

RUNDBLICK

l i f e s t y l e





Harhoff



Kamener Str. 37 · 59425 Unna-Königsborn

Tel. 0 23 03 - 77 1490 · Fax 0 23 03 - 77 14 91 · Mail: info@edeka-harhoff.de

Geschäftszeiten: Montag - Samstag 7.00 bis 21.00 Uhr

DER HERBST KANN KOMMEN!



Bei uns finden Sie eine große Auswahl
an vitaminreichem Obst und Gemüse!

**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

**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH
IHRE FAMILIE HARHOFF & TEAM**

EDITORIAL



IMPRESSUM

Verleger (V.i.s.d.P.)
Rundblick Kommunikation GmbH
Geschäftsführer:
Frank Kuhlmann
Akazienweg 2, 59423 Unna
frank.kuhlmann8888@gmail.com

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: @ by freepik.com
Bild Seite 34: @ by @user20464901 / freepik.com
Bild Seite 42: by @a_mededko / freepik.com
Bild Seite 47: @pch.vector / freepik.com

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

wir sind mittlerweile im Oktober 2024 angekommen. In etwas weniger als drei Monaten beginnt das Jahr 2025 und man muss einfach leider feststellen, dass die Zeit wie im Flug vergeht. Umso entscheidender ist es, sich um die wichtigen Dinge im Leben zu kümmern.

Dazu zählen sicherlich ganz vorne weg Gesundheit, finanzielle Sicherheit aber auch Spaß und Lebensfreude, sowie (Lebens-) Zeit, die mit jedem Augenschlag weniger wird.

Nehmen Sie sich Zeit für wichtige Dinge und was ist für Sie wichtig?

Diese Frage wird vermutlich zig unterschiedliche Antworten liefern, am Ende des Weges entscheidet das aber jeder für sich allein. Mit dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen ein paar Beispiele, die das Leben und die Zeit verschönern können, sei es eine Reise, der Kauf eines schönen Automobils oder einfach nur toll Essen gehen um die Zeit zu genießen, egal ob allein, zu zweit oder mit Familie und Freunden.

Ihr Team vom Rundblick Rhein-Ruhr

IN HA LT



GESUNDHEIT

- 06. Dr.med. Ardeshir Ghiassi
Schmerzfrei durch Korrektur der Körperstatik
- 08. Dr.Ulrich Nehlmeyer - Interview
Die Notwendigkeit einer professionellen Zahnreinigung
- 10. Medico Fitness - Abwechslung erleben
- 12. Dr.med.dent. Lutz Gerland - Zahnarztpraxis in Unna
- 14. Volkskrankheit Diabetes
- 18. Ringana Naturkosmetik
Ein grünes Badezimmer, dank Ringana!



LIFESTYLE

- 20. Seacloud Cruises - Eine lebende Legende
- 22. Monaco - Das Juwel der Französischen Riviera
- 24. RS Sportwagenservice
- 26. Mahl Anderz A'La TURKA - Videointerview
- 30. Immomas - Verkauf & Vermietung von Wohngebäuden
- 36. Die Walentowski Galerien - Otto Waalkes
- 38. BMW M
- 40. Raumdesign Achim Schulz



RECHT & FINANZEN

- 42. W.-D. Vogt - Spekulationssteuer vermeiden
- 43. René Zeps - So erhöhen sie Ihre Werbungskosten
- 44. Die Preisentwicklung von Gold und Silber
- 47. Udo Speer - Keine Anerkennung von
Urlaubsansprüchen durch Abrechnungserteilung
- 48. Oliver Böhmer - Frühzeitig ans Alter denken
- 49. Schirmer Kaffee - Die ganze Welt in einer Tasse! (Teil 2)



Schmerzfrei *durch Korrektur der Körperstatik*

Mit ganzheitlicher Therapie können Schmerzen sanft und dauerhaft beseitigt werden. Durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, beim Sport und im Alltag gerät der Mensch immer mehr aus seiner Mitte.

Viele leiden unter Bewegungsproblemen wie Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen durch Aktivitäten wie Laufen oder sogar langes Sitzen. Eine oft übersehene Ursache ist die orthopädische Fehlstatik, die sich von den Füßen bis zum Kopf auswirkt. Es ist essentiell, den gesamten Körper und nicht nur einzelne Bereiche zu betrachten. Beispielsweise kann ein „Knickfuß“ zu Drehbewegungen im Oberschenkel und Beckenproblemen führen, bekannt als Muskelketten-syndrom. Die Beckenstellung ist zentral in der Diagnostik, wobei ein Beckenschiefstand oft auf vergangene Sprunggelenksverletzungen oder Atlasfehlstellungen zurückzuführen ist.

Die Körperstatik ist vergleichbar mit einem Segelboot: Der Mast stellt die Wirbelsäule, die Tauen stellen die Muskeln und Sehnen dar, die die Wirbelsäule im Lot halten.

Diesem Grundsatz folgend arbeitet das gesamte Team im CENTRUM VITAE® Dr. Ghiassi & Kollegen in Dortmund unter der Leitung von Dr. Ghiassi, nach dem Motto „Körper im Lot“.

Die Grundlage unserer Arbeit im CENTRUM VITAE® ist die Statikmessung Ihres Körpers, Vermessung der Muskelasymmetrien sowohl im Bereich des Kauapparates als auch im Bereich der Wirbelsäule und der Extremitäten sowie der dynamischen Fußdruckmessung.

Zusätzlich ermitteln wir mit einem innovativen Messverfahren die Muskelkraft-Seitenasymmetrien in 28 Kraftmessrichtungen.

Dafür stehen uns verschiedene Sys-

teme zur Verfügung wie die 4D-Wirbelsäulenvermessung, bei der ein Licht-Projektor ein Linienraster auf den Rücken projiziert oder auch die Muskelkraftmessung mittels des Myoline-Systems.

Zudem wird die Muskelaktivität durch EMG und ein 2in1-Sensor aufgezeichnet und analysiert, der Bewegungen im dreidimensionalen Raum erfasst.

Und eine Fußdruckmessung gibt Aufschluss über Belastungsverhältnisse und Bewegungsasymmetrien.

„Das Geheimnis einer erfolgreichen Behandlung ist die Verzahnung verschiedener Therapieansätze.“ - Dr. Ghiassi

Zusammenfassend bietet das CENTRUM VITAE® eine Kombination aus moderner Diagnostik und Therapieansätzen, um die Gesundheit des Bewegungsapparates zu fördern.

Mit der „4D-Wirbelsäulenvermessung“ wird ein berührungsloser, hochauflösender Scan des Rückens und der Wirbelsäule ermöglicht. Durch den Einsatz von Videorasterstereographie und Photogrammetrie entstehen präzise, dreidimensionale Bilder, die ideale Unterstützung für die Untersuchung von Körperhaltung, Skoliosen und Wirbelsäulendeformitäten bieten. Dabei erfolgt die Analyse strahlenfrei und mit einem schnellen Untersuchungsablauf.

Fachgebiete: Orthopädie & Unfallchirurgie, Chirurgie, Schul- und Arbeitsunfälle, Radiologie



Fotos: sdecoret - stock.adobe.com / centrum vitae



iEMG Sensoren ermöglichen die Untersuchung und Therapie der elektrischen Muskelaktivität durch Oberflächen-EMG Messungen und Biofeedback.

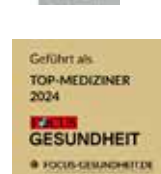
Erkenntnisse über Muskel-Dysbalancen sind auf einen Blick sichtbar und Biofeedback-Training hilft bei gezielter Muskelansteuerung nach Verletzungen oder Operationen.

Durch die integrierte Inertial-Messtechnik ist die genaue Aufzeichnung und Darstellung von Bewegungsabläufen im dreidimensionalen Raum möglich.

Die Ganzkörper-Muskelkraftmessung (Myoline) ermöglicht eine zeitsparende und genaue Erfassung haltungsrelevanter Muskelparameter ohne Neupositionierung des Patienten und vereint dabei konventionelle Rückentest-Systeme.




Die Elektromyographie ist ein unverzichtbares, schmerzfreies Verfahren zur Beurteilung der Muskelfunktion in der Orthopädie.



DR. ULRICH NEHLMAYER

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



 Zahnärztliche Tagesklinik
Dr. Nehlmeyer & Kollegen

Die Notwendigkeit einer professionellen Zahnreinigung:

INTERVIEW MIT ZAHNARZT DR. ULRICH NEHLMAYER

Viele Zahnärzte raten ihren Patienten zweimal im Jahr eine gründliche Reinigung ihrer Zähne. Warum das so ist, darüber sprachen wir mit Herrn Dr. med. Ulrich Nehlmeyer, Inhaber der Zahnärztlichen Tagesklinik in Unna Massen.

Herr Dr. Nehlmeyer, ist eine professionelle Zahnreinigung tatsächlich sinnvoll und nötig?

Dr. Nehlmeyer: Das ist ganz klar mit ja zu beantworten, insbesondere wenn ein erhöhtes Risiko für Karies oder Parodontitis besteht. Ebenfalls profitieren aber auch ältere Menschen, Kinder die eine Zahnsperre tragen, sowie Patienten mit empfindlichem Zahnfleisch von dieser Reinigung.

Die tägliche Pflege zu Hause reicht demnach nicht?

Dr. Nehlmeyer: Selbst wenn sie ihre Zähne noch so gründlich putzen, sie erreichen niemals alle Ecken. Denn an Engpässen weiter hinten im Mund, in den Zwischenräumen und am Zahnfleischrand versagt die auch beste Zahnbürste, mit der sie lediglich ca. 60 Prozent der Zahnflächen reinigen.

Wie sieht es denn mit der Leistung einer elektrischen Zahnbürste aus?

Dr. Nehlmeyer: Die Elektrische kommt natürlich besser in die Zwischenräume, jedoch reicht auch das nicht um zu verhindern, dass sich dort zum Beispiel Essensreste ablagern. Zusammen mit den Speichelbestandteilen bildet sich daraus Zahnbelag, auf dem sich Bakterien ansiedeln und die Zähne angreifen. Zudem können sich so ebenfalls Karies und Parodontitis bilden. Daher ist es auch wichtig, regelmäßig Zahnseide bei der täglichen Zahnpflege zu verwenden.

Wie oft empfehlen Sie eine professionelle Zahnreinigung?


Dr. Nehlmeyer: Zweimal im Jahr sollte man das in jedem Fall machen, denn sowohl Beläge als auch Zahnstein bilden sich schon nach relativ kurzer Zeit aufs Neue.

Die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung sind oft sehr unterschiedlich. Woran liegt das?

Dr. Nehlmeyer: Zahnärzte sind beim Festlegen der Kosten an die Gebührenordnung gebunden. Daher variiert

der Preis abhängig von der Anzahl der Zähne und deren Zustand. Somit bestimmt der individuelle Aufwand den Preis d.h., die Pflege kann nur 30 Minuten, aber auch durchaus 60 Minuten dauern. Außerdem kommen ganz unterschiedliche medizinische Geräte zum Einsatz. Leider übernehmen die Krankenkassen diese Kosten im Regelfall nicht. Dennoch lohnt die Investition in die eigene Zahngesundheit, denn spätere Schäden am Zahn oder Zahnfleisch, die aus einer mangelhaften Reinigung entstehen können, sind um ein Vielfaches höher.



 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



Medico Fitness

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



MEDICO
INDIVIDUELL
WIE DU!



Munir Quinna
Diplom Sportwissenschaftler,
Geschäftsführer



hier geht's zum
Videointerview

Interview

← MIT MUNIR QUINNA

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



Hier geht's zum Videointerview
zum Thema: „Implantat oder Brücke“?
Was ist die passende Variante?

Zahnarzthelfer*in/ Assistenz am Stuhl
- gerne auch Quereinsteiger*innen-gesucht!



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



Innovative Print-Media-Lösungen für Ost- und Südwestfalen

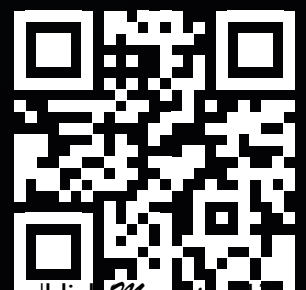
GEMEINSAM STÄRKER



**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



„VOLKS- KRANKHEIT“ DIABETES



Diabetes mellitus, häufig einfach als Diabetes bezeichnet, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper nicht in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel effektiv zu regulieren. Dies führt zu erhöhten Blutzuckerwerten, die langfristig zahlreiche gesundheitliche Komplikationen verursachen können. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen zwei Haupttypen:

Typ-1- und Typ-2-Diabetes.

Der Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse angreift und zerstört. Infolgedessen produziert der Körper kein oder nur sehr wenig Insulin, ein Hormon, das entscheidend für die Regulierung des Blutzuckers ist. Diese Form der Krankheit tritt meist im Kindes- oder Jugendalter auf, kann jedoch auch Erwachsene betreffen. Die genaue Ursache ist noch unklar, man geht jedoch von einer Kombination genetischer und umweltbedingter Faktoren aus. Eine Heilung ist nicht möglich, weshalb Betroffene lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen sind.

Im Gegensatz dazu ist Typ-2-Diabetes weitaus häufiger und macht etwa 90 Prozent aller Diabetesfälle aus. Diese Form tritt meist im Erwachsenenalter auf, ist jedoch in den letzten Jahren zunehmend auch bei jüngeren Menschen zu beobachten. Typ-2-Diabetes ist eng mit einem ungesunden Lebensstil, insbesondere Übergewicht und Bewe-

gungsmangel, verbunden. Bei dieser Form produziert der Körper zunächst weiterhin Insulin, jedoch reagieren die Zellen nicht mehr ausreichend darauf – man spricht von Insulinresistenz. Dies führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin produzieren muss, um den Blutzucker zu kontrollieren. Mit der Zeit erschöpft sich die Insulinproduktion, was zu dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten führt. Die Therapie von Typ-2-Diabetes umfasst in der Regel eine Veränderung der Lebensgewohnheiten, insbesondere der Ernährung und körperlichen Aktivität, sowie in späteren Stadien die Gabe von blutzuckersenkenden Medikamenten oder Insulin.

Die Folgen von unbehandeltem oder schlecht kontrolliertem Diabetes sind gravierend. Zu den häufigsten Langzeitkomplikationen zählen Schädigungen an den Blutgefäßen, die Herzinfarkte, Schlaganfälle und periphere Durchblutungsstörungen begünstigen können. Zudem können Nerven geschädigt werden, was zu schmerzhaften Empfindungsstörungen (Neuropathie) führt. Auch die Nieren (diabetische Nephropathie) und Augen (diabetische Retinopathie) sind oft betroffen, was im schlimmsten Fall zur Dialysepflicht bzw. zur Erblindung führen kann.

Die Prävention und Früherkennung spielen eine zentrale Rolle im Umgang mit Diabetes. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und die Vermeidung von Übergewicht

können das Risiko für Typ-2-Diabetes erheblich reduzieren. Zudem ist es wichtig, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, um erhöhte Blutzuckerwerte frühzeitig zu erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Für Menschen mit Diabetes ist eine engmaschige Kontrolle des Blutzuckers, verbunden mit einer individuell angepassten Therapie, entscheidend, um Spätkomplikationen zu vermeiden.

Angesichts der steigenden Zahl von Diabetikern weltweit – die Internationale Diabetes-Föderation (IDF) schätzt, dass bis 2045 über 700 Millionen Menschen betroffen sein werden – stellt die Krankheit eine immense Herausforderung für Gesundheitssysteme und Gesellschaften dar. Doch mit rechtzeitiger Diagnose, moderner Therapie und einem gesunden Lebensstil kann vielen Komplikationen vorgebeugt und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich verbessert werden.





Jasmin Müller, stellver. Geschäftsbereichsleitung
Intensivpflege und Pflegedienstleitung

INTENSIVPFLEGE- DIENST **INTENSICO** ERMÖGLICHT **LEBENSQUALITÄT** DURCH HÄUSLICHE INTENSIVPFLEGE

Seit 2016 bietet der inhabergeführte, ambulante **Pflegedienst Intensico** intensivpflegerische Versorgung für Kinder und Erwachsene im häuslichen Umfeld an. Die Betreuung und Pflege richtet sich dabei nach Art und Schwere der Behinderung der zu pflegenden Person.

Von 24-Stunden-Pflege bis zur reinen Kindergartenbegleitung variiert dabei das Leistungsspektrum, wobei ein wichtiger Aspekt grundsätzlich das Miteinander mit den Eltern und der Familie ist, um die Lebensqualität des Patienten zu optimieren. Wie die genauen Abläufe aussehen, welche Voraussetzungen für eine häusliche, intensivpflegerische Versorgung vorliegen müssen, wie und wo sie zu beantragen sind und wer darüber entscheidet, das sind nur einige Punkte, über die wir mit Frau Jasmin Müller sprachen, stellvertretende Geschäftsbereichsleitung Intensivpflege und Pflegedienstleitung bei Intensico.



Hier geht's zum
Videointerview

Überregionaler ambulanter
Kinder-, Jugend- und
Erwachsenen-Intensivpflegedienst



Text & Bild: PflegeBursch



Intensico

Ambulanter Kinder- und Erwachsenen-Intensivpflegedienst

Nordring 13a - 59423 Unna
Telefon: 0 23 03 / 55 39 87-0
Mobil: 0174 / 39 23 772
Telefax: 0 23 03 / 55 39 87-999
www.intensivpflege-intensico.de

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**

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

DIE NÄCHSTE GENERATION SMART GLASSES

Auch in Ihrer Sehstärke!

Ray-Ban

∞ Meta

Wulfkühler & Ader 
... die Optikermeister





EIN GRÜNES BADEZIMMER, DANK RINGANA!



Katharina Nehlmeyer

Telefon: 015114980816

E-Mail: Katharina.nehlmeyer@yahoo.com

Ringana bietet Frische High-Performance-Produkte in der Welt der Naturkosmetik. Diese Produkte zeichnen sich durch ihre spürbare Wirkung auf der Haut aus. Ein Schlüsselmerkmal ist ihre Frische, denn sie werden regelmäßig in kleinen Chargen hergestellt, um höchste Qualität zu gewährleisten.

Die Vielfalt der Produkte eröffnet mehr Möglichkeiten für individuelle Bedürfnisse. Von Gesichtspflege bis Körperreinigung – Ringana setzt auf natürliche Inhaltsstoffe ohne den Einsatz von Konservierungsstoffen. Dadurch wird nicht nur die Haut geschont, sondern auch ein Beitrag zur Umwelt geleistet.

Die Natur dient als Vorbild für die Herstellung, und das spiegelt sich in der Reinheit der Inhaltsstoffe wider. Ringana setzt auf Natürlichkeit, um die Haut mit dem Besten aus der Natur zu versorgen. Diese bewusste Entscheidung zeigt sich in der Verwendung hochwertiger Pflanzenextrakte und Essenzen.

Die perfekte Verpackung spielt eine entscheidende Rolle,

besonders wenn es um Antioxidantien geht. Ringana setzt auf innovative Lösungen, um die Frische und Wirksamkeit der Produkte zu bewahren.

Erlebe die Frische der Naturkosmetik mit Ringana! Verwöhne deine Haut mit spürbar wirkungsvollen High-Performance-Produkten, die auf natürlichen Inhaltsstoffen basieren. Entdecke die Vielfalt, wähle Frische ohne Konservierungsstoffe, und schließe dich der Bewegung für umweltbewusste Pflege an. Deine Haut verdient das Beste der Natur – probiere es selbst aus und erlebe die Ringana-Qualität. Jetzt eintauchen und deine natürliche Schönheit entfalten!



Erfahren Sie hier mehr!





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



SEA CLOUD CRUISES

Über Sea Cloud Cruises

Seit mehr als 40 Jahren bietet SEA CLOUD CRUISES authentisches Yacht-Feeling mit Hotellerie auf höchstem Niveau, um Gästen ein einzigartiges Reiseerlebnis zu schenken und Entschleunigung in Windeseile. Die Flotte aus drei majestätischen Segelschiffen verkörpert ein unvergleichliches Zusammenspiel aus Tradition, gepaart mit Luxus und Komfort. Bei SEA CLOUD CRUISES wird noch von Hand gesegelt – das Segelsetzen gleicht einer faszinierenden Choreographie, der die Crew in meisterlicher Weise folgt.

Die Sea Cloud – Eine lebende Legende

Das Herzstück der Flotte ist die historische SEA CLOUD, die vor über 90 Jahren als private Luxusyacht erbaut wurde und heute als eine der schönsten und traditionsreichsten Segelyachten der Welt gilt. Das amerikanische Millionärsehepaar Post-Hutton hatte sich die Vier-

mastbark 1931 als private Luxusyacht bauen lassen und sie zur Bühne seiner exzentrischen Lebenslust gemacht. Mit ihren behutsam renovierten Originalkabinen, goldenen Wasserhähnen und prunkvollen Marmorkaminen strahlt die stilbewusste Grand Dame eine zeitlose Eleganz aus und vereint extravaganten Charme und authentisches Windjammer-Gefühl. An Bord spürt man auch heute noch den Geist dieser längst vergangenen Zeit.

Tradition trifft Moderne

Die SEA CLOUD II und die moderne SEA CLOUD SPIRIT führen diese Tradition stilvoll fort. Beide Schiffe vereinen das nostalgische Flair des klassischen Segelns mit modernem Komfort und exklusivem Yacht-Feeling. Mit einem besonderen Augenmerk auf persönlichen Service und einer entspannten, familiären Atmosphäre machen alle drei Großsegler jede Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.



In unserer nächsten Lifestyle-Ausgabe lesen Sie den persönlichen Erfahrungsbericht von einer Woche auf der Seacloud 2!

LIFESTYLE



Fotos: Sea Cloud Cruises GmbH / Text: Sea Cloud Cruises GmbH



MONACO'S LIFESTYLE

Monaco, das zweitkleinste Land der Welt nach dem Vatikan, ist ein Stadtstaat an der Mittelmeerküste, der für seinen Reichtum, seine glamourösen Veranstaltungen und seine außergewöhnliche Lebensqualität bekannt ist. Mit einer Fläche von nur 2,02 Quadratkilometern ist Monaco ungefähr so groß wie der New Yorker Central Park und liegt an der Côte d'Azur, „eingeklemmt“ zwischen Frankreich und dem Mittelmeer und besteht aus vier traditionellen Quartieren: Monaco-Ville, Monte Carlo, La Condamine und Fontvieille. Das jüngste Viertel, Fontvieille, wurde durch Landgewinnung auf dem Meer erschaffen und verdeutlicht den Einfallsreichtum des Landes, seinen begrenzten Raum zu erweitern. Trotz der geringen Größe ist Monaco sehr dicht besiedelt: Rund 39.000 Menschen leben hier, was Monaco zu einem der am dichtesten besiedelten Länder der Welt macht. Nur etwa 9.000 der Einwohner sind monegasische Staatsbürger. Die restlichen Bewohner

setzen sich aus über 120 Nationalitäten zusammen, was Monaco zu einem äußerst multikulturellen Land macht. Seit dem 13. Jahrhundert regiert die Familie Grimaldi das Land. Der derzeitige Fürst ist Albert II. Das Fürstentum hat eine stabile politische Lage und eine starke Wirtschaft, die hauptsächlich durch den Tourismus, den Finanzsektor und das berühmte Casino von Monte Carlo getragen wird. Dank seiner niedrigen Steuersätze und der Steuerbefreiung für Einwohner zieht Monaco viele wohlhabende Menschen und Unternehmen an. Das „kleine“ Land verfügt über eine ausgezeichnete Infrastruktur, darunter ein gut ausgebautes Gesundheitssystem, erstklassige Bildungsinstitutionen und eine vorbildliche Sicherheit. Die Kriminalitätsrate ist extrem niedrig, nicht zuletzt wegen der hohen Polizeipräsenz. Auch im Verkehr hat Monaco innovative Lösungen eingeführt: Neben einem gut funktionierenden öffentlichen Nahverkehrssystem gibt es zahlreiche Rolltrep-

pen und Aufzüge, die den Bewohnern und Besuchern das Navigieren durch das hügelige Terrain erleichtern. Mit einer Vielzahl von Museen, Theatern und Kunstgalerien, wird auch Kultur groß geschrieben. Besonders bekannt ist das alljährliche Internationale Zirkusfestival von Monte Carlo, das von der Fürstenfamilie veranstaltet wird und Artisten aus der ganzen Welt anzieht. Ein weiteres Highlight ist das Monaco Yacht Show, eine der renommiertesten Bootsveranstaltungen weltweit, die die neuesten und luxuriösesten Superyachten präsentiert. Trotz seines Rufs als Luxusdestination engagiert sich Monaco stark für den Umweltschutz. Fürst Albert II. ist ein prominenter Verfechter des Klimaschutzes und hat die Albert II. Stiftung gegründet, die Projekte zum Erhalt der Umwelt und Förderung nachhaltiger Entwicklung unterstützt. Mit Hilfe von erneuerbaren Energien arbeitet Monaco daran, seine CO₂-Emissionen zu reduzieren, um bis 2050 klimaneutral zu werden.



LIFESTYLE



Fotos: Team Rundblick Lifestyle / Text: Team Rundblick Lifestyle



RS Sportwagenservice

Unsere Wurzeln liegen in der Liebe zu schnellen Autos, Begeisterung für Technik und Sinn für Performance. Wir alle haben unsere Passion zur Profession gemacht. Daher sind wir in der glücklichen Situation, täglich einer geliebten Tätigkeit nachgehen zu können. Neben der Arbeit an vornehmlich sportlich ausgerichteten Fahrzeugen stehen seine Besitzer und Fahrer täglich im Mittelpunkt. Menschen sind unterschiedlich, haben individuelle Wünsche und verfolgen eigene Vorstellungen und Ansätze. Bei all der Individualität, eint unsere Kundschaft und unser Team jedoch eine Überzeugung: **"Qualität und Know-how sind durch nichts zu ersetzen"**. Wir ergänzen diese Überzeugung gerne mit persönlichem Service und Sinn für die richtige Lösung. Am Anfang geht es darum, das Problem zu erkennen. Nach einem sorgfältigen Check weiß das Team um Sascha Haußels zügig, was zu tun ist. Aktuelle Fahrzeuge haben moderne Diagnose-Schnittstellen, Fellner - RS Sportwagenservice dazu das erforder-

liche Gegenstück - außerdem Erfahrung, Sachverstand und Know-how. Zur täglichen Arbeit gehören ein aktueller Service ebenso wie die Restauration eines Klassikers oder die Überholung eines bewährten luftgekühlten Boxermotors. Service, Technik, Optik und Performance sind nur einige Disziplinen im Remscheider Fellner-Team. Als neuer Inhaber und KFZ-Meister führt nun Sascha Haußels die Geschicke der Firma Fellner - RS Sportwagenservice fort. Als gelernter KFZ-Mechaniker bei Porsche in Wuppertal kennt er die gesamte Fahrzeugflotte aus Zuffenhausen und deren Baugruppen vom Ansaugstutzen bis zum Zweimassenschwungrad. Nach langjähriger Anstellung als Mechaniker und KFZ-Meister bei Firmengründer und Namensgeber Ralf Fellner, hat er in 2019 das Ruder übernommen. Seine mittlerweile 17-jährige Tätigkeit hat auch ihm viele weitere Fabrikate und Modelle als Patienten beschert und dank richtiger Diagnosen und Behandlungsmethoden konnten sie allesamt wieder gesund entlassen werden.



FELLNER

RS Sportwagenservice GmbH

Borner Straße 29

42897 Remscheid

Telefon: 02191 / 66 93 39

Telefax: 02191 / 66 93 61

info@rs-sportwagen-service.de





Fotos: DINERS Werbeagentur & Sascha Haussels / Text: RS Sportwagenservice

EINFACH **Mahl** Anderz

ESSEN GEHEN!



Hier geht es zum
Videointerview
mit Inhaberin
Zehra Gabriel.



Direkt an der Staumauer:
Möhnestr.10, 59519 Möhneseesee
Web: www.mahlanderz.de

Genießen und erleben Sie türkische Küche mit traditionellen **Grillspezialitäten** vom Holzkohlegrill in einem außergewöhnlichem Ambiente!

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!



Fotos: Team Rundblick & Mahl Anderz 'LA TURKA



Hier finden Sie unsere Speisekarte

Buchen Sie schon jetzt Ihr Firmen-Event, Ihre Familien- und Weihnachtsfeier!

Tisch reservieren unter Tel.: 02924 - 879544 oder außerhalb der Öffnungszeiten per WhatsApp: Tel.: 01590 - 1743932

MONTE NEGRO



Montenegro, das kleine Balkanland mit seiner atemberaubenden Küste und den beeindruckenden Bergen, hat sich in den letzten Jahren zu einem aufstrebenden Hotspot für Immobilieninvestitionen entwickelt. Dank der strategischen Lage, des stabilen wirtschaftlichen Umfelds und der Unterstützung der Regierung für ausländische Geldanleger bietet Montenegro zahlreiche Chancen für die, die ihr Portfolio in einer Wachstumsregion diversifizieren möchten. Das Land ist ein Kandidat für den EU-Beitritt, was in den kommenden Jahren voraussichtlich zu einem weiteren Anstieg der Immobilienpreise führen wird. Die Regierung unterstützt ausländische Investitionen durch günstige Steuersätze, geringe bürokratische Hürden und ein offenes Immobilienrecht, das es Ausländern erlaubt, nahezu alle Immobilien zu erwerben. Ein wesentlicher Treiber des Immobilienmarktes in Montenegro ist der boomende Tourismus. Jährlich zieht

das Land Hunderttausende Besucher aus der ganzen Welt an, vor allem an die malerische Adriaküste, die mit Orten wie Budva, Kotor und Tivat begeistert. Diese starke Tourismusnachfrage hat zu einem wachsenden Markt für Ferienimmobilien geführt, die hohe Mieteinnahmen und eine solide Kapitalrendite bieten. Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern wie Kroatien oder Italien sind die Immobilienpreise in Montenegro noch relativ günstig. Dies bietet Interessierten die Möglichkeit, hochwertige Objekte zu attraktiven Preisen zu erwerben und das mit einem absehbaren Wertsteigerungspotenzial. Besonders Küstenimmobilien bieten ausgezeichnete Mietrenditen, die durch den anhaltenden Anstieg der Tourismuszahlen weiter gestützt werden. Ein weiterer Vorteil für Kapitalanleger und „Aussteiger“ in Montenegro ist das günstige Steuersystem. Die Kapitalertragssteuer liegt bei nur 9 %, und es gibt keine Erbschafts-

oder Schenkungssteuer auf Immobilien. Zudem können Immobilienkäufer mit Investitionen ab einer bestimmten Höhe auch eine Aufenthaltsgenehmigung erhalten, was zusätzliche Flexibilität bietet. Mittlerweile haben auch internationale Hotelketten und Luxusresorts das Potential Montenegros erkannt, was zu einem stetigen Bau neuer Anlagen führt. Neben dem Kauf einer Immobilie - sei es zur Eigennutzung oder als Mietobjekt - gibt es aber auch zahlreiche Entwicklungsprojekte in den Bereichen Infrastruktur und Tourismus, die sicherlich einigen Menschen neue Möglichkeiten aufzeigt, etwas Neues für sich zu entdecken. Aber ganz nebenbei, selbstverständlich bietet Montenegro mit seinen herrlichen Landschaften und Unterhaltungsmöglichkeiten vor allem Eins: Erholung und einfach eine schöne Urlaubszeit, auch für die, die einfach öfter mal nur zu Besuch kommen möchten!



LIFESTYLE



Fotos: Mandy Semmelmann / Text: Mandy Semmelmann & Team Rundblick Lifestyle



Semerteichstraße 24a
 44141 Dortmund
 +49 162 9202565
 info@immomas.de
 www.immomas.de

AUSLANDSIMMOBILIE MONTENEGRO

Montenegro und seine zahlreichen Möglichkeiten sind Ihnen bekannt?

Sie wünschen sich Lebensqualität ähnlich wie zum Beispiel in Dubai, jedoch mit europäischer Kultur und das nur zwei Flugstunden entfernt ... Unmöglich?

Wir demonstrieren Ihnen gerne, dass dies möglich ist!

MJ MNE INVEST hat sich auf die Vermittlung von Grundstücken und Immobilien an deutsche Staatsbürger spezialisiert.

Sie sind ein Liebhaber der Berge?

Sie bevorzugen Küstenregionen?

Sie wünschen sich einen kostengünstigen Lebensunterhalt bei gleichzeitigem Angebot vieler Leistungen?

All dies bietet Ihnen das schöne Land Montenegro. Mit seinen ca. 600.000 Einwohnern ist das Land nicht viel größer als einige deutsche Städte, doch die Möglichkeiten sind um einiges größer.

Durch unsere Inlandskontakte haben wir für Sie eine breite Angebotspalette ausgearbeitet. Somit können wir Ihnen städtischen Grundstücken zu einem Beispiel- Preis von 55

Euro pro Quadratmeter bis zu Grundstücken in exklusiver Lage für bis zu 3000 Euro pro Quadratmeter vorstellen. Dies verdeutlicht die Vielfalt des Landes.

Der Erwerb einer Immobilie oder eines Grundstücks in Montenegro berechtigt Sie zu einem direkten Aufenthaltstitel. Auch der geringe Spitzensteuersatz von 15 % ist ein Standortvorteil, der zunehmend Investoren anlockt.

Die Adria bietet Ihnen ganzjährig glasklares Wasser. Erleben Sie Ihren Urlaub auf einem Schiff auf der Adria ab dem Startpunkt Porto Montenegro.

Wenn Sie das Wasser einmal verlassen möchten, erreichen Sie in wenigen Minuten eine beeindruckende Bergkulisse, hierzu bietet sich der Lovcen als gute Möglichkeit.

Überzeugen Sie sich selbst und kommen Sie mit uns ins Abenteuerland!



Mandy Semmelmann

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

Es soll gleich

REGNEN...

MACH DEINEN
FÜHRERSCHEIN!



BÜRO SCHWERTE TEL: 02304-18189
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



Oasen aus Glas

Die Zeit vergeht wie im Fluge, die Tage werden kürzer und die Abende länger. Damit einhergehend wird es draußen frostig, kalt und ungemütlich. Wie schön wäre es jetzt, bei einem guten Glas Wein gemütlich auf einer verglasten Veranda zu sitzen und den Regentropfen zu lauschen. Wie praktisch wäre es, wenn das lästige Laub nicht auf unseren Autos, sondern auf dem Dach eines Carports läge. Aber das hört sich kompliziert und kostspielig an, oder? Wir wollten es genau wissen und haben einen Experten aus der Region befragt: 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 Glasdrehüren, 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. 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

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



10%
LESERRABATT

auf unser gesamtes Sortiment
1 Coupon pro Kunde, bis 29.02.2024

SPINATKUCHE

ZUTATEN:

Spinat	Joghurt
Frühlingszwiebeln	Zitrone
Schnittlauch	Eier
Knoblauchzehen	Filoteige
Feta	Butter



GUT ZU WISSEN:

Spanakopita ist in der Tat ein traditionelles griechisches Gericht, das nicht nur wegen seiner einfachen Zubereitung, sondern auch wegen seines köstlichen Geschmacks international beliebt ist.



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
Tel.: 02303-9427173*

Die Walentowski- GALERIEN



Niklas Walentowski, Mitglied der Geschäftsführung / Prokurist Walentowski Galerien

Komiker, Künstler, Kult – **Otto Waalkes** feierte am 22. Juli 2024 seinen 76. Geburtstag – rund zwei Monate später machten die Walentowski Galerien ihm ein nachträgliches Geschenk und eröffneten auf 1.500 Quadratmetern eine beeindruckende Otto-Ausstellung. Alle anderen Künstlerinnen und Künstler, die durch die renommierte Galeristenfamilie Walentowski vertreten wurden, zogen mit ihren Werken ins neu erworbene Nachbarhaus um und machten auf einer Fläche von mehr als 1.500 Quadratmetern Platz für die Werke des berühmten Holadahiti-Helden. "Ottos Werk ist wahnsinnig umfangreich. Bereits vor zwei Jahren dachten wir, dass es keine größere Waalkes-Ausstellung geben kann. Aber er wird nicht müde und malt ein Bild nach dem anderen", so Galerist Christoph Walentowski.

"Diese Ausstellung toppt alle bisherigen. Unser Haupthaus, die Galerie am Hellweg in Werl, verwandelt sich in ein echtes Ottifanten-Universum, bestehend aus über 200 limitierten und handsignierten Drucken sowie Originalen mit Ottos legendärer Ostfriesentee-Grundierung. Qualität und Quantität gehen hier Hand in Hand. Otto ist ein außergewöhnlicher Künstler, seine Unikate werden mittlerweile für sechsstelligen Beträge verkauft." Otto Waalkes vorrangig bekannt als Comedian, Musiker und Schauspieler, studierte in den 1970er-Jahren Kunstpädagogik an der Hochschule für Bildende Künste Hamburg (HFBK). Dort lernte er sein Handwerk von der Pike auf: die altmeisterliche Schichtenmalerei, die Malerei mit Öl und Acryl, das Aquarellieren und vor allem das Zeichnen.



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



Otto Waalkes
KÜNSTLER

"Otto Waalkes ist wahnsinnig umfangreich. Bereits vor zwei Jahren dachten wir, dass es keine größere Waalkes- Ausstellung geben kann. Aber er wird nicht müde und malt ein Bild nach dem anderen"

DER BMW SERIE M

Der BMW M, auch bekannt als BMW M GmbH, ist die Hochleistungsabteilung des deutschen Automobilherstellers BMW. Die Marke wurde 1972 gegründet und hat seitdem einige der weltweit renommiertesten Hochleistungsfahrzeuge produziert. BMW M ist bekannt dafür, das Beste aus Technologie, Ingenieurskunst und Motorsport in seine Fahrzeuge zu integrieren, was sich in einzigartigen Modellen widerspiegelt, die sowohl auf der Straße als auch auf der Rennstrecke herausragende Leistung bieten. Ursprünglich war die BMW M GmbH für die Entwicklung von Rennfahrzeugen für BMW verantwortlich. Ihre Expertise aus dem Motorsport floss jedoch zunehmend in die Entwicklung von Serienfahrzeugen ein, was zur Entstehung der ersten BMW M-Straßenfahrzeuge führte. Eines der frühesten und ikonischsten Modelle ist der BMW M1, ein Mittelmotor-Sportwagen, der zwischen 1978 und 1981 produziert wurde. Der M1 stellte einen Meilenstein für BMW dar, da er die Innovationskraft und die Leidenschaft für Performance der Marke symbolisierte. Einer der bekanntesten Vertreter der M-Serie ist der BMW M3. Die erste Generation des M3, die 1986 auf den Markt kam, revolutionierte das Konzept des Hochleistungs-Straßenwagens. Mit seiner leichten Karosserie, dem agilen Handling und dem leistungsstarken Motor setzte er Maßstäbe in der Automobilbranche. Der M3 wurde schnell zum

Liebling von Enthusiasten und bot die perfekte Balance zwischen Alltagsnutzung und Rennstreckentauglichkeit. Bis heute bleibt der M3 ein Flaggschiff-Modell der BMW M-Reihe. Ein weiteres Highlight der BMW M-Familie ist der BMW M5. Als Hochleistungs-Limousine kombiniert der M5 Luxus und Sportlichkeit auf höchstem Niveau. Seit seiner Einführung 1984 hat sich der M5 stetig weiterentwickelt und bietet mittlerweile V8- oder sogar V10-Motoren mit Turboladern, die eine herausragende Beschleunigung und Höchstgeschwindigkeit ermöglichen. Der M5 ist für viele Autoliebhaber das ultimative Beispiel für ein Auto, das Komfort und brachiale Leistung vereint. Was BMW M-Fahrzeuge besonders macht, ist nicht nur die rohe Kraft, sondern auch die Präzision, mit der sie entwickelt wurden. Jedes Detail, von der Aerodynamik über die Bremsen bis hin zur Fahrwerksabstimmung, wird sorgfältig optimiert, um dem Fahrer eine maximale Performance und ein unvergleichliches Fahrerlebnis zu bieten. Zudem sorgen modernste Technologien wie das adaptive M-Fahrwerk, das Active M Differenzial und die M-spezifischen Assistenzsysteme dafür, dass die Leistung in allen Fahrsituationen perfekt kontrolliert wird. Für viele Autofans steht BMW M nicht nur für Performance, sondern auch für ein Stück Automobilgeschichte. Die Faszination, die von diesen Fahrzeugen ausgeht, liegt in ihrer einzigartigen Verbindung von

Technik, Design und Emotion. BMW M-Fahrzeuge sind nicht nur schnöde Fortbewegungsmittel, sondern bieten dem Fahrer ein emotionales Erlebnis, das ihn mit dem Fahrzeug verbindet und ihn die Straße in einer Weise erleben lässt, die nur wenige andere Autos ermöglichen. BMW M steht seit jeher für den Slogan "Freude am Fahren" und verkörpert dies auf höchstem Niveau. Es sind nicht nur Autos, sondern Maschinen, die Leidenschaft, Präzision und Adrenalin in jedem Detail vereinen.





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.



hier geht's
zur website

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.



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-Berater team 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



W.-D. Vogt / Rechtsanwalt

SPEKULATIONS - STEUER VERMEIDEN!

Wer beruflich vorankommen will, muss sich mitunter auch örtlich verändern und an den Sitz seines neuen Arbeitgebers umziehen. Eine seinerzeit erworbene Immobilie wird dann üblicherweise wieder verkauft. Aufgrund der positiven Wertentwicklung der Grundstückspreise lassen sich Haus oder Wohnung dann womöglich mit Gewinn veräußern. Ein solcher Gewinn unterfiele der Einkommenssteuer der Verkäufer, wenn Sie nicht die für sogenannte Spekulationsgewinne maßgebliche 10-Jahresfrist abwarten. Für die Berechnung dieser Frist spielen die Daten vom damaligen Erwerb und jetzigem Verkauf der Immobilie eine große Rolle. So kommt es nicht - wie man meinen könnte - auf die Eintragung des Eigentumswechsels im Grundbuch an, sondern auf die Daten des einer Veränderung im Grundbuch zugrunde liegenden Verfügungsgeschäftes. Dies sind die Daten der jeweils vor dem Notar geschlossenen Kaufverträge. Die 10-Jahresfrist endet also taggenau 10 Jahre nach dem Vertragsdatum des Erwerbsvertrages und nicht etwa erst

am Jahresende wie beispielsweise bei der Berechnung von Verjährungsfristen (vgl. Bundesfinanzhof - AZ: IX R 10/20). Probleme kann es bei Scheidungen geben, falls ein Ehepartner schon aus dem gemeinsamen Haus ausgezogen ist. Überträgt im Rahmen des späteren Zugewinnausgleichs der ausgezogene Partner seinen Anteil am Haus auf den anderen, ist er zu diesem Zeitpunkt nicht mehr Selbstnutzer der Immobilie und mithin steuerpflichtig. Diesen Zugewinn wertet das Finanzamt als steuerpflichtigen Veräußerungsgewinn, wenn die Spekulationsfrist beim Auszug noch nicht abgelaufen war. Auch die unter Ehegatten geltende Befreiung von der Grunderwerbssteuer zählt dann nicht mehr. Beide Steuern lassen sich vermeiden, wenn man in dem Übertragsvertrag deutlich macht, dass es sich insgesamt um eine Vermögensauseinandersetzung der Eheleute handelt und dass die Übertragung des Immobilienanteils im Rahmen einer Zugewinnausgleichsregelung erfolgt (§ 3 Nr. 5 Grunderwerbssteuergesetz).



*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*



René Zeps / Steuerberater

Steuertipps für Arbeitnehmer: SO ERHÖHEN SIE IHRE WERBUNGSKOSTEN

Wenn Sie als Arbeitnehmer Ihre Steuererklärung machen, können Sie Ihre Werbungskosten angeben. Werbungskosten sind Ausgaben, die Sie im Zusammenhang mit Ihrem Beruf haben. Je höher Ihre Werbungskosten sind, desto weniger Steuern müssen Sie zahlen. Hier sind einige einfache Tipps, wie Sie Ihre Werbungskosten erhöhen können.

1. Arbeitsweg absetzen

Fahren Sie zur Arbeit? Dann können Sie die Entfernungspauschale geltend machen. Sie können 30 Cent pro Kilometer für jeden Arbeitstag absetzen – das gilt für Hin- und Rückweg. Es zählt die kürzeste Strecke, aber auch ein längerer Weg kann abgesetzt werden, wenn er verkehrsgünstiger ist.

2. Arbeitsmittel absetzen

Alles, was Sie für Ihren Job kaufen müssen, können Sie als Arbeitsmittel absetzen. Dazu gehören: Computer und Laptop, Fachbücher und Zeitschriften, Büromaterialien wie Stifte oder Papier. Auch Arbeitskleidung, die nur im Job getragen wird, wie Schutzkleidung oder Uniformen, kann abgesetzt werden.

3. Fortbildungskosten

Wenn Sie sich weiterbilden, um in Ihrem Job besser zu werden, können Sie die Kosten dafür absetzen. Dazu gehören: Kursgebühren, Fachliteratur, Fahrtkosten zur Fortbildung. Übernachtungskosten, wenn die Fortbildung außerhalb stattfindet. Auch Sprachkurse, die für den Beruf notwendig sind, können steuerlich geltend gemacht werden.

4. Homeoffice-Pauschale

Arbeiten Sie im Homeoffice? Dann können Sie die Homeoffice-Pauschale nutzen. Seit 2023 können Sie 6 Euro pro Tag absetzen, wenn Sie im Homeoffice arbeiten, maximal jedoch 1.260 Euro im Jahr. Dafür brauchen Sie kein separates Arbeitszimmer, es reicht ein Arbeitsplatz in der Wohnung.

5. Umzugskosten

Ein Umzug aus beruflichen Gründen, z.B. weil der neue Arbeitsplatz näher ist, kann

ebenfalls als Werbungskosten abgesetzt werden. Dazu gehören: Transportkosten für den Umzug, Maklergebühren, Kosten für die Wohnungssuche. Auch doppelte Haushaltsführung, wenn Sie aus beruflichen Gründen einen zweiten Wohnsitz benötigen, kann steuerlich abgesetzt werden.

6. Telefon- und Internetkosten

Wenn Sie Ihr privates Telefon beruflich nutzen, können Sie einen Teil der Kosten als Werbungskosten absetzen. Am einfachsten ist es, einen pauschalen Anteil von 20 Prozent der monatlichen Kosten anzugeben, maximal jedoch 20 Euro pro Monat. Wenn der berufliche Anteil höher ist, sollten Sie dies genau dokumentieren, um einen höheren Betrag geltend zu machen.

7. Beiträge zu Berufsverbänden und Gewerkschaften

Wenn Sie Mitglied in einem Berufsverband oder einer Gewerkschaft sind, können Sie die Mitgliedsbeiträge als Werbungskosten absetzen. Auch Kosten für berufsbezogene Versicherungen, wie eine Berufshaftpflichtversicherung, zählen dazu.

8. Bewerbungskosten

Falls Sie sich auf neue Stellen bewerben, können Sie die damit verbundenen Kosten absetzen. Dazu gehören: Kosten für Bewerbungsfotos, Bewerbungsmappen und Portokosten, Fahrtkosten zu Vorstellungsgesprächen, Kosten für Online-Bewerbungen, z.B. Druckkosten oder Internetgebühren

9. Arbeitszimmer

Wenn Sie ein Arbeitszimmer haben, das fast ausschließlich beruflich ge-

nutzt wird, können Sie die Kosten dafür absetzen. Dazu gehören Miete, Strom, Heizung und Möbel. Voraussetzung ist, dass der Raum wirklich hauptsächlich für berufliche Zwecke genutzt wird und kein anderer Arbeitsplatz zur Verfügung steht.

10. Kontoführungsgebühren

Wenn Sie ein Konto haben, das Sie für Gehaltseingänge und berufliche Ausgaben nutzen, können Sie die Kontoführungsgebühren pauschal mit 16 Euro im Jahr als Werbungskosten absetzen. Wenn die Gebühren höher sind, können Sie auch den tatsächlichen Betrag angeben.

Fazit

Mit diesen Tipps können Sie Ihre Werbungskosten steigern und dadurch Ihre Steuerlast reduzieren. Es lohnt sich, alle beruflich bedingten Ausgaben zu sammeln und in der Steuererklärung anzugeben. So bleibt am Ende des Jahres mehr Geld in Ihrer Tasche.



RZ CONSULTA UNNA GmbH
René Zeps
Steuerberater, Dipl. - Kfm.

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

DIE PREISENTWICKLUNG VON GOLD UND SILBER




Edelmetalle gelten nicht nur in Zeiten von Krisen als eine gute und sichere Wertanlage, so heißt es zumindest. Diverse Statistiken zeigen einen entsprechenden Trend und die jüngsten Zahlen belegen dies. Die Preisentwicklung von Gold und Silber wird seit Jahrhunderten von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Diese Edelmetalle haben sowohl als Währungen als auch als Wertaufbewahrungsmittel eine lange Geschichte, und ihre Preise spiegeln oft wirtschaftliche, politische und soziale Entwicklungen wider. In den letzten Jahrzehnten haben sich die Preisbewegungen von Gold und Silber als Reaktion auf globale Finanzkrisen, Inflation, geopolitische Spannungen und Veränderungen in der Geldpolitik stark verändert. Historisch gesehen haben Gold und Silber ihre Rolle als "sichere Häfen" in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit bewahrt. Während des 20. Jahrhunderts, insbesondere nach dem Ende des Goldstandards in den 1970er Jahren, begannen die Preise für beide Metalle stark zu schwanken. Gold verzeichnete in den 1970er Jahren

einen massiven Preisanstieg, als die Inflation in den USA außer Kontrolle geriet. Die Preise stiegen von etwa 35 US-Dollar pro Unze Anfang der 1970er Jahre auf über 800 US-Dollar Ende des Jahrzehnts. Silber folgte diesem Trend und erreichte 1980 einen Höchststand von knapp 50 US-Dollar pro Unze, insbesondere aufgrund der Spekulation der Hunt-Brüder, die den Markt zu kontrollieren versuchten. In den 1990er Jahren erlebten sowohl Gold als auch Silber eine Phase relativer Ruhe mit stagnierenden Preisen, da das Vertrauen in die globalen Finanzmärkte hoch war und die Inflationsraten niedrig blieben. Gold bewegte sich in dieser Zeit größtenteils zwischen 250 und 400 US-Dollar pro Unze, während Silber zwischen 4 und 6 US-Dollar pro Unze schwankte. Der Beginn des 21. Jahrhunderts brachte eine neue Ära der Preisentwicklung für Gold und Silber. Angetrieben von Sorgen über wirtschaftliche Instabilität, zunehmende Staatsverschuldung und eine lockere Geldpolitik, begann der Goldpreis ab 2001 kontinuierlich zu steigen. Besonders während der

Die Preisentwicklung von Gold und Silber wird seit Jahrhunderten von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst.





globalen Finanzkrise 2008/2009 stieg das Interesse an Gold als sicherer Anlageform. Der Preis erreichte 2011 ein Allzeithoch von rund 1.900 US-Dollar pro Unze, als Investoren Schutz vor der Unsicherheit der Finanzmärkte suchten. Silber folgte diesem Trend und erlebte ebenfalls einen bedeutenden Preisanstieg. Der Silberpreis erreichte 2011 fast 50 US-Dollar pro Unze, was zum Teil auf die starke Nachfrage nach industriellen Anwendungen sowie auf spekulative Investitionen zurückzuführen war. Im Gegensatz zu Gold ist Silber nicht nur ein monetäres Metall, sondern hat auch zahlreiche industrielle Anwendungen, was seine Preisentwicklung zusätzlich beeinflusst. Nach dem Höhepunkt 2011 erlebten sowohl Gold als auch Silber eine Phase der Konsolidierung. Gold fiel bis Ende 2015 auf etwa 1.050 US-Dollar pro Unze zurück, während Silber auf rund 13 US-Dollar pro Unze fiel. Diese Rückgänge wurden größtenteils durch eine Erholung der globalen Wirtschaft und eine Stärkung des US-Dollars verursacht, der traditionell eine inverse Beziehung zu den Edelmetallpreisen hat. Seit 2016 haben sich die Preise wieder erholt, getrieben durch geopolitische Unsicherheiten, Handelskonflikte und erneut steigen-

de Inflationssorgen. Der Ausbruch der COVID-19-Pandemie im Jahr 2020 führte zu einem erneuten Anstieg der Nachfrage nach sicheren Häfen. Gold erreichte im August 2020 ein neues Allzeithoch von über 2.060 US-Dollar pro Unze, während Silber ebenfalls stark anstieg und über 28 US-Dollar pro Unze gehandelt wurde. Zur Zeit erlebt insbesondere der Goldpreis ein weiteres Hoch, das mit 2.492 US-Dollar pro Unze (Stand 19. August 24) deutlich über dem August 2020-Preis liegt. Ob diese Steigerung weiter anhält und evtl. noch zunimmt, bleibt abzuwarten. Die Preisentwicklung von Gold und Silber wird vermutlich auch in Zukunft stark von den globalen wirtschaftlichen und politischen Bedingungen abhängen. Langfristig könnten Faktoren wie die fortgesetzte Lockerung der Geldpolitik, geopolitische Spannungen und eine mögliche Zunahme der Inflation zu weiter steigenden Preisen führen. Dennoch sind Edelmetalle bekannt für ihre Volatilität, und kurzfristige Preisbewegungen können von einer Vielzahl unvorhersehbarer Ereignisse beeinflusst werden. Anleger sollten daher sowohl die fundamentalen als auch die spekulativen Kräfte berücksichtigen, die die Preise von Gold und Silber treiben.

85 Jahre UKBS - Happy Birthday!

Mieten, wohnen, leben • Innovativ und bezahlbar

Seit 85 Jahren bietet die UKBS den Menschen im Kreis Unna und Hamm ein Zuhause, steht für soziales Engagement sowie eine gute Nachbarschaft ihrer Mieter*innen. Und das wird gefeiert. Die Bewohner*innen der kommunalen Wohnungsbaugesellschaft können sich auf abwechslungsreiche Aktionen freuen.

*Der Dank gilt allen Mieter*innen der UKBS*



Mit vielen Aktionen und einem über das Jubiläumsjahr verteilten bunten Programm bringt die UKBS ihre Wertschätzung gegenüber den Mieter*innen zum Ausdruck und zeigt, welchen enormen Stellenwert diese für das Unternehmen haben.

Aktionen für Jung und Alt

Ob zum Keukenhof, in die ZOOM Erlebniswelt, ein Konzertbesuch, Rundfahrten durch den Kreis Unna oder Gutscheine für Schwimmbäder in der Region und den Maxipark - für Jung und Alt ist sicherlich etwas Passendes dabei.

Bezahlbarer Wohnraum für alle

Die Gründung der UKBS fiel in eine dunkle Zeit: Am 1. September 1939 begann der Zweite Weltkrieg. Daher kamen die Gesellschafter erst 1946 zu ihrer ersten Aufsichtsratssitzung. Den Gründervätern war bewusst, welche wichtige Rolle der Wohnungsbau nach den verheerenden Kriegsjahren spielte. Vom ersten Bauprojekt an schafften sie bezahlbaren Wohnraum für alle Bevölkerungsschichten.

Wohnen im Alter oder mit Einschränkungen

Bezahlbare Mieten, Wohnangebote für Senior*innen sowie barrierefreie Modernisierungsarbeiten für Menschen mit Einschränkungen gewinnen mehr und mehr an Bedeutung. Umfragen belegen, dass viele Menschen auch im Alter in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben möchten. Die UKBS macht dies möglich.

Für die Kinder im Kreis Unna

Kindertagesstätten bieten einen sicheren und förderlichen Ort für die frühkindliche Bildung und Betreuung. Zudem entlasten Kindertagesstätten Eltern bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Mit den Kitas „Sonnenschein“ Holzwickede, „Vorstadtstrolche“ Bergkamen, „Lippestrolche“ Bergkamen-Weddinghofen, „Rasselbande“ Unna-Königsborn, „Schatzkiste“ Holzwickede-Opherdicke

und „Kleine Forscher“ Bönen errichtete die UKBS innerhalb weniger Jahre sechs neue Kindertagesstätten im Kreis Unna. Weitere Kita-Projekte sind bereits angestoßen, die Fertigstellung ist für die kommenden Jahre vorgesehen.



Von der ersten Siedlung zum energieautarken Wohnen

Schon lange vor der globalen Energiekrise haben sich die Verantwortlichen der UKBS mit dem Thema umweltfreundliche und nachhaltige Energieversorgung beschäftigt. In Kamen verwirklichte die UKBS das „Solarhaus“, ein modernes Bauprojekt mit einer neuartigen Energieversorgung, das seinen Bewohnern Unabhängigkeit von Gas und Öl bietet. Herzstück dieser innovativen Technik ist die intelligente Kombination einer umweltfreundlichen Solar-Anlage in Kombination mit einem Eisspeicher-Heizsystem, die gemeinsam die 30 modernen Wohnungen mit Wärme und heißem Wasser versorgen.

Pioniergeist aus Unna für NRW

Energetisch durchdacht und CO₂-frei im Betrieb sind Ende 2023 fünf energieautarke und enttechnisierte Mehrfamilienhäuser fertig gestellt worden: Ein echtes Vorreiterprojekt für die Region und ganz NRW. Die fünf Gebäude erfüllen bereits heute den Baustandard, der erst ab 2045 vorgesehen ist.



Da sich die Häuser selbst mit Wärme, Strom und Elektromobilität aus der Sonne versorgen, verzichten sie im laufenden Betrieb vollkommen auf fossile Energieträger. Das Wohnen zum Festpreis inklusive Wärme, Strom und Warmwasser erspart zudem unangenehme Überraschungen vor unerwartet steigenden Gas- oder Ölpreisen. Für die Bewohner*innen beginnt mit dem Einzug die energetische Unabhängigkeit und damit die Zukunft des Wohnens.



Udo Speer / Rechtsanwalt

Keine Anerkennung von Urlaubsansprüchen DURCH ABRECHNUNGS - ERTEILUNG

Das Landesarbeitsgericht Köln hat mit Urteil vom 22.02.2024 Az.: 8 Sa 444/23 eine Urlaubsabgeltungsklage eines Arbeitnehmers abgewiesen, da die arbeitsvertragliche Ausschlussfrist zur Geltungmachung von Ansprüchen aus einem beendeten Arbeitsverhältnis nach drei Monaten abgelaufen war. Das Arbeitsverhältnis endete im vorliegenden Fall am 30.06.2022, so dass die Urlaubsabgeltung muss zum 30.09.2022 in Textform gegenüber dem Arbeitgeber geltend gemacht werden müssen. Der Arbeitnehmer beruft sich darauf, dass eine Geltungmachung des Urlaubsabgeltungsanspruch auch deshalb entbehrlich sei, weil der Arbeitgeber die Urlaubsansprüche zuvor bereits anerkannt bzw. streitlos gestellt habe. Ein Anerkenntnis des Arbeitgebers ergebe sich aus den vorangegangenen Lohnabrechnungen, die den offenen Urlaubsanspruch des Arbeitnehmers der Höhe nach korrekt angegeben hatten. Das LAG wies aber darauf hin, dass die Angabe von Urlaubstagen in einer Entgeltabrechnung lediglich eine Wissens- und nicht aber eine rechtsgestaltende Willenserklärung darstelle. Die bloße Mit-

teilung durch den Arbeitgeber enthalte in der Regel keine rechtsgeschäftliche Wirkung. In der gleichen Weise hat zuvor das Landesarbeitsgericht Düsseldorf in einem Urteil vom 11.12.2019 Az.: 7 Sa 161/19 entschieden und führt aus, dass ein Anerkenntnis / Streitlosstellung eine (späteren) Urlaubsabgeltungsanspruch durch eine Lohnabrechnung allenfalls dann anzunehmen ist, wenn der Arbeitgeber die Urlaubsabgeltung in der Abrechnung ausgewiesen, aber nicht ausgezahlt hätte. Jeder Arbeitnehmer sollte daher nach Beendigung seines Arbeitsverhältnisses die letzte Lohnabrechnung darauf hin überprüfen, ob ein ihm noch zustehender Urlaubsanspruch abgegolten worden ist oder nicht. Bei der Höhe des Urlaubsabgeltungsanspruchs muss zudem überprüft werden, ob der Arbeitgeber auch Urlaubsansprüche nicht nur aus dem laufendem, sondern auch aus vorangegangenen Kalenderjahren berücksichtigt hat. Diese Überprüfung sollten sie im Hinblick auf die umfangreiche Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofs hierzu durch einen Fachanwalt für Arbeitsrecht durchführen lassen.



Udo Speer
Rechtsanwalt

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

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



Frühzeitig ans Alter denken



Herr Oliver Böhmer / Immobilienexperte.

Es gibt mehrere Modelle, wie man im Alter komfortabel wohnen kann. Man kann beispielsweise die vier Wände umbauen, in eine Wohnung ziehen oder Teile des Eigenheims vermieten. Wichtig ist, sich frühzeitig mit diesen Veränderungen zu befassen. Egal ob in Fröndenberg oder anderswo: Viele ältere Menschen stehen vor der Frage, wie sie ihren Lebensabend verbringen wollen. Möchten sie möglichst lange im Eigenheim leben und ihre vier Wände angenehmer gestalten, indem sie einige Umbauten vornehmen, die ihre Immobilie barrierefrei machen? Oder wollen sie lieber ihr Einfamilienhaus verkaufen und stattdessen in eine barrierefreie Etagenwohnung mit Aufzug ziehen? Denn oft ist das Eigenheim nach dem Auszug der Kinder zu groß, Umbauten zu kostspielig und der Garten zu arbeitsintensiv. Nicht wenige suchen auch eine neue Bleibe in der Nähe ihrer Kinder, um mehr Kontakt zu ihren Enkeln zu haben.

Experten helfen bei der Planung

Egal wie die Wahl ausfällt, sie sollte wohlüberlegt sein. „Außerdem sollten sie Experten wie Architekten, Statiker und Handwerker hinzuziehen“, rät Oliver Böhmer, Geschäftsführer von Böhmer Immobilien in Fröndenberg. Bei ihm gehört die Beratung älterer Menschen in Immobilienfragen inzwischen zum Alltag. Als Makler taxiert er den Wert der Immobilie und unterstützt ebenso beim Verkauf der bisherigen Immobilie wie bei der Suche nach einem neuen Domizil. Architekten/innen planen Anpassungen mit weniger Barrieren, Stolperfallen und Stufen und kalkulieren die Kosten. Die

Profis kennen sich zudem mit den Fördermitteln für solche Vorhaben aus. „Zu bedenken ist, dass bei einem größeren Umbau einer Bestandsimmobilie unter Umständen zusätzliche energetische Maßnahmen realisiert werden müssen. Das sieht die Energieeinsparverordnung so vor“, erläutert Oliver Böhmer.

Entscheidungen werden oft aufgeschoben

Leider schieben viele Ältere Entscheidungen zu ihrer künftigen Wohnsituation auf, oft weil sie sich nur ungern mit dem Altern und ihren schwindenden Kräften befassen möchten. „Das ist nachvollziehbar. Allerdings müssen die Entscheidungen dann oft kurzfristig getroffen werden“, warnt Oliver Böhmer. Wenn einer der beiden Ehepartner beispielsweise nach einem Sturz, Unfall oder Schlaganfall plötzlich in seiner Mobilität eingeschränkt ist, wird das Thema Wohnen neu definiert. Solche unter Zeitdruck gefällten Veränderungen sind nicht unbedingt die besten.

Barrierefreier Umbau mit Mehrwert: Möglicherweise kann ein barrierefreier Umbau mit anderen Maßnahmen, wie einer Gebäudedämmung oder dem Fensteraustausch verknüpft werden. „Das steigert zudem den Immobilienwert.“, ergänzt Oliver Böhmer. Entscheidend sind altersgerechte Anpassungen in Küche und Bad sowie barrierearme beziehungsweise -freie Wege. Dazu zählen die Übergänge von der Terrasse in die Wohnung oder der Zugang zum Haus. Türen sollten mindestens 90 Zentimeter breit sein, Flure 1,50 Meter, wie die Plattform Nullbarriere.de rät. Eventuell

sind hierfür Grundriss-Änderungen nötig: Küche und Bad lassen sich eventuell vergrößern, wenn dem Wohnzimmer einige Quadratmeter abgezwickelt werden. Die Modernisierer sollten überlegen, Bewegungsmelder am Bett, im Flur und im Bad anzubringen. Auch Investitionen in den Einbruchschutz sind sinnvoll.

Wohnung abtrennen und vermieten

Manchmal kann beim Einfamilienhaus eine separate Wohnung abgetrennt werden, häufig im ersten Stock. Soll diese vermietet werden, müssen die Räume abgeschlossen sein, über ein Bad verfügen sowie die Möglichkeit bieten, eine Kochgelegenheit beziehungsweise Küche einzubauen. Auch Ausgaben für Heizung, Strom, Warmwasser müssen separat erfassbar sein. Hierfür sind zumeist größere bauliche Eingriffe nötig. „Zudem sollte man sich überlegen, ob man mit einer weiteren Partei unter einem Dach leben und sich künftig um Mietersuche, Nebenkostenabrechnung etc. kümmern möchte“, gibt Oliver Böhmer zu bedenken. Wer das Eigenheim verkaufen und stattdessen eine Wohnung mieten oder kaufen will, sollte ein Auge auf Neubauprojekte haben. Bei diesen sind die Wohnungen oftmals schwellenarm angelegt, außerdem verfügen sie größtenteils über Aufzüge. Häufig können beim Erwerb einer Eigentumswohnung Sonderwünsche berücksichtigt werden, je nachdem in welcher Bauphase sich das Projekt befindet.

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 / www.boehmer-partner.de

DIE GANZE WELT

in einer Tasse!

TEIL 2



Markus Zombek
Geschäftsführer

Sabine Schmidt-Röhl
Vertriebsleiterin Sales
Management & Marketing

In der vergangenen Ausgabe berichteten wir darüber, wie Kaffee sich gesundheitsfördernd auf Kopfschmerzen und Migräne sowie auf Diabetes auswirken kann. Im aktuellen Magazin wollen wir insbesondere über die Wirkung von Kaffee auf Gallensteine, beziehungsweise auf die Reduzierung und/oder Verhinderung von Gallensteinen berichten. In einer Reihe epidemiologischer Studien wurde ein möglicher Zusammenhang zwischen dem Genuss von Kaffee und dem Risiko für die Bildung von Gallenstein überprüft (1). Die daraus resultierenden Ergebnisse waren dabei widersprüchlich. In 2015 erschien ein

Review mit einer Metaanalyse vieler bis dahin vorhandener Daten zu diesem Thema (2). In dieser Arbeit flossen eine Fall- Kontrolle- sowie fünf prospektive Kohortenstudien mit insgesamt fast 230.000 Teilnehmern und annähernd 11.500 Fällen von Gallensteinerkrankungen ein. In der Fall-Kontrollstudie zeigte sich keine Risikoreduktion für Kaffeetrinker. Ein anderes Ergebnis lieferte hingegen die Kohorten-Studie. Die Forscher konnten zeigen, dass der Konsum von koffeinhaltigem Kaffee mit einem verringerten Risiko für Gallensteine verbunden war in (RR 0,83). Der Effekt dabei war Dosis-abhängig:



hier geht's
zum Video

Die Studienteilnehmer, die zwei, vier oder sechs Tassen Kaffee pro Tag tranken, hatten nur ein geschätztes relatives Risiko von 0,89, 0,81 und 0,75 im Vergleich zu denjenigen Probanden mit dem niedrigsten Kaffeekonsum.

Die schützende Wirkung könnte darauf zurückzuführen sein, dass Kaffee die Cholecystokinin-Werte anheben kann (3). Das Peptidhormon bewirkt unter anderem eine Kontraktion der Gallenblase und damit deren Entleerung in den Dünndarm. Somit könnte Kaffee möglicherweise einer Hypomotilität und einer unvollständigen Entleerung der Gallenblase entgegenwirken d.h. zwei Faktoren, die zu einer verlängerten Verweildauer der Galle in der Gallenblase führen und auf diese Weise die Entstehung so genannter Cholesteringallensteine begünstigen. Die Frage, welcher Inhaltsstoff des Kaffees für die schützende Wirkung verantwortlich ist, wurde unterschiedlich beantwortet. Aus Daten der gross angelegten Nurses-Health -Study schlossen die For-

scher auf Koffein, da entkoffeinierter Kaffee keinen Effekt erzielte (4). In einer anderen Studie fanden Forscher einen protektiven Effekt durch Kaffee sowohl mit als auch ohne Koffein (5). Als Fazit kann man daher sagen, dass es Hinweise darauf gibt, dass Kaffee das Risiko für die Entstehung von Gallenstein senkt, die Mechanismen allerdings noch nicht vollständig geklärt sind.

Nierenfunktion & Wasserhaushalt

Es gibt Meinungen die behaupten, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht. Das ist sicherlich ein Grund, warum es Menschen gibt, die zu einem Kaffee auch ein Glas Wasser trinken um dann so den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Die Annahme, Kaffee könne dem Körper Wasser entziehen, ist allerdings widerlegt. Dennoch erfüllt das - beispielsweise zu einem Espresso gereichte Glas Wasser - einen Zweck. Die Geschmacksknospen im Mund sind nach einem Schluck Wasser wieder besser aufnahmebereit für die Aromen des Kaffees.

Die „International Society of Sports Nutrition“ kam im Jahre 2010 in einem aufwendigen Positionspapier zu dem Schluss, dass Koffein dem Körper selbst während sportlicher Tätigkeit kein Wasser entzieht und auch nicht die Flüssigkeitsbalance stört (6).

Magen - Trakt/Reflux

Da es zahlreiche Menschen gibt, die unter gastrointestinalem Reflux leiden, gibt es seitens vieler Mediziner die Empfehlung, den Kaffeekonsum zu reduzieren. Verschiedene Studien kamen jedoch zu keinem eindeutigen Ergebnis, ob diese Empfehlung korrekt ist.

In einer Metaanalyse, in der die Daten aus 15 ausgewählten Studien einfließen, lag die Odds Ratio für Sodbrennen nach dem Genuss von Kaffee nur bei 1,06 (7). Lediglich in einer Subgruppenanalyse, in der die Gruppen nach Art der Diagnose (mittels Endoskopie oder nur durch Symptombeschreibung) getrennt wurden, wies die Endoskopie-Gruppe ein erhöhtes Quotenverhältnis auf.

(FK Quelle: Deutscher Kaffeeverband)

Quellenangabe:

- 1) Shaffer, E.A. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*, 20 (6): 981-96, 2006
- 2) Zhang, Y.P. et al. *Aliment Pharmacol Ther*, 42 (6): 637-48, 2015
- 3) Douglas, B.R. et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 52, 553-556, 1990
- 4) Leitzmann, M.F. et al, *Gastroenterology*, 123 (6): 1823-30, 2002
- 5) Douglas, B.R. et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 52, 553-556, 1990
- 6) Goldstein, E.R. et al. *J International Society of Sports Nutrition*, 7(1):5,2010
- 7) Kim, J. et al. *Diseases of the Esophagus*, 27(4): 311-7,2014

**schirmer
kaffee** 
since 1854

Kaffeegenuss aus Dortmund

Adresse:

Heßlingsweg 28,
44309 Dortmund

Die ganze Welt in einer Tasse.
www.schirmer-kaffee.de





OPEL

OPEL CORSA & ASTRA BEI JONAS OHNE ANZAHLUNG /



Beispielfoto der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebots.

VIELE VARIANTEN – SOFORT VERFÜGBAR:

z.B. **CORSA** Edition 1.2, 55 kW (75 PS), Grau, Tempomat, Park Distance Control, Fernlichtass., LED-Scheinwerfer, Sitzheizung, Lederlenkrad/-heizung, Klimaanlage, Mittelarmlehne, DAB, Induktionsladen, digitales Kombiinstrument, Spurhalteassistent, Müdigkeitserkennung, Verkehrszeichenerkennung, u.v.m. als Tageszulassung

OHNE ANZAHLUNG 159€

MONATLICH NUR¹

Kaufpreis/Gesamtkreditbetrag 16.704,14 €, **Leasingonderzahlung 0 €**, Laufzeit 24 Monate, Laufleistung 5.000 km/Jahr, Mehrkilometer 10.000-12.501 km 4,99 Cent, darüber 6,99 Cent; Minderkilometer 7.500-10.000 km 2,99 Cent, darunter 1,79 Cent; Sollzins geb. p.a. **-0,13%**, Effektiver Jahreszins **-0,13%**, Gesamtbetrag 16.666,24 €.

Energieverbrauch (kombiniert): 5,3 l/100 km
CO₂-Emissionen (kombiniert): 120 g/km, CO₂-Klasse: D

¹ Ein Leasingbeispiel der Stellantis Bank S.A. Niederlassung Deutschland, Mainzer Str. 190, 65428 Rüsselsheim am Main, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind zzgl. 890 € Überführungskosten.

z.B. **ASTRA** Edition 1.2 Turbo, 81 kW (110 PS), Rot, Keyless Go, Fernlichtassistent, DAB, LED-Scheinwerfer, Sitzheizung, Lederlenkrad/-heizung, Klimaautomatik, digitales Kombiinstrument, Parkpilotsystem vorn und hinten, Rückfahrkamera mit 180°, Spurhalteassistent, Verkehrszeichenerkennung, u.v.m. als Tageszulassung

OHNE ANZAHLUNG 169€

MONATLICH NUR¹

Kaufpreis/Gesamtkreditbetrag 23.369,53 €, **Leasingonderzahlung 0 €**, Laufzeit 24 Monate, Laufleistung 5.000 km/Jahr, Mehrkilometer 10.000-12.501 km 7,04 Cent, darüber 9,86 Cent; Minderkilometer 7.500-10.000 km 4,22 Cent, darunter 2,53 Cent; Sollzins geb. p.a. **-2,21%**, Effektiver Jahreszins **-2,19%**, Gesamtbetrag 22.448,84 €.

Energieverbrauch (kombiniert): 5,6 l/100 km
CO₂-Emissionen (kombiniert): 127 g/km, CO₂-Klasse: D

¹ Ein Leasingbeispiel der Stellantis Bank S.A. Niederlassung Deutschland, Mainzer Str. 190, 65428 Rüsselsheim am Main, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind zzgl. 890 € Überführungskosten.

JONAS

Unna · Werl · Menden

Wilhelm Jonas GmbH & Co. KG

Unna · Massener Hellweg 44 - 46 · Telefon 0 23 03 / 55 9-0
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
www.opel-jonas.de

Jetzt Fan werden!

