

RUNDBLICK

l i f e s t y l e



Kamener Str. 37 · 59425 Unna-Königsborn

Tel. 023 03 - 77 1490 · Fax 023 03 - 77 14 91 · Mail: info@edeka-harhoff.de

Geschäftszeiten: Montag - Samstag 7.00 bis 21.00 Uhr



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

DAS NEUE EINKAUFSERLEBNIS:

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

**Edeka Harhoff wünscht Ihnen frohe Ostern
und einen tollen Start in den Frühling!**

EDITORIAL

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

Grafik & Layout
Rundblick Kommunikation GmbH

Druck
mediaprint solutions GmbH
Eggertstraße 28, 33100 Paderborn

Mediadaten
Erscheinung 2x im Jahr
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

Fotoquellen:
Titelbild: by FK
Bild Seite 2: by freepik by benzoix
Bild Seite 4: by freepik
Bild Seite 5 links: Guitarpoint Frankfurt
Bild Seite 5 rechts: by marymarke
vich on freepik

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

der Frühling ist ein geeigneter Zeitpunkt, die guten Vorsätze zu Jahresbeginn, in die Tat umzusetzen.

Gesund und bewusst zu leben, sich mehr in der Natur zu bewegen und negative Gedanken auszusperren, sind nur ein paar Punkte, die das Leben schöner machen.

Sich mit schönen Dingen zu umgeben, gehört sicherlich ebenfalls zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

In der aktuellen Ausgabe unseres Lifestyle-Magazins möchten wir Ihnen daher - wie gewohnt - Neuigkeiten zu den Themen Kunst, Mobilität sowie aktuelle Informationen zu Gesundheit & Fitness näher bringen. Die Bereiche Finanzen, Recht, Immobilien & Investments kommen natürlich auch nicht zu kurz.

Das Team vom Rundblick Lifestyle wünscht Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team vom Rundblick Lifestyle

IN HA LT



GESUNDHEIT

- 06 Schmerzfrei durch Korrektur der Körperstatik
- Dr. Ghiassi
- 10 Atlasfehlstellung
- 12 Ose oder Itis (Teil II)
- Lutz Gerland
- 13 Rund 29.100 Menschen im Kreis Unna von koronarer Herzerkrankung betroffen
- 15 Pflegedienst Busch- seit 25 Jahren für den Menschen da
- 16 Fresh cleanser – Die neue Art, Haut zu reinigen



26

LIFESTYLE

- 20 Zwischen Bewegung und Entspannung mit Manel in Motion
- 22 Quick, quick slow
- 24 Hundetafel Unna- Hände für Pfoten ist jetzt ein gemeinnütziger Verein!
- 27 20 Jahre Wulfkühler und Ader in Unna
- 28 Vintage-Gitarren als Investment Aktuelle Ausstellung /en Troner Galerie
- 30 Aktuelle Ausstellung/en Troner Galerie
- 32 Der Frühling kann kommen!
- 34 Walentowsky Galerien: Udo Lindenberg
- 38 Rezept: Apfel- Quark- Brot
- 39 RS-Sportwagenservice



42

RECHT, FINANZEN & WIRTSCHAFT

- 42 Tierisch, festlich, kulinarisch – und steuerlich absurd Teil 2- René Zeps
- 43 Online-Krankschreibung ohne Arztgespräch kann fristlose Kündigung rechtfertigen - Udo Speer
- 45 Vom Herzen der Stadt aufs Land – Tradition trifft Innovation
- 46 Vintage ist die Lösung
- 48 Struktur statt Zufall – Vermarktungsstandards moderner Immobilienvermittlung
- 49 Die ganze Welt in einer Tasse II- Schirmer



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 berührungslöser, 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.



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-Muskelfraktmessung (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.



Atlasfehlstellung

Mythos oder medizinische Realität?

Der medizinische Informationsabend von Dr. Ghiassi, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Centrum Vitae in Dortmund Brackel, stieß am 11. März im Silbersaal des Kongresszentrums der Westfalenhallen Dortmund auf außergewöhnlich große Resonanz. Mehr als 400 Anmeldungen gingen im Vorfeld ein. Um den Besuchern ausreichend Raum zu bieten, wurde die Bestuhlung im Silbersaal bewusst auf 160 Plätze begrenzt. Auch digital war das Interesse bemerkenswert. Der Vortrag wurde live über Social Media übertragen. Zeitweise verfolgten bis zu 800 Menschen gleichzeitig die Veranstaltung online, und innerhalb der zweistündigen Übertragung wurde der Vortrag insgesamt 12.986 Mal aufgerufen. Während der Veranstaltung gingen über 900 Fragen ein, die Dr. Ghiassi sowohl während des Vortrags als auch in einer Pause und am Ende der Veranstaltung ausführlich beantwortete. Die große Aufmerksamkeit überrascht kaum. Denn Dr. Ghiassi erreicht auch außerhalb seiner Praxis ein stetig wachsendes Publikum. Seit etwas mehr als einem Jahr ist er auf Social Media aktiv und erklärt dort unter dem Namen *HerrDoktor_G* komplexe orthopädische und neurophysiologische Zusammenhänge verständlich und zugleich unterhaltsam. Inzwischen folgen ihm rund 40.000 Menschen auf Instagram und über 90.000 auf TikTok. Seine Beiträge wurden innerhalb dieses Zeitraums mehr als 24 Millionen Mal angesehen. Allein auf Instagram erreichen seine Inhalte mittlerweile über 1,5 Millionen Aufrufe pro Monat.



NÄCHSTER VORTRAG IM MAI

Aufgrund der großen Nachfrage lädt Dr. Ghiassi am 6. Mai erneut in das Kongresszentrum der Westfalenhallen Dortmund ein. Der Vortrag findet wieder im Silbersaal der Westfalenhallen statt. Das Thema des Abends lautet: „Atlasfehlstellung. Mythos oder medizinische Realität?“

Im Mittelpunkt steht die obere Halswirbelsäule zwischen Schädelbasis und dem dritten Halswirbel. Dieser Bereich gehört zu den sensibelsten Abschnitten der gesamten Wirbelsäule, da hier wichtige Verbindungen zwischen Gehirn, Nervensystem und Körper verlaufen.

Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Rolle dieser Bereich möglicherweise bei Beschwerden spielen kann, die viele Betroffene häufig über lange Zeit nicht richtig einordnen können. Dazu gehören unter anderem Sehstörungen, Kopfschmerzen im Stirn-, Schläfen- oder Hinterkopfbereich, Nackenschmerzen, Ohrgeräusche, Schwindel, Erschöpfung, Ein- und Durchschlafstörungen, Herzstolpern sowie Magen-Darm-Beschwerden.

Gleichzeitig wird erläutert, welche verbreiteten Begriffe medizinisch tatsächlich haltbar sind. Dazu gehören beispielsweise Atlasblockade, Faszienverklebung, Muskelverkürzung oder Beckenverschiebung. Ebenso wird der Frage nachgegangen, ob Bezeichnungen wie Atlasfehlstellung oder Atlasblockade medizinisch korrekt sind und was im Bereich der oberen Halswirbelsäule tatsächlich geschieht.



Großes Interesse im Silbersaal:
Dr. Ghiassi während seines
Vortrags am 11. März in den
Westfalenhallen Dortmund.



Um diese komplexen Zusammenhänge verständlich zu machen, arbeitet der Vortrag erneut mit Animationen und anschaulichen Darstellungen, damit die Funktionen des Nervensystems und die Zusammenhänge im Bereich der oberen Halswirbelsäule nachvollziehbar erklärt werden können. **Der Informationsabend ist kostenfrei.** Aufgrund der Lage im Kongresszentrum der Westfalenhallen können jedoch Parkgebühren anfallen. **Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung per E-Mail an vortrag@centrum-vitae.de.**



CENTRUM VITAE
DORTMUND · BERLIN

Medizinisches Versorgungszentrum GmbH
Dr. Ghiassi & Kollegen

Brackeler Hellweg 121
44309 Dortmund
Tel. 0231-590756
Buchung von Onlineterminen
direkt auf www.centrum-vitae.de

[centrumvitae](https://www.facebook.com/centrumvitae)

ArthroSynex wurde entwickelt, um die normale Funktion von Gelenken, Knochen, Knorpel, Bindegewebe und Muskeln gezielt zu unterstützen.

Die Kombination aus Strukturstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Bestandteilen begleitet den Bewegungsapparat bei Alltag, Sport und körperlicher Belastung.

Gezielt ausgewählte Mikronährstoffe unterstützen die Kollagenbildung, die normale Knochen- und Muskelfunktion sowie den zellulären Schutz vor oxidativem Stress und tragen damit zu einer ganzheitlichen Versorgung des Bewegungsapparates bei.

- ✓ Erhaltung normaler Knochen
- ✓ Normale Bindegewebsbildung
- ✓ Erhaltung von Bindegewebe
- ✓ Antioxidativer Schutz



Ideal für Menschen ab 35, Sportler und alle, die Ihre Beweglichkeit unterstützen wollen.

BaseSynex wurde zur gezielten Mineralstoffergänzung im Alltag entwickelt und unterstützt den Säure-Basen-Stoffwechsel, den Energiestoffwechsel sowie den Elektrolythaushalt.

Ausgewählte Mineralstoffe und Spurenelemente tragen zur Verringerung von Müdigkeit, zur normalen Funktion von Nerven und Immunsystem sowie zum zellulären Schutz vor oxidativem Stress bei.

Begleitet den Alltag bei einseitiger Ernährung, erhöhter körperlicher oder mentaler Belastung und eignet sich zur langfristigen, kontinuierlichen Basisversorgung.

- ✓ Reduzierung von Müdigkeit
- ✓ Muskelfunktion und Elektrolyte
- ✓ Immunsystem-Unterstützung
- ✓ Antioxidativer Zellschutz



Ideal für Menschen ab 30 und alle, die sich im Alltag belastet fühlen oder den Körper gezielt unterstützen möchten.

NeuroSynex wurde entwickelt, um das Nervensystem, den Energiestoffwechsel und die mentale Leistungsfähigkeit gezielt zu unterstützen.

Die durchdachte Kombination aus Magnesium, einem vollständigen Vitamin-B-Komplex sowie den Nukleotiden Uridinmonophosphat und Cytidinmonophosphat begleitet den Körper bei geistiger Belastung, Stress und erhöhter Alltagsanforderung. Die enthaltenen Mikronährstoffe sind auf eine funktionelle Unterstützung von Nervenfunktion, Energiehaushalt und psychischer Balance im Alltag ausgerichtet.

- ✓ Unterstützt die normale Nervenfunktion
- ✓ Fördert Energiestoffwechsel
- ✓ Reduziert Müdigkeit
- ✓ Unterstützt Blutbildung & Zellteilung



Ideal für Menschen ab 30 und alle, die sich im Alltag gestresst fühlen oder die Nerven gezielt unterstützen möchten.

VSX[®]
VITASYNEX

Hergestellt in

Deutschland



Nahrungsergänzungsmittel nach Zusammenstellung von einem Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie

Der menschliche Organismus ist durch das koordinierte Zusammenspiel verschiedener physiologischer Funktionen geprägt, einschließlich Nervenfunktion, Energiestoffwechsel und mentaler Prozesse.

VitaSynex verfolgt einen funktionellen Ansatz. Unsere Nahrungsergänzungsmittel basieren auf ausgewählten Mikronährstoffen und sind so konzipiert, dass sie den Körper im Alltag sinnvoll begleiten können, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines bewussten Lebensstils.

KUNDENSTIMMEN ★★★★★

Peter A. über ArthroSynex:

"Ich habe schon lange Arthrose in den Knien und viele Mittel ausprobiert, aber kaum etwas hat geholfen, seither hat sich meine Beweglichkeit spürbar verbessert."

Birgit F. über BaseSynex:

"Seit ich Base 2 Mal täglich einnehme, fühle ich mich nicht mehr so müde und ausgelaugt."

Thomas K. über NeuroSynex:

"Bei mir wirkt es in stressigen Phasen angenehm ausgleichend. Ich fühle mich mental ruhiger und weniger schnell erschöpft."

Jetzt online bestellen auf

vitasynex.de

**VERSANDKOSTENFREIE LIEFERUNG
AB 50 EURO BESTELLWERT!**

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Die aufgeführten Health Claims entsprechen den zugelassenen Angaben der EFSA gemäß Verordnung (EG) Nr. 1924/2006. Andere Inhaltsstoffe werden auf Basis ihrer natürlichen Herkunft oder traditionellen Verwendung beschrieben. Bei Unsicherheiten zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wird empfohlen, vorab einen Arzt oder Apotheker zu konsultieren.



Dr. med. dent.

Lutz GerlandPraxis für innovative und ästhetische
Zahnheilkunde in Unna-Königsborn

Ose oder Itis? (Teil II)

Schicksalsbestimmt oder selbstverschuldet, Tradition oder Forschung.....

Der Körper hat seine Abwehr mobilisiert und der Angreifer seine Hilfsgruppen gerufen, um es einfach mal bildlich darzustellen.

Es entsteht also ein Kampf und wie in jedem Kampf, wird ein Unrecht mit dem Nächsten vergolten. Im Bestreben, mehr Antikörper einsetzen zu können, öffnet der Körper seine Gefäße durch Kollagen-Abbau und die Bakterien bauen wiederum Kollagen ab, um sich zu „verstecken“.

Dadurch wird das Funktionsgewebe zerstört. Um den Bakterien keine Heimstatt zu geben, baut der Körper funktionslos gewordene Gewebeteile ab. Hinzu kommt der Faktor Zeit. In der Länge der Infektion geraten der umgebende Knochen und die Halt gebenden Fasern in das Abbau - beziehungsweise Zerstörungsgeschehen. Der betroffene Zahn gerät in Bewegung. Nach Art der Infektion oder besser Anfälligkeit auf die Auswirkung der Abwehrtätigkeit bricht das Knochenniveau an einzelnen Zähnen (dann sehr schnell) oder allgemein (eher langsam) ein. Je nach Größe des Knocheneinbruchs beginnen sich die Zähne zu bewegen. Wird die Behandlungsbedürftigkeit erst zu diesem späten Zeit-

punkt erkannt, so geht sie mit Zahnverlust einher. Der Grund hierfür ist, dass sich der Knochen bzw. Halteapparat nicht neu aufbauen läßt.

Die Therapie zielt auf den Erhalt des vorhandenen Knochen sowie auf die Regeneration von vereinzelten Knocheneinbrüchen. Dabei gelingt eine Elimination der Verursacher auch unter Antibiose (Antibiotikatherapie) nicht.

Das „Verstecken“ bedeutet, dass sie sich durch Zusammenballung mit harmlosen Bakterien der Medikamentenwirkung entziehen können, d.h. sie wechseln den Ort. Einigen wandern aus dem Sulkus, wo das Medikament und die Körperabwehr sie erreichen, auf die Wangenschleimhaut.

Dort sind sie auf die Gemeinschaft mit stark sauerstoffverbrauchenden Bakterien angewiesen. Sie führen ein Kümmerdasein und vermehren sich kaum. Ein Medikament, das dann wirkt, wenn sie sich vermehren, versagt. Der Erreger beginnt wieder zu lauern und sobald die Immunantwort abnimmt, wird er sich aus der Deckung trauen und einen neuen Infektionszyklus starten.

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

Rund 29.100 Menschen im Kreis Unna von koronarer Herzerkrankung betroffen

Krankheitshäufigkeit steigt mit dem Alter an – Männer stärker betroffen



Engegefühl in der Brust, Schmerzen und Luftnot. Das sind die typischen Beschwerden der koronaren Herzkrankheit (KHK). Im Kreis Unna leiden rund 29.100 Menschen ab 30 Jahren an dieser Volkskrankheit.

Engegefühl in der Brust, Schmerzen, Luftnot.

Das sind die typischen Beschwerden der koronaren Herzkrankheit (KHK), die im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwoche steht. KHK ist eine durch Atherosklerose verursachte Erkrankung der Herzkranzgefäße. Unbehandelt treten Folgeerscheinungen wie Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz und Herzinfarkte auf, bis hin zum plötzlichen Herztod. Im Kreis Unna leiden 29.100 Menschen ab 30 Jahren an dieser Volkskrankheit. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK hervor. Zu den Risikofaktoren einer KHK gehören auch Rauchen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und eine ungesunde Lebensweise. „Ein wichtiges Ziel bei der Versorgung von KHK-Erkrankten ist daher neben Maßnahmen zur Lebensstiländerung auch ein optimales Krankheitsmanagement und eine gut strukturierte medizinische Versorgung“, sagt AOKServiceregionsleiter Jörg Kock.

Mit zunehmendem Alter steigt die Krankheitshäufigkeit einer KHK deutlich an. Männer sind in allen Altersgruppen bis 90 Jahre stärker betroffen als Frauen. Bereits ab einem Alter von 55 Jahren ist die KHK weit verbreitet. Ihren Höhepunkt erreicht die Krankheit bei den Männern und Frauen gleichermaßen in der Altersgruppe der 80- bis 84-Jährigen. „Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind vor allem durch biologische Faktoren sowie durch unterschiedliche Risikofaktoren wie das Rauchverhalten oder Bluthochdruck bedingt“, sagt Kock.

Risikofaktoren für eine KHK

Neben genetischer Veranlagung, höherem Alter und männlichem Geschlecht gibt es verschiedene Risikofaktoren, die die Entwicklung der KHK begünstigen. Dazu gehören das Rauchen sowie die verschiedenen Einzelfaktoren des metabolischen Syndroms: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, starkes Übergewicht und Blutzuckererkrankungen. Strukturierte Behandlung für ein besseres Krankheitsmanagement

Die Therapie der KHK besteht aus drei wichtigen Säulen: Maßnahmen zur Lebensstiländerung, medizinische Eingriffe zur Wiederherstellung der Durchblutung der Herzkranzgefäße und medikamentöse Therapien. Wichtig bei der KHK ist auch, dass die Patientinnen und Patienten im Sinne eines wirksamen Krankheitsmanagements aktiv eingebunden werden, um Schritt für Schritt Lebensstilveränderungen zu realisieren, Medikamente zuverlässig anzuwenden und im Notfall bei möglichen Herzinfarktsymptomen schnell die richtigen Entscheidungen zu treffen. All dies kann idealerweise im Rahmen des Disease-Management-Programms (DMP) realisiert werden. Die AOK NordWest engagiert sich seit Jahren für eine bessere und strukturierte medizinische Versorgung ihrer Versicherten mit koronarer Herzkrankheit. So ist das DMP ‚AOK-Curaplan‘ für KHK-Patienten seit über 20 Jahren ein fester Bestandteil der Versorgung. „Ziel des DMP ist es, bei den teilnehmenden Patientinnen und Patienten durch regelmäßige ärztliche Behandlungen und die Vereinbarung individueller Therapieziele das Herzinfarkt-Risiko und die Sterblichkeit zu senken und die Lebensqualität zu erhalten“, sagt Kock. Auf dem Weg zu Lebensstilveränderungen unterstützt die AOK NordWest ihre Versicherten zudem mit zahlreichen kostenfreien persönlichen und digitalen Angeboten im Rahmen ihres Gesundheitsprogramms.

WIR FEIERN

25 Jahre

PFLEGEDIENST

BUSCH

SEIT 2001 AM STANDORT UNNA

WIR SAGEN DANKE!



10 JAHRE
WBSU

LebensLuft
Kranken- und Intensivpflege

15 JAHRE
LEBENS LUFT



Pflegedienst
Busch



Intensico
Ambulanter Kinder und Erwachsenen-Intensivpflegedienst

10 JAHRE
INTENSICO

LebensMut
Kranken- und Intensivpflege

10 JAHRE
LEBENS MUT

Wir sind für den Menschen da!

Pflegedienst Busch – seit 25 Jahren für den Menschen da



Seit nunmehr 25 Jahren steht der Pflegedienst Busch in Unna für kompetente Pflege, herzliche Betreuung und verlässliche Unterstützung im Alltag. Was im Jahr 2001 mit viel Engagement und einer klaren Vision begann, ist heute eine feste Größe in der ambulanten Pflege der Region. Im September 2001 gründete Christiane K. Busch den Pflegedienst Busch, im Jahr 2019 zog sie sich aus dem operativen Geschäft zurück und übergab die Geschäftsführung des mittlerweile gewachsenen Familienunternehmens an ihre drei Kinder. Über dreihundert MitarbeiterInnen beschäftigt die Buschgruppe in den verschiedenen Unternehmensbereichen mittlerweile.

Ein Vierteljahrhundert im Dienst am Menschen bedeutet weit mehr als nur eine beeindruckende Zahl. Es steht für unzählige Begegnungen, bewegende Geschichten und das tägliche Bestreben, pflegebedürftigen Menschen ein würdevolles, selbstbestimmtes Leben in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen. Der Pflegedienst Busch hat es sich von Beginn an zur Aufgabe gemacht, nicht nur zu pflegen, sondern zuzuhören, zu begleiten und Angehörige zu entlasten.

In 25 Jahren hat sich vieles verändert – in der Pflegebranche, im Gesundheitswesen und in den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Doch eines ist stets gleich geblieben: der hohe Anspruch an Qualität, Professionalität und Menschlichkeit. Das engagierte Team aus Pflegefachkräften, Betreuungskräften und Verwaltung arbeitet Hand in Hand, um eine individuelle und zuverlässige Versorgung sicherzustellen.

Das Jubiläum ist nicht nur ein Anlass, den wir gebührend feiern werden, sondern auch ein Moment des Dankes. Dank an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Fachkompetenz und Herzblut täglich ihr Bestes geben. Dank an die zu versorgenden Menschen sowie ihre Angehörigen für das entgegen gebrachte Vertrauen. Und Dank an alle Kooperationspartner und Wegbegleiter, die diesen erfolgreichen Weg mitgestaltet haben.

Mit Stolz blicken wir auf die vergangenen 25 Jahre zurück und mit Zuversicht in die Zukunft.

FRESH CLEANSER

– Die neue Art, Haut zu reinigen

Gesunde Haut beginnt mit der richtigen Reinigung. Doch viele herkömmliche Reinigungsprodukte enthalten aggressive Tenside, die die Haut austrocknen, reizen und aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folge: Spannungsgefühle, Rötungen, Unreinheiten, gestörte Hautbarriere und Stress!

Der FRESH cleanser von RINGANA setzt hier neue Maßstäbe. Seine ultra-sanfte, pflanzenbasierte Formulierung reinigt die Haut gründlich, aber extrem mild. Schmutz, überschüssiger Talg und Make-up werden effektiv entfernt, ohne den natürlichen Schutzfilm der Haut zu zerstören. Eine intakte Hautbarriere nach der Reinigung, sorgt dafür das Pflegeprodukte besser wirken können.

Bereits nach der ersten Anwendung berichten viele Anwender:innen von:

- spürbar frischer, weicher Haut
- sichtbar verfeinerten Poren
- einem klareren, ebenmäßigeren Hautbild
- kein Spannungsgefühl, keine Trockenheit

Dank der frischenkosmetischen Herstellung ohne Konservierungsstoffe und synthetische Zusätze eignet sich der Cleanser selbst für sensible, reaktive und anspruchsvolle Haut.

Das Ergebnis: Reinigung, die nicht nur sauber macht – sondern die Haut sichtbar verbessert.

Neukunden-Code: NEHLMAYER20

Jetzt 20 € sparen bei deiner ersten Bestellung.

—> Jetzt QR Code scannen und bestellen!!

Ich komme gerne persönlich vorbei, um die Produkte vorzustellen – oder biete alternativ Online-Beratungen, in denen wir gemeinsam die ideale Pflegeroutine für deine Haut entwickeln.



Katharina Nehlmeyer,
Telefon: 015114980816
E-Mail: Katharina.nehlmeyer@yahoo.com

Frühlingsgefühle für die Füße.

Die richtige Pflege bei rissiger Haut.

Repariert
und regeneriert
die Schutzbarriere
der Haut.



**Podologische Praxis
Beate Suttrop**

staatl. geprüfte med. Fußpflege • alle Kassen & Privat

Holbeinstraße 10a • 59423 Unna
Ärztelhaus am Ev. Krankenhaus

Tel. 0 23 03 / 98 63 99
www.podologie-unna.de

Allpresan®

KINDER WACHSEN AUS VIELEM HERAUS, KURZSICHTIGKEIT
MUSS JEDOCH SOFORT BEHANDELT WERDEN

RODENSTOCK MYCON, UM DIE AUGENGESUNDHEIT IHRES KINDES LANGFRISTIG ZU SCHÜTZEN

WIR PRÄSENTIEREN:

RODENSTOCK MYCON

Rodenstock MyCon Gläser sind darauf ausgelegt,
Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, zu korrigieren.
Sie gewährleisten scharfes Sehen und wirken dem
Fortschreiten der Myopie bei Kindern entgegen.

Wulfkühler & Ader GbR
Morgenstr. 5 | 59423 Unna
Tel. 02303/773484 | www.wulfkuehler-ader.de


Wulfkühler & Ader
... die Optikermeister


RODENSTOCK

Wulfkühler & Ader GbR
Morgenstr. 5 | 59423 Unna
Tel. 02303/773484 | www.wulfkuehler-ader.de


Wulfkühler & Ader
... die Optikermeister





**29 EURO
INKL. SNACKS
& GETRÄNKE**

FRAUEN- NACHMITTAG

HOF SÜMMERMANN, FRÖNDEMBERG

Sport & Entspannung

Austausch unter Frauen

plus Extra-Überraschung



Infos | Termine | Anmeldung
hof-suemmermann.de/manel-in-motion





Zwischen Bewegung und Entspannung mit Manel in Motion

Familie, Beruf, Haushalt und mentale Verantwortung: Viele Frauen tragen im Alltag eine große Last. Gleichzeitig prägen soziale Medien oft verzerrte Körperbilder und erhöhen den **Druck, ständig funktionieren zu müssen**. Mit ihren Frauen-Nachmittagen setzt Manel in Motion bewusst einen Gegenpol.

Das Konzept

In einer kleinen Runde von maximal 12 Frauen entstehen Auszeiten, die Sport, Entspannung und Mindset verbinden – ohne Diät-Denken, Leistungsdruck oder Vergleiche. Im Mittelpunkt steht ein gesunder Umgang mit dem Körper – nach dem Motto: **„Dein Weg. Dein Tempo.“**

Die Veranstaltungen finden auf dem wunderschönen **Hof Sümmerrmann in Fröndenberg** statt. Das Ambiente aus traditionellem Fachwerk, Ruhe und ländlicher Atmosphäre schafft einen entschleunigenden Rahmen für Begegnung, Bewegung und Innehalten.

Ein Weg aus eigener Erfahrung

Dass dieses Format entstanden ist, hängt eng mit **Manels persönlicher Geschichte** zusammen. Die 43-Jährige lebt mit ihrer Familie in Unna und kennt die Herausforderungen des Alltags aus eigener Erfahrung. In ihrer Jugend litt sie an einer Essstörung, später folgte eine Phase mit wenig Bewusstsein für Ernährung und Körper. Anfang 30 erhielt sie die Diagnose **Hashimoto**, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, die ihren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht brachte.

„Mir wurde klar, dass ich nicht nur mein Verhalten, sondern vor allem meine Beziehung zu meinem Körper und zum Essen verändern musste“, sagt Manel. Veränderung sei kein einzelner Moment gewesen, sondern ein Weg.

Seitdem beschäftigt sie sich intensiv mit Ernährung, Bewegung und Mindset. Sie entwickelt eigene Rezepte, probiert Neues aus und sucht nach alltagstauglichen Lösungen – aus Überzeugung und Begeisterung.

Ein Angebot mit Haltung

Diese Haltung prägt auch die Frauen-Nachmittage. In Zeiten von Social Media, Vergleich und Selbstoptimierung entsteht hier ein geschützter Raum für Frauen, die innehalten möchten. Sport darf sich gut anfühlen, Gedanken dürfen leiser werden. „Meine Events sind kein Vorher-Nachher-Konzept“, betont Manel. „Sie sind eine **Einladung, sich selbst wieder ernst zu nehmen** und den eigenen Weg im eigenen Tempo zu gehen.“

Neben den Veranstaltungen teilt Manel auf Instagram Einblicke in ihren Alltag mit gesunder Ernährung, Sport und Mindset. Außerdem ist sie als **Gastautorin für alltagstaugliche und gesunde Rezepte** tätig.

Infos, Termine & Anmeldung:

Web: www.hof-suemmermann.de/manel-in-motion

Instagram: @manel_in_motion



Quick Quick Slow!

Oder: Die Gründung des Polizei-Tanzsportvereins Unna

Die Entwicklung des Polizei-Tanzsportvereins aus Sicht von Udo Winkelhagen

Meine Frau / Tanzpartnerin Sigrid und ich trainieren seit 1990 in der Tanzsportabteilung im Polizeisportverein Unna. Zu dieser Zeit hatte ich mein Büro im Hellweg Berufskolleg, also direkt unter der Aula. So konnte ich beobachten, wie sich die Tanzsportabteilung gründete und entwickelte. 1988 haben einige Beschäftigte der Kreispolizeibehörde Unna die Tanzsportabteilung innerhalb des PSV gegründet und trainierten seit dem in der Aula. Um genügend Tanzwillige zu gewinnen, waren von Anfang an die meisten Mitglieder aus „normalen Zivilberufen“.

Nach zwei Jahren hatte eine der beiden Gruppen einen Trainingsstand erreicht, der auch uns die Möglichkeit der Teilnahme ermöglichte. Meine Frau und ich haben schon vor unserer Bekanntschaft in unterschiedlichen Tanzschulen getanzt, seit unserer Heirat 1971 und der gemeinsamen Lebensführung trainierten wir gemeinsam bei unterschiedlichen Tanzschulen oder Tanzsportvereinen.

Nach wenigen Jahren übernahm Tatjana Menzel, später zusammen mit ihrem Mann Frank, das Tanztraining. Die beiden Profitrainer und ehemaligen Profitänzer sind auch jetzt nach 30 Jahren immer noch das Zentrum des Trainings.

Nachdem 1996 einige Polizeibeamte versetzt wurden, stand die Tanzsportabteilung vor der Frage des weiteren Bestehens. Die Mitglieder überredeten mich, den Vorsitz zu übernehmen. Bis 2021, also 25 Jahre blieb es so, dann waren andere Mitglieder bereit und ich ging in die 2. Reihe als Stellvertreter bzw. Geschäftsführer.

Seit 2023 ist Ingo Heinert Vorsitzender, 2013 übernahm Jörg Neubauer die Kassenführung.

Seit 20 Jahren ist das ehemals aktive Mitglied der Tanzsportabteilung, Frank Schemmer, Vorsitzender des Hauptvereins, also des Polizeisportverein Unna e.V.

Dieser Hauptvorstand sorgt dafür, dass wir uns um unseren Sport kümmern können. Die wichtigen Aufgaben wie Mitgliederverwaltung, Beitragseinzug, Vereinsregister, Gemeinnützigkeit oder Sportdachverbände werden uns davon

abgenommen. Die rund 90 Mitglieder der Tanzsportabteilung trainieren bei Tatjana und Frank Menzel immer donnerstags, außer in den Schulferien, in der Aula des Hellweg Berufskollegs, Platanenallee 18 in Unna. Das Training gliedert sich in fünf Gruppen, die jeweils 60 Minuten tanzen und zwischen 17:00 Uhr und 21:00 Uhr zur vollen Stunde beginnen. Die Gruppen sind nicht immer auf gleichem Leistungsstand, da einige Paare berufsbedingt nur zu bestimmten Zeiten trainieren können.

Da die Schulen und die Kreisverwaltung natürlich Vorrang haben, ist der angekündigte Ausfall oder die Verschiebung der Übungsstunden möglich.



Die Tänzer trainieren immer donnerstags ab 17:00 Uhr in der Aula des Hellweg-Berufskolleg. Die Stadtrundfahrten starten immer samstags um 11:00 Uhr an der Haltestelle „Im Stift“. Über freie Plätze für einzelne Personen oder Gruppen bis acht Personen informiert die Touristinfo im Rathaus 2, Tel.: 02373 / 976 - 444 :

Hundetafel Unna- Hände für Pfoten ist jetzt ein gemeinnütziger Verein!



Jill und Volker Zibbar

Am 25. Februar 2020 habe ich, Volker Zibbar, die Hundetafel „Hände für Pfoten“ ins Leben gerufen

– mit dem Ziel, Hundehalterinnen und Hundehalter in Notlagen unbürokratisch zu unterstützen.

Was zunächst durch private Mittel sowie durch Sachspenden und die Unterstützung lokaler Unternehmer und Tierfreunde getragen wurde, ist stetig gewachsen.

Seit Februar 2026 sind wir nun offiziell als gemeinnütziger Verein anerkannt –ein bedeutender Meilenstein für unsere Arbeit.

Unser Anliegen ist es, künftig noch mehr regionale Hunde und ihre Besitzer in schwierigen Lebenssituationen zu erreichen.

info@haende-fuer-pfoten.de
www.haende-fuer-pfoten.de

Über Volker Zibbar:

Tätigkeit:

- Beratung und Training für verhaltensauffällige Hunde und deren Besitzer
- 1. Vorsitzender des Vereines Hände für Pfoten- Hundetafel Unna e.V

Qualifikationen:

- Hundetrainer gemäß § 11 Abs. 1 Nr. 8 TierSchG
- Anerkannter Sachverständiger für Verhaltensprüfungen (LHundG NRW)
- Anerkannter Sachverständiger für Sachkundenachweise (LHundG NRW)
- Verhaltensberater & Hundetrainer (IHK-zertifiziert)
- Mitglied im BHV

Leidenschaft:

- Umsetzung regionaler Vereinsprojekte
- Gründung einer Hundearchive für kranke, alte und ausgemusterte Hunde

Bereits realisierte Projekte

Futterausgabe-Aktionen (2021–2026)

Regelmäßige Verteilungen durch Aufstellplätze in lokalen Einrichtungen wie Jill Sun Sonnenstudios, Magic Sun Sonnenstudios, Das Futterhaus Holzwickede, WBT Customs GmbH.

Spendenaktion für TiNo – Tiere in Not Odenwald

Übergabe eines Spendenchecks über 10.000€ sowie umfangreiche Futterspenden

Coronaschutzmasken- Verkauf

Erlös zugunsten des Projekts „Start ins neue Leben“

Hilfstransport nach Serbien (Ninaland)

Einmalige Auslieferung von Geld- und Sachspenden

Fluthilfe für Tierrettung Leverkusen

Geldspenden sowie über 1.000 Futtersäcke nach der Überschwemmungskatastrophe im Ahrtal



Unsere Bilanz seit 2020

mindestens erreicht:

2542 Mal
Tierfutterausgaben

10.000€
Spendencheck für TiNO

über 533
verkaufte Corona- Schutzmasken für den guten Zweck

Übernahme von **17**
Tierarzt- und **6**
Sterbehilfekosten



Hundeezieher/in
Verhaltensberater/in
IHK|BHV



EIGENHEIM VERKAUFEN.

WOHNUNG MIETEN.

KONZEPT60+



PRÄSENTATION & VERMARKTUNG IHRER IMMOBILIE

Wir setzen Ihre Immobilie gezielt in Szene und entwickeln eine maßgeschneiderte Präsentationsstrategie. Das Vermarktungskonzept inkl. Präsentation auf reichweitenstarken Kanälen legen wir gemeinsam mit Ihnen fest.



MIETWOHNUNGEN AUS EIGENEM BESTAND

Mit dem Konzept60+ können Sie exklusiv von unseren Mietwohnungen aus eigenem Bestand profitieren. Unsere Neubauwohnungen sind durchdacht konzipiert und barrierefrei gestaltet, damit Sie sich rundum wohlfühlen.



PROFITIEREN SIE VON UNSERER EXPERTISE

Mit praxisorientierter Expertise und einem breiten Netzwerk begleiten Sie Maike Köhler und Longinus Jaeger bei dem Verkauf Ihrer Immobilie diskret und professionell. Sie vertreten Ihre Interessen zuverlässig und zielführend.

**JETZT
ANFRAGEN!**



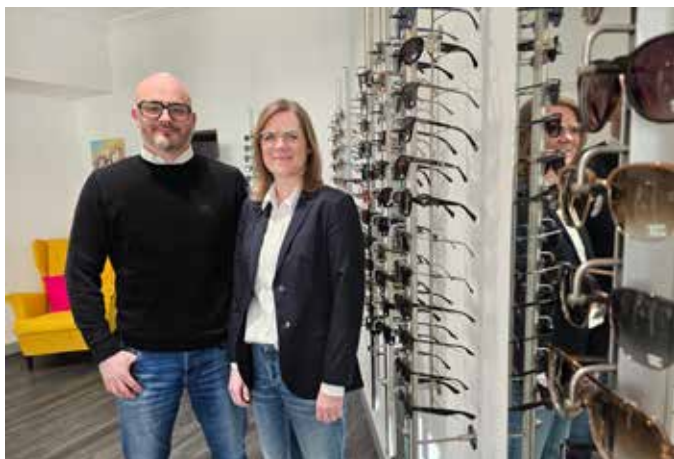
INFO@HSI-IMMOBILIEN.COM

02301 9690050 | WWW.HSI-IMMOBILIEN.COM

HSI
IMMOBILIEN

20 Jahre Wulfkühler und Ader in Unna

Ein Interview mit Stefan Ader.



Stefan Ader und Nina Wulfkühler

Lifestyle:

Ihr feiert in diesem Jahr Euer 20-jähriges Jubiläum. Wann genau habt ihr angefangen und was war euer Beweggrund, vor 20 Jahren zu starten?

Stefan Ader:

Start war der 4. Januar 2006.

Wir wollten uns schon seit längerem selbstständig machen, um sich selbst zu verwirklichen und nicht immer nur angestellt zu sein.

Wir haben damals noch in Köln gewohnt und waren hier in Unna zum Essen und haben gesehen, dass dieses Ladenlokal frei war.

Von dem Zeitpunkt an, war dann permanent der Gedanke in unseren Köpfen, sich die Räumlichkeiten einfach mal anzuschauen.

Gesagt, getan, das Ladenlokal passte - unseren Vorstellungen entsprechend - absolut perfekt für Augenoptik. Also haben wir den Mietvertrag unterschrieben, zeitnah eröffnet und es macht uns nach diesen vielen Jahren immer noch ganz viel Spaß.

Lifestyle:

Das wäre jetzt meine nächste Frage gewesen. Ihr habt Eure Entscheidung nie bereut?

Stefan Ader:

Nein und wir würden es immer wieder so machen!

Lifestyle:

Was waren Eure Pläne, sich von anderen Optikern/innen zu unterscheiden?

Stefan Ader:

Man kann sicherlich Marken/Hersteller nehmen, die es vielleicht woanders so nicht gibt.

Aber letztendlich war es nie unser Plan zu sagen, wir haben die und die Marken, sondern wir sind die Marke.

Man sollte einfach sein Ding machen und eine gute Qualität liefern.

Zudem muss man grundsätzlich ehrlich sein, das ist wichtig und dann funktioniert das schon.

Lifestyle:

Was plant Ihr für die weitere Zukunft und wie lange wollt Ihr das noch so machen, auch gerade vor dem Hintergrund, dass ja momentan wirtschaftlich und politisch „viel los“ ist?

Stefan Ader:

Also die Frage ist, wie lange können wir noch?!

Ich sage mal, wir haben auf alle Fälle noch nicht mal Halbzeit, jetzt sind wir 20 Jahre hier, wenn man noch 20 Jahre dran hängt, etwa 40 Jahre.

Wichtig ist jetzt, immer zu reagieren auf das, was da so kommt und man muss halt immer am Ball bleiben, was Technik und Innovation angeht.

Lifestyle:

Habt Ihr einen besonderen Wunsch für die kommenden Jahre?

Stefan Ader:

Dass es einfach so weitergeht wie bisher!

Wir haben ja viel Spaß mit unseren Kunden und die haben viel Spaß mit uns. Und genau so soll das weitergehen. Die sollen nicht sagen, ich muss zum Optiker. Nein, besser ist: Wir wollen zu Nina und Stefan.

Das ist ein anderes Miteinander und so macht es dann halt viel Freude.

Solange wir das können, machen wir das selbst mit dem Kopf unterm Arm!



Wulfkühler & Ader
... die Optikermeister

Morgenstraße 5
59423 Unna
Telefon 0 23 03 77 34 84
www.wulfkuehler-ader.de



Vintage-Gitarren als Investment: Chancen, Risiken und strategische Überlegungen

Vintage-Gitarren haben sich in den vergangenen Jahrzehnten von reinen Musikinstrumenten zu begehrten Wertanlagen entwickelt. Modelle aus den 1950er bis Anfang 1970er Jahren, insbesondere von Herstellern wie Fender und Gibson erzielen auf Auktionen und im Privatverkauf teils sechs- oder sogar siebenstellige Beträge.



Und hier sprechen wir noch nicht einmal von Gitarren berühmter Musiker!

Doch was macht diese Instrumente so attraktiv – und für wen eignet sich ein solches Investment überhaupt?

Zunächst spielt die historische Bedeutung eine zentrale Rolle. Gitarren, die in einer bestimmten Ära produziert wurden, zeichnen sich oft durch besondere Materialien und seltene Hölzer, handwerkliche Fertigung, geringe Stückzahlen und klangliche Eigenschaften aus, die in späteren Serien wegen veränderter Produktionsprozesse nicht mehr reproduziert wurden. Beispielsweise gelten alte Fender-Stratocaster

Text: FK Foto: Guitarpoint Frankfurt

tocaster oder Telecaster aus der Pre-CBS-Ära (bis einschließlich 1965) oder Gibson Les Pauls aus den Jahren 1952 - 1960 als klanglich herausragend und handwerklich besonders hochwertig. Für Sammler und Musiker bedeutet dies nicht nur emotionalen, sondern auch materiellen Wert, da die Nachfrage hoch ist.

Auch der Marktmechanismus spielt eine wichtige Rolle: Vintage-Gitarren sind per Definition nicht vermehrbar. Ihr Zustand verschlechtert sich selten drastisch, sofern sie gut gepflegt werden, und viele Modelle überdauern über Jahrzehnte. Dadurch entsteht eine relative Wertstabilität, die gerade in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit interessant sein kann. Historisch betrachtet haben viele ikonische Modelle im Wert kontinuierlich zugelegt, teilweise deutlich über dem Niveau klassischer Anlageformen wie Aktien oder Edelmetalle. Dennoch gilt: Vergangene Renditen sind keine Garantie für zukünftige Entwicklungen.

Wer Vintage-Gitarren als Investment in Betracht zieht, sollte einige entscheidende Faktoren berücksichtigen. Authentizität steht an erster Stelle: Selbst kleine Veränderungen wie ausgetauschte Tonabnehmer, Refinishings oder moderne Bauteile können den Wert erheblich mindern. Zertifikate, Originalteile, Seriennummern und eine lückenlose Historie erhöhen dagegen sowohl Vertrauen als auch Marktwert. Zudem spielt der Zustand des Instruments – Lack, Halsgeradheit, Bundsubstanz und Elektronik – eine wesentliche Rolle. Professionelle Gutachten können hier sinnvoll sein.

Ein zweiter wichtiger Aspekt ist die Marktliquidität. Im Gegensatz zu Aktien oder Fonds kann der Verkauf einer Vintage-Gitarre Zeit in Anspruch nehmen, insbesondere bei hochpreisigen Stücken. Käufer finden sich zwar häufig weltweit, doch der Markt ist deutlich spezialisierter. Für Investoren bedeutet das: Geduld ist notwendig, und ein kurzfristiger Verkauf lässt sich oft nicht ohne Wertverlust realisieren.

Wer rein spekulativ investiert, ohne notwendiges Fachwissen oder professionelle Beratung, kann schnell teure Fehler machen.

Letztlich eignen sich Vintage-Gitarren vor allem für langfristig orientierte Anleger mit einer Leidenschaft für Musik und Handwerkskunst.



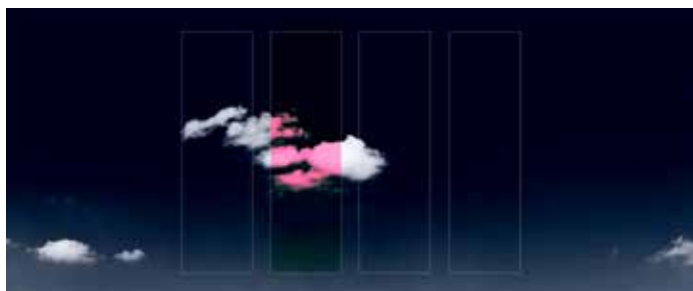
GUITARPOINT

HANAUER LANDSTRASSE 417
60314 FRANKFURT AM MAIN
069 339 956 57

Aktuelle Ausstellung/en

Troner Galerie

move. / in Bewegung



Thomas Kessler „Through any window“

Bewegung ist kein Zustand, sondern ein Geschehen. Sie trägt das Universum ebenso wie den einzelnen Gedanken, den Atem, das leise Verschieben der Zeit. Die Ausstellung move. / in Bewegung versammelt Werke zweier künstlerischer Positionen, die dieser Urkraft aus unterschiedlichen Richtungen begegnen – und sich gerade darin berühren.

Thomas Kessler, Komponist und Klangforscher, versteht das Gestalten von Kunst als Arbeit an der Zeit. Für diese Ausstellung verlagert er seine kompositorische Praxis in den Raum des Visuellen. Abstrakte, meist grafische Videos entfalten sich in überlagerten Zeitebenen, in klaren Layerstrukturen, reduziert und präzise. Bewegung erscheint hier als rhythmische Ordnung, als Verdichtung und Dehnung, als stilles Fortschreiten. Korrespondierende Klangkompositionen vertiefen diese Prozesse, ohne sie zu illustrieren. Ergänzt wird die Präsentation durch ausgewählte Grafiken, die derselben ästhetischen Haltung folgen: Konzentration statt Überfluss, Präsenz statt Effekt.



Thomas Kessler „The swarm“



Anna Maria Troner



Adresse:

Telefon:

Web:

E-Mail:

Öffnungsz.:

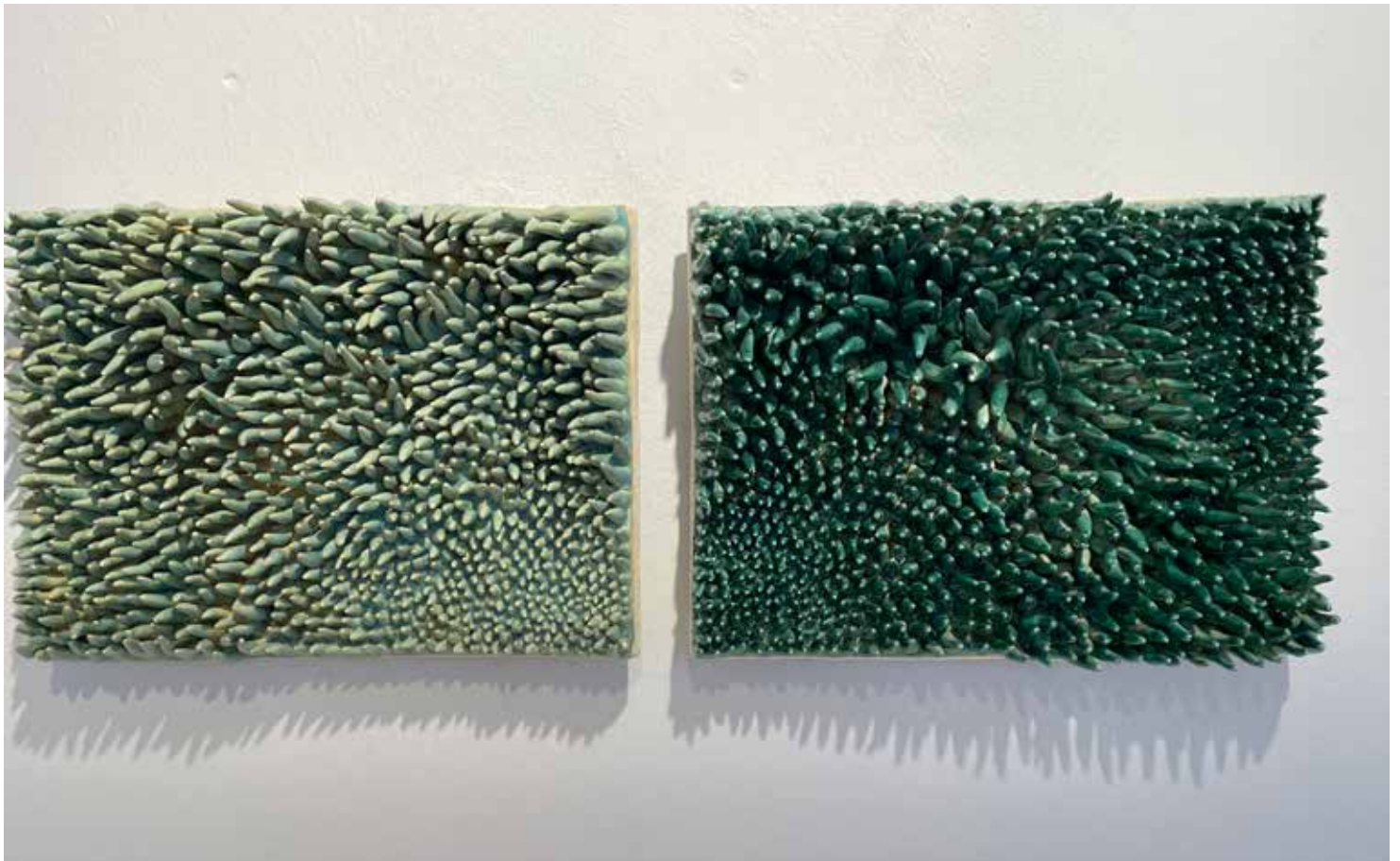
Altstadt 10,
40213 Düsseldorf
0211 666020

www.Troner.com

troner@troner.com

Di - Fr 11 - 18 Uhr

Sa Terminvereinbarung



Einen anderen, beinahe entgegengesetzten Weg geht Renata Kolwicz. Als Bildhauerin arbeitet sie mit Keramik, einem Material, das Zeit, Hitze und Zufall in sich trägt. Ein Schwerpunkt liegt auf Skulpturen, die in der japanischen Raku-Technik entstanden sind. Ihre Formen erinnern an natürliche Wachstums- und Wandlungsprozesse, ohne sie abzubilden. Bewegung wird hier nicht gezeigt, sondern angehalten – als Momentaufnahme eines fortwährenden Geschehens, eingefroren im amorphen Körper der Skulptur.

Was beide Positionen verbindet, ist weniger das Medium als die Haltung. Beide verstehen Kunst als Gespräch, als Angebot an die Vorstellungskraft. *move.* / in Bewegung lädt nicht zur Deutung ein, sondern zur eigenen Bewegung im Denken. Die unausgesprochene Frage bleibt im Raum: „Was bewegt dich?“



Nächste Ausstellung:
Malerei Salome Berger
- ab 15. April 2026



Der Frühling kann kommen!

Viele neue Fahrräder der Saison 2026 warten auf Euch bei Eurem Radhaus Gerhardy! Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Neben unserem umfangreichen und vielseitigen Sortiment an Fahrrädern und Zubehör, bieten wir Ihnen mit unserer eigenen Werkstatt stets bestmöglichen Service.

Zu unseren Leistungen zählen:

Click & Collect

Notreparatur

Bike-Leasing

Miet-, Servicebike

Bike- Versicherung



STEVENS E-LIVENZA

Das E-Livenza ist wie gemacht für das moderne Stadtleben. Der von Grund auf neuentwickelte Aluminiumrahmen in sportiver Geometrie beherbergt die kompakte Bosch Performance Line SX Drive Unit. Die entnehmbare Bosch 400 Wh CompactTube-Batterie ist im schlanken Unterrohr untergebracht. Im Verbund mit einer Aluminiumgabel überzeugt das E-Livenza als eines der leichtesten E-Bikes unserer Range mit einem Top-Gewicht von unter 21 kg und, dank sportiver Sitzposition, mit agilen Fahreigenschaften für herausragenden Fahrspaß.

Weitere Facts sind:

Leichte Bosch Performance Line SX Drive Unit mit bis zu 60 Nm Drehmoment und 600 W Maximalleistung

Viel Gangbandbreite durch Shimano CUES U6000 1x11fach-Schaltung

Kräftige Tektro Volans 4-/2-Kolben-Scheibenbremsen



rundblick



STEVENS CAMINO MARIGOLD

Dieses tolle Bike zeichnet sich durch einen superleichten und komfortablen Carbonrahmen aus. Mit nur 8,9 KG und einer hervorragenden Alltagstauglichkeit wird aus diesem sportiven Gravelbike ein multifunktionaler Alltags-Renner für jede Gelegenheit.

Hier ein paar Facts:

Modernes Carbon-Gravelbike mit umfangreichen Bikepacking-Optionen

Integrierte Kabelführung

Bis zu 45 mm Reifenfreiheit für viel Komfort

Shimano GRX 820-basierter 2x12fach-Antrieb und GRX 400-Bremsen

Fulcrum Rapid Red 900-Laufradsatz



Kontakt:

Radhaus Gerhardy,

Köln-Berliner Str. 34, 44287 Dortmund,

Tel. 0231-445803, www.radhaus-gerhardy.de,

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9-18 Uhr und Sa. 9-13 Uhr.



Bilder von Udo Lindenberg: Die Walentowski- Galerien Kunst, die rockt!

Ab dem 13. April 2026 öffnen wir in Werl die Türen zu einer ganz besonderen Ausstellung: Eine Hommage an Udo Lindenberg – Musiker, Maler, Friedensbotschafter und einer der prägendsten Persönlichkeiten der deutschen Kulturgeschichte. In diesem Jahr wird Udo 80 Jahre alt. Anlass genug, nicht nur ihn zu feiern, sondern vor allem sein künstlerisches Werk und seinen nachhaltigen Einfluss auf Musik,

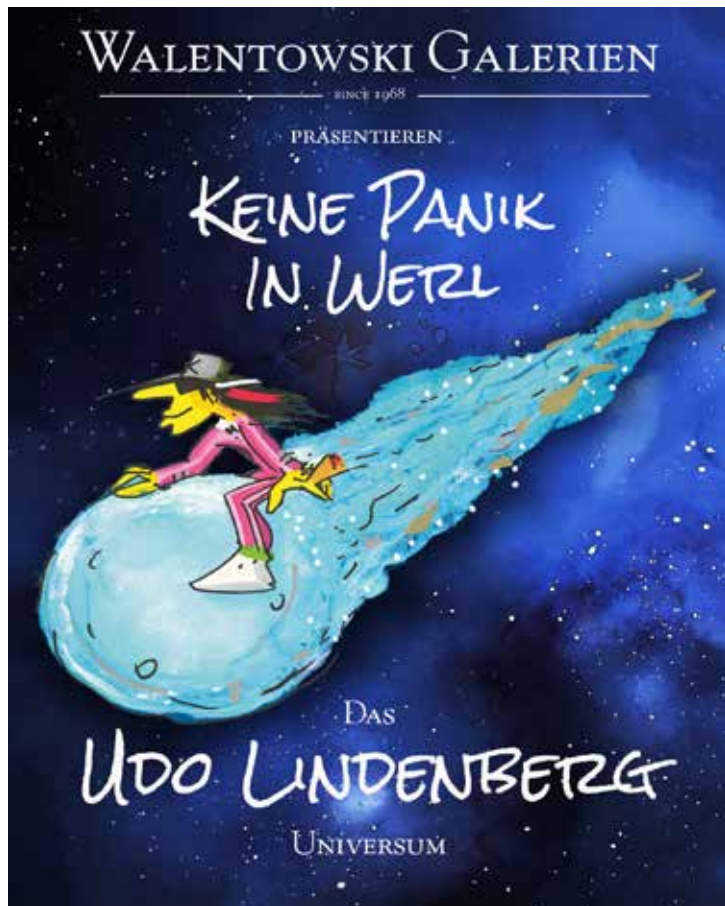
Kunst und den Einsatz für Frieden. Seine Bilder, Texte und Haltungen haben Generationen geprägt und Brücken gebaut – laut, leise, unbequem und immer authentisch.

Dieses Event ist mehr als eine Ausstellung. - eine Verbeugung vor einer lebenden Legende!

„Bilder sollen Spaß machen bis der Hut

wegfliegt!“ – Udo Lindenberg

Gemeinsam würdigen wir über zwei Jahrzehnte Freundschaft und Zusammenarbeit. Auf 3.000qm zeigen wir Kunst von Udo Lindenberg: Raritäten, seltene Unikate, limitierte, handsignierte Siebdrucke und exklusive Museums-kunstwerke sind erstmals zum Verkauf!



Innovativ, bezahlbar und klimafreundlich Wohnen

UKBS
Ihr guter Nachbar

Klimaschutz ist für uns bei der UKBS eine Herzensangelegenheit. Ressourcen zu schonen und für eine saubere Umwelt zu sorgen - das alles ist uns genauso wichtig wie bezahlbarer Wohnraum.



Hier wohne ich schlau 👉

Enttechnisiert & energieautark

Weniger Technik ist mehr - wir denken an die Zukunft und entwickeln Neubauten mit möglichst hohem Grad an Energieautarkie.

Unabhängig von steigenden Strom-, Gas- oder Ölpreisen können hier unsere Mieter*innen kostengünstig mit Energieflat wohnen - nachhaltig, kalkulierbar, umweltfreundlich und zukunftsorientiert. So zum Beispiel bei unseren fünf Mehrfamilienhäusern in der Heinrichstraße in Unna-Königsborn. Photovoltaik-Anlagen erzeugen die notwendige Energie, Infrarot-Heizungen sorgen für wohlige Wärme. In der Praxis bedeutet das: kein Gasverbrauch, kein CO₂-Ausstoß.



Bezahlbarer Wohnraum - frei finanziert & öffentlich gefördert

Unser Ziel ist es, bezahlbaren und zugleich qualitativ hochwertigen Wohnraum zu schaffen. Wir sorgen für ein ansprechendes Wohnumfeld, fördern die Gemeinschaften in den Wohnquartieren und bieten unseren Mieter*innen einen umfassenden Service.

Ob unsere Mehrgenerationen-Wohnprojekte, Betreuungsangebote oder die vergünstigten haushaltsnahen Dienstleistungen - der Gründungsgedanke der sozialen Verpflichtung gegenüber den Menschen der Region ist für uns aktueller denn je. Mit einem Anteil von rund 50 % öffentlich gefördertem Wohnraum halten wir zudem für Menschen ohne oder mit nur geringem Einkommen ein breites Wohnungsangebot bereit. Aktuelles Beispiel ist unser Projekt „Am Auenpark“ in Selm. 31 der 61 Wohnungen sind hier öffentlich gefördert.



Heizen mit Eis - unser Solarhaus

Herzstück des Solarhauses in Kamen ist die intelligente Kombination einer umweltfreundlichen Solaranlage mit dem Eisspeicher-Heizsystem. Zusammen versorgen sie 30 komfortable Wohnungen mit Wärme und heißem Wasser. Im Zusammenspiel mit der Flächenheizung wird der Eis-Energiespeicher im Sommer zusätzlich genutzt, um dem Gebäude Wärme zu entziehen und es zu kühlen. Dieses Natural Cooling verschwendet keine fossile Energie und erfolgt CO₂-frei.

Ein innovatives Projekt, über das sogar bereits der WDR in seiner „Lokalzeit“ berichtet hat.



Neugierig oder interessiert?

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

UKBS
Ihr guter Nachbar



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



02303 2827-0



info@ukbs.de



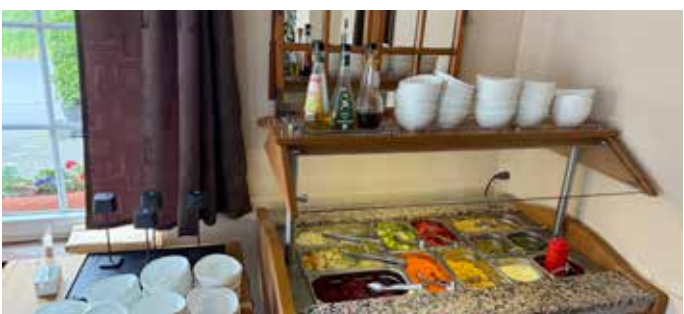
www.ukbs.de



ukbs_unna

GUT ESSEN IN GEMÜTLICHEM AMBIENTE

Das Team von Haus Mersmann freut sich auf Ihren Besuch!



Spezialitäten-Restaurant

HAUS MERSMANN

Hertingerstraße 158

59427 Unna

Telefon: 02303 80 46 0

APFEL-QUARK-BROT



ZUBEREITUNG

1. Ofen vorbereiten

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten.

2. Äpfel vorbereiten

Äpfel waschen, entkernen und fein reiben.

3. Teig herstellen

In einer großen Rührschüssel Magerquark, Hüttenkäse, Eier und Salz verrühren. Die Haferflocken, das Backpulver und die Äpfel hinzufügen und alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Er sollte eine feste, kompakte Konsistenz haben.

4. Backen

Teig in die Form geben, glattstreichen und mit Kernen oder Samen bestreuen. Auf mittlerer Schiene ca. 60 Min. backen. Falls es zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken.

Mein Genusstipp: Ein backfestes Gefäß mit Wasser im Ofen sorgt für eine extra fluffig-lockere Brotkrume.

ZUTATEN

- ✓ 2 MITTELGROSSE ÄPFEL
- ✓ 250 G MAGERQUARK
- ✓ 250 G HÜTTENKÄSE
- ✓ 3 BIO-EIER
- ✓ 300 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
- ✓ 180 G ZARTE HAFERFLOCKEN
- ✓ 1 TL SALZ | 3 TL BACKPULVER
- ✓ OPTIONAL: LEIN-/CHIASAMEN, KÜRBIS-/SONNENBLUMENKERNE ODER MOHN ALS TOPPING

- QUARK- HÜTTENKÄSE- KOMBI LIEFERT WERT VOLLES EIWEISS
- BALLASTSTOFFE HELFEN DER VERDAUUNG
- NUR NATÜRLICHE SÜSSE AUS ÄPFELN



GUTEN APPETIT!

ergibt 1 Kastenbrot (12 Scheiben)- 210 kcal pro Scheibe

KH ~30 g | EW ~15,8 g | F ~5,3 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren



frisch verspeisen oder
5 Tage gekühlt haltbar



Ich backe gleich zwei Brote und friere eines davon
scheibenweise ein. So habe ich immer frisches Brot auf Vorrat.

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 erforderliche 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 Zuffenhause 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



WIR ZIEHEN UM!



UNSERE NEUE
ADRESSE LAUTET:
UELZENER WEG 27
59425 UNNA

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Autowerkstatt ab dem 01.04.2026 in neuen Räumlichkeiten für Sie da ist!



Bild: freepik juicy_fish

Alle Kontaktdaten bleiben selbstverständlich unverändert:

Tel. (02303) 13562

Fax (02303) 12339

info@autowerkstatttrabe.de

www.autowerkstatttrabe.de



Erlebe eine beeindruckende Klangverbesserung in deinem Auto!

JAYKS

Der Car-Hifi-Laden in Unna



**Einbau-/ Reparatur-Service
Vor-Ort-Verkauf – Online-Shop**

- Verstärker & Sound-Systeme
- Lautsprecher, Subwoofer
- Dashcams
- Rückfahrkameras
- CarPlay Auto-Radios

Hertingerstraße 45 - Unna

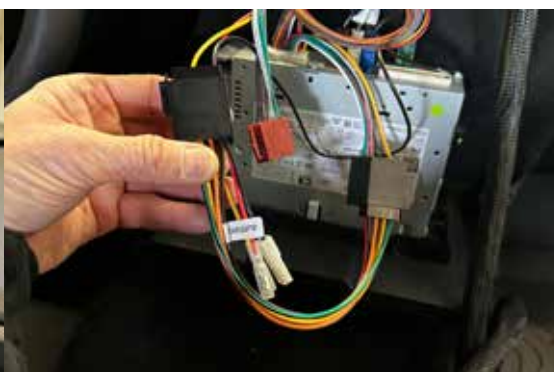
Mo-Fr: 13.00 bis 18.00

Samstag: 10.00 bis 16.00

Telefon: 02303 9676-0

E-Mail: info@jayks.de

Website: www.carhifi-onlineshop.com



Eingebaut wurde der JAYKS 5DX plus Plug & Play Nachrüstverstärker



Tierisch, festlich, kulinarisch – und steuerlich absurd

UNTERSCHIEDE IM DEUTSCHEN STEUERRECHT TEIL 2

René Zeps, Steuerberater

Die Umsatzsteuer kennt in Deutschland viele Regeln. Oft ist sie logisch – manchmal aber auch überraschend. Sechs besonders kuriose Beispiele kommen aus der Gastronomie, der Tierwelt, dem Jagdrevier, der Weihnachtszeit, dem Gemüsebeet – und sogar aus der Kaffeetasche.

5. Kartoffel oder Süßkartoffel – gleiche Küche, andere Steuer

Kartoffeln sind ein Grundnahrungsmittel und werden mit 7 % Umsatzsteuer besteuert. Die Süßkartoffel dagegen ist botanisch kein „echtes“ Kartoffelgewächs. Steuerlich zählt sie zu den „anderen Gemüsearten“ – und für sie fallen 19 % Umsatzsteuer an.

Kurios: Auf dem Teller liegen beide oft nebeneinander, aber auf der Rechnung macht das einen deutlichen Unterschied.

6. Kaffee, löslicher Kaffee, Milchkaffee oder Latte Macchiato

- Röstkaffee in der Packung für zu Hause: 7 % Umsatzsteuer.
- Löslicher Kaffee (Instantpulver): 19 % Umsatzsteuer – er gilt als „verarbeitetes Getränpulver“.
- Milchkaffee oder Latte Macchiato im Café: 19 % Umsatzsteuer, weil es sich um ein fertiges Getränk handelt, das direkt serviert wird.

- Nimmt man den Kaffee zum Mitnehmen, kann in bestimmten Fällen 7 % gelten – wenn er als „Lebensmittel“ verkauft wird und kein zusätzlicher Service dabei ist.

Das heißt: Dieselbe Bohne kann je nach Verarbeitung und Zubereitung völlig unterschiedlich besteuert werden.

Fazit:

Diese Beispiele zeigen: In der Umsatzsteuer zählt oft nicht der gesunde Menschenverstand, sondern der Blick ins Gesetz. Ob ein Brötchen, ein Tier, ein Stück Fleisch, ein Weihnachtskranz, eine Knolle oder eine Tasse Kaffee günstig besteuert wird, hängt oft von kleinen Details ab. Wer die Regeln kennt, kann darüber schmunzeln – und manchmal auch sparen.



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

Online-Krankschreibung ohne Arztgespräch kann fristlose Kündigung rechtfertigen



Udo Speer, Rechtsanwalt

Das Landesarbeitsgericht Hamm hat in seinem Urteil vom 05.09.2025 (Aktenzeichen: 14 SLa 145/25) entschieden, dass eine fristlose Kündigung gerechtfertigt ist, wenn ein Arbeitnehmer eine Online erworbene Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung „ohne Gespräch“ mit einem Arzt erwirbt.

Der Arbeitnehmer hatte in diesem Gerichtsverfahren sich für eine Woche sich Arbeitsunfähig erkrankt gemeldet. Er erwarb im Internet kostenpflichtig eine Bescheinigung über eine Arbeitsunfähigkeit. Auf der Webseite des Online- Anbieters wurde „AU-Schein ohne Arzt-Gespräch“ und ein „AU-Schein mit Arzt-Gespräch“ angeboten, wobei die Bescheinigung mit Gespräch mit höheren Kosten verbunden war. Zudem befand sich dort der Zusatz „beim AU-Schein ohne Arztgespräch solltest du dein Arbeitgeber sofort um Akzeptanz der AU bitten, insbesondere wenn er misstrauisch ist.“

Optisch entsprach die Bescheinigung jedoch weitestgehend dem Vordruck, der vor der Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber durch die kassenärztliche Bundesvereinigung für die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung in Papierform vorgesehen war.

Nachdem der Arbeitgeber zuvor erfolglos versucht hatte, über den elektronischen Datenaustausch mit der Krankenkasse etwaige elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung abzurufen, kündigte der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis mit dem Arbeitnehmer außerordentlich fristlose hilfsweis ordentlich zum nächstmöglichen Termin.

Dieser Kündigung hat das Landesarbeitsgericht Hamm stattgegeben, da ein wichtiger Grund zur fristlosen Kündigung nach § 626 Abs. 1 BGB vorliegt. Die von dem Arbeitnehmer vorgeleg-

te Bescheinigung erweckte für ein unbefangenen Dritten den Eindruck, es handelt sich um eine ärztliche Bescheinigung, die aufgrund einer ärztlichen Kontakt zustand gekommen sei. Auch das äußere Erscheinungsbild der Bescheinigung verstärkt die Annahme eines ärztlichen Kontakts. Dem Arbeitnehmer war auch bewusst, dass kein ärztlicher Kontakt stattgefunden hatte, ein solcher Eindruck aber durch die vorgelegte Bescheinigung bei dem Arbeitgeber erweckt werden konnte. Ihm war bekannt, dass entgegen des Inhalts der Bescheinigung keine ärztliche Untersuchung stattgefunden hatte. Zudem wurde ihm durch die Hinweise auf der Webseite unmissverständlich vor Augen geführt, dass es sich um eine gegen Gebühr erworbene Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung handelte, die nicht nach den allgemeinen medizinischen Grundregeln zustande zugekommen war.

Insoweit hat nach Auffassung des Landesarbeitsgerichts der Arbeitnehmer eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erschlichen. Nach Auffassung des Landesarbeitsgerichts Hamm war die Fortsetzung eines Arbeitsverhältnisses nicht mehr zumutbar. Eine Abmahnung war aufgrund der Schwere des Pflichtverstoßes entbehrlich.

Die Rechtsprechung des Landesarbeitsgerichts steht damit im Einklang mit zahlreichen gerichtlichen Entscheidungen in der Vergangenheit, die den Beweiswert einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bei einem bestimmten Verhalten des Arbeitnehmers erschüttert sieht.

Der Arbeitnehmer sollte daher sich in bestimmten Situationen, insbesondere im Fall der Kündigung des Arbeitsverhältnisses durch den Arbeitgeber, sehr genau überlegen, ob und in welchem Zeitumfang er eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegt.

Udo Speer
Rechtsanwalt

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

Allee 2, 59439 Holzwickede
Telefon: 02301- 94 67 603
Fax: 02301- 94 67 604
ra.udo.speer@t-online.de
www.udo-speer-rechtsanwalt.de



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



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

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

www.das-beraterhaus.de

Vom Herzen der Stadt aufs Land – Tradition trifft Innovation



Silvija Koslowski

Nach vielen erfolgreichen Jahrzehnten in Dortmund haben wir mit unserer Traditionsversicherungsagentur einen neuen Schritt gewagt: Wir sind raus aufs Land nach Unna gezogen. Dieser Ortswechsel bedeutet für uns jedoch weit mehr als nur eine neue Adresse. Er steht für einen bewussten Aufbruch – für frische Ideen, neue Perspektiven und den festen Willen, Bewährtes mit modernen Lösungen zu verbinden. Unsere Wurzeln bleiben dabei unverändert: persönliche Beratung, Vertrauen und langfristige Partnerschaften mit unseren Kundinnen und Kunden. Gleichzeitig nutzen wir die neue Umgebung, um innovative Konzepte zu entwickeln, die den Bedürfnissen der Menschen heute noch besser gerecht werden.

Ein besonders gutes Beispiel dafür ist unser neues Unfallversicherungsprodukt. Es basiert auf drei zentralen Prinzipien, die den Kern unseres Verständnisses von moderner Absicherung bilden: auffangen, unterstützen und schützen.

Auffangen bedeutet für uns in erster Linie finanzielle Hilfe im Ernstfall. Ein Unfall kann das Leben von einem Moment auf den anderen verändern. Plötzlich entstehen Kosten, Einkommensverluste oder notwendige Anpassungen im Alltag. Unsere Unfallversicherung sorgt dafür, dass Sie in dieser Situation finanziell abgesichert sind und sich auf das Wesentliche konzentrieren können: Ihre Gesundheit und Ihre Genesung.

Doch Absicherung allein reicht heute nicht mehr aus. Deshalb möchten wir Sie auch unterstützen. Mit unserem Konzept Rehabilitation 2in1 begleiten wir Sie aktiv auf

dem Weg zurück in den Alltag. Ziel ist es, Ihnen nicht nur finanzielle Leistungen bereitzustellen, sondern Sie auch durch gezielte Rehabilitationsmaßnahmen zu stärken. Denn eine gute Versicherung sollte nicht nur zahlen, sondern auch helfen, wieder auf die Beine zu kommen.

Der dritte und besonders wichtige Baustein ist das Schützen durch Prävention. Unsere Unfallversicherung leistet nämlich nicht nur im Versicherungsfall – sie zahlt auch ohne Unfall. Ob im Sport, im Straßenverkehr oder im Alltag: Viele Unfälle lassen sich durch gezielte Vorsorge vermeiden. Genau hier setzen wir an. Mit unseren Präventionsleistungen möchten wir Unfallrisiken minimieren und Sie effektiv schützen.

Ein zentraler Bestandteil dieses Konzepts ist unser Sicherheitsbudget. Damit beteiligen wir uns an den Kosten Ihrer persönlichen Präventionsmaßnahmen. Dazu gehören beispielsweise Sicherheitslösungen für Ihr Zuhause, etwa Herzschutzgeräte, Bettschutz, Treppengitter, Eck-, Kanten-, Fenster- oder Steckdosensicherungen. Auch im Bereich Sport und Freizeit unterstützen wir Sie: etwa bei Schutzhelmen, Protektoren, Reflektoren, Airbags oder Airbag-Westen, Lawinen-Airbags oder Autokindersitzen.

Darüber hinaus fördern wir auch Sicherheits- und Präventionskurse, die helfen können, Risiken frühzeitig zu erkennen und richtig zu handeln. Dazu zählen beispielsweise Schwimmkurse, Kletterkurse, Erste-Hilfe-Kurse oder Fahrsicherheitstrainings. Denn Wissen, Übung und Vorbereitung können im entscheidenden Moment einen großen Unterschied machen.

Ergänzt wird unser neues Unfallversicherungsprodukt durch die Modifizierung wichtiger Leistungen. Dazu gehört unter anderem die Versicherung aller Zähne – ein Detail, das im Ernstfall eine große Rolle spielen kann und zeigt, wie umfassend wir den Schutz unserer Kundinnen und Kunden denken.

Mit unserem neuen Standort auf dem Land und diesem modernen Versicherungskonzept verbinden wir Tradition mit Zukunft. Unser Ziel bleibt dabei unverändert: Menschen zuverlässig zu begleiten, Sicherheit zu geben und gemeinsam Wege zu finden, Risiken zu reduzieren – damit Sie Ihr Leben aktiv, selbstbestimmt und möglichst unbeschwert genießen können – von Mensch zu Mensch.

Vintage ist die Lösung



Mit dem Siegeszug der günstigen und präzisen Quarzuhren in den 70er Jahren geriet die traditionelle Schweizer Uhrenindustrie stark unter Druck.

Als bewußte Gegenbewegung zur Quarztechnik setzte sich besonders ab den 1990er Jahren eine Renaissance der mechanischen Armbanduhren durch.

Auf internationalen Auktionen wurden von Jahr zu Jahr immer neue Preisrekorde für mechanische Armbanduhren erzielt.

Für begehrte aktuelle Modelle der Schweizer Uhrenindustrie wurde die Nachfrage so

groß, daß z.B. Rolex interessierte Kunden nur auf eine Warteliste setzen konnte, was dazu führte, daß gesuchte Modelle auf dem freien Markt weit über dem offiziellen Verkaufspreis gehandelt wurden.

Bestes Beispiel für diese Preisrallye ist die Versteigerung der ROLEX Daytona von Paul Newman im Herbst 2017 für 15,5 Millionen US-Dollar, ein Stahlchronograph, der in den 60er Jahren ca. 400,- US-Dollar gekostet hat. (Photo Paul Newmann Uhr)

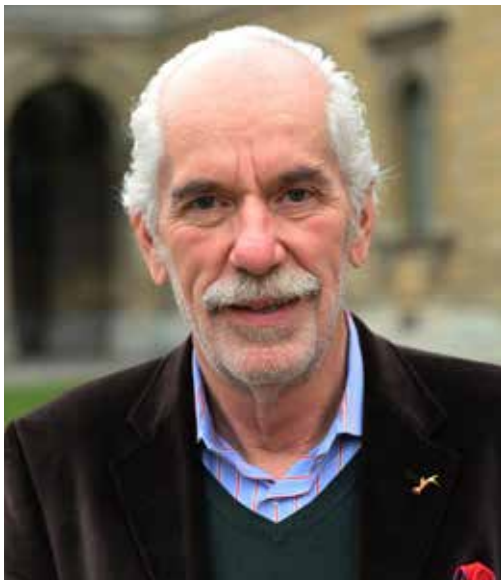
Erst mit der Corona Krise und der damit

einher gehenden Wirtschaftskrise kam es zu einer Beruhigung der ungebremsten Nachfrage und besonders die aktuellen Modelle konnten auf dem freien Markt nur noch mit großen Preisabschlägen verkauft werden.

Die einzigen Uhren, die diese Krise mehr oder weniger unbeschadet überstanden haben, sind die klassischen Vintage Uhren aus den 50 er bis 80 er Jahren. Sie sind preisstabil geblieben und kosten heute durchschnittlich die Hälfte der vergleichbaren aktuellen Modelle, wie z. B. eine Rolex Datejust oder auch eine Rolex Day-Date.

Dies ist gerade für Sammler, die Geld in hochwertige Armbanduhren investieren wollen, äußerst interessant, denn bei diesen Vintage Uhren ist preislich oft noch viel Luft nach oben!

Hinzu kommt dann noch die Freude an der dezenten Ästhetik gewisser Modelle, die oft auch ein gewisses Understatement ausstrahlen, im Gegensatz den oft protzigen Statussymbolen der aktuellen Produktion. Vintage Armbanduhren bedeuten somit eine win-win Situation für jeden preisbewußten Käufer mit einem ausgeprägten Sinn für Stil & Ästhetik!



REYGERS
VINTAGE TIMEPIECES

Widenmayerstrasse 49
D - 80538 München · Germany
galerie@reygers.com
<http://www.reygers.com>



Telefon +49 (0) 89 - 220 370
Telefax +49 (0) 89 - 220 620
Mobil +49 (0) 171 - 810 58 98



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

Struktur statt Zufall – Vermarktungsstandards moderner Immobilienvermittlung

Der Immobilienmarkt hat sich deutlich verändert. Käufer prüfen genauer, Finanzierungen sind anspruchsvoller und Energieeffizienz spielt eine größere Rolle. Deshalb reicht es heute nicht mehr aus, eine Immobilie einfach zu inserieren und auf Anfragen zu warten. Ein erfolgreicher Verkauf basiert auf klaren Abläufen, fundierter Marktkennntnis und einer strukturierten Vermarktung.

Der erste Schritt ist eine realistische Marktanalyse. Lage, Zustand, energetische Situation sowie aktuelle

Vergleichswerte werden bewertet, um einen marktgerechten Preis festzulegen. Ziel ist nicht ein möglichst

hoher Angebotspreis, sondern ein Preis, der tatsächlich am Markt erzielbar ist.

Ebenso wichtig ist eine individuelle Verkaufsstrategie. Jede Immobilie spricht unterschiedliche Käufer an.

Eine professionelle Vermarktung umfasst daher eine klare Zielgruppenansprache, vollständige Objektunterlagen und eine transparente Präsentation.

Ein strukturierter Verkaufsprozess beinhaltet au-

ßerdem die Vorauswahl ernsthafter Interessenten sowie die Organisation effizienter Besichtigungen. Dadurch entsteht Planungssicherheit für Eigentümer und ein reibungsloser Ablauf bis zum Notartermin.

Der Verkauf einer Immobilie gehört für viele Menschen zu den wichtigsten finanziellen Entscheidungen.

Umso wichtiger ist eine professionelle Begleitung mit klaren Vermarktungsstandards, Marktkennntnis und einem strukturierten Vorgehen.



Mandy Semmelmann

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

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 Cholecystokin-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 einflossen, 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



Kaffeegenuss aus Dortmund



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



JETZT ELEKTRO-PRÄMIE SICHERN²

MIT DER ELEKTRISIERENDEN JONAS AKTION



NEU
IN **UNNA**
UND **WERL**

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

z.B. **Peugeot E-208** Business 136 mit 100 kW / 136 PS, 50 kWh Batterie, Agueda Gelb metallic, Multif.-Lederlenkrad, Sitzhzg., Wärmepumpe, **Rückfahrkamera**, Verkehrsschilderkennung, Einparkhilfe hinten, Spurhalteassistent, Müdigkeitswarner, LED-Heckleuchten, Navigation, el. Fensterheber, Zentralverriegelung mit Funk, Klima, Bordcomputer, u.v.m.

z.B. **Peugeot E-208** Business 156 mit 115 kW / 156 PS, 54 kWh Batterie, Okenit Weiss metallic, 17" LM-Felgen, Allwetterreifen, Sitzhzg., Multif.-Lederlenkrad, Wärmepumpe, Typ-2 Ladekabel, Vorkonditionierungsfunktion, Einparkhilfe hinten, Spurhalteassistent, Tempomat, Verkehrsschilderkennung, Eco-LED-Scheinwerfer, LED-Heckleuchten, u.v.m.

z.B. **Peugeot E-3008** Allure Business 210 mit 157 kW / 213 PS, Obsession Blau metallic, Allwetterreifen, Multif.-Lederlenkrad, 11kW OnBoardCharger mit V2L, Typ-2 Ladekabel, Wärmepumpe, **360° Kamera**, Adaptiver Tempomat, Spurhalteassistent, Eco-LED-Scheinwerfer, Induktive Ladestation, 19" LM-Felgen, 21" Curved-Panoramadisplay mit Navi, u.v.m.

MTL¹ NUR **89€**

Kaufpreis 30.684 €, Anzahlung 5.000 €², Laufzeit 36 Monate, Gesamtkreditbetrag 25.684 €, Sollzins p.a. -8,09%, Effektiver Jahreszins p.a. -7,80%, Gesamtbetrag aller Zahlungen 25.503,03 €. Fahrleistung p.a. 5.000 km, Mehrkilometer 15.000-18.751 km 12,30 Ct, darüber 17,22 Ct, Minderkilometer 11.250-15.000 km 5,67 Ct, darunter 3,40 Ct.

Energieverbrauch (komb.):
15,4 kWh/100 km; CO₂-Emissionen
(komb.): 0 g/km; CO₂-Klasse: A

Irrtum/Zwischenverkauf vorbehalten. ¹Ein Leasingbeispiel der Stellantis Bank S.A. Niederlassung Deutschland, Mainzer Str. 190, 65428 Rüsselsheim am Main, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind, zzgl. 990 € Überführung. ²Die Leasingsonderzahlung kann durch die staatliche Förderprämie ganz oder teilweise für Privatkunden übernommen werden, wir beraten Sie gern!

MTL¹ NUR **109€**

Kaufpreis 34.164 €, Anzahlung 5.000 €², Laufzeit 36 Monate, Gesamtkreditbetrag 29.164 €, Sollzins p.a. -6,94%, Effektiver Jahreszins p.a. -6,72%, Gesamtbetrag aller Zahlungen 29.062,22 €. Fahrleistung p.a. 5.000 km, Mehrkilometer 15.000-18.751 km 13,62 Ct, darüber 19,07 Ct, Minderkilometer 11.250-15.000 km 6,28 Ct, darunter 3,77 Ct.

Energieverbrauch (komb.):
15,4 kWh/100 km; CO₂-Emissionen
(komb.): 0 g/km; CO₂-Klasse: A

MTL¹ NUR **199€**

Kaufpreis 43.957,35 €, Anzahlung 5.000 €², Laufzeit 36 Monate, Gesamtkreditbetrag 38.957,35 €, Sollzins p.a. -4,15%, Effektiver Jahreszins p.a. -4,07%, Gesamtbetrag aller Zahlungen 39.831,49 €. Fahrleistung p.a. 5.000 km, Mehrkilometer 15.000-18.751 km 16,57 Ct, darüber 23,20 Ct, Minderkilometer 11.250-15.000 km 7,64 Ct, darunter 4,58 Ct.

Energieverbrauch (komb.):
17,2 kWh/100 km; CO₂-Emissionen
(komb.): 0 g/km; CO₂-Klasse: A

JONAS

Unna • Werl • Menden

Wilhelm Jonas GmbH & Co. KG

UNNA • Massener Hellweg 44 - 46 • Tel. 0 23 03 / 55 9-0

WERL • Hammer Straße 92 • Tel. 0 29 22 / 50 18-0

WWW.AUTO-JONAS.DE

