

MIT NADINERÜGGEBERG DOULALAUSSCHWELM



Ausgabe 1/25

www.en-aktuell.de

Ihr Magazin aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis







Ihr **ZUVERLÄSSIGER DRUCKPARTNER** für alle Projekte.



Hochwertige Druckqualität mit niedrigen Preisen. Wir drucken Ihre Flyer, Plakate, Visitenkarten und vieles mehr...



Faire Preise



Overnight- & Expressproduktion



Persönlicher Kundenservice

Direkt zur Website









Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine weitere spannende Ausgabe der EN-Aktuell präsentieren zu dürfen – Ihrem kostenlosen Printmagazin für den Ennepe-Ruhr-Kreis. Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder eine bunte Mischung aus Unterhaltung, Information und regionalen Themen für Sie zusammengestellt.

Streaming-Dienste haben die Art und Weise, wie wir Filme und Serien konsumieren, revolutioniert. Während früher feste Sendezeiten den Alltag bestimmten, haben wir heute die Freiheit, jederzeit und überall auf ein schier endloses Angebot an Inhalten zuzugreifen. Doch welche Anbieter sind die besten? Welches Abo lohnt sich wirklich? In unserem Spezial nehmen wir das Thema Streaming unter die Lupe. Wir vergleichen verschiedene Plattformen wie Netflix, Amazon Prime, Disney+ & Co. und geben Ihnen Tipps für die nächste Seriensucht. Lassen Sie sich von unseren Empfehlungen inspirieren!

In unserem **großen Interview** sprechen wir diesmal mit einer inspirierenden Frau aus Schwelm: Nadine Rüggeberg. Sie ist Doula – ein Beruf, den viele noch nicht kennen, der aber für werdende Mütter eine große Unterstützung sein kann. Im Gespräch erzählt sie von ihrer Arbeit, ihrer Motivation und davon, warum die emotionale Begleitung während der Geburt so wertvoll ist. Ein faszinierender Einblick in einen Beruf, der viel mehr Aufmerksamkeit verdient.

Gesundheit ist ein Thema, das uns alle betrifft - und das wir in dieser Ausgabe besonders breit gefächert behandeln. Wir sprechen über das Stillen und seine Vorteile für Mutter und Kind, beleuchten das oft unterschätzte Thema Trauer und geben wertvolle Informationen zu Osteoporose und Hämorrhoiden. Selbstverständlich haben wir auch wieder jede Menge lokale Neuigkeiten und Infos für Sie vorbereitet - damit Sie gut informiert sind, was im Kreis passiert und Gesprächsthema ist. Für alle, die ihr Wissen testen möchten, gibt es auch in dieser Ausgabe wieder ein Kreuzworträtsel. Vor einigen Tagen war unser Kolumnist, der Schwelmann, auf einem Spaziergang – und wurde dabei von einer Welle der Nostalgie erfasst. In seiner Kolumne nimmt er uns mit auf eine Reise in die Vergangenheit und beschreibt, wie sich Schwelm über die Jahre verändert hat. Ein Text voller Erinnerungen, der sicher auch bei vielen von Ihnen eigene Bilder aus vergangenen Zeiten wachruft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und freuen uns, Ihnen auch in Zukunft spannende Themen, interessante Menschen und unterhaltsame Geschichten aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis präsentieren zu dürfen.

Ihr Team der EN-Ahtuell



WhatsApp: 0157 78343525 info@en-aktuell.com



www.en-aktuell.com



Telefon:

IMPRESSUM





Anschriften: Eichendorffstraße 63

58256 Ennepetal

Avd. Alejandro del Castillo, 4

ES-35100 Maspalomas +49 (0)157 78343525 info@en-aktuell.com

E-Mail: www.en-aktuell.com Internet:

Werbeagentur KOKO marketing Layout:

www.web-seo-agentur.de

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

Ulli Steinbach Verteilung:

Anzeigen: Ulli Steinbach, Thomas Kokoska

Interviews: Firat Demirhan **Gebiet: EN-Kreis**

> Die nächste ENaktuell erscheint im Mai 2025

Streaming

Streaming hat in den letzten Jahren das Fernsehen revolutioniert. Statt festgelegter Sendezeiten können wir Filme, Serien und Dokumentationen jederzeit und überall abrufen – ob auf dem Fernseher, Smartphone, Tablet oder Laptop.

Streaming-Dienste wie Netflix, Amazon Prime Video, RTL+ oder Disney+ bieten eine riesige Auswahl an Inhalten, die sofort verfügbar sind. Diese Flexibilität und Vielfalt haben dazu geführt, dass Millionen Menschen weltweit Streaming-Dienste abonniert haben. Wir schauen uns in diesem Spezial an, wie man bei den vielen Streaming-Anbietern den Überblick behält und sparen kann. Und werfen auch einen Blick auf Filme und Serien, die empfehlenswert sind.

Preisvergleich Streamingdienste*

NETFLIX

Standard-Abo mit Werbung: 4,99 Euro pro Monat Standard-Abo werbefrei: 13,99 Euro pro Monat Premium-Abo: 19,99 Euro pro Monat

amazon prime video

Standard-Abo: 8,99 Euro pro Monat Werbefrei-Aufschlag: 2,99 Euro pro Monat



Standard-Abo: 9,99 Euro pro Monat Familiennutzung: bis zu 5 Mitglieder



Standard-Abo mit Werbung: 5,99 Euro pro Monat Standard-Abo werbefrei: 9,99 Euro pro Monat Premium-Abo: 13,99 Euro pro Monat

_

Immer mehr Nutzer
wechseln zu günstigeren
Streaming-Modellen

Immer mehr Streaming-Nutzer entscheiden sich für kostengünstige, werbefinanzierte Abonnements. Aktuelle
Studien zeigen, dass bereits 32 Prozent
der deutschen Streaming-Abonnenten
solche Angebote nutzen, ein Anstieg
von 24 Prozent im Vorjahr. Gleichzeitig
sank der Anteil der werbefreien, teureren Abos von 62 Prozent Ende 2023
auf 54 Prozent im vierten Quartal 2024.
Nur 15 Prozent der Nicht-Abonnenten
sind bereit, für ein werbefreies Erlebnis
mehr zu zahlen.

Unter den werbefinanzierten Diensten
führt Amazon Prime Video mit einem
Marktanteil von 20 Prozent. Netflix
mit Werbung folgt mit 17 Prozent, was
einem Zuwachs von 3 Prozentpunkten
gegenüber dem Vorquartal entspricht.
Dahinter liegen RTL+ (14 Prozent)
sowie Joyn und Disney+ mit jeweils 11
Prozent.

In wirtschaftlich herausfordernden
Zeiten treffen günstigere Abos mit
Werbung den Nerv der Zeit. Nutzer, die
kurze Werbeunterbrechungen in Kauf
nehmen, können ihre Streaming-Kosten deutlich reduzieren, ohne auf Inhalte verzichten zu müssen.

* Angaben ohne Gewähr





Mit über 252 Millionen Views in den ersten 91 Tagen nach Erstveröffentlichung gilt die erste Staffel von "Wednesday" bis zum September 2024 als die erfolgreichste Serie aller Zeiten aus dem Hause Netflix. Dahinter folgen die Serien "Stranger Things 4" mit rund 140,7 Millionen Views und "DAHMER: Monster: folgreichsten Netflix-Serien aller Zeiten befinden sich zudem drei Staffeln der Serie "Bridgerton".

Die Lieblingsserien der EN-Aktuell-Redaktion

BAD SISTERS

Apple TV+ / 2 Staffeln / Drama Fünf Schwestern geraten nach dem Tod eines Familienmitglieds ins Visier einer hartnäckigen Versicherungsermittlung.

SQUID GAME

Netflix / 2 Staffeln / Thriller

Verzweifelte Menschen mit finanziellen Problemen nehmen an einem verrückten und tödlichen Spiel teil.

SCHÖNE NEUE WELT

RTL+ / 1 Staffel / Sci-Fi

In einer utopischen Zukunft leben Menschen in einer scheinbar perfekten Gesellschaft ohne Leid, bis ein Außenseiter das System in Frage stellt.

SILO

Apple TV+ / 2 Staffeln / Sci-Fi

In einer dystopischen Zukunft überleben Menschen in einem unterirdischen Silo und suchen nach Antworten.

BRIDGERTON

Netflix / 3 Staffeln / Drama

Eine romantische Historienserie über die wohlhabende Familie Bridgerton

HACKS

RTL+ • Amazon • Max / 3 Staffeln /Dramedy Die Las-Vegas-Diva und Comedy-Legende Deborah Vance und die junge Autorin Ava treffen aufeinander, was zu Konflikten und einer unerwarteten Freundschaft führt.

Apple TV+ -Lohnt sich ein Abo?

 \pm

Apple TV+ ist der hauseigene Streaming-Dienst von Apple. Anders als bei Netflix oder Amazon Prime Video steht hier nicht Masse, sondern Klasse im Fokus. Das bedeutet: Apple TV+ setzt auf exklusive Eigenproduktionen statt auf eine riesige Bibliothek von Fremdinhalten. Zum Start 2019 wurde Apple TV+ noch belächelt. Die Auswahl war klein, die Konkurrenz groß. Doch mit der Zeit hat sich der Dienst gemausert. Serien wie Ted Lasso, The Morning Show und Severance wurden zu echten Hits, und auch Filme wie CODA (übrigens ein Oscar-Gewinner) haben Eindruck gemacht.

Der monatliche Abonnementpreis von Apple TV+ liegt bei 9,99 Euro und ist nicht wirklich ein Schnäppchen. Sollten Sie unsicher sein, ob sich diese Ausgabe für Sie lohnt, können sie Apple TV+ sieben Tage lang testen (beim Kauf eines Apple-Geräts sogar 3 Monate). Für Sparfüchse interessant: Dank der iCloud-Familienfreigabe können Sie Ihr Apple TV+-Konto mit bis zu fünf weiteren Personen teilen. So reduziert sich der Preis pro Person auf lediglich 1,99 Euro im Monat.

 $\exists aaaaaaaaaaaaaaaaa<math>\pi$

Gratis TV per Streaming: So genießen Sie Fernsehen ohne Zusatzkosten

Fernsehen ohne monatliche Gebühren? Das ist möglich! Mit verschiedenen TV-Apps, Mediatheken, YouTube und kostenlosen Streaming-Diensten können Sie Ihr Lieblingsprogramm jederzeit und überall genießen.

1. Öffentlich-rechtliche Mediatheken

Die Mediatheken der öffentlich-rechtlichen Sender wie ARD und ZDF bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Vielzahl von Programmen kostenlos und jederzeit abzurufen. Das Angebot umfasst Nachrichten, Dokumentationen, Filme und Serien – oft sogar in HD-Qualität. Die Vorteile der Mediatheken:

» Zugriff auf eine breite Auswahl von Inhalten ohne Zusatzkosten

- » Keine Notwendigkeit, sich zu registrieren
- » Abrufbar auf verschiedenen Endgeräten wie Smart TVs, Tablets, Smartphones oder Computern
- » Viele Sendungen stehen Ihnen auch nach der TV-Ausstrahlung noch mehrere Wochen oder Monate zur Verfügung. So verpassen Sie keine Ihrer Lieblingssendungen mehr!

2. TV-Apps: Live-Fernsehen auf verschiedenen Endgeräten
Wenn Sie Live-TV auf dem Smartphone, Tablet oder Smart TV sehen möchten, bieten sich spezielle TV-Apps an. Diese Apps bündeln verschiedene Fernsehsender und ermöglichen Ihnen den bequemen Zugriff auf eine Vielzahl von Programmen.

Die bekanntesten TV-Apps sind: Zattoo, Waipu TV, Joyn, RTL+. Diese Apps sind mit verschiedenen Endgeräten kompatibel und bieten oft auch Gratis-Versionen mit einer begrenzten Senderauswahl. Falls Sie ein größeres Angebot oder Premium-Funktionen nutzen möchten, stehen Ihnen flexible kostenpflichtige Abonnements zur Verfügung, die Sie monatlich kündigen können.

3. YouTube: Fernsehsendungen und Shows kostenlos abrufen
YouTube ist eine weitere beliebte
Option für den kostenlosen TV-Genuss.
Viele Fernsehsender und Show-Produzenten betreiben eigene Kanäle, auf denen sie Ausschnitte, Highlights oder sogar ganze Folgen ihrer Sendungen veröffentlichen. Dazu gehören unter anderem: Nachrichten- und Politiksendungen, Unterhaltungsshows, Serienepisoden, Dokumentationen und Reportagen. Der Vorteil von YouTube ist, dass Sie keine spezielle Software oder App benötigen – der Dienst lässt sich direkt im Browser oder über die YouTube-App nutzen. Zudem können Sie Inhalte jederzeit pausieren oder erneut ansehen.

4. Kostenlose Streaming-Dienste: Filme und Serien ohne Gebühren

Neben den TV-Apps und Mediatheken gibt es eine Reihe von kostenlosen Streaming-Anbietern, die Ihnen ein breites Angebot an Spielfilmen, Serien und Dokumentationen bieten. Dabei wird das Programm meist durch Werbung finanziert, sodass Sie sich nicht um ein kostenpflichtiges Abo kümmern müssen.

Hier sind einige der bekanntesten kostenlosen Streaming-Dienste:

- » Amazon Freevee: Kostenlose Spielfilme und Serien ohne Prime-Abo
- » Amazon Prime Video: Kostenlose Inhalte für Prime-Abonnenten
- » Crunchyroll: Gratis-Zugriff auf zahlreiche Anime-Serien

- » dailyme: Kostenfreies Streaming für **Smartphones und Tablets**
- » Netzkino: Kostenloser Zugriff auf Spielfilme und Blockbuster
- » Pluto TV: Live-TV und On-Demand-Inhalte kostenlos abrufbar
- » Rakuten TV: Kostenloses Angebot an Filmen, TV-Serien und Originals Diese Dienste bieten ein breites Angebot, sodass Sie je nach Geschmack Ihre bevorzugten Inhalte entdecken können. Besonders beliebt sind US-Serien, Spielfilme und Anime-Serien.



HAGEN / SCHWELM

LEBENSLANGE HAFT FÜR **HEIMTÜCKISCHEN MORD AN EHEFRAU**

Es war ein grausames Verbrechen: Mit 34 Messerstichen tötete Oliver M. (48) am 28. Februar 2024 in Schwelm seine Ehefrau Anja M. (†50). Das Schwurgericht in Hagen verurteilte den Produktentwickler nun zu lebenslanger Haft wegen heimtückischen Mordes. Der Mann soll die Tat über eineinhalb Jahre geplant haben. Im Internet suchte er gezielt nach Informationen über lebenswichtige Organe. Schließlich lauerte er seiner Frau in einem Garagenhof auf und griff sie brutal an. Die Ehe war seit Jahren zerrüttet. Nach häuslicher Gewalt trennte sich die Finanzbeamtin Ende 2022, hielt ihre neue Adresse geheim. Ihr Ex-Mann fühlte sich gekränkt, sprach von Entfremdung des gemeinsamen Sohnes (15). Vor Gericht behauptete er, aus Wut und Verzweiflung gehandelt zu haben - das Urteil fiel dennoch eindeutig aus.



EUROPA

EUROPAWEIT IM NOTFALL: 112

Am 11. Februar war wieder der Tag des Notrufs. An diesem Tag werben die Länder der EU für die 112, damit alle Bürger wissen: Egal, wo in Europa man sich gerade aufhält, unter der 112 erreicht man immer eine Leitstelle, die je nach Notfall die zuständigen Organisationen wie Polizei, Rettungsdienst oder Feuerwehr alarmiert. Nach der Annahme des Notrufes wird grundsätzlich zuerst geklärt, wo genau was passiert. Anschließend werden der Name des Anrufers und eine Rückrufnummer abgefragt. Diese Informationen machen es Feuerwehr und Rettungsdienst auch dann möglich zu helfen, falls das Gespräch vorzeitig abbrechen sollte. Wer die 112 im Ennepe-Ruhr-Kreis wählt, landet übrigens in der Leitstelle im Schwelmer Kreishaus. Von dort koordinieren insgesamt 34 Mitarbeiter sämtliche Einsätze im Feuer- und Katastrophenschutz, im Rettungs- und Notarztdienst sowie im Krankentransport in den neun kreisangehörigen Städten.



"Der Arzt behandelt, aber es ist die Natur die heilt." - Hippokrates

Natürlich entgiften mit Urmineralien

Klinoptilolith in zeolitischer Form

ist ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel mit 3-facher Wirksamkeit:

- Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Mineralien.
- Entsorgung von Umweltschadstoffen und Stoffwechselabbauprodukten über den Darm.
- Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers ("Silizium-Effekt")

Per Code direkt zum **Produkt im Sanoviva-Shop**



VERANSTALTUNGEN

Alle Events unter Vorbehalt

09. MÄRZ GEVELSBERG **GEVELSBERGER FRÜHLING**

Nach langen und kalten Wintertagen wird die Stadt durch den Umweltmarkt, die Automeile, den City-Biathlon und diverse Marktstände erfrischt. Beginn ist um 13 Uhr und das Event endet um 18 Uhr.



12. MÄRZ GEVELSBERG

WER HAT AN DER WELT GEDREHT?

Das legendäre Kabarett-Theater Distel ist auf Tour und unterhält mit bissiger Satire und scharfem politischen Humor. Zu sehen in der Aula des Schulzentrums West.

2x2 Tickets für Wer hat an der Welt gedreht Woher kommt das Kabarett Theater Distel? A: Berlin B: Buxtehude C: Breckerfeld

Einsendeschluss: 07.03.25

16. MÄRZ ENNEPETAL **KOMÖDIE: RENT A FRIEND**

Bei der erfolgreichen Single-Frau Sarah hat sich Besuch angekündigt. Ihr Vater, der mit seiner vierten Ehefrau in der Karibik lebt, möchte Sarahs Verlobten kennenlernen. Zu sehen im Reichenbach-Gymnasium.

3x2 Tickets für "Rent a friend" Welcher berühmte Pirat trieb in der Karibik sein Unwesen? A: Captain Iglo B: Popeye C: Blackbeard

Einsendeschluss: 11.03.25

29. MÄRZ ENNEPETAL FRÜHJAHRSPUTZ 2025

Unter dem Motto "Nicht mein Müll, aber meine Stadt!" lädt Bürgermeisterin Imke Heymann alle Bürgerinnen und Bürger von Ennepetal herzlich ein, am Ennepetaler Frühjahrsputz 2025 teilzunehmen.



28.-31. MÄRZ WITTEN FRÜHLINGSVOLKSFEST

Freut Euch auf bekannte und beliebte Fahr- und Laufgeschäfte, wie Auto-Scooter und Musikexpress. Natürlich dürfen Süßwarenstände und Imbissbuden mit allerlei Leckerem nicht fehlen.



WORDPRESS WARTUNGSVERTRAG

bereits ab 150€ pro Jahr

WordPress, Plugin & Theme Updates · PHP Updates · Fehlerbehebungen · Backups

www.web-seo-agentur.de **C**0157 78343525



04.-06. APRIL SCHWELM STREET FOOD & MUSIC

Über 20 coole Food Trucks versorgen Sie mit den leckersten internationalen Street Food Highlights. Dazu coole Drinks und heiße Musik von drei Bands am Schwelmer Neumarkt. Der Eintritt ist frei.



05.-06. APRIL HERDECKE FRÜHLINGSFEST

Die Werbegemeinschaft Herdecke lädt zum Frühlingsfest in die Herdecker Innenstadt ein! Blumenund Gartenmarkt, Antik- und Flohmarkt und der verkaufsoffener Sonntag stehen auf dem Programm.



6. APRIL HATTINGEN SONNTAGS-SHOPPEN

Hattingen lädt zu einem erlebnisreichen verkaufsoffenen Sonntag ein. Wer also Spaß am Sonntags-Shoppen hat, sollte sich diesen Termin vormerken. Natürlich hat die Hattinger Altstadt auch kulinarisch etwas zu bieten.



13. APRIL WITTEN MUTTENTALFEST

Das Familienprogramm und die liebevoll gestalteten Mitmachaktionen, wie die Osterolympiade mit verschiedenen Spiel- und Bastelstationen, vereinen die Themen Ostern und Bergbau.



MÄRZ / APRIL SCHWELM DAS LEBEN IST BUNT

Kabarettistin und Künstlerin Sia Korthaus stellt im LEO Theater im Ibach-Haus ihre Kunst aus. Sie arbeitet mit unterschiedlichen Stilrichtungen und Materialien und liebt es bunt... in jeder Hinsicht.



10. APRIL GEVELSBERG AVANTI, AVANTI

Sommer – Sonne – Italien – viele Songs der 50er und 60er Jahre und eine traumhafte Komödie um einen Besuch eines Amerikaners im europäischen Italien. Zu sehen in der Aula des Schulzentrums West.

2x2 Tickets für die Komödie AVANTI AVANTI Was bedeutet das italienische "Avanti!"? A: Prost! B: Auf geht's! C: Gute Nacht!

Einsendeschluss: 14.03.25

EVENTS

MÄRZ 2025 KLUTERTHÖHLE ENNEPETAL **ERLEBNISFÜHRUNG**

Action, Abenteuer und Spannung pur: Abseits der ausgebauten Wege robben, krabbeln und kriechen Sie auf dem Bauch liegend durch enge Gänge. Nur mit Taschenlampe (Handylampen reichen nicht aus!) und Helm ausgerüstet werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene abseits des normalen Führungsweges durch die Höhle geführt. Auf dieser speziellen Route muss teilweise geklettert oder auf dem Bauch liegend durch Engstellen gekrochen werden. Nebenbei werden einige Anekdoten und Informationen zur Höhlenentstehung kurzweilig vermittelt. Die Erlebnistour führt überwiegend durch unbeleuchtete Gänge.



2x2 Eintrittskarten für die öffentliche Erlebnisführung

Wie alt sind die Kluterthöhlen?

A: 3.000.000 J. B: 38.000.000 J. C: 385.000.000 J.



Schicken Sie uns bis zum 30.03.25 die Frage mit Ihrer Antwort und Ihren Kontaktdaten an aktion@en-aktuell.com. Es werden 2x2 Eintrittskarten unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlost.

29. MÄRZ 2025 KONZERT IN OBERHAUSEN **COMING HOME TOUR**



Die Bühne ist ihr Zuhause, die Musik ihr Kompass – ab dem 27. März 2025 gehen The O'Reillys and the Paddyhats mit ihrem neuen Album "Coming Home" auf große Deutschlandtour! Mit im Gepäck: ihre langjährigen Freunde und großartige Support-Band The Rumpled. Gemeinsam feiern sie das, was ihnen am wichtigsten ist: pure Live-Musik, Leidenschaft und unvergessliche Nächte. Frontmann Paddy Maguire beschreibt es so: "Wir haben auf unseren Touren so viele Geschichten gehört, so viele Menschen getroffen, für die unsere Musik ein Stück Zuhause bedeutet. Dieses Album ist für all die Reisenden. Suchenden und Heimkehrer da draußen." Die Tour führt durch renommierte Musikclubs in Berlin, Hamburg, Hannover, Leipzig, Frankfurt und München. Besonders gespannt ist die Band auf die Show in Oberhausen, wie Ian McFlannigan erklärt: "Für uns als Band ein echtes Highlight, da es unseren Heimatorten am nächsten ist und wir uns freuen, vor Familie und engen Freunden zu spielen. Außerdem wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit unsere bisher größte Show mit den meisten ZuschauerInnen!"

1x2 Eintrittskarten für das Konzert in Oberhausen

1 CD "Coming Home"

Wie lautet der Name des einzigen weiblichen **Bandmitglieds?**

A: Pia O'Reighly

B: Mia Callaghan

C: Shila Maguire



Schicken Sie uns bis zum 15.03.25 die Frage mit Ihrer Antwort und Ihren Kontaktdaten an aktion@en-aktuell.com. Es werden 1x2 Eintrittskarten und 1 CD unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlost.



STEIG EIN IN EIN UNTERNEHMEN MIT PERSPEKTIVE!

Unsere Branchen

Dafür produzieren wir bei BIW:



Automotive



Hausgeräte



Medizin / Pharmazie



Energietechnik



Luftfahrt



Bahntechnik



Sanitätechnik



Hitzeschutz

Du suchst einen abwechslungsreichen, spannenden Ausbildungsplatz bei einem Weltmarktführer der Region?

Bewirb dich jetzt für deine Ausbildung zum

Kunststofftechnologen *, Industriemechaniker *,



Anlagenführer *, oder als Industriekaufmann / -frau * bei uns!



Karierre-Homepag



* (m/w/d)

Unsere Benefits

Gute Gründe für eine Ausbildung bei BIW:



Angenehme Atmosphäre im Familienunternehmen



Teamevents



Moderne Arbeitsausstattung



Arbeitskleidung



Verkürzungsmöglichkeiten & Übernahmegarantie



Attraktives Vergütungspaket



Individuelle Förderung



INTERVIEW MIT NADINE RÜGGEBERG

"DOULAS GIBT ES JA SCHON **SIE WURDEN NUR NICHT**

In dieser Ausgabe haben wir mit der Doula Nadine Rüggeberg gesprochen. Sie ist seit 2013 examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und seit Anfang 2022 Doula in Schwelm.

Hi Nadine! Vielen lieben Dank, dass du dir die Zeit genommen hast. Wir sprechen heute über einen sehr interessanten Job. Du bist eine Doula. Genau.

Erzähl mir bitte mal, was eine Doula ist. Also kurz gesagt ist eine Doula eine Frau oder generell ein Mensch, der andere Menschen bei der Geburt, bei der Schwangerschaft und im Wochenbett auf einer emotionalen und vertrauten Ebene begleitet.

Da stellt sich mir die Frage: was ist der Unterschied zwischen einer Hebamme und einer Doula? Doulas werden von den Frauen selbst gebucht und werden quasi selbst auserwählt, bei der Geburt dabei zu sein. Hebammen kann man sich nicht immer aussuchen. Wir nehmen den Hebammen nicht den Job weg. Es ist wirklich einfach eine ganz andere Ebene, auf der wir sind. Wir machen zum Beispiel keine medizinischen Tätigkeiten, sind aber einfach oft viel vertrauter mit den Frauen, weil



Du hast gerade gesagt, eine Doula ersetzt keine Hebamme. Bei der eigentlichen Geburt hilft also die Hebamme? Das kommt darauf an. Also es gibt Doulas, die begleiten auch Alleingeburten. Alleingeburt ist die Definition, eine Geburt ohne medizinisches Personal. Es gibt auch Doulas, die das nicht machen möchten. Aber nehmen wir mal an, eine Frau hat eine Hausgeburt. Sie ruft mich, sie ruft die Hebamme und die Hebamme steht im Stau. Irgendwas ist passiert. Das Kind kommt ein bisschen spontaner, ein bisschen schneller. Dann renne ich nicht aus dem Haus und sage: "Da mache ich aber jetzt nicht mit!". Dann bleibe ich da und nehme das Kind in Empfang.

Welche Qualifizierung muss man haben, um eine Doula zu werden? Tatsächlich gibt es dafür keine Qualifikation. Es ist kein geschützter Beruf. Das heißt, jeder Mensch kann sich theoretisch jetzt Visitenkarten drucken und sagen, ich bin auch eine Doula. Das ist noch ein bisschen schwierig. Aber es gibt Schulen, die haben quasi die Voraussetzung, dass man eine Frau sein muss und geburtserfahren sein muss, um die Ausbildung zu absolvieren. Und natürlich auch bereit sein muss, diese Bereitschaft während der Geburt zu machen. Man muss bereit sein, für mehrere Wochen 24-7 bereitzustehen, um Tag und Nacht loszufahren.

Wann ist der Zeitpunkt, an dem man eine Doula kontaktiert? Meistens ist das so um die 20. Woche rum, also so Halbzeit ungefähr. Und ja, es gibt auch Frauen, die buchen eine Doula nur zur Geburt oder nur für das Wochenbett oder nur für die Schwangerschaft. Ich zum Beispiel kann derzeit und dadurch, dass ich alleinerziehend bin, gerade keine Geburt begleiten. Weil: wohin mit meinem Baby? Und deswegen biete ich gerade einfach Treffen vorher in der Schwangerschaft an, um der Mutter einfach viel Sicherheit für ihre Geburt zu geben und mit ihr an Entspannungstechniken zu arbeiten, die sie dann selber anwenden kann. Auch teilweise mit einer anderen Person, die dann dabei ist und begleite sie dann auch nochmal danach im Wochenbett.

Was würdest du sagen, wie ist deine Zusammenarbeit mit den Hebammen? Hast du eher das Gefühl. dass sie durch deine Anwesenheit gestört sind oder sind sie eher dankbar über die Unterstützung? Wie empfindest du das? Das ist ganz unterschiedlich. Ich arbeite ja selber als Krankenschwester. Als ich damals den Beruf angesprochen habe bei den Hebammen, gab es welche, die den Beruf tatsächlich noch nicht kannten. Und ich glaube, manche fühlen sich da so ein bisschen in ihren Beruf reingepfuscht. Aber ich habe sehr viele erlebt, die wirklich dankbar sind, dass ich einfach da bin. Weil es einfach einen Mangel an Personal gibt. Und ich bin halt die ganze Zeit bei der Mutter. Wenn die Hebamme dann wirklich mehrere Geburten gleichzeitig be-

JAHRHUNDERTELANG ÜBERALL. UNBEDINGT DOULAS GENANNT!"

treuen muss und vielleicht auch alleine ist, dann ist sie ganz froh, weil sie weiß, ich bin da und es ist alles super. Gerade die Kollegen, die mich dann kennen im Haus, die rufen mich dann auch gerne mal dazu, wenn ich als Krankenschwester gearbeitet habe. Und wenn die wussten, ich habe in der Nähe gerade Nachtschicht, dann dadurch konnte ich viel Erfahrung sammeln

Ist deine Anwesenheit oder deine Beziehung zu der werdenden Mutter eher spiritueller bzw. emotionaler Natur? Geht es gar nicht um das Medizinische, sondern dass du dabei bist? Ja, also es ist einfach viel wirklich dieses "da sein". Man fühlt sich einfach sicher, wenn man weiß, es ist jemand da. Deswegen suchen viele Leute ja auch die Sicherheit und gehen ins Krankenhaus. Viele Leute merken aber auch jetzt immer mehr, dass sie sich sicher zu Hause fühlen. Das ist ihr geschützter Ort, wo ich dann dazu gerufen werde. Und das ist dann halt einfach eine ganz andere Ebene. Außerdem bin ich auch viel die Vermittlerin. Wenn die Mama gerade nicht reden kann, weil sie in den Wehen steckt. weil einfach der Kopf woanders ist, dann weiß ich zum Beispiel vorher, sie wollte gern in die Badewanne und dann sage ich auch mal kurz Bescheid. Dann quatsche ich kurz mit der Hebamme frage, wie es aussieht und ob die Geburtswanne frei ist. Ich bin da so ein bisschen am vermitteln und habe auch immer ein bisschen die andere Begleitperson, meistens den Papa, im Blick, dass der nicht vom Stuhl kippt.

Warum sind Doulas in den anderen Ländern wesentlich verbreiteter als beispielsweise hier bei uns in Deutschland? Ich kann es dir nicht sagen. Ich glaube 1970, 1980 ist das so langsam rübergeschwappt aus den USA. Und ich meine, Doulas gibt es ja im Endeffekt schon jahrhundertelang überall. Sie wurden halt nur nicht unbedingt Doulas genannt. Das waren dann einfach geburtserfahrende Frauen aus dem Umkreis oder so, die unterstützt haben bei der Geburt. Und jetzt schwappt das hier so rüber. Deswegen hoffe ich, dass das langsam ein bisschen mehr Informationen darüber gibt.

Was war denn dein schönstes oder bewegendstes Erlebnis als Doula? Ich muss gerade mal überlegen. Tatsächlich habe ich eine Mutter gehabt, ich hatte Nachtschicht. Ich kannte diese Frau also nicht. Ich habe nicht die Möglichkeit, wenn ich ins Krankenhaus rübergehe als Krankenschwester, mich da irgendwie darauf vorzubereiten. Und da war eine Mutter, die war ganz alleine. Und ich habe auch gemerkt, wie blockiert sie einfach war. Also sie war gestresst. Sie wollte diese Geburt schnell hinter sich bringen, weil sie wieder nach Hause wollte zu ihren Kindern.

Sie war alleine? Genau, sie war alleine, weil der Mann auf die Kinder aufpasst hat. Und das sind dann

halt auch oft die Leute, die dann einfach eine Doula brauchen. Und erst mal sitze ich meistens immer nur still da und beobachte erst mal ein bisschen. Und es hat nicht lange gedauert, dass ich einfach viel Vertrauen von dieser Frau bekommen habe. Und da konnte ich sie ganz toll begleiten. Und sie war auch einfach unglaublich dankbar. Das ist einfach schön, wenn die Leute dann dankbar und froh sind, dass du da bist. Dass man da schnell, auch wenn wir uns kaum kennen, eine schöne Verbindung aufbauen kann.

Thema Geburt. Die Zahl der Kaiserschnitte, habe ich jetzt gelesen, die geht immer weiter nach oben. Was ist deiner Meinung nach der Grund dafür? Ich glaube, das ist unglaublich viel Angst. Angst und Verunsicherung. Auf welcher Seite? Von den Frauen. [...] Also selbst bei mir mit diesem Wissen und meinem Hintergrund, wurde vom Gynäkologen versucht, mich zu verunsichern. Und das fand ich irgendwie so schade. [...] Ich habe das Gefühl, es wird immer schnell ein Grund gefunden, um einen Kaiserschnitt anzudrehen. Wie oft mir ein Kaiserschnitt angedreht wurde. Bei beiden Kindern, wo ich immer gesagt habe, nee, wir haben noch Zeit. Was können wir noch tun? Ich möchte immer eine andere Möglichkeit haben. Zumal, man sagt ja auch als Mutter, gerade wenn man das Kind auf natürlichen Wege wirklich auf die Welt gebracht hat, ist das auch nochmal ein ganz anderes Erlebnis. Und auch für die Zukunft. Auch für das Bonding mit dem Kind.



Das ungekürzte Interview online hören und ansehen: www.en-aktuell.com/?p=13124



MEETINGS – ZEITFRESSER NUMMER EINS: WIE FÜHRUNGSKRÄFTE IHRE PRODUKTIVITÄT RETTEN

Der Mittelstand steht vor großen Herausforderungen: Veränderungsdruck, Fachkräftemangel und wirtschaftliche Unsicherheiten verlangen nach klarer Führung und nachhaltigen Lösungen. Wie begegnen Unternehmer diesen Dynamiken und steigern zugleich Effizienz und Produktivität?

Diese Fragen adressiert die Ennepetaler Unternehmerin Daniela Frischkorn. Mit ihrer 2023 gegründeten Beratungsfirma Mittelstandsfüchse begleitet sie mit einem siebenköpfigen Team Unternehmen durch Veränderungsprozesse. Das Angebot wurde 2024 erweitert: mit der MSF Akademie, die praxisnahe Weiterbildung für Führungskräfte bietet.

Was hat ELMO mit effizienten Meetings zu tun?



Bild: Carina Felten & Daniela Frischkorn | Mittelstandsfüchse

ELMO steht für "Enough, let's move on" erklärt Daniel Frischkorn. ELMO ist eine wirksame Moderationshilfe, um Meetingteilnehmer bei ausschweifenden Redeflüssen einzufangen und wieder effiziente Fokus-Arbeit im Meeting zu gewährleisten.

Effizienz beginnt bei der Meetingkultur

Meetings gehören zum Geschäftsalltag - doch häufig sind sie ineffiziente Zeitfresser. Studien zeigen, dass Führungskräfte bis zu 23 Stunden pro Woche in Besprechungen verbringen, von denen viele wenig Mehrwert bieten. Ursachen sind unklare Ziele, übervolle Teilnehmerlisten, fehlende Agenden und unzureichende Ergebnisse.

Wie Meetings produktiver werden:

1. Weniger ist mehr:

Meetings reduzieren, wo möglich, und kurze Updates per E-Mail oder Tools ersetzen.

2. Agenda und Ziel klar definieren:

Einladungen mit klarer Struktur und Ziel versenden.

3. Meetings moderieren:

Ohne geschultem Moderator kein effizientes Meeting!

4. Zeit und Teilnehmerzahl begrenzen:

Meetings rigoros auf das Nötigste reduzieren, was dem Meetingziel auch dienlich ist, inklusive der notwendigen Teilnehmer!

5. Ergebnisse festhalten:

To-dos dokumentieren und Verantwortlichkeiten direkt zuweisen- Nachkontrolle nicht vergessen!

6. Digitale Tools nutzen:

Abstimmungstools oder digitale Whiteboards für strukturierte Dokumentation nutzen.

7. Meetings im Stehen durchführen:

Stand-Up Meetings helfen sich auf das Wesentliche zu beschränken. Treffen Sie sich am Stehtisch oder Flipchart, vermeiden Sie Sitzungen!

Daniela Frischkorns Ansatz: Wissenschaft und Praxis vereint

Neben ihrer Beratung startete Frischkorn 2025 ihr PhD-Studium zur Effizienten Führungskommunikation an der Vrije Universiteit Amsterdam. Ihre Forschung fließt direkt in die Beratungsarbeit ein, um wissenschaftliche Erkenntnisse praxisnah umzusetzen.

Engagement für Gleichberechtigung:

Über ihre unternehmerische Tätigkeit hinaus setzt sich Frischkorn für gesellschaftliche Themen ein. Am 15. März 2025 organisiert sie im Haus Ennepetal die vierte Veranstaltung zur Stärkung der Gleichberechtigung unter Frauen, am 15.11.2025 findet die 5. Auflage statt (www.7mbusinesslounge.de).

Fazit: Effizienz beginnt im Meetingraum sowie im **Kopf des TOP-Managements**

Oftmals fokussieren Unternehmen Effizienzmaßnahmen in der Produktion oder betrieblichen Ablauf. Die größte Wertschöpfung ist aber im Kommunikationsverhalten des TOP-Managements zu finden. Digitalisierung der Kommunikation bringt nur dann Effizienz, wenn es klare Regeln für Mails und Abstimmungen gibt. Digitale Datenspeicherung und Verarbeitungs-Prozesse müssen ganz sauber strukturiert sein, ansonsten führt die Digitalisierung zu mehr Chaos und Zeiteinsatz als vorher.

Meetings und Führungskommunikation sind essenziell – jedoch nur, wenn sie produktiv ablaufen. Wer als Führungskraft Struktur, Zielorientierung und Ergebnisfokus etabliert, spart wertvolle Arbeitszeit.

Reduzierte, klar geführte Meetings und interne Kommunikationsprozesse schaffen Freiraum für das Wesentliche: Wertschöpfende Arbeit und unternehmerischen Erfolg.

Wer sich zu den Themen weiterbilden möchte, kann am 01.04.2025 zum Thema Führungskommunikation und am 18.08.2025 zum Thema "Effizienz im Unternehmen" die Fachtagungen besuchen. Auch gibt es passende Online-Masterclasses der MSF-Akademie.



Informationen und Tickets gibt es unter www.msf-akademie.de

Mittelstandsfüchse | Daniela Frischkorn

Hochstr.5a | D-58256 Ennepetal Tel.:+49 2333 9769330 | Mobil.:+49 177 4204450

df@mittelstandsfuechse.de www.mittelstandsfuechse.de

EINLADUNG

MASTERCLASS XXL 01. APRIL 2025

Fachtagung Unternehmertum FÜHRUNGSKOMMUNIKATION

Expertenwissen Leadership-Kommunikation - so werden auch Sie zum Profi!

Grundlagen I heikle Themen I Kommunikationspsychologie & Veränderungen I Eskalation & Konflikte





ORT + ZEIT PRÄSENZ

ALTERNATIV ONLINE 4 X 90 MIN 08.30-10.00 UHR

01.04.2025 | Empfang 07:45 Uhr

21.03.2025 | 28.03.2025

Seminarzeit: 08.00 - 13.00 Uhr, Ende 13.30 Uhr

04.04.2024 I 11.04.2025

Anmeldung und Informationen:

www.msf-akademie.de



Das Schulhaus | Westfalendamm 15 | 58332 Schwelm



HATTINGEN KÜBELPATEN GESUCHT

Die Stadt Hattingen lädt engagierte Bürgerinnen und Bürger dazu ein, Patenschaften für Pflanzkübel zu übernehmen. Unter dem Motto "Hattingen blüht auf" können Freiwillige ehrenamtlich zur Verschönerung des Stadtbildes beitragen, indem sie sich um Pflanzenschalen kümmern. Damit die Pflege mühelos gelingt, stellt die Stadt Hattingen Wildblumensamen, Erde und das notwendige Werkzeug kostenlos zur Verfügung. Die erste Patin startet bereits in der Südstadt und übernimmt die Pflege einer Baumscheibe sowie der städtischen Kübel an der Bruchstraße / Ecke Arndtstraße. Das Grünflächenamt sucht weitere Freiwillige, die Lust haben, Teil des Projekts zu werden. Lassen Sie Hattingen gemeinsam aufblühen! Interessierte können sich unter a.senger@hattingen. de oder m.lambert@hattingen.de melden, um einen Termin zu vereinbaren.



ENNEPE-RUHR-KREIS NEUE REGEL FÜR BIO-MÜLL

Ab dem 1. Mai 2025 gilt im Ennepe-Ruhr-Kreis ein neuer Grenzwert für Biomüll: Der Bioabfall privater Haushalte darf nur noch maximal 1 % Störstoffe wie Plastik, Glas oder Metall enthalten, statt bisher 3 %. Besonders problematisch sind Plastiktüten, da sie zu Mikroplastik zerfallen und in Böden, Grundwasser und Nahrungskette gelangen. Auch kompostierbare Plastiktüten werden nicht vollständig abgebaut. Bioabfälle sollten daher ausschließlich in Papiertüten oder Zeitungspapier entsorgt werden. Um die Bürger frühzeitig zu informieren, verteilt der Bereich Abfallwirtschaft Flyer und kompostierbare Papiertüten. Eine begleitende Kampagne mit Buswerbung und Radiospots macht auf die Änderung aufmerksam. Fragen zur Bioabfallverordnung können per E-Mail an abfallwirtschaft@ennepetal.de gestellt werden. Infos zur Kampagne unter: www.wirfuerbio.de/erk



ENaktuell | AUS DER REGION



SCHWELM

STADTGUTSCHEINE TAUSCHEN UND BIS ZU 100€ GEWINNEN

Die Werbegemeinschaft Schwelm startet eine große Umtausch-Aktion für Stadtgutscheine in Papierform. Bis zum 8. März können alte Gutscheine mit bestehendem Guthaben gegen eine moderne Plastikkarte eingetauscht werden - auch nach Ablauf der Gültigkeitsfrist. Metzgerei Ranft, Schreib- und Tabakwaren Gebrüder Voswinkel, das Stadtmarketing-Büro und "Barf-EN" nehmen die alten Gutscheine an und geben im Gegenzug eine Plastikkarte mit QR-Code und PIN aus. Damit lässt sich das Guthaben jederzeit abrufen und bei mehreren Händlern einlösen. Nach dem 8. März können Papier-Gutscheine noch bis Ende März bei 35 Schwelmer Händlern eingelöst werden - danach verfallen sie. Wer beim Umtausch seine Adresse angibt, nimmt an einer Verlosung teil. Bei der Verlosung gibt es 2 x ein Stadtgutschein-Guthaben in Höhe von 25 Euro, 2 x in Höhe von 50 Euro und 2 x in Höhe von 100 Euro zu gewinnen. Besonderes Extra: Der älteste Gutschein erhält den doppelten Wert auf die neue Karte. Weitere Infos & Händlerliste:

www.schwelmer-stadtgutschein.de



ENNEPETAL FRÜHJAHRSPUTZ GEPLANT

Unter dem Motto "Nicht mein Müll, aber meine Stadt" lädt Bürgermeisterin Imke Heymann alle ein, am diesjährigen Ennepetaler Frühjahrsputz teilzunehmen. Am Samstag, den 29. März, wird im Stadtgebiet wieder geräumt, gefegt und gesammelt. Die Helfenden werden mit Handschuhen, Müllsäcken und Greifzangen ausgestattet. Infos: Tel.: 02333 / 979-3114 oder E-Mail vsieling@ennepetal.de



EN-KREIS

NEUES NETZWERK FÜR FRÜHE MINT-BILDUNG

Der Ennepe-Ruhr-Kreis und die Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd haben ein Kooperationsvertrag mit der Stiftung "Kinder forschen" unterzeichnet. "Mit dieser Zusammenarbeit wird die Bildungslandschaft im Ennepe-Ruhr-Kreis nachhaltig bereichert. Pädagoginnen und Pädagogen aus Kindertageseinrichtungen, Grund- und Förderschulen und dem offenen Ganztag haben jetzt Zugang zu Fortbildungen, die sie dafür qualifizieren, Kinder noch besser beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten", freute sich Landrat Olaf Schade bei der Präsentation im Schwelmer Kreishaus über die Netzwerkpartnerschaft. Sechs Angebote stehen im ersten Jahr auf dem Programm. Jeweils ganztägig geht es dann beispielsweise um "Forschen zu Licht, Farben und Sehen - Optik entdecken", um "Stadt, Land, Wald - Lebensräume erforschen und mitgestalten" und um "Forschen zu Wasser in Natur und Technik". Schauplätze der Veranstaltungen sind die Berufskollegs des Ennepe-Ruhr-Kreises in Ennepetal, Hattingen und Witten. Organisatorisch betreut und abgewickelt werden sie von der Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd (www.vhs-en-sued.com, Suchbegriff "Kinder forschen"). Das Regionale Bildungsbüro des EN-Kreises übernimmt eine beratende Funktion sowie die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. "Mit dem Erleben von Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik kann früh ein Grundstein für Neugier und Forschergeist gelegt werden. Mit der Stiftung "Kinder forschen" haben wir hierfür einen idealen Partner gefunden. Schließlich ist sie Deutschlands größter Fortbildungsanbieter für frühe MINT-Bildung für nachhaltige Entwicklung in Kita und Grundschule", machte Gevelsbergs Bürgermeister Claus Jacobi als Verbandsvorsteher des vhs-Zweckverbandes Ennepe-Ruhr-Süd deutlich.



WIE VIELE NEUKUNDEN GEWINNEN SIE JEDEN MONAT ÜBER IHRE WEBSEITE?

INVESTIEREN SIE IN ONLINE-MARKETING WWW.WEB-SEO-AGENTUR.DE



STADTMARKETING FÜR WETTER E.V.

PRÄSENTIERT DAS JAHRESPROGRAMM 2025: EIN JAHR VOLLER ÉRLEBNISSE

Der Stadtmarketing für Wetter e.V. hat sein Jahresprogramm für 2025 neu konzipiert und bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Altbewährtem und neuen Konzepten. Mit zahlreichen Veranstaltungen in den Bereichen Stadtrundfahrten, WanderWetter und FamilienWetter wird für jeden Geschmack und jede Altersgruppe etwas geboten.

Stadtrundfahrten: Geschichte hautnah erleben

Die beliebten Stadtrundfahrten führen Besucher*innen durch die Vergangenheit und Gegenwart der Stadt. Neben klassischen Drei-Stunden-Touren (13. April & 13. Juli) gibt es auch erweiterte Vier-Stunden-Touren mit Kaffee und Kuchen (11. Mai & 17. August) oder einem Mittagsimbiss (15. Juni) in einer wetteraner Gastronomie. Neu im Programm sind Themenfahrten wie "Persönlichkeiten der Stadt Wetter (Ruhr)" (28. September), "Burgen & Herrenhäuser" (19. Oktober) oder "Auf den Spuren von Friedrich Harkort" (25. Oktober) – eine bewährte und beliebte Thementour, die spannende Einblicke in die Stadtgeschichte bieten.

WanderWetter: Natur und Kultur vereint

Wetter (Ruhr) ist ein Paradies für Wanderfreund*innen und der Stadtmarketing-Verein bietet eine breite Auswahl an geführten Touren, teils auf eigenen Wanderwegen, an. Bekannte Highlights sind die "Henriette-Davidis-Wanderung" (27. April) sowie die "Bergbauwanderung" auf dem Bergbauwanderweg 1 (29. Juni), die beide einen festen Platz im Programm haben.

Neu im Angebot sind die "Bergbauwanderung 1 light" (17. Mai) für diejenigen, die sich die anspruchsvolle Wanderung im Juni nicht zutrauen und die "Wanderung durchs obere Elbschebachtal" (14. Juni),



an Ennepe und Ruhi

die spannende Einblicke in Natur und Geschichte bieten und das Wanderangebot um weitere abwechslungsreiche Routen ergänzen. Ab diesem Jahr erstmals dabei, ist die "Drei-Dörfer-Wege"-Wanderung (7. September), die durch Esborn, Voßhöfen und Albringhausen führt. Zusammen mit der ebenfalls neuen "Elbscherunde" (12. Juli), die das obere und untere Elbschebachtal verbindet, bietet das Jahresprogramm nun auch längere und anspruchsvollere Touren an. Ebenso spannend ist die Pilz-Wanderung (12. Oktober), die einen Einblick in die faszinierende Welt der Pilze gibt.

Ein besonderes Highlight sind die "lyrischen Spaziergänge", die Natur mit Poesie verbinden. Hier werden Werke von Joachim Ringelnatz (4. Mai) oder Christian Morgenstern (1. Juni) rezitiert, während die Teilnehmenden durch malerische Landschaften wandern. Die beliebten Sommernachtstraum-Abendwanderungen am 5. Juli und 16. August laden dazu ein, den Wald in der Abenddämmerung neu zu entdecken.

WanderWetter: Natur und Kultur vereint

Familien erwartet ein abwechslungsreiches Programm voller Spiel, Spaß und Entdeckungen. Für kleine Detektiv*innen gibt es am 22. Juni eine spannende Detektiv-Rallye durch Alt-Wetter. Wer löst das Rätsel und wird Wetter-Detektiv*in? Ein absolutes Highlight ist der Abenteuertag mit Ritterspielen am 10. August an der Burgruine Volmarstein. Hier können Kinder in die Welt des Mittelalters eintauchen.

Beim Gummistiefel-Erlebnis Elbschebach am 20. Oktober erleben Kinder die Kraft des Wassers hautnah. An Halloween dürfen sich die Kleinsten auf eine Gruselführung an der Burgruine Volmarstein freuen. Bei den beliebten Fledermausführungen, die von April bis Oktober einmal im Monat stattfinden, können Teilnehmer*innen in die faszinierende Welt der Fledermäuse eintauchen. Die Termine sind Freitag, 25. April, 16. Mai, 27, Juni, 18. Juli, 22. August, 26. September und Samstag, den 11. Oktober.

Anmeldung und weitere Informationen

Interessierte können sich unter www.stadtmarketing-wetter.de über das komplette Jahresprogramm informieren. Hier finden sich alle Termine, Uhrzeiten, Treffpunkte sowie Teilnahmegebühren. Für die Veranstaltungen ist eine Voranmeldung per E-Mail oder telefonisch erforderlich. Das Stadtmarketing-Team freut sich darauf, auch 2025 zahlreiche Besucher*innen in Wetter (Ruhr) begrüßen zu dürfen.



Deine AUSBILDUNG beim Automobilzulieferer.

🗣 Gevelsberg | Hattingen | Remscheid

- Werkzeugmechaniker (m/w/d)
- Kunststoff- und Kautschuktechnologe (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)
- Industrieelektriker (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d)

- Mechatroniker (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)
- Industriekaufmann/-frau
- Duales Studium im technischen Bereich (B.Eng. / B.Sc.)
- Duales Studium im wirtschaftlichen Bereich (B.A. / B.Sc.)







NACHWUCHSFILMER AUS SCHWELM DREHEN "BROKEN SOULS"

Unter dem Namen @theboys_studios haben die Nachwuchsfilmemacher Yasin Fazlaoglu (14) und Dorian Schäfer (15) gemeinsam mit Freunden den 40-minütigen Film "Broken Souls" realisiert. Das Drama beschäftigt sich mit den Themen Moral und Freundschaft und wurde an verschiedenen Drehorten in der Region, unter anderem am historischen Haus Martfeld in Schwelm, gedreht. Mit viel Leidenschaft und Engagement brachten die Jugendlichen ihr Filmprojekt von der ersten Idee bis zur fertigen Produktion auf die Leinwand – und das mit minimalem Budget, aber maximalem Einsatz. Nun feierte "Broken Souls" endlich Premiere. Doch damit nicht genug: Der Film könnte schon bald eine besondere Auszeichnung erhalten, denn er ist ein potenzieller Kandidat für den Deutschen Jugendfilmpreis. Ob Yasin, Dorian und ihr Team mit ihrer beeindruckenden Arbeit gewinnen werden, bleibt abzuwarten - doch eines ist sicher: ihr Talent und ihre Hingabe sind jetzt schon preisverdächtig.





AHE GMBH WETTER

STARTE DEINE ZUKUNFT BEI DER AHE!

Du suchst eine spannende und zukunftssichere Ausbildung? Die AHE bietet dir vielseitige Möglichkeiten, deine Karriere zu beginnen. Erfahre hier mehr über unsere Ausbildungsangebote.

Warum eine Ausbildung bei der AHE?

Die AHE ist ein führendes Unternehmen in der Entsorgungs- und Recyclingbranche im Ennepe-Ruhr-Kreis. Mit moderner Technik tragen wir dazu bei, Entsorgung zu sichern und Werte zu schaffen. Die AHE bietet eine fundierte Ausbildung, die dir nicht nur technisches Know-how vermittelt, sondern auch einen tiefen Einblick in die vielseitigen Tätigkeitsfelder der Branche. Mit einem starken Fokus auf Qualität, Innovation und Nachhaltigkeit sorgt das Unternehmen für eine spannende und zukunftssichere Karriereperspektive.

Als AHE-Azubi profitierst du von:

Praxisnaher Ausbildung:

Enge Zusammenarbeit mit erfahrenen Fachkräften.

• Sicherem Arbeitsplatz:

Weil es Abfall immer geben wird, bietet ein Arbeitsplatz in der Entsorgungs- und Recyclingbranche langfristige Perspektiven.

• Entwicklungschancen:

Nach der Ausbildung wollen wir dich übernehmen und dir Wege zur weiteren Entwicklung bei der AHE öffnen.

• Teamgeist:

Du wirst Teil eines kollegialen Teams, das etwas bewegen will.

Attraktive Vergütung:

Faire Ausbildungsvergütung + Prämienzahlung

Zusätzliche Benefits:

Mitarbeiterrabatte und Weiterbildung sowie engmaschige Betreuung

Modernste Technik:

Fahrzeuge, Anlagen und Werkzeuge auf neuestem Stand.

Berufskraftfahrer/-in im Güterverkehr

Du liebst große Fahrzeuge, hast Spaß am Fahren und möchtest dies zum Alltag in deinem Beruf machen? Als Berufskraftfahrer/in sorgst du dafür, dass unsere Fahrzeuge sicher und pünktlich auf den Straßen unterwegs sind.

Das solltest du dazu mitbringen:

· Interesse an Fahrzeugen und Verantwortungsbewusstsein

Umwelttechnologe/-technologin für **Kreislauf- und Abfallwirtschaft**

Du interessierst dich für Umweltschutz und Recycling? Als Umwelttechnologe/-technologin arbeitest du dar-

an, Abfälle in wertvolle Rohstoffe zu verwandeln, die auf vielfältige Art und Weise wiederverwendet werden können.

Das solltest du mitbringen:

· Interesse an Nachhaltigkeit und Technisches Verständnis

Tiefbaufacharbeiter/-in mit Schwerpunkt Straßenbau

Du liebst es. im Freien zu arbeiten? Als Tiefbaufacharbeiter/in sorgst du dafür, dass neue Straßen und Wege entstehen und bereits bestehende instandgehalten werden.

Das solltest du dazu mitbringen:

• Freude an handwerklicher Arbeit im Freien

Bewirb dich jetzt!

Starte deine Zukunft bei der AHE und werde Teil eines starken Teams. Schicke uns deine Bewerbung über unsere Website oder per E-Mail an:

bewerbungen@ahe-gruppe.de.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

AHE - Gemeinsam in eine nachhaltige Zukunft.



Ausbildung gesucht?







- → Umwelttechnologe/-technologin für Kreislaufund Abfallwirtschaft (m/w/d)
- → Tiefbaufacharbeiter/in, Schwerpunkt Straßenbauarbeiten (m/w/d)

Bewerbungen unter www. ahe.de/karriere-ausbildung



ALTENLOH, BRINCK & CO IN ENNEPETAL

SCHLÜSSELÜBERGABE IN DER ABC LEHRWERKSTATT

Nach 25 Jahren Ausbildung gibt Hans-Jürgen Barth den Stab weiter - an einen alten Bekannten.

Am 31. Januar stieg die große Sause in der ABC-Lehrwerkstatt, viele Kollegen, ehemalige Azubis und langjährige Netzwerkpartner kamen vorbei, um Hans-Jürgen Barth nach 48 Jahren Arbeitsjahren bei ABC und 25 Jahren Ausbildung in der Lehrwerkstatt zu verabschieden. Auch wenn Herr Barth weiterhin in SIHK- Prüfungsausschüssen als Prüfer aktiv bleiben wird und man ihn sicherlich bei der ein oder anderen Veranstaltung antreffen wird: Leiter der Lehrwerkstatt ist jetzt ein anderer.

André Mohncke nun gewerblich-technischer Ausbildungsleiter

01.09.1991 begann er bei ABC die Ausbildung zum Industriemechanikers, ein Jahr lang war sogar noch Herr Barth selbst sein Ausbilder. Nach erfolgreichem Abschluss und einigen Jahren Tätigkeit als Facharbeiter im Produktionsbereich und Zivildienst ist er seit 1997, also seit 28 Jahren mit im Boot Ausbildung bei ABC.

Bild: Hans-Jürgen Barth / Andreas Mohncke | ABC Lehrwerkstatt

Breites Angebot wie gewohnt

Das Rad neu erfinden wird die Lehrwerkstatt nicht. Wir verfügen weiterhin über vielfältige Erfahrung in der Ausbildung von jungen Menschen, auch mit Migrationshintergrund, und der sozialpsychologischen Betreuung dieser. Auch Angebote wie Praktika, GirlsDay und der Tag des Maschinenbaus werden weiterhin angeboten.

Bekannter machen möchten wir jedoch das Lehrgangsangebot für gewerblich-technische Berufe. Dies richtet sich vor allem an Unternehmen die erstmals (wieder) gewerblich-technisch ausbilden wollen und von der Erfahrung profitieren möchten oder nicht alle Fachinhalte in ihrem Unternehmen vermitteln können. Hierzu bieten wir individuell auf das Unternehmen und den Auszubildenden abgestimmte Angebote wie beispielsweise einen Grundlehrgang Metall oder auch praktische und theoretische Prüfungsvorbereitungskurse an.

Sprechen Sie uns hierzu gerne an: andre.mohncke@altenloh.com

Tel.: 02333/799-227





Deine Treppe zum Erfolg ist ein Gewinde.



Gewerblich-technische Berufe:

Industriemechaniker (m/w/d)
Maschinen-/Anlagenführer (m/w/d)
Werkzeugmechaniker (m/w/d)
Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
Mechatroniker (m/w/d)
Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
Werkstoffprüfer (m/w/d)
Bachelor of Engineering (m/w/d)

IT Berufe:

Fachinformatiker Systemintegration (m/w/d)
Fachinformatiker Anwendungsentwicklung (m/w/d)
Fachinformatiker Digitale Vernetzung (m/w/d)
B.Sc. Informatik (m/w/d)
B.A. Wirtschaftsinformatik (m/w/d)

Kaufmännische Berufe:

Industriekaufmann (m/w/d) B.A. BWL (m/w/d)

Jetzt bewerben > abc-ausbildung.de



ALTENLOH, BRINCK & CO

ABC UNTERNEHMENSGRUPPE

KÖLNER STRASSE 71-77 · D-58256 ENNEPETAL · GERMAN\
TEL + 49-23 33-799-0 · FAX + 49-23 33-799-304

WUNDER MUTTERMILCH

DIE GRÖSSTEN MYTHEN RUND UMS STILLEN



der Welt - und doch ranken sich zahlreiche Mythen Halbwahrheiten

> darum. Viele frischgebackene Mütter sind verunsichert, wenn es um Themen wie Milchmenge, Schlafverhalten oder körperliche Veränderungen geht. Höchste Zeit, mit den häufigsten Irrtümern aufzuräumen!

1. Mythos: "Kleine Brüste produzieren weniger Milch"

Ein weitverbreiteter Irrglaube ist, dass die Größe der Brust die Milchmenge beeinflusst. Tatsächlich spielt die Brustgröße keine Rolle! Die Milchproduktion wird durch den Bedarf des Babys reguliert und nicht durch das Volumen des Brustgewebes. Frauen mit kleineren Brüsten können genauso viel Milch produzieren wie Frauen mit größeren Brüsten.

2. Mythos: "Die Brust kann leergetrunken werden"

Viele Mütter befürchten, dass ihre Brüste nach dem Stillen "leer" sind. Doch das ist ein Missverständnis. Die Brust ist nie komplett leer, denn sie produziert kontinuierlich Milch - je mehr das Baby trinkt, desto mehr Milch wird nachgebildet. Das Prinzip funktioniert nach dem Nachfrage-Angebot-Prinzip.

3. Mythos: "Stillkinder schlafen schlechter als Flaschenkinder"

Oft heißt es, Stillkinder würden schlechter schlafen als Babys, die mit der Flasche gefüttert werden. Doch wissenschaftliche Studien zeigen: Das Durchschlafen ist kein Still-Thema, sondern ein Reifungsprozess. Jedes Kind entwickelt sein eigenes Schlafmuster - unabhängig davon, ob es Muttermilch oder Ersatznahrung bekommt.

4. Mythos: "Stillen macht die Brüste hässlich und hängend"

Ein weiterer Mythos, der viele Frauen verunsichert: Stillen führt zu Hängebrüsten. Tatsächlich hat das Stillen selbst kaum Einfluss auf die Brustform. Vielmehr sind es Schwangerschaft, genetische Faktoren und Gewichtsschwankungen, die die Elastizität der Haut beeinflussen. Die meisten Frauen, die nach der Schwangerschaft wieder ihr Ausgangsgewicht erreichen, bekommen ihre ursprüngliche Brustform zurück.

5. Mythos: "Bei einer Brustentzündung muss abgestillt werden"

Eine Mastitis (Brustentzündung) kann sehr schmerzhaft sein, doch Abstillen ist keine Lösung! Im Gegenteil: Weiterstillen ist sogar förderlich, da das regelmäßige Entleeren der Brust hilft, die Entzündung zu lindern. Zudem gibt es stillfreundliche Medikamente zur Behandlung.

6. Mythos: "Bei Medikamenteneinnahme muss abgestillt werden"

Viele Frauen glauben, dass sie bei Medikamenteneinnahme sofort abstillen müssen. Doch das stimmt nicht! Es gibt viele Medikamente, die mit dem Stillen kompatibel sind. Die beste Anlaufstelle für verlässliche Informationen ist das Institut Embryotox, das sichere Arzneimittel für stillende Mütter auflistet.

7. Mythos: "Die meisten Mamas brauchen keine Milchpumpe"

Eine Milchpumpe kann in vielen Situationen hilfreich sein, zum Beispiel um die Milchproduktion nach einem Kaiserschnitt anzuregen oder wenn die Mutter berufstätig ist. Sie ermöglicht mehr Flexibilität, ohne auf das Stillen verzichten zu müssen.

8. Mythos: "Länger als zwölf Monate zu stillen ist unangemessen"

In unserer Gesellschaft wird oft angenommen, dass Stillen über das erste Lebensjahr hinaus unnötig sei. Doch selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Kinder mindestens zwei Jahre zu stillen - und das gilt nicht nur für Entwicklungsländer, sondern weltweit. Muttermilch verändert sich ständig und passt sich den Bedürfnissen des Kindes an. Sie bleibt auch nach dem ersten Geburtstag eine wertvolle Quelle für Antikörper, Nährstoffe und Immunabwehr stärkende Substanzen.

10. Mythos: "Stillen ist reine Nahrungsaufnahme"

Muttermilch ist so viel mehr als Nahrung! Tatsächlich belegen Studien, dass Stillen das Risiko des plötzlichen Kindstods (SIDS) um bis zu 50 Prozent reduziert. Gestillte Kinder haben zudem ein deutlich niedrigeres Risiko für Allergien, Übergewicht, Diabetes oder Mittelohrentzündungen. Der Schutz durch Muttermilch wirkt oft noch Jahre nach dem Abstillen. Forscher fanden zudem heraus, dass gestillte Babys über 20-30 Prozent mehr weiße Substanz im Gehirn verfügen, was für kognitive Entwicklung und Intelligenz förderlich ist. Stillen schützt übrigens nicht nur das Baby, sondern auch die Mutter: Für jedes Jahr, das eine Frau stillt, sinkt ihr Brustkrebsrisiko um 4,3 Prozent. Auch das Risiko für andere Krebsarten, wie beispielsweise Eierstockkrebs, wird durch längeres Stillen um mehr als ein Drittel gesenkt.

» Viele der gängigen Annahmen über das Stillen sind schlicht falsch. Fakt ist: Stillen bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind.

HÄMORRHOIDEN NATÜRLICH BEHANDELN

Hämorrhoiden – ein Wort, das in gepflegter Gesellschaft nur hinter vorgehaltener Hand geflüstert wird. Dabei haben die meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben damit zu tun!

>>> Was sind Hämorrhoiden?

Kurz gesagt: Es sind erweiterte Gefäßpolster im Enddarm. Und solange sie nicht rebellieren, sind sie völlig normal. Problematisch wird es, wenn sie sich entzünden oder vergrößern – dann juckt, blutet und

schmerzt es. Besonders beim Sitzen oder während des Stuhlgangs kann das unangenehm werden.

>>> Was hilft?

Die gute Nachricht: Hämorrhoiden lassen sich oft gut in den Griff bekommen – ohne peinliche Arztbesuche oder dubiose Wundermittel aus dem Internet.

>>> Hier ein paar bewährte Maßnahmen: VORBEUGEN IST BESSER ALS LEIDEN

Essen Sie ballaststoffreich! Vollkorn, Gemüse, Obst – Ihre Verdauung wird es Ihnen danken. Trinken Sie auch genug Wasser. Wer dehydriert ist, bekommt harten Stuhl. Und harter Stuhl ist Ihr größter Feind. Nehmen Sie auf Toilette unbedingt die Hockhaltung ein! Unsere moderne Sitztoilette ist ein ergonomischer Albtraum. In der natürlichen Hockposition wird der Enddarm begradigt, sodass der Stuhlgang leichter hinausgeht – ohne unnötig starkes Pressen. Pressen erhöht den Druck auf die Hämorrhoiden Ein Hocker unter den Füßen hilft, die richtige

Position einzunehmen.

WENN'S SCHON ZU SPÄT IST

- (1) Hamamelis (Zaubernuss) wirkt entzündungshemmend und lindert Juckreiz. (2) Kiefernrindenextrakt stärkt die Gefäße und kann Blutungen reduzieren. (3) Sitzbäder mit Eichenrinde oder Kamille beruhigen gereizte Haut.
- » Hämorrhoiden sind unangenehm, aber kein Drama. Mit der richtigen Pflege verschwinden sie oft von selbst. Und falls nicht – keine Panik! Ärzte haben schon Schlimmeres gesehen.



DIE RICHTIGEN WORTE IM UMGANG MIT TRAUER FINDEN

Der Tod macht viele sprachlos. Besonders, wenn jemand in unserem Umfeld trauert, möchten wir unterstützen, wissen aber oft nicht wie. Die Trauer, den Schmerz und die Verzweiflung eines geliebten Menschen auszuhalten, ist schwer. Gleichzeitig verspüren wir das Bedürfnis, Trost zu spenden und Erleichterung zu bringen.

Wichtig ist, der trauernden Person zu signalisieren: "Deine Traurigkeit ist in Ordnung." Allgemeine Angebote wie "Melde dich, wenn du mich brauchst" setzen den Trauernden unter Druck, selbst aktiv zu werden. Stattdessen hilft es, konkrete Unterstützung anzubieten: "Ich rufe dich morgen an – du entscheidest, ob du sprechen möchtest.". Auch vermeintlich einfühlsame

Sätze wie "Ich weiß genau, wie du dich fühlst" sind wenig hilfreich. Jeder Mensch erlebt Trauer anders. Ebenso unpassend ist: "Du wirst wieder jemanden finden." Kein Mensch ist ersetzbar, und solche Worte können zusätzlich verletzen. Manchmal sind Worte überflüssig. Eine aufrichtige Umarmung oder ein stiller Händedruck können mehr Trost spenden als jede Formulierung. Auch kleine Gesten, wie das Vorbeibringen einer warmen Mahlzeit oder das Erledigen von Besorgungen, zeigen Mitgefühl und Unterstützung. Es kommt darauf an, dem Trauernden das Tempo seiner Verarbeitung selbst zu überlassen. Trauer braucht Zeit – und das größte Geschenk, das man machen kann, ist einfach da zu sein.



SIE WÜNSCHEN SICH IN DER TRAUER NICHT ALLEINE ZU SEIN?

Finden Sie Zuversicht und werden Sie wieder handlungsfähig. Vereinbaren Sie noch heute ein kostenloses Erstgespräch.

Marion Prediger
mehrfach zertifizierter Coach
Tel.: 0170 - 51 08 002
www.trauerhilfe-trauerbegleitung.com

WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose, im Volksmund auch "Knochenschwund" genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung des Skeletts. Sie ist gekennzeichnet durch eine Verminderung an Knochenmasse. Daraus resultiert eine erhöhte Knochenbrüchigkeit. Kleinere Stürze und selbst alltägliche Handgriffe, wie Heben und Tragen, können zum Knochenbruch führen, vor allem an den Wirbelkörpern der Wirbelsäule oder dem Oberschenkelknochen.

WER KANN BETROFFEN SEIN?

Osteoporose tritt häufig bei Frauen nach den Wechseljahren und bei Männern und Frauen im höheren Lebensalter auf - einige Risikofaktoren sind:

- unausgewogene Ernährung, z. B. niedrige Calcium- bzw. Vitamin D-Aufnahme
- Krebserkrankungen, z. B. Prostata oder Brustkrebs
- Untergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust
- übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum
- Bewegungsmangel
- medikamentöse Behandlung, z. B. mit Cortison

WIE MACHT SICH OSTEOPOROSE BEMERKBAR?

Symptome für das Vorliegen einer Osteoporose können u.a. sein:

- chronischer oder akuter Rückenschmerz
- abnehmende Körpergröße
- eingeschränkte Bewegungsfreiheit
- vermehrte Knochenbrüche ohne äußere Einwirkung

WIE WIRD OSTEOPOROSE DIAGNOSTIZIERT?

Osteoporose wird auch häufig als "schleichende" bzw. "stille" Krankheit bezeichnet. Es gibt nur wenige Möglichkeiten, frühzeitig einen Knochenmassenverlust nachzuweisen. Eine davon ist die Knochendichtemessung mit dem DXA-Verfahren. Dabei wird mit Hilfe einer speziellen Röntgentechnik eine sehr geringe Röntgenstrahlung durch den Körper geschickt, um den Mineralgehalt der Knochen zu bestimmen. Dieser Knochenmineralgehalt steht in einer direkten Beziehung zur Knochenfestigkeit. Eine Knochendichtemessung kann nicht exakt einen Knochenbruch vorhersagen. Dennoch sagt ein entsprechender Knochendichtewert etwas über das Frakturrisiko im Vergleich zu einem normalen Knochen im entsprechenden Alter aus. Kosten liegen bei circa 50 €; werden in einigen Fällen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

WIE KANN ICH FRÜHZEITIG VORBEUGEN?

- Ernährung: Milch, Milchprodukte, grünes Gemüse, calciumhaltiges Mineralwasser, Fisch
- Gabe von Calcium
- · körperliche Bewegung
- übermäßigen Alkoholkonsum weitgehend einschränken und Rauchverzicht

Die von Osteoporose betroffenen, schmerzempfindlichen Menschen brauchen Verständnis und Zuwendung. Es gilt Alltagsbewegungen zu erleichtern, Kräfte zu gewinnen und sich als Betroffener zur regelmäßigen Osteoporosegerechten Bewegung zu motivieren. Gymnastikübungen in der Gemeinschaft, Bewegung trotz Schmerzen, Lebensqualität trotz Osteoporose sind die Ziele, denen sich die örtlichen Selbsthilfegruppen des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. erfolgreich zuwenden. Ebenso wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Ärzten. Hier gilt es, sich gemeinsam über die Möglichkeiten diagnostischer Maßnahmen und therapeutischer Verfahren sowie die Notwendigkeit der Beschwerdeverarbeitung zu informieren.



POROSE

Die SHG 393 Wetter und SHG 56 Witten/Herdecke - informiert

- HINWEISE, ERKLÄRUNGEN & HILFEN

In der Gruppe können betroffene Menschen über ihre Beschwerden und ihre Unsicherheit nach der Diagnose sprechen. Gemeinsam sind Unsicherheiten sehr viel einfacher und erfolgreich überwindbar, denn

...NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Helfen Sie sich selbst, beugen Sie vor. Schließen Sie sich einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe an, kommen Sie zum Osteoporose-Funktionstraining - gewinnen Sie Lebensqualität und die Option auf festere Knochen:

OSTEOPOROSE - Selbsthilfegruppen im EN - Kreis

WIR BIETEN AN:

- regelmäßige Gruppentreffen
- gemeinsame Aktivitäten
- Vorträge von Experten und Ärzten
- Osteoporose-Gymnastik mit / von Osteoporosezertifizierten Therapeuten.

Unsere mehr als zuverlässigen Partner im Bereich des Funktionstrainings :

Für Trockengymnastik



Für Wassergymnastik



Für Wassergymnastik



Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. | Kirchfeldstr. 149 – 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 301314-0 | www.osteoporose-deutschland.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe | 393 - Wetter | Tel.: 02302-1710559

bfo_gruppe393@yahoo.com | wetter.osteoporose-nrw.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe | 56 - Witten/Herdecke | Tel.: 02302-1713095

debus@bfo-nrw.de | witten-herdecke.osteoporose-nrw.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Wir möchten ihnen – und das sehr gerne – helfen.

SCHWELMANNS KOLUMNE

NOSTALGISCHER GANG DURCH DORF

Das neue Jahr ist nun auch schon wieder ein paar Wochen alt. Die meisten guten Vorsätze sind den

alten Gewohnheiten gewichen dann eben nächstes Jahr! Dann aber ganz bestimmt! Frostig kalt ist es draußen. Vom wolkenlosen blauen Him-

> mel strahlt die Sonne herab und erwärmt Schwelmanns Seele. Und weil er einiges zu erledigen hat, beschließt Schwelmann das Auto in der Garage zu

lassen und sich - warm eingepackt

- zu Fuß runter ins Dorf zu begeben. Als erstes fallen ihm derzeit natürlich die ganzen Wahlplakate ins Auge, die an nahezu jedem Laternenpfahl hängen und mit denen Parteien und Kandidaten ihren potentiellen Wählern das Blaue vom Himmel herunter versprechen. Erfahrungsgemäß verpuffen alle Versprechen im Nichts, ist die Wahl erst vorbei. Und Schwelmann kommt beim Anblick ein Spruch in den Sinn: "Politiker sind Leute, die vor der Wahl ganz genau wissen wie es geht und nach der Wahl ganz genau erklären können, warum es so nichts werden kann". Sei es drum. Schwelmann beschließt, Gedanken dieser Art auf seinem Weg durch Bessere zu ersetzen. Vorbei geht es an dem inzwischen zu einem Wohnhaus umgebauten ehemaligen A&O-Laden, den einstmals die Schwelmer Kaufleute Oppermann & Krämer betrieben. Neben dem kleinen Postamt und der Sparkassenfiliale war hier einst eine kleine Nahversorgungsinsel für das damals entstandene neue Wohngebiet. Geblieben davon ist nur der Bäcker. Einmal gedanklich in längst vergangene Zeiten versunken fällt Schwelmanns Blick auf das naheliegende Gemeindehaus. Mit einem Schmunzeln im Gesicht sieht Schwelmann vor seinem geistigen Auge den alten Pfarrer Storck herauskommen. Wie er damals, als Schwelmann den Konfirmanden-Unterricht zugunsten eines Kinobesuchs mit seinem besten Freund geschwänzt hatte, ihn beim Heimgehen erwischt hatte und der Pfarrer ihm eine ordentliche Strafpredigt gehalten hatte. Den schmalen Weg weiter, vorbei am ehemaligen Kindergarten "Sternenzelt", in dem Schwelmanns inzwischen

längst erwachsene Kinder glückliche Zeiten verbrachten. Mit Spielen und allem, was Kinder halt so gerne machen. Aber ohne die heute in Kitas vielfach übliche "frühkindliche Sexualerziehung", die den Schwelmann kurzfristig kopfschüttelnd und mit verzogenem Gesicht weiterlaufen lässt. Weiter Richtung Dorf. Vorbei an einer ehemaligen Gaststätte - wie hieß sie gleich, Kaufmann ???-, noch ein schneller Blick in die Rheinische Straße, wo damals noch das Gebäude des Bahnhofs Loh stand und in dem damals Schwelmanns türkischer Mitschüler Hassan mit seiner Familie wohnte. Auf der anderen Straßenseite betrieb Rolli seinen Lotto-Toto- Laden, eine weitere Kneipe etwas unterhalb. Dazwischen gab es eine weitere Filiale der Sparkasse. Vorbei am damaligen Schlachthof. Und schon hat Schwelmann wieder diesen unangenehmen Geruch in der Nase, der damals oft über diesem Gebiet schwebte. Niederheides kleiner Lebensmittelladen. Hannuschkas Frisörsalon, der, obwohl schon seit vielen Jahren geschlossen, immer noch so aussieht, als käme der Meister gleich zurück, um seinen Kunden die Haare zu schneiden. Allein auf diesem kleinen Stück des Weges gab es noch einen Metzger, einen Gemüse- oder Feinkostladen und sicher noch einiges mehr. Nur noch die Berliner Straße übergueren und schon ist man an der Schwelmer Moschee, Auf diesem Gelände befand sich früher auch ein Kindergarten, den auch Schwelmann besucht hat. Leider ist die Erinnerung daran in Schwelmanns Kopf verblasst. Ein paar Schritte weiter die Einfahrt zum ehemaligen Schwelmer Eisenwerk, bei dem Schwelmanns Papa bis zur Rente gearbeitet hat und Schwelmann selbst oft in den Ferien gejobbt hat. Die Pförtnerbude ist längst verschwunden, die Kantine ebenso. Wie das ganze Eisenwerk, dessen Zapfsäulen gefühlt an jeder europäischen Tankstelle zu finden waren. Lange her! Kurz vor dem Eisenbahntunnel rechts das Wiegehäuschen. Nur wenige Quadratmeter groß stärkte sich so mancher Eisenoder sonstige Werker schon vor Arbeitsbeginn im Ausschank oder nahm nach Feierabend hier sein erstes Feierabendbierchen zu sich. Wenige Schritte davor die kleine Imbissbude. Hier gab es die legendären und leckersten Frikadellen und Schaschliks. Viele ältere Schwelmer erinnern sich gerne daran. Kurz nach dem Tunnel der Treppenaufgang zum Schwelmer Bahnhof. Schwelmann sieht etwas wehmütig seinen Opa, der hier oft auf ihn wartete, wenn Schwelmann nach der Schule auf seinem Heimweg war. Opa drückte ihm dann ein paar Mark in die Hand und schickte ihn in den etwas oberhalb liegenden Tabakladen, um ihm ein paar seiner geliebten Stumpen zu holen. Ja. Das war damals noch möglich. Für den kleinen Schwelmann fielen natürlich immer ein paar Süßigkeiten ab. Dass es Opa weniger auf die Stumpen ankam, welche er sich ganz sicher auch hätte selbst holen können, als auf die Begegnung mit seinem Enkel, wurde Schwelmann erst weit später bewusst. Vor dem Tabakladen war noch an der Ecke Schützenstraße die Bahnhofapotheke. Und einer der ersten Imbissbuden. Hier bot der Grieche Christos wohl als erster im Dorf Gyros im Fladenbrot an. Seine Nachfolger schufen dann den legendären Imbiss "Apollo 17". Und dann gab es ja noch den Schuhmacher. Damals war es noch üblich, abgelaufene Sohlen und Absätze des teuren Schuhwerks reparieren zu lassen. Auch den typischen Geruch der Schuhmacherei hat Schwelmann noch in der Nase. Fast schon ein wenig meditativ geht Schwelmann weiter. Vorbei an einer Arztpraxis, wo früher Ranft sein kleines Milchgeschäft betrieb. Ein paar Meter weiter Gebrüder Cordt. Polsterei und Schul- und Bürobedarf. Hier konnte man damals alles möglich einzeln, also nicht in den heute üblichen Großverpackungen kaufen. Brauchte Schwelmann einen neuen Radiergummi oder Bleistift, ging er in diesen Laden. Aus langen Schubladen kramte dann einer der Brüder in seinem blauen Kittel eine Auswahl der gewünschten Artikel hervor. Herrlich! Dann, um die Ecke Kaiserstraße gebogen, war einst der Frisörsalon Muskatewitz, zu dem auch der kindliche Schwelmann genau wie seine Freunde zwecks ordentlicher Frisur geschickt wurde. Mit dem Ergebnis, dass wir Jungs aus der Schützenstraße, in der Schwelmann die ersten zehn Jahre seines Lebens eine glückliche Kindheit verlebte, alle den gleichen Fasonschnitt vom Meister verpasst beka-

men und somit bestenfalls durch die Haarfarbe zu unterscheiden waren. Später, nach einem Umbau, eröffnete die beliebte Kneipe "Kaisereck", in der auch Schwelmann später gerne Gast war. Auf seinem Weg in des Dorfes Mitte kommt Schwelmann an zahlreichen ehemaligen Kneipen und Geschäften vorbei, die eine Menge Erinnerungen wachrufen. Gerade von den Kneipen und Gaststätten gab es zu Schwelms Hochzeiten über hundert Stück, von denen viele jenes Bier ausschenkten, welches in der Brauerei gebraut wurde, an deren Stelle inzwischen das ein wenig überdimensioniert erscheinende neue Schwelmer Rathaus steht. In der Brauereigasse riecht Schwelmann gerade wieder jenen Duft des reifenden Bieres. Leider nur in der Erinnerung. Und weil ihm gerade danach ist, beschließt Schwelmann seinen Fußmarsch durch die Jahrzehnte für einen Kaffee zu unterbrechen. So sitzt er also in der heutigen Fußgängerzone, durch die sich früher zahlreiche Autos ihren Weg bahnten und auch die gute alte Straßenbahn ratterte. Ein Blick noch auf das Gebäude, in dem mal das KfA, dass Kaufhaus für Alle von Arno Blankenburg ansässig war.

Unserer Dorf hat sich schon stark verändert in den vergangenen Jahrzehnten. Wäre ja auch komisch, wenn nicht. Ob es damals besser war? Jedenfalls war es nicht schlecht. Schwelmann denkt gerne an die Zeit zurück, in denen wir vielleicht nicht viel, aber dennoch alles hatten, was wir brauchten. "Zahlen bitte!" ruft er der Bedienung zu und kehrt mit seinen Gedanken zurück ins Hier und Jetzt. Während Schwelmann sein Geld herausnimmt, fällt sein Blick auf eine Postkarte, die am Nebentisch liegt. Darauf steht in großen Lettern ein Zitat von Charles Darwin: "Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel." Allen eine schöne Zeit und einen sonnigen Start in den Frühling.

Es grüßt der Schwelmann

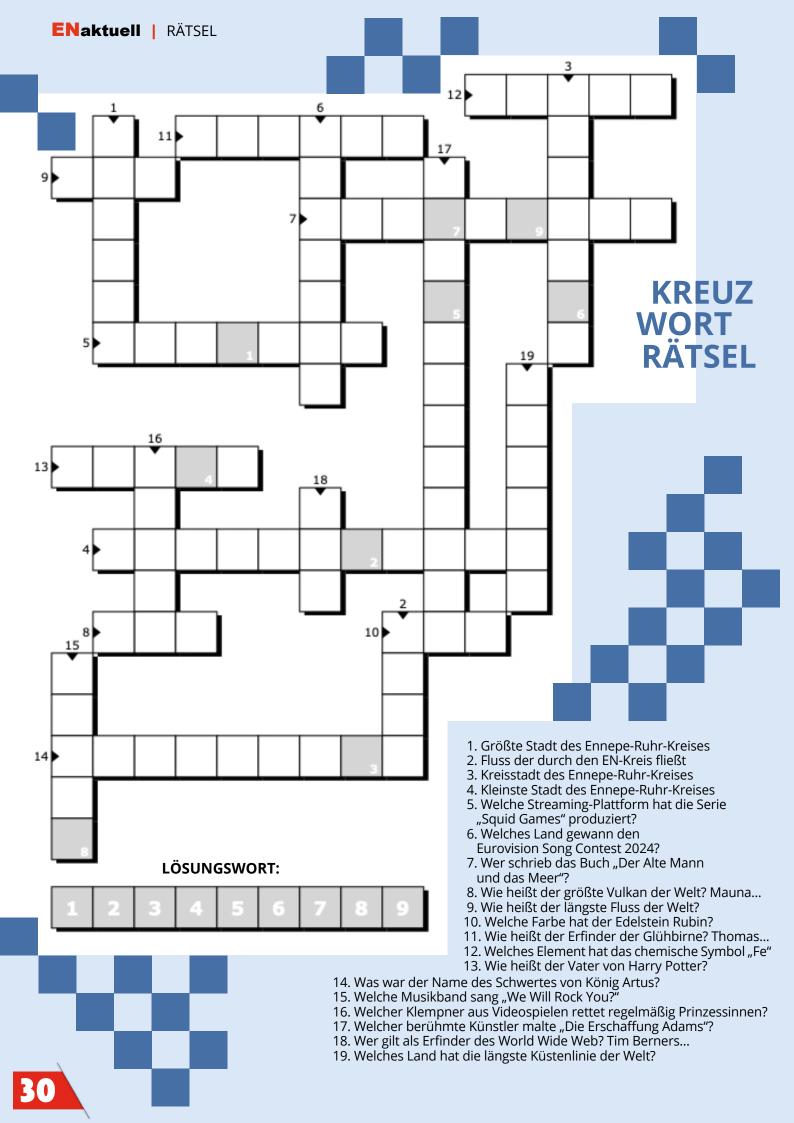
HIER KÖNNTE IHRE **WERBUNG STEHEN!**



Jetzt Anzeige schalten!

Tel.: 0157 78343525 info@en-aktuell.com





FELKA AUTOMOBILE GMBH





WIR REPARIEREN
ALLE AUTOMARKEN!

KOSTENLOSER HOL-UND BRINGSERVICE IM UMKREIS VON 15 KM.

SUDFELDSTRASSE 31
GEVELSBERG

T: 02332/1574

WWW.FELKA.DE



IHR RENAULT UND DACIA SPEZIALIST!

