

ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



Münz- und Edelmetallhandel Familie

ARETZ

Münzen & Edelmetallhandel

Seit über 17 Jahren in Unna

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

Öffnungszeiten:

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

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



Team
Zahn-S-thetik GmbH

Über 30 Jahre
Teschner + Team



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

www.zahntechnik-unna.de



Seite 27



Kids-Markt
Spezialmarkt für Gebrauchttes & Neues
Fürs Baby & Kind

- 05.03.2023: Stadthalle Worf
- 12.03.2023: Stadthalle Unna
- 19.03.2023: Große Forum Hermer
- 26.03.2023: Stadthalle Hagen

für Kinder Eintritt frei!
www.kids-markt.de



www.lol-comedy.de

...natürlich
BERGKAMEN

magenta
ARTISTS
www.magenta-artists.de

JETZT AUCH IN BERGKAMEN!
FR. 17.03.2023
FR. 05.05.2023

20 UHR

tickets.bergkamen.de
02307 / 965 464
Neuer Veranstaltungsraum im Stadtmuseum
Jahnstraße 31 · 59192 Bergkamen

Unna
Mord am Hellweg Spezial **8**

Bau und Handwerk
Barrierefrei bauen **13**

Gesundheit
Tag der Rückengesundheit **18**

Termine
Veranstaltungen in der Region **27**



Story des Monats
Seite 4
Aktion Eichhörnchen e.V.



Kamen
Seite 7
Ferienangebote



Fröndenberg
Seite 10
Frühlingsmarkt

Impressum

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

Anzeigen:
Wolfgang Walter
Tel.: 0 23 03 · 30 10 724
walter@fkwverlag.com
Frank H.G. Meurer
Tel.: 0 23 03 · 30 10 723
meurer@fkwverlag.com

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

Redaktion:
Michaela Dziwisch, Heike Sieger,
Satz: www.4cminds.de
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna, Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnese-See
Auflage: 20.000
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.

Titelbild: © Albert Beukhof - stock.adobe.com

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich Frühling! Wenn die ersten Frühlüher Farbtupfer in die Beete bringen, fröhliches Vogelgezwitscher ertönt und uns die ersten Sonnenstrahlen wärmen, bekommen wir doch gleich beste Laune.

Zieht es Sie auch wieder vermehrt nach draußen? Egal, ob Sie einen Spaziergang unternehmen, die Wanderschuhe schnüren oder Ihr Rad aus dem Winterschlaf befreien: Nach den trüben Wintertagen erfreuen wir uns einfach unseres Daseins. Inspiration für Heim und Garten gefällig? Dann sollten Sie sich das erste Aprilwochenende vormerken, denn dann lädt der „Fröndenberger Frühling“ zum Bummeln ein.

Tipps für Ihren bienenfreundlichen Garten haben wir zudem auch für Sie. Sie sind flink und niedlich: Eichhörnchen. Allerdings ist es eigentlich kein gutes Zeichen, dass wir sie immer wieder entdecken, wenn sie über die Straße huschen oder von Baum zum Baum wandern. Denn weil ihr Lebensraum schrumpft, brauchen die Hörnchen immer häufiger Hilfe. Das Ehepaar Schmitz aus Unna bietet mit ihrem Verein „Aktion Eichhörnchen e.V.“ genau diese Hilfe. In unserer Story des Monats stellen wir Ihnen die beider Unnaer vor.

Sie stehen auf Spannung? Dann werden Sie vom „Mord am Hellweg“-Spezial begeis-

tert sein, denn unter anderem kommt Jean-Luc Bannalec zur Lesung in die Region. Außerdem warten wieder zahlreiche Veranstaltungen – von Konzerten über Poetry Slam bis hin zu Kabarett und Comedy – in Bergkamen und Unna im März.

Wie gewohnt können Sie in dieser Ausgabe auch wieder auf viele informative Themen freuen. Zum Beispiel auf Inspirationen für ein barrierefreies Zuhause, oder Tipps für einen gesunden Rücken. Last but not least stellen wir Ihnen die Berufe Kfz-Mechatroniker:in und Automobilkaufleute vor.

Starten Sie fröhlich in den Frühling, Ihr Team der ORTSZEIT

Reifenservice Beckmann
Kfz-Meisterwerkstatt

Wir suchen ab sofort Kfz-Mechatroniker (m/w/d) in Vollzeit

Westlicher Str. 73, 58730 Fröndenberg
Tel.: 02279 / 760 93 56
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Samstag: nach Vereinbarung
www.reifenservice-beckmann.de

la Venezia
italienisches Eiscafé

Handwerklich gefertigtes Eis!

Probieren Sie uns, wir schmecken gut...

Eiscafé La Venezia
Rino Toppan

Massener Str.7
59423 Unna
Tel. 02303 9476339
Mittwochs Ruhetag



Fotos: F.K.W. Verlag

Aktion Eichhörnchen e.V.

Werner und Steffi Schmitz retten Eichhörnchen

Sie sind flink, unerschämmt niedrig und brauchen immer häufiger Hilfe: Eichhörnchen. Die kleinen Wildtiere – wie auch Wildschweine oder Füchse – rücken immer näher an den Menschen heran, weil ihr natürlicher Lebensraum, der Wald, schrumpft. Die beiden Unnaer Steffi und Werner Schmitz kümmern sich seit rund fünf Jahren ehrenamtlich um in Not geratene Eichhörnchen. Die Ortszeit-Redaktion hat das Paar besucht und mit ihnen über ihr Engagement gesprochen.

Noch „bevölkern“ unzählige Plüsch-eichhörnchen in verschiedenen Größen das Wohnzimmer von Steffi und Werner Schmitz. Doch sobald der erste Notruf eingeht, verwandelt sich das Zimmer in einen übergroßen Kobel (Eichhörnchen-nest) für lebende Eichhörnchen. Es gibt Kletterstangen aus Holz an der Wand und Vorrichtungen, um selbst genährte Kuschelkobel aufzuhängen.

Ein Unfall mit Folgen

Die beiden Unnaer kamen per Zufall zu ihrem Ehrenamt: „Im Herbst 2017 ist auf dem Weg zur Möhre plötzlich ein Eichhörnchen direkt vors Auto gelaufen, wir konnten

nicht mehr bremsen und haben es überfahren. Das hat uns sehr traurig gemacht, deshalb wollten wir einen Ausgleich schaffen“, erzählt Werner Schmitz. Sie haben dann recherchiert, die Pappelstelle von Helga Meißner in Holzwickede gefunden und ihr dann Geld gespendet. Man blieb in Kontakt und habe die Unterstützung ausgebaut. „Zunächst haben wir mit selbst genährten Kuschelkobeln, Tragetaschen und selbst gebauten Futterhäuschen unterstützt, später dann auch beim Pöppeln. 2018 kam das erste Hörnchen zu uns nach Hause“, erzählen die beiden. Nach einiger Zeit habe man sich dann selbstständig gemacht.

Vereinsgründung

Nachdem die Tageszeitung über ihr Ehrenamt berichtet hatte und sie bekannter wurden, gab es auch Geldspenden. „Das fanden wir natürlich toll, waren aber auch etwas überrascht“, so Werner Schmitz. Um ihr Engagement auf rechtlich sichere Beine zu stellen und auch Spendenquittungen ausstellen zu können, gründeten sie einen gemeinnützigen Verein. „Den gründeten wir mitten in Corona am 24.12.2020. Die ersten drei Mitglieder waren wir beide und Werners Sohn. Die anderen Mitglieder haben die Sat-

zung per Post erhalten“, erzählt Steffi Schmitz. Gleichzeitig dürfe man sich nicht täuschen: Es gibt zwar den Verein, jedoch nicht viele helfende Hände. Mit insgesamt 24 Mitgliedern über ganz Deutschland verteilt ist noch Luft nach oben.

Die Schmitz' werden hauptsächlich durch Futterspenden von den Mitgliedern ihres Vereins unterstützt: Aus Dortmund gibt's Maiskolben, Walnüsse kommen aus Bayern und aus Unna erhalten sie Maronen aus dem Garten. Regionales Futter ist ihnen wichtig, deshalb verzichten sie darauf, Nüsse im Supermarkt zu kaufen.

Aufklärung leisten

Der Großteil des Engagements beläuft sich zwar auf das Pöppeln von Jungtieren, allerdings endet es dort nicht. Steffi geht auch in Kindergärten und Schulen und bietet Kurse für Erwachsene an, um über die heimischen Eichhörnchen aufzuklären und zu sensibilisieren. „Die Aloisius Schule in Holzwickede hat schon signalisiert, dass sie möchte, dass jede Schulklasse einmal eine Schulung zu Eichhörnchen bekommt. Außerdem bin ich regelmäßig beim Kinder- und Jugendparlament in Waltrop und in diesem Jahr sind wir zum ersten Mal beim Sommerferienspaß vom Jugendbüro



der Stadt Unna dabei. Das ist schön, dort auch einen Fuß in der Tür zu haben“, erzählt Steffi Schmitz.

Was auf dem „Stundenplan“ steht, wird je nach Kenntnisstand der jeweiligen Gruppe abgesprochen und angepasst. Bei Erwachsenen geht es oft darum, Falschinformationen aus dem Weg zu räumen: „Oft hört man, wir hätten in Deutschland Grauhörnchen, das ist falsch! Hier gibt es nur europäische Eichhörnchen, die sehen nur im Winter etwas anders aus“, erklärt Steffi Schmitz.

Eine häufig gestellte Frage ist auch, ob man Eichhörnchen anfassen darf. Die Antwort lautet im allgemeinen „ja“, falls Sie denn eines „erwischen“. Denn Eichhörnchen suchen nur die Nähe zu Menschen, wenn es ihnen sehr schlecht geht. Falls Sie also ein verletztes Hörnchen finden, können Sie es auf jeden Fall anfassen. Denn im Gegensatz von zum Beispiel Vogelmüttern nimmt eine Eichhornmama ihr Kind auch nach menschlichem Kontakt wieder auf.

Eichhörnchen füttern

Wer Hörnchen in seinem Garten etwas Gutes tun und Futter bereit-

Fotos: privat



stellen möchte, der braucht nur ein handelsübliches Vogelhäuschen, das groß genug ist für ein Eichhörnchen. Befüllt werden kann es beispielsweise mit Mais, Rosinen, Walnüssen, Haselnüssen, Baumnüssen, Sonnenblumenkernen, Maronen, Weintrauben, Möhren, Salatgurke, Wassermelone (besonders an heißen Sommertagen), Broccoli oder Zucchini. Wichtig: Keine Eicheln und keine Erdnüsse füttern, die sind schädlich. Außerdem nicht nur Obst und Gemüse füttern, da sich die Nagelzähne abnutzen müssen. Möglichst keine exotischen Früchte und Nüsse. Einfach und effektiv für Eichhörnchen und weitere Singvögel ist auch eine Terrakottaschale mit verschiedenen Nüssen und Rosinen füllen und mit Kokosfett übergießen und auskühlen lassen.

„Kokosfett ist eine ‚Wunderwaffe‘. Es wirkt bei Fellproblemen und ist auch gut gegen Parasiten. Wenn ein Hörnchen Parasiten hat, behandeln wir es erst einmal mit Kokosfett, das hilft und ist besser, als sofort mit der Chemiekeule zu kommen“, so Steffi Schmitz. Auch Wasser brauchen Vögel, Insekten und Eichhörnchen gleichermaßen. Wer eine Futterstelle einrichtet, sollte sie auf jeden Fall einen etwas höher gelegenen Platz wählen, damit keine Ratten oder Mäuse dran gehen.

Das Pöppeln

„Unsere ‚Hauptaufgabe‘, wenn man so will, ist das Pöppeln. Es ist und bleibt allerdings auch ein Hobby, wir arbeiten beide ganz normal. Das verstehen einige Menschen auch nicht, die rufen dann an und



sagen ‚Sie müssen jetzt kommen‘“, erzählt Werner Schmitz. Wenn ein Anruf eingeht, fahren die beiden dort hin, manchmal bekommen sie die Tiere auch gebracht. „Dann schauen wir uns die Tiere zunächst an. Manchmal können wir leider nur noch Sterbehilfe leisten“, so das Paar. Wenn die Hörnchen stark genug sind, erhalten sie eine Erstversorgung: Futter, Wasser, bei Unterkühlung Wärme. Bei Verletzungen geht's zum Tierarzt, der dann nochmal beurteilt, wie es um das Hörnchen bestellt ist.

„Der Klassiker sind Babys, die etwa drei bis vier Wochen alt sind und von der Mutter getrennt wurden. Die bleiben dann bei uns bis sie neun bis zehn Wochen alt sind. In dieser Zeit wachsen sie rasant. Es sind dann ‚junge Erwachsene‘, die dann ganz wild sind, dann merkt man: Es wird Zeit, die müssen raus“, so die Schmitz. Die Eichhörnchen kommen dann in das Auswilderungsgehege im Wildwald Vosswinkel. Hier lernen sie die neue Umgebung kennen und trainieren die selbstständige Futtersuche. Mit etwa zwölf bis 13 Wochen werden sie ausgewildert.

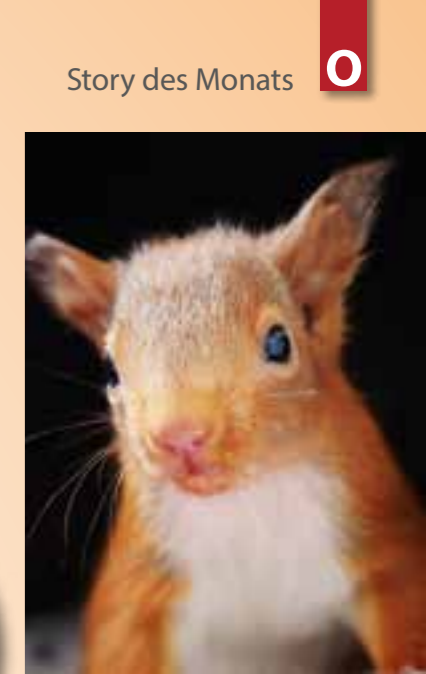
Über die Jahre haben die beiden



ca. 120 Eichhörnchen erfolgreich gepöppelt und in die Freiheit entlassen. Denn: Eichhörnchen hängen nicht extrem an Menschen. Solange sie in der Wohnung sind, suchen sie auch die Nähe, sobald sie aber im Wald sind, ist der Mensch ganz schnell vergessen.

Wann helfen?

Und wann sollte man handeln, wenn man ein Eichhörnchen in Not sieht? „Das ist für Laien schwer zu beurteilen“, erklärt Werner Schmitz. „Wenn es sichtbar verletzt ist oder es die Nähe zum Menschen sucht, dann sollte man handeln. Wenn es unterm Baum liegt, erstmal beobachten. Eichhörnchen bauen immer mehrere Kobel. Wenn die Mutter bedroht wird, dann schnappt sie sich ihre Jungen und zieht um. Es kann passieren, dass sie dabei ein Baby verliert.“ Es sei nicht immer notwendig, ein Hörnchen aufzunehmen. In jedem Fall die Eichhörnchen-Notfallnummer wählen. „Keine gute Option ist es, ohne Erfahrung ein Eichhörnchen aufpöppeln zu wollen. Ohne Übung ist das



sehr schwer“, so Werner Schmitz. Man brauche spezielle Spritzen und die richtige Pöppelmilch, Kuhmilch ist nämlich giftig für Eichhörnchen. „Man darf die Milch auch nicht zu schnell geben, sonst gelangt sie in die Luftröhre. Bei größeren Hörnchen mag das klappen, wenn man ‚nur‘ Nüsse füttern muss, aber bei Babys muss man einiges beachten. Das mussten auch wir erstmal lange lernen und wir lernen auch immer noch dazu.“

Umdenken

„Wir Menschen tun schon einiges, um den Eichhörnchen den Lebensraum zu versauen. Sie sind keine Schädlinge, das Gerücht hält sich aber hartnäckig“, so das Paar. So sollen Eichhörnchen am Südfriedhof in Unna den Grabschmuck zerstören, 100 Prozentig kann das aber keiner beweisen. Es müsse ein Umdenken stattfinden, finden Steffi und Werner Schmitz. Und dafür setzen sie sich mit ihrem Verein ein. Wer jetzt mehr erfahren oder den Verein „Aktion Eichhörnchen e.V.“ unterstützen möchte sollte am besten unter www.aktion-eichhoernchen.de vorbei schauen. Hier berichten die Schmitz regelmäßig über ihre Arbeit.

Notfallnummer für Unna: 0178/9148814
 Websites: www.eichhoernchen-in-not.de (Liste der Hilfestellen)
www.aktion-eichhoernchen.de (Vereinsseite mit Infos und Tipps)

Spendenkonto:
 Kontoinhaber Aktion Eichhörnchen e.V.
 Volksbank Dortmund
 IBAN DE47 4416 0014 6625 2876 00
 BIC GENODEM1DOR

Bergkamener Frauentag am 12. März

Erlös aus Matinée „Wichtiger denn je“

„Wichtiger denn je“ ist nicht nur das Motto des diesjährigen Bergkamener Frauentages am 12. März, sondern auch das Anliegen des Frauentagsteams um Gleichstellungsbeauftragte Martina Bierkämper: Mit dem Erlös aus den Eintrittskarten werden lokale Mädchen- und Frauenprojekte unterstützt.

Kabarett und beeindruckend mit Einfallreichtum und Wortwitz, ihre Spielszenen werden begleitet von sprühender Situationskomik. Und auf alle Fragen des Lebens hat das Duo eine Antwort parat: „Piplies & LaMinga“ präsentieren Kunst auf höchstem Niveau,“ verspricht Martina Bierkämper.

Dazu bleibt neben dem Programm genug Zeit zum Austausch mit anderen Besucherinnen, Vertreterinnen der vielen beteiligten Organisationen und Institutionen sowie zum Knüpfen neuer Kontakte. Anmeldungen sind über die Gleichstellungsstelle unter Tel. 02307/965-339 oder m.bierkaemper@bergkamen.de und in den Geschäftsstellen der einzelnen Fraktionen möglich. Karten werden wie gewohnt an der Tageskasse zum Preis von 10 Euro angeboten. Sie beinhalten wahlweise u.a. ein Kaltgetränk, eine Waffel und Sekt. Der Frauentag beginnt um 11 Uhr im Treffpunkt an der Lesingstraße 2.

Genauer: Die eine Hälfte des Geldes erhält traditionell das Bergkamener Mädchen- und Frauennetzwerk, die andere Hälfte ist für ein Projekt der Awo-Beratungsstelle „Schwangerschaft, Familie + Sexualität“ im Rahmen von Präventionsarbeit bestimmt. Dies entschied das Bergkamener Frauentagsteam während des zweiten Vorbereitungstreffens im Stadtmuseum.

Für Unterhaltung zum Frauentag sorgt ein Damen-Doppel mit improvisierter Comedy-Show: Die Künstlerinnen Betty La Minga und Katrin Piplies stehen für spontanes



Postkarte: Stadt Bergkamen

Musik, Kabarett und Comedy

Bergkamener Kulturhighlights im März

Von virtuosen Flamenco-Klängen aus Finnland über Angriffe auf die Lachmuskeln und einer Kunstaussstellung hat der März in Sachen Kunst und Kultur den Bergkamenerinnen und Bergkamenern so einige Highlights zu bieten.

Kabarett
„Ein bisschen Lars muss sein“ gibt es in der Kabarettveranstaltung am Freitag, 10. März, um 20 Uhr im studio theater zu sehen und zu hören. Lars Redlich bietet eine Show der Extraklasse aus hochwertigem Musikkabarett und intelligenter Comedy. Sein erstes Soloprogramm „Lars But Not Least!“ wurde von Presse und Publikum gefeiert und mit über 15 Kleinkunstpreisen ausgezeichnet – jetzt folgt sein zweiter Streich: Im neuen Programm „Ein bisschen Lars muss sein“ singt, swingt, springt der „Thermomix unter den Komikern“ von der Sopranarie in den Hip-hop, erklärt Mickie Krauses „Zehn nackte Frisösen“ zum Weltkulturerbe und sinniert über One-Night-Stands bei Eintagsfliegen.

Musik
Flamenco in seiner schönsten Form, von zwei finnischen Künstlern gibt es am Montag, 06. März, um 19.30 Uhr im Trauzimmer Marina Rünthe zu hören. Im Konzert des aus einer langen Flamencotradition stammenden Duos, hört man nicht nur feinste Farbtöne des traditionellen Flamencos. Auch leichtere gesangstypische Stücke, in denen die kräftige Stimme von Anna Murtola und die virtuos Gitarrenrhythmen Joonas Widenius in einen intensiven Dialog treten, werden die Zuhörer:innen begeistern.

Comedy
Mit der Show LOL – Das Comedy Start-up treten am Freitag, 17.



Timm Ulrichs
Foto: Stadt Bergkamen

März, um 20 Uhr „Die Stars von Morgen“ auf der Kleinkunsthöhne im Stadtmuseum auf. Das Publikum darf sich auf eine unterhaltsame Stand-up Mixed-Show mit den neuen aufstrebenden Comedians und Comediennes der deutschsprachigen Stand-up Szene freuen. Die Show wird immer mit drei bis vier Acts besetzt, wobei eine/r der Künstler:innen auch durch den Abend führt. Die Namen der auf-



Lars Redlich
Foto: Karim_Khawatmi
tretenden Künstler:innen werden vorab nicht verraten, so dass die Neugier und Spannung für das Publikum bestehen bleibt.

Kunst
Ab dem 26. März ist eine Ausstellung des Künstlers Timm Ulrichs geplant. Die Ausstellung zeigt Werke des Künstlers im städtischen Besitz und soll am Sonntag, 26. März, um 15 Uhr im Neubau des Stadtmuseums eröffnet werden. Weitere Infos und Eintrittskarten unter: Tel. 02307/ 965 464 oder tickets.bergkamen.de

Foto: Stadt Kamen



FZ Kamen

Ferienspiele für Kinder und Teens

So können die Ferien einfach nur gut werden: Auch in diesem Jahr bietet das Freizeitzentrum Lüner Höhe wieder seine beliebten Ferienspiele für Kinder von sechs bis 13 Jahren an. Da die Nachfrage auch wie in den vergangenen Jahren sehr groß ist, läuft die Anmeldung bereits.

das BUT – Teilhabepaket möglich.

„MINIKAMEN 2023“
Mini-Kamen 2023 findet in der Zeit vom 03. bis 14. Juli statt und besteht mittlerweile seit 21 Jahren. Die Kinder haben auch in diesem Jahr wieder täglich in der Zeit von 10 Uhr bis 15.30 Uhr die Möglichkeit, die Welt der Erwachsenen kennenzulernen. Sie können in über 30 verschiedenen Berufen arbeiten, Mini-Moos verdienen und eine eigene Stadt regieren. Insgesamt können 250 Kinder teilnehmen. Die Teilnahmekosten für den Gesamtzeitraum betragen 40 Euro. Enthalten im Preis sind Mittagssnack und Getränke für die Kinder. Ebenfalls ist eine Finanzierung über das BUT – Teilhabepaket möglich.

„ABENTEUERLAND 2023“
Auch in diesem Jahr gibt es im Freizeitzentrum eine Neuauflage des spannenden Ferienspiels „Abenteuerland“. Bis zu 80 Kinder und Teens im Alter von 6 bis 11 Jahren können vom 3. April bis 6. April täglich in der Zeit von 9 Uhr bis 13 Uhr viele aufregende Abenteuer bestehen. Das diesjährige Motto lautet: „Die geheimen Schätze der Welt“. Das Freizeitzentrum wird hierfür komplett dekoriert und nichts ist so, wie es scheint. Die Jagd auf „Schätze“ muss gut geplant und vorbereitet sein! Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro. Enthalten sind Frühstücksbuffet und Getränke für die Kinder. Ebenfalls ist eine Finanzierung über

„ALLES PALETTI“
Im Rahmen des Projektes „Kultur-rucksack“ gibt es wieder eine kostenlose Kunstwoche für Kinder und Teens ab neun Jahren am Haus der Stadtgeschichte an. Die jungen interessierten Künstler:innen haben

die Möglichkeit, eine Woche kreativ zu sein. Vom 24. bis zum 28. Juli in der Zeit von 10 Uhr bis 13 Uhr kann gezeichnet, gemalt und gebastelt werden. Erfahrene Handwerker und Künstler helfen. Es stehen nur 30 Plätze zur Verfügung. Eine Anmeldung per Email an fz-tickets@web.de ist notwendig. Die Kinder sollten sich Getränke und einen kleinen Snack mitbringen.

„Flying Objects“
Das Dortmunder Jonglage-Duo „Duo Artístico“ gibt im Freizeitzentrum einen dreitägigen Jonglage-Workshop für Teens von zehn bis 14 Jahren. Die erfahrenen Jongleure bieten neben ihren eigenen Bühnenshows immer wieder gerne Jugendlichen die Möglichkeit, alles auszuprobieren. Ebenfalls werden die Grundlagen der Akrobatik vermittelt. Zudem wird Fotograf Manfred Wibbelt gemeinsam mit den Kids Fotos und kleine Videos der „Fliegenden Objekte“ erstellen, die anschließend online ausgestellt werden. Der Jonglage/Akrobatik/Video-Kurs für Tens ist kostenlos und findet vom 9. bis 11. Oktober von 09.45 Uhr bis 13 Uhr statt.

„MAGIC MANIA 2023“
In diesem Jahr findet zum 14. Mal in den Herbstferien am Montag, den 2. Oktober und dann vom 4. bis zum 6. Oktober das Ferienspiel „MAGIC MANIA“ statt. Kinder und Teens im Alter von sechs bis elf Jahren können erneut die Zauberwelt von „MAGIC MANIA“ betreten und täglich in der Zeit von 9 bis 13 Uhr die wohl „phantastischste“ Schule der Welt mit allen Unterrichtsthemen rund um Magie und Zauberei besuchen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Teilnahmegebühren betragen 25 Euro, inkl. Frühstücksbuffet und Getränke für die Kinder. Ebenfalls ist eine Finanzierung über das BUT – Teilhabepaket möglich.

Da nur 16 Plätze zur Verfügung stehen, ist –eine Anmeldung notwendig. Für den Kurs sind bequeme Kleidung und Turnschuhe empfehlenswert. Interessierte Eltern können ihre Kinder ausschließlich per Email an fz-tickets@web.de anmelden. Bitte beachten: Die Zahlung der Teilnahmegebühren ist nur per Überweisung möglich.



Bequem eingerichtet. Sicher finanziert.

Kredit auf Nummer Sparkasse

Mit uns finanzieren Sie Ihre Wünsche schnell, transparent und flexibel. Bequem online oder mit Top-Beratung in der Filiale.

Sparkasse UnnaKamen

Wien, 17. März 2023: Die Sparkasse UnnaKamen ist ein Unternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkasse wurde von der Sparkassen-GmbH mit der Beratung und Vermittlung von Kreditverträgen betraut und ist als Werbepartner nicht werbefähig für die Sparkassen-GmbH, sondern für weitere Kreditgeber tätig.

Weil's um mehr als Geld geht.

Esken • Karnatz • Boeske
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Standort Unna:
Viktoriastraße 25
59425 Unna
Telefon 0 23 03 | 98 10 90
Telefax 0 23 03 | 9 81 09 70

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

Steuererklärungen für Privatpersonen und Unternehmen

- Jahresabschlüsse
- Buchführung mit Zukunft
- Betriebswirtschaftliche Beratung

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

„Mord am Hellweg“

Specials im März 2023

Mord am Hellweg startet mit drei tollen Specials ins Frühjahr 2023. Drei Hochkaräter sind am Start: Jean-Luc Bannalec, Stuart Turton und Simon Beckett, die ihre im Herbst ausgefallenen Lesungen im März nachholen. So lässt sich die Wartezeit bis zur nächsten „Mord am Hellweg“-Biennale 2024 auf spannende Weise verkürzen.

Den Anfang macht am Samstag, 4. März, um 19 Uhr der Bestseller-Autor Jean-Luc Bannalec, der das erste Mal an den Hellweg kommt. Mit seiner Kommissar-Dupin-Reihe begeistert der gebürtige Rheinländer und ehemalige Verlagsmanager seit 2012 das Publikum. Seine Bücher um den Kommissar Dupin sind verfilmt und begeistern ein

Millionen Publikum. In der Erich Göpfert Stadthalle in Unna stellt er den aktuellen Band „Bretonische Nächte“ vor. Autor und Kabarettist Fritz Eckenga wird an der Seite von Bannalec ausgewählte Auszüge aus dem Krimi präsentieren. Die Moderation übernimmt Margarete von Schwarzkopf (u.a. NDR, DR). Ende vergangenen Jahres wurde Stuart Turton durch den Preisstifter Sebastian Fitzek mit dem mit 6.666 Euro dotierten VIKTOR CRIME AWARD für „Der Tod und das dunkle Meer“ ausgezeichnet. Da er damals den Preis nicht persönlich in Empfang nehmen konnte, wird dies nun nachgeholt. Am Sonntag, 19. März, ab 18 Uhr wird der britische Schriftsteller im Bestattungsinstitut Groß in Unna Auskunft über seine Person geben. Vor allem aber



Jean-Luc Bannalec. Foto: ©Véronique Brod

führt er uns mit seinem preisgekrönten Kriminalroman ins Jahr 1634 und mit Aberglauben, Hexenjagd oder Machtgier ins dunkle Meer der menschlichen Abgründe. Die deutsche Lesestimme übernimmt der Herner Schauspieler Till Beckmann, die Moderation Margarete von Schwarzkopf (u.a. NDR, DR).

Den Abschluss macht dann der Preisträger des Europäischen Preises für Kriminalliteratur 2020/21 Simon Beckett am Donnerstag, 30. März, um 19.30 Uhr im Saalbau Witten. Dort wird Beckett mit „Die Verlorenen“ den aktuellen Auftaktband seiner neuen Thrillerserie um

Jonah Colley, ein Mitglied einer bewaffneten Spezialeinheit der Londoner Polizei, vorstellen. Der Münchener Journalist, Autor, Moderator und Literaturblogger Günter Keil führt durch die Veranstaltung. Den deutschen Lesepart übernimmt der bekannte „Tatort“-Schauspieler Joe Bausch, der sich auch durch seine „True Crime“-Veröffentlichungen einen Namen gemacht hat.

Tickets können über www.-mordamhellweg.de, vor Ort beim i-Punkt Unna oder telefonisch und per E-Mail im Westfälischen Literaturbüro in Unna e. V. (Tel.: 02303/963850, E-Mail: post@wlb.de) erworben werden.

Comedy vom Feinsten

FrauenKracher und Bernd Stelter in Unna



Pressefoto: Veranstalter

Im März und Mai können sich Fans von hochkarätigen Comedy-Acts ganz besonders freuen, denn das Phono Forum präsentiert gleich zweifache Veranstaltungen in der Stadthalle Unna.

Los geht's mit krachendes Frauenkabarett, Comedy der Extraklasse: Feminin und derbe da-

menhaft tobt die Comedy Mixed Show in Unna über die Bühne der Stadthalle Unna. Nach dem Erfolg und ausverkauftem Haus 2019 kommt die Comedy Mixed Show „FrauenKracher“ am Dienstag, 7. März, um 19.30 Uhr endlich zurück nach Unna.

Ja, Frauen sind komisch, viele sogar beruflich. Und vier haben sich jetzt zusammengetan

und gehen nun in die Offensive: Lisa Feller, Lioba Albus, Dagmar Schönleber und Sia Korthaus garantieren einen Abend, bei dem kein Auge trocken bleibt. Viel Spaß, gute Laune und jede Menge Lacher: Das ist das Motto der Mixed Comedy Show. Zwei Stunden das Allerfeinste aus Comedy und Kabarett mit vier grandiosen Künstlerinnen. Ein Mädelsabend bei dem auch die Männer herzlich willkommen sind. Karten kosten 32,90 Euro.

Last but not least macht Bernd Stelter mit seiner Erfolgstour auch in seiner Heimat Unna am Mittwoch, 31. Mai, um 19.30 Uhr halt. „Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende!“ heißt das neue Programm von Bernd Stelter, das er in der Stadthalle präsentiert. Ein Programm für alle, die über Montage mosern, über Dienstage diskutieren, die Mittwoch mis und Donnerstag doof finden. Übrigens: Auch an Montagen finden Aufführungen statt, obwohl Herr Stelter da Wochenende hat. Die Tickets sind



Pressefoto: Manfred Esser

erfahrungsgemäß schnell vergriffen, deswegen sollte man sich schnell Karten sichern und einen Abend zwischen Comedy, Kabarett und Musik genießen. Karten kosten 33,45 Euro

Tickets für alle Veranstaltungen sind bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.phono-forum.de erhältlich.

Kleiner Garten groß in Form

Mit einer abwechslungsreichen Gestaltung trumpfen kleine Gärten auf

Das Frühjahr wirft seine Schatten voraus und Gartenfreunde erwarten sehnsüchtig die neue Saison. Wer Lust auf Veränderung hinterm Haus hat, der sollte genau jetzt über die Neugestaltung seines Gartens nachdenken. Ob Kinderparadies oder Duftgarten, Natur- oder Rosengarten: Mit den richtigen Pflanzen und den Tipps zum Beispiel von Gartenbauern, Baumschulen oder Gärtnern gelingt eine Frischzellenkur ohne Mühe.

Und keine Sorge: Natürlich besitzt nicht jeder Hobbygärtner ein parkähnliches Grundstück. Aber auch auf kleineren Flächen lassen sich grüne Träume verwirklichen – eine durchdachte Planung und Kreativität bei der Gestaltung vorausgesetzt. Mit den richtigen Tipps und Tricks kommen kleine Gärten optisch ganz groß raus und vermitteln die Behaglichkeit einer blühenden Oase.

In einem ersten Schritt kann man die Fläche optisch größer wirken lassen. „Für diesen Effekt sollten Gartenbesitzer allzu geradlinige, starre Achsen durchbrechen, indem sie die vorhandene Fläche mit mehreren kleinen Elementen strukturieren“, erläutert Gartenexperte Jens Gärtner. Zusätzliche Sichtachsen, geschwungene Wege und auflockernde Pflanzinseln erhöhen die Wirkung. Auch den dreidimensionalen Bereich können sich Gartenbesitzer zunutze machen, leichte Aufschüttungen etwa vermitteln ein Gefühl von Höhe und Tiefe.

Wichtig ist zudem die Wahl der passenden Bepflanzung: „Solitär-



Foto: djd/STIHL

pflanzen sind für kleinere Gärten gut geeignet, auch säulenförmige, schmale Bäume wie Säulenbuche, Säulen-Hainbuche oder Säulen-Zierkirsche machen in kleinen Gärten eine gute Figur“, so der Rat von Jens Gärtner. Sie verleihen der Fläche mehr Struktur, ohne selbst zu viel Platz zu beanspruchen. Nicht zuletzt hat die Farbwahl großen Einfluss auf die optische Vergrößerung: So vermitteln etwa blaue Blüten mehr räumliche Tiefe, die Farbkombination Weiß, Blau, Rosa harmoniert sehr gut miteinander und setzt lichte Akzente. Ein gepflegtes Erscheinungsbild der Rasenfläche, der Hecken und Beete ist das A und O auf kleinen Grundstücken. Dieses lässt sich insbesondere durch Geräte mit Akku schnell, bequem und einfach erhalten.

Nachhaltige Pflasterklinker

Wer etwas mehr Platz hat kann Akzente und Struktur in Form von Plätzen, Wegen, oder auch einer Outdoorküche schaffen. Dafür ei-



Foto: Arbeitsgemeinschaft Pflasterklinker e.V./Gima/Alexander Bernhard/akz-o

genen sich aus heimischem Ton gebrannte Pflasterklinker sehr gut, die nicht nur natürlich schön, sondern auch besonders unempfindlich und langlebig sind. Das nachhaltige Naturprodukt bietet mit seiner Vielfalt an Farben, Formaten und Verlegemustern nahezu unbegrenzte Gestaltungsmöglichkeiten und punktet mit hervorragenden Produkteigenschaften.

Pflasterklinker gibt es in einer großen Farbpalette und vielen Formaten. Neben den bekannten Rot-, Orange- und Brauntönen werden heute Farben wie Gelb und Blau, dunkle Trendfarben wie Anthrazit, Schiefer oder Schwarz und sogar ganz helle Farben wie Sand oder Weiß produziert. Vielfältige Verlegemuster schaffen zusätzlichen Gestaltungsspielraum, strukturieren Flächen und Wege, gestalten Linienführungen oder grenzen Bereiche voneinander ab. Fischgrät-, Diagonal- oder Blockverband sorgen für ein lebhaftes, dekoratives Bild.

Gedeckter Tisch

Ein weiterer Gartentrend ist es, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden und eigenes Obst und Gemüse zu ziehen. Aber nicht nur die Menschen freuen sich über einen reich gedeckten Tisch vor ihrer Tür: Auch Honig- und Wildbienen sind vielerorts auf das Nektar- und Pollenangebot privater Gärten angewiesen.

Zum Glück gibt es viele Nasch- und Nutzpflanzen, von denen Menschen und Bienen gleichermaßen profitieren. Dazu gehören neben großen Obstbäumen wie Apfel, Kirsche oder Pflaume auch alle Bienensträucher wie Brombeere und Himbeere, sowie Johannis-, Stachel- und Erdbeeren. Diese passen in jede Ecke und auf Stämmchen gezogen selbst auf kleine Balkone. Bei den Gemüsen sind es vor allem die Hülsenfrüchte wie Erbsen und Ackerbohnen, auf die Bienen fliegen. Aber auch Kürbis, Zucchini, Zuckermais und Tomaten sind bei den Insekten beliebt. (dji/djd/akz-o)

Stefan Krebber
Gartenbauliche Dienstleistungen aus Meisterhand

Gartenpflege, Baumfällungen und Baumschnitt per Seilkletterertechnik, Baumstumpf-Wurzelfräsdienst

eigener Hubsteiger bis 30 m

S. Krebber • Hirschberg 7 • 58730 Fröndenberg
Telefon: 02373 9170224
www.gartenservice-rundum.de

Gartenmöbel & Ambiente

Garten- & Loungemöbel • Sonnenschirme • Strandkörbe
Grills • Zubehör • Liegen • Deko u.v.m. auf über 1500 m²

Industriestraße 16
59348 Lüdinghausen
Tel: 02591 - 89 23 45

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

Weitere Infos auf www.gartenmoebelundambiente.de

FÜR UNSERE STADT!

FRÖNDENBERG RUHR

SPD

www.spd-froendenberg.de



Foto: F.K.W. Verlag

Frühling liegt in der Luft

Frühlingsmarkt startet am 2. April

Ein über die Grenzen von Fröndenberg hinaus beliebt und bekannt ist der alljährliche Frühlingsmarkt. Traditionell gibt es dort von 11 bis 18 Uhr viele verschiedene Stände, von hausgemachten Spezialitäten bis zu Gartentechnik.

In diesem Jahr findet der Markt am Sonntag, 2. April, rund um

den Marktplatz, auf dem Gelände des Kettenschmiedemuseums und dem Himmelmannpark statt. Gleichzeitig öffnen die Geschäfte zum verkaufsoffenen Sonntag von 13 bis 18 Uhr.

Auch das Kettenschmiedemuseum öffnet seine Pforten zum Saisonstart.

„Der Werbering Fröndenberg hat wieder ein buntes Programm auf dem Marktplatz mit verschiedenen Aufführungen geplant. Bis jetzt haben folgende Gruppen/Geschäfte für einen Auftritt zugesagt: Zumba Kids, die Hip-Hop-Gruppe, die Dance Kids und CM-Style Mode & Mehr mit einer Modenschau“, erklärt Claudia Meier, 2. Vorsitzende des Werberings Fröndenberg, auf Anfrage. Vielleicht kämen noch weitere Programmpunkte hinzu, man warte noch auf einige

Rückmeldung.

Erstmals werden auch Harley Davidson Motorräder vor dem Marktgrafen zu bestaunen sein. Hier besteht eine Fo-

tomöglichkeit für Kinder auf einer Maschine. Die kleinen Gäste können außerdem mit einem Kinderkarussell fahren oder Pfeile werfen. >>>

STIHL®

EIN AKKU FÜR ALLE GERÄTE.

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

AGRAVIS TECHNIK

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

... um eine Idee persönlicher!

MARION KAPPENSTEIN
IMMOBILIEN

Verkauf-Chancen-Analyse
Wir sorgen dafür, dass Sie als Verkäufer den besten Preis erhalten!

www.kappenstein-immobilien.de

Telefon 02373 75 71 390

Das **Westf. Kettenschmiedemuseum...**

...öffnet am 02. April 2023 seine Türen zur neuen Schmiede-Saison. Von April bis Oktober laden wir Sie wieder jeden Sonntag von 10 bis 17 Uhr ganz herzlich in unser Museum ein. Schauen Sie den eindrucksvollen, Funken sprühenden Vorführungen unseres Kettenschmiedes zu oder lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen Museumsbetreuern unsere Kettenmaschinen und alles was damit zusammen hängt zeigen und erklären. Sie werden auf jeden Fall ein nachhaltiges Erlebnis bei uns haben.

Wir freuen uns sehr auf Sie!

Gruppen-Sonderführungen sind übrigens auch weiterhin nach Terminvereinbarung möglich. Weitere Infos dazu unter

www.kulturzentrum.ruhr

Von Brand auf sicher planen und bauen

Dipl. Geologe
Stephan Brauckmann

Nationale und internationale Dienstleistungen in den Bereichen:
Baugrundgutachten/Grundstücksberatung • hydrogeologische Untersuchungen
Bodenmanagement • begleitende Tief- und Straßenbauüberwachungen
Geothermie (Erdwärme) • umweltgeologische Gefährdungsabschätzungen

Beratender Umwelt- und Ingenieurgeologe
Ardeyer Straße 12 | 58730 Fröndenberg
Tel. 02373 / 1780300, Fax: 02373 / 1780320 | info@stephan-brauckmann.de
www.stephan-brauckmann.de

CDU Stadtverband Fröndenberg/Ruhr

Nah an den Menschen.

Für unsere Stadt!

Fröndenberg. Hier lebe ich gern.

www.cdu-froendenberg.de

Hotel - Restaurant

HAUS RUHRBRÜCKE

Jeden 1. Mittwoch im Monat
Kartoffelbuffet + mehr
donnerstags ab 18.00 Uhr
Schnitzelbuffet
sonntags-mittags ab 12.00 Uhr
Omas Küche lebt - Deutsches Buffet (nicht an Feiertagen)

täglich ab 17.30 Uhr
sonntags 11-15 Uhr
dienstags Ruhetag

Ruhrstraße 20 | 58730 Fröndenberg | Tel. 0 23 73/7 21 69

>>> Wie gewohnt präsentieren sich zahlreiche Aussteller rund um die Themen Gartengestaltung, „Schönes für die Gartendekoration“, wie Betonskulpturen und Holzkunst, aber auch Haus und Hobby den Besucher:innen des Frühlingmarktes. Produkte wie selbst genähter Baby- und Kinderkleidung, Bienenprodukte, selbst hergestellter Schnaps sowie Gewürze, Tee und Kräuter werden angeboten. Informationsstände runden das umfangreiche Angebot



Foto: F.K.W. Verlag

selbach kann man seine Hörfähigkeit kostenlos testen lassen und Sabine Wolthaus informiert über das Thema Gesundheit und Nahrungsergänzungsmittel. Auch der „Nackt und Unverpackt“ Laden präsentiert sein umfangreiches Sortiment.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich ebenfalls bestens gesorgt. Waffeln, Crêpes, Kaffee und Kuchen, Leckereien vom Grill, holländische Pommes, Currywurst und griechische Grillspezialitäten warten auf die Besucher:innen. Merken Sie sich also am besten schon einmal Sonntag, 2. April, vor und schauen Sie beim Frühlingmarkt in Fröndenberg vorbei.

ab. So informiert beispielsweise die Fahrschule Plassmann rund um das Thema Führerschein. Beim Hörakustiker Hesse

Beim Renovierungen ans Alter denken

Barrierefreiheit elegant gelöst



Foto: djd/Deutsche-Fliesede/Gepadi

Der Altersdurchschnitt der Bevölkerung in Deutschland steigt. Bereits 24 Prozent gehören laut Statistischem Bundesamt zur Generation 60 plus. Damit einher geht ein wachsender Bedarf an altersgerechtem, barrierefreiem

Wohnraum. Doch der ist Mangelware, wie ebenfalls eine aktuelle Erhebung des Statistischen Bundesamts zeigt: Nur 2,4 Prozent des Wohnungsbestands erfüllen umfassende Anforderungen an die Barrierefreiheit.

Für Komfort in jedem Alter

„Bei einer anstehenden Renovation lohnt es sich daher, schon frühzeitig an barrierefreien Komfort zu denken“, erklärt Erik Stange, Pressesprecher des Bauherren-Schutzbunds e. V. (BSB). Stange weist darauf hin, dass vie-

les, was das Leben mit körperlichen Einschränkungen erleichtert, auch für jüngere Menschen Annehmlichkeiten bietet. „Familien und ältere Menschen freuen sich gleichermaßen, wenn sie den schweren Einkauf oder den Kinderwagen vom Parkplatz direkt und ohne lästige Treppen in den Hausflur bringen können“, so der Experte.

Er empfiehlt, für die Planung von Modernisierungsmaßnahmen den Rat eines unabhängigen Sachverständigen für Barrierefreiheit einzuholen, unter www.bsb-ev.de gibt es dazu mehr Infos und Adressen. Im Rahmen eines Modernisierungsschecks kann der Berater den Bestand im Haus oder in der Wohnung erfassen und konkrete Vorschläge für Verbesserungen ausarbeiten. Dazu gehören auch Vorkehrungen, mit denen >>>

Zur Steigerung der Energiebilanz des Eigenheims gibt es unterschiedliche Maßnahmen.

Dazu gehört die Optimierung der Heizungsanlage, Einbau einer Solaranlage oder Wärmepumpe etc., sowie die Wärmedämmung der Fassade. Die Durchführung dieser Maßnahmen kann man sich durch Bundesfördermittel finanziell erleichtern. Hierzu sollte man sich an einen Energieberater wenden, denn er kennt sich am besten mit den aktuellen Richtlinien aus und hilft bei allen erforderlichen Anträgen.

Ohne Förderung geht es aber auch. Die Bauherren dieses Eigenheims haben bei der Komplett-

sanierung viel in Eigenleistung erbracht. Für die Dach- und Blecharbeiten musste allerdings ein Fachmann her. Dachdecker Sebastian Beyer machte die Planung und Kalkulation. Zusammen mit seinem Team wurde das komplette Dach inklusive Dachfenster, Kamin und angrenzender Garage erneuert. Das ist für das Haus nicht nur optisch ein Gewinn, sondern erhöht auch die gesamte Energieeffizienz. Auf lange Sicht macht sich der Aufwand auf jeden Fall bezahlt, denn gerade bei steigenden Energiekosten ist es umso wichtiger, dass nichts von der wertvollen Energie durch schlecht gedämmte Fenster und Dächer verloren geht. Fotos: Beyer, Text: F.K.W. Verlag

Alles unter einem Dach

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

Sebastian Beyer Bedachungen

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

>>> sich altersgerechte Ausstattungen schnell und einfach nachrüsten lassen.

Staatliche Förderungen

Den Bedarf an barrierefreiem oder barrierearmem Wohnraum hat auch der Gesetzgeber erkannt. Er fördert daher entsprechende Umbaumaßnahmen und Modernisierungen über die KfW-Förderbank über das Programm 159 mit zinsgünstigen Krediten bis 50.000 Euro oder über das

Programm 455-B mit Zuschüssen von bis zu 6.250 Euro. Unterstützt werden sowohl Einzelmaßnahmen als auch ein Komplettumbau zum Standard „altersgerechtes Haus“, den die KfW definiert hat.

Ein weiterer Zuschuss von bis zu 4.000 Euro kann bei den Pflegekassen beantragt werden. Hierzu muss ein Pflegegrad vorhanden sein. Nach Erteilung eines Pflegegrades ist dieser Zuschuss mittels Antrag abrufbar. Es wer-



Foto: djid/TOTO

den je nach Pflegekasse für dieselbe Umbaumaßnahme Angebote von unterschiedlichen Fachbetrieben gefordert. Die Auftragsvergabe erfolgt meist durch die Pflegekasse. Vor Baubeginn ist es zwingend notwendig, die Genehmigung für die Maßnahme erteilt zu bekommen. Wer ohne diese Genehmigung beginnt, verliert den Anspruch auf diesen Zuschuss! Übrigens: Dieser Zuschuss gilt für Eigentümer und Mieter. Bei Mietern ist der Vermieter der Auftraggeber für die Handwerker. Hier bedarf es der Absprache zwischen Mieter und Vermieter.

Am besten lassen Sie sich in Sachen Förderung einer Wohnberatungsstelle im Kreis Unna (siehe Infokasten) oder Ihrem Fachhandwerker vor Ort dazu beraten.

Barrierefreie Wohngestaltung

Mit Fliesen können Sie zum Beispiel Ihren Wohnbereich rund um barrierefrei machen. Sie erlauben es, den Boden im gesamten Wohnbereich durchgängig und schwellenlos zu gestalten. Selbst ein nahezu schwellenloser Übergang vom Wohnzimmer auf die Terrasse lässt sich mit Fliesen verwirklichen. Rutschhemmende Fliesen bieten zudem nicht nur im Badezimmer Sicherheit, sondern sind ebenfalls in der Küche sowie auf der Terrasse sinnvoll. In der Küche kann beispielsweise das Waschbecken so vorbereitet werden, dass es nach Entfernung des Unterschranks auch im Sitzen oder mit dem Rollstuhl gut zu nutzen ist.

Badgestaltung

Auch im Bad lässt sich der Wunsch nach ansprechendem Design problemlos verbinden mit einer barrierefreien Ausführung, wie Carsten Zocher vom Fachverband Fliesen und Naturstein erläutert: „Eine barrierefreie Badgestaltung stößt bei Bauherren jeden Alters auf eine hohe Akzeptanz, weil die Funktionalität solcher Bäder heute im Einklang steht mit einer optisch modern anmutenden, großzügigen Raumgestaltung.“ Dabei sollte die Barrierefrei-Norm DIN 18040 auch bei privaten Bauvorhaben als Planungsgrundlage dienen. Dies gilt insbesondere, „wenn Bauherren dafür auch staatliche Förderprogramme in Anspruch nehmen möchten“, so Zocher weiter. Davon abgesehen könne jeder Bauherr selbst

entscheiden, wie viel Komfort, Sicherheit und Design er sich wünscht.

Begehbare Duschen

„Wer zukunftssicher und im wahrsten Sinne nachhaltig bauen möchte, sollte auch in jüngeren Jahren so bauen, dass sich später Anpassungen in Richtung Barrierefreiheit schnell und ohne größere Kosten umsetzen lassen“, empfiehlt Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen e.V. Im Bad sorgen Fliesen, die problemlos Jahrzehnte überdauern können, in rutschhemmender Ausführung für Stand- und Trittsicherheit auf der gesamten Bodenfläche sowie in der begehbaren Dusche. Außerdem lohne es sich, „auch in jüngeren Jahren in den Wänden von Dusche, Wanne und WC Montageplatten einzuplanen, an denen sich später jederzeit Stütz- oder Haltegriffe oder ein Klappsitz in der Dusche befestigen lassen“, so der Fliesenexperte weiter.

Dusch-WCs

Auch Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung können einen wichtigen Beitrag zum altersgerechten Wohnen leisten. Sie tragen dazu bei, dass bei älteren Menschen der Toilettengang ohne fremde Hilfe möglich bleibt und damit als würdevoller empfunden wird. Dazu kommt das Gefühl von Frische und Sauberkeit, das sich bei der Intimreinigung mit warmem Wasser einstellt. Bei manchen Dusch-WCs erleichtert bereits das per Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang. Alle weiteren Funktionen wie der heizbare Sitz, die automatische Trocknung oder die Wassertemperatur lassen sich bequem über die Fernbedienung steuern. Selbst in Mietwohnungen oder im Rahmen einer Teilrenovierung lässt sich ein herkömmliches WC gegen ein Dusch-WC austauschen, beim Auszug kann man es dann mitnehmen. (djd/dzi)

FENSTER & TÜREN MENZEL
Verkauf und Montage

MENZEL
MONTAGEBAU

Heinrich-Hertz-Str. 6
59423 Unna

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

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

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

BANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG

Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

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

Schabbehardt
Ihr Meisterbetrieb

www.schabbehardt.de

Seit 25 Jahren **Vaillant-Exzellenz-Partner**

Vaillant **5PLUS** SORGLOS VERSPRECHEN

Ihr Wärmepumpenprofi der Region.
Heizen 2.0

Wiebeking GmbH
Ihre neue Wärmepumpe vom Meisterbetrieb

Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot zu einer Wärmepumpe!

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

Seit **55** Jahren

KOSCHINSKI
Bedachungen GmbH + Co. KG

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

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!

HOLZ BRENNSTOFF DER ZUKUNFT

HARGASSNER HEIZTECHNIK DER ZUKUNFT

PELLET- | STÜCKHOLZ- | HACKGUT-HEIZUNG

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

Hargassner Kompetenzpartner

D&S Meisterbetrieb
Sanitär · Heizung · Service

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

hargassner.com



Selbstbestimmt durch den Alltag

Individuelle und multidisziplinäre Parkinsonbehandlung

Mehr als 300.000 Menschen leben in Deutschland mit der Diagnose Parkinson. Auf die Frage, was sich diese Betroffenen für die Zukunft wünschen, antworten fast alle gleich: „Aktiv und beweglich bleiben und das Leben möglichst lange selbstbestimmt führen.“

Das interdisziplinäre Behandlungskonzept der Neurologischen Klinik Sorpesee hat genau dies zum Ziel: Die körperliche Aktivität und Unabhängigkeit jedes Patienten zu erhalten und damit mehr Lebensqualität und -freude zu schenken. Gleichzeitig sollen durch die Parkinsonbehandlung die Krankheitssymptome gelindert und das Fortschreiten gebremst werden.

Dazu setzen die Experten der Neurologischen Klinik Sorpesee auf eine optimale Kombination aus medikamentöser Einstellung und therapeutischer Behandlung. Gemeinsam

mit den Ärzten und Therapeuten werden für jeden Patienten individuelle Therapieziele festgelegt und ein genauer Therapieplan erstellt. Dabei werden in der Klinik je nach Bedarf ganz unterschiedliche Therapien miteinander verbunden.

Unser Therapieangebot

- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Ergotherapie
- Logotherapie
- Sporttherapie
- Musiktherapie
- Tanztherapie
- Arbeitsplatztraining

Um ein optimales Ergebnis für die Patienten zu erreichen, stimmen sich Ärzte, Therapeuten und Pflegefachkräfte eng miteinander ab. Neurologen, Psychiater und Schmerzmediziner arbeiten hier Hand in Hand mit Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden oder Ernährungsberatern genauso wie mit Parkinson-Assistenten

und Masseuren. Gemeinsam wird der Zustand der Patienten regelmäßig analysiert und wöchentlich neue Therapieziele festgelegt. Auch die medikamentöse Einstellung wird ständig überwacht und optimiert.

Alle Therapien zielen darauf ab, später den Alltag zu Hause gut zu meistern. Zur bestmöglichen Vorbereitung auf diese Routine wird hierzu auch eine spezielle Parkinson-Beratung angeboten. Diese richtet sich an Patienten und deren Angehörige gleichermaßen: Hier wird der Umgang mit Medikamenten geschult, praktische Bewegungen trainiert oder die benötigte Hilfsmittelversorgung geklärt und beantragt.

Zertifizierte Spezialklinik

Die Neurologische Klinik Sorpesee liegt im Herzen des Sauerlandes mit Blick auf den gleichnamigen Sorpesee. Die Klinik ist seit 2020 zertifizierte Parkinson-Spezialklinik und erfüllt alle Richtlinien der Deut-

schen Parkinson-Vereinigung e.V. (dPV). Neben der vollstationären Parkinson-Komplexbehandlung können Patienten in der Klinik auch über einen längeren Zeitraum teilstationär behandelt werden. Denn viele Parkinson-Betroffene benötigen eine intensive Behandlung, auch wenn sie nicht die Möglichkeit haben, mehrere Wochen in der Klinik zu übernachten.



Lindenstraße 22
59846 Sundern
Telefon: 02935 807-0
Telefax: 02935 807-200
info@klinik-sorpesee.de
www.klinik-sorpesee.de



Wem es die Sprache verschlägt

Logopädie in der Neurologischen Klinik Sorpesee

Typische Parkinson-Symptome wie Muskelzittern, verlangsamte Bewegungen oder ein verändertes Gangbild sind auch für den Laien schnell sichtbar. Beeinträchtigungen der Sprech- und Stimmfunktion oder gar Atem- oder Schluckstörungen fallen dagegen oftmals nicht direkt ins Auge. Das gilt auch bei allen anderen neurologischen Erkrankungen.

Dennoch sind gerade diese mit der Erkrankung einhergehenden Symptome für die Betroffenen sehr einschränkend – wenn nicht sogar gefährlich. Weil Unterhaltungen immer schwieriger werden, ziehen sich viele Betroffene aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Andere Patienten nehmen kaum

noch Nahrung zu sich und verlieren rapide an Gewicht weil das Schlucken mühsam und schmerzhaft ist.

Umso wichtiger ist, dass diese Beeinträchtigungen frühzeitig erkannt und gezielt behandelt werden. Hierzu steht in der Neurologischen Klinik Sorpesee ein eigenes Team erfahrener Logopädinnen und Logopäden zur Verfügung. Nach einer umfassenden Diagnose entwickeln die Experten für jeden Patienten einen individuellen Therapieplan, um die eingeschränkten Muskelfunktionen wiederherzustellen und physiologische Abläufe wieder zu normalisieren.

Professionelle Logopädie Ziel ist es, zukünftig eine Fehl- bzw. Mangelernährung oder

lebensbedrohliche Zustände durch vermehrtes Verschlucken zu vermeiden. Durch gezielte Stärkung der Muskulatur, Stimulierung des Schluckens und eine Nahrungsanpassung soll der Patient seine Nahrung weiterhin bestmöglich selber zu sich nehmen können. Dabei beobachten die Logopäden der Klinik die Patienten auch während der Mahlzeiten und können mögliche Probleme direkt beheben.

Bei Sprechstörungen soll den Patienten durch spezielle Sprechtechniken ermöglicht werden, die Koordination von Artikulation, Atmung und Stimmgebung zu verbessern. Dazu wird die Gesichtsmuskulatur gestärkt, die Pausensetzung speziell geübt und die Stimme gekräftigt. Entschei-

dend ist, dass der Patient von seiner Umwelt wieder besser verstanden wird und sich in Gesprächen nicht unwohl fühlt.

Neben den speziellen logopädischen Übungen werden in der Neurologischen Klinik Sorpesee spezifische Konzepte der Logopädie angewandt:

- F.O.T.T.
- PNF
- Dysphagie Fachtherapie
- Behandlung jeglicher Aphasieformen
- Konzepte zur Reduktion der Dysarthrie

Telefon: 02935 807-0
www.klinik-sorpesee.de

Tag der Rückengesundheit 2023

„Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“

Am 15. März 2023 ist der 22. Tag der Rückengesundheit. Die drei Wörter „Herz, Hand und Verstand“ sind uns in dieser oder ähnlichen Reihenfolge sicherlich schon einmal zu Ohren gekommen. Tatsächlich stammen sie von dem berühmten Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi. Ende des 18. Jahrhunderts fasste er in der Formel „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ zusammen, was er als Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen sah.

Ausgangspunkt für Pestalozzis Pädagogik war die Orientierung an der Idee des ursprünglich Guten im Menschen. Der Mensch sollte durch eine förderliche Umwelt die Möglichkeit haben, sich frei zu entwickeln und zu entfalten. Die Pädagogik von Pestalozzi ist zwar schon über 200 Jahre alt, trotz-



Foto: Bundesverband deutscher Rückenschulen

dem stecken in dem Ansatz auch für uns heute noch wichtige Erkenntnisse. Während es dem Pädagogen um die Erziehung und Bildung von Kindern ging, fokussiert sich der Tag der Rückengesundheit auf Verhaltensänderungen bei Erwachsenen. Die zentrale Frage lautet: Wie können Personen ihren individuellen, selbstbestimmten Weg zum rückenfreundlichen Lebensstil finden? Welche Botschaften, Handlungs- oder Einstellungsempfehlungen stecken in dem Motto zum Tag der Rückengesundheit 2023?

„Herz, Hand und Verstand“:

Mit „Herz“ Rückengesundheit fördern – Einheit von Körper und Psyche: Habe ein hohes Vertrauen zu deinem Rücken, er kann stark und belastbar sein. Genieße das Leben und verwöhne dich möglichst oft. Bleibe im Alltag gelassen und vermeide Dauerstress. Pflege die Beziehungen mit deinen Freunden und Bekannten. Konzentriere dich

auf deine Gedanken und dein Körpergefühl im Augenblick. Mit „Hand“ Rückengesundheit fördern – körperliche Aktivität steigern: Bleibe regelmäßig und dauerhaft körperlich aktiv. Treibe möglichst oft gesundheitsorientierten Sport. Pflege deine Muskeln täglich mit speziellen Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen. Gestalte dein Umfeld (z. B. Stühle, Tische, Fahrrad, Autositz, Bettssystem) rückenfreundlich und bewegungsförderlich. Mit „Verstand“ Rückengesundheit fördern – wissenschaftliche Fakten: Regelmäßige Bewegung ist für den Rücken und das ganze Bewegungssystem das A und O. Es besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper. Ausdauer- und Kraftübungen verbessern kognitive und emotionale Gehirnleistungen. Rückenfreundliche Haltungs- und Bewegungsmuster sind wichtig. Chronische Rückenschmerzen entstehen vorwiegend im Kopf durch Dauer-



stress, Ängste und Sorgen. Rückenbeschwerden sind kein Grund für längere Bettruhe oder Schonung. Ergonomische Produkte sollen vor allem Bewegung fördern. Auch die Ernährung spielt eine große Rolle für einen gesunden Rücken.

Bundesweite Aktionen

Im gesamten Bundesgebiet finden aus Anlass des Tages der Rücken-

gesundheit um den 15. März regionale Aktionen zu diesem Thema statt. Das sind beispielsweise Vorträge, Mitmachaktionen oder Ausstellungen. Auf diese Weise finden die Themen rund um die Rückengesundheit einmal im Jahr eine prominente und vielbeachtete Plattform. Weitere Informationen: www.bdr-ev.de/tdr. (Quelle: Bundesverband deutscher Rückenschulen)

Du trainierst, Deine Krankenkasse zahlt!

Sicher Dir einen der begehrten Plätze für die März-Kurse 2023



Bild: ©milon

Unna. Trainieren und dem eigenen Körper etwas Gutes tun – und die Krankenkasse zahlt:

- Training mit physiotherapeutischer Betreuung im milon Premium-Krafthausduerzirkel.
- Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen im Rahmen ihrer Präventionsangebote nach Paragraf 20 SGB V bis zu 100 Prozent der Kurskosten nach Absolvierung dieses tollen Kurses.
- Die Kursgebühr von 120 Euro ist bei Anmeldung zu entrichten. Dafür können die Teilnehmer insgesamt zwölf Wochen einmal wöchentlich 60 Minuten an einem effektiven Kraft- und Ausdauertraining teilnehmen.
- Trainiert wird an elektronisch gesteuerten Geräten, die das Training höchst effizient, zu 100 Prozent sicher und für jeden durchführbar machen. Dazu werden Funktionsübungen für eine bessere Beweglichkeit und Gesundheitswissen vermittelt. Wasser und Mineralgetränke sind ebenfalls im Service enthalten.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung: Tel. 02303 / 90 29 50 info@team-fitness.de

Kursstart: Donnerstag, 23. März Training von 17.30 - 18.30 Uhr

Anmeldung vor dem Kursstart erforderlich!



Hansastraße 78 C
59425 Unna
0 23 03 - 90 29 50
info@team-fitness.de
www.team-fitness.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08.00 - 22.00 Uhr
Sa. - So. 08.00 - 18.00 Uhr



©Ortszeit Unna - F.K.W. Verlag

Rückenschmerzen – Wer kennt sie nicht?

In Deutschland haben jährlich 69 % aller Einwohner einmal oder öfters Rückenschmerzen. Sogar 12 % leiden täglich daran. Die Kosten für das Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft sind enorm. Das Gute ist, in der Regel verschwinden akute Beschwerden meist innerhalb der ersten drei Wochen von selbst.

Allerdings können Gartenarbeiten im Frühjahr, Hilfe bei einem Umzug oder längeres Sitzen am Arbeitsplatz auch zu längerfristigen Rückenschmerzen führen. Schon einmalige Überlastungen verursachen Störungen an der Bandscheibe bzw. dem Wirbelgelenk. Im Volksmund spricht man dann von einem Hexenschuss.



Was verbirgt sich hinter dieser Volkskrankheit?

Durch langes Bücken, lange vorgebückte Haltung oder abrupte Bewegungen verursacht es zu Druck- und Zug-, bzw. großen Schwerkraften in den äußeren Fasern der Bandscheibe. Diese können dann vorübergehend Schmerzen auslösen. Auch die Verklebung von Faszien (Weichteil-Komponenten des Bindegewebes), zu schwache Muskulatur und andauernde Fehlbelastungen können langfristige Schmerzen verursachen. Hier gilt dann, eher Bewegen als Schonen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass frühfunktionelles Mobilisieren und gezielte Übungen effektiv bei akuten Rückenschmerzen helfen.

Entsprechende vom Arzt verordnete Therapien zielen meistens in Richtung Kräftigung der Wirbelsäule. Die kleinen, gelenknahen Muskeln an der Wirbelsäule sowie eine gute Rumpfmuskulatur stabilisieren den Körper und verhindern einwirkende Scherkräfte. Mit geübten Griffen aus der Manuellen Therapie können gezielt an den kleinen Wirbelgelenken Blockaden und Fehlstellungen gelöst werden. Langfristig soll der Rücken durch präventive Maßnahmen und angepasstes Verhalten trainiert und so vor Rückenschmerzen geschützt werden. Bei Berufstätigen, aber auch bei Jugend-

lichen und Schüler kann der Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet oder optimiert werden. Die gesetzlichen Krankenkassen subventionieren zertifizierte Maßnahmen. Informationen zur Übernahme von Präventionskursen oder Rehabilitationssport erhalten sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder beim Physiotherapeuten. Auch die Osteopathie ist ein möglicher Ansatz um Rückenschmerzen zu behandeln. So können Disfunktionen von Organen auch chronische Rückenschmerzen auslösen, aber auch umgekehrt. Fehlstellungen in der Wirbelsäule führen oft zu Beschwerden an den Organen.



Am Markt 3
www.therapiezentrum-holzwickede.de

Weitere Informationen zu Terminen, Therapieangeboten sowie Antworten bei Rückfragen erhalten Sie unter 02301/2977888 oder www.therapiezentrum-holzwickede.de



Ab nach draußen!

Das Frühlingswetter für Ausflüge mit der Familie im Kreis Unna nutzen

Wenn sich die ersten Narzissen, Tulpen und Krokusse zeigen, dann ist Frühling! In der neuen Jahreszeit beginnt auch die „Draußen-Zeit“. Nun ist die Gelegenheit für Familientreffen, Ausflüge oder Kurzurlaube. Bei schönem Wetter locken nicht nur Frühlingsmärkte, Parks, Zoos und Tierparks oder in der Osterzeit das traditionelle Osterfeuer in den Abendstunden. Auch hier im Kreis Unna laden viele Gastronomiebetriebe und Sehenswürdigkeiten zum Frühlingsausflug ein.



Kettenschmiedemuseum Fröndenberg. Foto: F.K.W. Verlag

Vorbereitungen treffen

Ostern ist zwar 2023 erst im April, trotzdem lohnt es sich jetzt schon, sich Gedanken zur Gestaltung des Familienfestes zu machen. Sie möchten den Sonn-

tag mit einem Osterfrühstück oder Osterbrunch im Restaurant starten? Dann sollten Sie sich frühzeitig um eine Reservierung kümmern. Denn anders als bei Weihnachtsfeiern ist hier die Auswahl des Datums sehr begrenzt. Daher sollten Sie sich bereits vier bis sechs Wochen vor Ostern über die Angebote der Lokale informieren und reservieren.

Wer ein Lokal im Kreis Unna auswählt, hat anschließend zahlreiche Möglichkeiten, etwas zu unternehmen. Zu beliebten Ausflugszielen zählt Haus Opherdicke in Holzwickede. Das im 12. Jahrhundert erbaute Wasserschloss ist ein Beispiel für das harmonische Nebeneinander von Denkmalschutz und zeitgemäßer Nutzung. Hier finden regelmäßig Ausstellungen und Veranstaltungen statt. Am 12. März eröffnet die neue Ausstellung „Maria und Wilhelm Buschulte – Mit den Farben des Lichts“. Die Parkanlage lädt zum Radfahren, Wandern und Spazieren gehen ein.

Wer nicht nur einen schönen Spaziergang erleben, sondern auch noch etwas über die Industriegeschichte der Region erfahren möchte, der ist in Fröndenberg gut aufgehoben. Hier erzählt das Kettenschmiedemuseum die Geschichte der einstigen Kettenstadt Fröndenberg. Auf dem Gelände einer Papier-

fabrik befindet sich nicht nur das Museum und die „Kulturschmiede“, in der Veranstaltungen stattfinden, sondern auch eine schöne Parkanlage.

Überhaupt hat der Kreis Unna eine lebendige Geschichte der Industrie- und Bergbaukultur. Sogenannte Ankerpunkte sind beliebte Ausflugsziele und leiten Besucher auf der Route der Industriekultur des Ruhrgebiets von Glanzpunkt zu Glanzpunkt einer bedeutenden Wirtschaftsepoche. Mehr zur Route der Industriekultur gibt es unter www.route-industriekultur.ruhr. In Holzwickede können Sie zusätzlich auf der Bergbauroute wichtige Punkte der Zechenkultur abwandern. Etwas neueren Datums ist die „Lauschtour“ durch Bergkamen. Hier können Sie per App zehn Sehenswürdigkeiten oder interessante Orte der Stadt zu Fuß oder per Rad erkunden. An jedem Lauschpunkt erzählt Ihnen ein Bergkamener Experte Wissenwertes zu Ihrem Standort. Die App ist kostenlos für Android und IOS downloadbar.

Spaß drinnen

Spielt das Wetter nicht mit, bieten sich besonders für Familien zahlreiche Indoor-Aktivitäten an. In Lünen können Kids im Indoor-Spielplatz nach Herzenslust toben. Einfach einmal ausbrechen, lautet das Motto bei Escape-Room-



Foto: Kreis Unna

Spielen. Kleingruppen werden in einen Raum gesperrt. Dann haben sie genau eine Stunde Zeit „auszubrechen“. Damit das gelingt, müssen im Team Rätsel geknackt werden. Ein Spaß für Jung und Alt, den Sie in Unna und Lünen erleben können. Minigolf mal anders: In Dortmund kann auf verschiedenen Themen-Parcours nur unter Schwarzlicht-Beleuchtung geputtet werden. Für historisch Interessierte gibt es im Kreis gleich zwölf Museen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Sonderausstellungen. Egal, ob Stadtgeschichte, Bergbau, Kunst oder Handwerk: Hier findet jeder das Richtige. Mehr zu den einzelnen Museen gibt es unter www.kreis-unna.de. Sie sehen, einem aktiven Frühling steht bei jedem Wetter nichts im Wege. (dzi)

Hintergrund: ©gudrun – stock.adobe.com

Schnuppern Sie Sylter Luft!

Appartement Vermietung Schmitz
Inh. Regina Vockamm
Westerland Sylt • 0 46 51 / 94 41 30
www.appartement-schmitz.de

CASALO
Ferienhausvermittlung
www.CASALO.de
Ferienhäuser in Italien
CASALO.de
Ferienhausvermittlung Bernhard von Bönitz
Info@Casalo.de • 07633/80 24 200

Finca-viva-Mallorca
www.Finca-viva-Mallorca.de
info@Finca-viva-Mallorca.de
Telefon 07633 / 923 93 30
Ferienhäuser für Ihren Urlaub

29 Hotels in
Deutschland,
den Niederlanden
und Belgien.

enjoyhotels.de
All-Inclusive-Urlaub



5 Tage
All-Inclusive!
mit eigenen PKW!

Wie ist es möglich zu diesem Preis?

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

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen
KOSTENLOSE NUTZUNG VON SAUNEN UND SPA
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 339,- €
D.Z.

Enjoyhotel Hutter
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 224,- €
D.Z.

ENJOYHOTEL WEMELDINGE
NEU
Eröffnung in den Niederlanden!
200 Meter vom Strand entfernt
Eröffnungsangebot
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 259,- €
D.Z.

Enjoyhotel Je-Sicht
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 259,- €
D.Z.

Enjoyhotel Im Wald (Heiderhof)
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 259,- €
D.Z.

Enjoyhotel De Blauwe Leeuw
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 259,- €
D.Z.

In Ihrem 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub enthalten:

- ✓ 4 Hotelübernachtungen
- ✓ Empfang mit Lunch oder Kaffee/Tea mit Kuchen
- ✓ Täglich reichhaltiges Enjoy-Frühstücksbuffet und Lunch oder Lunchpaket
- ✓ Ein tägliches Abendbuffet oder ein serviertes Drei-Gänge-Menü
- ✓ Kaffecke: Kaffee und Tee den ganzen Tag über KOSTENLOS
- ✓ Täglich alle Getränke: von 17:00 bis 24:00 Uhr KOSTENLOS: Softdrinks, Fruchtsäfte, Bier, Wein und Jenever
- ✓ Jeden Nachmittag oder Abend Unterhaltung, einschließlich Live-Musik, Spaziergänge usw.

Fordern Sie jetzt die neue
BROSCHÜRE FÜR 2023 an!
www.enjoyhotels.de

Enjoyhotel Lanaken
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 286,- €
D.Z.

Enjoyhotel Riche
IN DER NAHE VON MAASTRICHT UND AACHEN
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 239,- €
D.Z.

Enjoyhotel Hof van Twente
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 269,- €
D.Z.

Enjoyhotel Millingen aan de Rijn
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 259,- €
D.Z.

Enjoyhotel Greesiel
HOTEL NUR 450 Meter vom Hafen entfernt!
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 249,- €
D.Z.

Enjoyhotel Harz
5 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 229,- €
D.Z.

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

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

Alle Preise vorbehaltlich und exklusive aller lokalen Gebühren. ✦ Keine Buchungskosten ✦ Kein Einzelzimmerzuschlag

Gut gerüstet in den Frühling

Mit passenden Hilfsmitteln perfekt sehen, hören und gehen

So langsam stehen die Zeichen wieder auf Sonne, wärmere Temperaturen und mehr Aktivität. Umso besser, wenn man sich in dieser Zeit keine Gedanken über sein Gehör oder seine Sehkraft machen muss.

Wenn sich Ihr Umfeld über fröhliches Vogelgezwitscher oder das Summen von Insekten freut, Sie aber nicht, sollten Sie dringende einen Hörtest machen lassen. Altersbedingt lässt ab einem Alter von 50 Jahren bereits das Gehör nach. Dieser jedoch schleichend stattfindende Prozess wird häufig nicht hinreichend bemerkt, sodass meist dann eingegriffen und therapiert wird, wenn es kostspielig wird und unter Umständen bereits massive Schäden entstanden sind. Denn schlechtes Hören ist nicht nur ein Problem des Gehörs, sondern auch des Gehirns, und steht auch in Zusammenhang mit Demenzerkrankungen. Im Frühstadium des Hörverlusts wird deswegen nicht nur mit Hörhilfen gearbeitet,

oftmals ergänzen therapeutische Maßnahmen die ganzheitliche Behandlung.

Hörprophylaxe

Der aktuelle Welttag des Hörens, der am 3. März begangen wird, stellt 2023 Hörprophylaxe ab 50 Jahren in den Fokus und möchte Menschen ab diesem Alter motivieren, das Gehör regelmäßig überprüfen zu lassen. Dies geht auch beim Hörgeräteakustiker. Sollte ein Hörgerät benötigt werden, können Sie sich hier beraten lassen. Wer bereits Hörgeräte trägt, sollte sie mit dem Wechsel auf die wärmere Jahreszeit prüfen lassen. Zu einem Check sollte auch die professionelle Reinigung gehören.

Sehstärke testen

Ebenso wichtig wie ein gutes Gehör ist die Sehkraft, die man regelmäßig überprüfen sollte. Tragen Sie bereits eine Brille? Auch in diesem Fall lohnt ein Sehtest von Zeit zu Zeit, da sich die Sehstärke im Laufe des Lebens verändert. Zudem ist es hilfreich, wenn der Augenarzt



Mit Hörgeräten aktiv am Alltag teilnehmen. Foto: Welttag des Hörens

oder Optometrist zusätzlich das Auge checken kann. Optiker, die auch Optometristen sind, können ebenfalls krankhafte Auffälligkeiten, zum Beispiel Anzeichen für Grauen Star, Glaukom oder Makuladegeneration, am Auge erkennen und ihre Kunden dann an den Arzt weiter schicken.

Sicher auf Schritt und Tritt

Wird das Wetter wieder schöner, zieht es die Menschen nach draußen. Umso besser, wenn man trittsicher unterwegs ist! Bei leichten Gangunsicherheiten kommen viele gut mit einem Gehstock zu recht. Doch wenn man wackeliger ist oder längere Strecken zum Problem werden, dann ist ein Roll-



Foto: Thomas G./Pixabay

tor das Hilfsmittel der Wahl. Nicht nur, weil man hiermit auch bequem kleine Einkäufe transportieren kann. Sondern auch, weil diese praktische Gehhilfe auch als Hocker dienen kann und so

mit jederzeit eine Pause erlaubt, auch wenn mal keine Sitzbank in der Nähe ist. Im Sanitätsfachhandel werden Sie zu diesem Thema umfassend beraten. Genießen Sie den Frühling! (hs)

Was würde ich mir oder meinen Eltern im Alter wünschen? Selbstbestimmtes Wohnen mit einem familiären Zusammenleben aber auch Rückzugsmöglichkeiten.

Wo gibt es das?
In unserer Wohngemeinschaft »Käthe« am Käthe-Kollwitz-Ring in Unna



Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne, wir stehen Ihnen beratend zur Seite. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besichtigungstermin mit uns und überzeugen sich selbst.

pro sanitate Gesundheitsdienste GmbH
Anspruchspartnerin:
Fr. Nitsche - Pflegedienstleitung
BockumerWeg 153 - 59065 Hamm
Tel: 0 23 81 / 30 80 90
Mail: info@pro-sanitate.de

proSanitate
Gesundheitsdienste

Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Bürozeiten: Mo. - Fr. 8:00 - 14:00 Uhr
www.pro-sanitate.de



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

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



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



**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



Experteninterview Hautarzt Dr. Hockmann, Oelde: Revolution in der Behandlung der schweren Neurodermitis & Schuppenflechte!

Unter- u. Fehlversorgung bei Menschen mit schwerer Neurodermitis oder Schuppenflechte:

Viele Patienten werden über längere Zeit innerlich mit Kortison versorgt oder haben häufig zu Recht der Schulmedizin den Rücken gekehrt! Seit fast 20 Jahren gibt es aber eine wirksame Abhilfe. Beide Hauterkrankungen, die mit oft quälendem und den Nachtschlaf raubendem Juckreiz einhergehen, werden, gerade bei schweren Ausprägungen, als Systemerkrankung angesehen, d.h. es liegt eine Über- & Fehlreaktion des Immunsystems vor. Daher gehen sie häufig mit Begleiterkrankungen wie z.B. Gelenkbeteiligung bei der Schuppenflechte einher. An diesen Fehlreaktionen setzen die modernen Medikamente gezielt an. Neurodermitis und Schuppenflechte auseinander zu halten, kann auch für Experten schwierig sein. Beiden gemein ist, dass sie nicht ansteckend sind und ihre Ursache in einer mehr oder weniger ausgeprägten sogenannten Disposition haben, d.h. einer gewissen erblichen Neigung, die Eltern an ihre Kinder weitergeben. Weitere Auslöser sind Stressoren, zu denen nicht nur psychische Belastungen gehören. Patienten werden oft stigmatisiert,

was zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führt. Bei leichteren Formen der Erkrankungen können die häufig zu Unrecht in einem schlechten Licht dastehenden Cortisonsalben helfen. Es kommt auf die richtige Anwendung an. Für die Schuppenflechte werden Cortison-

salben mit Vitamin D kombiniert, bei der Neurodermitis stehen gute Alternativen zur Verfügung. Auch das tägliche Eincremen betroffener Hautareale ist sinnvoll. Für schwere Formen stehen inzwischen innere Behandlungen zur Verfügung, die bei häufig jahrzehntelangem Lei-

densweg endlich Beschwerdefreiheit schaffen können! Diese reichen, je nach Ausprägungsgrad, von Tabletten wie den Fumaraten bis hin zu den sogenannten Biologika. Zudem kommen jedes Jahr Neuerungen auf den Markt, die immer bessere Ergebnisse mit immer weniger Nebenwirkungen ermöglichen. Die Dermatologie hat sich dabei in den letzten Jahren zu einer Wissenschaft entwickelt, die ganzheitlicher denkt und eben bei schwereren Hauterkrankungen effektive Medikamente zur Verfügung hat! Vielen schwer Betroffenen wurden diese neuen Behandlungsmöglichkeiten nicht angeboten. Hier sind die Krankenkassen mit verantwortlich, da sie durchaus Rückforderungen in hohen Beträgen von den Niedergelassenen eingefordert haben. Dies auch, wenn eine Behandlung notwendig war. Gibt es Heilung für die Hauterkrankungen? Dr. Hockmann: Die modernen Behandlungsmöglichkeiten können meist echte Erscheinungsfreiheit erreichen! Sich gut über seine Erkrankung auszukennen, Experte in eigener Sache zu werden, ist ein wichtiger Schritt in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Bleiben Sie dran und geben Sie nicht auf!

**HAUTARZTPRAXIS
DR. MED. JOHANNES HOCKMANN**

**KLASSISCHE DERMATOLOGIE
& SYSTEMTHERAPIE
z.B. PSORIASIS (SCHUPPENFLECHTE)**



**Bahnhofstraße 15
59302 Oelde**
Termine & Informationen:
www.hockmann.eu
oder 02522 - 61022

Kontakt: www.hockmann.eu

#wasmitautos

Arbeiten als Kfz-Mechatroniker/in und Automobilkaufmann/-frau

Ob Opel, BMW oder Porsche: Wenn Autos Ihre Leidenschaft sind, dann bietet die Automobilbranche gleich zwei attraktive Berufe: den des/der Kfz-Mechatroniker/in und den der Automobilkaufleute.

Der Beruf

Kfz-Mechatroniker:innen sind echte Expert:innen in Sachen Fahrzeugtechnik – und zwar Hightech! Die Profis sorgen dafür, dass nach Reparatur oder Wartung die Mechanik und Elektronik/Elektrik wieder perfekt zusammenspielen. Damit das elektronische „Fine-Tuning“ stimmt, müssen Kfz-Mechatroniker:innen in der Lage sein, Steuergeräte auszulesen. Neben Diagnosearbeiten führen sie auch Reparatur-, War-



Foto: Pro Motor/T.Volz

tungs- und Instandhaltungsarbeiten durch. Kommunikation mit den Kunden und Kollegen spielt bei diesem Berufsbild eine wichtige Rolle.

Im Mittelpunkt der Arbeit von Automobilkaufleuten stehen Autos als hochwertige technische Produkte. Sie sind in den drei Hauptgeschäftsbereichen eines Autohauses tätig: Service, Teile und Zubehör, Neu- und Gebrauchtwagen sowie Finanzdienstleistungen. Der Beruf verbindet kaufmännische Kompetenzen mit technischem Produkt-

und Bedienungs-Know-how. Darüber hinaus haben die Expert:innen viel Kundenkontakt und erledigen auch zahlreiche kaufmännische Tätigkeiten. So ist die Arbeit im Wesentlichen durch zwei Schwerpunkte geprägt: die betriebsspezifische Arbeitsorganisation, Information, Kommunikation und Kontrolle zum einen und alle Tätigkeiten in den Bereichen Markt und Vertrieb beziehungsweise Finanz- und Servicedienstleistungen zum anderen.

Voraussetzungen

Wer Kfz-Mechatroniker:in werden möchte, der braucht mindestens einen Hauptschulabschluss. Gut ist es außerdem, wenn Bewerber:innen in den MINT-Fächern fit sind.

Wer Automobilkaufmann oder -frau werden möchte, der sollte mindestens einen Hauptschulabschluss haben und fit in Mathe sowie Kopfrechnen sein. Auch um die richtigen Worte sollten angehende Azubis nicht verlegen sein, denn bei viel Kundenkontakt sollte man auch technische Fakten einfach erklären können und ein gewisses Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen mitbringen. Wichtig sind natürlich auch Verständnis und Interesse für technische Zusammenhänge sowie Bereitschaft zur Teamarbeit.

Die Ausbildung

Während der dreieinhalbjährigen dualen Ausbildung lernen die Azubis die Reparatur von komplex verknüpften Brems-, Lenk-, Getriebe- und Fahrwerksystemen. Zudem stehen Themen wie das Auslesen von Steuergeräten, der Umgang mit Fahrzeugdiagnosetechnik sowie die Wartungs-, Reparatur und Instandhaltungsarbeiten auf dem Stundenplan. Nach dem ersten Ausbildungsjahr erfolgt eine Spezialisierung in einem von fünf Schwerpunkten,

der vor Ausbildungsbeginn festgelegt werden muss. Zur Wahl stehen: Personenkraftwagentechnik, Nutzfahrzeugtechnik, Motorradtechnik, System- und Hochvolttechnik und Karosserietechnik.

Während der dreijährigen dualen Ausbildung zum Automobilkaufmann oder -frau lernen die Azubis wie man Beratungsgespräche führt, Autos sowie Zubehör verkauft oder Leasingverträge aufsetzt. Nach dem dritten Ausbildungsjahr sind sie in der Lage, den Kunden über die jeweiligen Vor- und Nachteile der verschiedenen Finanzierungsarten zu beraten. Stehen Marketingaktionen an, sind Automobilkaufleute sowohl in der Planung, als auch in der Durchführung eingebunden. Darüber hinaus erfahren Azubis alles, was es in den Bereichen Personalwirtschaft, Arbeitssicherheit, Betriebsorganisation und Umweltschutz zu wissen gibt. Automobilkaufleute sind also auch für bürowirtschaftliche Abläufe und die Wahrung des Datenschutzes verantwortlich. Die Arbeitszeiten

richten sich in der Regel nach den Öffnungszeiten des Autohauses.

Karriereweg

Nach der Spezialisierung als Geselle ist aber noch lange nicht Schluss. Neben den Spezialisierungen kommen zahlreiche Weiterbildungen infrage, mit denen man die Karriereleiter weiter raufklettern kann. Auf technischer Ebene gibt es beispielsweise die Weiterbildungen zum geprüften Kfz-Servicetechniker (m/w/d) oder zum Meister im Kfz-Techniker-Handwerk (m/w/d). Auch ein technisches Studium ist nach erfolgreicher Ausbildung möglich. Automobilkaufleute können ebenfalls aufsteigen: So ebnet die elfmonatige Weiterbildung zum Betriebswirt im Kraftfahrzeuggewerbe den Weg zu Fach- und Führungsaufgaben auf mittlerer Ebene. In den Weiterbildungslehrgängen werden branchenspezifische und vertiefende Kenntnisse der Betriebswirtschaft angeeignet. Wer sich vermehrt auf den Verkauf spezialisieren möchte,

kann dies mit der Weiterbildung zum geprüften Automobilverkäufer oder zum geprüfter Automobil Teile- und Zubehörverkäufer tun. Zudem gibt es die Weiterbildung zum geprüften Automobil-Serviceberater (m/w/d) und geprüf-

ten Automobil Service-Assistent (m/w/d). Fans von flotten Flitzern können also sowohl in der Werkstatt ihre berufliche Zukunft suchen, als auch ihrer Leidenschaft als Automobilkaufmann oder -frau nachgehen. (dzi)

Kleinbusfahrer (m/w/d) ab sofort Führerscheinklasse B, D1 oder D oder **Begleitperson (m/w/d)** ca. 15–25 Std. Woche, Minijob oder Gleitzone
Mo.–Fr. 6.30–8.00 und 14.30–16.00 Uhr Bus steht beim Fahrer. Kosten für erforderliche Qualifikationen werden von uns übernommen. Fahrgastbeförderung von Ihrem Wohnort zu den Heilweg-Werkstätten.
Bewerbung bitte schriftlich:
Logo Bus GmbH
Hibemiastraße 4, 45879 Gelsenkirchen
Mail: bewerbung@logobus.de
www.logobus.de

Jobanzeige!
Du bist gerne draußen in der Natur und hast Spaß an Gruppenarbeit?
Wir suchen:
• Erlebnispädagogen
• Waldpädagogen
• Klettertrainer
• Übungsleiter
• Praktikanten
Komm ins Team und werde ein Teil von uns!
Kontakt Kräftespiel gemeinnützige UG
www.kraeftespiel.de oder Tel. 02931-937355

compassio
BEWIRB DICH JETZT!
Teamplayer gesucht
Komm ins Team und starte im Haus Husemann als:
EXAM. PFLEGEFACHKRAFT m/w/d
PFLEGEHELFER m/w/d
AUSZUBILDENDER IN DER PFLEGE m/w/d
Freu Dich auf vielfältige Benefits, eine leistungsgerechte Vergütung, tolle Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten und vieles mehr!
Haus Husemann
Untere Husemannstraße 34-36 | 59425 Unna
Telefon 02303 285-0 | info@haus-husemann.de
www.haus-husemann.de
Einrichtungsleitung: Herr Eyk Schröder

AUTOHAUS SCHEVE
Wir suchen motivierte und zuverlässige Mitarbeiter als Vollzeitkraft und *Auszubildende
KFZ-Mechatroniker, KFZ-Teile+Lagerist* und Serviceannahme &-Abwicklung* m/w/d

www.auto-scheve.de
Sie begeistern sich für Fahrzeugtechnik sowie die sich schnell weiterentwickelnde KFZ-Branche? Dann schicken sie uns einfach postalisch (**Lünener Str. 108, 59174 Kamen**) oder per mail (**f.fehst@auto-scheve.de**) eine Bewerbung inkl. Lebenslauf und Ihrer Kontaktdaten.

Frühjahrs-Check

Machen Sie Ihr Auto fit für die warme Jahreszeit

Frost und Schnee ade! Auch wenn Sie Ihre Winterreifen besser noch eine Weile fahren, können Sie Ihr Automobil schon auf frühlingshaftes Wetter vorbereiten.

Die Pflege nach den winterlichen Strapazen steht bei vielen Autofahrer:innen dabei ganz oben auf der Liste, denn wer freut sich nicht, wenn der Lack glänzt und auch innen alles tipptopp aussieht? Bei der Wagenwäsche ist Unterbodenpflege Pflicht, denn Streusalz und Splitt haben diesen schon ziemlich strapaziert. Kleine Lack-schäden können Sie per Smart Repair beim Fachmann ausbessern lassen. Gleiches gilt für Beschädigungen an den Scheiben. Der Innenraum sollte gründlich ausgesaugt werden – auch hier trägt man im Winter viel Splitt mit hinein. Zum Frühjahr können Sie auch von Gummimatten wieder auf textile Fußmatten umsteigen. Widmen Sie sich



Foto: Pexels/Pixabay.com

auch hingebungsvoll Ihren Scheiben, denn durch die Lüftung und Heizung im Winter verdrecken diese schnell.

Technik checken lassen

Natürlich kommt es auch auf die inneren Werte bzw. Technik an. Zu einem gründlichen Frühjahrs-Check gehört die Kontrolle von Füllstän-

den (Ölstand, Kühl- und Bremsflüssigkeit), des Luftfilters, sowie der Klimaanlage. Dieser sollte man besondere Aufmerksamkeit widmen. Es ist gerade im Frühling sinnvoll, den Pollenfilter zu tauschen, weil sich dort im Winter Feuchtigkeit und Schmutz ansammeln, was wiederum zur Schimmelbildung führen kann. Am besten wenden Sie sich für die technische Überprüfung an die Fachwerkstatt Ihres Vertrauens. Tipp: Denken Sie schon jetzt an den saisonalen Reifenwechsel und vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin in der Werkstatt, bevor Sie lange Wartezeiten in Kauf nehmen müssen.

Tschüss, Frostschutzmittel!

Das Frostschutzmittel in der Scheibenwaschanlage können Sie langsam aber sicher auch einmotten und stattdessen das Wischwasser mit Sommerklar-Produkten mischen. Diese Zusätze helfen zum Beispiel



Foto: Janis Liepa/Pixabay.com

besser, Insekten zu entfernen. Der Frostschutz-Kanister kann also gestrost im Keller oder der Garage eingelagert werden. Hier gehören übrigens auch Ihre Schneeketten hin, die außerhalb der Saison nicht nur unnötig Platz wegnehmen, sondern auch durch Mehrgewicht den Spritverbrauch erhöhen. Wenn es um saubere Scheiben geht: Werfen Sie auch einen Blick auf Ihre Wischerblätter. Diese werden im Winter auch arg strapaziert. Wenn sie nicht mehr perfekt wischen, sollten Sie sie austauschen. (hs)

Scholz Inh. T. Szlapka
GmbH

Reifen-Service

Reifen in großer Auswahl zu günstigen Preisen!

**Ostring 11-15 (im Hellweg-Center)
59423 Unna - Tel.: 0 23 03 / 1 33 69**

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8-17 Uhr, Sa. n. V.

APP GEHT'S!

Mit Bus, Bahn oder Bike durch den Kreis Unna.

VKU App im Play Store oder im App Store erhältlich.

VKUKREIS UNNA

Vorsicht, Falle!

Fehler beim Immobilienkauf vermeiden



Illustration: Mohamed Hassan/Pixabay.com

Der Traum vom Häuschen im Grünen oder der schicken Eigentumswohnung in der Stadt haben viele. Doch auf dem Weg zur eigenen Immobilie lauern ein paar Fallen. Wir verraten Ihnen, auf welche Punkte Sie bei der Finanzierung besonders achten müssen.

Bevor Sie überlegen, vom Mieter zum Eigentümer zu werden, sollten Sie zunächst einen Kassensturz machen. Haben Sie Eigenkapital? Je mehr Sie mitbringen, desto günstiger wird Ihre Finanzierung. Auch, wenn Nullfinanzierungen ohne Eigenmittel möglich sind, steigen dadurch Ihre Kosten erheblich. Unterschätzen Sie auch bitte nicht den Faktor Nebenkosten: Grunderwerbssteuer, Maklercourtage, Kosten für Notar und Grundbuch... Hier kommen noch einige Posten zur Kaufsumme hinzu. Bei Bestandsimmobilien sollten Sie auch eine realistische Einschätzung über die Renovierungskosten machen und nicht zu stark auf Eigenleistungen setzen, die Sie womöglich zu einer teureren Nachfinanzierung zwingen. Sein gesamtes Vermögen für die

Immobilie aufbrauchen und keine finanziellen Reserven aufzubauen, birgt ebenfalls hohe Risiken. Eine gute Vermögensplanung ist daher das A und O, schließlich möchten Sie nicht nur noch für Ihr Traumhaus leben, oder?

Auch sollte man perspektivisch denken, denn eine Immobilienfinanzierung erstreckt sich über einen langen Zeitraum – da kann es natürlich zu Schwankungen bei den Zinsen kommen. Steigen die Zinsen, so wie aktuell, kann nach dem Ablauf der Zinsbindung die böse Überraschung kommen. Vereinbaren Sie also möglichst lange Zinsbindungen. Apropos Bindungen: Im Leben können sich viele Dinge ändern; ungeplanter Nachwuchs, berufliche Veränderung etc. wirbeln Pläne durcheinander. Bedenken Sie dies vor der Immobilienfinanzierung und sichern sich ggf. hinreichend ab.

Es lohnt sich, verschiedene Angebote für Ihre Immobilienfinanzierung einzuholen. Die Experten von Banken, Sparkassen und Co. rechnen Ihnen nicht nur die Finanzierung aus, sondern können Ihnen auch helfen, passende Fördermittel bzw. Darlehen zu beantragen. Achten Sie bei allen Angeboten aber auf die Tilgung. Oftmals locken Kreditinstitute mit günstigen Darlehen, die allerdings niedrige Tilgungsraten beinhalten. Dies bedeutet aber, dass das Abzahlen Ihres Kredits deutlich länger dauert. Beißen Sie lieber in den sauren Apfel und tilgen Sie mehr. Lassen Sie sich am besten Branchenexperten beraten. (hs)

MIETERVEREIN
Kreis Unna e.V.

Kostenlose Rechtsberatung für Mitglieder durch unsere Anwälte bei

- Abschluss und Überprüfung des Mietvertrages
- Diverse Arten der Mieterhöhung
- Überprüfung von Heiz- u. Nebenkostenabrechnung
- Maßnahmen bei Wohnungsmängeln
- Kündigung des Mietverhältnisses
- Umwandlung von Miet- in Eigentumswohnung
- Rückgabe der Mietwohnung
- Rückforderung der Mietkaution

MIETERTELEFON
(0 23 03) 2 18 90

Wissenszeiten:
Mo. - Fr. 8-12 Uhr
Mo., Di., Do., Fr. 14-18 Uhr
Beratung nur nach vorheriger Terminabsprache

Hellweg 6 - 59423 Unna - Tel. (0 23 03) 2 18 90 - Telefax (0 23 03) 1 42 21
info@mietverein-unna.de - www.mietverein-unna.de

WER MACHEN UNS STARK FÜR IHRE INTERESSEN – seit über 50 Jahren.

Vier auf einen Streich!

Kids-Märkte im März



Foto: PR Event Wilberg

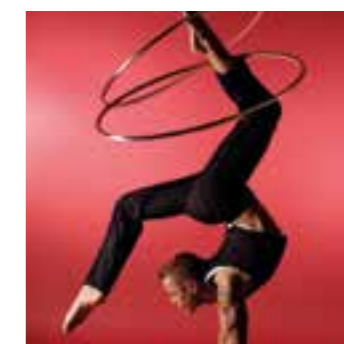
Frühlingshopping für Eltern und Kinder – Jeden Sonntag im März ein Kids-Markt in der Region. Auf der Suche nach einem neuen Lieblingsspielzeug oder Sommer-Kleidung für den nächsten Urlaub?

Dann sollten Sie die Frühlingssrunde vom Kids-Markt nicht verpassen: Geshoppt werden kann am 5. März in der Stadthal-

le Werl, am 12. März in der Stadthalle Unna, am 19. März im Grohe Forum Hemer und am 26. März in der Stadthalle Hagen. Jeweils von 11 bis 16 Uhr haben Besucher die Möglichkeit den Kindermarkt von Eltern für Eltern zu erkunden. Der Eintritt für Erwachsene ab 16 Jahren beträgt 2,50 Euro, für Kinder ist er frei. Termine und Infos unter www.kidsmarkt.de

„Masurs Varietespektakel“

Am 12. März in Kamen



Pressefotos: Stadt Kamen/Veranstalter

Varietespektakel steht für charmannte Artisten, sinnliche Lebensfreude und erfrischendes Entertainment. Am Sonntag, 12. März, ab 18 Uhr erwartet Sie eine faszinierende Mischung aus Artistik, Akrobatik und Comedy für die ganze Familie in der Konzertaula Kamen.

Erleben Sie in „Varietespektakel – Le Cirque“ Artisten, Emotionen Attraktionen in einer charismatisch, faszinierenden Zirkuswelt mit nostalgischem Charme und ganz Up to Date. Lassen Sie sich

von Artistik und komischen Momenten faszinieren und hören, sehen und erleben Sie eine Geschichte von der Sehnsucht nach Zirkus mit Abenteuer und Magie und sehen was passiert, wenn man dieser Leidenschaft folgt.

Eintrittskarten zu Preisen zwischen 19 und 25 Euro gibt's im Kulturbüro der Stadt Kamen, im Internet im Ticket-Shop unter www.kamen.de/leben-und-mehr/kultur oder eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn an der Theaterkasse.

10. März – Konzert – 20.00 Uhr **Mariuzz**



Pressefoto: Mariuzz

Marius Müller-Westernhagen ist eine Ikone der deutschen Rock-Geschichte. Provokant und exaltiert, seine Musik und Texte authentisch, immer am Puls der Menschen.

Er war der erste deutsche Musiker, der auf seinen Tourneen ganze Stadien mit hunderttausend Fans füllte.

Die MARIUZZ-Show setzte seit ihrem Start 2012 innerhalb kur-

zer Zeit neue qualitative Maßstäbe. Die optische und musikalische Übereinstimmung ist sensationell – selbst bekannte original WESTERNHAGEN-Studio- und Tour-Musiker-Legenden wie Charly Terstappen, Jay Stapley, Markus Wienstroer, Raoul Walton, Della Miles und andere begleiten das Westernhagen-Double MARIUZZ zu besonderen Anlässen gern als ersten und einzigen Westernhagen-Tribute Act exklusiv auf der Bühne. 2015 ist es MARIUZZ gelungen, die legendäre Westernhagen-Bandbesetzung der großen 90er Stadionkonzerte nach über 20 Jahren wieder gemeinsam auf der Bühne zu vereinigen. Eintritt: 22 Euro im VVK (zzgl. Gebühren)

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

12. März – Comedy – 19.00 Uhr **Ingo Oschmann**



Foto: ©robertmaschke_COL

Ob Familie, Freunde, Beruf, irgendetwas läuft immer etwas schief. Aber verzweifeln gilt nicht, auch wenn wir stellenweise das Gefühl haben, nur Beobachter unseres eigenen Lebens zu sein.

Komiker Ingo Oschmann seziert in seinem neuen Programm das große Ding, das wir Leben nennen und legt mit feinem Skalpell und pointierter Präzision das schlagende Herz frei. Er verbindet gute Stand-up-Comedy mit Wiedererkennungseffekt, pffiffige Improvisation und spannende, verblüffende Zaubertricks zu einem Abend der Extraklasse. Das macht er seit über 30 Jahren auf Deutschlands Bühnen, im Fernsehen, im Radio und richtig gut. Erleben Sie eine 90-minütige Spaßoperation nach dem Motto: „Lach kaputt was dich kaputt macht“ Danach fühlen Sie sich nicht nur besser, Sie sehen auch besser aus. Eintritt: 19 Euro im VVK (zzgl. Gebühren) u. 24 Euro an der AK

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna



RUHR KUNST MUSEEN

MUSEUM HAUS OPHERDICKE KREIS UNNA Dorfstraße 29 59439 Holzwickede Di - So 10.30 - 17.30 Uhr museum.hausopherdicke.de

KREIS UNNA

17. März – Konzert – 20.00 Uhr **JAHM!**



Pressefoto: JAHM!

„JAHM! klingen nach internationalem Stadionrock, Lederarmband und zerrissener Jeans!“, so brachte es das Szenemagazin „Coolibri“ auf den Punkt.

Die Indierock-Band aus Unna brachte seit ihrer Gründung 2010 bereits drei Alben heraus und hat weit über 200 Konzerte auf dem Tacho.

Musikalisch ließen sich JAHM! von Bands wie „U2“ oder den „Kings of Leon“ inspirieren, ohne dabei die

eigene Kontur zu verlieren. Treibende rockig-poppige Uptempo-Nummern werden durch coole Balladen ergänzt und zeigen die gesamte Bandbreite der Band auf. Die Songs von JAHM! wandern sofort und ohne Umweg von den Ohren direkt in die Beine der Zuhörer. Eintritt: 15 Euro im VVK (zzgl. Gebühren) u. 20 Euro an der Abendkasse

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Da macht Staunen Sinn!

22. Benefizkonzert zugunsten der Kinderkrebshilfe



Pressefoto: Heeresmusikkorps Koblenz

Das fünfzigköpfige Heeresmusikkorps Koblenz unter der Leitung von Oberstleutnant Alexandra Schütz-Knospe kommt am Donnerstag, 20. April, um 20 Uhr zum zweiten Mal in die Stadthalle Unna.

Zu den Aufgaben des Musikkorps gehören Konzerte in der Öffentlichkeit im In- und Ausland im Rahmen von internationalen Musikfestivals. Das Heeresmusikkorps ist wieder ein Musikkorps der Superlative. Besondere Höhepunkte sind die vielen Auftritte im Ausland, z.B. in

den Niederlanden, Frankreich, Italien, Griechenland, Portugal, Russland, USA, Kanada und Schottland.

Das musikalische Repertoire beinhaltet Kompositionen klassischer Art bis hin zu zeitgenössischen Werken sowie Bearbeitungen aus dem Bereich der modernen Unterhaltungsmusik. Die Pflege der traditionellen Militärmusik ist dem Musikkorps ein besonderes Anliegen. Karten für das Benefizkonzert zugunsten der Kinderkrebshilfe gibt es im i-Punkt in Unna und über www.reservix.de. Karten kosten 26 Euro inkl. Gebühren.



MUSEUM HAUS OPHERDICKE

WeltMusik MusikWelt

Donnerstag, 30. März 2023 | 20.00 Uhr | Spiegelsaal
DUO NOSTALGIE DELUXE
Eine charmant witzige Musikrevue

MUSEUM SCHLOSSCAPPENBERG

Vespermusik

Sonntag, 02. April 2023 | 17.00 Uhr | Stiftskirche
Los Temperamentos
Lateinamerikanische Barockmusik

Tickets unter ticketservice.kreis-unna.de
Alle Infos unter kreis-unna.de



Kreis Unna | Kultur
Hansastraße 4 | 59425 Unna
Fon 0 23 03 27-25 41

4. März – Konzert – 20.00 Uhr Schimmerling

Tiger, Hure und Heiliger Geist, Fleetwood Mac und Talking Heads, Aroma, Liebe, Muse und Springsteen, klug und wahnsinnig. Die Band, in deren Zentrum Shimmoneq als Sänger, Gitarrist und Texter steht, ist Haltung!

Sein Gesang suggeriert nämlich mit jedem Ton, den er standesgemäß beseelt aus seinen Lungen presst, dass hier nicht bloß ein Sänger, sondern ein Rockstar um Erlösung von allen bösen Geistern in den Niederungen der deutschsprachigen Popmusik fleht. Kunst muss Politique! Den Begriff lässt man besser

gleich in der französischen Schreibweise stehen, weil das Politische in der SCHIMMERLING-Auffassung unbedingt sexy ist – dem Sinnlichen zugewandt.

Die Songs tragen groß auf, wollen raus, zu den Leuten, auf die Festivalbühnen, in die Stadien. Sie wollen mitgesungen werden, umarmen und knutschen. Jede, Jeden. Sie sind stürmisch, ziehen übers Land wie lüsterne Gewitterwolken. Also ran da und sich von SCHIMMERLING verlieben lassen

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

24. März – Kleinkunst – 20.00 Uhr Christopher Köhler

Er ist der Bad Boy der deutschen Zauberszene. Und warum? Weil er einfach anders ist: Schnell, spontan und unzensuriert! Und das seit mittlerweile 15 Jahren.

In seinem Jubiläumsprogramm vermischt Christopher Köhler die Grenzen zwischen Magie und Realität. Was lediglich eine Illusion zu sein scheint, kann sich in Wahrheit als harte Wirklichkeit entpuppen. Diese Show ist definitiv nichts für schwache Nerven!

Erleben Sie Christopher Köhler live und eine Show die mit Sicherheit extremer, ekliger und lustiger ist als jede Zaubershow, die Sie bisher gesehen haben. Ob mit Rasierklingen, Paintball-Pistolen, Nägeln oder unzähligen Glasscherben, mit allem weiß der Bad Boy of Magic sein Publikum bestens zu unterhalten. Eintritt: 18 Euro im VVK (zzgl. Gebühren) u. 23 Euro an der Abendkasse.

Atelier (Lindenbrauerei), Unna

NPW goes Pop „ABBA forever!“



Pressefoto:NPW

Nur wenige Bands haben im letzten Jahrhundert so einen Eindruck auf die moderne Pop-Kultur hinterlassen wie die schwedische Band ABBA. Mit dem Konzert „ABBA forever!“ lässt die Neue Philharmonie Westfalen (NPW) den Glamour der Siebziger wieder auferstehen. Am 26. März findet das große Popkonzert in Unna statt.

Bei dem beliebten Konzert der Crossover-Reihe „NPW goes ...“ lassen Orchester, Band und Gesangssolisten legendäre Evergreens wie „Waterloo“ oder „Super Trouper“ und einfühlsamen

Balladen wie „One of us“ neu in sinfonischen Arrangements erklingen. Das Konzert findet am Sonntag, 26. März, um 18 Uhr in der Erich Göpfert Stadthalle in Unna statt. Einlass ist ab 17 Uhr. Generalmusikdirektor Rasmus Baumann bietet zusammen mit der NPW ein mitreisendes Erlebnis.

Die Karten kosten 26 Euro, ermäßigt 8 Euro und sind online über den Webshop <https://ticketservice.kreis-unna.de> zum selbst Ausdrucken zu kaufen. Alternativ gibt es die Möglichkeit, die Tickets gegen eine Gebühr in Höhe von 3,90 Euro pro Auftrag per Post zustellen zu lassen.

31. März – Kleinkunst – 20.00 Uhr „UNNAHÖRT!“

Poetry Slam ist zurück in Unna und wie! Zur Neuauflage des interaktiven Live-Literaturformats präsentieren die Macher:innen von „UNNAHÖRT!“ und „WoW Slam“ ein Best of mit den Meister:innen ihres Fachs.

Sechs mutige Autor:innen treten mit ihren selbstgeschriebenen Texten im weiten Feld zwi-

schen Lyrik, Comedy, Kabarett, Rap und Storytelling gegeneinander an. Das Publikum ist die Jury und verleiht das „Goldene Maultier“. Das wird ein „UNNAHÖRT!“ und „WoW Slam“ abwechslungsreicher Abend. Eintritt: 15 Euro im VVK (zzgl. Gebühren) u. 20 Euro an der Abendkasse

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Die Highlights in der Lindenbrauerei



Sa., 04.03.2023
Schimmerling
„Von Dreck und Liebe“
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 15 € (zzgl. Geb.)



Fr., 10.03.2023
Mariuzz
Tribute to Westernhagen
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 22 € (zzgl. Geb.)



Fr., 17.03.2023
JAHM!
Indie-Pop aus Unna
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 15 € (zzgl. Geb.)



Fr., 21.04.2023
Thomas Godoj
„Best of-Tour“
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 38 € (zzgl. Geb.)



Sa., 22.04.2023
David Kebekus
„überragend“
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 20 € (zzgl. Geb.)



So., 30.04.2023
Tanz in den Mai
mit DJ Andy Müller
ab 21 Uhr im Kühlschiff
VVK: 8 € (zzgl. Geb.)



Fr., 12.05.2023
Still Collins
Tribute to Phil Collins
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 21 € (zzgl. Geb.)



Fr., 16.06.2023
Konrad Beikircher
„Das rheinische Universum“
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 20 € (zzgl. Geb.)



Mi., 21.06.2023
SELIG
ab 20 Uhr im Kühlschiff
VVK: 32 € (zzgl. Geb.)



Sa., 12.08.2023
Stefanie Heinzmann
„15 years of love & live“
ab 20 Uhr | Platz der Kulturen
VVK: 35 € (zzgl. Geb.)



So., 13.08.2023
Angelo Kelly
„MIXTAPE TOUR 2023“
ab 17 Uhr | Platz der Kulturen
VVK: ab 35 € (zzgl. Geb.)



Fr., 18.08.2023
Ray Wilson
ab 20 Uhr | Platz der Kulturen
VVK: 29,50 € (zzgl. Geb.)

Weitere Veranstaltungen, Tickets & Infos auf www.lindenbrauerei.de

Ob Schalander, Kühlschiff oder Atelier...
WIR HABEN DEN RAUM FÜR DEINE FEIER!

Jetzt unverbindlich anfragen:
vermietung@lindenbrauerei.de



Schalander
ÖFFNUNGSZEITEN:
Do. - Sa. jeweils ab 18 Uhr

KLEINANZEIGEN

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

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

Bestattungen Geißler
Mit uns den Abschied gestalten

Rüdiger Geißler

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



Haben Sie Fragen
oder möchten Sie einen
Termin vereinbaren?

www.jobcenter-kreis-unna.de

