




# rundblick

ihr monatsmagazin für unna und rundum

**UKBS**


Ihr guter Nachbar

Hier wohne |  
ich schlaue 



 Unnaer Kreis-Bau- und  
Siedlungsgesellschaft mbH

 Friedrich-Ebert-Straße 32  
59425 Unna

 +49 2303 2827-0

 info@ukbs.de

 www.ukbs.de

Foto:  
Robert Knechtke  
stock.adobe.com

Hier finden Sie unsere aktuellen Angebote 

**expert**

Mit den besten Empfehlungen



**Brumberg**

Karl Brumberg GmbH & Co. KG

Kämerstr. 21-25+14 • 59174 Kamen

Tel. 02307/9170-0

info@brumberg.de

[magazin.brumberg.de](http://magazin.brumberg.de)



Kamener Str. 37 · 59425 Unna-Königsborn

Tel. 0 23 03 - 77 1490 · Fax 0 23 03 - 77 14 91 · Mail: [Info@edeka-harhoff.de](mailto:Info@edeka-harhoff.de)

Geschäftszeiten: Montag - Samstag 7.00 bis 21.00 Uhr



Haben Sie schon wirklich alles für ein  
gelungenes Weihnachtsfest??  
Wir stehen Ihnen gerne  
mit Rat und Tat zur Seite!

**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-  
Ihr Team vom Edeka Harhoff**

## Aktuell

- Seite 4 News aus dem Rathaus
- Seite 5 Sicherheit durch umfassende Rohrnetzüberprüfung: Stadtwerke Unna setzen auf moderne Technik

## Gesundheit & Medizin

- Seite 6 Schmerzen am Gänsefuß
- Seite 8 Wir für Unna
- Seite 9 Wenn die Zahnwurzel entzündet ist

## Finanzen & Recht

- Seite 11 Über 120 Gäste beim 3. Wirtschaftsfrühstück
- Seite 12 Steuertipps für Arbeitnehmer Teil II
- Seite 13 Wann verfällt Resturlaub?

## Unna & Umkreis

- Seite 16 Neue Pädagogen
- Seite 17 Neues Gefahrenabwehrzentrum
- Seite 18 Termine
- Seite 20 Richtig Lüften – So sorgen Sie für ein gesundes Raumklima! (Teil II)
- Seite 21 Gold als Invest
- Seite 22 Ringana
- Seite 23 Horoskop
- Energetische Sanierungsberatung
- Seite 24 Sudoku
- Seite 25 Auslandsimmobilie Montenegro

## Lifestyle

- Seite 27 Kreuzworträtsel
- Seite 28 Überbackene Zwiebelsuppe mit Feta
- Seite 29 Mottis Spruch des Monats
- Energetische Sanierungsberatung: Ein neues Angebot der Stadtwerke Unna
- Seite 30 Busch

## Mottis Weisheit des Monats



Seite 29  
Mottis Weisheit

Impressum  
Herausgeber (V.i.s.d.P.)

Rundblick Kommunikation GmbH  
Geschäftsführer:  
Frank Kuhlmann  
Katharina Nehlmeyer  
Akazienweg 2  
59423 Unna

Verleger  
Rundblick Kommunikation GmbH  
Akazienweg 2  
59423 Unna

Redaktion dieser Ausgabe  
Frank Kuhlmann, FK  
Sebastian Suttrop  
Katharina Nehlmeyer

Grafik & Layout  
Rundblick Kommunikation GmbH

Druck  
mediaprint solutions GmbH  
Eggertstraße 28  
33100 Paderborn

Mediadaten  
Erscheinung 1x Monatlich zum Monatsende.  
Die Auslage erfolgt zur kostenlosen Mitnahme für den Leser an frequentierten Orten in Unna, Kamen, Kamen-Herren, Bönen, Fröndenberg, Holzwickede.

Es gilt die Anzeigenpreisliste  
Nr.2 von 01.01.2019

Titelseite Fotoquelle:  
Bild von [Freepik.com/senivpetro](http://Freepik.com/senivpetro)

Urheberrechtliches  
Vom Verlag entworfene Anzeigen und redaktionelle Berichte dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages verwendet, abgedruckt oder vervielfältigt werden. Für unaufgeforderte eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Garantie.

**BÖHMER & Immobilien**

**Wir suchen Ihre Immobilie!**

**Sie haben die Absicht, Ihre Immobilie zu verkaufen?**

Vertrauen Sie auf unsere über 60-jährige Erfahrung: Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

ivd **WIB24** WESTDEUTSCHE IMMOBILIENBÖRSE e.V.

facebook.com/Boehmer.Immobilien  
www.immobilien-boehmer.de **Tel. 02378 / 9293-0**

# News aus dem Rathaus



Der stellvertretende Bürgermeister Gerhard Meyer hat Oberstleutnant Andreas Golks am Mittwoch, 2. Oktober, im Rahmen der Kommando-Übergabe in der Glückauf-Kaserne mit der Ehrennadel der Kreisstadt Unna ausgezeichnet. (Foto: Niko Dahlhoff/Kreisstadt Unna)

## Ehrennadel der Kreisstadt Unna für Oberstleutnant Andreas Golks

Für seine Verdienste um das Gemeinwohl und die Glückauf-Kaserne hat Oberstleutnant Andreas Golks die Ehrennadel der Kreisstadt Unna erhalten. Der stellvertretende Bürgermeister Gerhard Meyer zeichnete Golks am Mittwoch, 2. Oktober, im Zuge der Kommandoübergabe an Oberstleutnant Daniel Kapitany in der Glückauf-Kaserne aus.

Andreas Golks war drei Jahre lang Kommandeur des Versorgungsbataillons 7. „Sie haben hier in Unna und gegenüber der Stadt Unna und ihren Menschen nicht nur einen sehr guten Eindruck hinterlassen, Sie haben über das erwartbare Engagement hinaus in vielen Fällen gezeigt, dass sie nicht nur die Pflicht, sondern auch die Kür meisterlich beherrschen“, würdigte Gerhard Meyer den Geehrten. So habe Golks nicht nur die Haus- und Straßensammlung für die Kriegsgräberfürsorge mit Personal unterstützt, sondern auch persönlich, zusammen mit dem Bürgermeister, an der Sammlung teilgenommen. Die Wohltätigkeitskonzerte des Ehepaars Rebbert zugunsten der Kinderkrebshilfe habe Golks nicht nur als Schirmherr mit seinem guten Namen unterstützt, sondern mit seiner Tatkraft und guten Verbindungen habe er auch für die Gewinnung von namhaften militärischen Klangkörpern gesorgt. So konnten höhere Geldbeträge durch den Kartenverkauf für die Forschung und Behandlung von schwererkrankten Kindern an die Kinderkrebshilfe übergeben werden. Und als durch einen massiven Wasserschaden die Hellweg-Sporthallen plötzlich nicht mehr nutzbar waren, habe Golks sofort Unterstützung angeboten und die Sporthalle in der Glückauf-Kaserne

als Teil eines Lösungspaketes zur Verfügung gestellt. Dass sich die Soldaten des Versorgungsbataillons 7 in Unna mehr als willkommen, wertgeschätzt und integriert fühlten, sei auch der persönliche Verdienst von Oberstleutnant Andreas Golks, führte der stellvertretende Bürgermeister Gerhard Meyer weiter aus. „Und weil das so ist, verleihe ich ihnen als Vertreter der Stadt Unna nun die Ehrennadel der Stadt, verbunden mit den besten Wünschen für Ihre berufliche und private Zukunft, viel Soldatenglück und ein herzliches Glückauf.“



## Hemmerde freut sich über eine neue Sportstätte: Kunst- und Naturrasenplatz, Laufbahn und Sprunggrube für die Hemmerde Vereine und Grundschule

Hemmerde hat eine neue Sportstätte: Ab sofort kann das Wintertraining der Vereine auf dem neuen Kunstrasen-Trainingsfeld mit einer LED-Flutlichtanlage stattfinden. Unmittelbar nach der offiziellen Eröffnung der umgestalteten Sportstätte am Dienstag, 15. Oktober, nutzten die ersten Jugendmannschaften die Gelegenheit, um den Kunstrasenplatz zu testen. Die Nutzung des räumlich verschobenen Naturrasenplatzes wird – vorbehaltlich der Witterung und dem davon abhängigen Anwachsen des Rasens – absehbar ab April/Mai 2025 möglich sein.

Seit Juni wurde der große Naturrasenplatz saniert und um rund 15 Meter in östliche Richtung versetzt, um Platz zu schaffen für das 60 x 40 Meter großes Kunstrasen-Trainingsfeld mit einer LED-Flutlichtanlage. Dieser Platz ist vergleichbar mit den bereits bestehenden Trainingsfeldern dieser Art in Königsborn, Massen, Mühlhausen und Unna.

Neben dem Fußball wurde bei den Planungen auch an die Leichtathletik gedacht. So wurde die Sportstätte mit einer 110 Meter langen Kunststofflaufbahn versehen

und hat eine Weitsprunggrube und eine Kugelstoßanlage erhalten. Die gesamte Sportstätte ist barrierefrei und ohne Stolperkanten gestaltet.

Den Baumaßnahmen vorangegangen war ein mehrjähriger Abstimmungs- und Planungsprozess des städtischen Sportamtes, das im engen Austausch mit den Vereinen und der Schule die bestmögliche Lösung für die Umgestaltung erarbeitete. „Ich freue mich sehr, dass wir für Hemmerde jetzt ein so tolles Sportangebot realisieren konnten. Mein Dank gilt unserem Sportamt in Person von Markus Kampmann, der seine ganze Erfahrung in dieses sicherlich nicht immer einfache Projekt eingebracht hat. Und als Fußballer freue ich mich natürlich schon darauf, wenn der Naturrasenplatz ab Frühjahr auch bespielt werden kann“, sagte Bürgermeister Dirk Wigant im Rahmen der offiziellen Eröffnung.

Die umgestaltete Anlage steht nicht nur dem Sportverein TuS Hemmerde, sondern auch der Hemmerder Grundschule für den Sportunterricht zur Verfügung. Und auch der Schützenverein Hemmerde profitiert von der Baumaßnahme; für das Hemmerder Schützenfest wurde die entsprechende Infrastruktur auf der Sportstätte berücksichtigt.

Die Kosten betragen insgesamt rund 1,1 Mio. Euro.



### Bürgerinitiative übergibt Unterschriften für Hochwasserschutz in Massen

Eine Unterschriftenliste mit 250 Unterschriften haben Hartmut Hegeler und Ute Niggemann stellvertretend für die Bürgerinnen und Bürger von Massen am Dienstag, 29. Oktober 2024, an Bürgermeister Dirk Wigant und den zuständigen Beigeordneten Markus von der Heide übergeben. Mit der Unterschriftensammlung fordert die Bürgerschaft eine zügige Umsetzung der Hochwasserschutzmaßnahmen in Massen und regelmäßige Informationen zum Stand der Planungen. Bürgermeister Dirk Wigant bedankte sich für das Engagement der Bürgerinnen und Bürger und erläuterte die aktuellen Planungen der Stadt zum Hochwasserschutz. „Wir arbeiten intensiv daran, für Massen eine wirksame Lösung zu finden,“ betonte er. Derzeit laufen Variantenuntersuchungen, die als Grundlage für die Festlegung der Rückhaltemaßnahmen dienen. Die Planung sieht keine große Hochwasserrückhaltung wie im Bimbergtal vor, sondern setzt auf mehrere kleinere Rückhalteflächen entlang des Bachverlaufs zwischen Billmerich und Massen. Für diese Standorte werden aktuell Grundstücksverhandlungen geführt. Parallel dazu ist ein Ingenieurbüro mit der Grundlagenermittlung und der Vorplanung beauftragt.

Ein konkreter Zeitpunkt für die Fertigstellung der Rückhaltemaßnahmen kann laut Bürgermeister Wigant derzeit noch nicht seriös angegeben werden. Das Verfahren sieht die enge Einbindung der Unteren und Oberen Wasserbehörde (Kreis Unna und Bezirksregierung Arnsberg) sowie aller weiteren betroffenen Stellen vor. Beigeordneter Markus von der Heide wies darauf hin, dass die Stadt seit dem Hochwasserereignis im Sommer 2021 regelmäßig Maßnahmen zur Hochwasservorsorge durchführt. Der Massener Bach wird laufend kontrolliert und von Wildwuchs sowie Ablagerungen befreit, um den gesamten Querschnitt des Gewässers für die Hochwasserableitung freizuhalten. Zudem erfolgt eine sofortige Reaktion auf Anliegerhinweise. Nach stärkeren Regenfällen reinigen die Stadtbetriebe Unna den Straßenbereich im Rahmen der Verkehrssicherungspflicht. Bürgermeister Wigant sicherte Hegeler und Niggemann abschließend zu, dass die Stadtverwaltung die Bürgerschaft über den Fortschritt der Hochwasserschutzmaßnahmen in Massen auf dem Laufenden halten werde.

# Ich habe Schmerzen am Gänsefuß

## Interview mit Facharzt Dr. Ardeshir Ghiassi



### Dr. Ghiassi, was ist das „Gänsefuß-Syndrom“ für eine Erkrankung?

Dr. Ghiassi: Das so genannte „Pes anserinus-Syndrom“ ist eine mit bewegungsabhängigen Knieschmerzen verbundene Reizung eines Sehnenansatzes an der Innenseite des Kniegelenkes. Sie kann mit einer Schleimbeutelentzündung einhergehen.

„Pes anserinus“ wird die gemeinsame Ansatzsehne von Teilen der hinteren Oberschenkelmuskulatur am oberen inneren Schienbein etwa 4-5 cm unterhalb des Kniegelenkspaltes genannt. Zwischen den Sehnenansätzen und dem darunterliegenden Schienbeinknochen befindet sich ein Schleimbeutel.

### Wie häufig kommt das „Pes anserinus-Syndrom“ vor?

Dr. Ghiassi: Fassbare Zahlen zur Häufigkeit finden sich kaum. In diesem Bereich fehlen aussagekräftige Studien. Das Krankheitsbild ist in der üblichen medizinischen Versorgung häufig nur wenig berücksichtigt. Unter Sportmedizinern ist das Syndrom allerdings keine Seltenheit.

Früher ist häufig von einer Entzündung des Sehnenansatzes oder einer Entzündung des Schleimbeutels als Krankheitsbild ausgegangen worden. Da der Nachweis dieser Schleimbeutelveränderungen bei typischen Beschwerden eher die Ausnahme ist, erscheint die Bezeichnung „Pes anserinus-Syndrom“ geeigneter.

### 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)

### Gibt es besonders gefährdete Personengruppen?

Dr. Ghiassi: Das „Pes anserinus-Syndrom“ ist häufig bei Sportlern anzutreffen. Langdistanzläufer sind hier besonders gefährdet. An dem Krankheitsbild erkranken deutlich mehr Frauen als Männer. Aus biomechanischer Sicht prädisponieren eine X-Beinstellung, ein Knick-Senk-Fuß sowie stark verkürzte hintere Oberschenkelmuskulatur. Außerdem scheint das Risiko bei zu schweren Menschen gegenüber Normalgewichtigen zu steigen: Laut einer Studie besitzen übergewichtige Personen, die bereits an einer Kniegelenksarthrose leiden, das höchste Risiko.

### Gibt es Vorerkrankungen, die das Pes Anserinus-Syndrom begünstigen?

Dr. Ghiassi: Rheumatologische Erkrankungen und Diabetes erhöhen das Risiko für Schleimbeutelentzündungen im Bereich des Pes Anserinus. Und ist bereits eine Kniegelenksarthrose diagnostiziert, so steigt das Risiko ebenfalls, am „Pes anserinus-Syndrom“ zu leiden.

### Welche Symptome deuten auf das Syndrom?

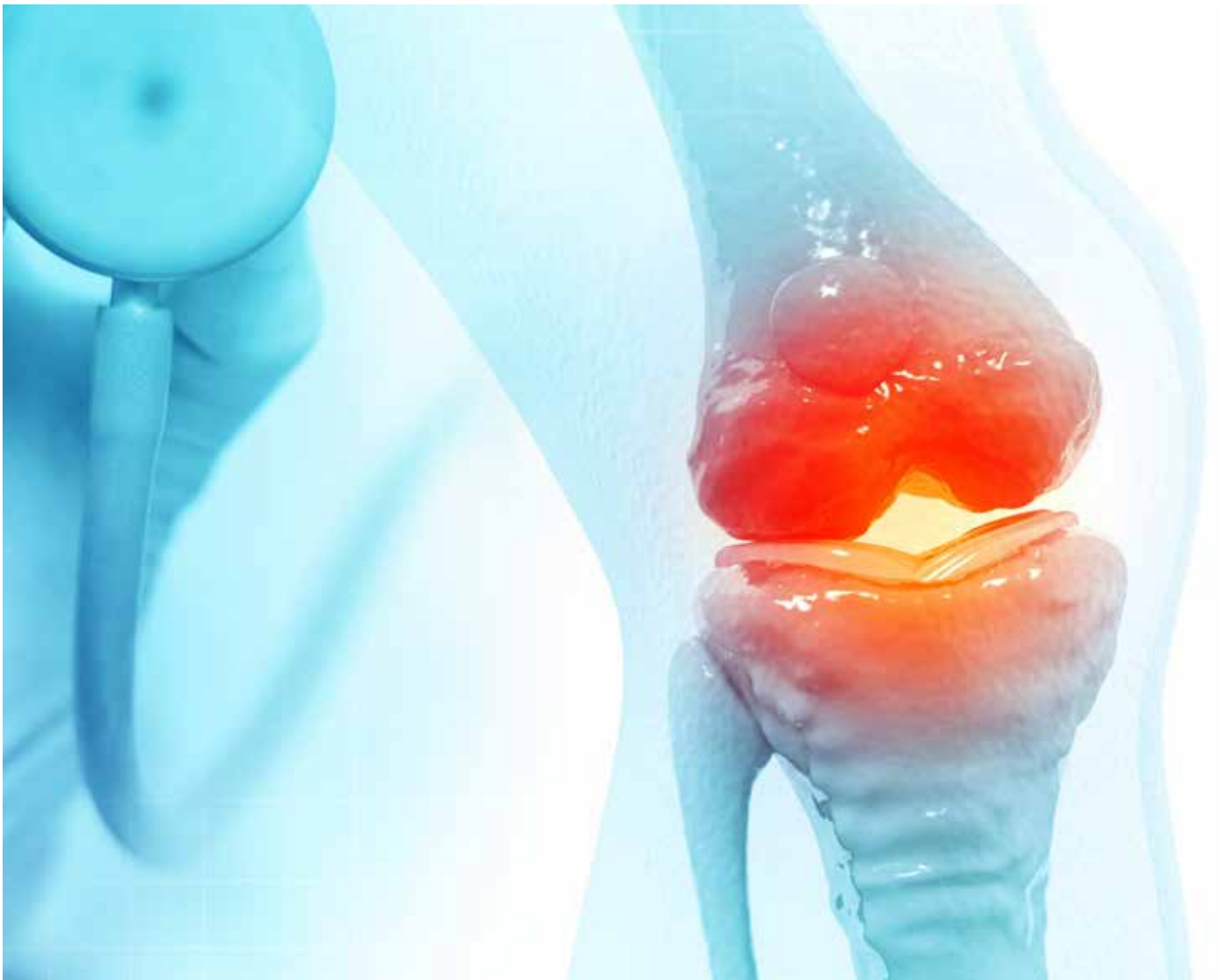
Dr. Ghiassi: Im Vordergrund stehen Schmerzen auf der Innenseite des oberen Schienbeines und der Gelenkflächen. Diese werden verstärkt durch Treppensteigen, Laufen oder Springen. In der Regel zeigt sich auch eine ausgeprägte Druckschmerzhaftigkeit der Region. In einigen Fällen lässt sich auch eine tastbare Schwellung im Bereich des Pes Anserinus feststellen.

### Ist das Syndrom eigentlich in der bildgebenden Diagnostik sichtbar?

Dr. Ghiassi: In der Mehrzahl der Fälle lässt sich keine Auffälligkeit im MRT oder der Ultraschalluntersuchung finden. Es handelt sich um eine funktionelle Erkrankung, meist ohne Nachweis von strukturellen Schäden und Veränderungen. Das „Pes anserinus-Syndrom“ ist eine rein klinische Diagnose: Das heißt, dass die Diagnose ohne die Durchführung weiterer Untersuchungen gestellt werden kann. Dennoch kann eine Ausschlussdiagnostik in Einzelfällen sinnvoll sein – etwa zum Ausschluss von Begleiterkrankungen oder bei einem therapieresistenten Verlauf.

Bei der Behandlung einer Kniegelenksarthrose sollte das „Pes anserinus-Syndrom“ nicht außer Acht gelassen und zeitgleich mit der Behandlung der Kniegelenksarthrose vollzogen werden. Dadurch kann der Leidensweg der Patienten verkürzt werden.





# Wir für Unna



IM NÄCHSTEN JAHR STEHEN NEBEN DEN BUNDESTAGSWAHLEN AUCH WIEDER DIE KOMMUNALWAHLEN IN UNSERER SCHÖNEN STADT UNNA AN. NEBEN DEN „KLASSISCHEN“ PARTeien GIBT ES AUCH Z.B. DAS LAS VEREIN GEGRÜNDETE „WIR FÜR UNNA“.

IN EINEM INTERVIEW HATTEN WIR DIE GELEGENHEIT, EINIGE FRAGEN AN MAGGIE STRATHOFF ZU STELLEN, GRÜNDUNGSMITGLIED VON WfU.

Rundblick Unna:

Wer genau ist „Wir für Unna“ und wie kam es dazu, dass WfU an der letzten Kommunalwahl teilnahm?

Maggie Strathoff:

Wir für Unna hat sich im Jahr 2017 gegründet, um das soziale und kulturelle Leben, auch in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen, in UNserer Kreisstadt zu stärken. Daran arbeiten wir seit unserer Gründung. Mit Anträgen an den Rat der Kreisstadt Unna und auch vielen Aktionen sind wir bereits in Erscheinung getreten.

Im Jahr 2019 entschied unser Vorstand, den Mitgliedern die Teilnahme an den Kommunalwahlen im September 2020 zu empfehlen. Auf Anrieb erhielten wir fast 8% Zustimmung aus der Bürgerschaft und erhielten 4 Ratsmandate. Auf dieses Ergebnis sind alle sehr stolz.

Rundblick

Unna:

Tritt „Wir für Unna“ bei der nächsten Kommunalwahl wieder an und mit welchen Zielen?

Maggie Strathoff:

Wir freuen uns, dass wir bei der kommenden Kommunalwahl 2025 wieder dabei sein werden, mit einem jungen und motivierten Team. Einige wertgeschätzte Mitglieder werden nicht mehr antreten, uns jedoch mit ihrem Sachverstand und mit ihrer langjährigen Erfahrung beratend zur Seite stehen. Unser Ziel ist es, eine ehrliche und transparente Politik zu verfolgen, die den Bedürfnissen aller Bürgerinnen und Bürger gerecht wird.

Wir setzen uns für eine zukunftsweisende Kommunalpolitik ein, die sowohl die Belange der jungen Generation als auch die Erfahrungen der älteren Generation in den Mittelpunkt stellt. Gemeinsam gestalten wir eine lebenswerte Zukunft für alle in Unna!

Rundblick Unna:

Inwieweit wird WfU durch die momentane überregionale Politik tangiert?

Maggie Strathoff:

Wir lassen uns durch die Bundespolitik sowie durch die etablierten Parteien mit ihren Landes- sowie Bundespolitischen Wahlprogrammen/Versprechungen nicht beeindrucken, sondern setzen uns in erster Linie für unsere Bürger in Unna lokalpolitisch ein. Hier gilt es in erster Linie, uns mit den Sorgen und Ängsten unserer Gemeinde und die auf uns zukommenden erheblichen wirtschaftlichen sowie steuerlichen Problemen/Erhöhungen auseinander zu setzen.



# Wenn die Zahnwurzel entzündet ist

## Interview mit Zahnarzt Dr. Ulrich Nehlmeyer

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: Guttapercha. Diese dichtet den Kanal hermetisch ab.

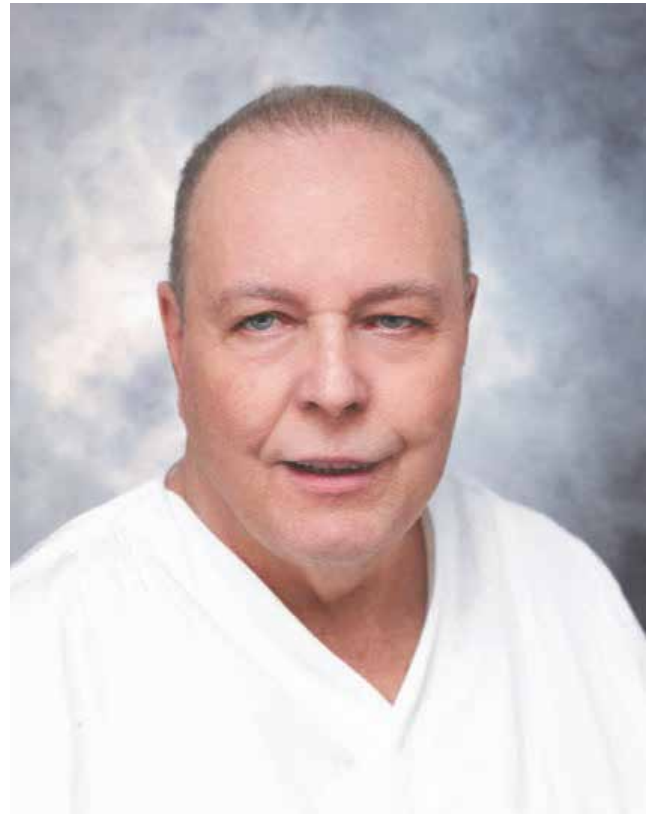
Anschließend erfolgt eine bakteriendichte, mit dem Zahn verklebte Aufbaufüllung aus Kunststoff.

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 Kassenpatient aus eigener Tasche bezahlen müssen. Ist jedoch der Zahn ohnehin verloren, besteht immer noch die Möglichkeit, den Verlust über ein Implantat zu ersetzen.



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



 **Zahnärztliche Tagesklinik  
Dr. Nehlmeyer & Kollegen**

Kleistraße 63 · 59427 Unna-Massen  
Tel. 02303-53322 oder 986850  
[www.zahnarzt-nehlmeyer.de](http://www.zahnarzt-nehlmeyer.de)

Sprechzeiten: Mo.-Fr. 6.00 - 18.00 Uhr · Sa. nach Vereinbarung





Dr. med. dent.

# Lutz Gerland

Praxis für innovative und ästhetische  
Zahnheilkunde in Unna-Königsborn



Dr. med. dent. Lutz Gerland



**Zur Verstärkung unseres Praxisteam suchen wir ab sofort eine zahnmedizinische Assistenz in Vollzeit (m/w/d)**



## Parodontologie

Gesundes Zahnfleisch sorgt für besten Halt Ihrer Zähne



## Moderne Zahnästhetik

Inlays und Kronen aus Vollkeramik:  
Immer da, aber unsichtbar



## Implantatversorgung

Als wären es die eigenen Zähne



## Prophylaxe

Professionelle Zahnreinigung:  
Empfehlen wir 2-4 mal im Jahr



## Barrierefreie Praxis

für unsere Patienten mit Rollstuhl



## Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Lutz Gerland

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

**2. - 4. DEZEMBER**

**An einer special Location am  
Möhnesee**

**ENTFALTE DEIN  
POTENZIAL**

**Tauche ein in eine transformative  
Erfahrung, die deine Sicht auf Vertrieb,  
Zielsetzung und Netzwerken  
revolutionieren wird.**

**JETZT PLATZ ANFRAGEN**

**Schnell sein lohnt sich:** Die  
Teilnehmerzahl ist begrenzt auf maximal  
15 Personen!

**Telefon: 0176 551 029 24**



## RZ CONSULTA UNNA

Steuerberatungsgesellschaft

RZ CONSULTA Unna GmbH Steuerberatungsgesellschaft  
René Zeps, Steuerberater

Hertinger Str. 45 · 59423 Unna (alte VHS)  
Tel.: (02303) 90 29 530  
Fax (02303) 90 29 559  
r.zeps@rz-consulta-unna.de  
www.rz-consulta-unna.de



## Steuertipp :

René Zeps

### Steuertipp für Arbeitnehmer: So erhöhen Sie Ihre Werbungskosten Teil II

#### 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 genutzt 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.



## Rechtstipp :

Wolf-Dietrich Vogt

### Schadenteilung in der Wohnungseigentümergeinschaft

Gegen Schäden durch Feuer, Leitungswasser oder Sturm sollte jede Immobilie gut versichert sein.

Für die Eigentümer einer Wohnung regelt dies üblicherweise die Wohnungseigentümergeinschaft, die damit jedoch häufig die für das Objekt bestellte Verwaltung betraut. Um die Versicherungsprämie zu reduzieren, vereinbart die Hausverwaltung mit dem Versicherungsunternehmen oft einen Selbstbehalt, der dann im Schadenfall auf die Eigentümergeinschaft entsprechend den Miteigentumsanteilen an dieser oder gemäß einem von der Wohnungseigentümergeinschaft vereinbarten Verteilungsschlüssel umgelegt wird.

In einem vom Bundesgerichtshof (BGH) zu entscheidenden Fall (AZ: V ZR 69/21) wandte sich der Eigentümer einer Gewerbeeinheit gegen eine solche Abrechnung, weil er am Selbstbehalt für mehrere Schadenfälle beteiligt werden sollte, die innerhalb eines Jahres ausnahmslos wegen maroder Wasserleitungen in den Wohnungen aufgetreten waren. Dies hatte pro Schadenfall einen Selbstbehalt von 7.500,00 € ausgelöst, was den Gewerbeflächeneigentümer wegen hohen Flächenanteils besonders heftig traf, ohne jemals selbst einen Wasserschaden gehabt zu haben. Der BGH ließ die Argumente des Klägers jedoch nicht gelten. Die auch den Kläger bei der Höhe des Hausgeldes begünstigende Vereinbarung des Selbstbehaltes sei durch Mehrheitsentscheidung der Eigentümer getroffen worden und müsse von ihm mitgetragen werden. Dies gelte unabhängig davon, ob der Schaden am Gemeinschaftseigentum oder - ausschließlich oder teilweise - am Sondereigentum entstanden sei.

Allenfalls dann, wenn die in den Wohneinheiten aufgetretenen Leitungswasserschäden auf bauliche Unterschiede in den Wohn- und Gewerbeeinheiten zurückzuführen seien, könne er berechtigt sein, eine Änderung des Kostenverteilungsschlüssels zu verlangen. Weil der BGH nicht beurteilen konnte, ob ein derartiger Sonderfall zu Gunsten des Klägers vorliegt, hat er die Sache an das Landgericht Köln zurückverwiesen, das den Sachverhalt insoweit aufklären sollte, was sich aber mangels einer weiteren Entscheidung als offenbar nicht erforderlich erwies.



**CLAUSSEN & VOGT**  
RECHTSANWÄLTE & NOTAR

**RAuNotar a.D.**  
**Hans-Joachim Claussen**  
Immobilienrecht, Gesellschaftsrecht, Erbrecht, Bankrecht, Verbraucherkreditrecht

**UNNA · Bahnhofstr. 36**  
Zentrale 0 23 03 / 2 54 71-0  
Notariat 0 23 03 / 2 54 71-15  
Fax 0 23 03 / 2 54 71-29  
unna@claussenundvogt.de

**RAuNotar**  
**Wolf-Dietrich Vogt**  
Verwaltungs- und Familienrecht, Arbeits-/Verkehrsrecht, Pacht- und Mietrecht, Forderungsinkasso und Erbrecht



**www.claussenundvogt.de**

**HOLZWICKEDE · Hauptstr. 58**  
Telefon 0 23 01 / 9 19 99-1  
Fax 0 23 01 / 9 19 99-3  
holzwickede@claussenundvogt.de



**Armonat**  
Bestattungen  
Inh. Frank Armonat

- \* Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattungen
- \* Überführungen im In- und Ausland
- \* Erledigung aller Formalitäten
- \* Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten
- \* Eigener Trauerdruck
- \* Eigener Abschiednahmeraum

**24-Stunden-Sammelruf:**  
**02307 - 280505**

**Bestattungshaus Göttker**  
Robert-Koch-Straße 71  
59174 Kamen

**Bestattungen Grundmann**  
Husener Straße 80  
44319 Dortmund

**Bestattungen Armonat**  
Friedrich-Ebert-Straße 106  
59425 Unna

**www.armonat.de**



**Wir bringen Ihnen  
die Ware nach Hause!**  
Alle Lieferungen frei Haus.

**Marco Adamietz**  
Kamen · Schleppweg 3 · Telefon (02307) 73866




**Wir sind Ihre Spezialisten  
für Heizung, Klima  
und Sanitär:**

Neubau, Sanierung und  
Wartung: Alles aus einer Hand

Groß-, Industrie- und  
Kleinanlagen

Innovativ, Zuverlässig, Service-  
und Beratungsorientiert

**VIESSMANN  
PARTNER**

Paul-Weniger-Str. 16 · 59199 Bönen · Tel. 02383-920060  
info@schickor.de · [www.schickor.de](http://www.schickor.de)

Anzeige



**DAS BERATERHAUS**

**RECHT UND FINANZ**



**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)



Munir Quinna  
Diplom Sport-  
wissenschaftler,  
Geschäftsführer

## INDIVIDUELL WIE DU !

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 8.00 bis 22.00 Uhr  
Samstag: 9.00 bis 16 Uhr  
Sonntag: 9.00 bis 16 Uhr

### KONTAKTDATEN

Hildebrandtstraße 7  
44319 Dortmund

Telefon: 0231/ 217 750 0  
E-Mail: [info@medico-fit.de](mailto:info@medico-fit.de)  
Website: [medico-fit.de](http://medico-fit.de)



Innovative Print-Media-Lösungen für Ost- und Südwestfalen

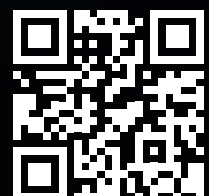
# GEMEINSAM STÄRKER



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

**Vertriebsbüro Arnsberg**  
Grafenstraße 46 • 59821 Arnsberg

T +49 (0) 2931 5219 999  
[becker-druck@mediaprint.de](mailto:becker-druck@mediaprint.de)  
[www.becker-druck.de](http://www.becker-druck.de)  
[www.mediaprint.de](http://www.mediaprint.de)



# Neue Pädagogen Begrüßung im Kreishaus



*Die neuen Lehrkräfte und pädagogischen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit den Vertretern und Vertreterinnen der unteren Schulaufsichtsbehörde.*

Sie werden in den Schulen im Kreis Unna dringend gebraucht: Das Schulamt für den Kreis Unna begrüßte am Donnerstag, 31. Oktober 2024 insgesamt 11 Lehrkräfte, die ab dem 1. November 2024 die Teams in den Grundschulen unterstützen werden. Die 11 neuen Fachkräfte werden in Bergkamen (1), Fröndenberg (1), Lünen (4), Schwerte (1), Selm (1), Unna (2) und Werne (1) eingesetzt. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Schulamt für den Kreis Unna und der Kreisverwaltung haben sie im Kreishaus begrüßt.

Viel Erfolg

Bevor es in die Klassenräume zum praktischen

Unterricht geht, mussten die Pädagoginnen und Pädagogen erst einmal Papierkram erledigen. Schließlich gab es Urkunden bzw. Arbeitsverträge sowie Informationen zu den richtigen Anlaufstellen bei Fragen und Sorgen. Natürlich durften auch Informationen über den Kreis, in dem die neuen Pädagogen nun zumindest beruflich Zuhause sind, nicht fehlen.

Vor allem gab es bei der Willkommensfeier im Kreishaus Unna für alle Neuen eins: viele Glückwünsche zur neuen Aufgabe und festes Daumen-drücken für eine erfolgreiche Arbeit. PK | PKU



# Neues Gefahrenabwehrzentrum

## Landrat Löhr sieht Kurs durch Minister bestätigt

Jetzt in Katastrophen- und Zivilschutz investieren – das war die wesentliche Botschaft von NRW-Innenminister Herbert Reul am Montag in Arnsberg. Landrat Mario Löhr sieht seinen Kurs bestätigt: Der Kreis Unna arbeitet gegenwärtig an einem Katastrophenschutzbedarfsplan – und steckt darüber hinaus in Abwägungen zum Bau eines neuen Gefahrenabwehrzentrums.

Aufholbedarf bei Katastrophen- und Zivilschutz Westfalen e.V. und Bezirksregierung Arnsberg hatten im Rahmen einer gemeinsamen Veranstaltung die Frage gestellt: „Katastrophen- und Zivilschutz nach Klimakrise, Ahrtal und Zeitenwende – ist Westfalen vorbereitet?“ Als zuständiger Dezernent des Kreises Unna war Holger Gutzeit einer von etwa 120 Gästen – und brachte die im Kreishaus wenig überraschende Antwort mit: Nein, zumindest nicht genügend vorbereitet.

Nach Ende des Kalten Krieges sei der Katastrophen- und Zivilschutz in der Bundesrepublik benachteiligt, ja sogar zurückgebaut worden. Weil man schlicht und ergreifend die Notwendigkeit nicht mehr gesehen habe. Jetzt aber seien die Zeiten wieder andere – und es müsse mehr denn je die Frage gestellt werden, wie die Bevölkerung im Ernstfall geschützt werden könne. Insofern forderte NRW-Innenminister Herbert Reul in Arnsberg vor Hauptverwaltungsbeamten und Entscheidungsträgern eine „Zeitenwende für den Zivilschutz“ ein.

### Handlungsbedarfe aufgedeckt

Landrat Mario Löhr hat diese Notwendigkeit früh erkannt und mit der Gründung des eigenständigen Fachbereichs Bevölkerungsschutz im Dezernat von Holger Gutzeit früh die Weichen gestellt. Dort wurde neben dem neuen Rettungsdienstbedarfsplan unter anderem auch der Entwurf des Katastrophenschutzbedarfsplans erstellt, der basierend auf klassischen Einsatzszenarien wie Überflutung, Starkregen oder Stromausfall ermittelt, wo der Kreis Unna bereits gut aufgestellt ist – und wo es Handlungsbedarfe gibt.

Ein wichtiger Bedarf aus Sicht der Fachleute ist ein neues Gefahrenabwehrzentrum, das einerseits räumlichen Anforderungen gerecht werden kann: Leitstellen von Polizei und Feuerwehr mit modernster Technik unter einem Dach, Platz für Stabs- und Krisenstabsräume zur Abarbeitung von großen Einsatzlagen. Andererseits müsse es im Kreis Unna auch außerhalb von Einsatzzeiten einen zentralen Anlaufpunkt für alle im Katastrophenschutz tätigen Hilfsorganisationen geben.

„Ich kann heute noch nicht sagen, was das kostet und wie lange wir für die Umsetzung brauchen“, sagt Landrat Mario Löhr. „Aber ich will auch klarstellen: Wir leisten uns keinen Luxus, wir müssen einfach den Bedarf decken – und ich werde mir nicht nachsagen lassen, den richtigen Zeitpunkt verschlafen zu haben!“ In diesem Punkt sehe er sich insbesondere durch die Aussagen von Minister Reul bestätigt – und auch gefordert. Dezernent Gutzeit ergänzt: „Wir müssen jetzt aufholen, was in den letzten 30 Jahren vernachlässigt worden ist – weil die Zeiten jetzt einfach wieder andere sind.“

Löhr: Keine Haushaltssanierung zulasten der Sicherheit  
Landrat Löhr äußert ausdrücklich Verständnis für die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister, die vor dem Hintergrund ihrer desolaten kommunalen Haushalte Vorbehalte insbesondere gegen das Gefahrenabwehrzentrum haben. Natürlich könnten angesichts der derzeitigen kommunalen Finanzlage auch nicht alle erforderlichen Maßnahmen in einem Zuge umgesetzt werden. Wichtig sei es jedoch, jetzt mit einer grundlegenden Neuausrichtung des Katastrophenschutzes zu beginnen und die damit verbundenen Ziele ggf. in mehreren Schritten zu erreichen. „Ich will klar sagen: Niemand kann ernsthaft erwarten, dass wir die kommunalen Haushalte sanieren, indem wir uns davor drücken, in einen angemessenen Schutz der Menschen im Kreis Unna zu investieren!“ Stattdessen müssten Bund und Land endlich die erforderlichen Maßnahmen ergreifen, um für eine grundlegende finanzielle Entlastung der Städte und Gemeinden zu sorgen.

Der Entwurf des Katastrophenschutzbedarfsplans liegt den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern seit dem Sommer vor und wird auch nochmal Thema der nächsten gemeinsamen Konferenz mit Landrat Mario Löhr. Verabschiedet werden soll der Plan durch den Kreistag im Dezember.

Text: Kreis Unna



**Stefan Krebber**  
Gartenbauliche Dienstleistungen  
aus Meisterhand

Gartenpflege, Baumfällungen und  
Baumschnitt per Seilklettertechnik,  
Baumstumpf-Wurzelfräsdienst

eigener Hubsteiger  
bis 30m

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

# Termine

## Ausstellungen

bis 30.11.2024

Wie meine Hoffnung überlebt hat!  
Stadtbücherei, Fröndenberg

bis 06.12.2024

Fotowettbewerb  
Rathaus Galerie, Fröndenberg

## Lesung

So. 08.12. << 18.00 Uhr

Mord am Hellweg - Verleihungsgala  
Stadthalle, Unna

Fr. 06.12. << 20.00 Uhr

Unnahört!  
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

## Kabarett & Comedy

Fr. 15.11. << 20.00 Uhr

Ingo Oschmann- Wunderbar-Es ist ja  
so!

Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

Mi. 20.11. << 20.00 Uhr

Özcan Cosar „Jackpot“  
Stadthalle, Unna

Mi. 20.11. << 20.00 Uhr

Lars Redlich „Lars Christmas“  
Studio Theater, Bergkamen

Sa. 23.11. << 20.00 Uhr

Yann Yuro  
Stadtmuseum, Bergkamen

Sa. 23.11. << 20.00 Uhr

Nicht nur zur Weihnachtszeit  
Konzertaula, Kamen

Fr. 29.11. << 20.00 Uhr

Ein Tannenbaum für alle  
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Sa.05.12. << 20.00 Uhr

Frauenkracher  
Stadthalle, Unna

Fr. 11.12. << 19.30 Uhr

„Haste Worte? Der Poetry Jam  
Stadtmuseum, Bergkamen

Do. 12.12. << 20.00 Uhr

## Kay Ray

Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

## Jazz & Co

Mi. 04.12. << 20.00 Uhr

Grand Jam – T's Soultrain  
Thorheim, Bergkamen

Theater, Musical & Co.

15., 16., 22.+ 23.11 << 19.30 Uhr

Musicalgala  
Kleinkunsthöhne Rausingen, Holzwickede

Mi. 20.11. << 20.00 Uhr

Das brandneue Testament  
Haus der Stadtgeschichte, Kamen

Sa. 23.11. << 15.00 Uhr

Der Nussknacker  
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Di. 26.11. << 19.00 Uhr

2. Lünen Christmas Show  
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

So. 01.12. << 17.00 Uhr

Die Zauberflöte  
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

So. 08.12. << 20.00 Uhr

The 12 Tenors- Celebration Tour  
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Mi. 11.12. << 20.00 Uhr

Land unter- Eine Nacht am Ende der  
Welt

Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Mi. 11.12. << 15.00 Uhr

Theatervormiete- Alle unter einer  
Tanne  
Stadthalle, Unna

Sa. 14.12. << 20.00 Uhr

Der Wal  
Konzertaula, Kamen

Sa. 14.12. << 18.00 Uhr

Die kleine Hexe  
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

So. 15.12. << 16.00 Uhr

## Die kleine Hexe

Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

## Konzerte

Mo. 18.11 << 20.00 Uhr

Klangkosmos Weltmusik  
Trauzimmer Marina Rünthe, Bergkamen

So. 17.11. << 18.00 Uhr

Sinfonie Konzert Nr. 3 – Die letzten  
Dinge  
Konzertaula, Kamen

Di. 19.11 << 19.30 Uhr

Chorkonzert Unna  
St. Martin Kirche, Unna

Do. 21.11 << 19.00 Uhr

Celloherbst 2024- Duo Fortecello  
Emscherquellhof, Holzwickede

Sa. 23.11 << 18.00 Uhr

Shanty Chor- Weihnachten auf Hoher  
See  
Stadthalle, Unna

So. 24.11 << 18.00 Uhr

Celloherbst 2024  
Stiftsgebäude, Fröndenberg

So. 24.11 << 18.00 Uhr

2. Meisterkonzert – Trio Orelon  
Stadthalle, Unna

Sa. 30.11. << 20.00 Uhr

Friend N Fellow  
Kulturschmiede, Fröndenberg

So. 01.12. << 17.00 Uhr

Sing4Christsmas  
Stiftskirche, Fröndenberg

So. 01.12 << 18.00 Uhr

Celloherbst 2024  
Martinskirche, Unna

Fr. 06.12 << 19.00 Uhr

Celloherbst am Hellweg  
Stadtmuseum am Hellweg

Sa. 07.12. << 17.00 Uhr

Adventskonzert  
Stiftskirche, Fröndenberg

So. 08.12 << 17.00 Uhr Celloherbst 2024 Haus Heeren, Kamen	Sa. 07.12. << 20.00 Uhr Mind2Mode Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	Winterzauber Marina- Rünthe, Bergkamen 28.11.24 bis 05.01.2025 Kamener Winterwelt Alter Markt, Kamen
So. 08.12 << 87.00 Uhr Adventskonzert Pauluskirche, Kamen	Fr. 13.12. << 20.00 Uhr Andreas Kümmert Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	29.11. bis 01.12. Kamener Adventsmarkt Willy- Brandt-Platz, Kamen
Mi. 12.12. << 19.30 Uhr Sinfonie Konzert Nr. 4 – SMS Konzertaula, Kamen	Sa. 14.12. << 20.00 Uhr Ü50 Disco Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	29.11. << 17.00 Uhr Rund um Den weihnachtsbaum- An- leuchten Ortsmitte, Kamen- Heeren
Sa. 14.12. << 19.00 Uhr Thomas Weber- Konzert 2024 Kulturschmiede, Fröndenberg	So. 15.12. << 18.00 Uhr Central Park Band Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	29.11. bis 01.12. 36. Holzwickeder Weihnachtsmarkt Marktplatz, Holzwickede
Rock, Pop & Co. Sa 16.11. << 20.00 Uhr Gemischte Tüte 3 Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	<b>Für Kinder/ Jugendliche</b> Mi. 27.11. << 17.00 Uhr Mit der Taschenlampe durchs Museum Hellweg-Museum, Unna	30.11.2024 16.Adventmarkt Overberge Grundschule, Bergkamen-Overberge
Mi. 20.11. << 20.00 Uhr Groove Nation Schalander Lindenbrauerei, Unna	Fr. 29.11. << 17.00 Uhr Paw Patrol- Puppenbühne Lilliput Kleinkunstbühne Rausingen, Holzwi- ckede	30.11. bis 01.12. Weihnachtsmarkt Schlosshof, Kamen- Heeren
Do. 21.11. << 20.00 Uhr MITSINGDING Schalander Lindenbrauerei, Unna	Do. 03.12. << 15.00 Uhr Morgen Findus wir´s was geben! Stadthalle, Unna	Di. 03.12. << 19.00 Uhr Sitzung Deutsche Teckel Club Haus Mersmann, Unna
Fr. 22.11. << 20.00 Uhr All About Joel Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	So. 08.12. << 15.00 Uhr Das kl. Zottelmottel feiert Weihnach- ten Kulturschmiede, Fröndenberg	06.12 bis 08.12. 7.Weihnachtsmarkt Rünthe Haus Keinemann, Bergkamen
Sa. 23.11. << 18.00 Uhr Tonfest 2024 Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	<b>Sonstiges</b> 15.11. bis 22.12.24 Weihnachtsmarkt Innenstadt, Unna	13. bis 15.12. Fröndenberger Christkindelmarkt Markt/ Innenstadt, Fröndenberg
Di. 26.11. << 20.00 Uhr Lachy Doley Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	Sa 16.11. <<21.00 Uhr Suberg`s Ü30 Party Stadthalle, Unna	14.12 bis 15.12.24 Weihnachtsmarkt Oberaden Museumsplatz, Bergkamen-Oberaden
Mi. 27.11. << 20.00 Uhr Schalander Live SchalanderLindenbrauerei, Unna	Sa. 16.11. << 19.00 Uhr Weihnachtsvariete Studio Theater, Bergkamen	14.12 bis 15.12.24 Weihnachtsmarkt Kamen- Methler
Fr. 29.11. << 20.00 Uhr Die Komm´ mit Mann! S Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna	Sa. 23.11. << 20.00 Uhr Apres Ski Party Schützenhalle Ruhrtal, Fröndenberg	Termine nicht verbindlich sind. Bei Rückfragen, ob und unter welchen Bedingungen die im Veranstaltungska- lender eingetragenen Veranstaltungen durchgeführt werden, wenden Sie sich bitte direkt an den Veranstalter.
Sa. 30.11. << 21.00 Uhr Ü30 Party SchalanderLindenbrauerei, Unna	24.11. bis 05.01.2025	
Do. 05.12. << 20.00 Uhr Rock den Nikolaus Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna		

# Richtig Lüften – So sorgen Sie für ein gesundes Raumklima! (Teil II)



Geschäftsführer Sebastian Schemm

## Lüften je nach Jahreszeit

In den Wintermonaten ist es besonders wichtig, kurz und intensiv zu lüften, um die Räume nicht auszukühlen. Je nach Außentemperatur reichen oft schon fünf Minuten. Dabei sollte man darauf achten, die Heizung während des Lüftens herunterzudrehen, um Energie zu sparen.

Im Sommer kann es sinnvoll sein, in den kühleren Morgen- oder Abendstunden zu lüften, wenn die Außentemperaturen angenehmer sind. Tagsüber, wenn die Hitze draußen dominiert, sollten Fenster eher geschlossen bleiben, um zu verhindern, dass die warme Luft in die Wohnung eindringt.

## Lüften in besonderen Räumen

Besonders wichtig ist das richtige Lüften in Feuchträumen wie dem Bad oder der Küche. Hier entsteht durch Duschen oder Kochen viel Feuchtigkeit, die schnell abgeführt werden sollte, um Schimmelbildung vorzubeugen. Nach dem Duschen oder Kochen empfiehlt es sich, das Fenster weit zu öffnen und die Feuchtigkeit nach außen zu lassen.

Auch in Schlafräumen spielt die Luftqualität eine besondere Rolle. Während der Nacht gibt der Körper viel Feuchtigkeit ab, was die Luftfeuchtigkeit im Raum deutlich erhöht. Um Schimmel vorzubeugen und morgens in einem gut gelüfteten Raum aufzuwachen, sollte man direkt nach dem Aufstehen das Fenster für einige Minuten weit öffnen.

Richtiges Lüften ist also entscheidend für ein gesundes und angenehmes Raumklima. Es entfernt Feuchtigkeit, reduziert Schadstoffe und sorgt für frische Luft. Die effektivste Methode ist das regelmäßige Stoß- oder Querlüften für wenige Minuten. Wer auf diese Weise lüftet, spart Energie und schützt gleichzeitig die Bausubstanz vor Feuchtigkeitsschäden.

Ihr Spezialist für Schimmelbekämpfung seit 1960

**schemm**

Spezialbetriebe  
Mauerwerksabdichtung

TÜV Rheinland  
Geprüfte Qualität  
Prüfung vom 06.07.2023  
ID: 000040176

Schemm GmbH & Co. KG · Uelzener Weg 16 · 59425 Unna (Westf.)  
Telefon (0 23 03) 2 53 12 - 0 · www.schemm-bautenschutz.de

Unsere Leistungen im Überblick

- > Innenabdichtung
- > Rissinjektion
- > Klimaplatte
- > Horizontalsperre
- > Schimmelpilzbekämpfung
- > Hausschwammbekämpfung
- > Abdichtung von wasserführenden Dehnfugen

# Gold als Invest



Hier geh's  
zum Video-  
interview zum  
Thema Gold:



*Michael Grünebaum ist seit 15 Jahren in der Finanzdienstleistungsbranche unterwegs und bekannt für seine alternative Meinung zu Geldanlageprodukten. Seit 2016 ist er Experte für Vermögensschutz und Rücklagensicherung in Edelmetallen. Er weiss genau, worauf man achten muss, wenn es um eine Investition in Gold und Silber geht. Er unterstützt seine Mandanten bei der richtigen Wahl ob Barren oder Münzen, kleine oder große Stückelung, wo man es kauft und wie man es richtig einlagert.*

*Gemeinsam mit seiner Firma Finture in Nordkirchen begeistert er Interessenten bei Fachvorträgen, Onlinepräsentationen und Beratungen.*

## Warum sollte man Gold kaufen?

Es gibt viele Gründe Gold zu besitzen. Zunächst ist Gold ein mobiler Sachwert und wenn man Gold in physischer Form besitzt, ist es echtes Eigentum. Es ist in kleiner Stückelung sehr flexibel und leicht zu transportieren.

Gold ist Inflationsschutz. Während die Fiatwährung immer weiter an Wert verliert und künstlich geschaffen wird, behält Gold immer seinen Wert und ist nur begrenzt verfügbar.

Gold kann fast überall auf der Welt als Zahlungsmittel genutzt werden oder in so gut wie jede Währung getauscht werden. Das macht Gold zum echten Geld.

## Warum Gold sicher ist?

Gold ist sicher, da es seit knapp 5000 Jahren als Wertspeicher und Tauschmittel dient. Auch heutzutage hat Gold seine Bedeutung als Wertspeicher weiter behalten. Gold hat dazu beigetragen, die Währungsstabilität zu unterstützen und wurde im internationalen Währungssystem lange Zeit als Grundlage für die Festlegung von Währungskursen verwendet.

Gold war schon immer eine wichtige Wertanlage und wird von Anlegern auf der ganzen Welt geschätzt. Es wird als Währung und zur Herstellung von Schmuck und Kunstwerken verwendet. Im Laufe der Zeit hat es seinen Wert im Vergleich zu anderen Währungen und Vermögenswerten behalten oder sogar gesteigert.

Gold ist sehr langlebig und kann über lange Zeiträume hinweg gelagert werden, ohne an Qualität zu verlieren.

Werden die Kurse wieder runter gehen?

Diese Frage wird mir sehr oft gestellt. Dazu muss man wissen, dass Gold ungefähr 750x so viel an der Börse gehandelt wird, als es physisch zur Verfügung steht. Durch Handel an der Börse sind wie bei allen gehandelten Produkten Schwankungen möglich. Das ist die bekannte Angebot und Nachfrage Thematik.

Der Goldpreis fiel ein einziges Mal sehr stark im Jahr 2013 während der weltweiten Schuldenkrise. Als Gold den historischen Höchststand von 1900 Dollar erreichte, verkaufte der IWF (Internationale Währungsfonds) Gold in der Menge einer Jahresproduktion. Dieses Überangebot lies den Preis stark fallen. Diese Möglichkeit in dieser Höhe hat der IWF mittlerweile nicht mehr und auch der Goldpreis notiert an der Börse wieder einen Wert von knapp 2000 Dollar.

Wichtig ist es zu erwähnen, dass man Gold nicht aus Renditegründen kauft, sondern zum Vermögensschutz. Gold welches man kauft, sollte man im besten Fall gar nicht wieder verkaufen. In der Not und in der Krise wird es seinen wahren Wert beweisen. Während Währungen reformiert werden und verschwinden, wird Gold für immer bleiben. Die letzte große Enteignung der deutschen Bürger war 1948, als die Reichsmark gegen die D-Mark getauscht wurde. Alles Papiergeld und alle Gelder auf Konten waren über Nacht wertlos. Einzig wer Gold hatte, konnte sich glücklich schätzen.

Michael Grünebaum - Finture Finanzberatung

[www.finture.de](http://www.finture.de)

[m.gruenebaum@finture.de](mailto:m.gruenebaum@finture.de)

0173-7454183





Erfahren Sie  
hier mehr!



## RINGANA: DIE FRISCHE-REVOLUTION IM BADEZIMMER UND IN DER KÜCHE



Katharina Nehlmeyer

Telefon: 015114980816

E-Mail: Katharina.nehlmeyer@yahoo.com

RINGANA ist ein österreichisches Unternehmen, das sich der Herstellung frischer, hochwirksamer Kosmetik- und Nahrungsergänzungsmittel verschrieben hat. Mit einem klaren Fokus auf Reinheit, Nachhaltigkeit und Qualität revolutioniert RINGANA nicht nur das Badezimmer, sondern auch die Küche. Alle Produkte werden frisch hergestellt, sind frei von künstlichen Konservierungsstoffen und basieren auf natürlichen Inhaltsstoffen. Besonders hervorzuheben sind die einzigartigen Nahrungsergänzungsmittel von RINGANA, die in Form der Produkte PACK A, B und C, sowie verschiedenen CAPS angeboten werden.

Die Pack sind speziell auf verschiedene Bedürfnisse des Körpers abgestimmt. PACK A unterstützt den Start in den Tag, vollgepackt mit Antioxidantien um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. PACK B stärkt den Körper über den Tag hinweg und unterstützt den Säure-Base-Haushalt gezielt mit Zink. Zudem enthält PACK B wertvolle wasser- und fettlösliche Vitamine und Mineralstoffe. PACK C sorgt mit reichlich Ballaststoffen

und Calcium. Ballaststoffe sind das Geheimnis für eine intakte Verdauung und Calcium unterstützt die Verdauungsenzyme. Perfekt für eine träge Verdauung und das Wohlbefinden. Jedes dieser Supplements besteht aus einer perfekt abgestimmten Kombination von Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien, die den Körper mit essenziellen Nährstoffen versorgen – und das alles in frischer, „cleaner“ Qualität ohne chemische Zusätze.

Dank der täglichen Frische und der unübertroffenen Reinheit kann der Körper die Nährstoffe besser aufnehmen und verwerten. So trägt RINGANA dazu bei, dass der moderne Mensch sich fitter und vitaler fühlt. Die Frische-Revolution im Badezimmer und der Küche ist mehr als nur ein Trend – es ist ein Statement für ein bewussteres, gesünderes Leben.

Sind Sie neugierig geworden? Melden Sie sich jetzt, um mehr über die RINGANA-Frische zu erfahren und entdecken Sie, wie einfach es ist, Körper und Geist mit den besten Nährstoffen zu versorgen.

# Horoskop November



## Wassermann (21.01.-19.02.)

Bevor Sie sich den nächsten Herzenswunsch erfüllen, sollten Sie sich noch einmal mit Ihrer Finanzplanung beschäftigen. Überlegen Sie, was Sie wirklich brauchen.



## Fische (20.02.-20.03.)

Auch, wenn in den nächsten Wochen Vieles auf Sie zu kommt, können Sie auf Ihre Professionalität und Erfahrung bauen. Wichtig ist ein hohes Maß an Konzentration.



## Widder (21.03.-20.04.)

Etwas mehr Kompromissbereitschaft wäre manchmal von Vorteil. Es könnte sonst der Eindruck entstehen, dass Sie Ihren Willen unbedingt durchsetzen möchten.



## Stier (21.04.-20.05.)

Manchmal kommt es anders, als man denkt - kein Grund sich darüber zu ärgern. Zeigen Sie sich flexibel und nehmen Sie neue Vorschläge an.



## Zwillinge (21.05.-21.06.)

Lassen Sie sich nicht aus der Reserve locken, wenn jemand versucht, Sie zu ärgern. Bleiben Sie ruhig und gelassen und warten Sie ab, wie sich die Dinge entwickeln.



## Krebs (22.06.-22.07.)

Versuchen Sie nicht, anderen mit großen Taten zu imponieren, das kommt nicht gut an. Setzen Sie besser Schwerpunkte, auf die Sie sich konzentrieren.



## Löwe (23.07.-23.08.)

Ihre Selbstzweifel können manchmal alles zunichtemachen. Glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeiten, dann wird Ihnen auch gelingen, was Sie sich vorgenommen haben.



## Jungfrau (24.08.-23.09.)

Gesagt - getan, das ist das Motto für diesen Monat. Die Sterne stehen gut und werden Ihnen helfen, auch anspruchsvolle Aufgaben problemlos zu bewältigen.



## Waage (24.09.-23.10.)

Sie könnten bald eine Bekanntschaft machen, die Sie sehr fasziniert. Gefühlsmäßig sollten Sie aber auf dem Boden der Tatsachen bleiben.



## Skorpion (24.10.-22.11.)

Pflegen Sie Ihre eigenen Hobbys mehr, damit Sie sich nicht von anderen abhängig machen. Dann verschwindet auch der Frust, den Sie ab und zu aufbauen.



## Schütze (23.11.-21.12.)

Sie können in nächster Zeit mit der Vergangenheit abschließen und neues Selbstvertrauen schöpfen. Bleiben Sie entspannt, alles wird sich demnächst regeln.



## Steinbock (22.12.-20.01.)

Ihre Arbeit scheint sich nun endlich auszuzahlen. Machen Sie weiter so, eine Gehaltserhöhung oder eine Beförderung sind nicht ausgeschlossen.

## Energetische Sanierungsberatung:

## Ein neues Angebot der Stadtwerke Unna

Jeder dritte Deutsche lebt im eigenen Haus und die Hälfte davon will in den nächsten Jahren dieses Haus energetisch sanieren. Für Unna bedeutet das: Bei etwa 4.000 Häusern könnte schon bald ein Handwerker vor der Tür stehen.

Da kommt ein neues Angebot der Stadtwerke Unna genau zur richtigen Zeit: Eine Energieberatung, bei der ein individueller Sanierungsfahrplan, kurz iSFP, für das eigene Haus erstellt wird.

Durch einen solchen Fahrplan weiß der Kunde genau, welche energetischen Maßnahmen sinnvoll sind, was sie kosten und wie viel man später spart. Ein Sanierungsfahrplan empfiehlt sinnvolle Maßnahmenpakete in der richtigen Reihenfolge nach dem Motto: besonders dringende oder wirksame Maßnahmen zuerst und alles in einer technisch sinnvollen Reihenfolge.

Dazu besucht ein Energieberater der Stadtwerke die Kunden und schaut sich das Haus vom Dach bis zum Keller gründlich an. Auf Basis dieser Betrachtung erstellt er einen Bericht mit seinen Empfehlungen. Bei einem zweiten Termin vor Ort wird dieser Bericht genau erklärt. Zudem erhalten die Kunden wertvolle Hinweise zu möglichen staatlichen Förderungen.

Die Kosten für eine professionelle energetische Sanierungsberatung liegen eigentlich bei 1.650 Euro. Energiekunden der Stadtwerke erhalten einen Rabatt von 250 Euro. Weitere 650 Euro gibt es als staatlichen Zuschuss. Bei der Beantragung helfen die Stadtwerke Unna. Am Ende beträgt der Eigenanteil nur noch 750 Euro. Und selbst dieser Betrag kommt schnell wieder herein, wenn man tatsächlich eine Sanierung durchführt, denn mit einem iSFP gibt es später erheblich höhere staatliche Zuschüsse zur Sanierung.

## Sudoku Leicht

	3	6						
				8	9			5
	2							1
		3					2	
7					6		1	9
			7	9	5	3		
8	6	7						
			6	7		2		
						4		

## Sudoku Mittel

								5
3	1	9		6	4			
	5			9	1			6
9							7	5
				2	9			
4	3	8						
	6	7	2					3
					8			1
				3			5	8

**Rechtsanwalt**  
**Udo Speer**

in Zusammenarbeit mit  
Notar Michael Helbig  
Amtssitz in Unna

**Udo Speer ist Fachanwalt für Arbeits-,  
Miet- und Wohnungseigentumsrecht**  
Familien-, Erb-, Verkehrs- und Vertragsrecht  
sind weitere Schwerpunkte seiner Arbeit

Anschrift: Allee 2  
(neben Bürgerbüro)  
59439 Holzwickede

Tel. 02301-9467603  
Fax 02301-9467604  
ra.udo.speer@t-online.de




**KEIN FESTESSEN  
OHNE DEMARCZYK!  
BESTELLEN SIE  
JETZT VOR.**

über 100 Jahre!

**Fleischerei  
DEMARCZYK**

Germaniastraße 35  
59174 Kamen-Methler  
Tel. 0 23 07 / 3 04 74  
[www.fleischerei-demarczyk.de](http://www.fleischerei-demarczyk.de)

**Kundenparkplätze** finden Sie direkt bei uns vorm Geschäft!



## Sudoku Schwer

	8	1			5	2		
	5				6			
	2					3		
9								5
				4				9
8			2	7				4
	4	2	7				8	
	9		6				4	
		6	1	8			7	

## Sudoku Schwer

5	9	7						
			1	8				
							4	9
6				1		5		
1	2					3		
			9	5		2		
					2	9	6	8
		8	3	9				
7					8			2





Semertelchstraße 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)



MADE IN GERMANY

EYEfinity mit Endless Vision Technology



**Gleitsichtglasdesign mit Bildstabilisierungsfunktion**  
Bestes Sehen durch gleichmäßige Wirkungsverteilung.

ANDERE GLEITSICHTGLÄSER



**Herkömmliches Freiform-Gleitsichtglasdesign**  
Sichtbar unschärfere Randbereiche.

QUALITÄTSBRILLENGLÄSER  
NACHHALTIG PRODUZIERT

VEREINBAREN SIE JETZT EINEN  
TERMIN BEI IHREM  
AUGENOPTIKER TSCHIERSE:

**Optic Tschierse**  
 Kamener Straße 18  
 59425 Unna  
 Tel.: 02303 68 140  
 Fax: 02303 66 175

Für Sie geöffnet: Mo. bis Fr. 9 - 13 Uhr und 14.30 - 18 Uhr  
 Mi. und Sa. 9 - 13 Uhr

VORTEILE

Vergleichbar mit einem Einstärkenglas

Brillantes Sehen in der Ferne  
Extra breiter Nahbereich  
Super Zwischenbereich

Höchstmaß an Sehkomfort

Spontanverträglichkeit  
Immer ein scharfes Bild  
Breiteste Sehbereiche  
Ruhiges Sehen: keine Schwimmeffekte und verzerrte Bereiche  
Stabiles Sehen bei Bewegung und Bildstabilisierung



EYEfinity

Die Gleitsichtglas-Innovation  
für rundum besseres Sehen

STRATEMEYER  
Brillenglasmanufaktur



**BILDSTABILISIERUNGS-  
FUNKTION**

Ähnlich wie bei der Fotografie wird mit der Bildstabilisierungsfunktion von EYEfinity die Brillenglasfläche so gestaltet, dass angenehm ruhiges und natürliches Sehen ermöglicht wird.



**AUTOFOKUS-  
EFFEKT**

Egal wohin man schaut:  
Immer schärfstes Sehen mit breitesten Sehbereichen

DER WEG ZUR IHREM  
PERFEKTEN GLEITSICHTGLAS...

... IST MASSARBEIT.



# Kreuzworträtsel

dt. Schlager- sänger	Angehöriger des niedereren Adels	▼	Ent- schlos- senheit	▼	Tier- kreis- zeichen	Anzeige, Ankün- digung	Film- partner des Pata- chon †	Teil der Kette	▼	▼	Vorname von US- Filmstar Reeves	▼	kurzes Faser- material (Hede)	betrieb- sam	deutsch für 'Monogamie'	frühere deutsche Auto- marke	dt. Ver- erbungs- for- scher †	▼	Toten- schrein
					Beiname New Yorks (Big ...)						Gedenk- stätte								
erdum- span- nend			Schmelz- gefäß		Ver- schie- denes				4		Initialen des Dichters Storm		hart, unbeug- sam						
								Antwort										8	Trauben- erte
					weib- liches 'Grautier'		Teil des altröm. Kalen- ders					Binnen- ge- wässer				Notiz- buch		Sauer- kirschen	
Ballast- stoff	ein Fleisch- gericht		Ausruf des Schau- dorns																
hundert- ägiger Riese																			
kurze Entfer- nung		1												unbe- weglich	Sitzung, Tagung		franzö- sische Atlantik- insel		
					Bor- säure- salze									Bein- gelenk		5			griech. Vorsilbe: bei, neben
Miterfin- der des Tonfilms	Rad- speichen- kranz		Fremd- wortteil: zwei	2										franzö- sischer Frauen- name					
japan. Schlaf- unter- lage														Abk.: nach Abzug			poetisch: Frühling		
			steinig		dort									trai- nieren		Hawai- Blumen- kranz			
Düsen- flug- zeug		schal																	
Vorname der Garbo																			
dünne Haut	Kirchen- decke	Quantum, Menge	Haus- durch- suchung					Diebes- gut											
Haupt- stadt von Ägypten																			
Ost- euro- päer		9						Männer- name											
heimi- scher Vogel, Sperling			auf die Mitte ein- stellen							Balkan- Strom	Patron Eng- lands	Zahl- wort		Stern im 'Pega- sus'	franzö- sischer Karika- turist †				Ab- schieds- gruß
														Schoko- laden- konfekt		7			
					US- Ameri- kaner (Kw.)			Initialen der Nannini			Sprudel- getränk								
								Attacke					3	TV- Mode- rator (Fritz)					
6																			
ver- borgен			Zustrom																

Ihre  
Spezialistin für  
Spangenhaltung  
und eingewachsene  
Fußnägel in  
Unna!

**Podologische Praxis  
Beate Suttrop**  
Holbeinstraße 10a - 59423 Unna  
Arztelbous am Ex Krankenhaus  
Tel. 0 23 03 / 98 63 99  
staatl. geprüfte med. Fußpflege - alle Kassen & Privat  
www.podologie-unna.de

Rezept des Monats:

# Überbackene Zwiebelsuppe mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Zwiebeln
1	Lauch
50 g	Butter
2 EL	Öl
2 EL	Mehl
50 ml	Pastis
1,3 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 TL	Anissamen
2 TL	Thymianblättchen
	Salz
	Cayennepfeffer
	Muskatnuss
80g	Fladenbrot
125 g	Feta
1-2 TL	Pul Biber

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschlitzen, waschen und in dünne Halbringe schneiden. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Min. langsam andünsten. Den Lauch dazugeben und alles zusammen weitere 5-10 Min. andünsten, bis das Gemüse weich ist.

Die Zwiebeln und den Lauch mit dem Mehl bestäuben und alles verrühren, dann mit Pastis ablöschen. Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Anis und Thymian dazugeben, alles einmal aufkochen und die Suppe 10 Min. bei mittlerer Hitze offen kochen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Zwiebelsuppe mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen.

Das Brot in fingerbreite Scheiben schneiden und im Ofen (Mitte) von beiden Seiten kurz goldbraun rösten. Die Suppe auf vier hitzefeste Schalen verteilen, mit den Brotscheiben belegen und den Feta darüberkrümeln. Alles mit Pul Biber bestreuen. Die Suppe im Backofen (Mitte) 1-2 Min. überbacken und gleich servieren.

## Motties Weisheit des Monats



„Gute Gespräche unter Freunden  
sind unbezahlbar!“

Eure Mottie,



# Edeka Pape

Wir lieben Lebensmittel. Seit 100 Jahren.



## Weihnachten naht mit großen Schritten!

Sichern Sie sich schon jetzt unsere  
tollen Angebote aus unserem  
reichhaltigen Sortiment!

Das Team von Edeka Pape  
freut sich auf ihren Besuch!

Das Foto zeigt vlnr:

Manuela Krappe, Kerstin Pape, Torsten Delius, Florian Ewerlin

## Supergeile Preise... bei Edeka Pape!

Entdecken Sie unsere  
Angebote der Woche  
ganz einfach online:  
QR-Code mit Smartphone scannen!



Am Kastanienhof 3 / Feldstraße • 59423 Unna  
Tel. 02303-983183 • Geöffnet: Mo-Sa 7-20 Uhr

# Selbstbestimmte Intensivpflege in Unna



Bei Gründung des Pflegedienst Busch im Jahr 2001 lag der Schwerpunkt des Familienunternehmens vorrangig auf der Versorgung von Senioren, sowohl ambulant als auch in mehreren Senioren-Wohngemeinschaften in Unna und Schwerte.

Im Jahr 2011 startete man mit Gründung der ersten selbstbestimmten IntensivpflegeWohngemeinschaft in die Versorgung von Menschen, die auf intensivmedizinische Versorgung angewiesen sind. Im Juni 2016 wurde das Angebot an Versorgungsplätzen mit Gründung der Intensivpflege-Wohngemeinschaft LebensMut am Nordring in Unna noch mal erweitert. Die LebensMut ist eine selbstbestimmte Wohngemeinschaft für Menschen mit Intensivpflegebedarf. Sie bietet Platz für 9 Bewohner/\*innen. Hier leben überwiegend jüngere Bewohner/\*innen, welche durch verschiedene Gründe auf die Unterstützung einer Beatmungsmaschine angewiesen sind. Maggie, der Therapiehund der Wohngemeinschaft, unterstützt die Arbeit der Pflegefachkräfte.

Erklärtes Ziel ist es, den zu Pflegenden, aber auch ihren Angehörigen, die notwendige Hilfestellung zu bieten, die medizinische Versorgung sicherzustellen, aber dabei auch die größtmögliche Selbstständigkeit der Betroffenen und Teilhabe zu erhalten.

## Herzensjob zu vergeben!

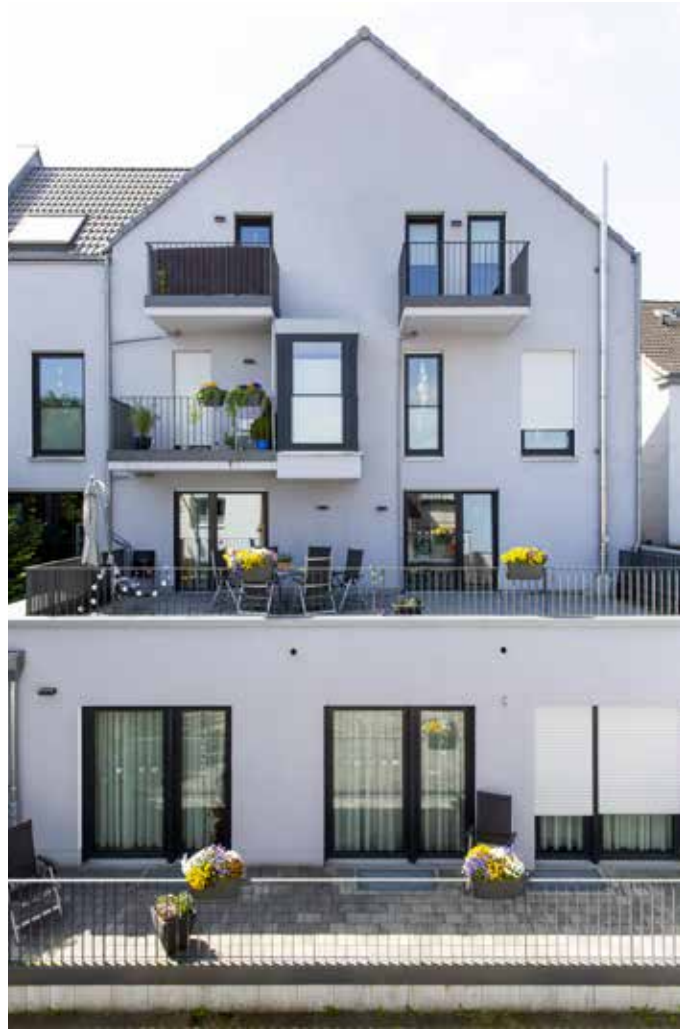
**Wir suchen Kolleg/-innen, die mit uns den Pflege-Alltag rocken!**



**Dein Berufswunsch ist es, Menschen zu helfen?  
Bist genau DU vielleicht der Mosaikstein, der  
in unserem Team noch fehlt?**

Dann mach dir gerne einen persönlichen Eindruck vom Leben in unserer Intensivpflege-Wohngemeinschaft! Wir freuen uns auf dich!





*Individuelle Pflege -  
Von Mensch zu Mensch!*

*Lebens  
Mut*  
Kranken- und Intensivpflege



Unser Ziel ist die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität für Menschen, die auf die Unterstützung von Beatmungsgeräten angewiesen sind.

Nur durch ein gemeinsames aufeinander abgestimmtes Planen und Handeln in allen betrieblichen Bereichen können wir unsere gemeinsamen Ziele erreichen. Wir stehen für bestmögliche Betreuung und intensive Pflege mit Herz, Kompetenz und Leidenschaft.

**WIR PFLEGEN  
MIT HERZ**

**Kontakt:**  
Nordring 13a  
59423 Unna  
Telefon:  
Fax:  
02303 / 55 39 86 - 0  
02303 / 55 39 86 - 999

SUZUKI  
**RED**  
WEEKS

**Der Vitara**

1.4 BOOSTERJET HYBRID Club

**Der Swift**

1.2 DUALJET HYBRID Comfort



Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.

Leasingangebot Vitara:

**159 EUR<sup>1,2</sup>/mtl.**  
Ohne Anzahlung.

z.B. **Vitara Club Hybrid** 1.4, 95 kW/ 129 PS, Grau met., LED-Hauptscheinw., LED-Tagfahr., DAB+, ZV/Funk, Abstandstempomat, Spurhalteassistent, Klimaautom., Verkehrs.-Erk., Multif.-Lenkr., Nebelscheinw., Bluetooth, Freisprecheinricht., u.v.m. als Tageszulassung.

**Kraftstoffverbrauch in l/100 km kombiniert/CO<sub>2</sub>-Emission in g/km kombiniert/CO<sub>2</sub>-Klasse: 5,3/120/D**

Leasingangebot Swift:

**159 EUR<sup>1,3</sup>/mtl.**  
Ohne Anzahlung.

z.B. **Swift Comfort Hybrid** 1.2, 61 kW/ 83 PS, Beige Navi, Smartphone-Anb., Rückfahrkamera, LED-Hauptscheinw., Abstandstempomat, Spurhalte- & -wechselassistent, KeylessGo, Sitzhgz., Klima, PDC, Multif.-Lederlenkrad, 16" LMF, ZV/Funk, DAB+, u.v.m.

**Kraftstoffverbrauch in l/100 km kombiniert/CO<sub>2</sub>-Emission in g/km kombiniert/CO<sub>2</sub>-Klasse: 4,4/99/C**

**JONAS**  
*Unna-Werl-Menden*



**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** · Böspeder Weg 65 · Tel. 0 23 73 / 91 53 88

Wilhelm Jonas GmbH & Co. KG

[www.auto-jonas.de](http://www.auto-jonas.de)

<sup>1</sup> Leasingbeispiel der Creditplus Bank AG, Augustenstr. 7, 70178 Stuttgart, für die wir als ungebundener Vermittler tätig sind, zzgl. 1.250 € Fracht; Bonität vorausgesetzt.

<sup>2</sup> Kaufpreis 18.626,21 €, Finanzierungsbetrag 18.626,21 €, **Leasing-Sonderzahlung 0 €**, Laufzeit 48 Monate, effektiver Jahreszins 5,11 %, Sollzins gebunden 4,99 %, Laufleistung p.a. 7.500 km, Mehr-/Minderkilometerbeträge: 7,94 Ct / 4,76 Ct bei 2.500 km Kilometertoleranz.

<sup>3</sup> Kaufpreis 17.097,10 €, Finanzierungsbetrag 17.097,10 €, **Leasing-Sonderzahlung 0 €**, Laufzeit 48 Monate, effektiver Jahreszins 4,59 %, Sollzins gebunden 4,69 %, Laufleistung p.a. 5.000 km, Mehr-/Minderkilometerbeträge: 6,48 Ct / 3,89 Ct bei 2.500 km Kilometertoleranz.

Nicht mit anderen Suzuki Aktionen kombinierbar. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung. Aktionszeitraum: 01.11.2024 - 31.12.2024.

