

Thr Magazin aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis

NEUIGKEITEN AUS DER REGION
AKTUELLE VERANSTALTUNGEN
INTERVIEWS & BERICHTE
VORSTELLUNG LOKALER FIRMEN
UNTERHALTUNG, TIPPS & IDEEN





DENN VIDEOS SAGEN MEHRALS MILLIONEN WORTE

Fesseln Sie Ihre Kunden und "Fans" mit animierten Erklärvideos



Für mehr Klicks & Likes auf Ihren Web- und Facebookseiten.

> Weil Videos im Internet mehr Menschen erreichen.

WERBE-VIDEOS

im Internet haben einen großen Effekt





www.erklaervideos-produktion.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Die Abnehm-Show "The Biggest Loser" läuft derzeit im Fernsehen und feiert dieses Jahr bereits zehnjähriges Jubiläum. Zudem wurde die letzte Folge der ganz neuen TV-Show "Rosins Fettkampf" gerade ausgestrahlt und hatte sogar einen Kandidaten mit an Bord, der aus dem schönen EN-Kreis kommt. Das war für die Redaktion der EN-Aktuell Grund genug, dass wir uns im Spezial dieser Ausgabe dem Thema "Gesund abnehmen" gewidmet haben und Christoph Lütkemeier aus Witten zum Interview geladen haben, der über sein Mitwirken bei Rosins Fettkampf berichtet hat.

Weiterhin haben wir jede Menge Fakten und Tipps zum Thema Erkältung gesammelt. Interessant für alle, die gerade mal wieder von Husten und Schnupfen geplagt werden.

Auch haben wir wieder viele tolle **Empfehlungen für Aktivitäten** für Sie, die diesen März und April auf Sie warten. Zudem haben wir auch wieder viele Gewinnspiele im Magazin, in denen Sie **Freikarten** für diverse Events in der Region gewinnen können.

Wie gewohnt finden Sie auch in dieser Ausgabe auch wieder unsere **Neuigkeiten aus der Region** und ein unterhaltsames **Wortsuchrätsel**. Und zuletzt erwartet sie eine neue **Kolumne vom Schwelmann**, der bei einem frühlingshaften Spaziergang durch sein Dorf allerhand beobachtet hat.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr Team der EN-Aktuell



WhatsApp: 0157 78343525 www.facebook.com/enaktuellmagazin





IMPRESSUM

Anschriften: Eichendorffstraße 63

58256 Ennepetal

Avd. Alejandro del Castillo, 4

ES-35100 Maspalomas +49 (0)157 78343525

Telefon: +49 (0)157 78343525 **E-Mail:** info@en-aktuell.com **Internet:** www.en-aktuell.com

Layout: Werbeagentur KOKO marketing

www.web-seo-agentur.de

Herausgeber Agentur KOKO marketing **u. Redaktion:** Katharina & Thomas Kokoska

Verteilung: Ulli Steinbach

Anzeigen: Ulli Steinbach, Ingrid Henz,

Thomas Kokoska, Firat Demirhan

Gebiet: EN-Kreis

Die nächste ENaktuell erscheint Ende April 2019





SEIT ERFINDUNG DER KOCHKUNST ESSEN DIE MENSCHEN DOPPELT SO VIEL WIE DIE NATUR VERLANGT.

> BENJAMIN FRANKLIN, GRÜNDERVATER DER USA





Im Januar und Februar diesen Jahres haben wir einen jungen Mann aus Witten im Fernsehen dabei beobachten dürfen, wie er versuchte sein Körpergewicht zu reduzieren. Gemeinsam mit TV-Koch Frank Rosin und anderen Übergewichtigen sagte Christoph seinen Kilos den Kampf an. Wie das für den jungen Wittener war und wie viel Kilos er tatsächlich verlor, erfahren Sie in unserem großen Interview auf den Seiten 8-9. Doch nicht nur Christoph leidet unter Übergewicht. 43 Prozent der deutschen Frauen haben Übergewicht. Diesen Wert übertreffen die deutschen Männer mit 62 Prozent. Besorgniserregende Zahlen, überdenkt man, wie gefährlich Übergewicht sein kann. Das Risiko krank zu werden steigt deutlich; von Diabetes über Herz- und Kreislauferkrankungen bis hin zu Gelenkschäden kann Übergewicht leider viele gesundheitliche Probleme zur Folge haben.

DIE GESÜNDESTEN LÄNDER

Experten des Nachrichtenportals "Bloomberg" haben 169 Nationen verglichen und eine Liste der gesündesten Länder der Welt erstellt. Deutschland liegt leider nur auf dem 23. Platz. Auf die ersten Plätze schafften es Spanien, Italien und Island. Das zwei Mittelmeerländer die Spitze anführen, könnte der gesunden, mediterranen Ernährung zugrunde liegen.

BIN ICH WIRKLICH ÜBERGEWICHTIG?

Von Übergewicht spricht ein Arzt, sobald ein Mensch ein zu hohes Gewicht in Relation zur Körpergröße aufweist. Um dies diagnostizieren zu können, wird meist der **Body Mass Index (BMI)** berechnet. Er wird nach folgender Formel berechnet:

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)²

Beispiel:

Sie wiegen 80 kg und sind 1,70 Meter groß:

80 kg: 1,70 m² = 80: (1,7x1,7) =

80 : 2,89 = 27,7

Sie haben einen BMI von 27,7 und sind übergewichtig.

BMI-Tabelle (Einteilung nach WHO):

Untergewicht: BMI < 18,5 Normalgewicht: BMI 18,5-24,9 Übergewicht: BMI 25-29,9 Adipositas Grad I: BMI 30-34,9 Adipositas Grad II: BMI 35-39,9 Adipositas Grad III: BMI > 40







GEWICHT & ALTER

GRUNDLEGENDE ABNEHM-TIPPS

Fast jeder zweite Deutsche hat Übergewicht. Egal ob es nur ein paar Kilos sind oder sehr viel mehr: Die Regeln zum Abnehmen sind immer gleich. Wer abnehmen möchte und seinen BMI reduzieren will, sollte sich an die folgenden Tipps halten:

- Sich gesund und ausgewogen ernähren
- Kalorienreiche Nahrungsmittel seltener und nicht in großen Mengen verzehren
- An kalorienarmen Lebensmitteln wie Salat und Gemüse satt essen
- "Leere" Kalorien, wie sie in Weißbrot, Fast Food, Limonade oder Alkohol zu finden sind, meiden.
- So oft wie möglich selber kochen
- Regelmäßige Bewegung

Das Idealgewicht ist tatsächlich nicht nur eine Frage von Größe und Gewicht, auch das Alter spielt eine wichtige Rolle. Der amerikanische National Research Council (NRC) hat Ende der 80er Jahre herausgefunden, dass der ideale BMI mit dem Alter steigt:

> 19-24 Jahre: idealer BMI 19-24 25-34 Jahre: idealer BMI 20-25 35-44 Jahre: idealer BMI 21-26 45-54 Jahre: idealer BMI 22-27 55-65 Jahre: idealer BMI 23-28 Über 65 Jahre: idealer BMI 24-29

DER JO-JO-EFFEKT

Als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man die extrem schnelle und nicht gewünschte Gewichtszunahme nach einer Diät. Zum Ärger vieler Betroffener: Nach der Diät kann das neue Endgewicht oft sogar noch höher sein als das Ausgangsgewicht vor dem Jo-Jo-Effekt. Um das zu verhindern, hilft vor allem eins: mit Sport und Bewegung den Grundumsatz steigern! Das beginnt damit, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Fahrrad statt Auto, Laufen statt Busfahren und Treppe statt Aufzug. Aber auch regelmäßiger Sport verhindert den Jo-Jo-Effekt, denn Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fettgewebe. Und zuletzt: wer dauerhaft abnehmen möchte, sollte nicht auf harte Diäten, sondern eine generelle Ernährungsumstellung setzen.











HILFT EINE SMARTWATCH BEIM ABNEHMEN?

Wer dauerhaft gesünder leben möchte und lästige Pfunde verlieren will, muss auf Kontinuität bei der täglichen Bewegung achten. Nur auf gesundes Essen zu achten, reicht nicht aus, um den Körper gesund und fit zu halten. Um die eigene Bewegung im Auge zu behalten, ist eine Smartwatch eine tolle Hilfe. Wird die Uhr täglich getragen, lässt sich ganz einfach ablesen, wie viel wir uns tatsächlich bewegt haben und wieviel Treppenstufen wir gestiegen sind. Die meisten Smartwatches weisen ihre Träger sogar darauf hin, wenn diese zu lange sitzen und sich mal wieder erheben und bewegen sollten. Weiterhin lässt sich bei den meisten Smartwatches ein Bewegungsziel für den Tag festlegen. 10.000 Schritte oder 500 Kalorien sind hierbei ein guter Richtwert. Wer tatsächlich jeden Tag so viele Schritte absolviert, ist wortwörtlich auf dem richtigen Weg zu einem gesünderen Körper. Falls es dem ein oder anderen an Motivation fehlt, kann ein Wettbewerb mit Freunden und Familien ein hilfreicher Anstoß sein, um den Schweinehund zu überwinden. Viele Smartwatches oder

Smartwatch-Apps bieten sportliche Challenges an. Wer geht heute die meisten Schritte? Wer hat diese Woche die meisten Trainingsminuten absolviert? Mit Freunden und Familie macht eben nicht nur Essen und Trinken mehr Spaß, sondern auch der Sport. Eine weitere praktische Funktion einer Smartwatch ist die Pulsmessung. Um zielgerichtet zu trainieren, ist eine Überwachung der Herzfrequenz bei Ausdauersportarten wichtig. Der Puls sollte nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Dabei kann eine Smartwatch helfen, denn hier lässt sich während einem Training konstant die Herzfrequenz beobachten, um die Intensität entsprechend steuern zu können. Zuletzt ist auch die bequeme Steuerung von Fitness-Apps und Musik am Handgelenk ein Pluspunkt einer Smartwatch, die das Leben beim Joggen, Radfahren, im Fitness-Studio oder bei anderen sportlichen Aktivitäten deutlich angenehmer macht. Fazit: um erfolgreich Abzunehmen und fit zu bleiben, ist eine Smartwatch kein Muss, aber dennoch ein nützliches und schönes Gadget.



Kostenlos den Podcast der EN-Aktuell abonnieren.

Über iTunes oder Podcast.de www.en-aktuell.com/en-podcast





FIT UND GESUND MIT DEM BIKE

Wer sein Übergewicht verlieren und gesund und schlank leben möchte, der kommt um regelmäßige Bewegung nicht herum. Doch es müssen nicht immer Trendsportarten sein, um den Körper gesund zu halten. Ein wahres Abnehmwunder hat fast jeder bei sich zu Hause stehen: das Fahrrad. Wir verraten Ihnen fünf tolle Tipps, um mit dem Bike in Form zu bleiben.

Zur Arbeit radeln. Bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein und nehmen sie das Fahrrad statt das Auto um zur Arbeit zu fahren. Hier empfiehlt es sich über die Anschaffung eines Pedelecs nachzudenken. Denn mit einem E-Bike lassen sich auch schwierigere Teilstrecken gut bewältigen. Und: Auf Distanzen um zehn Kilometer ist das E-Bike sogar oft schneller als das Auto.

Radtour mit der Familie. Regelmäßige Bewegung ist für die gesamte Familie wichtig. Unternehmen Sie deshalb regelmäßig Ausflüge mit dem Fahrrad! Das macht nicht nur Groß und Klein jede Menge Spaß, es hält auch alle Familienmitglieder fit. Und sollten Oma und Opa Bedenken haben mit den Jüngeren mitzuhalten, sind Pedelecs die perfekte Alternative zum gewöhnlichen Drahtesel.

Abnehmen mit dem Fahrrad. Fahrradfahren eignen sich auch wunderbar um Abzunehmen. Eine Stunde Radfahren verbraucht zwischen 250 und 800 Kalorien. Besonders schnell oder extrem weit zu fahren ist aber der falsche Weg zu einem schlankeren und fitteren Selbst. Im Gegenteil: Für die Fettverbrennung wird in einem moderaten Tempo trainiert und die Länge der Strecke sollte dem eigenen Fitnesszustand angepasst sein.

Das passende Fahrrad. Viele haben Bedenken, ob sie längere Strecken mit dem Fahrrad bewältigen können. Sie haben Angst es konditionell nicht zu schaffen oder befürchten, dass Schmerzen im Allerwertesten auftreten könnten. Beides lässt sich verhindern, wenn man das richtige Fahrrad bzw. E-Bike hat. Lassen Sie sich am besten von einem Fachmann oder einer Fachfrau beraten.

Trinken nicht vergessen! Wer Fahrrad fährt, sollte auch ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Denn der Körper verliert durch das Schwitzen zusätzlich Wasser und Mineralstoffe. Während des Radelns sollten Sie circa 0,75l Flüssigkeit pro Stunde zu sich nehmen, am besten kohlensäurearmes Mineralwas-

INTERVIEW MIT CHRISTOPH LÜTKEMEIER

"SICH HALBNACKT VOR DA BRAUCHT MAN

In dieser Ausgabe sprechen wir mit Christoph Lütkemeier (26), der dieses Frühjahr an der Fernsehshow "Rosins Fettkampf" als Kandidat teilgenommen hat. 17,9 Kilo hat Christoph während der TV-Show abgenommen. Wir haben den jungen Mann aus Witten zum Interview eingeladen und uns gefragt wie es ihm geht und wie er inzwischen wohl aussieht.

Christoph, du kommst aus Witten und warst einer der Kandidaten der TV-Sendung "Rosins Fettkampf". Weshalb hast Du Dich bei diesem TV-Format als Kandidat beworben? Ja genau, ich komme aus Witten. Um ehrlich zu sein, habe ich mich gar nicht beworben. Ich habe mich aber vor zwei Jahren bei "The Biggest Loser" beworben und da hat es leider nicht geklappt und ich habe weiter nichts gehört. Im August habe ich dann aber von dem Sender einen Anruf bekommen. "Wir machen eine andere Form, und wir haben dich noch in der Datenbank.

hättest du Lust und Interesse da mal reinzuhören, wie das so abläuft?". Und da habe ich zugestimmt! Ich musste danach nach München zum Casting und eine Woche später ging es schon los.

In dieser Sendung Kandidat zu sein bedeutet auch sich halbnackt - also nur mit einer Shorts bekleidet - öffentlich auf die Waage zu stellen. Wie viel Überwindung hat Dich das gekostet? |a, sich

halbnackt vor eine Kamera zu stellen, da braucht man schon sehr viel Mut! Das habe ich auch in der Sendung gesagt, das war alles sehr echt. Am Anfang war es schwer für mich, es geht einem alles durch den Kopf. Millionen oder tausende von Zuschauern sehen dich jetzt halbnackt, was denken die? Doch nach circa fünf Minuten hat sich das allmählich gelegt, da ich ja auch mit Frank gesprochen

habe, der mich gut abgelenkt hat. Und von mal zu mal ging es einfacher. Haben Dir da auch die anderen Kandidaten ein bisschen Hilfe geleistet? Die hatten ja das Gleiche vor sich.

Die gegnerischen Kandidaten habe ich das erste Mal dort getroffen, mit denen konnte ich noch nicht so gut reden. Meine eigenen Kandidaten, die haben mir schon Mut zugesprochen, und da bin ich auch sehr dankbar dafür, dass sie hinter mir standen und mir den Mut zugesprochen haben.

In der Sendung sind zwei Teams gegeneinander angetreten: Das Team von TV-Koch Frank Rosin gegen das Team von Koch Sebastian Lege. Du bist im Team Rosin gelandet. War das Dein Wunschteam? Am Anfang war es mein Wunschteam, da ich von Sebastian Lege kaum etwas gehört habe und ich nicht wusste, wie er drauf ist. Und Frank habe ich ja öfter im Fernsehen gesehen und das war schon mein Favorit. Und da es auch seine eigene Sendung, will man - klar - dann zu Frank.

Plaudere doch einmal ein bisschen aus dem Nähkästchen. Wie ist der Frank Rosin denn so? Er redet sehr viel, muss ich sagen! Vor der Kamera haben wir uns alle super verstanden. Hinter der Kamera wollte er mehr für sich sein. Kann ich persönlich auch nachvollziehen, er hat einen vollen Terminkalender

und er braucht auch einmal Ruhe für sich. Aber er hat sich uns gegenüber sehr normal verhalten, wir sind auch alle gute Freunde geworden. Da kann ich nichts Negatives sagen über Frank.

In "Rosins Fettkampf" bekam jeder Teilnehmer eine passende Diät von einem Facharzt verordnet. Welche bekamst Du zugewiesen und warum? Ich habe die Low Carb Diät bekommen. Die Diät wurde von

> Dr. Urs Schaden und von unserem Fitnesscoach ausgearbeitet. Warum sie sich dafür entschieden haben, dass ich die bekomme, kann ich nicht sagen.

Low Carb, was ist das für eine Diät? Low Carb, bedeutet wenig Kohlenhydrate und viel Eiweiß. Also morgens ein paar Kohlenhydrate essen und abends viel Eiweiß. Und generell so gut wie möglich auf Kohlenhydrate abends verzichten.

Und das hat gut geklappt bei Dir? Es hat am Anfang ein bisschen gehapert, aber je mehr man sich damit befasst, desto einfacher geht es.

Ernährungsexperten sagen immer wieder, dass Diäten nichts bringen und dass es viel mehr um die Ver-



EINE KAMERA ZU STELLEN SCHON SEHR VIEL MUT!"

änderung des Lebensstils geht. Siehst Du das auch so? Und falls ia - wie hat sich Dein Lebensstil verändert? Klar, nur durch die Ernährungsumstellung wird man nicht viel abnehmen, was ich auch gemerkt habe, denn Sport ist natürlich das A und O dabei. Mein Lebensstil hat sich sehr verändert, denn ich mache jetzt viel mehr Sport und esse auch gesünder. Ich bin aktiver und ich habe mehr Lebensfreude.

Welche Sportart betreibst Du denn? Ich spiele immer noch Handball. Und das EMS Training, das ich während der Sendung ausprobiert habe, da bin ich auch noch dabei. Und im Fitnessstudio bin ich auch angemeldet und gehe auch regelmäßig hin. EMS Training, das ist Krafttraining mit elektrischen Impulsen, richtig? Genau, mit den Stromschlägen sage ich jetzt mal. (lacht)

Das bedeutet, da ist eine Trainingseinheit doppelt so viel wert? Beim EMS Training ist es so, dass 20 Minuten circa 3 Stunden Fitnessstudio ersetzen. Auch Sport gehört zum Abnehmen dazu. In der ersten Folge von "Rosins Fettkampf" hast Du ja erst einmal den Trainer im Boxring vermöbelt. Boxt Du heute gar nicht mehr? Dieses Erlebnis war einmalig. Ich weiß nicht, das hat mir nicht so zugesagt, es war zwar sehr anstrengend. Das Training war die Hölle! Es hat auch viel Spaß gemacht jemanden zu vermöbeln, aber so meins war es jetzt nicht. Leider bist Du schon als erster Kandidat ausgeschieden. Wie hast Du Dich da gefühlt? Ja, dass ich als erstes rausgeflogen bin, war natürlich eine große Enttäuschung, wer möchte schon als Erstes rausfliegen? Ich muss sagen, es war ja nur 0,01 Prozent Unterschied zum nächsten Kandidaten und ich habe es nicht als Niederlage gesehen, auch wenn ich enttäuscht war. Einer musste eben rausfliegen.

Im Finale, das am 7. Februar auf Kabel Eins zu sehen war, haben Dich die Zuschauer erneut gesehen. Du hast 17,9 kg abgenommen. Von 123 Kilos hast Du Dich auf 105 Kilos runtergekämpft. Dazu erst einmal Herzlichen Glückwunsch. Auch als

Eine tolle Leistung! Danke schön.

Damit hast Du am Ende mehr abgenommen als Euer Teamchef Frank Rosin! Ja, das stimmt, das hat mich auch sehr gewundert.

Wie hast Du das geschafft? Und wie hat Dir die Sendung dabei geholfen? Ich habe weiter Sport gemacht und auf meine Diät geachtet. Natür-



lich habe ich nicht mehr so viel Sport gemacht wie während der Sendung, denn da haben wir jeden Tag mehrmals Sport gemacht. Ich wollte auch nicht mehr so schnell abnehmen wie in der Sendung, da ich den Jojo-Effekt vermeiden wollte. Deswegen habe ich weniger Sport gemacht. Meine Low Carb Diät habe ich auch weiter gemacht. Die Sendung hat mir dabei geholfen, dass ich erst mal in meine Diät reinfinde, worauf ich achten muss, was ich nicht essen darf und was ich essen darf. Es hat mich auf jeden Fall gepusht, mich zu bewegen, Sport zu machen. Ich wusste, dass ich noch im Finale gewogen werde und das war noch einmal ein Anreiz, es den Leuten zu zeigen. Du machst das jetzt, du nimmst weiter ab, du zeigst denen das, auch wenn du als Erstes rausgeflogen bist! Hast Du denn das Gewicht bis heute halten können? Gehörst Du inzwischen vielleicht sogar schon zu den U-HUs - den Menschen unter Hundert? Nach dem Finale war Weihnachten und Neujahr, da kamen zwei Kilo wieder drauf. Die habe ich ietzt auch wieder runter und im Moment halte ich mein Gewicht. Trotzdem arbeite ich noch darauf hinaus, dass ich unter hundert Kilo komme.

Fotos: Willi Weber, kabel eins

Interview online weiterlesen oder anhören:

verfügbar

www.en-aktuell.com/?p=8608



ALLES WAS SIE ERKÄLTUNG

ANSTECKUNGSGEFAHREN

Vom Eindringen der Erkältungsviren in den Körper bis zum ersten Kratzen im Hals oder Kribbeln in der Nase dauert es normalerweise zwei bis acht Tage. Meistens verteilen sich die Erreger per Tröpfcheninfektion. Hustet, niest oder spricht eine erkältete Person, verteilen sich die Viren gemeinsam mit der Feuchtigkeit in der Luft und werden von anderen Menschen eingeatmet. Auch per Kontaktinfektion ist eine Ansteckung möglich. Erkältete Personen haben auf den Händen durch Husten und Niesen Erreger. Berühren diese nun Gegenstände oder andere Menschen, werden die Erreger durch diesen Kontakt weitergegeben. Besonders häufig werden in diesem Zusammenhang vor allem Handys, Computertastaturen, sowie Türklinken zu Überträgern der Viren. Deshalb sollten Erkältete unbedingt regelmäßig die Hände waschen!



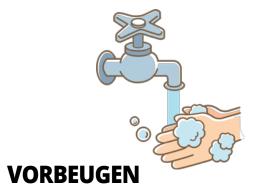
Mediziner gehen davon aus, dass ein Mensch, der Erkältungsviren eingeatmet hat, bereits ein bis zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome ansteckend sein kann. Am meisten infektiös ist er aber in den ersten zwei bis drei Tagen, nachdem die Beschwerden angefangen haben. Die erkältete Person bleibt für zirka eine Woche ansteckend sein, da sie während dieser Zeit Erkältungsviren ausscheidet. Aber Vorsicht, das gilt nicht für jeden Erkrankten. Wer zum Beispiel ein geschwächtes Immunsystem hat, kann für eine noch längere Zeitspanne infektiös sein. Gehen Sie deshalb nicht zu früh zurück zur Arbeit - Sie könnten sonst Ihre Kolleginnen und Kollegen anstecken!





RICHTIG SCHNÄUZEN

Die wichtigste Regel beim Naseschnäuzen: nicht heftig schnauben, sondern sanft die Nase putzen. Experten raten zudem, beim Naseschnäuzen ein Loch zuzuhalten und somit beide Nasenlöcher getrennt voneinander zu schnäuzen. Grund dafür: Oft ist ein Nasenloch stärker zugeschwollen als das andere. Schnäuzt man gleichzeitig, wird die verstopfte Seite schlechter gereinigt. Und außerdem gilt: Benutzte Taschentücher sofort entsorgen, denn ihre Mitmenschen können sich an diesen anstecken!



Die wichtigste Maßnahme, um einer Erkältung vorzubeugen, ist Hygiene. Dazu gehört: Waschen Sie sich so oft wie möglich die Hände. Achten Sie darauf, sich nicht im Gesicht zu berühren, um mögliche Erkältungsviren an ihren Händen nicht zu verbreiten. Halten Sie möglichst Abstand zu erkälteten Personen und meiden Sie direkten Kontakt. Trinken oder essen Sie nicht von dem gleichen Geschirr wie eine erkältete Person. Sorgen Sie durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf für ein starkes Immunsystem.

ZUM THEMA WISSEN SOLLTEN



GRIPPEIMPFUNG SINNVOLL?

Einen Impfschutz gegen Erkältungen gibt es nicht., da Erkältungen durch Rhino- und Adenoviren ausgelöst werden, die alle vollkommen unterschiedlich aufgebaut sind. Es gibt allerdings eine Impfung gegen echte Grippe (Influenza). Insbesondere chronisch Kranke, Menschen ab 60 Jahre sowie Schwangere sollten sich impfen lassen, da bei diesen Bevölkerungsgruppen ein erhöhtes Risiko besteht, dass die Erkrankung schwerwiegende Folgen hat. Die Impfung gegen Grippe sollte jedes Jahr, vorzugsweise im Oktober oder November, durchgeführt werden. Aber auch eine spätere Impfung zu Beginn des Jahres ist meist noch sinnvoll. Insbesondere, wenn die Grippewelle noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat.

ERKÄLTUNGSARTEN

Es gibt über zweihundert unterschiedliche Arten von Erkältungsviren. Der Mediziner unterscheidet bei Erkältungen nach dem Bereich, der betroffen ist. Rhinitis: Entzündung der Nasenschleimhäute, im Volksmund "Schnupfen" genannt. Sinusitis: Entzündung der Nasennebenhöhlen, die zu Kopfschmerzen und Schmerzen im Gesichtsbereich (Augen, Kiefer, Zähne) führen kann. Pharyngitis: Entzündung der Rachenschleimhaut, die meist mit Halsschmerzen und Husten einhergeht. Laryngitis: Entzündung am Kehlkopf, äußert sich meist durch Schmerzen und Heiserkeit. Bronchitis: Entzündung der Bronchialschleimhäute. Die Folge ist ein starker Husten.

GROSSMUTTERS ERKÄLTUNGSTIPPS

Von den Kombi-Erkältungsmitteln aus der Apotheke raten die meisten Mediziner ab. Bei Schnupfen helfen Inhalationen mit warmem Dampf und Halsschmerzen lassen sich wunderbar mit Lutschpastillen zum Beispiel mit Salbei, Isländisch Moos oder Cetylpyridiniumchlorid behandeln. Grundsätzlich ist es bei einer Erkältung wohl am besten auf den Ratschlag der Großmutter zu hören: sich Ruhe gönnen, warm einpacken und ausreichend trinken.



Seit über 35 Jahren für Sie da

elektro klaus schöneweiß

Elektroinstallation

Reparatur

Notdienst

GmbH

- Planung, Ausschreibung und Ausführung
- Verkauf und Reparatur von Elektroanlagen und -geräten • Elektrofachgroß- und Einzelhandel
- Elektroinstallation

Wir wünschen unseren Kunden, Geschäftspartnern und Freunden ein schönes Osterfest!

Ruhrstraße 18+41 • 58332 Schwelm Telefon 02336 / 4085070

Notdienst 0172 / 2759671 elektro@elektro-schoeneweiss.de www.elektro-schoeneweiss.de





ENNEPETAL

NEUE STANDORTE FÜR TRAUUNGEN

Das Standesamt in Ennepetal weitet das Angebot für verlobte Paare aus. Neben dem Standesamt im Ennepetaler Rathaus konnten sich Brautpaare in den letzten Jahren außerdem im Restaurant "Café Hülsenbecke" und in der Kluterthöhle das Ja-Wort geben. Nun weitet das Ennepetaler Standesamt das Angebot aus: Ab sofort nehmen die Standesbeamten auf Wunsch auch Trauungen im Hotel-Restaurant "Rosine" oder im Industriemuseum vor. Nähere Auskünfte erteilt das Standesamt gern unter den Rufnummer 979-120, -116 oder -117.



Foto: EN Baskets

SCHWELM NEUER BODEN FÜR DIE SCHWELM ARENA

Ein durch einen Starkregen Ende 2017 verursachter Wasserschaden hat dazu geführt, dass der Investor der Schwelm ArENa seine Neuwertversicherung in Anspruch nehmen wird, um den Sportboden der Halle austauschen zu lassen. Diese Maßnahme wird am 1. Juni beginnen und - nach Rücksprache mit dem Tribünenbauer - voraussichtlich Ende Juli abgeschlossen sein. In dieser Zeit bleibt die Schwelm ArE-Na geschlossen. Die Vereine und Einrichtungen, die die Halle nutzen, wurden bereits informiert.

EUROPAWAHL WAHLHELFER **GESUCHT**



Für die Europawahl am 26. Mai suchen die Städte im Ennepe-Ruhr-Kreis Wahlhelfer. In Schwelm beispielsweise insgesamt 200. Weiter heißt es aus dem Rathaus: "Nur mit einer ausreichenden Anzahl von Bürgern, die sich als Wahlhelfer zur Verfügung stellen, kann die Wahl durchgeführt werden.". Ebenso wie bei Kommunal- oder Bundestagswahlen kommt es bei der Europawahl auf Menschen an, die sich bereit erklären, für den reibungslosen Ablauf der Wahl zu sorgen. Melden kann sich jeder, der wahlberechtigt ist. Die ehrenamtliche Tätigkeit wird in Schwelm je nach Funktion mit einer Entschädigung zwischen 13 und 50 Euro entlohnt. Der Einsatz im Wahllokal beginnt um 7:30 Uhr. Die Wahlzeit dauert von 8 bis 18 Uhr, anschließend werden die Stimmen ausgezählt. Die Helfer bilden Teams und arbeiten im Schichtbetrieb. Wird ein Wunschwahllokal angegeben, versucht das Wahlbüroamt, dies in der Regel zu berücksichtigen. Die Wahlhelfer erhalten Informationsmaterial und werden - soweit sie eine Leitungsfunktion im Wahlvorstand übernehmen - vor der Wahl in einer Informationsveranstaltung auf ihre Aufgaben vorbereitet. Ansprechpartner für Interessierte ist die Stadtverwaltung des Wohnortes.

VERANSTAL TUNGEN



17. MÄRZ SÜDSTRASSE / GEVELSBERG **BIO WEIN FAIR!**

Biowinzer präsentieren ökologische Weine aus den verschiedensten deutschen Anbaugebieten und bieten diese in Gevelsberg zur Verkostung an. 2018 - Ein Jahrhundertjahrgang! Für Weinliebhaber gibt es Weinverkostungen, informative Vorträge und Live-Musik. Eintritt 8 €.





17. MÄRZ JUGENDZENTRUM / SCHWELM SCHWELMER SONGCONTEST

Der 13. Schwelmer Songcontest findet natürlich wieder im Jugendzentrum in Schwelm statt. 21 Teams sind am Start und singen um die beliebte Auszeichnung des SSC. Am Start sind sowohl neue Contest-Gesichter als auch altbekannte SSC-Stars. Erwartet wird wieder eine bunte Mischung an Songs. Durch das Programm führen wieder das Schwelmer Moderations-Duo Kerstin Heumann-Wasserkamp und Enzo L. Caruso. Auch dieses Jahr wird wieder für eine Organisation gespendet. Der Erlös geht an Bailo Conte e.V." - HELP IS CHANGE! Tolle Sache! Einlass ab 19 Uhr. Tickets VVK 12 €, AK 15 €. Infos unter www.schwelmer-songcontest.de



BEER-BROTHERS

Die Beer-Brothers feat. Sunny Sunshine bezeichnen sich selbst als älteste gemischte Boygroup westlich des Mississippi. Nach einem Jahr Pause im Jahr 2018 gehen die vier Gesangsakrobaten in diesem Jahr bereits zum siebten Mal für den "Verein für Erhalt und Förderung Schwelmer Brautradition e.V." beim Schwelmer Song-Contest auf Punktejagd.

"Beer-Brothers - Die Story" online weiterlesen: www.en-aktuell.com/?p=8621





24. MÄRZ REICHENBACH GYM. / ENNEPETAL **BLUES BROTHERS**

Der Klassiker aus den 70igern. Witz, Charme, Action, unschlagbar coole Typen und eine der besten Filmmusiken aller Zeiten vereinen sich hier zu einem actionreichen Musical voll unvergesslicher Soul und R&B Songs wie zum Beispiel "Jailhouse Rock" oder "Everybody Needs Somebody To Love". Einlass: 19:30 Uhr. Tickets 17 bis 27€.



30. MÄRZ INNENSTADT / HATTINGEN **HATTINGEN LIVE**

Mitreißende Rock-Musik, harmonischer Jazz, originelle Kunst. Am Samstag locken Live-Musik und Kunst in Kneipen und Ateliers. Mit einem erworbenen "Live-Bändchen" können sie nach Lust und Laune von einer Gastronomie in die andere wechseln. Bändchen-Preise: 8€ VVK, 10€ Abendkasse.



Wie heissen die Brüder "Blues" mit Vornamen? A: Jake&Elwood B: Stan&Olli C: Jack&Joe

Schicken Sie uns bis zum 19.03.2019 die Frage mit Ihrer Antwort inkl. Ihrer Kontaktdaten an aktion@en-aktuell.com. Es werden 2x2 Eintrittskarten unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlost.



Das EN-Aktuell Magazin sucht 1 Anzeigenverkäufer*in

Selbständig in Teilzeit / Bewerbungen an bewerbung@en-aktuell.com



29. MÄR-01. APR ANNENSTRASSE / WITTEN **FRÜHLINGSVOLKSFEST**

Zum Auftakt in die Freiluftsaison startet Witten mit der Frühlingskirmes in Witten-Annen. Zusammen mit dem Annenstraßenfest, dem bunten Familienfest mit tollem Programm am Sonntag, sollte bei gutem Wetter wuseliger Trubel doch garantiert sein. Täglich von 14 bis 21 Uhr. Sonntag ab 12 Uhr.



31. MÄRZ BEI UTOPIESTADT / WUPPERTAL 5. BERGISCHE-VELO

Gegenüber dem Mirker Bahnhof/Utopiastadt, auf dem Gelände der Spedition Schockemöhle werden knapp 50 namhafte Aussteller Räder. Reisen, Zubehör und alles Rund ums Fahrrad präsentieren. Mit Teststrecke zum Ausprobieren. Von 11 bis 17 Uhr. Eintritt ist frei.



04. APRIL WERK-STADT / WITTEN INGO OSCHMANN WUNDERBAR-ES IST JA SO

Ein wortreicher, magischer Abend, der sein Publikum in kalten Zeiten mit einem warmen Herzen entlässt. Denn Ingo hat eine Botschaft: "Lachen ohne Reue". Einlass ab 19 Uhr. Tickets VVK 17 Euro, AK 22 €.



04. APRIL AULA WEST / GEVELSBERG ROCKORCHESTER ,,RUHRGEBEAT"

Die geniale Idee : Eine Rockband, ergänzt durch klangvolle klassische Instrumente und bis zu zwölf Sängerinnen, steckt Songs aus 50 Jahren Rock- und Popgeschichte in ein Orchestergewand. Einlass: 19 Uhr. Tickets ab 21,35 €



Wie nennt man Trommelstöcke? A: Stecken B: Sticks C: Stäbchen

Schicken Sie uns bis zum 30.04.19 die Frage mit Ihrer Antwort inkl. Ihrer Kontaktdaten an aktion@en-aktuell.com. Es werden 3x2 Eintrittskarten unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlost.





06.+07. APR IBACHHAUS / SCHWELM FRÜHJAHRSMESSE SCHWELMER FRÜHLING

Lernen Sie bei freiem Eintritt den Wirtschaftsstandort Schwelm in all seinen Facetten aus Dienstleistung, Handel, Handwerk und Industrie kennen. Zahlreiche Aussteller aus Handwerk, Dienstleistung und Handel & Gesundheit laden ein um aktiv an Vorführungen teilzunehmen. Die Messe findet im Hallengebäude und auf der Außenfläche statt. Sa. von 10 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Ausreichend Parkplätze am Neumarkt, Willhelmsplatz und am Hallenbad.



6. APRIL WERNER-RICHARD-SAAL/HERDECKE PREISTRÄGERKONZERT "JAZZ@UNDESIGNED"

Vier junge Bands haben beim Wettbewerb "Jazz@ undesigned 2018" ein gut dotiertes Auftrittsstipendium der Werner Richard – Dr. Carl Dörken Stiftung erhalten. Coming Home, Florian Boos Nonett, Unit 5 und Yaroslav Likhachev Quartett spielen an diesem Abend. Freuen Sie sich auf die Jazzmusik der neuen Generation. Einlass ab 19 Uhr. Tickets: Erwachsene 10 €, Schüler & Studenten haben freien Eintritt.

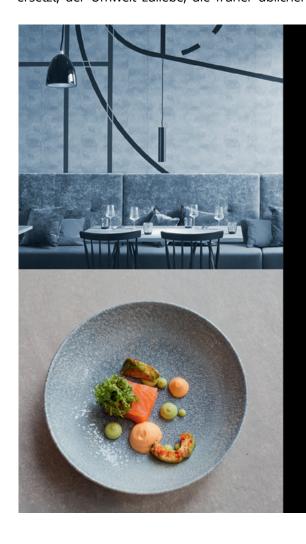


DIE VERWANDLUNG DER ALTEN GRUNDSCHULE IN SCHWELM

Am Westfalendamm in Schwelm erstrahlt eine neue Perle: DAS SCHULHAUS HOTEL. Diese wurde von zwei sympathischen Geschäftsmänner geschaffen, die aus dem fernen Berlin in den schönen EN-Kreis kamen, um dort ein Hotel inklusive Restaurant zu eröffnen, das seinesgleichen sucht. Das alte Schwelmer Schulhaus aus dem Jahre 1915 verwandelte sich unter den Händen von Kurt Hermandung und Marc Konopatzki in ein exklusives Hotel, das die Geschichte des Gebäudes bis in die heutige Zeit hineinträgt. Helle und große Klassenräume haben sich in 35 einladende Gästezimmer verwandelt und sind mit allem ausgestattet, was das Herz begehrt: Echtholz-Eichenparkett, hohe und begueme Betten, Flachbild-Fernseher montiert im Schultafel-Look, W-LAN und Kaffeemaschinen mit umweltverträglichen Pads. Auch die Kunst hat Einzug gefunden in diesem außergewöhnlichen Hotel: in Zusammenarbeit mit der Düsseldorfer Galeristin Anna Maria Troner und dem anerkannten Künstler Ioan Iacob entstanden aus alten Schulschautafeln originale Kunstwerke für die Gästezimmer. An den historischen Trinkbrunnen in der ersten und zweiten Etage können sich die Gäste in bereitgestellten Karaffen frisches Wasser zapfen. Ein Schulkiosk mit einem Angebot an Bier, Wein und Sekt ersetzt, der Umwelt zuliebe, die früher üblichen Mini-



bars in den Zimmern. In der ehemaligen Sporthalle befindet sich das Restaurant DIE TURNHALLE mit Lounge, Bar und Terrasse mit Blick auf die Altstadt Schwelms. Der junge Küchenchef Oliver Jacoby (Food Rebel 2018) überrascht hier mit seinem Team mit einer Crossover Küche mit westfälisch regionalen und asiatischen Einflüssen. Das Restaurant besticht im coolen Design mit großflächigen schwarzweißen Turnerfotos, Basketball-Bodenlinien an den Wänden und mit einer an Turnerringen aufgehängten Bank.





NEUES FÜR GENIESSER!

Die neue kulinarische Adresse in Schwelm: Die Turnhalle. Aromenintensive Cross-Over-Küche in sportlicher Umgebung. Ob schneller Mittagstisch oder mehrgängiges Fine Dining: Alles in erstklassiger Qualität, mit Leidenschaft zubereitet. Im Schulhaus Hotel. Für dich. Für euch. Für alle. Für immer. Von Oliver Jacoby, Küchenchef und Food Rebel. Geöffnet Mittwoch bis Sonntag von 12:00 bis 14:30 Uhr und von 18:00 bis 23:00 Uhr. Montag und Dienstag Ruhetag.

Restaurant Die Turnhalle
Westfalendamm 15 · 58332 Schwelm
Tel. +49 (0)2336 819 88 33 · info@turnhalle-restaurant.de
www.turnhalle-restaurant.de

WOHNEN IN GEVELSBERG IST GEFRAGT



Gevelsberg ist eine beliebte Wohngegend. Doch ob nun der Kauf oder auch der Verkauf einer Immobilie ansteht: dann ist Zeit, Arbeit und Know-How gefragt. Exakte Preiseinschätzungen, Besichtigungen, passende die Finanzierung oder der Kaufvertrag sind alles Dinge,

die Immobilienkäufern und -verkäufern zu viel werden können. Doch genau diese Aufgaben nehmen die LBS Immobilienexperten gerne ab. Die LBS in Gevelsberg unter der Leitung von Gebietsleiter Jascha Volkenborn erweitert zudem nochmals Ihren Immobilienbereich. Neuer Fachmann im LBS-Team ist seit kurzem Paul Jakobi (23). Das Immobilienteam um den bekannten LBS Gebietsleiter Jascha Volkenborn -selbst als zertifizierter Immobiliengutachter ein Experte- besteht dann aus vier Profis für den Immobilienvertrieb im heimischen Immobilienmarkt. Dieser umfasst neben Gevelsberg, Ennepetal, Breckerfeld, Schwelm auch den gesamten Raum Hagen. Die Immobilienfachleute sind Paul Jakobi, Christian Menze-Emde, Janina Oberdorf und der Chef selbst, Jascha Volkenborn. Paul Jakobi ist, in Ennepetal lebend, nach der Ausbildung zum Immobilienkaufmann mit dem erklärten Berufswunsch, Makler zu werden, schon geraume Zeit im attraktiven heimischen Markt aktiv und bestens verdrahtet. Er betreibt Sport und interessiert sich für Nachrichten und Zeitung sowie für Lokalpolitik und Stadtentwicklung. Beides passt gut zur neuen Aufgabe bei der LBS. Die LBS-Experten für Häuser und Wohnungen wollen dafür sorgen, dass der Service im südlichen EN-Kreis nochmals erweitert wird.



MarktpreisEinschätzung für Ihre Immobilie vom Sachverständigen

Wenn Sie eine kompetente kostenlose* Wertermittlung wünschen und Ihre Immobilie verkaufen möchten. rufen Sie uns an!

*gilt nur bei Beauftragung zum Verkauf des Objektes

Ihr Kompetenzteam



Jascha Volkenborn Gebietsleiter



Christian Menze-Emde Immobilienberater



Berthold Heinemann Bezirksleiter



Gökhan Gündüz Bezirksleiter



Paul Jakobi Immobilienberater



Christopher Pahnke Bezirksleiter



Gebietsleitung Jascha Volkenborn

Dipl. Sachverständiger (DIA) für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten sowie Beleihungswertermittlung 58285 Gevelsberg, Mittelstr. 18, Tel. 02332-662110 - www.lbs-gevelsberg.de





HERZLICH WILLKOMMEN!

"Wie sind meine Augen?", "Wie werden sie sich in den nächsten Jahren verändern?" "Kann ich etwas für meine Augen tun?", "Welche Korrektionsmöglichkeiten habe ich?" Da eine individuelle Sehberatung immer wichtiger und die Möglichkeiten immer vielfältiger werden, haben wir uns der ganzheitlichen Beratung verschrieben. In einem Ambiente, das zum Verweilen einlädt, nehmen wir uns die Zeit, die Sie brauchen. Bei Espresso, Kaffee oder

auch schon mal bei einem Glas Prosecco, besprechen wir alle Details mit Ihnen.

Und sollte unsere Auswahl aus rund 6000 Brillen nicht ausreichen, besorgen wir Ihr Wunschmodell gern.

Bahnhofstraße 13 | 58332 Schwelm Tel.: 02336-81636 www.augenoptic-schaefer.de Attraktive Designerbrillen zu OSTER-PREISEN!



SIRENEN, DIE VOR GEFAHREN WARNEN

Um die Bevölkerung im Falle einer Katastrophe warnen zu können, stehen an vielen Standorten im Ennepe-Ruhr-Kreis Sirenen. Nach dem Ende des kalten Krieges waren die Sirenen still geworden, sie galten als

Auslaufmodelle. "Heute weiß man, es war zu viel der Stille. Wenn es darum geht, Bürger flächendeckend und verlässlich auf Unwetter oder Überschwemmungen, Großbrände oder andere Risiken hinzuweisen, dann gehören Sirenen zum sichersten Ton", erklärt Rolf-Erich Rehm, Abteilungsleiter Bevölkerungsschutz im Schwelmer Kreishaus. Moderne Sirenen sind je nach Umgebung in einem Umkreis von bis zu zwei Kilometern zu hören und machen auf Gefahren aufmerksam. Beim Erklingen der Sirenen ist es wichtig, das Radio anzuschalten oder im Internet nach Meldungen und Hinweisen zum Schadensereignis zu suchen. Die aktuell vorhandenen 76 Sirenen des EN-Kreises verteilen sich wie folgt: Breckerfeld 4, Ennepetal 12, Gevelsberg 9, Hattingen 13, Herdecke 7, Schwelm 6, Sprockhövel

12 und Wetter/Ruhr 13. In Witten wurden vor Jahren sämtliche Sirenen abgebaut. In Kürze sollen sie wieder aufgebaut werden. Anfang September 2018 hatten die Bürger des Ennepe-Ruhr-Kreises erleben dürfen, wie laut die Sirenen klingen. Es war die Premiere des ersten NRW-weiten Warntages. Jetzt kündigt das NRW Innenministerium für den 7. März und 05. September einen landesweiten Probealarm an. Daran beteiligt sind am Vormittag auch die Sirenen in den neun Städten des Ennepe-Ruhr-Kreises. Pünktlich um zehn Uhr wird ein Mitarbeiter der Kreisleitstelle im Schwelmer Kreishaus an diesen Tagen auf den Knopf drücken und die Warntöne aktivieren. Der Sirenen Dreiklang setzt sich dann aus "Entwarnung", "Warnung" und "Entwarnung" zusammen. Der doppelt zu hörende Dauerton

steht dabei für "Entwarnung", der auf- und abschwellende Heulton für "Warnung". Jeder Ton dauert eine Minute, zwischen den Tönen sind fünf Minuten Pause geplant. Weitere Infos: http://bit.ly/sireneninfos







Foto: Rosa-Maria Rinkl

ENNEPETAL 54 FICHTEN MUSSTEN GEFÄLLT WERDEN

Wegen eines weit fortgeschrittenen Borkenkäferbefalls mussten im Bereich des Rasenplatzes der Sportanlage Tanneneck insgesamt 54 Fichten gefällt werden. Nach einer intensiven Ortsbegehung hat das Sachgebiet Umweltschutz der Stadt Ennepetal eine entsprechende Genehmigung erteilt. Im Anschluss an die Fällarbeiten wird eine Ersatzpflanzung, die Auflage der Genehmigung ist, durchgeführt.



Foto: Stadtverwaltung Schwelm, Heike Rudolph

PLANUNG EINES NEUEN RADWEGS

Die Planung des künftigen Radweges vom Bahnhof Gevelsberg West über das stillgelegte Gleis der Deutschen Bahn AG durch den Schwelmer Tunnel bis zur Haßlinghauser Straße in Schwelm nimmt immer weitere Formen an. Im Rahmen der Konzeptionierung der Radwegführung fand jetzt im Bereich des S-Bahn Haltepunktes Gevelsberg West eine gemeinsame Begehung mit allen Projektbeteiligten statt. Bei diesem Treffen wurde u.a. die Trassenführung im Bereich des Bahnhofs konkretisiert. Am Begehungstermin waren auch Schwelms Bürgermeisterin Gabriele Grollmann und Gevelsbergs Bürgermeister Claus Jacobi anwesend. Die Stadtoberhäupter beider Städte bekräftigten ihren politischen Willen und das große Interesse daran, die Planungen sowie die Umsetzung dieses wichtigen Projektes umweltfreundlicher Nahverkehrsmobilität in den nächsten zwei Jahren erfolgreich voranzutreiben und alsbald zu realisieren.



Als Lohnsteuerhilfeverein mit über 1200 örtlichen Beratungsstellen bundesweit erstellen wir u. a. für Arbeitnehmer, Beamte, Rentner, im Rahmen einer Mitgliedschaft die komplette

EINKOMMENSTEUERERKLÄRUNG

begrenzt nach \S 4 Ziffer 11 StBerG und beraten Sie bei Fragen zum Kindergeld, zur Abgeltungssteuer bzw. zum Alterseinkünftegesetz.

Lohnsteuerberatungsverbund e. V. - Lohnsteuerhilfeverein -

Beratungsstelle Neuenhesterberg 40 58256 Ennepetal Tel.: +49 23 33/ 60 49 73

Beratungsstellenleiterin Bettina Dresel

info@bettina-dresel.de





Stadtverwaltung Schwelm / Heike Rudolph

SCHWELM

SANIERUNGSPLÄNE FÜR **HAUS MARTFELD**

In einem Pressegespräch stellte Bürgermeisterin Gabriele Grollmann die Sanierungs- bzw. Umbaumaßnahmen vor, mit denen "dieses wunderbare Haus voller Möglichkeiten in ein neues Jahrhundert geführt wird". Klaus Lange vom Architekturbüro Lange, der die Maßnahmen im Auftrag der Stadt Schwelm betreut, erläuterte, dass zunächst der Mittelflügel und der Südflügel ein neues Dach erhalten werden. Auch Fenster werden erneuert und die Fassade wird saniert. Der Südflügel wird zudem einen Aufzug erhalten. Damit einher geht der Einbau eines neuen Treppenhauses. Das Museum ist während der nächsten Wochen geschlossen und wird voraussichtlich im April wieder öffnen. Einfluss hat die Sanierung, die im Frühsommer beendet sein soll, natürlich auch auf die Gastronomie am Martfeld. Das Restaurant im Nordturm wird in der Sanierungsphase bis etwa April geschlossen bleiben.



GEVELSBERG

NEUE SCHIRMHERRIN VON UNSICHTBAR E.V.

Marie Rohleder. Inhaberin der beliebten Chocolaterie in Schwelm, löst Ralf Stoffels als Schirmherrin von Unsichtbar e.V. ab. Sie möchte den gemeinnützigen Verein noch bekannter machen und auch mit auf die Straße gehen, wenn Holger Brandenburg und weitere Helfer und Helferinnen Obdachlosen und sozial schwachen Menschen ihr Ohr und nötige Hilfe anbieten.



Foto: Stadt Hattingen

HATTINGEN

NEUES ABFALLKONZEPT FÜR MEHR SAUBERKEIT

Mit dem neuen Abfall-Konzept soll Hattingen sauberer werden und sich der Service für die Bürgerinnen und Bürger verbessern. Das Konzept sieht mehrere Schritte vor, die nach und nach den Service verbessern werden. Die Frequenz bei der Abholung des Sperrmülls wird nun erhöht. Dafür hat die Stadt personell aufgestockt und einen speziellen Sperrgutwagen angeschafft. Ab dem 4. März werden vier neue städtischen Mitarbeiter eingesetzt. Bereits umgesetzt wurde zum 1. Januar 2019 der neue Rhythmus bei der Abholung von Rest-, Bio-, und Papiertonnen sowie gelben Säcken. Weitere Aktionen, die in Hattingen bereits für mehr Sauberkeit sorgen, sind die Patenschaften für Containerstandorte und die ehrenamtliche Aktion "Hattingen: sauber!".





RÄTSEL FÜR DEN ZEITVERTREIB

Für den kleinen Zeitvertreib haben wir Ihnen ein Wortsuchrätsel vorbereitet. Die Auflösung finden Sie wie immer in unserem Online-Magazin auf www.en-aktuell.com.

D H Y Z C O O D T W B H R V I R I V V G W R F A H R R A D H V X V B F L H J G L R N W A E T H N U L Q F T S B G G A U B Z Q S L U L T Y N J H G I P S S K O O B R A C W O L D Y K X Q N R S D R V Z O T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K R S G P Z S S E N T I	
F A H R R A D H V X V B F L H J G L R N W A B E T H N U L Q F T S F G G A U B Z Q S L U L T Y N J H G I P S S K O O B R A C W O L D Y K X Q N R S D R V Z O T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	V
B F L H J G L R N W A E T H N U L Q F T S F G G A U B Z Q S L U U T Y N J H G I P S S K O O B R A C W O L D Y K X Q N R S D R V Z O T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	В
E T H N U L Q F T S F G G A U B Z Q S L U U U T Y N J H G I P S S K O O B R A C W O L D Y K X Q N R S D R V Z C T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	y
G G A U B Z Q S L U U C T Y N J H G I P S S K O O B R A C W O L D Y K X Q N R S D R V Z O T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	V
T Y N J H G I P S S K O O B R A C W O L D Y K X Q N R S D R V Z C T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	l A
O O B R A C W O L D Y K X Q N R S D R V Z C T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	W
K X Q N R S D R V Z C T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	L
T O I G K K A T Y I R H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	I
H B N Q E N M L F A L C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K) A
C P M D D M P F P S D I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	V
I I M I I P U P R T M W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	. A
W E F S C T Z E A L I E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E K	C
E E C Z T N I U S L G G N T I F L E O D E k	١E
GNTIFLEODEK	K
	{ E
RSGPZSSENTI	R
	F
ENFLUBONEUV	'I
BRDINEGEIWI	В
ETNNIGTBRAV	′ V
UFIAAMDJOTH	ΙE
QNFMEWLILPU	V
IHRAPHFPAXG	[]
BDUHRQRRKER	M
ATNNHJMUFGT	5
P D J Y G B F R N Z F	E
Z C O T E E B W U G X	В
RENSTYRPYAW	/ Z
M J N B Z V F B V X F	l M
NDVOHNCGCCI	У

WORTSUCHRÄTSEL

Passenden zum SPEZIAL in dieser Ausgabe, haben wir in diesem Wortsuchrätsel 15 Wörter zum Thema "gesund abnehmen" versteckt. Viel Spaß beim Suchen!



In diesem Rätsel versteckte Wörter: Lowcarb, Firness, Übergewicht, Ernährung, Wiegen, BMI, Kondition, Kalorien, Fahrrad, Sport, Gemüse, Obst, Hunger, Diät, Disziplin.







Herzlichen Glückwunsch für die erfolgreiche Saison und das Erreichen der Playoffs





www.rieslingundkomplizen.de

Gerichtstraße 5 58332 Schwelm

Tel.: 02336-876662



Fesseln Sie Ihre Kunden und "Fans" mit animierten Erklärvideos

www.erklaervideos-produktion.de





Castorffstraße 20 • 58332 Schwelm Tel.: 02336-4019-3 • www.en-wohnen.de



Kostenloses E-Book herunterladen "Online-Marketing für den Mittelstand"
Gewinnen Sie mehr Kunden über das Internet

www.web-seo-agentur.de/online-marketing-fuer-den-mittelstand







EN BASKETS SCHWELM - 2. BASKETBALL-BUNDESLIGA

PLAYOFFS ERREICHT IN PROB-NORD

Bei der Bekanntgabe nach dem vorletzten Saisonspiel Auswärts in Dresden, dass Schwelm die Playoffs erreicht hat, waren das Team und die Verantwortlichen sichtlich erleichtert. Es war eine sehr anstrengende Saison mit vielen Höhen und Tiefen. In der ProB-Nord ging es im Tabellenmittelfeld sichtlich eng zu. Mit zwei Punkten weniger hätte das Team die Playoffs nicht erreicht, mit zwei Punkten mehr wäre man deutlich weiter oben in der Tabelle gelandet. "Die Saison ist sportlich nicht so



Bild: ENBaskets Schwelm

gelaufen, wie wir uns es vorgestellt haben, trotz der enormen Leistungsdichte der Nordgruppe wäre mit mehr Konstanz ein besserer Platz möglich gewesen" so Trainer Falk Möller. "Wir haben es bisher selten geschafft die Leistung zu konservieren. Daher waren viele Ups and Downs in der Performance. Andererseits haben wir in einer starken Liga die Playoffs erreicht. Und das zählt!", so zieht Geschäftsführer Omar Rahim sein Fazit. Für das Erreichen der Plavoffs auch nochmals von unserer Redaktion herzlichen Glückwunsch an das gesamte Team. Als erster Playoffgegner warten die Giants aus Leverkusen, die einen glatten Durchmarsch in der Süd-Gruppe hingelegt haben. Doch das zählt nun nichts mehr. Nun müssen sie sich gegen ein Team aus Schwelm beweisen, das frei aufspielen kann. Omar Rahim meinte: "Ehrlich



1. Playoffrunde | Best of 3



76:71 in Leverkusen 09.03. in Schwelm 17.03. in Leverkusen (bei einem 3. Spiel)

gesagt, habe ich mir Leverkusen als Playoffgegner gewünscht. Ich glaube nicht, dass Bayer allzu erfreut ist gegen uns zu spielen. Auch Trainer Falk Möller gibt sich angriffslustig: "In der Playoffserie wartet mit Leverkusen der härteste Brocken der ProB-Süd, wir sind sicherlich Außenseiter, werden uns aber sicherlich nicht kampflos geschlagen geben." Wir können also gespannt sein, ob die Reise für die EN Baskets in der Runde zwei der Playoffs weitergeht. Wir drücken dem Team auf jeden Fall die Daumen! Und Omar wünschen wir weiterhin gute Besserung!

BIS ENDE SAISON 2021/22

FALK MÖLLER VERLÄNGERT

Kurz vor Saisonende verlängert Falk Möller für weitere drei Jahre. "Dies ist eine logische Konsequenz aus der erfolgreichen Arbeit des Trainers in den vergangenen Saisons, angefangen beim Wiederaufstieg der Kreisstädter in die ProB 2017/ 2018", so die Verantwortlichen der EN Baskets Schwelm freudig.



Termine und weitere Informationen finden Sie unter: www.en-baskets.de



SCHWELMANNS KOLUMNE

Die Planungen der Dorfältesten



Es ist Ende Februar. Bei herrlichstem fast schon Frühsommerwetter schlendert Schwelmann durchs Dorf und seine Fußgängerzone. In den Cafés und Eisdielen herrscht Hochbetrieb. Schwelmann ergattert einen der freiwerdenden Plätze, und genießt bei einem leckeren Kaffee die wärmenden Sonnenstrahlen. Von rings umher dringen Gesprächsfetzen an sein Ohr.

Klatsch und Tratsch, Beziehungsprobleme, Urlaubsplanungen und natürlich – genau wie in den sozialen Netzwerken – die jüngsten Planungen unserer Dorfältesten. Ganz aktuell natürlich das jüngste Vorhaben der Schwelmer Oberen, in Linderhausen, Schwelms Grüngürtel und fast schon ländlichem Stadtteil, ein neues, großes Gewerbegebiet auszuweisen. Was natürlich die, aber nicht nur, betroffenen Linderhauser Bevölkerung auf den Plan gerufen hat. Die haben natürlich wenig Interesse daran, statt ländlicher Idylle großflächiges Gewerbe vor der Haustür zu haben. Entsprechend wird argumentiert, das der geplanten Gewerbefläche wertvolle landwirtschaftlich genutzte Fläche zum Opfer fallen müsse. Eine ansässige Familie sieht gar ihren Hof und somit ihre Existenz gefährdet. Von Zerstörung der Natur ist die Rede, was gerade im Kontext mit den allseits diskutierten Auswirkungen des Klimawandels unbedingt zu vermeiden wäre. Nun ist allseits bekannt, dass Schwelm als flächenmäßig kleinste Gemeinde in NRW keine großen Alternativen hat, wenn es um die Ansiedlung neuer Gewerbebetriebe und somit um Gewerbesteuer und Arbeitsplätze geht. Schwelmann, selbst unweit Linderhausens ansässig, genießt auch den Ausblick und die Nähe von Wald und Wiese und möchte auch keine Betonklötze und Laderampen an deren Stelle sehen. Andererseits sind die Argumente der Gewerbebefürworter auch nicht ganz von der Hand zu weisen. Entsprechende Fläche ist eben notwendig, will man neue Unternehmen nach Schwelm holen oder expandierende Unternehmen in Schwelm behalten. Ein Dilemma. Andererseits entsteht in absehbarer Zeit gewerbliche Freifläche im Gewerbegebiet Graslake auf dem Gebiet der ehemaligen Firma Jackstädt. Und auch ALDI Nord hat angekündigt, sein Logistikzentrum an der Ruhrstraße Ende des Jahres schließen zu wollen. Es bleibt spannend. Spannend genau wie die Diskussion um die "Neue Dorfmitte" mit Superrathaus, Gastronomie im alten Sudhaus und natürlich die zum Vorhaben benötigten Parkplätze für Mitarbeiter und Gäste. Nicht wenige Cafébesucher und Mitglieder in den sozialen Netzwerken befürchten eine Kostenexplosion weit über die veranschlagten rund 30 Millionen hinaus. Auch eine

unlängst in Facebook veröffentliche Kalkulation eines bekannten Schwelmers bezüglich des geplanten Gastronomiebetriebes löste reichlich Diskussionen aus. So wurde kalkuliert, dass alleine die umgelegten Kosten für Erwerb und Umbau des Gastrobereiches, umgerechnet auf zwanzig Jahre eine Pacht von rund 40.000 Euro monatlich nötig machen würden. Mögliche Zinsen gar nicht berücksichtigt. Eine utopische Summe und selbst in unserem schönen Dorf außerhalb der schwelmannschen Vorstellungskraft. Auch die Frage nach den zum Gesamtprojekt benötigten Parkplätze erhitzt die Gemüter. Wie viel Parkraum würde auf dem Wilhelmsplatz durch den Neubau des "Kulturhauses" mit Musikschule und Bücherei wegfallen? Was wird aus unserem Heimatfest und unserer traditionellen großen Innenstadtkirmes? Gar abenteuerliche Lösungsvorschläge tauchen plötzlich auf. So schlägt die im Rat vertretene Fraktion SWG/ BfS einen Abriss des alten Kesselhauses vor. um an diese Stelle ein Parkhaus oder Tiefgarage entstehen zu lassen. Eine grauenhafte Vorstellung für Schwelmann und viele andere Schwelmer. Würde doch das schon historische und vertraute Stadtbild in und um die Brauereigasse zerstört werden Aber es gibt auch durchaus positives zu berichten. So wurde der Beschluss des Rates, die Instandsetzung des defekten Planschbeckens im Schwelmer Freibad mit 25.000,-Euro zu ermöglichen allgemein mit Zustimmung und Freude zur Kenntnis genommen. Kein Planschbecken für die Kleinsten hätte wohl das Aus für die anstehende Freibadsaison bedeutet. Gerne erinnern sich ältere Schwelmerinnen und Schwelmer, zu denen sich auch Schwelmann inzwischen zählen darf, an jene Zeiten zurück, als über hundert Gastrobetriebe im Schwelmer Stadtgebiet ansässig waren. Viele sind davon nicht übrig geblieben. Umso erfreulicher die Tatsache, dass der kürzlich geschlossene "Johnnys Hopfengarten" inzwischen einen neuen Betreiber gefunden hat. Nachdem sich nach fünfzehn Jahren Jordanis "Johnny" Bairaktaridis nun voll und ganz seinem Lokal "Liebbar"in der Schwelmer Altstadt widmet, lädt nun Nachfolger Emanuele Battista in die gemütlich Kneipe in der Nähe des Schwelmer Bahnhofes ein. Auch in der Schützenstraße tut sich was. Die seit längerem geschlossene Kneipe "Aechte de Muer" wird zu einem kleinen aber feinen Restaurant umgebaut. Eröffnung in Kürze. Schwelmann ist schon sehr gespannt. Schwelmann kratzt sich am Kopf. Hat er doch tatsächlich oben "Bahnhof" geschrieben? Sicher, es halten mehr oder weniger pünktlich Züge an den Bahnsteigen. Aber das dazugehörige Bahnhofsgebäude ist nach wie vor eine Schande. Seit Monaten passiert im Grund gar nichts dort. Wie man hört und liest, haben die Handwerker seit Monaten kein Geld vom Investor gesehen. Schwelmann ist gespannt, wie lange wir noch mit dieser schlimmen Baustelle leben müssen. Dafür, dass das Jahr noch so jung ist, ist schon allerhand los in unserem Dorf. Schwelmann wird weiterhin mit offenen Augen und Ohren durch selbiges gehen und an dieser Stelle berichten.





Voa Principala 30 7078 Lenzerheide Telefon | +41 81 253 12 12 Mail | info@lavatga.ch

www.lavatga.ch

