

# ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



**Goldankauf**  
in Unna  
BEI UNS ERFAHRT IHR ALTGOLD  
HÖCHSTE WERTSCHÄTZUNG...  
Bargeld sofort -  
ein Vergleich lohnt immer!

Christoph Kauf - Markt 7 (Alter Markt) - 59425 Unna  
Tel.: +49 23 00 2 53 70 90 - Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr  
www.goldankauf-unna.de

**BUS+TRUCK CENTER**  
**DUCKE**

IVECO Teutonenstraße 8  
59067 Hamm/Halfen  
Reisemobil-Service Tel. 0 23 81/96 44-0  
IVECO www.ducke.de oder in IVECO SERVICE

**Reisemobil-Stützpunkt**

**WOHNUNGSAUFLÖSUNG  
+ ENTRÜMPELUNG**  
Hausmeisterdienste,  
Seniorenzug, Einlagerung,  
Kleintransporte.

Individuelles, kostenfreies Vor-Ort  
Angebot, mit garantierten Festpreis u.  
Sachwertanrechnung, durch Firma  
Markus Tewes - Dienstleistungen  
58730 Fröndenberg / Ruhr  
Telefon 0170 - 620 90 17  
Mail: tehoma@gmx.de

**T**

Teschner + Team  
Zahn-S-thetik GmbH

Über 30 Jahre  
Teschner + Team



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

www.zahntechnik-unna.de



**„Marina Hafenfeuer“**  
vom 24. - 26. Januar 2020  
im Westfälischen Sportbootzentrum Marina Rünthe



mosbach  
optik + akustik



**BESTE  
AUSSICHTEN!**

**50%\***  
**AUF VIELE  
BRILLEN  
FASSUNGEN**  
BIS 29. FEBRUAR 2020

**WIR BIETEN VIEL!**

- Punktgenaue Beratung
- Modernste Technik
- Augeninnendruck- und Gesichtsfeld-Messung
- Tränenfilm-Analyse

\*Rabatt bezieht sich auf unsere regulären Verkaufspreise und gilt für gekennzeichnete Fassungen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**Ihr Fachgeschäft für Brillen, Contactlinsen & Hörgeräte. Praxis für Optometrie**

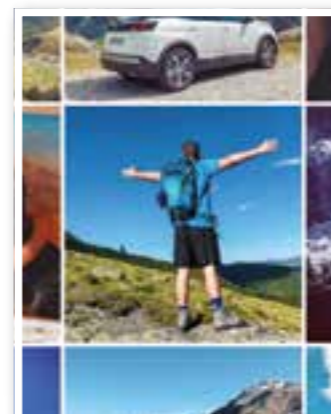
Optik + Akustik Mosbach · Hauptstr. 50 · 59439 Holzwickede · Tel. 0 23 01-30 56 · www.mosbach-optik.de



Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9 - 18.30 Uhr · Samstag: 9 - 13 Uhr  
Kostenfreie Parkplätze direkt vor unserem Geschäft!



Bergkamen Marina Hafenfeuer	8
Fröndenberg Tipps und Termine	10
Fußball Bundesliga Spielplan	24
Kinder Tiere des Jahres	30
Termine Veranstaltungskalender	40



Story des Monats  
**Seite 4**  
Social-Media-Macher im Kreis



Unna  
**Seite 27**  
Ratten - niedlich, aber schädlich



Kamen  
**Seite 36**  
Bündnis gegen Plastik

Impressum

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

**Anzeigen:**  
**Wolfgang Walter**  
Tel.: 0 23 03 + 30 10 724  
w.walter@ortszeit.eu  
**Regina Schraaf**  
Tel.: 0 29 24 + 87 970-24  
schraaf@fkwverlag.com

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

**Redaktion:**  
Michaela Dziwisch, Heike Sieger,  
Laura Oswald-Jüttner  
**Satz:** FKW Fachverlag GmbH  
**Druck:** Senefelder Misset, Doetinchem  
**Erscheinungsweise:** monatlich  
**Verbreitungsgebiet:** Auslagen in Unna, Kamen und Umgebung  
**Erfüllungsort:** Möhnesee  
**Auflage:** 30.000  
Keine Gewähr für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos. Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller Beiträge und Anzeigen bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung des Verlages.

**Titel:Anzeige/Foto: Stadt Bergkamen/ F.K.W. Verlag**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

**laut einer aktuellen Studie der DAK haben sich für 2020 die meisten Menschen die Vorsätze gefasst, Stress abzubauen, sich mehr Zeit für Familie und Freunde zu nehmen und sich klima- und umweltfreundlicher zu verhalten. Auf Platz vier, nur knapp dahinter, steht der Vorsatz, Sport zu treiben und sich mehr zu bewegen. Mehr Zeit für sich und gesunde Ernährung teilen sich in diesem Ranking Platz fünf.**

Gehören Sie auch zu denjenigen, die mit einem guten Vorsatz, vielleicht sogar aus genau dieser Liste, ins neue Jahr gestartet sind? Da haben wir doch in dieser Ausgabe das passende Futter für Sie! Zum Beispiel einen Überblick über die Kultur-Highlights in Fröndenberg,

auf die Sie sich 2020 freuen dürfen – für den Fall, dass spannende Freizeitaktivitäten zu Ihren Plänen zählen. Wenn Sie allerdings Sport und Ernährung im neuen Jahr optimieren wollen, legen wir Ihnen unseren Artikel zum Thema „Weg mit dem Winterspeck“ und unser leichtes Rezept ans Herz. Alle Umweltbewussten informieren wir über das Kamener „Bündnis gegen Plastik“, das sich zum Ziel gemacht hat, gegen die Müllberge anzukämpfen.

Die ORTSZEIT startet mit einem bunten Themenmix ins neue Jahr. Für alle Sparfüchse haben wir praktische Tipps zum Steuern sparen sowie Fördertöpfe für Häuslebauer zusammengestellt. Wer sich im Januar mit Urlaubsplanung befasst, der kann mit unserem Brückentage-Überblick richtig tolle Auszeiten ins

Editorial

Visier nehmen. Und diejenigen, die 2020 vor den Traualtar treten, bekommen ein paar Anregungen für eine entspannte Hochzeitsplanung und Tipps für den Brautkleidkauf. In unserer Story des Monats stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe drei junge Menschen aus dem Kreis vor, die gerade mit ihren Social Media-Accounts durchstarten. Wie es ihnen gelingt, ihre Follower mit immer neuem Input bei Laune zu halten, verriet uns exklusiv. Einen nicht minder exklusiven Einblick bekam die Redaktion auch bei den Stadtbetrieben Unna, die mit uns darüber sprachen, wie im Untergrund permanent gegen Ratten vorgegangen wird.

**Das Team der ORTSZEIT wünscht Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!**

**REDUZIERT!**

Bis zu **30%**

**SAWALL** Mode Gs. 40 bis Gs. 60  
Dortmund Kleppingsstr. 21-23 Hagen Mittelstr. 10  
Mode und Qualität zum absoluten „Niedrig-Preis“!

**BÖHMER & Immobilien**

**IHR AKTIVER PARTNER**

WIB24 Mitglied in ivd

rund um das Thema **IMMOBILIEN** Beratung für Senioren

Fragen Sie uns! Wir sind für Sie da!  
**Tel.: 0 23 78 / 92 93 - 0**  
www.immobilien-boehmer.de



# Reise, Arbeitsblätter und Fassaden

Social-Media-Macher aus dem Kreis Unna



Foto: privat



Foto: privat



Foto: F.K.W. Verlag

**Was haben eine Grundschullehrerin, ein Handwerker und ein Reiseblogger gemeinsam? Richtig, sie sind erfolgreich im sozialen Netzwerk Instagram. Was genau die drei dort anstellen und wie es dazu gekommen ist, dass ihnen teilweise knapp 10.000 Menschen folgen, haben wir die drei gefragt.**

**Milos Willing alias „Trendlupe“**

Milos Willing ist 47 Jahre alt und selbstständiger Mediengestalter aus Unna. Der gelernte Koch hat im Jahr 2000 eine Umschulung zum Fachinformatiker gemacht und in diesem Zuge aus Spaß seinen ersten Blog über Technik gestartet. Heute betreibt er den Blog „Trendlupe“, auf dem es ebenfalls um Technik, Autos und Reisen geht. „Davon leben kann ich nicht, aber 50 Prozent meiner Einnahmen generiere ich schon über die Anzeigen auf meinem Blog“, erklärt Milos Willing. Gestartet ist er damit vor zwölf Jahren mit verschiedenen Gadgets, dann kamen die ersten Presse-einladungen zu Blogger- oder Journalistenreisen und so ist der Blog stetig gewachsen. Seit etwa sieben Jahren geht es auch um Autos, Reisen und Hotels. Für Blog-einträge bekommt er kein Geld, vielmehr geht es um die Anzeigenschaltung zu den Themen.

Neben dem Blog ist er noch auf Facebook und YouTube unterwegs.

Seit zehn Jahren hat Milos unter dem Namen „Trendlupe“ auch auf Instagram einen Account. Hier folgen ihm aktuell knapp 9.500 Abonnenten. „Der Kanal ist eine schöne Ergänzung“, sagt er. Denn auf der Trend-Plattform postet er hauptsächlich Fotos und kurze Videos seiner Reisen und Hotel-Checks. Gestartet ist er mit Instagram für eine Kampagne des Autoherstellers Ford. „Danach habe ich einige Follower mehr gehabt“, sagt Willing lachend. Seit der DSGVO seien das Bloggen und die Nutzung von Instagram und Co. allerdings komplizierter geworden, weil man sehr viel beachten muss.

Die Themen Technik und Reise hat Milos Willing gewählt, „weil sie einfach Spaß machen. Reisen ist für mich das Größte, was es gibt. Als es für den Blog die Möglichkeit der Pressereisen gab, habe ich das natürlich gerne angenommen. Das hat mir Reisen ermöglicht, die sonst nicht drin gewesen wären, zum einen aufgrund der Zeit und zum anderen finanziell.“ Solche Reisen sind aber auch anstrengend, es sei zwar Jammern auf hohem Niveau, aber hinter schönen Bildern und Reiseberichten stecke nun mal auch Arbeit und Zeit, so Milos.

Im Sinne des Klimas möchte er nun die Flugreisen etwas einschränken, bei Pressereisen hängt das allerdings oft vom Veranstalter ab. Trotzdem möchte er sich mehr auf Deutschland fokussieren, denn hier gibt es auch sehr schöne Hotels und Gastronomie und er kann mehr mit dem Zug reisen. Trotz der recht großen Abonnentenzahl sieht sich Milos Willing nicht als „Influencer“: „Ich beeinflusse die Leute nicht und möchte nichts auf Teufel komm raus verkaufen. Vielmehr möchte ich die Leute inspirieren.“ Seine

Zielgruppe sind Frauen wie Männer ab etwa 20 Jahren. „Es funktioniert, obwohl meine Themen keine Nische bedienen. Wenn man heute mit Social Media anfängt, braucht man sicher eine Nische“, lautet das Fazit von Milos Willing.

**Lisa Baumann alias „frau\_bau“**

Genau solche Nischen bedienen unsere anderen beiden Social-Media-Macher. Die Fröndenbergerin Lisa Baumann ist 29 Jahre alt und Grundschullehrerin. Zurzeit ist sie Klassenlehrerin eines

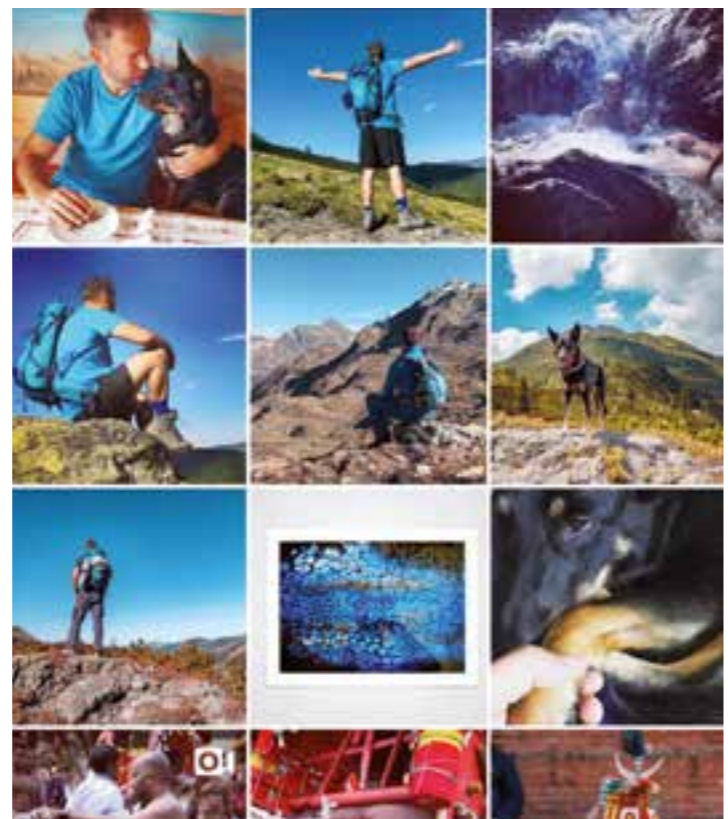


Foto: Screenshot Instagram\_trendlupe / F.K.W. Verlag



Foto: Screenshot Instagram\_frau\_bau / F.K.W. Verlag

vierten Schuljahres. Seit ca. zwei Jahren hat sie einen Lehrer-Account auf Instagram. Mittlerweile folgen ihr knapp 9.700 Menschen. Auf die Idee kam sie durch verschiedene Lehrer-Blogs und andere Lehrer-Accounts auf Instagram, da sie durch diese eigene Inspirationen für ihren Unterricht sammeln konnte. „Viele Kollegen, die individuelle Materialien erstellen, präsentieren diese als Inspirationsquelle für andere auf Instagram“ sagt Lisa Baumann. „Das hat mich motiviert, auch selber Fotos von benutzten Materialien und selbst erstellten Unterrichtsmaterialien zu machen und sie bei Instagram zu zeigen.“

Dabei sagt sie immer, wo ihre Inspiration oder die verwendeten Vorlagen herkommen und wie sie ihren Unterricht zu einem bestimmten Thema gestaltet hat. „Weil sich die Unterrichtsthemen überschneiden, kann man gut gucken, wie andere ein Thema angehen“, erklärt Lisa. Sie betreibt keinen kommerziellen Kanal. Ihr Lehrer-Account ist für den Austausch angelegt und öffentlich. Private Dinge lädt sie nicht hoch. „Ich muss natürlich immer auf den Datenschutz achten. Meine Schüler dürfen nicht zu sehen sein und durch meine Fotos dürfen keine Rückschlüsse auf die Leistungen der Kinder ermöglicht wer-

den. Aufgrund der DSGVO haben schon viele Lehrer ihre Accounts auf Instagram aufgegeben“, erzählt sie. „Ab und zu bekomme ich auch Werbematerial von Firmen zugeschickt, wie beispielsweise Stifte oder Klebe. Solche Dinge nehme ich mit in die Schule und gebe sie direkt an meine Kinder weiter“, erklärt Lisa.

„Geld mache ich mit Instagram natürlich nicht, es macht mir Spaß und ich nutze die Plattform als Inspiration und zum Austausch mit anderen Lehrern. Natürlich ist es auch schön, wenn es positive Rückmeldung zu Posts gibt. Dadurch bekommt man Bestätigung, die im Lehrertag oft untergeht“, so die junge Lehrerin. Wie lange sie ihren Account noch weiter betreiben möchte, weiß sie noch nicht. „Solange es mir noch Spaß macht, meine verwendeten Materialien zu zeigen, und aus meinem Unterrichtsalltag zu berichten, werde ich die Plattform auch weiterhin nutzen.“

**Marcel Kontze alias „aluminium\_guru“**

Der Letzte im Bunde ist Marcel Kontze. Der 32-jährige Metallbauer aus Unna zeigt auf seinem Instagram-Kanal „aluminium\_guru“ die Arbeit auf der Baustelle. Nach seiner Ausbildung zum Stahlschlosser hat er zunächst

viele Stahltreppen gebaut. Anschließend ist er zum Aluminiumumbau gewechselt. Nach einer Weiterbildung ist er nun zum führenden Monteur im Fassadenbau aufgestiegen. Aktuell arbeitet er als leitender Monteur in einer Unnaer Firma.

Seinen Kanal hat er seit etwa einem Jahr und aktuell folgen ihm knapp 1.900 Menschen. Auf die Idee ist er über einen Arbeitskollegen gekommen: „Der hat sich einen Bart wachsen lassen, ihn sehr gepflegt, regelmäßig Fotos gemacht, wie der Bart wächst und sie auf Instagram online gestellt. Darüber bin ich auf die Idee gekommen, Fotos von meinen montierten Arbeiten zu machen und zu posten“, erzählt Marcel.

Abgesehen von den Handwerkskammern sind Handwerksunternehmen generell nicht so häufig in sozialen Netzwerken vertreten. „Aber durch Kampagnen wie ‚Lust auf Handwerk‘ wird es langsam mehr“, erklärt der Monteur. „aluminium\_guru“ ist ein rein privater Kanal, auf dem Marcel seine Arbeit zeigt. Nach anfänglicher Skepsis finden sowohl die Bauleiter auf den verschiedenen Baustellen, auf denen er arbeitet, als auch sein Chef gut, was er tut. „Meine Kollegen fanden es erst etwas merkwürdig, weil ich immer mal mit meinem

Handy geredet habe, wenn ich eine Story gepostet habe. Jetzt kennen sie das aber, machen auch mal ein Foto und es stört sie auch nicht, mal fotografiert zu werden“, erklärt Marcel. Sein Arbeitgeber unterstützt seine Aktivitäten, weil er gemerkt hat, dass der Kanal auch für die Firma ein Aushängeschild ist. Es gab sogar schon Anfragen aufgrund der Fotos auf Instagram.

Direkt Geld über Instagram verdient auch Marcel Kontze nicht: „Ich habe auch schon Kleinigkeiten wie Schraubenzieher oder Fan-Pakete von Firmen bekommen, die wollten aber auch nicht von mir, dass ich Werbung für sie mache. Ich poste die Fotos aus Spaß, um zu zeigen, was ich so herstelle und weil ich mehr Leute fürs Handwerk begeistern möchte.“

**INSTAGRAM STORIES**  
Instagram Storys ist eine Funktion, die den Nutzern die Möglichkeit gibt, kurze Geschichten einzustellen, die 24 Stunden nach der Veröffentlichung automatisch verschwinden. Eine Story kann zum Beispiel Fotos oder Video-Clips beinhalten.



Foto: Screenshot Instagram\_aluminium\_guru / F.K.W. Verlag



# Unna „Rock City“

17. Unnaer Kneipennacht am 15. Februar

Wenn aus 16 Kneipen und zwei Kirchen Musik verschiedenster Stilrichtungen zu hören ist, dann ist wieder Unnaer Kneipennacht. 2020 heizen bereits zum 17. Mal insgesamt 20 Bands ihrem Publikum ein. Los geht's am Samstag, 16. Februar, ab 20 Uhr.

Warum wir Ihnen von diesem Event schon in unserer Januar-Ausgabe berichten? Ganz einfach: Die Kneipennacht ist so beliebt, dass sie in den vergangenen Jahren bereits im Vorfeld ausverkauft war. Wenn Sie dabei sein möchte, sollten Sie sich also schnell Karten für 12 Euro im Vorverkauf sichern. Diese gibt's bei den bekannten Vorverkaufsstellen, in allen teilnehmenden Kneipen und im Urlaubsguru-Store. Am Veranstaltungstag gilt dann wie immer das Mot-



Pressefotos: Veranstalter



to „Einmal zahlen, alles hören“. Denn die Eintrittskarte wird an der Abendkasse gegen ein Armband getauscht, das den Zutritt in alle beteiligten Locations erlaubt.

**Unter anderem heizen diese Bands den Besuchern der 17. Kneipennacht ein:** Im Ollen Kotten rocken „Jakke“. Die Combo von vier Musikern hat in Berlin zueinander gefunden. Die Bandmitglieder kommen aus den unterschiedlichsten musikalischen Milieus und Lebenswegen, sie eint dieselbe

verrückte Liebe zum Ska, Blues, Rock 'n' Roll und Swing. Das einzige Auswahlkriterium: das Publikum zum Schwitzen zu bringen und ihm ein paar Stunden Glück und aufregender Unterhaltung zu schenken.

In der Brasserie steht das Duo „Nightshake“ aus Solingen auf der Bühne. Es besteht aus Teneja Skrget (SI) und Rick Derman (USA). Mit ihren starken Stimmen und ihrem Gitarrenspiel bieten sie intimen Folk, Chart Hits und Power-Rock. Dies ist ein Garant für eine gelungenen Abend. „Super-Queen“ tritt im Ca-



millo auf und spielt ausschließlich die Musik von Queen oder Supertramp akustisch. Die Band performt mit Saxophon, Keyboard, Cajon und Akustik-Gitarre, gespickt mit originellen Percussions. Dazu eine beeindruckende stimmliche Darbietung, die insgesamt E-Gitarren, Bässe und Schlagzeuge der Originalbands vergessen lassen. Der außergewöhnlich harmonische Klang bietet akustische Leckereien.

Besonders freuen sich die Organisatoren darüber, die beiden Unnaer Kirchen wieder für

die Kneipennacht gewonnen zu haben. Hier kann sich der geneigte Besucher von dem Kneipentrubel erholen und bei einer „Melange aus brillanten französischen Chansons, amerikanischem Rock und 60er-Jahre Mods-Pop“ in der Stadtkirche „Herrenwahl“ lauschen, oder mit „Rusty Strings“ und „Meta-noia“ gleich zwei Bands in der kath. Kirche (hier bereits ab 19.30 Uhr) erleben. Der Eintritt zu den Kirchen ist wieder kostenlos. Weitere Informationen gibt's in Kürze unter [www.kneipennacht-unna.de](http://www.kneipennacht-unna.de).



160 Jahre  
**EK unna**  
Ihr Gesundheits-Campus.

## ABENDVISITEN IM EK UNNA 1. QUARTAL 2020

### „Krampfadern – Neues aus Therapie und Behandlung“

Do., 06.02.2020 – 19 Uhr

Kapelle des EK Unna



Referent:  
Dr. med. Erik Lorenz Franzen,  
Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie

### „Plötzlich steinreich – Gallensteine und ihre Behandlung“

Do., 05.03.2020 – 19 Uhr

Kapelle des EK Unna



Referenten:  
Dr. med. Golo Brodik, Chefarzt der  
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie.



Dr. med. Rainer Kunterding,  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin

**ABENDVISITE  
EINTRITT FREI!**



Eine Einrichtung der

**Diakonie**

Find us on XING

[www.ek-unna.de](http://www.ek-unna.de)





## Winterzauber in der Marina

5. Auflage des „Hafenfeuer“ im Januar

**Auch 2020 wird's in der Marina Rünthe in Bergkamen feurig, denn von Freitag bis Sonntag, 24. bis 26. Januar, lädt das Stadtmarketing Bergkamen zur fünften Auflage des „Marina Hafenfeuer“ ein. Erneut warten Gemütlichkeit und irisches Flair.**

Die Besucher können sich auf eine Winterlandschaft freuen, die unter anderem durch ein großes Lagerfeuer, Fackeln und Feuerkörbe sowie jeder Menge Dekoration und ausreichend Sitzmöglichkeiten mit warmen Decken besticht. Dazu gibt es an allen drei Tagen ein abwechslungsreiches irisches Musikprogramm und selbstverständlich auch ein passendes Speisen- und Getränkeangebot mit traditionellen irischen Gerichten und Bierspezialitäten. Dazu laden Verkaufsstände mit Lichtobjekten und Handwerkskunst zum Stöbern ein.

### Kinderprogramm

Die kleinen Besucher können sich auf ein buntes Programm mit Animation, verschiedenen Kreativangeboten und einer Fotoaktion freuen. Die Kinderaktionen finden Samstag und Sonntag, 25. und 26. Januar, jeweils zwischen 14 und 18 Uhr in der liebevoll dekorierten Kinder-Winterwelt im ehemaligen Skipper-Treff statt. An beiden Tagen können die Kids mit Martin Worbel spannende Mitmachgeschichten mit Musik, Geräuschen und Lichteffekten erleben.

In „Ahoi und Gute Reise, kleine Maus“ möchte die kleine Maus Mino eine richtige Seemaus werden und durchquert mit einem selbst gebauten Boot das Meer. Hierbei muss sie einige Abenteuer bestehen. Darauf können sich Kinder ab 3 Jahren freuen. Kinder ab 6 Jahre können sich im Stück „Captain Barba, Prinzessin Aila und die Monster der Tiefsee“ mit Tiefseekapitän Barba, seinem Matrosen Follomi und Prinzessin Aila auf die Suche nach dem Königspaar von Iverdon Dwarf begeben.

Weitere Highlights sind der feurige Stelzen-Walk-Act „Thyriorn“, der am Freitag um 19 und 21 Uhr sowie am Samstag um 17 und 20 Uhr die Besucher zum Staunen bringt. Am Samstag um 18 Uhr können Interessierte an einer Fackelwanderung durch die Marina und Teile des Beversee-Rundweges, begleitet von der

Dudelsackband United Ruhr Pipes and Drums, teilnehmen. Treffpunkt ist die Hütte der Stadt Bergkamen. Und um 21 Uhr wird das musikalische Feuerwerk den Himmel über dem Datteln-Hamm-Kanal erleuchten.

### Beste musikalische Unterhaltung versprechen folgende Bands:

**Freitag: „STOUT!“**  
Ihr Programm reicht von lauten, rauen Pub-Songs über gefühlvoll arrangierte Balladen bis hin zu mitreißenden Tune-Sets. Folk, der auf Traditionen setzt, aber zeitgleich durch die Kreativität und

frische Ideen der zwei jungen Musiker neu auflebt. Zusammen mit ihrer starken Bühnenpräsenz, ihrem energiegeladenen, vor Freude sprühendem Spiel und jeder Menge Humor sind „STOUT!“ bereit, ihr Publikum im Sturm zu erobern.

**Samstag: „Fragile Matt“**  
Erfrischend, gefühlvoll, fröhlich, lebendig und am besten live. Mehrstimmiger Gesang umrahmt von irischen und schottischen Tunes. Die Band Fragile Matt, gegründet in Doolin, Irland, in 2008 von dem Iren David Hutchinson, ist mit ihrer Musik in Deutschland, Holland und Irland unterwegs.

**Ebenfalls Samstag: „Glengar“**  
Die Musiker aus Dülmen stehen sowohl für irische „Traditionals“ als auch für gefühlvolle Balladen und schmetternde Lieder zum Mitsingen. Mit Geschichten aus den Pubs entführt „Glengar“ das Publikum auf die Grüne Insel, in eine längst vergangene Zeit, die geprägt ist von Sagen und Mythen eines der ältesten Kulturvölker der Welt.

**Sonntag: „Pot O' Stovies“**  
Bei „Pot O' Stovies“ warten gefühlvolle irische/schottische Balladen von unglücklichen Liebschaften, Heim- und Fernweh, ergänzt um fetzige Rauf-, Sauf- und Rebel-songs sowie einer Prise feuriger Jigs & Reels. Dazu ein Schuss Entertainment, ein Dutzend Instrumente und zweistimmige Vocals.



Fotos: Stadtmarketing Bergkamen

## Schöner heiraten

### Hochzeitsmesse auf Schloss Heeren

**Klein und fein und in richtig schönem Ambiente: Am 4. und 5. Januar öffnet Schloss Heeren wieder seine Pforten für künftige Jasager. Jeweils von 12 bis 18 Uhr können Sie zauberhafte Hochzeits-Details und versierte Dienstleister entdecken.**

Vom Trauring über das Festmenü bis hin zum passenden Outfit für Braut und Bräutigam finden Sie an diesem Wochenende alle wich-

tigen Dinge, die Sie für Ihre Traumhochzeit benötigen. Auf Schloss Heeren, selbst Standesamts-Außenstelle und beliebte Hochzeits-Location, stellen sich Ihnen lauter regionale Profis für Ihren großen Tag vor. So haben Sie die Chance, sich gleich ein paar Tipps von den Experten einzuholen und spannende Produkte kennenzulernen. Zudem wartet ein attraktives Gewinnspiel! Egal, ob Sie am Anfang der Planungen stehen, oder noch



Fotos: von Plettenberg & Timm Event GbR

nach dem i-Tüpfelchen für Ihr Fest suchen: Hier werden Sie gewiss fündig. Der Eintritt zur Messe ist frei. Weitere Infos: [www.hochzeitsmesse-kamen.de](http://www.hochzeitsmesse-kamen.de)




♥ Verlobungsringe  
♥ Trauringe  
♥ Brautschmuck

**TRAURINGE VON BECHER:**  
Echte Werte  
mit Liebe zum Detail

**Juwelier BECHER**

Weststraße 71+72 Kamen 02307 15926 [Juwelier-Becher.com](http://Juwelier-Becher.com)



## Aus Fröndenberg bequem zum Konzert

Mit dem KulturBürgerBus nach Haus Opherdicke fahren

**Der Kreistag Unna hat ein neues ÖPNV-Projekt auf den Weg gebracht: Ab dem neuen Jahr können kulturinteressierte Frönderberger mit dem KulturBürgerBus zu Konzerten auf Haus Opherdicke fahren.**

Der Kreis Unna und die Stadt Fröndenberg finanzieren das Projekt zunächst testweise für ein halbes Jahr, um festzustellen, wie das Angebot von den Frönderbergern angenommen wird. „Wir hoffen, dass das neue Angebot so gut ankommt, dass wir es anschließend zu einer Dauer-Einrichtung machen können“, sagt Stefan Betzinger, Fachbereichsleiter der Stadt Fröndenberg.



2020 wird der Frönderberger Bürgerbus zum KulturBürgerBus.  
Foto: Hans-Ulrich Neuendorf

Der Kreis freut sich, mit dem Frönderberger Bürgerbusverein einen Kooperationspartner gefunden zu haben. „Diese Lösung ist sehr vielversprechend, weil der Bus acht Sitze hat und damit viele Interessierte auf einmal transportiert

werden können“, unterstreicht Klaus-Peter Dürholt als Verkehrsplaner des Kreises. „Außerdem ist der Bürgerbus in der Frönderberger Bevölkerung etabliert, sodass wir erwarten, dass er auch als KulturBürgerBus ankommt.“

### Anmeldung erforderlich

Der KulturBürgerBus wird jeweils um 18.50 Uhr ab Haltestelle Fröndenberg-Mitte abfahren. Der Linienweg verläuft wie folgt: Mitte/ZOB – Bf – Bf Ardey – Bf Langschede – Dellwig Mitte – Altendorf – Haus Opherdicke. Nach den Konzerten geht es in umgekehrter Reihenfolge zurück. Hier ist es auch möglich, die Fahrgäste außerhalb der Haltestellenbereiche abzusetzen. Die Fahrt kostet 2,50 Euro pro Strecke. Allerdings: „Es wird nur bei Bedarf gefahren. Deshalb ist eine vorherige Anmeldung in der Stabsstelle Kultur des Kreises Unna erforderlich“, so Klaus-Peter Dürholt.

## „Kaufnett“ eröffnet Chancen

Großes Interesse an der Einweihung des Sozialkaufhauses in Fröndenberg

**Großer Andrang bei „Kaufnett“: Die Diakonie Ruhr-Hellweg hat ihr neues Sozialkaufhaus in Fröndenberg feierlich eröffnet. Das Interesse an der Veranstaltung war enorm, die Artikel fanden reißenden Absatz. An der Alleestraße 2a gibt es gut erhaltene Möbel, Kleidung, Bücher, Porzellan und vieles mehr zu guten Preisen zu kaufen.**



Alle haben einen Arbeitsvertrag abgeschlossen und damit eine langfristige berufliche Perspektive. Christine Weyrowitz, Geschäftsführerin der Kaufnett gGmbH der Diakonie, freute sich über den

großen Zuspruch und bedankte sich bei ihrem Team, mit dem sie die Räume in den vergangenen Wochen liebevoll eingerichtet hatte: „Ihr habt schier Unglaubliches geschafft!“, betonte sie. Diakonie-Vorstand Christian Korte würdigte die besondere Ausrichtung des Projektes: Hier sei ein kirchlicher Ort entstanden, an dem lebendiges Gemeinwesen stattfindet und gesellschaftliche Teilhabe gestärkt werde.

Anlässlich der Eröffnung hielt Pfarrer Frank Hielscher, stellvertretender Assessor im Evangelischen Kirchenkreis Unna, eine Andacht. Uwe Ringelsiep, Geschäftsführer des Jobcenters Kreis Unna, lobte die langjährige gute Zusammenarbeit mit der Diakonie. Günter Freck, Erster Beigeordneter der

Stadt Fröndenberg, würdigte die gelungene Einrichtung und schöne Atmosphäre des neuen „Kaufnett“, das auch zur Belebung der Stadt beitrage. Die stellvertretende Landrätin Elke Middendorf hob in ihrem Grußwort den Nachhaltigkeitsgedanken hervor – Dinge würden nicht einfach weggeworfen, sondern weitergegeben.

Nach dem offiziellen Teil nutzten die Besucherinnen und Besucher ausgiebig die Gelegenheit, im Sortiment zu stöbern und dabei das ein oder andere Lieblingsstück zu erstehen. Bei einem kleinen Imbiss kamen sie miteinander ins Gespräch. Für stimmungsvolle Musikuntermalung sorgte Sänger und Gitarrist Robert Denner.

Wer mit gut erhaltenen Sachspenden helfen möchte, kann diese einfach im Laden während der Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 9.30 bis 17.30 Uhr und Samstag von 9.30 bis 14 Uhr abgeben. Möbel oder größere Mengen holt das Team gerne bei Ihnen zu Hause ab. Über die Service-Nummer Tel.: 02303/25024-400 lässt sich ein Termin vereinbaren.

Außerdem arbeiten in dem besonderen Inklusions-Projekt zwölf langzeitarbeitslose und schwerbehinderte Menschen zusammen.

**JA!**  
**JETZT SPENDE ICH!**  
Die Diakonie-Kaufhäuser freuen sich über Möbel, Textilien, Haushaltswaren und Bücher.  
Tel.: 02303 25024 - 400

- Spenden-Abholung
- Haushaltsauflösung
- Entrümpelung

**kaufnett** SECONDHAND  
**Diakonie** Ruhr – Hellweg

## Klassiker für Kleine und Witziges für Große

Jetzt Eintrittskarten für die Kultur-Saison 2020 sichern



Pressefoto: Stadt Fröndenberg/Picasa

**Das Kulturbüro der Stadt Fröndenberg bringt im neuen Jahr vier tolle Theaterstücke für Kinder in die Kulturschmiede. Sichern Sie sich jetzt schon Eintrittskarten, denn der Vorverkauf läuft bereits. Auch in Sachen Comedy und Kabarett ist 2020 einiges los. Hier die Termine für Januar.**

Den Auftakt der Kindertheater-Saison macht am Sonntag, 19. Januar 2020, das Theater Mario mit „Das hässliche junge Entlein“. In der leicht abgewandelten Geschichte trifft das vermeintliche Entenküken nicht nur auf bössartige Enten, sondern auch auf ein dummes Huhn und einen Menschen, der es aufnehmen möchte, seine Sache aber schlecht macht. Erst eine fröhliche Schwannfrau und die Überzeugungskraft der Kinder lassen das „Entlein“ erkennen, dass es eigentlich ein wunderschöner Schwan ist. Eine heitere, wie auch anrührende Inszenierung eines Märchens für Kinder und Erwachsene, welches auch nach 185 Jahren aktuell ist.

Das Stück beginnt um 15 Uhr. Einlass ins Foyer für Kaffee und Waffeln vom Förderverein der Gemeinschaftsgrundschule ist um 14 Uhr, Einlass in den Saal um ca. 14.45 Uhr. Eintrittskarten zum Preis von 6 Euro für Erwach-

sene und 5 für Kinder gibt es im Kulturbüro in der Touristeninformation des Rathauses II, Tel. 02373/976444 oder an allen bekannten ProTicket-Vorverkaufsstellen.

### Der Tod ist „Zeitlos“

Kennen Sie Death Comedy? Wenn Sie wissen möchten, was sich dahinter verbirgt, kaufen Sie sich eine Eintrittskarte für den Tod (18 Euro VVK, 20 AK). Ja, Sie lesen richtig. Der Tod macht jetzt Comedy. Am Freitag, 24. Januar 2020, präsentiert er sein neues, gerade eben prämiertes

Programm „Zeitlos“. Egal, wann und wohin er auch kommt, von IHR ist stets zu wenig vorhanden. Deshalb wird es höchste Zeit über die Zeit zu reden, findet Deutschlands beliebtester Sensenmann. In seiner neuesten und bisher kritischsten Show widmet sich der Erfinder der Death Comedy der absoluten Mangelware der Menschheit und versucht mit seinem Publikum herauszufinden, ob Ewigkeit denn wirklich immer erstrebenswert sein sollte. Zum Beispiel in der Supermarktschlange oder beim Bau eines Flughafens. Selbst Eintagsfliegen leben heutzutage ent-

spannter als ein Mensch. Ihnen fehlt einfach die Zeit für Stress, Selfies und Altersarmut. Verhüllt in dunkler Kutte und mit seiner unverkennbar engelsgleichen Stimme betrachtet der Tod ironisch und mit seinem ganz eigenen dunklen Humor das Streben der Menschheit nach mehr Sand im Stundenglas.

Der Verkauf der Eintrittskarten erfolgt über das ProTicket-Verkaufssystem, in der Touristeninformation und an allen bekannten Vorverkaufsstellen ([www.vorverkaufsstellen.info](http://www.vorverkaufsstellen.info)). Weitere Infos unter [www.froendenberg.de](http://www.froendenberg.de).

### Kindertheater

- 26.04. Robbi, Tobbi und das FlieWaTüt
- 20.09. Pumuckl zieht das große Los
- 29.11. Urmel schlüpft aus dem Ei

### Comedy & Kabarett

- 20.03. The Voice of Schnöttentrop
- 08.05. Sascha Korf, ... denn er weiß nicht, was er tut
- 04.09. Archie Clapp, Scheiße Schatz, die Kinder kommen nach dir
- 30.10. Desimo, Manipulation
- 04.12. Sia Korthaus, Oh Pannenbaum – wie schräg hängt dein Lametta



Pressefoto: Theater Mario Duisburg



# Fördertöpfe nutzen

Anfang des Jahres sind sie wieder gut gefüllt

**In den vergangenen Jahren kam es immer wieder vor, dass bereits im Juli und August sämtliche Fördergelder bei der KfW Bank, der Förderbank des Bundes, abgerufen waren. Wer sich in der zweiten Jahreshälfte zu Maßnahmen durchringen wollte, der ging entweder leer aus oder musste seine Sanierung auf das Folgejahr verschieben. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, dass er von Zuschüssen profitieren kann, sollte diese am besten direkt zu Jahresbeginn beantragen.**

Für Häuslebauer und Sanierer gibt es besonders bei der KfW-Bank interessante Zuschüsse. Dabei sollten Sie beachten, dass die meisten Maßnahmen an strenge Bedingungen geknüpft und teilweise nur in Kombination mit anderen Produkten verfügbar sind. In jedem Fall müssen Sie den Antrag vor Beginn der Maßnahme stellen.

**Willkommene Förderung bei Neubau oder Kauf**  
Der neueste Streich in Sachen Förderung ist das Baukindergeld, das seit September 2018

beantragt werden kann. Familien mit mindestens einem Kind erhalten diese geplante Unterstützung bei einem steuerpflichtigen Einkommen von bis zu 75.000 Euro plus 15.000 Euro Freibetrag pro Kind. Lebt der minderjährige Nachwuchs in einer Familie mit Kindergeldanspruch, zahlt der Staat über zehn Jahre pro Kind und pro Jahr 1.200 Euro, und zwar bis zum 25. Lebensjahr des Kindes. Im Gegensatz zur früheren Eigenheimzulage stockt das Baukindergeld das Eigenkapital nicht auf. Der Grund: Das Baukindergeld wird jährlich ausgezahlt, als Eigenkapital könnte es aber nur dienen, wenn man den kompletten Betrag zum Immobilienkauf verwenden könnte. Dafür erhöht das Baukindergeld den finanziellen Spielraum für die Zinstilgung.

**Energieeffizient sanieren**  
Wer die Energieeffizienz seines Hauses verbessern möchte, kann ebenfalls auf die KfW vertrauen. Die Fördergelder erleichtern Investitionen, Einsparungen bei den Heizkosten machen sich langfristig bemerkbar und der Wert eines sanierten Hauses verbessert sich, falls man verkaufen oder vermieten möchte. Die Fördergelder der KfW können als zinsbegünstigter Kredit oder als Zuschuss beantragt werden.

Die Kreditvariante ist die richtige für alle, die nicht über genügend Eigenkapital für die Finanzierung verfügen. Wer genug auf der hohen Kante hat, kann mit-



Fotos: dj/d/puren

hilfe der KfW energieeffizient sanieren und bares Geld sparen: Sie bekommen einen direkten Zuschuss, dessen Höhe von den Kosten, der Anzahl der Wohneinheiten und dem erreichten Energiesparziel abhängt.

Es werden sowohl Komplettsanierung von Häusern, als auch Einzelmaßnahmen zur Verbesserung der Energieeffizienz gefördert. Dies empfiehlt sich vor allem, wenn eine Komplettsanierung nicht auf einmal finanzierbar ist. Bei der Planung, welche Maßnahmen in Betracht kommen, sollte immer ein Energieberater hinzugezogen werden. Er kann auch bei der Beantragung von Fördergeldern helfen

und seine Dienste werden ebenfalls durch die KfW bezuschusst. Es stehen Pakete zur Heizungs- und Lüftungssanierung zur Verfügung, aber auch Einzelmaßnahmen wie zum Beispiel die Erneuerung von Fenstern und Außentüren oder Wärmedämmung von Wänden oder Geschossdecken werden gefördert.

**Barrierefreiheit**  
Auch altersgerechte Umbauten werden gefördert: Zahlreiche Einzelmaßnahmen zur Barrierefreiheit stehen auf der Liste. Hierzu zählen unter anderem Wege zu Gebäuden, Garagen oder Entsorgungseinrich-

tungen, Umbau oder Schaffung von altersgerechten KFZ-Stellplätzen sowie deren Überdachung, Umbau und Schaffung oder Überdachung von Abstellplätzen für Kinderwagen, Rollatoren/Rollstühle und Fahrräder. Auch der Einbau oder die Nachrüstung von Aufzugsanlagen sowie von Treppenliften gehören dazu. Im Innenbereich können auch Umgestaltungen wie die Änderungen des Raumchnitts zum Abbau von Schwellen bezuschusst werden. Auch vollständige oder teilweise Badumbauten sind Teil davon.

**Einbruchschutz**  
Wer Wohneigentum besitzt, der möchte es auch schützen. Hierfür hat die KfW das Programm 455-E aufgelegt, das Maßnahmen zum Einbruchschutz fördert. So stehen einbruchhemmende Haus- und Wohnungseingangstüren sowie Garagentore genauso auf der Liste wie Nachrüstsyste-me für bestehende Fenster, Balkon- und Terrassentüren in Form von Schlössern, Riegeln, Griffen oder Gittern. In puncto Technik sind Alarmanlagen, Überwachungstechnik und Gegensprechanlagen ebenfalls enthalten. Wichtig

ist bei all diesen Produkten, dass sie den technischen Mindestanforderungen der KfW genügen müssen.

**Weitere Fördermöglichkeiten**  
Vor Baubeginn sollten Bauherren grundsätzlich alle vorhandenen Fördertöpfe ausloten: Regional unterschiedlich können diese beim Land und sogar beim Bürgermeister oder der Kirche stehen. Außerdem gibt es zum Beispiel Geld vom BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) für die Installation von Biomasse-Heizanlagen (z.B. Pellet- oder Hack-schnitzelöfen), für Solaranlagen, für Solaranlagen, für Wärmepumpen oder auch für die Optimierung bestehender Heizungsanlagen mit neuen Pumpen und durch hydraulischen Abgleich. Beantragen können Sie diese Zuschüsse direkt beim BAFA, auf der Website [www.bafa.de](http://www.bafa.de). Hier finden Sie auch weiterführende Informationen zu allen förderfähigen Maßnahmen. Ein Ratgeber unter [www.lebensraum-ziegel.de](http://www.lebensraum-ziegel.de) zeigt weitere Fördermöglichkeiten mit aktuellen Konditionen auf. (dzi/djd)

**Balkonsanierung**  
**Kellerbodensanierung**  
ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN  
**ISO-TEC**  
Wir machen Ihr Haus trocken  
Barowski-Böttcher GmbH  
Unna 023 83 123 422 - Iserlohn 023 71 81 690  
[barowski@isotec.de](mailto:barowski@isotec.de) - [www.isotec.de/barowski](http://www.isotec.de/barowski)

**MERTIN Immobilien**  
seit 1975 für Sie regional und überregional erfolgreich tätig!  
Ihr erfahrener Partner mit Sachverstand!  
Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen? Suchen Sie eine Immobilie? Kostenfreie Beratung! Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.  
Vermittlung von Grundstücken, Ein- und Mehrfamilienhäuser, ETW's, Wohnungen und Gewerbeimmobilien.  
**Tel.: 02301/8440**  
Mobil: 0171 / 8014642  
[info@immobilien-mertin.de](mailto:info@immobilien-mertin.de)

*Bin ich schon dein?*  
**günster IMMOBILIEN**  
Von uns erhalten Sie eine kostenfreie Bewertung Ihrer Immobilie. Wir suchen Häuser und Eigentumswohnungen im Kreis Unna und finden für Sie den passenden Mieter!  
*Wie machen Sie Ihre Zukunft*  
T 02303-6729580 [günster-immobilien.info](http://günster-immobilien.info)

**malermeister Spauke**  
Innenarbeiten: Beschichten, Lackieren, Tapezieren, Verklebung hochwertiger Wandbeläge, Spachteln, Spritzbeschichtung, Malereien usw.  
Außenarbeiten: Fassadenreinigung, -beschichtung, Korrosionsschutzarbeiten, Putzbeschichtungen, Dachbeschichtungen, Restaurierung, Wärmedämmung im Verbund usw.  
Creative Gestaltung: Alte Wokeltechniken, Spachtel-, Wisch- und Stumpftechniken, Gestaltung mit Lasuren usw.  
Buschweg 25 • 59174 Kamen • Tel.: 02307 79222 • Fax: 02307 269506  
E-Mail: [maler-spauke@gswcom.bi](mailto:maler-spauke@gswcom.bi) • Internet: [www.malerspauke.de](http://www.malerspauke.de)

Bekannt aus der TV-Werbung  
Mehr Geld im Alter? Nutzen Sie doch Ihr Eigenheim!

Kennen Sie das Problem? Zwar zahlen Sie keine Miete, jedoch lässt sich der wohlverdiente Ruhestand durch geringe Renten und gestiegene Kosten nicht wie gewünscht genießen. Wir bieten Ihnen eine Lösung – die Immobilien-Rente. Ein lebenslanges Wohnrecht und eine monatliche Zusatzrente für mehr finanzielle Unabhängigkeit im Alter. Auch eine Kombination mit einer Einmalzahlung ist möglich. Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich

**VON POLL IMMOBILIEN**  
VON POLL IMMOBILIEN  
Shop Unna | Sascha Schümacher  
Morgenstraße 22 | 59423 Unna  
T: 02303-91 831 0 | [unna@von-poll.com](mailto:unna@von-poll.com)  
[www.von-poll.com/unna](http://www.von-poll.com/unna)  
Offizieller Kooperationspartner  
Deutsche Leihrenten  
Jetzt kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren oder Infomaterial anfordern: 02303-91 831 0 | [unna@von-poll.com](mailto:unna@von-poll.com)





Wohnräume entstehen oder gibt es diese schon, empfiehlt sich im Zuge einer Erneuerung der Dachziegel eine zwar aufwendigere, aber effektive Aufsparrendämmung.

**Heizung prüfen**

Sind diese Schwachstellen behoben, sollte der Wärmespenders selbst unter die Lupe genommen und auf den neuesten Stand gebracht werden. Ist die Heizung besonders alt, verpflichtet die EnEV zumindest neue Hausbesitzer sogar dazu. Dabei ist wichtig, die Dimensionierung der neuen Heizung auf den neuen Dämmstandard abzustimmen. Und nicht einfach ein Modell einbauen zu lassen, das mehr oder weniger der vorherigen Heizung entspricht.

**Richtig heizen und lüften**

Mit einem überlegten Einsatz der Heizung im Winter können Sie ebenfalls sparen. Deshalb am besten:

1. Raumtemperatur allgemein um ein Grad absenken
2. Darauf achten, dass Heizkörper freistehen
3. Regelmäßig kurz und kräftig lüften
4. Raumtemperatur nachts deutlich absenken
5. Fugen und Schlitze, durch die Kälte eindringen kann, abdichten, Rollläden nachts geschlossen halten

**Rendite mit Sonnenkraft**

Angesichts chronisch niedriger Zinsen suchen viele Geldanleger heutzutage Alternativen zu klassischen Sparformen. Interessant kann es beispielsweise sein, das eigene Zuhause zum Mini-Kraft-



Fotos:djd/puren



werk zu machen und mithilfe der Sonne regenerative Energie zu gewinnen – dank dieser „Solar-Rendite“ machen sich Investitionen wie etwa ein Solarterrasendach mit der Zeit von selbst bezahlt. Zudem profitiert die Familie direkt vom praktischen

Nutzen des Witterungsschutzes auf der Terrasse. Weitere Möglichkeiten, selbst Ökostrom zu produzieren, lassen sich mit Solarmodulen auf Carportdächern, an Fassaden oder auch mit einer Ausstattung der Balkonbrüstung mit Solarzellen nutzen. (djd/dzi)

# Typische Energielücken im Haus

So sparen Sie Energie und Geld

Die Heizkostenrechnung zeigt es schwarz auf weiß: Viele ältere Wohngebäude haben beim Thema Energieeffizienz Nachholbedarf. An manchen Stellen lassen sich mit einfachen Mitteln Verbesserungen erzielen – in jedem Fall lohnt es sich aber, vor dem Beginn von energetischen Sanierungsmaßnahmen einen zertifizierten Energieberater für eine Hausbegehung vom Keller bis zum Dachboden hinzuzuziehen. Er kann die Schwach-

stellen im Haus feststellen und einen Sanierungsfahrplan aufstellen.

**Kellerdecke und Fassade**

Ein kalter, unbeheizter Keller kann für einen unangenehm kalten Boden im Erdgeschoss verantwortlich sein. Deutliche Verbesserungen bringt eine Dämmung der Kellerdecke von unten. Eine Fassadendämmung lässt sich sehr gut mit einer ohnehin geplanten Erneuerung des Putzes verbinden. Dann fallen zum Bei-

spiel Gerüstkosten nur einmal an. Sie sollte vom Profi geplant und durchgeführt werden. Im Keller und an der Fassade lohnen sich hochleistungsfähige PU-Dämmstoffe, welche mit sehr geringen Materialstärken die Architektur der Fassade bewahren.

**Fenstertausch und Dachdämmung**

Alte Fenster ohne Isolierverglasung können im Rahmen einer Fassadensanierung gleich mit ausgetauscht werden. Ideal ist es, wenn die Fenster ein Stück weiter nach außen in die Dämmebene gesetzt werden. Falls die Rahmen noch sehr gut erhalten sind, genügt es in manchen Fällen auch, nur die Verglasung zu ersetzen. Wird der Dachboden nur als Lagerraum genutzt, kann eine Dämmung der obersten Geschossdecke ausreichen. Sollen im Dach

**Frank Rhode**  
Gebäudeenergieberater

**Leistungen:**

- Vor Ort-Beratung für energetische Sanierungsmaßnahmen am Gebäude
- Energieausweis
- Förderungen bei Heizungssanierung
- Baubegleitung
- Antragsstellung für Förderungen bei der KfW
- Erstellung von Sanierungskonzepten

Facebook, Twitter, Email, Instagram, LinkedIn icons

**Frank Rhode**  
Am Tesselgraben 3 | 59174 Kamen | Tel.: 0175 - 117 30 58  
Mail: frank.rhode@outlook.de | Web: www.frank-rhode-energieberater.de

**BOCKLAGE**  
Heizsysteme Service  
*Bock auf Energie sparen?*

Heizungstechnik  
Sanitärtechnik  
Wärmepumpen  
Solarthermie

Bahnhofstraße 50 • 59199 Bönen  
Tel.: 0 23 83 / 9 67 06 50  
bocklageuwe@gmail.com

**SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG**

*Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser*

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

**Schabbehardt**  
*Ihr Meisterbetrieb*

www.schabbehardt.de

**Ihr zuverlässiger Ansprechpartner rund um das Thema:**

- Wartung
- Erneuerung von Heizungsanlagen
- Reparatur und Badgestaltung

**Thomas Simon GmbH**

**Ihr Fachmann für Heizung & Sanitär**

Kantstr. 7 • 59439 Holzwickede • Tel.: 02301/96 31 60 • Mobil: 0152/335 133 40

**Seit 50 Jahren**

**KOSCHINSKI**  
DACHDECKERMEISTER

Stelldach - Flachdach - Wandbekleidungen  
Isolierungen - Bauteilplanung - Balkonsanierung  
Zimmerl - Innenausbau - Photovoltaik - Notdienst

**Handwerkliche Tradition**

Als Dachdeckermeister streben wir nach höchster Bauqualität zu attraktiven Preisen. Egal was Sie planen, ob Geschäfts- oder Wohngebäude, wir sind für Sie da. Unsere Arbeiten stehen für Qualität und termingerechten Perfektion im vereinbarten Kostenrahmen.

**Service-Büro**

Hauptstr. 48, 59439 Holzwickede  
Tel.: 02301 - 2864, Fax: 02301 - 914162  
E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de  
Homepage: www.koschinski-dach.de

**Seit 20 Jahren Vaillant-Exzellenz-Partner**

**Vaillant** Inkl. 5 Jahre „Plus-Garantie“

**5 PLUS**  
SORGLLOS VERSPROCHEN

Bis Ende November  
**€ 400**  
Geld zurück  
für Ihre Rechnung

Bis zu  
**20 %**  
Energie sparen  
mit Brennwert-Technik

ecoCOMPACT exklusiv  
auroCOMPACT exklusiv  
zeoTHERM exklusiv

**Vaillant**

Öl-/Gasbrennwert-Heizungsanlage mit Warmwasserspeicher

**Liebing**

Ihre neue Heizungsanlage vom Meisterbetrieb

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

Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot zur Vaillant-Gas-Brennwert-Aktion!



# Weg mit dem Winterspeck!

Fit und leicht ins neue Jahr

**Mit dem Jahreswechsel wird es wieder voll in den Fitnessstudios. Hochmotiviert von den guten Vorsätzen sagen viele im Januar den lästigen Weihnachtspfunden den Kampf an. Ziel: schlanker, straffer und fitter werden!**

Sie müssen nicht gleich radikal Diät halten, um nach dem Schlemmermonat Dezem-

ber wieder in Form zu kommen. Wessen Bewegungsradius sich im Vormonat hauptsächlich von Weihnachtsmarktsbude zu Weihnachtsmarktsbude erstreckte, der kann mit regelmäßiger Bewegung schon mal einen guten Anfang machen. Treppe statt Aufzug, ein täglicher Spaziergang – Bewegung im Alltag kurbelt den Stoffwechsel an! Wer mehr Gewicht ver-



©Fotolia - ATAMANENKO EVGENY

Wir bieten Ihnen ...

- Krankengymnastik
- Massage
- Man. Lymphdrainage
- Podologie (Med. Fußpflege auch für Diabetiker)

Ihnen allen ein gesundes neues Jahr!

**Praxis Held**  
Massage und Physiotherapiepraxis  
Carola Held

**Rufen Sie uns an! (0 23 03) 6 88 77**

Wilhelminenstr. 10 • 59425 Unna • praxis.held@unnacom.biz  
Mo. - Fr. 8 - 12 h | Mo. - Do. 14 - 18 h

**Im Hier und Jetzt**  
Mein Weg in die Achtsamkeit

**Neue Kurse 2020 im Baumhaus**

**MBSR-Kurs, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, nach Jon Kabat-Zinn**  
**Wann:** dienstags ab 11.02.20, 18.30 bis 21.00 Uhr  
(8 Termine + 1 Tag der Achtsamkeit)

**Zeit für mich - ein Kurs für Frauen**  
**Wann:** mittwochs, 9.30 bis 11.00 Uhr  
05.02., 12.02., 19.02.20

**In herausfordernden Zeiten wieder zu innerer Ruhe finden**  
**Wann:** donnerstags, 19.00 bis 20.30 Uhr  
06.02., 13.02., 20.02.20

**Workshop Stressbewältigung**  
**Neue Wege entdecken - heraus aus den alten Mustern**  
**Wann:** Samstag, den 15.02.20, 10.00 bis 13.00 Uhr

**Wo:** „Das Baumhaus“ in Unna, Kessebürener Weg 3  
**Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!**

Bei Fragen zu diesen und weiteren Angeboten berate ich Sie gern.  
Ilse Schabsky Tel. 02301/94 41 48 Mobil 0160-90 88 77 25  
**info@wegderachtsamkeit.de www.wegderachtsamkeit.de**

lieren möchte, der sollte etwas mehr Sport treiben. Diejenigen, die nicht so sehr auf Krafttraining stehen, sind vielleicht besser bei einem Kurs aufgehoben, den man auch bei örtlichen Sportvereinen belegen kann. Bei Trendsportarten wie Zumba, Tae-Bo oder Step Aerobic können Sie zu fetziger Musik ordentlich Kalorien verbrennen. Sanfteres Training gibt's mit Pilates oder Yoga. Und in der Gruppe trainiert es sich manchmal einfach leichter.

**Trend: Intervallfasten**  
Ohne gesunde Ernährung nützt

auch das beste Training nichts. Optimal zum Abnehmen, gerade im Alter: Weniger Kohlehydrate und mehr Eiweiß. Vielleicht wäre ja auch Intervallfasten etwas für Sie? Diese Ernährungsform eignet sich für alle, die nicht so sehr auf Kalorien zählen stehen. Man verzichtet dabei phasenweise auf Essen, entweder tageweise (5:2-Methode) oder stundenweise (16:8-Methode). Soll heißen: Sie nehmen an zwei Tagen pro Woche nur etwa 500 Kalorien auf und essen an den anderen Tagen normal. Oder Sie beschränken täglich Ihr Zeit-

fenster fürs Essen auf 8 Stunden. So würden Sie beispielsweise abends um 18 Uhr ihre letzte Mahlzeit eingenommen haben und essen am nächsten Tag erst um 10 Uhr morgens wieder etwas. Diesen Fastenformen werden positive Effekte auf den Stoffwechsel zugeschrieben. Wichtig: Vorher mit dem Arzt abklären, ob Sie fasten dürfen.

**Schlank mit Schübler & Co.**  
Wer zu Jahresbeginn entschlacken möchte, der kann seinen Körper zusätzlich mit Schübler-salzen unterstützen. Bestimmte Kombinationen helfen dabei, die Ausscheidung über die Niere zu fördern oder den Stoffwechsel anzuregen. Auch Globuli können hilfreich sein – am besten erkundigen Sie sich bei Ihrem Heilpraktiker oder in der Apotheke nach den für Sie am besten geeigneten Mitteln. Ebenfalls gut beim „detoxen“ sind entwässernde Tees, mit denen Sie unnötige Wasserfunde verlieren kön-



Foto: Antonioguilem/fotolia.de

nen. Hier haben sich zum Beispiel Schachtelhalmkraut, Brennnessel und grüner Hafer bewährt. Wenn Sie jetzt noch den Stoffwechsel mit Bewegung ankurbeln, starten Sie schlank und straff ins neue Jahr. (hs)

## Krankenhausbehandlung jetzt zu Hause

LWL-Klinik Dortmund kommt zu Ihnen



Foto: LWL/Herstell

Die Behandlungsform heißt stationäquivalente psychiatrische Behandlung kurz StäB. Sie ist dank des 2018 erlassenen Gesetzes zur „Weiterentwicklung der Versorgung und der Vergütung für psychiatrische und psychosomatische Leistungen“ möglich.

Psychisch Kranke mit Krankenhaus-Behandlungsbedürftigkeit können so auch von einem mobilen multiprofessionellen

Team zu Hause betreut werden. Die LWL-Klinik Dortmund hat die ersten StäB-Patienten aufgenommen. Ärzte, Therapeuten, Pfleger und Sozialarbeiter besuchen diese mit dem Dienstwagen. An jedem Tag haben sie im Durchschnitt mindestens eine Stunde lang eine oder mehrere Behandlungen. Zu Gruppentherapiessitzungen, zur Bewegungs- und Ergotherapie kommen die Patienten mindestens einmal pro Woche in die Klinik. Im Vorfeld wird genau geprüft, ob der jeweilige Patient für eine solche Behandlungsform in Frage kommt. Die LWL-Klinik Dortmund ist für den Großteil Dortmunds sowie für den Kreis Unna zuständig. Hier betreut Sie das StäB-Team unter der fachärztlichen Leitung von Jan Schäfer und Duc Hung Nguyen sowie Martina Kabacinski für die Pflege. Kontakt: 0231/4503-6000.

## Der Speck muss weg – eine Woche Fasten nach Buchinger

**Werne** Das Fasten erfreut sich immer größter Beliebtheit, nicht zuletzt weil es eine wirksame und günstige Maßnahme zur Gesundheitsprävention ist. Der Japaner Yoshinori Ohsumi hat 2016 den Nobelpreis in Medizin bekommen für seine Entdeckung der sogenannten Autophagie, die beim Fasten stattfindet. Es handelt sich hierbei um eine Art Zellreinigung, die in Gang gesetzt wird. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, denn der Körper kann die Energie, die er sonst mit dem Verdauungsprozess verliert, jetzt in die Reparatur der Körperzellen investieren. Das komplette Verdauungssystem wird entlastet, was sich positiv für Leute mit den verschiedensten Verdauungsbeschwerden und Intoleranzen auswirkt. Außerdem kann das Fasten Heilungsprozesse unterstützen z.B. bei Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten, rheumatischen Erkrankungen und hilft natürlich auch bei Übergewicht als Einstieg in eine neue Ernährungsform, denn ab dem 3. Tag ernährt sich der Körper von den eigenen Fettreserven.

Food4Mood bietet außer Fasten nach Buchinger auch Basenfasten, Intervallfasten, Ernährungsberatung und Vitalstoffberatung an. Der nächste Fastenkurs nach Buchinger betreut durch die ärztlich geprüfte Fastenleiterin findet vom **8. – 13. Februar** statt mit einem ausführlichen **Vorbereitungsabend am 31.1.20**. Der Kurs ist für Berufstätige geeignet, da die Treffen während der Woche immer abends oder am Wochenende stattfinden. Das Gesamtpaket beinhaltet eine ausführliche Einweisung, gemeinsames Wandern und Entspannungseinheiten, Rezepte und Vorträge über den Fastenstoffwechsel und gesunde Ernährung und Spezialverpflegung während der Treffen.

Der Kurs kostet normalerweise 149 €, bei Anmeldung und Zahlung **vor dem 19. Januar gibt es einen Frühbucherrabatt von 20 €**. Informationen unter 02389/9529394 oder per Mail an [info@food4mood.de](mailto:info@food4mood.de). Anmeldung und Infoblatt können auf der Seite [www.food4mood.de](http://www.food4mood.de) heruntergeladen werden.

\*Bei den Fastenwochen handelt es sich um „Fasten für Gesunde“, nicht um ein ärztlich betreutes Heilfasten, welches über 5 Tage hinausgeht.

**Nur im Januar / Februar: 50 % Rabatt auf das Erstgespräch Ihrer Ernährungsberatung**



**Ernährungsberatung und Vitalstoffberatung, Fastenbegleitung**  
Beratung bei ernährungsbedingten Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Diabetes, Sodbrennen, Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
Angeleitetes Basen- oder Buchinger-Fasten in Gruppen oder individuell.

**Termine unter 02389 / 9529394 oder [info@food4mood.de](mailto:info@food4mood.de)**

**[www.food4mood.de](http://www.food4mood.de), facebook: food4mood.werne**



# Leichter Genuss mit vollem Geschmack

Rezepttipp: Schinken-Gemüse-Wrap

Im Dezember haben wir es uns richtig gutgehen lassen: Weihnachtsggebäck, ein üppi- ges Weihnachtsessen und natürlich allerlei Leckereien auf den Weihnachtsmärkten wie Punsch und Glühwein. Wer die guten Vorsätze im neuen Jahr auch einhalten möchte, der kann beispielsweise beim Essen anfangen. Wie wäre es mal mit einem leichten Schinken-Gemüse-Wrap?



Foto: djd-mk/www.abraham.de

Die Schinkenherstellung hat viel mit traditionellem Handwerk zu tun und hat sich seit Jahrhunderten kaum verändert. Zunächst wird das Fleisch fachkundig gepökelt, danach folgt das Kalträuchern oder Lufttrocknen. Entscheidend sind die Qualität des Grundprodukts und viel Erfahrung beim Reifeprozess – so können Schinken mit feinen Aromen und mit zartem Biss entstehen. Die Vielfalt an Schinkenprodukten – oft mit regionalen Wurzeln – ist so groß, dass jeder

Liebhaber auf seinen Geschmack kommt. Für alle, die sich bewusst ernähren wollen, gibt es heute zudem Leichtschinken mit besonders geringem Fettanteil.

**Leichter Genuss: Schinken-Gemüse-Wrap**

Der Leichtschinken lässt sich als Brotbelag genießen, aber auch vielfältig in der Küche verwenden. In Streifen geschnitten eignet er sich beispielsweise gut als

Salatopping. Die Würzränder sorgen dabei für Abwechslung auf dem Küchentisch. Ein leichter und gleichzeitig schmackhafter Snack ist auch ein Schinken-Gemüse-Wrap.

**Zutaten**

Für zwei Personen: 4 EL Remoulade, 4 EL Joghurt (0,1 Prozent Fett), Salz, Pfeffer, 100 g Mohrrüben, 1 halbe gelbe Paprika, 2 Salatblätter (oder 20 g Feldsalat oder Rucola), zwei Wraps, sechs Scheiben leichter Schinken oder leichter Pfefferschinken

**Zubereitung**

Zwei EL Remoulade mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mohrrüben schälen und raspeln, die Salatblätter in feine und die Paprika in sehr feine Streifen schneiden, mit den Möhrenraspeln und der Salatsoße mischen. Wraps in der Mikrowelle erwärmen, mit der restlichen Remoulade bestreichen, Schinkenscheiben darauflegen, Salat darauf verteilen und aufrollen – und direkt genießen. (dzi/djd-mk)

**Guten Appetit!**

**Regional und täglich frisch**  
saisonales Gemüse und Obst • Kartoffeln  
Senf und Marmelade • Fleisch und Wurst • Käse  
und Milchprodukte

**Kuckhoff**  
Gemüse Kartoffeln Obst

**Jetzt ist Grünkohlzeit!**

Werler Str. 199  
59427 Unna - Hemmerde  
Telefon: (02308) 865  
www.kuckhoff-b1.de

**Hotel - Restaurant**  
**HAUS RUHRBRÜCKE**

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

**Ab 3. Januar wieder geöffnet!**  
täglich ab 17.30 Uhr  
sonntags 11-15 Uhr  
dienstags Ruhetag

Ruhrstraße 20 | 58730 Fröndenberg | Tel. 0 23 73/721 69

**Gewinner des Weihnachtsträtsels**

Physiobalance  
Gemüsehof Kuckhoff  
Hotel Stadt Kamen  
Café Extrablatt, Kamen

Karin Maletz, Unna  
Thorsten Neumann, Kamen  
J. & S. Budde, Dortmund-Brackel  
Annette Cramer, Kamen  
Ewald Kölzow, Bergkamen  
Nicole Neumann, Kamen  
Petra Schulz, Kamen  
Maria Luise Hinnemann, Bergkamen  
Ewa Scharnowski, Holzwickede  
Helga Rediger, Unna  
Mario Reinelt, Holzwickede  
Torsten Rosenkranz, Unna  
Lara Spellmeyer, Unna  
W. Lohsträter, Unna  
Werner Tüselmann, Kamen  
Gisela Meier, Bergkamen  
Helmut Moschinski, Bergkamen  
Annemarie Theunissen, Bönen  
Alexandra Roelvinck, Bönen  
Johanna Klopries, Kamen

Café Extrablatt, Unna

Nicki's Haarstudio  
Haarstudio Kuckhoff  
Mersmann  
Getränke Krieger  
Musikhaus Ebel  
Haus Ruhrbrücke  
La Venezia  
Gebäudeenergieberater  
F.Rohde  
Marketing Unna  
Das Haaratelier

Marianne Behr, Lünen  
Andrea Czaika, Fröndenberg  
Jutta Fischer, Holzwickede

**Herzlichen Glückwunsch!**

## Monatliches Kreuzworträtsel mit Gewinnspiel

stufenweise	Unglück, Leid, Kummer	US-Amerikaner (Kw.)	Himmelsrichtung	träge	Frauenkatzname	Adliger im alten Peru	nicht kurz	Werkzeug	Richtungsanzeiger	Körperteil	Handgelenk, Koppel
unterschieden (Spiel)			Lichtbild mit der ganzen Sippe								
		altjapanisches Brettspiel	Kampfstätte					eingeschaltet	Nachlassempfangler		
kleine Sunda-insel		ausreichend, hinlänglich			ins Auge fallend						proben
Bündnis			italianisches Nudelgericht						Startwerk der Bäume		
		Vogelkraut								eingebraucht	
menschentöter, ver-lassen	einatom-gasförmiger Grundstoff									Wettkampfgewinn	Abraham's Sohn im A. T.
rheinl. Fels-Schiefer											andere Zeichen: Ziem
unbändiges Verlangen	Moorleuchten									süd-amerikanischer Tee	Ausbruch, Farbe
Birken-gewächs	nö-gige Gemeinschaft	Fremd-wortteil: Wärme, Hitze			Berufliche Tätigkeit	Igel-tisur	Verherr eines Stars	taupf. kühl	Schweiz-Kantonshauptstadt	Heilver-fahren: Heil-urk	
					Abitur der Schweiz					bereit-willig	Initialen d. Philo-sophen Bloch I
Waffe bei Natur-völkern	japan. Verwal-tungseinheit	glätten, planieren					Hautfalte zum Schutz d. Auges	Künstler-vermitt-ler			Initialen von Filmstar Grant I
undeutliches Vorgefühl haben	Wende-kurve				Luft-wider-stands-beiwert	alte französische Münze				Schiff-Nahe	
Geräusch		Hirsch-gier							Verlang-nach Nahrung		

**Lösungswort**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

**Schmuck zum Verlieben:** In unserem Rätsel im Januar können Sie mit ein wenig Glück einen tollen Warengutschein im Wert von 100 Euro aus dem Hause „Juwelier Wienken“ in Unna gewinnen.

Finden Sie den gesuchten Begriff und senden Sie das 15-stellige Lösungswort bis zum 10.01.2020

an verlosung@fkwwerlag.com. (Der Gewinn wird ausgelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen).

Bitte geben Sie unbedingt Ihre Anschrift und Telefonnummer für die Gewinnbenachrichtigung an.

**Ihr „Ortszeit“-Team wünscht viel Glück!**



Über einen hochwertigen Sandwichmaker der Firma Krups kann sich nun Edmund Wolf aus Kamen freuen. Denn er hat das richtige Lösungswort unseres Dezember-Kreuzworträtsels herausgefunden. David Drücker von Elektro Martin Drücker hat nun stellvertretend Enkelin Annika Goßmann den Gewinn übergeben. Auch das „Ortszeit“-Team gratuliert herzlich.



## Im Januar wird's bunt

Die Tulpe steht den gesamten Monat auf der Blumenagenda

**Frische grüne Blätter, einzigartige Formen und leuchtende Farben: Die Tulpe (Tulipa) ist der ideale Start in das Jahr und perfekt, um sich frühzeitig ein bisschen Frühling ins Haus zu holen.**

Da die Blumenzwiebeln draußen etwas länger brauchen, um zur Blüte zu kommen, werden Tulpen, die als Schnittblumen angebaut wer-

den, einer speziellen Behandlung unterzogen. Der Gärtner sorgt dafür, dass die Zwiebeln eine künstliche Winterperiode durchlaufen und bringt sie dann ins Gewächshaus. Dort herrschen höhere Temperaturen, sodass für die Tulpenzwiebeln scheinbar der Frühling gekommen ist und sie zu blühen beginnen. Im Gewächshaus werden die Zwiebeln also eigentlich



Foto: tollwasblumenmachen.de

hinters Licht geführt und „vorgezogen“, damit Floristen und Konsumenten die Frühlingsblumen schon besonders frühzeitig genießen können.

Die Tulpe ist ursprünglich im Iran, in Afghanistan und in Kasachstan heimisch. Nomaden nahmen die Zwiebeln mit in die Türkei, wo die Blume unglaublich populär wurde. Osmanische Sultane trugen eine Tulpe als Symbol an ihrem Turban. So ist die Bezeichnung „Tulpe“ vom persischen „tulipan“ abgeleitet, was „Turban“ bedeutet. Heute werden Tulpen vor allem mit den Niederlanden in Verbindung gebracht, dem größten Lieferanten von Tulpen als Zwiebeln und als Schnittblume. Die Tulpe, mit ihrer ungebrochen fröhlichen Ausstrahlung, gibt es in Weiß, Rot, Gelb, Rosa, Violett, Orange, Grün oder mit mehrfarbigen Blütenblät-

tern. Damit Sie diese Vielfalt lange genießen können, sollten Sie auf Folgendes achten:

Wählen Sie eine Vase, die hoch genug ist: Tulpen wachsen noch ein paar Zentimeter weiter. Geben Sie Schnittblumennahrung ins Wasser, um die Haltbarkeit zu verlängern. Stellen Sie die Blumen, in Papier oder Folie gewickelt, erst einmal eine Stunde in eine Vase. Die Tulpen saugen sich dann mit Wasser voll und richten sich gerade auf. Verwenden Sie Leitungswasser in Zimmertemperatur. Schneiden Sie die Stiele mit einem scharfen Messer oder einer Rosenschere schräg an und stellen Sie die Vase an einen kühlen, nicht zu sonnigen Standort und nicht in die Nähe einer Obstschale. Tulpen benötigen viel Wasser, also füllen Sie die Vase regelmäßig mit Leitungswasser auf. (dzi/tollwasblumenmachen.de)

**Stefan Krebber**  
Gartenbauliche Dienstleistungen aus Meisterhand

Gartenpflege, Baumfällungen und Baumschnitt per Seilkletterertechnik, Baumstumpf-Wurzelfräsdienst

eigener Hubsteiger bis 30 m

S. Krebber • Hirschberg 7 • 58730 Fröndenberg  
Telefon: 02373 9170224 • Mobil: 0172 5616732  
www.gartenservice-rundum.de

## Hochzeitstrends 2020

Traumhochzeit planen, Traumkleid finden!

**Ein funkelnder Verlobungsring ziert die Hand, es gab einen romantischen Antrag: Jetzt ist Hochzeitsplanung angesagt! Wir geben Ihnen Tipps für drei wichtige Bestandteile des großen Tages: die Location, das Brautkleid und das Timing.**

Wer weiß, dass er demnächst heiraten möchte, der sollte schnellstmöglich mit der Planung beginnen. Vor allem, wenn er ein Wunschdatum hat, wie zum Beispiel den Jah-

restag oder gar eine Schnapszahl. Steht das Datum, kümmert man sich am besten direkt um die passende Festlocation.

### Worauf achten bei der Location?

Bevor Sie nach potenziellen Festsälen, Restaurants oder Hotels Ausschau halten, sollten Sie in etwa wissen, mit wie vielen Gästen Sie feiern möchten. Denn es sollte noch genügend Platz für Tanzfläche, DJ oder Band sowie Büfett vorhanden sein. Damit möglichst viele Ihrer Lieben

Zeit für Ihren großen Tag haben, informieren Sie sie mit einer Save-the-Date-Karte oder Mail über Ihren Wunschtermin. Auch der Stil Ihrer Hochzeit spielt bei der Wahl einer Location eine Rolle. Wer eher rustikal feiert, findet vielleicht einen Gutshof für sein Fest. Wer immer schon eine royal anmutende Hochzeit wollte, sucht am besten nach einem Schloss oder Herrenhaus.

### Menü, Büfett und Catering

Neben genügend Platz kommt es bei der Location auch auf den Service an. So bieten einige Örtlichkeiten einen kompletten Organisations-Service oder auch Kinderbetreuung an. Wenn Sie die Qualität der Speisen vor Ort noch nicht kennen, sollten Sie in jedem Fall einmal dort essen gehen. Menü- und Büfettvorschläge sollten Sie sich später auch einmal dort mitgeben lassen. Wenn Sie Saal und Caterer separat buchen, sind Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis



Fotos: Lilly/akz-o

hilfreich – vielleicht kamen Sie selbst schon einmal in den Genuss eines edlen Büfetts, das Ihnen gefallen hat? Tipp: Auf Hochzeitsmessen präsentieren sich stets viele regionale Profis und gerade die Caterer bieten gern einen Probierhappen für den ersten Eindruck an.

### Den DJ nicht vergessen!

Wenn Sie diese großen Punkte – Traudatum, Save-the-Date-Karten und Location – geregelt haben, sollten Sie sich schnellstmöglich um weitere Dienstleister kümmern, die Sie für eine gelungene Hochzeitsfeier benötigen. Denn Profis wie

Musiker oder DJs und auch Fotografen können nur einen Auftrag pro Tag annehmen. Wer also einen Wunsch-Fotografen hat oder sich eine bestimmte Band für seine Feier wünscht, der sollte früh buchen!

### Auf zum Brautkleidkauf

Für die Braut gibt es nichts schöneres, als den Kauf der passenden Robe für den großen Tag. Dieser Event wird häufig mit Mama und Freundinnen zelebriert. Wichtig ist auch hier, dass man rechtzeitig vor der Hochzeit ins Brautmodengeschäft geht, etwa acht bis sechs Monate im Voraus. Manche Kleider haben lange Lieferzeiten und es muss auch in der Regel Zeit für Änderungen einkalkuliert werden. Vereinbaren Sie in jedem Fall einen Beratungstermin, damit man sich viel Zeit für Sie nimmt. Tipp: Am besten ungeschminkt erscheinen und hautfarbene Dessous tragen! Im Geschäft geht es dann an die Anprobe, doch welches Brautkleid passt perfekt? Es muss zum Anlass passen, aber auch zum Körpertyp. Denn ungeachtet der Konfektions-



größe soll das Brautkleid ja der Figur schmeicheln.

### Der Birnen-Typ

...hat schmale Schultern und Taille und breite Hüften. Mit einem birnenförmigen Körper sollten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren schlanken Oberkörper und Ihre Schultern lenken. Ärmel- und trägerlose Corsagen sind für Sie genau das Richtige, denn sie ziehen den Blick nach oben. Wählen Sie ein Brautkleid, das Ihre schmale Taille betont. Brautkleider mit diesem Schnitt zaubern eine Sanduhrfigur

und betonen Ihre Taille statt Ihre Hüften.

### Der Apfel

Sie haben eine apfelförmige Figur, wenn Sie breite Schultern, einen stattlichen Busen, eventuell schlanke Beine, einen gewissen Taillenumfang (Bäuchlein), schmale Hüften und einen flachen Po haben. Frauen mit einem apfelförmigen Körper sollten sich auf Hüften und Po konzentrieren und ein Kleid wählen, das ihrem Körper einen harmonischen Ausdruck verleiht. Brautkleider, die den schmalsten Punkt Ihrer Taille betonen, sind für Sie genau das Richtige. Der Rockteil sollte immer weich und leicht A-förmig geschnitten sein.

### Die Sanduhr-Figur

Üppiger Busen, schmale Taille und breite Hüften? Dann haben Sie einen sanduhrförmigen Körper. Betonen Sie Ihre schmale Taille – ein hautenges Brautkleid mit einem Band oder einem Gürtel unterstreicht Ihre tolle schlanke Taille. Ein Meerjungfrau-Kleid, das

sich an Ihre Kurven schmiegt und in einem ausufernden Rockteil endet, ist das perfekte Brautkleid für Frauen mit Sanduhrform. Vermeiden Sie locker sitzende Brautkleider, die Sie dick aussehen lassen, wenn die Taille nicht betont wird. (hs/akz-o)

Hochzeitsmesse  
Klosterforst  
Marlenfeld  
01. + 02. Februar  
2020  
12 - 18 Uhr  
Eintritt frei

Mag. Steffen STARP oHG  
Friedrichstraße 1341 S. Werl/Kaunitz  
Tel. 0 55 45 35 37  
Gartenstädten  
Mo-Fr 9:00-18:00 Uhr  
Sa 9:00-18:00 Uhr  
www.starp.org



## Heiraten im Kraftwerk Relax

**Sie planen den wohl schönsten Tag Ihres Lebens und haben noch nicht DIE perfekte Location gefunden?**

**Wir bieten Ihnen eine atemberaubende Atmosphäre mit bis zu 150 Sitzplätzen, einer 250m<sup>2</sup> großen und bestuhnten Terrasse, umzäunten Kinderspielplatz und ausreichend Parkplätzen. Selbstverständlich bieten wir diverse zusätzliche Leistungen an, um Ihnen den perfekten Rahmen für Ihre Feierlichkeit zu ermöglichen. Wir freuen uns auf einen Besichtigungstermin!**

**Egal, ob Hochzeiten, Betriebs- und Weihnachtsfeiern oder Geburtstage. Wir planen und organisieren mit Ihnen zusammen Ihre unvergessliche Feier.**

Kraftwerk Relax  
Am Golfplatz 4 | 59457 Werl  
Tel.: 02377 / 8052030 | E-Mail: info@kraftwerk-relax.de  
www.kraftwerk-relax.de



**GER/SU Sound**

**Juan Leon Diaz Sanchez**  
DJ

für Hochzeiten  
Firmen-Events  
Geburtsstagsfeiern  
Jubiläen  
Partys

Karlstraße 20 • 59174 Kamen  
☎ 0151 / 40110014  
djgersu@hotmail.com  
www.gersu-sound.de



# Mit Sicherheit Steuern sparen

Beim Fiskus Geld zurückholen mit Versicherungen und Co.

Es ist eine schöne Stange Geld, die Arbeitnehmer und Selbstständige jährlich durch die Lohn- und Einkommensteuer an Vater Staat zahlen. Da lohnt es schon, wenn man den einen oder anderen Kniff kennt, mit dem sich die Steuerlast reduzieren lässt. Einige Möglichkeiten bieten dabei die Beiträge für bestimmte Versicherungen sowie das Geld, das man in die Altersvorsorge investiert. So können beispielsweise die Kosten für die Privathaftpflicht als Sonderausgaben steuermindernd geltend gemacht werden. Autofahrer und Hundehalter können sich darüber freuen, dass dies auch für die Kfz- und die Hundehalterhaftpflichtversicherung gilt.



Mit Versicherungen Steuern sparen: Die Freude ist groß, wenn das Finanzamt Geld zurückzahlt. Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Adobe Stock/Antonio Guillem

Eine besondere Rolle in Steuerfragen spielt auch die Risikolebensversicherung. Hier können die Beiträge ebenfalls als Sonderausgaben die Steuerschuld senken. Außerdem sollte man beim Abschluss der Police genau darauf achten, wer die Leistung im Todesfall erhält. Diese Person muss nämlich Erbschaftsteuer auf den Ertragsanteil der Auszahlung bezahlen. Für Ehepartner sowie Kinder gibt es zwar Freibeträge in Höhe von 500.000 beziehungsweise

400.000 Euro“, sagt Dr. Michael Martin von einem deutschen Versicherer, „doch wenn unverheiratete Partner die Begünstigten sind, reduziert sich der Freibetrag je nach Steuerklasse auf 20.000 Euro.“ Der Experte verrät jedoch einen Trick, um diese Zahlung an den Fiskus zu umgehen: Ist der Begünstigte auch der Versicherungsnehmer, also der Vertragspartner der Versicherung, muss er keine Steuern zahlen. Der Begünstigte muss dann statt seines eigenen Lebens nur das seines Partners versichern.

### Fürs Alter vorsorgen und Steuern sparen

Als Altersvorsorgeaufwendungen können gesetzliche und private Rentenversicherungen wie die Rürup-Rente berücksichtigt werden, wozu es auf [www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de) weitere Infos gibt. Für 2019 können 88 Prozent des Jahresbeitrags abgesetzt werden, im Jahr 2025 dann 100 Prozent. Für 2019 gilt aber die Höchstgrenze von maximal 24.305 Euro. Verheiratete können das Doppelte absetzen. Eine besondere Rolle spielen Riester-Verträge, bei denen jährlich Beiträge bis zur Höchstgrenze von 2.100 Euro inklusive der staatlichen Zulage geltend gemacht werden können.

### Berufliche Versicherungen als Werbungskosten

Wird mit einer Versicherung wie einer Berufsunfähigkeitsversicherung, einer beruflichen Rechtsschutzversicherung, einer beruflichen Haftpflichtversicherung oder einer Arbeitsunfallversicherung ein berufliches Risiko versichert, sind die Versicherungsbeiträge als Werbungskosten absetzbar. Das lohnt sich, denn die Beiträge können in voller Höhe berücksichtigt werden. Als Nachweis sollte man zur Sicherheit nicht nur die Rechnungen der Versicherung aufbewahren, sondern auch die Kontoauszüge mit den entsprechenden Überweisungen. Denn abgesetzt kann nur werden, was auch tatsächlich bezahlt wurde.

### Sparen dank E-Auto

Sie wollten immer schon auf E-Mobilität umsteigen? In diesem Fall lohnt sich gerade jetzt der Kauf eines Elektroautos. Denn für alle E-Autos, die bis einschließlich 31. Dezember 2020 erstmalig zugelassen werden, entfällt zehn Jahre lang die KFZ-Steuer!

Last but not least sollte man nicht vergessen, Rechnungen über Handwerkerleistungen oder hausnahe Dienstleistungen aufzubewahren. Bis zu 6.000 Euro für z.B. Renovierungsarbeiten oder den Schornsteinfeger sowie maximal 4.000 Euro für z.B. Babysitter, Putz-Perle oder Gartenarbeiten können Sie jährlich geltend machen. Beachten Sie: Es gilt die Belegvorhaltungspflicht! Für sämtliche Dienstleistungen müssen Sie auf Nachfrage des Finanzamts die Rechnung vorweisen können. (djd/hs)



Deimel, Stehling & Kollegin



Ingo Deimel  
Dipl. Kaufmann  
Steuerberater

Kathrin Jokiel  
Steuerberaterin

Uwe Stehling  
Steuerberater und Fachberater  
für internat. Steuerrecht

Arnsberg

Bestwig

Kamen

Warstein

Kamen • Südfeld 9d • 59174 Kamen • Tel.: +49 (0) 23 07 / 2 60 17-0 • Fax.: +49(0) 23 07 / 2 60 17-23  
Internet: [www.ds-stbg.de](http://www.ds-stbg.de) • E-Mail: [info@ds-stbg.de](mailto:info@ds-stbg.de) • Facebook: [www.facebook.com/Steuerberatung.DS](https://www.facebook.com/Steuerberatung.DS)

strategisch. dynamisch. stark.

Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschafts- und Unternehmensberatungsgesellschaft mbH

**Esken • Karnatz • Boeske**  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Beratung auf den Punkt gebracht.

- Steuererklärungen für Privatpersonen und Unternehmen
- Jahresabschlüsse
- Buchführung mit Zukunft
- Betriebswirtschaftliche Beratung

**Standort Unna:**  
Pestalozzistraße 16  
59423 Unna  
Telefon 0 23 03 | 98 10 90  
Telefax 0 23 03 | 9 81 09 70

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

[info@ekb-steuerberater.de](mailto:info@ekb-steuerberater.de) • [www.ekb-steuerberater.de](http://www.ekb-steuerberater.de)

STEUERBERATER  
Verordneter Buchprüfer

**ROBERT SCHMIDT**

Wasserstraße 9  
59423 Unna  
Tel. 0 23 03 • 2 51 51 - 0  
Fax 0 23 03 • 2 51 51 - 20

Marc Schmidt Dipl.-Kfm. (FH)  
Steuerberater gem. § 58StBerG  
Anna-Katharina Hoffmann M.A.  
Steuerberaterin gem. § 58StBerG

[www.steuerkanzlei-robert-schmidt.de](http://www.steuerkanzlei-robert-schmidt.de) • [kontakt@steuerkanzlei-robert-schmidt.de](mailto:kontakt@steuerkanzlei-robert-schmidt.de)



# BUNDESLIGA SPIELPLAN RÜCKRUNDE 2019/2020

**18.** Spieltag 17. - 20. Jan.

RB Leipzig	: 1. FC Union Berlin
TSG 1899 Hoffenheim	: Eintracht Frankfurt
Fortuna Düsseldorf	: SV Werder Bremen
Hertha BSC	: FC Bayern München
1. FSV Mainz 05	: Sport-Club Freiburg
FC Schalke 04	: Borussia Mönchengladbach
FC Augsburg	: Borussia Dortmund
1. FC Köln	: VfL Wolfsburg
SC Paderborn 07	: Bayer 04 Leverkusen

**22.** Spieltag 14. - 17. Feb.

Borussia Dortmund	: Eintracht Frankfurt
RB Leipzig	: SV Werder Bremen
TSG 1899 Hoffenheim	: VfL Wolfsburg
Fortuna Düsseldorf	: Borussia Mönchengladbach
1. FSV Mainz 05	: FC Schalke 04
FC Augsburg	: Sport-Club Freiburg
1. FC Köln	: FC Bayern München
SC Paderborn 07	: Hertha BSC
1. FC Union Berlin	: Bayer 04 Leverkusen

**26.** Spieltag 13. - 16. März

Borussia Dortmund	: FC Schalke 04
RB Leipzig	: Sport-Club Freiburg
Eintracht Frankfurt	: Borussia Mönchengladbach
SV Werder Bremen	: Bayer 04 Leverkusen
TSG 1899 Hoffenheim	: Hertha BSC
Fortuna Düsseldorf	: SC Paderborn 07
FC Augsburg	: VfL Wolfsburg
1. FC Köln	: 1. FSV Mainz 05
1. FC Union Berlin	: FC Bayern München

**19.** Spieltag 24. - 27. Jan.

FC Bayern München	: FC Schalke 04
Borussia Dortmund	: 1. FC Köln
Bayer 04 Leverkusen	: Fortuna Düsseldorf
Borussia Mönchengladbach	: 1. FSV Mainz 05
VfL Wolfsburg	: Hertha BSC
Eintracht Frankfurt	: RB Leipzig
SV Werder Bremen	: TSG 1899 Hoffenheim
Sport-Club Freiburg	: SC Paderborn 07
1. FC Union Berlin	: FC Augsburg

**23.** Spieltag 21. - 24. Feb.

FC Bayern München	: SC Paderborn 07
Bayer 04 Leverkusen	: FC Augsburg
Borussia Mönchengladbach	: TSG 1899 Hoffenheim
VfL Wolfsburg	: 1. FSV Mainz 05
Eintracht Frankfurt	: 1. FC Union Berlin
SV Werder Bremen	: Borussia Dortmund
Hertha BSC	: 1. FC Köln
Sport-Club Freiburg	: Fortuna Düsseldorf
FC Schalke 04	: RB Leipzig

**27.** Spieltag 20. - 22. März

FC Bayern München	: Eintracht Frankfurt
Borussia Mönchengladbach	: Bayer 04 Leverkusen
VfL Wolfsburg	: Borussia Dortmund
Hertha BSC	: 1. FC Union Berlin
1. FSV Mainz 05	: RB Leipzig
Sport-Club Freiburg	: SV Werder Bremen
FC Schalke 04	: FC Augsburg
1. FC Köln	: Fortuna Düsseldorf
SC Paderborn 07	: TSG 1899 Hoffenheim

**20.** Spieltag 31. - 03. Jan.-Feb.

Borussia Dortmund	: 1. FC Union Berlin
RB Leipzig	: Borussia Mönchengladbach
TSG 1899 Hoffenheim	: Bayer 04 Leverkusen
Fortuna Düsseldorf	: Eintracht Frankfurt
Hertha BSC	: FC Schalke 04
1. FSV Mainz 05	: FC Bayern München
FC Augsburg	: SV Werder Bremen
1. FC Köln	: Sport-Club Freiburg
SC Paderborn 07	: VfL Wolfsburg

**24.** Spieltag 28. - 02. Feb.-Mär.

Borussia Dortmund	: Sport-Club Freiburg
RB Leipzig	: Bayer 04 Leverkusen
SV Werder Bremen	: Eintracht Frankfurt
TSG 1899 Hoffenheim	: FC Bayern München
Fortuna Düsseldorf	: Hertha BSC
1. FSV Mainz 05	: SC Paderborn 07
FC Augsburg	: Borussia Mönchengladbach
1. FC Köln	: FC Schalke 04
1. FC Union Berlin	: VfL Wolfsburg

**28.** Spieltag 03. - 06. April

Borussia Dortmund	: FC Bayern München
RB Leipzig	: Hertha BSC
Bayer 04 Leverkusen	: VfL Wolfsburg
Eintracht Frankfurt	: Sport-Club Freiburg
SV Werder Bremen	: Borussia Mönchengladbach
TSG 1899 Hoffenheim	: 1. FC Köln
Fortuna Düsseldorf	: FC Schalke 04
FC Augsburg	: SC Paderborn 07
1. FC Union Berlin	: 1. FSV Mainz 05

**21.** Spieltag 07. - 10. Febr.

FC Bayern München	: RB Leipzig
Bayer 04 Leverkusen	: Borussia Dortmund
Borussia Mönchengladbach	: 1. FC Köln
VfL Wolfsburg	: Fortuna Düsseldorf
Eintracht Frankfurt	: FC Augsburg
SV Werder Bremen	: 1. FC Union Berlin
Hertha BSC	: 1. FSV Mainz 05
Sport-Club Freiburg	: TSG 1899 Hoffenheim
FC Schalke 04	: SC Paderborn 07

**25.** Spieltag 06. - 09. März

FC Bayern München	: FC Augsburg
Bayer 04 Leverkusen	: Eintracht Frankfurt
Borussia Mönchengladbach	: Borussia Dortmund
VfL Wolfsburg	: RB Leipzig
Hertha BSC	: SV Werder Bremen
1. FSV Mainz 05	: Fortuna Düsseldorf
Sport-Club Freiburg	: 1. FC Union Berlin
FC Schalke 04	: TSG 1899 Hoffenheim
SC Paderborn 07	: 1. FC Köln

**29.** Spieltag 11. - 13. April

FC Bayern München	: Fortuna Düsseldorf
Borussia Mönchengladbach	: 1. FC Union Berlin
VfL Wolfsburg	: Eintracht Frankfurt
Hertha BSC	: FC Augsburg
1. FSV Mainz 05	: TSG 1899 Hoffenheim
Sport-Club Freiburg	: Bayer 04 Leverkusen
FC Schalke 04	: SV Werder Bremen
1. FC Köln	: RB Leipzig
SC Paderborn 07	: Borussia Dortmund

**30.** Spieltag 17. - 20. April

Borussia Dortmund	: Hertha BSC
RB Leipzig	: SC Paderborn 07
Bayer 04 Leverkusen	: FC Bayern München
Eintracht Frankfurt	: 1. FSV Mainz 05
Fortuna Düsseldorf	: VfL Wolfsburg
Sport-Club Freiburg	: TSG 1899 Hoffenheim
FC Augsburg	: Borussia Mönchengladbach
1. FC Union Berlin	: 1. FC Köln
	: FC Schalke 04

**31.** Spieltag 24. - 27. April

FC Bayern München	: Borussia Mönchengladbach
VfL Wolfsburg	: Sport-Club Freiburg
TSG 1899 Hoffenheim	: RB Leipzig
Fortuna Düsseldorf	: Borussia Dortmund
Hertha BSC	: Eintracht Frankfurt
1. FSV Mainz 05	: FC Augsburg
FC Schalke 04	: Bayer 04 Leverkusen
1. FC Köln	: 1. FC Union Berlin
SC Paderborn 07	: SV Werder Bremen

**32.** Spieltag 02. - 04. Mai

Borussia Dortmund	: 1. FSV Mainz 05
RB Leipzig	: Fortuna Düsseldorf
Bayer 04 Leverkusen	: 1. FC Köln
Borussia Mönchengladbach	: VfL Wolfsburg
Eintracht Frankfurt	: FC Schalke 04
SV Werder Bremen	: FC Bayern München
Sport-Club Freiburg	: Hertha BSC
FC Augsburg	: TSG 1899 Hoffenheim
1. FC Union Berlin	: SC Paderborn 07

**33.** Spieltag 09. Mai

FC Bayern München	: Sport-Club Freiburg
RB Leipzig	: Borussia Dortmund
TSG 1899 Hoffenheim	: 1. FC Union Berlin
Fortuna Düsseldorf	: FC Augsburg
Hertha BSC	: Bayer 04 Leverkusen
1. FSV Mainz 05	: SV Werder Bremen
FC Schalke 04	: VfL Wolfsburg
1. FC Köln	: Eintracht Frankfurt
SC Paderborn 07	: Borussia Mönchengladbach

**34.** Spieltag 16. Mai

Borussia Dortmund	: TSG 1899 Hoffenheim
Bayer 04 Leverkusen	: 1. FSV Mainz 05
Borussia Mönchengladbach	: Hertha BSC
VfL Wolfsburg	: FC Bayern München
Eintracht Frankfurt	: SC Paderborn 07
SV Werder Bremen	: 1. FC Köln
Sport-Club Freiburg	: FC Schalke 04
FC Augsburg	: RB Leipzig
1. FC Union Berlin	: Fortuna Düsseldorf

**Schlüsseldienst MARION SCHLANG**  
 ...wenn's sicher sein soll

**Türöffnung 24 h**  
**Einbruchschutz**  
**Reparaturen**

**02303 / 779873**  
 Kleistraße 44 a • 59427 Unna

[www.schlüsseldienst-schlang-unna.de](http://www.schlüsseldienst-schlang-unna.de)

**Hellweg Taxi Unna**

**TAXI 968 8 968**

*Taxifahrten - Krankentransporte  
 Großraumbusse bis 6 Personen  
 Dialysefahrten - Flughafentransfer*

**Elektro Martin Drücker**  
**Meisterbetrieb**  
**Elektrik rund ums Haus**

**Wir bieten an:**

- Verkauf von Groß- und Kleingeräten
- Neubauplanung / Altbauanpassung
- Sprech- und Videoanlagen
- Satellitenanlagen
- Rolllädenantriebe / Vorbauelemente
- Rollladenpanzer ALU und PVC
- Garagentore / Elektrische Antriebe
- Intelligente Gebäudetechnik
- E-CHECK
- Lampen- und LED-lichttechnik

Märkische Straße 19  
 59174 Kamen-Heeren  
 Mo. - Do. 9 - 13 + 14.30 - 16.30 Uhr  
 Fr. 9 - 14 Uhr  
 Tel: 02307 40101  
[www.elektro-druecker.de](http://www.elektro-druecker.de)

**24 Std.-Notdienst 0 23 07 / 28 37 18**

**SATTLEREI Rasmus Blume**

Oldtimer-Restaurierung  
 Sattlerei-Polsterei  
 Bike-Sitzheizungen  
 Teutheck 3  
 59174 Kamen  
 Mobil: 0170/9760760  
[www.rasmus-blume.de](http://www.rasmus-blume.de)  
[rasmus.blume@outlook.com](mailto:rasmus.blume@outlook.com)

Mit Qualität und Spaß zum Führerschein: [www.kaisersfahrschule.de](http://www.kaisersfahrschule.de)

**Fahrschule Kaiser**  
*Der beste Weg zum Führerschein*

Wickeder Hellweg 88  
 44319 Dortmund  
 Massener Hellweg 17  
 59427 Unna  
 Tel.: 0231 - 2062380  
 Mobil: 0176 51 46 7119

**Heizungswartung schon für 79,-€**  
 (Komplettpreis inkl. Anfahrts- und MwSt.)

**Notdienst**  
 Heizungsausfall, Rohrbruch und Rohrreinigung

**Komplettbäder vom Profi**

**JUNKERS BOSCH**

**Ihr Spezialist für Gas-, Öl- und Solarenergie**

**MEISTER-BETRIEB TREU HEIZUNG & SANITÄR**

**Tel.: 02303 / 777 9 555**  
**www.treu-unna.de**

**24 Std. NOTDIENST**  
**sebastian@treu-unna.de**

**Tel. 02303 - 777 9 555**  
**Mobil 0170 - 3 87 68 65**  
**Sebastian Treu**  
**Ruhekopf 9**  
**59427 Unna**

Junkers/Bosch Brennergeräte mit überlegenen Funktion bereits für 4800,-€ inkl. Montage und MwSt.





„Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen“ so lautet die geliebte Firmenphilosophie vom TRUCK CENTER DUCKE. Als einer der führenden Nutzfahrzeugspezialisten in der Region vereint das Familienunternehmen mit Sitz an der Teutonenstraße im Hammer Westen höchste Kompetenz und preisgekrönten Service – und das bereits seit über 40 Jahren!

1978 gründete Kraftfahrzeugmeister Klaus Ducke mit fünf Mitarbeitern eine kleine FIAT-Vertragswerkstatt. Seinem unternehmerischen Geschick ist es zu verdanken, dass das TRUCK CENTER DUCKE heute eine der qualifiziertesten Nutzfahrzeugwerkstätten der Region ist. Die erste Auszeichnung ließ nicht lange auf sich warten: Bereits zehn Jahre nach der Unternehmensgründung erhielt Klaus Ducke den „Unternehmerstuhl der Stadt Hamm“.

1997 übergab der Gründer, der sich 2010 in den Ruhestand verabschiedete, die Geschäftsführung an seinen Sohn Jens. Jens Ducke ist gelernter Kfz-Schlosser und hat nach seiner Ausbildung alle Abteilungen des Familienunternehmens durchlaufen. Heute führt er das Unternehmen zusammen mit seiner Ehefrau Ellen, die als Prokuristin den kaufmännischen Bereich leitet. Auch die dritte Generation ist mit den Töchtern Isabel Siemer (seit 1998 im Unternehmen) und Vikto-

## Seit über 40 Jahren für Sie da!

ria Ducke (seit 2008 dabei) bereits mit an Bord. Beide Töchter sind gelernte Betriebswirtinnen und besitzen Prokura.

### Profis für Nutzfahrzeuge

Von Beginn an modernisiert Jens Ducke die Werkstatt, optimiert die Abläufe und hat ein Auge für Entwicklungen. Investitionen von rund einer Million Euro sorgen neben den 35 gut ausgebildeten Mitarbeitern für eine stetig steigende Qualität. Das Geld ist zum Beispiel in zwei neue Hallen geflossen. Eine dieser Hallen ist für den qualifizierten Service an Nutzfahrzeugen bestimmt.

Auf 300 Quadratmetern werden alle denkbaren Reparaturen in diesem Bereich ermöglicht. Die neue 30 Meter lange Prüfstraße mit Bremsenprüfstand und Achsgelenkspieltester ermöglicht es,

mittels einer hydraulischen Niederzugvorrichtung Vollast bei Nutzfahrzeugen zu simulieren. „Das ist ab 2020 bei der Hauptuntersuchung und Sicherheitsprüfung vorgeschrieben“, begründet Jens Ducke die Neuanschaffung. Zur Kernkompetenz des TRUCK CENTER DUCKE gehören seit jeher die Instandsetzung und der Handel mit neuen IVECO Nutzfahrzeugen, gebrauchten LKW aller Marken sowie der Reparatur und Wartung von Fahrzeugen aller Hersteller. Das Familienunternehmen genießt als Servicepartner für FIAT Professional und IVECO-Händler einen sehr guten Ruf. Das belegt auch die Tatsache, dass das TRUCK CENTER DUCKE 2017 auf den zweiten Platz unter den IVECO-Notdienstwerkstätten gewählt und vor kurzem von IVECO für exzellenten Service ausgezeichnet wurde!

### Reisemobile als zweites Steckenpferd

Der Reisemobil-Markt boomt. Grund genug für das TRUCK CENTER DUCKE, auch in diesem Bereich seinen kompetenten Reparatur- und Wartungsservice anzubieten. Hierfür steht eine 400 Quadratmeter große zweite Halle auf dem Gelände zur Verfügung. Ob Wartungsarbeiten, Abgas- und Hauptuntersuchungen, Gasprüfungen, Garantiarbeiten, Um-, Auf- oder Einbauten: Hier bekommen Kunden alles aus einer Hand. Zudem gehören abgeschlossene Stellplätze mit separater Stromversorgung für Reisemobile und Caravans zum Portfolio.

Für Bürstner- und Morelo-Aufbauten ist das TRUCK CENTER DUCKE der offizieller Servicepartner. Das Team übernimmt aber ebenfalls die Einbauten namhafter Zubehörlieferer wie Goldschmitt, Alde, Truma, Eberspächer, Webasto und vielen anderen. Außerdem ist das Unternehmen ihr Ansprechpartner, wenn es um die Reparatur von Thermowänden moderner Reisemobile und Kühlfahrzeuge oder um Unfall- und Außenhautschäden geht. Im Reisemobilbereich ist DUCKE übrigens offizieller Premium Service Stützpunkt für Reisemobile auf Fiat- oder IVECO-Chassis. Weitere Informationen zum Qualitäts-Service des TRUCK CENTER DUCKE finden Sie unter: [www.ducke.de](http://www.ducke.de).

## Ratten – niedlich, aber schädlich!

Mit den Stadtbetrieben Unna auf der Jagd nach Nagern



Dirk Gernhardt von den Stadtbetrieben Unna

**Was genau macht eigentlich die Stadt gegen Rattenbefall? Die Ortszeit ist dieser Frage nachgegangen und war mit Schädlingsbekämpfern unterwegs.**

Ratten sind Schädlinge, auch wenn es Menschen gibt, die das anders sehen. Ja, sie sind putzig, aber Sie wollen ganz bestimmt keine Ratten im Haus haben! Die Tiere übertragen gefährliche Krankheiten und legen durch Anknabbern von Stromleitungen ganze Straßenzüge lahm. Hat sich eine Ratte eingemistet, frisst sie sich durch vorhandene Nahrungsmittel und verunreinigt diese mit ihren Ausscheidungen. Von Schäden an Wänden und Einrichtung einmal ganz zu schweigen.

### Gift im Kanal

Regelmäßig belegen die Stadtbetriebe Unna Kanalschächte mit Giftködern gegen Ratten. Die Nager müssen kontinuierlich bekämpft werden, um ihre Zahl halbwegs begrenzen zu können. In unseren Breitengraden sind hauptsächlich Wanderratten vertreten. Aktuell ist von 8.000 Schächten im Stadtgebiet etwa jeder dritte belegt.

Schädlingsbekämpfer gehen systematisch vor. Zunächst erfolgt das so genannte „Monitoring“, also die Feststellung von Rattenbefall. Hierzu werden Schächte mit ungiftigen Ködern belegt. Dirk

Gernhardt von den Stadtbetrieben Unna zeigt uns einen davon. Für das menschliche Auge sehen die echt schick aus. Die hängen nun also etwa zwei Wochen im Kanal, bevor Schädlingsbekämpfer sie auf Fraßspuren kontrollieren und austauschen. Heute ist Mathias Fülus im Außendienst. Der junge Mann wechselt die Giftköder. Die sehen ein bisschen anders aus als die Monitoring-Köder und sie riechen ganz anders. Nämlich unsagbar lecker nach Schokoriegel. „Da fahren Ratten drauf ab“, meint Fülus. Ist der neue Köder im Schacht, markiert er den Kanaldeckel farbig. So weiß die Stadt, dass hier schon belegt wurde.

Das Gift im Köder heißt Difenacoum und stört die Blutgerinnung der Ratten, sodass die Tiere an inneren Blutungen sterben. Es muss jedoch mit drei bis fünf Tagen Verzögerung wirken, denn Ratten haben ein entsprechend langes Erinnerungsvermögen. „Die jungen Tiere sind forsch und gehen zuerst an die Köder. Wenn die Alten merken, dass nichts passiert, fressen sie auch davon“, so Dirk Gernhardt. Würden die Tiere sofort sterben, wüsste der Rest des Nestes, dass er sich von der „Futterstelle“ fernhalten muss.

### Pflicht der Bekämpfung

„Wir sind nach Paragraph 17 des Seuchenschutzgesetzes verpflichtet, in bewohnten Gebieten die



Wanderratte. Foto: Wikipedia.org/Norvegicas



Mathias Fülus bringt Giftköder aus. Fotos: F.K.W. Verlag

Ratten erfolgreich zu bekämpfen“, erläutert Dirk Gernhardt. „Erfolgreich“ heißt in diesem Fall, so viele Tiere wie möglich zu erwischen. Eine Stadt wie Unna völlig rattenfrei zu bekommen, ist utopisch. Die Tiere vermehren sich rasant, ein Weibchen kann etwa alle sechs Wochen trächtig werden. Kann Otto Normalverbraucher etwas tun, um keine Ratten in den eigenen Garten oder gar ins Haus zu locken? Prinzipiell ja, auch wenn das schwierig ist. Ratten leben schon lange nicht mehr nur unterirdisch, weshalb sie die Scheu vor Menschen verlieren. Generell sollten Bürger darauf achten, den Tieren keine „Wohlfühlzonen“ zu bieten. Das Grundstück muss sauber und ordentlich



Monitoring-Köder

sein, kein Bauschutt oder Sperrmüll über längere Zeit gelagert werden, denn sonst bauen Ratten ruck zuck Nester. Auch Brennholzstapel sind begehrt, ebenso wie verwilderte Gärten. „Sie sollten sich überlegen, ob Sie Igel, Katzen oder Vögel füttern, denn jeder Meisenknödel, jede Schale Katzenfutter ist auch Futter für die Ratte“, gibt Dirk Gernhardt mit auf den Weg.

Wer im Garten kompostiert, sollte am besten ein geschlossenes System verwenden. Und bitte keine Küchenabfälle, die gehören nicht in den Kompost. Schneller kann man sich Ratten und Co. nicht aufs Grundstück holen! „Wir werden den Kampf gegen die Ratte nicht gewinnen, dürfen aber nicht aufhören, sie zu bekämpfen“, sagt Gernhardt und erinnert uns daran, dass wir zu Hause selbst kein Gift auslegen dürfen. Das frei verkäufliche Rattengift wirkt aber ohnehin nicht mehr, das haben Untersuchungen ergeben. Schlagfallen sind erlaubt. Die bestückt man am besten mit Nuss-Nougat-Crème. (lj)



# Stichwort Tagespflege

Für wen sie sich eignet, was Sie dort erwartet

**Sie leben noch in den eigenen vier Wänden? Aber Sie sind in Ihrem Alltag eingeschränkt? Oder Sie sind alleinstehend? In diesem Fall sind Sie ein Kandidat für die Tagespflege.**

**Buntes Vormittagsprogramm**  
Das Betreuungsangebot in einer Tagespflegeeinrichtung beginnt schon am Morgen, denn oft können die Senioren gemeinsam frühstücken. Im Anschluss danach sitzt man dann nicht allein vor dem Fernseher oder widmet sich seiner Tageszeitung, sondern kann das Beschäftigungsangebot der Einrichtung wahrnehmen. Damit keine Routine aufkommt, stehen hier täglich andere Aktivitäten auf dem Plan. Zum Beispiel dürfen die Senioren bei der Vorbereitung des Mittagessens helfen. Kartoffeln schälen, Gemüse putzen, schnibbeln... Für sich allein machen das viele Äl-

tere schon längst nicht mehr, hier tragen sie dazu bei, dass mittags eine leckere Mahlzeit auf dem Tisch steht. Dies ist aber nicht alles, was man vormittags so machen kann. Wer kann, macht vielleicht gern bei einer Gymnastikstunde mit oder nimmt an kreativen Aktivitäten teil, wie zum Beispiel Malen oder Basteln.



Wir sind für den Menschen da

**Ambulantes Pflegeteam Unna**  
Hertinger Straße 123 59423 Unna  
Telefon: 0 23 03 / 87 00 21  
E-Mail: pflgeteam-unna@dokom.net  
www.pflgeteam-unna.de



Foto: AOK Mediendienst

tere schon längst nicht mehr, hier tragen sie dazu bei, dass mittags eine leckere Mahlzeit auf dem Tisch steht. Dies ist aber nicht alles, was man vormittags so machen kann. Wer kann, macht vielleicht gern bei einer Gymnastikstunde mit oder nimmt an kreativen Aktivitäten teil, wie zum Beispiel Malen oder Basteln.

**Spaziergehen und Mittagsschläfen**

Auch Spaziergänge an der frischen Luft können Senioren in einer Tagespflegeeinrichtung unternehmen. Der Vorteil: Mit Begleitung fühlen sich die meisten einfach sicherer und müssen keine Stürze fürchten. Außerdem macht ein Spaziergang durch die Natur doch viel mehr Spaß, wenn man nette Unterhaltung hat! Apropos: Für schöne Momente sorgen in der Tagespflege oftmals ehrenamtliche Helfer, die zum Beispiel zum Vorlesen vorbeischauen oder für die Senioren musizieren. Auch Kindergartengruppen oder Schulklassen kommen zwischendurch zu Besuch – ein bisschen Trubel und Kinderlachen erfreut schließlich die meisten. Ist der bunte Vormittag vorbei, steht das Mittagessen auf dem Tisch und

anschließend haben die Tagesgäste die Möglichkeit, sich ein wenig auszuruhen oder ein kleines Nickerchen zu machen.

**Dönekes und Kaffeezeit**

Frisch gestärkt geht es dann in einen nicht weniger unterhaltsamen Nachmittag, der ebenfalls mit abwechslungsreichen Aktivitäten gespickt ist. Flott geht es zu, wenn zu Musik von früher das Tanzbein geschwungen wird. Etwas ruhiger ist die Bingo-Runde, die regelmäßig für viel Vergnügen sorgt. Gern sitzen die Senioren auch zusammen und schwelgen in Erinnerungen. Da wird dann eine Anekdote von damals erzählt oder ein Döneken aus der guten alten Zeit. Zwischendurch genießt man noch Kaffee und Kuchen und lässt es sich in geselliger Runde einfach gutgehen. Und am Ende des Tages bringt der Fahrdienst Sie wieder nach Hause, wo Sie den Abend wieder in Ihrer gewohnten Umgebung verbringen.

**Kosten**

Wenn Sie nun denken, dass solch ein Service unerschwinglich ist, dann liegen Sie falsch. Zunächst unterscheiden sich die Kosten für die

Tagespflege nach Einrichtung und Leistungspaket. Die Einrichtungen berechnen entweder eine Tages- oder Stundenpauschalen und ggf. auch pflegerische Leistungen. So können Sie auch nur an bestimmten Tagen in der Woche die Einrichtung besuchen oder vielleicht benötigen Sie keinen Fahrdienst, weil es Angehörige übernehmen können. Je nach Pflegegrad können Kosten auch für die Tagespflege von der Pflegekasse übernommen werden. Um den passenden Anbieter zu finden, lassen Sie sich

vor Ort über die individuellen Möglichkeiten beraten. In jedem Fall sollten Sie nicht nur mehrere Angebote vergleichen, sondern sich auch die Zeit nehmen, sich die Tagespflegeeinrichtung genau anzusehen. Denn auch wenn man nicht dort übernachtet, sollte man sich schon wohlfühlen. Am besten vereinbaren Sie einmal einen Probebesuch, so dass Sie sehen, ob es Ihnen dort gefällt und Sie mit den anderen Senioren gut klarkommen. So steht der Abwechslung im Alltag nichts mehr im Wege. (hs)

## Alle Jahre wieder...



Foto: F.K.W. Verlag

...zaubern die Kinder der KiTa Dürerstraße den Bewohner/innen des Domizils am Hellweg in der Massener Straße mit ihrem Besuch in der Adventszeit mit Gedichten und Weihnachtsliedern ein Lächeln ins Gesicht. Zum Dank bekamen die Kleinen eine süße Überraschung vom Nikolaus.

**Reichsbund Schwestern**  
Tagespflege Seniorenzentrum Haus am Nordberg

„So viel Hilfe wie nötig – So viel Selbst wie möglich“

Unsere Tagespflege des Seniorenzentrums Haus am Nordberg in Bergkamen bietet 16 älteren hilfe- und pflegebedürftigen Gästen die Möglichkeit, in einem liebevollen Umfeld individuell betreut zu werden.

Neben der gemeinsamen Einnahme unserer selbst zubereiteten Speisen, legen wir großen Wert auf die Förderung und Achtung der Persönlichkeit, der Selbstständigkeit sowie Zufriedenheit aller Menschen in unserem Hause.

Dazu gehören bedarfs- und seniorengerechte Angebote, Freizeitaktivitäten, kulturelle Aktivitäten, ebenso wie gesellige Unternehmungen, die wir auch in Kooperation mit den ortsansässigen Vereinen durchführen.

Unsere Tagespflege steht allen Interessierten in der Zeit von Mo – Fr / 8.00-17.00 Uhr auch gerne für ein erstes Kennenlernen zur Verfügung!

**Wir freuen uns aus Sie!**

Tagespflege  
Seniorenzentrum Haus am Nordberg  
Albert-Einstein-Str. 4 - 59192 Bergkamen  
Tel. 0 23 07 / 940 46-21  
tpl-bergkamen@reichsbund-freier-schwestern.de  
www.reichsbund-freier-schwestern.de

# Für den guten Zweck

Adventsbasar im Haus am Kurpark



Foto: F.K.W. Verlag

**Am 2. Adventswochenende bot das Haus am Kurpark in Unna-Königsborn einen kunstvollen Adventsbasar. Es gab nicht nur Objekte und Bildernamhafter Unnaer Künstler, sondern auch Kreationen der Bewohner.**

spiel Malerei oder Skulpturen. Bei den Treffen werde immer viel gelacht, es sei eine schöne Abwechslung. Einige ihrer Werke konnten beim Basar gekauft werden. Es gab zeitlose Kunstwerke, kuscheliges Selbstgestricktes von den Bewohnern des Hauses, aber auch hübsche Adventsdeko. Sämtliche Erlöse kamen dem Kinder- und Jugendhospiz zugute. Die Basar-Besucher konnten sich in der Cafeteria des Hauses mittags mit Grünkohl, später mit Kaffee und Kuchen stärken.

Eine von ihnen, Luise Kukutsch, schwärmt vom regelmäßigen Kunst-Kurs mit Ilona Hetmann (Foto) und Hans Wegener. Sie habe früher Seidenmalerei gemacht und freue sich, Neues auszuprobieren wie zum Bei-



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

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

**GBS**  
Ambulante Dienste

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

**VON POLL IMMOBILIEN**

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN

Bekannt aus der TV-Werbung

**IMMOBILIEN-RENTE: FÜR DEN RUHESTAND IM EIGENEN ZUHAUSE**

Informieren Sie sich bei uns über die Immobilien-Verrentung für Personen mit Wohneigentum ab 70 Jahren.

Offizieller Kooperationspartner der Deutschen Leihrenten

VON POLL IMMOBILIEN  
Shop Unna | Sascha Schumacher  
Morgenstraße 22 | 59423 Unna  
T: 02303-91 831 0  
unnag@von-poll.com  
www.von-poll.com/unna

www.von-poll.com



# Wer fliegt denn da?

Der Vogel des Jahres 2020 und die Fledermaus

**Sie steht als Symbol für Frieden und Liebe: die Turteltaube. Leider ist der gefiederte Freund sehr bedroht und deswegen Vogel des Jahres geworden.**

### Die Turteltaube

Sicherlich kennt ihr die behäbigen, grauen Stadttauben, die nicht nur auf Regentropfen sitzen und gurren, sondern auch oft die Fußgängerzonen bevölkern. Zierlicher ist da die Turteltaube, die im Gegensatz zu ihren Artverwandten ein Langstreckenzugvogel ist. Das bedeutet, dass sie im Winter in den Süden fliegt und im Frühling zu uns zurückkommt, um hier ihre Jungen aufzuziehen.

Turteltauben findet ihr nicht in der Stadt, sie lieben das Landleben, lichte Wälder und Waldränder. Sie brüten gern in großen Sträuchern, aber auch in jungen Laubbäumen. Die Turteltaube ist übrigens Veganer! Am liebsten isst sie Samen

Der Große Abendsegler.  
Bild: NABU/  
S. Gendera

von Wildkräutern und Bäumen, zum Beispiel von Kiefern, Ulmen, Klee, Vogelwicke oder Leimkraut. Vieles, was der Turteltaube schmeckt, möchten Bauern nicht auf den Feldern haben. Deswegen isst die Taube auch öfter Samen von Weizen und Raps, aber auch Sonnenblumenkerne.

### Der Große Abendsegler

Nachts flattert so manche Fledermaus herum. In unserer Region ist vor allem der Große Abendsegler heimisch, der mit bis zu 60 Kilometern pro Stunde durch die Dämmerung fliegt – das ist schneller, als ein Auto in der Stadt fahren darf! Ein Großer Abendsegler gehört zu den größten heimischen Fledermäusen. Er wird bis zu 85 Millimeter groß, hat eine Flügelspannweite von 30 bis 40 Zentimetern und ein kurzes, rostbraunes Fell.

Fledermäuse fressen Insekten. Weil diese im Winter kaum zu finden sind, überwintert der Große Abendsegler in einem Winterquartier. Dies kann eine Baumhöhle

Die Turteltaube.  
Foto: NABU/  
Michael Wimbauer

sein, aber auch Ritzen und Spalten von Gebäuden. Zum Überwintern fliegt diese Fledermaus aber auch bis zu 1.600 Kilometern weit in mildere Regionen Europas. Der Abendsegler jagt – wie alle Fledermausarten – in der Nacht. Und zwar nicht nur über Lichtungen, Waldrändern, Grünland und Gewässern, sondern auch in Parks oder Friedhöfen. Wollt ihr Fledermäusen Unterschlupf bieten? Ein Fledermauskasten am Haus oder einem Baum und ein Garten, in dem kein Gift gespritzt wird und der Insekten anlockt, bieten optimale Bedingungen für die nachtaktiven Tiere. Quelle: NABU

# Spannung, Spaß und Abenteuer

„Moscow Circus on Ice“ lädt in „The Grand Hotel“ ein

Erleben Sie am Donnerstag, 9. Januar, um 16 Uhr und 20 Uhr in der Stadthalle Unna atemberaubende Akrobatik und schwindelerregende Stunts verpackt in einer vollkommen neuen Story. Werden Sie Teil der „Moscow Circus on Ice“-Familie und erleben Sie wie Eiskunstlauf und Zirkus auf der Bühne zu einer einmaligen Show auf Eis verschmelzen. Und das mit etwas Glück sogar gratis, denn wir verlosen 3x2 Karten für die Show.

Mit „The Grand Hotel“ inszeniert das Team vom Moskauer Eiszirkus die lange Erfolgsgeschichte seiner Eis-Show in einer völlig neuen Darbietung. Lie-

be, Hass und Intrigen, Abenteuer und Überraschungen: Es gibt wahrscheinlich keinen besseren Ort als ein Grand Hotel, an dem die unterschiedlichsten Stimmungen und Charaktere der Gäste so oft aufeinandertreffen. Lassen Sie sich vom charismatischen Portier des Hauses in Empfang nehmen und humorvoll durch den Abend begleiten. Treffen Sie auf Köche, Zimmermädchen und ganz besondere Gäste des Hauses und erleben Sie, wie spannend nur ein einziger Abend in „The Grand Hotel“ sein kann. Nanu, wen oder

was sucht denn der Portier zwischen den edlen Gästen des Luxus-Hotels? Finden Sie es heraus! Checken Sie ein in „The Grand Hotel“ und erleben Sie eine unvergessliche Reise voller magischer Momente, Spannung, Spaß und Abenteuer. Tickets gibt's ab 29,90 Euro an den bekannten Vorverkaufsstellen oder bei [www.eventim.de](http://www.eventim.de). Wenn Sie dieses Spektakel gratis live erleben möchten, dann nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil. Der Einsendeschluss ist der 5. Januar 2020. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

[www.fkwverlag.com](http://www.fkwverlag.com)

# VERLOSUNG!

Foto: Konstantin

**MIT RÜSCHKAMP FRÜHBUCHERRABATT!**



Abbildung zeigt Sondermontierung.

**DER NEUE CORSA ALS R-EDITION BEI RÜSCHKAMP: INKL. 2.705€ FRÜHBUCHERVORTEIL !!!**

mit neuem 1.2l Motor 55 kW (75 PS) EURO 6d (nur 4,2 l/100km gem. NEFZ)

**Ausstattungs-Highlights unseres FRÜHBUCHER ANGBOTES:**

- Beheizbares Lederlenkrad
- Sitzheizung, mehrstufig, Fahrer und Beifahrer
- 5-Türen serienmäßig
- Parkpilot, Einparkhilfe hinten
- Power Orange Metallic Lackierung
- Spurhalte-Assistent
- Verkehrszeichenerkennung
- 5" Touchscreen mit Bluetooth Freisprecheinrichtung, USB + Sprachsteuerung
- Frontkollisionswarner mit aut. Gefahresbremsung und Fußgängererkennung
- Intelligenter Tempomat, Klimaanlage, elektrische Fensterheber, Zentralverriegelung/Funk, Abbagel, Berg-Anfahr-Assistent, ABS, ESP®Plus, TPMS, RDKS, Tagfahrlicht, Isofix, Müdigkeitserkennung, elektrische Außenspiegel, getönte Wärmeschutzverglasung u.v.m.

**EINFÜHRUNGSANGEBOT NUR 14.980€**

ODER

**CLEVER FINANZIERT ATL 139€**

**Kraftstoffverbrauch in l/100 km kombiniert/CO<sub>2</sub>-Emission in g/km kombiniert/Effizienzklasse: 4,1 / 93 / A.** Irrtum/Zwischenverkauf vorbehalten. \*Leasingbeispiel der Opel Leasing GmbH, für die wir als unabhängiger Verleiher tätig sind: Laufzeit 36 Monate, Leasing-Sonderzahlung 0 €, effektiver Jahreszins 3,55%, gebundener Sollzins 3,49%, Gesamtfahrleistung 15.000 km (+Freisprende 2.500 km), zzgl. 890€ Überführungskosten, Gesamtkreditbetrag 14.895 €, vorläufiger Gesamtbetrag\* 5.504 €. \*Optionale monatliche Mietkosten auf Basis von 5.000 km / Jahr bei 36 Monaten Laufzeit. Der vorläufige Gesamtbetrag erhöht sich entsprechend. \*Inklusive kostenloser Inspektion während der Laufzeit gem. Opel Service Plan in 3 Jahren. Garantie und Inspektionsschutz 2 Jahre Herstellergarantie + 1 Jahr Anschlussgarantie gemäß Bedingungen. \*Der vorläufige Gesamtbetrag setzt sich aus der Summe der Leasing-Sonderzahlung, mtl. Leasingraten und eventuell geforderter Mehr-/Minderkilometer zusammen.

**Rüschkamp**  
Franz Rüschkamp GmbH & Co. KG

44145 Dortmund - Evinger Str. 20-24 - Tel. 0231 / 31 72 75-0  
59368 Werm - Lünener Str. 41 - Tel. 02309 / 98 40-0  
44532 Lünen - Viktoriast. 72 - Tel. 02306 / 2 02 03-0  
59379 Selm - Kreisstraße 92 - Tel. 02592 / 9 34-0  
59348 Lüdinghausen - Seppeneroder Str. 17 - Tel. 02591 / 79 79-0

[www.opel-rueschkamp.de](http://www.opel-rueschkamp.de)



[immobilien@sparkasse-unnakamen.de](mailto:immobilien@sparkasse-unnakamen.de)

**Das Maklerteam der Sparkasse UnnaKamen wünscht allen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr!**

Jetzt anrufen und passenden Käufer oder Objekt finden!  
☎ 02303/104-5200

**Sparkasse UnnaKamen**



# Wer früh plant, hat länger frei

## Brückentage 2020 effektiv nutzen

**2020 fallen die Feiertage leider nicht so günstig wie in den Vorjahren. Aber auch in diesem Jahr können Sie das Beste aus Ihren Urlaubstagen machen, wenn Sie sie sinnvoll mit den Brückentagen 2020 kombinieren.**

Mit 34 Urlaubstagen ist es möglich, insgesamt 72 freie Tage in 2020 rauszuschlagen! Wer nicht so viele Urlaubstage hat, kann trotzdem einiges an Freizeit rausholen, wir zeigen Ihnen wie.

**Bis zu 16 Tage frei um Ostern**  
In 2020 liegt Ostern zwischen Karfreitag am 10. April und Ostermontag am 13. April. Wer vom 6. April bis zum 17. April Urlaub nimmt, bekommt mit acht Urlaubstagen durch die Feiertage 16 freie Tage heraus. Mit vier Urlaubstagen vom 6. bis zum 9. April gibt es immerhin zehn freie Tage – genauso wie mit vier Urlaubstagen vom 14. bis 17. April.

**Tag der Arbeit**  
Der Mai-Feiertag liegt in diesem

Jahr auf einem Freitag, so ergibt sich schon von allein ein langes Wochenende. Noch länger haben Sie frei, wenn Sie vier Tage Urlaub vom 27. bis 30. April nehmen, dann gibt es neun Tage.

**Himmelfahrt**  
Himmelfahrt fällt auf Donnerstag, 21. Mai. Neun freie Tage gibt es für diejenigen, die vier Urlaubstage zwischen 18. und 22. Mai nehmen. Mit drei Urlaubstagen vom 18. bis zum 20. Mai gibt es immerhin sechs freie Tage.

**Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam**  
Nach Himmelfahrt kommt Pfingsten – am 31. Mai und 1. Juni. Mit neun Urlaubstagen zwischen dem 18. Mai und dem 29. Mai gibt es 17 freie Tage. Um Pfingsten gibt es zehn freie Tage, wenn vom 25. bis zum 29. Mai fünf Urlaubstage genommen werden.

Fronleichnam fällt auf Donnerstag, 11. Juni. Wer einen Tag Urlaub nimmt, bekommt ein viertägiges Wochenende. Wer die Feiertage Christi Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam verbindet, kommt unter Einsatz von 14 Urlaubstagen auf 25 freie Tage im Zeitraum 21. Mai bis 14. Juni.

**Weihnachten und Silvester - das Jahresende**  
Die Weihnachtstage liegen in 2020 mit dem 25. und 26. Dezember auf einem Freitag und Samstag. Neujahr dementsprechend auch auf einem Freitag. 16 freie Tage gibt es mit dem Einsatz von acht Urlaubstagen, wenn man zwischen dem 21. und 31. Dezember 2020 Urlaub nimmt. Wer vom 28. bis 31. Dezember vier Urlaubstage nimmt, bekommt immerhin zehn freie Tage.

Also, zücken Sie Ihren Kalender, suchen Sie sich den für Sie besten Zeitpunkt für einen tollen Urlaub raus und nutzen Sie die Brückentage 2020! (dzi)

**Schönes Ferienhaus mit eigenem Pool zu vermieten!**  
Großzügige Terrasse mit Blick auf den Pinienwald. Feiner Sandstrand in der Nähe.  
Tel.: 0151 / 46332317  
[www.casa-al-sol.de](http://www.casa-al-sol.de)

**Spanien / Costa Blanca**

**Auszeit in Bad Rothenfelde im Teutoburger Wald**

**KURHOTEL DREI BIRKEN**  
„Winterzauber“  
Ab sofort buchbar!  
2 Übernachtungen mit Verwöhnfrühstück  
1 3-Gang Menü am Anreisetag  
Preis p.P. im DZ 139,00 €  
im EZ 169,00 €  
buchbar Donnerstag bis Samstag

**Direkt anfragen:**  
Telefon: 0 54 24 - 64 20  
E-Mail: [info@hotel-drei-birken.de](mailto:info@hotel-drei-birken.de)

**Lisa Büning • Birkenstrasse 3**  
49214 Bad Rothenfelde  
Tel. 05424/6420  
[www.hotel-drei-birken.de](http://www.hotel-drei-birken.de)  
[info@hotel-drei-birken.de](mailto:info@hotel-drei-birken.de)

**Kroatien**  
Kroatische Adria  
Sehr gutes priv. geführtes Hotel  
Eigener Badestrand  
H.P. Prospekt anfordern  
Tel. 06324 - 820540  
[www.pavlinka.de](http://www.pavlinka.de)

**Wir beraten Sie gern!**  
Touristik-Service  
Große Allee 24  
34454 Bad Arolsen  
☎ 05691/801-240  
[www.bad-arolsen.de](http://www.bad-arolsen.de)

**Insel Rügen, Sassnitz, komf. FeWo,**  
Balkon, Meerblick, Termin unter:  
Tel. 02381-36211 o. 0171-9754684  
[knicker-sassnitz.de](mailto:knicker-sassnitz.de)

**Kombinieren Sie Aktivität mit Erholung und Kultur in der zauberhaften Barockstadt Bad Arolsen am Twistesee**  
(ca. 45 km westlich von Kassel)  
Pauschalangebote, z.B. **Fit & Fun Weekend**  
ZÜ./Fr., Tagkarte  
Frischenbad mit Sauna,  
Fitness-Training,  
Massage, Strandspiel

Foto: pixabay\_Harry Strauss

# Lünen So geht Theater

Heinz-Hilpert-Theater Lünen



**So., 12.01.2020, 17 Uhr**  
**Highlights der Oper**  
Operngala mit Livearbeiten von Sandmalerin Olga Lysyska  
Tickets: 19 bis 29 €



**Mi., 04.03.2020, 20 Uhr**  
**Spatz und Engel**  
Schauspiel mit Musik über Marlene Dietrich und Edith Piaf mit Heleen Joor und Susanne Rader  
Tickets: 19 bis 29 €



**Di., 21.01.2020, 20 Uhr**  
**Celtic Rhythms direct from Ireland**  
Irische Tanz-Show mit Livemusik  
Tickets: 30 bis 40 €



**So., 22.03.2020, 17 Uhr**  
**Orpheus in der Unterwelt**  
Operette nach Jacques Offenbach  
Kammeroper Köln  
Tickets: 19 bis 29 €



**Mo., 03.02.2020, 20 Uhr**  
**Die Physiker**  
Schauspiel mit Peter Bause und Hellena Büttner  
Tickets: 14 bis 23 €



**Do., 26.03.2020, 20 Uhr**  
**3. Lüner Lachnacht**  
Ole Lehmann, Ausbilder Schmidt, Lutz von Rosenberg Lipinsky, Frederic Hormuth und Jacqueline Feldmann  
Tickets: 20 bis 30 €



**Mi., 12.02.2020, 11 + 16 Uhr**  
**Der Zauberer von Oz**  
Kindertheater ab 6 Jahren nach L. Frank Baum  
Tickets: 8 bis 9 €



**Fr., 27.03.2020, 20 Uhr**  
**Sexbomb**  
Das Tom Jones Musical mit Livemusik  
Tickets: 19 bis 29 €



**Freitag, 14.02.2020, 20 Uhr**  
**Moving Shadows**  
Schattentheater  
40jähriges Jubiläum  
Tickets: 29 bis 35 €



**Fr., 24.04.2020, 20 Uhr**  
**Power! Percussion**  
Around the World  
Welcome to the Journey  
Show mit kraftvollen Beats und mitreißenden Rhythmen  
Tickets: 19 bis 29 €



**Fr., 28.02.2020, 20 Uhr**  
**Buddy in Concert**  
mit den Original-Stars aus dem Buddy Holly-Musical  
Tickets: 20 bis 30 €



**Sa., 16.05.2020, 20 Uhr**  
**Rock of Ages**  
Rock-Musical mit Livemusik presented by a special arrangement with Samuel French, Inc.  
Tickets: 19 bis 29 €



**Di., 03.03.2020, 20 Uhr**  
**Tour de Farce**  
Komödie mit Tim Grobe und Caroline Kiesewetter  
Tickets: 14 bis 23 €

**Informationen und Tickets**  
Kulturbüro Lünen (02306 104-2299)  
[www.kulturbuero-luene.de](http://www.kulturbuero-luene.de)



# Gegen die weiße Wand

Tipps zum sicheren Fahren bei Nebel, Schnee und Eis

**Wie aus dem Nichts taucht die weiße Wand auf – und plötzlich ist überall nur noch Nebel. Der birgt einige Risiken für Autofahrer und verlangt ihnen höchste Konzentration ab. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) hat Tipps zum sicheren Fahren bei Nebel.**

le mit Personenschaden, bei denen insgesamt 2.780 Personen verunglückten, darunter 81 tödlich. Rund 60 Prozent der schweren Nebelunfälle wurden in den Monaten Oktober bis Dezember gezählt. Nebel täuscht die Wahrnehmung der Fahrer: Die eigene Geschwindigkeit wird falsch empfunden, das Scheinwerferlicht in alle Richtungen gestreut. Dadurch schätzen Fahrer Entfernungen nicht mehr richtig ein, andere Fahrzeuge und Objekte erscheinen weiter entfernt, als sie tatsächlich sind.

„Bei den ersten Anzeichen von Nebel muss die Geschwindigkeit deutlich gedrosselt und den Sichtverhältnissen angepasst werden. Wer eine Sichtwei-

Vor allem morgens und abends nimmt der Nebel in der kalten Jahreszeit die Sicht, spielt mit der Wahrnehmung der Fahrer und verleitet zu falschen Reaktionen. Das spiegelt sich auch in den Unfallzahlen wider: In den Jahren 2014 bis 2018 registrierte die Polizei 2.598 schwere Nebelunfälle, also durchschnittlich 520 pro Jahr. Darunter waren 1.848 Unfäl-



Foto: djd/Deutscher Verkehrssicherheitsrat/montypeter-stock.adobe.com

te von 50 Metern hat, darf nicht schneller als 50 km/h fahren“, erläutert DVR-Hauptgeschäftsführer Christian Kellner. Als Orientierungshilfe können zumindest auf Autobahnen und Landstraßen die Leitpfosten dienen, die meist im 50-Meter-Abstand aufgestellt sind.

Nicht nur schlechte Lichtverhältnisse erschweren im Winter

das Autofahren – auch rutschige Straßen sorgen für erhöhte Unfallgefahr. Deswegen sollten Sie in jedem Fall Ihre Fahrweise an die Wetterverhältnisse anpassen. Vorausschauend fahren ist Pflicht! Vermeiden Sie auf glitschigem Untergrund heftige Bremsmanöver und lenken Sie möglichst sanft. Frühes Hochschalten und Fahren bei niedriger Drehzahl ist auch besser im Winter, genauso wie vorsichtiges Kurvenfahren, damit Ihr Fahrzeug nicht ausbricht.

Natürlich sollten Sie bereits vor dem Einsteigen Ihren Wagen fahrtauglich machen. Soll heißen: Schnee auf der Karosserie und vereiste Scheiben sind ein No-go! Also raus mit dem Eiskratzer und Besen. Ein Handfeger sollte im Winter sowieso zur Grundausstattung im Auto gehören. Beschlagene Scheiben kommen gerade bei feuchtem Wetter ebenfalls häufig vor und deswegen empfiehlt es sich, auch stets einen Lappen mitzuführen. Und vergessen Sie nicht, regelmäßig den Füllstand Ihrer Scheibenwaschanlage zu kontrollieren und das Frostschutzmittel nachzufüllen! (djd/hs)

SIMPLY CLEVER SKODA

**IHR ŠKODA-PARTNER.**

Ihre Nr. 1 in Bergkamen, Kamen, Werne und Unna.

**ŠKODA ZENTRUM BERGKAMEN**

Hülpert SK GmbH  
Werner Straße 122  
59192 Bergkamen  
02307 98355-0  
www.huelpert.de

REICH Wohnmobil- und Wohnwagenwerkstatt REIMO

**LiMoTec**

Einbau und Verkauf von Zubehör, Unfallreparaturen, Gasprüfung (auch gewerblich), Um- und Ausbauten, Dichtheitsprüfung, Reparatur von Feuchtigkeitsschäden, Service aller Art

**Lindemann Mobil Technik**

Tel. 0 23 06 / 94 06 54  
im Hattros 3 · 59192 Bergkamen-Oberaden  
E-Mail: limotec@t-online.de

- Anzeige -

**DE-BIKES GmbH**  
Ihr Profi für Motorräder

Sie suchen einen Fachmann zum Thema Motorrad? Dann sind Sie bei DE-BIKES GmbH in Hamm-Rhynern genau richtig. Geschäftsführer Daniel Einecke und sein Team sorgen dafür, dass Sie immer sicher unterwegs sind. Die Meisterwerkstatt ist mit modernster Diagnostik, Ultraschallreinigung für Vergaser und einer Hightech-Schweißanlage ausgestattet. Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung und dem guten Service, z.B. dem Hol- und Bringservice.

**Unsere Service-Leistungen rund um Ihr Motorrad**

- Alle Reparatur- und Wartungsarbeiten
- An und Verkauf von gebrauchten Motorrädern
- Individuelle Motorradumbauten
- Diagnosetechnik für alle Fahrzeuge
- Ultraschallreinigung für Vergaser
- Laser-Rahmenvermessung
- Hol- und Bringservice
- Erstellung von Gütebögen
- Motoreninspektionsdienst
- Lockier- und Polierarbeiten
- HU und AOK
- Unfallinspektion
- Einwinterungsservice
- Reifenservice und vieles mehr...

Ab sofort: Service-Leistungen für PKW aller Marken!

**DE-BIKES**  
MOTORRADTECHNIK

Oberster Kamp 1 · 59069 Hamm-Rhynern  
Telefon: 0 23 85 / 93 69 303 · www.de-bikes.de

## Von Grund auf sicher planen und bauen

Dipl. Geologe  
**Stephan Brauckmann**



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

Beratender Umwelt- und Ingenieurgeologe  
Von-Nell-Breuning-Straße 32 | 58730 Fröndenberg  
Tel. 02373 / 1780300, Fax: 02373 / 1780320 | info@stephan-brauckmann.de  
**www.stephan-brauckmann.de**





**Tipp:**  
Seit einiger Zeit ist die Medienkiste der Umweltberatung neu bestückt mit vielen Büchern und CDs zum Thema Plastik. Schulen, Kindergärten und andere Einrichtungen können die Kiste kostenfrei ausleihen.

Sagen dem übermäßigen Plastik den Kampf an: (v.li.) Britta Breuning, Dorothee Weber, Abfallberaterin der GWA, Umweltberaterin Jutta Eickelpasch, Jutta Keck, Silke Gasch, Klimamanager Tim Scharschuch, Annette Schwarzer. Nicht auf dem Foto, aber mit dem Herzen ebenfalls dabei, ist Sandra Weicherts. Foto: F.K.W. Verlag.

## Auf in den Kampf! Bündnis gegen Plastik in Kamen

**Mittwochabend, 18 Uhr in den Räumen der Kamener Verbraucherzentrale: Eine kleine Gruppe von interessierten Kamenerinnen und Kamenern trifft sich um den Unmengen an Plastikmüll, die wir jeden Tag produzieren, den Kampf anzusagen. Sie gehören zum „Bündnis gegen Plastik“, das von den Umweltberatungen der Verbraucherzentrale NRW initiiert wurde.**

Oma und Opa“, sagt Teilnehmerin Britta Breuning. Auch der Kampf gegen das Einwegplastik, das Aushalten der eigenen Frustration und sich die Motivation durch den Austausch in der Gruppe zu erhalten und weiterzumachen stehen neben dem Spaß an diesem Engagement im Mittelpunkt. Und natürlich praktische Alltagstipps, damit jeder mitmachen und als Multiplikator fungieren kann.

**2019: ein gutes Jahr**  
„In diesem Jahr gab es unheimlich viel Rückenwind für die Arbeit der Umweltberatung durch ‚Fridays for Future‘. Die Leute haben uns die Bude eingerannt“, so Eickelpasch. Nicht nur viele Privatpersonen seien vorbeigekommen und haben sich informiert, sie hat auch sehr viele Vorträge zum Thema Plastikvermeidung in Schulen, Kindergärten und anderen Einrichtungen in Kamen gehalten. Über die Sommerferien gab es den Fotowettbewerb „Urlaubsbilder der anderen Art“, wo Aufnahmen von Plastikmüll oder auch mal positive Bilder gemacht werden sollten. Es gab 35 Einsendungen und jeder

Obwohl nur etwa zehn Personen anwesend sind, ist das Interesse am Bündnis groß: „Wir haben 70 Personen in unserem E-Mail-Verteiler. Einige haben mir auf die Einladung zum heutigen Treffen geantwortet, dass sie leider nicht dabei sein können, aber auf jeden Fall weiterhin informiert werden möchten“, erklärt Jutta Eickelpasch, Umweltberaterin der Kamener Verbraucherzentrale.

**Mehr Bewusstsein schaffen**  
Die Ziele des Bündnisses, das seit Mai 2019 besteht, sind klar: „Ich möchte das Bewusstsein zum Thema Plastik stärken und in die breite Masse bringen, vom Kind bis zu

hat im Urlaub etwas gesehen, zum Beispiel Plastikmüll am Strand. Der Wettbewerb habe gezeigt, dass es uns alle betrifft und nicht nur arme Länder.

**Erfolgreiche Aktionen**  
Neben dem Fotowettbewerb wurde im Rahmen des Bündnisses ein Ausflug zu einem Unverpackt-Laden in Bochum gemacht, natürlich mit der Bahn. „Das war ein ganz tolles Erlebnis, denn in diesem Non-Profit-Laden gibt es nicht nur unverpackte Lebensmittel, sondern zum Beispiel Schmuck aus Bambus“, erklärt Jutta Eickelpasch. Anschließend waren sich alle Teilnehmer einig, dass sie sich auch für Kamen einen Unverpackt-Laden wünschen. Ebenfalls sehr erfolgreich war ein Info-Stand zur Plastikvermeidung in der Kamener Innenstadt und ein Workshop, bei dem aus fairer Baumwolle oder alten Stoffresten und Bienenwachs vom Imker aus Heeren Wachstum selbst hergestellt wurde.

„Nicht nur der Austausch, sondern auch solche Aktionen in der Gruppe zu machen, ist der große Vorteil dieses Netzwerks“, erklärt

Tim Scharschuch, Klimamanager der Stadt Kamen. Er ist neben Jutta Eickelpasch und Dorothee Weber, Abfallberaterin der Gesellschaft für Wertstoff- und Abfallwirtschaft Kreis Unna mbH (GWA), der Expertin in der Runde. Gemeinsam klären die drei über Irrtümer auf, beantworten Fragen, berichten über ihre regelmäßigen Aktionen oder geben Tipps zur Plastikvermeidung.

**Mitmachen erwünscht!**  
Im Januar finden gleich zwei Termine im Rahmen des Bündnis gegen Plastik statt. Am Mittwoch bietet Jutta Eickelpasch in den Räumen der Verbraucherzentrale Kamen, Kirchenstraße 7, ab 18 Uhr den nächsten Workshop „Wachstuch selber machen“ an. Der Workshop selbst ist kostenlos, für das Material werden 2,50 Euro berechnet. Im Rahmen des kommunalen Kinos zeigt die Umweltberatung in Kooperation mit dem Fachbereich Kultur der Stadt Kamen im Haus der Stadtgeschichte, Bahnhofstraße 21 in Kamen, am Mittwoch, 22. Januar, den Film „Die grüne Lüge“. Die Dokumentation untersucht, was sich wirklich hinter der grünen Etikettierung verbirgt und will den Zuschauern zeigen, wie sie sich gegen Falschinformation wehren können. Los geht's um 20 Uhr und der Eintritt kostet 5 Euro.

Am Dienstag, 11. Februar, geht es um Mikroplastik in der Famili-



Umweltberaterin Jutta Eickelpasch übergab die Medienkiste „Müll und Meer“ leihweise an das DRK-Familienzentrum Monopoli in Kamen. Leiterin Anje Schnepfer (rechts) freute sich mit Paul, Ole und Moritz. Foto: Verbraucherzentrale Kamen

enbande vom Familiennetzwerk Kamen e.V., Bahnhofstraße 46. Nach einem Vortrag ab 18.30 Uhr wird Creme-Deo hergestellt. Zudem eröffnet am Montag, 17. Februar, im Haus der Bildung, Bergstraße 13 in Kamen-Heeren, die Mitmachausstellung „Einfach ma-

chen“ zum Thema Nachhaltigkeit. Wer nicht so lange warten möchte und sich direkt einige Tipps und Tricks zur Plastikvermeidung abholen möchte, der kann sich direkt zu den Öffnungszeiten der Verbraucherzentrale an Jutta Eickelpasch wenden.

- Anzeige -

## Ambulantes Pflegeteam Unna: Pflegekräfte und Azubis willkommen!



Geschäftsführer Jens Heidmann (li.) und Pflegedienstleiter Mario Wächtler (re.) sind gute Ansprechpartner rund um das Thema Pflegegrade.

**Wer seine berufliche Zukunft in der Pflege plant, der ist beim Ambulanten Pflegeteam Unna gut aufgehoben. Die Profis sind nicht nur ein attraktiver Arbeitgeber, sondern bilden auch aus.**

Jeweils zum 1. April und 1. Oktober können künftige Pflegeexperten beim Ambulanten Pflegeteam Unna eine Ausbildung zur Pflegefachkraft beginnen, die die bisherigen Ausbildungsberufe Krankenpfleger, Altenpfleger und Kinderkrankenpfleger zusammenführt. Hierzu besteht eine Kooperation mit verschiedenen Altenpflegeschulen. Natürlich sind auch erfahrene Pflegekräfte willkommen, die das mehr als 20-köpfige Team unterstützen. Zu den Leistungen des Pflegedienstes zählen nicht nur Grund- und Behandlungspflege, Hauswirtschaft und Betreuung, sondern auch kostenlose Pflegeberatung vor Ort.

**Vereinbaren Sie gleich einen Termin, auch als Hausbesuch! [www.pflegeteam-unna.de](http://www.pflegeteam-unna.de)**

- Anzeige -

## Passen wir zusammen? Die PVS sucht ab sofort Auszubildende

**Als ärztliche Gemeinschaftseinrichtung steht die PVS/Westfalen-Süd seit über 80 Jahren im Dienste der Ärzte, Chefärzte, Zahnärzte, Kieferchirurgen und Patienten. Mit unseren Dienstleistungen entlasten wir Tag für Tag unsere über 1.600 Kunden von arztfremden, kaufmännischen und verwaltungstechnischen Arbeiten.**

**Die PVS als modernes Dienstleistungsunternehmen sucht**



**ab sofort und zum Ausbildungsbeginn am 1. August 2020 weitere Auszubildende als Kauffrau/-mann für Büromanagement.**

Als Auszubildende/r durchlaufen Sie alle Abteilungen unseres Unternehmens. Sie erledigen organisatorische Büroarbeiten, erstellen Rechnungen, telefonieren mit unseren Kunden sowie deren Patienten und führen den damit verbundenen Schriftver-

**Die PVS**  
Westfalen-Süd rkv  
Ärztliche Gemeinschaftseinrichtung



kehr durch. Sie lernen den Vertrieb und das Marketing kennen. Sie erhalten während Ihrer gesamten Ausbildung ein Verständnis für betriebliche Zusammenhänge und Abläufe sowie fundiertes Wissen, so dass Sie zukünftig eigenständig Fachaufgaben im kaufmännischen Bereich übernehmen können.

**Ihr Profil:**  
- gutes (Fach-) abitur, bzw. Abschluss höhere Handelsschule  
- Grundkenntnisse in Microsoft Office Produkten  
- guter sprachlicher und schriftlicher Ausdruck  
- Flexibilität und Teamfähigkeit  
- gute Auffassungsgabe  
- Führerschein Klasse B

**Die PVS bietet Ihnen:**  
Ein dynamisches Team, flexible Arbeitszeiten in Gleitzeit und abwechslungsreiche Ausbildungsinhalte. Bei fachlicher Eignung und entsprechendem Bedarf bestehen gute Übernahmechancen nach erfolgreicher Ausbildung. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung an:

**Privatärztliche Verrechnungsstelle Westfalen-Süd rkv**  
Ute Christ  
Heinrich-Hertz-Str. 4  
59423 Unna  
oder per Mail an:  
[u.christ@pvs-westfalen-sued.de](mailto:u.christ@pvs-westfalen-sued.de)



# Babypause und dann?

## Tipps für den erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf

**Kündigt sich Nachwuchs an, sind das freudige Nachrichten – und die ersten Monate mit dem Baby vergehen wie im Flug. Beim Wiedereinstieg nach der Elternzeit ins Berufsleben stehen Eltern allerdings vor der Frage, wie sich Familie und Job miteinander vereinbaren lassen.**

### Recht auf Rückkehr in den Beruf

Wer fest entschlossen ist, in den vorherigen Job zurückzukehren, sollte den Chef möglichst

früh über die eigenen Pläne informieren. Wie lange dauert die Elternzeit? Und ist danach eine Rückkehr in Teilzeit möglich? „Diese und weitere Fragen sollten in Ruhe geklärt werden, um Unsicherheiten und Missverständnissen vorzubeugen“, sagt Personalchefin Danica Ravaoli. In jedem Fall haben Arbeitnehmer nach der Elternzeit ein Recht auf Rückkehr in den Job, allerdings nicht unbedingt auf die frühere Position, erklärt die Expertin weiter: „Falls die alte Stelle nachbesetzt wurde, kann

ein neuer Arbeitsplatz zugewiesen werden. Die neue Position darf allerdings weder zu einem geringeren Gehalt noch zu einer Degradierung führen.“

Was aber tun, wenn die Rahmenbedingungen für eine Rückkehr zum bisherigen Arbeitgeber nicht mehr passen? Dann schafft die Babypause eine Gelegenheit zur Neuorientierung. Ein Jobwechsel oder der Schritt in die Selbstständigkeit können attraktive berufliche Alternativen bieten. Viele Mütter entscheiden sich nach der Elternzeit für eine Teilzeitleistung.

### Wie kann man die Kinderbetreuung sicherstellen?

Da vor allem in Städten Krippenplätze rar sind, sollten sich frischgebackene Eltern frühzeitig um die Betreuung des Nachwuchses kümmern. Neben Krippenplätzen kann auch eine Tagesmutter,

### Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams!

LKW-Fahrer zur Festanstellung und Aushilfe (gerne Rentner) für nationale Kühltransporte auf 40-t-Zug (Führerschein BCE). Standort: Hamm, Kell Power-Trans. Auskünfte unter: 0151 – 17 45 44 63



Foto: djd/adecgroup.de/Unsplash

ein Au-pair, ein Familienmitglied oder das Home-Office eine passende Lösung sein. Einige Arbeitgeber haben den Bedarf junger Familien bereits erkannt und bieten individuelle Betreuungsmöglichkeiten an. Über eine Kooperation unterstützen einige Unternehmen ihre Mitarbeiter bei der täglichen Kinderbetreuung sowie beim kurzfristigen Ausfall des Babysitters und erleichtern auf diese Weise die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Noch ein Tipp: Bei externen Angeboten sollten die Flexibilität der Öffnungszeiten und die Dauer der Ferienzeiten berücksichtigt werden. Zu klären ist außerdem, wer in Notfällen einspringt, um den Nachwuchs beispielsweise zum Arzt zu fahren. (djd)

tungen. Der Beruf verbindet kaufmännische Kompetenzen mit technischem Produkt- und Bedienungs-Know-how. Darüber hinaus haben die Experten viel Kundenkontakt und erledigen auch zahlreiche kaufmännische Tätigkeiten. So ist die Arbeit im Wesentlichen durch zwei Schwerpunkte geprägt: die betriebspezifische Arbeitsorganisation, Information, Kommunikation und Kontrolle zum einen und alle Tätigkeiten in den Bereichen Markt und Vertrieb beziehungsweise Finanz- und Servicedienstleistungen zum anderen.

### Voraussetzungen

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

### Die Ausbildung

Die dreijährige duale Ausbildung kann in Autohäusern, bei Automobilherstellern oder Importeuren absolviert werden. Hier lernen die Azubis wie man Beratungsgespräche führt, Autos sowie Zubehör verkauft oder Leasingverträge aufsetzt. Nach dem dritten Ausbildungsjahr sind sie in der Lage, den Kunden über die jeweiligen Vor- und Nachteile der verschiedenen Finanzierungsarten zu beraten. Stehen Marketingaktionen an, sind Automobilkaufleute sowohl in der Planung, als auch in der Durchführung eingebunden. Darüber hinaus erfahren Azubis alles, was es in den Bereichen Personalwirtschaft, Arbeitssicherheit und Betriebsorganisation zu wissen gibt. Automobilkaufleute sind also auch für bürowirtschaftliche Abläufe und die Wahrung des Datenschutzes verantwortlich. Die Arbeitszeiten richten sich in der Regel nach den Öffnungszeiten des Autohauses.

### Gehalt

Azubis verdienen im ersten Jahr zwischen 500 und 890 Euro brutto. Im zweiten Jahr steht auch schon die erste Erhöhung an. Die meisten Arbeitgeber zahlen dann rund 50 bis 100 Euro mehr im Monat, daher liegen die Durchschnittsgehälter nun zwischen 540 und 920 Euro. Das Gleiche gilt für das dritte Ausbildungsjahr zum Automobilkaufmann/-frau, das

Gehalt liegt nun zwischen 610 und 1.020 Euro. Das Einstiegsgehalt von Automobilkaufleuten nach der Ausbildung liegt im Schnitt bei 2.000 Euro brutto im Monat. Je nach Aufgabenbereich können sich die Verdienste aber deutlich unterscheiden, so verdienen Automobilkaufleute im Bereich Fachberatung durchschnittlich 2.700 Euro brutto im Monat.

### Karriereweg

Nach der Spezialisierung als Geselle ist aber noch lange nicht Schluss. Neben den Spezialisierungen kommen zahlreiche Weiterbildungen infrage, mit denen man die Karriereleiter weiter raufklettern kann. So ebnet die elfmonatige Weiterbildung zum Betriebswirt im Kraft-

fahrzeuggewerbe den Weg zu Fach- und Führungsaufgaben auf mittlerer Ebene. In den Weiterbildungslehrgängen werden branchenspezifische und vertiefende Kenntnisse der Betriebswirtschaft angeeignet. Wer sich vermehrt auf den Verkauf spezialisieren möchte, kann dies mit

der Weiterbildung zum geprüften Automobilverkäufer tun. Fans von flotten Flitzern müssen also nicht unbedingt in der Werkstatt ihre berufliche Zukunft suchen, sondern können ihrer Leidenschaft auch als Automobilkaufmann oder -frau nachgehen. (dzi)

**Noch keinen Ausbildungsplatz??!**  
 Zum 01.08.2020 ist bei uns noch ein Platz zur **Fachkraft für Lagerlogistik** offen.  
 Schriftliche Bewerbung bitte an **PRASCO GmbH**  
 Formerstr. 15, 59425 Unna  
 Oder per E-Mail an: [uludwig@prasco.de](mailto:uludwig@prasco.de)  
 Wir freuen uns auf Dich!

# Flotte Flitzer und Finanzen

## Ausbildung Automobilkaufmann/-frau

**Ob Opel, BMW oder Porsche: Wenn Autos Ihre Leidenschaft und Sie zudem noch ein Verkaufstalent sind, dann ist die Ausbildung zum Automobilkaufmann/-frau der richtige Karriereweg für Sie.**

### Der Beruf

Im Mittelpunkt der Arbeit stehen Autos als hochwertige technische Produkte. Automobilkaufleute sind in den Hauptgeschäftsbereichen eines Autohauses tätig: Service, Teile und Zubehör, Neu- und Gebrauchtwagen sowie Finanzdienstleis-



Foto: Pro Motor



Wir sind Hersteller hochwertiger Außenleuchten. Unsere Produkte stehen für höchste Qualität und anspruchsvolles Design.

Wir suchen zum 03.08.2020

### Auszubildende (m/w/d)

in folgenden Ausbildungsberufen:

- **Industriemechaniker**  
Fachrichtung Produktionstechnik
- **Zerspanungsmechaniker**  
Fachrichtung Drehtechnik
- **Werkzeugmechaniker**  
Fachrichtung Stanz- und Umformtechnik
- **Fachkraft für Lagerlogistik**
- **Elektroniker**  
Fachrichtung Betriebstechnik
- **Zerspanungsmechaniker**  
Fachrichtung Frästechnik
- **Vorfahrensmechaniker**  
für Beschichtungstechnik

Unsere Auszubildenden werden in der eigenen Lehrwerkstatt ausgebildet. Sie erhalten eine umfassende Ausbildung von unseren Meistern und Ausbildern, unterstützt durch überbetriebliche Lehrgänge und Seminare.

Wir erwarten Bewerber/innen mit handwerklichen Fähigkeiten, gutem technischen Verständnis, sozialer Kompetenz und einem ausgeprägten Lernwillen.

Wir erwarten einen Realschulabschluss (Fachoberschulreife) mit mindestens durchschnittlichen Leistungen.

Schicken Sie die schriftliche Bewerbung mit handgeschriebenem tabellarischen Lebenslauf an:

**BEGA Gantenbrink-Leuchten KG · Postfach 3160 · 58689 Menden**  
 Telefon (0 23 73) 96 64 15





Der Kreis Unna veranstaltet regelmäßig Konzerte im MUSEUM HAUS OPHERDICKE

**Kreis Unna**

Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

**Die nächsten Termine im Spiegelsaal:**

**Kammermusik**  
Eintritt: 15 Euro

➤ Donnerstag | 06.02.2020 | 20.00 Uhr  
Quartett (NPW) | Violine, Violine, Viola, Violoncello

**WeltMusik MusikWelt**  
Eintritt: 14 Euro

➤ Donnerstag | 23.01.2020 | 19.00 Uhr  
Chris Hinze | Incredible India  
Multimedia-Konzert

**Vorverkaufsstellen**  
Haus Opherdicke  
Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

Gemeinde Holzwickede  
Allee 4 | 59439 Holzwickede

Buchhandlung Hornung  
Markt 6 | 59423 Unna

Kreis Unna | Kultur  
Hansastraße 4 | 59425 Unna  
Fon 02303-27 18 41 und 02303-27 25 41

Weitere Infos unter  
[www.kreis-unna.de/haus-opherdicke](http://www.kreis-unna.de/haus-opherdicke)

## Palazzo Dinner Show in Dortmund

Internationale Artistenkunst, humorvolle Comedy-Einlagen und ein hochklassiges Drei-Gänge-Menü – dies sind die Hauptzutaten der Palazzo Dinnershow. Das außergewöhnliche Varieté-spektakel gastiert noch bis zum 12. Januar 2020 in der Spielbank Hohensyburg. „Wir sind stolz, dass wir mit Palazzo einen Kooperationspartner für uns gewinnen konnten, der für international prämiertes Varietéspiel steht. Die Spielbank Hohensyburg bietet als Veranstaltungsort den perfekten Rahmen für dieses Show-event. Zusammen mit den kulinarischen Kreationen von unserem Sternekoch Michael Dyllong erwartet die Gäste Artistik fürs Auge und den Gaumen“, verspricht Stefan Retzlaff, Direktor der Spielbank Hohensyburg.

Mehr Informationen und Kartenverkauf unter [www.palazzo-dinnershow.de](http://www.palazzo-dinnershow.de)

## Forum Gesundheit

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Dienstag, 28. Januar 2020, 19.30 Uhr, Eintritt frei**

### Krankenhausbehandlung in den eigenen vier Wänden

Wir fahren zu den Patienten nach Hause

Das ist neu: „Stationsäquivalente psychiatrische Behandlung“ (StäB). Psychisch Kranke können unter bestimmten Voraussetzungen statt im Krankenhaus auch von einem unserer mobilen Teams zu Hause behandelt werden. Ärzte, Therapeuten, Pfleger und Sozialarbeiter kommen mit dem Dienstwagen. Die LWL-Klinik Dortmund ist zuständig für den Großteil Dortmunds sowie für den gesamten Kreis Unna. Und für diesen ganzen großen Einzugsbereich ist das StäB-Team zuständig.

Infoabend mit Stationsleiterin Martina Kabacinski

In der LWL-Tagesklinik Dortmund  
Allerstraße 1

## Veranstaltungskalender für den Kreis Unna

1. bis 31. Januar 2020

<p><b>1. Mittwoch</b></p> <p><b>Konzert 18.00 Uhr</b> Neujahrskonzert: „Im Feuerstrom der Reben“ Konzertaula, Kamen</p>	<p><b>7. Dienstag</b></p> <p><b>Konzert 20.00 Uhr</b> Songs &amp; Whispers Tortuga, Unna</p>
<p><b>2. Donnerstag</b></p> <p><b>Kindertheater 16.00 Uhr</b> Schneewittchen – Das Musical Stadthalle, Unna</p>	<p><b>8. Mittwoch</b></p> <p><b>Konzert 20.00 Uhr</b> Sparkassen Grand Jam: Tinez Big Horn Special Thorheim, Bergkamen</p>
<p><b>3. Freitag</b></p> <p><b>Show 19.00 Uhr</b> Feuerwerk der Turnkunst 2020 Westfalenhallen, Dortmund</p>	<p><b>9. Donnerstag</b></p> <p><b>Show 16.00 Uhr</b> Moscow Circus on Ice – The Grand Hotel Stadthalle, Unna</p>
<p><b>4. Samstag</b></p> <p><b>Konzert 20.00 Uhr</b> Originalton: Dimi on the R. Spatz und Wal, Unna</p>	<p><b>Konzert 20.00 Uhr</b> Jammin' Lounge Schalander (Lindenbrauerei), Unna</p>
<p><b>5. Sonntag</b></p> <p><b>Konzert 20.00 Uhr</b> B.B. &amp; The Blues Shacks Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna</p>	<p><b>Konzert 20.00 Uhr</b> Musik Club: Livemusik und Anekdoten zum 70. Geburtstag von Rio Reiser Schalander (Lindenbrauerei), Unna</p>
<p><b>Konzert 17.00 Uhr</b> Das große Neujahrskonzert – Magische Momente Stadthalle, Unna</p>	<p><b>10. Freitag</b></p> <p><b>Show 20.00 Uhr</b> ADAC Supercross 2020 Westfalenhallen, Dortmund</p>

## 3. Januar - Konzert - 20.00 Uhr

### B.B. & The Blues Shacks



Die B.B.s lieben ihre Musik und spielen den Blues so gekonnt, dass selbst die Amerikaner inzwischen den Hut vor dieser deutschen Band ziehen. Mit ihrer Mischung aus Rhythm & Blues und einem Hauch „Sixty Soul“ haben sie sich eine Fangemeinde um den ganzen Globus erspielt.

**Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna**

## 4. Januar - Konzert - 20.00 Uhr

### It's all Pink – P!nk Tribute Show



steht und begeistert seit 2010 als Frontfrau bei Europe's Best Pink Tribute Show „JUST P!NK“ das Publikum.

**Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna**

So nah am Original wie möglich und dann noch ein bisschen mehr. Das ist die Philosophie von „IT'S ALL P!NK“. Sängerin Vanessa Henning beweist mit ihrer außergewöhnlichen Stimmqualität, Ausstrahlung und Bühnenpräsenz, dass sie dem Original in nichts nach-

**Anf.- und Sommermarkt Stadthalle Werl**

**So. 05. Januar**  
11.00 bis 17.00 Uhr

**Weitere Termine:**  
So. 02.02. • So. 05.04.  
So. 04.10. • So. 06.12.

Preise: Grundgebühr 5,- Euro  
Ihm ab 10,- Euro  
Spezialmarkt – keine Neuware

**STADTHALLE WERL**  
TALBENK-TAGELIEN-STRASSE  
Postfach 27 • 59457 Werl  
Tel. 02922 7 973310  
Fax 02922 7 973315  
[www.stadthalle-werl.de](http://www.stadthalle-werl.de)  
[info@stadthalle-werl.de](mailto:info@stadthalle-werl.de)



16. Januar - Kabarett - 20.00 Uhr  
**Özcan Cosar – Cosar Nostra**



Am Donnerstag, 16. Januar, feiert der Comedian Özcan Cosar um 20 Uhr seine Premiere in der Stadthalle Unna. Im Gepäck hat das Ausnahmetalent sein brandneues Programm „Cosar Nostra – Organisierte Comedy“. In einem umwerfenden Pa-

ket aus Humor, Schauspiel und Tanz begeistert er seine Fans nun auch in Unna und stellt sich die Frage: Wie schafft man es, alle Menschen zum Lachen zu bringen?

**Stadthalle, Unna**



**Kabarett**  
**20.00 Uhr**  
Maxi Gstettenbauer:  
„Lieber Maxi als normal!“  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

11. Samstag

**Show**  
**19.00 Uhr**  
ADAC Supercross 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Party**  
**20.00 Uhr**  
Ü50 Disco  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

12. Sonntag

**Show**  
**14.00 Uhr**  
ADAC  
Supercross 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

14. Dienstag

**Konzert**  
**20.00 Uhr**  
Reverend Red  
Tortuga,  
Unna

15. Mittwoch

**Treffen**  
**20.00 Uhr**  
Seniorentanz:  
Du musst das Leben tanzen  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

16. Donnerstag

**Konzert**  
**20.00 Uhr**

Originalton:  
Julika Elizabeth  
Spatz und Wal,  
Unna

**Konzert**  
**20.00 Uhr**  
Musik Club:  
Rockwärts  
Schalander (Lindenbrauerei),  
Unna

**Kabarett**  
**20.00 Uhr**  
Özcan Cosar – Cosar Nostra  
Stadthalle, Unna

**Show**  
**20.00 Uhr**  
All You Need Is Love! –  
Das Beatles Musical  
Westfalahallen,  
Dortmund

17. Freitag

**Lesung**  
**16.30 Uhr**  
Bilderbuchkino  
Gemeindebibliothek,  
Holzwickede

**Show**  
**19.00 Uhr**  
Holiday on Ice – Supernova  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Konzert**  
**20.00 Uhr**  
Remode – Tribute to  
Depeche Mode  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

**Theater**  
**20.00 Uhr**  
„Alle über Liebe“  
Stadthalle,  
Unna

**Bestattungen Geißler**  
Mit uns den **Abschied** gestalten

Rüdiger Geißler

Kamener Straße 11-13  
59425 Unna  
MEHRERFAHREN 0 23 03 / 94 24 994  
24 Stunden für Sie erreichbar  
www.bestattungen-geissler.de

18. Samstag

**Messe**  
**10.00 Uhr**  
Brille & Co  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
**11.00 Uhr**  
Hochzeitstage Dortmund  
2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Show**  
**13.00 Uhr**  
Holiday on Ice – Supernova  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Show**  
**16.00 Uhr**  
Holiday on Ice – Supernova  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Kabarett**  
**19.30 Uhr**  
Tutty Tran:  
„Augen zu und durch“  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

**Show**  
**20.00 Uhr**  
God Save The Queen 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Show**  
**20.00 Uhr**  
Holiday on Ice – Supernova  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Theater**  
**20.00 Uhr**  
„Die Niere“ – Komödie mit  
Dominic Raacke  
Konzertaula,  
Kamen

19. Sonntag

**Messe**  
**10.00 Uhr**  
Brille & Co  
Westfalahallen, Dortmund

**Messe**  
**11.00 Uhr**  
Hochzeitstage Dortmund  
2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
**11.00 Uhr**  
Feeder und Stipper Messe  
Stadthalle,  
Unna

**Show**  
**13.00 Uhr**  
Holiday on Ice – Supernova  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Kindertheater**  
**16.00 Uhr**  
„Das hässliche junge Entlein“  
Kulturschmiede,  
Fröndenberg

**Show**  
**16.30 Uhr**  
Holiday on Ice – Supernova  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Party**  
**19.00 Uhr**  
„Freunde treffen Freunde“  
HSC-Party  
Kleinkunstbühne Rausingen,  
Holzwickede

**Konzert**  
**20.00 Uhr**  
Young Chinese Dogs  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

21. Dienstag

**Konzert**  
**20.00 Uhr**  
Dey  
Tortuga, Unna

**Konzert**  
**20.00 Uhr**  
Der Herr der Ringe & Der  
Hobbit – Das Konzert  
Westfalahallen,  
Dortmund

22. Mittwoch

**Konzert**  
**19.30 Uhr**  
Quichotte: „Die unerträg-  
liche Leichtigkeit des Neins“  
Galerie sohle 1,  
Bergkamen

**Konzert**  
**19.30 Uhr**  
5. Sinfoniekonzert  
Konzertaula,  
Kamen

18. Januar - Kabarett - 19.30 Uhr  
**Tutty Tran:  
„Augen zu und durch“**



Tutty Tran ist der erste vietnamesische Stand-up-Comedian in Deutschland. Laut eigener Aussage blieben ihm nicht viele Möglichkeiten. Entweder Stand-up oder ein eigener Imbiss. Durch

zahlreiche Auftritte auf verschiedenen Bühnen war für Tutty sofort klar: Das ist mein Ding!

**Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna**

**CN BUSREISEN**  
Christian Nowinski

**Marokko - Tiefer Süden** 13.03. - 27.03.2020  
Von der Küste bis ins Atlasgebirge, Schifffahrt Genua-Tanger-Genua  
Besichtigung Fés, Marrakesch, Casablanca uvm.  
durchgehende Reiseleitung, Fahrt im eigenen Bus  
DZ / DK ab 1.649,- € p.P.

Infos unter: CN Busreisen • 58730 Fröndenberg  
☎ 02303.968 268 2 • anfrage@cn-busreisen.de  
www.cn-busreisen.de

**EBERT**  
Zaun und Tor

**Qualität und Erfahrung**  
seit 100 Jahren

**Sicherheit für Ihr Grundstück**

**Sichtschutzzäune**  
**Gitterzäune**  
**Schmückzäune**

**Kurt Ebert Zaun und Tor GmbH**  
Westfälische Str. 173 • 44309 Dortmund  
Telefon 0231 20 2000 • www.ebertzaun.de

- Kostenlose Angebotserstellung
- Beratung bei Ihnen vor Ort
- Maßanfertigungen in eigenem Meisterbetrieb
- Montage durch Fachpersonal
- Zaunmaterial ab Lager



24. Januar - Kabarett - 20.00 Uhr

## Barbara Ruscher: „Ruscher hat Vorfahrt“



Scharfzüngig, intelligent, aber charmant hinterfragt Deutschlands Kabarett-Lady Barbara Ruscher den Selbstoptimierungswahn unserer Gesellschaft und ist dabei immer eine Spur voraus. Ruscher regt sich auf. Über finanziell ausufernde Kindergeburtstags-Event-Rankings, über Raser, die ihren Wettbewerb

ohne Rücksicht auf Verluste auf öffentlichen Straßen austragen, über Gangsta-Rapper und deren hemmungslosen Vorurteile und über die Infantilisierung unserer Gesellschaft durch Ausmalbücher für Erwachsene

**Studio Theater, Bergkamen**

24. Januar - Konzert - 20.00 Uhr

## Herbert Knebels Affentheater



„Boah, glaubse ... ich sach' Sie!“ ... Mit diesen Worten fangen sie in der Regel an: die Monologe von Herbert Knebel in den „Mitternachtsspitzen“, gehalten im schönsten Ruhrpott-Slang. Herbert Knebel, das ist ein ehemaliger Bergmann, heute Früh-

rentner, stets gekleidet mit charakteristischer Mütze, riesiger Brille und brauner Hose. Mit seiner Frau Guste lebt Herbert in Essen, meckert über die Welt und macht mit seiner Band „Affentheater“ Musik.

**Stadthalle, Unna**

**Film**  
20.00 Uhr

„Die grüne Lüge“  
Haus der Stadtgeschichte,  
Kamen

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Florian Lohoff Band  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

23. Donnerstag

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Originalton: Whispers Circuit  
Spatz und Wal, Unna

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Musik Club: Wild Child  
Schalander (Lindenbrauerei),  
Unna

24. Freitag

**Fest**  
17.00 Uhr  
5. Marina Hafenfeuer  
Marina Rünthe, Bergkamen

**Theater**  
20.00 Uhr  
Der Tod – „Zeitlos“  
Kulturschmiede,  
Fröndenberg

**Kabarett**  
20.00 Uhr  
Barbara Ruscher:  
„Ruscher hat Vorfahrt“  
Studio Theater, Bergkamen

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Blues Company feat.  
The fabulous BC Horns  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Herbert Knebels  
Affentheater  
Stadthalle, Unna

25. Samstag

**Fest**  
15.00 Uhr  
5. Marina Hafenfeuer  
Marina Rünthe,  
Bergkamen

**Theater**  
23.00 Uhr  
Passagier 23 –  
Kriminalstück nach S. Fitzek  
Konzertaula, Kamen

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Reggatta de blanc –  
Birthday XXXII  
Kühlschiff  
(Lindenbrauerei),  
Unna

**Party**  
23.00 Uhr  
Ü30 Party  
Kühlschiff  
(Lindenbrauerei),  
Unna

26. Sonntag

**Fest**  
12.00 Uhr  
5. Marina Hafenfeuer  
Marina Rünthe,  
Bergkamen

**Konzert**  
17.00 Uhr  
Chansons „Unter dem  
Himmel von Paris“  
Schulzentrum, Holzwickede

**Konzert**  
18.00 Uhr  
3. Meisterkonzert –  
Knut Hanßen (Klavier)  
Stadthalle, Unna

28. Dienstag

**Messe**  
10.00 Uhr  
Jagd & Hund 2020  
Westfalahallen, Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Fisch und Angel 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Wild Food Festival  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Mark Peters  
Tortuga,  
Unna

29. Mittwoch

**Messe**  
10.00 Uhr  
Jagd & Hund 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Fisch und Angel 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Wild Food Festival  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Bernard Allison & Band:  
„Let it go“  
Kühlschiff (Lindenbrauerei),  
Unna

30. Donnerstag

**Messe**  
10.00 Uhr  
Jagd & Hund 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Fisch und Angel 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Wild Food Festival  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Theater**  
19.30 Uhr  
„Das Damenduell“  
Studio Theater,  
Bergkamen

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Originalton:  
Baby Kreuzberg  
Spatz und Wal,  
Unna

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Musik Club:  
RIA & Band  
Schalander  
(Lindenbrauerei),  
Unna

31 Freitag

**Messe**  
10.00 Uhr  
Jagd & Hund 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Fisch und Angel 2020  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Messe**  
10.00 Uhr  
Wild Food Festival  
Westfalahallen,  
Dortmund

**Theater**  
19.30 Uhr  
„Das Damenduell“  
Studio Theater,  
Bergkamen

**Konzert**  
20.00 Uhr  
Limited Edition  
Kühlschiff  
(Lindenbrauerei),  
Unna

25. Januar - Konzert - 20.00 Uhr

## Reggatta de blanc – Birthday XXXII



1987 gründet Michael Griese, „Stings deutscher kleiner Bruder“ die weltweit authentischste und erfolgreichste The Police-Tributeband REGGATTA DE BLANC, die damals die Mess-

latte für alle deutschen Tributebands hoch gelegt hat und aus der Coverszene nicht mehr wegzudenken ist.

**Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna**

**Domizil  
am Hellweg**

Gepflegt Leben im Herzen von Unna

**Unabhängig, vielseitig, sicher, umsorgt**

- ✓ TOP-Lage an der Fußgängerzone
- ✓ 80 barrierefreie, komfortable Wohnungen
- ✓ Großer Dachgarten, eine Oase der Ruhe
- ✓ Attraktive Gemeinschaftsräume
- ✓ Wohlfühlbad und Fitnessraum
- ✓ Tiefgarage im Haus
- ✓ 24 h Hausnotruf – garantiert ein Höchstmaß an Sicherheit
- ✓ Eigener ambulanter Pflegedienst rund um die Uhr im Haus
- ✓ Zahlreiche soziokulturelle Aktivitäten
- ✓ Mittagsmenue und Kaffeerunde im eigenen Restaurant
- ✓ Hausmeister- / Reinigungsservice, weitere Wahlleistungen

Besuchen Sie unser  
**betreutes Wohnen**  
Bitte vereinbaren Sie  
einen Termin!

**Bonifatius Seniorendienste GmbH**  
Massener Straße 18-22 • 59423 Unna  
Tel.: 02303 - 258997-0 • E-mail: unna@bonifatius-gmbh.de

Die „ORTSZEIT“ wünscht  
allen Leserinnen und  
Lesern ein gesundes  
und erfolgreiches  
Jahr 2020.



# Kleine Künstler bestaunen ihr Kunstwerk

## Kinder malen ihre Wünsche

**Weihnachten ist die Zeit des Wünschens. Was sich junge Unnaer für ihre Stadt wünschen, haben sie im Kunst-raum bei Ilona Hetmann auf die Leinwand gemalt.**

Vor allem Wasser, Bäume und ein Kinderspielhaus stehen bei den jungen Menschen ganz oben auf dem Wunschzettel, wie die bunten Werke zeigen. Aus 18 einzelnen Bildern zusammengesetzt zu einer großen Collage ziert dieses Werk nun das Büro der

Beigeordneten Kerstin Heidler (rechts im Bild), die sich über das „Wünsche-Meisterwerk“ sehr freute. Finanziert wurde die Aktion vom Bürgerverein „Wir für Unna“. Der Verein mit der Vorsitzenden Margarethe Strathoff (2.v.l.), Künstlerin Ilona Hetmann und zwei der rund 20 kleinen Künstler und Künstlerinnen statteten der Beigeordneten einen Besuch ab und überzeugten sich davon, dass das große Bild genau den richtigen Platz gefunden hat. Die beiden kleinen Künstlerinnen waren jedenfalls sehr zufrieden.



Foto: Kreisstadt Unna

**Nasse Wände? Schimmelbefall?**  
ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN  
**ISO-TEC**  
Wir machen Ihr Haus trocken  
Barowski-Böttcher GmbH  
Unna 023 83 / 23 422 - Iserlohn 023 71 / 81 690  
barowski@isotec.de - www.isotec.de/barowski

**10 Jahre Qualitäts-Umzüge**  
NEU: Festpreis u. kostenl. Beratung vor Ort!  
Fa. Zahn, 59379 Seim, Dieselweg 4  
Tel. 02592-9776600  
www.zahntransporte.de

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

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

**WILMS-BASEL BESTATTUNGEN**

„Eine würdige Bestattung muss kein Vermögen kosten.“  
Wolfgang Wilms

Unser Basisangebot Erdbestattung: **1999,- Euro\***  
\*zzgl. Friedhofsgebühren

Bestatterleistungen für Erdbestattung:

- ◆ Kiefersarg aus unserer Ausstellung
- ◆ Kissen und Decke
- ◆ Abholung vom Sterbeort u. Überführung zum Friedhof
- ◆ Trauerfeier (exkl. Kosten für Halle, Musik, Redner)
- ◆ Abmeldung bei Standesamt, Krankenkasse, Rente

Weitere Leistungen (wie z.B. Blumenschmuck, Zeitungsannoncen, Sargträger) können gegen Aufpreis zugebucht werden.  
Angebot für Unna, Menden, Fröndenberg, Iserlohn, Hemer, Balve.

**Wilms-Base Bestattungen UG**  
Tag u. Nacht erreichbar  
Tel.: 023 73 - 39 51 818  
Mobil: 0170 - 7 30 47 09

## „The Gregorian Voices“ Wir verlosen 6 x 2 Karten

Mit mystischen Klängen verzaubern die acht Sängern von „The Gregorian Voices“ ihr Publikum. Kristallklare Tenöre und stimmungswichtige Baritone und Bässe lassen den Kirchenraum erbeben. Der Gesang der Gruppe schwebt durch Raum und Zeit und lädt die Zuhörer ein, abzuschalten und dem Alltag zu entfliehen. Im Januar können Sie das neue Programm „Gregorianik meets Pop – Vom Mittelalter bis heute“ gleich zweimal erleben:

Am Freitag, 10. Januar, um 19.30 Uhr in der Obersten Stadtkirche in Iserlohn, Kurt-Schuma-

cher-Ring 9, und am Mittwoch, 22. Januar, um 19 Uhr in der Ev. Kirche am Markt in Holzwickede, Goethestraße 2.

Eindrucksvoll werden berühmte Klassiker der Popmusik im gregorianischen Stil arrangiert und ohne instrumentale Begleitung interpretiert. A cappella vom Feinsten, Popmusik für die Ewigkeit! Die Eintrittskarten kosten im Vorverkauf 22,90 Euro und an der Abendkasse 25 Euro. Oder Sie machen einfach bei unserem Gewinnspiel mit, denn wir verlosen insgesamt 6x2 Karten. Den Termin können Sie sich selbst aussuchen! Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss: [www.fkwverlag.com](http://www.fkwverlag.com).



Eintrittskarten zum Konzert gibt es an folgenden Vorverkaufsstellen:

- |  |   |
|--|---|
| <b>ISERLOHN</b>  | <b>HOLZWICKEDE</b>                                    |
| - B&U - Modehaus, Unnaer Str. 6-12                     | - Gemeindebüro Kirche am Markt, Goethestr. 4          |
| - Christliche Bücherstube Iserlohn, Vinckestr. 9-13    | - Hellweger Anzeiger, Hauptstr. 27                    |
| - Ev. Kantorei Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 10-14    | - Lotto & Tabakwaren, Winkelstr. 11A                  |
| - IKZ Iserlohn-Wichelhovenhaus, Theodor-Heuss-Ring 4-6 | <b>UNNA</b>   |
| - Stadtinformation Iserlohn, Bahnhofplatz 2            | - Hellweger Anzeiger, Wasserstr. 20                   |
| <b>HEMER</b>   | - i-Punkt Unna, Lindenplatz 1                         |
| - IKZ Service, Poststr. 4                              | <b>DORTMUND</b>                                       |
| - Lotto Achilles, Europastr. 2                         | - Ticket Shop Dortmunder Konzertkasse, Prinzenstr. 15 |

Im Internet unter: [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und [www.reservix.de](http://www.reservix.de).



# SIE SCHAFFEN ARBEITSPLÄTZE. WIR FÖRDERN BESCHÄFTIGUNG.

Nutzen Sie die neuen Fördermöglichkeiten zur Schaffung von Teilhabe- und Beschäftigungschancen für Langzeitarbeitslose | § 16i SGB II

[www.jobcenter-kreis-unna.de](http://www.jobcenter-kreis-unna.de)

Perspektiven für unsere Region.



VVK ab  
Dez 2019

# 17. Unnaer Kneipen Nacht

WIEDER MIT  
KIRCHEN

**einmal zahlen, alles sehen**

Vorverkauf 12,- € (incl. Gebühr), Abendkasse 14,- € In allen teilnehmenden Kneipen und bekannten WK-Stellen

## Samstag, 15. Februar 2020

### Beginn ab 20.00 Uhr

mehr unter [www.kneipennacht-unna.de](http://www.kneipennacht-unna.de)



PIETER SMIT

