



THEMEN IN DIESER AUSGABE

Veranstaltungen
im EN-Kreis

Firmen aus dem EN-Kreis
stellen sich vor

Müdigkeit adé: Essen,
das Energie liefert

SPEZIAL » KI IM ALLTAG «

Andere Bots,
andere Antworten

Wenn KI Dinge
erfindet

KI in der Schule

Exklusive
Kurzgeschichte
von SciFi-Autor
Uwe Post



INTERVIEW
MIT SABINE MERTENS
ZUM THEMA CORONA-
AUFARBEITUNG

IM HEFT:
GEWINNSPIELE
MIT VIELEN TOLLEN PREISEN!



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



SCAN ME

Rainbowprint GmbH • Paradiesstraße 10
97225 Zellingen/Retzbach • 09364/8173-0
info@rainbowprint.de • www.rainbowprint.de

RP RAINBOWPRINT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich ist er da: der langersehnte Frühling! Die Tage werden länger, alles beginnt zu blühen, morgens ist die Luft zwar noch kühl, doch die Sonne gewinnt an Kraft. Eine Zeit, in der vieles in Bewegung gerät. Genau diese Stimmung der Veränderung, des Beginns von etwas Neuem, passt zu unserem Spezialthema: **Künstliche Intelligenz**. Kaum ein Bereich entwickelt sich derzeit so rasant. Die KI schreibt Texte, beantwortet Fragen, codet oder hilft beim Lernen. Gleichzeitig entstehen neue Diskussionen darüber, was diese Technik kann, wo ihre Grenzen liegen und wie sehr sie unseren Alltag verändern wird. In unserem Schwerpunkt werfen wir einen Blick auf verschiedene Seiten dieser Entwicklung. Besonders freuen wir uns über eine exklusive Kurzgeschichte des **Science-Fiction-Autors Uwe Post** aus Wetter.

Im großen Interview dieser Ausgabe spricht **Sabine Mertens aus Hagen** über den schwersten Verlust ihres Lebens. Ihr Sohn Pascal erkrankte nach einer Corona-Impfung am Guillain-Barré-Syndrom. Der zuvor gesunde junge Mann verlor nach und nach die Kontrolle über seinen Körper, war schließlich fast vollständig gelähmt. Nach einem langen Leidensweg starb er. Während große Teile der öffentlichen Debatte die **Aufarbeitung von Corona** und möglichen Impfschäden meiden, geben wir einer Mutter Raum, ihre Geschichte zu erzählen. Auch in unserer Redaktion gibt es eine Mutter, die eine ähnliche Erfahrung machen musste. Vielleicht geht uns dieses Gespräch deshalb besonders nah.

Natürlich finden Sie im Heft noch viele weitere Themen aus unserem wunderschönen Ennepe-Ruhr-Kreis. **Unternehmen aus der Region** stellen sich vor, dazu kommt unser Gesundheitsteil mit Beiträgen über **Müdigkeit, Trauer und Osteoporose**, die sich um Fragen drehen, die viele Menschen im Alltag begleiten.

Zum Schluss lohnt sich noch ein Blick auf die **Kolumne von Goldemar**. Diesmal schreibt er über die Corona-Aufarbeitung und darüber, warum eine Gesellschaft schwierige Themen nicht einfach zur Seite legen sollte, auch weil ihn das Gespräch mit Sabine Mertens und die Geschichte ihres Sohnes sehr bewegt hat. Dazu kommen **Veranstaltungen, coole Gewinnspiele**, unser **Kreuzworträtsel** und vieles, was das Leben im Ennepe-Ruhr-Kreis ausmacht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team der EN-aktuell

EDITORIAL



WhatsApp: 0157 78343525

info@en-aktuell.com



www.en-aktuell.com



EN
aktuell

IMPRESSUM

Anschriften: Eichendorffstraße 63
58256 Ennepetal
Avd. Alejandro del Castillo, 4
ES-35100 Maspalomas

Telefon: +49 (0)157 78343525

E-Mail: info@en-aktuell.com

Internet: www.en-aktuell.com

Layout: Werbeagentur KOKO marketing
www.web-seo-agentur.de

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

Verteilung: Ulli Steinbach

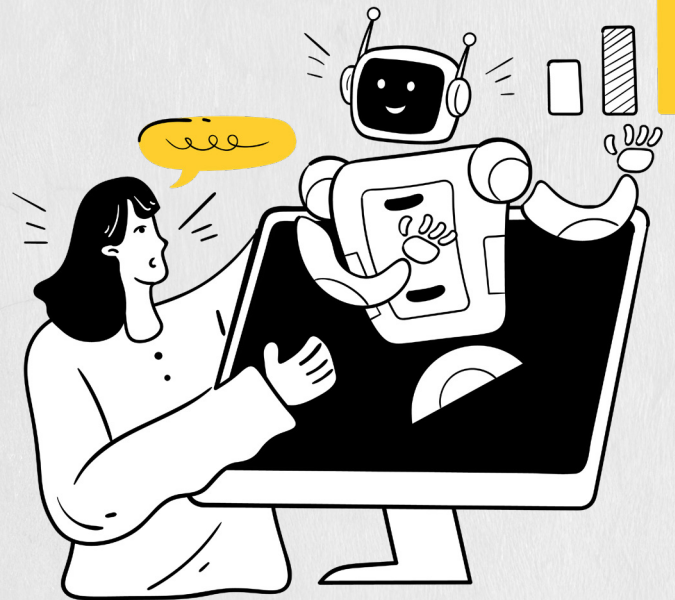
Anzeigen: Ulli Steinbach, Thomas Kokoska,
Tanja Usselman

Interviews: Firat Demirhan

Gebiet: EN-Kreis

Die nächste **ENaktuell** erscheint im Mai 2026

KI IM ALLTAG



Künstliche Intelligenz (KI) +++ Artificial Intelligence (AI)

Andere Bots, andere Antworten

Es gibt nicht nur ChatGPT

Wer an KI denkt, denkt an ChatGPT. Kein Wunder: das Tool von OpenAI hat den Boom schließlich ausgelöst und bleibt bis heute das bekannteste Modell. Doch wer nur auf ChatGPT setzt, verschenkt echtes Potenzial. Inzwischen gibt es eine ganze Reihe leistungsstarker Alternativen, und jede hat ihre Stärke. Die kluge Strategie: immer das Tool nutzen, das für die jeweilige Aufgabe am besten geeignet ist. ChatGPT ist der vielseitige Allrounder: stark im Schreiben, Brainstorming und Coding, mit integrierter Bildgenerierung und Websuche. Claude von Anthropic glänzt bei langen Dokumenten und anspruchsvollen Texten mit ausgeprägtem Stilgefühl. Gemini von Google überzeugt darin, Text, Bilder, Audio und Video gleichzeitig zu verarbeiten, und ist tief in Google Workspace integriert. Perplexity verbindet Suche und KI und liefert jede Antwort mit transparenten Quellenangaben. Ideal für alle, die genau nachvollziehen wollen, woher eine Information wirklich stammt. Grok greift in Echtzeit auf X zu und liefert aktuelle Einschätzungen zu Trends und laufenden Debatten. Mistral kommt aus Europa, setzt auf Open-Weight-Modelle und steht für digitale Datensouveränität. Die Qualität der Ergebnisse hängt übrigens weniger vom gewählten Tool ab als von der Anfrage selbst. Wer unscharf fragt, bekommt unscharfe Antworten. KI liefert Strukturen, Entwürfe und Vorschläge. Einordnen und entscheiden muss der Mensch.

Künstliche Intelligenz tut so, als würde sie denken. Sie lernt aus Daten, trifft Entscheidungen und löst Aufgaben in rasender Geschwindigkeit. Wirklich verstehen kann sie die Welt aber nicht.

Wenn KI Dinge erfindet

Das Problem mit den Halluzinationen

KIs klingen oft beeindruckend sicher. Genau dort liegt das Risiko. Denn Sprachmodelle können Fakten erfinden! Der Fachbegriff dafür lautet: **KI Halluzination**. Klingt poetisch, ist aber schlicht ein Fehler mit Selbstbewusstsein. Die Ursache liegt im System. KI versteht Inhalte nicht wie ein Mensch. Sie berechnet Wahrscheinlichkeiten für Wörter. Passt eine Quelle statistisch ins Muster, wird sie genannt. Auch wenn sie nie existiert hat. Im Netz kursieren Beispiele von frei erfundenen Studien, falschen Gerichtsurteilen oder ausgedachten Zitaten. Besonders heikel wird es bei medizinischen, rechtlichen oder finanziellen Fragen. Im Alltag hilft eine einfache Regel. KI liefert Entwürfe, keine Wahrheiten. Fakten müssen gegengeprüft werden, idealerweise über seriöse Quellen oder offizielle Stellen. Praktisch bedeutet das: Links anklicken, Namen googeln, Zahlen vergleichen. Wer KI wie eine allwissende Instanz behandelt, delegiert Verantwortung an ein Rechenmodell. Die Technologie wirkt intelligent. Sie bleibt jedoch ein Wahrscheinlichkeitssystem ohne Wirklichkeitsprüfung. Wahrheit entsteht erst durch menschliche Kontrolle. Vertrauen ist gut. Quellenprüfung ist besser.

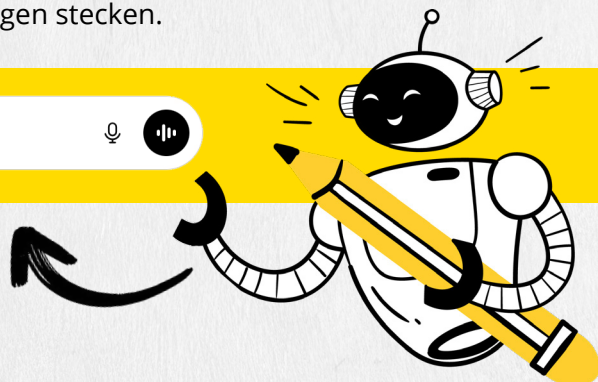
Denkt KI wirklich?

Was Maschinen heute leisten

Künstliche Intelligenz wirkt manchmal, als würde sie denken. Sie verarbeitet riesige Datenmengen, erkennt Muster und liefert Lösungen in Sekunden, wo Menschen lange überlegen müssten. Das beeindruckt, wirkt intelligent, ist aber keine echte Intelligenz. KI versteht die Welt nicht, sie simuliert Denken. Texte schreibt sie, Bilder generiert sie, Entscheidungen trifft sie nach Berechnung, nicht nach Verständnis. Alles, was clever aussieht, entsteht aus Wahrscheinlichkeiten, nicht aus Bewusstsein. Für den Alltag reicht das oft: Mails sortieren,

Ideen aufbereiten, Pläne vorschlagen. Wer glaubt, KI könne wirklich denken, überschätzt sie. Die Maschine bleibt ein Werkzeug, ein sehr schnelles und beeindruckendes, aber eben kein denkendes Wesen. Der Unterschied ist entscheidend: Intelligenz ist mehr als korrekte Antworten. Sie umfasst Erfahrung, Kontext, Kreativität und Gefühl. All das fehlt der KI. Faszinierend und nützlich bleibt sie trotzdem, aber wer sie benutzt, muss wissen, dass hinter der Brillanz keine Gedanken, sondern Berechnungen stecken.

+ Stelle irgendeine Frage



KI und Datenschutz

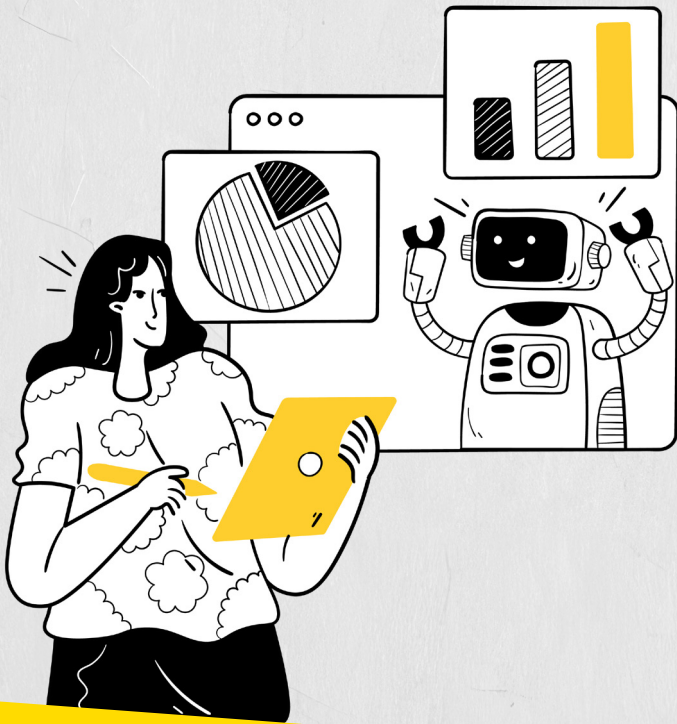
Warum KI nicht alles wissen soll

Künstliche Intelligenz kann beeindruckend schnell Texte analysieren, Entscheidungen treffen oder Inhalte generieren, aber sie vergisst nichts. Was eingegeben wird, landet oft in Trainingsdaten oder auf Servern, über die der Nutzer kaum Kontrolle hat. Das heißt: E-Mails, Kundendaten oder vertrauliche Dokumente gehören nicht einfach in irgendein Tool. Besonders brisant wird es, wenn personenbezogene Daten betroffen sind. Die **Datenschutz-Grundverordnung** schreibt vor, dass solche Daten nur verarbeitet werden dürfen, wenn es eine rechtliche Grundlage gibt oder eine klare Einwilligung vorliegt. Gleichzeitig kommen neue Regeln wie der **EU AI Act** hinzu, die Transparenz und Verantwortlichkeit einfordern. Praktisch heißt das: Prüfen, wo die Daten landen, anonymisieren, was anonymisiert werden kann, und Nutzungsbedingungen genau lesen. Unternehmen, Freiberufler und auch Privatpersonen sollten nicht darauf vertrauen, dass schon alles richtig läuft. Wer KI bewusst und kontrolliert einsetzt, schützt sich selbst und andere. Wer unbedacht tippt, riskiert rechtliche Probleme und Datenmissbrauch. KI ist ein starkes Werkzeug, aber nur so verantwortungsvoll, wie die Menschen, die sie füttern. Wer diese Regeln versteht, kann die Vorteile nutzen, ohne die Risiken zu unterschätzen. Es lohnt sich, regelmäßig zu prüfen, welche Daten tatsächlich notwendig sind, und alte Eingaben gegebenenfalls zu löschen. So bleibt der Einsatz von KI sicher und clever zugleich.

Hausaufgaben mit Helfer

Wie KI das Lernen verändert

Künstliche Intelligenz sitzt längst neben Schülern am Schreibtisch. Sie strukturiert Referate, erklärt Mathewege und hilft beim Vokabellernen. Für Kinder kann das ein echter Vorteil sein, weil schwierige Themen verständlich werden und Fehler ohne Druck korrigiert werden können. Doch KI bringt nicht nur Vorteile. Das Problem entsteht, wenn Schüler sie nur als Abkürzung nutzen und sich fertige Lösungen liefern lassen, statt selbst nachzudenken und zu üben. Gleichzeitig eröffnet sich eine neue Kompetenz: Schüler lernen, Prompts zu formulieren, Ergebnisse kritisch zu prüfen und Informationen einzuordnen. Genau diese Fähigkeit wird im Studium und Beruf immer wichtiger. Praktisch heißt das: KI kann Hausaufgaben erleichtern, aber nur, wenn sie als Werkzeug genutzt wird und nicht als Ersatz für eigenes Denken. Eltern und Lehrkräfte sollten den Umgang begleiten, Regeln aufstellen und Einsatzmöglichkeiten erklären. Wer es schafft, KI sinnvoll zu nutzen, verbindet Effizienz mit echtem Lernen. Schüler, die das beherrschen, haben einen Vorsprung, weil sie wissen, wie man Technologie kontrolliert, anstatt sich von ihr kontrollieren zu lassen. KI im Klassenzimmer ist keine Magie, sondern eine Einladung, kritisches Denken neu zu üben.



KI in der Medizin

Wie Algorithmen Ärzte unterstützen

KI kann im medizinischen Alltag eine echte Hilfe sein. Auf Röntgenbildern oder CT-Scans entdeckt sie Auffälligkeiten, die menschlichen Augen leicht entgehen, oder verbindet Daten aus verschiedenen Quellen, um Hinweise zu liefern, die Fachärzten sonst vielleicht verborgen geblieben wären. Hausärzte können dadurch auch seltenere Krankheitsbilder erkennen und präzisere Diagnosen stellen. Privat kann KI helfen, individuelle Trainings- und Ernährungspläne zu erstellen oder gesundheitsfördernde Mittel aus der Natur zu entdecken. Die Möglichkeiten sind groß, die Vorteile beeindruckend. Doch Optimismus darf nicht blind machen. KI macht Fehler, fehlende oder falsche Daten führen zu falschen Ergebnissen, Halluzinationen können Details erfinden, und zuletzt: die Maschine hat weder Herz noch Verstand.

„KI ist wahrscheinlich das Beste oder das Schlimmste, was der Menschheit passieren kann.“

Stephen Hawking, Physiker

Eine Kurzgeschichte nur für Sie!

von Science-Fiction-Autor Uwe Post aus Wetter

Lesen Sie jetzt eine bisher unveröffentlichte Kurzgeschichte von SciFi-Erfolgsautor Uwe Post: „**VERKEHRT**“.

Uwe Post, Jahrgang 1968, ist Software- und Spieleentwickler, IT-Berater sowie Autor von IT-Fachbüchern und SF-Kurzgeschichten und -Romanen. »Walpar

Tonnraffir und der Zeigefinger Gottes«

wurde 2011 mit dem Deutschen Science Fiction Preis und dem Kurd-Laßwitz-Preis ausgezeichnet. Zuletzt erschien in Zusammenarbeit mit Uwe Hermann der Sammelband »KI – Komische Intelligenz«. Aktuell ist Posts Kurzgeschichte »Blumen für Lisa-9« für den Kurd-Laßwitz-Preis nominiert. Uwe Post ist außerdem Mitherausgeber des Future Fiction Magazines (Deutsche Ausgabe). Er lebt mit seinen beiden Kindern in Wetter-Esborn. www.uwepost.de

Fotos ohne Fotograf

KI erschafft Realität

KI verändert gerade, wie Bilder und Videos entstehen. Was früher teure Software, viel Zeit und Fachwissen brauchte, erledigen heute Programme in Sekunden. Ein paar Worte reichen und die KI erzeugt fotorealistische Szenen, Werbemotive oder ganze Filmsequenzen. Für Unternehmen, Kreative und auch Privatnutzer eröffnen sich neue Möglichkeiten. Produktfotos, Social Media Inhalte oder Familienbilder lassen sich schnell erstellen, bearbeiten oder komplett neu inszenieren. Gleichzeitig wächst die Schattenseite. Täuschend echte Deepfakes zeigen Menschen in Situationen, die nie stattgefunden haben. Stimmen werden kopiert, Gesichter ausgetauscht, Videos manipuliert. Wahrheit und Fälschung lassen sich immer schwerer unterscheiden. Das verändert nicht nur Werbung und Unterhaltung, sondern auch Politik und Rechtsprechung. Wer Bildern blind vertraut, riskiert, einer perfekt inszenierten Illusion zu glauben. KI erweitert die kreative Freiheit enorm, verlangt aber zugleich einen kritischeren Blick als je zuvor.

Zur **exklusiven** Kurzgeschichte inkl. **Gewinnspiel**:
www.en-aktuell.com/?p=13124





FOTO: LVK/EN-KREIS

SCHWELM**VERDIENSTORDEN FÜR BERNHARD WILLIM**

Bernhard Willim hat den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland erhalten. Landrat Jan-Christoph Schaberick überreichte die Auszeichnung im Kreis- haus in Schwelm und hob Willims jahrzehntelanges Engagement hervor. Ausschlaggebend für diese Auszeichnung ist Willims jahrzehntelanges Engagement bei den Rotariern, zunächst ab 1991 in Höxter, seit 2011 im Rotary Club Hattingen und als Mitbegründer des Fördervereins der „International Fellowship of Motorcycling Rotarians“. Mit über 150 Mitgliedern sammelte der Verein mehr als 500.000 Euro für soziale, kulturelle und humanitäre Projekte, darunter die Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Notleidenden sowie Nothilfen, etwa im Ahrtal 2021. Schaberick betonte in seiner Laudatio Willims Gespür für die Sorgen anderer und sein Mitgefühl, mit dem er Hilfe leistet, ohne sich selbst in den Vordergrund zu stellen. Auch beruflich zeichnete sich Willim durch Verantwortung aus: Nach seiner Ausbildung im gehobenen Verwaltungsdienst wurde er 1980 mit 32 Jahren jüngster Stadtdirektor Nordrhein-Westfalens in Borgentreich, wo er elf Jahre lang die Stadtentwicklung prägte, den Stadtkern sanierte, eine interkommunale Wasserversorgung aufbaute, Verkehrsberuhigung umsetzte und die Finanzen stabilisierte. Bernhard Willim zeigt, dass selbstloses Handeln und Verantwortung für die Gemeinschaft Spuren hinterlassen, die weit über das eigene Wirken hinausreichen.

NRW**RUHRGEBIET ZEIGT SEINE GÄRTEN**

Private Gärten öffnen wieder ihre Tore: Die Offene Gartenpforte Ruhrgebiet kehrt 2026 zurück und lädt Gartenbesitzer aus dem gesamten Ruhrgebiet, auch aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis, ein, ihre Gärten für Besucher zugänglich zu machen. An vier Terminen im Juni und September, am 13. und 14. Juni sowie 12. und 13. September, zeigt sich die Vielfalt privater Gartenkultur. Vom kleinen Reihengarten über naturnahe Oasen und Gemeinschaftsgärten bis zu



2.000 x 1.000 Euro
für das Engagement in NRW

EN-KREIS**EHRENAMT TRIFFT KI:
JETZT 1.000 EURO SICHERN**

Das NRW-Programm „2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“ startet in eine neue Runde. Unter dem Motto „Digital in die Zukunft – engagiert mit KI und Co“ können sich ab dem 2. März Vereine, Initiativen und Privatpersonen im Ennepe-Ruhr-Kreis um jeweils 1.000 Euro Förderung bewerben. Für den Kreis stehen in diesem Jahr 39.000 Euro bereit, was 39 bewilligten Projekten entspricht. Ehrenamtliche kennen die Herausforderung: Sitzungsprotokolle, Spendenakquise und Förderanträge kosten Zeit, die für die eigentliche Arbeit fehlt. Digitale Werkzeuge, Apps und künstliche Intelligenz können hier entlasten. Das Land NRW stellt für entsprechende Vorhaben 2 Millionen Euro bereit, genug für bis zu 2.000 Projekte landesweit. Maurice Lauterbach vom Schwelmer Kreishaus weist darauf hin, dass die Anträge nach Eingang bearbeitet werden, wer schnell ist, hat bessere Chancen. Die Antragstellung erfolgt über ein Online-Portal mit einer kurzen Projektbeschreibung und einer Aufstellung der voraussichtlichen Ausgaben. Webinare der Landesservicestelle am 3. und 11. März informieren über das Förderprogramm und das Verfahren. Zusätzlich bietet die Landesservicestelle kostenfreie Workshops, Online-Seminare und Coachings zu Digitalisierung und KI für Ehrenamtliche an. Im vergangenen Jahr stand das Programm unter dem Motto „Engagiert in die Zukunft – junges Engagement fördern und neue Projekte gestalten“. 46 Anträge gingen ein, 32 konnten bewilligt werden.



außergewöhnlichen Konzepten ist alles willkommen. Die Gärten bieten Raum für Austausch, Inspiration und Gespräche über Pflanzen, Gestaltung und nachhaltige Ideen. Interessierte können sich ab sofort online anmelden. Alle angemeldeten Gärten werden in einem Programm veröffentlicht und öffnen ihre Pforten für ein Publikum, das grüne Vielfalt erleben möchte. Anmeldung unter <https://www.iga2027.ruhr/anmeldung-offene-gartenpforte-2026/>.

VERANSTALTUNGEN

Alle Events unter Vorbehalt

28. MÄRZ - 04. APRIL BRECKERFELD „ABER BITTE MIT FARBE!“

Osterwoche bei Landwirt Baumeister: Highlight ist die wahrscheinlich längste und bunteste Eiertheke der Welt, eingebettet in einen vielfältigen Kunst- und Handwerkermarkt. Infos: www.landwirt-baumeister.de



10.-12. APRIL HATTINGEN FRÜHLINGSFEST

Das Cityfest mit Frühlingsflair lädt zum Bummeln, Feiern und Shoppen ein, zum Beispiel auf dem Blumenmarkt am Krämersdorf und mit Kunsthandwerk in der gesamten Innenstadt.



11. APRIL ENNEPETAL KINDER-DECKEN-FLOHMARKT

Die LES.BAR in der Stadtbücherei verwandelt sich wieder in einen lebendigen und beliebten Kinder-Decken-Flohmarkt zwischen den Bücherregalen. Spaß für die ganze Familie. Ab 11 Uhr. Infos: www.ennepetal.de



11. - 12. APRIL HERDECKE FRÜHLINGSFEST

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



16. APRIL GEVELSBERG QUATSCH COMEDY CLUB

Deutschlands bekannteste Stand-Up-Comedy Show macht 2026 wieder die Städte des ganzen Landes unsicher und macht auch in Gevelsberg halt! Mehr Infos und Tickets unter www.gevelsberg.de



WORDPRESS WARTUNGSVERTRAG

bereits ab 150€ pro Jahr

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

www.web-seo-agentur.de ☎ 0157 78343525



Koko
marketing

16. - 18. APRIL GEVELSBERG
FRÜHKIRMES

Gevelsberger Frühkirmes am Ennepebogen: Ein Highlight für die Region. Attraktionen und Unterhaltung, Musikalische Live-Auftritte und Showdarbietungen sorgen für mächtig Unterhaltung.



23. APRIL GEVELSBERG
EIN ZIMMER, KÜSSE & BAD

Ein Zimmer muss her! Egal wie! Clara braucht unbedingt einen Platz zum schlafen. Die Wohnung mit dem EX ist tabu, vielleicht auf dem Sofa bei einer Freundin? Doch es kommt anders... Infos unter www.gevelsberg.de

2x2 Tickets für die Komödie

Wie heißt Claras Freundin?
A: Petra B: Sophie C: Gertrud

Einsendeschluss: 16.04.26



25. APRIL GEVELSBERG
MARIE VOLLMER

Vollblut-Komödiantin Maria Vollmer beherrscht den Stand-up-Comedy-Auftritt ebenso souverän wie die große Pop-Ballade und bereitet ihrem Publikum einen unvergesslichen Abend. Info: www.filmrisskino.de

1x2 Tickets für die Comedy-Show

Seit wann ist Maria Vollmer Kabarettistin?
A: 1999 B: 2001 C: 2008

Einsendeschluss: 19.04.26



26. APRIL GEVELSBERG
ZAUBERER TOBY RUDOLPH

Toby Rudolph ist kein gewöhnlicher Zauberer. Der Kölner ist ein echter „Zauber-Nerd“: ehrgeizig, talentiert und immer auf der Suche nach dem gewissen Etwas, das seine Tricks unvergesslich macht. Info: www.filmrisskino.de

1x2 Tickets für die Zaubershow

Was wird oft aus einem Hut gezaubert?
A: Hund B: Katze C: Kaninchen

Einsendeschluss: 19.04.26



30. APRIL SCHWELM
SMITHY MAIROCK 26

Am 30. April lädt Smithy wie jedes Jahr zum traditionellen „Mairock“ ins Schwelmer Kolpinghaus ein, um zünftig in den Mai zu feiern und zu tanzen. Das mittlerweile legendäre Konzert muss man einfach erlebt haben.

2x2 Tickets für den Mairock 2026

Welche Nacht ist als Tanz in den Mai bekannt?
A: Holy Night B: Fastnacht C: Walpurgisnacht

Einsendeschluss: 24.04.26



30. MAI ENNEPETAL
ONKEL FRED UND DIE FLOKATIS

Mit einem bunten musikalischen Potpourri und dem Kluterhöhlen-Song sorgt die Breckerfelder Band „Onkel Fred und die Flokatis“ am 30.05.2026 für Stimmung in der Kluterthöhle. Infos: www.klutertwelt.de

3x2 Tickets für das Konzert

Aus wievielen Personen besteht die Band?
A: 6 B: 7 C: 10

Einsendeschluss: 20.05.26





WAS UNTERNEHMEN VOR ORT FÜR DIE LEBENSQUALITÄT WIRKLICH LEISTEN DIE KRAFT DER REGIONALEN WIRTSCHAFT

Wirtschaft wird gern in großen Dimensionen gedacht. Weltmärkte, Konzerne, Börsenkurse: alles wichtig. Doch die Stabilität einer Region entsteht selten in internationalen Vorstandsetagen, sondern eine Straße weiter: im Handwerksbetrieb, im Familienunternehmen, im mittelständischen Industriebetrieb. Der Ennepe-Ruhr-Kreis lebt genau von dieser Struktur. Viele kleine und mittlere Unternehmen, oft seit Jahrzehnten vor Ort verwurzelt. Firmen, deren Geschäftsführer nicht in irgendeiner Metropole sitzen, sondern im selben Supermarkt einkaufen wie ihre Mitarbeitenden. Das schafft Nähe und Verantwortung. Gerade in Krisenzeiten zeigt sich, wie wertvoll das ist. Wenn Lieferketten stocken oder Märkte einbrechen, reagieren regionale Netzwerke oft schneller. Man kennt sich. Man ruft sich an. Man hilft sich. Wirtschaft wird plötzlich wieder persönlich. Lokale Unternehmen tun noch etwas anderes: Sie investieren dort, wo sie verdienen. In Arbeitsplätze, Ausbildungsplätze, Gebäude, Maschinen und neue Ideen. Und oft auch in Dinge, die in keiner Bilanz auftauchen: Sportvereine, Stadtfeste, Schulprojekte. Das ist kein romantisches Heimatbild, sondern ein harter Standortfaktor. Regionen mit vielen starken lokalen Betrieben

sind widerstandsfähiger. Vielfalt schlägt Abhängigkeit. Der EN-Kreis lebt von dieser Mischung: von Handwerk, Industrie, Dienstleistungen und Handel, von bekannten Firmen ebenso wie von kleinen Betrieben, die oft unsichtbar bleiben, aber enorm wichtig sind. Ohne sie würde der wirtschaftliche Motor ziemlich schnell stottern. Dabei wird leicht vergessen, dass Wirtschaft nicht nur von Unternehmern getragen wird. Auch Auszubildende, Fachkräfte und Kunden halten das System am Laufen. Jeder Arbeitsplatz, jede Ausbildung, jeder Einkauf vor Ort stabilisiert die Region ein Stück mehr. Geld bewegt sich im Kreis und stärkt die Umgebung. Ein erstaunlich simples Prinzip. Natürlich ist nicht alles perfekt. Bürokratie kostet Nerven, Fachkräfte fehlen, Energiepreise sorgen regelmäßig für Diskussionen. Trotzdem zeigen viele Unternehmen im Ennepe-Ruhr-Kreis eine bemerkenswerte Haltung: anpacken statt jammern. Und genau darin liegt ihre eigentliche Stärke. Eine starke regionale Wirtschaft entsteht nicht über Nacht. Sie wächst über Jahre, oft über Generationen hinweg. Durch Menschen, die gründen, ausbilden und Verantwortung übernehmen. Wie ein Uhrwerk mit vielen Zahnrädern. Wenn sie zusammenlaufen, läuft auch die Region.

**elektro
klaus
schöneweiß
GmbH**



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

Wir sind für Sie da!

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

Partner der Automobilindustrie

Vollmann

Group



VollMEIN DING!

Deine AUSBILDUNG beim Automobilzulieferer.

 Gevelsberg | Hattingen | Remscheid

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



karriere.vollmann-group.com



„MIT BEGINN DER IMPFUNG ICH WÜNSCHE

Manche Gespräche lassen einen nicht mehr los. Dieses ist eines davon. Sabine Mertens aus Hagen spricht über den schwersten Verlust ihres Lebens. Ihr Sohn Pascal erkrankte nach einer Corona-Impfung mutmaßlich am Guillain-Barré-Syndrom (GBS). Der zuvor gesunde junge Mann verlor nach und nach die Kontrolle über seinen Körper, war schließlich fast vollständig gelähmt. Nach einem langen Leidensweg starb er. Während große Teile der öffentlichen Debatte das Thema Coronaaufarbeitung und Impfschäden meiden, geben wir einer Mutter Raum, ihre Geschichte zu erzählen.

Liebe Sabine, dir ist das Schlimmste widerfahren, was eine Mutter widerfahren kann. Du hast ein Kind verloren. Nimm uns mit auf deine Reise. Wo beginnt die Geschichte? Danke erstmal für den netten Empfang und überhaupt die Möglichkeit, darüber zu sprechen. Das ist nämlich nicht selbstverständlich. Ja, Kinder sollten nie vor den Eltern gehen und es ist für alle Eltern schlimm, wenn die Kinder sterben. Das ist keine Frage. Der Beginn der Reise fängt an mit einem gesunden jungen Mann, der sich nach langem Zögern dazu entschlossen hat, sich gegen Corona impfen zu lassen. Aufgrund der Tatsache, dass er Großeltern hatte, die einfach schon ein älteres Semester waren.

Die zu den vulnerablen Personen gehören. Genau, und um die zu schützen, so wurde es ja immer publiziert: „Lassen sie sich impfen, um die Älteren zu schützen!“. Nachdem die ältere Generation dann ja schon durchgeimpft war. Denn vorher kam man an die Impfung nicht ran. Und mit dem Beginn der Impfung begann im Prinzip sein Leidensweg. Also nicht nur sein Leidensweg, unser aller Leidensweg. Das muss man einfach mal so sagen. Das geht ja an keinem spurlos vorbei. Weder an meinem Mann, noch mir, noch unserer Tochter, noch dem persönlichen Umfeld.

Dein Sohn Pascal war 34?

Ja, als er die Impfung bekommen hat.

Korrigiere mich, wenn ich etwas Falsches sage. Du hast sogar selbst im Impfzentrum gearbeitet? Das ist korrekt. Ich habe im Impfzentrum gearbeitet, weil Karl-Josef Laumann, unser Bundesgesundheitsminister von Nordrhein-Westfalen, dazu aufgeru-

fen hat. Wenn wir schnell von dieser Pandemie wegkommen sollen, wir brauchen jede helfende Hand. Und dann habe ich gedacht, ich melde mich einfach mal.

Du hast auch zu dem Zeitpunkt an die Wirkung des Impfstoffs geglaubt und dass es in der Pandemie das Richtige ist? Tatsächlich Also ganz am Anfang, als die ersten Fälle kamen, das war ja in Italien, das war Bergamo. Da sind ja sehr, sehr viele Menschen verstorben. **Man hat doch die Bilder der LKWs vor Augen, die beladen wurden.** Ja, und da hat man gedacht: „Okay, das ist der richtige Weg, eine Impfung“. [...]

Zu dem Zeitpunkt hat man tatsächlich gedacht, es wäre das Heilmittel, um diese Pandemie wirklich in den Griff zu bekommen. Natürlich. Und das wurde ja auch so publiziert. Es wurde ja auch im Fernsehen publiziert. „Lassen Sie sich impfen!“. Es gab ja, glaube ich, keine Litfaßsäule, kein Werbeplakat, was nicht gesagt hat: „Lasst euch impfen, schützt euch und eure Angehörigen.“. Und so wurde das auch im Impfzentrum publiziert. [...] wann kamen die ersten Bedenken? Also die kamen eigentlich schon während der Zeit, als ich dort war, weil die Abstände auch plötzlich immer kürzer wurden zwischen der ersten und der zweiten Impfung. Ganz am Anfang waren es drei Monate, dann wurde es runtergesetzt auf neun Wochen. Dann waren es auf einmal sechs und dann waren es vier.

Zurück zu Pascal. Er hat die Impfung erhalten. Nimm uns mit auf die Reise. Was ist dann passiert, Sabine? Das Erste, was er bemerkt hat, war ein Kraftverlust in den Armen.

War das direkt nach der ersten Impfung? Also direkt nach der ersten Impfung ist er erst mal krank geworden. Wirklich richtig krank, also so grippig, eine richtige Grippe. [...] Das hat fast 14 Tage gebraucht. Und dann ist er nach dreieinhalb Wochen wieder arbeiten gegangen. Und das Erste, was man gemacht hat, man hat ihn nach der zweiten Impfung gefragt. Und er wusste aber, wenn man Fieber hat: Nicht impfen! Und er hat gefragt, ist das ein Problem? „Nein, sie können sich impfen lassen, das ist überhaupt kein Thema!“. Und dann hat er die zweite Impfung bekommen. Und dann sind die Symptome verstärkt aufgetreten. Er fuhr dann zu einem Freund und ist dort gestolpert. Aber gut, stolpern tut jeder mal. Und dann ging das los, dass er Missempfindungen am Körper hatte. Er hat immer ein Gürtel getragen und im Beckenbereich war der Gürtel plötzlich unangenehm. Daraufhin hat er den Gürtel abgemacht. Dann ging es los, dass er einen Sechserträger Wasser, der ist nicht schwer, nicht mehr tragen konnte. Dann ist er gestolpert beim Gehen. Er konnte zum Beispiel die Treppen nur noch mit Mühe gehen. Er hat in der vierten Etage gewohnt. Er musste sich wirklich darauf konzentrieren, die Füße zu setzen. Er hat also eine Fußheberparese bekommen. Das heißt, du



BEGANN SEIN LEIDENSWEG. MIR DIE AUFARBEITUNG!“



@postvac_mutter

kannst den Fuß nicht mehr anheben. Und das ging sukzessive, schleichend voran. Immer mehr. Und man sah dann auch, dass die Muskulatur abnahm. Er war nie ein Bodybuilder-Typ. Er war immer sehr schlank, sehr groß, aber nichtsdestotrotz hast du ja Kraft. [...]

Habt ihr es damals mit der Impfung in Verbindung gebracht? Ja, weil ich habe auch teilweise noch im Impfzentrum gearbeitet und habe mit zwei, drei Ärzten gesprochen, die, ich sage mal, besuchsmäßig im Impfzentrum gearbeitet haben. Die kamen von weiter weg. Mit denen habe ich dann gesprochen und habe gesagt: „Ich habe mal eine Frage. Mein Sohn hat Missempfindung und Fußheberparese und Kraftverlust und Beckengürtel.“ Und die sagten: „Das hört sich wie das Guillain-Barré-Syndrom an. Ich wusste nicht, was das ist, auch wenn ich Arzthelferin gelernt habe. Ich habe mich dann da eingelesen und das war der erste Impuls. Und das Erste, was dann da steht, ist, dass das Guillain-Barré-Syndrom sehr häufig mit einer Impfung in Zusammenhang gebracht wird, also der Auslöser einer Impfung ist. Und dann haben wir zugesehen, schnell einen Neurologen-Termin zu bekommen, dann eine Reha zu bekommen, was während der Corona-Zeit fast unmöglich war. Wir sind zu ganz vielen Ärzten gefahren. Ich habe mit der Vorsitzenden einer GBS-Selbsthilfegruppe telefoniert. GBS, das ist die Abkürzung vom Guillain-Barré-Syndrom. Der hat mir dann einen Arzt genannt, zu dem wir hingefahren sind. Der hat das dann abgewiegt. Es liegt nicht an der Impfung. Und auch im Impfzentrum, wenn ich mit den ortsansässigen Ärzten darüber gesprochen habe, hieß es immer: „Nein, die Impfung macht das nicht. Das ist das nicht.“ Ich bin da immer gegen Windmühlen gelaufen.

Einerseits hat man eine Diagnose, worüber man sogar erfreut ist. Es ist etwas Greifbares. Denkt, das könnte es sein... Das könnte es sein, genau! Also die Symptome sprachen ganz klar dafür. Es wurde dann eine Lumbalpunktion gemacht. Die Probe kam erst nach drei Wochen. Und dann bekamen wir Bescheid: Die Probe ist nicht auswertbar. Es müsste nochmal gemacht werden. Und eine Lumbalpunktion ist nicht sehr angenehm, muss man einfach mal sagen. Es wird in Rückenmarknähe Nervenwasser entzogen.

Und wieder Zeit, die vergeht. Immer! Also es hat einfach alles ultra lange gedauert. Mir und vielen anderen - auch im Impfzentrum, die dort mitgearbeitet haben, Arzthelferinnen und so - war klar: Die Impfung ist dafür ursächlich verantwortlich. Zumal dann auch im näheren Umfeld eine Mutter und selbstständige Hebamme betroffen war. Sie musste sich impfen lassen, damit sie ihre Praxis weiterführen kann. Und sie ist tatsächlich nach der Impfung verstorben.

Also es ist schon erstaunlich. Wir haben uns in der Redaktion sehr intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Weil der Sohn einer Redakteurin ist auch nach einer Impfung an GBS erkrankt. Und die Ärzte sagten, dass sie sich auf das Schlimmste vorbereiten sollte. Eine Nervenärztin hat diese Diagnose bei ihm dann aber schnell stellen können. Und man konnte schnell mit der Therapie beginnen, die auch komplett von der Krankenkasse übernommen wurde. Der Kleine hat es geschafft. Gott sei Dank!

Was war das für ein Gefühl, diese Leere zu haben und eigentlich nichts Greifbares zu haben, um für deinen Sohn zu kämpfen? in den Mühlen der Bürokratie, des Gesundheitswesens festzustecken?

Das Gefühl, was sich eingestellt hat, recht schnell, war Wut. Unbändige Wut. Wut, dass man mit allem alleine gelassen wird. Die Diagnose GBS ist nie richtig gestellt worden. Die ist aber einfach ausgeschlossen worden. Genauso wie ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ausgeschlossen wurde. [...] Man musste sich, und das hat mich auch so sehr wütend gemacht, man musste sich selbst um Hilfe kümmern. Es gab ja keinen Ansprechpartner. Ärzte sind verpflichtet, Nebenwirkungen zu melden. Aber den Arzt muss man erstmal finden. Und wenn du diesen Namen hattest, wir haben einen Arzt gefunden, der war in Düsseldorf. Der hat sehr viele Meldungen an das Robert-Koch-Institut, an das Paul-Ehrlich-Institut gemacht. Der hat das online gemacht, der hat Nächte gesessen, damit das aufgeklärt wird, damit gezeigt wird: Hallo, hier, das ist eine unerwünschte Nebenwirkung dieser Impfung! Ihr müsst helfen! [...] Es ist ein Kampf gegen Windmühlen. Das ist David gegen Goliath.

Pascal hat dann mit der Zeit immer mehr abgebaut. Gab es einen Zeitpunkt, Sabine, wo du das Gefühl hattest, es wird nicht mehr positiv?

Ja, du siehst das natürlich, aber du möchtest das nicht. Ich habe immer gedacht, es wird wieder. [...] Irgendwann war der Punkt da, dass ich gedacht habe, das Feuer war weg. Und ich muss auch sagen, Pascal und ich waren uns sehr nah, auch sehr ähnlich, dass ich gedacht habe, der will nicht mehr. Und er hat es ja dann auch schlussendlich irgendwann über seine Lippen gebracht und hat es mir gesagt. Das ist ihm nicht leicht gefallen. Seiner Mutter... Also man muss sich vorstellen, mein Sohn liegt im Bett, guckt mich an und sagt: „Mama, ich möchte sterben.“

Auch als Podcast verfügbar!

Das **ungekürzte** Interview online hören und ansehen:
www.en-aktuell.com/?p=14111



EN-AKTUELL: DAS MAGAZIN, DAS EIGENTLICH LÄNGST GESCHICHTE SEIN MÜSSTE

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache. Laut Bundesverband Deutscher Zeitungsverleger sind seit 2005 mehr als hundert lokale Zeitungstitel in Deutschland eingestellt worden. Regionalmagazine, Lokalzeitungen, Stadtanzeiger: verschwunden. Einfach weg. Und eines ist klar: Wer heute noch ein kostenloses Printmagazin herausgibt, macht das nicht aus geschäftlichem Kalkül. Der macht das aus einem anderen Grund. Was hat all diese Blätter vom Markt gefegt? Meistens eine Kombination aus denselben Faktoren. Das Anzeigengeschäft wanderte zu Google und Facebook ab, die Druckkosten stiegen, und die Leser scrollten plötzlich lieber auf dem Smartphone. Viele Verlage versuchten, mit teuren Digitalstrategien gegenzusteuern, verbrannten Geld. Andere wurden von größeren Medienhäusern geschluckt oder still beerdigt. Das Lokale litt besonders. Wer will schon ein Interview mit einem lokalen Künstler lesen, wenn Netflix wartet? Anscheinend: mehr Menschen als gedacht! Denn die EN-Aktuell gibt es immer noch und sie wird gelesen! Das beliebte Magazin erscheint seit 18 Jahren. Mehrfach im Jahr. Kostenlos. Im Ennepe-Ruhr-Kreis, nicht in München oder Hamburg, wo Anzeigenbudgets locker sitzen. Das ist kein Selbstläufer, das ist Arbeit. Harte, oft unsichtbare Arbeit mit kleinem Budget und viel Herzblut. Das Geheimnis? Wahrscheinlich genau das: kein aufgeblähter Apparat, keine teuren Strukturen. Stattdessen ein Team, das weiß, für wen es arbeitet und wie wichtig es ist, die

Kosten im Rahmen zu halten. Hier kommt der Teil, der gerne vergessen wird. Ein Magazin lebt nicht vom Machen. Es lebt vom Lesen. Von den Unternehmen in Schwelm, Gevelsberg, Ennepetal und überall sonst im Kreis, die eine Anzeige schalten, weil sie wissen: Hier erreiche ich meine Kundschaft. Von den Cafés, Arztpraxen und Rathäusern, die das Heft auslegen. Von denen, die einen Post liken oder teilen und damit Reichweite schaffen. Das ist keine Kleinigkeit. Das ist das Fundament. Also: Danke! Danke an unsere treue Leserschaft. Danke an die Unternehmen vor Ort, die mit ihren Anzeigen dafür sorgen, dass die Druckmaschine läuft. Danke an alle, die die EN-Aktuell im Wartezimmer oder im Regal liegen haben. Lokaler Journalismus ist kein Selbstverständnis. Er ist ein Versprechen. Und 18 Jahre lang wurde dieses Versprechen hier im EN-Kreis gehalten. Das nächste Ziel sind die 20 Jahre. Nicht als runde Zahl, sondern als Beweis, dass lokaler Journalismus überlebt, wenn Menschen ihn wollen. Ob das gelingt, entscheidet kein Verlag, keine Förderung, kein Algorithmus. Das entscheiden die Leser im EN-Kreis. Mit jedem Heft, das aufgeschlagen wird. Mit jeder Anzeige, die geschaltet wird. Mit jedem geteilten Post. Und wenn dieses Magazin die 20 Jahre erreicht, dann nicht, weil ein Team besonders zäh war, sondern weil genug Menschen entschieden haben: Das wollen wir behalten. Diese Entscheidung trifft man nicht einmal. Man trifft sie jedes Mal, wenn man das Heft in die Hand nimmt. So einfach ist das. Und so wichtig.

ENGELHARDT

BODEN- & PARKETTHANDWERK

SEIT 1925

- Parkettboden
- Vinylbelag
- Teppichboden
- Sonnenschutz
- Malerarbeiten



58285 Gevelsberg Hagener Straße 287 Tel.: 02332 96860
www.engelhardt-gmbh.com



FOTO: STADTVERWALTUNG SCHWELM, JITI SCHNEIDER

SCHWELM JUGEND MUSIZIERT. SCHWELM DOMINIERT.

Schwelm hat sich einen Namen gemacht. Gleich zweimal innerhalb weniger Wochen überzeugten Schüler der Städtischen Musikschule bei „Jugend musiziert 2026“, und das mit bemerkenswerter Konsequenz. Am 25. Januar 2026 war die Musikschule erstmals auch Gastgeber: Im Kulturhaus ermittelten sechs junge Schlagzeugerinnen und Schlagzeuger ihre Besten in der Kategorie „Drum-Set-Pop“. Den stärksten Eindruck hinterließ Jonathan Nölle, der mit 24 Punkten die höchste Tageswertung holte und damit die Altersgruppe 1B gewann, ausgerechnet an seinem zehnten Geburtstag. Auch Henrik Cornelius Grenzmann, Maximilian Justus Rotmann, Emilia Blümel, Keno Rothholz und Felix Tiedemann sicherten sich jeweils erste Plätze. Eine Woche später, am 31. Januar, traten Philip Sommerfeld und Eva Korn in Iserlohn in der Kategorie „Klavier“ an. Gegen starke Konkurrenz in der Altersgruppe IV, mit Werken von Bach über Chopin bis Billy Joel, holten beide einen ersten und einen zweiten Platz. Am 7. März wurden die Erfolge im Schwelmer LEO-Theater gefeiert.



HATTINGEN BLÜTENPRACHT AN DER STADTMAUER

An der Stadtmauer in Hattingen kündigt sich der Frühling an. Anfang Dezember setzten städtische Gärtner 4.000 Blumenzwiebeln entlang der Mauer, Schwerpunkt am Steinhagentor und bei den Eisenmännern. Erste Ergebnisse: Krokusse und Narzissen schieben sich durch die Erde, weiße, gelbe und violette Farbtupfer erscheinen an den Eingangstoren. Der Grünschnitt wurde als Miscanthus-Mulch wiederverwendet, schützt den Boden, hemmt Unkraut, spart Wasser und riecht nach Stroh. Die Zwiebeln sind insektenfreundlich und mehrjährig. Auf Bürgerwunsch kommen erstmals Tulpen hinzu und bringen warme Rot- und Gelbtöne in die bislang blau-lila geprägten Beete. Das fügt sich in ein Konzept, das die Stadt seit 2020 verfolgt: weg von kurzlebigen Sommerblumen, hin zu Stauden und Zwiebelpflanzen, die Bienen fördern, ganzjährig blühen und weniger Pflege brauchen.



FOTO: STADT WITTEN, EIKE ZENGERLE

WITTEN TREPPENHAUS INGESTÜRZT

In Witten ist am 11. März das Treppenhaus eines Geschäftshauses an der Ardeystraße über drei Etagen eingestürzt. Gegen zehn Uhr ging der Notruf bei der Polizei ein. In dem Gebäude befinden sich eine Anwaltskanzlei, eine Physiotherapiepraxis sowie eine Zahnarztpraxis. Mitarbeiter und Kunden berichteten von einem ohrenbetäubenden Knall, bevor sie das Ausmaß der Zerstörung im Treppenhaus erkannten. Die Feuerwehr und das THW waren mit rund 50 Kräften vor Ort. Die Feuerwehr rettete die Eingeschlossenen mit zwei Drehleitern aus den oberen Etagen. Verletzt gab es zum Glück offenbar nicht. Die Stadtwerke stellten einen Bus bereit, in dem alle Geretteten untersucht wurden. Mehrere Menschen aus dem EN-Kreis berichten, die Treppe habe bereits zuvor Risse gezeigt und gewackelt. Das Gebäude ist weiträumig abgesperrt. Ein Statiker untersucht nun die Ursache des Einsturzes.

GEVELSBERG AUS FÜR CHRISTIAN AWES WANDBILD

Das Wandbild von Christian Awe am Rupprecht-Gebäude in Gevelsberg verschwindet. Am Samstag, 7. März 2026, wurde das großformatige Kunstwerk zwischen abgebaut. Der Grund: Die Gerüstkonstruktion, an der die Platte seit August 2020 befestigt ist, hat ihre statische Tragfähigkeit verloren. Witterung und Alterung haben besonders den Holzbauteilen so stark zugesetzt, dass das System laut einer aktuellen Prüfung nicht mehr standsicher ist. Der Gerüstersteller stellte dies bei einer turnusmäßigen Begehung fest und schloss eine Teilreparatur im aufgestellten Zustand ausdrücklich aus. Nach der Demontage des Kunstwerks folgt der vollständige Gerüstabbau. Das Bild, das seit fast sechs Jahren die Fassade prägt, wird damit endgültig aus dem Stadtbild verschwinden.



MUT ZUR GRÜNDUNG TROTZ WIRTSCHAFTSKRISE

**GRÜNDUNGS- UND FINANZIERUNGSBERATUNG:
MIT FÖRDERMITTELN DEN BUSINESS PLAN GESTALTEN**

Der Entschluss ist gefasst: Ein Handwerksbetrieb soll gegründet oder übernommen werden. Ein metallverarbeitendes Unternehmen sucht einen Nachfolger. Oder ein Start-up-Team hat eine innovative Idee, die endlich Realität werden soll. Doch spätestens wenn es um Finanzierung, Businessplan und Bankgespräche geht, merken viele angehende Unternehmer:

Der Schritt in die Selbstständigkeit ist komplexer als gedacht.

Genau hier setzt ein neues Beratungsangebot aus Ennepetal an. Die bekannte Unternehmerin Daniela Frischkorn, selbst mehrfache Gründerin, erweitert ihr etabliertes Beratungsunternehmen MittelstandsFuchse: Seit November 2025 gibt es den neuen Geschäftsbereich: „Gründerfuchse“. Damit richtet sie sich gezielt an Menschen, die ein Unternehmen gründen, übernehmen oder sich beteiligen möchten. „Viele gute Geschäftsideen scheitern nicht am Markt – sondern daran, dass Finanzierung und Businessplan nicht professionell vorbereitet sind“, erklärt Frischkorn.

Banken finanzieren keine Ideen – sondern tragfähige Konzepte

Wer ein Unternehmen gründen oder übernehmen möchte, braucht in der Regel Kapital. Häufig führt der Weg zunächst zur Hausbank. Doch Banken entscheiden nicht nach Bauchgefühl, sondern auf Grundlage eines belastbaren Businessplans. Dieser beantwortet zentrale Fragen:

- Ist das Geschäftsmodell wirklich tragfähig?
- Wie entwickelt sich der Markt?
- Welche Investitionen sind notwendig?
- Wie sehen Liquidität, Kostenstruktur und Preisgestaltung aus?
- Welche Förderprogramme können genutzt werden?

„Ein Businessplan ist kein Formular – er ist das Fundament für jede Finanzierung“, sagt Frischkorn.

Besonders gefragt:**Betriebsübernahmen im Mittelstand**

Ein großer Teil der Mandanten kommt aus einem Bereich, der aktuell stark wächst: Unternehmensnachfolgen und Betriebsübernahmen. Viele mittelständische Betriebe finden keinen Nachfolger innerhalb der Familie. Häufig übernehmen deshalb langjährige Mitarbeiter oder externe Unternehmer einen Betrieb.

Auch eine Betriebsübernahme gilt wirtschaftlich als Gründung – und erfordert eine solide Planung.

Die Gründerfuchse begleiten diesen Prozess als unabhängige Schnittstelle zwischen Käufer, Verkäufer, Bank und Steuerberater. „Wir arbeiten ausschließlich aus der Perspektive des Gründers und erhalten keinerlei Provision von Banken oder Investoren“, betont Frischkorn. „Unser Ziel ist ein Finanzierungskonzept, das wirklich tragfähig ist.“

FÖRDERMITTEL NUTZEN**Oft der entscheidende Schlüssel zur Finanzierung**

Ein besonderer Schwerpunkt der Beratung liegt auf der systematischen Nutzung öffentlicher Förderprogramme. Viele Gründer wissen nicht, dass Programme wie der ERP-Gründerkredit der KfW oder Förderprogramme des Landes NRW erhebliche Teile der Finanzierung erleichtern können. „Wir prüfen für jedes Projekt gezielt, welche Fördermöglichkeiten genutzt werden können. Dieser Fördermittel-Check ist ein zentraler Bestandteil unserer Beratung.“ Der Vorteil: Gründer können häufig klassisch über ihre Hausbank finanzieren – aber mit voller Ausschöpfung der verfügbaren Förderprogramme, ohne auf Investoren angewiesen zu sein.

BERATUNGSKOSTEN KÖNNEN 50 % BEZUSCHUSST WERDEN

Auch die Beratung selbst kann gefördert werden. Im Rahmen des Beratungsprogramms Wirtschaft NRW können zu 50 % der Beratungskosten als Zuschuss übernommen werden. Besonders interessant: Bei Betriebsübernahmen oder Unternehmensnachfolgen fällt dieser Zuschuss häufig sogar höher aus als bei klassischen Start-ups oder Neugründungen.

INTERESSANT AUCH NACH DER GRÜNDUNG**Der Anspruch besteht zudem nicht nur vor der Gründung, sondern bis zu fünf Jahre danach – beispielsweise bei Nachfinanzierungen.**

Optional begleiten die Gründerfuchse ihre Mandanten auch nach der Gründung mit individuellem Unternehmer-Mentoring- sodass der Start ins Unternehmertum wirklich erfolgreich gelingt!

FAZIT**Aus Ideen tragfähige Unternehmen machen**

Mehr Infos sowie Buchung kostenfreies Erstgespräch: www.gruendungsberatung.nrw

ZUR PERSON



Unternehmerin, Netzwerkerin, Forscherin – Daniela Frischkorn engagiert sich auf mehreren Ebenen für den Mittelstand.

Daniela Frischkorn ist Unternehmerin aus Ennepetal, Gründerin der Beratungsunternehmen **Mittelstandsfüchse** und **Gründerfüchse** sowie selbst mehrfache erfolgreiche Gründerin. Neben ihrer Arbeit mit mittelständischen Unternehmen engagiert sie sich auch gesellschaftlich für **mehr Austausch, Unterstützung und Sichtbarkeit von Frauen im Business**. Mit der „7M Business Lounge“ organisiert sie regelmäßig inspirierende Netzwerk-Events von Frauen für Frauen.

Das nächste Event findet am **30. Mai 2026 im Haus Ennepetal** statt und richtet sich an Frauen aus Wirtschaft, Selbstständigkeit und Führung.

Infos und Anmeldung:
www.7mbusinesslounge.de



AUFRUF FORSCHUNGSTEILNAHME

Forschung im Mittelstand: Unternehmen gesucht

Neben ihrer unternehmerischen Tätigkeit promoviert Daniela Frischkorn an der Vrije Universiteit Amsterdam im Bereich Leadership und Organisation.

In ihrer aktuellen Studie untersucht sie gemeinsam mit einem internationalen Forschungsteam, wie strategische Entscheidungen in Führungstreffen tatsächlich entstehen. Für das Forschungsprojekt sucht sie mittelständische Unternehmen, die bereit sind, ihre Meetings anonymisiert für wissenschaftliche Analysen begleiten zu lassen. Ziel ist es, besser zu verstehen, wie Entscheidungen in Führungsteams getroffen werden – und wie Meetings künftig effizienter und wirksamer gestaltet werden können. Alle teilnehmenden Unternehmen erhalten als Dankeschön eine umfassende wissenschaftlich basierte Analyse Ihrer Meetingkultur.

Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet von der Vrije Universiteit Amsterdam, unter Leitung von Dr. Jost Sieweke, sowie der renommierten Prof. Dr. Nale Lehmann-Willenbrock (Universität Hamburg).

Kontakt für interessierte Unternehmen:
df@mittelstandsfuechse.de



GRÜNDERFÜCHSE

Strukturiert gründen. Sicher finanzieren.

Mittelstandsfüchse
Gründerfüchse

Inh. Daniela Frischkorn

Hochstr.5a
D-58256 Ennepetal

Tel.:+49 2333 9769330
Mobil.:+49 177 4204450

www.gruenderfuechse.de
www.mittelstandsfuechse.de

Metal Recycling is our DNA.

Siegfried Jacob Metallwerke
GmbH & Co. KG

Jacobstraße 41-45
D-58256 Ennepetal

T +49 (0) 2333 985 0
F +49 (0) 2333 985 1188
info@jacob-metall.de

www.jacob-metall.de



**SIEGFRIED JACOB
METALLWERKE**

Member of • JACOB METAL GROUP

Ausbildung 2026

Starten Sie bei uns in Ennepetal ab August 2026
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
Ausbildungsvergütung



Gute Übernahme-
chancen nach
bestandener Prüfung



Möglichkeit zur
Verkürzung der
Ausbildungsdauer



Umweltbewusstes
Familienunternehmen



Kostenlose
Mitarbeiterparkplätze

Weitere Infos zu den Ausbildungsberufen:

Ansprechpartnerin: Nina Bien
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



**SIEGFRIED JACOB
METALLWERKE**

Member of ◀ JACOB METAL GROUP

KARRIERE BEI ELLERHOLD

JETZT MIT UNS DURCHSTARTEN!



ÜBER UNS

Die Ellerhold Gruppe ist eines der führenden Unternehmen in der Druckbranche. Am Standort Witten sind unsere Mitarbeiter auf den Druck von Plakaten für die Innen- und Außenwerbung sowie auf Etiketten für die Getränke- und Genussmittelbranche spezialisiert.

Als Teil der Ellerhold Gruppe verbindet unser Unternehmen langjährige Erfahrung mit modernster Drucktechnologie. Dadurch entstehen hochwertige und aufmerksamkeitsstarke Werbe- und Produktlösungen für unsere Kunden.

Am Standort Witten setzen wir individuelle Kundenwünsche mit höchster Präzision und Zuverlässigkeit um – von der Einzelaufgabe bis hin zur Großproduktion.

WAS WIR MACHEN

Wir drucken Plakate für regionale und bundesweite Werbekampagnen. Diese sind anschließend zum Beispiel an Litfaßsäulen, Haltestellen oder in großen Glasvitrinen zu sehen.

Außerdem produzieren wir Etiketten für Einweg- und Mehrwegflaschen.



Kurz gesagt: Wir verwandeln die Ideen unserer Kunden in hochwertige Druckprodukte, die im Alltag überall sichtbar sind.

DEINE BEWERBUNG

Du kannst dich ganz einfach über unser Online-Formular unserer Website bewerben. Wenn du bereits ein Praktikum absolviert hast, kannst du uns gerne auch Beurteilungen oder Arbeitszeugnisse mitsenden.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!
Bei Fragen erreichst du uns unter der Telefonnummer +49 2302 929-9



Online-Bewerbung:

direkt auf unserer Website unter www.ellerhold.de/jobs oder per E-Mail an jobs@ellerhold.de

Bewerbung per Post:

*Ellerhold Witten GmbH |
Liegnitzer Straße 1 | 58454 Witten*

UNSERE AUSBILDUNGSBERUFE



**MEDIEN TECHNOLOGE DRUCK
FLACH- & OFFSETDRUCK (M/W/D)
MEDIEN TECHNOLOGE DRUCKVERARBEITUNG
DRUCKVERARBEITUNG (M/W/D)**

Wir bieten dir während deiner Ausbildung

- Eine zukunftsfähige Berufsausbildung
- Führerscheinzuschuss Klasse B
- Mietkostenzuschuss
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Kostenübernahme für Fachbücher
- Vermögenswirksame Leistungen
- Berufsspezifische Schulungen
- Regelmäßige Gesundheitsvorsorge
- Stabilität in einem soliden Familienunternehmen

Unternehmen im Portrait

Der Mittelstand hält den EN-Kreis lebendig. Hier stellen wir zwei Unternehmen kurz vor, die mit Leidenschaft und besonderen Angeboten die Region prägen.

Landwirt Baumeister Brenscheid 16 | 58339 Breckerfeld



Was wird hier angeboten und seit wann?

Der Eierspezialist aus Breckerfeld ist seit Jahrzehnten eine feste Institution in der Region, wenn es um frische Eier direkt vom Erzeuger geht. Ob im Hoffladen oder im Supermarkt.

Was macht den Hoffladen besonders?

Neben den frischen Eiern gibt es ein liebevoll zusammengestelltes Sortiment an regionalen Produkten und hochwertigen Spezialitäten; darunter Eiernudeln, Eierliköre, Marmeladen, Honig sowie weitere Köstlichkeiten aus der Umgebung.

Wer führt das Geschäft?

Seit über 50 Jahren steht Landwirt Baumeister für Qualität und Kompetenz in der regionalen und nachhaltig artgerechten Hühnerhaltung und Eierproduktion.

2 GUTSCHEINE ZU GEWINNEN FÜR 10€ UND 20€

Wie viele Eier legt ein Huhn durchschnittlich pro Jahr?

A: 3 B: 30 C: 300

Einsendeschluss: 15. April 2026



Nek'alo - Wanderer Hauptstr.. 88 | 58332 Schwelm



Was wird hier angeboten und seit wann?

Bei Nekalo - Wanderer in Schwelm treffen Café, Coworking und Begegnung aufeinander: Kaffee, Matcha, kleine Speisen und Arbeitsplätze in außergewöhnlicher Atmosphäre.

Was macht den Ort besonders?

Zwischen Pflanzen, Büchern, einer antiken Registrierkasse, Vintage-Schätzen und großen Tischen entsteht eine Mischung aus Café, Treffpunkt und kreativem Arbeitsplatz.

Wer steckt dahinter?

Hinter Nekalo steht der Schwelmer Unternehmer Alchast Hanarov. Der Name Nekalo kommt aus dem Tschetschenischen und bedeutet „Wanderer“. Passend für einen Ort, an dem Menschen ankommen, weiterdenken und wieder aufbrechen.

3 X 1 KAFFEE „DER WANDERER“ ZU GEWINNEN

Was ist auch in dem speziellen Kaffee Der Wanderer enthalten?

A: Hafer B: Leinsamen C: Hopfen

Einsendeschluss: 15. April 2026



FOTO: LVK/EN-KREIS

SCHWELM

THW-VETERAN FRIEDHELM KAYß ERHÄLT VERDIENSTKREUZ

Landrat Jan-Christoph Schaberick hat Friedhelm Kayß das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland überreicht und würdigte damit fünf Jahrzehnte unermüdlichen Einsatzes für das Technische Hilfswerk. Seit 1973 engagiert sich der Wittener im THW, begann als 17-Jähriger und übernahm schon mit 28 Jahren Verantwortung als Zugführer des Bergungszuges im Ortsverband Wattenscheid. Fünf Jahre später leitete er den Ortsverband und nach der Zusammenlegung mit Bochum wurde er Ausbildungsbeauftragter, zunächst in Bochum und bis 2011 in Wanne-Eickel. Über 16 Jahre war Kayß für Planung und Organisation der Aus- und Fortbildung verantwortlich, überwachte Ausbildungsstände, begleitete Spezialqualifikationen und sorgte dafür, dass Einsatzkräfte bestens vorbereitet waren. Als Diplom-Hochbauingenieur ist er seit rund zwei Jahrzehnten THW-Baufachberater und bewertet nach Bränden, Explosionen oder Unwetterschäden die Statik beschädigter Gebäude. Zu seinen besonderen Einsätzen zählen 1993 die Leitung des Aufbaus von drei Flüchtlingslagern im Iran sowie Hilfe im Katastrophengebiet Euskirchen und Bad Münstereifel nach der Flut 2021. Von 2015 bis 2025 war er Presbyter der evangelischen Kirchengemeinde Herbede und Baukirchenmeister. Für sein Engagement erhielt er bereits zahlreiche THW-Auszeichnungen, nun ehrt die Bundesrepublik sein langjähriges Wirken für das Gemeinwohl. Schaberick betonte, dass ehrenamtliches Engagement wie das von Kayß das Gemeinwesen nachhaltig prägt.

CORNELIA BORN-MAIJER

ANGST VERSTEHEN. BLOCKADEN LÖSEN. NEUE STÄRKE ENTWICKELN.



15 Jahre Erfahrung in fundierter, professioneller, therapeutischer Begleitung bei Angst und inneren Belastungen.

Wenn Angst den Alltag bestimmt, ist es häufig nicht nur die Panikattacke selbst, die belastet. Es ist die ständige innere Anspannung – die Erwartung, dass es jederzeit wieder passieren könnte. Die sogenannte „Angst vor der Angst“ hält viele Betroffene in einem dauerhaften Alarmzustand. Hier setzt die therapeutische Arbeit von Cornelia Born-Maijer an.

Seit rund 15 Jahren führt die Ennepetalerin ihre Praxis, davon seit 7 Jahren in Schwelm, und hat sich insbesondere auf Angst- und Panikstörungen spezialisiert. Klientinnen und Klienten kommen aus ganz Nordrhein-Westfalen und zunehmend aus dem gesamten Bundesgebiet zu ihr.

„Angst ist kein Zeichen von Schwäche“, sagt Born-Maijer. „Sie ist ein erlerntes Schutzprogramm des Körpers. Problematisch wird es, wenn dieses Programm dauerhaft aktiv bleibt. Dann arbeiten wir an den Ursachen – nicht nur an den Symptomen.“

Cornelia Born-Maijer ist national und international zerti-

tifizierte Hypnosetherapeutin, Mastercoach (DVH und NGH) und staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie n.HeilprG..

Ein zentraler Bestandteil ihrer Arbeit ist die moderne Hypnosetherapie.

„Hypnose ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit. Der Mensch bleibt jederzeit bewusst und handlungsfähig. In diesem Zustand können wir tief verankerte Angst- und Stressmuster gezielt bearbeiten und neu ausrichten.“

Gerade bei der „Angst vor der Angst“ werden in der Hypnose unbewusste Verknüpfungen zwischen körperlichen Symptomen und Alarmreaktionen gelöst – das Nervensystem kann wieder Sicherheit speichern. Neben der Arbeit mit Angst- und Panikstörungen unterstützt sie auch im Bereich der mentalen Leistungssteigerung im Sport. Zu ihren weiteren therapeutischen Schwerpunkten zählen u.a. Phobien, psychosomatische Beschwerden, Stress- und Erschöpfungszustände, Selbstwert- und Vertrauensstärkung sowie emotionale Blockaden. Als EMDR-Traumatherapeutin arbeitet sie mit einer anerkannten Methode zur Verarbeitung belastender Erfahrungen. EMDR unterstützt das Gehirn dabei, traumatische oder stark emotional besetzte Erlebnisse neurologisch neu zu verarbeiten und ihre belastende Wirkung nachhaltig zu reduzieren.

Als Psychoonkologie-Therapeutin begleitet sie Menschen während und nach einer Krebserkrankung sowie deren Angehörige mit dem Fokus auf emotionale Stabilisierung und mentale Stärkung. Ihre umfangreiche Praxiserfahrung veröffentlichte sie im Ratgeber „Ich bin dann mal panisch – Angst- und Panikstörungen. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige“, erhältlich als E-Book und Printausgabe.

„Veränderung ist möglich“, betont sie. „Sie braucht Struktur, Erfahrung und einen sicheren Rahmen.“

 **Cornelia Born-Maijer**

Heilpraktikerin f. Psychotherapie n.HeilprG.
Hypnosetherapeutin – HypnoMaster DVH -NGH
EMDR-Trauma-Therapeutin

Schillerstr. 8 - 58332 Schwelm
Tel.: 02336 / 4716699 – 0176 444 69 110

Sprechstunde nach Vereinbarung per Telefon oder WhatsApp

www.hypnosetherapeutin.nrw

STADTMARKETING FÜR WETTER E.V. STELLT JAHRESPROGRAMM 2026 VOR

EIN JAHR VOLLER HÖHEPUNKTE UND VIELFÄLTIGER VERANSTALTUNGEN

Der Stadtmarketing für Wetter e.V. bietet mit einer gelungenen Kombination aus bewährten Formaten und frischen Ideen das neue Programm mit zahlreiche Highlights an. Ob spannende Stadtrundfahrten, aktive Angebote im Rahmen von WanderWetter oder abwechslungsreiche Aktionen aus der Kategorie FamilienWetter – für unterschiedliche Interessen und alle Generationen ist etwas dabei.

Stadtrundfahrten: Geschichte hautnah erleben

Die beliebten Stadtrundfahrten führen Besucher*innen durch die Vergangenheit und Gegenwart der Stadt. Neben klassischen Drei-Stunden-Touren (7. Juni & 12. Juli) gibt es auch erweiterte Vier-Stunden-Touren mit Kaffee und Kuchen (16. August & 11. Oktober) oder mit einem Mittagsimbiss an Muttertag (10. Mai) in einer Wetteraner Gastronomie. Besondere Highlights sind die Themenfahrten zu „Persönlichkeiten der Stadt Wetter (Ruhr)“ (19. April), „Burgen & Herrenhäuser“ (27. September) oder „Auf den Spuren von Friedrich Harkort“ (24. Oktober) – eine bewährte und beliebte Thementour, die spannende Einblicke in die Stadtgeschichte und das Leben und Wirken des Industriepioniers Friedrich Harkort bietet.

WanderWetter: Natur und Kultur vereint

Wetter (Ruhr) ist ein Paradies für Wanderfreund*innen und der Stadtmarketing-Verein bietet eine breite Auswahl von geführten Touren an, die teils auf den eigenen Wanderwegen stattfinden. Bekannte Highlights sind die „Henriette-Davidis-Wanderung“



(12. April), die „Bergbauwanderung“ (13. September) sowie die „Bergbauwanderung 1 – light“ (17. Mai) für all diejenigen, die sich ebenfalls für Bergbaugeschichte interessieren, die Route jedoch abkürzen wollen.

Neu im Angebot sind gleich fünf weitere Wanderungen, darunter jetzt auch längere und anspruchsvollere Touren wie die „Drei-Dörfer-Challenge“ (13. Juni – 30 km), die „Elbscherunde“ (27. Juni – 16 km), die „Harkortsee-Wanderung“ (2. August – 15 km) und die Wanderung zur „Burgruine Volmarstein“ (4. Oktober – 17 km). Wer mit allen Sinnen wandern möchte, ist zur Genusswanderung „Durchs

obere Elbschebachtal“ (30. Mai – 8 km) herzlich eingeladen. Hier warten ein paar kleine Überraschungen auf die Gäste.

Ebenso spannend ist die Pilz-Wanderung (25. Oktober), die einen Einblick in die faszinierende Welt der Pilze gibt und die ökologische und kulturelle Bedeutung dieser Lebewesen aufzeigt.

Ein besonderes Highlight sind die „Lyrischen Spaziergänge“, die Natur mit Poesie verbinden. Hier werden Werke von Robert Gernhardt (14. Mai) oder Heinrich Heine (15. November) rezitiert, während die Teilnehmenden durch malerische Landschaften wandern.

FamilienWetter: Abenteuer für Groß und Klein

Familien erwartet ein abwechslungsreiches Programm voller Spiel, Spaß und Entdeckungen. Für kleine Detektiv*innen gibt es am 26. April eine spannende „Detektiv-Rallye“ durch Alt-Wetter. Ein absolutes Highlight ist der „Abenteuertag mit Ritterspielen“ am 9. August an der Burgruine Volmarstein. Hier können Kinder in die Welt des Mittelalters eintauchen.

Beim „Gummistiefel-Erlebnis Elbschebach“ am 19. Oktober erleben Kinder die Kraft des Wassers hautnah. An Halloween dürfen sich die Kleinsten auf eine Gruselwanderung freuen.

Anmeldung und weitere Informationen

Unter www.stadtmarketing-wetter.de finden Sie das komplette Jahresprogramm mit allen Terminen, Uhrzeiten, Treffpunkten sowie Teilnahmegebühren. Eine Voranmeldung für alle Veranstaltungen ist erforderlich.

Das Stadtmarketing-Team freut sich auf Ihren Besuch!

Stadtmarketing für Wetter e.V. Verschenke ein Stück Heimat

Der Stadtgutschein

Auch erhältlich unter www.wetterkarte.net

Das Schönste von Wetter (Ruhr) erleben und entdecken

- Stadtrundgänge, Stadtrundfahrten & Sonderfahrten
- Abenteuertag, Detektiv-Rallye & Gruselführung
- Themenwanderungen, Spaziergänge & Nordic-Walking
- Wetteraner GastroTour, Neujahrskonzert
- Verkaufsstelle WetterKarte & Ruhr.TOPCARD

Alle Infos auf: www.stadtmarketing-wetter.de
Kaiserstraße 70 • Telefon: 02335 802092

Unsere ständigen Partner:



BEGLEITETE SENIORENREISEN 2026

DER NEUE AWO REISEKATALOG IST DA!

Die schönsten Seiten des Lebens sind oft die Momente der Ruhe und des Genusses, in denen wir uns auf das Wesentliche besinnen können: auf uns selbst, auf die Welt um uns herum und auf die Menschen, mit denen wir diese Erlebnisse teilen. In diesem Sinne präsentiert der AWO Reisedienst voller Freude den neuen Katalog für das Jahr 2026 – eine Einladung zu neuen Entdeckungen und besonderen Erlebnissen.

Der Katalog bietet wieder eine Vielzahl neuer, attraktiver Reisen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden, darunter die Sonneninsel Fuerteventura, das Wellnessparadies am Schluchsee, das einzigartige Helgoland und das charmante Landau an der Weinstraße. Bei den bewährten Haus-zu-Haus-Reisen in Kleingruppen ist Bensenried an der Nordsee neu dazugekommen. Natürlich dürfen neben den neuen Reisezielen auch nicht die altbewährten Klassiker fehlen, die sich seit Jahren großer Beliebtheit erfreuen.

Besonders stolz ist der Reisedienst auf die „Sehnsuchtsreisen“, bei denen den Herzenswünschen der Reisegäste Raum gegeben wird. Diese Reisen führen zu Orten, die besondere Erinnerungen wecken oder Sehnsüchte stillen. Vielleicht soll ein Ziel noch einmal besucht oder einen lang gehegten Traum verwirklicht werden. Auch 2026 werden wieder einige Wünsche umgesetzt. Diese Fahrten beinhalten die Beförderung im Kleinbus für bis zu sieben Teilnehmende von Haus zu Haus inklusive Kofferservice, die Auswahl der richtigen Unterkunft und ein individuelles Programm. Der Kleinbus und der jeweilige Fahrer bzw. die jeweilige

Fahrerin bleiben vor Ort und stehen der Reisegruppe für Programm- und Ausflugsfahrten zur Verfügung. Wer sich für das Reiseangebot interessiert, kann den Reisekatalog ab sofort telefonisch bei der AWO Gevelsberg / Schwelm / Ennepetal unter der Telefonnummer 0 23 32/70 04 96 oder per E-Mail an: reisedienst@awo-en.de anfordern.

Reisekatalog
2026



Zeit für einen Tapetenwechsel!








- Sehnsuchtsreisen
- Haus-zu-Haus-Reisen
- Kur- und Erholungsreisen

- Aktiv- und Erlebnisreisen
- Weihnachts- u. Silvesterreisen
- Hochsee- und Flussreisen

Gemeinsam unterwegs. Mit dem AWO Reisedienst. awo-en.de/reisedienst

- Sehnsuchtsreisen
- Haus-zu-Haus-Reisen
- Kur- und Erholungsreisen
- Jugend-Sprachreisen

- Aktiv- und Erlebnisreisen
- Weihnachts- / Silvesterreisen
- Hochseekreuzfahrten
- Flussreisen

Kontakt und Bestellung Ihres Reisekatalog-Exemplars:
 Tel.: 02332 700496
 reisedienst@awo-en.de

Online-Katalog:
awo-en.de/reisekatalog









BILSTEIN GROUP - ENNEPETAL

ABSCHLUSS- UND ÜBERNAHME-FRÜHSTÜCK FÜR UNSERE ABSOLVENTINNEN UND ABSOLVENTEN



Am 30.01.2026 fand ein gemeinsames Frühstück zu Ehren unserer acht Auszubildenden statt, die ihre Abschlussprüfung erfolgreich bestanden haben. Zudem hat Leonard Kartmann (Student IT) seinen Bachelor erfolgreich gemeistert.

An der Runde nahmen Ausbilder, Ausbildungskoordinatoren sowie die Ausbildungsleitung teil.

In angenehmer Atmosphäre gab es regen Austausch über die vergangenen 2,5 bzw. 3,5 Jahre der Ausbildung – begleitet von vielen Eindrücken, Rückblicken und positiven Entwicklungen.

Gleichzeitig richteten alle Beteiligten den Blick auf die berufliche Zukunft der Nachwuchskräfte.

Wir freuen uns besonders, dass alle Absolventinnen und Absolventen der bilstein group erhalten bleiben und ihre berufliche Laufbahn in unserem Unternehmen fortsetzen. Insgesamt wurden übernommen:

- Sechs Auszubildende im kaufmännischen Bereich (*Dominik Rommel, Leonhard Kopp, Joe Hellkötter* und *Jakob Kerkman* im Customer Care Bereich; *Nina Hamacher* in der Personalentwicklung und *Jessica Kasprzak* im Demand Management des Group Brand & Marketings)
- Ein Auszubildender im IT-Bereich (*Jannis Konmaz* in der IT-Security)
- Ein Student im IT-Bereich (*Leonard Kartmann*)
- Ein Auszubildender im gewerblich-technischen Bereich (*Tammes Züchner*)

Damit setzen wir erneut ein starkes Zeichen für die kontinuierliche Förderung unseres Nachwuchses und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit unseren neuen Fachkräften!

Lust bekommen auf eine Ausbildung bei der bilstein group?

Jetzt bewerben auf unsere Ausbildungsstellen unter www.bilsteingroup.com/karrierewelt/



**Bewirb dich jetzt
für deinen
Ausbildungsstart!**

Deine Ausbildung in der bilstein group

Ein starker Start ins Berufsleben

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

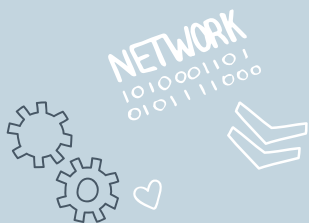


TECHNISCHER BEREICH

KAUFMÄNNISCHER BEREICH

INFORMATIK BEREICH

LOGISTISCHER BEREICH



Weiterentwicklung

Messebesuche

Einführungstage

30 Urlaubstage



**Gute
Ausbildungsvergütung**



Fortbildungen

Zukunftsperspektive



**Seminare
Azubi-Events**



G.B.Z. BETREUUNG - ENNEPETAL - WETTER

FREIHEIT SCHENKEN, WO UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG GEBRAUCHT WIRD



Mehr Lebensqualität im täglichen Leben

Die G.B.Z.-Betreuung ist im EN-Kreis für Familien und Senioren da mit Kompetenz, Wärme und echter Nähe. Betreuung bei G.B.Z.-Betreuung ist kein abstraktes Konzept, sondern gelebter Alltag. Persönlich, verständnisvoll und genau dort, wo Hilfe gebraucht wird.

Ob zu Hause, bei Arztterminen, im Haushalt oder in der liebevollen Unterstützung von Senioren und Menschen mit Demenz, G.B.Z.-Betreuung bietet flexible Lösungen, die das Leben erleichtern. Statt standardisierter Pakete gibt es individuelle Betreuung, die respektiert, unterstützt und Sicherheit schenkt.

Hinter dem Service steht ein erfahrenes und engagiertes Team. Hier geht es nicht nur um Aufgaben, sondern um Zuhören, Vertrauen und echte Entlastung. Familien gewinnen Freiraum, Senioren Lebensfreude, und jeder Tag wird zu einem Moment, der zählt.

Warum G.B.Z.-Betreuung?

- Betreuung, die Orientierung, Sicherheit und Wertschätzung schafft
- Individuell, flexibel und direkt auf den Alltag zugeschnitten
- Erfahrung im Umgang mit Demenz, Mobilitätseinschränkungen und Pflegebedarf
- Ein Team, das Nähe, Vertrauen und Herz verbindet

Das Ergebnis:

Mehr Lebensqualität für Senioren, spürbare Entlastung für Familien und die Gewissheit, dass jemand da ist, der versteht, was wirklich zählt. G.B.Z.-Betreuung verwandelt Herausforderungen des Alltags in Momente, in denen Sicherheit, Respekt und Lebensfreude spürbar werden.



Zusätzlich bieten wir folgende Leistungen an:

- Beratung bei der Pflegegradstellung
- Beratung und Widerspruchserstellung bei Ablehnung eines Pflegegrades oder bei gewünschter Höherstufung
- Beratungsgespräche gemäß § 37.3 SGB V



G.B.Z. Betreuung

Standort Ennepetal
Voerder Str. 94
Tel.: 02333/6100043
M: 0176 / 61 73 14 76
info@gzb-betreuung.de

Ansprechpartner:
Nicole Radoch

Standort Wetter
Goethestr.17
Tel.: 02335 / 68 49 626
M: 0176 / 70 53 73 20
wetter@gzb-betreuung.de

Ansprechpartner:
Sabrina Hillenbrandt

INFO

Aufgrund neuer Mitarbeiter Einstellungen haben wir aktuell freie Kapazitäten an allen Standorten.

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin

www.gbz-betreuung.de



ARBEIT anders LEBEN

Ausbildung Drogist (w/m/d)

in Hagen & Umgebung

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/Drogist_Hagen_Umgebung



 [dm_jobs_deutschland](https://www.instagram.com/dm_jobs_deutschland)

ALTENLOH, BRINCK & CO IN ENNEPETAL

AUSBILDUNG MIT PERSPEKTIVE BEI DER ABC-GRUPPE - ERFOLGREICH ÜBERNOMMEN

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung wurden **Danilo Cascardo (Mechatroniker)**, **Özgür Sever (Industriemechaniker)** und **Semin Omerovic (Industriemechaniker)** in ihre jeweiligen Fachabteilungen übernommen.

Im Rahmen eines gemeinsamen „Kaffee & Kuchen“-Termins erfolgte die offizielle Übergabe in die Fachbereiche.

Wir gratulieren zum erfolgreichen Abschluss und wünschen für den weiteren Berufsweg viel Erfolg.

Ausblick auf das Ausbildungsjahr 2026

Auch für das Ausbildungsjahr 2026 bieten wir wieder verschiedene Ausbildungsplätze an. Im kommenden Jahr sind wir unter anderem auf der Ausbildungsmesse EN in Schwelm, der Ausbildungsmesse in Hagen sowie der Ausbildungsbörse in Wuppertal vertreten. Wer einmal einen persönlichen Blick in unsere Lehrwerkstatt werfen möchte, der hat am 02. Juli 2026 im Rahmen vom „Tag des Maschinenbaus“ die Gelegenheit dazu (Anmeldung über die Schule/Klassenlehrer). Neben der Ausbildung bieten wir interessierten Schülerinnen und Schülern auch die Möglichkeit, im Rahmen von Schulpraktika oder freiwilligen Praktika Einblicke in unsere Berufsfelder zu erhalten.

Jetzt für 2026 bewerben

Für 2026 bieten wir Ausbildungsplätze in folgenden Berufen an:

- Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Werkzeugmechaniker (m/w/d)
- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)

Ausbildungsstandorte:

Ennepetal und Gevelsberg

Weitere Informationen und Bewerbung unter:

career.spax.com



(Bildunterschrift: v.l.n.r. Sascha Roloff (Leitung Instandhaltung), André Mohncke (Leitung Lehrwerkstatt), Danilo Cascardo, Matthias Ulke (Produktionsleitung), Özgür Sever, Christos Pechlivanidis (Leitung Presserei), Semin Omerovic, Massimo Sortino (Werktransport), Volker Büddefeld (Personalleitung))



TEAM
LEHRWERKSTATT



Deine Treppe zum Erfolg ist ein Gewinde.



Starte deine Karriere. Mit einer Ausbildung bei ABC.

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)

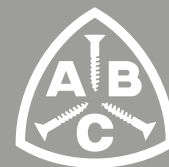
IT Berufe:

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



SEIT 1823

ALTENLOH, BRINCK & CO

ABC UNTERNEHMENSGRUPPE

KÖLNER STRASSE 71-77 · D-58256 ENNEPETAU · GERMANY

TEL + 49-23 33-799-0 · FAX + 49-23 33-799-304

abc@altenloh.com · www.altenloh.com



TRAUER BEWÄLTIGEN: UMGANG MIT DEM TOD

Der Tod verändert alles. Plötzlich ist nichts mehr wie vorher. Trauer lässt sich nicht planen. Sie kommt, wann sie will. Weinen, schreien, schweigen. Alles ist erlaubt. Erinnerungen zu teilen kann helfen. Ein Gespräch mit Freunden oder der Familie wirkt oft mehr als jeder Ratschlag. Routinen geben Halt, auch wenn es banal klingt. Frühstück, frische Luft, ein Spaziergang. Kleine Schritte, die Stabilität bringen. Hilfe von außen ist kein Zeichen von Schwäche. Wer glaubt, allein durchzukommen, unterschätzt die Kraft des Austauschs. Hu-

mor ist erlaubt. Ein kleines Lächeln beim Gedanken an gemeinsame Momente zeigt, dass das Leben weitergeht, ohne dass Erinnerung verblasst. Trauer braucht Zeit. Sie verschwindet nicht wie ein Schalter. Geduld mit sich selbst ist das einzige Rezept, das wirklich wirkt. Manchmal ist alles schwer, manchmal bricht ein leichter Moment herein. Wer trauert, merkt, wie intensiv Leben sein kann. Verlust und Liebe liegen nah beieinander. Trauer tut weh, aber sie beweist, dass Leben spürbar, echt und unwiederbringlich ist.



SIE WÜNSCHEN SICH IN DER TRAUER NICHT ALLEINE ZU SEIN?

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



Marion Prediger

mehrfach zertifizierter Coach

Tel.: 0170 - 51 08 002

www.trauerhilfe-trauerbegleitung.com

MÜDIGKEIT ADÉ: ESSEN, DAS ENERGIE LIEFERT

Müdigkeit schleicht sich heimlich in den Tag und raubt Energie, bevor sie überhaupt gebraucht wird. Kaffee liefert nur kurzfristigen Kick, echte Power kommt von ausgewogener Ernährung. Komplexe Kohlenhydrate wie Haferflocken, Vollkornbrot oder Hülsenfrüchte geben Energie gleichmäßig ab und verhindern das berüchtigte Nachmittagstief. Proteine halten Muskeln, Nerven und Gehirn stabil. Eier, Fisch, Joghurt oder Nüsse sind dabei besonders hilfreich. Ausreichend Flüssigkeit ist entscheidend, schon ein kleiner Mangel zeigt sich als Müdigkeit. Zucker liefert schnelle Energie, doch danach folgt oft ein tiefes Tal. Buntes Gemüse und Obst liefern Vitamine und Mineralstoffe, die Körper und Geist fit



halten. Eisen ist ein unterschätzter Energielieferant, Spinat, Rote Bete oder Hülsenfrüchte helfen, die Speicher aufzufüllen. Wer dauerhaft müde ist, sollte mit einem Arzt einen Bluttest machen, um sicherzugehen, dass alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe ausreichend vorhanden sind. Nur so lassen sich versteckte Mängel erkennen, die echte Erschöpfung verursachen können. Mit einer ausgewogenen Ernährung und bewusster Nährstoffversorgung lässt sich Müdigkeit deutlich reduzieren und der Körper bleibt leistungsfähig. Kleine Veränderungen bei Lebensmitteln und Flüssigkeit zeigen große Wirkung und helfen, den Tag energiegeladener zu bewältigen.



corrateg
LITE RIDE TECH

FUJII

SINUS

HAIBIHE



bergamont
BICYCLES

WINORA



HERCULES

SCOOOL
JUNIOR BIKES

VICTORIA
E-Räder. Energie erleben.

FLYER

Fahrspaß mit dem Pedelec



- Fahrräder
- E-Bikes & Pedelecs
- Service & Wartung
- Zubehör
- Fahrradverleih

ZWEIRAD TRIMBORN
Meisterbetrieb

www.zweirad-trimborn.de



Karlstraße 26
58135 Hagen

Tel.: 02331-464040

MEHR SPASS, WENIGER STRESS: 5 TIPPS FÜR RADFAHRER

Radfahren ist mehr als Fortbewegung, es ist Freiheit auf zwei Rädern. Wer ein paar Regeln beachtet, fährt sicherer, entspannter und macht jede Tour lohnender.

Tipp ① Helm tragen. Ein richtig sitzender Helm schützt vor Verletzungen, das ist keine Frage des Stils, sondern der Vernunft.

Tipp ② Kleidung wählen, die auffällt und atmungsaktiv ist. Helle Farben und reflektierende Elemente erhöhen die Sichtbarkeit, Funktionsstoffe verhindern Hitzestau. Regenjacke dabei haben, das Wetter in NRW macht keine Kompromisse.

Tipp ③ Wartung ernst nehmen.

Reifen kontrollieren ist mehr als Luft aufpumpen. Der richtige Druck verhindert Durchschläge und erhöht den Komfort. Profil, Verschleiß, Risse oder Beulen am Reifen zeigen, wann ein Wechsel nötig ist. Bremsen prüfen, Schaltung einstellen, Kette ölen und Beleuchtung vorne und hinten kontrollieren. Ein vernachlässigtes Rad kann schnell zur Stressquelle oder Gefahr werden.

Tipp ④ Technik nutzen. Digitale Helfer auf Handy oder Smartwatch helfen bei Navigation, zeigen Steigungen und Straßenbeläge, erfassen Geschwindigkeit oder Trainingsfortschritt und liefern Motivation für die nächste Tour. Wer seine Touren clever digital begleitet, fährt effizienter, behält die Orientierung und spart Energie.

Tipp ⑤ E-Bike in Betracht ziehen. Steile Anstiege oder längere Touren müssen keine Angst machen. Motorunterstützung sorgt für konstante Energie, steigert die Freude am Fahren und macht Touren für weniger geübte Radfahrer möglich.

Wer diese fünf Tipps beherzigt, fährt nicht nur sicherer, sondern erlebt das Radfahren in Nordrhein-Westfalen als echtes Abenteuer. Jede Tour wird zum Genuss, selbst an Regentagen oder mit längeren, steilen Strecken, und zeigt: Wer clever vorbereitet ist, kann jede Straße, jeden Hügel und jede Kurve selbstbewusst meistern.



OSTEO



PATIENTEN-LEITLINIE

Helfen Sie sich und / oder anderen Osteoporose - Betroffenen!

Die „Patientenleitlinie Osteoporose“ erklärt auf verständliche Weise die wichtigsten Informationen und neuesten Erkenntnisse der aktuellen medizinischen „Leitlinie Osteoporose“. Sie bietet Hinweise zu empfohlenen Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten.

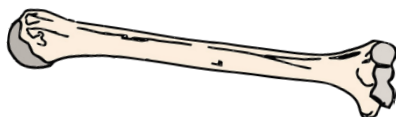
Die Broschüre wurde vom Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose (BfO) gemeinsam mit dem Dachverband Osteologie (DVO) entwickelt und richtet sich an Personen, die ein erhöhtes Osteoporose-Risiko haben oder bereits daran erkrankt sind.

Der spezielle Schwerpunkt liegt auf Risikofaktoren bei Frauen nach der Menopause – sowie bei Männern ab 50 Jahren. Die Leitlinie Osteoporose gibt Hinweise zur Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Osteoporose in dieser Personengruppe.

Selbstverständlich können auch Angehörige, Interessierte und Fachkreise von den Informationen profitieren.

Die „Patientenleitlinie Osteoporose“ steht auf der Webseite zum Download bereit (oder unten den QR Code abscannen) und ist über die BfO - Geschäftsstelle in Düsseldorf bestellbar.

Per Mail an info@osteoporose-deutschland.de oder telefonisch unter 0211 – 3013140



Patientenleitlinie Osteoporose





**Vorbeugung, Erkennung und
Behandlung der Osteoporose**
bei Frauen nach der Menopause
und bei Männern ab 50 Jahren




Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO e.V.) Dachverband Osteologie e.V. (DVO e.V.)



Einfach abscannen und
danach abspeichern!

POROSE

Die SHG 393 Wetter informiert



- NEUE BROSCHÜRE ERHÄLTlich

Inhaltsverzeichnis dieser Patientenleitlinie:

Hinweis zur Patientenleitlinie Osteoporose

- An wen richtet sich die Patientenleitlinie Osteoporose?
- Was sind Leitlinien?
- Worauf basiert die Patientenleitlinie Osteoporose?
- Was sagt die Patientenleitlinie Osteoporose aus?

Osteoporose: Was ist wichtig zu wissen?

- Wie häufig kommt Osteoporose vor?
- Wie wirkt sich das aus?
- Was passiert bei Osteoporose?
- Welche Knochen sind häufig betroffen?

Risikofaktoren für Osteoporose

- Stürze als Auslöser von Frakturen
- Was sind klinische Risikofaktoren?

Wie wird Osteoporose festgestellt?

- Was gehört zur Basisdiagnostik?
- Wer sollte eine Basisdiagnostik erhalten?
- Was sagt die Knochendichte aus?
- Wo liegen die Grenzen einer Knochendichtemessung?

Wie kann Osteoporose behandelt werden?

- Was beinhaltet eine Basistherapie bei Osteoporose?
- Wann ist eine medikamentöse Behandlung notwendig?
- Welche Medikamente werden bei spezifischen Therapien eingesetzt?
- Neben- und Wechselwirkungen: Was ist wichtig zu wissen?
- Was ist bei einer medikamentösen Therapie zu beachten?
- Was passiert während und nach einer Therapie?
- Mobilisierung: Ein Eckpfeiler der Therapie?
- Medikamentöse Behandlung von Frakturschmerzen
- Welche weiteren Ansätze gibt es?
- Was unterstützt bei der Behandlung der Krankheit?

Osteoporose-Prävention: wie gelingt Vorsorge und Schutz?

- Körperliche Aktivität und Sturzprävention
- Ernährung und Lebensstil

Hier finden Sie Ihren Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

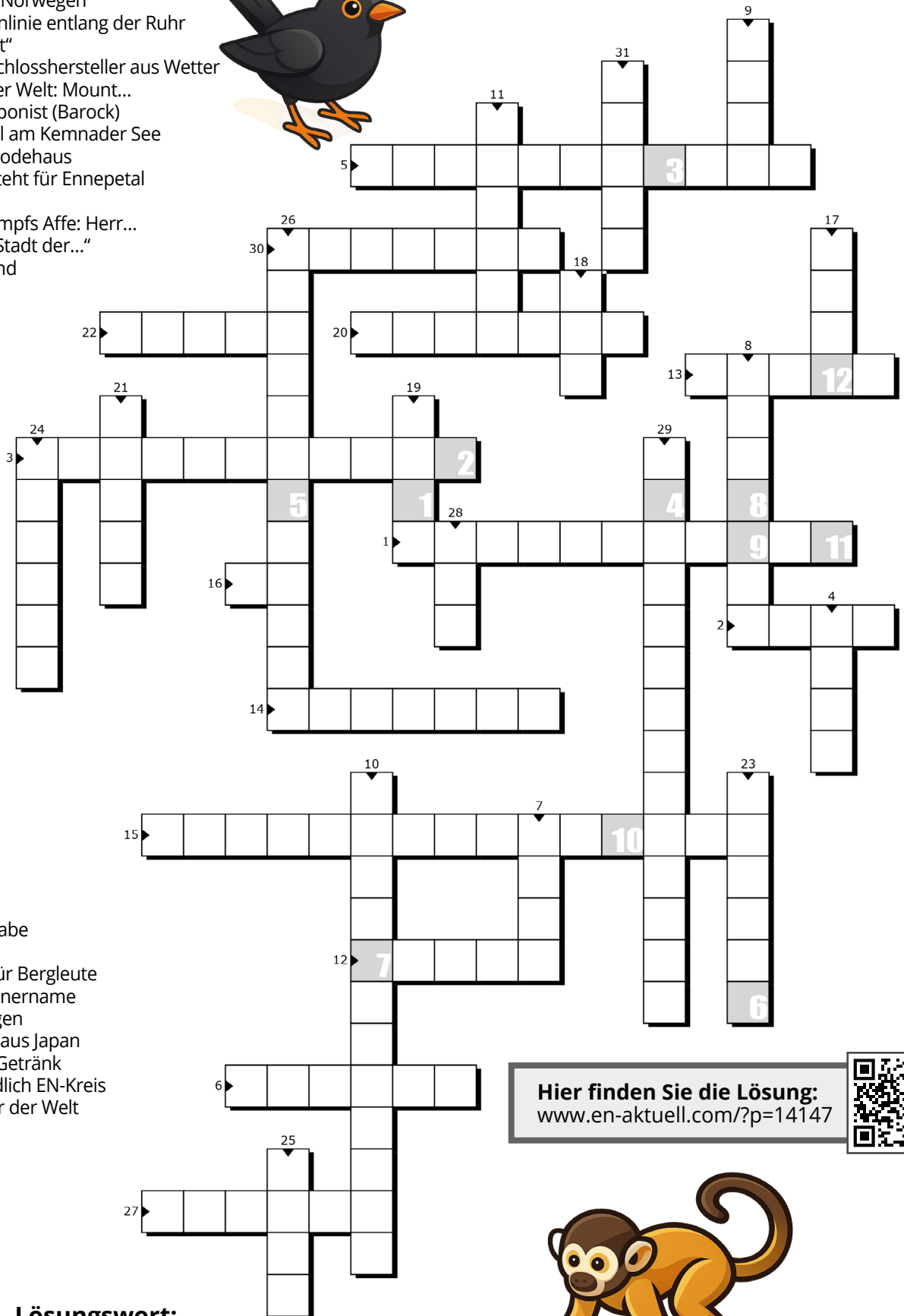
Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. | Kirchfeldstr. 149 – 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 301314-0 | www.osteoporose-deutschland.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe | 393 - Wetter | Schlachthofstr. 17a - 58455 Witten
Tel.: 02302-1710559 - bfo_gruppe393@yahoo.com | wetter.osteoporose-nrw.de

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

KREUZWORTRÄTSEL

1. Höchstgelegene Stadt im EN-Kreis
2. Nordischer Donnergott
3. See zwischen Witten und Bochum
4. Hauptstadt von Norwegen
5. Historische Bahnlinie entlang der Ruhr
6. Autor von „Faust“
7. Sicherheits- & Schlosshersteller aus Wetter
8. Höchste Berg der Welt: Mount...
9. Deutscher Komponist (Barock)
10. Großes Festival am Kemnader See
11. Italienisches Modehaus
12. Welches Tier steht für Ennepetal
13. Längenmaß
14. Pippi Langstrumpfs Affe: Herr...
15. Hattingen ist „Stadt der...“
16. Französisch: und



17. Nachlass
18. Weltraum
19. Farbe
20. Heilpflanze
21. Singvogel
22. Griech. Buchstabe
23. Kostenlos
24. Bezeichnung für Bergleute
25. Biblischer Männername
26. Burg in Hattingen
27. Autohersteller aus Japan
28. Alkoholisches Getränk
29. Landschaft südlich EN-Kreis
30. Das größte Tier der Welt
31. Junger Hund

Hier finden Sie die Lösung:
www.en-aktuell.com/?p=14147



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12





Fünf Leute, eine Mission

Wir sind ein kleines Team aus Breckerfeld. Bei uns sprechen Sie nicht mit einer Hotline, sondern direkt mit Menschen, die Sie und Ihr Projekt wirklich begleiten. Unser Antrieb ist einfach: Solar soll für Haushalte und Betriebe in der Region verständlich und machbar werden.



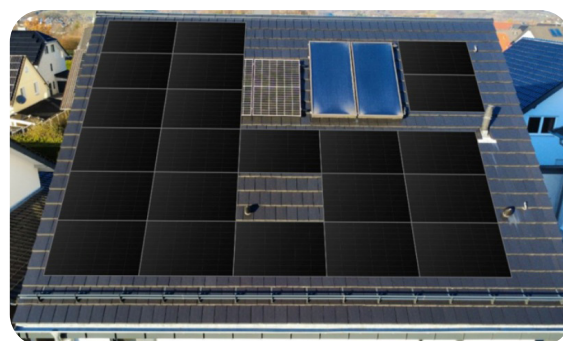
Alles aus einer Hand

Wir nehmen Ihnen die Koordination ab und führen Sie Schritt für Schritt durch das Thema Solar. Von der ersten Einschätzung bis zur sinnvollen Zusammenstellung der Komponenten kümmern wir uns um die Details und halten alles übersichtlich. Auch bei der Anmeldung, unterstützen wir Sie selbstverständlich.



Individuell statt Standard

Wir arbeiten nicht mit „Paketen von der Stange“. Wir schauen gemeinsam, was bei Ihnen vor Ort wirklich passt, zum Beispiel Fläche, Ausrichtung, Ihre Wünsche und Ihr Budget. Daraus entsteht ein transparentes Angebot, das zu Ihrem Alltag passt und sich für Sie lohnt.



0157 55877215



info@enervio.de



www.enervio.de



GOLDEMARS KOLUMNE

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



Werte Leserinnen & Leser, wenn ein Zwergekönig so lange unter Menschen wandelt wie ich, dann lernt er zweierlei: Jede Zeit hält ihre eigenen Prüfungen bereit, und nichts verschwindet wirklich, nur weil man aufhört, darüber zu sprechen. Die Coronazeit ist zwar vorbei, doch viele Menschen können das Kapitel nicht schließen, zu präsent sind die Folgen dieser Zeit. Die Einschränkungen, die harten Lockdowns, die Umstellungen in Schule, Beruf und Alltag haben Spuren hinterlassen, die sich nicht einfach

wegwischen lassen, und noch immer kämpfen Menschen mit den Nachwirkungen. Besonders die Kinder haben unter den Maßnahmen gelitten, verloren Normalität, soziale Kontakte und einen Teil ihrer kindlichen Freiheit. In dieser Ausgabe unseres Blattes findet sich ein Interview, das mich tief erschüttert hat. Eine Mutter erzählt von ihrem Sohn, wie er nach der Impfung immer kränker wurde, bis er fast vollständig gelähmt im Bett lag und sich nur noch den Tod wünschte. Am Ende ist er gestorben. Sie ist sich 100 Prozent sicher, dass die Corona-Impfung die Krankheit ausgelöst hat. Ihre Worte sind zugleich eine Anklage, getragen von Schmerz und dem Wunsch nach Gerechtigkeit. Wie Sie wissen, werte Leserschaft, wandere ich ungesehen durch unser Gefilde, belausche im Verborgenen die Gespräche in Gaststuben, auf Marktplätzen, in Wartezimmern. Immer wieder berichten Menschen dieser Tage, dass sich ihre Gesundheit nach der Corona-Impfung verschlechtert hat. Andauernde Müdigkeit, Herzprobleme, neue Gebrechen, und der Begriff „Turbokrebs“ fällt mal hier mal da. Ein böses Wort, ein Wort, das Furcht in sich birgt wie ein Gewitter den Donner. Auch bei diesem Thema wird nicht richtig hingeschaut, die Betroffenen werden nicht ernst genommen, als hätte man Angst zuzugeben, dass die Impfung nicht so harmlos war, wie man lange behauptet hat, und dass sie zum Teil sogar schwere Nebenwirkungen bis hin zum Tod hatte. Was ich außerdem immer wieder höre: Viele Menschen hier im Ennepe-Ruhr-Kreis sagen klar, sie würden sich heute nicht noch einmal zu einer mRNA-Impfung überreden lassen.

Nicht aus törichter Verbohrtheit, sondern aus einem gewachsenen Misstrauen. Vertrauen, meine liebe Leserschaft, ist wie Porzellan. Einmal gesprungen, bleibt die Linie sichtbar. Gerade deshalb habe ich mir früh eine redliche Aufarbeitung gewünscht. Eine klare, offene Bestandsaufnahme: Was wussten wir wann, welche Risiken wurden wie kommuniziert, wo lag man richtig, wo irrte man. Nicht um Schuldige zu jagen, sondern in erster Linie um Vertrauen zurückzugewinnen. Und was ich sehe, wenn ich auf die Enquetekommission des Bundestages blicke, ist ernüchternd. Viele Fragen werden nur oberflächlich behandelt, kritische Punkte bleiben unbearbeitet. Die Freiheit der Menschen wurde massiv eingeschränkt, Grundrechte verletzt, und viele sprechen bis heute davon, dass Entscheidungen viel zu schnell und ohne ausreichende Prüfung über sie hinweg getroffen wurden. Ganz zu schweigen von den Impfnebenwirkungen, die kaum thematisiert werden. Viele dieser wichtigen Themen wird auch von den Medien nur am Rande behandelt, und es entsteht der Eindruck, als wolle die Politik und die großen Medienhäuser das Thema unter den Teppich kehren. Die Menschen haben ein Recht auf echte Aufarbeitung, auf Antworten, die nicht nur auf Papier existieren. Betroffene müssen gehört, gesehen und ernst genommen werden, ohne dass sie als „Schwurbler“ beschimpft werden. Aufarbeitung bedeutet nicht nur, Fakten chronologisch zu sammeln, sondern auch strukturelle Fehler, politische Übersteuerung und den tiefen Riss, der durch unsere Gesellschaft gegangen ist, klar zu benennen, ohne Beschönigung. Solange die Kommission mehr mit sich selbst und ihrer eigenen Darstellung beschäftigt ist als mit der nüchternen Rekonstruktion dessen, was war und warum es so war, wächst kein Vertrauen. Aufarbeitung verlangt Mitgefühl, ernsthaftes Zuhören von denen, die unter Einschränkungen, Krankheit oder Verlust leiden, und konkrete Unterstützung der Betroffenen. Nur so lässt sich die Coronazeit angemessen reflektieren und zeigen, dass unsere Gesellschaft bereit ist, Verantwortung zu übernehmen, nicht nur für das, was gut lief, sondern auch für das, was schiefging. Ich, Goldemar, habe Reiche aufsteigen und fallen sehen, habe Seuchen erlebt und Kriege, habe erlebt, wie Menschen einander heilten und einander ins Unglück stürzten. Am Ende blieb mir immer dieselbe Erkenntnis: Die Wahrheit fürchtet kein Licht, wohl aber das Verschweigen. Die Coronazeit mag vorüber sein, doch die Schatten dieser Zeiten lasten noch schwer über manchem Heim in unserm Lande. Es wäre klug, das Licht einzuschalten, statt sich an die Dunkelheit zu gewöhnen.

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!



ONLINE-MARKETING FÜR DEN MITTELSTAND

Jetzt kostenloses Erstgespräch vereinbaren!
info@koko-marketing.com
☎ 0157 78 343 525

SIE WOLLEN IHREN
UMSATZ STEIGERN? MEHR
SICHTBARKEIT IM INTERNET?

**GEWINNEN SIE
NEUKUNDEN
MIT ONLINE
MARKETING & SEO**

WEB-SEO-AGENTUR.DE

Koko
marketing