

ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



neues
GRÜN
Der Bioladen

Genuss • Frische • Bio

- Knackfrisches Obst- und Gemüse
- Feinkost, Käse und Wein
- Brot- und Backwaren



Der Bioladen in der Steinstr. 37
in Unna-Königsborn
Tel. 02303-60001
www.neuesgruen.de

Mo - Fr 9.00 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

T

Teschner + Team
Zahn-S-thetik GmbH

Über 30 Jahre
Teschner + Team



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

www.zahntechnik-unna.de



Was bieten die neuen Akku-Hörgeräte? Hörakustik mosbach sucht 20 Teilnehmer für Teststudie.

Sie sind der Trend beim besseren Hören: Hörgeräte mit zuverlässigen Akkus. Welche Vorteile diese bieten, soll jetzt eine große Test-Studie zeigen. Interessenten können sich zur Teilnahme anmelden

Hörgeräte mit Akku? Lange war es gar nicht möglich, bei Hörgeräten auf Einweg-Batterien zu verzichten. Die kleinen Knopfzellen mussten gekauft und alle Tage gewechselt werden. – „Doch seit einigen Jahren hat sich das grundlegend geändert“, so Hörakustiker-Meister Andreas Mosbach. „Die neuen Akku-Hörgeräte bieten nicht nur bestes Hören. Sie sind sehr zuverlässig und deutlich komfortabler.“

Experten vermuten sogar, dass es in wenigen Jahren nur noch Hörgeräte mit Akku geben könnte. Ist das berechtigt? Welche Vorzüge bieten Akku-Hörgeräte den Verbraucherinnen und Verbrauchern? Antwort soll eine Test-Studie geben, die Hersteller GN Hearing für seine ReSound Akku-Hörgeräte durchführt. – „Technologisch setzen diese Geräte Maßstäbe“, so Andreas Mosbach.



„Man hat besten Klang und muss keine Batterien wechseln. Es gibt sie sogar schon für sehr moderate Zuzahlung.“

Interessenten können sich jetzt bei Hörakustik-mosbach anmelden. Gesucht werden 20 Testpersonen, die ReSound Akku-Hörgeräte zwei Wochen testen und bewerten (Online-Fragebogen für ca. 10 min.). Die Ergebnisse werden von einem unabhängigen Meinungsforschungsinstitut aufbereitet und dann veröffentlicht. Gesucht werden sowohl erfahrene Hörgeräte-Nutzer als auch Menschen, die bislang noch keine Hörgeräte tragen.

Die Vorteile von ReSound Akku-Hörgeräten

- maßgeschneiderte Klangerlebnisse
- nie mehr Batterien wechseln
- mit einer Akkuladung bis zu 30 Stunden hören
- mit mobiler Ladeschale oder kabelgebundener Ladestation



Teilnahme-Gutschein

Testen und Profitieren: Mit diesem Gutschein nehmen Sie **kostenlos an der Studie teil**. Wer sich nach dem Probetragen für den Kauf von ReSound Akku-Hörgeräten entscheidet, **erhält als Dankeschön die Premium-Ladeschale gleich mit dazu**.

ReSound GN

Unna
Haus Hilleringmann

Bau und Handwerk
Den richtigen
Baupartner finden

Fußball
EM-Plan

Kinder
Familienspaß im Wald

14



Story des Monats
Seite 4
Gegen das Vergessen

16



Fröndenberg
Seite 10
35. Volksradfahren

24



Unna
Seite 22
Skater Benjamin Weiermann

Liebe Leserinnen und Leser,

ganz langsam kehrt ein Stückchen Normalität zurück: Die Gastronomen freuen sich, endlich wieder ihre Gäste bewirten zu dürfen. Sicher werden auch bald wieder Treffen mit Freunden und Familie in größerem Rahmen möglich werden.

Leider sind aktuell Reisen noch nicht so ohne Weiteres möglich. Das ist insofern besonders traurig, als dass so eine Reise gerade für Kinder eine besonders schöne Erfahrung sein kann. Noch viel mehr, wenn diese Kinder aus Belarus (Weißrussland) kommen. Denn vor Kurzem jährte sich die Atomkatastrophe von Tschernobyl zum 35. Mal. Bis heute sind die Folgen noch spürbar. Die Tschernobyl-Hilfe aus Kamen engagiert sich für diese Menschen seit 15 Jahren. In unserer Story des Monats stellen wir Ihnen diese Arbeit vor.

Zwar sind Großveranstaltungen aktuell noch nicht möglich, ein internationales Großereignis findet aber auf jeden Fall statt: die Fußball-Europameisterschaft der Männer. Fußball-Fans können also wieder mitfiebert, wenn Jogis Jungs ihr Bestes geben. Damit Sie wissen, wann Sie vorm Fernseher sitzen müssen, finden Sie in der Heftmitte den Spielplan.

Radeln Sie gerne? Dann wäre doch sicher das 35. Volksradfahren der Stadt Fröndenberg etwas für Sie. Nachdem das beliebte Event im letzten Jahr ausgefallen ist, hat sich das Stadtmarketing eine Corona-konforme Lösung überlegt. Wie die aussieht, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Eine ganz andere Art der Fortbewegung ist Skateboarding. Benjamin Weiermann ist seit über 15 Jahren begeisterter Skater. Nun möchte er versuchen, mit seinem Hobby auf der Plattform Instagram so viel Geld zu verdienen, dass er davon leben kann. Wie er das machen möchte, hat er uns im Interview verraten.

Sommerzeit ist Grillzeit! Mit unserem Rezepttipp können Sie kulinarisch nach Schweden reisen, denn wir zeigen Ihnen, wie

Sie Köttbullar-Spieße zubereiten. Sie möchten lieber noch den Rest der Spargelsaison genießen? Dann haben wir auch noch ein passendes Rezept für Sie. Wie wäre es mit einem Spargel-Töpfchen mit Filet? Wer danach noch Lust auf einen leckeren Nachtisch hat, sollte die Erdbeer-Milchreis-Schnitten ausprobieren.

Last but not least finden Sie in unserer Juni-Ausgabe in den Servicethemen umfangreiche Informationen zu Bauen mit Holz, Tipps, um den richtigen Baupartner zu finden und wie Sie Ihr Auto fit für den Urlaub machen.

Bleiben Sie weiterhin gesund und viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Team von der ORTSZEIT

Editorial

Impressum

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

Anzeigen:

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

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

Redaktion:

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

Titel: ©Mirko Vitali - stock.adobe.com

BÖHMER
& Immobilien

IHR AKTIVER
PARTNER

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

WIR24
IMMOBILIEN

ivd

Mitglied in

rund um
das Thema
IMMOBILIEN
Beratung
für
Senioren

ivd24
Immobilien

Gegen das Vergessen

Auch nach 35 Jahren sind die Folgen von Tschernobyl noch spürbar

Jedes Jahr gedenkt die AWO Kamen am 26. April am Rathaus den Opfern der Atomkatastrophe von Tschernobyl, die 1986 den Glauben an die vermeintlich sauberste Energiequelle zutiefst erschüttert und vielen Menschen das Leben gekostet hat. Aber noch heute, Jahrzehnte später, leiden vor allem die Menschen in Belarus (Weißrussland) unter den verheerenden Folgen des nuklearen Unfalls.



Fotos: AWO Kamen, F.K.W. Verlag

So unbeschwert wie 2019 möchte die AWO auch künftig wieder die Kinder aus Belarus hier sehen.

Der Wind wehte damals gen Norden, als Reaktor vier des sowjetischen Vorzeige-Atomkraftwerks (AKW) nach einem misslungenen Testversuch außer Kontrolle geriet und explodierte. Ungehindert entwich die radioaktive Strahlung in den Himmel und die Wolke verteilte sich rasch vor allem über die südöstlichen Gebiete des heutigen Belarus und binnen zehn Tagen über die gesamte Nordhalbkugel, wo je nach Gebiet mal mehr, mal weniger radioaktiv belasteter Regen (Fallout) herunterkam. Noch heute gibt es Areale in Süddeutschland, in denen man besser keine Pilze und Beeren sammeln sollte.

Geisterstädte
Gravierender waren die Folgen im

unmittelbaren Umfeld des Atomkraftwerks. Die Katastrophe am einstigen Prestigeobjekt der Sowjetunion wurde vorerst vertuscht, erst Tage nach dem 26. April 1986 fielen in einem AKW in Schweden verdächtige Strahlenwerte auf. Besonders schlimm traf es die Bewohner von Prypjat, einer modernen, jungen Stadt, in der vorwiegend die Tschernobyl-Mitarbeiter und ihre Familien lebten. Wollte man bei ausländischen Delegierten mit seinem Fortschritt Eindruck machen, so lud man sie hierher ein, präsentierte das AKW und die erst 1970 gegründete Stadt. Hierhin fuhren sogar die Bewohner

der heutigen ukrainischen Hauptstadt Kiew zum Einkaufen, denn es gab eine größere Auswahl an Produkten im Supermarkt. Erst einen Tag nach der Explosion evakuierte man die Stadt, die heute als Geisterstadt sogar Touristen anlockt.

Kinder leiden
Doch zurück nach Belarus. Hier leben immer noch viele Menschen in ärmlichen Umständen in Dörfern, die einen so niedrigen Lebensstandard haben, dass es so manches Haustier hier bei uns besser hat. So beschreibt es Jürgen Schlegel, der sich seit rund 15 Jahren mit der AWO Kamen für die Tscherno-

byl-Hilfe einsetzt. Denn die Radioaktivität hat Spuren hinterlassen, die unsichtbare Gefahr bedroht die Gesundheit der Menschen dort auch noch nach Jahrzehnten. Während es belastbare Zahlen über die unmittelbaren Opfer der Katastrophe gibt, so herrscht immer noch Unklarheit darüber, wie viele Menschen tatsächlich deswegen gestorben sind. Denn nicht nur die Strahlenkrankheit hat vor allem die Liquidatoren vor Ort dahingerafft – Krebserkrankungen, vor allem die der Schilddrüse, treten nach wie vor gehäuft in den besonders belasteten Regionen auf. Und sie betreffen auch die Jüngsten.



Auszeiten

Genau denen möchte die Tschernobyl-Hilfe Kamen unter die Arme greifen. Ein in Duisburg ansässiger Verein organisiert den Transport und ermöglicht somit Kindern aus Belarus mit Begleitung eine Auszeit vom tristen und ärmlichen Alltag in der Heimat. Die Gäste aus dem Osten werden in Gastfamilien untergebracht und können dank Aktivitäten und Ausflügen der AWO ein bisschen ihr Elend vergessen. Schlegel: „Es gibt ganz viele schwerkranke Kinder in Belarus, und die Heime sind voll.“ Etwa 25 Kinder aus der Region um Gomel kommen jedes Jahr nach Kamen. Dass dies wegen der Pandemie derzeit nicht möglich ist, bricht Schlegel beinahe das Herz. Er hofft, dass er, so es die Situation zulässt, zumindest eine Mutter mit ihrer Tochter hierher einladen kann: „Sie war selbst als Kind schon einmal hier und möchte gern ihre damalige Gastfamilie besuchen.“

An der Sportschule Kaiserau steht eines von wenigen Denkmälern, die in Deutschland an die Katastrophe erinnern.

Hilfe, die ankommt

Es geht aber nicht nur immer um den Tapetenwechsel für die Kinder. Man versucht auch, mithilfe der Sponsoren und Netzwerkpartner, Medikamente zu organisieren und medizinische Hilfe zu ermöglichen. Ein Fall berührt Schlegel besonders: der einer Mutter und ihrer damals zweijährigen Tochter, der aufgrund eines Tumors ein Auge entfernt werden musste. „Wir fanden einen Sponsor, damit die Kleine ein Glasauge bekommt. Das kostet 200 bis 300 Euro. Und die Kosten für den Krankenhausaufenthalt konnten wir auch übernehmen. Wir unterstützen das Mädchen – sie ist inzwischen elf – heute noch, ihre gesamte Familie ist schwerkrank.“



Jürgen Schlegel (rechts) und Jörg Theis von der AWO Kamen.

Leuchtende Augen

Solche Schicksale berühren den engagierten Ehrenamtler sichtlich. Umso größer ist seine Freude, wenn er uns von diesen besonderen Momenten erzählen kann, in denen Kinderaugen zum Beispiel beim Anblick einer Giraffe im Zoo leuchten und die Kleinen einfach einmal unbeschwert herumtollen können. Jürgen Schlegel erinnert sich gern an einen Ausflug an den Möhnesee, bei dem die Kinder gar nicht genug vom Wasser und vom Plantschen bekommen konnten. Es sei gerade die Dankbarkeit und Freude der Kinder, für die sich die Arbeit lohnt. Erstaunen komme auf, wenn zum Beispiel spanische Spezialitäten im Tapas Restaurant probiert werden können. „Die Kinder kennen ja nur Kartoffeln“, resümiert Schlegel.

Helfer willkommen

Meist kommen dieselben Kinder regelmäßig nach Kamen, aber ab 16 ist Schluss, dann wird es mit der

Ausreise aus dem Land schwierig. Dabei entstehen oftmals Freundschaften zwischen den Kindern und den Gastfamilien. Damit es nicht zu Sprachschwierigkeiten kommt, reisen übrigens Dolmetscher mit an. Dass viel Herzblut und Engagement und nicht zuletzt auch Sponsoren dafür sorgen, dass auch Jahrzehnte nach dem Super-GAU ein wenig Freude in das Leben der Geschädigten gebracht wird, merkt man beim Gespräch mit Jürgen Schlegel sofort. Aber er blickt auch, genauso wie Jörg Theis, der Vorsitzende des AWO Stadtverbands Kamen, mit gewisser Sorge um sein Projekt in die Zukunft, denn wie bei so vielen Initiativen und Vereinen mangelt es an Nachwuchs. „Wir wollen weitermachen, so lange wir noch gesund sind“, erklärt Theis. Vielleicht findet sich ja jemand, der die Tschernobyl-Hilfe unterstützen möchte. Willkommen ist jeder, der Interesse hat. Theis: „Man muss nicht Mitglied bei der AWO sein, um zu helfen.“



Fotos: privat

Touristen-Attraktion

Seit einigen Jahren ist das Areal der Sperrzone rund um Tschernobyl übrigens touristisch erschlossen. Von Kiew aus kann man bei geführten Touren, ausgestattet mit Geigerzähler, die verlassenenen und verfallenen Dörfer und Prypjat besuchen und damit gleichzeitig eine Zeitreise in die sowjetischen 80er-Jahre unternehmen. In der Stadt Tschernobyl steht eine der letzten Lenin-Statuen der gesamten Ukraine! In Prypjat sieht man z.B. das zum traurigen Wahrzeichen gewordene Riesenrad des Freizeitparks, der eigentlich eine Woche nach dem Unfall hätte eröffnet werden sollen. Verlassene Kinder-

gärten, in denen noch Gitterbetten stehen, ein Supermarkt, in dem die alten Kühltruhen vor sich hin gammeln, rostende Fahrzeuge: Was bei Anhängern des „Dark Tourism“ für Begeisterung sorgt, mag manch einen gruseln. Aber: Anschaulicher kann man wohl kaum erfahren, mit welcher Wucht diese Katastrophe die Menschen traf. Eine Reise in die Sperrzone – Mittagessen in der AKW-Werkskantine inklusive – sollte kein Sensationstourismus sein, sondern ein demütiger Blick auf die Grenzen menschlicher Technologie. Tschernobyl ist ein Mahnmahl. Und sein Gedenken muss lebendig bleiben.



Gesund werden - Gesund bleiben - Sicher trainieren

FIT `N` WELL

Das Beste für mich.

Ganzheitliches Trainings- und Gesundheitszentrum.

physiotherapie • medical fitness • outdoortraining • freibad • rehasport • gesundheitssport

Steinbruchstraße 38 | 59439 Holzwickede | www.fitnwell.de | Telefon (02301) 1 22 33

Fit n Well – Wir dürfen wieder für Euch öffnen!

Nach über 7 Monaten Lock-Down und behördlich angeordneter Schließung freuen wir uns, endlich wieder für Euch auch vor Ort da sein zu dürfen. Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns während dieser schwierigen Zeit die Treue gehalten haben!!

Die in der gesamten Region bereits einzigartige Kombination aus Physiotherapie, Fitness, Sauna und Freibad haben wir noch „einzigartiger“ und durch ein **Open-Air-Training** erweitert sowie **hygienisch noch sicherer** gemacht!

In Kürze das NEUE Trainingsangebot: Open-Air-Training

Draußen. Gesund. Trainieren.

Sommer, Sonne, Sauerstoff – der Drang nach draußen ist größer denn je. In einer Zeit mit vielen unangenehmen Verboten sehnt sich der Mensch nach Freiheit und Freiraum. Viele haben das Training an der frischen Luft entdeckt und möchten es nicht mehr missen.

Trainingserlebnis unter freiem Himmel geschaffen. Sowohl Krafttraining in unserem **neuen Outdoor-Gym** als auch Gesundheitssport in unserem **neuen Outdoor-Campus** sind nun auch unter freiem Himmel möglich. Outdoor-Training vermittelt nicht nur ein neuartiges Trainingsgefühl, sondern bietet vor allem auch ein sicheres und gesundes Training an der frischen Luft.

Zusätzlich zu unseren bereits überdachten Outdoor-Trainingsterrassen haben wir dementsprechend ein neues Outdoor-

Also: **come in and find outdoor**, lautet das Motto für alle, die mit uns an ihrer Gesundheit und Fitness arbeiten wollen.

Das NEUE (nochmals optimierte) Hygienekonzept für Eure Sicherheit:

- NEU:** Hygienezertifizierung durch einen unabhängigen Zertifizierer (BSA-Zert)
- NEU:** Ausbildung eines zertifizierten betrieblichen Hygienebeauftragten
- NEU:** Einsatz von med. Luftfiltergeräten für eine professionelle Luftdesinfektion durch HEPA 14 Filter, Plasmatechnologie und UV-C Licht (dauerhafte,

- wirkungsvolle Maßnahme für maximalen Schutz, der präventiv sogar in Operationsräumen zum Einsatz kommt)
- NEU:** Sensorgesteuerte Lüftung der Räumlichkeiten
- NEU:** Ausweitung unserer überdachten Outdoor-Terrassen – somit steht noch mehr Trainingsfreiraum für jeden Einzelnen zur Verfügung

Wir sind zertifiziert



© Ortszeit Unna - F.K.W. Verlag

„Körperschmiede“ Unna Drei Konzepte unter einem Dach



„Wir könnten jetzt wohl selbst ein Holzhaus bauen“, erzählen Annemarie Rosa und Daniel Meuser von der „Körperschmiede“ in der Rembrandtstraße 1 in Unna. Denn während wegen Corona alles geschlossen blieb, haben die beiden in Eigenregie das markante Klinkerhaus in eine stylische Wohlfühl-Oase verwandelt.

Auf drei Etagen ist schräg gegenüber der Lindebrauerei ein Tattoo-Studio unterm Dach, ein Friseur- und Barber-Salon im Obergeschoss und eine Bar mit Lounge-Atmosphäre im Erdgeschoss entstanden. Viel Holz, schi-

cke Möbel, Vintage-Hingucker wie ein Shopper als Deko-Element: Die beiden Betreiber der „Körperschmiede“ möchten, dass sich ihre Kunden hier wohlfühlen. Auch wenn derzeit nur der Friseurbetrieb läuft. Annemarie Rosa hatte zuvor mehrere Jahre in Holzwickede gearbeitet. Einige Kunden sind mit in den neuen Salon gekommen, aber die Friseurin freut sich auch über viele neue Kunden. „Manche möchten einfach mal etwas Neues ausprobieren“, sagt sie. Die Atmosphäre in der Haar-Etage ist sehr intim, der Wartebereich unten in der Bar und es gibt auch kein Schaufenster, durch das Passanten in den Salon schauen könnten. „Hier kann man ungestört und ohne Ablenkung arbeiten.“ Daniel Meuser betreibt noch weitere Tattoo-Studios und bietet in Unna ebenfalls eine einmalige Atmosphäre für seine Dienstleistungen an. Das Paar hatte sich Ende letzten Jahres in das rustikale Haus schockverliebt und dadurch die Idee für ihr Business entwickelt.

„Mit dem Gebäude wurden auch die Ideen konkreter“, so Meuser. Und während der Renovierung veränderte sich auch immer wieder etwas, statt Tischen und Stühlen stehen jetzt bequeme Sofas in der Bar. Diese soll künftig nicht nur am Abend für gemütliche Stunden sorgen, sondern auch mit Events wie Whisky- oder Gin-Tastings Gäste begeistern.



Körperschmiede Unna
Rembrandtstraße 1, 59423 Unna
Tel. Friseur: 02303/9479999
Tel. Tattoostudio: 02303/9621405
info@koerperschmiede-unna.de
www.koerperschmiede-unna.de



Fotos: Körperschmiede © Ortszeit Unna - F.K.W. Verlag

Trostpflaster für Kinder und Jugendliche

Der Unnaer Jugendrat verteilt „Corona-Beutel“

Die immer noch andauernde Corona-Pandemie fordert extrem viel von Kindern und Jugendlichen. Der Verzicht auf die Schule, wenige bis gar keine sozialen Kontakte, aber auch der Verzicht auf Freizeitangebote sorgt für Frust und Kummer. Der Jugendrat der Stadt Unna hatte deshalb die Idee, als kleines Trostpflaster – die Corona-Beutel – an Jugendliche zu verteilen.

sowie Wohlfühl Tipps in Zeiten der Pandemie und Adressen und Telefonnummern bei Fragen, Problemen und sonstigen Anliegen. Denn die Idee des Jugendrates war, mit den Beuteln samt ihres Inhaltes eventuelle Informationsdefizite zum Thema Corona zu beheben. Rund 200 dieser Beutel hat der Jugendrat anfertigen lassen. Die Beutel sind ab sofort beim Kinder- und Jugendbüro der Stadt Unna erhältlich.

Um mit den Jugendlichen ins Gespräch zu kommen, sollten die Beutel an einem Stand in der Innenstadt verteilt werden. Dies ist aber aufgrund der Corona-Pandemie aktuell nicht möglich. In den Beuteln enthalten sind eine Mund- und Nasenbedeckung, ein Handdesinfektionstuch, Trockenseife, Vitamin C, Taschentücher, Traubenzucker

Unnas Bürgermeister Dirk Wigant freute sich über das Engagement der Jugendlichen. „Mit dem Jugendrat hat Unna ein Gremium, in sich dem Jugendliche in der Stadt politisch beteiligen können. Zudem lernen sie auch demokratische Prozesse kennen“, sagte Wigant. Dass der Jugendrat durchaus auch Einfluss auf das Leben in der Stadt



v.l.: Ben Funke (Jugendrat), Birgit Blume-Jordan (Kinder- und Jugendbüro), Julia Schmidt, Kyra Simos, Bürgermeister Dirk Wigant und Julian Hesse. Foto: Stadt Unna

nehme, habe jüngst das Beispiel der neuen Calisthenics-Anlage in Königsborn gezeigt. „Dieses Projekt hat der Jugendrat entscheidend mit vorangetrieben“, lobte Wigant das Engagement

der Jugendlichen. Wer Interesse hat, sich an der Arbeit des Jugendrates zu beteiligen, kann sich melden unter der E-Mail-Adresse: jugendrat.unna@mail.de.

21. Buchtauschbörse fällt aus

„Trostpflaster“: Corona-konformes Tauschregal

Die beliebte Buchtauschbörse, die die Umweltberatung der Verbraucherzentrale und das Bürgerhaus Methler seit über 20 Jahren im Juni veranstalten, ist auch für 2021 leider abgesagt.

Bei dieser Aktion, die normalerweise einmal im Jahr stattfindet, wechseln immer zwischen drei- und fünftausend Bücher die Eigentümer. Reste werden anschließend an gemeinnützige Einrichtungen gespendet. Ziel ist es, ganz nebenher, einfach durch den Weitergebrauch von Fehlkäufen und Ausrangiertem Ressourcen und Umwelt zu schonen

Buchertauschregale

Einen kleinen Trost für Leseratten und Fans der Tauschbörsen bieten Buchertauschregale und „Give-Boxen“ im öffentlichen



Bestücken den Büchertausch-Schrank vor dem Bürgerhaus Methler mit neuen, alten Büchern: (v.l.) Jutta Eickelpasch (Verbraucherzentrale), Ophelie Lespagnol und Anja Sklorz (Bürgerhaus Methler) Foto: VZ Kamen

Raum. So gibt es seit einem Vierteljahr einen komfortablen Büchertausch-Schrank vor dem Bürgerhaus Methler, (Heimstr. 3, 59174 Kamen-Methler) der rund um die Uhr zugänglich ist. Hier liegen Bücher für Kinder, Romane für Erwachsene, Forscherhefte und Sachbücher, die gerne in „haushaltsüblichen Mengen“ mitgenommen werden dürfen. Wer mag, kann im Gegenzug auch Bücher in gutem Zustand und nicht zu großer Stückzahl ins Tauschregal stellen.

Wer noch mehr zu Abgabeadressen für „Noch-gutes-Ausrangiertes“, Produktspenden oder den richtigen Entsorgungswegen erfahren möchte, der kann sich an die Umweltberatung der Verbraucherzentrale unter Tel. 02307/43801-05, E-Mail: kamen.umwelt@verbraucherzentrale.nrw wenden.

Schulstart nur mit Recyclingpapier

Verbraucherzentrale unterstützt „umwelt-interessierte“ Kamener Schulen



Die Gesamtschule Kamen organisiert bereits seit vielen Jahren einen umweltfreundlichen Schulstart für ihre Fünftklässler:innen, von Beginn an unterstützt durch den BUND und der Umweltberatung der Verbraucherzentrale.

Die Aktion umfasst die zentrale Beschaffung von nachhaltigen Schulmaterialien wie Recyclingpapier, Heften, Blöcken und Mappen. Am Einschulungstag wird

dann das „Komplettpaket“ in einer Fairtrade-Baumwolltasche zum Selbstkostenpreis an die Eltern abgegeben. Eine praktische, klimafreundliche Aktion, die sehr gut angenommen wird und gerne nachgemacht werden kann.

Schon jetzt starten die Vorbereitungen. Dazu holte die engagierte Gesamtschul-Lehrerin Doris Horn die apfelgrünen Stoffbeutel bei Umweltberaterin Jutta Eickelpasch in der Verbraucherzentrale ab, dazu 180 Stun-



Jutta Eickelpasch (li., Verbraucherzentrale) und Doris Horn (re., Gesamtschule Kamen) bei der Übergabe der knalligen Baumwolltaschen, die anschließend mit Schulmaterialien befüllt werden können.

denpläne aus Recyclingpapier.

Informationen zur „Nachhaltigen Beschaffung“ von Eco-Material für Schule und Büro, Flyer und Einkaufstipps gibt es bei der Umweltberatung der Verbraucherzentrale – die aktuell nur telefonisch oder schriftlich erreichbar

ist. Einige Materialien, wie Wandkalender und Stundenpläne, werden kostenlos bereitgestellt, auch als Klassensatz.

Kontakt: kamen.umwelt@verbraucherzentrale.nrw, Tel. 02307/ 43801-05.

„Haus der kleinen Forscher“

Auszeichnung für AWO Kita Hirschberg



Für ihr kontinuierliches Engagement für die Förderung früher Bildung im Bereich Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik und nachhaltiger Entwicklung erhielt die AWO Kindertagesstätte Hirschberg in Fröndenberg die Zertifizierung als „Haus der kleinen Forscher“. Überreicht wurde die offizielle Plakette vom lokalen Netzwerk Haus der kleinen Forscher in Unna. „Das Team und ich freuen uns wirklich riesig über die Auszeichnung“, sagte die Einrichtungsleiterin Elena Thiele.

Nach der aufwendigen Bewerbungsphase und vielen spannenden Aktionen mit den Kindern zum Thema „Forschen“ und rund um das Jahresprojekt der Einrichtung „Alles pur in der Natur“, kam dann endlich die langersehnte Urkunde und die Plakette ins Haus geflattert. Eine offizielle Übergabe im Kreise der Kinder, Eltern und weiteren Gästen war leider aufgrund der Corona-Pandemie nicht möglich. Dennoch freut sich das Team der Hirschberg Kita sehr und plant schon viele neue Angebote für die Kinder zum Tag des For-

schens im Juni. Dieser steht ganz unter dem Motto „Papier – das fetzt!“

Die engagierten Erzieherinnen Barbara Tiemann und Sandra Meyer bilden sich regelmäßig fort, um mit den Kindern auf Entdeckungsreise durch die Welt der Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik zu gehen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit den Mädchen und Jungen beobachten und erforschen sie Phänomene in ihrem Alltag. Dabei werden auch eine Reihe weiterer Kompetenzen, die die Kinder für ihren späteren Lebensweg benötigen, wie lernmethodische Kompetenz, Sprach- und Sozialkompetenz, Feinmotorik und ein Zugewinn an Selbstbewusstsein und innerer Stärke, gefördert.

Die Zertifizierung als „Haus der kleinen Forscher“ wird nach festen Qualitätskriterien vergeben, die sich am Deutschen Kindergarten Gütesiegel und den „Prozessbezogene(n) Qualitätskriterien für die naturwissenschaftliche Bildung“ orientieren. Sie wird für zwei Jahre verliehen, dann können sich die Einrichtungen neu bewerben.

Samuel Rütting
Ambulante Gesundheits- und Krankenpflege

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

REPA-Mediterran

Griechische Finesse für die kommende Grillsaison



Wie Sie Ihrem Grillabend ein mediterranes Urlaubsgefühl von Griechenland und geben können.

Zacharias Remus, griechischer Inhaber des Fröndenberger Feinkost-Geschäftes REPA-Mediterran, bietet traditionelle Beilagen und Zutaten für einen gelungenen Grillabend: Ob nun fleischige rote Paprika, oder auch fein-milde Kirschkaprika - gefüllt mit Myzithra-Weichkäse, gegrillte Peperoni und auch ein Rote-Bete-Salat sind immer eine sehr ausgefallene griechische Beilage.

Fleisch und Fisch jeglicher Art können mit der Premium-Tomatensauce von Pitenis (zu 98% aus Tomaten) oder mit einem Safrangewürzten Ketchup verfeinert werden. Auch bringen Senfsorten mit Thymian, Safran, Oregano, Honig oder Tomate neue Geschmacksnuancen.

Verschiedene Biozertifizierte griechische Gewürze, geben Ihrem Grillgenuss dann schließlich eine weitere Finesse. Auch für Grill-Salate, gibt es eine Empfehlung: „Feigensirup von Koutsorigakis mit einzigartigem Geschmack: Das Sirup besteht zu 100% aus getrockneten Smyrni“-Feigen hergestellt – eine bekannte Feigen-Sorte aus der griechischen Region Nord-Evia“, erklärt der Grieche.

Natürlich eignen sich für das Abschmecken der Salate auch ein griechisches Feigendressing, sowie besondere Balsamico-Sorten. Zum Anrichten und Servieren fehlt dann nur noch ein praktisches und formschönes Salatbesteck und eine handgefertigte Salatschüssel aus griechischem Olivenholz. Auch diese Artikel finden sich im Sortiment von REPA-Mediterran. Passend zum Beginn der Grillsaison hat Remus natürlich eine Auswahl von erlesenen, hochwertigen Weißweinen und köstlichen Landweinen im Angebot.

Neben einem Besuch in unserem Ladenlokal in der Alleestr. 19 in Fröndenberg, sind natürlich auch bequeme Online-Bestellungen möglich und für Fröndenberg wird zusätzlich ein kostenloser und kontaktloser Lieferservice angeboten.

REPA Griechische Feinkost

Ladenlokal weiterhin geöffnet (Lieferservice in Fröndenberg kostenlos)

Für die MEDITERRANE GRILLSAISON:
Gefüllte Paprika, Peperoni, Rote-Bete Salat, Tomatensauce, diverse Ketchup- und Senfsorten

Premium-Produkte von Pitenis!

REPA-Mediterran (Inh. Zacharias Remus)
Alleestr. 19, 58730 Fröndenberg
Telefon: 02373 917 96 25
web: www.repa-mediterran.de
e-mail: info@repa-mediterran.de
Mo.- Fr. von 09:00 - 13:00 und 15:00 - 18:00; Sa. von 10:00 - 14:00

Auf die Räder, fertig, los!

35. Fröndenberger Volksradfahren 2021 offiziell eröffnet

„Fröndenberg ist eine Fahrradstadt und es ist Fröndenberger Tradition, mit dem Volksradfahren in die Fahrradsaison im Ruhrtal zu starten!“, sagt Bürgermeisterin Sabina Müller zum Start der 35. Auflage des Fröndenberger Volksradfahrens.

Konzept anbieten zu können. Ich danke Hans Kuhn, der das Volksradfahren 1987 mit ins Leben gerufen hat, dafür, dass er auch in diesem Jahr mit von der Partie ist“, so die Bürgermeisterin.

Mitmachen

Wer teilnehmen möchte, holt sich bei der Tourist-Information, Rathaus II, Ruhrstraße 9 in Fröndenberg, für 3 Euro die sogenannte „Touren-Tüte“ zum Volksradfahren 2021 ab. Anstelle der Freigetränke, die sonst entlang der Strecke angeboten wurden, enthält die „Tou-

„Im letzten Jahr musste das Event Corona-bedingt leider ausfallen. Deshalb bin ich besonders froh darüber, in diesem Jahr dank des Engagements meines Stadtmarketing-Teams allen Radfahrbegeisterten ein Corona-konformes



Foto: Stadtmarketing Fröndenberg

ren-Tüte“ eine Flasche Mineralwasser, einen Fair Trade Energieriegel und eine Fair Trade Süßigkeit. Und als besondere Erinnerung: ein T-Shirt. „Immer wieder haben wir gesehen, dass die Teilnehmer des Volksradfahrens ihre Präsente, wie eben ein T-Shirt mit Jahrgangsdruk, voller Stolz zeigen und tra-

gen“, so Hubert Sallamon vom Stadtmarketing. „Wir haben daher diese Euphorie aufgegriffen und in Zusammenarbeit mit der Sparkasse ein T-Shirt aufgelegt, das in die Zukunft geschaut, hoffentlich ‚Seltenheitswert‘ erlangt. Ein großes Dankeschön an die Sparkasse UnnaKamen!“

Kostenfreie Corona-Schnelltestungen in unserer Offizin am Marktplatz



Karl-Wildschütz-Str. 4 · 58730 Fröndenberg
Tel. 02373-72250 · Fax. -77322
info@markt-apotheke-froendenberg.de

Buchen Sie direkt online einen Termin!

QR-Code scannen oder über unsere Homepage

www.markt-apotheke-froendenberg.de



AKKU POWER. MADE BY STIHL.
Jetzt STIHL AkkuSystem COMPACT testen.



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

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

Dacheindeckung • Gerüstbau • Bauklempnerei
Fassadenverkleidung • Wohnraumfenster

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

Im alten Bahnhofsgebäude von Fröndenberg

LEVEL UP

Kostenlose... ..Bürgertestung COVID-19
Ab sofort auch ohne Termin!

Medizinisches Zentrum für Physio und Fitness
Level Up GbR
Bahnhofstraße 15
58730 Fröndenberg
Tel. 02373 - 3953000
Fax 02373 - 3953002
www.levelup.ruhr | info@levelup.ruhr

Radeln bis Oktober

Alle Teilnehmenden haben nun bis zum 3. Oktober Zeit, sich auf den Weg zu machen und das Stadtgebiet sowie die Region per Rad zu entdecken. Eine Hilfestellung bietet der Tourenpass, der ebenfalls in der „Touren-Tüte“ zu finden ist und bereits einige Routen-Tipps gibt. Weitere Anregungen finden Sie auf der touristischen Homepage der Stadt Fröndenberg unter www.tourismus-froendenberg.de/aktiv/Radfahren. Es können aber natürlich auch gerne andere Strecken gefahren werden. „Uns ist wichtig, dass die Teilnehmer nicht dicht gedrängt am gleichen Tag, die gleichen Strecken auf der Zabel-Route fahren“, verdeutlicht Ole Strathoff, zuständiger Fachbereichsleiter bei der Stadt Fröndenberg. Außerdem gibt es keine Mindestkilometer, die man gefahren haben muss, denn die Radler sind ja auch von Petrus' gutem Willen abhängig. Der Spaß steht wie immer im Vordergrund.

Auch beim Volksradfahren auf Distanz darf natürlich nicht die beliebte Verlosung fehlen. Wer hieran teilnehmen möchte, gibt bitte

die Tourenkarte ausgefüllt mit seinen Kontaktdaten in der Tourist-Information ab. Sie dient gleichzeitig als Los! Als Hauptpreise winken ein Kinderfahrrad und ein Erwachsenfahrrad. Die Ziehung und Bekanntgabe der Losgewinner ist für den 16. November in der Sitzung des Ausschusses für Kultur, Tourismus und Stadtmarketing geplant. Einzelheiten werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Das Neue Hotel Am Park

Ihr Zuhause in Fröndenberg

Ruhrstraße 16
58730 Fröndenberg/Ruhr
Telefon 02373/17 405-0
Telefax 02373/17 405-20
info@das-neue-hotel-am-park.de
www.das-neue-hotel-am-park.de

Immer gut versorgt

Stadtwerke Fröndenberg Wickede

Ruhrpur

sfw-ruhr.de

Die Gleitsichtbrillen-Offenbarung

Kohlschein Augenoptik Fröndenberg bietet biometrische Gleitsichtgläser

Sehen Sie besser denn je
Die Kunden sind in jedem Fall begeistert, denn jetzt erleben sie eine perfekte Sehschärfe bei jedem Bild und jedem Winkel: dynamisch, natürlich und uneingeschränkt. Die Vorteile auf einen Blick: 92 % sehen schärfer als vorher, 87 % berichten von einer kürzeren Eingewöhnungszeit als im Vergleich zur gewöhnlichen Gleitsichtbrille. 84 % erleben das Sehen kontrastreicher und 80 % sehen in der Dämmerung besser. Erleben auch Sie das neue Sehen und lassen sich bei Kohlschein augenoptik mit viel Know-how beraten.

Beim Stichwort „biometrisch“ denken Sie an Ihren Personalausweis? Weit gefehlt, denn auch in der Augenoptik spielt Biometrie eine wichtige Rolle: bei der Augenvermessung.

Dieses passt aber nur etwa zu zwei Prozent aller Augen. Mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock, der bei Kohlschein augenoptik in Fröndenberg zum Einsatz kommt, erhalten Sie individuell auf Sie zugeschnittene Gläser. Denn das Messgerät errechnet ein biometrisches Augenmodell, auf dessen Basis die Gläser für jeden Kunden gefertigt werden.

Das Ergebnis: Eine Brille, die zu 100 Prozent zu Ihren Augen passt!

Vielleicht kennen Sie das: Mit Ihrer neuen Gleitsichtbrille stolpern Sie erst einmal etwas unbeholfen aus dem Geschäft. Warum? Gleitsichtgläser wurden bislang nach einem Standard-Augenmodell gefertigt.

Jetzt einlösen!
100€ Gutschein
für Ihre neuen biometrischen Gleitsichtgläser von Rodenstock.

Gültig bis 30.06.2021.

Kohlschein augenoptik · Markt 2 · 58730 Fröndenberg/Ruhr · Tel. 02373/72412 · mail@optik-kohlschein.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 12.30 Uhr / 15.00 - 18.00 Uhr · Mittwoch nachmittags geschlossen · Sa. 9.00 - 12.30 Uhr



MACH'S ENDLICH ZU DEINEM ZUHAUSE

Auf der Website schreibt HolzLand Beese: „Es reicht! Mach Schluss mit einschläferndem Wohnstil Lebe, wie Du bist. Wohne, wie Du willst und mach's zu Deinem Zuhause!“ Was dahintersteckt, wollten wir wissen. Im Interview verriet Johannes Schnitger und Kai-Alexander Braun Details rund um die Wünsche Ihrer Kunden. Und womit sie HolzLand Beese erfüllt.

Das Unternehmen gibt es seit 1905. „Von Anfang an in Unna und heute in der Nähe der A1“, erklärte Johannes Schnitger. „Hier sind wir mit unseren 34

Mitarbeitern zu Hause. Wir gehören keiner Kette an und sind ein Familienbetrieb.“

WOHNTRÄUME ERFÜLLEN

HolzLand Beese ist ein moderner Holzfachhandel. Die Menschen finden dort alles rund um Wohnen, Garten und Bauen mit Holz. Für wen sich der Weg zu HolzLand Beese lohnt, interessierte uns zuerst.

„Für alle“, so Kai-Alexander Braun, „die bauen oder renovieren möchten und keinen Bock auf Einheitsbrei haben.

Denn bei uns finden die Menschen nicht nur geile Wohntrends. Sie bekommen auch Inspiration für den Garten und Holz zum Bauen.“

Es gehe letztlich nicht um Terrassendielen, Sichtschutzläune, Böden oder Türen und Fenster. Sondern um das Gefühl, sich zu Hause wohlfühlen. „Alles, was Du dazu brauchst, bekommst bei uns“, schwärmten die Geschäftsführer.

GROSSE AUSSTELLUNG

In der Ausstellung finden die Menschen nicht nur

kompetente Beratung. Sie erfüllen sich ihre lang gehegten Wohnträume. Und die Auswahl ist riesig. Ob moderne Bodenbeläge, langlebige Terrassensysteme, Sichtschutz oder die neue Haustür gesucht wird: Auf 5.800 Quadratmetern gibt es alles, wovon Bauherren und Renovierer träumen.

ANFASSEN UND SPÜREN

Warum eine reale Ausstellung und kein E-Commerce? „Stop, Du kannst bei uns auch im Online-shop bestellen! Dennoch ist die Ausstellung in Unna unser Dreh- und

Angelpunkt. Warum? Weil Du nur dort alles anfassen kannst. Zum Beispiel unsere massiven Holztische oder die feine Maserung Deines neuen Parketts. Unsere Kunden wollen dieses Gefühl erleben und wir liefern es.“

RUNDUM MODERNISIERT

Erst 2019 sei die Ausstellung aufgehübscht worden, so Johannes Schnitger. „Sogar leckere Weine und urige Möbel aus Fässern gibt's inzwischen. Am Standort bieten wir nun alles, was wir im Katalog und auf unseren digitalen Kanälen versprechen. Und das kommt richtig gut an.“, verriet Braun.

KOMPETENT BERÄTEN

„Weil letztlich alle Kanäle in unsere Ausstellung führen und wir dieses Erlebnis mit kompetenter Beratung und Service verbinden.“ Denn die Ausstellung schaffe, was Amazon und Co, nicht leisten: Die Menschen fühlen sich willkommen und verstanden. „Wir Beesianer sind eben nicht einfach nur Verkäufer. Wir sind Fachleute, die Deine Wünsche verstehen und Dir helfen, endlich aufregend anders zu wohnen.“

HOLZWERKHELDEN FÜR DIE MONTAGE

Wer null Bock auf Selbermachen hat, wird Beeses

Holzwerkhelden lieben. „Sie sind zuverlässige Profis, die verlegen und montieren, was Du bei uns kaufst“, so Schnitger. „Wir organisieren Termin und Lieferung und schon kann's losgehen. Die Abrechnung läuft übrigens komplett über uns. Alles aus einer Hand – einfacher geht's nicht.“

ALLES FÜR DEN FRÜHLINGSGARTEN

Zum Schluss verriet uns beide, was im Frühling angesagt ist: „Im April und Mai werden die Menschen ungeduldig. Sie sehnen sich nach schönem Wetter und ihrem Garten. Bei uns dreht sich dann alles um Terrassen und Sichtschutz aus Holz und WPC. Unser Terrassenboy zum Reinigen von Terrassendielen ist in dieser Zeit quasi ausgebucht.“

AUFREGEND ANDERS WOHNEN

„Die Menschen finden Beese nicht nur online. Wer Bock hat, kann auch im gedruckten Katalog stöbern. Mit all dem machen wir richtig Bock auf die Ausstellung und halten dort unsere Versprechen ein.“, erklärte Kai-Alexander Braun zum Schluss. „Ich kann nur allen empfehlen, mal vorbeizukommen.“

Lebe, wie Du bist. Wohne, wie Du willst und mach's zu Deinem Zuhause. Mit HolzLand Beese in Unna wird

dieser aufregende Traum wahr.

BEEESONDERE TISCHE

Ein Highlight der Beese-Ausstellung sind die massiven Holztische. „Dort bleiben fast alle begeistert stehen“, erklärte Johannes Schnitger. „Für einige sind es atemberaubende Holztische. Für andere faszinierende

Massivholzplatten auf Tischgestellen.“ Ausgesucht ist ein BEEsonderer Tisch schnell: Gestell, Tischplatte mit oder ohne Baumkante sowie Art und Farbe der Oberfläche bestimmen, fertig. Länge? Individuell. Auf Wunsch mit elektrisch verstellbarer Höhe. Maßgefertigt in Unna von den Profis von HolzLand Beese. BEEsonders eben.



BOCK AUF MEHR?
KOMM VORBEI ;-)

Johannes Beese GmbH & Co. KG
Massener Straße 139 - 141 | 59423 Unna
Tel. 02303 250100 | info@holzlandbeese.de
www.holzlandbeese.de

HolzLand
BEESE
AUFREGEND
ANDERS

Haus Hilleringmann Unna

Makeover für die Traditionsgaststätte



Fotos: Hotel Hilleringmann



Wer über die Feldstraße Unna Richtung Opherdicke fährt, kommt auf Höhe Billmerich an Haus Hilleringmann vorbei – eine seit Jahrzehnten bekannte Location für Privatfeiern und Hochzeiten. Neue Inhaber und Visionen verwandeln nun das Landhaus im Unnaer Süden in einen modernen Hotel- und Gastronomiebetrieb..

Hinter den Veränderungen stecken zwei bekannte Unternehmerfamilien: Die Gastronomen der Opherdicker Schloßstuben, Familie Schott aus Holzwickede, und Familie Hainer aus dem Fahrschulbusiness. Ihr unternehmerisches Know-how wollen sie nun bündeln und ihre Visionen von einem charmanten Hotel mit Event-Charakter mit „Hotel Hilleringmann“ umsetzen. Die Umbauten sind in vollem Gange, denn der Gebäudekomplex bietet weit mehr als man mit Gaststube und Saal von früher kennt. Eine Außenterrasse mit Blick auf das unberührte Grün der Massener Heide bietet Platz für eine kleine Gesellschaft und Empfänge, aber auch für das Frühstück der Hotelgäste. Zwölf Gäste können hier künftig übernachten, eine Hochzeitssuite mit Whirlwanne (man dankt herzlichst Firma Schülpe) ist das Highlight des neuen Hotels, dessen Zimmer über dem ehemaligen Restaurant liegen. Wo

einst Kneipenatmosphäre herrschte, ist nun eine moderne Rezeption und der Frühstücksbereich.

Events und Feiern

Natürlich ist und bleibt Hilleringmann auch eine Event-Location. Neben dem Saal mit altem Gebälk, der nun noch offener und eleganter daherkommt, ist auch ein weiterer Raum in Planung, der sich für Konferenzen, aber auch kleinere Feierlichkeiten eignet. Als Kleinfeld soll sich zudem noch die Vinothek entpuppen: Derzeit noch ein großer Abstellraum mit Stall-Charakter, wird hier bald rustikal-stylisher Charme einziehen. Auf der Rückseite des Hauses, unterhalb der Hotel-Terrasse, soll weiterer Platz für Außengastronomie entstehen – mit Blick in die offene Event-Küche. „Wir stellen uns verschiedene Events hier vor“, erklärt Betriebsleiter Sebastian Dellwig. „Von Gin- oder Cocktail-Tastings in der Vinothek über mögliche Salsa-Abende in Kooperation mit einer Tanzschule bis hin zu Koch- und Grillkursen.“ Ideen gibt es zu Genüge, das Traditions Haus wird nicht nur ein reiner Hotelbetrieb mit Möglichkeit für stilvolle Feierlichkeiten sein. Bis zur Eröffnung wird es zwar noch ein bisschen dauern, aber die Unnaer können sich schon jetzt auf eine neue kulinarische Adresse im Grünen freuen.

LWL-Klinik Dortmund
Prävention • Psychiatrie • Psychotherapie
Psychosomatische Medizin • Rehabilitation

Gut für die Seele

Viel Grün und ein kleines Wäldchen, hochmoderne und historische Krankenhausbauten in Harmonie, das ist unsere große Klinik am Rande der Großstadt. Die LWL-Klinik ist seit mehr als 125 Jahren für die psychiatrische und psychotherapeutische Regionalversorgung eines Großteils der Stadt Dortmund sowie des Kreises Unna mit seinen zehn Städten zuständig. Darum haben wir auch viele Einrichtungen in der Umgebung.

Menschen kommen zu uns, weil sie Hilfe in psychischen Krisen- und Krankheitssituationen brauchen, etwa bei Depressionen, Psychosen, Suchterkrankungen oder seelischen Erkrankungen im höheren Lebensalter.

Wir behandeln Menschen in seelischer Not mit dem Ziel, ihnen wieder ein Leben in ihrem gewohnten Umfeld zu ermöglichen und eine Neuorientierung zu bieten.

Marsbruchstraße 179 | 44287 Dortmund
0231 4503-01 | www.lwl-klinik-dortmund.de



Familien-Entdecker-Pass 2021

Stempel sammeln und gewinnen!



Entdeckerpass 2021

Familientouren für die Ferien

Was haben der „Jakobspilgerweg Werne-Cappenberg“, die „Emscher-Ruhr-Tour in Holzwickede“ und die „Spielplatzroute Unna“ gemeinsam? Richtig geraten! Es sind drei der zehn Rad- und Wandertouren des neuen Familien-Entdecker-Passes für das Jahr 2021. Bis Ende Oktober können gro-

ße und kleine Entdecker Touren sammeln und Preise gewinnen.

Auf den zehn Rad- und Wandertouren führt der Entdecker-Pass durch alle Städte und Gemeinden im Kreis Unna. Besonders spannend: die Sehenswürdigkeiten, die auch für Kinder inte-

Foto: Entdeckerpass Kreis Unna

ressant sind und auf vielfältige Art und Weise zum Mitmachen einladen. Die Wandertouren sind in der Regel zehn Kilometer lang, die Radtouren 20 Kilometer. Einige sind teilbar, andere wiederum lassen sich durch einen Abstecker ergänzen und sind so perfekt für einen Familienausflug.

Touren sammeln und gewinnen

Wer eine Tour absolviert hat, kann sich diese im Pass stempeln lassen. In Zeiten des Lockdowns sind Stempelstellen möglicherweise geschlossen, in dem Fall können Fotos der Tour per E-Mail eingereicht werden (katja.straede@kreis-unna.de). Schon mit nur einem Stempel winken – bei Einsendung bis 31. Oktober – tolle Belohnungen.

Pässe mit wenigstens drei Stempeln nehmen außerdem an einer Verlosung teil. In Aussicht stehen eine LWL-Familien-Museumskarte, Gutscheine für das Internationale Zentrum für Lichtkunst und für weitere Einrichtungen im Kreis Unna. Sämtliche Touren und Karten inklusive der Stempelstellen finden sich auf www.kreis-unna.de/entdecker-touren. Hier können Sie sich den Entdeckerpass auch als PDF herunterladen.

MUSEUM
HAUS OPHERDICKE
28.02. - 15.08.2021

HERBERT ROLI SCHLEGEL
Die Versöhnung von Mensch und Natur
Werke aus der Sammlung Murken
Und ein Audio-Walk von Johanna Steindorf

Zeitfenster-
Eintrittskarten
unter 02301 9183972
www.kreis-unna.de/kulturcast

MUSEUM
HAUS OPHERDICKE
KREIS UNNA
Dorfstraße 79
59439 Holzwickede
Di - So 10:30 - 17:30 Uhr
kreis-unna.de/haus-opherdicke

RUHR KUNST MUSEEN

Den richtigen Baupartner finden

Die Unterschiede der Hausanbieter kurz erklärt

Bei der Planung eines neuen Eigenheims stellt sich die Frage, mit welchem Baupartner man dieses Projekt in Angriff nehmen möchte. Laut Umfrage des Bauherren Schutzbund e.V. (BSB) entscheiden sich rund 53 Prozent der privaten Bauwilligen für einen Generalunternehmer oder Generalübernehmer, 37 Prozent für einen Bauträger und 10 Prozent für einen Architekt.



Foto: djd/Bauherren-Schutzbund

Nasse Wände? Schimmelbefall?
 Balkon- und Terrassensanierung
 Keller- und Garagenbodensanierung
 Analysieren. Sanieren. Garantieren.

ISOTEC
 Wir machen Ihr Haus trocken

Barowski-Böttcher GmbH
 59423 Unna ☎ 02303 / 2 34 22
 barowski@isotec.de
 www.isotec.de/barowski
 Standort Dortmund ☎ 02 31 / 1 77 20 46

ten. Doch worauf kommt es bei der Auswahl der Anbieter an? Erik Stange, Sprecher des Verbraucherschutzbund BSB, erklärt die Unterschiede.

Generalunternehmer und Generalübernehmer: Bauen auf eigenem Grund
 Wer ein eigenes Grundstück besitzt, baut meist mit einem Generalunternehmer oder -über-

nehmer. In beiden Fällen wird der Bau des Hauses vertraglich als Komplettleistung angeboten. Der Generalunternehmer erbringt einen Teil der Leistungen selbst, zum Beispiel den Rohbau. Andere Gewerke wie Tiefbau, Estrich, Putz oder die Dacheindeckung vergibt er an Nachunternehmer. Vorteilhaft für den Bauherrn ist, dass er nur einen Ansprechpartner hat, der auch für ein mängelfreies Werk haftet. Den gleichen Vorteil bietet der Generalübernehmer. Er steht eher in der Funktion eines Projektleiters. Er vergibt alle Bauleistungen und Gewerke an Nachunternehmer und koordiniert sie.

Bauträger: Käufer statt Bauherr
 Beim Bauen mit einem Bauträger ist das Unternehmen Eigentümer des Grundstücks und

tritt selbst als Bauherr auf. Der größte Unterschied ist, dass der Verbraucher kein Bauherr, sondern Erwerber einer Immobilie ist. Das bedeutet auch, dass er frühzeitig Zahlungen leistet, aber erst später Eigentümer von Haus und Grundstück wird. Die Eigentumsansprüche sind in einer „Auflassungsvormerkung“ im Grundbuch abgesichert. Genaue Informationen zu den Unterschieden und viele weitere Tipps rund ums Bauen gibt ein „Ratgeber Hausneubau“, der auf www.bsb-ev.de bestellt oder heruntergeladen werden kann. Das Bauen mit einem Bauträger ist etwa eine Alternative, wenn man Wohneigentum in Mehrfamilienhäusern erwerben möchte oder wenn aufgrund der angespannten Grundstückssituation kein eigener Grund und Boden verfügbar ist.



Foto: djd/Schutzgemeinschaft-fuer-Baufinanzierende/shutterstock

Architekt: Mehr Verantwortung für den Bauherrn

Das Bauen mit einem Architekten ist für Verbraucher interessant, die sich einen individuellen, maßgeschneiderten Hausentwurf wünschen. In den Händen des Architekten liegen Planung und die Ausschreibung der Bauleistungen, Koordination und Überwachung der Bauunternehmen und Gewerke sowie die Rechnungsprüfung. In dieser Konstellation ist der Bauherr selbst Vertragspartner der ausführenden Firmen. Das bedeutet wesentlich mehr Verantwortung, zudem muss man sich bei Mängeln mit den einzelnen Vertragspartnern auseinandersetzen.

Hand drauf
 Bei der Suche nach einem vertrauensvollen Baupartner sollten Bauherren sehr sorgfältig vorgehen, schließlich ist dieser die entscheidende Komponente für das Gelingen des großen Projekts. Wenn im schlimmsten Fall der Unternehmer in finanzielle Schieflage gerät oder Pleite geht, hat dies Folgen mit immensen Kosten. „Schon bei der Suche nach dem Baupartner kann man die Spreu vom Weizen trennen. An-

gehende Bauherren sollten sich eine Bonitätsauskunft über den Vertragspartner einholen und eventuell Familien kontaktieren, die schon mit ihm gebaut haben“, empfiehlt Florian Haas, Vorstand der Schutzgemeinschaft für Baufinanzierende. Zudem solle man darauf achten, dass der Zahlungsplan keine Vorleistungen der Auftraggeber vorsehe. Mehr Infos gibt es unter www.finanzierungsschutz.de. (dzi/djd)

BOCKLAGE Heizsysteme Service
Bock auf Energie sparen?

Heizungstechnik
 Sanitärtechnik
 Wärmepumpen
 Solarthermie

Bahnhofstraße 50 • 59199 Bönen
 Tel.: 0 23 83 / 9 67 06 50
bocklageuwe@gmail.com

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

malermeister spauke

Maler- und Lackiermeister

Innenarbeiten: Beschichten, Lackieren, Tapezieren, Verklebung hochwertiger Wandbeläge, Spachteln, Spritzbeschichtung, Malereien usw.
Außenarbeiten: Fassadenreinigung, -beschichtung, Korrosionsschutzarbeiten, Putzbeschichtungen, Dachbeschichtungen, Restaurierung, Wärmedämmung im Verbund usw.
Creative Gestaltung: Alte Wölketechniken, Spachtel-, Wisch- und Stumpftechniken, Gestaltung mit Lasuren usw.

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

BANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG

Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

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

Schabbehardt
Im Meisterbetrieb

www.schabbehardt.de

Seit 50 Jahren

KOSCHINSKI DACHDECKERMEISTER

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

Fliesenleger Bense

Naturstein • Fliesen
 Platten • Mosaik
 Silikonfugen Erneuerung

Bastian Benedikt Bense
 Bambergstr. 97
 59192 Bergkamen
 Mobil: 0173 - 5227937
info.bbense@handwerk.org

Find us on Facebook

Seit 20 Jahren Vaillant-Exzellenz-Partner

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

5 PLUS SORGLOS VERSPRECHEN
 Bis Ende November € 200 Geld zurück für Ihre Rechnung

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

20% Energie sparen mit Brennwert-Technik

Liebling
 Ihre neue Heizungsanlage vom Meisterbetrieb

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

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



Gut für Umwelt, Komfort und Geldbeutel

Bauen mit Holz liegt im Trend

Foto: djid/Parkettprofi/PALLMANN-GmbH

Der Wunsch nach Nachhaltigkeit und Natürlichkeit hält auch in die eigenen vier Wände Einzug. Massives Holz etwa ist nicht nur eines der ältesten Baumaterialien, sondern lässt sich dazu noch von der Bodengestaltung mit Parkett bis zur Möblierung höchst vielseitig bei Neubau und Modernisierung nutzen.

Im Zuhause fördert das Naturmaterial ein gesundes Wohnklima, da es die Raumluft nicht mit Schadstoffen und Emissionen belastet. Aktuell erlebt das Bauen mit Holz einen Boom und damit einhergehend steigt der Holzpreis. Wer also auf das Naturmaterial zurückgreifen möchte, sollten sich schnell entscheiden, um sich den besten Preis zu sichern. Denn Experten sind sich sicher, dass der Holzpreis noch weiter steigen wird. Erster Ansprechpartner für

das Thema Bauen mit Holz ist der Dachdecker, Tischler oder Schreiner vor Ort.

Holzhäuser

Vor allem Energieeffizienz ist für Häuslebauer ein wichtiges Thema. Schließlich geht es dabei nicht nur um das künftige Einsparen von Strom- und Heizkosten, sondern auch um den persönlichen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. Da verwundert es nicht, dass immer häufiger ein Fertighaus auf der Wunschliste der Bauherren steht. Kein Wunder, denn Bauen mit Holz bietet einige Vorteile.

Fertighäuser werden aus dem Holz nachhaltig bewirtschafteter Wälder gebaut. Der nachwachsende Rohstoff speichert große Mengen CO2 und gibt Sauerstoff ab, wodurch das Bauen mit Holz einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz leistet. Bei manchen Fertig-

hausherstellern sorgt eine ökologische Gebäudehülle aus Holz für einen hervorragenden Wärme-, Kälte- und Schallschutz und legt damit die Basis für einen niedrigen Energieverbrauch. Daneben punkten die Häuser mit energiesparender Haus- und Heiztechnik. Viele sind standardmäßig mit einer Photovoltaikanlage mit Speichersystem sowie mit Frischluft-Wärmetechnik und einer smarten Haussteuerung ausgestattet. Ein weiterer Vorteil: Mit den aufeinander abgestimmten Komponenten erfüllen die Häuser die Anforderungen an ein KfW-Effizienzhaus 40 Plus. Bauherren profitieren so von einer attraktiven Förderung.

Dämmen mit Holz macht warm

Wer nicht komplett neu baut, aber mehr Natürlichkeit in seine eigenen vier Wände bringen möchte, hat ebenfalls viele Möglichkeiten.

Angefangen bei der Fassaden-dämmung. Moderne Holzfaserdämmstoffe sind ökologische Alternativen zur konventionellen Hartschaumdämmung. Die Menge an Dämmstoff, die für eine Fassadenfläche von 200 Quadratmetern benötigt wird, hat während des Baumwachstums mehr als sechs Tonnen Kohlendioxid gespeichert. Einmal mit Holzfaser gedämmt, spart die Fassade ein Gebäudeleben lang Heizenergie und damit klimaschädliches CO2 ein. Hinzu kommt, dass diese von Natur aus feuchteregulierend ist, was den Baustoff Ziegel bestens ergänzt. Damit hilft die Dämmung, die Fassadenkonstruktion trocken zu halten. Händler und Fachhandwerker vor Ort beraten kompetent zu den Möglichkeiten und können auch Sanierungen umsetzen.

Neuen Wohnraum gewinnen

Sie möchten Ihren Wohnraum erweitern? Wie wäre es dann mit einer Dachaufstockung? Das geht natürlich nur, wenn das kommunale Baurecht es zulässt. Auch wer Schwierigkeiten mit einem undichten Flachdach hat, kann mit einer Gebäudeaufstockung das Problem lösen und sich zugleich weiteren Wohnraum sichern. Eine attraktive Zusatzoption ist eine Dachterrasse mit Aussicht.

Für solche Formen der Dachaufstockung sind Holzbausysteme bestens geeignet. Hausbesitzer, denen der Klimaschutz am Herzen liegt, sollten auf Holz setzen. Vorgefertigte Elemente in Holztafel- oder Holzrahmenbauweise haben deutlich weniger Gewicht als Aufbauten aus Stahlbeton. Die Arbeiten können meist ohne größere Eingriffe in die vor-



Foto: djid/PEFCHAF



Foto: djid/WeberHaus

handene Bausubstanz durchgeführt werden.

Eine Dachaufstockung mit vergleichsweise leichten Holzelementen ist oft auch dann möglich, wenn ursprünglich kein weiteres Geschoss geplant war. Um den in vielen Städten dringend benötigten Wohnraum zu schaffen, sind sogar Wohnungen auf Discountern und Supermärkten im Gespräch. Holzelemente werden witterungsunabhängig im Fachbetrieb vorgefertigt. Das sichert eine hohe Qualität und verkürzt den eigentlichen Bauprozess oft auf 24 oder 48 Stunden. In Holzbauweise können die neuen Wohnräume zudem hell und offen gestaltet werden. Fensteröffnungen lassen sich individuell positionieren, nicht-tragende Innenwände sorgen für Flexibilität bei der Aufteilung im Grundriss.

Neue Eleganz auch für ältere Böden

Steht die Wohnraumerweiterung dann geht es ans Gestalten und Einrichten. Parkettböden sind hier

ein zeitloser Klassiker. Sie lassen sich bei sichtbaren Gebrauchsspuren fachmännisch aufbereiten und nach eigenen Wünschen neugestalten. Mehrschichtparkett kann zwei- bis dreimal abgeschliffen und versiegelt oder geölt werden. Das entspricht einer Nutzungszeit von 40 bis 50 Jahren. Zur Optik gesellt sich bei Parkett die besondere Haptik, die nicht nur nackte Füße verwöhnt. Wenn man Lust auf eine Veränderung im Zuhause hat oder die Dielen sichtbar etwas in die Jahre gekommen sind, kann eine Aufbereitung wahre Wunder wirken. Nach den ersten beiden Schritten, dem gründlichen Reinigen und dem Abschleifen des Bodens, geht es ans Gestalten. Farbige Ölgrundierungen, die für besondere Akzente sorgen, ohne dabei die natürliche Maserung des Holzes komplett zu überdecken, bieten viele Freiheiten. Kräftige Farben machen den Boden zum Hingucker, Klassiker wie Weiß, Schwarz oder Grautöne stehen für zeitlose Eleganz. Im Trend liegt eine spezielle Bürsttechnik, die dem Par-

kett eine dreidimensionale Struktur verleiht. Auf die Farbe folgen schließlich noch Lacke oder Öle als Oberflächenveredelung – so behält der frisch aufbereitete Belag über viele Jahre sein ansprechendes Erscheinungsbild.

Treppen

Wangentreppen, am besten aus Holz, sind ebenfalls besonders bei Eigentümern und Bauherren beliebt. Ein Grund dafür ist ihre Vielseitigkeit. Sie passen sich nahezu jeder Einbausituation an und sind in verschiedensten Ausführungen erhältlich. Ein schönes Beispiel für höchste Handwerkskunst und Qualität ist eine eingestemmte, halbgewendelte Massivholzwangentreppe. Sie besteht aus hochwertiger Esche, wobei die Trittstufen, Wangen, Pfosten und Stützpfiler sowie der Handlauf auf Kundenwunsch nussbaumfarben gebeizt werden. Die Farbgebung hat eine elegante Wirkung und setzt einen

starken Kontrast zu den Wänden, den Türen und dem Bodenbelag. Eine Holzterrasse wird von Schreiner und Tischler in Handarbeit passgenau gefertigt – auf Wunsch mit geradem Treppengeländer, Bögen oder Schwüngen.

Wohnen, wie es gefällt

Flexibles Einrichten ist ebenfalls im Trend. Heute ein dekoratives Sideboard im Wohnzimmer mit viel Stauraum für Geschirr, in der nächsten Wohnung vielleicht ein praktisches Küchenmöbel mit Haken und abnehmbarem Tablett. Möbel sollen langlebig und dabei so flexibel und wandelbar wie möglich sein. Schließlich ändern sich Wohngeschmäcker mit der Zeit. Praktisch ist es da, wenn die Möbel sich mit wenigen Handgriffen umfunktionieren und vielseitig verwenden lassen.

Wandelbare Möbel-Serien lassen sich nicht auf eine einzelne Funktion oder einen Raum festlegen. Die Solitäre aus Massivholz Eiche sind Sitzgelegenheit oder Aufbewahrungsmöbel, Küchensbord oder Büroablage, Nachttisch, Wohnzimmer- oder Flurmöbel, Badregal oder Garderobe. Regale lassen sich mit Haken und Tablett vom dekorativen Sideboard zum Küchenmöbel umfunktionieren, vom Wohn- ins Kinderzimmer oder von der Diele ins Schlafzimmer verrücken. Durch die Funktionen und Accessoires sind sie vielseitig nutzbar und passen in ländliche Umgebung ebenso wie ins quirlig-urbane Umfeld. Erhältlich sind die Möbel im örtlichen Fachhandel. (djd/dzi)

Malerbetrieb S.E.S
Jürgen Sippel
Mobil 0160 5548418

Andreas Gajda
Verlegearbeiten von Teppich- und PVC-Böden, Laminat
Fliesenreparaturarbeiten
Tel: 0172 - 69 37 228
andreas.gajda@web.de

PROJECT FLOORS
Der perfekte Fullboden für Privat, Home und Pflegeeinrichtungen

E-WICHMANN
Seit über 40 Jahren Ihr Partner für Reinigungsgeräte, z.B.:
Hochdruckreiniger (bis 3.500 bar)
Industrie-Sauger
Kehrmaschinen
Scheuersaugmaschinen

BÜRO KAMEN
Mechelnkamp 21 · 59174 Kamen

AUSSTELLUNG BERGKAMEN Overbergerstr. 40 · Wochentags von 16 - 18 Uhr

BERATUNG VERKAUF VERLEIH SERVICE
LIEBER MIETEN STATT KAUFEN?
02307-15005

Mehr als 90 Jahre für Sie da!

KÖNIG
M Ö B E L H A U S

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

Kunden-PARKPLATZ hinter dem Haus!

Ab ins Eigenheim

Eigentum finanzieren – so günstig wie nie!

Die anhaltenden Niedrigzinsen sind der Albtraum des Sparerers. Wer jedoch über den Erwerb von Eigentum nachdenkt, oder eine bestehende Finanzierung umschulden möchte, der kann sich freuen, denn die Baufinanzierung ist ungeschlagen günstig..

Vergleichen lohnt sich

Haben Sie eine Traumimmobilie ins Auge gefasst, dann sollten Sie nicht zögern, eine Finanzierung anzufordern. Hier lohnt es sich, die Konditionen verschiedener Anbieter zu vergleichen – bei den Summen, die eine Immobilienfinanzierung mit sich bringt, besteht extremes Einsparpotenzial! Für den Fall, dass Sie über Online-Portale nach dem perfekten Angebot suchen, sollten Sie immer gut das Kleingedruckte lesen. Denn ein besonders günstiger Kredit kann auch einen Hasenfuß haben, z.B. keine Möglichkeit für Sondertilgungen. Flexibilität kann unter Umständen mehr kosten, aber verschafft Ihnen auch gewisse Spielräume.

Zinsen langfristig sichern

Momentan ist Finanzieren richtig billig. Aber wie sieht dies in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren aus? Damit Ihnen nicht bei der Anschlussfinanzierung eine böse Überraschung droht, sollten Sie versuchen, eine möglichst langfristige Zinsbindung zu verhandeln. Aber: Manche Institute lassen sich nicht auf eine jahrzehntelange Bindung ein. Daher empfehlen sich bestimmte Bausteine und eine möglichst hohe



Foto: Brian Jackson/Fotolia

Tilgung von Beginn an, um für alle Eventualitäten gerüstet zu sein.

Öffentliche Fördermittel

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) fördert nicht nur Sanierungs- und Renovierungsmaßnahmen, sondern auch künftige Eigenheimbesitzer. Das Wohneigentumsprogramm wird wegen seiner attraktiven Konditionen bei vielen Banken mit in die Finanzierung integriert. Interessant ist hier die Möglichkeit des endfälligen Darlehens, bei dem

Sie während der Laufzeit nur die Zinsen zahlen und den Kreditbetrag erst am Ende. Geeignet ist diese Option z.B. für Menschen mit einem Bausparvertrag, der erst später zuteilungsreif ist und mit dem Sie das Darlehen ablösen können. Wenn Sie sich schon längerfristig günstige Konditionen sichern wollen, dann schließen Sie direkt einen neuen Bausparvertrag ab, der Ihnen später ein attraktives Darlehen sichert.

Viel tilgen!

Wer von Anfang an bei seinem

Darlehen einen hohen Tilgungssatz vereinbart, der ist flotter mit seiner Finanzierung fertig. Auch hier muss man bei Angeboten aufmerksam sein, denn manch ein Anbieter lockt seine Kunden mit niedrigen Kreditraten, aber auch niedrigen Tilgungssätzen. Soll heißen: die Finanzierung dauert... Gerade, wer bis zur Rente schuldenfrei sein möchte und keine 20 mehr ist, der sollte nicht zu solchen Krediten greifen.

Forward-Darlehen

Wer bereits eine Immobilie zu

möglicherweise noch recht teuren Konditionen finanziert, aber das Ende des aktuellen Darlehens in Sicht ist, der sollte ein Forward-Darlehen in Betracht ziehen. Dieses schließt lückenlos an die bestehende Finanzierung an, wird aber schon zu den Konditionen von heute gegen einen geringen Aufschlag bereitgestellt. Gerade, wer länger von den historisch niedrigen

Zinsen profitieren möchte, kann hier richtig sparen. Forward-Darlehen können bis zu Jahre im Voraus abgeschlossen werden und Sie somit schon Ihre Finanzen gut planen. Bei allem sollten Sie aber nicht vergessen: Eine gute Beratung ist in Sachen Baufinanzierung unerlässlich! Nur so erhalten Sie eine maßgeschneiderte Finanzierung. (hs)

Bin ich schon da?
günstiger IMMOBILIEN
Von uns erhalten Sie eine kostenfreie Bewertung Ihrer Immobilie.
Wir suchen Häuser und Eigentumswohnungen im Kreis Unna und finden für Sie den passenden Mieter!
Wie machen für Ihre Zukunft
T 02303-6729580 günstiger-immobilien.info

Werkstatt - Service -
Schlüsseldienst
MARION SCHLANG
...wenn's sicher sein soll
Kleistraße 51
59427 Unna
02303 / 779873
• Türöffnung 24 h • Einbruchschutz • Reparaturen
www.schlüsseldienst-schlang-unna.de



Ausstellung zu Carlernst Kürten verschoben

Eröffnung voraussichtlich im Juni

Carlernst Kürtens Geburtstag vor 100 Jahren nimmt die Unnaer Carlernst Kürten-Stiftung zum Anlass, eine umfangreiche Ausstellung seiner Werke aus mehr als fünf Jahrzehnten zu präsentieren.

Ursprünglich geplant war die Ausstellung „Carlernst Kürten zum 100. Geburtstag - figurativ - abstrakt - konkret“ am 9. Mai zu eröffnen. Pandemiebedingt muss der Start der Ausstellung im Haus der Carlernst Kürten-Stiftung an der Hammer Straße jetzt verschoben werden. „Wir hoffen die Ausstellung zeitnah, voraussichtlich zum 6. Juni öffnen zu können“,

betont Burkhard Leismann, der künstlerische Leiter der Carlernst Kürten-Stiftung.

In der Ausstellung soll bis Ende November die Werkentwicklung Carlernst Kürtens über die Jahrzehnte seines Schaffens gezeigt werden. Von der Figuration über die Abstraktion bis zur konkreten Kunst reicht der stilistische Bogen der Arbeiten von Carlernst Kürten. Eng verbunden mit den aktuellen Kunstentwicklungen der Plastik und deutschen Nachkriegsmoderne reiht sich Carlernst Kürten nahtlos ein in die so wichtige Gruppe der die Moderne neu formulierenden Künstler.



Foto: Carlernst Kürten-Stiftung

Kaufen & verkaufen: Sparkasse UnnaKamen – Ihr Immobilienpartner
Das Maklerteam der Sparkasse UnnaKamen ist der vertrauensvolle Ansprechpartner rund um die Immobilie und hilft die richtige Immobilie bzw. den passenden Käufer zu finden. Die Immobilienprofis Andrea Rehmeier und Manfred Hupe beraten dabei in ausführlichen Gesprächen. Zusätzlich unterstützen sie von der unverbindlichen Wertermittlung über die Werbung in der örtlichen Presse und in überregionalen Online-Portalen bis hin zur Verkaufsabwicklung. Das Immobilienangebot umfasst die Regionen Unna, Kamen, Holzwickede und Fröndenberg. Interessenten können somit aus einer Vielzahl von Objekten auswählen bzw. zum Verkauf anbieten.

Sparkasse UnnaKamen

Mehr als vermitteln

Geld verdienen als Skateboarder auf Instagram

Benjamin Weiermann möchte vom Skateboarding leben

Der Königsborner Benjamin Weiermann ist ein lebendiges Beispiel dafür, was man mit Spaß und Leidenschaft erreichen kann. Der 36-Jährige ist Skateboarder und wurde früher in der Szene belächelt. Inzwischen hat er sich Respekt erarbeitet und verdient mittlerweile Geld mit seinem Hobby auf Instagram.

Seit mehr als 15 Jahren steht Benjamin Weiermann auf dem Board. Aufgrund einer beruflichen Umorientierung hat er fünf Jahre pausiert, startet aber seit 2019 wieder durch und nutzt jede freie Minute zum Skaten und Posten auf Instagram.

Mit etwa 17 hat er angefangen. „Ich war fasziniert vom PlayStation-Spiel ‚Tony Hawk’s Pro Skater‘ und habe dann angefangen, mir die Tricks selbst beizubringen. Ich habe mir die Bewegungsabläufe in Zeitlupe wieder und wieder angeschaut. Dabei war ich schon recht alt; besser ist es, wenn man ungefähr mit vier bis sechs Jahren mit dem Skaten anfängt“, erklärt er. So hat er sich sein Können hart erarbeitet und seine Leidenschaft ist weiterhin ungebrochen.

Die Skateboard-Szene in Unna ist groß und stetig gewachsen. „In den 90er-Jahren gab es schon viele Skater. Ich bin hier aufgewachsen und bin mit meinen Freunden damals schon vor dem Rathaus gefahren“, so Weiermann. In den letzten Jahren gab es einen Wachstumsschub in der Szene, seit der Skatepark an der Hansa Straße eröffnet wurde. Viele kamen und kommen noch aus der Umgebung nach Unna. Auch Weiermann selbst ist viel unterwegs. Ob Wuppertal, Köln, Dortmund, Selm, Fröndenberg oder auch mal ins Sauerland: „Ich muss mich einfach bewegen“.

Was er auf dem Skateboard drauf hat, hat er früher auch bei Wettkämpfen unter Beweis gestellt und dabei einige erste Plätze belegt. „Ein Traum wäre es



Skater Benjamin Weiermann will auf Instagram groß rauskommen.

schon nochmal an den deutschen Ü30-Meisterschaften teilzunehmen“, sagt er. Aktuell konzentriert er sich aber voll auf Social Media.

Mit Instagram Geld verdienen

Skaten ist ein teures, gleichzeitig aber auch ein beliebtes Hobby. Deshalb sieht Benjamin Weiermann die Chance, damit auf Instagram Geld zu verdienen. Er hat sich die Plattform, auf der er seit Frühjahr 2019 aktiv ist, bewusst ausgesucht und genau studiert, wie das Netzwerk funktioniert. Er nutzt alle Tools, die ihm zur Verfügung stehen und hat zum Beispiel schon selbst Filter für die Plattform programmiert, die von anderen Usern gerne genutzt werden.

Inzwischen wird er als „Content Creator“ geführt und sein Kanal „weiermannbenjamin“ hat über 12.000 Abonnenten. Über Kooperationen oder Sponsoring lässt sich Geld verdienen, weiß der Königsborner. Und das klappt auch schon ganz gut: Aktuell hat er schon Kooperationen mit Kleidungsmarken und Ausrüstungsherstellern. Weil er einen internationalen Account hat, hat er auch schon Anfragen von Firmen aus den USA bekommen. „Man muss aber auch schauen, wer da auf einen zukommt. Bei mir hat schon mal eine kleinere Fitness-Marke aus den USA angefragt, ob wir zusammenarbeiten wollen, habe ich aber abgelehnt, weil das einfach nicht zu mir passt“, erklärt Benjamin Weiermann.

Die Zukunft des Kanals

Und welche wären seine Traum-Kooperationen? „Toll wären Titus oder Jart Skateboards. Ein mega Traum wäre es, wenn eine Zusammenarbeit mit den Marken ‚Lakai Limited Foodware‘, ‚Real Skateboards‘ oder ‚Baker Skateboards‘ klapfen würde“, so Benjamin Weiermann. Zunächst verfolgt er erst einmal seinen Traum, von Instagram leben zu können. Und



Fotos: privat

die nächsten Schritte hat er auch schon geplant: „Ich warte drauf, dass im Sommer oder im Herbst ein neues Tool auf Instagram in Deutschland freigeschaltet wird, mit dem man Werbung vor Videos schalten kann.“ Eine Idee für passende Video-

Inhalte hat er bereits, ein „Tricki-Pedia“. Hinter dem Namen verbirgt sich eine Videoreihe, in der Tricks aus verschiedenen Blickwinkeln gefilmt werden. So können Interessierte seine Skateboard-Tricks lernen. „Erklären, wie es geht, kann man sowas nur schwer, weil jeder seine eigene

Technik hat. Da helfen solche Videos“, weiß der Königsborner. Sobald das Wetter es zulässt will er mit dem Filmen starten. Unterstützung erhält er dabei übrigens von Freunden, Kooperationspartnern und Bekannten, die die Videos oder Fotos machen.

Die Schattenseite

Leider bekommt er auch Hasskommentare und Nachrichten im Netz. „Manchmal kennen mich die Leute und machen mich bzw. meine Ambitionen schlecht. Ich finde das blöd, denn keiner sieht den Menschen dahinter bzw. die Arbeit, die ich da reinstecke.“ Manchen sagen, er kaufe sich Likes, weil er ja gar nicht so ein guter Skater sei. Über solche Aussagen kann er nur den Kopf schütteln: „Ich weiß, was ich drauf habe, weiß aber auch, dass Jüngere natürlich besser sind, das ist doch klar.“ Er habe aber seine eigene Nische gefunden und in der tut er sein Bestes. Denn: Am Ende muss es auch immer Spaß machen, so Weiermann.

EUROPAMEISTERSCHAFT 2021

GRUPPE A	
Türkei - Italien	11. Juni • 21.00 • Rom
Wales - Schweiz	12. Juni • 15.00 • Baku
Türkei - Wales	16. Juni • 18.00 • Baku
Italien - Schweiz	16. Juni • 21.00 • Rom
Schweiz - Türkei	20. Juni • 18.00 • Baku
Italien - Wales	20. Juni • 18.00 • Rom

GRUPPE B	
Dänemark - Finnland	12. Juni • 18.00 • Kopenhagen
Belgien - Russland	12. Juni • 21.00 • St. Petersburg
Finnland - Russland	16. Juni • 15.00 • St. Petersburg
Dänemark - Belgien	17. Juni • 18.00 • Kopenhagen
Russland - Dänemark	21. Juni • 21.00 • Kopenhagen
Finnland - Belgien	21. Juni • 21.00 • St. Petersburg

GRUPPE C	
Österreich - N.-Mazedonien	13. Juni • 18.00 • Bukarest
Niederlande - Ukraine	13. Juni • 21.00 • Amsterdam
Ukraine - N.-Mazedonien	17. Juni • 15.00 • Bukarest
Niederlande - Österreich	17. Juni • 21.00 • Amsterdam
N.-Mazedonien - Niederlande	21. Juni • 18.00 • Amsterdam
Ukraine - Österreich	21. Juni • 18.00 • Bukarest

GRUPPE D	
England - Kroatien	13. Juni • 15.00 • London
Schottland - Tschechien	14. Juni • 15.00 • Glasgow
Kroatien - Tschechien	18. Juni • 18.00 • Glasgow
England - Schottland	18. Juni • 21.00 • London
Kroatien - Schottland	22. Juni • 21.00 • Glasgow
Tschechien - England	22. Juni • 21.00 • London

GRUPPE E	
Polen - Slowakei	14. Juni • 18.00 • Dublin
Spanien - Schweden	14. Juni • 21.00 • Bilbao
Schweden - Slowakei	18. Juni • 15.00 • Dublin
Spanien - Polen	19. Juni • 21.00 • Bilbao
Slowakei - Spanien	23. Juni • 18.00 • Bilbao
Schweden - Polen	23. Juni • 18.00 • Dublin

GRUPPE F	
Ungarn - Portugal	15. Juni • 18.00 • Budapest
Frankreich - Deutschland	15. Juni • 21.00 • München
Ungarn - Frankreich	19. Juni • 15.00 • Budapest
Portugal - Deutschland	19. Juni • 18.00 • München
Deutschland - Ungarn	23. Juni • 21.00 • München
Portugal - Frankreich	23. Juni • 21.00 • Budapest

ACHTELFINALE	
Zweiter A - Zweiter B • AF1	26. Juni • 18.00 • Amsterdam
Erster A - Zweiter C • AF2	26. Juni • 21.00 • London

ACHTELFINALE	
Erster C - Dritter* • AF3	27. Juni 2021 • 18.00 • Budapest
Erster B - Dritter* • AF4	27. Juni • 21.00 • Bilbao

ACHTELFINALE	
Erster D - Zweiter F • AF7	29. Juni 2021 • 18.00 • Dublin
Erster E - Dritter* • AF8	29. Juni • 21.00 • Glasgow

ACHTELFINALE	
Zweiter D - Zweiter E • AF5	28. Juni • 18.00 • Kopenhagen
Erster F - Dritter* • AF6	28. Juni • 21.00 • Bukarest

VIERTELFINALE	
Sieger AF6 - Sieger AF5 • VF1	02. Juli • 18.00 • St. Petersburg

VIERTELFINALE	
Sieger AF4 - Sieger AF2 • VF2	02. Juli • 21.00 • München

VIERTELFINALE	
Sieger AF3 - Sieger AF1 • VF3	03. Juli • 18.00 • Baku

VIERTELFINALE	
Sieger AF8 - Sieger AF7 • VF4	03. Juli • 21.00 • Rom

HALBFINALE	
Sieger VF2 - Sieger VF1 • HF1	06. Juli • 21.00 • London

HALBFINALE	
Sieger VF4 - Sieger VF3 • HF2	07. Juli • 21.00 • London

FINALE	
Sieger HF1 - Sieger HF2	11. Juli • 21.00 • London

*Drittplatzierte noch nicht eingeteilt

www.OK-Werkzeugstahl.de

- Werkzeugstahl • Edelstahl • Buntmetalle
- PM-Hochleistungsstahl • Sonderwerkstoffe
- SÄGE- UND BRENNZUSCHNITTE

STAHLHANDEL Oliver Klemm

Westicker Straße 89
Tel. 023 73-75786-0
Fax 023 73-75786-15
58730 Fröndenberg

Foto: ig0Zrh - stock.adobe.com

Fit gegen Viren

Gute Abwehrkräfte sind derzeit das A und O

Wie gut unser Körper mit den Angriffen von Krankheitserregern klarkommt, hängt davon ab, wie gut unser Immunsystem in Schuss ist. Das gilt nicht nur zu Corona-Zeiten, sondern auch generell. Sie kennen es vermutlich selbst: Der eine hat vielleicht mal einen Schnupfen im Winter, während sich der andere mit vielen hartnäckigen Infekten herumplagt.

Natürlich kann das Immunsystem keine Krankheit komplett verhindern, aber wenn es fit und aktiv ist, dann kann unsere Abwehr schon einiges leisten. Eine gesunde Lebensweise trägt maßgeblich zu einem funktionsfähigen Immunsystem bei, und das fängt schon bei den Vitaminen an. Diese sollte man lieber über die Ernährung zu sich nehmen, als mit Pillen. Besonders gut für die Abwehrkräfte ist neben dem altbekannten Vitamin C, das sich unter anderem reichlich in Zitrusfrüchten, Johannisbeeren, Hagebutten, Paprika und Kohl findet, auch das „Sonnenvitamin D“. Dies kann der Körper dank Sonnenlicht selbst herstellen, allerdings ist das im Winter in unseren Breitengraden kaum möglich. Dabei sind Menschen mit einem guten Vitamin D-Spiegel besser gegen Virusinfekte geschützt. Bei einem gravierenden Mangel hilft tatsächlich nur der Griff zur Tablette, ansonsten sind fetter Fisch (z.B. Lachs, Makrele, Heilbutt, Aal) und



©pixabay - jogabeloso

Eier gute Lieferanten. Der Fisch hat zudem den Vorteil, dass er viele Omega-3-Fettsäuren enthält: Die sind gut fürs Herz und für das Immunsystem!

Heilkräuter helfen

Wer schon einmal in den Regalen nach Mitteln zur Immunstärkung Ausschau gehalten hat, dem ist sicherlich Zink aufgefallen, das in vielen Präparaten enthalten ist. Und das zurecht, denn dieses Mineral ist ein regelrechter Immunbooster! Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse sind neben rotem Fleisch reich an Zink. Auch das Spurenelement Selen hat positive Effekte auf das Immunsystem. Wer Vitamin D-freundlich ist, der kann sich gleichzeitig gut damit versorgen, denn in Eiern, Fisch und Fleisch steckt viel davon. Neben unserer Ernährung kann auch die Power der Natur helfen, die Abwehrkräfte auf Trab zu halten. Echinacin ist beispielsweise ein bewährtes Mittel zur Stärkung, genauso wie die Kapland-Perlagonie, die beim Eintreten eines Atem-

wegsinfekts unterstützend hilft. In letzter Zeit hat man auch viel von Zistrose gehört, einem Heilkraut, das viele Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe) enthält und gern als Tee zur Unterstützung der Abwehrkräfte getrunken wird. Und den Klassiker Ingwer muss man eigentlich gar nicht mehr vorstellen: Die scharfe, chinesische Wurzel wärmt einen so richtig gut auf und ist einfach zuzubereiten. Ingwerscheiben mit Wasser aufgießen, etwas ziehen lassen und genießen.

Ruhe und Bewegung

Sport, aber auch guter Schlaf tragen maßgeblich dazu bei, unsere Abwehr fit zu halten. Moderates Training, am besten an der frischen Luft, fördert die Durchblutung und regt die Bildung von Abwehrzellen an. Diese positiven Effekte haben in Übrigen auch schon Spaziergänge. Ebenso wichtig ist ausreichend Schlaf, denn gerade nachts regeneriert sich unser Körper. Sollte der Stress überhandnehmen und Ihnen den Schlaf rauben, dann helfen Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Autogenes Training.

Tipp: Wer eine gute Schlafhygiene hat, also stets um dieselbe Zeit ins Bett geht (auch am Wochenende!), der tut sich und einem erholsamen Schlaf einen großen Gefallen. Natürlich können Sie auch zusätzlich Ihrem Körper und Immunsystem mit Naturheilkunde Gutes tun und zum Beispiel mit Schüssler-Salzen unterstützen. Welche Mittel für Sie am besten geeignet sind, weiß der Heilpraktiker oder Arzt für Naturheilkunde. (hs)



Buchtipps 1:

Durch Hektik und Stress im Alltag und im Job atmen die meisten Menschen zu hastig und zu flach. Dr. med. Thomas Rampp erklärt, warum eine bewusste Atmung das Entspannungsmittel schlechthin ist. Denn eine tiefe, entspannte und kontrollierte Atmung macht fokussierter, fitter und letztendlich gesünder und zufriedener. Tipp: Aus der Immunbooster-Reihe gibt's noch Yoga, Selbstliebe, Meditation, Vegan und Natur. Knauer MensSana TB, 80 S., Taschenbuch, ISBN: 978-3-426-87907-8, 8 Euro



Buchtipps 2:

Wir sind ständig von krankmachenden Erregern umgeben. Die gute Nachricht: Unsere Abwehr ist ein unglaublich schlagkräftiges System und wir können viel dafür tun, dass sie uns bestens schützt, indem wir sie pflegen, fördern und trainieren. Der auf integrative Medizin spezialisierte Heilpraktiker Benjamin Börner und der Ernährungswissenschaftler Ralf Moll haben für Sie ein einzigartiges Schutzprogramm entwickelt. TRIAS Verlag, 176. S., Broschiert (KB), ISBN 978-3-432113630, 16,99 Euro

Im Hier und Jetzt
Mein Weg in die Achtsamkeit

MBSR-Kurse und weitere aktuelle Angebote finden Sie auf www.wegderachtsamkeit.de oder melden Sie sich unter Tel. 02301/944148

Mit dem Auto in die Ferien

Ein gründlicher Fahrzeugcheck schützt vor lästigen Pannen

Flexibel reisen, sich die Zeit frei einteilen, von einem Ziel zum nächsten wechseln: Urlaub auf vier Rädern ist beliebter denn je. Auch 2021 dürfte sich diese Entwicklung fortsetzen. Allerdings ist die Vorfreude auf die schönsten Wochen des Jahres schnell dahin, wenn unterwegs eine Panne die Weiterfahrt stoppt. Mit einem Fahrzeugcheck vor längeren Strecken lässt sich vorsorgen. Viele Werkstätten vor Ort bieten einen kurzen Boxenstopp vor den Ferien zum Paketpreis an.

Rechtzeitig für frische Energie sorgen

Unangefochtener Spitzenreiter in der Pannenstatistik, und das seit Jahren, ist die Fahrzeugbatterie. Wenn bei der Fahrt in den Urlaub weitere Verbraucher an-



Foto: djd/Robert-Bosch

elle Services für die rollenden Ferienwohnungen an. Denn Komponenten wie die Photovoltaik-Anlage auf dem Fahrzeugdach, Standheizung oder Gaskocher stellen hohe Anforderungen an die Elektrik und Elektronik.

Diese Teile sollten Sie prüfen

Neben der Elektronik prüfen die Profis in der Werkstatt auch die Bremsen und die Bremsflüssigkeit sowie Öl- und Kühlmittelstand. Gibt es Beschädigungen an der Windschutzscheibe? Kleine Schäden lassen sich fix mit Smart Repair beheben. Falls nötig tauschen die Fachleute auch die Wischblätter aus, damit sie immer gute Sicht haben. Damit auch Sie gut gesehen werden, sollten Sie auch die Beleuchtung einmal prüfen lassen.

Beladung

Ohne gute Bereifung geht auf Reisen nichts! Falls es nicht schon beim Reifenwechsel geschehen ist, sollten Sie spätestens jetzt



Foto: djd/Robert-Bosch

nochmals die Profiltiefe messen. Schließlich nutzen sich die Räder auf langen Reisen weiter ab. Sind die Reifen in Ordnung, muss nur noch der Luftdruck an die Ladung angepasst werden – das reduziert den Verschleiß und den Kraftstoffverbrauch.

Last but not least ist es wich-

tig, gut und sicher zu packen. Haben Sie Dachgepäck dabei oder transportieren Sie Ihre Fahrräder, achten Sie auf die Zuladung Ihres Autos. Die Höchstzuladung darf nicht überschritten werden. Die entsprechenden Montagewerkzeuge sollten Sie auch dabei haben und am besten auch

vor Abreise einen Blick auf Verbandskasten, Warndreieck und Wagenheber werfen. Diese nicht unter Gepäck begraben! Wenn Sie nun noch mit Decken, Getränken und Proviant für längere Staus ausgerüstet sind, steht Ihrem Urlaub nichts mehr im Wege. (djd/dzi)



Entscheiden ist einfach.

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Autokredit



sparkasse-unnakamen.de

Finanzvertrag schließen: Ein mit der Sparkassenbank geschlossener Finanzvertrag ist ein Kreditvertrag, der die Sparkassenbank als Kreditgeber und den Kreditnehmer als Kreditnehmer festlegt. Die Sparkassenbank ist als Kreditgeberin tätig. Die Sparkassenbank ist als Kreditgeberin tätig. Die Sparkassenbank ist als Kreditgeberin tätig.

Sparkasse UnnaKamen

geschlossen werden, wie zum Beispiel ein Navigerät oder die Spielekonsole der Kids, kann es dem Energiespeicher zu viel werden – es kommt zur Tiefenentladung. Ein vorbeugender Check-in der Fachwerkstatt bringt Mängel an den Tag, sodass schnell vor Reisestart noch ein

Austausch möglich ist. Das gilt auch für die immer beliebteren Wohnwagen und Wohnmobile: Da sie oft über viele Wochen des Jahres stillstehen, sind ein Werkstattaufenthalt und ein Batteriecheck vor der Urlaubstour besonders empfehlenswert. Viele Fachwerkstätten bieten spezi-

Wir sind umgezogen!

Erich-Ollenhauer-Str. 79
59192 Bergkamen

Wohnmobil- und Wohnwagenwerkstatt REIMO

LiMoTec
Lindemann Mobil Technik
0 23 06 / 919 07 60 · limotec@t-online.de

Autoservice Waldeck
Inhaber: Jörn Waldeck, KFZ-Technikermeister
Qualitätsservice für alle PKW und Wohnmobile
0 23 07 / 289 90 10 · kd@as-waldeck.de



aus Kamen

Ihr Fachbetrieb für E-Mobilität



Sie möchten sich ein E-Auto inklusiver eigener Ladestation zulegen? Dann können Sie sich vertrauensvoll an die SKE GmbH aus Kamen wenden.

Das Unternehmen wurde 2015 vom heutigen Geschäftsführer Stefan Kalvari als Kleingewerbe gegründet. Nur ein Jahr später konnte der Elektrotechnikermeister seine Firma zum Hauptgewerbe ändern. Inzwischen ist SKE eine GmbH mit Sitz in Hemsack 28 in

und umweltfreundlich selbst produzieren? Auch hier hilft das Team von SKE Ihnen gerne weiter.

„Egal, ob Sie neu bauen oder die Voraussetzungen für eine Ladeinfrastruktur in einem Bestandsgebäude schaffen möchten, als E-Mobilitäts-Fachbetrieb beraten wir Bauherren und Hausbesitzer zu den individuellen Möglichkeiten, um für die Zukunft gerüstet zu sein“, erklärt Stefan Kalvari.

Nach diesem „E-Check E-Mobilität“, der die Gewissheit gibt, dass die geprüften Elektroinstallationen allen Sicherheitsaspekten genügen, erhalten Sie ein Prüfprotokoll und die Plakette für den „E-Check E-Mobilität“. Natürlich übernimmt SKE auch gerne die anschließende empfohlene regelmäßige Wartung.

Sind Sie neugierig geworden? Dann nehmen Sie Kontakt auf und lassen sich vom kompetenten SKE-Team beraten!

SKE GmbH
Hemsack 28 · 59174 Kamen
Tel. 0 23 07 / 50 00 408
E-Mail: info@sk-elektro.com




© Ortszeit Unna - FK.W. verlag



Einfach Alltag!

So kommen Senioren besser zurecht

Es zwickt und zwackt, die Kräfte lassen nach, man schafft die Hausarbeit kaum noch. Kommt Ihnen bekannt vor? Dann sollten Sie sich Hilfe holen, denn mit der richtigen Unterstützung können Sie auch im Alter noch in Ihrer gewohnten Umgebung leben.

Wer keine Lust oder Kraft mehr hat, selbst den Feudel zu schwingen, für den ist eine Reinigungskraft die erste Wahl. Ob wischen, Fenster putzen oder Betten beziehen: Eine Unterstützung für den Haushalt nimmt Ihnen alle lästigen und anstrengenden Arbeiten ab – auch Wäschewaschen oder Einkäufe. Be-

steht bereits ein Pflegegrad, können die Dienste einer Haushaltshilfe auch über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Kochen lassen

Manch ein Senior möchte nicht mehr für sich selbst kochen und den Aufwand für eine warme Mahlzeit auf sich nehmen. Wer nicht mehr so mobil ist, dass er zum Beispiel zu einem Mittagstisch in eine soziale Einrichtung gehen kann (was ja derzeit ohnehin nicht mehr möglich ist), der kann Lieferdienste für sein Mittagessen in Anspruch nehmen. Neben größeren Lieferunternehmen, die z.B. auch Kindertagesstätten beliefern, gibt es auch lokale Anbieter für mobilen Mittagstisch, zum Beispiel bei den Sozialverbänden, aber auch bei Altersheimen, die zusätzlich Essen ausliefern. So kommt bei Ihnen täglich etwas Abwechslung auf den Tisch und ein nettes Lächeln von der Person, die es bringt, gleich dazu.

Körperpflege

Hier geht es jetzt nicht um die Leistungen, die Pflegebedürftige erhalten, um ihrer Körperhygiene zu frönen. Darum kümmern sich bei entsprechendem Pflegegrad die Pflegekräfte. Aber Haare schneiden oder eine Fußpflege übernehmen die Experten. Gut, dass man dafür nicht extra in die Salons muss, denn ein mobiler Friseur oder Podologe kommt auch zu Ihnen nach Hause und verwöhnt Sie vor Ort. Denn auch wenn man vielleicht nicht mehr so viel vor die Tür geht wie früher, möchte man doch gut aussehen, oder?

Hausnotruf

Gerade alleinstehende Senioren sind bei einem Sturz oftmals hilflos. Und wie schnell ist das Gleichgewicht verloren und man liegt plötz-

lich am Boden und kommt ohne fremde Hilfe nicht mehr hoch, geschweige denn, ans Telefon! Damit man in solch einer Situation zügig Hilfe bekommen kann, empfiehlt sich ein Hausnotruf, der zumeist als Armband oder Halskette von den Senioren in der Wohnung getragen wird. Kommt es zu einem Sturz, so wird per Knopfdruck Unterstützung angefordert. Der Sprechkontakt entscheidet dann fix, ob eine Vertrauensperson benachrichtigt wird oder sofort der Rettungsdienst.

Pflegedienst

Menschen mit einem Pflegegrad benötigen oftmals mehr Unterstützung, auch wenn sie noch recht selbstständig in ihrer Wohnung le-

ben. Aber bei so manchem Gebrechen fällt es schwer, noch problemlos in seine Kleidung zu schlüpfen oder unfallfrei zu duschen. Hier helfen Pflegedienste, die nicht nur die sogenannte Grundpflege (Körperhygiene) übernehmen, sondern auch qualifiziert sind, im Rahmen der Behandlungspflege medizinische Leistungen zu erbringen, zum Beispiel das Verabreichen von Medikamenten, Blutzuckermessungen, Wundversorgung etc.. Mit dieser Unterstützung wird Senioren noch lange Zeit der Verbleib in der gewohnten Umgebung ermöglicht.

Tagespflege

Immer allein zu Haus? Damit einem Senior nicht die Decke auf

den Kopf fällt, oder pflegende Angehörige ihren lieben Verwandten tagsüber gut betreut wissen, ist die Tagespflege eine gute Möglichkeit zur Unterstützung. Die Senioren werden vor- und nachmittags in einer Einrichtung betreut und genießen dort ein richtiges Unterhaltungsprogramm und vor allem soziale Kontakte. Vom gemeinsamen Kartoffeln-Schnibbeln fürs Mittagessen bis hin zum Tanztee lässt sich so der Tag erfüllt und abwechslungsreich verbringen. Geschlafen wird natürlich zu Hause, den Trans-

port bieten die Anbieter von Tagespflege oftmals auch an.

„Senioren-WG“

Eine echte Alternative für alle, die im Alter nicht gern allein sein möchten, sind Wohngruppen. Die gern auch als „Senioren-WG“ bezeichnete Wohnform eignet sich für gesellige und noch recht rüstige Ältere, die noch selbstständig genug sind. Wie bei einer klassischen WG teilen sich mehrere Senioren eine Wohnung, in der jeder sein eigenes Zimmer als >>>

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

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

Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.

Alten- und Krankenpflege, Haushaltshilfe, Hausmeisterdienste

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

MK
 Mobiler Betreuungsservice
 Ihre Bedürfnisse sind unser Auftrag! Meryem Koc
 Ahornstraße 10 • 59423 Unna • Tel.: 023 03-95 244 68
 Fax 02303-95 244 69 • E-Mail: mbs.mkoc@gmx.de

SPHO
 SENIEN-PFLEGEHEIM ÜBERSIESEN
 Untere Roonstraße 2
 59427 Unna
 Tel.: 02303 - 9 86 30-0
 Fax: 02303 - 9 86 30-20
 info@spho.de • www.spho.de

MOBILE
 Ambulanter Pflegedienst
 24h SERVICE 7 TAGE
 Ambulanter Pflegedienst:
 MOBILE Kleistrasse 79 59427 Unna Mässen
 Tel.: 02303 / 95 32 64
 mobil@pfr@t-online.de
 annaberg.melen@gmail.com www.alterpflege-unna.de

Domizil am Hellweg
 Gepflegt Leben im Herzen von Unna

Unabhängig, vielseitig, sicher, umsorgt

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

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

Bonifatius Seniorendienste GmbH
 Mässener Straße 18-22 • 59423 Unna
 Tel.: 02303 - 258997-0 • E-mail: unna@bonifatius-gmbh.de

Grafik: Please don't sell my artwork AS IS/pixabay



>>> Rückzugsort hat, aber zum Beispiel die Küche oder ein Fernsehzimmer als Gemeinschaftsräume von allen genutzt werden. Da oftmals Pflegedienste oder andere Träger solche WGs anbieten, besteht im Bedarfsfall auch die Möglichkeit der pflegerischen Unterstützung und der Bewohner mietet sich in der WG ein. Natürlich

gibt es auch die Variante, dass sich Senioren aktiv selbst zusammenschließen und eine „Alten-WG“ gründen. Hierbei gibt's natürlich jede Menge Papierkram und Formalitäten, dafür ist man aber beispielsweise nicht an einen bestimmten Dienstleister gebunden und hat auch im Alter ein Höchstmaß an Selbstbestimmung. (hs)

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

Wir sind für den Menschen da!

ambulante Pflege • Senioren Wohngruppen • Betreutes Wohnen • Verkehrs- und Erbschaftspflege

Pflagedienst Busch

Käthe-Kollwitz-Ring 30 a • 59423 Unna
 Telefon: 0 23 63 / 55 39 84-0 • Telefax: 0 23 63 / 55 39 84-999
 www.pflagedienst-busch.com • info@pflagedienst-busch.com

LebensMut

Wir suchen Pflegefachkräfte (m/w/d)

Intensivpflege Wohngemeinschaft

9 Wohneinheiten für intensivpflegerischen Bedarf ausgestattet

Nordring 13 a • 59423 Unna • 02303 55 39 85-0
 info@intensivpflege-lebensmut.de • www.intensivpflege-lebensmut.de

Zeit für weißes Gemüse!

Spargel-Töpfchen mit Filet



Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Die Spargelsaison geht langsam zu Ende. Fans vom Stanggengemüse sollten also noch einmal zugreifen. Ob grün oder weiß: Spargel ist vielseitig und passt zum Beispiel wunderbar zu zartem Filet. Und richtig raffiniert wird es mit einer pikanten Parmesancreme, fruchtigen Erdbeeren und frischem Rucola, wie in unserem Rezepttipp.

Zutaten für vier Portionen:

125 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter, 70 g geriebener Parmesan, 250 g Erdbeeren, Rucola (Rauke), 1,2 kg weißer Spargel, 300 g Schweinefilet, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker, 2 EL Butterschmalz oder Speiseöl

Wie bereite ich Spargel mit Schweinefilet zu?

Das Spargeltöpfchen vorbereiten: Die Crème fraîche mit Parmesan verrühren. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen. Den Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden. Filets mit Küchenpapier trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden, etwas flachklopfen und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten kräftig würzen. Statt Schweinefilet können Sie auch Schweineschnitzel verwenden. Nun den Backofen auf Grillfunktion stellen.

Spargel und Filet zubereiten: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker (auf 1 l Wasser 1 1/2 TL Salz und 1/2 TL Zucker) und Spargel hineingeben und etwa sieben Minuten garen. Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets bei

starker Hitze von jeder Seite etwa eine Minute braten.

Spargeltöpfchen überbacken: Spargel auf etwa vier kleine Auflaufformen verteilen. Filets darauflegen. Crème-fraîche-Parmesan-Mischung mit Hilfe von zwei Löffeln auf das Fleisch geben. Zum Schluss mit den Erdbeeren belegen. Anschließend die Auflaufformen auf einem Rost unter den Grill oben schieben und zwei Minuten überbacken. Wenn Ihr Backofen keine Grillfunktion hat, überbacken Sie die Filets bei etwa 250°C Ober-/Unterhitze.

Nach dem Überbacken den Rucola auf die Spargel-Töpfchen verteilen. Servieren Sie zum Spargel-Töpfchen mit Filet frisches Baguette oder gebratene kleine Kartoffeln.

Guten Appetit!

Gemütlicher Einkauf in bauerlicher Atmosphäre bieten wir Ihnen auf dem Bauernhof Sprave

Im Juni: Frischer Spargel und Erdbeeren

- täglich frische Eier aus Boden- und Freilandhaltung
- Puten, Hähnchen
- Suppenhühner
- Obst • Gemüse der Saison

Geschäftszeiten:
 Mo - Fr von 8 bis 18.30 Uhr
 Sa von 8 bis 14 Uhr
 Sonntags kein Verkauf
 Dienstags geschlossen

Familie Sprave
 Husener Straße 131
 44319 Dortmund-Husen
 Telefon 02 31/28 13 44

Leckere Grillsaison

Köttbullar-Spieße vom Grill



Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Sommerzeit ist Grillzeit! Wenn die Temperaturen steigen, spielt sich das Leben zunehmend im Freien ab, so auch die Essenzubereitung. Holen Sie sich mit unserem Rezepttipp einen außergewöhnlichen Genuss auf den heimischen Tisch. Probieren die schwedischen Fleischbällchen Köttbullar einmal anders: vom Grill mit Kartoffel-Rosmarin-Spießen und Preiselbeer-Crème-fraîche.

Zutaten für acht bis zehn Portionen:

Für die Köttbullar: 1 Zwiebel, 1 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl, 500 g Hackfleisch (halb und halb), 1 Ei (Größe M), 100 g Semmelbrösel, 125 g Dr. Oetker Crème double, Salz, Pfeffer, 2 Msp. gemahlener Piment, frisch geriebenen Ingwer, Holzspieße

Für die Kartoffel-Rosmarin-Spieße: 1 kg kleine Kartoffeln, Salz, etwa 10 Zweige Rosmarin, Holzspieße

Für die Preiselbeer-Creme: 250 g Dr. Oetker Crème double oder Crème fraîche Classic, 150 g angedickte Wild-Preiselbeeren

Wie bereite ich Köttbullar-Spieße zu?:

Vorbereiten: Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren goldgelb braten. Etwas erkalten lassen.

Köttbullar zubereiten: Hackfleisch in einer Rührschüssel mit den Zwiebelwürfeln, Ei, Semmelbröseln und Crème double vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Ingwer würzen. Den Fleischteig etwa 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Kartoffel-Rosmarin-Spieße zubereiten: Kartoffeln gründlich waschen, evtl. abbürsten und in Salzwasser knapp gar kochen. Rosmarinzwige, bis auf etwa 2 cm an der Spitze, entnadeln. Die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf die Rosmarinspieße aufspießen.

oder Grillspieße stecken und auf dem Grill zubereiten, zwischendurch die Spieße drehen. Die Kartoffel-Rosmarin-Spieße ebenfalls grillen.

Preiselbeer-Creme zubereiten: Crème double oder Crème fraîche mit Preiselbeeren verrühren. Die Köttbullar-Spieße mit den Kartoffeln und der Creme servieren. (dzi/Dr. Oetker)

Guten Appetit!

Fleischereifachgeschäft Norbert Jokiell
 Fleischermeister

In unserem Betrieb wird 2-mal wöchentlich frisch geschlachtet!

Zudem sind alle Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung!

Grillspezialitäten

3x für Sie da

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

EDEKA **Ralf Schmitt**

Wir ♥ Lebensmittel.

Alles für den perfekten Grillspaß!

Dazu gibt's bei uns natürlich frischen Spargel, köstliche Erdbeeren und die richtigen Erfrischungen!

EDEKA MÄRKTE SCHMITT

Dortmund-Holzeln Heideweg 53 Tel. 02304 / 777 556
 Unna-Massen Kleistrasse 22 Tel. 02303 / 953 106

Erdbeer-Milchreis-Schnitten

Eine schmackhafte Kombination für jeden Anlass

Langsam beginnt auch die Erdbeerzeit. Wer etwas geübt in Sachen Backen ist, der sollte unbedingt unseren Rezepttipp ausprobieren: einen cremigen Blechkuchen mit Milchreis und Erdbeeren.

Zutaten für etwa 16 Stück

Für das Backblech: Backpapier, Backrahmen, Fett.

Für den Mürbeteig: 125 g Weizenmehl, 50 g Dr. Oetker gemahlene Mandeln, 1 Msp. Dr. Oetker Original Backin, 75 g Zucker, 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker, 75 g weiche Butter oder Margarine, 2 EL kaltes Wasser.

Für den Belag: 2 Pck. Dr. Oetker Süße Mahlzeit Milchreis nach klassischer Art, 750 ml Milch, 500 g Erdbeeren, 2 Pck. Dr. Oetker Tortenguss rot, 4 EL Zucker, 500 ml Wasser, 400 g kalte Schlag Sahne, 2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker, 2 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif.

Zum Verzieren: 250 g Erdbeeren.

Wie backe ich Erdbeer-Milchreis-Schnitten?

Vorbereiten: Backblech fetten und mit Backpapier belegen. Backofen auf etwa 180 °C Ober-/Unterhitze oder etwa 160°C Heißluft vorheizen.

Mürbeteig zubereiten: Das Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Sollte der Teig kleben, stellen Sie ihn in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Minuten kalt. Den Teig dann auf dem Backblech zu einem Rechteck (30 x 28 cm) ausrollen und den Backrahmen passend darum stellen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backblech für 15 Minuten in den Backofen schieben.

Anschließend den Backrahmen vom Gebäck lösen, Boden mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Kuchengrost erkalten lassen. Backrahmen säubern und den Boden damit wieder fest umschließen.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



Tom's
Frische Erdbeeren
 zum Selberpflücken ab Anfang Juni auf dem Erdbeerfeld.
 Täglich von 8 - 20 Uhr in Unna Alte Heide an der Hammer Straße nahe Fiege Logistik (ehem. DHL)
 Fragen und Bestellungen an: Thomas Döring
 Tel.: 02303 62077 oder 02303 660982
 www.toms-erdbeeren.de

Hallo Erdbeerfreunde!
Jetzt ist es soweit!
"Soll das Eingemachte glücken, musst du Louvens Erdbeeren pflücken!"
B. LOUVENS
 Gepflückte Ware direkt auf dem Hof
 Rhabarber und Brombeeren der jeweiligen Jahreszeit entsprechend
 Auf der Horst 1 • 59199 Bönen-Flierich • Tel. (0 23 83) 88 87

Leckere Erdbeeren von:
Immer frische Eier...
... aus eigener Hühnerhaltung u.v.m.
Hof Brüggemann
 Eier Erdbeeren Kartoffeln Gemüse Obst
 Jahnstraße 82 Bergkamen-Oberaden
 Telefon 0 23 06-8 02 70
 Geöffnet: Mo. 9-13 Uhr, Di. bis Fr. 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa. 8-13 Uhr

Belag zubereiten: Beide Päckchen Milchreis zusammen nach Packungsanleitung, aber nur mit 750 ml Milch, zubereiten und erkalten lassen. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf dem Boden verteilen. Tortenguss nach Packungsanleitung mit Zucker und Wasser zubereiten und über die Erdbeeren geben. Sahne mit Vanillin-Zucker und Sahnesteif steif schlagen und unter den Milchreis heben. Milchreismasse auf die Früchte

geben und glattstreichen.
Verzieren: Erdbeeren waschen, putzen, 100 g davon pürieren. Erdbeerpüree in einen Gefrierbeutel füllen, fest verschließen und eine kleine Ecke abschneiden. Püree über den Milchreis-Belag sprengeln. Übrige Erdbeeren zum Teil halbieren und dekorativ auf die Torte legen. Torte vor dem Verzehr mindestens eine Stunde kaltstellen.

Guten Appetit!

Täglich frische ERDbeeren
Schulze NeuhoFF Beerenobst
 Telefon: 0 23 73 / 7 22 53
 B1 Richtung Werl, Höhe Lütern
Auch zum Selberpflücken
 Fröndenberg-Ardey
 Unna Wilhelmshöhe Ecke Kluse

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

Mit Kindern raus in den Wald

Tipps für einen gemeinsamen Ausflug von kleinen und großen Entdeckern



Im Wald ist immer eine Menge los. Man sieht hier nicht nur Gassigeher, Jogger und Radfahrer, sondern – je nach Tages- und Jahreszeit – auch die verschiedensten Tiere und Pflanzen. Der Wald ist zudem ein Abenteuerspielplatz für große und kleine Entdecker, die voller Begeisterung die lebens- und somit schützenswerten Eigenschaften der Natur kennenlernen. Mit unseren Tipps können Sie zusammen mit Ihren Kids den Wald in Ihrer Region erkunden.

1. Entdeckerfreuden

Bücher oder Apps eignen sich zur Bestimmung von Pflanzen, Pilzen und Tieren – mit Lupe und Fernglas wird das Entdecken besonders spannend. Vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (www.bmel.de) gibt es mit der „Waldfibel“ eine App für Smartphones. Bei einem interaktiven Spaziergang können Baumarten bestimmt oder im Waldquiz das Wissen getestet werden.

2. Ort für Abenteuer und Kindergeburtstage

Der Wald kann an Böschungen ein Klettergarten sein, man kann in ihm einen Hindernislauf veranstalten, auf einem stabil liegenden Baumstamm das Balancieren üben und aus biegsamen Ruten einen Flitzebogen bauen. Geeignet sind etwa Esche, Ahorn und Haselnuss. Sofern es die Corona-Regeln erlauben, dürfen Kinder auf öffentlichen Waldplätzen auch Geburtstag mit Freunden feiern. Hier sollten Sie sich beim zuständigen Forstamt erkundigen.

3. „Waldmemory“ spielen

Beim „Waldmemory“ wird auf dem Waldboden eine Picknickdecke ausgebreitet, auf der die Erwachsenen einige im Wald gesammelte Gegenstände auslegen. Dies können Fichtenzapfen, Eicheln, Bucheckern, Steine oder Blätter verschiedener Bäume sein. Die Gegenstände werden zusammen mit den Kindern betrachtet und namentlich bestimmt. Nachdem sich die Kinder die Dinge eingepägt haben, dürfen sie in fünf Minuten möglichst viele der Sachen im Wald sammeln. Danach werden die Funde präsentiert. Wer am meisten Elemente gefunden hat, gewinnt. (dzi/djd)

SPORT-CENTER ULRICH MILCKE
Sport macht Spaß
SCHWIMMKURSE
2 KINDER PRO LEHRER
Max-Planck-Straße 6 · Unna
Telefon: 0 23 03 - 8 25 55
www.milcke.de

Den kennt jeder!

Das Rotkehlchen ist der Vogel des Jahres 2021

Zum ersten Mal wurde der Vogel des Jahres öffentlich gewählt. Klein, rund und knopfartig: Die meisten Fans hatte das zutrauliche Rotkehlchen, das vor der Rauchschnabe und dem Kiebitz das Rennen gemacht hat. Mehr als 326.000 Menschen haben fleißig mitgewählt.



Portrait

Das Rotkehlchen ist durch seine orangefarbene Brust und Kehle unverwechselbar. Es besitzt einen hellen Bauch, Schwanz, Rücken und Hinterkopf haben braunes Gefieder. Männchen und Weibchen sehen gleich aus. Nur Jungvögel haben noch eine braun geschuppte Brust. Der Vogel des Jahres liebt Kleintiere wie Insekten, Spinnen,

„Das Rotkehlchen ist einer der bekanntesten und beliebtesten Vögel Deutschlands“, erklärt NABU-Bundesgeschäftsführer Leif Miller. „Der zarte und doch stimmungswalrige Sympathieträger kann ganzjährig beobachtet werden. Mit seiner orangefarbenen Brust und seiner zutraulichen Art ist er besonders leicht zu erkennen und fast überall in Wäldern, Parks und Siedlungen zu Hause. Er hat im Wahlkampf mit dem Slogan ‚Mehr Gartenvielfalt‘ für sich und vogelfreundliche Gärten geworben.“

Würmer und Schnecken, die es am Boden jagt. Vielleicht habt ihr den Vogel schon einmal dabei beobachtet, wenn er dabei hüpfend unterwegs ist? Im Spätsommer und Herbst schmecken dem gefiederten Freund auch Beeren und weiche Früchte. Besonders liebt das Rotkehlchen ein Buffet: Wer sein Beet umgräbt, muss sich nicht wundern, wenn der kleine Vogel ziemlich nah kommt, um in der aufgewühlten Erde nach Fressbarem zu suchen. In Deutschland leben 3,4 bis 4,3 Millionen Brutpaare, der Bestand ist derzeit nicht gefährdet. Hättet ihr's gewusst? Das Rotkehlchen trägt den Titel bereits zum zweiten Mal: Schon 1992 war der bekannte Gartenvogel des Jahres.

Damit sich der kleine Kamerad auch bei euch im Garten wohlfühlt, hat der NABU einige Tipps auf Lager:

Mut zur Unordnung!
Wilde Ecken mit dichten Sträuchern sind für das Rotkehlchen ein Paradies. Hier findet es Schutz und unter am Boden liegenden Laub seine Nahrung.

Kein Gift im Garten!
Pestizide töten seine Nahrung. Ist nichts zu fressen da, macht es den Abflug.

Keine versiegelten Flächen!
Das Rotkehlchen braucht offene Böden. Ganz schlecht sind Schottergärten und Kunstrasen. Dort kann der Jahresvogel nicht leben, weil er kein Futter und keine Brutmöglichkeit findet.

Befristeter Lockdown für Hauskatzen!

Zur Brutzeit – insbesondere Ende April bis Ende Juni, wenn die Jungen flügge werden – Katzen am frühen Morgen und Vormittag nicht aus dem Haus lassen. Rotkehlchen brüten in offenen Nestern im Gebüsch und sind darum leichte Beute. Selbst die bloße Anwesenheit von Katzen kann Eltern davon abhalten, ihre Jungen zu füttern.

Kinder sicher unterwegs

Kamen nutzt die neue „Notinsel“-App

Seit 2002 steht das Kinderschutzprojekt Notinsel bundesweit für den Schutz von Kindern und die Gestaltung der sicheren Wege zur Schule oder nach Hause. In Kamen ist die AWO seit 2006 Notinsel-Standort und damit Teil des größten Kinderschutzprojekts im öffentlichen Raum in Deutschland. „Hier in Kamen engagieren sich aktuell 72 Notinseln und haben eine offene Tür für Kinder in Not- und Gefahrensituationen und bei ‚kleinen‘ Problemen“, sagt Jörg Theis von der AWO Kamen.

Mit dem Notinsel-Aufkleber an der Eingangstür setzen Geschäfte ein Zeichen für mehr Kinderfreundlichkeit und dafür, dass sich Kinder und deren Eltern auf die Hilfe der Notinsel-Partner verlassen können. Als Geschäft, Apotheke, Bankfiliale und andere Läden, die ebenerdig liegen, leicht zugänglich sind und regelmäßige Öffnungszeiten sowie

Mitarbeitende haben, die im Notfall wissen, was zu tun ist, ist man eine wichtige Anlaufstelle für Kinder in Not und bei Gefahrensituationen.

Die Herausforderungen des lokalen Handels sind vielfältig, nicht erst seit Covid-19. Die Digitalisierung ist eine große Herausforderung, aber auch eine Chance. Mit der Notinsel-App für Eltern, Großeltern und Kinder wird die sichere Wegeplanung zur Familiensache. Entlang der teilnehmenden Geschäfte können Erwachsene mit den Kindern den sicheren Weg in Kamen planen. Dabei lernen die Kinder auch alle Geschäfte kennen und bauen im Gespräch mit den Erwachsenen Ängste und Hürden ab, die Notinsel auch zu nutzen, wenn es denn nötig wird.

Die Notinsel-App ist ab sofort in den App-Stores kostenlos erhältlich. Mit der App können Kinder bis zu zehn wichtige Telefonnummern direkt anrufen. Auch die Polizei kann mit zwei Klicks angeru-



Jörg Theis von der AWO Kamen wirbt für die „Notinsel“-App.

fen werden. Die Kinder sehen bei Verwendung der App in ihrem direkten Umkreis von 2,5 Kilometer die nächsten Notinseln und können sich sogar dahin navigieren lassen. Geschäfte können weitere Infos hinterlegen – zum Beispiel die Öffnungszeiten. Eine weitere Funktion sind die „Privatinseln“. Hier kann zum Beispiel das Elternhaus, das Haus der Oma oder des besten Freundes als zusätzliche Insel hinterlegt und in die sichere Wegeplanung eingebunden werden.

Die Geschäfte führen bereits oder erhalten in diesen Tagen einen Zusatzaufkleber mit QR-Code, der

neben dem eigentlichen Notinsel-Aufkleber angebracht wird. „Damit können Passanten direkt zur Webseite www.notinsel.de und damit auch zum Standort der AWO Kamen sowie den Kamener Notinsel-Geschäften gelangen. Wir hoffen, dass möglichst viele Erwachsene und die Kinder, die Handys nutzen dürfen, die Notinsel-App holen, damit deren Wege sicherer werden und die Notinsel als Hilfestelle weiter bekannt und verbreitet wird“, so Jörg Theis.

Weitere Infos zum Notinselprojekt gibt's unter www.notinsel.de und bei der AWO Kamen.



Foto: djid/JOKA-SYSTEM

Die Terrasse wird zur Privat lounge Tipps zur Gestaltung

Wer viel Zeit im heimischen Garten verbringt, will es sich dort so schön wie möglich machen. Neben einem dichten Rasen und bunten Blumenbeeten gehört dazu eine gepflegte Terrasse. Um diese neu anzulegen oder zu renovieren, ist bei der Planung einiges zu beachten. Hier gibt's ein paar Tipps.

Bei der Farbwahl kann man sich zum einen daran orientieren, wie die Gartenmöbel und die angrenzende Hausfassade gestaltet sind. Zum anderen beeinflussen Farben auch die vorherrschende Atmosphäre: Einfarbige Dientöne wie Kiesel, Steingrau oder Lavagrau bringen Ruhe in den Garten. Mehrfarbige Töne wie Eichenbraun, Bernsteinbraun oder Dolomitgrau

wirken dagegen lebendiger.

Doch nicht nur die Optik der Dielen ist wichtig. Auch die Umweltverträglichkeit spielt für viele Gartenbesitzer eine große Rolle. PEFC-zertifiziertes Holz im Zusammenspiel mit einem umweltfreundlichen Polymer ist besonders nachhaltig. Heimische Weichhölzer wie Kiefer oder Fichte zahlen extra positiv auf das Umweltkonto ein, denn hier entstehen keine langen Transportwege, ebenso wie bei Produkten, die in Deutschland hergestellt werden. Für hochwertige Terrassendielen aus WPC werden beispielsweise Restfasern der Holzindustrie verwendet. Zudem bieten einige Hersteller die Möglichkeit, die Dielen selbst nach Jahren wieder komplett recyceln zu lassen.

Sonnenschutz mit Stil

Pflanzen bieten eine unglaubliche Fülle an Farbtönen und Texturen für die Gestaltung des Gartens. Ob man die Gartenanlage Ton in Ton etwa mit Blattpflanzen in allen Schattierungen anlegt, eher auf eine fröhliche Mischung mit allen Farben des Regenbogens setzt oder eine streng geometrische Aufteilung der Gartenfläche bevorzugt: Auf jeden Fall sollten die Ausstattung der Terrasse und die Sonnenschutzmarkisen farblich und stilistisch passend zur Anlage geplant werden. Hersteller lassen bei Farben und Dessins der Textilien kaum Wünsche offen.

Damit die Freude an den zarten oder kräftigen Farben von Dauer ist, sollte man für die Bespannung der Terrassen- oder Balkonmarkisen auf lichtechte Textilien aus Acryl oder Polyester setzen. Farben und Dessins sollten nicht nachträglich auf den Stoff gebracht werden. Wie gut der Sonnenschutz einer Markise ist, hängt von ihrem UV-Schutzwert ab, der zu jedem Tuchdessin ausgewiesen wird. Der Wert gibt an, welcher Prozentsatz der gefährlichen UV-B-Strahlung durch das Tuch ausgefiltert wird. Empfehlenswert ist ein UV-Schutz von mindestens 90 Prozent.

Ein Cabrio für den Garten

Wer noch besser gegen Wind und Wetter geschützt werden möchte, der sollte über eine Terrassenbedachung nachdenken. Wenn plötzlich ein Schauer aufzieht, schließt man rasch das Verdeck – und ist sofort geschützt. Mit diesem Prinzip lässt sich auch die heimische Terrasse noch vielfältiger und variabler nutzen. Ein Glasdach, das sich ganz nach Wunsch öffnen oder schließen lässt, schützt vor Regen und kühlen Temperaturen, ohne den freien Blick in die Natur und in den Himmel zu verbauen. Und an warmen Tagen können die Gartenbesitzer die Glaselemente schnell aufschieben, um Sonnenstrahlen und frische Luft ungestört zu genießen. Die Nachrüstung solch eines Cabriodachs ist an nahezu jeder Terrasse möglich. Zu den Voraussetzungen dafür zählen eine maßgeschneiderte Planung sowie eine stabile, langlebige Konstruktion, um die Glaselemente dauerhaft sicher zu tragen. Einen Rundum-Wetterschutz ermöglichen zusätzlich vertikale Glasschiebelemente. Auch Fenster, Heizstrahler oder eine Beleuchtung lassen sich nach individuellen Wünschen integrieren.

Gemütlichkeit im trendigen Look

Klapprige Kunststoffstühle, die schon nach einer Sommersaison nicht mehr ansprechend aussehen: Damit wollen sich viele Gartenbesitzer heute nicht länger zufriedengeben. Als privater Rückzugsort haben Terrassen nochmals stark an Bedeutung gewonnen, ob für die Freizeit oder den Urlaub zu Hause. Damit sind gleichzeitig die Ansprüche an eine hochwertige und langlebige Möblierung gestiegen. Einrichtungstrends, die den Look des Wohnzimmers prägen, wandern zunehmend auch nach draußen. Großzügige und bequeme Loungemöbel mit extradicken Kissen sind für die neue Gartensaison ebenso beliebt wie dazu passend gestaltete, niedrige Beistelltische. Gleichzeitig geht der Trend immer mehr zu hochwertigen Materialien, wie Aluminium oder Edelstahl. Bei Kissen und Geflechtes rät der Fachmann dazu, auf wetterbeständige, langlebige Materialien zu ach-



Fotos: djid/DundW

Urlaub zu Hause

Auch 2021 ist die Urlaubsplanung schwierig. Zwar tut sich in puncto Reisen gerade eine Menge, aber sicher werden auch in diesem Jahr viele Deutsche wieder Urlaub im eigenen Land, auf Balkonien oder im eigenen Garten machen. Wir zeigen, wie Sie Ihren Garten in ein echtes Urlaubsparadies verwandeln. Mit einem Swimmingpool hält ein großes Stück Ferienfeeling Einzug in den eigenen Garten. So kann man Urlaubsatmosphäre nicht nur an wenigen Wochen im Jahr genießen, sondern die gesamte warme Jahreszeit über.

Ein eigener Pool lässt sich heute genau auf die persönlichen Bedürfnisse seiner Besitzer zuschneiden. Ob klassisch rechteckig, rund, oval oder individuell geformt: Beim Zuschnitt der Becken ist heute fast alles möglich. Einen günstigen Einstieg bieten Komplettbecken-Sets, die fix und fertig mit Filteranlage und Starterset angeliefert werden – der Badespaß kann direkt nach dem Einbau und der Befüllung beginnen. Wer sich mehr Individualität wünscht, kann das Becken mit



Stahl # Baustahl
Zaunsysteme

für Privat und Gewerbe

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



Foto: © djid/Eheim/white78 - stock.adobe.com

Freiformen perfekt in seine Gartenanlage einpassen. Zusatzausstattungen perfektionieren das Poolerlebnis zu Hause.

Teiche

Ein sorgsam angelegter Teich ist ein anziehender Blickpunkt in jedem Garten und eine Wohlfühl-oase für die Besitzer. Mit einer Sitzecke in Teichnähe kann man beim sanften Plätschern eines Wasserspiels herrlich entspannen. Gleichzeitig gibt das Feuchtbiotop zahlreichen Tieren wie Insekten, Fröschen oder Fischen Lebensraum. So richtig genießen lässt sich das Naturparadies aber nur mit klarem, sauberem Wasser. Mit

dem Einsetzen einer Pumpe, die das Wasser ständig umwälzt, sowie dem passenden Teichfilter schaffen Gartenteichbesitzer gute Voraussetzungen für sauberes Teichwasser. Durchlauffilter können Hobbygärtner bequem und einfach am Rand des Teichs installieren. Ein wesentlicher Vorteil solcher Geräte ist, dass sie mit einem Vorfilter ausgestattet sind, der groben Schmutz schon abfängt, bevor das Wasser durch die weiteren separaten Filterkammern fließt. Weiter Infos dazu und natürlich auch alle Fragen rund um Teiche und deren Pflege beantworten Ihnen die Spezialisten in Ihrer Region. >>>

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

Garten-Gemütlichkeit für alle



Wir machen auch gern Wildblumen-Einsaaten!

Familienbetrieb seit 1985
LANDSCHAFTS- UND GARTENGESTALTUNG

Mattheis
schafft paradiesische Gärten

02307 94 42 16

info@mattheis-garten.de | www.mattheis-garten.de
Südfeld 19 · 59174 Kamen-Heeren

Wir führen u.a. für Sie aus:

- Neuanlagen, auch mit Planung
- Bepflanzung und Raseneinsatz/Rollrasen
- Pflasterarbeiten, auch Naturstein
- Zaunarbeiten, auch Doppelstabmatten
- Grünfliegearbeiten, auch Dauerpflege
- Teichanlagen und Trockenmauern
- Gehölzschnitt, auch mit Schnittgutabfuhr

>>> **Stimmungsvolle Staycation**

Das Thema Licht spielt für den gesamten Außenbereich eine wichtige Rolle, um sich rundum wohlfühlen zu können. Denn wenn am Abend die Sonne untergeht, sorgen Lampen und Leuchten dort für eine entspannte Atmosphäre mit Südsee-Flair. Die Beleuchtung für den Außenbereich steht heute in Sachen Design und Lichtwirkung der Wohnzimmerbeleuchtung in nichts nach. Von spannenden Gestaltungen im Materialmix bis zu wohnlich-warmen Leuchten im Natural-Chic ist alles dabei. Wenn im Sommer die Kübel mit Palmen aus ihrem Winterquartier geholt werden, ist es Zeit für die passende Lichtgestaltung. Spots am Boden, gerne auch smarte Varianten mit einem sogenannten RGB-Farbwechsel, gehen mit Pflanzen eine romantische Symbiose ein. Leuchtende Kübel bringen ebenfalls Blumen in der Dämmerung stimmungsvoll zur Geltung.

Pflanzen, die nicht jeder hat

Wer nicht die typische Sommerbepflanzung in Kübeln haben möchte, der kann sich an einem selbst gebauten Kräutergarten versuchen. Er wird zum echten Highlight für die neue Grillsaison. Der Freizeitgärtner kann in der Holzkonstruktion blühende Pflanzen, Kräuter und Gemüse selber anbauen, gleichzeitig dient sie als Verschönerung und Sichtschutz für Terrasse oder Balkon. Die Basis bilden ausgediente Europaletten und Holzreste, die in vielen Kellern auf ihren Upcycling-Einsatz warten. Die Palette erhält zunächst solide Füße, dann werden kleine Pflanzboxen und ein Rankgitter befestigt. Bevor gepflanzt wird, verleiht der Selbsterbauer dem neuen Blickfang im Garten noch die persönliche Wunschfarbe. Bepflanzt werden kann mit attraktiven Raritäten sowohl bei den Zier- als auch bei den Nutzpflanzen. Außergewöhnliche Farben oder Wuchsformen zeigen unter anderem diese Züchtungen.



Erdbeerhimbeere. Foto: djd/Ahrens Sieberz

Pflück-Blumenkohl

Immer mehr Menschen begeistern sich für das Thema Selbstversorgung. Schade nur, dass Gemüse in der Regel nur einmal geerntet werden kann. Ganz anders der Pflück-Blumenkohl, dessen zarte, schmackhafte Röschen ständig nachwachsen. Der Minikohl fühlt sich im durchlässigen Gartenboden ebenso wohl wie im Kübel. Auf dem Balkon oder der Terrasse gezogen, ist er obendrein noch eine optische Augenweide. Mediterrane Pflanzen verleihen Terrasse, Balkon und Wintergarten

das sonnige Flair des Südens. Noch recht unbekannt dürfte Rainbow CitrOrange, eine Kreuzung aus Zitrone und Blutorange, sein. Die Schale der Zitrusfrucht ist purpurrot und orange gestreift und das saftige Fruchtfleisch rotgelb gefärbt. Da die erstaunliche Züchtung den ganzen Sommer über blüht und fruchtet, kann man sich über mehrere Monate hinweg an ihrem schönen Anblick und dem betörenden Duft ihrer Blüten erfreuen. Die Früchte eignen sich für die Verarbeitung in Fruchtsäften, Cocktails und Desserts. (dji/djd)

HSC hat Testzentrum eröffnet

Bürgertestungen ab sofort möglich

Weil aktuell keine sportlichen Veranstaltungen möglich sind, hat der Holzwickeder Sport Club (HSC) in seinen Räumen an der Hauptstraße 47 / Ecke Kirchstraße in Holzwickede ein Bürgertest-Zentrum eingerichtet.



Foto: pixabay/ Frauke Riether

Die Idee entstand, weil immer wieder Teilnehmer oder Mitglieder des Vereins über Probleme beim Buchen eines Bürgertest-Termins in bestehenden Zentren klagten. Das nächste größere Testzentrum ist am Dortmunder Flughafen stationiert. Es ist für viele ältere Bürger nicht zu erreichen, zumal dort erhebliche Parkgebühren anfallen können.

„Wir haben uns dahingehend an den Kreis Unna gewandt, um uns als Testzentrum zu bewerben, da durch die zentrale Lage unserer Geschäftsstelle im Ortszentrum von Holzwickede die Hürde eine Testung durchzuführen, nicht so hoch ist. Schnell hatten wir die Rückantwort, dass der Kreis Unna

sich über die Bewerbung freut, reichte allerdings dann einige Anträge und Vorgaben für die Zertifizierung ein. Diese und auch die Beantragung an die Kassenärztliche Bundesvereinigung wurden daraufhin sorgfältig von uns geprüft und für die Durchführung als positiv bewertet“, so Susanne Werbinsky.

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die zurzeit keine

Präsenzveranstaltungen anbieten können, haben sich bereit erklärt, das Testzentrum zu unterstützen. Viele der Trainer beim HSC arbeiten in medizinischen Berufen.

Öffnungszeiten

Das Testzentrum beim HSC wird vorerst mittwochs von 12 bis 16 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr geöffnet sein. Terminwünsche müssen durch eine E-mail an

anmeldung@hsc-holzwickede.de oder telefonisch unter 02301-9450377 gebucht werden. Ein Personalausweis für die Datenerfassung muss vorgelegt werden. Falls der Bedarf an Testungen größer wird, können die Testzeiten erweitert werden. „Wir hoffen, damit einigen Holzwickeder Bürgern, die Testmöglichkeit erleichtern zu können“, so Susanne Werbinsky.

Bundeswettbewerb Jugend musiziert

Musikschülerin gewinnt zweiten Preis

Merle Steinberg beeindruckte mit ihrem Flötenspiel die Jury beim Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“. Die Schülerin der Musikschule Bergkamen überzeugte mit einem auswendig gespielten Programm von 20 Minuten Länge und gewann mit 23 Punkten einen zweiten Preis. Extra für den Bundeswettbewerb hatte sie ein neues Konzertprogramm einstudiert und präsentierte Werke aus dem Rokoko, der Romantik und der Moderne.

„Durch Corona hatte ich mehr Zeit als sonst im regulären Schulbetrieb und hatte Lust, neue Stücke kennenzulernen. Die Musikschule hat mich bei den Proben und der nötigen Videoaufnahme sehr unterstützt“, sagt die junge Preisträgerin. „Merle hat aus den schwierigen Arbeitsbedingungen die-

ses Halbjahres wirklich das Beste herausgeholt. Ich gratuliere ihr im Namen der Musikschule Bergkamen zu dem Erfolg“, sagt Anne Horstmann, die ihre talentierte Schülerin seit drei Jahren als Flötenlehrerin an der Musikschule Bergkamen betreut. „Ich wünsche ihr und allen Musikerinnen und Musikern, dass sie bald wieder live auftreten und zusammen spielen zu können!“

Der diesjährige Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“ fand als Videowettbewerb statt. Die Teilnehmer:innen mussten eine Videoaufnahme ihres Programmes einschicken und vier Wochen auf die Ergebnisse warten. Am Pfingstwochenende wurden die Wertungen bekannt gegeben. Drei Wochen zuvor hatte Merle Steinberg bereits den Jugendkulturpreis der Stadt Wuppertal in einem live gespielten Wettbewerb gewonnen.

Foto: Frauke Steinberg



Kunstprojekt „Blick in die Zukunft“

Bewegende Bilder sind eingegangen



Anne Mandok und Fabian. Fotos: Stadt Bergkamen



„Wenn alles vorbei ist“ von Maria D.

Corona zum Trotz haben in den vergangenen Wochen viele kleine und große Künstlerinnen und Künstler beim Projekt „Blick in die Zukunft“ mitgemacht. Das Projekt wurde vom städtischen Kulturreferat in Bergkamen ausgerichtet.

„Wir haben viele schöne, kreative und auch sehr bewegende

Bilder erhalten“ berichtet Anne Mandok vom Kulturreferat Bergkamen. Auch zwei Kindergärten aus Bergkamen waren mit vielen Kindern an diesem Projekt beteiligt. „Zukunftswünsche“ wurden aufs Papier gebracht und mit viel Liebe zum Detail dargestellt.

Im Nachgang zum Kunstprojekt hat das Kulturreferat allen ausgelosten Gewinnerinnen und Gewinnern die Malkoffer überreichen können. „Die Geschenke haben allen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert“, freut sich Anne Mandok vom Kulturreferat. Auch Fabian (5 Jahre alt) hat sich ganz besonders gefreut. Er versprach zusammen mit seinem Papa in Zukunft weitere tolle und besondere Bilder mit dem gewonnenen Malkoffer zu gestalten.

„Mord am Hellweg X“ erneut verschoben

Europas größtes internationales Krimifestival feiert Jubiläum nun 2022

MORD AM HELLWEG

10

Pressefoto: „Mord am Hellweg X“ - Key Visual

Über ein Jahr nach dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 und trotz anfänglichem Optimismus in Hinblick auf eine Beruhigung der Pandemie, sieht sich die Festivalleitung von „Mord am Hellweg“ nunmehr veranlasst, die zehnte

Ausgabe des größten internationalen Krimifestival Europas erneut um ein Jahr zu verschieben.

Die anhaltenden Unwägbarkeiten der Corona-Krise, die fehlenden Perspektiven für

die Durchführung von Veranstaltungen und die damit einhergehenden enormen wirtschaftlichen und kaum zu überschauenden Veranstalterrisiken lassen leider keine andere Wahl, hieß es.

„Mord am Hellweg X“ wird daher in enger Abstimmung mit seinen Förderern und Partnern auf den Zeitraum 17. September bis 12. November 2022 verlegt. Dazu zählt auch die hochkarätig besetzte Tagung „Zur Ästhetik des Kriminalromans“, die Vergabe des von Sebastian Fitzek 2018 erstmals gestifteten VIKTOR CRIME AWARDS oder die Auslobung des Europäischen Preises für Kriminalliteratur.

„Mord am Hellweg“ ist ein internationales Festival, das sich – wie andere Kulturveranstalter auch – Pandemie-bedingt seit einem Jahr mit andauernden Planungsschwierigkeiten konfrontiert sieht. Mit mehr als 150 Einzelveranstaltungen an 100, oftmals nicht klassischen Kulturorten, mit 25 Kooperationspartnern und rund 500 Mitwirkenden, sind aber die or-

ganisatorischen und wirtschaftlichen Herausforderungen weit umfassender und komplexer, als etwa bei Einzelveranstaltungen. Ein anspruchsvolles international besetztes Festival hat langfristige Programm- und andere Vorlaufplanungen, etwa mit umfassendem Marketing und Ticketing, was unter den gegebenen Umständen nicht realisierbar ist. Die Verantwortlichen möchten jedoch ihren Besucher:innen auch weiterhin ein lustvolles, spannendes Festival in der gewohnten Qualität und Quantität bieten sowie seinen literarischen Gästen aus aller Welt ein unbedenkliches Veranstaltungsformat mit Kontakt zum Publikum ermöglichen.

Krimifans müssen 2021 jedoch nicht völlig auf Spannung verzichten. So ist für den Herbst 2021 ein vom Risiko her überschaubares Programm geplant (bis zu 20 Veranstaltungen). Es heißt „Mörderisches Intermezzo – Mord am Hellweg lädt zum Zwischenspiel“ und soll im Wesentlichen aus Sololesungen von deutschsprachigen Autor:innen bestehen, die spannende Kurzkrimis für den im Herbst bei GRAFIT erscheinenden „Mord am Hellweg“-Auftragsband „Jubiläumsmorde“ geliefert haben, sowie einigen digitalen Angeboten.

Das Festival-Team arbeitet bereits unter Hochdruck daran, bereits geplante Veranstaltungen, insbesondere die, für die bereits 2020 Tickets erworben wurden, erneut um genau ein Jahr zu verschieben. Für einige Lesungen mit internationalen Stars wurden bereits 2020 erworbene Karten behalten grundsätzlich ihre Gültigkeit. Mehr Informationen zum „Mörderischen Intermezzo“, zur Verschiebung und zur Ticketrückabwicklung werden über die Website und die Social-Media-Kanäle des Festivals bekanntgegeben.

Neues vom Bornekamp

Bürgermeister Wigant begrüßt neuen „Kümmerer“



Nun bekommt auch der Bornekamp einen hauptverantwortlichen „Kümmerer“. Dirk Weischede wird ab sofort Ansprechpartner für Unnas Bürgerinnen und Bürger für den Bornekamp sein. An ihn können ab jetzt Anregungen und Wünsche gerichtet werden.

Weischede, stellvertretender Bereichsleiter Grünflächen/Strassen bei den Stadtbetrieben

Unna, kennt das Areal des Bornekamps genau. Unnas Bürgermeister Dirk Wigant freut sich, dass dieses Naherholungsgebiet nun einen festen Ansprechpartner hat.

Weischede wird in den kommenden Wochen Kontakt zur Ortsvorsteherin Ines-Carola Niders-Mollik und auch zur Politik aufnehmen, um mit ihnen einen Rundgang durch den Bornekamp zu unternehmen. Er ist



Fotos: Stadt Unna

unter Tel.02303/2003-42 zu erreichen oder per Mail unter dirk.weischede@stadtbetriebe-unna.de.

Bei dieser Gelegenheit informierte sich Bürgermeister Dirk Wigant über den aktuellen Baufortschritt des 1. Teichs im Bornekamp. Dort floss der Kortelbach durch den alten und undichten Bornekampteich. Die Entflechtung ist dort erfolgt: Der Kortelbach verläuft jetzt

parallel östlich zum neuen Bornekampteich. Es wurde ein Trenndamm erstellt, das Sohlsubstrat und die Steinaufschüttung sind im Zuge des neuen Kortelbachverlaufs eingebracht worden. Derzeit wird die letzte Tonschicht als mineralische Abdichtung eingebaut. Anfang Mai wurde der Teich wieder mit Wasser befüllt. Die entsprechende Bepflanzung erfolgt im Herbst.

- Anzeige -

Die PVS Westfalen-Süd

Über 80 Jahre - persönlich, nah und kompetent

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

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

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



Westfalen-Süd rkv
Ärztliche Gemeinschaftseinrichtung



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

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

Ärzte profitieren als Mitglied der PVS/ Westfalen-Süd über die Abrechnung hinaus von vielen weiteren Leistungen wie individuelle Auswertungen und Statistiken, wichtigen Informationen und interessanten Tipps oder der vergünstigten Teilnahme an fachspezifischen Seminaren und Workshops. Die PVS Westfalen-Süd - Vertrauenswürdigster Partner für Arzt, Zahnarzt und Patient.

www.pvs-westfalen.de



Profis für die Kundenberatung

Ausbildung im Groß- und Außenhandelsmanagement bietet vielfältige Perspektiven

Sie sind meist die erste Anlaufstelle im Unternehmen: Kaufleute für das Groß- und Außenhandelsmanagement beraten, halten den direkten Kontakt zu den verschiedenen Kundengruppen – ob persönlich oder telefonisch – und sind dabei die Visitenkarte eines Unternehmens.



Foto: djd/Brillux

Die klassische kaufmännische Ausbildung eröffnet vielfältige berufliche Chancen und bietet zusätzlich eine Reihe an Möglichkeiten, um sich nach dem erfolgreichen Abschluss weiterzubilden und die Karriereleiter hochzuklettern. Die dreijährige Ausbildung im Groß- und Außenhandelsmanagement verbindet praktische Berufserfahrungen mit umfassendem theoretischen Rüstzeug, das sowohl im Unternehmen als auch an der Berufsschule vermittelt wird. Voraussetzungen sind Mittlere Reife, Fachoberschul- oder Fachhochschulreife.

Bei einem großen Farben- und Lackhersteller etwa sind die Kaufleute in den deutschland- und europaweiten Niederlassungen für

die Betreuung der Kunden aus dem Maler- und Stuckateur-Handwerk verantwortlich. Ausgebildet werden die jungen Erwachsenen an den deutschen, österreichischen, italienischen und schweizerischen Standorten. Allein im Sommer 2020 haben 180 junge Menschen den ersten Schritt ins Berufsleben gewagt. Auch für 2021 bleiben die geplanten Stellen unverändert bestehen. Nach einem erfolgreichen Abschluss sind außerdem die Aussichten auf eine feste Übernahme bei dem Farben- und Lackhersteller sehr gut.

Was für so einen großen Player gilt, ist in abgewandelter Form ebenso bei kleineren Betrieben möglich. Denn Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement

sind für die blühende Wirtschaft in Deutschland unerlässlich – denn sie sind das Bindeglied zwischen Herstellern von Waren und Handels- und Industrieunternehmen.

Neue Ausbildungsordnung

Im August 2020 hat der Beruf eine neue Ausbildungsordnung erhalten. Neben der Namensänderung – aus den „Kaufleuten im Groß- und Außenhandel“ wurde „(...) für Groß- und Außenhandelsmanagement“ – wurden in der Ausbildung der Bereich Management verstärkt. Denn eine wichtige Aufgabe von den Profis ist es, die Wertschöpfungskette zu planen und zu optimieren, also den Weg eines Produkts oder einer Dienstleistung zum Verbraucher.

Aufgaben

Zu den Aufgaben der Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement gehört unter anderem der Einkauf von Waren und Gütern bei Herstellern, die sie an andere Unternehmen weiterverkaufen. Bei Supermarktketten sind sie beispielsweise dafür zuständig, dass Lebensmittel in das Sortiment der

einzelnen Filialen aufgenommen werden können. Nach der Abwicklung von Ein- und Verkäufen überwachen die Profis die Lieferungen und prüfen, ob beispielsweise die Liefertermine eingehalten werden können. Schließlich gehören Güter annehmen und kontrollieren sowie die Verkaufsverhandlung zur Ausbildung dazu.

Bei den Verhandlungen stellen sie Kontakte zu interessierten Betrieben her, die Hersteller für bestimmte Produkte suchen, und handeln Angebote aus. Wie hoch ist der Stückpreis der gewünschten Ware? Wie hoch fallen die Lieferkosten aus? An welchen Stellen kann sparsam kalkuliert werden? In diesem Zug beraten sie ihre Kunden und verhandeln unter Umständen mit Lieferanten, um noch bessere Angebote einzuholen.

Attraktiver Beruf mit vielen Weiterbildungsmöglichkeiten

Die tägliche Arbeitspraxis im Groß- und Außenhandelsmanagement hat sich in den vergangenen Monaten aufgrund von Corona verändert: Die Kommunikation mit den Kunden findet aktuell vielfach per E-Mail, Videocall oder am Telefon statt. Unverändert reizvoll sind die vielfältigen Aufgaben in diesem Beruf, ebenso wie die späteren Qualifizierungsmöglichkeiten. Mit Abschlüssen als staatlich geprüfter Betriebswirt, Betriebswirt VWA, Industriefachwirt oder als Kaufmann für Personalwesen, Marketing oder Materialwirtschaft bieten sich Optionen, um die eigene Karriere individuell zu gestalten. (dzi/djd)

Sportlich und gesundheitsorientiert in die berufliche Zukunft

Als Sport- und Bewegungskraft steht der/dem **staatlich geprüften Gymnastiklehrer/Lehrer** eine Fülle von Tätigkeitsfeldern offen. Der berufliche Weg kann nach der 3-jährigen Vollzeitausbildung in den **Freizeitbereich** (Vereine, Studios) führen, in die **Tourismusbranche** (z. B. Sportanimation in den Ferienclubs oder auf Freizeitschiffen), in die **medizinisch-therapeutische Arbeit** (Präventionsangebote, Rehakliniken usw.) oder in den **Bildungsbereich** (Kindertageseinrichtungen, Volkshochschulen, Erwachsenenbildung, auch wieder für Sekundarstufe 1 in den **Schuldiensten**).

Hier können die Gymnastiklehrer ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in unterschiedlichster Weise mit Personal-Training oder in Gruppen arbeitend einbringen. So wird auch mit dem Einsatz von Musik Freude an der wiederentdeckten Bewegung vermittelt, aber auch Bewusstheit für den eigenen Körper geweckt sowie auch Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Mit der gleichzeitig mit dem Berufsabschluss erworbenen **allgemeinen Fachhochschulreife** steht auch der Weg in die unterschiedlichsten Studiengänge offen.

Berufsausbildung

zur/zum staatlich geprüften

Gymnastiklehrerin/Lehrer

Unterrichtsschwerpunkte u. a.

virtuelle Infotage 16.06. / 21.07. / 11.08.2021 jeweils 15 Uhr

- Bewegungsausbildung
- Prävention/Rehabilitation
- Aerobic, Fitness, Sport/Spiel
- Tanz/Musik
- Sportmedizin
- Sporttherapie

gleichzeitig allgemeine Fachhochschulreife

Voraussetzung: FOS-Reife, Dauer der Ausbildung 3 Jahre

Ausbildungsbeginn: 01.08.2021 / Unterrichtsbeginn: 18.08.2021

GM Dortmunder Berufskolleg für Sport und Gymnastik

Victor-Toyka-Str. 6 · 44139 Dortmund · Tel. 02 31/13 42 79
Fax 02 31/13 42 66 · www.gymdo.de · info@gymdo.de



Das Haaratelier

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

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

Birgit de Schrevel

Wenn Du Deinen Job liebst und Lust hast für 1-3 Tage die Woche als Frisör/in zu arbeiten, dann melde Dich bei uns im Salon.

Bezirksregierung
Arnsberg

Mit Sicherheit IN DIE ZUKUNFT

IST DEINE ZUKUNFT FÜR DICH
EIN SPRUNG INS UNGEWISSE?
WIE WÄRE DA EINE AUSBILDUNG,
DIE SICHERHEIT BIETET?

STARTE JETZT BEI UNS DURCH ALS:

- FACHINFORMATIKER*IN
- VERMESSUNGSTECHNIKER*IN
- REGIERUNGSINSPEKTOR*IN (BACHELOR OF LAWS)
- VERWALTUNGSFACHANGESTELLTE*R
- VERWALTUNGSINFORMATIKER*IN (BACHELOR OF ARTS)
- VERWALTUNGSWIRT*IN

BEWIRB DICH VOM 01.06. BIS ZUM 30.11.2021
ALLE WEITEREN INFOS UNTER WWW.BRA.NRW.DE/KARRIERE

ICH HAB' DEN SPRUNG GEWAGT!
Jona, 25 Jahre, Regierungsinspektor bei der Bezirksregierung Arnsberg

WIE LIEF DEINE AUSBILDUNG AB?
In dem dreijährigen dualen Bachelor-Studium habe ich die wichtigsten Kenntnisse aus den Gebieten der Rechtswissenschaft, Wirtschaftswissenschaft und Sozialwissenschaft an der HSPV in Dortmund erworben. Diese erweisen sich auch im Privatleben als nützlich. Im praktischen Teil lernt man die verschiedenen spannenden Abteilungen und Menschen in unserem Haus kennen.

FÜHLEST DU DICH IN DEINER AUSBILDUNG WOHL?
Der Zusammenhalt unter Kolleg*innen und anderen Auszubildenden funktionierte sehr gut. Obwohl die Bezirksregierung Arnsberg eine große Behörde ist, geht es sehr familiär zu. Es gibt hier immer eine helfende Hand und man ist mit seinen Fragen nie alleine. Außerdem gibt es eine Jugend- und Auszubildendenvertretung, ein Azubi Café, eine Einführungswoche, ein Kennenlernetreffen sowie viele außerdienstliche Aktivitäten wie Segeln, Fußball, Yoga oder Firmenläufe – nur um einige Aktivitäten zu nennen.

DEIN FAZIT?
Meine Erwartungen haben sich vollkommen erfüllt. Die Ausbildung war sehr interessant und abwechslungsreich. Das Besondere war, dass man beim Durchlaufen der verschiedenen Abteilungen unheimlich viel lernt. Ich kann eine Ausbildung bei der Bezirksregierung Arnsberg nur empfehlen und würde diesen Weg jederzeit wieder wählen.

Neustart im Job dank beruflicher Reha

Nach Krankheit / Unfall erhalten Betroffene Unterstützung beim Wiedereinstieg



Wer durch Krankheit oder Unfall seine Stelle verliert, hat einen Rechtsanspruch auf Unterstützung bei der beruflichen Neuorientierung. Foto: djd/www.ibb.com/Depositphotos/Natasha Fedorova

Ein Dachdecker kann nach einer Verletzung nicht mehr schwer tragen, eine Friseurin reagiert plötzlich allergisch auf Haarfärbemittel, ein Krankenpfleger erleidet einen Burn-out: Gesundheitliche Einschränkungen können dem bisherigen Berufsleben ein jähes Ende bereiten. Doch Betroffene können in dieser Situation auf umfangreiche Hilfe zählen.

viele dieser Maßnahmen derzeit online statt.

Am Anfang des Wegs zurück in die Arbeitswelt steht häufig ein Coaching. „Es ist wichtig, dass man sich intensiv damit beschäftigt, welcher Beruf zu den eigenen Erfahrungen, Kompetenzen und Wünschen passen könnte“, erläutert die Expertin für berufliche Rehabilitation beim Institut für Berufliche Bildung (IBB). Auf diesen Schritt können dann Weiterbildungen und Jobvermittlung folgen, bei Bedarf flankiert durch Stützunterricht oder psychologische Betreuung. „Nicht selten stellt sich am Ende der neue Beruf als echte Berufung heraus“, berichtet Wiebke Wendt.

Ratgeber zur Antragstellung und andere nützliche Informationen

Weitere Informationen rund um die berufliche Reha sowie kostenlose Beratungsmöglichkeiten finden Betroffene unter www.berufliche-reha.com. Das Infoportal beantwortet kompakt die wichtigsten Fragen zur beruflichen Rehabi-

litation: Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen? Wie ist der Ablauf der Reha? Wer übernimmt Kosten und finanzielle Absicherungen? Unter „Leistungen“ geht es um alle Maßnahmen, die für eine Verbesserung der Arbeits- und Beschäftigungssituation nach Unfall, bei Krankheit oder mit Behinderung nötig sind. In weiteren Kategorien auf der Website sind konkrete Umschulungs- und Weiterbildungsangebote aufgeführt – und schließlich steht ein praktischer Ratgeber zur Reha-Antragsstellung bereit. (djd)

Ein ungewöhnlicher und wichtiger Beruf

Genesungsbegleiter in der Psychiatrie



Genesungsbegleiter und Hobbymusiker Torben Müller-Wille spielt für die Patienten auch gerne Gitarre. Foto: LWL/Breckmann

Torben Müller-Wille stand noch vor fünf Jahren als Anwalt im Gerichtssaal, aber schon seit über einem Jahr arbeitet er in einem ganz anderen Metier.

Der 39-Jährige ist Genesungsbegleiter auf der Station H3 der LWL-Klinik Dortmund. Dort werden vorrangig Menschen, die psychotisch erkrankt sind, behandelt. In diese kann sich Torben Müller-Wille sehr gut hineinversetzen. Er selbst litt früher unter Psychosen, ließ sich behandeln und kommt nun schon seit

langer Zeit gut im Alltag zurecht. Genesungsbegleiter sind Menschen, die selbst psychisch erkrankt waren oder sind, stabil und weitgehend symptomfrei leben und eine einjährige, staatlich anerkannte Qualifizierung gemacht haben. Sie unterstützen und begleiten Erkrankte, sind ein wichtiges Bindeglied zum psychiatrischen Fachpersonal und somit eine Bereicherung für alle. In der LWL-Klinik Dortmund, die vorrangig Patienten aus Dortmund und dem Kreis Unna behandelt, arbeiten Genesungsbegleiter auf vielen Stationen.

Ab in den Urlaub?

Tipps zur Reiseplanung trotz Corona

Reisende, die im Sommer wieder ihre Koffer packen und an einem anderen Ort die Seele baumeln lassen möchten, sollten sich vorab gut informieren. Die Verbraucherzentrale NRW gibt Urlaubern eine Orientierung zu den drängendsten Fragen zu ihrer Reiseplanung während der noch weltweit andauernden Corona-Pandemie.

Wohin kann man reisen?

Auch wenn einige Länder und Regionen das Virus nach eigenen Angaben unter Kontrolle haben, gibt es dafür auf unbestimmte Zeit keine Garantie. Richtschnur für die Wahl eines Reiseziels und den tatsächlichen Antritt einer Reise ist die aktuelle Lage am Zielort zum geplanten Urlaubsstart. Hierzu sollten sich Reisende bei ihrer Planung und noch einmal vor Reiseantritt genau über die jeweilige Situation in ihrem Urlaubsland informieren – vor allem, mit welchen Einschränkungen vor Ort zu rechnen ist. Das Auswärtige Amt bietet online auf www.diplo.de/sicherreisen einen laufend aktualisierten Überblick über Reisebestimmungen und Sicherheitshinweise für jedes Land weltweit und spricht ggf. eine entsprechende Reisewarnung aus. Reisewillige können zwar dennoch dorthin reisen, sofern dort kein Einreiseverbot besteht, allerdings auf eigenes Risiko.

Was müssen Reisewillige vor der Buchung beachten?

Für Pauschalreisen, die Transfer, Unterkunft, Verpflegung, Unternehmungen und weiteren Service umfassen, sieht das Gesetz mehr Rechte vor als bei individuell gebuchten Reisen. Bei Buchung einer Pauschalreise muss eine Anzahlung geleistet werden und der volle Reisepreis wird üblicherweise spätestens vier Wochen vor Reisebeginn fällig. Bei Flügen und Unterkünften,



Foto: VZ NRW

ten, die als Einzelleistungen gebucht wurden, gilt diese Regel hingegen nicht. So ist bei einer Flugbuchung zulässig und auch die Regel, dass die Fluggesellschaft bereits den vollen Preis bei Buchung verlangen kann. Auch bei der Buchung einer Unterkunft kann eine Anzahlung fällig werden. Generell ist ratsam, vor der Zahlung des Gesamtreisepreises oder von individuell gebuchten Leistungen zu prüfen, ob es eine verlässliche Prognose gibt, dass die geplante Reise auch wirklich stattfinden kann. Im Falle eines Aus für ein Komplett-Programm oder einen Solo-Service gilt: Stornieren oder absagen können Urlauber immer, die Frage ist nur, wie teuer es wird!

Wann kann eine gebuchte Reise kostenlos storniert werden?

Das ist bei Pauschalreisen möglich. Voraussetzung: Es müssen außergewöhnliche, unvermeidbare Umstände vorliegen, die die Reise erheblich beeinträchtigen. Kommt es aufgrund des Corona-Virus am ausgesuchten Urlaubsort zu massiven Einschränkungen und spricht das Auswärtige Amt eine Reisewarnung aus, können zumindest Pauschalurlauber von ihrem Vertrag zurücktreten und

ihr Geld zurückverlangen. Als Zusatzservice bieten außerdem viele Reiseanbieter sogenannte Flex-Tarife mit unterschiedlichen Umbuchungs- oder Stornierungsmöglichkeiten an. Umsichtige Urlaubsplaner sollten daher stets die Angebote mehrerer Reiseveranstalter genau prüfen und die Einzelposten miteinander vergleichen. Denn die Umbuchungs- oder Stornierungsmöglichkeiten werden oft nur für einen begrenzten Reisezeitraum angeboten.

Inwiefern können Individualreisende von Einzelbuchungen zurücktreten?

Bei einzeln gebuchten Reiseleistungen besteht ein Recht auf kostenfreie Stornierung nur dann, wenn es vertraglich vereinbart wurde. Andernfalls hat der Anbieter einen Anspruch auf die vereinbarte Vergütung abzüglich ersparter Aufwendungen. Für gebuchte Unterkünfte in Deutschland werden je nach Art der Verpflegung zwischen 60 und 90 Prozent des vereinbarten Preises fällig. Nur wenn die Leistung nicht erbracht werden kann, muss sie auch nicht bezahlt werden. Das gilt etwa bei einem behördlich verfügten Beherbergungsverbot innerhalb Deutschlands. Bei individuell gebuchten Unter-

künften im Ausland kommt in der Regel das Recht des Landes zur Anwendung, in dem Hotel oder Ferienhaus liegen.

Der Flug wird annulliert – Wie bekommt man sein Geld zurück?

Wer Ärger mit seiner Airline zum Beispiel wegen annullierter oder verspäteter Flüge hat, kann seine Ansprüche mit Hilfe der App „Flugärger“ der Verbraucherzentrale NRW einfach und kostenlos geltend machen: www.verbraucherzentrale.nrw/flugaerger-app.

Weitere hilfreiche Hinweise rund ums Reisen trotz Corona gibt es online unter www.verbraucherzentrale.nrw/reiseaerger. Wer Kontakt zu den örtlichen Beratungsstellen in Kamen, Lünen und Schwerte aufnehmen will, kann die Beratungsteams per Telefon oder E-Mail erreichen:

Kamen: Tel. 02307/4380101, E-Mail: kamen@verbraucherzentrale.nrw

Lünen: Tel.: 02306/3013801, E-Mail: lunen@verbraucherzentrale.nrw

Schwerte: Tel. 02304 942260, E-Mail: schwerte@verbraucherzentrale.nrw

Rio Reiser Songpreis 2021

36 Künstlerinnen und Künstler auf der Shortlist



Jurymitglied Jan Delay.
Foto: Thomas Leidig

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

Nun macht sich die Jury an die Arbeit und bestimmt die besten drei. Der Jury gehören unter anderem Jan Delay, Balbina, Stefan Jürgens, die Band Juli (Gewinner des Preises 2003) und Kai Sichter mann und Funky K. Götzner von Ton Steine Scherben an.

Der Preis selber wird am 21. August live in Unna verliehen, an diesem Abend treten die drei bestplatzierten Künstler:innen und Bands auf. Die Skala der eingereichten Songs reicht dieses Mal von Rock bis Pop über Chanson und Rap. Was alle

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

Künstler:innen gemein haben: Sie machen Musik in der Tradition des „ersten deutschen Rockpoeten“ Rio Reiser – politisch, witzig, wortgewandt und stark.

Musikfans dürfen gespannt sein, für wen die Jury sich in diesem Jahr entscheiden wird und wer mit dem Preisgeld von 5.000 Euro nach Hause fahren darf.

Eigentlich sollte der Rio Reiser Songpreis bereits 2020 stattfinden, wurde aber aufgrund der Pandemie auf den August 2021 verschoben. Das war besonders schade, da das Jahr 2020 ein besonderes Jubiläumsjahr war: Rio Reiser würde 70 Jahre alt und seine Band Ton Steine Scherben feierte ihr 50-jähriges Bestehen. Dieses Jubiläum wird aber natürlich verspätet im August gefeiert. Der Preis wird 2021 zum vierten Mal vom Kulturzentrum Lindenbrauerei Unna in Kooperation mit dem Rio Reiser-Haus e.V. ausgelobt.

GESUCHT Wanted

Wir brauchen
Verstärkung und
suchen zum
nächstmöglichen
Zeitpunkt eine(n)

Medienberater (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Telefonische und persönliche Akquise von Anzeigenaufträgen inklusive Kundenbetreuung für unsere Printprodukte
- Verkauf und Beratung sowie Aufbau und Pflege eines Kundenstammes
- Eigenverantwortliches Arbeiten und Handeln

Unsere Anforderungen:

- Sie haben nach Möglichkeit Erfahrung im Verkauf und sind kontakt- und kommunikationsfreudig
- Sie arbeiten selbstständig und können Kunden durch Ihr professionelles Auftreten überzeugen
- Sie sind zuverlässig, zielstrebig und ausdauernd

Ihre aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an: info@fkwverlag.com



Delecker Weg 33
59519 Möhnesee-Wippringsen
Telefon 02924 87970-0

Bestattungen Geißler

Umzug an der Kamener Straße

Durch den Aldi-Neubau in Unna Königsborn musste Rüdiger Geißler an einen neuen Standort umziehen. Sein Bestattungshaus befindet sich nun etwa 200 Meter weiter schräg gegenüber, in den Räumlichkeiten der ehemaligen Glaserei Baetzel.



In allen Fragen rund um die Bestattung ist Rüdiger Geißler wie gewohnt für seine Kunden da. Egal, ob es um die Organisation der Beerdigung geht, um die Erledigung von Formalitäten oder um Beratung zur Bestattungsvorsorge: Auch am neuen Standort kann man sich auf die Kompetenz des erfahrenen und einfühlsamen Bestatters verlassen. Nach fünf Jahren an der Kamener Straße 11-13 finden Sie Bestattungen Geißler nun an der neuen Adresse: Kamener Straße 28.



Rüdiger Geißler

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

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

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

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

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

Esken • Karnatz • Boeske
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT
Beratung auf den Punkt gebracht.

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

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

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

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

OHNE WARTEN FORMULARE ABGEBEN?

KANNSTU KLICKEN!



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

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

Jetzt über: www.jobcenter.digital

