

ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



Münz- und Edelmetallhandel Familie

ARETZ

Münzen & Edelmetallhandel

Seit über 17 Jahren in Unna

Friedrich-Ebert- Str. 39
59425 Unna
Telefon 0 23 03 / 25 43 43

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 11-18 Uhr, Sa.: 10-14 Uhr

An- und Verkauf von Münzen,
Edelmetallen, Schmuck- und Altgold,
Zubehör für Sammler



Team
Zahn-S-thetik GmbH

Über 30 Jahre
Teschner + Team



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

www.zahntechnik-unna.de



29 Hotels in
Deutschland,
den Niederlanden
und Belgien.

enjoyhotels.de

All-Inclusive-Urlaub



5 Tage
All-Inclusive!

mit eigenem PKW!

Wie ist es möglich zu diesem Preis?

5 Tage All-Inclusive. Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

MOSEL

Enjoy Deluxe Hotelschiff Prinses Juliana - Mülheim an der Mosel



Eröffnungsangebot

5 TAGE
ALL-INCLUSIVE AB
349,95 €
p.p.

Preise für den 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub:

| APRIL 2023 | | MAI 2023 | | JUNI 2023 | |
|------------|--------------------------|------------|------------------------|------------|-------------------------|
| Dienstag | 4. April 349,95 € | Dienstag | 2. Mai 409,95 € | Samstag | 3. Juni 449,95 € |
| Samstag | 8. April 349,95 € | Samstag | 6. Mai 399,95 € | Mittwoch | 7. Juni 449,95 € |
| Mittwoch | 12. April 349,95 € | Mittwoch | 10. Mai 399,95 € | Sonntag | 11. Juni 449,95 € |
| Sonntag | 16. April 349,95 € | Sonntag | 14. Mai 409,95 € | Donnerstag | 15. Juni 449,95 € |
| Donnerstag | 20. April 349,95 € | Donnerstag | 18. Mai 439,95 € | Montag | 19. Juni 449,95 € |
| Montag | 24. April 369,95 € | Montag | 22. Mai 399,95 € | Freitag | 23. Juni 449,95 € |
| Freitag | 28. April 369,95 € | Freitag | 26. Mai 449,95 € | Dienstag | 27. Juni 449,95 € |
| | | Dienstag | 30. Mai 449,95 € | | |

**Einzigartig:
Unvergessliche
Übernachtung
in maritimer
Atmosphäre, perfekte
Lage mit Blick auf
die Mosel.**



Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter www.enjoyhotels.de oder rufen Sie an: 032221096089

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren. Keine Buchungskosten. Kein Einzelzimmerzuschlag.

- Unna Westfalenmarkt! 6
- Bau und Handwerk Terrasse und Wintergarten 12
- Trauer Ostern auf dem Friedhof 17
- Termine Veranstaltungen in der Region 24



Story des Monats
Seite 4
Eisenbahner Alessandro Stockem



Unna
Seite 9
Ahnenforschung



Ostern
Seite 22
Basteltipp

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
Frank H.G. 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: www.4cminds.de
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna, Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnesee
Auflage: 20.000
Keine Gewähr für unaufgefordert eingelangte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos. Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller Beiträge und Anzeigen bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung des Verlages.

Titelbild: ©Cool Patterns - stock.adobe.com

Liebe Leserinnen und Leser,

Frühling, Sonne, raus ins Grüne! Endlich machen Ausflüge wieder so richtig Spaß und auch die Gastwirte der Region freuen sich, Sie wieder zu verwöhnen. Wo wir beim Schlemmen sind: Ostern steht vor der Tür und natürlich haben wir passend zum Anlass ein raffiniertes Spargelrezept mit und niedliche Mini-Gugelhupfe mit Eierlikör für Sie.

Die ersten Frischluft-Veranstaltungen der Saison locken nun auch die Menschen wieder in die Städte. In Fröndenberg können Sie am 2. April beim „Fröndenberger Frühling“ shoppen und sich farbenfro-

he Inspirationen für Haus und Garten mitnehmen. Am selben Wochenende wird es in Unna mittelalterlich, wenn Ritter und Gaukler die City erobern und beim Westfalenmarkt für Unterhaltung sorgen.

In unserer Story des Monats stellen wir Ihnen Alessandro Stockem von Fröndenberg-Frömern vor, der nicht nur leidenschaftlicher Bahnfahrer ist, sondern auch noch Triebfahrzeugführer und Stadtbahnfahrer in Köln. Er hat mit uns über seine Perspektive auf den Öffentlichen Nahverkehr gesprochen. Außerdem sind die Hobby-Historiker:innen unter Ihnen gefragt, denn unsere Redaktion hat eine Anfra-

ge von Werner Kötzer erreicht, der nach Hinweisen zu seinem Vater sucht. Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe.

Außerdem haben wir noch einige Veranstaltungstipps für April in unserem Veranstaltungskalender für Sie zusammengestellt und natürlich finden Sie in dieser Ausgabe wieder den gewohnten Leser-Service. Es erwarten Sie spannenden Themen Tipps für die Terrasse und den Wintergarten, Tipps zum beruflichen Neustart und eine Geschenkidee zu Ostern.

Frohe Ostern und viel Sonnenschein wünscht das Team der ORTSZEIT



Foto: © Javier brosch - stock.adobe.com

AUTOGLAS Schumann

Da können wir auch nichts mehr machen. In den meisten Fällen aber schon.

Ihr Autoglas-Spezialist in Ihrer Nähe
Andreas Schumann
Schwerter Straße 3 • 59439 Holzwickede
Tel. (02301) 9 47 80 00 • Mobil (0151) 14 46 98 24



Foto: Kompetenzzentrum Marketing NRW (KCM)

Von einer Bahn in die nächste:

Eisenbahner Alessandro Stockem pendelt vom Dorf an den Rhein

Seit Anfang des letzten Jahres pendelt Alessandro Stockem von Fröndenberg-Frömern nach Köln, um dort täglich als Triebfahrzeugführer und Stadtbahnfahrer mehrere Tausend Menschen sicher und pünktlich durch die schöne Millionen-Metropole Köln zu befördern. Doch nicht nur wegen seines Berufs sitzt er in der Bahn: Der 30-Jährige fährt mit seinem Job-Ticket umweltfreundlich mit dem Zug gemütlich in der ersten Klasse zur Arbeit. Der ORTSZEIT hat er einen Einblick in seinen Alltag gegeben, der sich zum größten Teil auf der Schiene abspielt.

Problem haben und das ist bei den meisten Triebfahrzeugführern (TF) bundesweit so Ritual. Man kann es besser verstehen, wenn Störungen jeglicher Art vorliegen, oder der Zug dann einige Kilometer nur zehn bis 40Km/h fährt, weil die sogenannten ‚Fahrten auf besonderen Auftrag‘ es so vorschreiben und es länger dauert. Ich glaube, es wäre der falsche Beruf, wenn ich damit ein Problem hätte, denn die größte Herausforderung im Dienst ist es, jede Sekunde hellwach zu sein und sich immer vor Augen zu halten, dass es von einer Sekunde an alles gefährlich ändern kann. Die Routine ist unser größter Feind“, erklärt Alessandro Stockem.

Schon früher bahnbegeistert
„Während des Dienstes kommt es oft zu dienstlichen Mitfahrten quer durch die Stadt. Aber auch in Freizeit und Feierabendzeit macht es mir trotzdem dank iPad und WLAN im RRX auch noch richtig Spaß. Es war schon immer ein Hobby von klein auf. Deswegen wusste ich auch, dass das Pendeln für mich absolut kein Problem ist. Ich habe sehr viel über verschiedene Menschen gelernt und nette Gespräche geführt. In den Ferien bin ich früher schon meistens den ganzen Tag Zug gefahren und



auch sonst viel neben der Schule und am Wochenende. Am häufigsten vorne bei bekannten Triebfahrzeugführern in ganz NRW. Heute sogar auch noch hier und da, und mindestens einmal im Jahr quer durch Berlin und Hamburg, um mehr von den schönsten Ecken der Städte zu sehen. Das ist einfach eine Traum-Berufung“, schwärmt Stockem.

Zugzeit effektiv nutzen
„Ich kann aber auch Menschen sehr gut verstehen, für die das alles unvorstellbar wäre. Seit einiger Zeit nutze ich aber auch verstärkt den RE 7 mit etwa 1:20 Stunde Fahrtzeit. Diese kann man ja sinnvoll nutzen, um z.B. Dinge wie die Steuererklärung oder Telefonate zu erledigen und intensiver zu

planen. Der bequeme Tisch mit Steckdosen ist praktisch für einen Laptop. Am entspanntesten ist es natürlich, ein Buch oder Zeitungen zu lesen, nach Urlaubsschnäppchen zu stöbern oder einfach mal in den bequemen Sitzen die Augen zu schließen und somit mehr vom Abend zu haben. Manchmal schaue ich auch Dokumentationen oder höre Musik. Einige Lieder hören sich immer wieder richtig klasse an, wenn man dabei quer durchs Ruhrgebiet fährt!“ Selbst als wegen des 9-Euro-Tickets die Züge rammelvoll waren, stieg der passionierte Bahner nicht auf sein Auto um. „Und es stört mich ebenso nicht, die ganze Zeit im Zug eine FFP 2 Maske zu tragen, was ich auch weiterhin tun werde.“

Zweite Karriere bei den KVB

Auch wenn Alessandro Stockem schon als Kind großer Bahn-Fan war, so fand er seine Berufung doch erst vor wenigen Jahren. „Ich habe früher im Nachbarort als Logistiker im stahlverarbeitenden Betrieb gearbeitet. Im Hochsommer 2019 startete dann die Umschulung zum Traumberuf, die bei einem Privatanbieter mit Praktikum auf dem RRX Zug weder motivierend, noch sonderlich erfolgreich war. Es ging danach im Sommer 2020 und unter der schweren Corona-Situation in Köln weiter. Dort habe ich auch eine Zeitlang gewohnt und es war praktisch wegen vieler Spät- und Nachtdienste. Trotz der vielen tollen Fahrrad-



Alessandro Stockem fährt als KVB-Triebfahrzeugführer nicht nur durch die Kölner City, sondern auch durchs Grüne Umland. Foto: Christoph Seelbach/Kölner Verkehrs-Betriebe AG



Fotos: privat

umgeben von ganz vielen tollen lieben Menschen und Freunden, erholt sich der BVB-Dauerkartenbesitzer vom Stress. „Ich habe mein E-Bike immer zu Verfügung und nicht mehr dieses Gefühl, ein Doppelleben zu haben. Hier im Dorf finde ich die erforderliche Erholung und Ruhe für die oft unterschätzte hohe Verantwortung und Gewährleistung der Sicherheit für Leib und Leben von Tausenden von Menschen.“

Köln: ein anspruchsvoller Arbeitsort

„Das Besondere ist bei den Kölner-Verkehrsbetrieben (KVB), dass wir von Köln nach Bonn über normale Eisenbahnstrecken fahren, auf denen auch viele Güterzüge verkehren, und es in Köln selbst dann zur Stadtbahn übergeht – mal oben, mal unten. Auf den normalen Strecken fahren wir dann nach den Vorschriften und Regelwerk der Kollegen im Netz der Deutschen Bahn. Hier haben wir unzählige viele Vorschriften für beide Fachbereiche und es ist elementar wichtig, aber auch schwierig, nach der Ausbildung alle Vorschriften immer aktuell für den sicheren Eisenbahnverkehr auf dem Schirm zu haben. Zum Glück kommen Unregelmäßigkeiten selten vor. Dennoch muss man dann die komplexen Vorschriften in Bruchteilen

von Sekunden anwenden und handlungssicher sein. Außerdem unterscheiden sich die Signalbedeutungen enorm! Grün ist nicht gleich Grün und Rot nicht gleich Rot. Hinzu kommt auch noch ein großes technisches Wissen für neun verschiedene Baureihen.“ Schon deswegen ist für Alessandro Stockem die tägliche Reisezeit über Düsseldorf, Essen und Bochum sehr praktisch zur Auffrischung. Und nicht nur für berufsbezogenes Wissen: ebenso wie das Wissen für seinen Einsatzdienst bei der Freiwilligen Feuerwehr.

„Viele fragen mich ob ich nicht in einer näher liegenden Stadt Straßenbahn fahren will. Köln hat aber keine klassische Straßenbahn, wie in anderen Städten, sondern eine Stadtbahn. Die fährt zwar auch viel auf der Straße, aber auch viel ins Ländliche und durch traumhafte Wälder, wie zum Beispiel auf meinen Lieblingsstrecken rund um den Ort Bensberg. Es ist immer wieder schön, alle zwölf Strecken zu fahren! Ich liebe an dem Job, dass er so abwechslungsreich ist. Es ist kein Tag wieder der andere, du stehst jeden Tag vor neuen Herausforderungen: So eine Vielfalt hat nur Köln zu bieten. Bei den anderen Unternehmern, inklusive der DB, hat man weniger abwechslungsreiche Stre-

cken und je nachdem auch Fahrzeuge. Beides hat eben vor und Nachteile.“

„Nutzt den RRX!“

Zurück zum Pendler-Dasein: Alessandro Stockem kann jedem sehr empfehlen, trotz vieler Probleme im Öffentlichen Nahverkehr vom Auto auf die Bahn zu wechseln und besonders den RRX zu nutzen. Sein Tipp: „Bei hohem Fahrgastaufkommen kann es schnell zu Zwischenfällen kommen, alleine schon durch die Erkrankung von Fahrgästen und daraus resultierenden Rettungsdiensteseinsätzen. In NRW ist es auch irgendwo normal mit so vielen Menschen und Ballungsräumen. Man sollte die Zeit nie knapp kalkulieren.“ Noch ist das RRX-Projekt nicht fertig – der Aus- und Umbau der Infrastruktur wird noch Jahre dauern, bis irgendwann sieben RRX-Linien Rheinland, Ruhrgebiet und Westfalen miteinander verbinden. Im 15-Minuten-Takt geht's dann von Dortmund nach Köln. „Den High-tech-Express hat Siemens entwickelt und ich empfehle ihn auch in meiner Freizeit gern weiter“, ist der leidenschaftliche Eisenbahner Alessandro Stockem von der zukünftigen Mobilität überzeugt. Wer sich für den RRX interessiert, kann sich auf www.rrx.de oder YouTube weiter informieren.

Wie einst im Mittelalter

Historischer Westfalenmarkt belebt die Unnaer City



Fotos: p:e:w

„Der Markt ist eröffnet, Spiel- leut' spielt auf!“, mit diesen Worten wird der Herold den Historischen Westfalenmarkt in Unna am Samstag, 1. Ap-

ril, einläuten. Ab 10 Uhr startet das mittelalterliche Treiben auf dem Marktplatz. Handwerker, Ritter, Händler, Gaukler und Musikanten ent-

führen die Gäste in der Innen- stadt zwei Tage lang in eine lang vergangene Epoche. Am Sonntag, 2. April, haben zudem die Geschäfte von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

Freuen Sie sich auf eine Zeitreise: Hier hämmert der Schmied auf dem Amboss, dort klirren Schwerter der Ritter und zwischen den Passanten treiben Gaukler ihren Schabernack. Zel-



te im Mittelalter-Look reihen sich auf dem Marktplatz aneinander. An den Ständen gibt es allerlei spannende Auslagen zu entdecken: Trinkhörner, Ge- töpfertes, Holzschnitzereien und mittelalterlich anmutende Waren werden von Händlern in stilen Gewändern angeboten. Viel lebendiger als in angestaubten Geschichtsbüchern kann man sich hier einen Eindruck vom Mittelalter verschaffen. Und das gefällt Kindern und Eltern gleichermaßen.

„Der Historische Westfalenmarkt ist eine Veranstaltung, an der die ganze Familie Spaß hat“, freut sich Thomas Weber, Vorsitzender des City-Werberings, auf das rege Treiben in seinem „Wohnzimmer“. Die Händlergemeinschaft ist traditionell Initiator und Organisator des beliebten Mittelaltermarktes, der bereits seit 2002 die Innenstadt belebt.

Der Historische Westfalenmarkt ist hier besonders authentisch: Unna wurde bereits um 1290 das Stadt- und Marktrecht verliehen. Es dauerte nicht lange, bis Unna sich zur florierenden Handelsstadt am Hellweg entwickelte. Die (Fachwerk-) Häuser rund um den Unnaer Marktplatz geben dem Ganzen eine ebenso schöne wie stimmige Kulisse und laden am ersten Aprilwochenende Groß und Klein zum Verweilen ein... Geöffnet hat der Markt am Samstag von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr.



ATTENZIONE: Un(n)a Festa Italiana im Mai



Fotos: Christian Schütt

Unna feiert vom 17. bis 21. Mai das größte italienische Fest diesseits der Alpen und wird für fünf Tage zur nördlichsten Provinz Italiens. Diesen Termin sollten Sie sich rot in den Kalender eintragen!

Musiker in den Gassen nahe der Fußgängerzone überraschen die Besucher:innen und sorgen für italienische Momente und jede Menge Abwechslung. Nicht nur die Musik und italienische Lebensfreude, son-

dern auch kulinarische Spezialitäten gehören zu einer echten Festa Italiana wie der Espresso am Morgen. An den Ständen herrscht Hochbetrieb. Auf der Piazza duftet es nach Pasta, perlt

Prosecco. Hier gibt es kulturelle und kulinarische Appetithappen mit dem sonnenverwöhnten Aroma Italiens. Zur letzten Italia- na zählte die Unnaer-Innenstadt rund 300.000 Besucher:innen.

LWL-Klinik Dortmund
im LWL- Psychiatrie-Verbund Westfalen

Landhaus-Lesungen 2023

in der LWL-Klinik Dortmund

Dienstag, 25. April 2023, 19 - 20.30 Uhr:

„Klebeband“ Reparatur mit Poetry-Slam

David Friedrich, Deutscher Meister im Poetry-Slam 2021

LWL-Klinik Dortmund
Sport- und Begegnungszentrum
Mannbrucherstraße 179, 44287 Dortmund
Eintritt: 6,- €, nur Abendkasse

Foto-Atelier im Rathaus
FS Fotografie Unna
Inh. Fabienne Schröder

OSTERANGEBOT!
Minifotoshooting zum halben Preis!
22 € statt 44 €

Bahnhofstraße 45g, Unna
Tel: 02303/22290
www.fsfotografie-unna.de
fsfotografie.unna
FS Fotografie Unna

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do 9:30 - 13 Uhr | 14 - 17:30 Uhr
Mi u. Fr 9:30 - 13 Uhr
1. und 3. Sa 9:30 - 13 Uhr
und jederzeit nach Terminvereinbarung

Denn Un(n)a Festa Italiana mit seiner atemberaubenden Kulisse und dem original italienischen Kulturprogramm ist ein Highlight in der gesamten Region. Die Besucher:innen erwartet weit mehr als die wundervolle „Illuminazione“. Ein breites Programm mit rund 100 Stunden Unterhaltung sorgt für einen Rahmen, der für ein Fest der Superlative garantiert.

Auf den „Cassarmoniche“ am Rathaus und auf dem Alten Markt versprechen Musikensembles und Folkloregruppen für unterhaltsame Stunden und ausgelassene Stimmung. Spontane Konzerte italienischer

www.unna-marketing.de

DAS ORIGINAL
UNNA FESTA ITALIANA
IN DER UNNAER INNENSTADT

17.-21.05.2023

„Benvenuti Amici! Zum größten italienischen Fest nördlich der Alpen!“

UNNA marketing

Worsteiner
Stadtwerke Unna
Sparkasse Unna/Kamen
Urlaubsguru
GEBÄUDEKONZERN
Volksbank Unna
WOOLWORTH

Esken • Karnatz • Boeske
STEUERBERATUNGSGESellschaft

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

Standort Unna: Viktoriastraße 25, 59425 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

Neue Fotoausstellung mit Vortrag: „Vielfältige Tierwelt im heimischen Garten“ in Bergkamen

Noch bis zum 25. April ist in der Ökologiestation in Bergkamen die Fotoausstellung „Vielfältige Tierwelt im heimischen Garten“ von Herbert und Dr. Janine Teuppenhayn zu sehen.

Herbert und Dr. Janine Teuppenhayn haben seit über 15 Jahren in ihrem Hausgarten im Birnenweg in Bönen die tierischen Besu-



Foto: Herbert und Janine Teuppenhayn

cher beobachtet und fotografiert. In den letzten Jahren richteten sie ihr Augenmerk vermehrt auch auf die Welt der Insekten. Dabei erstaunt es immer wieder, welche Vielfalt sich einfindet, wenn ein Garten nahezu ganzjährig blühende Pflanzen bietet und durch abwechslungsreiche Gestaltung unterschiedliche Lebensräume bereitstellt.

Das Ausstellungsprojekt leistet einen lokalen Beitrag zu dem sehr aktuellen Problem des weltweiten Insektensterbens. Die Bilder demonstrieren, dass sich selbst in einem recht kleinen Hausgarten von ca. 450 m² eine kleine Oase für die heimische Insektenwelt schaffen lässt und es sich lohnt, auch im Kleinen tätig zu werden. Die Dokumentation zahlreicher

Vogelarten im Garten liefert ebenfalls dafür den Beweis. Etwa 17 Mio. Gärten in Deutschland machen 2 Prozent der Landesfläche aus. Mit seinem eigenen Garten kann jeder Hausbesitzer sogenannte Trittsteine für die bedrohte Tierwelt schaffen. Das Ehepaar erhielt im September 2021 den Heimatpreis der Gemeinde Bönen. Für die Ausstellung haben die beiden über 600 Einzelaufnahmen thematisch auf 60 großen Schautafeln zusammengestellt, um gleichzeitig mit den dargestellten Pflanzen die ökologischen Zusammenhänge zu verdeutlichen. Alle Fotos sind ausschließlich im eigenen Garten entstanden. Die Ausstellung ist jeweils zu den Öffnungszeiten Mo. - Do. 8.30 bis 16. Uhr, Fr. 8.30 bis 14 Uhr und nach Vereinbarung zu sehen.

JUST DON'T CALL IT A FACIAL. hydrafacial
OVERHAGE
www.praxis-overhage.de

„Klebeband“ Eine Reparatur mit Poetry-Slam

Am 25. April ist Poetry-Slammer David Friedrich um 19 Uhr in der LWL-Klinik Dortmund zu Gast. Im Rahmen der Landhaus-Lesungen präsentiert der Meister seines Fachs (Deutschsprachiger Meister 2021) Nachdenkliches, Poetisches, Optimistisches, eben alles, was das Leben ausmacht.



Foto: Jan Brandes

Kerzenlicht so schön durchflackern würde.“

Wie immer bei den Landhaus-Lesungen, die inzwischen seit über zehn Jahren eine feste Größe im Veranstaltungsangebot der LWL-Klinik Dortmund sind, können die Besucherinnen und Besucher mit dem Künstler ins Gespräch kommen. Eintrittspreis 6 Euro.

Friedrich reimt und performt seit über 15 Jahren. Tiefsinnig, analytisch, sprachverliebt und humorvoll („Leise lachen die Leinsamen“). In seinem preisgekrönten Beitrag „Reparatur“ geht es um Depressionen. „Einen Therapieplatz zu bekommen, ist wie im Lotto zu gewinnen“, sagt Friedrich. „Ich habe vor Kurzem im Lotto gewonnen.“ Eine Zeile in „Reparatur“ lautet „Meine Haut ist so dünn. In der Kita würden sie kleine Laternen aus mir basteln, weil das

PS-Giganten in Füchtorf! Tactor Pulling am 29. + 30. April



Foto: Veranstalter

Am Samstag und Sonntag, 29. und 30. April, kommen alle Motorsportfreunde wieder auf voll auf ihre Kosten. In der Füchtorf Arena auf dem Hof Hörstkamp kommen über 20.000 Zuschauer aus ganz Europa zur Eröffnung der europäischen Tractor Pulling Saison, zusammen.

Das Programm am gesamten Wochenende wird nochmal deutlich aufgewertet im Vergleich zu den letzten Jahren: „Wir werden unseren Fans in diesem Jahr, zusätzlich zur Deutschen Meisterschaft, drei Eurocup-Klasse präsentieren. Los geht es dabei schon am Samstag mit der Light Modified Klas-

se (bis 2,5t). Am Sonntag werden in der Heavy Modified Klasse (bis 4t) und in der Superstock Klasse die stärksten und besten Traktoren aus ganz Europa an den Start gehen“, freut sich Veranstalter Tobias Hörstkamp. Insgesamt werden bis zu 120 Teilnehmer aus acht Nationen erwartet. Wenn am Samstagabend die letzten Traktoren gefahren sind, wird direkt am Wettkampfgelände ab 20 Uhr auf der „Power-Party“ in der Festscheune weitergefeiert. Einlass in die Arena ist am Samstag ab 8 Uhr und am Sonntag bereits ab 7 Uhr. Die Rennen beginnen jeweils um 11 Uhr. Tickets und weitere Infos unter www.greenmonster.de.

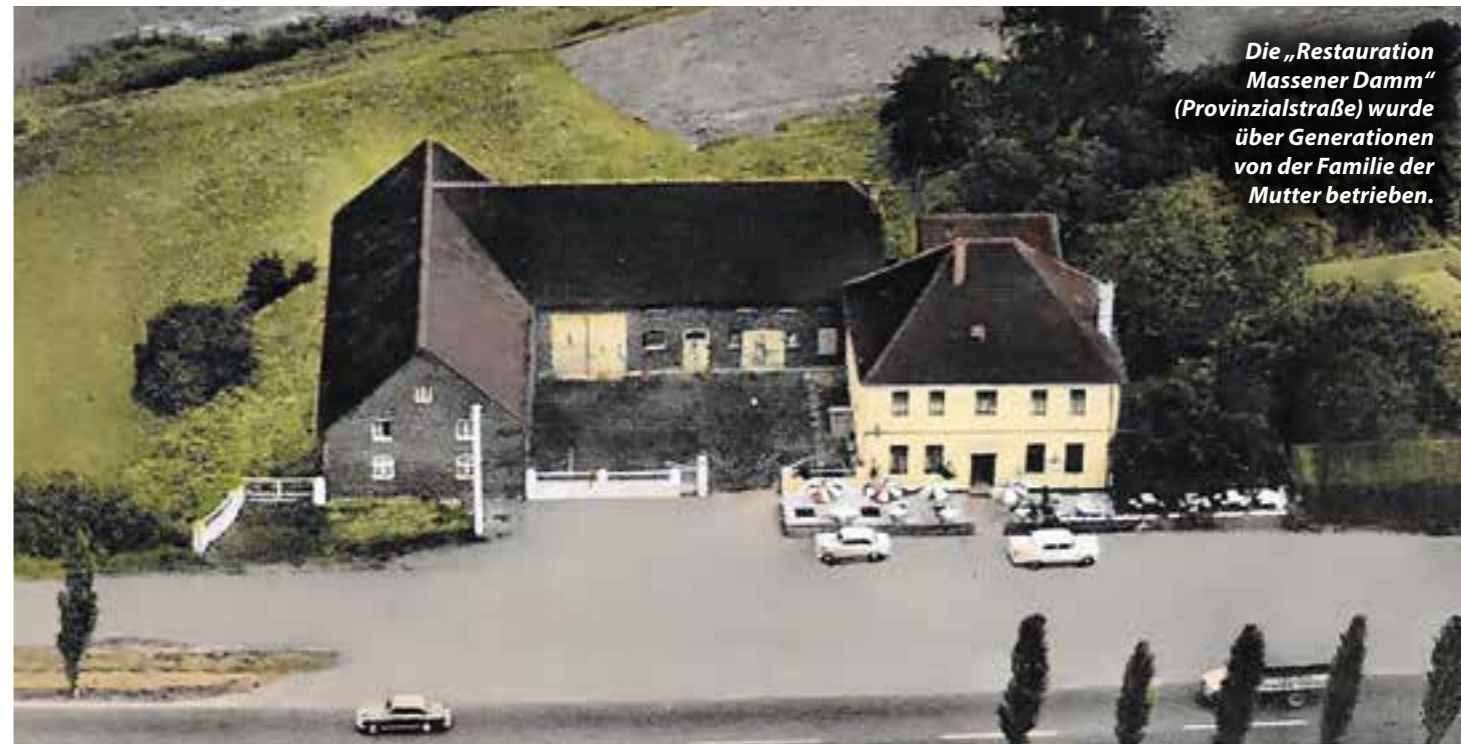


Fotos: privat



Werner Kötz mit seiner Mutter Anfang der 2000er im Perthes-Heim in Holzwickede.

Ahnenforschung Werner Kötz aus Sachsen ist auf Spurensuche



Die „Restauration Massener Damm“ (Provinzialstraße) wurde über Generationen von der Familie der Mutter betrieben.

Vor Kurzem erhielt der Geschichtskreis Massen eine eher ungewöhnliche Anfrage. Ein älterer Herr aus dem sächsischen Eckartsberg bittet um Hilfe bei der Suche nach seinem leiblichen Vater. Gern unterstützt die ORTSZEIT diese Suche – lesen Sie hier die Anfrage. Vielleicht können Sie ja weiterhelfen!

„Seit vielen Jahren versuche ich schon herauszufinden, wer mein Vater war. Meine Mutter habe ich 1969 anhand meiner ursprünglichen Geburtsurkunde gefunden. Allerdings konnte ich von ihr nicht erfahren, wer mein Va-

ter ist. Ich wurde als Klaus Hellmer am 24.03.1941 im Lebensborn-Kurmarkheim Klosterheide geboren und 1943 adoptiert. SS-„Lebensborn“ war ein von der SS getragener, staatlich geförderter Verein und u.a. ein Ort für schwangere Geliebte von Nationalsozialisten. Meine Mutter ist Johanna Helene Marianne Hellmer, geb. am 13. September 1920 in Massen, jetzt Unna – verstorben am 12.05.2003 in Holzwickede. Sie wohnte damals entweder in Holzwickede oder in Unna-Massen, Provinzialstraße 61. Ich hatte viele Jahre – bis zu ihrem Tod – ein sehr gutes Verhältnis zu ihr,

habe aber damals lediglich den Hinweis von ihr erhalten, dass mein Vater in dem sogenannten Weißbuch namentlich aufgeführt ist und Anfang der 1970er oder in den 1980er Jahren verstorben sein soll. Für mich wäre es wichtig zu wissen, in welcher Dienststelle der SS im Raum Unna meine Mutter gearbeitet hat und dort evtl. eine Beziehung zu meinem leiblichen Vater hatte. Ich vermute, dass meine Mutter in der SS-Kaserne oder SS-Schule, die sich südöstlich der Unnaer Innenstadt befand, beschäftigt war, vielleicht gibt es noch ein Dokument, z.B. eine Liste der Beschäf-

tigten der vorgenannten schulischen Einrichtung.“ Werner Kötz freut sich über Informationen, die ihm weiterhelfen: Tel. 03583/703766, uwe-keck@online.de

Glückauf-Kaserne im Fokus
Hartmut Hegeler vom Geschichtskreis vermutet einen Bezug auch zur heutigen Glückauf-Kaserne in Königsborn, doch leider gibt es keine Unterlagen mehr über die SS-Vergangenheit dort. Wenn jemand etwas darüber weiß oder sogar noch Material darüber hat, freut sich Hegeler über eine Mail an Hartmut.Hegeler@web.de



Fotos: F.K.W. Verlag

Gartendekoration, Bücherbasar und Motorräder

22. Frühlingsmarkt in Fröndenberg am 2. April



Suchen Sie noch einen Tipp für einen Sonntagsausflug für die ganze Familie? Wie wäre es dann mit dem Frühlingsmarkt in Fröndenberg am Sonntag, 2. April? Bereits zum 22. Mal lädt der jährlich Markt zum Bummeln und Stöbern in der Innenstadt und im Himmelmannpark ein.

Neues Highlight in diesem Jahr ist der Besuch von Fröndenberger Bikern, die ihre Harley-Davidson Motorräder auf dem Marktplatz ausstellen. Zudem gibt's viele Stände zu entdecken sowie ein tolles Bühnenprogramm, das die

Zumba-Kids, der Hip-Hop-Gruppe der Gesamtschule und die „Dance Kids“ gestalten. Die neuen Frühlingstrends aus der Boutique „CM-Style“ werden bei einer Modenschau präsentiert. Traditionell öffnen auch alle Geschäfte der Innenstadt ihre Türen von 11 bis 18 Uhr zum verkaufsoffenen Sonntag.

Im Himmelmannpark können die Besucher:innen nicht nur einen Blick ins Ketenschmiedemuseum werfen und den Schmieden über die Schulter schauen, sondern auch beim Bücherbasar in der Kulturschmiede für kleines



Fröndenberg / Holzwickede

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

Täglich frische Erdbeeren

Thies Henter
... wünscht frohe Ostern

Besuchen Sie demnächst wieder unsere Verkaufsstände:

Unnaerstr. 101 - 58730 Fröndenberg
Kirchspiel 106 - 59077 Hamm
Wernerstr. 21 / Bambergstr. 85 - 59192 Bergkamen
Körnerhellweg 105 - 44143 Dortmund

Willkommen im FIT `N` WELL

Wir verfolgen einen ganzheitlichen Fitness- und Gesundheitsansatz und versuchen dies durch eine Kombination von den funktionellsten Trainingsgeräten sowie einer Vielzahl unterschiedlichster Sport- und Bewegungsvarianten, sowohl In- als auch Outdoor, zu leben.

Wir begleiten Sie sicher und kompetent auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Wunschziel.

Gesund werden: Mit unserer einmaligen Kombination von Physiotherapiepraxis, Fitnessstudio und Freibad bieten wir optimale Voraussetzungen für Ihr Wohlbefinden.

Bringen Sie Ihren Bewegungsapparat wieder auf Vordermann. Bauen Sie Ihre Muskeln auf. Nehmen Sie sanft und nachhaltig ab. Wir betreuen Sie mit individuellen Rehabilitationsmaßnahmen, Trainingsprogrammen, und Ernährungskonzepten („slimcoach-Ernährungskurs“).

Gesund bleiben: Vielschichtige Trainingsmöglichkeiten sorgen für ein dauerhaft abwechslungsreiches Trainingsprogramm und ganzheitliche Lösungen für Ihr individuelles Bedarfsprofil.

Sicher trainieren: Denn wir sind mehrfach zertifiziert. Sie können unsere Angebote jetzt zwei Wochen kostenlos testen. Außerdem garantieren wir Ihnen ein 4-Wochen-Rücktrittsrecht inklusive Beitragsrückerstattung.



Werde auch Du aktiv!

WILLKOMMEN IM CLUB

FIT `N` WELL
Das Beste für mich
physio - medical fitness - train

JETZT ZWEI WOCHEN KOSTENLOS TESTEN!

Fit n Well - Fitness- und Gesundheitszentrum | Steinbruchstrasse 38 | 59439 Holzwickede | Tel. 02301/12233
www.fitnwell.de | E-Mail: info@fitnwell.de



MBSR-Kurs, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Wann: Dienstags ab 9.5.2023, 18.30 bis 21.00 Uhr (8 Termine + 1 Tag der Achtsamkeit)

Wo: „Baumhaus“ in Unna, Kessebürener Weg 3

Weitere Infos und Kurse unter:

www.wegderachtsamkeit.de

Tel. 02301/944148

info@wegderachtsamkeit.de

Frühbucherrabatt bis 15.4. 280 €



Wir wünschen allen Patienten, Freunden und Bekannten frohe Ostern!

Winschotenerstr. 8 • 58730 Fröndenberg
Tel.: 02373-974960 • Fax: 02373-9749800
info@agk-ruetting • www.agk-ruetting.de



Foto: djd/deutsche-Fliese.de/Engers

Gut geschützt im Freien

Mit Wintergarten und Terrassendach die Freiluftsaison verlängern

Die Freiluftsaison könnte für viele Hausbesitzer gar nicht lange genug dauern. Doch nicht immer hält das Wetter, was es verspricht. Zu ärgerlich ist es etwa, wenn ein plötzlicher Regenschauer die gemütliche Lesestunde unter freiem Himmel verhindert.

Um sich vor den Launen der Witterung zu schützen, bietet sich daher über kurz oder lang ein festes Dach für die Terrasse an. Es erhöht die Wohnlichkeit und verlängert die Gartensaison erheblich. Selbst dem

Wintergrillen steht unter dem Wetterschutz nichts mehr im Wege.

Nach Maß planen

Da die Terrassenbedachung allen Witterungsbedingungen von brütender Sonne über Hagel und Regen bis zu Schnee ausgesetzt ist, sind robuste und langlebige Konstruktionen gefragt. Bewährt hat sich zu diesem Zweck ein belastbarer Rahmen aus Aluminium. Das Leichtmetall ist langlebig und rostet garantiert nicht. Darauf wird die transparente Bedachung montiert,

wahlweise aus Kunststoff wie Acryl oder Polycarbonat oder aus echtem Sicherheitsglas.

Für die individuelle Planung bieten Premium Terrassendächer einiger Hersteller die Möglichkeit, aus zahlreichen Konfigurationen und Standardgrößen bis zu fünf Metern Dachtiefe und zehn Metern Dachbreite zu wählen – passend zur Größe der Terrasse. Auch die Dachneigung lässt sich zwischen fünf und 20 Grad individuell festlegen. Mit LED-Leuchten, auf- oder unterliegenden Markisen als Schat-

tenspender oder mit Sichtschutzelementen bietet die neue Terrassenbedachung noch mehr Komfort.

Profis ran lassen

Bei der Variante mit Echtglas wird die professionelle Montage grundsätzlich empfohlen. Erhältlich ist das System in vielen Baumärkten vor Ort, unter www.gutta.de gibt es weitere Informationen. Für einen dauerhaften Schutz lohnt es sich, in eine solide Ausführung zu investieren. Die 16 Millimeter starken Stegplatten aus Acryl oder Polycarbonat oder das zehn Millimeter dicke Sicherheitsglas halten UV-Strahlung, Regen und auch Hagel stand. Zudem ist die Konstruktion auf hohe Schneelasten ausgelegt. Wichtig: Bei der Planung und noch vor dem Aufbau sollte man in jedem Fall die örtlichen Bauvorschriften erfragen sowie die Schneelastzone der eigenen Region beachten.

Panoramablick inklusive

Erfüllt die eigene Immobilie nicht mehr alle Wohnwünsche, kann mit gut durchdachten Erweiterungen



Foto: djd/Gutta-Werke

neue Eleganz in ältere Gebäude bringen – und gleichzeitig den ursprünglichen Charme des Hauses zu erhalten. Mit einem luftigen Anbau und viel Glas erhalten Sie einen neuen Blickfang, der Innen- und Außenbereich miteinander verbindet.

Glas-Faltwände bringen nicht nur viel Licht in den Anbau, sondern ermöglichen auch einen ästhetischen Übergang in den Garten. Die Glaselemente lassen sich auf voller Breite aufrollen und platzsparend zur Seite schieben. Das schafft ein großflächiges Panorama, das dank der schmalen Profile aber auch im geschlossenen Zustand weite Ausblicke ins Freie ermöglicht. Jede Glas-Faltwand wird individuell konfiguriert, die Konstruktion besteht aus Aluminium oder Holz. Damit ist das System für verschiedenste Gebäudetypen und Wohnansprüche geeignet, als Alternative zur Terrassentür, in Kombination mit einem Wintergarten oder als großzügige Verglasung zum Balkon. Sicherheit und Wohnkomfort gehen hier

bei Hand in Hand: Die Verglasung bietet einen zertifizierten Einbruchschutz bis zur Widerstandsklasse RC2 und verfügt zudem über eine exzellente Wärmedämmung.

Staatliche Förderung

Alte Fenster und Türen sind wahre Energiefresser. Der Wunsch, diese im Haus auszutauschen und zugleich von der Sonne als Wärme- und Lichtquelle zu profitieren, ist derzeit größer denn je. Dabei gibt es neben der Integration von Solaranlagen noch weitere Möglichkeiten, um die Wärme zu nutzen und Energiekosten zu senken. Je mehr Sonne dabei ins Haus gelassen wird, desto mehr Geld kann gespart werden – und für die Modernisierungsmaßnahmen winkt sogar ein staatlicher Zuschuss von bis zu 9.000 Euro.

Förderfähig sind etwa auch die Umstellung auf großflächige Glasfronten oder den Bau eines Glashauses oder Wintergartens zur Nutzung als vollwertigen Wohnraum. Dabei handelt es sich um Zuschüs-

se, die nicht zurückgezahlt werden müssen. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) etwa fördert Investitionen für ein nachhaltigeres und effizienteres Wohnen. Das geschieht über die „Bundesförderung für effiziente Gebäude“ (BEG). Dafür kann man das Online-Formular auf der Website der BAFA ausfüllen und den Prozess in Gang setzen. Wenn der Antrag von der BAFA bewilligt ist, kann die Sanierung starten. Ist auch diese erfolgreich abgeschlossen, folgt das Hochladen der entsprechenden Nachweise im Online-Portal und im Anschluss die Übermittlung des finanziellen Zuschusses. Die Höhe ist dabei abhängig von den jeweiligen Umbaumaßnahmen und der eingesetzten Produkte. Für 2023 sind Änderungen der BEG im Gespräch – unter anderem die Erhöhung der Mindestinvestitionskosten. Am besten lassen Sie sich von Ihrem Fenster- und Türenprofi vor Ort dazu beraten.

Terrassengenuss pur

Beim Neubau oder der Renovierung einer Terrasse stellt sich zunächst die Frage nach dem Bodenbelag. Wer eine dauerhaft schöne, pflegeleichte und rutschsichere Terrasse sucht, ist mit Outdoorfliesen gut beraten. Denn ihre dicht geschlossene Oberfläche schützt vor

Verschmutzungen aller Art. Ebenso benötigen Fliesen weder Schutzbeschichtungen noch Auffrischungsrenovierungen. Ein normgerechter, professionell ausgeführter Konstruktionsaufbau vom Fachverleger sorgt dafür, dass die Terrasse auf Dauer schön bleibt. In Punkto Optik sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt, denn so gut wie jede gewünschte Material-Anmutung lässt sich heute mit Terrassenfliesen umsetzen. (djd/dzi)

JETZT entdecken

markilux Designmarkise. Die Beste unter der Sonne.

GODFHARDT

Sonnen- & Wetterschutz
 Unnaer Straße 97
 59174 Kamen
 Tel.: 0 2307 - 97 31 80
 Fax: 0 2307 - 97 31 82 1
info@godehardt.de
www.godehardt.de

markilux

www.ukbs.de

UKBS
Ihr guter Nachbar

Dein Leben.
 Deine Stadt.
 Dein Zuhause.

Mehr als nur ein Dach über dem Kopf.
 Deine Wohnung von der UKBS.

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

- fast 3.000 Wohnungen
- passender Wohnraum für Familien, Paare, Singles und Senioren
- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- schneller Rund-um-Service

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

Fliesenleger **B**
Bense
B

Naturstein • Fliesen
 Platten • Mosaik
 Silikonfugen Erneuerung

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

Find us on Facebook

FENSTER & TÜREN
MENZEL
 Verkauf und Montageservice

MENZEL
 MONTAGEBAU

Heinrich-Hertz-Str. 6
 59423 Unna

Ihr kompetenter Partner, wenn es um die Aufwertung Ihres Eigenheims geht!

Ihre Ansprechpartner
 Mariusz Matulewicz
 Tel. 01717460588
m.matulewicz@fenster-menzel.de
 Sebastian Koziol
 Tel. 015167036707
s.koziol@montagebau-menzel.de

- Sanierungsarbeiten
- Bautätigkeiten
- Fenster & Türen
- Planung bis Fertigstellung



Foto: djd/
Parkettprofi-
PALLMANN

Holz im Haus

Ein Naturmaterial und zahlreiche Möglichkeiten



Foto: HLC/STREGER



Foto: djd/Gesamtverband Deutscher Holzhandel/Kollaxo

Espe oder Fichte, die das Raumklima feuchtigkeitsregulierend verbessern. Auch vier endbehandelte Varianten – wahlweise in drei Weiß-Tönen oder im Natur-Look inkl. UV-Schutz gegen Vergilbung – gehören zum Sortiment. Die na-

türlichen Öle und Wachse verleihen dem Holz eine helle, gemütliche Ausstrahlung und steigern seine wohngesunden Eigenschaften. Wer es bunter mag, kann mit einem Dekorwachs dezente, kräftige oder pastellige Akzente setzen. >>>

Wenn es um nachhaltiges Bauen und Einrichten geht, spielt das Naturmaterial Holz eine wesent-

liche Rolle. Neben seiner Festigkeit wird es auch den heutigen Anforderungen an nachhaltiges

und klimafreundliches Bauen gerecht. Und darüber hinaus ist der Baustoff, den der Mensch seit Jahrtausenden nutzt, besonders vielseitig. Für energiesparende und optisch ansprechende Holzfassaden ist er ebenso geeignet wie für komplette Holzhäuser, den Dachstuhl oder attraktive Bodenbeläge.

Klimafreundlich bauen

Wer beim Bauen oder Modernisieren Holz verwendet, schützt das Klima. „Der in Holz und Holzprodukten gebundene Kohlenstoff bleibt in jedem Dachbalken, jeder Spanplatte und jeder Holztür über die gesamte Nutzungszeit hinweg gespeichert“, erläutert Thomas Goebel, Geschäftsführer des Gesamtverbandes Deutscher Holzhandel e. V. Auf diese Weise entlaste beispielsweise ein durchschnittliches möbliertes Einfamilienhaus aus Holz das Klima um bis zu 80 Tonnen Kohlendioxid. Zugleich ersetzt das Naturmaterial andere Baustoffe, die in der Herstellung wesentlich energieintensiver und klimaschädlicher sind. „So ist zum Beispiel der Ener-

gieverbrauch von Zement vierfach höher als der von Holz. Bei Stahl liegt der Wert um das Zwanzigfache höher“, erklärt Goebel weiter.

Heutige Anforderungen an Klimaeffizienz lassen sich gut mit dem Naturmaterial Holz erfüllen. Vollholzprofile ermöglichen nicht nur eine vielfältige Gestaltung der Hausfassade, sondern bilden gleichzeitig die Basis für eine moderne Wärmedämmung, da Holz von Natur aus ein schlechter Wärmeleiter, sprich guter Isolator ist. Ein weiterer Vorteil von Holzfassaden ist, dass sie auch nachträglich an jeder Außenwand montierbar sind. Eine Holzfassade inklusive Außendämmung kann oft einfach vor die alte Fassade gehängt werden. Eine individuelle Beratung zu den Möglichkeiten des Bauens mit Holz gibt es im örtlichen Holzfachhandel. Wer neu baut oder modernisiert, sollte möglichst auf Holzprodukte aus nachhaltiger Forstwirtschaft Wert legen. Lokale Produkte können zudem kurze Transportwege ermöglichen und die Klimabilanz so weiter verbessern.

Für einen stilvollen Auftritt

Auch ein Bodenbelag aus Holz kann über mehrere Generationen genutzt werden, lässt sich einfach pflegen, ist angenehm für die Füße und unterstützt zudem eine gesunde Raumluft. Schließlich enthalten Hölzer keine Schadstoffe und bei einer fachgerechten Oberflächenveredelung wie einer Öl-Wachskombination oder Parkettversiegelungen ohne Lösemittel bleibt das Raumklima frei von Belastungen. Neben diesen Vorteilen punktet

Parkett mit seiner Wandelbarkeit: Fachbetriebe haben heute zahlreiche Möglichkeiten, durch eine Renovierung den vorhandenen Belag wieder aufleben zu lassen oder einen neuen kreativen Boden zu gestalten.

Neben der Aufbereitung mit lösemittelfreien Parkettölen oder Versiegelungen besteht auch die Möglichkeit, das Holz neu einzufärben. Ob in klassischen Tönen wie Weiß, Schwarz, Grau oder in kräftigen Farben, das entscheidet allein der persönliche Geschmack. Wem das einfarbige Kolorieren eines Parkettbodens nicht kreativ genug ist, der kann strukturierte Böden auch mehrfarbig gestalten lassen. Diese Aufgabe gehört aber auf jeden Fall in die erfahrenen Hände eines Profis.

Neben Holzdielen, Parkett und Laminat bieten auch Designbeläge in Holzoptik vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Als Geheimtipp unter den Naturmaterialien gilt Kork. Er wirkt isolierend, antistatisch, gelenkschonend und dämmt Trittschall. Kollektionen sind auch für Asthmatiker, Allergiker und Barfußläufer sehr gut geeignet. Dabei erfüllt das nachwachsende Naturmaterial, genauso wie Beläge aus Holz oder in Holzoptik, ebenfalls den Wunsch nach einer einfachen Pflege. Schließlich werden Räume immer multifunktionaler genutzt, beispielsweise als Wohnbereich sowie zeitweise als Homeoffice.

Raumgestaltung mit Profil

Eintönige Wände lassen sich mit Farb- oder Materialwechseln gewaltig aufpeppen. Besonders stim-

mungsvoll gelingt dies mit wohngesunden Profilholzern. Holz ist einzigartig – kein Wunder, dass die beliebten 70er-Jahre Profilbretter wieder absolut im Trend sind. Sie finden sich heute ganz dezent etwa am Kopfende des Bettes, hinter der Couch oder am Esstisch. Angeboten werden unbehandelte Profilhölzer aus Hemlock, Rotzeder,

Malerbetrieb S.E.S
Jürgen Sippel
Mobil 0160 5548418

Seit **55** Jahren
KOSCHINSKI
Bedachungen GmbH + Co. KG
Dachstuhl - Flachdach - Wandbekleidungen
Isolierungen - Sanierungen - Balkonsanierung
Zimmer - Innenausbau - Photovoltaik - Notdienst

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.

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

MEISTERBETRIEB Tomaszewski
PARKETT · PVC-DESIGNBELÄGE · KORK
LAMINAT · TEPPICHBÖDEN
Lindenweg 19
59192 Bergkamen
Telefon (02307) 6351
Telefax (02307) 68340
www.parkett-tomaszewski.de

Bestattungshaus
Am Hauptfriedhof 4
Telefon (02307) 6351

BRITAWISSEN
INNENARCHITEKTUR
BÜROEINRICHTUNG
LADENBAU
WOHNEN
Pestalozzistr. 4 · 59423 Unna
02303 7728999 · 0160 94797517
www.wissen-innenarchitektur.de

Schlüsseldienst MARION SCHLANG
...wenn's sicher sein soll
Ihnen allen frohe Ostern!
Kleistraße 51
59427 Unna
02303 / 779873
Türöffnung 24 h · Einbruchschutz · Reparaturen
www.schlüsseldienst-schlang-unna.de

Seit 25 Jahren **Vaillant** - Exzellenz-Partner
5 PLUS SORGLOS VERPFLEGT
Weil wir das Klima nicht nur für uns schützen.
Ihr Wärmepumpenprofi der Region.
Heizen 2.0
Liebing GmbH
Ihre neue Wärmepumpe vom Meisterbetrieb
Förderung vom Staat!
Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot zu einer Wärmepumpe!
Marmelinghöfener Weg 20 · 59199 Bönen
Telefon 0 23 83-95 01 80 · www.dusche24.de

>>> **Stilvoller Hingucker**

Treppen ermöglichen einen bequemen, sicheren Etagenwechsel. Dabei sollen sie auch gut aussehen und den eigenen Geschmack widerspiegeln, das versteht sich von selbst. Bei Massivholztreppe-Spezialisten gehen Design und Funktion Hand in Hand, wobei die Kundenwünsche im Fokus stehen.

Bestes Beispiel ist eine eingestemmte, viertelgewendelte Massivholzwagentreppe aus Eiche und weiß lackierter Esche, die Gäste und Bewohner:innen im Eingangsbereich willkommen heißt. Schon der Antritt mit schwungvoller Blockstufe, den darauf platzierten Antrittspfosten und der „Trompetenöffnung“ zeigt sich einladend, bevor es 20 Stufen hinauf ins Obergeschoss geht. Dort führt ein umlaufendes Brüstungsgeländer, das vor Stürzen aus luftiger Höhe schützt, das klassisch elegante Treppendesign fort.



Foto: djd/Vogelauer Möbelwerk/Anhauser

Charaktervolle Einrichtung Der Wunsch nach Individualität in der modernen, oft standardisierten Welt ist groß. Möbel aus hochwertigem Naturholz werden diesem Anspruch gerecht. Sie stehen für einen nachhaltigen Lifestyle, oft genug handelt es sich zudem um Unikate, bei denen jeder Tisch und jeder Schrank seine ganz eigenen Merkmale aufweist. Jedes Stück Holz ist von Natur aus unverwechselbar – allein schon aufgrund seines Wachstums, der Maserung, des Geruchs der jeweiligen Holzart und weite-

rer Kennzeichen wie Äste oder Jahresringe. Auch den Wunsch nach umweltgerechten Einrichtungsgegenständen können Naturholzmöbel erfüllen: von der Herkunft aus nachwachsender, verantwortungsvoller Forstwirtschaft bis hin zur energiesparenden handwerklichen Fertigung. Alpines Flair bringen etwa die Möbelkreationen von Vogelauer ins Zuhause. Sie bereichern den Wohnbereich genauso wie das Esszimmer oder die Schlafräume. Die Kombination mit anderen Werkstoffen wie Glas, Metall, Leder oder Loden schafft dabei Kontraste. Nachhaltig sind Echtholzmöbel darüber hinaus aufgrund der Langlebigkeit des Materials. Oft begleiten sie die Besitzer als Lieblingsstück der Einrichtung über Jahre. (dzi/djd/HLC)

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

SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG
Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

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

Schabbehardt
Ihr Meisterbetrieb

www.schabbehardt.de

HOLZ
BRENNSTOFF DER ZUKUNFT

HARGASSNER
HEIZTECHNIK DER ZUKUNFT

... wir wünschen frohe Ostern!

PELLET- | STÜCKHOLZ- | HACKGUT-HEIZUNG

Spitzentechnik am Puls der Zeit Energieeffizienzklasse A+
Optimaler Heizkomfort Energiesparend & kostensenkend
Komplettanbieter Maßgeschneiderte Lösungen aus einer Hand
39 Jahre Erfahrung Hohe Qualität & innovative Heiztechnik

Hargassner Kompetenzpartner

D&S
Meisterbetrieb
Sanitär • Heizung • Service

Markt Königsborn 13
59425 Unna
Tel. 02303/7725476
service@sanitaer-unna.info
www.sanitaer-unna.de

hargassner.com

Ostergruß auf dem Friedhof

Tipps zur schönen Grabgestaltung

Nicht nur in den heimischen Gärten wird es im Frühjahr bunt, auch auf den Friedhöfen kündigen sich die warmen, sonnigen Tage mit den ersten Blumen des Jahres an. Denn nicht nur zu den stillen Feiertagen im Herbst möchte man mit schönem Grabschmuck seiner Lieben gedenken.

Pflanzschalen als Alternative Alternativ können Sie zum Beispiel auf einen bunten Strauß Schnittblumen zurückgreifen, die es in diesen Tagen zahlreich zu kaufen gibt. Diese können dann in einer Vase ans bzw. auf das Grab gestellt werden, je nach örtlicher Friedhofsordnung. Andererseits können Sie auch auf Pflanzschalen zurückgreifen. Sie bringen, bepflanzt mit frühlingshaften Gewächsen, schnell und einfach ein gepflegtes Aussehen auf die Gedenkstätte. Die Gefäße können aus verschiedenen Materialien bestehen. Die Pflanzenarrangements sind schnell und einfach mit Figuren, Steinen oder persönlichen Dingen individualisierbar. Sie haben außerdem die Wahl zwischen vorgefertigten Pflanzschalen aus dem Handel oder selbst gemachten Mini-Gärten. Wer selbst Hand anlegen möchte, sollte zwei Dinge beachten: Der Gefäßboden sollte eine ausreichende Drainage aufweisen, damit die schönen Blumen nicht gleich beim ersten Frühlingsregen eingehen. Außerdem emp-

fehlt es sich, auf eine hochwertige Pflanzschale aus Ton oder Keramik zurückzugreifen – diese sind durch ihre Wiederverwendbarkeit nämlich nicht nur nachhaltiger, sondern sehen auch deutlich länger schön aus. In Kombination mit den Grabsteinen, Laternen, Figuren, Grabplatten oder Teilbedeckungen verleihen sie so der Ruhestätten viel Persönlichkeit im Frühling. (dzi)



Foto: ©steschum - stock.adobe.com

Würdige Bestattung zum fairen Preis

Jederzeit gut aufgehoben im Trauerfall
Einfühlsame und kompetente Beratung
Übernahme aller Formalitäten
Individuelle Gestaltung von Karten und Anzeigen, Blumenschmuck und Trauerfeier
Klimatisierte Abschiedsräume

Auf Wunsch:
Eigener Trauerredner
Floristin im Haus

WILMS-BASEL BESTATTUNGEN
Tag u. Nacht für Sie erreichbar
Tel.: 0 23 72 - 55 92 166 Mobil: 01 70 - 73 04 709
Tel.: 0 23 73 - 39 51 818 www.bestattungen-wilms-basel.de

Armonat
Bestattungen
Inh. Frank Armonat

24-Stunden-Sammelruf:
02307 - 280505

Bestattungshaus Götker
Robert-Koch-Straße 71
59174 Kamen

Bestattungen Grundmann
Husener Straße 80
44319 Dortmund

Bestattungen Armonat
Friedrich-Ebert-Straße 106
59425 Unna
www.armonat.de

- * Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- * Überführungen im In- und Ausland
- * Erledigung aller Formalitäten
- * Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten
- * Eigener Trauerdruck
- * Eigener Abschiedsraum

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

KERAK
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

Pflegefall? Krank?

Diese finanziellen Hilfen gibt's für Sie

Wer aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung zum Pflegefall wird, der steht nicht selten vor finanziellen Herausforderungen. Was tun, wenn Rente oder Einkommen nicht für die Pflege ausreichen?

Wer pflegebedürftig wird bzw. ist, der hat hohe Aufwendungen für pflegerische Leistungen. Übersteigen die Kosten, zum Beispiel bei einem besonders hohen Pflegebedarf, die Leistungen durch die Pflegeversicherung, liegt keine Pflege-

versicherung vor oder besteht nur ein kurzfristiger Pflegebedarf von bis zu maximal sechs Monaten, dann springt das Sozialamt finanziell ein und ergänzt bzw. ersetzt die Leistungen der Pflegekasse. Bereits jetzt erhalten rund ein Drittel der Pflegebedürftigen in Deutschland, die in einem Heim untergebracht sind, die sogenannte Hilfe zur Pflege. Tendenz steigend.

Um welche Leistungen geht's?

Alle Aspekte der Pflege sind hier gemeint, von Pflegesachleistun-



gen über die ambulante bis hin zur vollstationären Pflege. Bei der ambulanten Pflege unterstützen Pflegedienste Menschen zum Beispiel beim An- und Ausziehen, bei der Körperpflege und verabreichen Medikamente. Auch Dienstleistungen im Haushalt können Pflegedienste übernehmen, sodass Sie möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden bleiben können. Die vollstationäre Pflege kommt infrage, wenn man selbst nicht mehr zuhause leben und gepflegt werden kann. Die Unterbringung in einem Pflegeheim ist natürlich ein großer Kostenfaktor, der vielen Menschen, vor allem mit geringer Rente oder Einkommen, große Sorgen bereitet. Auch teilstationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie

der Entlastungsbetrag sind Leistungen, die durch die Hilfe zur Pflege durch das Sozialamt übernommen werden können.

Elternunterhalt

In der Regel kommt die Pflegekasse mit ihren Zahlungen gestaffelt nach Pflegegrad für die entstehenden Pflegekosten auf und Mehraufwand wird von den Pflegebedürftigen und ihren Familien selbst gezahlt. Sind alle Mittel erschöpft, dann ergänzt das Sozialamt die finanzielle Lücke oder übernimmt vollständig die Kosten – natürlich stets nach individueller Prüfung. Reichen Einkommen und Vermögen von Pflegebedürftigen nicht aus, dann können die Kinder zu Unterhaltszahlungen verpflichtet

werden. Dies allerdings erst dann, wenn deren gemeinsames Bruttoeinkommen 100.000 Euro im Jahr übersteigt.

Wie kommt man an die Hilfen?

Zunächst muss durch eine Pflegebegutachtung der Pflegekasse der Pflegebedarf ermittelt werden. An den festgestellten Pflegegrad ist auch das Sozialamt gebunden. Das Gutachten der Pflegekasse ist Bedingung, um beim Sozialamt Hilfe zu beantragen. Besteht keine Pflege-

Infos sammeln

Lassen Sie sich am besten direkt beim Sozialamt oder örtlichen Pflegeberatungsstellen zu Ihrem möglichen Anspruch beraten. Hilfreich ist es, wenn Sie bereits Belege über Ihre Einkünfte/Vermögenswerte, den Bescheid über den Pflegegrad, Übersicht von Kosten durch Pflegedienst oder Heim und Nachweise über weitere Ausgaben, z.B. Miete,

geversicherung, dann gibt das Sozialamt selbst ein entsprechendes Gutachten in Auftrag. Die zwingend notwendige finanzielle Bedürftigkeit wird in jedem Fall vom Sozialamt geprüft – hierzu müssen die eigenen Einkommens- und Vermögensverhältnisse offengelegt werden. Bei Ehe- und Lebenspartnern wird auch das Vermögen des Partners berücksichtigt. Die Einkommensgrenze wird je nach individueller Lebenssituation berechnet, damit zum Beispiel noch ein Schenkvermögen, selbst genutztes Wohneigentum oder Rücklagen für Bestattungskosten.

Unterstützung für Kranke

Nicht nur im Pflegefall können hohe Kosten entstehen. Bei einem schmalen Einkommen sind chronisch Kranke oft finanziell durch Medikamente belastet. Hier kommt die Zuzahlungsbefreiung ins Spiel! Wer nämlich mehr als ein Prozent seines jährlichen Bruttoeinkommens für Zuzahlungen aufwenden muss, der kann sich von seiner Krankenkasse befreien lassen. Hier müssen Sie allerdings selbst aktiv werden und jedes Jahr einen neuen Antrag stellen. Zudem benötigen Sie alle Belege über Ihre geleisteten Zuzahlungen.

lassen. Hier müssen Sie allerdings selbst aktiv werden und jedes Jahr einen neuen Antrag stellen. Zudem benötigen Sie alle Belege über Ihre geleisteten Zuzahlungen.

Wer schon in jüngeren Jahren plötzlich durch Krankheit aus seinem normalen Alltag gerissen wird, kann schnell in die Armut abgleiten. Bei Berufsunfähigkeit können Umschulungen und ggf. die Erwerbsminderungsrente infrage kommen. In jedem Fall sollten Sie sich auch hier intensiv beraten lassen. (hs)

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!

PFLLEGEBÜRO PFLUG

- Krankenpflege
- Seniorenpflege
- Verhinderungspflege
- Betreuungsleistung
- Familienpflege
- Hausnotruf

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

info@pflegebuero-pflug.de
(02303) 95 25 30

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

Bauernmarkt am Haus Volckermann
am Samstag, den 13. Mai 2023
von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Für Interessierte...
Rund um die ehemalige Scheune mit Handarbeit, Geschenkkästen, schmackhafte Spezialitäten, Blumen, ...

Für Kinder...
Märchenecke

Für Genießer...
Bratwurst, Kartoffelpfanne, Waffeln, Kuchen und mehr...

HAUS VOLCKERMANN
Heerener Str. 23-29
59174 Kamen
Tel.: 02307 / 9936 0
www.haus-volckermann.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.

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

Willkommen in den Pflegeeinrichtungen
der Evangelischen Perthes-Stiftung e. V. in Holzwickede

Seit vielen Jahren bietet die Evangelischen Perthes-Stiftung e. V. Menschen mit Pflegebedarf in Holzwickede ein neues Zuhause.

Die beiden Einrichtungen – das Perthes-Haus und das Katharina-von-Bora-Haus – zeichnen sich durch ihre familiäre Atmosphäre aus. Dazu gehört nicht nur ein intensiver Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern, sondern auch zu deren An- und Zugehörigen. Gleichzeitig begleiten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sie individuell, fachlich hoch kompetent und zuverlässig. Dabei steht immer die Selbstbestimmung und Selbstständigkeit der dem Team anvertrauten Menschen im Mittelpunkt der Arbeit.

Katharina-von-Bora-Haus Holzwickede
Winkelstraße 11b
59439 Holzwickede
Tel.: 02301 98897-0
Fax: 02301 98897-19
kvb-holzwickede@perthes-stiftung.de
www.kvb-holzwickede.de

Perthes-Haus Emscherweg 18 59439 Holzwickede
Tel.: 02301 91301-0
Fax: 02301 91301-35
ph-holzwickede@perthes-stiftung.de
www.ph-holzwickede.de

Das gesamte Team wünscht Ihnen allen frohe Ostern!!

Tagespflege am Perthes-Haus
Emscherweg 18
59439 Holzwickede
Tel.: 02301 9130180
tp-holzwickede@perthes-stiftung.de
www.ph-holzwickede.de

Mhhmmm ... Spargel

Rezepttipp: Pasta mit Spargel-Garnelen-Hollandaise

Ein köstliches Nudelgericht mit grünem Spargel und leckeren Garnelen. Eine selbstgemachte und wunderbar cremige Hollandaise rundet das Rezept ab.

Zutaten für vier Portionen

Blitz-Hollandaise: 4 Eigelb (Größe M), etwa 2 EL Limettensaft, etwa 75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic, 250 g Butter, 2

EL fein gehackter Estragon, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
Pasta: 250 g Bandnudeln, Salz
Spargel: 750 g grüner Spargel, 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl, etwa 1 TL Puderzucker, etwa ½ TL Salz

Garnelen: 200 g tiefgekühlte Riesengarnelen (King Prawns ohne Schale), etwa ½ rote Chilischoten, etwa 3 EL Speise-



Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

darf nochmals in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren erhitzen. Nudeln auf einer Platte anrichten. Spargel, Garnelen und die Hollandaise darauf verteilen. Die Pasta mit Spargel-Garnelen-Hollandaise mit geriebenem Parmesan garnieren. (Dr. Oetker)
Guten Appetit!

SNACK-BAR SORBAS GRILL

KAMENER STR. 20
 TEL.: 02303/66316
 59425 Unna-Königsborn

Öffnungszeiten
 Mo-Sa 14 - 20.30 Uhr
 Sonn- & Feiertage 16 - 20.30 Uhr, Dienstag Ruhetag

Wir wünschen frohe Ostern!

Fleischereifachgeschäft
Norbert Jokiel
 Fleischermeister

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Osterfest!
Osterschinken & Balleron

...und unsere anderen leckeren Spezialitäten aus eigener Herstellung!

3x für Sie da

Unna • Dorotheenstr. 40 • Tel.: 02303-62080
 Unna-Königsborn • Zechenstraße 10
 Bönen • Bahnhofstraße 127



Grewing SPARGELHOF

Spargelhof Grewing
 Lipstädter Straße 120
 33129 Delbrück

Die Verkaufsstandorte finden Sie hier: www.spargelhof-grewing.de

Schlemmerzelt

Reichhaltiges Spargelbuffet
 Freitag und Samstag ab 18 Uhr
 Mittwoch ab 19 Uhr

Gruppen auf Anfrage (täglich möglich)
 Durchgehend warme Küche nach Karte
 Sonn- und Feiertags von 11 bis 20 Uhr

Tischreservierungen 02948 1256
kontakt@spargelhof-grewing.de

Spargel ab Hof

Täglich frischer Spargel
 Montag bis Sonntag von 8 bis 18 Uhr

öl, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan

Zubereitung

Vorbereiten: Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Chilischote halbieren und entkernen. Spargel nur im unteren Drittel der Stangen dünn

schälen. Die unteren Enden abschneiden und die Spargelstangen dritteln.

Blitz-Hollandaise zubereiten: Eigelb, Limettensaft und Crème fraîche in einem Rührbecher verrühren. Butter in einem Topf aufkochen. Die Butter sofort mit einem Stabmixer langsam unter die Eigelbmischung schlagen. Zum Schluss Estragon dazugeben und die Blitz-Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Währenddessen Spargel und Garnelen zubereiten.

Spargel braten: Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Spargel hinzugeben und bei mittlerer Hitze je nach Dicke 5-10 Min. von allen Seiten anbraten. Mit Puderzucker und Salz würzen.

Garnelen braten: Öl in der Pfanne erhitzen. Gehackte Chili und die aufgetauten Garnelen von beiden Seiten jeweils etwa 2 Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Hollandaise nach Be-

Ristorante **TAORMINA** Pizzeria



Essen gehen auf andere Art

Bereiten Sie sich auf ein kulinarisches Abenteuer vor, wie Sie es noch nie erlebt haben. Im Taormina, Ihrem Italiener in Unna, glauben wir daran, dass jede Mahlzeit ein emotionales Erlebnis ist, deren Anblick, Gerüche und Aromen persönliche Erinnerungen wecken. Es wartet ein unvergessliches Gericht auf Sie.

Öffnungszeiten
 Di - So Mittagessen 12 - 15 Uhr
 Abendessen 17.30 - 24 Uhr
 Montags Ruhetag

Tischreservierung unter ☎ **0 23 03 135 70**

Ostermontag geschlossen!

Restaurant Pizzeria Taormina
 Friedrich-Ebert-Straße 2 • 59425 Unna • Telefon 02303 13570
rt@ristorante-taormina.com • www.taormina-unna.de

HD



**VERANSTALTUNGEN & CATERING
 BUNDESKEGELBAHN
 HOCHZEITSFEIERN**

ÖFFNUNGSZEITEN
 DI - SA 11.30 - 14.30 UHR • 17 - 23 UHR
 SO | FEIERTAGS 11.30 - 23 UHR
 MO GESCHLOSSEN (AUSSER AN FEIERTAGEN)

Haus Düfelshöft
 Dortmund Allee 75 • 59174 Kamen • Tel: 02307 74686
info@duefelshoef.de • www.duefelshoef.de

Süße Verführung Mini-Gugelhupfe mit Eierlikör



Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Süße kleine Eierlikör-Gugelhupfe mit Schokoladenguss und niedlicher Osterdekoration – einfach lecker!

Zutaten für etwa sechs Stück: Fett für die sechser Silikon Mini Gugelhupfform
All-in-Teig: 40 g Weizenmehl, 1 gestr. TL Backpulver, 10 g Speisestärke, 45 g Puderzucker, 1 Pck. Vanillin-Zucker, 35 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl (3 EL), 50 ml Eierlikör 1 Ei (Größe M)
Schokoladenguss: etwa 75 g Kuvertüre Zartbitter
Zum Verzieren: 50 g Lübecker

Marzipan- Rohmasse, 1 EL Puderzucker, Back- und Speisefarbe grün, Dr. Oetker Easter Chocolate Decorations, Dr. Oetker Easter Party

Zubereitung
Vorbereiten: Den Backofenrost auf die Arbeitsfläche stellen. Die Mini-Gugelhupfform fetten und zum Befüllen darauf stellen. Den Backofen bei Heißluft auf etwa 150 °C, bei Ober-/Unterhitze auf etwa 170 °C vorheizen.
All-in-Teig zubereiten: Mehl mit Backin, Gustin und Puderzucker in einer Rührschüssel mischen. >>>

Foto: © Dr. August Oetker
Nahrungsmittel KG



Gugelhupfe aus der Form lösen und auf dem Rost erkalten lassen. **Schokoladenguss vorbereiten:** Kuvertüre fix in einen kleinen Gefrierbeutel geben, gut verschließen. Kuvertüre im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen.

Verzierung vorbereiten: Marzipan mit Puderzucker und Speisefarbe verkneten. Marzipan portionsweise durch eine Knoblauchpresse drücken, so dass Gras entsteht.

Gugelhupfe verzieren: Vom Gefrierbeutel eine kleine Ecke abschneiden. Die Mini-Gugelhupfe jeweils mit etwas Kuvertüre bespritzen und an den Seiten herunterlaufen lassen. Marzipan-Gras als Nester auf die noch feuchte Kuvertüre legen. Mini-Gugelhupfe mit Osterdekor verzieren.

Tipp: Ohne Verzierung lassen sich die Mini-Gugelhupfe gut einfrieren. Für mehr Gäste lässt sich das Rezept prima verdoppeln. (Dr. Oetker)

Guten Appetit!

>>> Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in die Mini-Gugelhupfform füllen. Form auf dem Rost auf mittlerer Schiene für 20 Minuten in den Backofen schieben. Gebäck in der Form auf einem Kuchenrost 10 Min. stehen lassen. Dann von unten leicht drücken,

Geschenkidee zu Ostern Niedliche Hasentüten selbermachen



Foto: djd/Pilot Pen

Die Eiersuche ist für Kinder das Highlight an Ostern – Spiel und Spaß sind garantiert. Die kleinen Naschereien lassen sich auch kreativ in einer selbst gemachten Hasentüte verpacken.

Aber nicht nur für die Kleinen sind die Hasentüten eine schöne Idee, auch als Mitbringsel zum Osterbrunch kommen sie gut an. Denn statt Bonbons, können darin zum Beispiel auch Blumensamen und andere kleine Überraschungen verpackt werden. Mit nur wenigen Materialien und Kreativstiften sind die Hasentüten im Handumdrehen gebastelt. Und so geht's:

Das nötige Material

Um die Hasentüten zu basteln, braucht man zunächst Pack- oder Transparentpapier, eine Nadel, einen stabilen Faden, ein Schleifenband, eine Schere, einen Locher und Kreativstifte in Schwarz und den Gelschreiber G2-7, den es von Pilot in einer Auswahl von 31 bunten Farben gibt. Hinzu kommen ausgedruckte Vorlagen für Hase und Anhänger, die man zum Bei-

spiel unter www.pilotpen.de/diy-tutorial kostenlos heruntergeladen kann.

Schritt 1

Die Hasenvorlage ausdrucken, ausschneiden und auf das Pack- oder Transparentpapier legen. Dann den Umriss nachzeichnen und ausschneiden. Für eine Hasentüte werden zwei Papierhasen benötigt. Anschließend mit dem schwarzen Drawing Pen ein Hasengesicht mit Augen, Nase und Barthaaren aufzeichnen. Für rosa Wangen den Gelschreiber G2-7 in Rosa verwenden.

Schritt 2

Um aus den Hasenhälften eine Tüte zu basteln, beide Teile aufeinanderlegen und mit gleichmäßigen Stichen von circa einem Zentimeter Länge am Rand zusammennähen. Dabei an einer Seite eine kleine, fünf bis sechs Zentimeter lange Öffnung freilassen und den Hasen dort mit Bonbons, Blumensamen oder anderen kleinen Überraschungen befüllen. Anschließend bis zum Ende zunähen.

Schritt 3

Für den Anhänger die ausgedruckte Ostereivorlage oder eine selbst gewählte Form aus Papier ausschneiden und mit verschiedenfarbigen G2-7 Stiften individuell gestalten. Am Ende lochen und mit Schleifenband an der Hasentüte befestigen. Fertig ist das süße Ostergeschenk! (djd)

Bringen Sie Farbe in Ihr Leben! –
Gemüsepflanzen, Kräuter und Stauden.
Wir beraten Sie gern!

VOLKER DEIFUSS
GARTENBAUBETRIEB

Blumige Geschenkideen zu Ostern und Muttertag

Altentmethler 8 • 59174 Kamen • Tel.: 02307 32028
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8.30-13 Uhr + 14.30-18 Uhr • Sa.: 8.30-14 Uhr
www.gartenbau-deifuss.de



Foto: djd/STIHL

Alles auf Grün

So wird der Garten fit für die neue Saison

Ohne Moos mehr los im heimischen Garten: Jeder Gartenbesitzer freut sich über einen sattgrünen Rasen, der zum Barfußgehen verlockt. Um die Gräser nach der kalten Jahreszeit in Frühlingsstimmung zu versetzen, braucht es nur wenige Handgriffe. Mit etwas Aufmerksamkeit und unter Berücksichtigung einiger Pflegetipps kann der Rasen prächtig in die neue Saison starten.

Der Dreiklang für gesunde Rasenflächen dürfte jedem Gartenliebhaber bekannt sein: Regelmäßiges Düngen, Mähen und Wässern schaffen die Basis für sattgrünes Grün. Wie so oft im Leben kommt es dabei auf das richtige Timing an. „Zunächst benötigen die Rasenpflanzen zum Start ins Frühjahr den passenden Nährstoffmix. Empfehlenswert ist ein stickstoffbetonter Rasendünger“, schildert der Gartenexperte Jens Gärtner. Abhängig von Witterung und Wachstum bietet sich anschließend gegen Mitte März der erste Schnitt mit dem Rasenmäher an.

Was tun, wenn statt dichter Grashalme vor allem Moos die Fläche dominiert? Dann kommt zum Dreiklang noch eine zusätzliche Pflegeeinheit mit einem Vertikutierer

hinzu. Gärtners Rat: „Mit dem Vertikutieren sollten Gartenbesitzer warten, bis der Rasen nach der Düngung nachgewachsen ist und das erste Mal gemäht wurde.“ Zudem sollten die Temperaturen konstant über zehn Grad Celsius liegen, damit der Rasen nach der für ihn strapaziösen, aber effektiven Maßnahme wieder nachwachsen kann. Diese Pflege belebt den Rasen und fördert einen dichten Wuchs. Tipp: Sowohl der Rasenschnitt als auch das Vertikutiergut lassen sich für den Kompost verwenden.

Biologische Vielfalt fördern

Beim Mähen sollten es Rasenfans jedoch nicht übertreiben, denn ein starker Schnitt schwächt die Gräser, weiß Jens Gärtner. Er empfiehlt, den Mäher auf eine hohe Schnitthöhe einzustellen, um Rasenkräuter leichter zur Blüte zu bringen und damit für mehr biologische Vielfalt zu sorgen. Zusätzlich bieten Blühstreifen am Rand der Rasenflächen oder hübsche Blühinseln im Rasen Platz für Wildblumen und Kräuter – wichtig für Insekten und Vögel. Für Flexibilität und Bewegungsfreiheit bei der Rasenpflege sind wendige akkubetriebene Mäher ohne lästige Kabel eine gute Wahl. (dzi/djd)

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

Die Outdoorsaison 2023 ist eröffnet – Gartenmöbel & Ambiente lockt den Frühling



Auch wenn das Wetter noch nicht vollends mitspielt, bei Gartenmöbel & Ambiente in der Industriestraße 16 in Lüdinghausen hat der Frühling längst Einzug gehalten.

Zwischen Strandkörben, Sonnenschirmen und Loungemöbeln schaffen ausgewählte Accessoires und ein Deko-Konzept mit Liebe zum Detail echte Wohlfühlatmosphäre. So wird der Gang durch die über 1.500 qm große Ausstellung zur Entdeckungstour. Hier reihen sich wetterfeste Outdoorische, komfortable Liegen, einladende Stühle und Bänke aneinander und machen Lust auf sonnige Tage und entspannte Stunden. Dank des breiten Sortiments, gespickt mit exklusiven Marken und Top-Herstellern, und der kreativen Dekoration kann man sich immer wieder neu inspirieren. Genauso können sich Besucher*innen aber auch vor Ort kompetent beraten lassen. Das Team von Gartenmöbel & Ambiente steht seit 17 Jahren für exzellenten Kundenservice, der auch die Extrameile nicht scheut. Wer den perfekten Grill inkl. passendem Zubehör, ein nachhaltiges Beschattungssystem oder die perfekte Dining- oder Loungegruppe sucht, ist hier perfekt aufgehoben. Abgerundet wird das Angebot mit Aufbau- und Lieferservice, einem offenen Ohr bei Fragen und Anregungen und einem Lächeln, wenn zufriedene Kund*innen wiederkommen.

Entdecken Sie jetzt neue Gartenmöbeltrends & Highlights – auch an den sonntäglichen Schautagen.



FRÜHLINGSERWACHEN – STARTEN SIE MIT UNS IN DIE NEUE SAISON!

Moderne Garten- und Loungemöbel, Grills, Sonnenschirme, Strandkörbe u.v.m. auf über 1500m².

*Schau-Sonntag am 02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05. und 14.05. (Keine Beratung und kein Verkauf)

SCHAU-SONNTAG* VON 13-17 UHR

Unser Team ist für Sie da
Mo – Fr: 10:00 – 18:30 Uhr
Sa: 10:00 – 14:00 Uhr
www.gartenmoebelundambiente.de

Hier finden Sie uns
Industriestraße 16
59348 Lüdinghausen
Tel: 02591-89 23 45

Ausstellung

„weiß_schwarz@zugespitzt.de“



Die Künstlerinnen Naujoks und Müller stellen erstmalig die neue Werkserie (Acryl- und Ölmalerei) in Schwarz-Weiß der Öffentlichkeit in den Räumen der VHS vor. Am Dienstag, 25. April, öffnet die Ausstellung um 19.30 Uhr im Rahmen einer Vernissage im Haus der Bildung.

Bisher arbeiteten die Künstlerinnen mit unterschiedlichen Materialien, führten ein Bildhauersymposium mit Holz- und Tonskulpturen durch und sind seit

vielen Jahren künstlerisch tätig. Die Ausstellung endet am Sonntag, 17. Mai, mit einer Finissage um 19 Uhr, begleitet von einer Band. Beide Künstlerinnen sind anwesend und werden dem interessierten Betrachter gerne jede Frage zur ausgestellten Kunst beantworten.

Die Ausstellung ist Mo, Di, Do und Fr jeweils von 9 bis 12.30 Uhr, und Do von 14 bis 16 Uhr zu sehen. Ort: VHS – Haus der Bildung, Bergstraße 13, 59174 Kamen.

Tractor Pulling Füchtorf
29.-30. April 2023

Mehr Infos und Vorverkauf unter www.greenmonster.de

April Veranstaltungskalender

1. Samstag

11 Uhr Westfalenmarkt
Mittelaltermarkt
Innenstadt Unna

12 Uhr Markt
Frühlingserwachen
Hof Sümmermann
Fröndenberg

11 Uhr 32. Pflanztermin
im Jubiläumswald
Overberger Straße
Bergkamen

20 Uhr Konzert
Das Radio Ruhrpott Musical
Stadhalle, Unna

14 Uhr Frühjahrskirmes
Alfred-Gleisner-Platz,
Am Stadtmarkt, Bergkamen

2. Sonntag

11 Uhr Westfalenmarkt
Mittelaltermarkt
Innenstadt Unna

11 Uhr Frühlingmarkt
Mit verkaufsoffenem Sonntag
Forum Kulturzentrum /
Innenstadt Fröndenberg

12 Uhr Markt
Frühlingserwachen
Hof Sümmermann
Fröndenberg Frömern

15 Uhr Konzert
Das Radio Ruhrpott Musical
Stadhalle, Unna

14 Uhr Frühjahrskirmes
Alfred-Gleisner-Platz,
Am Stadtmarkt, Bergkamen

3. Montag

14 Uhr Frühjahrskirmes
Alfred-Gleisner-Platz,
Am Stadtmarkt, Bergkamen

4. Dienstag

20 Uhr Konzert
FETTES BROT... IS HISTORY TOUR
2023, Westfalenhalle Dortmund

5. Mittwoch

19 Uhr Lesung
Ruhrpott-Connection mit
Astrid Plötner, Schalander
Lindenbrauerei, Unna

20 Uhr Konzert
Sparkassen Grand Jam /
Bad Temper Joe & Band
Thorheim Bergkamen

7. Freitag

17 Uhr Konzert
Reinhard Keiser: Markuspassion
mit namhaften Solisten, dem Ba-
rock-Orchester Caterva Musica
und der Ev. Kantonrei Kamen
Pauluskirche, Kamen

8. Samstag

21 Uhr Party
Ü50 Disko, Lindenbrauerei, Unna

17 Uhr Osterfeuer
Löschgruppe Westick
Dorfplatz Westick, Kamen

9. Sonntag

10 Uhr Alfredo-Pokal - Bouleturnier
Boulodrome Lüner Höhe, Lud-
wig-Schröder-Str. 16, Kamen

19 Uhr Osterfeuer
Löschgruppe Südkamen
Feuerwehrgerätehaus,
Dortmunder Allee 46, Kamen

18 Uhr Osterfeuer
Freiwillige Feuerwehr (Einheit
Overberge), Schützenplatz
Overberge, Hansastraße 82,
Bergkamen

12. Mittwoch

20 Uhr Konzert
JAMMIN'loungue, Schalander
Lindenbrauerei, Unna

20 Uhr Vortrag
Dr. Leon Windscheid: Gute Ge-
fühle - Psychologie Live 2023
Westfalenhalle Dortmund

13. Donnerstag

20 Uhr Konzert
Mense, Schalander
Lindenbrauerei, Unna

14. Freitag

20 Uhr Konzert
Wellenbad, Schalander
Lindenbrauerei, Unna

15. Samstag

21 Uhr Party
Ü30 Disko, Lindenbrauerei, Unna

18. Dienstag

18 Uhr Bildvortrag
Auf dem Emsradweg von
Unna bis Norderney, VHS Unna
Fröndenberg Holzwickede
Stadtbücherei Fröndenberg

20 Uhr Konzert
HELENE FISCHER 2023
RAUSCH - LIVE - DIE TOUR,
Westfalenhalle Dortmund

19. Mittwoch

17 Uhr Gästeführung
Wasserstadt und Adensee mit
Gästeführer Detlef Göke
(Anmeldung erforderlich)
Treffpunkt: Zufahrtstor Wasser-
stadt / Jahnstraße, Oberaden
Bergkamen

19.30 Uhr Konzert
8. Sinfoniekonzert - Frühlingsge-
fühle, Konzertaula Kamen

20 Uhr Konzert
HELENE FISCHER 2023
RAUSCH - LIVE - DIE TOUR
Westfalenhalle Dortmund

20. Donnerstag

9 Uhr Messe
INTERMODELLBAU 2023
Westfalenhalle Dortmund

20 Uhr Konzert
MANRAN – Trademark
Scot Rock, Kühlschiff
Lindenbrauerei, Unna

20 Uhr Konzert
22. Benefizkonzert zu Gunsten
der Kinderkrebshilfe
Heeresmusikkorps Koblenz
Stadhalle Unna

21. Freitag

9 Uhr Messe
INTERMODELLBAU 2023
Westfalenhalle Dortmund

20 Uhr Konzert
Thomas Godoj
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

15 Uhr Frühjahrskirmes
Eröffnung, Innenstadt Kamen

21.30 Uhr Lichtkunstführung
„Stadtrunde zur späten Stunde“
mit Gästeführer Klaus Holzer
Treffpunkt: Haupteingang
Rathaus, Rathausplatz 1,
Bergkamen

20 Uhr Kabarett
Künstlerduo
Bruno Knust & Lioba Albus
studio theater bergkamen

20 Uhr Konzert
HELENE FISCHER 2023
RAUSCH - LIVE - DIE TOUR
Westfalenhalle
Dortmund

22. Samstag

9 Uhr Messe
INTERMODELLBAU 2023

Westfalenhalle Dortmund

14 Uhr Gästeführung
Overberge erleben (Teil 1) mit
Gästeführerin Michaela Strunk
Treffpunkt: Hansastraße, vor der
Sporthalle Overberge,
Bergkamen

20 Uhr Comedy
David Kebekus, Kühlschiff
Lindenbrauerei, Unna

Kranzniederlegung
Bochumer Maischützen
am 22. oder 23. April 2023,
Parkplatz am Stift, Eulenstraße
Fröndenberg

Frühjahrskirmes
Innenstadt Kamen

20 Uhr Theater
Das perfekte Geheimnis
Konzertaula Kamen

Markt
Autofrühling
Innenstadt Unna

20 Uhr Konzert
HELENE FISCHER 2023
RAUSCH - LIVE - DIE TOUR
Westfalenhalle Dortmund

23. Sonntag

9 Uhr Messe
INTERMODELLBAU 2023
Westfalenhalle Dortmund

Frühjahrskirmes
Innenstadt Kamen

14 Uhr Gästeführung
Bergkamen im Nationalsozialis-
mus mit Gästeführer
Udo Nüsken, Treffpunkt:
Haupteingang Rathaus,
Rathausplatz 1,
Bergkamen

14.30 Uhr Gästeführung
„Drusus, Varus und Konsorten“
mit Gästeführerin Elke Böinghoff-
Richter, Treffpunkt:
Museumsplatz, Jahnstraße 31,
Bergkamen

18 Uhr Konzert
5. Meisterkonzert
Stadhalle Unna

Markt
Autofrühling
Innenstadt Unna

20 Uhr Konzert
HELENE FISCHER 2023
RAUSCH - LIVE - DIE TOUR
Westfalenhalle Dortmund

24. Montag

Frühjahrskirmes
Innenstadt Kamen

KREIS UNNA

**KREATIVPROGRAMM
DES KREISES UNNA**

MUSEUM
HAUS OPHERDICKE

Oster-Rallye mit Basteln

Freitag, 07. April 2023
10.00 – 14.00 Uhr
ab 6 Jahre
Eintritt: 5 €, Kinder bis 14 Jahre frei
Anmeldung unter 0 23 03 27-14 41
oder doris.erbrich@kreis-unna.de

**Ein Punkt, ein Strich –
Wann ist es ein Gesicht?**

Senior*innen-Programm
Freitag, 28. April 2023
14.00 – 16.30 Uhr
Eintritt: 19 € (inkl. Führung, Material,
Kaffee und Kuchen)
Anmeldung unter 0 23 03 27-50 41

Alle Infos unter kreis-unna.de

Kreis Unna | Kultur
Hansastraße 4 | 59425 Unna
Fon 0 23 03 27-14 41

22. April – Comedy – 20 Uhr David Kebekus

David Kebekus ist nicht nur Bruder von Carolin, sondern auch hervorragender Comedian, der mit seinem Programm „überragend“ in die Lindenbrauerei Unna kommt.



Foto: Martin Ruppert

Dinge, die David überragend findet, sind speziell bis manchmal sehr heikel. Aber präsentiert aus einer Perspektive, aus der man dann doch drüber lachen muss. Überraschend anders zeigt David in seinem zweiten Programm, wie interessante Comedy funktionieren kann. Über große Theorien bis zu den kleinen Kämpfen des Alltags. Mit seiner angenehm ruhigen Art präsentiert er unaufgeregt auch gern heftige Aussagen. Hierbei gelingt es ihm immer, eine Verbindung zur Gesellschaft und aktuell diskutierten Problemen herzustellen. Handgemachtes Material, auf Open Mics erarbeitet, ausgefeilt und mit Selbstironie und Herzblut befüllt. Die reinste Form der Unterhaltung. Ein Mikro und viele persönliche Geschichten. Lassen Sie sich erst berieseln und denken Sie

dann zu Hause doch noch einmal drüber nach. Tickets für 20 Euro im VVK gibt es über die Homepage der Lindenbrauerei und bei eventim.

Kühlschiff (Lindenbrauerei) Unna

Absage! Kein Kamener Frühlingsmarkt 2023

Schweren Herzen haben sich die Verantwortlichen entschieden, den Frühlingsmarkt Kamen mit Fashionshow und verkaufsoffenem Sonntag, der am 29. und 30. April stattfinden sollte, abzusagen.

Trotz intensiver Planungsphase, Antragstellung und Akquise habe der Vorstand der Kamener Interessengemeinschaft (KIG e.V.) nach Prüfung aller Kosten und Einnahmen in Abstimmung mit der Stadtverwaltung beschlossen, den Frühlingsmarkt nicht durchzuführen.

Gründe seien die diesjährigen Termindichte in April und Mai in Kamen und der näheren

Umgebung, die damit verbundenen Ausstellerabsagen sowie fehlende Sponsoren. Die nächsten verkaufsoffenen Sonntage sind im Rahmen des Hansemarktes am 7. und 8. September sowie zum Adventsmarkt geplant.

„Wir freuen uns aber umso mehr auf die anderen geplanten Veranstaltungen im Frühjahr 2023 wie z.B. die Maibaumaufstellung am 28. April und das Partnerschaftsfest vom 18. bis 21. Mai und auf ein Wiedersehen mit allen Beteiligten aus der Vergangenheit und neuen Teilnehmern unter besseren Vorzeichen am 27. und 28. April 2024!“, so die KIG.

18.30 Uhr Lesung
Ruhrpott-Connection
mit Astrid Plötner
Stadtbücherei, Fröndenberg

10 Uhr Kurs
Einführung in Smartphones und Tablet-PCs - Android, VHS Unna
Fröndenberg Holzwickede
Allee-Café in Fröndenberg/Ruhr

25. Dienstag

19.30 Uhr Ausstellung
Eröffnung weiß_schwarz@ zugespitzt.de Sigrd Müller, Angelika Naujoks, VHS - Haus der Bildung, Bergstraße 13, Kamen

15 Uhr Kindertheater
Dornröschen lass dein Haar herab, Stadthalle Unna

19.30 Uhr Konzert
DIETER BOHLEN LIVE 2023
Westfahnhalle Dortmund

26. Mittwoch

19.30 Uhr Quiz
42! - Das Kneipen-Quiz
Schalander Lindenbrauerei, Unna

20 Uhr Kommunales Kino
„Joy – Alles außer gewöhnlich“
USA 2015, Haus der Stadtgeschichte, Kamen

20 Uhr Theater
Theatervormiete - Extrawurst
Stadthalle Unna

18 Uhr Vortrag
Aktuelle Planung von Erneuerbaren Energien-Projekte im Versorgungsgebiet der GSW
Umweltzentrum Bergkamen, Westenhellweg 110, Bergkamen-Heil

27. Donnerstag

20 Uhr Konzert
Jazz in den Mai, Schalander
Lindenbrauerei, Unna

20 Uhr Comedy
Kay Ray, Kühlschiff
Lindenbrauerei, Unna

28. Freitag

20 Uhr Konzert
WOLF MAAHN, UNTER EINEM GROSSEN HIMMEL – SOLO LIVE
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

Frühjahrskirmes
Innenstadt Unna

10 Uhr Messe
Spiel DOCH!
Westfahnhalle Dortmund

29. Samstag

10 Uhr Messe
Spiel DOCH!
Westfahnhalle Dortmund

20 Uhr Konzert
GOLDPLAY.live –
Honoring the music of Coldplay
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

20 Uhr Konzert
Kultur für Uns e. V. präsentiert:
Vocality
Kulturschmiede Fröndenberg

Frühjahrskirmes
Innenstadt Unna

11 Uhr Kulinarisch
durch Österreichs Alpen
VHS Unna Fröndenberg
Holzwickede
Gesamtschule Fröndenberg

30. Sonntag

10 Uhr Messe
Spiel DOCH!
Westfahnhalle Dortmund

11 Uhr Gästeführung
SEE-Gang durch den Hafen mit
Gästeführer Detlef Göke
Treffpunkt: Restaurant Am Yachthafen, Hafenweg 40, Bergkamen

21 Uhr Party
Tanz in den Mai
Lindenbrauerei, Unna

Frühjahrskirmes
Innenstadt Unna

21 Uhr Party
Suberg's ü30 Party
Stadthalle Unna

Party
Tanz in den Mai
Schützenhalle Hohenheide,
Fröndenberg



Hörakustiker/in Abwechslungsreicher Beruf mit Zukunft

Gerade wer einen spannenden Beruf mit guten Zukunftsperspektiven ausüben möchte, der ist perfekt für eine Ausbildung zum/zur Hörakustiker/in geeignet. Die dreijährige Ausbildung ist durchaus anspruchsvoll, aber auch sehr abwechslungsreich. „Büro, Handwerk, Technik, Verkauf, Umgang mit Menschen – das alles gehört zum Beruf dazu“, schwärmt Hörakustikmeisterin Pia Wulfkühler.

Der Markt für Hörakustik wächst stetig – mit der alternden Gesellschaft steigt auch der Bedarf an Hörsystemen. Und diese zeichnen sich durch fortschrittlichste Technologie aus: Ein Hörgerät ist nicht nur ein einfacher „Knopf im Ohr“, sondern auch ein High-tech-Produkt, das zum Beispiel mit dem Smartphone gekoppelt wird und somit das Leben der Menschen sehr erleichtern kann.

Arbeit mit Menschen

Welche Eigenschaften sollte denn ein/e Hörakustiker/in mitbringen? „Man sollte schon offen, flexibel und unvoreingenommen sein, sowie Empathie mitbringen. Außerdem ist technisches Interesse wichtig, denn es geht ja unter anderem um Computer am Ohr und im Ohr“, erklärt Wulfkühler. In ihrem Studio geht es nicht nur bloß um Hörgeräte, sondern vor allem auch um die Menschen. „Wir haben hier lange Kundenbeziehungen und engen Kontakt zu unseren Kunden, schon eine Hörgeräte-Anpassung dauert an die zwei bis drei Monate, danach sieht man sich regelmäßig zu Service-Terminen. Man lernt sich über die Jahre einfach kennen und wenn jemand auch nur reinkommt, um Nachschub an Hörgeräte-Batterien zu kaufen, dann wird auch ein Schwätzchen gehalten.“ Neben Hörsystemen passen Hörakustiker/innen auch zum Beispiel Gehörschutz für Konzerte, Arbeit oder Schwimmen an und versor-

gen die Kunden mit akustischen Hilfsmitteln wie Kopfhörern.

Voraussetzungen

Wer diesen Beruf ergreifen möchte, der sollte schon einen Schulabschluss haben und darüber hinaus gute Noten in Mathematik, Physik, Biologie und Deutsch mitbringen. Interesse an digitaler Technik sollte bei diesem Berufsbild selbstverständlich sein, aber es bedarf auch handwerklichen Geschicks. Und, nicht zu vergessen, das oben erwähnte Talent für Kommunikation und den Umgang mit Menschen.

Aus- und Weiterbildung

Die dreijährige Ausbildung findet im Fachbetrieb für Hörakustik, aber auch im Blockunterricht an der Berufsschule statt. Eine etablierte und renommierte Schule, die Landesberufsschule für Hörakustiker/innen befindet sich in Lübeck, mittlerweile gibt es auch eine Berufsschule in Recklinghausen. Die Aufenthalte in der Schule teilen sich in die theoretische Ausbildung in Unterrichtsblöcken sowie in vertiefende, überbetriebliche Schulungswochen auf. Hat man erst den Gesellenbrief in der Tasche, kann man nach einem weiteren Jahr den Meister machen und ist somit befähigt, selbst Nachwuchs auszubilden und einen eigenen Betrieb zu gründen. Wer sich dann noch weiter fortbilden möchte, der kann auch ein Bachelorstudium im Fachbereich „Hörakustik“ aufnehmen. Unter bestimmten Bedingungen ist dies auch ohne Abitur möglich.

Einsatzgebiete

Hörtests, Höranalyse, Hörgerätpassung – dies sind nur einige Beispiele für das, was Hörakustiker/innen machen. Menschen mit Hörminderung können durch die entsprechenden Hilfsmittel so gut hören, wie möglich, und das ermöglichen die Expert/innen. Zum Beruf gehört auch die Arbeit



Foto: Fördergemeinschaft gutes Hören (FGH)

im Labor, wo Ohrpasstücke gefertigt werden und Geräte angepasst werden. Wartungsarbeiten, Service, aber auch Bestellungen und Krankenkassen zählen zum Berufsalltag. Darüber hinaus ar-

beiten Hörakustiker/innen zum Beispiel auch in Krankenhäusern, im Bereich Sound-Design oder im Vertrieb. Klingt spannend? Weitere Infos zur Ausbildung findet man auf www.hoerex.de/ausbildung. (hs)

Wulfkühler
Hörakustik
Pia Wulfkühler
Hörgeräte-Akustiker-Meisterin
Kamener Str. 20 Telefon 0 23 03 / 2 54 26 83
Salinencenter II Telefax 0 23 03 / 2 54 26 84
59425 Unna
www.hoerakustik-wulfkuehler.de

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin
einen **Auszubildenden m/w/d**
Zusätzlich stellen wir ein und lernen an **Geräteführer m/w/d**
und **Tiefbauer m/w/d** im Brunnenbau
STUCKMANN Erdwärme Tiefbohrungen
Wasserversorgung Brunnenbau
Beregnungsbrunnen
Wir sind zertifiziert nach W120 1 und 2
Stuckmann GmbH
Tel.: 02922 / 5322
stuckmann-brunnenbau.de
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Beruflicher Neustart

So wird eine Umschulung zum Erfolg

Gesundheitliche Probleme, Jobverlust oder eine veränderte Familiensituation: Die Umschulung in einen anderen Beruf kann aus verschiedenen Gründen notwendig werden. Sie wird bis zu 100 Prozent vom Staat gefördert – etwa durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters.

Hilfreiche Unterstützung
Eine Umschulung sorgt für neue Chancen, ist oftmals aber auch mit Herausforderungen verbunden – nicht nur, was das reine Lernen angeht. Sich zwei Jahre lang darauf zu konzentrieren, einen neuen Beruf zu ergreifen, bringt auch Veränderungen im Alltag mit sich. Damit der Kurs zum Erfolg wird, erhalten

beim Institut für Berufliche Bildung (IBB) beispielsweise ab dem nächsten Kursstart alle Umschülerinnen und Umschüler sozialpädagogische Begleitung. Workshops zu Themen wie Selbst- und Zeitmanagement, Gruppenarbeit und Gruppendynamik, Work-Life-Balance und Zukunftsplanung stehen fest auf dem Stundenplan. Erfahrene Mitarbeiter unterstützen außerdem in individuellen Gesprächen bei Bedarf dabei, beispielsweise Motivationstiefs zu überwinden oder Prüfungsängste zu bewältigen.

me. In solchen Situationen sind unsere Mitarbeiter da, hören zu und helfen, das Leben neu zu sortieren“, sagt Anke Willms, Projektkoordinatorin beim IBB. Neben der sozialpädagogischen Begleitung können Umschüler außerdem Bewerbungsunterstützung erhalten. Spezielle Jobcoaches helfen bei Anschreiben und Lebenslauf und geben Tipps, wie man sich im Vorstellungsgespräch präsentieren kann. Die Umschulung in einen neuen Beruf beispielsweise lässt sich damit begründen, dass man nicht nur eine Veränderung, sondern eine ganz neue Herausforderung gesucht hat, in der man seine Stärken noch besser einsetzen kann.

Auch Umschüler in Unternehmen benötigen manchmal Unterstützung, um etwa ihre Prüfungen zu bestehen. Für sie bietet das IBB sogenannte Umschulungsbegleitende Hilfen in Form von zusätzlichem Fachunterricht, der auf die Bedürfnisse und den Umschulungsberuf der Teilnehmer abgestimmt ist. Damit wird Umschülern in Betrieben ermöglicht, ihre Ausbildung erfolgreich zu beenden und langfristig in den Arbeitsmarkt integriert zu werden. (djd/hs)



Haben Sie Fragen
oder möchten Sie einen
Termin vereinbaren?

www.jobcenter-kreis-unna.de



Eine neue Herausforderung in einem tollen Team?

WIR SUCHEN

Köche/Jungköche/Beiköche (m/w/d)
für die **Gemeinschaftsverpflegung**
in **Unna und Bönen**

für das **Event-Catering** im **Kreis Unna und Umgebung**

Wir bieten einen interessanten Job bei guter Bezahlung und zusätzlichem Urlaub.

Bewerbung telefonisch oder per WhatsApp unter **0152 09011579** oder per Email: info@party-men.de

HEITMANN Stahlhandel

Gussstahl Unna
Stahl wie Sie ihn brauchen

Wir sind ein führender Stahlgroßhandel im Bereich Qualitäts- und Edelstahl.

Wir suchen zur sofortigen Einstellung:
Kommissionierer (m/w/d)

Bewerbungen bitte an Herrn Eigenfeld - eigenfeld@gussstahl-unna.de
Gussstahl-Handelsgesellschaft mbH • Einsteinstraße 4 • 59423 Unna

Jobanzeige!

Du bist gerne draußen in der Natur und hast Spaß an Gruppenarbeit?

Wir suchen:

- Erlebnispädagogen
- Waldpädagogen
- Klettertrainer
- Übungsleiter
- Praktikanten

Komm ins Team und werde ein Teil von uns!

Kontakt **Kräftespiel** gemeinnützige UG
www.kraeftespiel.de oder Tel. 02931-937355

Kleinbustfahrer (m/w/d) ab sofort
Führerscheinklasse B, D1 oder D
oder **Begleitperson (m/w/d)**

ca. 15-25 Std. Woche, Minijob oder Gleitzone
Mo.-Fr. 6.30-8.00 und 14.30-16.00 Uhr
Bus steht beim Fahrer. Kosten für erforderliche Qualifikationen werden von uns übernommen. Fahrgastbeförderung von ihrem Wohnort zu den Heilweg-Werkstätten.

Bewerbung bitte schriftlich:
Logo Bus GmbH
Hiberniastraße 4, 45879 Gelsenkirchen
Mail: bewerbung@logobus.de
www.logobus.de

CNC-Dreher (m/w/d) gesucht
bewerbung@hussmann-profilrollen.de

Hussmann Profilrollen | Fröndenberg | Germany | +49 (0) 2373/39643-0
www.hussmann-profilrollen.de

WIR SUCHEN DICH!

Du hast Lust auf einen tollen Nebenjob am Wochenende und in der Woche. Dann bist Du bei uns genau richtig. Unterstütze uns bei abwechslungsreichen Veranstaltungen als

Servicekraft (m/w/d) als Aushilfe
in **Dortmund, Unna, Hamm, Kamen**

Wir bieten einen interessanten Job für Schüler, Azubis, Studenten und Rentner in einem tollen Team bei flexiblen Arbeitszeiten und guter Bezahlung.

Melde Dich telefonisch oder per WhatsApp unter **0152 09011579** oder per Email: info@party-men.de

Sonnige Aussichten fürs Urlaubsbudget

Mit einer guten Vorbereitung das eigene Budget schonen

Foto: djd/Geld und Haushalt/S-Com/Getty Images/Muriel de Seze



Foto: djd/Geld und Haushalt

Die Reiselust der Menschen in Deutschland ist groß: Zwei von drei Personen (65 Prozent) planen laut Statista für das Jahr 2023 eine mindestens fünftägige Urlaubsreise. 28 Prozent beabsichtigen, im eigenen Land zu bleiben, 41 Prozent wollen innerhalb Europas urlauben und 16 Pro-

zent möchten eine Fernreise unternehmen.

Egal, ob nah oder weit, ob Meer oder Gebirge, Reisen haben in jedem Fall ihren Preis. Damit die erholsame Zeit nicht zum Stressfaktor für das private Budget wird, kommt es auf eine gute Vorbereitung und Planung an.

finanziellen Belastungen ächzt, ist die Erholung schnell wieder dahin. Deshalb ist es ratsam, sich im Vorfeld gut zu überlegen, wie viel Urlaub man sich leisten kann und will. „Reisen sind eine hoch emotionale Angelegenheit. Umso wichtiger ist es, rational zu bleiben und sich vorab ein festes Urlaubsbudget festzulegen, das nicht überschritten werden soll“, empfiehlt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Zur Vorfremde auf den Urlaub gehört nach ihren Worten auch das Vorsparen: „Wer jeden Monat einen festgelegten Betrag auf ein Extrakonto ein-zahlt, kommt gar nicht erst in Versuchung, das Geld anderweitig auszugeben.“ Daraus könne auch ein kleiner Wettbewerb innerhalb der Familie werden: Bei der Euro-Challenge wandert zum Beispiel jeder Fünf-Euro-Schein aus der Geldbörse direkt in die Urlaubskasse. So gibt es rasche Erfolgserlebnisse und auch Kinder merken schnell, dass Sparen viel Spaß machen kann.

Nachhaltig reisen und Geld sparen

Neben den finanziellen Aspekten ist vielen auch das Thema Nachhaltigkeit auf Reisen wichtig: Die Bahnfahrt innerhalb Deutschlands zum Beispiel weist eine wesentlich bessere Klimabilanz als ein Fernflug auf. Zudem ist es eine gute Idee, bei der Wahl des Urlaubsziels die Entfernung und die Dauer der Reise gegeneinander abzuwägen: Je kürzer die Reise, desto näher sollte auch das Ziel sein. Mehr Tipps, um klimafreundlich unterwegs zu sein und gleichzeitig Geld zu sparen, gibt es in der Broschüre „Ökologisch haushalten“. Sie ist kostenfrei unter 030-20455818 oder www.geld-und-haushalt.de erhältlich. Noch ein Tipp: Nah gelegene Sehenswürdigkeiten und Städte, ob für einen Tagesausflug oder ein verlängertes Wochenende, lassen sich auch mit dem neuen Deutschlandticket erreichen. So spart man Geld und reist gleichzeitig nachhaltiger. (djd)

Bad Hönningen
Appartements mit Balkon und Rheinblick · Nähe Thermalbad
Tel. 01 72-2 44 06 59

Euro-Challenge für die Urlaubskasse
Wenn nach der Rückkehr aus dem Urlaub das Konto unter den

Carolinensiel **FH,**
2 – 4 P., ☎ 02369/207494
www.carolinensiel-haus-doris.de

Schnuppern Sie Sylter Luft!
Appartement Vermietung Schmitz
Inh. Regina Vockamm
Westerland Sylt · 0 46 51 / 94 41 30
www.appartement-schmitz.de

Fischerdorf Greetsiel
gemütliches Ferienhaus hinterm Deich, komfortabel eingerichtet, 2-4 P.,
Tel.: 02 34 / 49 45 19
Anaela Ferienhaus

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

KLEINANZEIGEN

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 Stahlskamp 82 44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305/81311

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



Nachher

So wertvoll war das Gut Wärme noch nie, und nicht selten pustet man einen Großteil seiner Energie zum Dachfenster raus.

Auch die Dämmung des Dachbodens und ein einwandfreier äußerer Zustand des Daches sind wichtig, wenn man effizient heizen möchte. Und, wie man sieht, trägt das auch zur schönen Optik bei. Viele Anreize also, das Projekt „Neues Dach“ anzupacken. Kostspielig, ja - aber es lohnt sich, das merkt man spätestens bei der nächsten Heizkostenabrechnung. Außerdem gibt es ja auch noch die BAFA Förderung von bis zu 20 %, die man sich auf jeden Fall sichern sollte. Unterstützung hierfür gibt es von einem Energieberater. Sebastian Beyer sorgt für den Kontakt und bringt Ihr Dach auf den neuesten Stand der Energieeffizienz.
Fotos: S. Beyer, Text: F.K.W. Verlag



Vorher

Alles unter einem Dach

- Steildach • Flachdach • Walmdach • Balkonsanierung
- Bauklempnerei • Dachfenster • Dachbegrünung
- Solar und Photovoltaik



Sebastian Beyer Bedachungen
Landweg 56 e | 59439 Holzwickede
Tel. (02301) 9 18 74 99 oder 0176-23 23 98 63
E-Mail: kontakt@bedachungen-beyer.de
www.bedachungen-beyer.de



Neu in Bergkamen:

Sven Höveler bietet Alpha Cooling Professional, die neue Art der Schmerzbehandlung, an

Lichtblick für schmerzgeplagte Menschen im Ruhrgebiet: Sie können jetzt in Bergkamen im „Fit me up“ und Kosmetikstudio Keil auf Alpha Cooling Professional zurückgreifen. Der ehemalige Regionalliga-Fußballspieler Sven Höveler bietet dort eine ganz neue revolutionäre Art der Kältebehandlung an, von der auch Menschen mit Long Covid begeistert sind. Nach TV-Beiträgen von Galileo (ProSieben) und RTL sowie einer ersten medizinischen Studie ist die vom Allgäuer Produktdesigner Markus Deussl entwickelte Methode in aller Munde und der Ansturm entsprechend groß.

„Unser Standort in Beckum, den wir seit dem Sommer 2021 betreiben, ist seit Monaten ausgebucht. Umso wichtiger war es mir, nun auch Menschen im Einzugsgebiet von Dortmund, Recklinghausen oder Hamm die Möglichkeit dieser einzigartigen Behandlung zu geben. Dafür ist Bergkamen als Standort bestens geeignet“, sagt Sven Höveler, der ehemalige Kapitän des Fußball-Regionalligisten RW Ahlen. Höveler hat bereits während seiner aktiven Fußballkarriere Ausbildungen zum Personal-, Ernährungs- und Fitnesstrainer abgeschlossen. Der neue „Fit me up“-Standort in Bergkamen befindet sich im Kosmetikstudio Keil in der Jahnstraße 83. Alpha Cooling Professional ist eine vereinfachte und vor allem preiswerte Anwendung mit den Effekten der als Kryotherapie bekannten Ganzkörper-Kälteanwendung. Sie kann innerhalb weniger Minuten Schmerzen lindern – ohne Spritzen, ohne Medikamente, ohne Risiko. Es klingt wirklich unglaublich: Die Anwender müssen lediglich fünfmal hintereinander für zwei Minuten beide Hände in die Alpha-Cooling-Kühlkammern stecken – und viele von ihnen spüren in der Regel sofort eine Schmerzlinderung. Bei Sven Hövelers Kunden hilft Alpha Cooling Professional unter anderem bei Rheuma, Muskelgelenkbeschwerden, oder bei chronischen Entzündungen.

Auch bei Long Covid

Hoffnung gibt es nun mittlerweile auch für Menschen, die an Long Covid leiden. „Endlich habe ich mein Leben zurück“, sagte Anfang Februar Justyna Peuckert aus Zetel im Landkreis Friesland (Niedersachsen). Nach zwei Corona-Infektionen litt sie besonders drastisch an chronischer Müdigkeit und starken Konzentrationsstörungen. In ihrer Verzweiflung probierte Peuckert Alpha Cooling Professional aus – und war völlig baff. „Ich hatte auf einmal wieder so einen Tatendrang und so viel Energie wie lange nicht mehr“.

Ähnlich ging es Nadine Ripke aus Lippetal. Sie leidet bis heute an den Folgen ihrer Corona-Infektion – vor allem in Form von Schmerzen in den Beinen. Als weder Gefäß-Chirurg, Orthopäde, Neurologe noch Osteopath helfen konnten, probierte sie schließlich Alpha Cooling Professional bei Sven Höveler aus. Mit Erfolg: „Nach der Anwendung bin ich bis zu drei Tage schmerzfrei. Mittlerweile kann ich sogar eine berufliche Wiedereingliederung machen. Das war vorher undenkbar“, jubelt die zweifache Mutter und Erzieherin.

Hohe Erfolgsquote

Nicht nur die Betroffenen sind begeistert, sondern auch Sven Höveler: „Bei Long-Covid-Patienten haben wir bislang eine Erfolgsquote von hundert Prozent. Wirklich jeder Klient hat mindestens eine Besserung erlebt.“ Auch die Universität Münster ist inzwischen auf das Verfahren aufmerksam geworden. In einer begleitenden Studie werden nun die Heilerfolge von Alpha Cooling Professional speziell bei Long-Covid-Patienten untersucht. Dass Alpha Cooling Professional wirkt, das bestätigte jüngst der Mediziner Dr. med. Frank Wolfram. Der Orthopäde aus Bad Dürrenberg (Sachsen-Anhalt) hat in einer Studie fast 100 Patientinnen befragt und eine signifikante Schmerzlinderung festgestellt.



Die Funktions- und Wirkweise

Alpha Cooling Professional ist die Mischung aus Kühlbeutel und Eistonne: An den Handflächen wird die Absenkung der Bluttemperatur erreicht, was bisher nur über aufwändige Sitzungen in Ganzkörper-Kältekammern möglich war. Obwohl die Anwender nur ihre Hände auf die Kühlflächen in die Unterdruckkammer des Alpha-Cooling-Gerätes stecken, wirkt Alpha Cooling Professional auf den gesamten Körper und ist damit eine professionelle lokal angewandte Ganzkörper-Kältebehandlung. Das kalte Blut in den Adern simuliert eine Art Notsituation. Die Senkung der Bluttemperatur bewirkt die Ausschüttung körpereigener Endorphine. Das kann Entzündungen hemmen, weitere förderliche Prozesse anstoßen und zur Schmerzreduktion oder sogar bis zur Schmerzfreiheit führen – egal ob bei Fuß-, Knie, Rücken- oder Kopfschmerzen.

Etabliertes Verfahren

Die Anwendungsmöglichkeiten von Alpha Cooling Professional sind sehr vielfältig, das Verfahren wird vor allem bei Rückenschmerzen, Rheuma, Fibromyalgie, Arthritis, Nervenschmerzen wie zum Beispiel dem Karpaltunnelsyndrom, bei Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Migräne, Multiple Sklerose (MS), Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), bei vielen Sportverletzungen sowie Nackenverspannungen eingesetzt, aber eben auch zur Leistungssteigerung und Regeneration im Sport. Der kostenlose erste Probetermin kann bei Sven Höveler in seinem Gesundheitsstudio „Fit me up“ in Bergkamen unter Telefon **015678916002** per Mail unter info@fitme-up.de oder direkt auf der Buchungsseite www.fitme-up.de/termin-buchen vereinbart werden.

Weitere Informationen:



BY SVEN HÖVELER

Kosmetikstudio Keil
Jahnstraße 83 · 59192 Bergkamen
Telefon 015678916002
info@fitme-up.de
www.fitme-up.de/termin-buchen