september 2026
kostenlos zum mitnehmen

rundblick

ihr monatsmagazin für unna und rundum

UKBS
Ihr guter Nachbar

Hier wohne ich schlau



Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH
Friedrich-Ebert-Straße 32
59425 Unna
+49 2303 2827-0
info@ukbs.de
www.ukbs.de

Foto: Robert Kneschke stock.adobe.com

HSI IMMOBILIEN

IHR PARTNER FÜR IMMOBILIEN
ENTWICKLUNG | VERMIETUNG | VERKAUF

JETZT ANFRAGEN:
WWW.HSI-IMMOBILIEN.COM | 02301 969 0050

EDEKA

Harhoff

FREE WIFI

Kamener Str. 37 · 59425 Unna-Königsborn
Tel. 0 23 03 - 77 14 90 · Fax 0 23 03 - 77 14 91 · Mail: info@edeka-harhoff.de

Geschäftszeiten: Montag - Samstag 7.00 bis 21.00 Uhr



Alles für Ihr Oktoberfest zuhause finden Sie bei Ihrem Edeka Harhoff!

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

Von unserer frischen Fleischtheke bis zu kühlen Getränken und Snacks - „O'zapft is!"

Aktuell

Seite 4 News aus dem Rathaus

Gesundheit & Medizin

Seite 6 Atlas: Verkanntes Nadelöhr unserer Gesundheit

Seite 9 Feste Zähne mit All-on-X

Seite 10 Mitmachen bei der Offenen Gartenpforte Ruhrgebiet

Seite 11 Junge Union Kreis Unna wählt neuen Vorstand

Finanzen & Recht

Seite 12 Verbilligte Vermietung an Angehörige: Steuerlich attraktiv, aber mit Risiken verbunden (Teil II)

Seite 13 Personalwechsel im Kreishaus- Neuer Leiter der Kämmerei

Unna & Umkreis

Seite 14 Zusammenhänge von Parodontitis & Diabetes (Teil 1)

Seite 16 Pflege ist Teamarbeit

Seite 18 Termine

Seite 21 WTA-Sanierputzsysteme – nachhaltige Lösung bei Feuchte- und Salzbelastung im Mauerwerk (Teil III)

Seite 22 Besuch von Ministerin Ina Scharrenbach im Rahmen der „WohneNRW-Tage 2026“

Lifestyle

Seite 24 Sudoku

Seite 25 Immobilienmarkt 2026

Seite 26 Horoskop

Motties Weisheit

Seite 28 Beeren Crumble

Seite 31 Sonne auf der Haut- Ringana

Bild linke Seite lookstudio by magnific

Motties Weisheit des Monats



Seite 26
Motties 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 by magnific wirestock

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.



News aus dem Rathaus



Neues Programm „DARP“: Kreisstadt Unna stärkt digitale Sicherheit und Medienkompetenz

Die Kreisstadt Unna startet das Digitale Aufmerksamkeits- und Resilienzprogramm (DARP). Ziel ist es, Bürgerinnen und Bürger für digitale Risiken und hybride Bedrohungen zu sensibilisieren, ihre Kompetenzen zu stärken und lokale Akteure zu vernetzen. Das Programm wird federführend vom Amt für Kultur und Weiterbildung betreut; Kooperationspartner sind unter anderem die Bürgerstiftung Unna, die Kreispolizeibehörde Unna und der IT Club Kreis Unna. Eine übersichtliche Broschüre bündelt alle Angebote. Die Broschüre liegt ab sofort an vielen Stellen im Stadtgebiet zur kostenlosen Mitnahme aus.
Im Mittelpunkt des Programms stehen Themen wie Desinformation und Deepfakes, Cyberkriminalität, Phishing und Social Engineering. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei Kindern und Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.
Das Programm setzt ausdrücklich auf Zusammenarbeit: Schulen, Vereine, Einrichtungen der Jugend- und Seniorenarbeit, aus Kultur und Sozialem sowie Medien, Politik und Verwaltung sollen miteinander vernetzt werden. So soll in Unna ein dauerhaftes Netzwerk für digitale Selbstsicherheit und Medienkompetenz entstehen.
Den Auftakt bildet ein niedrigschwelliges Angebot mit Workshops, Vorträgen, Aktionstagen und Beratungsformaten. Behandelt werden beispielsweise das Erkennen von Phishing-Mails, der sichere Umgang mit Passwörtern und Zwei-Faktor-Authentifizierung sowie das Einordnen von Deepfakes und Desinformation. Die Angebote werden zukünftig weiterentwickelt und durch neue Formate ergänzt. Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten bieten die aktuelle Broschüre sowie die Homepage der vhs-zib unter www.vhs-zib.de/zib/darp.



Für eine saubere Stadt: Schnelles Einsatzteam der Kreisstadt Unna hat im ersten Jahr über 1.100 Mängel beseitigt

Vor einem Jahr hat die Kreisstadt Unna ein schnelles Einsatzteam (SET) bei den Stadtbetrieben eingerichtet und zusätzlich einen elektrisch betriebenen Stadtmüllsauger für die Innenstadt in Betrieb genommen. Ziel war und ist es, gemeldete Mängel im Stadtgebiet schneller zu beseitigen und so für mehr Sauberkeit im öffentlichen Raum zu sorgen. Nach einem Jahr zieht die Verwaltung nun eine erste äußerst positive Bilanz.

Hohe Zahl erledigter Meldungen
Seit dem Start hat das zweiköpfige Team um Matthias Stork und Andreas Bannasch bereits 1.147 Meldungen erledigt. Das entspricht nahezu fünf bearbeiteten und abgeschlossenen Meldungen pro Arbeitstag. Mehr als 80 Prozent der Einsätze entfallen dabei auf die Kategorie „Müll“. Dazu zählen unter anderem wilde Müllkippen, die Bürgerinnen und Bürger über den digitalen Mängelmelder der Kreisstadt Unna melden.
Zugleich verzeichnet die Verwaltung einen deutlichen Anstieg der eingehenden Meldungen im Mängelmelder. Ein Grund dafür dürfte die schnelle Bearbeitung durch das SET sein. Die zeitnah sichtbaren Erfolge stärken offenbar das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger in das System und motivieren dazu, Missstände weiterhin direkt zu melden.

Im gesamten Stadtgebiet unterwegs

Text: Pressemitteilung Kreisstadt Unna Foto: Kevin Kohues

„Das schnelle Einsatzteam hat sich bewährt. Die hohe Zahl erledigter Meldungen zeigt, dass wir mit unserem Ansatz genau richtig liegen. Hinweise aus der Bürgerschaft werden schnell aufgenommen und zeitnah bearbeitet. Das verbessert die Sauberkeit im Stadtbild ganz konkret weit über die Sauberkeit hinaus“, sagt Bürgermeister Dirk Wigant.

Regelmäßig ist das Team mit dem Stadtmüllsauger in der Innenstadt unterwegs, insbesondere in der Fußgängerzone, um Zigarettenkippen, Kronkorken und anderen Unrat aufzusaugen bzw. mit dem Müllgreifer von Hand aufzusammeln. Darüber hinaus fährt das Team mit einem Pritschenwagen durch das gesamte Stadtgebiet und kümmert sich um Meldungen, die über den Mängelmelder eingehen.

Beispiel für moderne Verwaltung
Die Kommunikation rund um die Einsätze erfolgt dabei über das Büro des Bürgermeisters vollständig digital. Meldungen werden direkt aufgenommen, weitergeleitet und bearbeitet. Damit steht das SET nicht nur für mehr Sauberkeit, sondern auch beispielhaft für eine moderne und digitale Verwaltung. Mit der Einrichtung des schnellen Einsatzteams hatte die Kreisstadt Unna im vergangenen Jahr auf den Wunsch reagiert, insbesondere bei wilden Müllkippen und anderen kurzfristig zu beseitigenden Mängeln zügiger handeln zu können. Zuvor hatten Mitarbeitende der Stadtbetriebe für kurzfristige Einsätze bei Verschmutzungen regelmäßig aus anderen Bereichen, etwa der Grünpflege, abgezogen werden müssen. Die erste Jahresbilanz zeigt nun: Das Konzept funktioniert.



Newcomer Filmfestival: Einreichungsfrist für junge Filmschaffende endet am 30. September

Junge Filmschaffende zwischen 13 und 19 Jahren haben noch bis zum 30. September 2026 die Möglichkeit, ihre Filme für das Newcomer Filmfestival in Unna einzureichen. Bereits mehr als 100 Beiträge sind eingegangen. Die nominierten Beiträge werden im November auf einer Kinoleinwand gezeigt und von einer Fachjury bewertet.
Das Festival bietet jungen Talenten zwei Kategorien: „Kurzfilm“ für klassische Erzählformen und „Out of the Box“ für innovative Formate wie Animationen, Musikvideos oder experimentelle Filme. Entscheidend ist dabei nicht das technische Equipment, sondern die kreative Idee und die Lust am Filmemachen. Ein besonderer Schwerpunkt des Festivals ist das Mentoring-Programm, bei dem die nominierten Teilnehmenden ein Wochenende lang von erfahrenen Filmschaffenden begleitet werden, um Feedback und Einblicke in die Branche zu erhalten.
„Über 100 eingereichte Beiträge zeigen bereits jetzt, wie groß das Interesse am Newcomer Filmfestival ist. Trotzdem möchten wir gerade diejenigen ermutigen, die vielleicht noch überlegen, ob ihr Film gut genug ist: Reicht ihn ein und traut euch! Das Festival ist eine Chance, den eigenen Film einem Publikum zu zeigen, professionelles Feedback zu bekommen und neue Kontakte zu knüpfen“, so Festivalleiterin Sabrina Borowski.
Das Festivalwochenende mit Filmvorführungen, Preisverleihung und Austausch findet vom 27. bis 29. November 2026 in Unna statt. Am Samstag, 28. November, werden die nominierten Filme öffentlich im Kino gezeigt und der Christian-Tasche-Filmpreis verliehen. Neben der Fachjury entscheidet auch das Publikum über einen Publikumspreis. Tickets für den 28. November sind bereits jetzt an der Kinokasse des Kinorama Unna und online erhältlich.
Das Newcomer Filmfestival wird vom Amt für Kultur und Weiterbildung der Kreisstadt Unna in Kooperation mit Lost Tape veranstaltet. Es ist Teil der Filmregion Hellweg, gefördert durch das Regionale Kultur Programm NRW und das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen. Alle Infos gibt es auf einen Blick unter www.dasnewcomerfilmfestival.de

Text: Pressemitteilung Kreisstadt Unna Foto: Kevin Kohues

Atlas: Verkanntes Nadelöhr unse

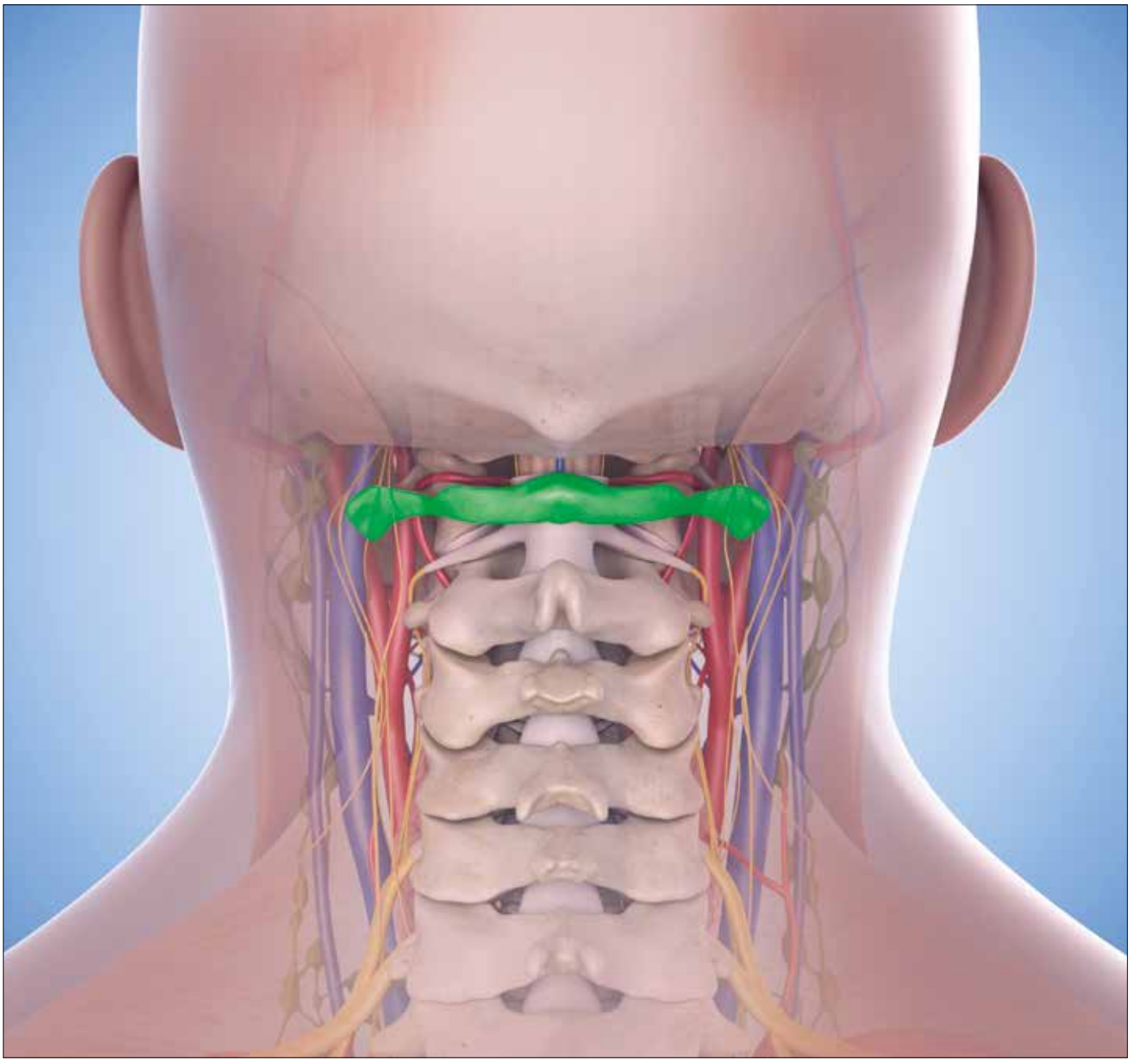


Foto: SciePro - adobe.stock.com

Interview mit Orthopäde Dr. med. A. Ghiassi über Atlaswirbel-Fehlstellung und Auswirkungen

Dr. Ghiassi, wie lange beschäftigen sich Mediziner schon mit der Fehlstellung des Atlaswirbels – unserem ersten Halswirbel?
Dr. Ghiassi: Nun, er führt seit jeher eher ein Schattendasein. Dabei waren Atlaskorrekturen so wie Schädelöffnungen bereits im Altertum bekannt. In der Neuzeit war es Dr. Palmer (1845-1913), der die Atlasfehlstellungen wieder erkannte und mittels der von ihm begründeten Chiropraktik zu behandeln gedachte.
Hieraus entwickelten sich diverse andere Behandlungsformen, die jedoch anscheinend nicht wirklich in der Lage waren und sind, sich an die Wurzel des Problems vorzustoßen.

Woher stammt eigentlich der Name des Atlaswirbels?
Dr. Ghiassi: Der Atlas (griechisch – ertragen, erdulden) ist der Lenker unserer Wirbelsäule, wenn man so will und Träger des Schädels, der nach dem gleichnamigen Titanen der griechischen Mythologie benannt wurde, der die Welt auf seinen Schultern trug. Der Atlaswirbel ist das sensible Nadelöhr, das das Oben mit dem Unten verbindet. Also den Kopf, das Gehirn, unsere vermeintliche Schaltzentrale, mit dem Körper. Nicht nur sämtliche Informationen laufen von der Zehenspitze bis zum Gehirn und von dort zur Fingerspitze durch den Atlaswirbel, er bestimmt auch maßgeblich unsere Haltung, die innere und äußere.

erer Gesundheit

Praxisanschriften / Kontakt:
Medizinisches Versorgungszentrum
Dr. Ghiassi & Kollegen,
Brackeler Hellweg 121,
Dortmund Brackel
Tel. 0231–590756

E-Mail: mail@centrum-vitae.de
Webseite: www.centrum-vitae.de

Welche Auswirkungen können denn, nach ihren langjährigen Erfahrungen als praktizierender Facharzt für Orthopädie, eine Fehlstellung des Atlaswirbels auf unseren Körper haben?

Dr. Ghiassi: Zum einen bestimmt die Lage des Atlaswirbels die Stellung der Schultern, den Verlauf der Wirbelsäule, die Stellung des Beckens und damit die Situation der Beine, Arme und vor allem der Gelenke. Unser Äußeres spiegelt unser Inneres wieder und umgekehrt. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Befindet sich der Atlas in einer Fehlstellung bedeutet das, dass unsere Haltung aus dem Gleichgewicht gerät und dies durch weitere Fehlhaltungen des Bewegungsapparats kompensiert werden muss.

„Die Wirbelsäule ist kein Traggerüst, im Gegenteil, sie ist ein Kommunikationskanal."

Weiterhin wird durch die Fehllage des Atlas der Durchgang vom Schädel in die Wirbelsäule verengt, wodurch das feine, sensible Geflecht der Nervenbahnen tangiert und Informationen verfälscht werden können.

Dies wiederum hat entsprechende Auswirkungen auf die bidirektionale Kommunikation in unserem Körper, da sowohl Extremitäten als auch sämtliche Organe über die an den Wirbeln austretenden Spinalnerven mit dem Zentralen Nervensystem (ZNS) im Austausch stehen. Die Wirbelsäule ist kein Traggerüst, im Gegenteil, sie ist ein Kommunikationskanal.

Auch wenn sie heute von den meisten als solches ebenso missbraucht wird, wie Gelenke und Knochen. Tragen tun uns die Muskeln. Nur ist uns das vielfach zu mühsam. Doch der Preis dieser Bequemlichkeit ist hoch. Degenerierte Muskulatur und Bandscheiben, entzündete Gelenke, mangelnde Durchblutung sowie Organprobleme sind die Folge dieser teuer erkauften Bequemlichkeit.



„Unser Ziel ist Ihr Weg in ein gesundes und aktives Leben." - Dr. med. A. Ghiassi



CENTRUM VITAE
DORTMUND · BERLIN
Medizinisches Versorgungszentrum GmbH
Dr. Ghiassi & Kollegen

Wir suchen MFA (m/w/d)
zum Soforteinstieg!

Jetzt Bewerbung per E-Mail senden an:
bewerbung@centrum-vitae.de



Brackeler Hellweg 121 · 44309 Dortmund
Tel. 0231–590756 (Centrum Vitae)
Tel. 0231–17727035 (Privatpraxis)
E-Mail: mail@centrum-vitae.de

Termine auch bequem online buchen:
centrumvitae www.centrum-vitae.de



Anzeige

GKV-Reform: Wie sich Versorgungslücken schließen lassen (Teil II)

Vollversicherung prüfen oder Zusatzschutz wählen

Angesichts dieser Einschnitte lohnt sich für Versicherte eine Bestandsaufnahme. Für Gutverdiener und Selbstständige ist der Wechsel in eine private Krankenvollversicherung (PKV) oft die wirtschaftlichere und leistungsstärkere Alternative. Wer mit seinem Einkommen aktuell knapp über der Versicherungspflichtgrenze liegt, sollte jedoch zeitnah handeln. Da diese zum Jahreswechsel wieder angehoben wird, droht das Zeitfenster für einen unkomplizierten Wechsel in den Privatpatienten-Status bald wieder zuzugehen. Ein Wechsel noch im laufenden Jahr sichert hier den langfristigen Schutz.

Für alle Versicherten, die in der gesetzlichen Kasse verbleiben, ist die gezielte Ergänzung der Basisversorgung durch private Zusatztarife der sinnvollste Weg. SIGNAL IDUNA bietet hierfür Tarife an, die genau bei den neuen Versorgungslücken ansetzen. Im ambulanten Bereich fangen die Ergänzungstarife AmbulantSTART(pur) und AmbulantPLUS(pur) die steigenden Zuzahlungen bei Medikamenten auf. Zudem sichern sie Leistungen ab, die bereits jetzt oder künftig keine Kassenleistung mehr sind – wie alternative Heilmethoden, Sehhilfen oder erweiterte Vorsorgeuntersuchungen.

Im besonders kostenintensiven Zahnbereich bieten die Zahnzusatztarife ZahnPLUS(pur), ZahnTOP(pur) und ZahnEXKLUSIV(pur) von SIGNAL IDUNA abgestufte Lösungen für jeden Bedarf. Sie reduzieren die Eigenbeteiligung bei Kronen, Brücken oder Prothesen deutlich und ermöglichen – je nach Tarifvariante – eine Kostenerstattung von bis zu 100 Prozent. Auf diese Weise sichern sich Versicherte den dauerhaften Zugang zu moderner Zahnmedizin auf hohem Niveau, unabhängig von künftigen Reformen im gesetzlichen System.

Telefon: 0231 - 586 906 91

Zahnarzt
Christian Nehlmeyer

„Ihr Lächeln liegt uns am Herzen.“

Feste Zähne mit All-on-X

Eine moderne Möglichkeit für einen festsitzenden Zahnersatz

Feste Zähne geben Sicherheit beim Essen, Sprechen und Lachen. Doch was ist möglich, wenn nur noch wenige eigene Zähne vorhanden sind oder eine Prothese nicht richtig hält? Eine mögliche Lösung ist das sogenannte All-on-X-Konzept.



Was bedeutet All-on-X?

Dabei wird ein vollständiger Zahnbogen auf mehreren Implantaten befestigt. Das ‚X‘ steht für die Anzahl der Implantate. Je nach Kiefersituation werden meistens vier bis sechs Implantate eingesetzt. Sie dienen als feste Verankerung für den neuen Zahnersatz. Anders als eine klassische Vollprothese sitzt dieser fest im Mund und kann nicht selbst herausgenommen werden.

So läuft die Behandlung bei uns ab

Im Zahnteam Pelkum beginnt die Behandlung mit einem ausführlichen Beratungsgespräch. Wir besprechen die Beschwerden, Wünsche und Fragen unserer Patientinnen und Patienten. Danach untersuchen wir den Mundraum. Mit einer dreidimensionalen Röntgenaufnahme können wir den Kieferknochen genau beurteilen und die Implantate sorgfältig planen.

Am Behandlungstag werden – falls notwendig – nicht mehr erhaltungsfähige Zähne entfernt. Anschließend setzen wir die Implantate ein. Sitzen sie ausreichend fest im Knochen, kann häufig noch am selben Tag oder kurze Zeit später ein festsitzendes Provisorium eingesetzt werden. Die Patientinnen und Patienten müssen die Praxis dann nicht ohne Zähne verlassen.

Danach folgt eine Einheilungszeit von mehreren Monaten. Währenddessen kontrollieren wir regelmäßig die Implantate und das Zahnfleisch. Nach der Einheilung wird der endgültige Zahnersatz angefertigt. Zahnform und Zahnfarbe werden individuell ausgewählt.



Für wen kommt All-on-X infrage?

Die Behandlung kann geeignet sein, wenn alle Zähne fehlen, die restlichen Zähne nicht mehr erhalten werden können oder eine Prothese schlecht sitzt. Ob All-on-X möglich ist, hängt unter anderem vom Kieferknochen und vom allgemeinen Gesundheitszustand ab. Deshalb sind eine sorgfältige Untersuchung und eine ehrliche Beratung besonders wichtig.

Auch Implantate brauchen eine gute Pflege. Regelmäßige Kontrollen und professionelle Zahnreinigungen helfen dabei, Implantate und Zahnfleisch langfristig gesund zu erhalten.

Zahnteam Pelkum – feste Zähne, individuell geplant

Zahnteam Pelkum

Am Pelkumer Bach 13
59077 Hamm
02381 99 22 33

info@zahnteam-hamm.de
www.zahnteam-hamm.de

Text/ Bild: Dr. Nehlmeyer

Mitmachen bei der Offenen Gartenpforte Ruhrgebiet
IGA 2027 sucht Privatgärten für weiteres Wochenende im September

Nach dem erfolgreichen Juni-Wochenende geht die Offene Gartenpforte Ruhrgebiet in die zweite Runde: Am 12. und 13. September 2026 öffnen Gartenbesitzerinnen und Gartenbesitzer im gesamten Ruhrgebiet erneut ihre Pforten. Die IGA 2027 lädt Gartenfreundinnen und Gartenfreunde aus der Region ein, mit ihrem eigenen Garten dabei zu sein. Anmeldungen für das September-Wochenende sind weiterhin möglich.
Mehr als 110 private Gärten waren bei der Offenen Gartenpforte im Juni dabei. Zwei Tage lang entstanden überall im Ruhrgebiet Begegnungen über Gartenzäune hinweg: Über 13.000 Besucherinnen und Besucher entdeckten neue Ideen, tauschten Erfahrungen aus und lernten die große Vielfalt privater Gartenkultur in der Region kennen.

An diesen Erfolg soll die September-Ausgabe anknüpfen – und dafür werden noch weitere Gastgeberinnen und Gastgeber gesucht. Mitmachen können Gärten aller Art: kleine Reihenhaus- und Stadtgärten ebenso wie naturnahe Oasen, Familien- und Nutzgärten, Gemeinschafts- und Kleingärten oder außergewöhnliche Gartenkonzepte. Entscheidend sind weder Größe noch Perfektion, sondern die Freude am eigenen Grün und die Lust, diese Begeisterung mit anderen Menschen zu teilen.

„Die Offene Gartenpforte lebt von den Menschen, die ihre Gärten mit viel Leidenschaft gestalten und bereit sind, ihre Erfahrungen und Ideen weiterzugeben. Im Juni haben wir erlebt, wie viele wunderbare Begegnungen daraus entstehen. Deshalb möchten wir noch mehr Gartenbesitzerinnen und Gartenbesitzer ermutigen: Öffnen Sie im September Ihr Gartentor und zeigen Sie, was in den Gärten des Ruhrgebiets wächst und blüht“, sagt Friederike Faas, Abteilungsleiterin der Mitmachebene MEIN GARTEN der IGA 2027.

Vom privaten Garten zum Botschafter der Region

Die Offene Gartenpforte Ruhrgebiet ist Teil der Beteiligungsebene MEIN GARTEN der IGA 2027. Private Gärten werden damit schon vor dem Ausstellungsjahr zu Botschaftern für die grüne Vielfalt des Ruhrgebiets. Sie zeigen, wie viel Kreativität, Wissen, Engagement und Gemeinschaftssinn hinter Hecken, Mauern und Gartenzäunen zu finden sind.

Die Erfahrungen der ersten Ausgabe 2026 zeigen dabei: Für die Gastgeberinnen und Gastgeber steht nicht nur das Präsentieren des eigenen Gartens im Mittelpunkt. Viele Teilnehmende schätzen vor allem die Gespräche mit Gleichgesinnten, den Austausch von Erfahrungen und die neuen Anregungen, die sie selbst aus dem Wochenende mitnehmen.

Wer seinen Garten am 12. und/oder 13. September öffnen möchte, kann sich noch für die Offene Gartenpforte Ruhrgebiet anmelden. Die teilnehmenden Gärten werden in das gemeinsame Programm aufgenommen und im Rahmen der Kommunikation zur Offenen Gartenpforte sichtbar gemacht. Weitere Informationen und Anmeldung:

www.iga2027.ruhr/offene-gartenpforte-ruhrgebiet

Internationale Gartenausstellung 2027 Ruhrgebiet

Vom 23. April bis 17. Oktober 2027 wird das Ruhrgebiet zur Bühne der Internationalen Gartenausstellung (IGA 2027). Erstmals findet die IGA nicht in einer Stadt, sondern in einer ganzen Region statt. Unter dem Leitmotiv „Wie wollen wir morgen leben?“ verbindet sie Garten- und Landschaftsarchitektur mit Zukunftsfragen rund um Nachhaltigkeit, Stadtgrün und Lebensqualität.



Text/ Foto: Pressemitteilung Kreis Unna

Junge Union Kreis Unna wählt neuen Vorstand – Tim Stohlmann bleibt Kreisvorsitzender

Die Mitglieder des JU-Kreisverbandes Unna sind am vergangenen Samstag beim Lüner Schützenverein von 1332 e.V. zu ihrer diesjährigen Kreismitgliederversammlung zusammengekommen. Im Mittelpunkt stand die Wahl eines neuen Kreisvorstands.

„Wir können auf erfolgreiche Jahre mit vielen spannenden Veranstaltungen zurückblicken", erklärte der JU-Kreisvorsitzende Tim Stohlmann in seiner Eröffnungsrede. Zugleich bedankte er sich bei seinen Mitgliedern für deren tatkräftiges ehrenamtliches Engagement.
Neben zahlreichen Mitgliedern der Jungen Union aus allen Teilen des Kreises Unna nahmen auch die stellvertretende Landrätin des Kreises Unna, Annette Droege-Middel, der stellvertretende Bürgermeister der Stadt Lünen, Thorsten Redeker, der Vorsitzende des CDU-Stadtverbands Lünen, Dr. Karl Schürmann, sowie der Vorsitzende der CDU-Fraktion im Rat der Stadt Lünen, Christoph Tölle, an der Versammlung teil und richteten Grußworte an den politischen Nachwuchs. Zudem waren Vertreter benachbarter JU-Verbände zu Gast, darunter der Vorsitzende der Jungen Union im Kreis Soest, Daniel Stricker.
„Das waren zwei starke Jahre mit einem großartigen Team. Ich blicke zurück auf Aktionen wie unsere Ausbildungsmesse und das Format ‚Grill den Bürgermeister' zur letzten Kommunalwahl sowie auf engagierte Wahlkämpfe für die CDU. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für Verjüngung und neue Impulse, bevor im kommenden Jahr die Landtagswahl in Nordrhein-Westfalen stattfindet", sagte Stohlmann in seinem Rechenschaftsbericht für den Zeitraum von Februar 2024 bis August 2026.
Der 23-jährige Masterstudent aus Werne erhielt über 96 Prozent der Stimmen und wurde damit im ersten Wahlgang nahezu einstimmig als Kreisvorsitzender wiedergewählt.

„Ich möchte junge Menschen für Politik begeistern und ihnen zeigen, dass politische Entscheidungen ihren Alltag unmittelbar betreffen. Die Junge Union soll ein Ort sein, an dem junge Menschen ihre Ideen einbringen, Verantwortung übernehmen und gemeinsam konkrete Veränderungen anstoßen können", erklärte Stohlmann nach seiner Wiederwahl. „Wer etwas bewegen will, muss nicht auf irgendwann warten – politische Beteiligung beginnt vor Ort und am besten mit einem starken Team wie in der JU Kreis Unna."

Anschließend wurde ein neuer erweiterter Vorstand für die kommenden zwei Jahre gewählt. Stohlmann wird künftig von Nele Buckemüller aus Holzwickede, Emma Hampo aus Unna und Marie Hirschberg aus Lünen als stellvertretenden Kreisvorsitzenden unterstützt. Erik Seepe aus Bergkamen wurde als Kreisgeschäftsführer in seinem Amt bestätigt. Seine neue stellvertretende Geschäftsführerin ist Helene Asshoff aus Schwerte. Julius Köckler aus Bergkamen behält das Amt des Schriftführers. Seine neue stellvertretende Schriftführerin ist Emilie Beisenherz aus Bönen. Neu im geschäftsführenden Vorstand ist Timo Erdmann aus Unna, der sich in den kommenden zwei Jahren als Mitgliederbeauftragter um die Werbung und Förderung neuer Mitglieder kümmern wird. Dabei soll er eng mit dem neuen Medienbeauftragten Simon Strohmenger aus Werne zusammenarbeiten. Elf Beisitzerinnen und Beisitzer aus allen Städten und Gemeinden des Kreises Unna komplettieren den neuen Kreisvorstand.
Stohlmann kündigte an, in den kommenden Jahren einen besonderen Schwerpunkt auf die Nachwuchsförderung, die stärkere Vernetzung der Stadt- und Gemeindeverbände untereinander sowie die Öffentlichkeitsarbeit zu legen.

„Unser intensives Engagement in den vergangenen Wahlkämpfen hat gezeigt, dass die Junge Union im Kreis Unna wahrgenommen wird. Mit rund 500 Mitgliedern haben wir eine starke Basis und ein attraktives Angebot für politisch interessierte Jugendliche und junge Erwachsene im Kreis", so Stohlmann. „Gerade in einer Zeit, in der Freiheit und unsere offene Gesellschaft unter Druck stehen, ist das ein wichtiges und ermutigendes Signal."

Die Junge Union wolle sich frühzeitig und geschlossen auf die Landtagswahl in Nordrhein-Westfalen im April des kommenden Jahres vorbereiten. Ziel sei es, die politischen Anliegen junger Menschen im Kreis Unna sichtbar zu machen und noch mehr Jugendliche für demokratisches Engagement zu gewinnen.
Priorität habe dabei, dass die JUlerin Vera Volkmann, die auch Mitglied des Kreistags ist, das Direktmandat im südlichen Kreis Unna gewinnt und in den nordrhein-westfälischen Landtag in Düsseldorf einzieht.
Großer Dank und lang anhaltender Beifall galten den scheidenden Vorstandsmitgliedern Jonas Dickmann (Fröndenberg), Tim Eichholz (Selm), Maximilian Hogrebe (Unna), Arne Leisentritt (Werne), Lukas Leyer (Bönen), Vera Volkmann (Unna), Niklas Wächter (Kamen), René Winkler (Holzwickede) und Jon Lennart Wulff (Schwerte), die aus dem Kreisvorstand verabschiedet wurden. Sie waren nicht erneut für Wahlämter angetreten, unterstützen die Arbeit der JU jedoch weiterhin in anderen Funktionen. Im Anschluss fand am gleichen Ort noch das Sommerfest der JU Kreis Unna statt.

Text: Pressemitteilung: Junge Union Kreis Unna

Anzeige



JORDAN ZEPS & Partner mbB

Steuerberater Fachanwälte für Steuerrecht

KLASSISCHE STEUERBERATUNG
FINANZBUCHHALTUNG
BILANZEN UND STEUERERKLÄRUNGEN
LOHN- UND GEHALTSABRECHNUNGEN
BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHE BERATUNG

Harmoniestr. 1 44787 Bochum
Telefon 0234 / 15 3 70
E-Mail info@jordan-zeps.de
www.jordan-zeps.de



René Zeps

Steuertipp : Verbilligte Vermietung an Angehörige: Steuerlich attraktiv, aber mit Risiken verbunden (Teil II)

Wird eine Immobilie dauerhaft deutlich unter der Marktmiete überlassen, kann die Differenz zwischen ortsüblicher Miete und tatsächlich gezahlter Miete als freigebige Zuwendung gewertet werden. Diese Mietdifferenz kann als jährlich wiederkehrende Schenkung angesehen werden. Ob hieraus tatsächlich Schenkungsteuer entsteht, hängt maßgeblich von den persönlichen Freibeträgen ab. Ehegatten verfügen über einen Freibetrag von 500.000 Euro, Kinder über 400.000 Euro, Enkel über 200.000 Euro, während für nicht verwandte Personen lediglich 20.000 Euro gelten. Die Freibeträge stehen jeweils für einen Zeitraum von zehn Jahren zur Verfügung. In vielen innerfamiliären Konstellationen bleibt eine moderate Mietvergünstigung daher innerhalb der Freibeträge. Problematisch wird es jedoch bei erheblichen Mietabschlägen über viele Jahre hinweg oder bei Vermietungen an Personen mit niedrigen Freibeträgen.

Unabhängig von der steuerlichen Einordnung ist zudem auf eine fremdübliche Gestaltung und tatsächliche Durchführung des Mietverhältnisses zu achten. Der Mietvertrag sollte zivilrechtlich wirksam abgeschlossen und wie unter fremden Dritten durchgeführt werden, einschließlich regelmäßiger Mietzahlungen und ordnungsgemäßer Nebenkostenabrechnungen. Ebenso sollte die ortsübliche Miete nachvollziehbar dokumentiert werden, etwa anhand eines Mietspiegels oder vergleichbarer Angebote.

Text: René Zeps

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

TAPETEN-HALLE
Wir bringen Ihnen die Ware nach Hause!
Alle Lieferungen frei Haus.
Marco Adamietz
Kamen · Schleppweg 3 · Telefon (02307) 73866

TEAM SCHICKOR
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
VIESMANN PARTNER
Paul-Weniger-Str. 16 · 59199 Bönen · Tel. 02383-920060
info@schickor.de · www.schickor.de

Personalwechsel im Kreishaus
Neuer Leiter der Kämmerei



Landrat Mario Löhr (l.) übergibt Ferdinand Adam (r.) seine Urkunde zur Verabschiedung in den Ruhestand.

Ferdinand Adam ist Ende Juni als Leiter der Kämmerei nach 43 Jahren Dienst in der Kreisverwaltung Unna verabschiedet worden. Es folgt kein Unbekannter: Olaf Steuber ist selbst seit 1986 in den Diensten des Kreises. Er übernahm zum 1. Juli 2026 den wichtigen Posten im Dezernat II.

Der gebürtige Unnaer Olaf Steuber ist 59 Jahre alt, wohnt in Unna und seit fast 40 Jahren beim Kreis: Begonnen hat er im September 1986 mit einer Ausbildung zum gehobenen nichttechnischen Verwaltungsdienst, 1989 ist er zum Kreisinspektor ernannt worden. Es folgten Einsätze im damaligen Umweltamt und dem Fachbereich Kultur.

Von 2006 bis 2016 war Steuber beim Steuerungsdienst und auch Leiter des dazugehörigen Sachgebiets Zentrale Finanzbuchhaltung. Von 2016 bis 2023 verantwortete er als Leiter die Rechnungsprüfungsangelegenheiten und kam nach Zwischenstation im Bereich der Kommunalaufsicht 2025 in die Kämmerei. Seit 1. Juli 2026 ist er der Leiter der Kämmerei.

Haushaltsplan im Blick

Die Kämmerei gehört zum Dezernat II und damit in das Ressort von Kreisdirektor und Kämmerer Philipp Reckermann. Die Kämmerei unterstützt ihn dabei, den Haushaltsplan termingerecht aufzustellen und Jahresabschlüsse anzufertigen. Die Neuaufstellung eines neuen Haushaltsplans steht nach dem Doppelhaushalt 2025/2026 jetzt in der zweiten Jahreshälfte wieder auf der Agenda. Zum Fachdienst gehören die Sachgebiete Finanzwirtschaft und Kommunalaufsicht sowie die zentrale Finanzbuchhaltung.

Olaf Steuber folgt auf Ferdinand Adam, der Ende Juni in den Ruhestand gegangen ist. Adam prägte in insgesamt 43 Dienstjahren in wichtigen Positionen die Kreisverwaltung mit: Er startete seine Laufbahn bei der Kreisverwaltung 1983. Stationen waren das Ordnungsamt, das damalige Hauptamt, das Veterinäramt sowie das Controlling. Im Steuerungsdienst war Adam bereits von 2006 bis 2015 Leiter eines Sachgebietes und stellvertretender Fachdienstleiter. Von 2015 bis 2019 war er Leiter des Fachbereichs Öffentliche Sicherheit und Ordnung, bis er 2019 die Leitung Steuerungsdienstes und 2025 schließlich die Leitung der Kämmerei übernahm.

Text: Pressemitteilung Kreis Unna Foto: Kreis Unna- Max Rolke

Anzeige

Dr. med. dent.
LutzGerland
Praxis für innovative und ästhetische Zahnheilkunde in Unna-Königsborn



Zusammenhänge von Parodontitis & Diabetes (Teil 1)

Wie mein erster Lehrer - Prof. Eickholz - zu sagen pflegte, ist jede Maßnahme zur Erhaltung der Mundgesundheit immer auch ein Baustein für die Gesunderhaltung des ganzen Körpers.

Vor diesem Hintergrund sollte man sich also fragen, inwieweit es Zusammenhänge zwischen Zähnen und dem restlichen menschlichen Körper gibt und wie diese funktionieren.

Konkret wollen wir uns anschauen, wie Diabetes und Parodontitis miteinander „kommunizieren".

Ein nicht unerheblicher Teil unserer Bevölkerung leidet an Diabetes Typ 1 oder Typ 2.
Problematisch ist, dass ein an Diabetes erkrankter Mensch oftmals nichts von seiner Erkrankung weiß, worin auch die tückische Gefahr dieser Krankheit liegt.

Ein jährlicher Check beim Hausarzt inklusive Blutuntersuchung würde diese Gefahr beseitigen, denn bei Erkennen der „Zuckerkrankheit" gibt es entsprechende Maßnahmen zur Senkung des Blutzuckerspiegels.

Finden keine Untersuchungen/Gesundheitschecks statt, bleibt die Krankheit zumeist unerkannt und die fehlende Diagnose erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen wie z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Was hat das nun mit Zahnarzt oder zahnärztlichen Untersuchungen zu tun?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Diabetes und Parodontitis gegenseitig beeinflussen und Diabetiker beispielsweise ein höheres Risiko an Parodontitis haben als Menschen ohne Diabetes.

Was wir als Zahnärzte für Sie tun können, lesen Sie in der Oktober-Ausgabe.

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

MEDICO

FITNESS- UND GESUNDHEITSZENTRUM GMBH



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
Website: medico-fit.de



Anzeige

Buschgruppe

PFLEGE IST *TEAMARBEIT*

Ihr Pflegedienst Busch - seit 25 Jahren in Unna.

Unsere Pflege bedeutet mehr als Unterstützung im Alltag. Sie soll stärken, ermutigen und Selbstständigkeit erhalten – soweit es möglich ist. Dabei nehmen wir uns Zeit und hören zu.

Für Angehörige möchten wir eine verlässliche Stütze sein. Wir binden Sie ein, beraten Sie individuell und stehen Ihnen im Pflegeprozess zur Seite – offen, ehrlich und partnerschaftlich.

Text/Fotos/Layout: Buschgruppe



Pflegedienst Busch

Gemeinsam für den Menschen. da!

Anzeige

Wir laden herzlich ein zum Gottesdienst

Kurze Dauer des Gottesdienstes
mit anschließendem Austausch und Kaffeetrinken

ORT:
EVANG. FREIKIRCHLICHE GEMEINDE UNNA
HEIDESTR. 11, 59425 UNNA

24. September 2026
um 15.00 Uhr

Das Gemeindezentrum ist barrierefrei



FÜR

- MENSCHEN MIT DEMENZ
- PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
- INTERESSIERTE MENSCHEN



Melden Sie sich bitte direkt über diesen QR-CODE oder über Email / Telefon an!

simone.kautz@stadt-unna.de Tel. 02303 - 1035010

→ Anmeldeschluss ist am 17. September

UNSER Netzwerk Demenz Unna

EFG Unna

Pflegedienst Busch

Text/Fotos/Layout: Busch

Termine

Ausstellungen

18.09.- 30.08. << 14.00 Uhr
Summertime 2026
Galerie Anders, Lünen

Bis 24.09.2026
Zwischen Kohle und Kamera
Haus der Stadtgeschichte, Kamen

20.09. bis 07.12.2026
Fotowettbewerb
Rathausgalerie, Fröndenberg

08.10 << 19.00 Uhr
Marie Houset: art de ile d`yeu
Buhre Haus, Unna

11.10. bis 30.09.2026
25 Jahre Künstlergruppe Relax
Stadthalle Kamen

bis 29.10.26
Von der Hütte zum Global Player
Museum Stadt Lünen, Lünen

Literatur

So. 20.09. << 18.00 Uhr
Mord am Hellweg: Chris Charter
"Du kriegst mich nicht!"
Studiotheater, Bergkamen

Di. 22.09. << 19.30 Uhr
Mord am Hellweg: Leo Rausinger
Freizeitzentrum Lüner Höhe, Kamen

Do 24.09. << 19.00 Uhr
Punkt Punkt Komma Strich
Lesung mit Sebastian Schwerdtfeger
Zentrum f. Int. Lichtkunst, Unna

Do 24.09. << 19.00 Uhr
Viktor Crime Award: Nominiertenlesung,
Lindenbrauerei, Unna

Sa 26.09. << 19.30 Uhr
Viktor Crime Award: Nominiertenlesung, Bürgerhaus, Holzwickede

So. 27.09. << 15.00 Uhr
Mechthild Borrmann: Lebensbande
Tagungsgebäude Fachhochschule, Unna-Massen

Di. 29.09. << 19.30 Uhr
Mord am Hellweg: Margarete v. Schwarzkopf
Die gestohlenen Worte
Nicolaihaus, Unna

Mi. 30.09. << 19.30 Uhr
Chris Warnat: 4 Minuten Stille
Haus Opherdicke, Holzwickede

Do. 01.10. << 19.30 Uhr
Mord am Hellweg: Cleo Konrad
Home Story
Zentrum f. Int. Lichtkunst, Unna

Fr. 02.10. << 19.30 Uhr
Mord am Hellweg: XII
Stiftsgebäude, Fröndenberg

So. 04.10. << 19.30 Uhr
Nordische Kriminacht
Haus Opherdicke, Holzwickede

Mi. 07.10. << 19.00 Uhr
Erzählkonzert: Walzer für Nichttänzer
Lindenbrauerei, Unna

Do. 08.10. << 19.30 Uhr
Mord am Hellweg: Beate Maly & Fabian Navarro
Westfalen trifft Wien
Studiobühne Gesamtschule, Kamen

Do. 08.10. << 19.30 Uhr
Mord am Hellweg:
Camilla und Viveca Sten
Stadtmuseum, bergkamen

Fr. 09.10. << 20.00 Uhr
Mord am Hellweg
UnnaHört! Krimi meets Poetry Slam
Lindenbrauerei, Unna

Sa. 10.10. << 19.30 Uhr
Mord am Hellweg: Anthony Horowitz
Tod zur Teestunde
Stadthalle Unna

So. 11.10. << 19.00 Uhr
Ruhr Piper- Lesung mit Dudelsack
Ev. Kirche , Unna-Hemmerde

Theater, Comedy, Musical & Co.

Mi. 16.09. << 20.00 Uhr
Annette Kruhl: Männer, die aufs Handy starren
Stadtmuseum, Bergkamen

Mi. 16.09. << 19.30 Uhr
Jan van Weyde
Lindenbrauerei, Unna

Do. 17.09. << 20.00 Uhr
Jürgen B. Hausmann 25 Jahre- Dat is e Ding!
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Sa. 19.09. << 19.00 Uhr
Circus Criminale: Mord und Meer-
Kreuzfahrt Ins Verhängnis
Circus Travados, Kurpark Unna

Sa. 19.09. << 19.00 Uhr
Cordelia Sparks- 10 Jahre im Rampenlicht
Bürgerhaus, Unna-massen

Di. 22.09. << 20.00 Uhr
Frank Goosen
Lindenbrauerei, Unna

Mi. 23.09. << 20.00 Uhr
1984 – Serie 1
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Mi. 23.09. << 20.00 Uhr
Beyond the lines – Studioserie
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Di. 29.09. << 20.00 Uhr
1984 – Serie 1
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Sa. 03.10. << 20.00 Uhr
Hausmeister Krause – Serie 2
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

09.10 bis 11.10. << 19.30 Uhr
Mettigel trifft Mörder
Fröndenberg- Warmen

09.10. << 20.00 Uhr
Purple Schulz - Ich habe nicht ewig Zeit, Kulturschmiede, Fröndenberg

Konzerte, Rock & Pop

Do. 17.09. << 20.00 Uhr
The Pighounds
Lindenbrauerei, Unna

Do. 17.09. << 20.00 Uhr
Pfeffer & Schmieder Flamenco
Spiegelsaal Haus Opherdicke, Holzwickede

Fr. 18.09. << 20.00 Uhr
Mercy Street – Tribute to Peter Gabriel, Lindenbrauerei, Unna

Sa. 19.09. << 20.00 Uhr
Roxxette
Lindenbrauerei, Unna

So. 20.09. << 18.00 Uhr
Oratorienkonzert: Die Schöpfung v. J. Heyden,
Ev. Stadtkirche, Unna

So. 20.09. << 17.00 Uhr
Klavierkonzert
Emschersaal Bürgerhaus, Holzwickede

Mo. 21.09. << 20.00 Uhr
Klangkosmos Weltmusik
The Rheingans Sisters
Trauzimmer Marina Rünthe, Bergkamen

Di. 22.09. << 20.00 Uhr
Frank Goosen
Lindenbrauerei, Unna

Mi. 23.09. << 19.30 Uhr
1.Sinfoniekonzert: Hollywood
Konzertaula, Kamen

Fr. 25.09. << 20.00 Uhr
1.Konzert der Lüner Konzertreihe: Viatore
Hansesaal, Lünen

Fr. 25.09. << 19.30 Uhr
John Holmes Relax Big Band
Ev. Kirche, Unna-Hemmerde

Fr. 25.09. << 20.00 Uhr
dIRE S TRATS
Lindenbrauerei, Unna

Sa. 26.09. << 21.00 Uhr
Schlagernacht
Lindenbrauerei, Unna

Sa. 26.09. << 11.00 Uhr
Anders meets die ChoRleriker
Kulturschmiede, Fröndenberg

Sa. 26.09. << 20.00 Uhr
Metal Night mit Pyracanda, Sacrosana
Konzertaula, Kamen

Fr. 25.09. << 20.00 Uhr
1.Konzert der Lüner Konzertreihe:Viatore
Hansesaal, Lünen

Mi. 30.09. << 20.00 Uhr
Schalander Live!
Lindenbrauerei, Unna

Do. 01.10. << 20.00 Uhr
Andre Nieri X Grand Discovery
Lindenbrauerei, Unna

Fr. 02.10. << 20.00 Uhr
WonderLand - Best of Stevie Wonder
Lindenbrauerei, Unna

Sa. 03.10. << 20.00 Uhr
Hellweg rotiert Festival
Lindenbrauerei, Unna

Sa. 03.10. << 17.00 Uhr
Jubiläumskonzert: 100 Jahre Chorverband
Hellweg-Lippe
Konzertaula, Unna

So. 04.10. <<
Stiftskonzert
Stiftsgebäude, Fröndenberg

Mi. 07.10. << 20.00 Uhr
Anne Haigis
Lindenbrauerei, Unna

Mi. 07.10. << 20.00 Uhr
Grand Jam: Chris Grey and the Blue Spands,
Thorheim, Bergkamen

Sa. 10.10. << 20.00 Uhr
Ü 50 Disko
Lindenbrauerei, Unna

So. 11.10. << 18.00 Uhr
Komponistinnen aus dem Baltikum
Nicolaihaus, Unna

So. 11.10. << 16.00 Uhr
Unnaer Classic I: Giulia Loperfido
Stadthalle, Unna

So. 11.10. << 18.00 Uhr
Festkonzert 60 Jahre Musikschule Stadt
Kamen
Stadthalle, Kamen

So. 11.10. << 19.00 Uhr
Ulla Meinicke
Lindenbrauerei, Unna

Für Kinder/ Jugendliche

Mi. 16.09. << 16.00 Uhr
Bilderbuchkino mit Leseschnecke Willma,
ZIB, Unna

Fr. 18.09. << 16.30 Uhr
Kinderdisco
Lükaz, Lünen

Fr. 18.09. << 19.00 Uhr
Teenie- Party
Lükaz, Lünen

So. 20.09. << 15.00 Uhr
Paul und Paula suchen den Circus
Lükaz, Lünen

26.09. << 19.00 Uhr
Nachtfrequenz – Jugendparty
Treffpunkt Villa, Holzwickede

26.09.26
Nachtfrequenz – Nacht der Jugendkultur
Div. Orte ,Fröndenberg

Fr. 18.09., 25.09.,02.10., 09.10 << 15.00 Uhr
Pen and Paper- Rollenspielnachmittag
ZIB, Unna

Di. 22.09. << 14.30 Uhr
Kindertheater: Mutig, mutig
Stadthalle, Unna

Fr. 09.10.<<16.00 Uhr
Puppenbühne Liliput
Kleinkunstbühne Rausingen, Holzwickede

So. 11.09. << 15.00 Uhr
Die Complizen „Ein Fall für Freunde“
Kulturschmiede, Fröndenberg

Sonstiges

17.09. bis 20.09.26
Tag des Gesellschaftsspieles
Gemeinde Bibliothek, Holzwickede

18.09. bis 21.09.26
Pflaumenkirmes
Kamen-Methler

18.09. bis 21.09.26
Fliegenkirmes
Himmelmannpark, Fröndenberg

19.09.26
bUNt International
Innenstadt, Unna

19.09. << 10.00 Uhr
Herbstmarkt
Innenstadt, Lünen

19.09. << 12.00 Uhr
Friedensfest 2026
Wasserpark, Bergkamen

19.09. << 15.00 Uhr
Wein & Käsefest,
Ruhrtalhalle, Fröndenberg

19.09. – 20.09.<< 11.00 Uhr
Römerfest 2026
Römerpark, Bergkamen

20.09. << 11.00 Uhr
HSC Ladies Markt
Kleinkunstbühne Rausingen, Holzwickede

23.09. << 19.30 Uhr
42- Das Team Quiz
Lükaz, Lünen

26.09. << 11.00 Uhr
Weltkindertag und Trödelmarkt
Rund ums Rathaus, Unna

26.09. << 10.00 Uhr
Weltkindertag
Sesekepark, Kamen

26.09. << 11.00 Uhr
Kikis Klamotte
Stadthalle, Unna

26.09. – 27.09.
Autoschau mit Verkaufsoffenen Sonntag
Innenstadt, Unna

27.09. << 11.00 Uhr
Kids Markt
Stadthalle, Unna

29.09. << 18.00 Uhr
Unna sagt Schalom!
Synagoge der Jüd. Gemeinde, Unna-Massen

02.10. bis 03.10.26
Stadtleuchten
Sesekepark, Kamen

02.10.26 << 20.30 Uhr
Mord am Hellweg. Nachtwächterführung
Mörder, Galgen, Henker,Tod
Hellweg-Museum, Unna

04.10. << 10.03 Uhr
Bauernmarkt
Himmelmannpark, Fröndenberg

09.10. – 11.10.26
Mord am Hellweg. Krimiwochenende
Die dunklen Seiten Unnas
Hotel Katharinenhof Unna

Diese Termine sind nicht verbindlich und für die Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen.
Bei Rückfragen, ob und unter welchen Bedingungen die im Veranstaltungskalender eingetragenen Veranstaltungen durchgeführt werden, wenden Sie sich bitte direkt an den Veranstalter.

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 CO_2-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 CO_2-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

WTA-Sanierputzsysteme – nachhaltige Lösung bei Feuchte- und Salzbelastung im Mauerwerk (Teil III)



Geschäftsführer Sebastian Schemm

Was zeichnet ein WTA-Sanierputzsystem aus?

WTA-Sanierputzsysteme entsprechen den technischen Vorgaben der Wissenschaftlich-Technischen Arbeitsgemeinschaft für Bauwerkserhaltung und Denkmalpflege (WTA). Sie unterscheiden sich deutlich von herkömmlichen Putzen durch ihre hohe Porosität, Wasserdampfdurchlässigkeit und Salzspeicherfähigkeit.
Der entscheidende Vorteil:
Salze kristallisieren nicht an der Oberfläche, sondern innerhalb der Porenstruktur des Putzes. Dadurch bleibt die Oberfläche länger trocken und optisch ansprechend, während das Mauerwerk weiterhin diffusionsoffen bleibt. Gleichzeitig wird die im Bauteil vorhandene Feuchtigkeit kontrolliert nach außen abgeführt.
Ein WTA-Sanierputzsystem umfasst in der Regel mehrere exakt aufeinander abgestimmte Komponenten, die gemäß den entsprechenden Herstelleranweisungen verarbeitet werden.
Nur das System als Ganzes gewährleistet die gewünschte Funktion und Langlebigkeit.

ZERT
Fachbetrieb
mit zertifizierten Bau-Experten im Schadenmanagement Gebäude & Wohnen
Personenzertifizierung nach DIN EN ISO/IEC 17024 gültig bis 02/2028
Schemm Bautenschutz GmbH & Co. KG
59425 UNNA

TÜV SEMINARE SAARLAND
Schaden-Sachbearbeiter im Schadenmanagement Gebäude & Wohnen
Qualifikation gültig bis 07/2026
Sebastian Schemm
Schemm Bautenschutz GmbH & Co. KG

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
TÜVRheinland ZERTIFIZIERT

Ihr Spezialist für Schimmelbekämpfung
seit 1960
schemm
SPEZIALBETRIEB
Mauerwerksabdichtung
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

Deutscher Holz- und Bautenschutzverband e.V.
DHBV

Bild: Schemm

Text: Schemm

Besuch von Ministerin Ina Scharrenbach im Rahmen der „WohneNRW-Tage 2026“

Anlässlich der landesweiten „WohneNRW-Tage 2026“ stattete Ina Scharrenbach, Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen, am heutigen Vormittag der Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH (kurz UKBS) auf dem Gelände der ehemaligen Polizeikaserne in Kamen-Süd einen Besuch ab. Hier entsteht in den kommenden Jahren das „Neue Wohnquartier Polizeikaserne Kamen“ mit 95 Wohnungen. Neben der Ministerin waren Vertreterinnen und Vertreter der Allianz für mehr Wohnungsbau Nordrhein-Westfalen, des Kreises Unna, der Stadt Kamen sowie regionale Partner vor Ort – darunter der Landrat des Kreises Unna und zugleich Aufsichtsratsvorsitzende der UKBS, Mario Löhr, sowie die Bürgermeisterin der Stadt Kamen, Elke Kappen. Seitens der UKBS nahmen unter anderem der technische Geschäftsführer Martin Kolander sowie der Projektleiter Peter Alberti teil.

Ein Wohnquartier mit großer Bedeutung für die Menschen in der Region
Ina Scharrenbach, Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen: „Mit Sicherheit ein gutes Zuhause: Auf dem ehemaligen Areal der Polizeikaserne entsteht ein lebendiges Quartier mit 95 Wohnungen. Wo früher die Polizei ihr Revier hatte, schaffen wir heute mit 19,6 Millionen Euro aus der öffentlichen Wohnraumförderung neuen Wohnraum, der auch für Menschen mit kleinerem Geldbeutel bezahlbar bleibt. Mitten im Grünen wächst so durch Neubau und Umnutzung ein Quartier in zentraler und gleichzeitig ruhiger Lage in Kamen – so geht modernes, nachhaltiges und bezahlbares Wohnen in Nordrhein-Westfalen.“
Angesichts des anhaltend hohen Bedarfs an bezahlbarem Wohnraum setzt die UKBS als kommunale Wohnungsbaugesellschaft mit ihrem bisherigen größten Bauprojekt ein starkes Zeichen für die Region.

Ein Vorbild für die Städtebauentwicklung
Elke Kappen, Bürgermeisterin der Stadt Kamen, betonte die große Bedeutung des hier entstehenden Wohnquartiers für die Bürger*innen der Stadt Kamen. „Dieses Quartier ist mehr als die Summe seiner Teile - es ist ein Leuchtturmprojekt, das zeigt, wie soziale Verantwortung und nachhaltige Stadtentwicklung erfolgreich verschmelzen. Besonders wertvoll ist dabei, dass die denkmalgeschützte Bausubstanz bewahrt und behutsam in die neue Nutzung integriert wird. So entsteht moderner Wohnraum, während die Geschichte dieses besonderen Ortes weiterhin sichtbar und ablesbar bleibt.“, so die Bürgermeisterin.

Auch der Landrat des Kreises Unna und zugleich Aufsichtsratsvorsitzender der UKBS, Mario Löhr, zeigte sich erfreut: „Wir beweisen hier, dass öffentlich geförderter Wohnraum architektonisch ansprechend, ökologisch nachhaltig sowie sozial ausgewogen sein kann. Das Projekt ist ein Vorbild für die Städtebauliche Entwicklung in unserem Kreis.“
Martin Kolander, technischer Geschäftsführer der UKBS, ergänzt: „Unser Ziel ist es, bezahlbaren und qualitativ nachhaltigen Wohnraum mit hoher Lebensqualität für die Menschen in unserer Region zu schaffen. Unser Projekt „Neues Wohnquartier Polizeikaserne Kamen“ zeigt eindrucksvoll, was durch die Zusammenarbeit aller beteiligten Akteure möglich werden kann.“

Quartiersentwicklung von besonderer städtebaulicher Bedeutung
Die Transformation des ehemaligen Kasernengeländes zu einem Wohnquartier im Grünen mit zentrumsnaher Lage steht für innovativen und zugleich bezahlbaren Wohnungsbau. Das „Neue Wohnquartier Polizeikaserne Kamen“ der UKBS zeigt eindrucksvoll, wie nachhaltiges, zukunftsweisendes Bauen im Einklang mit sozialer Verantwortung stehen kann. Dank der hervorragenden Zusammenarbeit aller Beteiligten, vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung über den Kreis Unna, die Stadt Kamen, bis hin zu den planenden und ausführenden Gewerken, wurden hier die Weichen für ein Wohnquartier mit großer städtebaulicher Bedeutung für die Stadt Kamen, den Kreis Unna sowie Nordrhein-Westfalen gestellt.

Hohe Lebensqualität – mitten im Grünen und dennoch zentral
Auf dem ca. 13.400 m2 großen Areal der ehemaligen Polizeikaserne an der Dortmunder Allee in Kamen entstehen 95 Wohnungen unterschiedlichster Größen und Grundrisse. Die Grundidee des Entwurfs besteht darin, ein weitgehend autofreies Wohnquartier mit attraktiven fußläufigen Durchwegungen des Grundstücks zu schaffen. In die neu gestalteten Grünanlagen mit ihrem alten Baumbestand werden zudem grüne Oasen als Rückzugsorte sowie drei Quartiersplätze für gemeinsame Freizeitaktivitäten etabliert. Mitten im Grünen wohnen und dennoch nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum Kamen entfernt, finden die Bewohner*innen Geschäfte aller Art, Ärzt*innen und Apotheken, Kindergärten und Schulen sowie Restaurants und vielfältige Freizeitmöglichkeiten vor. Die Nähe zum Bahnhof und Busbahnhof der Stadt Kamen sowie ein engmaschiges Radwegenetz sorgen zudem für ein hohes Maß an Mobilität – sowohl innerorts als auch überregional.

Text: PRESSEMITTEILUNG der Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH

Anzeige

Einfach lecker essen!

GRILL & CHILL

TRÜFFEL POTT



Ich bin Fabio und seit über 25 Jahren in der Gastronomie zu Hause. Als gelernter Koch habe ich in einigen der feinsten Restaurants gearbeitet und dabei meine Leidenschaft für die italienische Küche stetig vertieft.

Heute stelle ich mich
einer neuen Herausforderung:

der Verbindung von edler Trüffelküche mit ehrlicher Hausmannskost. Mein ANspruch ist es, hochwertige Zutaten mit traditionellen Rezepten zu vereinen und daraus etwas Besonderes zu schaffen - authentisch, raffiniert und voller Geschmack.

Überzeugen Sie sich selbst - vor allem mit meiner selbst kreierten Trüffelbratwurst.

Ich freue mich auf Euch!

Alfred- Nobel- Straße 13
59423 Unna
Fon: 02303 96 26 573
Trueffelpott.de

Montag- Freitag
11.00- 21.00 Uhr
Samstag & Sonntag
17.00- 21.00 Uhr

Sudoku Leicht

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

Sudoku Mittel

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





Sudoku Schwer

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

Sudoku Schwer

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

Anzeige



Loslassen können: Immobilien im Alter verkaufen

Ein Rundgang genügt manchmal, um die ganze Geschichte zu verstehen. Bröckelnder Putz an der Fassade. Ein Garten, der niemand mehr bändigt. Zimmer, in denen sich der Alltag zusammengezogen hat, weil der Rest des Hauses zu viel geworden ist. Und irgendwo dazwischen ein Mensch, der die Lage genau kennt, dem aber Kraft, Mut oder Unterstützung fehlen, um etwas zu ändern.

Solche Häuser begegnen mir immer wieder. Sie sind nicht vernachlässigt worden, weil es niemanden gab, der sich kümmern wollte. Sie sind gealtert, weil der passende Moment für einen Verkauf unbemerkt vorbeigezogen ist. Erst schiebt man die Entscheidung ein wenig hinaus, dann wird jede weitere Verschiebung schwerer, während am Haus mehr liegen bleibt als zuvor.

Was diese Fälle für mich besonders macht, ist die menschliche Seite dahinter. Ein Verkauf in dieser Lebensphase ist selten nur eine Immobilienfrage. Er berührt Erinnerungen, ein ganzes Kapitel des eigenen Lebens und die Frage, wie man loslässt, was jahrzehntelang das Zuhause war. Diesen Schritt nehme ich ernst, und ich weiß, dass er Zeit braucht, keine schnelle Anzeige.

Genau auf diese Konstellation habe ich mich spezialisiert: Häuser, bei denen Alter, Sanierungsbedarf und eine schwierige persönliche Entscheidung zusammenkommen. Solche Objekte lassen sich nicht wie ein frisch modernisiertes Haus vermarkten. Gefragt sind Käuferinnen und Käufer, die den tatsächlichen Zustand einschätzen können und trotzdem das Potenzial erkennen, dazu häufig Handwerksbetriebe, die notwendige Arbeiten vor oder nach dem Verkauf zuverlässig übernehmen.

Mein Netzwerk bringt genau diese beiden Seiten zusammen. Passende Interessenten treffen auf Handwerker, die den Sanierungsbedarf richtig einordnen und beheben können. So bekommt ein zurückgebliebenes Haus wieder Anschluss an den Markt, und die bisherigen Eigentümerinnen und Eigentümer erhalten einen fairen Verkauf ohne unnötigen Druck.

Erkennen Sie eine ähnliche Situation bei sich selbst oder in Ihrer Familie, muss noch kein Verkauf feststehen. Oft reicht ein erstes ruhiges Gespräch, um die eigene Lage klarer zu sehen und die tatsächlichen Möglichkeiten zu verstehen.

Mitglied im BVFI-Bundesverband für die Immobilienwirtschaft
bvfi
www.bvfi.de

Mandy Semmelmann

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

Motties Weisheit des Monats



„Erfolg ist, wenn man sagt „ich kann“ und nicht „ich kann nicht“!“

Eure Mottie

Manel in Motion



Manel Wladyka veröffentlicht jeden Monat ihr „Rezept des Monats“ – gesund, unkompliziert und mit ganz viel Genuss. Mit „Manel in Motion“ verbindet sie Bewegung, bewusste Ernährung und einen entspannten Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden.

MANEL_IN_MOTION

www.manel-in-motion.de

Horoskop September

Wassermann (21.01.-19.02.)
In der nächsten Zeit könnte eine Person Ihre ganze Kraft beanspruchen. Versuchen Sie, auch für sich die Vorteile zu sehen, bleiben Sie aber Ihren Prinzipien treu.

Fische (20.02.-20.03.)
Ihre Willensstärke wird auf die Probe gestellt. Bleiben Sie standhaft und seien Sie darauf vorbereitet. Sie werden gestärkt aus der Situation gehen.

Widder (21.03.-20.04.)
Sie haben sich in der letzten Zeit etwas übernommen und Ihrem Körper nicht die nötige Ruhe gegönnt. Versuchen Sie, einige Tage frei zu nehmen.

Stier (21.04.-20.05.)
Lassen Sie in Ihrer Partnerschaft die Zügel etwas lockerer und vertrauen Sie Ihrer inneren Eingebung. Zu viel Kontrolle zerstört die Beziehung.

Zwillinge (21.05.-21.06.)
Zögern Sie nicht, andere um Hilfe zu bitten, wenn Sie bei einer wichtigen Entscheidung unentschlossen sind. Oft hilft auch schon ein Gespräch.

Krebs (22.06.-22.07.)
Damit Sie sich wieder anderen Dingen zuwenden können, sollten Sie so schnell wie möglich unerledigte Dinge bearbeiten. Danach kehrt wieder Ruhe ein.

Löwe (23.07.-23.08.)
Sie müssen einfach Ihre Erwartungen etwas herunterschrauben und die Gesamtsituation im Auge behalten. Es könnte sonst sehr frustrierend werden.

Jungfrau (24.08.-23.09.)
Dieser Monat kündigt sich gut an, alle Ihre Bemühungen werden sich auszahlen. Sie sollten nur nicht versuchen, Dinge zu erzwingen.

Waage (24.09.-23.10.)
Jeder Mensch hat Zeiten, in denen nicht alles so gut läuft. Am besten nehmen Sie die Dinge so, wie sie kommen, ohne dabei zu viel zu grübeln.

Skorpion (24.10.-22.11.)
Halten Sie Augen und Ohren offen, denn bald könnte Ihnen eine Person ganz schön den Kopf verdrehen. Sie können gespannt sein!

Schütze (23.11.-21.12.)
Auch, wenn es Ihnen manchmal so vorkommt, als hätten Sie sich Ihre Ziele zu hoch gesteckt - Sie werden nun realisieren, dass diese durchaus erreichbar sind.

Steinbock (22.12.-20.01.)
Wenn Sie das Gefühl oder Bedürfnis haben, einen alten Freund anzurufen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um wieder Kontakt aufzunehmen. Scheuen Sie sich nicht.

Text: Djd Pressetreff



FREIE TERMINE VERFÜGBAR!

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

Podologische Praxis Beate Suttrop

staatl. geprüfte med. Fußpflege · alle Kassen & Privat

Holbeinstraße 10a · 59423 Unna
Ärztehaus am Ev. Krankenhaus

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



BEEREN-CRUMBLE

Zubereitung

1. Früchte schichten
Blau- und Himbeeren waschen und in die Form geben. Die Banane in Scheiben schneiden und hinzufügen oder leicht zerdrückt auf den Beeren verteilen.

2. Crumble-Masse anrühren
Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen, Mehl in eine Schüssel geben. Nach Wunsch mit Zimt und Vanille und oder gehackten Nüsse verfeinern. Die Mischung nach und nach mit Milch verrühren, bis eine mittelfeste, leicht klebrige Masse entsteht.

3. Früchte und Crumble-Masse vereinen
Die Crumble-Masse locker über der Fruchtmischung verteilen.

4. Backen
Ohne Deckel bei 200 °C Umluft ca. 25 Minuten backen. Die Beeren sollten weich und saftig, das Topping goldig-knusprig sein.

Mein Genusstipp: Für extra Crunch vor dem Backen ein Kokosflocken drüber geben.

Guten Appetit!

Zutaten

FRUCHTBASIS

150 G BLAUBEEREN

50 G HIMBEEREN

½ REIFE BANANE

CRUMBLE-MASSE

2 EL HAFERFLOCKEN

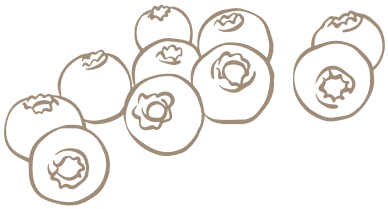
1 TL CHIA- UND 1 TL LEINSAMEN

1 TL VOLLKORNMEHL

CA. 30 ML (PFLANZEN-)MILCH

OPTIONAL ZUM VERFEINERN

ZIMTPULVER, VANILLE,
KOKOSFLOCKEN ODER NÜSSE



EDEKA

Edeka Pape

WIR SUCHEN MITARBEITER /INNEN 02303/983183

**Der Herbst & die Erkältungszeit stehen vor der Tür!
Frisches Obst und Gemüse für Ihre Abwehrkräfte finden Sie bei Ihrem Edeka Pape!**



Stefanie Schreier & Daniel Skott

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

JAYKS IHRE CAR-HIFI- LOUNGE



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



Erlebe eine beeindruckende Klangverbesserung in deinem Auto!

Ringana dea



Sie trinken jeden Tag Wasser.
Aber was, wenn genau dieser Moment darüber entscheidet, wie Ihr ganzer Tag läuft?
Morgens. Sie sind wach, aber noch nicht wirklich da. Ihr Kopf ist schon bei Terminen und To-dos. Ihr Körper zieht nur langsam nach.
Mittags. Sie haben gegessen, sind eigentlich satt. Und trotzdem meldet sich dieses leise Verlangen. Etwas Süßes. Etwas Schnelles.
Nachmittags. Die Energie fällt ab. Die Konzentration auch. Und plötzlich ist der Heißhunger da.
Das ist kein Zufall. Das ist Biologie.
Ihr Stoffwechsel arbeitet im Hintergrund. Er steuert, wie stabil Ihr Blutzucker bleibt, wie klar Ihr Hunger wahrnehmbar ist und wie konstant sich Ihre Energie anfühlt. Genau hier geraten viele aus dem Gleichgewicht.
RINGANA dea setzt genau an diesem Punkt an.
Nicht als Diät. Nicht als Verzicht. Sondern als smarter Teil einer Routine, die funktioniert.
Sie rühren den Drink einfach in Wasser ein. Mehr ist es nicht.
Und genau dadurch wird aus einem alltäglichen Moment ein gezielter Schritt in Richtung Balance.
Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. Für Sie bedeutet das: weniger Schwankungen, weniger plötzlicher Heißhunger, mehr Kontrolle über Ihr Essverhalten.
Vitamin C unterstützt den normalen Energiestoffwechsel. Kein künstlicher Push, sondern ein stabiles Energielevel über den Tag hinweg.
Ballaststoffe wie Sunfiber® und FOS sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Nicht schwer, nicht träge, sondern ausgeglichen.
Hinzu kommt eine durchdachte Kombination aus Pflanzenextrakten mit echter Substanz.
Der metabolaid® Komplex aus Zitronenverbene und Hibiskus liefert sekundäre Pflanzenstoffe mit solider Studienlage.
Mate bringt eine sanfte Aktivierung und kann im Rahmen eines figurbewussten Lebensstils unterstützen.
Blutorangen-Extrakt und Kaktusfeige liefern antioxidative Pflanzenstoffe und runden die Formulierung ab.
Und dann ist da noch etwas, das Sie sofort wahrnehmen.
Der Geschmack.
Fruchtig. Frisch. Leicht.
Ein Drink, auf den Sie sich freuen. Kein Zwang, kein „Muss“. Sondern ein Moment, der sich gut anfühlt.
Und genau darin liegt der Unterschied.
Sie arbeiten nicht mehr gegen Ihren Körper.
Sie unterstützen ihn gezielt.
Weniger Heißhunger. Ein klareres Gefühl für Hunger und Sättigung. Konstantere Energie über den Tag.
Ein Alltag, der sich leichter anfühlt, ohne dass Sie ihn komplett verändern müssen.
Bewusste Leichtigkeit ist keine kurzfristige Strategie.
Es ist eine Entscheidung, die Sie täglich treffen.

Scannen Sie den QR-Code und machen Sie aus Ihrem Wasser den einfachsten Hebel für mehr Balance.



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

OPEL

BEI JONAS **BLEIBT'S HEISSS**

MIT DER BRANDHEISSSEN **JONAS BARPREIS AKTION**

ERFAHRE **OPEL** BEI JONAS



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

z.B. **Opel Frontera Edition** 1.2 Hybrid **Automatik** mit 81 kW / 110 PS, Schwarz metallic, LED-Hauptscheinw., **Rückfahrkamera**, Klimaautom., Smartphone-Anb., Navigation, Verkehrszeichenerkennung, Multif.-Lederlenkrad beheizbar, Spurhalteassistent, Fernlichtassistent, PDC, Tempomat, 17" LM-Felgen, Sitzhzg., ZV mit Funk, u.v.m. als Tageszulassung

UPE[1]: **28.480€** **IHR PREISVORTEIL[2] 6.490€**

AKTIONS- BARPREIS **21.990€**

Energieverbrauch (kombiniert): 5,5 l/100 km
CO_2-Emissionen (kombiniert): 123 g/km, CO_2-Klasse: D

z.B. **Opel Corsa Edition** 1.2 mit 74 kW / 101 PS, Weiss, LED-Hauptscheinw., Smartphone-Anbindung, Spurhalteassistent, Verkehrszeichenerkennung, Tempomat, Fernlichtassistent, PDC, Multif.-Lenkrad, Zentralverriegelung mit Funkfernbedienung, elektrische Fensterheber, Klimaanlage, LED-Tagfahrlicht, DAB, u.v.m. als Tageszulassung

UPE[1]: **24.690€** **IHR PREISVORTEIL[2] 7.700€**

AKTIONS- BARPREIS **16.990€**

Energieverbrauch (kombiniert): 5,1 l/100 km
CO_2-Emissionen (kombiniert): 116 g/km, CO_2-Klasse: D

z.B. **Opel Mokka-e GSE** 51 kWh Batterie mit 207 kW / 282 PS, Grau metallic, Navi, LED-Hauptscheinw., Klimaautom., Leder, **Rückfahrkamera**, Ambientebeleuchtung, KeylessGo, Sitzhzg., Multif.-Lederlenkrad beheizbar, Smartphone-Anb., Tempomat, ZV mit Funk, Parkpilot, el. Fensterheber, Verkehrszeichenerkennung, Spurhalteassistent, u.v.m. als Tageszulassung

UPE[1]: **49.490€** **IHR PREISVORTEIL[2] 16.040€**

AKTIONS- BARPREIS **33.980€**

Energieverbrauch (kombiniert): 5,7 l/100 km
CO_2-Emissionen (kombiniert): 129 g/km, CO_2-Klasse: D

Irrtum/Zwischenverkauf vorbehalten. [1] Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers am Tag der Erstzulassung. [2] Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers am Tag der Erstzulassung.

JONAS Unna · Werl · Menden

Wilhelm Jonas GmbH & Co. KG

Unna · Massener Hellweg 44 - 46 · Telefon 0 23 03 / 55 9-0
Unna-Indupark B1 · Max-Planck-Str. 15-19 · Tel. 0 23 03 / 30 10 08-0
Werl · Hammer Straße 92 · Telefon 0 29 22 / 50 18-0

www.opel-jonas.de Jetzt Fan werden!