

# RUNDBLICK

l i f e s t y l e



Rhein-Ruhr





# Harhoff



Kamener Str. 37 · 59425 Unna-Königsborn

Tel. 023 03 - 77 1490 · Fax 023 03 - 77 1491 · Mail: [info@edeka-harhoff.de](mailto:info@edeka-harhoff.de)

Geschäftszeiten: Montag - Samstag 7.00 bis 21.00 Uhr



**Lassen Sie sich überraschen  
und freuen Sie sich auf frische  
Vielfalt und tolle Angebote!**

**DAS NEUE EINKAUFSERLEBNIS:**

- neue Marktgestaltung
- neue Bedientheken Fleisch/ Wurst, Käse und Fisch
- neue Obst- und Gemüseabteilung
- umweltschonende Kühltechnik
- energiesparende LED- Beleuchtung

**Der Sommer ist da, mit vielen, heißen Angeboten  
bei Ihrem Edekamarkt Harhoff!**

# EDITORIAL

*Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,*



## IMPRESSUM

**Verleger** (V.i.S.d.P.)  
Rundblick Kommunikation GmbH  
Geschäftsführer:  
Frank Kuhlmann  
Akazienweg 2, 59423 Unna  
Tel.: 0175 / 2232113

**Redaktion dieser Ausgabe:**  
Frank Kuhlmann (fk)  
Katharina Nehlmeyer  
Sebastian Suttrop

**Fotos, Grafik & Layout:**  
Faidon Trevizanos  
Creative Director  
Rundblick Kommunikation GmbH  
rundblickunna.design@gmail.com

**Druck**  
Druckerei Becker, 59821 Arnsberg  
www.becker-druck.de

**Mediadaten:**  
Erscheinungsweise: 4x im Jahr, quartalweise. In  
Auslage zur kostenlosen Mitnahme an frequen-  
tierten Orten.

**Rechtliches**  
Die gezeigten Fotos, Anzeigen und redakti-  
onellen Berichte dürfen nur mit vorheriger  
schriftlicher Genehmigung abgedruckt oder  
vervielfältigt werden.

**Fotoquelle:**  
Titelbild: @master1305 / freepik.com  
Bild Seite 2: @wayhomestudio Lifestyle / freepik.com  
Bild Seite 4: @master1305 / freepik.com  
Bild Seite 24: @user20513488 / freepik.com  
Bild Seite 43: @freepik.com  
Bild Seite 43: @pch.vector / freepik.com

Endlich ist er da: Der Sommer!

Die warme Sonne auf der Haut und die lauen  
Abende unter freiem Himmel – all das ge-  
hört zu den unverwechselbaren Freuden des  
Sommers. Für viele ist diese Zeit des Jahres  
mit Urlaub verbunden, einer wohlverdienten  
Pause vom Alltag.

Der Sommerurlaub bietet die Gelegenheit,  
den Alltag hinter sich zu lassen und neue  
Energie zu tanken. Ob man die Zeit nutzt,  
um ferne Länder zu erkunden, oder ob man  
in der heimischen Region Erholung sucht –  
die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.  
Es ist die perfekte Zeit, um neue Kulturen  
kennenzulernen, unbekannte Orte zu ent-  
decken und unvergessliche Erinnerungen  
zu sammeln.

Doch der Sommerurlaub ist nicht nur eine  
Flucht aus dem Alltag, sondern auch eine  
Chance zur persönlichen Erneuerung. Es ist  
die Zeit, in der man sich auf das Wesentliche  
besinnen kann: auf Familie, Freunde und  
auf sich selbst. In der Hektik des modernen  
Lebens bleibt oft wenig Raum für Muße und  
Kontemplation. Der Sommer bietet die Mög-  
lichkeit, innezuhalten, durchzuatmen und  
die Schönheit des Augenblicks zu genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen  
unserer aktuellen Ausgabe und möchten  
Ihnen u.a. mit einigen Reisetipps, die Lust  
auf Sommer und Urlaub näher bringen.

**Ihr Team vom Rundblick  
Rhein-Ruhr**

# IN HA LT



## GESUNDHEIT

- 06. Dr.med. Ardeshir Ghiassi  
Interview mit Facharzt Dr. med. Ardschir Ghiassi
- 08. Dr.Ulrich Nehlmeyer - Interview  
Was tun, wenn die Zahnwurzel entzündet ist
- 10. Medico Fitness - Abwechslung erleben
- 12. Dr.med.dent. Lutz Gerland - Zahnarztpraxis in Unna
- 14. Laktoseintoleranz ursachen, Symptome und Umgang
- 18. Ringana Naturkosmetik  
Nachhaltig. Umweltbewusst. Wirksam.



## LIFESTYLE

- 20. JW Jochen Wendrich - Hypnosystemisches Konzept
- 22. Rom - Die ewige Stadt
- 28. Radhaus Gerhardy - It's Summertime....
- 30. Nizza - Eine Perle an der französischen Riviera
- 32. Herr Döllermann - Interview - Oasen aus Glas
- 36. Die Walentowski Galerien - Mike Kraus
- 38. Monaco - Grand Prix Historique
- 40. Raumdesign Achim Schulz



## RECHT & FINANZEN

- 42. W.-D. Vogt - Die Bindungswirkung des Ehegatten-Testaments
- 43. Rene Zeps - Erbschaftsteuerpflicht auch nach Wegzug aus Deutschland
- 45. Immomas - Verkauf & Vermietung von Wohngebäuden
- 47. Udo Speer - Arbeitgeber muss Kosten für Abschiebung zahlen
- 48. Oliver Böhmer - Immobilie im Scheidungsfall!
- 49. Schirmer Kaffee - Die ganze Welt in einer Tasse

# Ihr Zentrum für ganzheitliche und innovative Orthopädie

## Interview mit Facharzt Dr. Ardeshir Ghiassi

\*In unserem orthopädisch-medizinischem Versorgungszentrum\* begegnen uns regelmäßig Patienten mit chronischen Schmerzen. Mein Ziel ist es, Ihnen in diesem Beitrag zu erläutern, wie wir unsere Schwerpunkte bei der Behandlung dieser Fälle setzen. Für uns ist es von zentraler Bedeutung, nicht nur die unmittelbare Schmerzbehandlung zur Linderung der Beschwerden zu priorisieren, sondern darüberhinausgehend zu agieren. Unser Leistungsspektrum umfasst diverse diagnostische Verfahren, die es ermöglichen, eine gezielte Ursachenanalyse durchzuführen. Nur auf diese Weise ist es möglich, eine geeignete und individuell angepasste Therapie für den Patienten zu entwickeln, um langfristig eine Verbesserung seines Zustands herbeizuführen.

In unserem orthopädischen Zentrum legen wir großen Wert auf die Anwendung innovativer Therapiemöglichkeiten, wie etwa die minimalinvasive Injektionstechnik, auf die ich mich im Laufe meiner kontinuierlichen Spezialisierung konzentriert habe. Durch die minimalinvasive Injektionstherapie ist es uns möglich, Schmerzmittel oder entzündungshemmende Medikamente gezielt an die betroffene Stelle zu bringen, um die Schmerzen effektiv zu lindern. Diese Behandlungsmethode reduziert nicht nur das Risiko von Nebenwirkungen, sondern kann auch eine schnelle und dauerhafte Schmerzlinderung bewirken. Dank unserer umfangreichen Erfahrung und der erfolgreichen Behandlung zahlreicher Patienten mit chronischen Schmerzen können meine Kollegen und ich auf einen wertvollen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Ein wesentlicher Aspekt der Behandlung von chronischen Schmerzen besteht darin, die Körperstatik

zu berücksichtigen. Durch präzise Vermessung der Körperstatik können wir individuelle Dysbalancen und Fehlhaltungen identifizieren, die zur Entstehung von Schmerzen beitragen. Auf Grundlage dieser Messungen entwickeln wir maßgeschneiderte Behandlungspläne, die darauf abzielen, die Körperstatik zu optimieren und somit langfristige Verbesserungen der Beschwerden zu erzielen. Einen weiteren wichtigen Bestandteil unseres Konzepts stellt der von mir entwickelte Behandlungspfad zur Atlasstherapie dar.

In unserem orthopädischen Zentrum legen wir einen besonderen Fokus darauf, unsere Patienten ganzheitlich zu betrachten und eine umfassende sowie effektive Behandlung anzubieten, die auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Unsere Experten stehen Ihnen mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung zur Seite, um chronische Schmerzen erfolgreich zu behandeln und die Lebensqualität unserer Patienten nachhaltig zu verbessern.

„Mein Ziel ist ihr Weg in ein gesundes und aktives Leben.“



Praxisanschriften / Kontakt:

Medizinisches Versorgungszentrum  
Dr. Ghiassi & Kollegen,

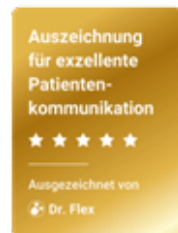
Brackeler Hellweg 121,  
Dortmund Brackel  
Tel. 0231-590756

E-Mail: [mail@centrum-vitae.de](mailto:mail@centrum-vitae.de)  
Webseite: [www.centrum-vitae.de](http://www.centrum-vitae.de)



Bild: Dr. Ghiassi

Text: Dr. Ghiassi




# DR. ULRICH NEHLMAYER

Der Inhaber der  
Zahnärztlichen  
Tagesklinik in  
Unna-Massen  
Dr. Ulrich Nehlmeyer  
blickt auf  
jahrezehntelange  
Erfahrung in der  
Zahnbehandlung und  
Zahn-Implantat-  
Versorgung zurück.



Foto: Dr. Nehlmeyer / New Africa - stock.adobe.com

 Zahnärztliche Tagesklinik  
Dr. Nehlmeyer & Kollegen



# Was tun, wenn die Zahnwurzel entzündet ist

INTERVIEW MIT ZAHNARZT DR. ULRICH NEHLMAYER

**Mit einer Wurzelentzündung ist nicht zu spaßen: Unbehandelt kann sie sogar auf den Kieferknochen übergreifen – wenn der Nerv spinnt, also besser gleich zum Zahnarzt! Vielen Patienten wird es Angst und Bange wenn Sie das Wort „Wurzelbehandlung“ hören. Völlig unbegründet, erklärte uns Dr. Ulrich Nehlmeyer, der mittlerweile auf über 20 Jahre Erfahrung in der Zahnbehandlung und Zahnimplantat-Versorgung zurück blickt. Wir sprachen mit dem Inhaber der Zahnärztlichen Tagesklinik aus Unna-Massen über die Endodontie. Nichts ist ärgerlicher als ziehender, bohrender Zahnschmerz – vor allem, wenn man ihn nicht orten kann, da die komplette Gesichtshälfte einfach höllisch weh tut. Dr. Ulrich Nehlmeyer weiß, wie man das Übel schonend „an der Wurzel packt“.**

**Dr. Nehlmeyer, bei der Ankündigung „Wurzelbehandlung“ möchten nicht wenige Patienten am liebsten aus dem Behandlungsstuhl flüchten. Beruhigen Sie uns.**

*Dr. Nehlmeyer:* Ich sage: Vor einer Wurzelkanalbehandlung (Endodontie), ausgeführt von einem erfahrenen und einfühlsamen Zahnarzt, muss niemand flüchten. Panik ist völlig unangebracht. Eine Behandlung der Wurzel ist oft das einzige Mittel, um den Zahn zu retten – Zähne sind Kostbarkeiten, man soll sie bewahren. Mit einer Wurzelentzündung ist nicht zu spaßen, sie kann auf den Kieferknochen übergreifen und großflächig zerstören.

## Was genau passiert bei einer Wurzelfüllung beim Zahnarzt?

*Dr. Nehlmeyer:* Zunächst wird das Gewebe des Zahnmarks – das durch Bakterien infiziert und zerstört worden ist – vollständig aus dem Zahninneren entfernt. Der so entstandene Hohlraum wird anschließend sorgfältig gereinigt, desinfiziert und erweitert.

## Wieso diese Erweiterung?

*Dr. Nehlmeyer:* Weil in das Wurzelkanalsystem eine spezielle, erwärmte Füllung eingebracht wird: Gutta-percha. Diese dichtet den Kanal hermetisch ab. Anschließend erfolgt eine bakteriendichte, mit dem Zahn verklebte Aufbaufüllung aus Kunststoff.

Die Zahnfunktion bzw. Kaufähigkeit bleibt somit erhalten und führt in je nach Abhängigkeit vom Befund in 85 bis 98 Prozent aller Fälle zum Erfolg.

## Zahlt das die Krankenkasse?

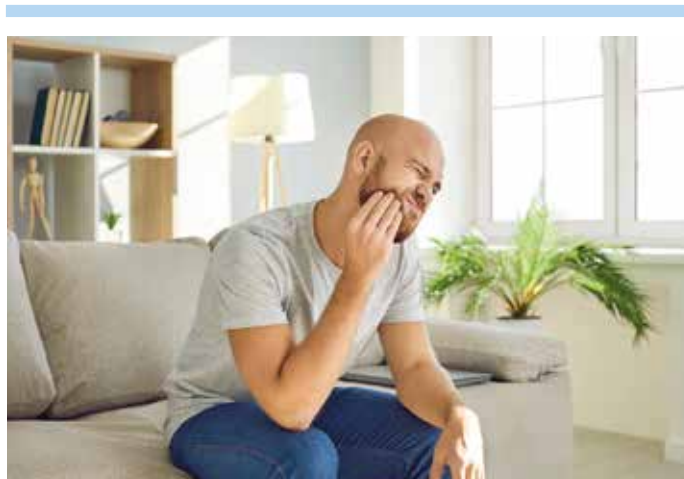
*Dr. Nehlmeyer:* Nicht in jedem Fall: Hat die Entzündung schon zur Auflösung des Kieferknochens um die Wurzelspitze geführt, so lehnen die gesetzlichen Krankenkassen eine Kostenübernahme ab. Dies kann der Grund sein, weshalb Sie eine Wurzelfüllung als Kassenspatient aus eigener Tasche bezahlen müssen. Ist jedoch der Zahn ohnehin verloren, besteht immer noch die Möglichkeit, den Verlust über ein Implantat zu ersetzen.



Zahnärztliche Tagesklinik  
Dr. Nehlmeyer & Kollegen

### Kontakt:

Zahnärztliche Tagesklinik  
Dr. Ulrich Nehlmeyer  
Kleiststraße 63, 59427 Unna-Massen  
Tel. 02303-53322 oder 986850  
[www.zahnarzt-nehlmeyer.de](http://www.zahnarzt-nehlmeyer.de)



# Medico Fitness

- FITNESSTRAINING
- GESUNDHEITSTRAINING
- EMS-TRAINING
- REHASPORT
- PHYSIOTHERAPIE
- KURSE
- BGM-FIRMENFITNESS
- ONLINE CAMPUS



**MEDICO**  
INDIVIDUELL  
WIE DU!



**Munir Quinna**  
Diplom Sportwissenschaftler,  
Geschäftsführer



## Unsere Philosophie

Durch gesundheitsorientiertes Training verbessern wir die Lebensqualität unserer Gäste und verhelfen Dir dadurch zu mehr Vitalität im Alltag. Dafür treten mein Team und ich an und bieten Dir dazu das wohl modernste und vielseitigste Sport- & Gesundheitsangebot der Region. Das Team vom MEDICO in Dortmund Wickede freut sich auf Dich!

# MEDICO



**Adresse:**  
Hildebrandstraße 7 | 44319  
Dortmund  
**Tel.:** 0231 21 77 500  
beratung@medico-fit.de  
**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr.: 8:00-22:00 Uhr  
Sa-So.: 9:00-16:00 Uhr

jameda

Digitale Praxis

Onlinebuchung und Videosprechstunde:  
www.jameda.de

Dr. med. dent.

Lutz Gerland

Praxis für innovative und ästhetische  
Zahnheilkunde in Unna-Königsborn



Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Lutz Gerland

...und Ihre Zähne werden lachen!



### Parodontologie

Gesundes Zahnfleisch sorgt  
für besten Halt Ihrer Zähne



### Implantatversorgung

Als wären es die eigenen Zähne



### Moderne Zahnästhetik

Inlays und Kronen aus Vollkeramik:  
Immer da, aber unsichtbar



### Prophylaxe

Professionelle Zahnreinigung:  
Empfehlen wir 2-4 mal im Jahr



### Barrierefreie Praxis

für unsere Patienten mit Rollstuhl



Mo+Di: 8-12 Uhr & 14.30-18 Uhr  
Mi: 8-12 Uhr - Do: 8-12 Uhr und  
14.30-19 Uhr, Fr: 8-14 Uhr

Schützenstraße 33  
59425 Unna-Königsborn  
Tel. 02303-69469

# JAMMIN'

OPEN-AIR SPECIAL *lounge*  
Die Afterwork-Session feat. Michael Meier & friends



Nathalie Dorra  
(Vocals)



Cosmo Klein  
(Vocals)



Mirko Bäumer  
(Vocals)



Chris Vega  
(Guitar & Vocals)



Jesse Milliner  
(Keys)



Freddi Lubitz  
(Bass & Vocals)



Pat Fa  
(Drums)



Michael Meier  
(Percussion)

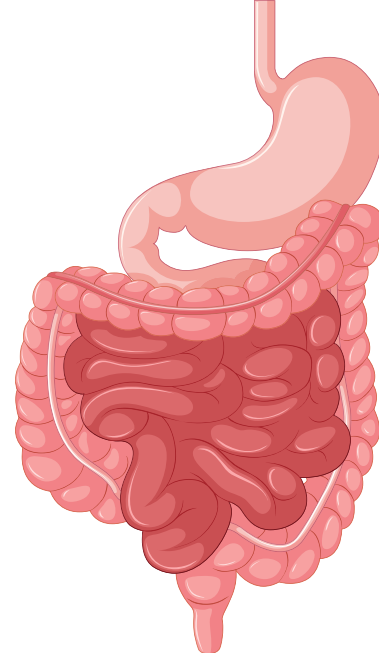
*Die Sänger/Innen und Musiker von Rea Garvey, Sasha, Udo Lindenberg, Chaka Khan, Stefanie Heinzmann, Herbert Grönemeyer, Lee Ritenour, Höhner, uvm. sowie Cosmo Klein und Bläck Fööss Frontmann Mirko Bäumer (Ex-Queen Kings Sänger) gemeinsam auf einer Bühne...*



**Mittwoch, 07. August 2024 // 19.00Uhr**  
Open-Air auf dem Platz der Kulturen / Lindenbrauerei Unna  
Infos und Tickets unter: [www.lindenbrauerei.de](http://www.lindenbrauerei.de)

# LAKTOSEINTOLERANZ

## URSACHEN, Symptome und Umgang



Fotos: freepik.com/ Text: Team Rundblick Lifestyle

Laktoseintoleranz ist eine weitverbreitete Unverträglichkeit gegenüber Laktose, dem in Milch und Milchprodukten enthaltenen Zucker. Weltweit betrifft sie etwa 75% der erwachsenen Bevölkerung, wobei die Prävalenz in verschiedenen Ethnien stark variiert. In Deutschland leiden schätzungsweise 15-20% der Menschen an Laktoseintoleranz.

Laktoseintoleranz entsteht durch einen Mangel an Laktase, dem Enzym, das Laktose im Dünndarm in die verwertbaren Einfachzucker Glukose und Galaktose spaltet. Dieser Enzymmangel kann angeboren sein oder sich im Laufe des Lebens entwickeln. Es gibt drei Hauptformen der Laktoseintoleranz:

**1. Primäre Laktoseintoleranz:** Die häufigste Form, die genetisch bedingt ist und meist erst im Erwachsenenalter auftritt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Laktaseproduktion natürlicherweise ab.

**2. Sekundäre Laktoseintoleranz:** Sie entsteht durch Schädigungen des Dünndarms, etwa durch Krankheiten wie Zöliakie, Morbus Crohn oder durch Infektionen. Diese Form kann reversibel sein, wenn die Grunderkrankung behandelt wird.

**3. Kongenitale Laktoseintoleranz:** Eine sehr seltene, angeborene Form, bei der bereits Neugeborene keine Laktase produzieren. Diese Form ist genetisch bedingt und erfordert eine strikte laktosefreie Ernährung von Geburt an. Die Symptome einer Laktoseintoleranz

treten meist 30 Minuten bis 2 Stunden nach dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln auf. Typische Beschwerden sind:

- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Übelkeit
- Völlegefühl

Die Diagnose erfolgt in der Regel durch einen Wasserstoff-Atemtest. Dabei trinkt der Patient eine Laktoselösung, und die Menge des ausgeatmeten Wasserstoffs wird gemessen. Ein Anstieg des Wasserstoffgehalts deutet auf eine unvollständige Laktoseverdauung hin. Alternativ kann auch ein Laktose-Toleranztest durchgeführt werden, bei dem die Blutzuckerwerte nach Einnahme von Laktose gemessen werden.

Der primäre Ansatz zur Behandlung der Laktoseintoleranz ist die Anpassung der Ernährung. Dies bedeutet, den Konsum von laktosehaltigen Lebensmitteln zu reduzieren oder ganz zu vermeiden. Viele Supermärkte bieten mittlerweile laktosefreie Alternativen an, wie laktosefreie Milch, Käse und Joghurts. Zudem gibt es pflanzliche Alternativen wie Soja-, Mandel- oder Hafermilch.

Einige Menschen mit Laktoseintoleranz können kleine Mengen an Laktose problemlos vertragen. Die individuelle Toleranzgrenze variiert stark und muss oft durch Ausprobieren herausgefunden werden. Laktase-Präparate in Form von Tabletten oder Tropfen können eben-

falls helfen, die Symptome zu mildern, indem sie das fehlende Enzym ersetzen.

Obwohl Laktoseintoleranz keine lebensbedrohliche Erkrankung ist, kann sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Eine bewusste Ernährung und der Einsatz von laktosefreien Produkten ermöglichen Betroffenen jedoch ein weitgehend beschwerdefreies Leben.

Für Menschen, die unter sekundärer Laktoseintoleranz leiden, ist es wichtig, die Grunderkrankung zu behandeln. In vielen Fällen kann sich die Laktoseintoleranz bessern oder sogar ganz verschwinden, wenn sich der Darm erholt hat. (Seb.)



# Wir bilden aus!

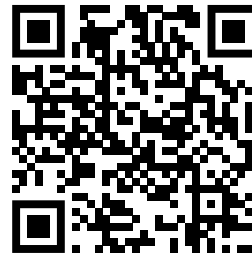


Ausbildungsleiterin Kathrin Kurda

Wer als Pflegefachkraft arbeiten beziehungsweise eine Ausbildung machen möchte, muss entsprechende Voraussetzungen erfüllen. Welche das genau sind und was sonst noch für eine Ausbildung wichtig ist, das erzählte uns Frau Kathrin Kurda vom Pflegedienst Busch, die dort als Ausbildungsleiterin tätig ist. Seit 2006 ist sie im Unternehmen beschäftigt

und hat im Laufe der Jahre unterschiedliche Stationen durchlaufen. Die gelernte Krankenschwester hat nach mehreren Weiterbildungen mittlerweile den Bereich der Praxisanleitung komplett übernommen und kümmert sich intensiv um die Auszubildenden im Unternehmen Pflegedienst Busch. Von der Annahme der Bewerbung bis zum Examen - wo sie selbst als Fachprüferin fungiert - begleitet sie „ihre Schützlinge“ und steht diesen mit Rat und Tat hilfreich zur Seite.

Die genauen Einstellungstermine, von denen es im Jahr vier Stück gibt, welche Anforderungen für eine Ausbildung gewünscht sind, wo und wie man sich beim Unternehmen Busch bewerben kann, erfahren Sie im Videointerview mit Frau Kathrin Kurda.



Hier geht's zum Videointerview



# Wir suchen Dich!

**Starttermine:**

01.04.2024

01.08.2024

01.10.2024

*Folge uns!*

**Pflegedienst Busch**

Käthe-Kollwitz-Ring 30a  
59423 Unna  
Telefon: 02303 / 55 39 84 - 0  
Fax: 02303 / 55 39 84 - 999  
bewerbung@pflegedienst-busch.com

# Ausbildung zur Pflegefachkraft (m/w/d)

# 250.000x EXAKTER SEHEN

Ihre Augen bewegen sich bis zu 250.000 Mal am Tag. Erleben Sie jeden dieser Augenblicke so scharf wie nie zuvor: B.I.G. EXACT™ – biometrisch exakte Brillengläser von Rodenstock.

**DER EXPERTE  
FÜR BIOMETRISCHE  
BRILLENGLÄSER**

**R**  
**RODENSTOCK**  
Weil jedes Auge einzigartig ist

## BIOMETRISCHE AUGENVERMESSUNG MIT DEM DNEye® SCANNER VON RODENSTOCK

Wir führen eine vollständige biometrische Augenvermessung mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock bei Ihnen durch. Auf Wunsch fertigen wir Ihnen dann anhand der ermittelten Daten neue Brillengläser, die Ihrem individuellen Augenprofil exakt entsprechen: Erleben Sie schärfstes Sehen mit Ihren biometrisch exakten Brillengläsern von Rodenstock.



**Wulfkühler & Ader**   
... die Optikermeister

[www.wulfkuehler-ader.de](http://www.wulfkuehler-ader.de)



# DIE NÄCHSTE GENERATION SMART GLASSES

*Auch in Ihrer Sehstärke!*

Ray-Ban

∞ Meta

Wulfkühler & Ader   
... die Optikermeister





## Das Business der Zukunft: Network Marketing



Katharina Nehlmeyer

Telefon: 015114980816

E-Mail: [Katharina.nehlmeyer@yahoo.com](mailto:Katharina.nehlmeyer@yahoo.com)

Nein, Network Marketing ist nichts neues. Empfehlungsmarketing gibt es seit Jahrzehnten und ist daher etabliert und funktioniert.

Wir empfehlen unbewusst bis zu 50 Mal am Tag. Warum nicht Geld damit verdienen?

Wie? Ganz einfach.

Mit einem Partnerunternehmen, welches nicht nur seit 1996 besteht und seither mit dem Fokus auf Exzellenz, Trendsetting und Frische arbeitet. Ein Unternehmen, welches täglich daran arbeitet die besten Produkte herzustellen, damit nicht nur unsere Umwelt davon profitiert, sondern vor allem wir.

Frische Kosmetik mit natürlichen Wirkstoffen. Produkte die einfach überzeugen.

Mit Ringana als Partnerunternehmen hast auch du die Mög-

lichkeit dir ein passives Einkommen aufzubauen. Egal ob du 18 oder 80 bist, aus welchem beruflichen Umfeld du kommst. Gehe jetzt los, investiere in deine Zukunft mit Zeit und sei bereit die Extrameile zu gehen. Empfehle die Produkte, baue dir ein Team auf und gib jedem die Möglichkeit die eigene finanzielle Sicherheit zu erreichen.

Du kannst nebenberuflich starten, da bleiben oder Ringana zu deinem Hauptjob machen. Es gibt keine Grenzen und keine Limits. Mit Ringana als Partnerunternehmen, kann jeder Groß werden.

Du bist neugierig und willst dir einfach mal ganz unverbindlich deine Chance auf dieses Business anhören?

Meld dich bei mir und komm mit mir auf die Reise in ein selbstbestimmtes Leben, voller Möglichkeiten und Freiheiten.

# Für Draufgänger und drauf Geher.

Für jeden Fuß die richtige Pflege.



Ihre  
Spezialistin für  
**Spangenbehandlung**  
und **eingewachsene**  
**Fußnägel** in  
Unna!



**Podologische Praxis**  
**Beate Suttrop**

staatl. geprüfte med. Fußpflege • alle Kassen & Privat

Holbeinstraße 10a • 59423 Unna  
Ärztehaus am Ev. Krankenhaus

Tel. 0 23 03 / 98 63 99

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

**Allpresan**<sup>®</sup>  
Gut zu Fuß

# JW jochen wendrich



hier geht's  
zur webseite

Mein Name ist Jochen Wendrich, ich bin seit über 30 Jahren Coach und Berater für lösungsorientierte, hypnosystemische Modelle. Ich helfe dir deine persönlichen Kompetenzen zu erweitern und zu festigen, damit du deine Ziele erreichst.

## ERREICHEN DEINER ZIELE:

### *Hypnosystemisches Konzept*

Wertschätzung für das Denken und Handeln der Anderen und Nutzung vorhandener - auch unbewusster - Kompetenzen.  
Neueste neurodidaktische Erkenntnisse

Eine positive Lernatmosphäre ist die Grundlage für Offenheit, Veränderungsbereitschaft und Kooperation. Spannende Lernprozesse auf neuronaler Ebene sind effektiv und nachhaltig. Lernen mit unterschiedlichen Sinnen über unterschiedliche Eingangskanäle führt zu max. Lernerfolg mit all seinen positiven Begleiterscheinungen.  
Systemischer Ansatz

Lösungsdanken und ein Blick auf das Positive motiviert und führt zu nachhaltigen Ergebnissen. Ziele werden damit klarer, erreichbarer und nachhaltiger formuliert.

### *Neueste neurodidaktische Erkenntnisse*

Eine positive Lernatmosphäre ist die Grundlage für Offenheit, Veränderungsbereitschaft und Kooperation. Spannende Lernprozesse auf neuronaler Ebene sind effektiv und nachhaltig. Lernen mit unterschiedlichen Sinnen über unterschiedliche Eingangskanäle führt zu max. Lernerfolg mit all seinen positiven Begleiterscheinungen.

### *Systemischer Ansatz*

Lösungsdanken und ein Blick auf das Positive motiviert und führt zu nachhaltigen Ergebnissen. Ziele werden damit klarer, erreichbarer und nachhaltiger formuliert.

### **Du bist interessiert oder hast Fragen:**

Adresse: Bahnhofstr. 8 D - 59581 Warstein  
Telefon: +49 2902 616 9516



### Jochen Wendrich

Staatl. gepr. Berg- u. Skiführer; Staatl. gepr. Skilehrer; Mitglied im Lehrteam der NaKa (Natur-sportlehrerausbildung); ehem. Lehrteamsmitglied im DSLV (Profi Skilehrerverband); ehem. Leistungssportler Alpinismus.

NLP Trainer (Society of NLP); Systemischer Coach und Berater; Coach für Burn Out Prophylaxe; Hypnosystemischer Coach; Ausbilder für Trainer, Coaches u. Lehrkräfte auf dem Gebiet des erfahrungsorientierten u. mehrkanaligen Lernen; Experte für erfolgreiches Lernen, Neurodidaktik, Epigenetik und biochemische Prozesse im Gehirn.

“

Empathie und bedingungslose Wertschätzung, sowie beharrliche Lösungsfindung und dabei einen kühlen Kopf bewahren. Dies habe ich bei meinen alpinen Erfahrungen in extremsten Situationen erlernt und gebe ich gerne an dich weiter.

”



# ROM - DIE EWIGESTADT

Rom, eine Stadt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten und einer fantastischen Historie bietet Besuchern viele Aktivitäten, die es zu erkunden lohnt. Die italienische Hauptstadt ist reich an Kultur, Geschichte und Kunst. Um einen ersten Überblick zu bekommen und um die Stadt weiter zu entdecken, ist es empfehlenswert, sich ein Ticket - am besten gleich für zwei oder drei Tage - bei einem der verschiedenen Hop On/ Hop Off Busunternehmen zu besorgen. So kann man an den unterschiedlichen Haltepunkten aussteigen und sich umschaun. Hat man genug, wieder zurück zur Haltestelle und ab zum nächsten Ziel. Eines der bekanntesten Wahrzeichen Roms ist das Kolosseum, ein antikes Amphitheater, das einst Platz für bis zu 80.000 Zuschauer bot. Eine Führung durch das Kolosseum bietet einen faszinierenden Einblick in das römische Leben zur Zeit des antiken Roms. Ein weiteres Highlight ist der Vatikan, der kleinste unabhängige Staat der Welt und Sitz des Papstes. Hier können Besucher den Petersdom besichtigen, die Vatikanischen Museen erkunden und die berühmte Sixtinische Kapelle mit ihren beeindruckenden Fresken von Michelan-

gelo bewundern. Für Kunstliebhaber hält Rom eine Fülle von Museen und Galerien bereit, darunter die Galleria Borghese mit ihrer beeindruckenden Sammlung von Skulpturen und Gemälden sowie das MAXXI, ein Museum für zeitgenössische Kunst und Architektur. Darüber hinaus bietet Rom viele andere Sehenswürdigkeiten, wie die Spanische Treppe, den Trevi-Brunnen, das Pantheon und das Forum Romanum. Auch ein Spaziergang durch die malerischen Gassen des historischen Viertels Trastevere oder eine Fahrt entlang des Tiber bietet einen Einblick in das tägliche Leben der Römer. Für kulinarische Genüsse sollte man unbedingt die traditionelle römische Küche probieren, die für ihre Pasta-Gerichte, Pizza und Gelato bekannt ist. In den zahlreichen Cafés und Restaurants der Stadt kann man die italienische Küche in vollen Zügen genießen. Das waren nur ein paar Stichpunkte für einen Besuch in Rom. Insgesamt bietet Rom eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Geschichte, Kunst, Kultur und Kulinarik zu erleben und ist daher ein ideales Reiseziel für jeden, der eine faszinierende und abwechslungsreiche Stadt erkunden möchte. (S.Suttrop)

## GUT ZU WISSEN

Rom, die Hauptstadt Italiens, ist eine Stadt mit einer reichen Geschichte, die mehr als 2.500 Jahre zurückreicht. Sie wird oft als die "Ewige Stadt" bezeichnet und war das Zentrum des Römischen Reiches, das weite Teile Europas, Nordafrikas und des Nahen Ostens beherrschte. Rom ist bekannt für seine beeindruckenden antiken Ruinen wie das Kolosseum, das Forum Romanum und das Pantheon.



# LIFESTYLE



Fotos: Team Rundblick Lifestyle / Text: Team Rundblick Lifestyle



Sensationell leckere Pizzen gibt es bei Pizzeria Da Rocco in Dortmund. Beste frische Zutaten und die sorgfältige Zubereitung machen unsere Pizza so gut wie in Italien. Natürlich bieten wir in unserer Speisekarte auch diverse Nudelgerichte, Überbackenes, Salate, Vorspeisen und Desserts an. Das gibt es nur bei Pizzeria Da Rocco in Dortmund: wir liefern die beste Pizza zum besten Preis schnell und bequem zu dir nach Hause.

Pizza-Genuss wie in Italien. Wir kreieren in unserem Restaurant in Dortmund italienische Spezialitäten aus besten Zutaten und liefern diese direkt zu dir nach Hause. Wähle dein Lieblingsgericht über unsere App oder Webseite aus und kurze Zeit später kannst du deine Bestellung bereits bei Pizzeria Da Rocco abholen oder zur angegebenen Zeit an deinen Wunschort liefern lassen. Neben knuspriger Pizza bietet unser Lieferservice Pizzeria Da Rocco in Dortmund auch eine Vielzahl an Nudel- und Fleischgerichten, Salaten, Vorspeisen und Desserts an. Buon appetito!



## REZEPT

### Da Roco's Zutatenrezept für eine original italienische Lasagne:

Zunächst einmal werden die, für die Lasagne notwendigen Nudelplatten, selbst mit Ei und Mehl hergestellt und nicht im Handel gekauft. Zu den weiteren Zutaten gehören u.a. Zwiebeln (werden vorab angeschmort), Möhren, Sellerie, Olivenöl und gemischtes Hackfleisch, welches ebenfalls vorher angebraten wird.

Das Ganze wird mit Rotwein verfeinert und mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss und Lorbeerblättern gewürzt und anschließend ca. 30 Minuten gegart. Danach kommen noch Tomatensoße und Tomatenmark hinzu und bei einer Menge von 6-8 KG

Hackfleisch, folgen 7 Stunden kochen auf kleiner Flamme. Die fertige Bolognese für die Lasagne anschließend langsam ziehen lassen!

Bei kleineren Mengen Hackfleisch verringert sich natürlich die Kochzeit. Wichtig ist, dass das Fleisch gut durch ist. Die fertigen Nudelblätter werden dann mit der Bolognese, Béchamel, Mozzarella, Schinken und ein wenig Gouda-Käse geschichtet und kommen dann für 15-20 Minuten in den Backofen.

Fertig ist die Lasagne!

Und wer es einfacher und einfach richtig lecker mag, der kann bei Da Rocco eine perfekte Lasagne genießen!





**PIZZERIA DA ROCCO**  
ASSELNER HELLWEG 133  
D-44319 DORTMUND  
TELEFON: 0231 270650





# Porsche Club

Sauerland



DU BESITZT EINEN PORSCHE UND MÖCHTEST DIESEN "ARTGERECHT" BEWEGEN? DU MÖCHTEST UNSEREM CLUB VON PORSCHE ENTHUSIASTEN BEITRETEN, WEIL WIR:

- gerne gemeinsam "artgerechte Haltung" unserer Porsche betreiben
- die Unternehmer unter uns zusammen bringen und vernetzen
- bei unseren monatlichen Stammtischen und Ausfahrten gerne Benzingespräche führen
- eine eigene Women Abteilung haben, die auch eigene Aktivitäten unternimmt
- günstige Beiträge für Familien haben
- jünger sind, als andere Clubs und gerne Ideen unserer Mitglieder umsetzen unkompliziert sind!

*Gerne kannst du als Gast zu unseren Events dazu kommen und uns kennenzulernen.*

## Porsche Club Sauerland e.V.

Sassendorfer Weg 19  
59494 Soest

Women Promoter:  
Madeleine Stiebenz  
0160-3522810  
madeleine@porscheclub-  
sauerland.de

Kontakt:  
Präsident:  
Jochen Wendrich  
0176-55102924  
jochen@porscheclubsauerland.de





Es wird  
**ZEIT**  
am  
**GAS**  
zu  
drehen!

**BÜRO SCHWERTE**  
**TEL: 02304-18189**

[WWW.FAHRSCHULE-EDELMEIER.DE](http://WWW.FAHRSCHULE-EDELMEIER.DE)

FAHRSCHULE   
TEAM EDELMEIER

## **STANDORTE**

---

HOLZWICKEKE  
SCHWERTE  
HOLZEN  
WESTHOFEN

## **ANSCHRIFT**

---

FAHRSCHULE  
UDO EDELMEIER  
HAUPTSTRASSE.40  
59439 HOLZWICKEKE

---

BRÜCKSTRASSE.11  
58239 SCHWERTE



Inh. Thomas Quante

# It's Summertime.... bei Ihrem *Radhaus Gerhardy!*

Für die schönste Zeit im Jahr, für entspannte oder aber action-reiche Fahrten mit dem Fahrrad, finden Sie bei uns eine umfangreiche Auswahl an tollen Bikes. Sie sind sich noch nicht schlüssig, welches Zweirad zu Ihnen passt? Wir unterstützen Sie bei der Suche nach Ihrem Traumfahrrad!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Ihr Team vom Radhaus Gerhardy

Präsentiert  
von Radhaus  
Gerhardy!



VELO DE  
VILLE  
SEB 890  
SMART



hier geht's  
zum Video





# BIRDY VON RIESE & MÜLLER

Click & collect

Notreperatur

Bike - Leasing

Miet, -Servicebike

Bring - & Holdienst

Bike - Versicherung



Radhaus Gerhardy, Köln-Berliner Str. 34, 44287  
Dortmund, / Tel. 0231-445803  
Öffnungszeiten: Di-Fr: 9-18 Uhr und Sa. 9-13 Uhr  
[www.radhaus-gerhardy.de](http://www.radhaus-gerhardy.de)

Das vollgefederte Birdy von Riese & Müller kann man getrost als Alleskönner bezeichnen. Sei es im Berufsalltag oder Urlaub, das Birdy bringt Sie mit der Riese & Müller Control Technology überall sicher ans Ziel. Dank seiner kompakten Größe, einem Gewicht von nur 11-14 KG (abhängig vom Modell/Ausstattung) und seiner einzigartigen Falteigenschaften lässt es sich jederzeit leicht mitnehmen.

In eingeklapptem Zustand passt es in jedes öffentliche Verkehrsmittel oder in jeden Kofferraum. Durch seine Flexibilität lässt es sich auch unkompliziert und schnell an unterschiedliche Körpergrößen anpassen. (r&m)



hier geht's  
zum Video

# NIZZA – EINE PERLE AN DER FRANZÖSISCHEN RIVIERA

Eine Reise nach Nizza, an der französischen Riviera, verspricht nicht nur einen atemberaubenden Ausblick auf das azurblaue Meer, sondern auch eine Mischung aus mediterranem Flair, traumhaften Stränden und einer reichen kulturellen Geschichte. Die sonnenverwöhnte Küstenstadt Nizza hat für jeden Besucher etwas zu bieten. Egal, ob man sich für Kunst, Geschichte, Gastronomie oder einfach nur Entspannung interessiert, Nizza hat das passende Angebot. Eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten in Nizza ist die Promenade des Anglais, eine herrliche Strandpromenade, die zum Flanieren und Entspannen einlädt. Hier kann man den Blick auf das azurblaue Meer genießen, während man sich in einem der gemütlichen Cafés niederlässt oder auf einer der zahlreichen Bänke eine Pause einlegt. Die Altstadt, auch bekannt als Vieux Nice, ist ein charmantes Labyrinth aus engen Gassen, gesäumt von pastellfarbenen Häusern und Geschäften. Beim Spaziergang durch die Altstadt kann man den Duft von frischem Baguette und provenzalischen Gewürzen in der Luft riechen. Hier findet man auch den berühmten Blumenmarkt, Marché aux Fleurs, auf dem man eine Vielzahl von bunten Blumen, frischem Obst und Gemüse sowie lokale Spezialitäten entdecken kann. Ein Besuch des Musée Matisse sollte auf keiner Nizza-Reise fehlen. Das Museum

beherbergt eine umfangreiche Sammlung des berühmten Künstlers Henri Matisse und ermöglicht einen faszinierenden Einblick in sein Leben und Werk. Nizza ist auch für seine erstklassige Gastronomie bekannt. In den vielen kleinen Bistros und Restaurants der Stadt kann man die traditionelle provenzalische Küche genießen, darunter köstliche Gerichte wie Ratatouille, Salade Niçoise und Socca, eine Art Kichererbsenpfannkuchen. Eine Empfehlung für Feinschmecker ist das Restaurant Le Chantecler im Hotel Negresco, das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist und exzellente französische Küche bietet. Natürlich darf ein Tag am Strand in Nizza nicht fehlen. Die Stadt ist bekannt für ihre wunderschönen Kieselstrände, an denen man unter einem Sonnenschirm entspannen und das warme Mittelmeerwasser genießen kann. Ein Ausflug nach Monaco, dem zweitkleinsten unabhängigen Staat der Welt, ist von Nizza aus ebenfalls leicht möglich und bietet die Möglichkeit, das berühmte Casino von Monte Carlo zu besuchen und die luxuriösen Yachten im Hafen zu bewundern. Nizza bietet eine perfekte Mischung aus entspanntem Strandurlaub, kulturellem Reichtum und kulinarischem Genuss. Mit seinem milden mediterranen Klima ist die Stadt das ganze Jahr über ein attraktives Reiseziel für jedermann. (S.Suttrop)

## GUT ZU WISSEN

Nizza wurde im 4. Jahrhundert v. Chr. von den Griechen gegründet und später von den Römern erobert. Die Stadt hat eine lange und wechselvolle Geschichte. Die Altstadt (Vieux Nice) ist bekannt für ihre engen Gassen, bunten Gebäude und lebhaften Märkte, wie den Cours Saleya.



# LIFESTYLE



Fotos: Team Rundblick Lifestyle / Text: Team Rundblick Lifestyle



# Oasen aus Glas

*Auch der Sommer hat nicht nur schöne Tage, wie wir alle sehr genau wissen. Regen kann einem die gute Laune verhaseln, insbesondere wenn man sich auf einen entspannten Feierabend freut und gerne mit der Familie, mit Freunden oder einfach nur allein - zum Beispiel bei einem köstlichen Glas Wein - den heimischen Garten und die Natur genießen möchte. Wäre es nicht ein Traum, wenn die Veranda verglast und das schlechte Wetter einfach „draußen“ bleiben würde!? Sie meinen, dass geht nicht so einfach und ist zudem wahnsinnig teuer? Eben das wollten wir bei einem Fachmann erfragen und trafen uns mit Herrn Kai Döllermann von der Firma Westfalenglas aus Unna Massen, die seit Jahren erfolgreich neben Industriekunden und Handwerkern auch Privatkunden ihre ganz individuellen Wünsche erfüllt.*

**Hallo Herr Döllermann, es wirkt so, als hätten Sie wirklich den „Durchblick“ in Sachen „Glas nach Maß“.**

*Kai Döllermann:* Danke für die Blumen. Aber es ist in der Tat so, dass uns in Sachen Glas und Spiegel und allem, was damit zusammenhängt, so leicht keiner was vormacht. Wir sind im Kreis Unna und in der angrenzenden Region seit Jahren die erste Adresse in Sachen „Glas nach Maß“ und ich meine das in Hinblick auf unsere schnellen Lieferzeiten, unsere flexible Arbeitsweise und nicht zuletzt unsere sehr günstigen Preise.

**Wie kriegen Sie das hin?**

*Kai Döllermann:* Unser Erfolgsrezept lautet: Erfahrung, Erfahrung und Erfahrung und natürlich sind unsere Mitarbeiter unser größtes Kapital, auf das wir uns zu 100% verlassen können. Abrundend

ist unsere hochmoderne CNC-Fertigung technisch auf dem neuesten Stand.

**Wahrscheinlich hat manch einer schon davon geträumt, eine schicke Glasveranda um seine Terrasse zu bauen oder einen schützenden Carport zu installieren, aber dann kamen einem ehrlicherweise auch gleich die Bedenken in den Sinn, wie aufwändig und kostenintensiv sich so ein Projekt wohl gestalten würde.**

*Kai Döllermann:* Da wir selbst fertigen, fallen Kosten für Zwischenhändler weg. Der Kunde erzählt uns, was er sich vorstellt und wie sich sein Budgetrahmen gestaltet und dann hat er im Handumdrehen ein verbindliches Angebot vorliegen. So können wir konkurrenzlos günstig anbieten. Meistens kommt bei der Projektabschluss irgendwann der



Satz des Kunden „Das hätte ich mir ehrlicherweise komplizierter und auch teurer vorgestellt.“ Aber so soll es ja auch sein.

### Wie groß ist denn Ihre Produktpalette, sprich: Was bekomme ich alles bei Ihnen?

*Kai Döllermann:* Wie schon angedeutet, beschränkt sich unser Angebot nicht nur auf Glas in unterschiedlichsten Varianten, sondern umfasst auch die benötigten Aluminiumprofile und Systemkomponenten. Somit reicht unser Angebot von Vordächern, Wintergärten und Carports bis hin zu Glasdreh Türen, Duschwänden, Glasanlagen und Spiegeln für die Gestaltung im Innen- und Außenbereich. Im Vergleich mit anderen Unternehmen der Branche ist dabei außergewöhnlich, dass sich alle Angebote und Produkte sowohl an den Handel, die Industrie und den Handwerker vor Ort aber genauso an den Endkunden richten, der sein Projekt selber realisieren möchte.

### Klingt sehr ambitioniert.

*Kai Döllermann:* Das sind wir. In der Tat. Und hoch motiviert, uns ständig zu verbessern und weiterzuentwickeln. Unsere hausinterne Produktentwicklung hat beispielsweise Aluminiumprofile entwickelt, mit denen ungewöhnliche Spannweiten erreicht werden können, ohne bei der Statik Abstriche zu machen. Mit einer Farbpalette von klar bis schwarz kann auf jede noch so spezielle Kundenanforderung reagiert werden.

### Um noch mal auf das Thema „Spiegel“ zu kommen. Spiegel sind ja im Moment sehr im Trend.

*Kai Döllermann:* Die Spiegel der Westfalenglas sind Zeichen von Handwerkskunst und Design. Aktuelle Angebote und beispielhafte Produkte findet man unter [www.glaswerk24.de](http://www.glaswerk24.de). Die Spiegel werden satiniert mithilfe von Glasstrahlanlagen und Lasertechnik. So verwirklichen wir selbst die ungewöhnlichsten Designideen. Besonderes Highlight bei den Spiegeln ist die Hintergrundbeleuchtung mit LED Technik, oder auch Sensortechnik zum Schalten und Dimmen. Und wie bei all unseren Produkten können wir für jeden Kunden und jede Situation grundsätzlich eine ganz individuelle Produktlösung entwickeln.

### Für was interessieren sich die Menschen im Moment in der kalten Jahreszeit am meisten?

*Kai Döllermann:* Ich würde sagen für Terrassendächer und Carports. Damit kann sich jeder seine ganz persönliche Oase im Freien schaffen, wo er sich das ganze Jahr über entspannen, feiern und die Natur genießen kann.

### Aber Terrassendach ist doch nicht Terrassendach, oder? Ich meine, da gibt es doch viele Unterschiede ...

*Kai Döllermann:* Unsere Terrassendächer sind den individuellen Bedürfnissen unserer Kunden angepasst. Sie können wählen zwischen festen oder verschiebbaren Glasflächen, um die Kontrolle über

die Belüftung und den Lichteinfall zu haben. Natürlich bieten wir eine große Auswahl an verschieden gefärbten Gläsern, bis hin zu undurchsichtigem Schwarz. Außerdem bieten wir integrierte Beleuchtung und automatische Abschattungslösungen, sowie motorgetriebene Sichtschutzrollen.

### Jetzt mal andersherum: Herr Döllermann, es klingt so, als ob Sie alles hinbekämen ... was können Sie denn nicht?

*Kai Döllermann:* Da müsste ich lange überlegen. Also in Sachen „Glas nach Maß“, „Spiegel nach Maß“ und allem, was irgendwie mit Glas und Spiegeln zu tun hat und mit Vordächern, Überdächern, Veranden oder was auch immer, kennen wir uns natürlich aus. Und mit all so etwas wie Walk-In-Duschen, die im Moment mega im Trend sind, sowieso ..., weil sie ja mit Glas zu tun haben. Also in Sachen Glas, Spiegel und Außenanlagen macht uns keiner so leicht etwas vor.

### Und das alles direkt vor Ort in Unna Massen?

Genau. Sie finden uns in der Nordstraße 57, 59427 Unna.

Ihr persönlicher Ansprechpartner in allen Angelegenheiten:

Herr Kai Döllermann

Tel.: 01511 93 84 232

Email: [info@westfalenglas.de](mailto:info@westfalenglas.de)

**Herr Döllermann, vielen Dank für das interessante und inspirierende Gespräch.**

10%

LESERRABATT

auf unser gesamtes Sortiment  
1 Coupon pro Kunde, bis 29.02.2024



# PIZZA WRAPS

## ZUTATEN:

Kopfsalat	Olivenpasta
Cherrytomaten	Tomatepasta
Salami Aufschnitt	Paprika
Wraps	Gouda
Hähnchenstreifen	Zwiebeln

## GUT ZU WISSEN:

Pizza-Wraps sind nicht nur einfach zuzubereiten, sondern auch vielseitig und ideal für verschiedene Gelegenheiten. Verwende Vollkorn-Tortillas für eine ballaststoffreichere und gesündere Variante. Ergänze oder ersetze fleischige Beläge mit frischem oder gegrilltem Gemüse, um den Nährwert zu erhöhen.





*Schulz*  
MIT LIEBE, HERZ & LEIDENSCHAFT

# Unnas/ Frischetheke Nr.1

*Fleisch, Wurst, Fisch,  
Vegan & Käse*

 **PARKHAUS-NUTZUNG**

Unsere Kunden können  
**2 Stunden kostenlos** im  
Parkhaus **parken.**

**Ihr Einkaufserlebnis in Unna**

 *Neue Mühle, Kantstraße 5, 59423 Unna  
[www.edeka-familie-schulz.de](http://www.edeka-familie-schulz.de)  
Tel.: 02303-9427173*



# Die Walentowski- GALERIEN



**Waldi Lehnertz**, geboren 1967 in Prüm, ist – wie die beliebte Sendung Bares für Rares, in der er seit der ersten Folge als Händler mitwirkt – längst Kult geworden. Mit seinem Startgebot von "Achtzisch Euro" erwarb er sich den Spitznamen 80-Euro-Waldi. Wenn er nicht für die Sendung vor der Kamera steht, betreibt der gelernte Pferdewirt einen Antiquitätengeschäft in der Eifel. Hier empfängt er Busladungen von Fans und unterhält die Gäste im Antikcafé mit Anekdoten aus seinem Leben als Antiquitätenhändler. Die eine oder andere könnte ihn zu die-

sem Krimi inspiriert haben. Wenn er noch Zeit hat, angelt er oder malt seine eigenen Kunstwerke. Mit seinem unwiderstehlichen Charme und dem untrüglichen Gespür für verborgene Schätze bringt Waldi uns seine exklusive Kunstkollektion näher - die fabelhaften "Waldinis". Tauchen Sie ein in die einzigartige Mischung aus Popkultur und Kunstfertigkeit mit **drei exklusiven Grafiken, streng limitiert auf je 80 Stück**, eine Hommage an Waldi's legendäres Startgebot von "Achtzisch Euro". Jedes Kunstwerk ist farbig gerahmt und bringt einen Farbtupfer in jeden Raum.



hier geht's  
zum Video

## Die Walentowski Galerien

Seit 1968 präsentiert das in Werl gegründete Familienunternehmen eine bunte Komposition von Stilen, Epochen und Gattungen und zeigt Werke der Klassischen Moderne ebenso wie internationale Gegenwartskunst. Dali, Chagall und Miró sind in den Walentowski Galerien genauso zu finden wie James Rizzi, Otto Waalkes, Helge Schneider, Frank Zander und Udo Lindenberg. Neben dem Stammhaus in Werl gibt es heute 15 weitere Walentowski-Galerien, u.a. in Berlin, Dresden, Hamburg, Kitzbühel und auf Sylt. **WWW.WALENTOWSKI-GALERIEN.DE**



**Waldi Lehnertz**  
KUNSTKOLLEKTION

*Waldi Lehnertz, geboren 1967 in Prüm, ist – wie die beliebte Sendung Bares für Rares, in der er seit der ersten Folge als Händler mitwirkt – längst Kult geworden.*

# MONACO - GRAND PRIX HISTORIQUE

TWO DAYS MONACO GRAND PRIX HISTORIQUE

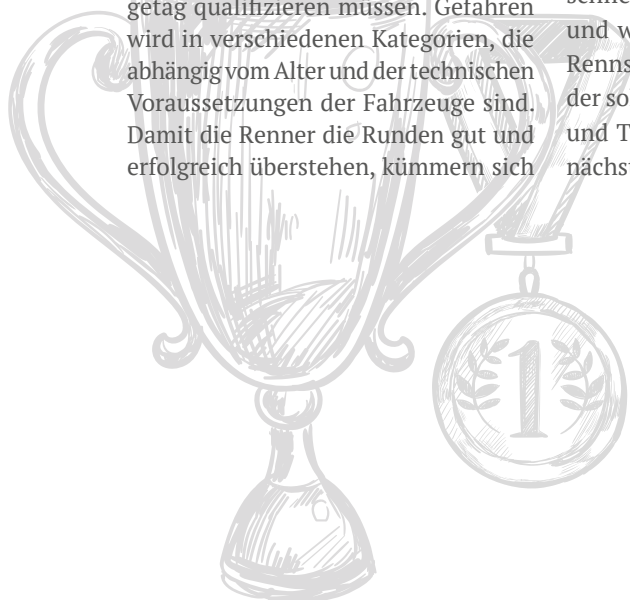
Zwei Tage Autorennen und das bei schönstem Wetter, umgeben von einer herrlichen Kulisse. Wer wünscht sich das nicht!? Wir hatten die Gelegenheit zwei außergewöhnliche Tage unter eben diesen „Umständen“ erleben zu dürfen. Die Örtlichkeit ist keine geringere als Monaco und wir sprechen über den alle zwei Jahre stattfindenden Monaco Grand Prix Historique, in diesem Fall den 14ten. Aus der ganzen Welt treffen sich dort Liebhaber klassischer Rennen und Rennwagen und es kommt nicht selten vor, dass die Eigentümer dieser kostbaren Fahrzeuge nicht selbst die Rennstrecke von Monaco fahren, sondern vielmehr ihre geliebten Automobile von professionellen, namhaften Rennfahrern bewegen lassen. Wer durch das Fahrerlager schlendert, sieht dort nicht nur ehemalige Formel 1 - Boliden, sondern auch bekannte Gesichter aus Formel 1 - Rennen. Am ersten Tag dieses Events finden die Vorläufe statt, in denen sich die Teilnehmer für die Rennen am Folgetag qualifizieren müssen. Gefahren wird in verschiedenen Kategorien, die abhängig vom Alter und der technischen Voraussetzungen der Fahrzeuge sind. Damit die Renner die Runden gut und erfolgreich überstehen, kümmern sich

die Techniker der angereisten Teams bis kurz vor den Rennen mit Herz, Seele und viel Know How um ihre „Schützlinge“. Entlang der Rennstrecke, und natürlich auf den Tribünen, warten die Zuschauer dann auf die Starts und es empfiehlt sich, unbedingt Ohrstöpsel dabei zu haben, da die Lautstärke im wahrsten Sinne Ohren betäubend ist. Wer die Qualifikation schafft, ist selbstverständlich am kommenden Tag beim Finale dabei. Es kommt nicht selten vor, dass im Fahrerlager bei den Teams noch die ganze Nacht davor an den Fahrzeugen geschraubt und ausgebessert wird. Schließlich will jeder die beste Platzierung erreichen. Am Finaltag ist die Betriebsamkeit und auch Angespanntheit dann auch buchstäblich zu spüren, etwas, das einem keine Fernsehübertragung auch nur annähernd vermitteln kann. Bis in die Abendstunden finden ab früh morgens die Rennen - mit anschließenden Siegerehrungen - statt und wer einmal außergewöhnlichen Rennsport livehaftig erleben möchte, der sollte sich schon jetzt um ein Hotel und Tribünenplätze für das in 2026 nächste stattfindende Ereignis sichern.

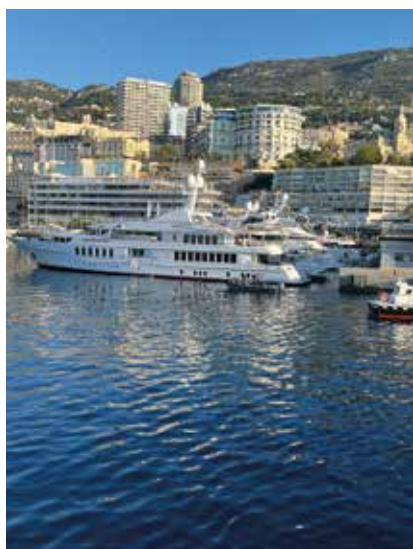
## GUT ZU WISSEN

Der Grand Prix Historique von Monaco ist ein aufregendes und einzigartiges Ereignis im Motorsportkalender, das alle zwei Jahre im Fürstentum Monaco stattfindet.

Seit seiner Einführung im Jahr 1997 feiert dieses Rennen die glorreiche Vergangenheit des Motorsports, indem es klassische Rennwagen und historische Rennfahrer auf die berühmte Straßenstrecke von Monte Carlo bringt.



# LIFESTYLE



Fotos: Team Rundblick Lifestyle / Text: Team Rundblick Lifestyle

# Bei uns wird Wohlfühlatmosphäre GROSS GESCHRIEBEN!

Mit nunmehr vierzigjähriger Erfahrung in Sachen moderner Raumausstattung und -Design für Gewerbe- und Privatkunden, freuen wir uns, Sie beraten zu dürfen! Unsere Angebote umfassen das gesamte Spektrum der Raumausstattung, ob klassisch oder modern. Seit Jahren profitieren unsere Kunden von unserer Erfahrung bei der Planung neuer Wohnideen und der Gestaltung von

Wohnräumen, Gewerberäumen bzw. öffentlichen Einrichtungen. Das Ziel ist es, Böden, Einrichtungen, Wände und Dekoration zu einem harmonischen Miteinander zu gestalten. Angefangen bei der Dekoration eines einzelnen Fensters im Privathaus bis zur Büroausstattung mit Sicht- und Sonnenschutz, vom Bodenbelag bis zum Aufarbeiten ihrer Polstermöbel.



## Unser Leistungsspektrum umfasst die Bereiche der:

- Bodenbeläge & Zubehör,
- Gardinen & Vorhänge,
- Polsterei & Möbelstoffe,
- Sicht-, und Sonnenschutz sowie Insektenschutz
- Lieferung und Anbringung von Markisen
- Befestigungssysteme,
- Änderungsarbeiten,
- und Gardinenwaschservice

## Für alle Bereiche gilt

- Wir kalkulieren und terminieren Ihren Auftrag zur pünktlichen Arbeitsausführung.
- Wir garantieren eine saubere und fachlich einwandfreie handwerkliche Leistung.
- Wir stehen Ihnen auch nach der Fertigstellung und dem Verkauf jederzeit zur Verfügung.

## Objektarbeiten

- Ausstattung und Betreuung von Bürohäusern, Hotels, Krankenhäusern, Seniorenheimen und Schulen.
- Beratung und Ausführung aller vereinbarten Arbeiten.



hier geht's  
zur website



**Raumdesign achim schulz**  
Kamener Str. 40  
59425 Unna  
Tel. 02303 61215  
AS-Unna@t-online.de

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:  
09.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr  
Mittwoch Nachmittag nach Vereinbarung  
Samstag: 10.00 bis 12.00 Uhr





**Ihr Profi-Beraterteam in den Bereichen  
Marketing, Recht, Finanzen & Versicherungen**



**Gehen Sie mit uns  
einen Schritt weiter!**

**Ein Beraterteam, das  
Hand in Hand für Sie da ist.**

[www.das-beraterhaus.de](http://www.das-beraterhaus.de)



W.-D. Vogt / Rechtsanwalt

# Die Bindungswirkung des Ehegatten-Testaments

Bekanntlich können Ehepaare, anders als unverheiratet zusammenlebende Menschen, ein gemeinschaftliches Testament persönlich verfassen oder auch notariell beurkunden lassen. In der Regel wählen Eheleute dann ein sogenanntes Berliner Testament, in dem sie sich gegenseitig als Erben einsetzen und ihre Kinder zu gleichen Teilen als Erben des zuletzt versterbenden Elternteils. Bemerkenswert ist hier, dass den Kindern hierdurch beim Tod des ersten Elternteils der gesetzliche Erbteil entzogen wird und sie damit auf den Pflichtteil verwiesen werden, weil Kinder und hinterbliebener Elternteil bei nicht vorhandenem Testament nach dem Gesetz gemeinsam erbberechtigt sind. Will man den hinterbliebenen Ehepartner vor Pflichtteilsansprüchen der Kinder schützen, sollte man dafür sorgen, dass im Fall des Todes eines Elternteils ein Erbverzicht der Kinder (soweit schon volljährig) vorliegt, was nur durch einen vom Notar zu beurkundenden Erbvertrag oder isoliert zu Protokoll eines Notars erklärten Erbverzicht der Kinder zu erreichen ist.

Problematisch wird es, wenn der letztlebende Ehepartner anders testieren möchte als der verstorbene; er beispielsweise seinen neuen Ehepartner oder auch dessen Kinder als Erben einsetzen möchte. Üblicherweise entsteht mit dem Tod eines Ehegatten schon allein aufgrund des Bestehens eines wirksamen gemeinsamen Testaments eine Bindungswirkung, die dazu führt, dass die Testierfreiheit des Überlebenden eingeschränkt wird und er grundsätz-

lich gehindert ist, die Verfügungen im gemeinsamen Testament zu widerrufen oder beeinträchtigend neu zu verfügen. Jedoch können die Testierenden sich aber wechselseitig oder nur einen von ihnen von der Bindungswirkung ihres gemeinsamen Testaments befreien. Ein solcher Änderungsvorbehalt muss dann allerdings im Testament unmissverständlich niedergelegt werden. Soll dieser Änderungsvorbehalt mit Einschränkungen oder Auflagen verbunden werden, so ist es empfehlenswert, vorher juristischen Rat einzuholen.



**Claussen & Vogt**  
Rechtsanwälte & Notare

**Notar a.D. und Rechtsanwalt**  
Hans-Joachim Claussen  
Immobilienrecht, Gesellschaftsrecht,  
Erbrecht, Bankrecht, Verbraucher kreditrecht

**Notar und Rechtsanwalt**  
Wolf-Dietrich Vogt  
Verwaltungs- und Familienrecht,  
Arbeits-/Verkehrsrecht, Pacht- und Mietrecht,  
Forderungs inkasso und Erbrecht  
[www.claussenundvogt.de](http://www.claussenundvogt.de)



Rene Zeps / Steuerberater

# Erbschaftsteuerpflicht auch nach Wegzug aus Deutschland

Der Erbschaft- und Schenkungsteuer unterliegen unentgeltliche Übertragungen mit Beteiligung von sog. „Steuerinländern“. Dabei genügt es, wenn eine der beteiligten Personen Steuerinländer ist, also ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland hat. Doch was geschieht, wenn die Beteiligten vor der Schenkung oder dem Erbfall ins Ausland ziehen? Ohne eine zusätzliche Regelung im Steuergesetz könnte so die deutsche Steuerpflicht vor einer Vermögensübertragung vermieden werden. Dieses frühere Steuerschlupfloch hat der Gesetzgeber schon vor vielen Jahren geschlossen. Das Erbschaftsteuergesetz definiert auch deutsche Staatsangehörige, die nicht länger als fünf Jahre keinen Wohnsitz in Deutschland haben, noch als Steuerinländer. Die Rechtsfolge: Schenkungen und Erbschaften, die weniger als fünf Jahre nach Aufgabe des Wohnsitzes in Deutschland anfallen, unterliegen weiterhin der Erbschaft- und Schenkungsteuer nach deutschem Recht. Mit dieser Vorschrift muss sich nun das Bundesverfassungsgericht beschäftigen. Geklagt hat ein Steuerpflichtiger, der gemeinsam mit seiner Mutter im Jahr 2011 in die Schweiz gezogen ist. Schon im Dezember 2011 erhielt er eine wertvolle Immobilie von der Mutter geschenkt. Im Jahr 2013 verstarb die Mutter und er erbt ihr Vermögen. Nachdem das Finanzamt beide Vermögensübergänge nach dem Erbschaftsteuergesetz besteuerte, klagte er vor dem Finanzgericht und dem Bundesfinanzhof, er sei durch

die Besteuerung der Schenkung nach dem Wegzug aus Deutschland verfassungswidrig gegenüber anderen Steuerpflichtigen ungleich behandelt worden. Die Besteuerung hätte andere Wegziehende ohne deutsche Staatsangehörigkeit nicht getroffen. Dies widerspreche sowohl dem Gleichheitsgrundsatz des Grundgesetzes als auch europarechtlichen Regelungen. Der Steuerpflichtige unterlag auch vor dem Bundesfinanzhof (BFH-Urteil vom 12.10.2022, Az. II R 5/20). Die obersten Finanzrichter sahen weder einen Verstoß gegen Europarecht noch gegen das Grundgesetz. Zudem wiesen sie den Kläger auf die Möglichkeit hin, der Besteuerung durch Aufgabe seiner deutschen Staatsangehörigkeit vor dem Übertragungsvorgang zu entgehen. Ob die Einschätzung des BFH zutreffend ist, soll nun das Bundesverfassungsgericht entscheiden. Eine Verfassungsbeschwerde liegt dort seit Juni 2023 unter dem Az. 1 BvR 325/23 vor.



**RZ CONSULTA UNNA**

*Rene Zeps*  
Steuerberater

*Hertinger Str 45, 59423 Unna*  
*Telefon 02303-9029530*  
*Fax 02303-9029559*  
*r.zeps@rz-consulta-unna.de www.*  
*rz-consulta-unna.de*



Innovative Print-Media-Lösungen für Ost- und Südwestfalen

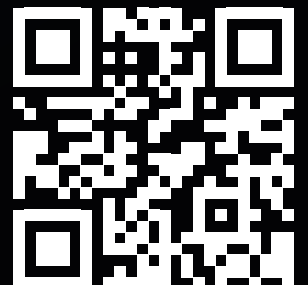
# GEMEINSAM STÄRKER



**Lösungsvielfalt, die überzeugt.**  
**Expertise, die weitergeht.**

**Vertriebsbüro Arnsberg**  
Grafenstraße 46 • 59821 Arnsberg

T +49 (0) 2931 5219 999  
becker-druck@mediaprint.de  
www.becker-druck.de  
www.mediaprint.de





# VERKAUF & VERMIETUNG VON WOHN- GEBÄUDEN



hier geht's  
zur webseite



## IHRE VORTEILE:

- ✓ Service
- ✓ Qualität
- ✓ Zeitersparnis für Verkäufer und Käufer
- ✓ Individualität



📍 Semerteichstraße 24a  
44141 Dortmund  
☎ +49 162 9202565  
✉ info@immomas.de  
🌐 www.immomas.de

**Mandy Semmelmann**  
zertifizierte Immobilienmaklerin (ILS)  
zertifizierte Sachverständige für bebaute -  
und unbebaute Grundstücke (DESAG)

# Innovatives Wohnen für eine klimafreundliche Zukunft

**UKBS**  
Ihr guter Nachbar

Hier wohne ich schlaue 

*Klimaschutz ist für uns bei der UKBS ein großes Herzensthema. Ressourcen zu schonen und für eine saubere Umwelt zu sorgen sind zentrale Fragen bei der Planung von Neubauten, aber auch bei der Sanierung im Bestand.*



## E-Car-Mobilität & E-Car-Sharing

Zukunftsweisende Elektromobilität ist nicht nur im UKBS-Fuhrpark ein Thema. Bei unseren Neubauprojekten werden E-Ladestationen von Anfang an fest mit eingeplant und bei den Bestandsobjekten nach Bedarf nachgerüstet. Darüber hinaus weiten wir unsere E-Car-Sharing-Aktivitäten weiter aus. Die Mieter\*innen der energieautarken Mehrfamilienhäuser in der Heinrichstr. in Unna-Königsborn können dank des selbst produzierten Stroms zukünftig zwei E-Fahrzeuge kostenlos nutzen. Nach dem erfolgreichen Projekt des E-Car-Sharings im Mehrgenerationen-Wohnen in der Mozartstraße und Sybill-Westendorp-Straße in Unna ein weiteres positives Signal. Viele neue Fahrradhäuser mit E-Bike-Ladepunkten ergänzen das Angebot.

## Enttechnisiert & energieautark

Weniger Technik ist mehr - wir denken an die Zukunft und entwickeln Neubauten mit möglichst hohem Grad an Energieautarkie. Unabhängig von steigenden Strom-, Gas- oder Ölpreisen können unsere Mieter\*innen kostengünstig mit Energieflats wohnen - nachhaltig, kalkulierbar, umweltfreundlich und zukunftsorientiert. Jüngstes Beispiel sind unsere fünf Mehrfamilienhäuser in der Heinrichstr. in Unna-Königsborn. Photovoltaik-Anlagen erzeugen hier die notwendige Energie, Infrarot-Heizungen sorgen für wohlige Wärme. Kein Gasverbrauch, kein CO<sub>2</sub>-Ausstoß.

## Solarhaus Kamen

Herzstück des Solarhauses in Kamen ist die intelligente Kombination einer umweltfreundlichen Solaranlage mit dem Eisspeicher-Heizsystem. Zusammen versorgen sie 30 komfortable Wohnungen mit Wärme und heißem Wasser. Im Zusammenspiel mit der Flächenheizung wird der Eis-Energiespeicher im Sommer zusätzlich genutzt, um dem Gebäude Wärme zu entziehen und es zu kühlen. Dieses Natural Cooling verschwendet keine fossile Energie und erfolgt CO<sub>2</sub>-frei.



**Neugierig oder interessiert?**

**Dann sprechen Sie uns gerne auf unsere Wohnungen, Wohnanlagen sowie Neubauprojekte an!**

**UKBS**  
Ihr guter Nachbar



UKBS | Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH  
Friedrich-Ebert-Straße 32, 59425 Unna



02303 2827-0



info@ukbs.de



www.ukbs.de



ukbs\_unna

# Arbeitgeber muss Kosten für *Abschiebung* zahlen



Udo Speer / Rechtsanwalt

Das Verwaltungsgericht Koblenz hat mit seiner Entscheidung vom 27.02.2024 (Az. 1 K 859/23 KO) darauf hingewiesen, dass ein Arbeitgeber die Kosten für die Abschiebung in Höhe von 5.849,00 EUR zahlen muss. Der Arbeitgeber beschäftigte im Baugewerbe einen albanischen Staatsangehörigen, obwohl dieser keine Arbeits- und Aufenthaltsgenehmigung besaß. Im Rahmen einer Kontrolle durch den Zoll im März 2023 wurde er auf einer Baustelle des Arbeitgebers angetroffen. Er wurde zur Sicherung der Abschiebung in Haft genommen und am 18.04.2023 nach Albanien abgeschoben. Gegen die vom Landkreis Bad Kreuznach festgelegten Abschiebungskosten erhob der Arbeitgeber nach erfolglosem Widerspruchsverfahren die Klage. Diese Klage hat das Verwaltungsgericht Koblenz abgewiesen, da aufgrund der Vorschriften des Aufenthaltsgesetzes der Arbeitgeber für die Kosten der Abschiebung haftet, mit der Begründung,

dass die Ausübung der Erwerbstätigkeit des Albaners nicht erlaubt gewesen ist. Dieser Fall zeigt deutlich auf, dass ein Arbeitgeber einen ausländischen Staatsgehörigen nur dann beschäftigen sollte wenn dieser für die Ausübung seiner Arbeit notwendige Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis vorweisen kann. Sollte bei der Einstellung eines ausländischen Staatsangehörigen diese Unterlagen noch nicht vorliegen, kann dem Arbeitgeber nur geraten werden einen Arbeitsvertrag mit dem ausländischen Staatsangehörigen unter der Bedingung abzuschließen, dass das Arbeitsverhältnis erst dann beginnt, wenn die notwendigen Arbeits- und Aufenthaltsbescheinigungen vorliegen.

Ansonsten drohen dem Arbeitgeber nicht nur Bußgeldzahlungen wegen der illegalen Beschäftigung, sondern auch Folgekosten, wie im vorliegenden Fall die Kosten für eine Abschiebung.



**Udo Speer**  
Rechtsanwalt

**Arbeits-, Miet- &  
Wohnungseigentumsrecht  
Familien-, Erb-, Verkehrs- & Vetragsrecht**

**Allee 2, 59439 Holzwickede  
Telefon 02301-9467603  
Fax 02301-9467604  
ra.udo.speer@t-online.de  
www.udo-speer-rechtsanwalt.de**



# Immobilie *im* *Scheidungsfall!*



Herr Oliver Böhmer / Immobilienexperte.

Wird eine Ehe geschieden, muss oft darüber entschieden werden, wie die gemeinsame Immobilie künftig genutzt wird und warum es am besten ist, wenn beide Partner gemeinsame Entscheidungen treffen und welche Möglichkeiten der Immobiliennutzung es gibt. In Deutschland werden jedes Jahr ungefähr 160.000 Ehen geschieden, wie das Statistische Bundesamt ermittelte. Fast immer besitzen Ehepaare ein Eigenheim oder eine Eigentumswohnung. Sich bei einer Trennung über den Verbleib zu verständigen ist oft schwierig, weil das Verhältnis zerrüttet ist. Trotz Trennung sollten die Noch-Ehepartner an einem Strang ziehen. Letztlich geht es bei der Immobiliennutzung häufig auch um das Wohl ihrer Kinder und darum, finanzielle Verluste zu vermeiden. Der häufigste Fall ist der Verkauf der Immobilie. Dabei wird der Erlös unter beiden Expartnern aufgeteilt. „Meistens ist diese Lösung unumgänglich, weil keiner alleine das laufende Darlehen übernehmen kann“, so die Erfahrung von Oliver Böhmer. Der Geschäftsführer der gleichnamigen Maklerfirma in Fröndenberg kümmert sich häufig um Scheidungsimmobilien und hat eine entsprechend große Expertise. Wichtig ist, dass sich das Paar vor dem Verkauf von einem Experten beraten und den Immobilienwert schätzen lässt. Schließlich dient der Erlös aus dem Verkauf für beide häufig als finanzielle Grundlage eines Neubeginns. Ist der Hauskredit weitestgehend abbezahlt und haben beide Eigentümer hohe Einkommen, kann vielleicht ein Partner die Immobilie alleine übernehmen, mit den Kindern wohnen bleiben und den

---

„ Können sich beide nicht einigen, bleibt nur die Teilungsversteigerung „

---

anderen ausbezahlen. In diesem Fall muss allerdings die finanzierende Bank zustimmen, weil die Darlehensverträge angepasst werden müssen, da eine Person aus dem Vertrag aussteigt. Es gibt auch die Möglichkeit, die Immobilie trotz Scheidung in der Familie zu halten, indem sie an Kinder übertragen wird, mittels Vorerbschaft oder Schenkung. So könnte beispielsweise die Mutter mit den Kindern in der Immobilie wohnen bleiben. Als Vormund der Kinder kann sie bis zu deren 18. Lebensjahr über das Haus verfügen. Diese Alternative bietet sich allerdings eher bei Paaren an, die nur ein Kind haben. Bei Geschwistern könnte es später zu Streitigkeiten kommen. „Ferner können sich die beiden Eigentümer darauf verständigen, die Immobilie zu behalten und zu vermieten“, sagt Oliver Böhmer. Die Mieteinnahmen werden aufgeteilt. Dabei müssen sich beide bewusst sein, dass sie mit einer Stimme gegenüber ihren Mietern auftreten und über Mieterauswahl, Instandsetzungsarbeiten etc. gemeinsam entscheiden müssen. Denkbar ist zudem, dass die Immobilie

im gemeinsamen Besitz bleibt, auch nach der Scheidung. Einer von beiden könnte darin wohnen bleiben (eventuell gemeinsam mit den Kindern) und an den Expartner Miete zahlen. „Seltener ist der Fall realisierbar, dass beide Partner das Haus behalten, in zwei Wohnungen aufteilen und einziehen“, berichtet Immobilienberater Oliver Böhmer. Beide Wohnbereiche müssen über separate Eingänge verfügen und in sich abgeschlossen sein. Diese so genannte Real-Teilung muss durch eine notarielle Teilungserklärung im Grundbuch besiegelt und vorher ein Architekt einbezogen werden, der die nötigen baulichen Veränderungen vornimmt und neue Grundrisspläne zeichnet. „Können sich beide nicht einigen, bleibt nur die Teilungsversteigerung. Hierbei besteht das Risiko, dass ein geringerer Erlös erzielt wird als bei einem regulären Verkauf. Einer der beiden Partner muss hierfür beim zuständigen Amtsgericht die Versteigerung der Immobilie beantragen“, erläutert Rechtsanwalt Andre Wrede, der auf Immobilien- und Scheidungsrecht spezialisiert ist. Außer diesen genannten Ratschlägen sind bei einer Scheidungsimmobilie zudem steuerliche Aspekte zu bedenken: Meist fällt zwar keine Grunderwerbsteuern (NRW 6,5%) an, ggf. aber andere. Daher sollten bei dieser wichtigen Entscheidung zur weiteren Verwertung des Immobilienvermögens Experten wie Steuerberater und Makler hinzugezogen werden. Sie haben Fragen oder benötigen Unterstützung bei der weiteren Nutzung einer Immobilie im Scheidungsfall? Dann wenden Sie sich an Immobilien Böhmer!



Böhmer & Partner Immobilien-Service GmbH IVD / Hauptstr. 90 58730 Fröndenberg-Dellwig  
Tel. 02378 - 92 93 0 / Fax: 02378 - 92 93 29 / E-mail: [info@boehmer-partner.de](mailto:info@boehmer-partner.de) / [www.boehmer-partner.de](http://www.boehmer-partner.de)



# Die ganze Welt

hier geht's zum Video



# in einer Tasse!



**„KAFFEE-  
NICHT NUR EIN  
GENUSS SON-  
DERN AUCH GE-  
SUNDHEITSFÖR-  
DERND?!“**

Wir kennen Kaffee insbesondere als Genussmittel, welches die Menschheit seit vielen Jahrhunderten beglückt. Mittlerweile gibt es ihn in zahlreichen Variationen und er gehört sicherlich für die meisten Menschen zum täglichen Leben dazu. Einhergehend gibt es aber auch immer wieder Aussagen, dass Kaffee nicht unbedingt gut für unsere Gesundheit sei. Ob das so stimmt, darüber wollen wir in den kommenden Ausgaben berichten, denn zum Thema Kaffee und Gesundheit gibt es mittlerweile viele wissenschaftliche Studien, deren Ergebnisse mit manchen Vorurteilen aufräumen. Eines dieser Vorurteile ist beispielsweise, dass Kaffee dem Körper Flüssigkeit entzieht. Zahlreiche Untersuchungen ergaben jedoch, dass Kaffee einen po-

sitiven Beitrag zur Flüssigkeitsbilanz des Körpers leistet.

**Kopfschmerzen & Migräne**  
Wir beschäftigen uns in dieser Ausgabe mit der - für unzählige Menschen - schlimmen Thematik der Kopfschmerzen und Migräne. Die Ursachen sind vielseitig und für die Betroffenen ein Horror. Der Griff zu Schmerzmitteln ist fast immer die erste Wahl und Lösung. Das Kaffee ein Hausmittel sein kann, dafür wird der Inhaltsstoff Koffein verantwortlich gemacht, dessen Wirkung wissenschaftlich untersucht wurde. So zeigt eine Studie aus 2004, dass das Alkaloid den Durchmesser zerebraler Gefäße hat und dadurch den zerebralen Blutfluss und die Fließgeschwindigkeit verringern konnte (1). Das könnte der



Grund für schmerzlindernde Effekte bei vasomotorisch bedingten Kopfschmerzen sein.

In 2012 erklärten Forscher zudem, dass das im Kaffee enthaltene Kafestol eine über körpereigene Opioide vermittelte Erhöhung der Schmerztoleranz bewirke (2).

Darüber hinaus kann Koffein den Effekt anderer schmerzlindernder Arzneimittel verstärken und wird daher in Kombinationspräparaten mit Acetylsalicylsäure oder Paracetamol angeboten (3). In S1-Leitlinien mit Stand von Februar 2017 werden diese fixen Kombinationen als eines von mehreren Mitteln der ersten Wahl zur Akutbehandlung der Migräne und bei episodischen und chronischen Kopfschmerzen vom Spannungstyp empfohlen (4, 5).

### Diabetes

Ebenfalls wurde in den vergangenen Jahren der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Kaffee bzw. Koffein und dem Auftreten von Typ-2-Diabetes umfangreich untersucht. Viele Studien und Metaanalysen weisen auf eine inverse Assoziation und damit auf einen möglichen protektiven Effekt hin (6).

So gelten beispielsweise oxidativer Stress und Entzündungen als wichtige Faktoren bei der Entstehung des Typ-2-Diabetes.

Bereits im Jahr 2006 erschien die Nurses Health Study. Sie zeigte, dass bei Frauen, die regelmäßig Kaffee tranken, die im Blut nachweisbaren Entzündungsfaktoren vermindert waren (7). Eine im Jahr 2017 erschienene Studie untermauerte, dass das Koffein systemische Entzündungen unterdrücken könnte (8).

In unserer nächsten Life-Style-Ausgabe berichten wir über Kaffee im Zusammenhang mit dem Magen-Darm-Trakt, sowie Lebererkrankungen und Gallensteinen. (FK/Deutscher Kaffeeverband)

### Quellenangabe:

- 1) Lund, M.J. et al. *Physiological Measurement*, 25,467-474,2004
- 2) Guzzo, L.S. et al. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, 39, 412-6,2012
- 3) Nehlig, A. *Pract Neurol*, 16(2):89-95,2016
- 4) Leitlinie „Therapie des episodischen und chronischen Kopfschmerzes vom Spannungstyp und anderer chronischer täglicher Kopfschmerzen“, Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für



Neurologie, AWMF-Registernummer: 030/077

5) Leitlinie „Therapie der Migräne“,

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, AWMF-Registernummer: 030/057

6) Chrysant, S.G. *Expert Rev Cardiovasc Ther*, 15(3):151-156, 2017

7) Lopez-Garcia, E. et al. *American J of Clin Nutrition*, 84(4):888-893, 2006

8) Furman, D. et al. *Nat Med*, 23(2): 174-184, 2017

**Markus Zombek**  
Geschäftsführer

**Sabine Schmidt-Röhl**  
Vertriebsleiterin Sales Management & Marketing



**schirmer  
kaffee**   
since 1854

# Kaffeegenuss aus Dortmund

**Adresse:**

Heßlingsweg 28,  
44309 Dortmund

Die ganze Welt in einer Tasse.  
[www.schirmer-kaffee.de](http://www.schirmer-kaffee.de)



ALLE AKTIONSMODELLE  
**SOFORT  
VERFÜGBAR**



# JETZT **OHNE ANZAHLUNG**

## BEI JONAS: IGNIS, SWIFT, VITARA & SWIFT SPORT

Abbildungen zeigen Sonderausstattung.

z.B. **Vitara Comfort Hybrid** 1.4, 95 kW/129 PS, Weiß, LED-Hauptscheinw., LED-Tagfahrli., 17" LMF, DAB+, ZV/Funk, Abstandstempomat, Spurhalteassistent, Klimaautom., Verkehrs.-Erk., Sitzhgz., Smartphone-Anb., Multif.-Lenkrad, NSW, u.v.m. Tageszul. **Preisvorteil<sup>1</sup> 7.210€**

**Aktionspreis 20.990 €**

**OHNE ANZAHLUNG** mtl. Rate<sup>2,3</sup> **199 €**

Energieverbrauch (komb.): 5,3 l/100 km  
CO<sub>2</sub>-Emissionen (komb.): 120 g/km  
CO<sub>2</sub>-Klasse: D

z.B. **Swift Comfort Hybrid** 1.2, 61 kW/83 PS, Rot, LED-Hauptscheinwerfer, Smartphone-Anbindung, Klima, Sitzheizung, Abstandstempomat, Ausparkassistent, Rückfahrkamera, PDC, Multif.-Lederlenkrad, 16" LM-Felgen, ZV/Funk, Spurhalteassistent, u.v.m. Tageszul. **Preisvorteil<sup>1</sup> 3.890€**

**Aktionspreis 17.490 €**

**OHNE ANZAHLUNG** mtl. Rate<sup>2,4</sup> **179 €**

Energieverbrauch (komb.): 4,7 l/100 km  
CO<sub>2</sub>-Emissionen (komb.): 106 g/km  
CO<sub>2</sub>-Klasse: C

z.B. **Ignis Comfort Hybrid** 1.2, 61 kW/83 PS, Weiss, LED-Hauptscheinwerfer, Smartphone Anbindung, Sitzhgz., 16" LM-Felgen, metallic, Spurhalteassistent, Klima, ZV/Funk, **Rückfahrkamera**, Multif.-Lenkrad, Nebelscheinwerfer, u.v.m. Tageszul. **Preisvorteil<sup>1</sup> 3.870€**

**Aktionspreis 17.490 €**

**OHNE ANZAHLUNG** mtl. Rate<sup>2,5</sup> **179 €**

Energieverbrauch (komb.): 5,0 l/100 km  
CO<sub>2</sub>-Emissionen (komb.): 112 g/km  
CO<sub>2</sub>-Klasse: C

z.B. **Swift Sport Hybrid** 1.4, 95 kW/129 PS, Gelb metallic, LED-Hauptscheinwerfer, Smartphone Anbindung, Sitzhgz., 17" LM-Felgen, Spurhalteassistent, Klimaautom., ZV/Funk, **Rückfahrkamera**, Multif.-Lenkrad, KeylessGo, ACC Tempomat, u.v.m. Tageszul. **Preisvorteil<sup>1</sup> 5.110€**

**Aktionspreis 21.490 €**

**OHNE ANZAHLUNG** mtl. Rate<sup>2,6</sup> **199 €**

Energieverbrauch (komb.): 5,6 l/100 km  
CO<sub>2</sub>-Emissionen (komb.): 125 g/km  
CO<sub>2</sub>-Klasse: D

<sup>1</sup> gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers am Tag der Erstzulassung. <sup>2</sup> Leasingbeispiel der Creditplus Bank AG, Augustenstr. 7, 70178 Stuttgart, für die wir als ungebundener Vermittler tätig sind, zzgl. 1.250 € Fracht. <sup>3</sup> Kaufpreis 20.990 €, Finanzierungsbetrag 20.544,20 €, **Leasing-Sonderzahlung 0 €**, Laufzeit 60 Monate, effektiver Jahreszins 5,63%, Sollzins gebunden 5,49%, Laufleistung p.a. 10.000 km, Mehr-/Minderkilometerbeträge: 8,24 Ct/4,94 Ct bei 2.500 km Kilometertoleranz. <sup>4</sup> Kaufpreis 17.490 €, Finanzierungsbetrag 16.549,81 €, **Leasing-Sonderzahlung 0 €**, Laufzeit 60 Monate, effektiver Jahreszins 5,11%, Sollzins gebunden 4,99%, Laufleistung p.a. 10.000 km, Mehr-/Minderkilometerbeträge: 6,04 Ct / 3,62 Ct bei 2.500 km Kilometertoleranz. <sup>5</sup> Kaufpreis 17.990 €, Finanzierungsbetrag 16.516,86 €, **Leasing-Sonderzahlung 0 €**, Laufzeit 60 Monate, effektiver Jahreszins 5,63%, Sollzins gebunden 5,49%, Laufleistung p.a. 10.000 km, Mehr-/Minderkilometerbeträge: 6,12 Ct/3,67 Ct bei 2.500 km Kilometertoleranz. <sup>6</sup> Kaufpreis 21.490 €, Finanzierungsbetrag 19.276,34 €, **Leasing-Sonderzahlung 0 €**, Laufzeit 60 Monate, effektiver Jahreszins 5,11%, Sollzins gebunden 4,99%, Laufleistung p.a. 10.000 km, Mehr-/Minderkilometerbeträge: 7,31 Ct/4,38 Ct bei 2.500 km Kilometertoleranz.

# JONAS

Unna · Werl · Menden

Wilhelm Jonas GmbH & Co. KG

Unna-Indupark B1 · Max-Planck-Str. 15-19 · Tel. 0 23 03 / 30 10 08-0  
Werl · Hammer Straße 92 · Telefon 0 29 22 / 50 18-0  
Menden · Böisperder Weg 65 · Tel. 02373 / 91 53 88



www.auto-jonas.de