



Ausgabe 2/25

VON ESELHERZ





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,

seien wir ehrlich: Ehrlichkeit ist schön – aber ein bisschen geflunkert wird doch immer. Ob "Ich bin gleich da" oder "Ich hab's nicht gesehen" – der Alltag ist voll von kleinen und großen Lügen. Mal charmant, mal durchschaubar, mal lebensnotwendig. In dieser Ausgabe nehmen wir das Thema Lügen unter die Lupe. Ohne Lügendetektor – versprochen! Obwohl ... wir haben uns mal angeschaut, wie gut die Dinger wirklich funktionieren. Auch das Prinzip "Fake it till you make it" haben wir uns angesehen – nicht als Anleitung zum Hochstapeln, sondern als Ermutigung: Manchmal muss man eben so tun, als könnte man es schon – bis man es wirklich kann.

Ehrlich geht es hingegen in unserem großen Interview zu: Bettina Renske nimmt uns mit auf Eselwanderung! Zwischen Hufen und Heu erzählt sie, warum man mit einem Esel an der Seite viel über Entschleunigung, Authentizität und echtes Lächeln lernt. Wer sich lieber mit Zahlen und Zukunft beschäftigt: die sogenannten Mittelstandsfüchse haben sich darüber Gedanken gemacht, warum so viele klein- und mittelständische Unternehmen keine Nachfolge finden – und was man dagegen tun kann.

Für alle, die am Anfang ihrer Karriere stehen: Unser Ausbildungsteil ist wieder pickepackevoll! Die Ausbildungsmesse in Hagen naht – wir haben Tipps für Bewerber, stellen Unternehmen vor und zeigen, wie der erste Eindruck gelingt. Gesundheit ist natürlich auch wieder ein Thema: Wir erklären, warum bestimmte Klänge gut für die Gesundheit sind, wie Sie Osteoporose vorbeugen können und wir schauen uns den berüchtigten inneren Schweinehund genauer an, der uns oft von gesunden Entscheidungen abhält.

Und dann wäre da noch Goldemar, der in seiner Kolumne kein Blatt vor den Mund nimmt: Was war da eigentlich los mit Didi Hallervorden? Was waren das für Reaktionen auf seinen alten-neuen Sketch?

Zum Schluss gibt es wie immer das Beste aus der Region: Veranstaltungen, lokale News – und ein **Rätsel** für alle, die sich nicht selbst betrügen und ehrlich knobeln wollen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team der FN-Altuell



WhatsApp: 0157 78343525 info@en-aktuell.com



www.en-aktuell.com



Telefon:

Internet:

E-Mail:

IMPRESSUM





Anschriften: Eichendorffstraße 63

58256 Ennepetal

Avd. Alejandro del Castillo, 4

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

www.en-aktuell.com 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 September 2025



Ob die berühmte "Notlüge", geschönte Lebensläufe oder politische Manipulation - Lügen gehören zum Alltag. Doch warum flunkern wir überhaupt? Und wo liegt die Grenze zwischen harmloser Täuschung und gefährlicher Unwahrheit? In diesem Spezial beleuchten wir die häufigsten Lügen des Alltags und zeigen, warum sie manchmal sogar nützlich sein können.

"Ich rufe dich gleich zurück!" DIE HÄUFIGSTEN LÜGEN IM ALLTAG UND WARUM WIR SIE ERZÄHLEN

Jeder kennt sie, jeder nutzt sie - kleine Notlügen, die das Leben einfacher machen. "Ich rufe dich gleich zurück!", "Dein Kind war total brav!" oder "Ich bin gleich fertig!" sind Klassiker, die oft unbewusst über die Lippen kommen. Doch warum lügen wir so häufig?

Die Psychologie der kleinen Lügen

Studien zeigen, dass Menschen im Durchschnitt ein- bis zweimal pro Tag lügen - meist aus Höflichkeit oder um Konflikte zu vermeiden. Wir möchten niemanden verletzen, uns selbst besser dastehen lassen oder unangenehmen Situationen entgehen. Dabei gibt es verschiedene Arten von Alltagslügen:

- → Höflichkeitslügen: "Das Essen war köstlich!" (obwohl es nicht geschmeckt hat)
- → Aufschublügen: "Ich bin gleich da!" (während man noch auf dem Sofa sitzt)
- → Selbstschutzlügen: "Ich habe deine Nachricht nicht gesehen!" (obwohl man sie gelesen hat)

Wann sind Lügen in Ordnung und wann nicht?

Nicht jede Unwahrheit ist schädlich. Eine kleine Flunkerei, um jemandem ein gutes Gefühl zu geben, kann sozialer Klebstoff sein. Problematisch wird es, wenn Lügen zur Manipulation genutzt werden oder langfristiges Vertrauen zerstören. Ehrlichkeit ist wichtig – aber totale Offenheit kann auch verletzen. Vielleicht ist es also gar nicht schlimm, wenn wir manchmal nicht ganz ehrlich sind. Die Frage bleibt: Lüge oder soziale Kompetenz?

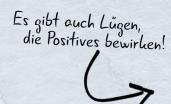
DER LÜGENDETEKTORTEST

FUNKTIONIEREN SOLCHE GERÄTE WIRKLICH?

Lügendetektoren sind faszinierende Geräte, die in Filmen oft als unfehlbare Wahrheitsmaschinen dargestellt werden. Doch wie zuverlässig sind sie wirklich? Wie funktioniert ein Lügendetektor? Lügendetektoren messen physiologische Reaktionen wie Herzschlag, Blutdruck und Hautleitfähigkeit, die sich angeblich bei Stress oder Angst verändern. Die Theorie dahinter ist, dass jemand, der lügt, nervöser wird und daher diese körperlichen Reaktionen zeigt. Doch es gibt ein Problem: Stress oder Nervosität entstehen nicht nur durch Lügen, sondern auch durch andere emotionale Reaktionen etwa Angst vor der Befragung oder die Sorge, nicht gut genug zu antworten. Mehrere wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Lügendetektoren nicht zuverlässig sind. Der Fehleranteil kann bis zu 20 Prozent betragen – das bedeutet, dass ein Test in einem von fünf Fällen falsche Ergebnisse liefern kann. Zudem können erfahrene Lügner oder Personen, die geübt im Verbergen ihrer Emotionen sind, die Geräte austricksen. Lügendetektoren mögen in Kriminalfilmen spannend wirken, aber sie sind in der Praxis weit weniger zuverlässig, als oft angenommen. In echten Situationen sind sie eher ein Werkzeug, das zusätzlichen Druck erzeugt, als ein objektiver Wahrheitsindikator. Letztlich bleibt der menschliche Faktor der entscheidende - und der ist nicht so einfach messbar.

Wollen Sie wirklich immer wissen, wenn Sie belogen werden?





immer ehrlich ist

GROSSE LÜGEN DER GESCHICHTE

EIN BLICK IN DIE VERGANGENHEIT

Lügen haben die Geschichte immer wieder geprägt – einige so gewaltig, dass sie die Welt verändert haben. Von politischen Täuschungen bis zu wissenschaftlichen Betrügereien: hier drei Beispiele für große Lügen der Weltgeschichte:

- 1. Die Mondlandung: 1969 landeten die USA mit Apollo 11 auf dem Mond so die offizielle Geschichte. Doch einige Menschen sind bis heute überzeugt, dass die Mondlandung ein großes Hollywood-Studio-Projekt war. Buzz Aldrin und Neil Armstrong nur Schauspieler? Wer weiß! Der Mond bleibt ein umstrittenes Thema, und die Diskussion darüber wird wohl nie ganz aufhören. Übrigens, während die USA damals feierten, auf dem Mond gewesen zu sein, verbreiteten die Nazis im Zweiten Weltkrieg die Lüge, bereits vor den Amerikanern eine Mondlandung gestartet zu haben. Das war natürlich reine Propaganda ein weiteres Beispiel dafür, wie große Lügen in der Geschichte zur Machtentfaltung eingesetzt wurden.
- 2. Massenvernichtungswaffen im Irak: Im Jahr 2003 führte die USA den Irakkrieg mit der Begründung, der irakische Diktator Saddam Hussein besitze Massenvernichtungswaffen. Jahre später stellte sich heraus: Es gab keine. Diese Lüge wurde genutzt, um internationale Unterstützung zu gewinnen und militärische Intervention zu rechtfertigen. Das ist nicht das erste Mal, dass Kriege mit Lügen gestartet werden und es wird sicherlich auch nicht das letzte Mal gewesen sein.
- **3. Der "Piltdown-Mensch":** Im frühen 20. Jahrhundert wurde der "Piltdown-Mensch" als der entscheidende Beweis für die Evolution des Menschen präsentiert bis 1953 herauskam, dass es sich um ein gefälschtes Fossil handelte, das aus Teilen eines menschlichen Schädels und eines Affen zusammengefügt wurde.

"Fake it till you make it!" MIT DEM RICHTIGEN MINDSET ZUM ERFOLG

"Fake it till you make it" ist ein populärer Begriff, der die Strategie beschreibt, Selbstvertrauen und Kompetenz auszustrahlen, auch wenn man sich noch unsicher fühlt. Aber funktioniert diese Methode wirklich? Und wie setzt man sie effektiv ein?

Ein konkretes Beispiel: Stell dir vor, du bist ein neuer Vertriebsmitarbeiter in einem Unternehmen und sollst ein wichtiges Gespräch mit einem potenziellen Großkunden führen. Obwohl du noch keine Erfahrung in solchen Gesprächen hast, weißt du, dass deine Körpersprache und dein Auftreten entscheidend sind. Also beginnst du, dich selbstbewusst zu zeigen: Du betrittst das Büro mit fester Haltung, stellst dich ruhig vor, schaust dem Kunden in die Augen und sprichst klar und überzeugt über die Produkte, die du anbietest. Auch wenn du innerlich nervös bist, gibst du dem Kunden das Gefühl, dass du genau weißt, wovon du sprichst. In der Folge verlässt der Kunde das Gespräch mit einem positiven Eindruck, und dein Selbstvertrauen wächst. Langfristig wirst du durch die Praxis immer besser in deinen Verkaufsverhandlungen, und irgendwann bist du tatsächlich der kompetente Ansprechpartner, der du anfangs nur gespielt hast zu

Die Wissenschaft hinter dem Mindset

Psychologische Studien zeigen, dass das Ausstrahlen von Selbstvertrauen – auch wenn es anfangs nur vorgespielt wird – positive Auswirkungen auf das Verhalten und die Wahrnehmung von anderen hat. Wenn du dich als kompetent wahrnimmst, wird dein Verhalten oft tatsächlich kompetenter, was dir hilft, deine Fähigkeiten zu entwickeln.

"Fake it till you make it" ist keine Aufforderung zu Unehrlichkeit, sondern eine Methode, das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen. Wer sich selbst als fähig sieht und dieses Vertrauen ausstrahlt, wird nicht nur von anderen als kompetent wahrgenommen, sondern entwickelt sich tatsächlich weiter.

Die großen Lügen der Geschichte haben das Vertrauen der Menschen erschüttert und die Welt nachhaltig verändert. Sie zeigen, wie mächtig und gefährlich eine gut platzierte Lüge sein hann.

Lügen verbieten?

WARUM DER PLAN VON CDU & SPD GEFÄHRLICH IST

Die neue Koalition aus CDU und SPD plant ein Gesetz, das sich gegen die Verbreitung von Fake News richtet. Ziel ist es, falsche Informationen in den Medien und im Internet konsequenter zu bestrafen. Doch dieser Vorschlag ist nicht nur problematisch, sondern gefährlich für die Meinungsfreiheit.

Im Kern des Plans steht die Idee, dass der Staat gegen "Lügen" vorgeht – aber wer entscheidet, was Wahrheit und was Lüge ist? Die Regierung könnte die Kontrolle über Informationen übernehmen und die Grenze zwischen politisch unbequemen, aber wahrheitsgemäßen Aussagen und tatsächlichen Falschmeldungen verwischen. Ein solches Vorgehen birgt das Risiko, dass Kritiker oder unbequeme Meinungen zum Schweigen gebracht werden.

Der Vorschlag erinnert an die dystopische Welt in George Orwells "1984", in der das Ministerium für Wahrheit die Geschichte und Realität kontrolliert, um die Macht zu sichern. Orwell schrieb: "Alles verschwamm im Nebel. Die Vergangenheit wurde getilgt, die Tilgung wurde vergessen, die Lüge wurde Wahrheit." Die Schaffung eines Systems, das die Wahrheit nach eigenen Maßstäben definiert, gefährdet die Demokratie.

Letztlich könnte dieses Gesetz den freien Austausch von Ideen und die Medienvielfalt einschränken. Eine Demokratie lebt von der Vielfalt an Meinungen und der Freiheit, auch unbequeme Wahrheiten auszusprechen. Wenn der Staat die Wahrheit vorgibt, wird diese Grundlage massiv untergraben. Wir müssen sicherstellen, dass der Diskurs weiterhin offen und unzensiert bleibt.



Die Wahrheit ist relativ

Stellen wir uns zwei Menschen vor, die auf einem hohen Turm stehen. Der eine blickt nach Osten und sieht eine Stadt mit hohen Gebäuden. Der andere schaut nach Westen und sieht nur eine weite Landschaft. Beide steigen vom Turm herunter und erzählen, was man sieht, wenn man auf dem Turm steht. Doch ihre Berichte widersprechen sich – wer hat nun recht? Wer sagt die Wahrheit?

Die Antwort ist einfach: Beide. Jeder spricht die Wahrheit, doch sie ist nur ein Teil des Ganzen. Dieses Beispiel zeigt, dass es oft keine absolute, objektive Wahrheit gibt. Unsere Wahrnehmung wird von unserem Standpunkt, unseren Erfahrungen und unserem Wissen geprägt.

In politischen und gesellschaftlichen Debatten ist es ähnlich. Menschen sehen die Welt aus unterschiedlichen Blickwinkeln, interpretieren Fakten anders und kommen zu verschiedenen Schlussfolgerungen. Die Vorstellung einer einzigen, absoluten Wahrheit ist daher problematisch.

Die Lösung? Mehr Offenheit für andere Perspektiven. Die Wahrheit ist facettenreich deshalb ist es um so wichtiger, verschiedene Blickwinkel zu betrachten.

Hier könnte Ihre Werbung stehen! Jetzt informieren unter en-aktuell.com/anzeigen



EN-KREIS

MIT DEM BUS ZU DEN PROFIS -HANDWERK HAUTNAH

Fünfzehn Schüler aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis nahmen an der Aktion "Mit dem Bus zu den Profis -Handwerk hautnah!" teil und lernten dabei vier Handwerksbetriebe in Witten kennen. Die Bustour war Teil der Landesinitiative "Kein Abschluss ohne Anschluss" und wurde im Rahmen der Berufsfelderkundungstage durchgeführt. In der ersten Station wurde den Achtklässlern der Alltag eines Dachdeckers nähergebracht - unter anderem durften sie Schieferherzen schlagen und Dachfolie verschweißen. Begleitet wurden sie dabei von Betriebsinhaber Markus Dürscheidt sowie Michaela Trzecinski und Stefan Bannach von der agentur mark. Danach besuchten die Jugendlichen das Autohaus Feix, die Tischlerei Klein und das Unternehmen Dehne, das auf Sanitär, Heizung, Klimatechnik und Elektro spezialisiert ist. Dort erhielten sie weitere theoretische und praktische Einblicke in verschiedene Handwerksberufe. Landrat Olaf Schade betonte die Bedeutung solcher Angebote: "Solide Ausbildung, angemessenes Gehalt und gute Aufstiegschancen - all das bietet das Handwerk jungen Menschen. Dennoch leidet auch dieser Wirtschaftszweig unter Fachkräftemangel und sucht händeringend die Fachkräfte für morgen. Angebote wie diese Bustour sind bestens geeignet, um einen Beitrag zu leisten, hier gegenzusteuern"



Die Schwelmerin Anita Jonek blickt auf ein außergewöhnliches Jubiläum zurück: 50 Jahre im öffentlichen Dienst. Ein solches Ereignis ist selten - und gleichzeitig markiert es das Ende einer langen Laufbahn, denn Kreisdirektor Sebastian Arlt verabschiedete sie nun offiziell in den wohlverdienten Ruhestand. Was diesen Werdegang besonders macht: Jonek war ihrer Dienststelle über die gesamte Zeit hinweg treu. Direkt nach dem Schulabschluss in der Kreisstadt begann sie im Alter von 15 Jahren ihre Ausbildung zur Kreisassistentenanwärterin. 1977 schloss sie diese erfolgreich ab, wurde vom Kreis übernommen und zunächst in der Führerscheinstelle eingesetzt. In den folgenden Jahren übernahm Jonek verschiedene Aufgaben innerhalb der Kreisverwaltung, durchlief interne Weiterbildungen und sammelte Erfahrung in unterschiedlichen Sachgebieten. Nun freut sie sich auf einen neuen Lebensabschnitt - mit mehr Zeit für ihr Enkelkind, den Garten und Reisen mit ihrem Ehemann Michael, der ebenfalls lange Jahre für die Kreisverwaltung tätig war.

ENNEPETAL

MEHR PLATZ FÜRS LERNEN: GRUNDSCHULE BÜTTENBERG FEIERT ERWEITERUNG

Anfang April wurde der Erweiterungsbau der Grundschule Büttenberg feierlich eingeweiht. Kinder, Eltern, Lehrkräfte und Planungsbeteiligte feierten gemeinsam mit einem Schulfest die Fertigstellung des neuen Gebäudes. Bereits 2019 hatte der Stadtrat den Weg für den dringend benötigten Anbau freigemacht - ein Schritt, der angesichts steigender Schülerzahlen und wachsendem Bedarf in der Offenen Ganztagsbetreuung notwendig wurde. Der im Sommer 2024 bezogene Neubau umfasst vier helle Unterrichtsräume, Themenräume für kreative Fächer, Förderräume, ein großes Konferenzzimmer und ein Büro für die Schulsozialarbeit. Frische

Farben, viel Tageslicht und offene Raumkonzepte prägen das moderne Lernumfeld. Beim Betreten des

Gebäudes spürt man sofort: Hier wurde nicht nur gebaut, sondern Zukunft gestaltet. Das Gebäude punktet zudem mit einem nachhaltigen Konzept: Gründach und Solaranlage sorgen für Umweltfreundlichkeit und Energieeffizienz. Bei sonnigem Frühlingswetter erwartete die Kinder ein abwechslungsreiches Festprogramm mit Bastelaktionen, Mitmachangeboten und einer Abstimmung zur Gestaltung des Spielplatzes. Schulleiterin Kornelia Lehnen-Schaller dankte allen Beteiligten für die engagierte Zusammenarbeit und lobte die Geduld der Schulgemeinschaft während der Bauphase. Bürgermeisterin Imke Heymann übergab symbolisch

den Schulschlüssel und wünschte den Schülerinnen und Schülern viel Freude in ihrem neuen Lernumfeld.

VERANSTALTUNGEN

Alle Events unter Vorbehalt

09. MAI HERDECKE

FEIERABENDMARKT

Rund um den Frederunabrunnen mit leckeren Häppchen und Getränken einmal im Monat ins Wochenende. Gastronomen sorgen für das leibliche Wohl zwischen 17.00 und 22.00 Uhr.



18. MAI SCHWELM

95. TRÖDELMARKT

Im Mai heißt es wieder "auf Schatzsuche gehen" in Schwelm. Liebhaber von Trödelmärkten kommen hier jedes Jahr auf ihre Kosten. Natürlich auch wieder mit verkaufsoffenem Sonntag anschließend.



GEWINNSPIEL KLUTERTHÖHLE DIE KLEINE RUNDE KLUTERT

Zum Reinschnuppern ist die "Kleine Runde" in der Kluterthöhle in Ennepetal genau richtig. Erleben Sie die faszinierenden Eindrücke einer Höhle. Wer im EN-Kreis wohnt und noch nicht dort war, der hat etwas verpasst!

2x2 Tickets für "Kleine Runde" Wie heißt der König in der "Schatzsuche" der Kluterthöhle? A: Kluti B: Kluten C: KlickKlack

Einsendeschluss: 30.05.25

16,-18. MAI GEVELSBERG

BOULDEVARD GEVELSBERG

Ein tolles Bühnenprogramm, hervorragende Straßenkünstler und viele weitere bunte Programmpunkte für die ganze Familie. Für das leibliche Wohl ist gesorgt und am der Sonntag ist verkaufsoffen zum bummeln.



23.-26. MAI VOERDE

VOERDER KIRMES

Vier Tage Kirmestrubel mitten in Ennepetal-Voerde auf der Lindenstraße. Tolle Fahrgeschäfte für große und kleine Kinder und natürlich jede Menge Leckereien wie Popcorn und Zuckerwatte. Also jede Menge Spaß garantiert!



WORDPRESS WARTUNGSVERTRAG

bereits ab 150€ pro Jahr

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

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



29. MAI - 2. JUN WITTEN **HIMMELFAHRTSKIRMES**

An 5 Tagen im Mai erwartet Sie mitten in der Wittener Innenstadt ein buntes und vielfältiges Programm für alle Altersgruppen. Mit anschließendem verkaufsoffenen Sonntag zum shoppen und bummeln.



4. - 5. JULI HÜLSENBECKER TAL **HIGHLAND GAMES**

In Kilts gekleidete weibliche und männliche Mannschaften messen sich In verschiedenen Disziplinen. Mit Kinderprogramm und leckerem Essen und Trinken wird das ein toller Tag für die ganze Familie.



26. - 27. JUL SCHWELM 9. WINZERFEST

Am letzten Juliwochenende präsentiert der Feierabendmarkt das Winzerfest auf dem Schwelmer Bürgerplatz. Winzer aus verschiedenen Anbaugebieten stellen Ihre Weine vor. Fr. ab 15 Uhr & Sa. ab 12 Uhr geöffnet.



16. AUGUST 2025 OPEN AIR FESTIVAL IN GEVELSBERG **POTT OF GOLD**



Am 16. August 2025 wird Gevelsberg in NRW zur Hochburg für Fans von handgemachtem, ehrlichen Punk Rock und Irish Folk, wenn The O'Reillys and the Paddyhats mit ihrem neuen Open Air Festival "Pott of Gold" an den Start gehen. Ein Festival, das aus purer Leidenschaft entsteht - rau, herzlich und mit voller Wucht. Ein kühles Bier in der Hand, die ersten Akkorde fliegen durch die Luft, die Menge tanzt und mit jeder Note steigt die Euphorie. Genau dieses Gefühl wird beim "Pott of Gold Open Air" Realität. Irish Folk Punk hat längst seine eigene Fangemeinde - jetzt bekommt er seine eigene Bühne.

Nach einer großen eigenen Tour im Frühjahr und der gemeinsamen Single mit Fiddler's Green wird "Pott of Gold" das Highlight des Jahres für die Band und ihre Fans.

1x2 Eintrittskarten für das OpenAir in Gevelsberg

1 CD "Coming Home"

Wie heißt ein irischer Feiertag im März?

A: Labour Day

B: Boxing Day

C: St. Patricks Day



Schicken Sie uns bis zum 08.08.25 die Frage mit Ihrer Antwort und Ihren Kontaktdaten an aktion@ en-aktuell.com. Es werden 1x2 Eintrittskarten und 1 CD getrennt unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlost.



ENNEPETAL

YES! JUGEND REDET MIT LAUT, KREATIV, ENGAGIERT

Rund 70 Jugendliche nahmen Anfang April an der zweiten Jugendkonferenz YES! in Ennepetal teil, um ihre Ideen zu Jugendkultur, Treffpunkten und Spielplätzen einzubringen. Auf Stellwänden sammelten sie Vorschläge wie eine Sportnacht oder ein Platz der Kinderrechte. Besonders auffällig war die Entscheidung vieler, mit 1.000 Euro für andere Jugendliche zu spenden. In einer offenen Fragerunde konnten die Teilnehmenden direkt mit der Stadtverwaltung sprechen und Wünsche äußern, etwa nach Graffiti-Flächen und mehr Treffpunkten. Die Konferenz unterstrich, dass die Jugendlichen Verantwortung übernehmen und aktiv an der Stadtentwicklung mitwirken wollen.



SCHWELM

NOQUER: DIE EHRENNADEL FÜR JAHRELANGE HINGABE

Am 18. April 2025 wurde Tom Noquer für sein Engagement in der Jugendarbeit der Feuerwehr Schwelm mit der Ehrennadel des Kreisfeuerwehrverbandes ausgezeichnet. Seit 2008 Mitglied der Feuerwehr Schwelm, engagiert sich Noquer seit 2010 in der Jugendarbeit. Zunächst als Betreuer, später als stellvertretender Jugendfeuerwehrwart und ab 2015 als Jugendfeuerwehrwart, hat er die Jugend begeistert. Seit 2019 ist er Stadtjugendfeuerwehrwart und trug maßgeblich dazu bei, die Jugendfeuerwehr als wichtige Nachwuchsquelle zu etablieren. In einer Feierstunde überreichte Nils Abbink, Leiter der Kreisjugendfeuerwehr, die Ehrennadel. Markus Kosch, stellvertretender Leiter der Feuerwehr, lobte Noquers Engagement und seine motivierende Wirkung. Bürgermeister Stephan Langhard befestigte die Ehrennadel und gratulierte ihm persönlich. Die Jugendfeuerwehr Schwelm, offen für Kinder ab 10 Jahren, bietet neben Feuerwehrwissen auch Sport und Ausflüge.



Ruhrstraße 18 + 41 58332 Schwelm elektro@elektro-schoeneweiss.de 02336/4085070 www.elektro-schoeneweiss.de



Elektroinstallation, Elektrogroßhandel, Planung und Ausführung alles aus einer Hand!

Gemeinsam unterwegs. Mit dem AWO Reisedienst.



awo-en.de/hochsee-und-flussreisen



Bestellen Sie hier Ihr gedrucktes Exemplar:

Tel.: 02332 700496 reisedienst@awo-en.de



INTERVIEW MIT BETTINA RENSKE

"UND WENN IHR MAL IM ALLTAG **DIE DOOF IST, EINFACH AN**

In dieser Ausgabe haben wir mit Bettina Renske gesprochen. Sie gründete 2021 "Eselherz", um Menschen mit ihren Eseln in einzigartigen Führungen die Freude am Leben im Hier und Jetzt näherzubringen. Mit ihrer Leidenschaft für Tiere und ihrer Ausbildung als pferdegestützter Coach bietet sie Eselspaziergänge an, bei denen die Teilnehmer nicht nur die Tiere erleben, sondern auch tiefgehende Erfahrungen mit ihnen machen können.

Liebe Bettina, vielen lieben Dank, dass du dir die Zeit genommen hast. Wir sind hier in Altenbreckerfeld und du bietest etwas Tolles an: Eselführungen. Wie kommt man darauf? Ich bin da so hingeführt worden. Es fing eigentlich damit an, dass ich mich selbstständig gemacht habe. 2019 war das, glaube ich. In erster Linie mit meiner Malerei. Ich mache Tierporträts nach Fotovorlage. [...] Und dann habe ich tatsächlich noch eine Ausbildung zum pferdegestützten Coach gemacht. Ich habe ja auch mein Pferd und das ist auch ein ganz Lieber. Zu der Zeit war das für mich auch ein großes Thema, Persönlichkeitsentfaltung, Selbstreflexion und diese Sachen. Das hat mich alles sehr interessiert und da habe ich mich mit beschäftigt. Ich habe dann diese

Ausbildung gemacht. Und dann war ich bei meiner Osteopathin in Behandlung. Und wie das dann so ist, sie hatte Esel. Also hat sie immer noch, so hobbymäßig haben die ein Eselpärchen. Und während einer Behandlung, da unterhält man sich ja, erzähle ich, dass ich mich jetzt gerade mit dem Coaching selbstständig gemacht habe. Und dann haben wir da quasi so ein bisschen rumgesponnen, ach das wäre doch ganz lustig mit Pferd und Esel zu coachen, weil die eben sehr unterschiedlich sind. Rein zufällig war dann der kleine Nuk geboren. Und dann kann man sich halt vorstellen, wenn man so ein kleines süßes Eselbaby sieht... [...] Und dann habe ich mich auf jeden Fall dazu entschieden, mir Nuk anzuschaffen. Also was heißt anzuschaffen? Er hat quasi den Weg in mein Herz gefunden. So kam Nuk zu mir. Und was macht man mit einem kleinen Esel? Man geht erst mal spazieren. Irgendwie musste ich ja auch mal

anfangen. Und da war auf

jeden Fall klar, dass ich ihn ja auch auf ein Coaching vorbereiten wollte. Und dann habe ich immer wieder mal neue Leute mitgenommen, dass er schon diesen Menschenwechsel kennt, dass es für ihn halt keine Stresssituation gibt, sondern dass es für ihn okay ist und er da von klein auf mit klarkommt. Und das war dann guasi ein Selbstläufer.

Der Nuk, der ist ja mittlerweile nicht mehr alleine. Aber bevor wir dazu kommen: Ich höre schon heraus, dass diese Liebe zu den Tieren fundamental ist bei dir. Wie kommt das? Das kann ich nicht sagen. Ich weiß nur, dass ich eigentlich von klein auf immer Tiere im Kopf hatte. Pferde waren immer meine Lieblingstiere. Die habe ich besucht, egal wo sie standen. Und es gab ja nicht viele in Ennepetal. Das war immer da irgendwie. Ich wollte auch immer was mit Tieren machen.

Und auf deinem Hof hast du ja nicht nur Esel. Nein, ich habe mein Pferd, das war als erstes da. Mit dem habe ich mir guasi meinen Kindheitstraum erfüllt. Und zwischendurch kam die Maja, ein kleines Maultiermädchen. Die war aber nicht geplant. Ich habe es nicht so mit Stuten. (lacht)

> Und wie viele Esel hast du aktuell? Es sind vier Esel, vier Esel-Wallache und Maja als Maultier, ein halbes Eselchen quasi. Mama Pony, Papa Esel..

Thema Eselwanderung. Nimm uns mal mit auf die Reise. Wie ich vorstellen? kann mir das Worauf würde ich mich einlassen? Ja,

also man muss völlig offen sein. Man muss tierlieb sein. Sollte man. Also... man muss Esel nicht lieben. Aber spätestens wenn man gegangen ist, dann hat man sie ganz doll lieb. (lacht) Sie sind schon sehr charmant. Ja, eigentlich ist die Voraussetzung einfach wirklich offen zu sein und keine Angst zu haben. Und einfach schauen was kommt, weil ich kann auch nicht alles vorhersagen. Das ist wirklich immer so ein bisschen eine Überraschung.

Ja, und ich kann mir auch vorstellen, dass du natürlich deine Routen oder Wanderungen ja auch deinem Publikum anpasst. Es ist ja ein Unterschied, ob beispielsweise ein achtjähriges Kind eine Eselwanderung machen möchte oder vielleicht jemand im Rahmen einer Therapie. Tatsächlich ist ganz viel in dieser Richtung auch schon da

WIEDER SO EINE SITUATION HABT, **DIE ESELCHEN DENKEN!"**

gewesen. Also die Touren grundsätzlich, da mache ich alles individuell. Ich habe mir gesagt, ich möchte keine großen Gruppen haben. Also nicht in dem Sinne, dass ich jetzt fremde Leute zusammensammle, um eine bestimmte Teilnehmerzahl zu haben, sondern es individuell zu gestalten. Auch wenn es nur eine Person ist. Es ist wirklich ein kleiner persönlicher Rahmen. Man kann viel besser auf die Leute eingehen. Da sind wir auch bei dem Punkt, was die Touren angeht. Ich frage auch vorher immer schon, was so machbar ist aus körperlicher Sicht. Und entsprechend so wähle ich halt auch die Touren. Wir haben hier viele Möglichkeiten. Ich bin mit den Tieren noch nicht so lange hier. Es ist noch nicht ganz ein Jahr, da bin ich hier hingezogen. Ich bin auch noch dabei, ein bisschen was kennenzulernen an Wegen. Aber da gehe ich voll drauf ein. Und im Vordergrund steht immer das Tier und nicht die Strecke. Und auch gar nicht das Tempo. Und die Zeitangabe... ich gucke nicht auf die Uhr. Das hat gar keinen Sinn! Mal geht es flott, mal ist halt eben Kuscheln unterwegs wichtiger. Und dann dauert es halt ein bisschen länger.

Gerade Esel gelten ja erst mal als stur, aber auch als sehr feinfühlig. Gibt es etwas, was wir Menschen von den Eseln lernen können, Bettina? Ja, auf jeden Fall. Also man sagt ja immer, Esel sind stur. Stimmt aber nicht. Es ist so, Esel überlegen einfach nur gründlich.

Ist ja erst mal nicht nachteilig. Nein, überhaupt nicht. Das ist schlau. Also die rennen nicht einfach weg, sondern die gucken sich die Situation an und dann entscheiden sie. Und erst dann, wenn sie eine Entscheidung getroffen haben, dann resultiert daraus auch irgendeine Aktion.

Und kannst du bestätigen, dass Esel wirklich sehr feinfühlig sind? Ja, definitiv. Auf jeden Fall. Du hast auch gerade schon angesprochen, so in therapeutischer Sicht. Ich habe tatsächlich jetzt auch schon zum dritten Mal psychisch kranke Jugendliche da gehabt. Und was das bewirkt hat, das ist so der Hammer! Und da ist ein Erlebnis, das ist mir so hängen geblieben! Mit meinem kleinen Jens. Ich habe so einen kleinen süßen weißen Zwergesel. Der war am Anfang sehr schüchtern, sehr ängstlich. Der hat wahrscheinlich auch keine guten Erfahrungen gemacht. Wahrscheinlich ist er deswegen auch so feinfühlig. Und was der bei diesen Kindern bewirkt hat oder bei den Jugendlichen, die ja in der Pubertät stecken und deshalb da auch noch mal Probleme haben. Da war ein Mädel, das werde ich nie vergessen. Ich kriege ja auch immer eine Gänsehaut, wenn ich daran denke. Und sie hatte wirklich überhaupt keine Mimik. Also ganz versteinert das Gesicht. Und sie ist am Ende dann mit dem Jens Arm in Arm gegangen. Also Eselchen im Arm. Und sie hat gestrahlt! Ich habe sie kurz darauf angesprochen. Und

dann hat man wirklich gesehen, wie sie sich selbst erschrocken hat, dass sie plötzlich gelächelt hat. Und das geht so durch. Jens ist einfach nur Jens. Und der schafft

Wir sind jetzt hier in Breckerfeld, Bettina. Hast du hier vor Ort Unterstützung? Oder anders gefragt, bist du gerne hier? Hast du eine besondere Verbindung zum Ennepe-Ruhr-Kreis und insbesondere zu Breckerfeld? Ich bin ursprünglich aus Ennepetal. Nach Breckerfeld hat es mich als Kind schon immer gezogen. Ich bin immer Fahrradtouren hier hoch und habe immer gesagt, wenn ich mal groß bin, werde ich in Breckerfeld wohnen. Ich fand das Ländliche immer so toll. Und wir haben es ja dann letztendlich auch geschafft. Wie lange wohnen wir jetzt hier? 30 Jahre. Also jetzt nicht hier im Altenbreckerfeld. Wir haben vorher 15 Jahre in Wahnscheid gewohnt. Und davor, unsere Anfänge waren in Zurstraße. Und ich finde es einfach toll. Es ist eine süße kleine Stadt, die alles hat.

Zum Abschluss würde ich mit dir gerne eine Fragerunde machen. Ich werfe was in den Raum. Und du sagst mir, was du als Erstes dabei denkst. Kommunikation mit Tieren. Gibt es. Weiß ich. Selber schon gemacht. Und kann jeder. Man muss nur wirklich mal richtig in sich reinhören und auch auf sein Herz hören.

Kommunikation mit Menschen. Ist in unserer Zeit gerade etwas schwieriger. Wird sich aber definitiv alles verbessern, wenn wir in unserem Herzen sind und immer



Das ungekürzte Interview online lesen, hören oder ansehen: www.en-aktuell.com/?p=13654



DER MITTELSTAND STEHT VOR EINEM HISTORISCHEN KIPPPUNKT.

"ÜBERGABE ODER UNTERGANG? WARUM JETZT DIE STUNDE DES MITTELSTANDS SCHLÄGT"

Laut aktuellem DIHK-Report zur Unternehmensnachfolge 2024 denken 28 % der Unternehmen über eine Schließung nach - nicht etwa aus wirtschaftlicher Not, sondern weil die Nachfolge fehlt (DIHK 2024a: 5). Hinzu kommt ein massiver Investitionsstau, wie auch die DIHK-Konjunkturumfrage 2025 zeigt: Fast jedes dritte Unternehmen reduziert aktuell seine Investitionen (DIHK 2025: 18). Gebäude, Prozesse, Kultur - alles bleibt, wie es ist. Doch was bleibt dann zukünftig vom Familienunternehmen, somit dem eigenen Lebenswerk, übrig?

Wer jetzt nicht handelt, riskiert alles.

In vielen Betrieben fehlt es nicht nur an einer Nachfolge innerhalb der Familie oder Belegschaft - es fehlt auch an einer klaren Idee, wie es strategisch weitergehen soll. Gesellschafter sind sich uneinig, Investitionen werden vertagt, der Alltag übernimmt. Kurzfristig mag das Einkommen gesichert sein. Langfristig aber? Keine Innovation, keine Transformation - und keine Zukunft.

Dabei ist gerade jetzt der Moment gekommen, sich aufzustellen. Für die Kinder oder für einen externen Käufer. Für eine langfristige Übergabe oder eine strategisch geplante M&A-Phase. Klar ist: Nur ein zukunftsfähiges Unternehmen ist attraktiv für Nachfolger und Investoren (DIHK 2024a: 16).

"Wer heute investiert, steigert nicht nur seinen Verkaufspreis, sondern auch seine Verhandlungsposition - und sogar die Chance, den eigenen Betrieb in vertraute Hände weiterzugeben", sagt Doktorandin Daniela Frischkorn, Gründerin der Mittelstandsfüchse. Sie selbst weiß aus eigener Erfahrung was es für Unternehmen und Familie bedeutet, wenn die Nachfolge an das eigene Kind scheitert.

Effizienz statt Emotion - was im Unternehmen ietzt zählt

Viele mittelständische Unternehmen kämpfen mit langwierigen, ineffizienten Prozessen – ob analog oder digital. Unproduktive Routinen, Suchzeiten, fehlende Automatisierung und Überdokumentation bremsen nicht nur den Betrieb, sondern auch jede mögliche Transformation (DIHK 2025: 18-20). Das ist gerade in wirtschaftlich anspruchsvollen Zeiten fatal. Wer seinen Betrieb fit für die Zukunft machen will, muss auch intern aufräumen: Prozesse analysieren, Engpässe identifizieren und klare Rollen definieren.

Dabei reicht es nicht, Tools und Methoden zu kennen. Es geht um Haltung. Um Führung. Um die Fähigkeit, in einer Zeit voller Unsicherheit klare Entscheidungen zu treffen - und die Menschen dabei mitzunehmen (Exner/Exner/Mitterer 2020: 65 f.).



Bild: Carina Felten & Daniela Frischkorn | Mittelstandsfüchse



Die Mittelstandsfüchse: Ihr Sparringspartner auf Augenhöhe

Wir - die Mittelstandsfüchse - begleiten mittelständische Unternehmen genau an den entscheidenden Punkten: in Phasen von Unsicherheit, bei Nachfolgeprozessen oder im strukturellen Wandel. Mit unserer ganzheitlich-systemischen Herangehensweise verstehen wir uns als Lotsen, die Orientierung geben - strategisch, menschlich und kommunikativ.

"Unsere Stärke liegt darin, Kopf, Herz und Bauch in Einklang zu bringen - bei den Entscheidern ebenso wie bei jenen, die den Wandel im Unternehmen aktiv gestalten. Denn nur wenn Inhaber, Geschäftsführer und Führungskräfte ihre Zukunft wirklich spüren, können sie mutig entscheiden - und andere mitziehen", erläutert Carina Felten, Partnerin der Mittelstandsfüchse.

Daniela Frischkorn ergänzt: "Die wichtigste Führungskompetenz in Krisenzeiten heißt zielgerichtete Kommunikation - dicht gefolgt von der Fähigkeit, Veränderungen wirksam zu gestalten. Genau auf diese beiden Punkte sind wir spezialisiert. Ich promoviere zu diesem Thema in Amsterdam und lehre an verschiedenen Hochschulen. Auf Basis unserer eigenen Praxiserfahrung als Geschäftsführende im Mittelstand sowie fundiertem Wissen aus Betriebswirtschaft, Psychologie, Kommunikations- und Neurowissenschaften habe ich eine eigene Methode entwickelt, mit der sich Change-Prozesse in Familienunternehmen nachhaltig zum Erfolg führen lassen – aus der Praxis, kombiniert mit aktueller Forschung, für die Praxis" (Frischkorn/ Felten 2025; Exner/Exner/Mitterer 2020: 69).

Einladung zu den MSF-Fachtagungen -Lernen Sie uns kennen!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Entscheidern aus dem Mittelstand zu vernetzen – und lernen Sie unsere Ansätze live kennen:

01.07.2025

Fachtagung Nachfolge und Restrukturierung in Dortmund

18.08.2025

Fachtagung Effizienz im Unternehmen in Schwelm

19.09.2025

Fachtagung Führungskommunikation in Schwelm

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

Quellen DIHK (2024a): Report Unternehmensnachfolge 2024. Berlin: Deutsche Industrie- und Handelskammer.

- DIHK (2025): Konjunkturumfrage Jahresbeginn 2025. Berlin: Deutsche Industrie- und Handelskammer.
- Exner, A., Exner, H. & Mitterer, G. (2020): Führen in der Zerrissenheit. Duale Steuerung in wachsenden Familienunternehmen. In: Zeitschrift für Organisati onsEntwicklung, 4/2020, S. 64-69.

EINLADUNG

MASTERCLASS XXL 19.09.2025

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!

19.09.2025 | Empfang 07:45 Uhr

Termine siehe Webseite!

Seminarzeit: 08.00 - 13.00 Uhr, Ende 13.30 Uhr

Das Schulhaus | Westfalendamm 15 | 58332 Schwelm

Anmeldung und Informationen:

www.msf-akademie.de





MAI 2025

AUSBILDUNGSMESSE HAGEN **DEINE MESSE. DEINE AUSBILDUNG**

Die Ausbildungsmesse in Hagen findet dieses Jahr wieder im Mai auf dem Geländer der Elbershallen in Hagen statt. Wir haben den Koordinatoren Martin Pietschik und Volker Steinecke von der agentur mark GmbH, Mitveranstalterin der Messe, auch dieses Jahr ein paar Fragen zur Messe 2025 gestellt.

Ist die Ausbildungsmesse auch etwas für Praktikumssuchende?

Selbstverständlich, und das haben wir auch immer so beworben. Die Unternehmen suchen natürlich Azubis, aber auch sie wissen, welche Vorteile Praktika haben. Nicht nur, dass ein Praktikum ihnen mehr Zeit gibt, den Jugendlichen zu vermitteln, wie der tägliche Betriebsablauf aussieht und was in der Ausbildung und natürlich später im Job erwartet wird. Sie können auch zeigen, was sie zu bieten haben z. B. Ausbildungsunterstützung, wenn es in der Berufsschule nicht so glatt läuft. Oder z. B. Angebote, wie gemeinsame Freizeit oder Aktionen, die Spaß machen und gleichzeitig den Teamgeist und die Bindung an das Unternehmen stärken. Die Betriebe können sich also von ihrer besten Seite zeigen. Und: sie lernen den oder die Praktikanten kennen, können sich ein Bild machen von der Person, ihrer Motivation und letztlich auch von ihrer Eignung.



Martin Pietschik und Volker Steinecke | Messeteam - agentur mark

Vormittags haben die Schülerinnen und Schüler nur wenig Zeit, um intensiv mit einem Unternehmen ins Gespräch zu kommen und z.B. ein Praktikum zu vereinbaren. Unser Tipp: am Nachmittag ist viel Zeit für vertiefende Gespräche. Und es ist nicht mehr so voll. Der ideale Zeitpunkt also, um die eigenen Möglichkeiten auszuloten und zu zeigen, dass man wirklich Interesse hat.

Wie hat sich die Situation bei der Nachwuchssuche der Unternehmen verändert im Vergleich zu 2024?

Wir befinden uns in einer paradoxen Situation. Einerseits haben es die Unternehmen mit großen Herausforderungen zu tun. Das merkt man gerade in unserer Region sehr stark, weil hier bspw. viele Automobilzulieferer sitzen und überhaupt metallverarbeitendes bzw. produzierendes Gewerbe. Gleichzeitig suchen diese Unternehmen aber auch händeringend Fachkräfte und Azubis. Grund ist, dass die jetzigen Belegschaften so langsam in Rente gehen oder zumindest so stark schrumpfen, dass der Betrieb gefährdet ist. Das Thema Nachwuchssicherung gehört neben Lieferketten, Transformation und Energiekosten zu den ganz großen Herausforderungen der Unternehmen. Diese Entwicklung ist nicht neu, hat sich aber seit dem letzten Jahr verschärft.

Wir stellen auf jeden Fall fest, dass das Interesse, an unserer Messe teilzunehmen, ungebrochen hoch ist.

Wo liegen die Schwerpunkte dieses Jahr?

Einen besonderen Schwerpunkt gibt es nicht. Wie in jedem Jahr versuchen wir, einen möglichst breiten Branchenmix zu präsentieren. Aber natürlich spiegelt sich bei unserer Messe wider, was die Region



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?



Kunststofftechnologen *, Industriemechaniker *,



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



Karierre-Homepage

* (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



Fortsetzung von Seite 16

ausmacht. Viel produzierendes Gewerbe, Metall und Kunststoff vor allem, dazu Handwerk, Handel, Verwaltung und Dienstleistungen. Und natürlich Pflege. Einige wenige Großunternehmen stellen bei uns aus, aber v. a. eben typisch mittelständische Unternehmen aus Hagen, dem Ennepe-Ruhr-Kreis und dem Märkischen Kreis.

Wie viele Unternehmen sind dieses Jahr als Aussteller auf der Messe und wie ist die Nachfrage danach?

Aktuell planen wir mit rund 90 Unternehmen. Mehr können wir auf dem schönen Gelände leider nicht unterbringen. Es wollen und sollen ja auch alle Unternehmen und Institutionen sichtbar und leicht auffindbar sein. Es stehen aber noch einige Unternehmen auf der Warteliste. Und immer noch rufen Unternehmen an und fragen, ob sie sich noch anmelden können. Der Bedarf ist also da, trotz der genannten Herausforderungen.



Organisiert wird die Ausbildungsmesse Hagen gemeinsam von der agentur mark GmbH, der Kreishandwerkerschaft Dortmund Hagen Lünen, dem Märkischen Arbeitgeberverband und der Südwestfälischen Industrie- und Handelskammer zu Hagen. Die Durchführung der Messe wird durch die finanzielle Förderung der Agentur für Arbeit in Hagen ermöglicht. Der Unternehmerverein Hagen e. V. unterstützt die Messe durch ein Sponsoring. Medienpartner ist Radio Hagen. Die Messe findet statt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union.

SO SCHREIBEN SIE EINE BEWERBUNG, DIE NICHT IM PAPIERKORB LANDET!

Eine Bewerbung zu schreiben kann sich anfühlen wie ein Sprung ins kalte Wasser. Doch keine Sorge – mit diesen fünf Tipps wird Ihre Bewerbung nicht nur gelesen, sondern auch in Erinnerung bleiben!

(I) DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT – UND DAS IST IHR ANSCHREIBEN!

Ihr Anschreiben ist das Aushängeschild Ihrer Bewerbung. Hier sollten Sie kurz und knackig erklären, warum genau Sie perfekt für die Stelle sind.

- Kein Roman! Eine Seite reicht völlig aus.
- **Direkt auf den Punkt kommen:** Was können Sie? Warum wollen Sie diesen Job?
- Vermeiden Sie Standardphrasen wie "Hiermit bewerbe ich mich…" – das liest jeder Personaler tausendmal.

(2) DER LEBENSLAUF – IHRE KARRIERE AUF EINEN BLICK

Ihr Lebenslauf ist das Herzstück der Bewerbung. Er sollte gut strukturiert und leicht zu überfliegen sein.

- **Klare Struktur:** Persönliche Daten, Ausbildung, Erfahrungen in dieser Reihenfolge.
- **Maximal zwei Seiten** mehr interessiert anfangs niemanden.
- Lücken? Kein Drama! Erklären Sie sie ehrlich, aber positiv.

(3) DIE RICHTIGE WORTWAHL – UND NICHT ZU LANGWEILIG!

Klingt Ihre Bewerbung wie eine Maschinenanleitung? Dann wird es Zeit für mehr Persönlichkeit!

- Nutzen Sie aktive Formulierungen: "Ich habe organisiert", nicht "Es wurde organisiert".
- **Vermeiden Sie leere Floskeln.** Jeder ist "teamfähig" – zeigen Sie lieber anhand eines Beispiels, warum.
- **Ein Hauch von Humor?** Wenn es passt, kann das Wunder wirken.

(4) FORMATIERUNG – KEIN CHAOS!

Eine unübersichtliche Bewerbung landet schneller im Papierkorb als Sie "Einladung zum Vorstellungsgespräch" sagen können.

- **Einheitliche Schriftart** (Arial, Calibri oder Times New Roman mehr braucht es nicht).
- Klare Absätze und genug Abstand niemand mag Textwüsten.
- PDF statt Word so bleibt alles dort, wo es sein soll.

(5) DER FEINSCHLIFF – LASSEN SIE ES GEGENLESEN!

Niemand ist perfekt. Ein zweites Paar Augen sieht oft Fehler, die Sie übersehen.



Du suchst eine Ausbildung, die Dir vielfältige Perspektiven für die Zukunft eröffnet? Herzlich willkommen bei Demag! Bei uns erwartet Dich eine Ausbildung mit vielen Extras und dem ganz besonderen Demag Plus.

WIR BILDEN AUS

- Bachelor of Engineering/Mechatronik und Maschinenbau (m/w/d)
- Bachelor of Business Administration (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

INTERESSE GEWECKT?

Erste Fragen, auch zu Praktika, beantwortet Dir gern: Franziska Niedergriese Tel. 02335 92 2490 E-Mail: ausbildung@demagcranes.com

DAS DEMAG AUSBILDUNGS-PLUS

Nicht nur bei unseren Produkten, auch bei Deiner Ausbildung setzen wir höchste Maßstäbe an:

- Spannende Aufgaben und Projekte
- Kontinuierliche Weiterbildung und individuelle Förderung
- Vergütung nach Tarifvertrag Metall NRW, z. Zt. 1.242,96 € im 1. Ausbildungsjahr
- 35 h-Woche
- Unbefristete Übernahme nach erfolgreicher Beendigung der Ausbildung



BHARAT FORGE CDP





BHARAT FORGE CDP gehört zur Kalyani Group - eines der führenden Industrieunternehmen in Indien. Kerngebiete sind Stahlerzeugung, Produkte aus Stahl, Schmiede- teile sowie Komponenten und Systeme für den Fahrzeugbau, Energie und Chemie. BHARAT FORGE CDP ist der führende Lieferant für geschmiedete Fahrwerks- und Motorenkomponenten sowie Non-Automotive-Systeme und zählt u. a. BMW, VW, AUDI, DAIMLER, VOLVO, SCANIA und MAN zu seinen Kunden.

Seit vielen Jahren bilden wir mit großem Erfolg unseren eigenen Nachwuchs aus. Wir stellen folgende AUSBILDUNGSPLÄTZE (m/w/d) zur Verfügung:

- Mechatroniker
- Mechatroniker Verbundstudium FH Iserlohn
- Elektroniker für Betriebstechnik
- Industriemechaniker
- Maschinen- und Anlagenführer

Bei der Besetzung unserer Ausbildungsstellen denken wir an junge Leute, die sich in einem dynamischen Unternehmen engagieren und persönlich weiterentwickeln wollen. Unsere moderne Ausbildungswerkstatt verfügt über spezielle Übungseinrichtungen für Pneumatik, Hydraulik, CNC- und Robotertechnik sowie Elektrotechnik. Des Weiteren lernen Sie all wesentlichen Bereiche unseres Unternehmens kennen. Den Unterricht der Berufsschule ergänzen wir durch internen Unterricht, um Sie optimal auf den entsprechenden Berufsabschluss vorzubereiten. Ein guter Hauptschulabschluss ist die Mindestvoraussetzung, um den Ausbildungsanforderungen gerecht zu werden

Ihre Bewerbung mit tabellarischem Lebenslauf, Lichtbild und Kopien der letzten 3 Zeugnisse schicken Sie bitte an den Bereich Personalwesen. Für Vorabinformationen steht Ihnen unser Ausbildungsleiter, Herr Heider-Knebel, unter der Telefon-Nr. 02333/796-268 zur Verfügung.









Tel: 02333/796-0 E-Mail: personal@cdp.de



ZUKUNFT? SICHER!STARTE DEINE AUSBILDUNG ALS:

Zerspanungsmechaniker (m/w/d) **Technischer Produktdesigner** (m/w/d) **Industriekaufmann** (m/w/d)

EBRO bietet dir mehr:

- Eine spannende, praxisorientierte Ausbildung
- Digitale Skills für die Zukunft
- Faire, übertarifliche Bezahlung
- Ein cooles Arbeitsklima
- Tolle & attraktive Zusatzleistungen







Scan & Ausbildung sichern!



DIRAK GMBH IN ENNEPETAL

IHR GLOBALER PARTNER FÜR INNOVATIVE VERSCHLUSSLÖSUNGEN



Mit einem klaren Fokus auf die Anforderungen ihrer Kunden und einer visionären Denkweise hat sich die DIRAK GmbH seit der Gründung durch Dieter Ramsauer im Jahr 1991 als führender Anbieter von innovativen Verschluss-, Scharnier und Verbindungslösungen für den industriellen Gehäusebau etabliert. DIRAK bietet ein umfassendes Sortiment, das durch eine hohe Anzahl an Patenten sowie eine internationale Ausrichtung geprägt ist. Diese Kombination hat es dem Unternehmen ermöglicht, einer der weltweit führenden Technologie- und Systemanbieter in diesem Bereich zu werden. Die Produkte von DIRAK stehen für Qualität, Innovation und Funktionalität -Eigenschaften, die den Anspruch des Unternehmens als zuverlässigen Partner untermauern.

Global vernetzt

Mit über 600 Mitarbeitenden an internationalen Standorten - darunter in den USA, China, Indien und Middle East - steht DIRAK ihren Kunden weltweit zur Verfügung, um höchste Servicequalität und Fachkompetenz zu gewährleisten. Das globale Netzwerk wird durch die Zusammenarbeit mit einer Vielzahl an Distributoren weiter gestärkt, um maximale Verfügbarkeit und Unterstützung von DIRAK Produkten und Know-how sicherzustellen.

Für jede Herausforderung die passende Lösung

Das Standardsortiment von DIRAK umfasst eine Vielzahl von mechanischen und mechatronischen Verschluss-, Scharnier- und Verbindungslösungen. Diese reichen von Drehriegeln und Schwenkhebeln über Mehrpunktverriegelungen und Dichtprofilen bis zu einer Reihe an hochmodernen Schließsystemen. Neben

über 5.000 Katalogartikeln entwickelt das Unternehmen die Produkte entsprechend den spezifischen Anforderungen der Kunden weiter oder konzipiert neue und maßgeschneiderte Lösungen. Dazu gehört auch die erst kürzlich gelaunchte Produktlinie DIRAK m.tec aus dem Bereich der Magnettechnik. Mit dieser wegweisenden und patentierten Technologie setzt DIRAK neue Maßstäbe in den Bereichen Sicherheit, Komfort, Effizienz, Design und Langlebigkeit. Die Schließung der Produkte basiert auf einer definierten Anordnung der Magnete. Durch die magnetische Anziehungskraft bleibt der Verschluss sicher verschlossen. Durch den passenden Schlüssel werden die Magnete so ausgerichtet, dass sich die Verriegelung löst und der Verschluss geöffnet werden kann. Diese smarte Art der Schließlösung eignet sich für eine Vielzahl an Applikationen, die zukünftig noch sicherer, komfortabler und effizienter gestaltet werden können.

Ein starker Partner

Neben Qualität und Funktionalität legt DIRAK besonderen Wert auf die Nähe zum Kunden. Als Brücke zwischen modernster Technologie und individueller Betreuung schafft DIRAK Mehrwert für Kunden weltweit und bleibt dabei seiner Philosophie von Innovation und Exzellenz treu. Mit DIRAK setzen Sie auf einen Partner, der wegweisende Lösungen und Kundennähe in den Mittelpunkt stellt und eine Brücke zwischen modernster Technologie und individueller Betreuung schlägt.

Weitere Infos zu unseren Produkten und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf DIRAK.com



INNOVATION, QUALITÄT, SERVICE.

Verschlusslösungen für jede Anforderung













Maximale Sicherheit, einfache Handhabung und langlebige Funktion – herkömmliche Schließsysteme stoßen oft an ihre Grenzen. Unsere innovative und patentierte Produktlinie DIRAK m.tec aus dem Bereich der Magnettechnik sorgt dank der Vielzahl an sicheren Schließungen für zuverlässigen Schutz und setzt neue Maßstäbe in der Branche. Rüttel- und vibrationssicher, witterungsbeständig und manipulationssicher sind unsere Produkte die perfekte Lösung für anspruchsvolle Applikationen. Entdecken Sie die Vorteile dieser smarten Art der Verschlusslösung.



AUSBILDUNG WIRD ZUKUNFT

LERNEN IN EINER NACHHALTIGEN UND ZUKUNFTSORIENTIERTEN BRANCHE

Die AHE GmbH ist eines der führenden Entsorgungsunternehmen in der Region mit rund 300 Mitarbeitenden. Darunter sind auch 19 Auszubildende in 5 verschiedenen Ausbildungsberufen. Trotz globaler Krisenzeiten wird bei der AHE weiterhin fleißig für den Eigenbedarf ausgebildet, denn Abfall ist eine Ressource, die niemals versiegt. Die zahlreichen Ausbildungsberufe bei der AHE bieten dazu eine Vielfalt verschiedener Tätigkeitsfelder an.

So auch im neu geordneten Ausbildungsberuf des Umwelttechnologen für Kreislauf- und Abfallwirtschaft, welcher sowohl kaufmännische als auch gewerblich-technische Aspekte umfasst. Jordan Braun ist aktuell im 1. Ausbildungsjahr zum Umwelttechnologen und beschreibt seine vielfältigen Aufgabenbereiche: "Zu meinen Hauptaufgaben gehören unter anderem die Kundenbetreuung auf den Anlagen, die Zuordnung und korrekte Einsortierung von Abfällen und Schadstoffen sowie das Sauberhalten der Anlagen und die Durchführung kleinerer Reparaturen." Neben diesen Aufgaben sind auch diverse kaufmännische Aspekte in der Arbeit eines Umwelttechnologen wieder zu finden.

Für die meisten Auszubildenden in diesem Berufsfeld haben besonders die Aspekte Nachhaltigkeit und Abfalltrennung einen hohen Stellenwert. "Diese Aspekte machen die Ausbildung besonders interessant, vor allem da man diese mit handwerklichen Fähigkeiten kombinieren und umsetzen kann", erzählt Jordan. Daher sind handwerkliches Geschick und das Interesse für Nachhaltigkeit wichtige Faktoren für eine erfolgreiche Ausbildung in diesem Bereich.

Welche Herausforderungen bringt der Beruf mit sich?

"Eine Herausforderung ist, dass man ganz schön viel für die Schule lernen muss. Das Gute ist, dass man im Betrieb sehr viele neue Dinge ausprobieren kann und





es immer spannend bleibt", berichtet Jordan.

Welche Lerninhalte sind besonders spannend oder herausfordernd?

"Ich finde es cool, dass wir sogar Sport in der Berufsschule haben. Das ist im Moment für mich besonders spannend, weil Sport eines meiner Lieblingsfächer ist. Herausfordernd ist für mich Chemie. Dieses Fach hat sehr viel mit unserem Beruf zu tun, daher muss man sich wirklich von Anfang an richtig reinhängen und am Ball bleiben."

Gibt es bestimmte Projekte oder Aufgaben, auf die du besonders stolz bist?

"Ja, besonders auf die ganzen Scheine, die ich im Unternehmen gemacht habe. Auf den Radladerführerschein, den Erdbaumaschinenführerschein und Gabelstaplerführerschein bin ich echt stolz. Außerdem haben wir in unserer überbetrieblichen Ausbildung im Umwelt-Kontor in Herne ganz viel mit Metall gewerkelt und auch dort einzelne Geräte kennenge-

Was würdest du jungen Menschen raten, die sich für eine nachhaltige Berufslaufbahn interessieren?

"Also ich würde sagen, dass sie den Beruf des Umwelttechnologen machen sollen, weil man dabei sehr viele verschiedene und neue Sachen lernen kann. Der Beruf hat echt Zukunft!"

Die AHE bietet als Ausbildungsbetrieb auch eine

Menge Benefits für die Nachwuchskräfte an. Betriebliche Altersvorsorge zählen dazu, aber auch ein betriebliches Gesundheitsmanagement mit Fitnessstudio-Kooperationen oder Physiotherapie am Arbeitsplatz sind mit integriert.

Welche der von AHE angebotenen Benefits nutzt du besonders gerne?

"Dass wir hier unsere Führerscheine bezahlt bekommen, ist wirklich super! Dadurch sind wir bereits in einem frühen Zeitpunkt der Ausbildung mobil und können unseren Beruf noch besser ausüben. Außerdem ist die Belonio App klasse – dort bekommen wir regelmäßig Gutscheine, Vergünstigungen und Rabatte."

Wie würdest du das Arbeitsklima und die Unternehmenskultur bei AHE beschreiben?

"Es ist ein sehr freundlicher Umgang. Ich bin direkt sehr gut aufgenommen worden. Man hat gefühlt schon in der ersten Woche seine ersten Freunde kennengelernt, so geht die Arbeitszeit direkt schneller vorbei."

Welche Rolle spielen Teamarbeit und Kollegialität in deinem Arbeitsalltag?

"Eine sehr große Rolle - eigentlich sogar die Hauptrolle - weil wir hier alle miteinander zusammenarbeiten, also auch die Fahrer oder die Mitarbeiter aus der Werkstatt. Jeder arbeitet hier mit jedem, denn allein ohne Team würde man hier nichts schaffen."

Gibt es besondere Events oder Angebote für Auszubildende, die den Arbeitsalltag bei AHE bereichern?

"Für die Azubis gibt es die Azubirunde, die einmal im Monat stattfindet. Darin klären wir alle Fragen, können von Herausforderungen berichten und Wünsche äußern. Es gibt bei uns auch Team-Events, bei welchen verschiedene Aktivitäten wie zum Beispiel ein Filmabend oder auch der Besuch einer Bowlinganlage veranstaltet werden."

Wer ab Sommer 2025 noch bei der AHE durchstarten möchte, kann sich jetzt noch für eine Ausbildung bewerben. Neben dem Ausbildungsberuf des Umwelttechnologen für Kreislauf- und Abfallwirtschaft werden für dieses Jahr noch Ausbildungsplätze für Berufskraftfahrer im Güterverkehr und Tiefbaufacharbeiter Schwerpunkt Straßenbau angeboten.

AHE - Gemeinsam in eine nachhaltige Zukunft.



Interesse geweckt?

Jetzt informieren und sofort bewerben!

Bewerbungen unter www.ahe.de/karriere-ausbildung/



ALTENLOH, BRINCK & CO IN ENNEPETAL - "GIRLS" DAY" MIT GUTER RESONANZ

ACHT MÄDCHEN WERKELN IN DER LEHRWERKSTATT VON ABC IN GEVELSBERG

Vor wenigen Tagen konnten beim diesjährigen bundesweiten "Girls´ Day" Mädchen wieder eher männlich dominierte Berufe kennenlernen. Der Schnuppertag beim Schrauben-Weltmarktführer AltenIoh, Brinck & Co. GmbH & Co. KG in Gevelsberg ermöglichte gleich acht Mädchen, aber auch drei Jungen als Praktikanten im Rahmen der Berufsfelderkundung, mal über den Tellerrand zu schauen. "Wir freuen uns über das große Interesse", so Yvonne Grün, Beauftragte der Agentur für Arbeit Hagen für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt. "Bei diesem bestens etablierten Angebot von ABC konnten sich die Mädchen wieder informieren und begeistert selber werkeln. Die Teilnehmerplätze waren ausgebucht."

Den Schülerinnen wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten. Nach einer Besichtigung der ABC-Lehrwerkstatt gab es konkrete Einblicke in technische Berufe und Arbeitsabläufe. Danach konnten sie auch selbst Hand anlegen und ihre Fertigkeiten testen: messen, anzeichnen, sägen, feilen, schrauben. Für die meisten Teilnehmerinnen war der Girls' Day die erste Erfahrung mit Werkstoffen und Werkzeugen. Dabei bauten sie Vogelnistkästen, die sie natürlich mit nach Hause nehmen konnten. Die

ABC-Nachwuchskräfte und der neue Ausbildungsleiter André Mohncke sowie die Fachleute von der Agentur für Arbeit Hagen unterstützten die Aktion. Natürlich gab es noch viele weitere interessante Tipps und Hinweise.

Zum Girls´ Day: Junge Frauen verfügen über eine besonders gute Schulbildung. Trotzdem haben mehr als die Hälfte der Mädchen nur zehn Ausbildungsberufe im Blick, darunter kein einziger naturwissenschaftlich-technischer. Damit schöpfen sie ihre Berufswahlmöglichkeiten längst nicht aus – und den Betrieben fehlt gerade in technischen und techniknahen Bereichen qualifizierter Nachwuchs.

- Text mit freundlicher Genehmigung von der Agentur für Arbeit-

Weitere Mitmachaktionen im ABC-Ausbildungszentrum

- Berufsfelderkundungstage (BFE) 23. - 26.07, jeweils einen Tag (24.06 im Industriemuseum Ennepetal)
- Ferienspaß Ennepetal 15. Juli 2025
- ZDI-Herbstferienprojekt, in den Herbstferien

Kennenlernen kann man uns dieses Jahr auch auf den

Ausbildungsmessen Hagen, Schwelm und Wuppertal.





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 · GERMANY TEL + 49-23 33-799-0 · FAX + 49-23 33-799-304 abc@altenloh.com · www.altenloh.com

AUSZUBILDENDE DER BILSTEIN GROUP IN DUBLIN

EIN UNVERGESSLICHER AUSLANDSAUFENTHALT

Die bilstein group legt großen Wert auf eine umfassende Ausbildung und bietet vielfältige Möglichkeiten, wertvolle berufsvorbereitende Erfahrungen zu sammeln. Eine besondere Möglichkeit ist der freiwillige einmonatige Auslandsaufenthalt. Fünf unserer Auszubildenden zur Industriekauffrau/zum Industriekaufmann hatten die Chance, einen Monat in Dublin, Irland, zu verbringen und dort sowohl fachlich als auch kulturell wertvolle Einblicke zu gewinnen.

Praktische Erfahrungen in internationalen Unternehmen

Jeder der Auszubildenden hatte die Möglichkeit, in einem fachfremden Betrieb zu arbeiten und so wertvolle Berufserfahrung zu sammeln. Jakob Kerkmann arbeitete in einem Studentenwohnheim und half bei der Instandhaltung und Betreuung der internationalen Studierenden. "Ich habe nicht nur eine neue Arbeitsweise kennen gelernt, sondern auch viel über den Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen."

Leonhard Kopp war Rezeptionist in einem irischen Whiskey-Museum und konnte so intensiv mit Besuchern und Einheimischen kommunizieren. "Die Arbeit dort hat mir nicht nur geholfen, mein Englisch zu verbessern, sondern mir auch einen faszinierenden Einblick in die Geschichte und Herstellung von Whiskey gegeben."

Dominik Rommel arbeitete in der Buchhaltung einer Beleuchtungsfirma. "Meine Aufgabe war es, die Richtigkeit von Gutschriften zu überprüfen. Es war spannend zu sehen, wie die Buchhaltung in



einem irischen Unternehmen funktioniert." Joe Hellkötter hingegen absolvierte ein Praktikum bei einem Rechtsanwalt. "Ich war jeden Tag bei Gerichtsverhandlungen und habe Protokoll geführt. Das war herausfordernd, aber sehr spannend."

Kulturelle Highlights: Natur, Pubs und irischer Humor

Neben der Arbeit kam auch die Erkundung Irlands nicht zu kurz. Ein Highlight für die Auszubildenden war der Besuch von Howth, einem ehemaligen Fischerdorf mit malerischem Hafen. Aber auch der Besuch der Cliffs of Moher war für sie ein Erlebnis. "Die atemberaubende Aussicht und die beeindruckenden Klippen haben mir die Sprache verschlagen", schwärmt Leonhard.

Natürlich hatten die Auszubildenden auch Gelegenheit, die irische Pub-Kultur kennen zu lernen. "Pubs sind hier viel mehr als nur Orte zum Bier trinken – sie sind soziale Treffpunkte, an denen man mit Einheimischen ins Gespräch kommt und den berühmten irischen Humor erlebt", berichtet Jakob. "Er ist trocken, selbstironisch und oft sarkastisch – aber wer ihn einmal verstanden hat, wird ihn lieben."

Eine Erfahrung, die sich lohnt!

Ein solcher Auslandsaufenthalt bringt nicht nur eine berufliche, sondern auch eine persönliche Weiterentwicklung mit sich. "Ich habe gelernt, selbstständiger zu sein – vom Kochen über die Organisation des Haushalts bis hin zur Planung unserer Ausflüge", sagt Jakob. Auch Dominik sieht den Aufenthalt als wertvolle Erfahrung: "Ich habe mich intensiv mit verschiedenen Kulturen und Akzenten auseinandergesetzt – selbst Kleinigkeiten wie die anders klingenden Sirenen der Polizeiautos werde ich nicht vergessen." Joe fügt hinzu: "Diese Zeit hat mir neue kulturelle Aspekte gezeigt und mir geholfen, mein Englisch zu verbessern."

Unsere Auszubildenden sind sich einig: Ein Auslandsaufenthalt ist eine unvergessliche Erfahrung. "Ich kann es jedem empfehlen, der offen für Neues ist, sich persönlich weiterentwickeln und seine Englischkenntnisse verbessern möchte", resümiert Jakob. "Und als kleiner Tipp: Ein Auslandsaufenthalt lohnt sich nicht nur persönlich, sondern ist auch eine wertvolle Ergänzung für den Lebenslauf!"





Deine Ausbildung in der bilstein group

Fin starker Start ins Berufslehen

Als Spezialist im freien Ersatzteilmarkt bietet dir die bilstein group eine vielseitige Ausbildung und fördert deine Fähigkeiten und Stärken ganz gezielt. Nicht umsonst werden wir regelmäßig als "Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb" geehrt. Entdecke, was uns antreibt und werde Teil unseres Erfolgs.

Ennepetal

Unsere Ausbildungsbereiche

TECHNISCHER BEREICH

KAUFMÄNNISCHER BEREICH

INFORMATIK BEREICH

OGISTISCHER BEREICH

USBILDUNGSBETRIEB AZUBI-GEPRÜFT

Moderner Arbeitsplatz

Azubi-Social-Media-Team

Messebesuche

Einführungstage

30 Urlaubstage

Ausbildungsvergütung

Azubi-Events



career.bilsteingroup









Ausbildung Drogist (w/m/d)

Verbinde aktuelle Trends, Kosmetik, Gesundheit, Ernährung, Pflege und Fotografie mit kaufmännischen Inhalten

Zu Deinen Aufgaben gehören:

- Kundinnen & Kunden kompetent beraten
- Produkte & Inhaltsstoffe erforschen
- Warenverräumung & Organisation
- verkaufsfördernde Maßnahmen gestalten
- und vieles mehr



Liest sich gut?
Bewirb Dich gleich unter
dm-jobs.de/25/02_LD_Hagen_EN_Aktuell





AUSBILDUNGSSTART LEICHT GEMACHT - IHR WEG ZUM ERFOLG!

Der große Moment ist da: Die Ausbildung beginnt! Endlich raus aus der Schule und rein ins Berufsleben. Doch bevor Sie voller Elan loslegen, gibt es einige Dinge, die Sie unbedingt beachten sollten. Hier die wichtigsten Tipps für einen erfolgreichen Start:

DIE ERSTEN TAGE – SEIEN SIE VORBEREITET!

- Pünktlichkeit ist das A und O kommen Sie lieber fünf Minuten zu früh als zu spät.
- Angemessene Kleidung keine Jogginghose, außer Sie fangen als Sportlehrer an.
- Notizbuch schnappen es gibt viel zu lernen, und nein, Sie werden sich nicht alles merken.

RECHTE UND PFLICHTEN

Sie sind jetzt offiziell Azubi - mit Rechten und Pflichten! Ein kleiner Überblick:

- Urlaub: Geregelt im Vertrag, meistens 24-30
- Arbeitszeiten: Jugendliche unter 18 maximal 40 Stunden pro Woche.
- Berufsschule: Pflicht! Fehltage müssen entschuldigt werden.
- Vergütung: Der Mindestlohn für Azubis steigt regelmäßig – ein Blick in den Vertrag lohnt sich!

DIE ERSTEN MONATE

Die Probezeit (meist 3-6 Monate) entscheidet, ob Sie bleiben oder nicht. So punkten Sie:

- Engagement zeigen warten Sie nicht, bis Ihnen alles vorgekaut wird.
- Fragen stellen niemand erwartet, dass Sie alles wissen.
- Nicht sofort meckern klar, nicht alles ist perfekt, aber beschweren Sie sich nicht am ersten

UND WENN'S NICHT PASST?

Manchmal stellt sich heraus: Der Beruf ist einfach nichts für Sie. Keine Panik! Sie können:

- Mit dem Ausbilder reden und Lösungen finden.
- Die Kammer (IHK oder HWK) kontaktieren dort gibt's Beratungen.
- Sich nach Alternativen umsehen besser früh wechseln als Jahre verschwenden.

Bleiben Sie offen, lernen Sie viel, und haben Sie auch ein bisschen Spaß! Jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt!



KI GEGEN MENSCH: WELCHE JOBS SIND BEDROHT?

Künstliche Intelligenz (KI) ist auf dem Vormarsch. Während einige jubeln, fragen sich andere: "Und was ist mit meinem Job?" Berechtigte Frage!

WELCHE JOBS KÖNNTEN GEFÄHRDET

KI übernimmt vor allem Routineaufgaben. Besonders betroffen sind:

- Büro- und Verwaltungsberufe: Dateneingabe, Buchhaltung - vieles geht schneller mit Algorith-
- Produktion & Logistik: Roboter ersetzen immer mehr menschliche Hände am Fließband.
- **Kundenservice:** Chatbots übernehmen erste Anfragen – manchmal mit mehr Geduld als wir Menschen!

WELCHE BERUFE SIND WAHRSCHEINLICH SICHER?

Keine Panik! Es gibt viele Jobs, die KI nicht ersetzen kann:

- Handwerksberufe: Ein Kl-gesteuerter Roboter, der Fliesen verlegt oder ein Dach deckt? Unwahrscheinlich!
- Soziale Berufe: Empathie, Kreativität und echte Gespräche – KI kann das (noch) nicht.
- Technik & IT: Jemand muss die KI schließlich programmieren und warten.

WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Die Zukunft voraussagen kann niemand. Aber wir sind überzeugt: die KI wird uns nicht komplett ersetzen. Aber sie verändert die Arbeitswelt! Wer sich dem Fortschritt nicht verschließt. Vertrauen in das einzigartige Können der Menschen hat und sich ein Leben lang weiterbildet, hat die besten Chancen.



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/-kauffrau
- Duales Studium im technischen Bereich (B.Eng. / B.Sc.)
- Duales Studium im wirtschaftlichen Bereich (B.A. / B.Sc.)









Du schließt die Schule ab, wir öffnen die Tür zu deiner Karriere

Entdecke eine Vielzahl an spannenden Ausbildungsberufen in unserem globalen Team.





Technik

Verwaltung



Logistik



IT

go.dormakaba.com/de/ausbildung









Wir bieten Dir bei Schmidt-Gevelsberg, einem der größten und innovativsten mittelständischen Logistikunternehmen Südwestfalens, vielfältige Ausbildungsmöglichkeiten:

Kaufmann/-frau (m/w/d)

- Spedition & Logistikdienstleistung
- Digitalisierungsmanagement
- Büromanagement

Fachlagerist/-in (m/w/d)

Fachkraft (m/w/d) Lagerlogistik

Berufskraftfahrer/-in (m/w/d)

Güterverkehr

KFZ Mechatroniker/-in (m/w/d)

Nutzfahrzeugtechnik

Chmidl GEVELSBERG LOGISTIK









LAND

SFF

LUFT

LOGISTIK

Starte jetzt mit uns durch!



schmidt-gevelsberg.com

Prinzenstr. 52 | 58332 Schwelm





Ausbildung 2025

Starten Sie bei uns in Ennepetal ab August 2025 Ihre Ausbildung zum/zur

- · Industriekaufmann (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- · Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Chemielaborant (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- · Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- · Verfahrenstechnologe (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)

und werden Sie Spezialist/in im Bereich Metallhandel und -recycling. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!



30 Urlaubstage



Attraktive Ausbilungsvergütung



Gute Übernahmechancen nach bestandener Prüfung



Möglichkeit zur Verkürzung der Ausbildungsdauer



Umweltbewusstes Familienunternehmen



Kostenlose Mitarbeiterparkplätze

Weitere Infos zu den Ausbildungsberufen:

Ansprechpartnerin: Katja Brüne Mail: bewerbung@jacob-metall.de

Siegfried Jacob Metallwerke GmbH & Co. KG

Jacobstraße 41-45 D-58256 Ennepetal

T +49 (0) 2333 985 0 F +49 (0) 2333 985 1160 info@jacob-metall.de

www.jacob-metall.de







Member of ◆ JACOB METAL GROUP

STADTMARKETING FÜR WETTER E.V.

MIT DEM STADTMARKETING FÜR WETTER E.V. DIE HARKORTSTADT ENTDECKEN UND ERLEBEN



Fledermausführungen am Harkortsee

Für alle Fans der nachtaktiven Geschöpfe bietet sich hier eine großartige Gelegenheit, mehr über diese faszinierenden Tiere zu erfahren und ihre Welt hautnah zu erleben. Mittels eines Ultraschalldetektors können die ausgesendeten Schalwellen der Fledermäuse hörbar gemacht werden und die Gäste haben die Chance, die Tiere am Nachthimmel zu entdecken. Treffpunkt ist der Parkplatz am Naturfreibad in Wetter (Ruhr). Die nächsten beiden Termine sind jeweils freitags am 16. Mai von 21 - 23 Uhr und am 27. Juni von 21:30 - 23:30 Uhr.

Wetteraner Stadtrundfahrt am Muttertag

Am Sonntag, 11. Mai von 13:30 - 17:30 Uhr findet die traditionelle und sehr beliebte Stadtrundfahrt am Muttertag statt. Per Bus und zu Fuß führt Gästeführerin Petra Paul auf dieser 4-stündigen Tour durch die Geschichte und Gegenwart unserer Stadt. Zum Abschluss der Rundfahrt finden sich die Gäste im Burghotel Volmarstein zu Kaffee und Kuchen ein, um die wunderbare Aussicht ins Ruhrtal zu genießen. Startpunkt ist der Bahnhof in Alt-Wetter.

Der nächste Termin für eine Stadtrundfahrt ist der 15. Juni um 12:00 Uhr, bei dem die Teilnehmenden ebenfalls vier Stunden lang die Highlights der Stadt erkunden können. Beinhaltet ist ein Mittagsimbiss im Friedrichs am See.

Geführte Wanderungen und Spaziergänge

Fast ein Spaziergang ist die neue Wanderung "Bergbauwanderweg 1 – light" am Samstag, 17. Mai um 10 Uhr. Im Schlebuscher Tal entdecken die Teilnehmenden zusammen mit Gästeführer Bernhard Kauer auf einer leichten Strecke Relikte des Bergbaus wie Lochstein, Pingen und Karrenspuren und erfahren Interessantes über den heimischen Bergbau an verschiedenen Erzählstationen. Treffpunkt: Parkplatz des Rechenzentrums Volmarstein in Grundschöttel. Strecke ca. 6 km, Dauer ca. 1,5 Stunden.

Am 14. Juni findet die Wanderung "Durchs obere Elb-

schebachtal" statt. Auf verkehrsarmen Straßen und idyllischen Waldwegen geht es im hügeligen Gelände bergauf und -ab. Die beeindruckende Landschaft kann genossen werden, bevor der Tag bei einem Besuch im Biergarten ausklingt. Die Wanderung startet um 10 Uhr am Parkplatz des "Landhauses zum alten Bahnhof" und dauert etwa 2,5 Stunden bei einer Strecke von rund 8 km.

Am 29. Juni steht eine anspruchsvolle Wanderung auf dem Programm, die die Geschichte des Bergbaus thematisiert (Wanderung Bergbauwanderweg 1). Diese abwechslungsreiche Tour führt über den Bergbauwanderweg 1 und bietet spannende Erzählstationen wie Harkorts Kohlenbahn sowie Relikte des Bergbaus im Schlebuscher Revier. Die Wanderung beginnt um 10:30 Uhr an der Grundschötteler Str./Am Stoppenberg (Parkmöglichkeiten an der Straße) und dauert zwischen 2 und 3 Stunden bei einer Distanz von etwa

Ein "Lyrischer Spaziergang" findet am Sonntag, dem 1. Juni statt und lädt dazu ein, durch Wald, Wiesen und Felder zu schlendern und dabei Gedichte aus verschiedenen Epochen zu genießen. Gästeführer Markus Liffers vermittelt interessante Einblicke in das Leben und Wirken des bedeutenden Dichters Christian Morgenstern. Die Veranstaltung beginnt um 14 Uhr ab der Ev.-Freikirchlichen Gemeinde in der Grundschötteler Str. 48-50 (Parkmöglichkeiten an der Straße).

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.



STADTMARKETING WITTEN

WITTEN ON TOUR



Witten, mitten im Ruhrgebiet gelegen, bietet eine tolle Mischung aus Industriekultur, Natur und Geschichte. Eingebettet zwischen der Ruhr und dem Ardeygebirge ist Witten ein ideales Ziel:

Für Entdecker*innen:

Unsere Stadtrundgänge (oder Stadtrundfahrten für alle, die sich Spannendes zu 800 Jahren Stadtgeschichte lieber im Sitzen ansehen und anhören) führen Euch vorbei an Gründerzeitvillen, dem alten Rittersitz Haus Witten, durch die Wittener Innenstadt mir Parkanlagen und Szenevierteln – oder durch verschiedene Stadtteile. Die Schwindelfreien unter Euch können den Rundgang auf dem 30 Meter hohen Helenenturm beenden und den Blick bis nach Bochum und Dortmund schweifen lassen (auch separat buchbar!).

Für Abenteurer*innen:

Kommt mit uns auf den Bergbaurundweg im Muttental, der Wiege des Ruhrbergbaus und wandelt mit uns "Auf den Spuren der Kohle" vorbei an Relikten aus 450 Jahren Bergbaugeschichte (inklusive Knappenschlagung) oder geht mit uns auf dem Gelände des LWL-Museum Zeche Nachtigall in einen echten Bergbaustollen "Unter Tage".

Für Familien:

Ob exklusive Erlebnistour mit allen Sinnen durch die Tier- und Pflanzenwelt des Naherholungsgebiets Hohenstein hoch über der Ruhr oder eine Kindertour für kleine Entdecker durch die Bergbaugeschichte im Muttental: Auch für Familien haben wir Einiges im Angebot! Für alle, die es nicht so Grün mögen übrigens auch eine Stadtführung für Kinder mit kindgerechten Erklärungen zur Stadtgeschichte.

Für Neugierige:

Entdeckt Orte, an denen sonst niemand Zutritt hat und werft mir uns und unseren Betriebsbesichtigungen einen Blick hinter die Kulissen von Wittens größten Unternehmen – von Amazon bis IOI Oleo.

Und so könnt Ihr Euer Erlebnis buchen

Für unsere Touren aus dem Tourenprogramm "Witten on Tour" ist eine Anmeldung vorab erforderlich. Ihr könnt unsere Touren entweder bequem online über unsere Internetseite www.stadtmarketing-witten.de oder persönlich bei uns im Tourist & Ticket Service am Rathausplatz buchen. Weitere Informationen, wie der Treffpunkt, und wichtige Hinweise z.B. zur Barrierefreiheit findet ihr ebenfalls auf unserer Internetseite.

Unsere Touren können auch individuell für Geburtstage, Betriebsausflüge und Feiern gebucht werden. Interessierte können dazu gerne telefonisch unter 02302 19433 oder per E-Mail an info@stadtmarketing-witten.de anfragen.



SCHWELM

PLAKATWETTBEWERB ZUM SCHWELMER HEIMATFEST 2025

Bürgermeister Stephan Langhard ruft Kinder und Jugendliche zur Teilnahme am Plakatwettbewerb für das Schwelmer Heimatfest 2025 auf und bedankt sich für die kreative Unterstützung.

Motto: "Tesamen löppt alles".

Wer kann mitmachen?

- ► Schwelmer Schüler
- ► Schwelmer Jugendliche bis 18 Jahre
- ► Schüler auswärtiger Schulen mit Wohnsitz in Schwelm

Was ist zu tun?

- ▶ Ein buntes Plakat im A2-Hochformat gestalten
- ▶ Motto muss groß und gut lesbar auf dem Bild stehen
- ▶ Kirmes-Motive sind ausdrücklich erwünscht

Nicht vergessen - auf die Rückseite des Bildes:

- ▶ Name, Alter, Adresse, Telefonnummer, E-Mail
- ► Schule und Klasse

Zeichenpapier erhältlich bei:

Rathausplatz 1 (Neues Rathaus), Tel. 02336 / 801-202 oder Haus Martfeld, Martfeld 1, Tel. 02336 / 914437

Abgabe bis spätestens Mittwoch, 14. Mai 2025:

Im Büro des Bürgermeisters oder im Haus Martfeld Alternativ über das Schulsekretariat (Hauspost)

Wichtig: Verspätete oder unvollständige Einsendungen können nicht berücksichtigt werden.

Preise:

1. Platz: 75 €, 2. Platz: 45 €, 3. Platz: 30 € 4.–13. Platz: je 15 €

Anzeigenverkäufer / Mediaberater (m/w/d) gesucht!

Verkaufen ist Ihre Leidenschaft? Sie möchten freiberuflich im EN-Kreis tätig sein? Und Sie möchten gerne zum Team der EN-Aktuell gehören?

Melden Sie sich: 0157 78343525 - info@en-aktuell.com



DIE MAGIE DER KLÄNGE: WIE KLANGSCHALEN UND MUSIK IHR WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN

Die Anwendung von Klängen, insbesondere durch Klangschalen und Musik, hat das Potenzial, unser Wohlbefinden auf eine tiefgreifende Weise zu verändern. In einer Welt, die von Hektik und Stress geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach Wegen, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Klangschalen und Musik bieten eine kraftvolle Möglichkeit, dies zu erreichen. Klangschalen, ursprünglich aus dem asiatischen

Raum stammend, sind wahre Meisterwerke der Heilkunst und helfen dabei, Körper und Geist zu harmonisieren. Die Schwingungen, die durch das Anschlagen oder Reiben der Schalen entstehen, dringen tief in den Körper ein und lösen Blockaden. Um die heilende Wirkung voll zu entfalten, sind jedoch hochwertige Klangschalen erforderlich. Diese bestehen aus speziellen Le-

gierungen und werden oft in traditioneller Handarbeit gefertigt, wodurch sie einen klaren, rein klingenden Ton erzeugen. Schalen aus minderwertigem Material können zwar Klang erzeugen, doch ihre Schwingungen sind weniger kraftvoll und harmonisch. Wer die heilende Wirkung erfahren möchte, sollte auf Qualität achten. Jeder Ton einer Klangschale entspricht einer bestimmten Frequenz, die mit den Chakren des Körpers verbunden ist. Durch gezielte Anwendungen dieser Frequenzen können Spannungen gelöst und die innere

Balance wiederhergestellt werden. Diese Schwingungen wirken beruhigend auf das Nervensystem und fördern eine tiefe Entspannung. Musik hat ebenfalls eine bemerkenswerte Fähigkeit, unser emotionales Wohlbefinden zu beeinflussen. Sie kann uns in kürzester Zeit in eine andere Welt entführen, uns trösten, inspirieren oder motivieren. Studien zeigen, dass Musik das Gehirn so stimuliert, dass Glückshormone wie Dopamin und Serotonin ausgeschüttet werden, was gegen Stress und

Angst hilft. Besonders Musik, die mit meditativen Klängen oder Naturgeräuschen kombiniert wird, kann den Geist beruhigen und in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen. Wer regelmäßig solche Musik hört, kann langfristig eine spürbare Verbesserung seines Wohlbefindens erfahren. Die Kombi-

nation von Klangschalen und Musik wird zunehmend in therapeutischen Anwendungen genutzt, etwa in Yoga- und Meditationszentren, wo Klangheilungen den Teilnehmern helfen, in einen Zustand völliger Ruhe einzutauchen. Diese Praxis wird inzwischen auch von immer mehr Medizinern geschätzt, die die heilende Wirkung von Schwingungen und Musik auf das gesamte System anerkennen. In stressigen Lebensphasen, wie sie viele Menschen heute erleben, bieten Klangschalen und Musik eine wertvolle Möglichkeit, sich aus dem Alltag auszuklinken und wieder zu sich selbst zu finden.



OSTEOPOROSE VORBEUGEN

Vor allen Calcium und Proteine sind der Schlüssel für ein stabiles Skelett. Eine Expertin erklärt, wie wir uns ausreichend damit versorgen.

Neben körperlicher Aktivität spielt unsere Ernährung eine tragende Rolle für die Knochen. Es braucht aber keine aufwendige Diät, um das Skelett zu stärken. "Entscheidend für eine knochengesunde Ernährung ist vor allem, sämtliche Baustoffe immer dort vorliegen zu haben, wo sie benötigt werden", sagt Prof. Julia Seiderer-Nack. Damit beugt man auch Osteoporose vor - eine Stoffwechselerkrankung und bei der es auch häufiger zu Brüchen kommt.

Seine Festigkeit und Härte bezieht der Knochen von Mineralstoffen, die er in sein Gewebe einlagert, allen voran Calcium. Der stetige Knochenumbau wird durch ein kompliziertes Zusammenspiel von Hormonen, Vitaminen und weiteren Botenstoffen gesteuert. "Der Calcium-Spiegel im Körper sollte dabei immer im richtigen Bereich liegen, denn ist er zu niedrig, holt sich der Körper das Calcium aus den Knochen", erklärt die Expertin.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 1000 Milligramm Calcium am Tag für Erwachsene. Kinder und Jugendliche brauchen in Phasen des Wachstums sogar noch etwas mehr. Mit einer ausgewogenen Ernährung ist das zu schaffen:

Etwa mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Emmentaler und Hummus, einer Portion Spinat und einem Glas Milch. Joghurt, Brokkoli oder Haselnüsse sind ebenfalls gute Lieferanten. Auch Mineralwässer können die Calciumversorgung unterstützen - ab 150 Milligramm Calcium pro Liter dürfen sie als calciumreich bezeichnet werden. Bei einer ausgewogenen Ernährung und einer normalen Magen-Darm-Funktion ist zusätzliches Calcium in Form von Tabletten daher in der Regel überflüssig.

"Der Körper kann das Calcium allerdings effizient nur aus dem Darm aufnehmen, wenn er auch ausreichend mit Vitamin D versorgt ist", sagt die Expertin Frau Prof. Seiderer-Nack. Es wird vor allem unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Gerade in der dunkleren Jahreshälfte zwischen September und April ist Vitamin-D-Mangel in Deutschland daher sehr verbreitet.

"Lediglich fetter Seefisch wie Hering, Aal oder Wildlachs enthalten substanzielle Mengen an Vitamin D", sagt die Expertin. Doch bei der besten Ernährung schafft es der Körper oft nicht, genügend Calcium aufzunehmen und holt es sich aus den Knochen.



"Lassen sie Ihren Vitamin-D-Spiegel am besten gelegentlich beim Hausarzt prüfen", so die Expertin.

Die Muskeln lassen das Blut fließen – und mit ihm die Nährstoffe. Auch Proteine sind ein wichtiger Teil knochengesunder Ernährung. Eine unzureichende Zufuhr wirkt sich in der Jugend nachhaltig auf die Entwicklung der Knochen aus, später im Leben auch auf den Erhalt ihrer Substanz - die höchste Knochendichte haben gesunde Menschen um den 30. Geburtstag herum. Gleiches gilt für die Muskulatur: eine niedrige Proteinzufuhr geht mit reduzierter Muskelmasse einher. Besonders ältere Menschen sind anfällig für Muskelschwäche, Sarkopenie (altersbedingte Abnahme der Muskelleistung) und Gebrechlichkeit – was alles das Sturzrisiko erhöht und zu Knochenbrüchen führen kann. "Proteinreiche Kost hat also einen doppelten Nutzen: sie unterstützt den Aufbau von Knochen und von Muskulatur", sagt die Expertin. Pro Kilogramm Körpergewicht sollten wir täglich gut ein Gramm Proteine zu uns nehmen, im Alter etwas mehr.

POROSE

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

- SO BLEIBEN DIE KNOCHEN STARK

Zwar stecken sie vor allem in Fleisch, Fisch und Käse, "mindestens zwei Drittel sollten aber aus pflanzlichen Quellen stammen", so die Expertin Frau Prof. Seiderer-Nack. Empfehlenswerte pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen, Kürbiskerne, Hanf und Leinsamen.

Bei den tierischen Quellen sollte man zu unverarbeiteten Produkten greifen, helles Fleisch und Fisch bevorzugen. Nicht zuletzt tragen Rauchverzicht und insbesondere Gymnastik zu starken Knochen bei, ideal sind mindestens 2- bis 3-mal pro Woche 2-mal 15 Minuten, etwa morgens und abends. Denn unser Skelett ist lebendig und stark durchblutet. Wird ein Muskel angespannt und "zieht" am angrenzenden Knochen, so wird dieser noch besser durchblutet und optimal mit Nährstoffen versorgt, sodass die knochenaufbauenden Zellen in Schwung kommen.

SELBSTHILFEGRUPPEN: WISSENS- UND ERFAHRUNGSAUSTAUSCH:

Wer an Osteoporose erkrankt ist, zusätzliche Informationen und Anregungen zu dem Thema sucht, kann auch eine Selbsthilfegruppe besuchen. Das ist eine gute Ergänzung neben der eigentlichen Osteoporosebehandlung. Hier tauschen Betroffene ihre Erfahrungen mit der Erkrankung untereinander aus. Häufige Fragen können so beantwortet und Diskussionen geführt werden, was bei Osteoporose zu tun ist und welche Therapie anderen Patienten geholfen hat. Nachstehend dazu nützliche Adressen, wie beispielsweise die des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose (BfO), aber auch der SHGs in Ihrer Nähe – sprechen / rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne.

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.

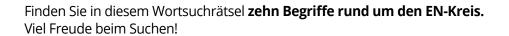


KLEINE SIEGE GEGEN DEN GROSSEN SCHWEINEHUND

Er kennt mich gut. Zu gut. Morgens flüstert er: "Nur noch zehn Minuten...", abends: "Morgen reicht auch." Mein innerer Schweinehund ist kein Monster – er ist ein Meister der Verführung. Er weiß, wie man Ausreden findet und Pläne sabotiert, und er trägt dabei immer Jogginghose. Dabei will ich doch gar nicht viel: mich ein bisschen mehr bewegen, besser schlafen,

weniger Rückenschmerzen. Aber zwischen Wollen und Machen liegt er – bequem und hartnäckig. Die gute Nachricht: Schweinehunde sind faul. Und man kann sie überlisten. Mein Trick? Bewegung heimlich in den Alltag integrieren. Bloß keine Sporttasche packen oder einen Fitness-Plan erstellen. Einfach mal das Rad nehmen. statt das Auto. Und bevor der Schweinehund sich versieht, sind wir an der frischen Luft, der Puls geht hoch, die sind Gedanken klar. Und der Schweinehund? Hechelt hinterher. Oder ich gehe einfach am Aufzug vorbei und nehme die Treppe. Schweinehunde haben bei mir neuerdings in Aufzügen keinen Zutritt mehr. Auch hilfreich: Verabredungen. Nicht mit ihm, sondern mit Freunden. Gemeinsam spazieren, tanzen, wandern. Schweinehunde mögen keine Zeugen und müssen dann einfach mit. Was ich längst abgelegt habe: Perfektion. Mein Schweinehund liebt sie nämlich! Denn: sie lähmt mich! Wer glaubt, nur ein 60-Minuten-Workout zählt, verliert. Aber zehn Minuten Yoga im Wohnzimmer, ein Sprint zum Supermarkt oder ein paar Klimmzüge auf dem Kinderspielplatz reichen meist völlig. Klein-

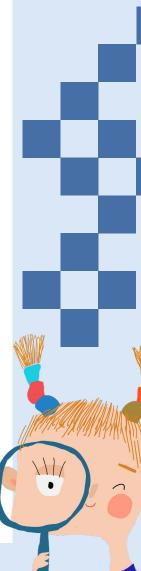
> vieh macht auch Mist. Und der Schweinehund kann gar nicht so schnell bellen, wie ich kleine Sporteinheiten in den Alltag integriere. Klar, der Schweinehund bleibt. Aber er ist nicht der Boss! Man kann ihn anleinen, austricksen, kleinhalten. Und manchmal, wenn man ihn besonders überrascht - zum Beispiel mit einer spontanen Radtour mit der Familie - läuft er sogar freiwillig mit.



Т	Z	I	М	0	I	N	Н	J	Н	W	Т	Υ	Z	Е
Е	Н	Т	Α	Χ	U	Z	I	С	D	Υ	G	I	S	F
W	F	Е	U	L	W	٧	Н	Р	Н	X	J	Χ	U	V
Е	L	Н	Е	О	Н	Т	R	Е	Т	U	L	K	W	Α
Т	G	Е	W	D	Α	R	L	Α	Т	R	Н	U	R	R
Н	N	Υ	Z	М	W	Α	S	S	Е	R	Т	U	R	М
W	Α	G	Q	Е	W	L	N	Q	Т	Т	М	I	Α	R
Н	В	I	S	М	Α	R	С	K	Т	U	R	М	О	D
Е	С	Z	Р	Е	N	М	I	R	Е	Q	Н	Т	В	I
I	N	R	Н	В	М	J	I	R	U	V	Е	I	I	L
М	R	N	U	Q	U	Р	Е	٧	Н		R	Р	Р	K
Α	L	Т	Е	G	Т	Χ	Е	N	S	D	Т	Р	G	F
Т	Z	Q	Q	Р	Т	Р	S	Α	Н	F	Υ	Е	Z	Α
F	В	G	Α	L	Е	Т	Т	U	С	D	U	L	О	S
Е	D	Α	٧	М	N	В	R	Α	I	Α	F	М	X	Ο
S	X	V	Е	М	Т	Е	Ο	F	R	F	V	Α	Z	Р
Т	Н	D	K	U	Α	С	K	G	N	Χ	Z	R	Е	W
S	Ο	Χ	Q	Υ	L	D	R	Н	Е	R	Q	K	Е	V
С	W	М	R	Т	D	Α	Α	G	Н	N	I	Т	G	X
В	E	S	L		Υ	U	Н	Р	U	О	G	I	Е	F







GOLDEMARS KOLUMNE

DER ZWERGENKÖNIG VON BURG HARDENSTEIN IST ZURÜCK, UM SEINE MEINUNG KUNDZUTUN

> Als uralter Zwergenkönig, der seit Jahrhunderten die Geschicke des Ennepe-Ruhr-Kreises beobachtet, staune ich immer wieder über die Entwicklungen in der Menschenwelt. Einst waren es Drachen und Riesen, die für Aufregung sorgten, heute sind es Worte und ihre Bedeutungen. Und mal wieder kann ich alter Zwerg dem Drang nicht widerstehen, mich zu einer modernen Debatte zu äußern! Doch als ich von Dieter Hallervordens kleiner Erweiterung seines "Palim-Pa-

lim"-Sketches hörte, ganz besonders von den Reaktionen der meisten Medien, da hat es mir den langen Bart hochgerollt und in den Fingern gekribbelt, diese Kolumne zu verfassen! Was ist passiert? In der Jubiläumsshow des Senders ARD nahm Didi eine kleine, aber feine Veränderung in seinem berühmten Sketch vor. Ein spitzer Witz mehr, der aufgrund zwei unschöner Worte allerdings schnell für Aufsehen sorgte. Nicht in der Show selbst, aber bei vielen Journalisten. Mich macht es fassungslos, dass Provokationen in einem Sketch zu Kritiken führen können, die so geschmacklos sind und einem so fantastischen Komiker so viel Bösartigkeit unterstellen! Didi ein Rassist? Ein unbelehrbarer, dummer, alter Mann? Die Respektlosigkeit diesem einzigartigen Künstler gegenüber hat mich entsetzt und wütend gemacht! Wie viel Zeit habe ich in tiefen Stollen verbracht, und auch dort, zwischen den funkelnden Edelsteinen, wusste jeder Zwerg, dass Humor die beste Antwort auf das Chaos der Welt ist. Und wer über einen Witz nicht lachen kann, zuckt eben mit den Schultern und lässt ihn vorüberziehen. Witze dürfen unbeguem sein. Auch absurd und provozierend. Sie dürfen auch am Rand des guten Geschmacks oder mal unappetitlich sein. Ich sag es Euch Menschen: wenn wir Zwerge beisammensitzen, süßen Met trinken, dann wird laut gelacht und über die Härten und Absurditäten des Lebens gespottet. Doch bei uns Zwergen hat niemand Angst, etwas falsches

zu sagen! Denn wahre Freiheit, das weiß jeder einigermaßen kluge Zwerg, ist das Recht, sich auch über die eigenen Schwächen und Missgeschicke lustig zu machen. Der Humor eines guten Kabarettisten ist selten eine sanfte Woge, die sich im sicheren Hafen der politischen Korrektheit wiegt. Nein, der Humor eines großen Witzemachers ist ein scharfer Pfeil, der uns ins Mark trifft und uns dabei zum Lachen bringt. In einer Welt, in der wir ständig auf der Hut sind, dass wir niemanden unabsichtlich kränken, verlieren wir diese schneidende Schärfe. Und nun schaut Euch Euren berühmten und großen Kabarettisten Dieter Hallervorden an! Seit Jahrzehnten bejubelt und geliebt für seine Scherze und seinen klaren Verstand. Er packt die Welt in einen Witz, der uns alle herzhaft lachen lässt, und hält uns dabei auch gerne mal den Spiegel vor. So, wie es ein großer Satiriker, Komiker, Hofnarr eben tut - und auch tun soll. Aber was ist nun geschehen? Da wurde nach einem Sketch sofort der Finger erhoben und jedes Wort auf seine moralische Unschuld geprüft. Das ständige Korrigieren von Sprache und Humor, der erhobene Zeigefinger – all das zerstört mehr als es Gutes schafft! Kunst, meine Freunde, kann nicht im Takt der politischen Korrektheit marschieren. sie muss wild und ungezähmt sein, wie der Berg, aus dem wir Zwerge unsere Edelsteine schlagen. Satire lebt von der Zuspitzung. Sie lebt von der Übertreibung und der Fähigkeit, Dinge auf den Kopf zu stellen. Doch was passiert, wenn man den Humor immer mehr in enge, normierte Bahnen zwingt? Dann bleibt nichts anderes übrig, als eine farblose Massenware, die weder schockiert noch erheitert. Ein Witz, der niemanden scharf die Luft einziehen lässt, ist kein guter Witz. Ich will nicht sagen, dass Euer Humor heute weniger scharf oder klug ist - aber er wird mehr und mehr weichgespült, um keinem auf die Füße zu treten. Und das, meine lieben Menschen, ist ein Verlust. Es ist der Verlust des scharfen Blicks auf unsere Welt, der uns hilft, unsere Fehler zu erkennen, während wir darüber lachen. Ihr müsst Euch wieder trauen, zu lachen – selbst dann, wenn es ein wenig unangenehm ist, Provokationen uns aufhorchen lassen und wir an unsere Grenzen geführt werden. Nur so bleibt der Humor lebendig. Und nur so bleibt er ein wahrer Spiegel der Gesellschaft, die sich nicht von der Angst vor Empörung leiten lässt. Schaut es Euch von uns Zwergen ab und betrachtet die Welt mit einem frechen Lächeln, ohne Euch von jedem "falschen" Wort erschüttern zu lassen.

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!

Deine Zukunft.



Deine Ausbildung.



Duales Bachelorstudium Business Administration (m/w/d)



Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)

Fachlagerist (m/w/d)



Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung (m/w/d)



- Einer der Branchenführer in Deutschland
- 200 Mitarbeiter/innen
- Modernste Technik und Arbeitsplätze
- Weiterbildung & Prüfungsvorbereitungen
- Optionaler Auslandsaufenthalt
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Eigene Mitarbeiter-App, Firmen-Events, Sprachkurse
- Virtueller 3D-Rundgang unter www.lederer365.de



www.lederer-online.com

Lederer GmbH | Katzbachstraße 4 | 58256 Ennepetal, Germany +49 (0)233/8309-0 | info@lederer-online.com