestartet

In Plastikfolie eingeschweißtes Obst und Gemüse, Plastikflaschen und -tuben, Mikroplastik in der Kosmetik – Kunststoff ist alltäglich. Die Folgen unserer Wegwerfgesellschaft sind bekannt: vermüllte Meere und Strände, Plastik in Tieren und Mikroplastik in Lebensmitteln.

Um dem unnötigen Plastikmüll den Kampf anzusagen, hilfreiche Tipps zur Abfallvermeidung zu geben und ihre Mitmenschen zum Mitmachen zu motivieren, haben die Ardeyer Claudia Strzelecki und Klaus Böning die Initiative „plastikfreies Fröndenberg“ gegründet.

Erstes Treffen

Denn: Eine „plastikfreie Stadt“ klingt vielleicht erst mal utopisch und ist auch bestimmt nicht von heute auf morgen umsetzbar. Gemeinsam können wir aber schon jetzt unser Konsumverhalten ändern und auf unnötigen Verpackungsmüll verzichten, sind die beiden überzeugt. Kürzlich fand das erste Treffen statt, zu dem schon einige Interessierte aus Ardey und Dellwig kamen. „Wir haben uns erst einmal kennengelernt“, so Claudia Strzelecki.

Ziele

Sie und Klaus Böning haben die Initiative ins Leben gerufen, um Unternehmen und Verbrauchern in Fröndenberg Alternativen zum Plastik vorzustellen. Dabei verteuern sie Plastik nicht per se: Kunststoff sei eine der revolutionärsten Erfindungen des 20. Jahrhunderts und das leichte und gut formbare Material nahm schnell Einzug in Haushalt und die Industrie. Kunststoff sei oft sinnvoll und unverzichtbar. Doch mittlerweile produzieren wir so viel Plastik wie noch nie. Weltweit sind es rund 400 Millionen Tonnen im Jahr. Verpackungen machen davon rund 150 Millionen Tonnen aus. „Es ist eine große Ressourcenverschwendung, wenn wir ein hochwertiges Material wie Plastik



v.l.: Marc Ruben Hadel, Susanne Klesse-Arndt, Klaus Böning, Brigitte Hadel-Enz, Claudia Strzelecki und Pia Krause wünschen sich ein „plastikfreies Fröndenberg“. Sie freuen sich weiterhin über neue Mitstreiter. Foto: privat/„plastikfreies Fröndenberg“.

als kurzlebiges Verpackungsmaterial verschwenden und dann thermisch entsorgen“, so Claudia Strzelecki. Ein erster Schritt, um die Plastikflut einzudämmen ist das Verbot von Nutzgegenständen aus Plastik, für die es bereits Alternativen gibt, darunter Einwegbesteck, Strohhalme und Wattestäbchen. Dabei produzieren wir Europäer pro Kopf 50-mal mehr Wohlstandsmüll als ein Kontinental-Asiate.

„Hier möchte die Initiative ‚plastikfreies Fröndenberg‘ ansetzen, aufklären und alternative Produkte in Verbindung mit der Nutzung von regionalen Produkten den Bürgern nahebringen, das ist unser Ansatz“, so Klaus Böning. Und Claudia Strzelecki ergänzt: „Ich habe vollstes Verständnis, dass noch nicht bei jedem dieses Bewusstsein da ist. Auch ich habe das volle Ausmaß des Klimawandels erst vor gut einem halben Jahr während der Corona-Zeit begriffen, als ich ein Seminar zur ‚Nachhaltigen Unternehmensführung‘ belegt habe.“ Mittlerweile gehe es aber nicht mehr nur um den Eisbären in der Arktis, sondern die Realität holt uns

auch hier vor Ort ein, so Strzelecki. Jeder könne etwas tun. Dabei sollte man sich nicht auf den Verzicht fokussieren, sondern auf die positiven Aspekte und an seinen Beitrag denken.

Alternativen

Plastikfreie Alternativen finden sich übrigens mittlerweile in fast jedem Supermarkt: Milch, Säfte und andere Getränke gibt es auch in Glasflaschen, Nudeln und Reis in Papierverpackungen. Obst und Gemüse werden oft auch unverpackt verkauft, und bei Kosmetikprodukten können Kunden statt zur flüssigen zur festen Seife greifen, die meist nur mit einer Pappschachtel als Verpackung auskommt.

Wer beim Waschen und Putzen zu Altbewährtem wie Waschkastanien, Essig, Zitronensaft und Natron greift, bekommt nicht nur eine saubere Wohnung, sondern hilft auch mit, die Umwelt sauber zu halten. Dazu möchte die Initiative auch Workshops anbieten. Das jüngste Mitglied der Initiative, Pia Krause (17), beschäftigt sich schon seit einigen Jahren mit diesen Produkten und wird Inte-

ressierten die Handhabung nahebringen.

Konkrete Maßnahmen noch in der Planung

Die Initiative möchte, zusammen mit der Klimaschutzmanagerin der Stadt Fröndenberg Diane Bruners, Ansprechpartner für Unternehmen und Privatleute sein, um unter anderem bei zukünftigen Feiern, Festen und Märkten, aber auch in der täglichen Verpflegung in Schulen und Kantinen möglichst ohne Plastikverpackungen auszukommen. Um mögliche Alternativen ging es beim zweiten Treffen der Initiative. Hier war auch Diane Bruners von der Stadt Fröndenberg dabei. Sie unterstützt das Vorhaben gerne, wird ihre fachliche Expertise einbringen und Ansprechpartnerin für Kooperationen der Umweltinitiative sein.

Beim nächsten Treffen sind weiterhin alle Interessierten eingeladen, denn die Gruppe freut sich über jeden neuen Mitstreiter. Wer Interesse hat kann sich gerne bei Klaus Böning (calimero64@gmx.net) oder Claudia Strzelecki (claudia.strzelecki@posteo.de) melden.

„Meisterleistung“

Mit Meisterbetrieben setzen Sie auf Qualität

Trotz Pandemie ist der Bau- und Sanierungs-Boom ungebrochen. Besonders aufgrund der günstigen Kredite wollen immer mehr Menschen ein Haus bauen, renovieren, sanieren oder einfach kleine Verschönerungen durchführen lassen.

diesem Unternehmen gebaut haben“, empfiehlt Florian Haas, Finanzexperte und Vorstand der Schutzgemeinschaft für Baufinanzierende. Außerdem darauf achten, dass die im Zahlungsplan vorgesehenen Raten stets dem Wert der erbrachten Leistungen entsprechen. Am besten sichern Sie sich zudem gegen die Insolvenz des Baupartners mit einer Fertigstellungsbürgschaft oder -versicherung ab.

Ein weiterer großer Punkt ist die Art des Betriebes: Private Bauherren setzen ebenso wie Industriebetriebe, Dienstleister

Bei der Suche nach dem richtigen Baupartner wollen Bauherren möglichst wenig Risiken eingehen. Was sollten sie beachten? „Bonitätsauskunft einholen und gegebenenfalls Familien kontaktieren, die bereits mit



Seit 50 Jahren

TORSTEN KOSCHINSKI DACHDECKERMEISTER

Stelldach - Flachdach - Windbedeckungen
Isolierungen - Bauklimaanlage - Balkonsanierung
Zimmer - Innenausbau - Photovoltaik - Nordfenster

Service-Büro
Hauptstr. 48, 59439 Holzwickede
Tel.: 02301 - 2864, Fax: 02301 - 914162
E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de
Homepage www.koschinski-dach.de

20% öffentliche Zuschüsse bei uns!

Handwerkliche Tradition
Als Dachdeckermeister streben wir nach höchster Bauqualität zu attraktiven Preisen. Egal was Sie planen, ob Geschäfts- oder Wohngebäude, wir sind für Sie da. Unsere Arbeiten stehen für Qualität und termingerechten Perfektion im vereinbarten Kostenrahmen.

Ralph Zimmermann GmbH
Meisterbetrieb für Sanitär- & Heizungstechnik.

„Umweltbewusst und voller Energie!“

Ein echtes Familienunternehmen ist der Meisterbetrieb Ralph Zimmermann. Zum Leistungsumfang gehören Planung, Montage, Wartung, Sanierung und Reparatur von Heizungs- und Sanitäreinrichtungen aller Art. Zusätzlich ist der Familienbetrieb der richtige Partner für Ihr neues Traumbad sowie die Installation von Heizungssystemen auf Basis erneuerbarer Energien.

24-Stunden-Service (0 23 03) 94 38 70

Massener Str. 121 • 59423 Unna
info@zimmermann-unna.de • www.zimmermann-unna.de

Wer heute ein Haus bauen lässt, muss mit Verknappungen und Verzögerungen beim Materialnachschub rechnen.
Foto: djd/Bauherren-Schutzbund

oder Städte und Gemeinden auf das Können und Know-how von Handwerksbetrieben. Besonders die mittelständischen Meisterbetriebe erfüllen ihren Kunden mit viel Kreativität jeden Wunsch.

Gewissenhaftigkeit im Vordergrund
Sicherheit, Zuverlässigkeit und Qualität: Dafür stehen die Handwerksbetriebe mit ihren Fachkräften, die sie oft selbst ausgebildet haben. Die bekommen

malermeister spauke
Maler- und Lackierermeister

Innenarbeiten: Beschichten, Lackieren, Tapezieren, Verklebung hochwertiger Wandbeläge, Spachteln, Spritzbeschichtung, Malereien usw.

Außenarbeiten: Fassadenreinigung, -beschichtung, Korrosionsschutzarbeiten, Putzbeschichtungen, Dachbeschichtungen, Restaurierung, Wärmedämmung im Verbund usw.

Creative Gestaltung: Alte Wokeltechniken, Spachtel-, Wisch- und Stumpftechniken, Gestaltung mit Lasuren usw.

Buschweg 25 • 59174 Kamen • Tel.: 02307 79222 • Fax: 02307 289506
E-Mail: maler-spauke@gswcom.bl • Internet: www.malerspauke.de

Eigentümer in erster Linie von Meisterbetrieben, die ihr Handwerk verstehen und einen guten Ruf in ihrer Gemeinde genießen. Wer, um kurzfristig zu sparen, lieber auf Billigfirmen setzt, der kann am Ende draufzahlen. „Die Schäden sind absehbar, der Pfusch am Bau ist programmiert“, warnt der Verband Privater Bauherren (VPB) vor unqualifizierten Firmen.

Ansprechpartner, wenn es um die Reparatur der Elektrik im Haus, die Delle in der Wand oder die neue Lasur am Zaun geht. Der Sanitär- und Heizungsbauer hilft, wenn der Abfluss verstopft, der Dachdecker befreit die Regenrinne vom Laub und der Gärtner ist zur Stelle, wenn eine ausgedehnte Pflege im Garten ansteht, der Rasen gemäht, Bäume und Hecken geschnitten werden müssen. Die Fachhandwerker in Ihrer Nähe punkten mit persönlicher Beratung, Qualitätsarbeit und langlebigen, hochwertigen Produkten >>>

KERAKI Naturstein MEISTERBETRIEB

Bergkamen-Weddinghofen
Am Hauptfriedhof 6
Telefon: 0 23 07 - 6 93 50
E-Mail: kerak@t-online.de
www.naturstein-kerak.de

Grabmale und Skulpturen

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

RUMPEL GmbH
STEILDACH
FLACHDACH
METALLDACH

Telefon (02301) 9 18 96 99 • Fax (02301) 9 18 96 97
Sachsenstraße 3 • 59439 Holzwickede
www.rumpel-gmbh.de • info@rumpel-gmbh.de

g.f.s Sanitärbau GmbH

Heizung • Sanitär • Wärmepumpen
Beratung • Planung

info@gfs-sanitaerbau.de
Bachstraße 5 • 58730 Fröndenberg (Dellwig)
Telefon 0 23 78 / 23 68

SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG

Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

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

Schabbehardt
Ihr Meisterbetrieb

www.schabbehardt.de

FINK BAUMASCHINEN

NICE TO HIRE YOU!

ARBEITEN WIE EIN PROFI... mit FINK Baumaschinen!

Vermietung
Verkauf
Service

Baugeräte
Größere
Absperren
Kompaktmaschinen

Fink Baumaschinen
Kleistraße 45
59427 Unna-Massen
Telefon: (0 23 03) 6 72 80 88
Mobil: (0 178) 23 23 206
Mail: info@fink-baumaschinen.de

www.fink-baumaschinen.de

RW Erhalten Sie den Wert Ihres Eigenheims!
Bedachungsgesellschaft mbh
R. Wolter

Dacheindeckung • Gerüstbau • Bauklempnerei
Fassadenverkleidung • Wohnraumfenster

58730 Föndenberg • Ostbürener Str. 50
Fax 02373 397660 • Mobil 0178 6662164

Fliesenleger Bense
Naturstein • Fliesen
Platten • Mosaik
Silikonfugen Erneuerung

Bastian Benedikt Bense
Bambergstr. 87
59192 Bergkamen
Mobil: 0173 - 5227937
info.bbbense@handwerk.org

Find us on Facebook



Foto: djd/Bauherren Schutzbund

Elektro Martin Drücker
Meisterbetrieb
Elektrik rund ums Haus

Wir bieten an:

- Verkauf von Groß- und Kleingeräten
- Neubauinstallation / Altbausanierung
- Sprech- und Videoanlagen
- Satellitenanlagen
- Rolllädenantriebe / Vorbauelemente
- Rolllädenpanzer ALU und PVC
- Garagentore / Elektrische Antriebe
- Intelligente Gebäudetechnik
- E-CHECK
- Lampen- und LED-lichttechnik

Märkische Straße 19
59174 Kamen-Heeren
Mo. - Do. 9 - 13 + 14.30 - 16.30 Uhr
Fr. 9 - 14 Uhr
Tel: 02307 40101
www.elektro-druecker.de

24 Std.-Notdienst 0 23 07/28 37 18

>>> Förderungen nutzen und Steuern sparen

Ein weiterer Pluspunkt sind die Steuervergünstigungen, denn viele Arbeiten von Fachhandwerkern können Sie in Ihrer Steuererklärung geltend machen. Sie dürfen 20 Prozent der Arbeitskosten von der Steuer absetzen. Anfahrtkosten und Verbrauchsmaterialien zählen auch dazu. Auf diese Weise können Sie bis zu 1.200 Euro Steu-

ern im Jahr sparen. Aber Achtung: Absetzen dürfen Sie nur Arbeiten, die dem Erhalt oder der Renovierung dienen – nicht aber solche, die etwas Neues schaffen. Zu den abzugsfähigen Handwerkerleistungen gehören beispielsweise die kompletten Schornsteinfegerkosten. Zudem erkennt das Finanzamt den Steuerabzug nur an, wenn Sie die Rechnung überwiesen haben. Barzahlung zählt auch dann nicht, wenn Sie eine Quittung einreichen. Zudem gibt es zahlreiche Fördermöglichkeiten für Baumaßnahmen, zum Beispiel

für den Einbau von Einbruchschutz wie Alarmanlagen oder Fenster- und Türsicherungen oder energetische Sanierungen. Auch hier berät Sie Ihr Fachmann vor Ort gerne.

Coronakrise verknappt Baumaterialien

Im Zuge der Corona-Pandemie haben die Preise für Baustoffe zum Teil stark angezogen, auch



Foto: djd/Schutzgemeinschaft für Baufinanzierende/Shutterstock

Lieferengpässe sind zu beobachten. Laut Erik Stange, Pressesprecher des Verbraucherschutzeins Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB), haben Bauherren bei laufenden Bauvorhaben bisher wenig davon gespürt, dennoch sollten sie darauf eingestellt sein. Wenn ein Gewerk nicht weiterbauen könne, weil der Nachschub stoppt, habe das Auswirkungen auf das gesamte Projekt und könne zu Verzögerungen führen. „Vielorts können die Großen der Branche noch auf ihre Lagerbestände zurückgreifen“, erklärt Stange. „Kleine Fir-

men, die auf Sicht bestellen, geraten aber verstärkt unter Druck. Der Bauablauf wird unterbro-

chen, auch bei nachfolgenden Gewerken kann es zu Verzögerungen kommen. So geraten der gesamte Zeitplan und der Fertigstellungstermin in Gefahr“, sagt Stange. Er rät, Materialalternativen des Bauunternehmers nicht ungeprüft zu akzeptieren und bei Preissteigerungen in einem laufenden Vertrag anwaltlichen Rat einzuholen. Stange warnt andererseits vor Panikmache, denn im Interesse des Baufortschritts ist auch Kompromissbereitschaft auf Bauherrenseite gefragt. „Mit Augenmaß und sachverständigem Rat lässt sich meist eine Lösung finden“, so Stange. Wenn Sie außerdem einen Meisterbetrieb engagiert haben, können Sie auch sicher sein, dass die Profis Ihnen gute Alternativen aufzeigen. (djd/dzi)

Gebäudedienst Wendtland

Hausmeisterservice
Garten- und Landschaftspflege
Fassaden- und Glasreinigung
Holz- und Zaunbau
Entrümpelungen
Dachrinnenreinigung
Mülldienst
Winterdienst

Wilhelm-Busch-Ring 31
59174 Kamen
0172 - 2645894
www.gebauedienst-nrw.de
info@gebauedienst-nrw.de

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

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

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

Öl-/Gasbrennwert-Heizungsanlage mit Warmwasserspeicher

Liebling
Ihre neue Heizungsanlage vom Meisterbetrieb

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

Marmelinghöfener Weg 20 · 59199 Bönen
Telefon 0 23 83-95 01 80 · www.dusche24.de

Nasse Wände? Schimmelbefall?

Balkon- und Terrassensanierung
Keller- und Garagenbodensanierung

Analysieren. Sanieren. Garantieren.

ISOTEC
Wir machen ihr Haus trocken

Barowski-Böttcher GmbH
59423 Unna ☎ 02303 / 2 34 22
barowski@isotec.de
www.isotec.de/barowski
Standort Dortmund ☎ 02 31 / 177 20 46



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

Kleistraße 51 59427 Unna
02303 / 779873

• Türöffnung 24 h • Einbruchschutz • Reparaturen

www.schlüsseldienst-schlang-unna.de



Fußboden-Renovierung

Wenn aus alten Fliesen Traumböden werden



Fotos: www.quick-step.de

Schick und pflegeleicht: Diesen Anspruch an einen Bodenbelag haben viele Menschen. Flott absaugen und ebenso fix mit dem Wischmopp drüber – viel mehr Aufwand möchten die meisten in Sachen Bodenpflege eigentlich nicht betreiben.

Besonders frisch gebackene Eigentümer einer Bestandsimmobilie aus den 50er- bis 70er-Jahren kennen das: Im künftigen Eigenheim liegen noch die originalen Fußböden wie Linoleum, Teppich oder Fliesen. Während man Linoleum und Teppich noch halbwegs unkompliziert herausreißen und die Böden mit neuem Belag versehen kann, stößt man bei Fliesen an seine Grenzen. Diese wurden früher oftmals in Speis gelegt und nicht nur verklebt. Die Folge? Schnell ist der Estrich beim Entfernen des Fußbodens beschädigt und Arbeiten am Estrich sowie mit Ausgleichsmasse steigern gleich wieder die Kosten und den Aufwand.

Alternative zu Holz

Aufgrund ihrer Wärme und Natürlichkeit sind Holzfußböden seit jeher beliebt. Doch wer eine Fußbodenheizung besitzt, sollte auf einige Parameter achten, damit man lange Freude an seinem Parkett hat. So eignen sich manche Hölzer besser als andere und Massivholzparkett ist ein Mehrschichtparkett auf Fußbodenheizung vorzuziehen. Wem das zu aufwendig klingt und wer darüber hinaus den Pflegeaufwand eines solchen Holzbodens scheut, für den gibt es seit einigen Jahren eine spannende Alternative: Vinyl.

Vielseitig: Vinyl

Denken Sie beim Stichwort Vinyl zunächst an Schallplatten? Weit gefehlt, denn aus diesem Material lassen sich Bodenbeläge in schier unendlichen Designs fertigen, die dem Anspruch an geringem Pflegeaufwand und ansprechender Optik gerecht werden. Böden aus Vinyl gibt es beispielsweise in Beton-, Fliesen- oder Holzoptik, wobei

letztere von einem echten Parkettboden weder optisch noch haptisch unterscheidbar ist. Ein weiterer Pluspunkt ist die Robustheit eines solchen Bodens, der in jedem Bereich des Hauses – vom Bad über die Küche bis hin zum Keller – einsetzbar ist. Wie schnell ist einem mal ein schwerer Gegenstand, z.B. ein Topf, aus der Hand gefallen und die Fliese in der Küche hinüber? Natürlich bekommt ein Vinylboden auch mal eine Macke ab, doch kann man hier ganz unkompliziert das defekte Stück austauschen.

Fliesen drunter lassen

Designböden aus Vinyl werden, ähnlich wie Parkett oder Laminat, in Dielen mit Clicksystem verlegt. Dabei sind die Dielen inklusive des Klebers gerade einmal sechs Millimeter dick, was diesen Bodenbelag ideal für die Renovierung macht. Denn wenn man nicht gerade auch alle Türen austauscht, ist die Stärke des Fußbodens ein wichtiges Kriterium – vor allem, wenn man den bestehenden Bodenbelag

wie Fliesen nicht ersetzt, sondern den neuen Boden darüber verlegt. „Ein Vinylboden auf einer Fliese ist optimal“, weiß Malermeister Stefan Kümpel aus Werl. „Er ist geräuscharm, warm, verträgt auch eine Fußbodenheizung und wenn mal etwas verschüttet wird, kann nichts aufquellen.“ Dies passiert bei größeren Mengen Flüssigkeit auf Holzböden oder Laminat ja leider schnell.

Universell einsetzbar

Auf die warme, edle Optik eines Parketts muss man ja nicht verzichten, denn die Böden machen in Sachen Design eine Menge her. Die gute Wärmeleitfähigkeit bringt das oft gewünschte angenehme Hygge-Gefühl für die Füße mit sich. Zudem ist Vinyl universell einsetzbar, auch in Feuchträumen und im Keller. Selbst Treppen lassen sich problemlos mit diesem Bodenbelag renovieren und in neuem Glanz erstrahlen lassen. Und Besitzer:innen eines Saugroboters können sich



freuen, denn auf Vinyl, wie auch auf anderen Hartböden, verrichtet das Gerät mühelos seinen Dienst. Viele Hersteller von Designböden setzen zudem auf Umweltfreundlichkeit und verzichten auf Weichmacher, Chlor und Phalate, was einen weiteren Vorzug dieses langlebigen Bodenbelags darstellt.

Beratung vom Fachmann

Wenn Sie nun auf den Geschmack gekommen sind und darüber nachdenken, Ihren in die Jahre gekommenen Fußboden zu erneuern, dann sollten Sie sich in jedem Fall in kompetente Hände begeben und sich durch einen Fachbetrieb beraten lassen. Die Expert:innen kennen sich nicht nur hinsichtlich Material und Design perfekt aus, sondern wissen auch, wie man Problemstellen bei der Renovierung gekonnt meistert und den Aufwand so gering wie möglich hält. So können Sie sich am Ende an Ihrem neuen Traumfußboden erfreuen. (hs)



Beraten. Geplant. Eingebaut: Passt!



Daniela Frische
Abteilungsleitung
(02921) 982 371



Sebastian Schneck
(02921) 982 372



Alicia Bröcking
(02921) 982 386



www.kuechen-soest.de

Eine neue Miete- und Liebhaber-Aktionsfläche wartet auf Sie!

Franz Kerstin

K ü c h e n

Mo-Fr: 9 – 18 Uhr · Sa: 9 – 12:30 Uhr
daniela.frische@franz-kerstin.de
 Clevische Straße 8-10 · Soest

Gerne verabreden wir uns mit Ihnen zu einem Beratungstermin!

Stichwort „Kindergesundheit“

Wie Sie Ihren Nachwuchs optimal fördern können

Erkunden, erfahren, lernen: Von Geburt an gehen die lieben Kleinen auf eine spannende Entdeckungsreise und stellen sich jeden Tag neuen Herausforderungen. Dabei entwickelt sich jeder Sprössling anders und Kinder mit Behinderungen haben darüber hinaus einen höheren Bedarf an Unterstützung. Gerade zum Schulstart sollten die Kleinen gut vorbereitet sein und vor allem gut sehen und hören können, um dem Unterricht problemlos folgen zu können.



Grafik: AOK-Mediendienst

Im Alter von 10 Monaten kann ein Kind in der Regel frei sitzen und somit beide Händchen zum Spielen nutzen. Ein 18 Monate altes Kind sollte in der Lage

sein, frei zu gehen. Dies sind grobe Anhaltspunkte in der frühkindlichen Entwicklung: Babys und Kleinkinder entwickeln sich meist sehr unterschiedlich. Sehen Sie feststellen, dass Ihr Kind häufig blinzelt, schielt oder Sie gar eine Auffälligkeit am Auge bemerken, heißt es auch hier: Ab zum Augenarzt! Gerade, wenn das Kind zu früh auf die Welt gekommen ist, besteht ein erhöhtes Risiko für Sehstörungen. Lese- oder Schreibproblemen, Konzentrationschwierigkeiten oder Kopfschmerzen können vor allem bei älteren Kindern Anzeichen für Sehprobleme sein. Zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen, denn je früher behandelt wird, desto größer ist die Chance auf eine normale Entwicklung der Sehfähigkeit!

Sehfähigkeit testen

Nicht weniger wichtig als das Gehör ist die Sehfähigkeit. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind häufig blinzelt, schielt oder Sie gar eine Auffälligkeit am Auge bemerken, heißt es auch hier: Ab zum Augenarzt! Gerade, wenn das Kind zu früh auf die Welt gekommen ist, besteht ein erhöhtes Risiko für Sehstörungen. Lese- oder Schreibproblemen, Konzentrationschwierigkeiten oder Kopfschmerzen können vor allem bei älteren Kindern Anzeichen für Sehprobleme sein. Zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen, denn je früher behandelt wird, desto größer ist die Chance auf eine normale Entwicklung der Sehfähigkeit!

Gesundes Gebiss

Von Anfang an sollte beim Nachwuchs auf die Zahnpflege geachtet werden. Schon im Kleinkindalter können die Milchzähne mit Wattestäbchen, später mit Zahnbürste und Kinder-Zahnpasta gepflegt werden. Je früher das Zähneputzen für die Kleinen zur Routine wird, desto besser. Anfangs sind die motorischen Fähigkeiten noch nicht so ausgeprägt, sodass Sie am besten selbst etwas nachputzen. Nach und nach bekommen die Kinder es aber gut selbst hin, ihre

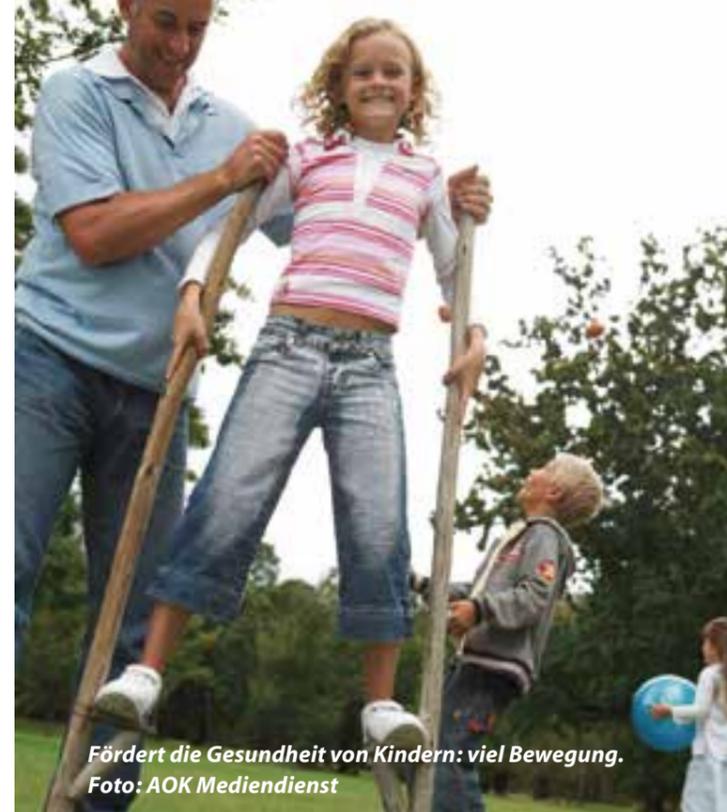
sein, frei zu gehen. Dies sind grobe Anhaltspunkte in der frühkindlichen Entwicklung: Babys und Kleinkinder entwickeln sich meist sehr unterschiedlich.

Motorik und Sprache

Nicht nur, wenn es um die Motorik geht, sind Eltern meist verunsichert, was die Entwicklung ihrer Kleinen angeht. Vergleicht man den eigenen Nachwuchs mit anderen Kindern, so kommt es schon mal vor, dass auf der einen Seite die sprachliche Entwicklung phänomenal verläuft, aber auf der anderen Seite die Bewegung nicht ganz hinterherkommt. Liebe Eltern: Das ist völlig normal! In der Regel holen Kinder die Defizite schnell wieder auf. Gewissheit über den Entwicklungsstand geben Ihnen die Untersuchungen beim Kinderarzt. Wer abseits dieser regelmäßigen Termine Probleme beim Nachwuchs bemerkt, sollte sich nicht scheuen, den Experten diesbezüglich zu konsultieren.

Hörprobleme?

Eine undeutliche Aussprache, aggressives Verhalten oder allgemeine Kontaktschwierig-



Fördert die Gesundheit von Kindern: viel Bewegung. Foto: AOK Mediendienst

Zähne zu pflegen. Nehmen Sie Ihre Kinder auch schon so früh wie möglich mit zum Zahnarzt: So vermeiden Sie Ängste vor der ungewohnten Umgebung, wenn wegen Zahnweh Ihr Kind wirklich eines Tages dort hinge-

hen muss. In der Praxis wird den Kleinen oft auch spielerisch die Wichtigkeit von Zahnpflege vermittelt und Sie bekommen dort einen zahnärztlichen Kinderpass mit Tipps, Infos und Terminplanung.

LWL-Klinik Dortmund
(Für Dortmund und den Kreis Unna)
Auch in Corona-Zeiten gesund für die Seele. Mit Sicherheit.
www.lwl-klinik-dortmund.de

Optimal fördern

Wer seine kleinen Entdecker unterstützen und fördern möchte, der sollte sein Kind zu Bewegung animieren, ihm vorlesen und sich mit ihm beschäftigen. Leben Sie Ihrem Nachwuchs einen gesunden und aktiven Lifestyle vor: Wird dieser erst einmal verinnerlicht, ist es die beste Prävention gegen Übergewicht und Krankheiten. Hilfe bei Entwicklungs-

störungen können zum Beispiel therapeutische Maßnahmen sein. So unterstützen Logopäden Kinder bei Problemen mit Sprechen und Hören. Ergotherapeuten sind die richtigen Ansprechpartner, wenn es im Motorik, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit geht. Unter www.kindergesundheit-info.de finden Sie viele Informationen zur kindlichen Entwicklung. (hs)

Mit dem HSC zur Ruhe kommen

Im Job und Privatleben zählen oft nur Höchstleistungen. Einmal zur Ruhe kommen, das ermöglicht ein neuer Qi Gong-Kurs des HSC-Gesundheitssports. Qi gong eignet sich um die innere Ausgeglichenheit und Ruhe wiederzufinden. Weitere positive Aspekte folgen bei regelmäßiger Übung:

- Abbau von mentalen Spannungen und Muskelverspannungen
- Verbesserte Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen
- Abbau von psychischen Belastungen
- Bessere Beweglichkeit der Gelenke
- Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule

Durch einen kontrollierten Atem wird die Konzentration und Vitalität verbessert und bewirkt dadurch eine Haltung der inneren Gelassenheit. Immer dienstags ab dem 27. Juli treffen sich von 18.15 – 19.15 Uhr Interessierte im Übungsraum der HSC-Geschäftsstelle an der Hauptstr. 47 in Holzwickede. Die Leitung übernimmt Frau Stefanie Peter, eine lizenzierte Entspannungstrainerin. Von der gleichen Trainerin wird u.a. auch Autogenes Training oder der Kurs „Insel der Ruhe“ (Erlernen von Entspannungstechniken) angeboten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldungen nimmt Susanne Werbinsky unter Tel. 0 23 01 9450377 oder hsc-werbinsky@gmx.de entgegen.

***** ab 27.07.2021 *****

Qi Gong

-Ruhe-Entspannung
-Ausgeglichenheit-Zufriedenheit

- dienstags in Holzwickede
- mittwochs in Unna

HSC-Hotline 02301/9450377 oder www.hsc-holzwickede.de/gesundheitsport

LOGOPÄDIE BOOGS
"Sprechen mit Freude"
STIMM-, SCHLUCK-, SPRACHTHERAPIE
Praxis Unna
Bahnhofstr. 25
Tel. 02303 902160
www.boogs-logopaedie.de

Im Hier und Jetzt
Mein Weg in die Achtsamkeit

Neue Kurse im Baumhaus

MBSR-Kurs, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Wann: donnerstags ab 19.08.21, 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr (8 Termine + 1 Tag der Achtsamkeit)
Wo: „Das Baumhaus“ in Unna, Kessebüener Weg 3

Weitere Kurse und Infos unter www.wegderachtsamkeit.de
Tel. 02301/944148 Mobil: 016090887725
Mail: info@wegderachtsamkeit.de

Schlemmer-Adressen

© Dörte Stiller - stock.adobe.com

Sommer, Sonne, Köstlichkeiten!
Wenn Sie in der schönsten Zeit des Jahres Lust auf Eis, Kuchen, ein üppiges Sonntags-Frühstück oder einfach leckeres Essen in angenehmer Atmosphäre haben, lassen Sie sich von uns inspirieren.

Guten Appetit!

La Venezia



Wer handgemachtes, hochwertiges und original italienisches Eis vom Gelatieri in Unna essen möchte, der sollte La Venezia in der Massener Straße einen Besuch abstatten.

Hier kreiert Familie Toppan beliebte Eis-Klassiker sowie saisonale Sorten ohne künstliche Aromen mit besten Zutaten. Dazu gibt's in Unnas traditioneller Eisdiele in der Fußgängerzone köstlichen Kaffee und hausgemachte Waffeln und Crepes. In dem modern eingerichteten Café können Sie übrigens unbesorgt schlemmen: Dafür sorgt eine Luftfilteranlage. Seit Neuestem machen die Eis-Experten am Mittwoch einen Ruhetag! Ansonsten sind sie wie gewohnt für kleine und große Genießer da.



Haus Ruhrbrücke



„Gastlichkeit, die von Herzen kommt und wo man sich wohl fühlt“, so lautet das Motto vom „Haus Ruhrbrücke“ in Fröndenberg. Der Landgasthof mit seiner über 125-jährigen Tradition liegt idyllisch direkt an der Ruhr. Die Gerichte reichen von „gut bürgerlich“ bis hin zu saisonalen Spezialitäten. Lassen Sie sich im wunderschönen Biergarten von „Haus Ruhrbrücke“ verwöhnen.

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

Kathi's Bergkamen

Traditions-Adresse für exzellentes Gebäck



Seit Jahresbeginn ist die vierte Generation in der Backmanufaktur und Konditorei am Start: Bäckermeister Benjamin Brasse führt die Familientradition in der Hochstraße 41 fort.

Trotz der schwierigen Zeit mit Schließung des beliebten, stylischen Cafés hat das Kathi's die Pandemie bisher gut überstanden und das Team blickt nun positiv in die Zukunft. Und das tun auch die Kunden, die sich sehr darüber freuen, hier an Wochenenden und Feiertagen wieder beim Frühstücksbuffet schlemmen zu können.

Aber nicht nur die Produkte der Backmanufaktur begeistern die Kunden: Die Nachfrage nach außergewöhnlichen Tortenkreationen für Anlässe wie Geburtstage oder Hochzeiten ist stark angestiegen. Das Team freut sich, kreative Motortorten, dekorative Cupcakes und vieles mehr für seine Kunden zu zaubern. „Am besten vereinbaren Sie einen Termin für ein individuelles Tortengespräch“, erklärt Benjamin Brasse. Wer sich einen Eindruck von den Köstlichkeiten machen möchte, sollte einen Blick auf unsere Social-Media-Kanäle Facebook und Instagram werfen.

La Tapa Guapa
TAPAS - RESTAURANT - BOOGEA

- Lebensqualität, Genuss, Ambiente • Frische Zutaten
- Authentische spanische Köstlichkeiten • Cateringservice
- Buchbar auch tagsüber für größere Festgesellschaften

Öffnungszeiten:
Mo. bis So., ab 17 Uhr bis ca. 24 Uhr (Küche bis ca. 22 Uhr)

La Tapa Guapa • Markt 6 • 59174 Kamen • Tel.: 0 2307 9731873
info@tapa-guapa.de • www.tapa-guapa.de

Sie finden uns auch bei

Kathi's
CAFÉ • KONDETOREI • BACKMANUFAKTUR

Endlich wieder da!



Großes
Frühstücksbuffet
nur 10,50 €



samstags, sonntags und freitags von 8-12
Kaffee + Orangensaft endlos

Jeden Tag
große Auswahl
an Kuchen
und Torten!



Kathi's Café GmbH & Co. KG
Hochstr. 41 • 59192 Bergkamen • Telefon 02307 / 87253
b.brass@kathis-cafe.de • www.kathis-cafe.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 6 - 18 Uhr • So. 7 - 18 Uhr

La Tapa Guapa

Viva España in Kamen



Seit zehn Jahren bringt das Team der Tapasbar La Tapa Guapa mit seinen traditionell zubereiteten Gerichten spanisches Flair nach Kamen.

Spanien ist nicht nur eines der liebsten Reiseländer der Deutschen, auch die Küche kann überzeugen! Bei La Tapa Guapa erwartet Sie ein kulinarisches Angebot höchster Qualität. Aus frischen Zutaten zaubern die Köche authentische spanische Köstlichkeiten. Bei La Tapa Guapa stehen Lebensqualität, Genuss und Ambiente an erster Stelle. In dem authentischen Restaurant können Sie sich auf 300 qm im Innenbereich, plus einem 180 qm großen Biergarten, in 1a Lage direkt am Kamener Marktplatz, mit leckeren Spezialitäten und spanischem Wein verwöhnen lassen.

Bezüglich der Coronaschutzvorschriften hat das Restaurantteam den immer schon gut durchlüfteten großen und hohen Gasträum zusätzlich mit fünf Luftreinigern nach neuestem Hepafilter-Standard ausgerüstet. So können Sie noch unbeschwerter schlemmen!

Markus Kocha und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch in der wahrscheinlich größten Tapasbar in NRW.

Sommercocktails und Bowle selber mixen

Tipps für Ferienfeeling zu Hause



Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



Foto: djd-k/www.dr-jaglas.de

Reisen sind derzeit nicht geplant? Das ist kein Grund, auf die entspannte Ferienstimmung wie im warmen Süden oder in den Tropen zu verzichten. Holen Sie sich stattdessen die Aromen der Ferne nach Hause. Wie wäre es zum Beispiel mit raffinierten Sommercocktails und einer Bowle, die sich einfach selber mixen lassen?

Ob süß, salzig, sauer, bitter oder umami: Neue Cocktailideen bringen mediterrane Vielfalt ins Glas. Mit dem In-Getränk Gin lassen sich zum Beispiel diese beiden Getränke herstellen:

Süß: Triple Orange Gin & Tonic
Zutaten: 50 ml Gin Mare, 1 Barlöffel Bitterorangenmarmelade, 2 Spritzer Orangenbitter, 200 ml Tonic

Zubereitung: Ein Ballonglas mit Marmelade austreichen. Eiswürfel ins Glas geben, mit Gin und Tonic auffüllen. Orangenbitter dazugeben und mit getrockneten Orangenscheiben dekorieren.

Feinsauer: Lemon Twist
Zutaten: 50 ml Gin Mare, 100 ml Tonic Water, 1 Bio Zitrone, 5 Mandarinenstücke, 5 Minzstiele, 30 ml weißer Rohrzuckersirup

Zubereitung: Die Enden der Zitrone abschneiden. Zitrone achteln, mit Mandarinenstücken und Minze in den Shaker geben und zerstoßen. Gin Mare sowie Zuckersirup hinzufügen und kräftig auf Eis shaken. Glas zu drei Vierteln mit Crushed Ice füllen. Den Drink ins Glas abseihen, mit Tonic aufgießen, unterrühren, mit Minzblume und Zitronenzesten garnieren.

Holunderblüten-Nektarinen-Bowle
Eine erfrischende Bowle mit Prosecco, Nektarinen und selbstgemachtem Holunderblüten-Ansatz für Sirup für etwa zehn Portionen.
Zutaten: etwa 600 g Nektarinen, 400 ml Holunderblüten-Ansatz oder 200 ml gekaufter Holunderblüten-Sirup, 2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker, 1 geh. EL Zucker, 750 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 500 ml Prosecco

Holunderblüten-Ansatz Zubereitung: Holunderblüten-Ansatz (ergibt etwa 1 l): 20 Holunderblütendolden im kalten Wasser schwenken (nicht unter fließendem Wasser!) und gut auf Küchenpapier abtropfen lassen. Stiele mit einer Schere abschneiden. 750 ml Wasser mit 500 g Zucker aufkochen und 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, 4 Pck. Dr. Oetker Zitronensäure und 2 Msp. Dr. Oetker Einmachhilfe einrühren. Blütendolden in ein verschließbares, hitzebeständiges Gefäß (Inhalt etwa 2 l) geben und mit der Zuckerlösung aufgießen. Diese Zubereitung 5 Tage dunkel und kühl (am besten im Kühlschrank) mit Deckel ziehen lassen. Diese Flüssigkeit durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. Die aufgefangene

Flüssigkeit wird als Ansatz weiterverarbeitet.

Zubereitung: Nektarinen waschen, entsteinen und in Würfel schneiden, mit Holunderblüten-Ansatz, Vanillin-Zucker und Zucker vermengen und ca. 2 Std. marinieren. Kurz vor dem Verzehr mit kaltem Mineralwasser und Prosecco aufgießen. Bowle gut gekühlt servieren und nach Belieben mit Holunderblüten garnieren.

Alkoholfreie Alternativen
Wer es frisch und Fruchtig mag, aber auf Alkohol verzichten möchte, der sollte folgende Alternativen probieren:

Heidelbeer-Limonade (etwa 6 Portionen)
Zutaten: 200 g Heidelbeeren (Blau-beeren), 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker, 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale, etwa 120 ml Limettensaft (von etwa 5 Limetten), 700 ml Grapefruitlimonade (kalt), 700 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (kalt), Eiswürfel

Zubereiten: Heidelbeeren mit Vanillin-Zucker, Finesse und Limettensaft pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen und in einen großen Krug oder eine Schüssel geben. Mit Limonade, Mineralwasser und Eiswürfeln auffüllen und umrühren.

Hibiskus Spritz
Zutaten: 1 cl Dr. Jaglas Herber Hibiskus alkoholfrei, 3 cl Tonic Water, Saft einer halben Limette Eiswürfel
Zubereitung: Aperitif und Limettensaft auf viele Eiswürfel in ein Highball-Glas oder Weinglas gießen, mit dem Tonic Water toppen und mit Rosmarin und frischen roten Beeren garnieren und genießen. (dzi/djd/Dr. Oetker)

Zusatzkosten beim Online-Kauf

Seit 1. Juli gelten neue Bestimmungen für Nicht-EU-Länder

Wer Waren aus Nicht-EU-Staaten im Internet bestellt, sollte sich vorher genau über zusätzlich anfallende Steuern und Zölle informieren. Denn seit dem 1. Juli gelten neue Bestimmungen für die Einfuhrbesteuerung.

Online-Shopping ist beliebt. Günstige Angebote und Rabatte verlocken zum schnellen Kauf mit wenigen Klicks. Aber gerade bei Importen aus dem Nicht-EU-Ausland ist ein genauer Blick ins Kleingedruckte wichtig. Zollabgaben und Steuern können das vermeintliche Schnäppchen teurer machen als erwartet. Worauf man beim Online-Kauf achten sollte, hat die Verbraucherzentrale NRW zusammengestellt.

Gebühren bei Bestellungen aus Nicht-EU-Ländern
Bis zum 30. Juni 2021 galt, dass Sendungen mit einem Wert von bis zu 22 Euro von der Ein-

fuhrumsatzsteuer befreit sind. Diese Regelung wurde nun aufgehoben. Allerdings mit einer Ausnahme: Der Zoll verzichtet auf die Erhebung von Abgaben, wenn diese unter einem Euro liegen. Eine Sonderregelung gilt außerdem für Geschenke von Privatpersonen an Privatpersonen. Hier gilt weiterhin eine Freigrenze von 45 Euro. Neben der Einfuhrumsatzsteuer werden ab einem Gesamtwert der Bestellung von über 150 Euro Zollgebühren fällig. Für die Übernahme der Zollabwicklung bei steuerpflichtigen Sendungen berechnen viele Paketdienste zusätzlich eine Auslagenpauschale oder Servicepauschale. Jeder Paketdienst kann diese Pauschale selbst festlegen. Die Deutsche Post berechnet aktuell beispielsweise sechs Euro.

Ein Rechenbeispiel
Wer in China eine Handyhülle für 5,20 Euro bestellt, muss da-

rauf theoretisch 19 Prozent Einfuhrumsatzsteuer bezahlen. Das sind 99 Cent. Wegen der Kleinbetragsregelung verzichtet der Zoll jedoch auf die Gebühr. Liegt der Preis für die Handyhülle hingegen bei 5,50 Euro werden 1,05 Euro Einfuhrumsatzsteuer fällig, die in diesem Fall bezahlt werden müssen. Zusätzlich der Auslagenpauschale der Deutschen Post entstehen Gesamtkosten in Höhe von 12,55 Euro.

Gebühren erkennen und vermeiden
Grundsätzlich müssen Online-Shops im Bestellprozess darüber informieren, dass zusätzliche Einfuhrabgaben entstehen können. Da sich Zölle und Einfuhrsteuern je nach Zielland, Preis und Art der Ware unterscheiden, wird jedoch nicht immer die konkrete Höhe vorab berechnet. Vor der Bestellung ist es daher ratsam, sich selber beim Zoll über die zu entrichtenden Gebühren zu informieren, damit böse Überraschungen erspart bleiben. Da innerhalb der EU keine zusätzlichen Steuern und Zölle anfallen, lohnt sich die Suche nach einem Online-Shop, der aus der EU versendet. Wer die Auslagenpauschale des

Paketdienstes sparen möchte, kann außerdem die Ware selbst verzollen. Die Ware wird dann aber nicht nach Hause geliefert, sondern muss beim Zollamt abgeholt werden.

Kostenfalle Widerruf
Ein weiteres Ärgernis können die Kosten im Falle eines Widerrufs sein. Soll die Ware nach China oder in andere Drittländer versendet werden, können die Versandkosten schnell den Warenwert übersteigen. Hilfreich zu wissen: Das aktuelle Widerrufsrecht sieht vor, dass Waren an die im Impressum angegebene Adresse zurückgesendet werden können. Zwar können Online-Händler eine zusätzliche Adresse nennen, an die die Rücksendung alternativ erfolgen kann. Die Betonung muss hierbei jedoch auf „eine“ und „zusätzliche“ liegen. Steht im Impressum eine Adresse in Deutschland oder der in der EU, kann die Ware auch kostensparend dorthin versendet werden.

Weiterführende Infos
Von Abzocke über Informationspflichten bis Zahlungsmethoden: Über die Rechte beim Interneteinkauf informiert die Verbraucherzentrale NRW unter www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/onlinehandel/meine-rechte-beim-online-shopping-28123. (VZ NRW)

Norbert Jokiel
Fleischereifachgeschäft
Fleischermelster
In unserem Betrieb wird 2-mal wöchentlich frisch geschlachtet!
Zudem sind alle Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung!
Grillspezialitäten
Unna • Dorotheenstraße 40
Tel.: 02303-62080
Unna-Königsborn • Zecherstraße 10
Bönen • Bahnhofstraße 127
3x für Sie da



Foto: Pixabay/athree23

BUNDESLIGA SPIELPLAN HINRUNDE 2021/2022

01.
Spieltag
13. - 15.
Aug.

Borussia Mönchengladbach	:	FC Bayern München
Borussia Dortmund	:	Eintracht Frankfurt
VfL Wolfsburg	:	VfL Bochum
1. FC Union Berlin	:	Bayer 04 Leverkusen
VfB Stuttgart	:	SpVgg Greuther Fürth
1. FSV Mainz 05	:	RB Leipzig
FC Augsburg	:	TSG Hoffenheim
DSC Arminia Bielefeld	:	Sport-Club Freiburg
1. FC Köln	:	Hertha BSC

02.
Spieltag
20. - 22.
Aug.

FC Bayern München	:	1. FC Köln
RB Leipzig	:	VfB Stuttgart
Eintracht Frankfurt	:	FC Augsburg
Bayer 04 Leverkusen	:	Borussia Mönchengladbach
Sport-Club Freiburg	:	Borussia Dortmund
TSG Hoffenheim	:	1. FC Union Berlin
Hertha BSC	:	VfL Wolfsburg
VfL Bochum	:	1. FSV Mainz 05
SpVgg Greuther Fürth	:	DSC Arminia Bielefeld

03.
Spieltag
27. - 29.
Aug.

FC Bayern München	:	Hertha BSC
Borussia Dortmund	:	TSG Hoffenheim
VfL Wolfsburg	:	RB Leipzig
1. FC Union Berlin	:	Borussia Mönchengladbach
VfB Stuttgart	:	Sport-Club Freiburg
1. FSV Mainz 05	:	SpVgg Greuther Fürth
FC Augsburg	:	Bayer 04 Leverkusen
DSC Arminia Bielefeld	:	Eintracht Frankfurt
1. FC Köln	:	VfL Bochum

04.
Spieltag
11. - 12.
Sept.

RB Leipzig	:	FC Bayern München
Eintracht Frankfurt	:	VfB Stuttgart
Bayer 04 Leverkusen	:	Borussia Dortmund
1. FC Union Berlin	:	FC Augsburg
Borussia Mönchengladbach	:	DSC Arminia Bielefeld
Sport-Club Freiburg	:	1. FC Köln
TSG Hoffenheim	:	1. FSV Mainz 05
VfL Bochum	:	Hertha BSC
SpVgg Greuther Fürth	:	VfL Wolfsburg

05.
Spieltag
17. - 19.
Sept.

FC Bayern München	:	VfL Bochum
Borussia Dortmund	:	1. FC Union Berlin
VfL Wolfsburg	:	Eintracht Frankfurt
VfB Stuttgart	:	Bayer 04 Leverkusen
1. FSV Mainz 05	:	Sport-Club Freiburg
FC Augsburg	:	Borussia Mönchengladbach
Hertha BSC	:	SpVgg Greuther Fürth
DSC Arminia Bielefeld	:	TSG Hoffenheim
1. FC Köln	:	RB Leipzig

06.
Spieltag
24. - 26.
Sept.

RB Leipzig	:	Hertha BSC
Eintracht Frankfurt	:	1. FC Köln
Bayer 04 Leverkusen	:	1. FSV Mainz 05
1. FC Union Berlin	:	DSC Arminia Bielefeld
Borussia Mönchengladbach	:	Borussia Dortmund
Sport-Club Freiburg	:	FC Augsburg
TSG Hoffenheim	:	VfL Wolfsburg
VfL Bochum	:	VfB Stuttgart
SpVgg Greuther Fürth	:	FC Bayern München

07.
Spieltag
01. - 03.
Okt.

FC Bayern München	:	Eintracht Frankfurt
RB Leipzig	:	VfL Bochum
Borussia Dortmund	:	FC Augsburg
VfL Wolfsburg	:	Borussia Mönchengladbach
VfB Stuttgart	:	TSG Hoffenheim
1. FSV Mainz 05	:	1. FC Union Berlin
Hertha BSC	:	Sport-Club Freiburg
DSC Arminia Bielefeld	:	Bayer 04 Leverkusen
1. FC Köln	:	SpVgg Greuther Fürth

08.
Spieltag
15. - 17.
Okt.

Borussia Dortmund	:	1. FSV Mainz 05
Eintracht Frankfurt	:	Hertha BSC
Bayer 04 Leverkusen	:	FC Bayern München
1. FC Union Berlin	:	VfL Wolfsburg
Borussia Mönchengladbach	:	VfB Stuttgart
Sport-Club Freiburg	:	RB Leipzig
TSG Hoffenheim	:	1. FC Köln
FC Augsburg	:	DSC Arminia Bielefeld
SpVgg Greuther Fürth	:	VfL Bochum

09.
Spieltag
22. - 24.
Okt.

FC Bayern München	:	TSG Hoffenheim
RB Leipzig	:	SpVgg Greuther Fürth
VfL Wolfsburg	:	Sport-Club Freiburg
VfB Stuttgart	:	1. FC Union Berlin
1. FSV Mainz 05	:	FC Augsburg
Hertha BSC	:	Borussia Mönchengladbach
DSC Arminia Bielefeld	:	Borussia Dortmund
1. FC Köln	:	Bayer 04 Leverkusen
VfL Bochum	:	Eintracht Frankfurt

10.
Spieltag
29. - 31.
Okt.

Borussia Dortmund	:	1. FC Köln
Eintracht Frankfurt	:	RB Leipzig
Bayer 04 Leverkusen	:	VfL Wolfsburg
1. FC Union Berlin	:	FC Bayern München
Borussia Mönchengladbach	:	VfL Bochum
Sport-Club Freiburg	:	SpVgg Greuther Fürth
TSG Hoffenheim	:	Hertha BSC
FC Augsburg	:	VfB Stuttgart
DSC Arminia Bielefeld	:	1. FSV Mainz 05

11.
Spieltag
05. - 07.
Nov.

FC Bayern München	:	Sport-Club Freiburg
RB Leipzig	:	Borussia Dortmund
VfL Wolfsburg	:	FC Augsburg
VfB Stuttgart	:	DSC Arminia Bielefeld
1. FSV Mainz 05	:	Borussia Mönchengladbach
Hertha BSC	:	Bayer 04 Leverkusen
1. FC Köln	:	1. FC Union Berlin
VfL Bochum	:	TSG Hoffenheim
SpVgg Greuther Fürth	:	Eintracht Frankfurt

12.
Spieltag
19. - 21.
Nov.

Borussia Dortmund	:	VfB Stuttgart
Bayer 04 Leverkusen	:	VfL Bochum
1. FC Union Berlin	:	Hertha BSC
Borussia Mönchengladbach	:	SpVgg Greuther Fürth
Sport-Club Freiburg	:	Eintracht Frankfurt
TSG Hoffenheim	:	RB Leipzig
1. FSV Mainz 05	:	1. FC Köln
FC Augsburg	:	FC Bayern München
DSC Arminia Bielefeld	:	VfL Wolfsburg

13.
Spieltag
26. - 28.
Nov.

FC Bayern München	:	DSC Arminia Bielefeld
RB Leipzig	:	Bayer 04 Leverkusen
VfL Wolfsburg	:	Borussia Dortmund
Eintracht Frankfurt	:	1. FC Union Berlin
VfB Stuttgart	:	1. FSV Mainz 05
Hertha BSC	:	FC Augsburg
1. FC Köln	:	Borussia Mönchengladbach
VfL Bochum	:	Sport-Club Freiburg
SpVgg Greuther Fürth	:	TSG Hoffenheim

14.
Spieltag
03. - 05.
Dez.

Borussia Dortmund	:	FC Bayern München
Bayer 04 Leverkusen	:	SpVgg Greuther Fürth
1. FC Union Berlin	:	RB Leipzig
Borussia Mönchengladbach	:	Sport-Club Freiburg
VfB Stuttgart	:	Hertha BSC
TSG Hoffenheim	:	Eintracht Frankfurt
1. FSV Mainz 05	:	VfL Wolfsburg
FC Augsburg	:	VfL Bochum
DSC Arminia Bielefeld	:	1. FC Köln

15.
Spieltag
10. - 12.
Dez.

FC Bayern München	:	1. FSV Mainz 05
RB Leipzig	:	Borussia Mönchengladbach
VfL Wolfsburg	:	VfB Stuttgart
Eintracht Frankfurt	:	Bayer 04 Leverkusen
Sport-Club Freiburg	:	TSG Hoffenheim
Hertha BSC	:	DSC Arminia Bielefeld
1. FC Köln	:	FC Augsburg
VfL Bochum	:	Borussia Dortmund
SpVgg Greuther Fürth	:	1. FC Union Berlin

16.
Spieltag
14. - 15.
Dez.

Borussia Dortmund	:	SpVgg Greuther Fürth
VfL Wolfsburg	:	1. FC Köln
Bayer 04 Leverkusen	:	TSG Hoffenheim
1. FC Union Berlin	:	Sport-Club Freiburg
Borussia Mönchengladbach	:	Eintracht Frankfurt
VfB Stuttgart	:	FC Bayern München
1. FSV Mainz 05	:	Hertha BSC
FC Augsburg	:	RB Leipzig
DSC Arminia Bielefeld	:	VfL Bochum

17.
Spieltag
17. - 19.
Dez.

FC Bayern München	:	VfL Wolfsburg
RB Leipzig	:	DSC Arminia Bielefeld
Eintracht Frankfurt	:	1. FSV Mainz 05
Sport-Club Freiburg	:	Bayer 04 Leverkusen
TSG Hoffenheim	:	Borussia Mönchengladbach
Hertha BSC	:	Borussia Dortmund
1. FC Köln	:	VfB Stuttgart
VfL Bochum	:	1. FC Union Berlin
SpVgg Greuther Fürth	:	FC Augsburg

NPW: Spielzeit 2021/2022

Hoffnung auf erfolgreichen Wiedereinstieg

„Die Musik ist neben dem Essen und Trinken unsere dritte Nahrungsquelle. Wir wollen spielen!“ Mit Sehnsucht spricht Generalmusikdirektor Rasmus Baumann von seiner ersten Leidenschaft, wenn es um die Saison 2021/22 der Neuen Philharmonie Westfalen geht. Optimistisch ist er im zweiten Corona Jahr, genauso wie Vorstandsmitglied der NPW und Kreisdirektor Mike-Sebastian Janke und Elke Kappen, Bürgermeisterin der Stadt Kamen, Heimat der Konzertaula Kamen, Spielort Nr. 1 der NPW im Kreis Unna.



Halten das neue Programm der NPW in den Händen: (v. l.) Christine Hupe, Vorsitzende des Ausschusses für Kultur und Tourismus, Generalmusikdirektor der NPW Rasmus Baumann, Kulturdezernent und Vorstandsmitglied der NPW Mike-Sebastian Janke und Elke Kappen, Bürgermeisterin der Stadt Kamen. Foto: Kreis Unna/ Anita Lehrke

„Wir müssen jetzt erstmal auf Sicht fahren“, erklärt Mike-Sebastian Janke und spricht damit auch das eher dünne Spielzeitheft bzw. eins von zwei Heften an. Gut gefüllt ist das „Basisheft“ mit Vorworten, Einblicken in das 120 Mitglieder starke Orchester und einem Porträt der neuen Musikvermittlerin Julia Schulenberg. Anbei liegt ein eher dünnes Heft, das „Konzertheft #1“, für August bis November 2021. „Im letzten Jahr mussten wir das Programmheft nachträglich ändern, da so vieles nicht stattfinden konnte. Das wollen wir in diesem Jahr vermeiden und erstmal quartalsweise veröffentlichen“, fasst Rasmus Baumann zusammen.

Drei Sinfoniekonzerte
Im Konzertheft sind auch die drei ersten Sinfoniekonzerte im Kreis Unna gelistet. Am 15. September, 6. Oktober und 13. bzw. 14. November geht es um große Komponisten und ihre Vorbilder, Impressionen aus der Sagenwelt

Skandinaviens und Mozarts Requiem mit zwei Chören und vier Solisten. Die restlichen sechs Sinfoniekonzerte sind zwar mit Datum aufgelistet, das Programm steht aber noch nicht fest. Auch für die ersten drei gibt es den Zusatz „Programm u.a.“, denn Änderungen in den Corona Verordnungen können auch Änderungen in der Besetzung des Orchesters und der Chöre und somit auch der möglichen Stücke beinhalten.

Rasmus Baumann ist jedoch zuversichtlich: „Ich hoffe vorsichtig auf Normalität ab Januar 2022. Wir haben aus dem letzten Jahr gelernt, sind in der Vorbereitung flexibel und alles ausgefallen soll irgendwann nachgeholt werden. Corona hält uns nicht davon ab Qualität zu liefern und wir vertrauen auch auf unser unfassbar treues Publikum.“

Programme. Für nächstes Jahr ist dann der Saisonabschluss mit „NPW goes Pop: Back to the 90s“ am 25. Juni auf dem Vorplatz der Konzertaula geplant. Kinder sollen ebenfalls nicht leer ausgehen und können sich auf Schulkonzerte, das erste am 19. November, und die interaktiven Angebote im Kulturrucksack 2021 mit Musikvermittlerin Julia Schulenberg freuen.

Betonen möchte Kreisdirektor und Kulturdezernent Mike-Sebastian Janke nochmal das neue, flexible Abomodell und die Online-Buchung der Tickets über Eventim. Drei Abo-Varianten sind für das diverse Publikum der Neuen Philharmonie gestaltet: Mit dem kleinsten Abo „S“ können Zuhörer drei aus neun Konzerten besuchen, mit Abo „M“ sechs aus neun und das Abo „L“ ist das Vollabo mit allen neun Konzerten inklusive. Je nach Abo sparen Kultur-Fans damit zwischen zehn und 30 Prozent gegenüber den Einzelkartenpreisen.

Sonderkonzerte und Abomodelle
Nach dem erfolgreichen digitalen Weihnachtskonzert im letzten Jahr soll das diesjährige am 22. Dezember wieder live in der Stadthalle Unna stattfinden. Auch die anderen bewährten Sonderkonzerte im Kreis, das Silvester- und Neujahrskonzert am 29. Dezember in Fröndenberg und am 3. Januar in Lünen stehen in dieser Saison wieder im

WILMS-BASEL
BESTATTUNGEN

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

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

Bestatterleistungen für Erdbestattung:

- ◆ Kiefernarg 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

Investition in umweltfreundliche Mobilität

Bundesumweltministerium fördert IGA-Radweg

Etwa sieben Millionen Euro Fördermittel aus der Nationalen Klimaschutzinitiative erhalten Bergkamen und Lünen für den Bau eines Radwegs, der beide Städte zur Internationalen Gartenausstellung (IGA) Metropole Ruhr 2027 miteinander verbinden soll. Den symbolischen Scheck für den Förderbescheid übergab Florian Pronold, Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesumweltministerium, in der Marina Rünthe an die Bürgermeister Bernd Schäfer und Jürgen Kleine-Frauns.



(v.l.) Offizielle Übergabe des Förderbescheids für den IGA-Radweg mit dem Bergkamener Bürgermeister Bernd Schäfer, MdB Oliver Kaczmarek, dem Parlamentarischen Staatssekretär Florian Pronold, RVR-Regionaldirektorin Karola Geiß-Netthöfel und dem Lüner Bürgermeister Jürgen Kleine-Frauns. Foto und Grafik: Stadt Bergkamen

„Klimaschutz und Radverkehr kennen keine Kommunalgrenzen. Deshalb freue ich mich besonders, dass sich die Städte Bergkamen und Lünen zu einem Verbundprojekt zusammengeschlossen haben, um den IGA-Radweg zu realisieren. Damit können die Besucherinnen und Besucher der Internationalen Gartenausstellung umwelt- und klimafreundlich ans Ziel kommen“, sagte Florian Pronold anlässlich der Übergabe des Förderbescheids. Der Bergkamener Bürgermeister Bernd Schäfer betonte den doppelten Nutzen der geplanten Investition: „Der Radweg ist ein zentrales Element der IGA und zusätzlich ein attraktives Angebot zur Naherholung – für die Bürgerinnen und Bürger ebenso wie für den Tourismus.“

Um kurz zuvor die viel befahrene Werner Straße (B233) sicher queren zu können, wird eine Ampelanlage gebaut.

Karola Geiß-Netthöfel, Regionaldirektorin des Regionalverbandes Ruhr und IGA-Aufsichtsratsvorsitzende, betonte: „Die IGA präsentiert 2027 eine ganze Region auf dem Weg zur grünsten Industriemetropole. Alle Kommunen beteiligen sich mit großem Engagement an dem neuen Dekadenprojekt. Zahlreiche Maßnahmen wie hier in Bergkamen und Lünen starten schon jetzt in die Phase der Planung und Umsetzung. Dank der Unterstützung des Bundes und des Landes liegen wir gut im Zeitplan.“ Ebenfalls erfreulich: Der Radweg verbessert die Verbindung zwischen Bergkamen und Lünen auch nach dem Ende der IGA und ist damit ein gutes Beispiel für Nachhaltigkeit.

Auf Bergkamen entfallen rund 1,2 Millionen Euro der Fördersumme. Davon wird besonders die neue „Wasserstadt Aden“ profitieren. Der Hauptweg soll ein Stück abseits des Kanals am Markt der neuen Haldenlandschaft Großes Holz, die Jahn- und die Erich-Ollenhauer-Straße erfolgt eine umweltfreundliche Anbindung an das Bergkamener Stadtzentrum. Knapp östlich der Marina wird der Radweg in den geplanten Radschnellweg Ruhr einmünden.



und seinem Team für die Gastfreundschaft und die tolle Organisation hier vor Ort sowie den örtlichen IGA-Projektleitungen, aus Lüner Sicht vor allem Jeanette Sebrantke, die mit ihren Mitstreiterinnen und Mitstreitern einen herausragenden Job macht.“

Hintergrund
Der IGA-Radweg wird überwiegend auf vorhandenen Wegen verlaufen, die ausgebaut, asphaltiert und beleuchtet werden. Er ist aus Sicht der Stadt Bergkamen ein bedeutender Beitrag zur Stärkung des Tourismus und zur klimafreundlichen Lenkung der Besucherströme während des Großereignisses IGA. Weitere Zielgruppen sind Freizeitsportler, Berufspendlerinnen und -pendler zum Chemiepark in Bergkamen sowie die zukünftigen Bewohner:innen

der Wasserstadt Aden, die mit dem Radweg eine zusätzliche Anbindung an den Bahnhof Lünen und den Preußenbahnhof erhalten.

Bergkamen ist genau wie Lünen Standort der Internationalen Gartenausstellung Metropole Ruhr 2027. Zur IGA sollen beide Städte mit einem 22 Kilometer langen, vier Meter breiten und kreuzungsfreien Radweg miteinander verbunden werden. Nun steigen die Verwaltungen beider Städte in die Detailplanungen für den IGA-Radweg ein. Bis zum abschließenden Entscheid über die Ausführung können die Bürger:innen Anregungen, Hinweise und Ideen einbringen, die bei den Planungen berücksichtigt werden. Erste Abschnitte des Radwegs können voraussichtlich im Jahr 2022 gebaut werden.

Gesunde Gaumenfreuden

Ramona Horstmann backt nicht nur bio



Seit Ende 2020 bereichert die gelernte Bäckerin Ramona Horstmann mit ihrem schnuckeligen Café „Una – Mein Backcafé“ die Unnaer Innenstadt. Welche Spezialitäten sie an der Massener Straße serviert und worauf sie besonderen Wert legt, hat sie der ORTSZEIT verraten.

Vegan und glutenfrei

In der Backstube im Obergeschoss finden sich deswegen neben Dinkel- und Roggenmehlen (Weizen sucht man hier vergeblich) auch eine Vielfalt an glutenfreien Mehlsorten, zum Beispiel aus Flohsamen, Reis, Chiasamen oder Traubenkernen. Ihre Rezepte hat sie teils selbst entwickelt und ihr glutenfreies, aromatisches „Krüstchen“-Brot mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen erfreut sich auch bei Kunden von Außerhalb großer Beliebtheit. Ein Impuls für die Eröffnung ihres Cafés waren unter anderem die zunehmenden Lebensmittel-Unverträglichkeiten, denen Ramona Horstmann mit ihren Kreationen begegnen möchte. Natürlich haben die Gebäcke hier auch ihren Preis, aber dafür wird ausschließlich mit hochwertigen Zutaten gearbeitet und statt Zucker kommt auch oft Natursüße durch Äpfel, Mus oder Banane zum Einsatz, zum Beispiel bei den saftigen Nussecken.

Ernährungsberatung

Dass man im Café gemütlich frühstücken oder ein täglich wechselndes Mittagsgemisch genießen kann, muss sich erst einmal he-



rum Sprechen. „Auch wenn wir vegetarisch sind: Auf sein Frühstücksei muss hier kein Gast verzichten“, erklärt Ramona Horstmann lachend. Die Frühstückstücke sind übrigens nach der Familie benannt. Die fröhliche Bäckerin wird von ihrer Mitarbeiterin Julia Müller unterstützt, aber auch von ihrer Schwester Manuela Sänger, die als vegane Ernährungsberaterin (www.vegan-leicht.de) immer viele Inspirationen für die Mittagsgemische mitbringt. Diese sind natürlich auch in Bio-Qualität, sowie regional und saisonal. Die Schwestern sind überzeugt, dass sich Genuss und gesunde, nachhaltige Ernährung nicht ausschließen müssen.

„Probiere gern was aus“

Ab und zu gibt's auch glutenfreie Mittagsgemische, die Ramo-



na Horstmann immer tags vorher auf ihrer Facebook-Seite oder auf Instagram ankündigt. Zum Beispiel eine Lasagne, die ohne klassischen Nudelteig und Hack, dafür aber mit ganz viel Geschmack aus Tofu, Linsen, Kürbis und Kräutern nicht nur Zöliakie-Geplagte begeistert. „Ich bin total experimentierfreudig“, erklärt Ramona Horstmann, die kein Standardprogramm anbieten möchte, sondern auch gern dazu lernt und mit viel Herzblut am Werk ist. Zu ihrem Sortiment gehört übrigens neben ihrem Café-Una-Brot das Banana-Bread am Freitag, das es auch in einer glutenfreien Variante und mit Schoki statt mit Rosinen gibt. Natürlich backt sie auch auf Bestellung Kuchen und Torten und erfüllt individuelle Kundenwünsche. Für den guten Zweck und im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung unterstützt das Café darüber hinaus die Tafel Unna.

Das „Una“ hat unter der Woche von 9 bis 18 Uhr und am Wochenende von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Mittwochs ist Ruhetag. Weitere Informationen: www.una-cafe.de, www.facebook.com/Café-una-mein-Back-Café, www.instagram.com/cafe_una_meinbackcafe.

Gut vorbereitet für den Schulstart

Mit diesen Tipps können Eltern gezielt planen und unterstützen



Foto: drubig-photo/adobestock.com

Ein neues Schuljahr wirft für Eltern auch wiederkehrende Fragen auf: Ist die Ausstattung noch die richtige? Welche Materialien müssen neu gekauft werden? Und wie kann ich mein Kind beim Lernen unterstützen? Ob im Präsenzunterricht oder beim Homeschooling – bevor die Schule wieder losgeht gilt es, sich einmal bewusst mit diesen Fragen zu beschäftigen.

Das richtige Equipment auswählen

Je nach Alter und Klassenstufe verändern sich die Ansprüche an das Lern-Equipment. Eine Checkliste hilft dabei, alles im Blick zu haben und gibt Orientierung, was aussortiert werden kann oder neu gekauft werden muss. Um sich bei der Fülle der Angebote besser entscheiden zu können, legt man für jeden Punkt auf der Einkaufsliste im Vorfeld fest, welche Kriterien besonders wichtig sind. Bei Schreibgeräten spielen ein gleichmäßiger Tintenfluss und eine bequeme Schreibhaltung eine wesentliche Rolle. Darüber hinaus bieten auch Aspekte wie Nachhaltigkeit und Funktionalität Orientierung bei der Kaufentscheidung.

Tintenroller sind besonders bei Schülern beliebt. Es gibt sie auch in nachhaltiger Version. So ein Stift besteht dann mindestens zur Hälfte aus recyceltem Material (exkl. Verbrauchsmaterial) und kann mit Ersatzminen nachgefüllt werden. So lässt sich der CO2-Fußabdruck bereits nach dreimaligem Nach-

füllen im Vergleich zum Neukauf der gleichen Anzahl an Stiften um über 60 Prozent reduzieren. Auch der Geldbeutel freut sich, denn Ersatzminen sind in der Anschaffung günstiger als neue Stifte.

Hefte, Radiergummi, Stifte und Co.: Das Einkaufen der notwendigen Schulmaterialien gehört ebenso zum Schulanfang - und diese können durchaus umweltfreundlich sein. Eine Alternative zu Plastikumschlägen sind etwa stabile Heftumschläge aus Recyclingpapier, die es inzwischen in verschiedensten Farben und Designs gibt. Auch Schreibhefte und -blöcke sind aus Recycling-Papier erhältlich. Bruchsicherer und umweltfreundlicher als ein Plastiklineal ist eines aus Holz, Spitzer aus Metall halten meist länger als ihre Kunststoff-Kollegen. Und beim Kauf von Radiergummis kann man welche aus Naturkautschuk wählen.

Lernmotivation fördern

Nach der Auszeit in den Sommerferien ist die Vorfreude groß, wieder Neues zu lernen. Damit diese Motivation auch auf lange Sicht anhält, können vor allem Eltern mit Kindern im Grundschulalter gezielt unterstützen, beispielsweise indem sie Schreibenanlässe im Alltag schaffen, die das Schriftbild Schritt für Schritt verbessern und für Erfolgserlebnisse sorgen. Das können ganz einfache Dinge sein, wie Einkaufszettel schreiben, Notizen machen oder Einträge im Familienkalender. Auch Lob



Foto: djd/Pilot Pen

hat einen großen Einfluss auf den Lernerfolg. Wenn die Anerkennung jedoch zur Dauerberieselung wird, kann diese irgendwann nicht mehr wahrgenommen werden. Ein bewusstes und ernst gemeintes Lob vermittelt hingegen das Gefühl, dass sich die Eltern wirklich mit der Leistung des Kindes beschäftigen. Und auch wenn das Ergebnis nicht immer richtig ist, sollten auch der gute Ansatz und die Mühe gelobt werden. So fasst das Kind Mut, einen neuen Versuch zu starten.

i-Dötzchen

Mit dem ersten Schultag beginnt auch für die stolzen i-Dötzchen ein neuer Lebensabschnitt, der auch viele Herausforderungen mit sich bringt: den Schulweg meistern, pünktlich sein und sich im Unterricht konzentrieren. Damit der Start gut gelingt, sollten Sie eini-

ges beachten. So sollten Eltern bereits vorab mehrmals mit dem Nachwuchs den Schulweg abgehen. Auf das „Elterntaxi“, das vor Schulen oft für Verkehrschaos sorgt, sollte man nicht nur aus Umweltgründen möglichst verzichten. Die Bewegung vor und nach dem Unterricht tut den Mädchen und Jungen gut und fördert die Selbstständigkeit. Um unnötigen Stress am Morgen zu vermeiden, sollten Eltern ihr Kind immer rechtzeitig wecken. So bleibt noch Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Wichtig für die Konzentration in der Schule sind gesunde Pausensnacks. Ein Vollkorn- oder Knäckebrot mit Käse, etwas saisonales Obst oder Gemüsesticks sowie Getränke wie Saftschorle, Tee oder Wasser sorgen dafür, dass die Energiespeicher der Kinder wieder aufgefüllt werden. (dzi/djd)



Hilfe bei Hitze

Ältere und Kranke sollten besonders gut aufpassen

Bei hochsommerlichen Temperaturen jenseits der 30-Grad-Marke fühlen sich wohl die wenigsten noch so richtig fit und gut. Wer aber schon älter ist oder an einer

Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, der sollte besonders vorsichtig sein. Denn durch Hitze kann es schnell zu einem Kreislaufkollaps oder Hitzschlag kommen.

Pflegefachkräfte und Pflegeassistenten (m/w/d) gesucht!

Wir sind für den Menschen da!

Ambulanter Pflege • Senioren Wohngruppen • Betreutes Wohnen • Verbands- und Entlastungsstelle

Pflegedienst Busch

Käthe-Kollwitz-Ring 30 a • 59423 Unna
 Telefon: 0 23 03 / 55 39 84-0 • Telefax: 0 23 03 / 55 39 84-999
 www.pflegedienst-busch.com • info@pflegedienst-busch.com

Der Mensch im Mittelpunkt

MOBILE

Ambulanter Pflegedienst

24h SERVICE 7 TAGE

Ambulanter Pflegedienst
 MOBILE Tel.: 02303 / 95 32 64
 Kleistrasse 79 moblogbr@onina.de
 59427 Unna-Messen annaberg.meier@gmail.com www.altenpflege-unna.de



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

Unsere Wohnanlage „Haus am Kurpark“ liegt direkt am Rande des Unnaer Kurparks und bietet seniorengerechtes Wohnen mit Service. Unser Konzept vereint die Vorzüge eines aktiven Lebens und ein Angebot von individuellen Serviceleistungen in angenehmer Atmosphäre. Modernes und barrierefreies Wohnen in hell geschnittenen Apartments in den Größen zwischen ca. 27- 63 m². Wellness, Gesundheit und Fitnessangebote finden Sie direkt im Haus. Unser Betreuungs- und Gemeinschaftskonzept wird Sie überzeugen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Sie erreichen uns unter:
 Telefon: 02303 283322
 www.gbs-sozial.de

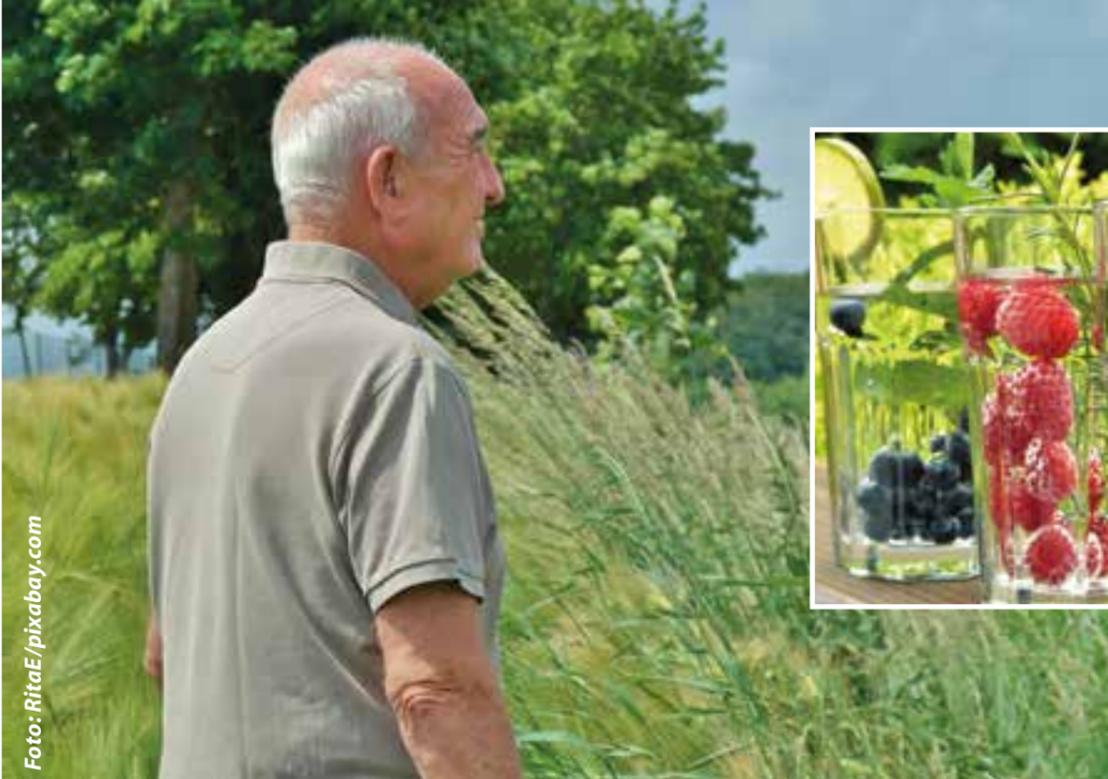


Foto: RitaE/pixabay.com

Herzpatienten und Senioren sollten den Sommer nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wer sich an heißen Tagen müde und erschöpft fühlt, unter Konzentrationsstörungen, Muskelkrämpfen oder gar Herzrhythmusstörungen leidet, sollte dringend mit seinem Arzt reden. Denn vielen Beschwerden kann man mit entsprechenden Maßnahmen vorbeugen.

Achtung: Hitzschlag!

Das Problem vor allem von Herzpatienten ist das nicht mehr einwandfrei arbeitende Herz. Funktioniert dieses nicht normal, dann kann auch das Kühlsystem des Körpers nicht mehr richtig arbeiten. Soll heißen: Der Kreislauf kann nur unter hoher Anstrengung und häufig auch nicht mehr ausreichend die Wärme aus dem Körper heraustransportieren. Ab einer Körpertemperatur von an die 40 Grad

Celsius droht dann ein gefährlicher Hitzschlag.

Über den Durst trinken

Dabei können Kranke, aber auch Senioren, einiges dafür tun, damit es erst gar nicht so weit kommt. Der wichtigste Rat im Sommer: trinken, trinken, trinken! Gerade Älteren mangelt es an einem ausgeprägten Durstgefühl und somit wird oft viel zu wenig getrunken, und das nicht nur im Sommer. Dabei sollten es mindestens um die zwei Liter Mineralwasser, Tee oder verdünnter Fruchtsaft sein. Wer sich viel bewegt, muss die Menge noch erhöhen, um den Flüssigkeitsverlust des Schwitzens auszugleichen. Wer unter Herzinsuffizienz leidet, sollte die Trinkmenge allerdings mit seinem Arzt besprechen, da es bei diesem Krankheitsbild besondere Anforderungen gibt.

Samuel Rütting
 Ambulante Gesundheits- und Krankenpflege

Winschotenerstr. 8 • 58730 Fröndenberg
 Tel.: 02373-974960 • Fax: 02373-97 49 80
 info@agk-ruetting.de • www.agk-ruetting.de



Mit Beeren und Kräutern wie Minze oder Rosmarin lässt sich Wasser geschmacklich aufpeppen. Foto: Silviarita/pixabay.com

Machen Sie Siesta

Am besten setzen Sie sich erst gar nicht großer Hitze aus und verhalten sich bei hohen Temperaturen ruhig. Dinge, die Sie erledigen müssen, sollten Sie – wenn möglich – in die frühen Morgenstunden oder in den Abend ver-

schieben und in jedem Fall die Mittagshitze meiden. Luftige Kleidung aus angenehmen Materialien wie Baumwolle oder Leinen hilft ebenfalls, dass Sie nicht zu stark in Schwitzen kommen. Setzen Sie in Sachen Ernährung auch auf leichte Kost, Salate und viel frisches Obst. So belasten Sie den

Körper nicht noch zusätzlich mit schwerem Essen.

Hilfe holen

Lassen Sie sich im Sommer ruhig helfen! Egal, ob Sie den Haushalt von einer Reinigungskraft machen lassen, sich das Essen bestellen oder jemanden bitten, die Einkäufe für Sie zu erledigen: Hauptsache, Sie übernehmen sich bei hohen Temperaturen körperlich nicht. Alleinstehende können sich mit einem Hausnotruf ein Stück Sicherheit verschaffen. Stellen Sie sich vor, dass der Blutdruck plötzlich abfällt, Ihnen

schwindelig wird und Sie plötzlich umfallen. Mit einem Notrufknopf am Arm oder als Halskette holen Sie sich Hilfe. Auch dann, wenn Sie ganz allein in Ihrer Wohnung sind und das Telefon nicht mehr in greifbarer Nähe.

Bewegung

Damit Ihr Kreislauf auch im Alter noch möglichst stabil ist, sollten Sie dennoch nicht auf Bewegung verzichten. Moderater Sport wie Spazierengehen, Walking, Radfahren oder auch leichte Gymnastik, zum Beispiel in einer Herzsportgruppe, überfordert nicht, >>>

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

SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.

- monatliche Miete 25,50 €, 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

>>> macht Sie aber fit. Menschen, die Sport treiben, kommen oftmals mit der Hitze besser klar. Bei zu heftigen Temperaturen sollte man eventuell besser verzichten oder, wenn möglich, in klimatisierter Umgebung wie beispielsweise im Fitnessstudio trainieren. Tipp: Auf dem Youtube-Kanal der Deutschen Herzstiftung gibt's einige Fitness-Videos für das Training zu Hause. <https://www.youtube.com/DeutscheHerzstiftung> (hs)



Foto: Hans Braxmeier/pixabay.com

Trink-Tipps

1. Stellen Sie sich immer ein Glas Wasser griffbereit hin, damit Sie sich ans Trinken erinnern. Wer ein Smartphone nutzt, der kann sich auch via App erinnern lassen, oder sich einen „Drinktimer“ zulegen. Das ist ein Untersetzer für das Glas, der sich irgendwann meldet, wenn man sein Getränk zu lange nicht in die Hand genommen hat.
2. Wasser ist zu fad? Aromatisieren Sie es, indem Sie es z.B. mit Saft zu einer fruchtigen Schorle mixen. Es gibt auch sogenannte Micro-drinks: Dies sind Würfel/Tabletten, die Sie in Wasser auflösen können und die Geschmack und Vitamine zusetzen.
3. Auch über die Nahrung können Sie Wasser aufnehmen. Gerade im Sommer sind Melonen, Pfirsiche und Nektarinen sehr erfrischend und liefern viel Flüssigkeit. Ebenso Gurken und Tomaten.



Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.

Alten- und Krankenpflege, Haushaltshilfe, Hausmeisterdienste

pro sanitate Gesundheitsdienste Kreis Unna GmbH
 Www.pro-sanitate.de Tel.: 02303 943000

Schöne Aussichten für Klein und Groß

Familienurlaub abseits von Nord- und Ostsee

Foto: djd/Deutsche-Bodensee-Tourismus/Dietmar-Denger



Wer noch spontan in den Ferien in Urlaub fahren möchte, der hat aktuell an der Nord- und Ostsee ehr schlechte Karten. Aber zum Glück gibt es in Deutschlands auch andere tolle Urlaubsregionen, in denen man sich auch fast wie am Meer fühlt.

Wo Berge, Wasser und eine entspannte Lebensart aufeinander treffen, lässt sich Familienurlaub abwechslungsreich gestalten. So ist auch der Bodensee mit seiner reizvollen Landschaft und seinem fast schon mediterranen Klima für Kinder ein großer Abenteuerspielplatz. Eltern wiederum stoßen hier auf einen idealen Ort zum Aktivsein und Erholen.

Hautnahe Erfrischung finden kleine und große Wasserratten zum Beispiel in den zahlreichen familienfreundlichen Strandbädern. Mit Kanus, Tretbooten, Stand-Up-Paddling-Boards (SUP) oder Surfbrettern, die man vielerorts ausleihen kann, lässt sich der Erkundungsradius – actionreich oder ganz gechillt – erweitern.

plätze rund um den See und spannende Geocaching-Touren bringen auch Bewegungsmuffel in Schwung. Ausleihbare Fahrräder mit „eingebautem Rückenwind“ sowie E-Lastenbikes garantieren ebenfalls beschwingte Outdoor-Erlebnisse. Tipp: In Überlingen bekommen kleine und große Genusswanderer neuerdings auf Vorbestel-

lung einen prall gefüllten Picknickrucksack und Tourentipps zu den schönsten Aussichtsplätzen. Sie sehen, es lohnt sich die Augen, nach tollen Zielen offen zu halten, an die man vielleicht nicht im ersten Moment denkt. Dann steht auch einem Sommerurlaub für Kurzschlösser nichts im Wege. (djd/dzi)

Schaukelweg oder Geocaching

Die Landschaft rund um den Bodensee mit ihren Obstgärten und Weinbergen ist wie geschaffen für genussvolle Aktivitäten. Themenwege wie der Schaukelweg im Deggenhausertal, die zahlreichen kostenlosen Abenteuerspiel-

Weil der Mensch im Mittelpunkt steht

Das Therapiehaus Unna am Königsborner Tor im Herzen der Innenstadt wurde 2018 als physiotherapeutische/osteopathische Praxisgemeinschaft mit Naturheilverfahren eröffnet. Die modernen Räumlichkeiten wurden genau auf die medizinisch-therapeutischen Ansprüche der hier arbeitenden Therapeut:innen abgestimmt. „Seit über 20 Jahren therapiere ich Menschen und setze mich stetig und engagiert für ihre Gesundheit ein. Die ganzheitliche Behandlung am Menschen ist oberstes Prinzip in der physiotherapeutischen / osteopathischen Therapie“, so Inhaberin Sabine Schmidt.

Im Therapiehaus werden folgende Leistungen angeboten:

- MANUALTHERAPIE • KRANKENGYMNASTIK • BOBATH / PNF SCHMERZTHERAPIE (auch Migräne) • ATLASTHERAPIE
- SKOLIOSE • KIEFERGELENKSTHERAPIE (CMD) • THERAPIE BEI BANDSCHEIBENSCHÄDEN • GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE • THERAPIE NACH OP UND UNFÄLLEN
- FASZIENTHERAPIE • LYMPHDRAINAGE • REHABILITATION (Zuhause und am Arbeitsplatz) • STURZPROPHYLAXE
- PHYSIKALISCHE THERAPIE • KINESIOTAPE • AKKUPRESSUR UND TONUSREGULATION • OSTEOPATHIE FÜR KINDER UND ERWACHSENE • NATURHEILVERFAHREN • MEDIZINISCHE HYPNOSE THERAPIE • ERNÄHRUNGSBERATUNG • PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Außerdem arbeiten die Therapeut:innen eng mit dem Arzt, Ärztin oder Mitbehandler:innen ihrer Patienten sowie anderen Expert:innen (Logopäden, Ergotherapeuten, etc.) zusammen. Natürlich sind auch ständige Fortbildungen für alle Therapeut:innen selbstverständlich.

Zögern Sie also nicht, Kontakt mit dem kompetenten Team vom Therapiehaus Unna aufzunehmen!

Bahnhofstr. 58 • 59423 Unna
 T: 0 23 03 / 900 90 99 • F: 0 23 03 / 900 91 00
 info@das-therapiehaus-unna.de

www.das-therapiehaus-unna.de



Physiotherapie • Osteopathie • Naturheilverfahren

Wir sind hier tätig für Sie:



Sabine Schmidt
 Gründerin
 Physiotherapeutin, Osteopatin*,
 Heilpraktikerin* Ausbildung



Michael Findling
 Osteopath
 Osteopath, Heilpraktiker



Angelika Flunkert
 Heilpraktikerin
 Heilpraktikerin



Melanie Lohsträter
 Heilpraktikerin
 Osteopathin, Heilpraktikerin



Manuela Sängler
 Ernährungsberaterin
 Vegane Ernährungsberaterin

Therapiezeiten
 Mo.-Sa.: 8:00 – 20:00 Uhr

Bürozeiten
 Mo-Do : 9 -12 u. 13.30 -18 Uhr • Fr: 8.30 -11 u. 14-18 Uhr

Auszeit in Bad Rothenfelde im Teutoburger Wald



Das Kurhotel Drei Birken ist ein privat geführtes 4-Sterne Hotel mitten im Herzen von Bad Rothenfelde. Zeitgemäß ausgestattete Zimmer in absoluter Wohlfühlumgebung erwarten Sie. Ein geschmackvoll eingerichtetes à la carte Restaurant, eine gemütliche Weinbar und eine einladende Sonnenterrasse laden den Gast zum Verweilen ein. Familiäre Herzlichkeit gepaart mit gutem Service lassen den Alltag vergessen! Im Wellnessbereich des Hauses mit Schwimmbad, finnischer Sauna, Infrarotsauna, Ruhebereiche und Liegewiese können Sie Ihre Seele baumeln lassen. Verwöhnprogramme mit regionalen Produkten aber auch Kosmetik, Maniküre, Pediküre in modernster Kabinausstattung sowie ein Rasulbad mit heißem Stein, ein Softpack und ein Traumbad lassen keine Wünsche offen! Der im Haus ansässige Allgemeinmediziner und Badearzt und eine Praxis für Physiotherapie ergänzen das Gesundheitsprogramm. Alle Kurwendungen im klassischen Sinne werden hier angeboten. Eine Vielzahl an Arrangements passend zu jeder Jahreszeit hält das Hotel für Sie bereit.



„SommerSpezial“

Ab sofort buchbar!
 2 Übernachtungen mit Verwöhnfrühstück
 1 3-Gang Menü am Anreisetag
 Preis p. P. im DZ **139,00 €**
 im EZ **169,00 €**
 buchbar Donnerstag bis Samstag

Direkt anfragen:
 Telefon: 0 54 24 - 64 20
 E-Mail: info@hotel-drei-birken.de

Lisa Büning • Birkenstrasse 3
 49214 Bad Rothenfelde
 Tel. 05424/6420
www.hotel-drei-birken.de
 info@hotel-drei-birken.de



Auf den Spuren der Kivelinge

Radsternfahrten in Lingen

- Einmal anreisen – einmal auspacken – und ab aufs Rad!
- 4 Tage / 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel
 - pro Teilnehmer 2 Genießergutscheine im Wert von 14 €
 - Karten- und Infomaterial
 - 1 Überraschung pro Gast
 - Zusatzleistungen auf Wunsch: Reiseleitung, Leihfahrrad/-EBike

ab 179 €
 p.P. im DZ

LWT LINGEN wirtschaft + tourismus
 Buchen ohne Risiko:
 Telefon: (0591) 91 44-144
www.tourismus-lingen.de

Autopflege im Hochsommer

Wäsche, Smart Repair und Co.

Sommer, Sonne, Lackschäden? Ihrem Fahrzeug setzt die schönste Zeit des Jahres gern zu. Vogelkot, Baumharz, Insekten oder ein Hagelschlag nach einem Unwetter: Damit Ihr fahrender Untersatz diese Herausforderungen gut übersteht, haben wir Ihnen einige Pflegetipps zusammengestellt.

Im Winter setzen Schneematsch und Streusalz der Karosserie zu. Im Sommer sind es vor allem Einflüsse von oben, die Ihr Auto angreifen. Das Problem: Die ätzenden Stoffe in Vogelkot und Baumharzen brennen sich bei den sommerlichen Temperaturen ganz schnell in den Autolack. Damit das nicht passiert, sollten Sie regelmäßig in die Waschanlage fahren. Frischer Kot sollte natürlich schnellst-

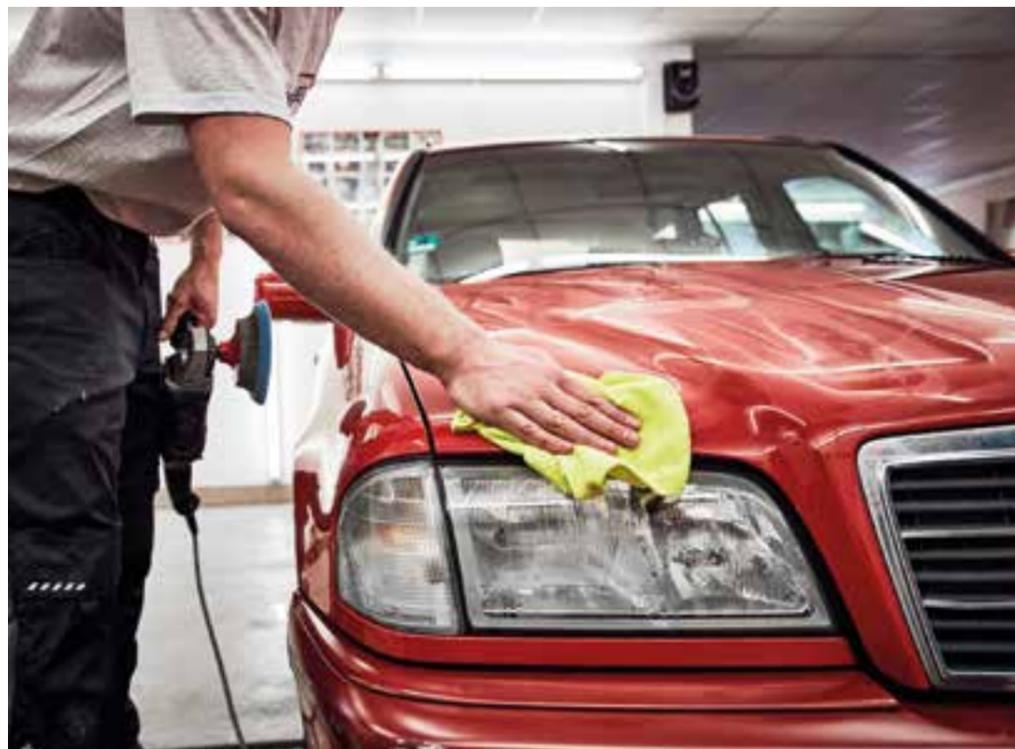


Foto: © ADAC/Rasmus Kaesmann



möglich mit viel Wasser und Küchenschwamm entfernt werden, um langfristige Lackschäden zu verhindern. Dazu das feuchte Papier für einige Zeit auf die Hinterlassenschaften der gefiederten Freunde legen – dann kann man diese leicht wegwischen.

Wenn's gehagelt hat

So schön Sommer und Herbst auch sind, der Klimawandel führt immer häufiger zu schweren Unwettern mit Hagelschauern. Die Hagelkörner können die Größe von Tennisbällen erreichen und eine enorme Durchschlagskraft entwickeln. Wer weder Garage noch Carport hat, für den kann es teuer werden. Ein Hagelschaden kann nicht nur auf großflächigen Teilen wie Motorhaube, Dach oder Kofferraumdeckel auftreten, wo er im besten Falle abgedeckt wird, sondern auch bei kleineren Flächen. Da sieht das ganz anders aus: Zum Beispiel bei den Abdeckleisten am Dach, beim Lüftungsgitter oder der Oberkante des Kotflügels. Gefährlich sind

Hagelschäden am Glas, denn kleine Einschläge können große Risse verursachen. Solche Schäden sollten möglichst umgehend behoben werden.

Moderne Techniken sind kostengünstiger

Die Profis haben ihre Techniken zur Entfernung von kleineren Dellen im Lack weiterentwickelt. Durch die neuen Maßnahmen wurde vor allem das Thema Kosten abgemildert. Bevor man also viel Geld in eine aufwändige Komplettreparatur investiert, sollte der erste Weg zum Beulendoktor führen. Die Smart-Repair-Experten können kleinere Beschädigungen schnell und kostengünstig beseitigen – lackschonende Ausbeultechniken sowie viel Fachwissen, Feingefühl und Augenmaß des Reparaturs machen's möglich! Generell sind Hagelschäden über die Kaskoversicherung abgedeckt. Bevor Sie einen Fachmann mit der Reparatur beauftragen, müssen Sie den Schaden also unbedingt der Versicherung melden.



Foto: Pixabay/Hans Braxmeier

Rund ums Autoglas

Wer kennt ihn nicht, den berühmten Steinschlag auf der Windschutzscheibe. Trifft ein Steinchen während der Fahrt bei hohem Tempo auf die Motorhaube, dann hat man schnell einen Lackschaden. Wenn der Stein aber die Scheibe trifft, wird's meist komplizierter. Hat man Glück, dann ist der Scha-

den kleiner als eine Zwei-Euro-Münze, ist mindestens zehn Zentimeter vom Scheibenrand entfernt und befindet sich nicht im Sichtfeld des Fahrers. In diesem Fall kann nämlich die Scheibe repariert werden. In allen anderen Fällen hilft nur der komplette Austausch der Scheibe, der aber in der Regel über

die Kaskoversicherung abgedeckt ist.

Wachs und Politur

Ist der Wagen nun frisch von allen kleineren Schäden befreit, sollten Sie auch an vorbeugende Pflege denken. Denn was man gern vergisst: Pollen und Sonne setzen dem Lack zu! Also sollte nach der Wagenwäsche eine Politur erfolgen, damit Ihr Auto vor äußeren Einflüssen bestmöglich geschützt ist. Der Klassiker ist Hartwachs. Bei neueren Autos reicht die Wachsbe-

handlung nach der Wäsche oft aus, bei älteren Kfz sollte vorher poliert werden. Am besten beauftragen Sie einen Fachbetrieb, zum Beispiel einen Fahrzeugaufbereiter, mit der Lackpflege. Auch der Innenraum kann dann direkt mitgeprüft werden. Kleine Schäden an den Polstern oder am Armaturenbrett können ausgebessert werden. Außerdem lohnt sich ab und zu eine fachgerecht ausgeführte Innenraumreinigung, denn anschließend strahlt Ihr Fahrzeug wie neu. (dzi/adac)

Finger weg!

- Nicht fachmännisch ausgeführte Reparaturen können irreparable Schäden anrichten.
- Versuchen Sie niemals, Kratzer oder Schäden durch Vogelkot mit einem harten Schwamm oder Scheuermilch zu entfernen.
 - Wenn Sie einen Steinschlag haben, dürfen Sie nie von innen gegen die Scheibe drücken.
 - Möchten Sie eine Delle mit einem Repair-Kit entfernen, drohen durch den benötigten Heißkleber und Lösungsmittel Lackschäden.

Autoservice Waldeck
 Inhaber: Jörn Waldeck, KFZ-Technikermeister
 Qualitätsservice für alle PKW und Wohnmobile

Erich-Ollenhauer-Straße-79
59192 Bergkamen
 Tel. 02307-289 90 10
 e-mail: kd@as-waldeck.de

Limotec
 Reparatur und Komplettservice alle Fabrikate
 Gasprüfungen / Dichtigkeitsprüfungen

Lindemann Mobil Technik
 Wolfgang Lindemann

Erich-Ollenhauer-Straße-79
59192 Bergkamen
 Tel. 02306 - 919 07 60
 e-mail: limotec@t-online.de

Entscheiden ist einfach.

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.
Sparkassen-Autokredit

Finanzvertrag schließen Sie mit der Sparkassen-Kreditkarte (Kreditlimit bis zu 20.000 €) ab. Einmal auf Karte und dann wieder auf Karte. Die Karte ist ein Kreditinstrument der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkasse wird nicht als Kreditgeber, sondern als Kreditnehmer und Kreditnehmerin bezeichnet und ist als Kreditnehmerin nicht für die Rückzahlung des Kredits verantwortlich.

sparkasse-unnakamen.de

Sparkasse UnnaKamen

So gedeiht der grüne Teppich

Tipps für die richtige Rasenpflege im Gartenjahr

Sattgrün, dicht und möglichst lückenlos sieht ein gesunder Rasen aus. Der moos- und unkrautfreie grüne Teppich wartet jeden Garten auf, braucht aber für seine ansprechende Optik auch die passende Pflege.

Regelmäßiger Rasenschnitt

Das A und O ist dabei ein regelmäßiger Rasenschnitt. Fachleute empfehlen bei einem Nutrasen eine Schnitthöhe zwischen drei und fünf Zentimetern. Praktisch und bequem mähen Gartenfreunde ihren grünen Teppich mit einem Akku-Modell. Dank der Fortschritte in der Akkutechnik eignen sich aktuelle Geräte auch für mittlere und große Rasenflächen bis 700 Quadratmeter und mehr. Im Einsatz erweist sich eine einfache, zentrale Verstellung der Schnitthöhe als praktisch. Das gilt ebenso für einen höhenverstellbaren und platzsparend zusammenklappbaren Griffbügel. Geräte mit einem seitlich angebrachten Rasenkamm, der die Grashalme unmittelbar vor dem Schnitt aufrichtet, verbessern das Ergebnis entlang von Kanten. Statt eines Fangkorbes können Hobbygärtner auch einen mitgelieferten Mulchkeil einsetzen, der den Rasenschnitt gleichmäßig verteilt und ihn als natürlichen Nährstoff für den Boden nutzbar macht.



Foto: djd/Ryobi

Saubere Rasenkanten

Wenn Rasenkanten entlang von Wegen, Terrassen oder Beeten perfekt in Form gebracht werden sollen, geht das entweder mühsam mit einer handbetriebenen Kantenschere oder bequem und schnell mit einem Akku-Trimmer. So ein Gerät ist aber nicht nur für das „Feintuning“ gedacht. Es eignet sich auch sehr gut für die Pflege von Rasenflächen, die auf unebenem Gelände angelegt sind oder für schlecht zugängliche Stellen unter Büschen, an Bäumen oder entlang von Zäunen, wo mit dem Rasenmäher nicht gearbeitet werden kann.

Die richtige Rasenpflege im Sommer

Heiße und trockene Phasen setzen den Gräsern besonders zu. Mähen und pflegen Sie den Rasen weiter wie gewohnt. Bei Bedarf sollten Sie zusätzlich wässern. Dabei gilt die Devise: nicht zu oft, aber wenn, dann richtig. Selbst bei anhaltender Trockenheit genügt es, die Rasenfläche einmal pro Woche zu sprengen. Dann aber sollten Sie gründlich wässern, damit die Feuchtigkeit bis in tiefere Bodenschichten und zu den Wurzeln durchdringt. Meiden Sie das Wässern bei direkter Sonne, besser sind die frühen Morgen- oder die Abendstunden.

Die richtigen Nährstoffe zur Moosvorbeugung

Viele Freizeitgärtner betrachten das Vertikutieren als Allheilmittel gegen Moos. Dies dient zwar

dazu, die Rasenfläche zu belüften und Rasenfilz sowie Moos zum Teil zu entfernen. Die eigentliche Ursache für das Mooswachstum aber behebt der Vertikutierer nicht – und spätestens zum nächsten Frühjahr sieht die Fläche wieder aus wie zuvor. Um das Problem bei der Wurzel zu packen, kommt es auf die richtige Rasenpflege an. Ein regelmäßiges, nicht zu tiefes Mähen hilft dem Gras ebenso wie die passende Nährstoffversorgung. Organisch-mineralische Dünger sind besonders wirksam zur Moosvorbeugung. Neben allen notwendigen Nährstoffen und Spurenelementen für ein gesundes Wachstum enthält dieser Dünger in anwendungsfreundlicher Minigran Technologie lebende Mikroorganismen, die Rasenfilz zersetzen und die Nährstoffaufnahme der Gräser verbessern. Damit lässt sich Moos im Rasen verdrängen, ohne dass jedes Jahr aufs Neue der Vertikutierer zum Einsatz kommen muss.

Was tun bei sauren Böden?

Ein wichtiger Faktor für das Rasenwachstum ist die Bodenqualität. Bei sauren Böden, zu erkennen an einem niedrigen pH-Wert, empfiehlt sich das Kalken im Frühjahr. Dadurch wird die Nährstoffaufnahme der Gräser verbessert und ein besseres Milieu für Bodenlebewesen geschaffen. Den pH-Wert auf dem eigenen Grundstück können Gartenbesitzer unkompliziert mit Teststreifen kontrollieren, die im Fachhandel erhältlich sind. (dzi/djd)

DAHLMANN
Stahl & Service

Stahl # Baustahl
Zaunsysteme

für Privat und Gewerbe

Holzener Str. 42 · 58708 Menden
Tel.: 0 23 73 - 96 45 45
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
www.gartenservice-rundum.de

ROGNER
VARIO DACH
Terrassendach-Manufaktur

Monteure
gesucht
мы ищем
монтажников
Poszukiwani
monterzy



VARIABEL



WOHLFÜHLEN ZU JEDER JAHRESZEIT

MASSGESCHNEIDERTE ÜBERDACHUNGEN
SO INDIVIDUELL WIE SIE

Glas-Lamellendach | Aluminiumkonstruktion | Sonnenschutz

Rogner Variodach
Terrassendachprofi GmbH

Köttersweg 21
59494 Soest

Telefon 0 29 21 / 6 22 22
www.rogner-variodach.de

Besuch bei der Verbraucherzentrale

MdB Oliver Kaczmarek zu Gast in Schwerte



(je v.l., hinten) Oliver Kaczmarek, MdB für Wahlkreis Unna I, und Astrid Lindner, Leiterin der Beratungsstelle Kamen, (vorne) Hannah Pick, Leiterin der Beratungsstelle Schwerte, und Petra Maier, Gruppenleiterin Verbraucherzentrale NRW. Foto: Verbraucherzentrale NRW

Der SPD Bundestagsabgeordnete für Bergkamen, Bönen, Fröndenberg, Holzwickede, Kamen, Schwerte und Unna, Oliver Kaczmarek, besuchte jetzt die Verbraucherzentrale in Schwerte.

Bei diesem Besuch informierte er sich über die aktuelle Arbeit der Verbraucherzentrale NRW, gerade in Corona-Zeiten. Er betonte die Wichtigkeit der anbieterunabhängigen Beratung für Verbraucher:innen durch die Verbraucherzentrale vor Ort und bedankte sich für die geleistete Arbeit.

Petra Maier, Gruppenleiterin Verbraucherbildung und Ehrenamt der Verbraucherzen-

trale NRW, Hannah Pick, die Leiterin der Beratungsstelle in Schwerte, und Astrid Lindner, die Leiterin der Beratungsstelle in Kamen, berichteten über die Probleme durch die Corona-Pandemie und wie sich die Arbeit der Verbraucherzentrale im vergangenen Jahr gewandelt hat.

Des Weiteren wurde sich lebhaft über die präventive Bedeutung der Verbraucherbildung ausgetauscht. Alltagskompetenzen, zurzeit vor allem im Hinblick auf Digitalisierung, müssen frühzeitig implementiert werden. Dies gelte nicht nur für die Schulen. Auch Erwachsene müssten hier immer wieder mitgenommen werden.



Foto: Birgit Kalte/Kreis Unna

Die Platanenallee in Unna ist eine Fahrradstraße.

„Radfahren – Aber sicher!“

Welche Regeln gelten in einer Fahrradstraße?

Radfahren ist gesund, Radfahren liegt im Trend – und Radfahren ist umweltfreundlich. Auf zwei Rädern kommt man gut voran im fahrradfreundlichen Kreis Unna – und die Zahl derer, die für ihre Wege das Velo nutzen, steigt stetig an. Das hält fit und ist gut für die Verkehrswende.

Doch wo sich Wege kreuzen, gibt es auch Risiken: Im vergangenen Jahr registrierte die Kreispolizeibehörde knapp 300 Unfälle mit Radfahrer:innen oder Menschen, die auf einem E-Bike bzw. Pedelec unterwegs waren. 247 davon wurden verletzt. Häufig verursachen sie die Unfälle selbst oder haben eine Mitschuld.

Klar ist: Fahrradfahrer haben keine Knautschzone. Wenn es kracht, dann können die Folgen schlimm sein. Um das zu verhindern, frischen die Straßenverkehrsbehörden und die Unfallkommission im Kreis zusammen mit der Kreispolizeibehörde Unna in der Serie „Radfahren – Aber sicher!“ das Wissen rund um wichtige Verkehrsregeln auf.

Heute: die Fahrradstraße

Freie Fahrt für Radfahrer – davon träumen viele, während sie in die Pedale treten. Auch wenn im Radverkehrskonzept für den Kreis Unna derzeit viele gute Pläne vor allem für Alltagsradler geschmiedet werden, läuft es vielerorts noch nicht ganz rund. Und in aller Regel sind die motorisierten Verkehrsteilnehmer die

stärkeren. Doch nicht so in der Fahrradstraße.

Wo andernorts Autofahrer, Busse und dicke Brummis die Straße dominieren, haben in der Fahrradstraße Radler die Nase vorn. In „echten“ Fahrradstraßen sind Kraftfahrzeuge tabu. Wenn es ein Zusatzzeichen gibt, dass auch andere Verkehrsteilnehmer dort zugelassen sind, dann müssen sich die mit Motor dem Radverkehr unterordnen.

Nebeneinander fahren ausdrücklich erlaubt

Hier ist für Radfahrer erlaubt, was auf normalen Straßen verboten ist: „Man kann zum Beispiel nebeneinander fahren“, erläutert Günter Sparbrod, Leiter der Straßenverkehrsbehörde des Kreises Unna. Wichtig zu wissen ist aber: Das Rechtsfahrgebot gilt auch in der Fahrradstraße. „Durch mitig fahren andere auszubremsen oder andere rechts zu überholen, das ist auch in der Fahrradstraße nicht drin“, unterstreicht Sparbrod.

„Mit der Einrichtung von Fahrradstraßen wird nicht nur allen das Leben erleichtert, die gern auf dem Drahtesel unterwegs sind. Es zeigt auch, dass das Fahrrad als ernstzunehmendes Verkehrsmittel in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt wird“, sagt Fachbereichsleiter Sparbrod. Fahrradstraßen steigern die Attraktivität, sich mit eigener Muskelkraft oder unterstützt durchs E-Bike auf zwei Rädern in Bewegung zu setzen.

„Summer in the City“ in Unna

Sommerprogramm lädt zum Verweilen ein



An mehreren Tagen in der Woche überraschen Musiker und andere Straßenkünstler die Unnaer in der Innenstadt. Im Juli war zum Beispiel Bus-Stop-Music unterwegs und die Passanten mit toller Musik unterhalten. Am 6. und 28. August können Sie sie wieder erleben. Foto: privat.

Bis zuletzt wurde gehofft, aber aufgrund der aktuellen Coronaschutzverordnung des Landes NRW ist ein Stadtfest Unna, in der bekannten Form, nicht genehmigungsfähig. Deshalb findet es 2021 leider nicht statt.



Jens Dreesmann sorgt am 12. August für gute Unterhaltung in der Unnaer City. Foto: Unna-Marketing

Als Trostpflaster hat Unna Marketing ein umfangreiches mobiles Sommerprogramm mit dem Namen „Summer in the City“ organisiert, das zum Verweilen in der Stadt einlädt. Unnaer und Besucher können sich auf einen kurzweiligen Aufenthalt mit Erlebnis und Unterhaltung einstellen. Zu den Verkaufszeiten des Handels werden die Besucher mit Musik oder anderen künstlerischen Beiträgen überrascht. Mittwochs oder donnerstags zwischen 12 und 18 Uhr sowie freitags und samstags zwischen 11 und 16 Uhr versprechen verschiedene Künstler:innen gute Unterhaltung beim Shoppen und Bummeln. So macht Besuch in Unna wieder besonders Spaß und lässt die Kulturherzen höherschlagen.

Mit „Summer in the City“ wird das Gesamtpaket komplett. Hier spielen Stadt-Ambiente wie historische Fassaden, die üppige Blumendekoration, die einladende Gastronomie und der abwechslungsreiche Einzelhandel als Team zusammen. Dazu gehört auch, dass die Besucher:innen auf dem Platz der Kulturen das große Open-Air-Programm genießen kön-



nen. Damit nicht genug, denn im traditionellen Summertime-Programm sind weitere abwechslungsreiche Programmpunkte geplant. Also statten Sie Unna im August mal einen Besuch ab und lassen Sie sich von tollen Künstlern beim Shoppen und Schlemmen überraschen!

Das Programm für August im Detail:

- 04.08. Straßenkünstler (Stelzen & Ballonmodellage)
- 06.08. Bus-Stop-Music (Top 40)
- 07.08. Traditional Jazz Gang Fritz

- Kuhlmann Quartett – Jazz-Swing 12.08. Jens Dreesmann (Voice of Swing)
- 13.08. Nigel Pricket Trio Mewstone – englische Balladen
- 14.08. 4You Party Band
- 18.08. Kelsey Klamath
- 20.08. SAM Exclusive Sounds (Top 40)
- 21.08. Salva & Desi (Italien zu Gast in Unna)
- 25.08. Straßenkünstler (Stelzen & Ballonmodellage)
- 27.08. Nigel Pricket Trio Mewstone – englische Balladen
- 28.08. Bus-Stop-Music (Top 40)

Arbeiten, wo man will

Was das „Mobil Office“ für die Arbeitswelt bedeutet



Die Selbstverantwortung der Beschäftigten wird motivierend wirken, glauben beispielsweise die Verantwortlichen bei einem Hamburger Ökostromanbieter. Foto: djd/LichtBlick SE

Homeoffice und Homeschooling: Die Corona-Pandemie hat die Arbeits- und Lebenswelt von Millionen Menschen auf den Kopf gestellt. Die Pandemie wird gehen – aber welche Änderungen im beruflichen Alltag werden bleiben und zur Normalität werden?

Definition: Was ist Homeoffice? Was ist Mobilarbeit?

Beim Homeoffice wird die Arbeitsleistung (teilweise) an einem fest eingerichteten Arbeitsplatz außerhalb des Betriebs, normalerweise „in den eigenen vier Wänden“ erbracht. Hier hat der Arbeitgeber dafür zu sorgen, dass der Homeoffice-Arbeitsplatz den gleichen gesetzlichen Anforderungen genügt wie der betriebliche Arbeitsplatz. Der Arbeitnehmer muss seine Arbeit von dem festen, geprüften Arbeitsplatz außerhalb des Betriebs aus erledigen.

Unter „Mobil Office“ versteht

man die Möglichkeit, die Arbeitsleistung an typischerweise wechselnden Orten außerhalb des Betriebs zu erbringen (etwa auf Reisen im Zug, im Hotel oder auf dem heimischen Sofa). Der Arbeitnehmer muss nicht notwendig von zuhause arbeiten. Er muss lediglich seine Erreichbarkeit sicherstellen. Der Arbeitgeber muss nur die mobilen Endgeräte (Laptop, Tablet, Smartphone) zur Verfügung stellen. Der Vorteil hier: Weil die Mitarbeiter nicht auf einen bestimmten Arbeitsplatz beschränkt sind, können zum Beispiel Reisezeiten effizienter genutzt werden.

Homeoffice: Win-win-Situation für Unternehmen und Beschäftigte

Die weitaus meisten Unternehmen haben ihre Skepsis während der Pandemie gegenüber dem Homeoffice aufgegeben. Sie konnten feststellen, dass Mit-

arbeiterinnen und Mitarbeiter zu Hause mindestens so effizient arbeiten wie im Firmenbüro. Beschäftigte, die neben dem Homeoffice auch noch Homeschooling mit Kindern machen mussten, empfanden dies oft als belastend. Sollte das Lernen zu Hause wieder entfallen, werden die meisten Menschen zu schätzen wissen, dass Homeoffice einen wesentlichen Beitrag zur viel beschworenen Work-Life-Balance leisten kann. Noch einen Schritt weiter als das Homeoffice geht das Konzept des Mobil Office.

Mobil Office: Noch mehr Flexibilität für unterschiedliche Lebensentwürfe

Ein Beispiel für dieses Modell ist ein Hamburger Ökostromanbieter. Das Unternehmen setzt bei seinen 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf volle Flexibilität. Ob zu Hause, bei Eltern oder

Freunden, im Café oder an einem anderen Ort – die Beschäftigten können überall arbeiten. Das schafft Raum für eine Vielfalt an Lebensentwürfen. Nur bei den wenigen Jobs, die zwingend eine Anwesenheit in der Firma erfordern, gibt es Ausnahmen. „Wir setzen ganz auf die Selbstverantwortung unserer Beschäftigten und glauben, dass diese Selbstverantwortung motiviert“, erklärt Geschäftsführer Constantin Eis. Zudem könne jedes der rund 60 Teams nach dem Mehrheitsprinzip bis zu zwei gemeinsame Bürotage pro Woche vereinbaren. „Das heißt im Gegenzug natürlich auch, dass wir diese Büroarbeitsplätze weiter zur Verfügung stellen werden“, so Eis.

Positive Rückmeldung der Belegschaft

Das Unternehmen hatte schon vor der Pandemie und dann verstärkt im Lockdown positive Erfahrungen mit dem Homeoffice gemacht. Die digitale Zusammenarbeit funktionierte gut, nun folgt mit der kompletten Flexibilisierung der nächste Schritt. In einer internen Umfrage aus dem Jahr 2020 bewerteten fast 90 Prozent der Beschäftigten ihre Erfahrungen im Homeoffice positiv. Und eine deutliche Mehrheit sprach sich für eine umfassende Mobile-Office-Lösung aus. Ein wichtiger Grund: Die Beschäftigten pendelten vorher im Schnitt 90 Minuten täglich in die Zentrale. Mobile Office bedeutet weniger Berufsverkehr – damit reduziert das Unternehmen auch seinen CO2-Fußabdruck und schon das Klima.

Egal für welches Modell sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer entscheiden: Wichtig ist immer, die jeweiligen Rechte und Pflichten beider Seiten festzuhalten. Auf die Punkte Arbeitsmittel, Datenschutz, Haftung, Kosten und Widerrufsmöglichkeiten sollte dabei unbedingt eingegangen und festgeschrieben werden. (dzi/djd)

Der direkte Weg in die Zweitimmobilie

Die passende Finanzierung hängt von den Kaufmotiven und der Nutzung ab

Den weiter steigenden Preisen zum Trotz stehen Immobilien hoch im Kurs. Auch Zweitimmobilien sind gefragt, ob zur eigenen Nutzung oder zur Vermietung. Schließlich macht das niedrige Zinsniveau viele Anlageformen unattraktiv und bringt gleichzeitig geringe Finanzierungskosten mit sich.

Unter Umständen lässt sich auch die erste Immobilie in die Finanzierung einbringen. Je nachdem, wofür das zweite Objekt

Zinssatz ist dadurch in der Regel günstig. Tipp: Es lohnt sich, längere Zinsbindungen von 15 bis 20 Jahren anzufragen. Das schafft Flexibilität und die etwas höheren Zinskosten sind steuerlich absetzbar.

Zweitimmobilie als Kapitalanlage

Wer den Kauf als Kapitalanlage versteht, plant meist die Mieteinkünfte in die Finanzierung ein. Eine langfristig attraktive Lage und ein möglichst guter Zustand sind hierfür unver-

günstester IMMOBILIEN
IN UNNA UND WERNE
Wie machen für Ihre Zukunft

günstester-immobilien.info

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

UNNA: T 02303-6729880
WERNE: T 02389-7789341
MASSENER HELLWEG 37A, 59427
MEISERWEG 2A, 59368



Foto: ©KB3 - stock.adobe.com

genutzt wird, gibt es unterschiedliche Dinge zu beachten.

Studentenquartier für die Kinder

Statt die teure Miete für ein Apartment in der Universitätsstadt zu bezahlen, kann man eine kleine Eigentumswohnung erwerben – erst für die eigenen Kinder, später zur Vermietung. Banken sehen diese Finanzierung gern, berichtet Jürgen Klaus, Spezialist für Baufinanzierung. „Meist ist eine gute Bonität gegeben und die Monatsrate wird zuverlässig gezahlt.“ Die Auswahl an finanzierenden Banken ist groß und der

zichtig. Aber auch bei einer Top-Immobilie sollte konservativ gerechnet werden, so Jürgen Klaus: „Das Konzept Miete gleich Monatsrate geht nicht auf. Denn es gibt Kosten, die zusätzlich anfallen, zum Beispiel für Instandhaltung und Verwaltung oder Steuern auf die Mieteinnahmen.“ Wegen des größeren Risikos sollte man von etwas höheren Zinssätzen ausgehen, außerdem ist mehr Eigenkapital erforderlich als bei der Eigennutzung.

Ein Domizil für den Urlaub
Ferienwohnimmobilien sind nicht zuletzt durch die Coro-

na-bedingten Einschränkungen stark gefragt. Die Aussicht, im Urlaub selbst dort zu wohnen und das Domizil für das übrige Jahr zu vermieten, ist verlockend. Was so einfach klingt, sehen Banken aber oft anders. Denn die Auslastung ist schwer kalkulierbar und bei Eigennutzung gelten steuerliche Sonderregeln. Wer über ein Investment in eine Ferienwohnung nachdenkt, sollte sich einen Überblick über Finanzierungslösungen verschaffen oder sie von einem ungebundenen Vermittler vergleichen lassen. Unter www.drklein.de gibt es weitere nützliche Tipps rund um die Finanzierung von Zweitimmobilien und eine Kontaktmöglichkeit. (djd)

Schlüssige Systeme für hochwertige Böden und Sonder-Abdichtungen

GUSSASPHALT
Hoch- Industrie- Ingenieurbau

SCHROEDER GMBH

Auf'm Brinke 15
59872 Meschede
Fon 0291 / 9023-0
schroeder-gmbh.de

Stöbern und shoppen

24. Kamener Schnäppchenjagd im August

Ein fester Programmpunkt in der Kamener Innenstadt steht vor der Tür – die Kamener Schnäppchenjagd. Seit 24 Jahren findet sie traditionell am letzten Samstag im August statt, schließt in Kamen den Schlussverkauf ab und beschert den Kamener:innen die höchsten Rabatte und besten Schnäppchen des Jahres.

Am 28. August von 9 bis 16 Uhr lädt die Kamener Interessengemeinschaft e.V. (kig) zum Jagen von Sonderangeboten ein. Außerdem können letzte Sommerteilchen und die neusten Herbsttrends in Sachen Mode, Schmuck, Brille, Technik, Buch, Accessoires ... und vielem mehr geschopt werden. Da lohnt sich das frühe Auf-

stehen sicher, um sich die besten Teile zu sichern. Aber auch Langschläfer können in Ruhe bei ihren KamenerOriginalen stöbern und fündig werden.

„Heißer Herbst“

Seit dem Verkaufsoffenen Sonntag im Oktober 2020 ist die Schnäppchenjagd die erste Veranstaltung, die durch die „KamenerOriginalen“ aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen durchgeführt werden kann. Die Einzelhändler freuen sich auf einen trubeligen, erfolgreichen Samstag, an dem selbstverständlich alle üblichen Schutzmaßnahmen wie Maske in den Geschäften und Abstand eingehalten werden.

Übrigens: Die Schnäppchenjagd ist der Auftakt zu einem bunten Herbst, in dem Hansemarkt,



Stadtleuchten und Adventszauber mit verkaufsoffenen Sonntagen Kamen wieder erlebenswert machen. Natürlich kann der „Kamen-

Gutschein“ auch an diesen Veranstaltungstagen eingelöst sowie vor Ort oder online gekauft werden (www.kamen-gutschein.de).

Ausstellung „enthüllen“

Drei Künstlerinnen an drei Orten gleichzeitig

Malerei, Zeichnungen, Collagen, Fotografien und Plastiken zeigen die Künstlerinnen Marika Bergmann, Susanne Beringer und Ulla Kallert in einer Ausstellung unter dem Titel „enthüllen“ an drei Orten gleichzeitig. Die Werke sind noch bis zum 5. August in der Stadthalle Kamen, im Haus der Stadtgeschichte sowie in der Sparkassen-Galerie Kamen zu sehen. Jede Künstlerin ist an allen Orten mit ihren Werken vertreten.



spezifische Divergenzen Frauen in ihrem Wirken auf verschiedensten Ebenen noch immer benachteiligen.

Daher konzentrieren die Künstlerinnen ihr Tun auf das Sichtbarmachen des Verhältnisses von individuellem Selbstverständnis und gesellschaftlicher Prägung, wobei beide Faktoren einem stetigen Wandel unterliegen. Die Werke der drei Künstlerinnen, die in ihren unterschiedlichsten Ausführungen von Selbstsicherheit und gereifter weiblicher Identität zeugen, enthüllen das weibliche Bewusstsein

im „Früher“ und im „Jetzt“ ebenso wie innere Befindlichkeiten im „Hier“ und im „Anderswo“.

Die Künstlerinnen

Marika Bergmann bietet mit ihren farblich rot dominierten Frauenporträts, den Fotografien entblößter Schaufensterpuppen in einem Parkhaus sowie Collagen, Stoffreliefs und Malereien die unterschiedlichsten Perspektiven auf das feministisch inspirierte Thema der Enthüllung.

Susanne Beringer, die in ihrer Malerei Frauenporträts mit expressivem Pinselstrich gene-

riert und in ihren Zeichnungen ihre Meisterschülerschaft bei Piotr Sonnewend nicht verbergen kann, präsentiert darüber hinaus Bienenwachsobjekte, die den weiblichen Körper fragmentarisch in Szene setzen.

Ulla Kallert zeigt neben ihren abstrahierten Frauenporträts und stark stilisierten Monotypen Installationen ihrer überaus kunstvoll aus Papier gestalteten Kleiderplastiken, die diverse Frauenbilder und – in Verbindung mit den sie begleitenden Titeln – besondere Gemütszustände assoziativ reflektieren.

Klassik Sommerkonzert in der Marina Rünthe

Justus Frantz dirigiert Beethoven und Mozart



Foto: teamphoto MARQUARDT

Die „festival:philharmonie westfalen“ kommt am 6. August um 18 Uhr unter der Leitung von Justus Frantz, Pianist und Komponist der internationalen Spitzenklasse, in die Marina Rünthe nach Bergkamen. Dirk Klapsing, Geschäftsführer der m:lw Philharmonie, stellte das Konzertprogramm vor.

Wolfgang Amadeus Mozarts Ouvertüre zu „La Clemenza di Tito“ und die Sinfonie Schwannengesang werden gespielt. Dazu steht das für viele Zuhörer:innen schönste Klavierkonzert Ludwig van Beethovens, nämlich das Konzert Nr. 5 op. 73 in Es-Dur, auf dem Programm.

„Gemeinsam Musik genießen können – wie, wenn nicht Open Air“, so Marc Alexander Ulrich, Kulturdezernent der Stadt Bergkamen. Gemeinsam mit Kulturreferentin Simone Schmidt-Apel macht er deutlich, wie froh alle Beteiligten sind, dass Kultur wieder Fahrt aufnehmen darf. „Die Marina Rünthe ist einer unserer schönsten Spielorte“, so Schmidt-Apel. „Es ist wunderbar, hier wieder Kultur machen zu können.“

Eintrittskarten gibt's für 29 Euro (ermäßigt 25 Euro) im Kulturreferat und bei Anne Mandok, Tel. 02307/965-464. Die Zahl der Besucher:innen ist nach dem Hygienekonzept auf 224 limitiert.

Carli Hair & Beauty Style



Wir zaubern Dir den Glow ins Gesicht!

Aqua Facial

Sommerspecial für 99€

- Glow-Effekt
- Glatte Haut
- Reines Hautbild
- Unreinheiten adé
- Porentiefe Reinigung
- Anti-Aging



Jetzt schnell sein und einen Termin sichern!

Borsigstr. 5
59174 Kamen
Tel. 0 23 07 - 910 23 00
Mo.-Fr. 9-18 Uhr

www.carli-hairstyling.de



Der Kreis Unna
veranstaltet regelmäßig
Konzerte im
MUSEUM HAUS OPHERDICKE



SOMMERBÜHNE 2021



Foto: Thomas Kersten

Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

Wir würden uns sehr freuen, Sie bei einem der folgenden Konzerte begrüßen zu dürfen:

WeltMusik MusikWelt

➤ **Donnerstag | 05.08.2021**
Seatown Seven | Jazz

Kammerkonzert

➤ **Freitag | 06.08.2021**
Minetti-Quartett | Violine | Viola | Violoncello

WeltMusik MusikWelt

➤ **Samstag | 07.08.2021**
Oliver Jäger | Spanische Gitarrenmusik

Kammerkonzert

➤ **Donnerstag | 12.08.2021**
Alexander Koryakin | Klavier

Kammerkonzert

➤ **Freitag | 20.08.2021**
Kokopelli Quartett | Sopransaxophon | Altsaxophon | Tenorsaxophon | Baritonsaxophon

WeltMusik MusikWelt

➤ **Samstag | 21.08.2021**
Blue Terrace Blues Band | Highlights des Blues

Konzertbeginn jeweils 20 Uhr | Einlass 18.30 Uhr | Eintritt 15 € zuzüglich 1€ Ticketgebühr, zuzüglich 7% Vorverkaufsgebühr | RUHR. TOPCARD 50% Ermäßigung auf den Eintrittspreis.

Tickets können online über unseren Webshop <https://ticketservice.kreis-unna.de/> reserviert werden.

Sollten Sie Hilfe benötigen, können Sie uns gerne unter Fon 02303 271741 (Chantal Gosens) sowie Fon 02303 272541 (Heinz Kytzia) kontaktieren.

Weitere Infos unter www.kreis-unna.de/haus-opherdicke

11. August - Konzert - 20.00 Uhr Jammin'Lounge Sommer-Special

Greatest Hits, wechseln die grandiose Musiker und Sänger, sowie jede Menge Spaß in einer außergewöhnlichen und Konzertatmosphäre. Die Musiker rund um den Initiator Michael Meier spielen endlich wieder vor Publikum.

Getreu dem Motto Afterwork dürfen sich die Besucher sich inzwischen seit dreieinhalb Jahren immer wieder auf einen unterhaltsamen Mix aus Spontanität, höchster musikalischer Qualität und erstklassigen Entertainment freuen. Eintritt: 15 Euro (zzgl. Gebühren)
Platz der Kulturen, Unna

13. August - Konzert - 19.00 Uhr JAHM! + Woodship

Die beiden Unnaer Rockbands JAHM! und Woodship haben sich die Energie der letzten 1,5 Jahre aufgespart, um diese an dem Abend auf die Bühne zu bringen! Knackig frischer Indie-Rock-Pop mit Ohrwurmcharakter und Gänsehaut-Momenten! JAHM! steht aber auch für eine authentische Live-Performance, die immer mehr Fans findet. Als Support wird an diesem Abend die Band Woodship auftreten. Das Trio aus Düsseldorf/Unna mit Gitar-

rist und Sänger Leon Radix, Bassist Philipp Kaminsky und Schlagzeuger Timo Quast ist laut. Alternative Rock, der den Nerv der Zeit trifft. Ihren Platz haben sie in der Nische neben Bands wie Biffy Clyro, Muse und Royal Blood gefunden. Dabei ragen eingängige Refrains wie ein Soundwall zwischen massiven Gitarrenriffs, treibenden Basslines und kraftvollen Drums heraus. Eintritt: 5 Euro (zzgl. Gebühren)
Platz der Kulturen, Unna

27. August - Kabarett- 19.30 Uhr Fritz Eckenga

„Am Ende der Ahnenstange“ – Erschöpfungsgeschichten live Seit angeblich 300.000 Jahren baselt der Mensch aufrecht über den Planeten, aber an seinem Hirnstamm hat sich so gut wie nichts weiterentwickelt.

Die Evolution hat um gewisse Teile des menschlichen Brägens einen großen Bogen gemacht. Das erklärt vielleicht die eine oder andere Verhaltensweise bei der aktuellen Baureihe, macht aber wenig Hoffnung. Fritz Eckenga hat sich auf dem Wutbürgersteig umgesehen und gibt erschöpfend Auskunft über den gegenwärtigen Stand der Evolution. Sein Resümee: „Ein Jammer. Noch die überzüchteten, degeneriertesten Zwergpinscher bilden sich ein, sie seien Wölfe. Und zwar an beiden



© Rainer-Szymura

Enden der Leine.“ Eintritt: 20 Euro (zzgl. Gebühren)
Platz der Kulturen, Unna

Kultur-Highlights in Unna „Summertime“ im August

Nach dem Start im Juli wird die „Summertime“-Reihe mit weiteren tollen Veranstaltungen im August fortgesetzt. Große und kleine Unnaer kommen auf ihre Kosten.

Los geht's am Mittwoch, 4. August, um 15 Uhr im Circus Travados mit dem Kindertheaterstück „So ein Circus“. Die Theaterkiste Bergen bringt das Stück auf die Bühne im Kurpark. Darin präsentieren zwei Künstler mit viel Poesie und Augenzwinkern den ersten Unter-Wasser-Circus und machen ein ganz schönes Theater um ihre Premiere, verständlich, denn ein Circus unter Wasser ist ja wohl einmalig. Da ereifert sich der Große mit Inbrunst an der Einmaligkeit und dem Erstaunlichen des bevorstehenden Geschehens, die Kleine wird doch noch fast vom Mut verlassen. So zanken sich die beiden, noch bevor es überhaupt begonnen hat. Für Menschen ab 4 Jahren.

Kindertheater nach Buchvorlage

Am Mittwoch, 11. August, um 15 Uhr wird im Circus Travados die Geschichte von „Frau Meier die Amsel“ erzählt. Frau Meier liebt und hegt ihren Garten, aber sie macht sich ständig Sorgen – große und kleine – und völlig unnötige, wie Herr Meier meint. Flugzeuge könnten vom Himmel direkt in ihr Gemüsebeet fallen, Omnibusse durch ihr Gartentörchen krachen. Sind genügend Mullbinden und Pflaster im Haus und reichen die Rosinen für den Kuchen? Zum Glück kocht Herr Meier Frau Meier zur Beruhigung immer frischen Pfefferminztee. Eines Tages jedoch findet sie ein klitzekleines Vogelküken in ihrem Gemüsebeet. Sie nimmt es unter ihre Fittiche...

Eine skurrile, lustige Geschichte mit singendem Gemüse, duftendem Pfefferminztee und einer Frau Meier, der Flü-



NN Theater – 20.000 Meilen unter dem Meer.
Pressefoto: © Rene Achenbach

gel wachsen. Das Theater Tritrop aus Münster spielt dieses Stück nach dem Bilderbuch von Wolf Erlbruch für Menschen ab 4 Jahren.

Fans von Jules Verne kommen am Donnerstag, 12. August, um 20 Uhr auf dem Platz der Kulturen auf ihre Kosten. Denn das NN Theater aus Köln kommt in diesem Jahr per Unterseeboot nach Unna und hat eine fantastische Weltreise unter Wasser – „20.000 Meilen unter dem Meer“ – im Gepäck. Gemeinsam mit dem mysteriösen Kapitän Nemo geht es vorbei an hungrigen Haifischen, leuchtenden Quallen, singenden Kraken und Plastiktüten. Der fantastische Roman von Jules Verne und Shakespeares Stück „Der Sturm“ dienen als Vorlage und Inspiration dieser Produktion in Form eines maritimen Abenteurerspektakels mit Live-Musik, das sich als apokalyptisches Ökomärchen entpuppt.

Literaturpreis

Literaturfreunde sollten sich Sonntag, 29. August, im Kalender markieren. Dann wird um 11 Uhr im Nicolaihaus der Alfred-Müller-Felsenburg-Preis an Marina Weisband verliehen. Mit Marina Weisband zeichnet die Jury des „Alfred-Müller-Felsenburg-Preises für aufrechte Literatur“ in diesem Jahr eine Autorin und



Marina Weisband. Foto: © Tibor Bozi



Pressefoto: Theaterkiste

Publizistin aus, „deren intellektuell glänzende Texte uns aufzeigen, dass gesellschaftliche Veränderungen möglich sind“. Die 1987 in der Ukraine geborene Politikerin, Bloggerin, Autorin und Diplompsychologin setzt sich in ihrer Arbeit mit digitaler Partizipation und Bildung auseinander, war von 2011 bis 2012 politische Geschäftsführerin der Piratenpartei Deutschland und engagiert sich heute bei den Grünen in den Themenbereichen Digitalisierung und Bildung. Die Preisverleihung erfolgt im Rahmen einer sonntäglichen Matinee und wird im Anschluss durch eine Lesung mit der Preisträgerin abgerundet. Weitere Informationen hierzu gibt's beim Westfälischen Literaturbüro unter www.wlb.de.

Karten und weitere Infos

Alle Veranstaltungen finden weiterhin unter strengen Schutzauflagen und vorbehaltlich der Entwicklung der Covid-19-Pandemie statt. Wegen des besonderen organisatorischen Aufwands für die Einhaltung von Schutzauflagen ist für die Veranstaltungen des Bereichs Kultur der vorherige Erwerb von Platzkarten gegen eine Aufwandsentschädigung von 5 Euro (zzgl. Systemgebühr) erforderlich. Der Vorverkauf für die Platzkarten startet jeweils zwei Wochen vor der Veranstaltung. Die Tickets sind online unter www.kultur-in-unna.de oder im i-Punkt im zib, Tel. 02303/103-777, E-Mail: zib-i-punkt@stadt-unna.de erhältlich. Es gibt keine Tages- bzw. Abendkasse.

#geimpftweil

Großflächige Plakataktion der LWL-Klinik Dortmund



Foto: LWL/Herstell

Mit großen Plakaten am Zaun zur Marsbruchstraße wirbt die LWL-Klinik Dortmund für das Impfen.

In der psychiatrischen Klinik des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe ist der größte Teil der Mitarbeitenden in der hauseigenen Impfstraße bereits geimpft worden.

Die Menschen auf den Bannern sind Mitarbeiter:innen aus unterschiedlichsten Arbeitsbe-

reichen, die ein Statement abgeben, warum das Impfen aus ihrer Sicht wichtig ist: „... weil ich dann sorgenfreier arbeite“, „... weil ich gerne persönlich präsent bin“ oder „...weil mir Nähe wichtig ist“. Neben den Mitarbeitenden und ihren Statements ziert auch die „Impfbühne“ des Street-Art-Künstlers Thomas Baumgärtel den Zaun. Dieser hatte die Klinik neulich mit seiner Kunst für ihr Impf-Engagement ausgezeichnet.

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

Briefmarken-/Münzankauf
auch umfangreiche Sammlungen,
Hausbesuch, Barzahlung.
Assessor U. Redecker, Im Stahiskamp 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 Selms, Dieselweg 4
Tel. 02592-9776600
www.zahntransporte.de

Bestattungen Geißler
Mit uns den **Abschied** gestalten



Kamener Straße 28
59425 Unna
MEHRERFAHREN 0 23 03 / 94 24 994
24 Stunden für Sie erreichbar
www.bestattungen-geissler.de

Rüdiger Geißler

Dienstleistungen rund um Haus und Garten



Das kennen viele: Haus und Garten machen Arbeit, aber man selbst hat kaum Zeit oder zwei linke Hände.

Da braucht man jemanden, der einem diese Arbeit zuverlässig und tatkräftig abnimmt. Am besten einen Allrounder, der nahezu alles kann. Gibt es nicht? Doch, den gibt es! Tobias Wendtland hat sein handwerkliches Talent Anfang 2020 zu seinem Beruf gemacht und sorgt mit seinem Team dafür, dass Hausbesitzer mehr Zeit für die schönen Dinge haben. Ob Rasenschnitt, Gartenpflege, Heckenschnitt, Reinigung von Fenstern und Wintergärten oder Dachrinnen. Selbst Winterdienst - all das müssen Sie nie

wieder selbst erledigen! Selbstverständlich verfügt er auch über das nötige Equipment wie Werkzeug und Fahrzeuge.

Wenn Sie ein Haus entrümpeln müssen oder Hilfe beim Umzug benötigen - mit Tobias Wendtland haben Sie einen vertrauenswürdigen Partner für fast alle anstehenden Tätigkeiten. Gibt es etwas, was nicht als Leistung auf der Homepage des Betriebes zu finden ist? Macht nichts, das Team nimmt auch gerne Herausforderungen an. Schildern Sie Ihren Auftrag per Mail oder telefonisch und Gebäudedienst Wendtland findet eine passende Lösung. Lassen Sie sich kostenlos und unverbindlich beraten!

Text: F.K.W., Fotos: privat

Esken • Karnatz • Boeske
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Beratung auf den **Punkt** gebracht.

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

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

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

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



STIHL

**SCHNITT FÜR SCHNITT
ZUR BESTFORM.**
Jetzt STIHL Heckenscheren bei uns testen.

AGRAVIS
TECHNIK

AGRAVIS Technik
Lenne-Lippe GmbH
Ruhrstraße 19
58730 Fröndenberg
Telefon 02373 . 97780
www.agravis-technik.de

ABENDVISITE ONLINE



CHRISTLICHES
KLINIKUM
UNNA

Aktuell und digital wichtigen Erkrankungen auf der Spur: Start ins zweite digitale Semester im Hospitalverbund

Wie wichtig die Gesundheit ist, das ist vielen Menschen im Laufe der Corona-Pandemie sehr viel bewusster geworden. Gerade jetzt raten Medizinerinnen und Mediziner des Katholischen Hospitalverbundes Hellweg, andere Gesundheitsprobleme – neben der Pandemie – nicht aus den Augen zu verlieren.

In der noch jungen Veranstaltungsreihe „ABENDVISITE ONLINE“ nehmen sie nun bewusst Gesundheitsprobleme in den Fokus, die ebenfalls viele Menschen betreffen. So geht es im zweiten Halbjahr 2021 um Endometriose und Osteoporose. Beide Krankheitsbilder betreffen eher Frauen als Männer. Unter Endometriose leiden vermehrt junge Frauen, die Osteoporose macht in höherem Alter zu schaffen, dann auch durchaus bei Männern. Die Vorträge der zwei neuen Chefarzte des Christlichen Klinikums Unna (CKU) finden wegen der Corona-Situation digital statt, sind aber leicht mit nur einem „Klick“ aufzurufen.

Empfangen können alle Interessierten die Online-Übertragung überall dort, wo es einen Internetzugang gibt. Die Teilnahme ist ganz unkompliziert möglich: Von der Internetadresse abendvisite.hospitalverbund.online führt ein Klick direkt in den Video-Vortrag. „Mit diesem Online-Veranstaltungsformat können wir sehr viele Menschen erreichen und einen Teil zur allgemeinen Gesundheitsaufklärung beitragen“, freut sich Geschäftsführer Christian Larisch über das digitale Konzept, das Kontakt mit vertrauten und neuen Medizinerinnen vor Ort auch in Pandemiezeiten ermöglicht.



Gemeinsam noch besser

28.10.2021 | Endometriose Wege aus der belastenden Krankheit Referent: Doctor-medic Cosmin-Paul Sarac



Eine gutartige, aber für die Betroffenen sehr belastende Krankheit steht im Mittelpunkt des Vortrags von Doctor-medic Cosmin-Paul Sarac. Der neue Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im CKU widmet sich der Endometriose. Bei dieser Krankheit siedeln sich gebärmutter-schleimartige Zellen außerhalb der Gebärmutterhöhle an und sorgen oft für Schmerzen. Auch Unfruchtbarkeit kann die Folge sein. Chefarzt Sarac zeigt Behandlungsmethoden auf. Gleichzeitig stellt der Chefarzt sich und seine Arbeit im CKU vor.

Der Online-Vortrag ist am **28.10.21**
ab 18 Uhr hier im Internet abrufbar:

abendvisite.hospitalverbund.online



25.11.2021 | Osteoporose Diagnose und Behandlungsmethoden Referent: Dr. Bernhard Fortmeier



Osteoporose – der Knochenschwund – ist eine regelrechte Volkskrankheit. Betroffen sind eher ältere Frauen. Aber auch bei Männern wird diese Krankheit diagnostiziert, bei der die Knochensubstanz verstärkt abgebaut wird. Die Knochen werden immer instabiler, gefährliche Knochenbrüche sind die Folge. Welche Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen, stellt Dr. Bernhard Fortmeier vor. Im September tritt er seinen Dienst als neuer Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungs-chirurgie an.

Der Online-Vortrag ist am **25.11.21**
ab 18 Uhr hier im Internet abrufbar:

abendvisite.hospitalverbund.online



 Christliches Klinikum Unna | Mitte
Obere Husemannstraße 2
59423 Unna
Tel. 0 23 03 / 100 - 0

 Christliches Klinikum Unna | West
Holbeinstraße 10
59423 Unna
Tel. 0 23 03 / 106 - 0