

OBERADEN



Informations-Zeitschrift
für Oberaden

aktuell

www.fkw.de



Pressfoto: Alexandra Hähnel

Das Lilith Saxophon Quartett

Musikkunst in Bergkamen-Rünthe

Sonntag, 26. Januar 2025

Seite 3

Schreiben Sie noch oder klicken Sie schon ?



Jobcenter-App
Download für iOS



Jobcenter-App
Download für Android



Für den Browser
www.jobcenter.digital

NEU!

**Kein Weg.
Kein Warten.
Erreichen Sie uns
jetzt einfach per
Smartphone.**



Vorteile der App

€ Stellen Sie **Anträge** direkt über die App.

Laden Sie **Dokumente** von Ihrem Smartphone hoch.

Teilen Sie **Veränderungen** mit.

Tauschen Sie **Nachrichten** im Postfachservice aus.

Herausgeberin:
Bundesagentur für Arbeit, Zentrale,
90327 Nürnberg, Oktober 2024

JC
Mein Jobcenter

Mein Bereich

Mehr

jobcenter
Kreis Unna

ortszeit **Oberaden**

Das Lilith Saxophon Quartett

Musikkunst in Bergkamen-Rünthe

Neben der musikpädagogischen Arbeit ist für die Lehrkräfte der Musikschule Bergkamen die künstlerische Betätigung gleichermaßen wichtiges Standbein wie Herzensangelegenheit. Mit der Reihe „Lehrkraftkonzerte“ bietet sich somit eine hervorragende Möglichkeit für Schülerinnen und Schüler der Musikschule, die eigene Lehrkraft als professionelle Musikerin zu erleben. Das Lilith Saxophon Quartett entführt Sie in eine einzigartige musikalische Welt: am Sonntag, 26. Januar um 17 Uhr in der Christuskirche, Rünther Str. 42, Bergkamen-Rünthe.

Selbstverständlich sind darüber hinaus alle Musikinteressierten eingeladen, wenn sich diesmal Saxophon-Dozentin Karin Rescheleit-Hatzel mit ihrem Quartett vorstellt.

Das Lilith Saxophon Quartett nimmt Sie mit auf einen musika-

lischen Streifzug durch verschiedene Länder und Zeiten der Musikgeschichte.

Neben der menschlichen Stimme ist das Saxophon das ausdrucksstärkste Instrument. „Alles ist möglich“ ist das Motto der vier Saxophonistinnen, die von erlesener klassischer Kammermusik bis zum Jazz dem Publikum ein breites musikalisches Spektrum präsentieren.

Die Klangvielfalt der Saxophone ist immens: von einem sanften, geschmeidigen, rauchigen Klang kann sich der Ton in einen sehr klassischen bis zum grellen, perkussiven Sound entwickeln. So bietet die Auswahl transkribierter Werke der Renaissance und des Barock, französischer Originalliteratur, argentinischer Tangos, afrikanischer Grooves, Pop, Rock und Jazzsongs dem Hörer/der Hörerin ein sehr abwechslungsreiches und inspirierendes Klangerlebnis.

Der Eintritt ist frei.

Impressum:

Methler/Oberaden aktuell erscheint 6 x im Jahr mit einer Auflage von 10.000 Exemplaren und wird kostenlos an Geschäfte und Betriebe in Methler, Husen, Kurl, Lanstrop und Oberaden verteilt.

Herausgeber:

FKW – Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Delecker Weg 33 • 59519 Möhnesee-Wippringsen • Tel.: 02924/879700 • Fax: 02924/8797029
www.fkwverlag.com

Anzeigen:

Evelyn Böving Tel. (02303) 3 01 07-25
boeving@fkwverlag.com

Jochen Flessner Tel. (02924) 87 970-12
flessner@fkwverlag.com

Es gilt die Preisliste Nr. 6, April 2022

Druck:
Senefelder Misset, Doetinchem

Titelfoto: Alexandra Hähnel
Bergkamen

Anzeigen, Fotos und redaktionelle Inhalte dieses Heftes dürfen nicht ohne unsere Genehmigung weiter verwendet werden.



Foto: Alexandra Hähnel

Blickpunkt Nordfriesland

Ausstellung in der Ökologiestation



Foto: Ökologiestation Kreis Unna

Die Landschaft der Wattenmeerküste wurde durch die Wechselwirkung zwischen Mensch und Meer geformt. Genau diese Wechselwirkung ist es, die dieses Gebiet so einzigartig macht. Vor allem an der Festlandsküste ist eine Kulturlandschaft entstanden, wie sie sonst nirgends zu finden ist.

Hier wurden Tausende von Warften und Wällen aufgeworfen, die neben Deichen, Schöpfwerken, Wegen und

Ländereien mit teilweise monumentalen Bauernhöfen die Struktur der Landschaft bestimmen. Vom 28. September bis 5. Oktober hat eine Reise der Umweltzentrum Westfalen gGmbH unter der Leitung von Jörg Weyde stattgefunden. Die Fotos dieser Reise werden vom 10. Februar bis 17. März in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ausgestellt. Bitte beachten Sie, dass der Zugang zur Ausstellung während anderer Veranstaltungen kurzzeitig eingeschränkt sein kann.

Ukulele-Kurse in Bergkamen

Roland Portale gibt Wissen weiter

„Die Ukulele ist für mich das Instrument der guten Laune,“ sagt Dozent Roland Portale. Der erfahrene Gitarrist und Live-Musiker vermittelt in seinem Einsteigerkurs, auf entspannte und fröhliche Art Grundlagen zum Spielen einfacher Songs. Dafür sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Doch der „hüpfende Floh“ aus Hawaii hat auch in Bergkamen bereits eine langjährige Fangemeinde. Für diese vermittelt Portale in einem Aufbaukurs und einem Fortgeschrittenkurs besonderen Anschlagstechniken und verfeinerten Spielweisen, um am „Lagerfeuer“ oder gar in einer Band zu glänzen.



Foto: Stadt Bergkamen

Kursleiter Roland Portale erlernen im Kindesalter das Gitarrenspiel und entwickelte sich zu einem umtriebigen Bühnenprofi.

Teilnehmer seiner Workshops profitieren von seinen vielfältigen Erfahrungen als Live-Musiker, Bandmitglied und Musikpädagoge.

Die Präsentation von Erlerntem auf der Bühne ist Roland Portale ebenso wichtig wie der Spaß an der Sache: „Ich wünsche mir für

die Ukulelenkurse, dass die Fröhlichkeit des Instrumentes die Teilnehmer ansteckt!“ Die Termine für die Ukulelenkurse sind Samstag, der 8. Februar, der 8. März und der 29. März 2025. Veranstaltungsort ist das Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte, Pestalozzistr. 6.

„Ukulele für Einsteiger“ findet in zwei kleinen Gruppen mit jeweils drei Lektionen à 60 Minuten statt. Einsteigerkurs 1 läuft von 10 bis 11 Uhr, Einsteigerkurs 2 von 11 bis 12 Uhr. Um 12.30 Uhr gibt es einen Aufbaukurs Ukulele bis 13.30 Uhr, anschließend „Ukulele für Fortgeschrittene“ von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr. Die Kosten für einen dreiteiligen Workshop betragen 50 Euro. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ein eigenes Instrument (Sopran-, Tenor- oder Konzertukulele) ist mitzubringen. Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen entgegen, entweder direkt online: www.musikschule-bergkamen.de oder telefonisch unter der Nummer 02306 - 30 77 30.

Neu- oder Gebrauchtwagen? Stromer oder Verbrenner? SUV, Kombi oder Limousine? Beim Autokauf müssen Verbraucherinnen und Verbraucher viele Entscheidungen treffen. Entscheidend ist für die meisten aber ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Der Kaufpreis ist wichtig

Das zeigt eine repräsentative Umfrage von Civey im Auftrag der DEVK Versicherungen. So haben 75,4 Prozent der Befragten angegeben, dass der Preis für sie beim Pkw-Kauf entscheidend ist, während Aspekte wie Sicherheit (44,5 Prozent), Antriebsart (42,1 Prozent) und Ausstattung (4 Prozent) bei der Wahl eine untergeordnete Rolle spielen. Bei der Entscheidung, ob man eher ein E-Auto



Foto: djd/DEVK/Tobias Stiegler

Tipps zum Autokauf

Daran sollten Kaufinteressierte denken



Foto: djd/DEVK/Jürgen Naber

Bei der Kfz-Versicherung sparen

Auch beim Versicherungsschutz für E-Autos lässt sich sparen. Wer sein neu erworbenes Elektroauto etwa bei der DEVK versichert, zahlt 15 Prozent weniger für die Kfz-Haftpflichtversicherung – Informationen hierzu gibt es unter www.devk.de/auto. Verbraucherinnen und Verbrau-

cher, die ein gebrauchtes Auto kaufen oder verkaufen möchten, finden hier wertvolle Tipps und können einen Mustervertrag herunterladen.

Egal, für welche Antriebsart man sich entscheidet: Beim Kauf von Gebrauchtwagen heißt es: „Augen auf und nie ohne Probefahrt.“ (DJD)



OPEL ASTRA SPORTS TOURER GS

SOFORT VERFÜGBAR

OPEL ASTRA SPORTS TOURER GS AUTOMATIK

- 1.2 Turbo, 96 kW (130 PS)
- Sitz- und Lenkradheizung
- Smartphone-Integration
- Rückfahrkamera + Parkpilot hinten
- Tech-Paket
- Komfort-Paket
- 8 Stufen Automatikgetriebe
- Lederlenkrad, u.v.m.

BARPREIS 32.890 €

ODER OHNE ANZAHLUNG 199 €

MTL¹

Pflichtangaben nach Pkw-EnVKV für den Astra ST GS, 1.2 Turbo, Automatik, 96 kW:
Energieverbrauch (kombiniert) 5.9 l/100km; **CO₂-Emissionen** (kombiniert) 134 g/km; **CO₂-Klasse E**.

Intum/Zwischenverkauf vorbehalten. Leasingbeispiel der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind. Angebot als Tageszulassung ohne KM-Laufleistung: Anzahlung 0€, Laufzeit 24 Monate, Gesamtfahrleistung 30.000 km, Finanzierungsbetrag 38.870€, Sollzins p.a. gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit 0,00 %, Effektiver Jahreszinssatz p.a. 0,00 %, Voraussichtlicher Gesamtbetrag 4.776€, zzgl. 1.190 € Überführungskosten.

Rüschkamp

www.opel-rueschkamp.de

44145 Dortmund · Evinger Str. 20 – 24 · Telefon 0231/31 72 75-0

59368 Werne · Lünener Str. 41 · Telefon 02389 / 98 40-0

44532 Lünen · Viktoriastr. 73 · Telefon 02306 / 2 02 03-0

59379 Selm · Schachtstraße 1 · Telefon 02592 / 9 34 - 0

59348 Lüdinghausen · Seppenrader Str. 17 · Telefon 02591/79 79-0

oder einen Verbrenner wählt, sollte man jedoch nicht nur die Anschaffungskosten im Blick haben, die bei Stromern aktuell noch über denen von Fahrzeugen mit konventionellem Antrieb liegen, sondern auch die Unterhaltskosten. Generell gehen Expertinnen und Experten davon aus, dass die Preise für die neue Generation von E-Autos, die ab 2025 auf den Markt kommen, stark sinken werden.

Die Gesamtkosten im Blick haben

Schon heute sind Pkw mit Elektromotor bei den laufenden Kosten attraktiver als Verbrenner. So sind die Ausgaben für

den benötigten Strom geringer als die für Benzin oder Diesel, wenn man die Möglichkeit hat, sein Auto zu Hause zum optimalen Stromtarif zu laden. Wegen steigender CO₂-Bepreisung wird sich diese Entwicklung perspektivisch noch verstärken. Außerdem ist die Wartung eines E-Autos weniger aufwendig und somit kostengünstiger. Ein Ölwechsel sowie die Abgasuntersuchung entfallen, dazu fehlen Verschleißteile wie Getriebe, Auspuff und Katalysator. Auch bei der Reichweite der E-Autos, die laut Umfrage ein wichtiges Kriterium ist, hat sich einiges getan.



SIEFER

Sanitär · Heizung · Klima · Solartechnik

Wärmepumpen · kontrollierte Wohnraumbelüftung

Notdienst

Unsere Sanitär-Ausstellung

Besuchen Sie unsere exklusive Sanitärausstellung im Loftwerk. Vereinbaren Sie gerne einen Termin!

LoftWERK

Siefer GmbH, Kampstraße 4, 59192 Bergkamen
Tel.: +49 (0) 2307 / 806 18 www.siefer-gmbh.de



Foto: SuS Oberaden

Oberadener Werferoldies feiern

Vorfreude auf die Saison 2025

Seit vielen Jahren beenden die Werferoldies des SuS Oberaden ihre sportliche Trainings- und Wettkampfsaison im Sandbochumer Restaurant „Gate to Asia“, um das abgelaufene Jahr Revue passieren zu lassen. Mit 15 Aktiven waren fast alle SuS'ler dabei, um nach Grußworten, kleinem Rück- und Ausblick auf 2025, einem Dankeschön an verdiente Trainer das reichhalti-

ge und schmackhafte Buffet in Angriff zu nehmen.

Traditionell folgte danach eine interessante Fotoschau über die abgelaufene Saison, die wieder viele Erinnerungen weckte und zu etlichen Zwischenbemerkungen verleitet. Erinnerungen an Trainingseinheiten, gemütliche Treffen, Wettkämpfe in Nah und Fern und auch das komplett verreg-

nete Trainingslager in Höxter kamen auf. Zum Abschluss gab es den umfangreichen Jahresbericht mit zahlreichen Berichten und Statistiken. Mit großer Vorfreude und Erwartungen wollen die Oberadener Werferoldies auch 2025 ihren geliebten Sport betreiben, zu dem jederzeit weitere interessierte Sportlerinnen und Sportler eingeladen sind. Kugelstoß, Diskus-, Speer-,

Hammer- und Gewichtwurf, auch Steinstoß, Schleuderballwurf und vieles andere werden unter fachlicher Anleitung geübt. Auch der gemütliche Teil mit mehreren Gruppentreffen, Kaffee- und Kuchenrunden, ein dreitägiges Trainingslager an der Weser und zahlreiche Wettkampfteilnahmen gehören dazu.

Trainingszeiten sind Dienstag ab 14 Uhr und Donnerstag ab 10 Uhr in der Römerbergsport-halle (bis ca. Mitte Februar) und im Römerbergstadion (ab Mitte Februar).

Weihnachten wurden Wünsche wahr!

- Anzeige -

Dass der Pflegedienst „Gesundheitspartner Bergkamen“ auch ein Herz für Tiere hat, zeigt sich seit einigen Jahren durch die Weihnachtsspende an den gemeinnützigen Tier-schutzverein „Bella Luna“, den Petra und Ralf Gerlach 2012 in Bergkamen gegründet haben.

ser, Geschäftsführerin bei „Gesundheitspartner Bergkamen“ sorgt jedes Jahr dafür, dass ein kleiner finanzieller Weihnachtswunsch für „Bella Luna“ in Erfüllung geht. Wer auch spenden oder sich mit Menpower einbringen möchte, kann sich unter www.verlorene-hunde.de informieren.

Eine weitere Spende ging in diesem Jahr erstmals an die Tiertafel Werne e.V.. Auch sie ist als gemeinnütziger Verein auf Spenden angewiesen, um nachweislich in Not geratene Tierbesitzer mit Futter und Sachspenden zu unterstützen, damit sie ihren geliebten Vierbeiner versorgen können. Die noch recht

junge Aktion „Weihnachtsgel für 4 Pfoten“ lief über facebook. Dort konnte man für die geposteten Tiere Geschenke mit Futter oder Spielzeug packen. Auch hier brachten sich „Die Gesundheitspartner Berg-



kamen“ unterstützend ein. Und auch hier werden immer helfenden Hände und Sponsoren gesucht. Der kleinste Beitrag hilft auch hier! Infos unter www.tiertafel-werne.de. Fotos: privat, Text: F.K.W. Verlag



SuS mit Weihnachtsturnier

Foto: SuS Oberaden

Oberadener Kinder ermitteln ihre Tischtennis-Meister

Am Freitag, 13. Dezember 2024 fand das Weihnachtsturnier der Jugendlichen des SuS Oberaden im Tischtennis statt. Mit 14 Teilnehmern war das Turnier sehr ordentlich besetzt. Das Turnier wurde in drei Gruppen aufgeteilt, Jugend, Schüler I und Schüler II. Dort wurden in Gruppenspielen die jeweiligen Sieger ermittelt.

In der Jugend setzte sich Mats Lieder vor Gulian Steffen durch. Die Schüler I gewann Niko Brohl vor Ilkay Kant, bei den Schülern II triumphierte Mieke Fischer vor Aras Deniz. Die Spiele waren wie immer heiß umkämpft, der Spaß stand jedoch im Vordergrund. Nach den Spielen durften sich alle noch Präsente aussuchen. Zudem wurden alle Eltern eingeladen, um ihre Kinder zu unterstützen.



Nebenbei wurde gegrillt, so dass jeder auf seine Kosten kam. Wie immer war das Event sehr gelungen und alle gingen mit einem Lächeln nach Hause. Durch die rege Teilnahme zeigt sich, dass der SuS in der Jugendarbeit auf dem richtigen Weg ist.

Ergebnisse:

Jugend: 1. Mats Lieder, 2. Gulian Steffen, 3. Lennard ten Venne, 4. Stacy Langer, 5. Melinda Sehrwald
Schüler I: 1. Niko Brohl, 2. Ilkay Kant,

3. Florian Warmuth, 4. Joe-Sang Bialy, 5. Tim Nahrwold
Schüler II: 1. Mieke Fischer, 2. Aras Deniz, 3. Emma Ihne, 4. Thea Baumhus

Abteilungsversammlung des SuS

Oberadener Leichtathleten tauschen sich aus

Der Vorstand der Leichtathletikabteilung des SuS Oberaden konnte am Sonntag, 12. Januar über 60 Mitglieder zur Abteilungsversammlung begrüßen. Da die Satzung nur alle zwei Jahre Vorstandswahlen vorschreibt, entfiel in diesem Jahr dieser Tagesordnungspunkt. Die durch den geschäftsführenden Vorstand vorgestellten Zahlen, Statistiken und die sportlichen Erfolge sprechen eine deutliche Sprache und geben Rückenwind für die Zukunft. Die Entwicklung der Mitgliederzahlen und eine positive Kassenbilanz sorgten zusätzlich für gute Laune.

Die Breitensportgruppen Lauftreff, Nordic-Walking-Treff erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit und konnten neben dem Laufen und Walken über verschiedenste Aktivitäten wie zum Beispiel



Foto: SuS Oberaden

Fahrradtouren und Wanderungen berichten. Der Lauftreff plant auch im Jahre 2025 wieder einen Anfängerkurs. Im etablierte „Bouletreff“ treffen sich drei bis viermal in der Woche Spielerinnen und Spieler, um auf vier Plätzen diesem schönen Freizeitvergnügen nachzugehen.

Neben den üblichen Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften und besondere sportliche Erfolge, wurden in diesem Jahr langjährig tätige Kampfrichterinnen und Kampfrichter sowie die Sportabzeichenabnehmer geehrt. Eine besondere Ehrungen erfuhren zwei Mitglieder der Abteilung, die sich,

begünstigt durch Ihr handwerkliches Geschick um die Reparatur und somit Erhaltung der Ausstattung und Sportgeräte kümmern. Im Anschluss an die Abteilungsversammlung wurden die erworbenen Sportabzeichen verliehen. Ausklang fand die Versammlung mit einem gemeinsamen Imbiss.

Was ist Zweithaar

Eine Chance für volles Haar

Für viele Dinge im Leben gibt es einen Ersatz, der genauso gut oder besser ist als das Original. Warum sollte das bei unseren Haaren anders sein? Schließlich tragen Haare entscheidend zu unserem Aussehen und unserem Selbstbewusstsein bei. Zweithaar ist die perfekte Lösung, wenn das eigene Haar nicht mehr die gewünschte Fülle, Länge oder Dichte hat. Dazu gehören Perücken, Haarteile oder Extensions, die individuell an die Bedürfnisse und den Stil angepasst werden können – sei es aus gesundheitlichen Gründen, bei altersbedingtem Haarausfall oder einfach, um den Look zu verändern.

Das Haarbild verändern

Die Welt der Zweithaare und Haarverdichtung eröffnet fas-

zinierende Möglichkeiten für Frauen, die nach neuen Stylingansätzen suchen oder mit Haarausfall kämpfen. Durch die Verwendung von hochwertigen Perücken und maßgeschneiderten Haarteilen oder Haarverlängerungen können individuelle Wünsche erfüllt werden. Beim Thema „Zweithaar“ geht es um Produkte und Methoden, die dazu beitragen können, natürlich aussehendes Haarvolumen und Stil zu erreichen. Von Perücken über Haarteile bis hin zu speziellen Verdichtungstechniken gibt es viele Optionen, um das eigene Haarbild zu verändern und anzupassen.

Arten von Zweithaar

Zweithaar bietet vielfältige Möglichkeiten, um Haarausfall oder dünnes Haar zu kaschieren oder einfach den Look zu verändern.



Foto: ©Alexas_Fotos - pixabay.com

Neben Perücken und Toupets bieten Extensions eine flexible Lösung, um dem Haar Länge, Volumen oder Highlights zu verleihen. Für ein harmonisches Gesamtbild ist die Anpassung des Zweithaars an das Eigenhaar entscheidend. Hierbei spielt die Haarfarbe eine große Rolle. Viele Anbieter bieten eine breite Palette an Farben, um den natürlichen Farbton genau zu treffen. Haarergänzung und Haarinteg-

ration ermöglichen es, das Zweithaar nahtlos mit dem Eigenhaar zu verbinden.

Zweithaar ist mehr als nur Haarerersatz; es ist eine individuelle Lösung für Menschen mit Haarausfall, die Komfort und Selbstvertrauen betonen. Angepasste Perücken, Extensions und Haarteile bieten eine wichtige Unterstützung im Alltag durch hohe Qualität und gezielte Pflege.

Distanz mit Technik überwinden

Moderne Hilfsmittel bei Seniorenpflege

Wenn nahe Verwandte pflegebedürftig werden, ist es für die meisten Menschen selbstverständlich, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu kümmern. Doch häufig sind diese Möglichkeiten schon durch die Entfernung begrenzt, wenn viele Kilometer zwischen den Wohnorten der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen liegen. Zwar bleibt trotzdem viel zu tun – etwa Organisationsaufgaben, Schriftverkehr, Kommunikation mit der Pflegekasse oder -versicherung, Behörden und Pflegediensten. Wirklich „da sein“ und direkt helfen können die Pflegenden im Alltag aber nicht nur im Rahmen von gelegentlichen Besuchen.

Näher dran mit

Videotelefonie und -beratung

In den Zeiten dazwischen kann digitale Technik helfen, die Distanz zu überbrücken. So bietet zum Beispiel Videotelefonie die Möglichkeit, den Pflegebedürftigen nicht nur zu hören, sondern sich auch optisch einen Eindruck zu verschaffen und mehr Nähe zu erleben. „In der Pflegeberatung werden mittlerweile oft ebenfalls Gespräche per Videogespräch angeboten. Dabei können mehrere an unterschiedlichen Orten befindliche Personen ganz einfach zusammengeführt werden“, erklärt Annika Wissen von der Pflegeberatung compass, die für privat Versicherte zuständig ist und zusätzlich unter der Servicenummer 0800 101 88 00 kostenlose Beratung für alle bietet. Damit



Foto: djd/compass private pflegeberatung

das klappt, muss der Pflegebedürftige natürlich mit der Technik umgehen können. „Bei uns funktioniert das ganz einfach. Am besten nutzt man die Gelegenheit, wenn man zu Besuch ist, um alles für den Pflegebedürftigen einzurichten und ihn an die Bedienung heranzuführen“, rät die Fachfrau. „Vielleicht gibt es ja auch jemanden vor Ort, der bei Bedarf unterstützen kann.“

Für viele Hilfsmittel zahlt die Pflegekasse

Ein weiteres nützliches Hilfsmittel ist ein Hausnotruf, der alleinlebenden Pflegebedürftigen ermöglicht, im Notfall schnell Hilfe zu bekommen. Mittlerweile gibt es auch Systeme mit Ortungsmöglichkeit und integrierter Sturzwahrnehmung. „Sinnvoll als Ergänzung kann eine Schlüsselbox am Haus sein, damit Not Helfer schnell hereinkommen“, so Wissen. Die Kosten für einen

Hausnotruf werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegekasse übernommen, ebenso wie digitale Pflegeanwendungen (DIPAs). Das sind Apps, mit denen sich beispielsweise alle an der Pflege Beteiligten vernetzen und organisieren können.

Auch für notwendige Umbauten in der Wohnung gibt es Zuschüsse. In der Broschüre „Pflege und Sorge auf Distanz“, die kostenlos unter www.pflegeberatung.de heruntergeladen werden kann, finden sich viele weitere nützliche Tipps für Betroffene. (DJD)

steha med

Steffen Hagendorf Zentrum für Physiotherapie

„Alle Kurse können durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden“

Wir haben für Sie die passende Gesundheitsförderung

Kursplan 2025 (1. Halbjahr)

Steffen Hagendorf
Zentrum für Physiotherapie
Im Sundern 16 • 59192 Bergkamen
www.steha-med.de
Fon: 02306 / 94 40 30 | Fax: 02306 / 94 41 03

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 08.00 - 12.00 Uhr
Mo. bis Do. 14.00 - 19.00 Uhr
Fr. 08.00 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Gleich anmelden und neue Bewegungsfreude erfahren

Wir wollen Ihre Bewegungsfreude wecken und Sie unterstützen, Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Bei allen Kursen berücksichtigen wir natürlich Ihre individuelle Leistungsfähigkeit und Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen. Einfach passenden Kurs aussuchen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Faszientraining* – Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining

Genau wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten und dadurch an Elastizität verlieren. Durch funktionelle Übungen werden in diesem Kurs ganzheitlich das Bindegewebe und die Muskulatur angesprochen sowie durch propriozeptives Training Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert. (Mittwoch, 07.05. bis 09.07.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x 60 Min., 145,-€)

Zeit für mich – Genießen und entspannen

Sie wollen gelassener werden und besser vom Alltagsstress abschalten können? Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson steigern Sie aktiv Ihr Wohlbefinden. Erfahren Sie auf einfache Weise eine tiefe und erholsame Entspannung. (Montag, 17.03. bis 12.05.25, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x 45 Min., 140,-€)

ZirkelFit* – Ein vielseitiges Workout für den ganzen Körper

Zirkeltraining bedeutet ein vielseitiges Workout für den gesamten Körper bei hohen Trainingseffekten und wenig Zeitaufwand. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit. Du bist auf der Suche nach einem ZPP zertifizierten Bewegungskonzept – dann bist du hier genau richtig! (Donnerstag, 20.03. bis 05.06.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x 60 Min., 150,-€) Dieser Kurs findet am 01.05. und 29.05. nicht statt.

Senior Fit – Kräftigung für Senioren

Ein gesundheitsorientiertes Konzept für Senioren, bei dem Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit einer spezifischen Sturzprophylaxe ergänzt werden. Erhöhen Sie Ihre Lebensqualität durch Sicherheit im Alltag. (Freitag, 21.02. bis 11.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 x 60 Min., 135,-€)

Anzeige

Das P FLEGETEAM

Grothaus GmbH

HÄUSLICHE KRANKEN- UND ALTENPFLEGE in Bergkamen, Kamen und Umgebung

Kostenlose Beratung:

Das P FLEGETEAM Grothaus GmbH • Weststraße 31 • 59174 Kamen
Tel.: (0 23 07) 1 40 01 40 • www.das-pflegeteam-grothaus.de

Praxis für Physiotherapie

Böhm

Inh. U. Pähler vor der Holte

und Manuelle Therapie

Telefon: 0 23 06 / 8 09 09

Termine nach Vereinbarung

Unsere Leistungen

CMD (Kiefergelenksbehandlung)

• Krankengymnastik

• Gerätegestützte

• Krankengymnastik

• Krankengymnastik nach Bobath

• Klassische Massage

• Bindegewebsmassage

• Fußreflexzonenmassage

• Thermo-Therapie Fango-, Heißluft- Kälteanwendungen

• Manuelle Lymphdrainage

• Triggerpunkt Behandlungen

• Elektrotherapie und Ultraschall

• Hausbesuche ärztl. verordnet

• Medizinische Fußpflege

Praxis für Physiotherapie Böhm

Inhaberin: Ulrike Pähler vor der Holte

Jahnstraße 90 • 59192 Bergkamen

Telefon (02306) 8 09 09 • Fax (02306) 94 06 57

8 | Oberaden aktuell 1-2025

Oberaden aktuell 1-2025 | 9

Steuern, Familien, Kinder?

Das ändert sich finanziell im Jahr 2025

Für das Kalenderjahr 2025 werden zeitnah die gesetzlichen Änderungen eingearbeitet. Daher kann es auch ohne die Anpassung Ihrer Bruttobezüge zu geänderten Auszahlungsbeträgen kommen. Wir geben einen Überblick über Steuern, Mindestlohn und Versicherungen.

Beim Grundfreibetrag gibt es eine Erhöhung um 300 Euro von 11.784 auf 12.084 Euro. Durch die Erhöhung der Freigrenze fällt bis zu einer Gesamtjahressteuer von 19.950 € (bzw. 39.900 € bei Eheleuten / Personen in eingetragener Lebenspartnerschaft) kein Solidaritätszuschlag an.

Kinderfreibeträge steigen

Bei den Kinderfreibeträgen gibt es eine Erhöhung um 60 Euro von 6.612 auf 6.672 Euro. Ab dem 1. Januar 2025 dürfen mehrjährige Bezüge nicht mehr im Rahmen der so genannten Fünftelregelung ermäßigt besteuert werden. Stattdessen werden entsprechende Bezüge auf der Lohnsteuerbescheinigung 2025 in den Zeilen 9 (ausschließlich für Versorgungsbezüge) bzw. Zeile 10 gesondert ausgewiesen. Die ermäßigte Be-

steuerung kann dann durch einen gesonderten Antrag im Rahmen der Einkommensteuerjahresveranlagung beim Finanzamt beantragt werden.

Die Prämien für Kfz-Versicherungen steigen auch in 2025. Je nachdem, wie umfangreich der Versicherungsschutz ist, könnten auf Verbraucher Erhöhungen von bis zu etwa 20 Prozent zukommen. Grund dafür ist wie schon 2024, dass die Kosten für Reparaturen durch die hohe Inflation gestiegen sind. Preise verschiedener Anbieter zu vergleichen, lohnt sich dennoch wegen des harten Wettbewerbs. Steigen die Preise, haben Verbraucher ein Sonderkündigungsrecht von vier Wochen nach Erhalt der Mitteilung.

Höherer Mindestlohn

Der Mindestlohn steigt zum 1. Januar 2025 von 12,41 Euro auf 12,81 Euro brutto pro Stunde. Allen Beschäftigten muss mindestens der Mindestlohn gezahlt werden. Er gilt also nicht nur für Arbeitnehmer mit einer versicherungspflichtigen Hauptbeschäftigung, sondern auch für Minijobber. Für sie erhöht sich damit die Verdienstgrenze von 538 auf 556



Foto: ©Dave_Pot - stock.adobe.com

Euro im Monat. Auf Jahr gerechnet liegt sie dann bei 6.672 Euro. Zuletzt lag der durchschnittliche Zusatzbeitrag, den die gesetzlichen Krankenkassen zum allgemeinen Beitragssatz von 14,6 Prozent erheben können, bei 1,7 Prozent. Dieser wird nun zum Jahreswechsel um 0,8 Prozent auf 2,5 Prozent erhöht. Die Krankenkassen selbst, ob sie den Zusatzbeitrag anheben und in welcher Höhe. Erhöht Ihre Krankenkasse den Zusatzbeitrag, haben Sie als gesetzlich Versicherter ein Sonderkündigungsrecht. Sie können dann bis zum Ende des Monats, in dem der neue Zusatzbeitrag gilt, zu einer anderen Krankenkasse wechseln. Wird der Zusatzbeitrag zum Beispiel zum 1. Januar erhöht, können Sie bis zum 31. Januar kündigen.

Pflegeversicherungsbeitrag steigt

Zum 1. Januar 2025 steigt der Beitrag in der Pflegeversicherung erneut, und zwar um 0,2 Prozentpunkte. Damit soll verhindert werden, dass die Pflegeversicherung zahlungsunfähig wird. Der Beitragssatz wird somit auf 3,6 Prozent der beitragspflichtigen Einnahmen festgesetzt. Für Kinderlose erhöht sich der Beitragssatz auf 4,2 Prozent. Familien mit Kindern zahlen weniger, die Staffelung reicht von 3,6 Prozent bei einem Kind bis 2,6 Prozent bei fünf oder mehr Kindern. Auch das Wohngeld wird an die Preis- und Mietenentwicklung angepasst. Das Wohngeld steigt um 30 Euro pro Monat, das sind durchschnittlich 15 Prozent. (www.finanzverwaltung.nrw.de/www.verbraucherzentrale.de)

Frühlingserwachen im Garten

Was zum Start in die neue Saison zu tun ist

Ganz egal wie kalt, nass und dunkel der Winter auch war: Das nächste Frühjahr kommt bestimmt – und damit die Lust auf das Gärtnern und Gestalten. Mit den ersten milden Tagen des Jahres wird es Zeit, auch den Garten in Frühlingslaune zu versetzen. Gartenhelfer mit Akkubetrieb wie Heckenschere, Rasenmäher und Co. ermöglichen flexibles und mobiles Arbeiten und sorgen dafür, dass Beete und Rasenflächen, Gartenwege und die Terrasse wieder einen aufgeräumten und frischen Look erhalten.

Großreinemachen vom Rasen bis zu den Beeten

Die nasskalte Jahreszeit hat überall im Garten Überbleibsel hinterlassen: Laub und herabgefallene Äste stören nicht nur in optischer Hinsicht: "Vor allem für die Rasenflächen ist es wichtig, die Winterspuren gründlich zu entfernen, damit



Fotos: djd/Stihl

die Gräser wieder frei atmen und kräftig nachwachsen können", weiß Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner. Ebenso tut es den Beeten gut, wenn sie von den Resten des Winters befreit werden und die Erdschicht aufgelockert wird. Einen guten Schnitt im wahrsten Sinn des Wortes machen Freizeitgärtner, wenn sie das zeitige Frühjahr für den Rückschnitt von Hecken und Sträuchern nutzen, denn: "Der Schutz nistender Vögel hat Priorität. Starke Rückschnitte sind vom 1. März bis 30. September deshalb gesetzlich untersagt", erklärt Gärtner weiter. Für den Rückschnitt, aber auch für regelmäßige Trimm- und Formschnitte, eignet sich beispielsweise die Akku-Heckenschere HSA 60 von

Stihl. Mit ihr lassen sich Hecken und Büsche schnell und sauber trimmen, dank des drehbaren Griffes kann in verschiedene Richtungen geschnitten werden – ergonomisches Arbeiten ist so ganz einfach möglich. Ein zusätzlicher praktischer Vorteil: Der Akku lässt sich für eine ganze Reihe verschiedenster Gartenhelfer aus dem AK-Akkusystem des Herstellers verwenden, das Durcheinander unterschiedlicher Energiespender und Ladegeräte ist somit passé. Mit dem gleichen Akku wird beispielsweise auch die Motorsense FSA 60 betrieben, die beim Rasen für eine klare Kante sorgt – direkt an der Hecke genauso wie am Beetrand. Noch ein Tipp: Beim Frühjahrsputz Nistkästen und Vogel-

tränken nicht vergessen – umso wohler werden sich die Wildvögel im Garten fühlen.

Profitipps und Testmöglichkeiten

Um Gartenwege und -möbel, aber auch den Terrassenbelag vom Winterschmutz zu befreien, bietet sich ein Hochdruckreiniger an. Wer sich über die verschiedenen Gartenhelfer informieren möchte, findet im örtlichen Fachhandel kompetente Ansprechpartner. Neben Beratung gibt es im Rahmen der Aktion "Garten-Start. Mit Stihl" vielerorts Testmöglichkeiten. Weitere Informationen und Adressen teilnehmender Händler sind unter www.stihl.de abrufbar. (DJD)



RIO REISER SONGPREIS 2025

Bewerbungsstart für deutschsprachige Musiker

Am 6. Dezember 2025 wird der bundesweite RIO REISER SONGPREIS in der Lindenbrauerei Unna vergeben. Musikerinnen und Musiker aus dem deutschsprachigen Raum, unabhängig von Nation und kultureller Herkunft, die noch nicht unter Vertrag eines Major Labels stehen, können sich ab sofort um diesen Preis bewerben. Die Prinzen-Frontmann Sebastian Krumbiegel, der in der diesjährigen Jury dabei ist, verkündete bei der großen Geburtstagsgala für Rio am 8. Januar in der Berliner Volksbühne den Bewerbungsstart unter großem Applaus.



Teilnahmebedingungen sind, dass es ein deutschsprachiger Beitrag sein muss, die Künstlerin oder der Künstler nicht bei einem Major La-

bel unter Vertrag steht und es keine Coverversion sein darf. Wer sich um den RIO REISER SONGPREIS bewerben will, schickt

seinen Beitrag (einen Original-Song) per E-Mail an rioreiserpreis@gmail.com mit folgenden Infos: (Band)Name, Songtitel, Mail-Adresse, Telefonnummer und Songtext. Den Preis gibt es seit 1997. Der Preisträger des RIO REISER SONGPREISES wird von einer Fachjury ermittelt, die sich aus Künstlern, Musikproduzenten, Musikredakteure und Vertretern der Veranstalter zusammensetzt. Der RIO REISER SONGPREIS wird 2025 zum sechsten Mal vom Kulturzentrum Lindenbrauerei Unna in ausgelobt. Der RIO REISER SONGPREIS 2025 ist mit 5.000 Euro dotiert.

K Jörg Kampmann

Garten- u. Landschaftsbau
Grabpflege- u. Gestaltung

Dorfstraße 21 • 59192 Bergkamen
Tel. (02389) 78 142 92 • 0162-23 79 935
info@gartenbau-kampmann.de • www.gartenbau-kampmann.de

Wir bauen auf... **GEBR MÖLLER**

CONTAINERDIENST • TIEFBAU • BAUSTOFFE • TRANSPORTE

44532 Lünen • Kreuzstraße 132
Tel. 0 23 06/16 00-0
Fax 0 23 06/16 00-16
www.gebr-moeller.de

Brautmode im Jahr 2025

Diese sechs Trends gibt es

Die Brautkleider-Trends für das Jahr 2025 zeigen eine faszinierende Mischung aus nostalgischen Elementen und zeitgenössischem Chic. Traditionelle Stile kehren zurück, doch mit einem frischen, modernen Twist. Von Korsagen bis zu Hosenanzügen, die kommenden Trends bieten für jede Braut etwas Einzigartiges und Stilvolles.

Korsagen

Ein zentraler Trend in der Brautmode 2025 ist die Rückkehr der Korsagen. Diese betonen die Taille und verleihen der Braut eine wunderschön geformte Silhouette. Korsagen werden oft mit strukturierten Materialien kombiniert, die eine klassische, aber dennoch verführerische Ausstrahlung haben. Besonders beliebt sind Korsagen in Kombination mit voluminösen Röcken oder langen Schleppen, die einen dramatischen Auftritt garantieren.

Tiefe Taille

Ein weiterer Trend, der das Jahr 2025 prägen wird, ist die tiefe Taille. Dieser Stil, der seine Wurzeln in den 1920er Jahren hat, erlebt ein großes Comeback. Kleider mit tiefer Taille strahlen eine besondere Eleganz aus und ver-

leihen der Braut einen verlängerten Oberkörper. Dieser Schnitt eignet sich besonders für Bräute, die einen Hauch von Vintage in ihre Hochzeitsmode integrieren möchten, ohne dabei auf moderne Elemente verzichten zu müssen.

Puffärmel

Puffärmel, die schon in den vergangenen Jahren immer wieder in der Mode auftauchten, setzen 2025 ein starkes Statement in der Brautmode. Diese voluminösen Ärmel verleihen jedem Brautkleid eine märchenhafte Note und sind ideal für Bräute, die an ihrem großen Tag alle Blicke auf sich ziehen möchten. Ob in kurzen oder langen Varianten, Puffärmel sorgen für ein dramatisches, aber dennoch romantisches Erscheinungsbild.

Rüschen

Rüschen sind zurück und dominieren die Brautmodenszene 2025 mit ihrer verspielten Eleganz. Ob als dezente Akzente am Saum, an den Ärmeln oder als voluminöse Details auf dem gesamten Kleid – Rüschen verleihen der Brautmode eine gewisse Leichtigkeit und Beweglichkeit. Besonders in Kombination mit fließenden Stoffen kommen sie zur Geltung und erzeugen ein dynamisches Erscheinungsbild.



Fotos: www.cosmopolka.com

Schleifen

Schleifen spielen 2025 eine zentrale Rolle in der Brautmode. Sie dienen als auffällige Details auf dem Rücken, an der Taille oder auf den Schultern und verleihen jedem Brautkleid eine verspielte Note. Große, auffällige Schleifen werden besonders bei minimalistischen Kleidern zum Hingucker, während kleinere Schleifen für subtile Akzente sorgen.

Klassische Linie

Trotz der zahlreichen neuen Trends bleibt die klassische Linie auch 2025 ein wichtiger Bestandteil der Brautmode. Schlichte, elegante Silhouetten, die den Körper umspielen, erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Diese zeitlosen Kleider zeichnen sich durch ihre Zurückhaltung und Eleganz aus. (www.cosmopolka.com)



Fotos: djd/CEWE

Selbstgemachte Fotogeschenke

Zum Valentinstag überraschen

Jedes Jahr am 14. Februar steht allein die Liebe im Mittelpunkt: Der Valentinstag gibt die Möglichkeit, im hektischen Alltag innezuhalten und die Zuneigung zum persönlichen Lieblingsmenschen zu feiern. Mit kleinen Aufmerksamkeiten und selbst gemachten Präsenten lässt sich „Danke“ sagen für gemeinsame Erlebnisse und die gegenseitige Unterstützung. Fotos, die romantische Momente dokumentieren, lassen sich kreativ in originelle Geschenke verwandeln.

Die eigene Foto-Lovestory gestalten

Ein selbstgestaltetes Fotogeschenk zeigt: „Ich habe mir Zeit genommen, um ein persönliches Geschenk zu machen.“ Möglichkeiten, die eigene Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen, gibt es viele. Wie wäre es zum Beispiel damit, die eigene Foto-Lovestory zu erzählen? Gefüllt mit besonderen Erinnerungen ist etwa ein Cewe Foto-

buch ein Geschenk, das am Valentinstag mit Sicherheit gut ankommt. Mit der Buchvorlage „Unsere Liebe“ gelingt der Bildband besonders unkompliziert. Liebevoll gestaltete Seiten bieten Raum, um gemeinsame Erinnerungen schriftlich festzuhalten. In kleinem Format lassen sich Erinnerungen an die schönsten Paar-Momente mit Little Prints festhalten. In einer edlen Aufbewahrungsbox stecken große Emotionen.

Lieblingsorte werden zum Kunstwerk

Wohin führte die erste Reise zu zweit, wo hat man sich das Jawort gegeben? An besondere Orte der gemeinsamen Liebesgeschichte lässt sich zum Beispiel mit einem Photo Streetmap Poster, erhältlich unter www.celewe.de, erinnern. Dabei entsteht aus Lieblingsorten ein persönliches Kunstwerk für daheim. Eine weitere originelle Idee ist es, den Schlüssel zum eigenen Glück zu verschenken: Versehen mit einem gemeinsa-

men Bild ist ein Foto-Schlüsselanhänger in Herzform, ein romantisches Geschenk und ein Zeichen liebevoller Verbundenheit. Für kleine Glücksmomente im Alltag sorgen auch liebe-

voll gestaltete Fotomagnete. Sie sind eine süße Überraschung für den persönlichen Herzensmenschen und lassen sich dabei ganz schnell und einfach gestalten. (DJD)



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen/eine...

Medienberater/in

Festanstellung, Voll- oder Teilzeit Soest / Unna / Beckum

Ihre Aufgaben:

- Akquise von Neukunden sowie Betreuung der Bestandskunden
- Angebotserstellung, Auftragsabwicklung, Disposition
- Erstellen von Marktanalysen / Konkurrenzanalysen
- Belegversand sowie Adresspflege

Wir bieten Ihnen:

- Ein attraktives Gehalt und gute Sozialleistungen sowie einen Fahrtkostenzuschuss
- Eine langfristige Zusammenarbeit in einem sympathischen und motivierten Team sowie interessante Entwicklungsmöglichkeiten

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Angabe zu Ihrer Verfügbarkeit bzw. Ihrer Kündigungsfrist und Ihres Gehaltswunsches an info@fkvwverlag.com

F.K.W.
Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Delecker Weg 33 • 59519 Möhnesee-Wippringsen
Tel. 02924 87970-0 • www.fkw.de

Komm in unser Team

Wir freuen uns auf kreative Verstärkung (m/w/d).

BEWIRB DICH!!!



Auf den Birken 1
59192 Bergkamen
Telefon (02306) 3 04 67 20
Öffnungszeiten:
Di. bis Fr. von 8.30 bis 18 Uhr
Sa. von 8 bis 14 Uhr



Foto: Desange, Zoé

Tipps bei Dauerhusten

Wie die Ansteckungsgefahr vermindert wird

Husten ist lästig – und gerade in der kalten Jahreszeit wieder allgegenwärtig. Auch das Robert Koch-Institut stellt fest: Die Aktivität akuter Atemwegserkrankungen liegt zurzeit auf einem vergleichsweise hohen Niveau. Und wird beim Husten Schleim produziert, weckt das bei vielen die Angst vor einer Ansteckung. Zu recht? Zunächst einmal erfüllt Husten eine wichtige Funktion. Er befreit die Atemwege von Fremdstoffen und überschüssigem Schleim. Bei der natürlichen Reinigungsfunktion befördern feine Härchen (Zilien) das Sekret aus den Bronchien in Richtung Rachen. Kräftige Luftstöße, die fast Schallgeschwindigkeit erreichen, unterstützen diesen Prozess. Mit dem Schleim werden auch die Erreger aus den Atemwegen transportiert.

Husten nicht unterdrücken

„Es ist wichtig, diesen produktiven Husten nicht zu unterdrücken, denn die Viren oder Bakterien müssen die Atemwege verlassen, um eine längerfristige Infektion zu vermeiden. Deshalb gilt es, den Körper auch medikamentös beim Abhusten des Schleims zu unterstützen“, erklärt Prof. Ralph Mösges, HNO-Spezialist aus Köln. Während der Husten dem Körper also hilft, schadet er gleichzeitig dem Umfeld: Ein einziger Hustenstoß kann bis zu 3.000 kleine Tröpfchen freisetzen, die Viren enthalten. Vor allem in geschlossenen



Foto: djd/Sanofi/ Getty Images/dusanpetkovic

Räumen können diese winzigen Partikel bis zu zwei Stunden als Aerosole in der Luft verbleiben und andere infizieren. Um den Husten zu lindern und gleichzeitig die Genesung zu fördern, wird unter anderem der Wirkstoff Ambroxol, etwa in Mucosolvan, empfohlen.

Heilen und andere schützen

„Ambroxol hat zahlreiche positive Effekte auf die kranke Lunge“, erklärt Prof. Thomas Herdegen, Pharmakologe aus Kiel. „Es löst zähen Schleim auf und erleichtert das Abhusten, verbessert die Belüftung der Lunge und wirkt entzündungshemmend.“ Experimentelle Studien zeigen zudem, dass es Erkältungsviren hemmen kann. Auch die Dauer des Hustens kann Untersuchungen zufolge um zwei Tage verkürzt werden. Und wer schnell



Foto: djd/Sanofi/Artem Tryhub/123RF

ler gesund ist, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch sein Umfeld. Mehr Tipps rund um das Thema gibt es unter www.mucosolvan.de. Generell sollten Betroffene den Kontakt mit anderen meiden, immer in ein Taschentuch oder die Armbeu-

ge husten und sich häufig die Hände waschen. Um einen akuten Hustenanfall in der Öffentlichkeit zu stoppen, ist es zudem sinnvoll, Mentholbonbons oder Lutschpastillen parat zu haben – das befeuchtet die Schleimhäute und beruhigt. (DJD)

Pflegedienst

GesundheitsPartner

Bergkamen GmbH

Sugambnerstraße 25 (neben der Sparkasse)

59192 Bergkamen • Telefon (02306) 84 98 710

verwaltung@gesundheitspartner-bergkamen.de

HOF HENTER Produkte aus der Region

Eier aus eigener Freilandhaltung

Kartoffeln

Zwiebeln

Eier

Bambergstr. 85 | 59192 Bergkamen

Tel. 02307/60712 | Montag - Samstag von 8 bis 18 Uhr

Termine fürs Schützenfest

Versammlung des Schützenvereins Oberaden



Foto: Schützenverein Oberaden

Am Samstag, 11. Januar, hielt der Schützenverein Oberaden seine Jahreshauptversammlung in den Räumlichkeiten der Freiwilligen Feuerwehr Bergkamen, Einheit Oberaden ab. Vorsitzender Alexander Moser begrüßte 45 Mitglieder, darun-

ter König Ralf I., Kaiserin Marion I. Heil-Klute und weitere Ehrengäste. Ein besonderer Dank ging an die Feuerwehr für die Nutzung der Räumlichkeiten und Bewirtung. Dem verstorbenen Schützenbruder Heinrich Groß wurde gedacht.

Unter dem Punkt „Ehrungen und Beförderungen“ wurden Bernhard Imiella, Klaus Schäfer und Martin Blom für 25 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Detlev Maurischat und Sören Osius erhielten Auszeichnungen für ihre Vorstandsarbeit, ebenso Gerhard Schnock,

der den Oberstposten abgibt. Weitere Dankesworte gingen an Christel Heuer, Detlev Thom und Miguel Blach. Beförderungen gab es für Christiane Spier, Iris Schäfer, Anke Stückmann (Feldwebel) und Beatrice Moser-Krüger (Oberfeldwebel).

Schützenfest

Die Einleitung zum Schützenfest soll am Freitag, 30. Mai, in der Martin-Luther-Kirche in Oberaden ab etwa 18.30 Uhr stattfinden. Am Samstag, 31. Mai, wird um 12 Uhr das Vogelschießen des SV Oberaden auf dem Gelände der Realschule Oberaden abgehalten. Am Samstag, 7. Juni, Abholung des scheidenden Majestätenpaares, gemeinsamer Marsch zur Realschule Oberaden, Königssproklamation und anschließender Festball. Am Sonntag, 8. Juni, Abholung des neuen Majestätenpaares, Parade im Römerbergstadion, Umzug zur Realschule Oberaden und anschließender Festball.

Herzhaft-süße Überraschung

Dessert zum Valentinstag

Jedes Jahr am 14. Februar dreht sich alles um die Liebe: Paare tauschen Geschenke aus, Verliebte überraschen sich mit kleinen Aufmerksamkeiten, und der eine oder andere nutzt diesen Tag, um endlich das Herz einer besonderen Person zu erobern. Doch was macht den Valentinstag so besonders, und wie können wir ihn so gestalten, dass er über das bloße Schenken hinausgeht?

Kleine Gesten für große Gefühle

Es muss nicht immer das große Geschenk sein, das zählt – im Gegenteil. Oft sind es die kleinen Dinge, die Beziehungen vertiefen. Ein selbstgemachtes Abendessen, ein handgeschriebener Brief oder ein Spaziergang zu zweit können viel mehr bedeuten als das übliche Bouquet. Es ist die Zeit, die wir uns nehmen und die Aufmerk-

samkeit, die wir schenken, die den Valentinstag besonders machen.

Dolce Vita auf dem Dessertteller

Rezept für 6-8 Personen

- 400 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 70 g Zucker
- 50 g Pecorino Romano DOP, gerieben
- Walnüsse und grüne Trauben zur Garnitur

Für die Schokoladensauce:

- 200 ml Schlagsahne
- 200 g Zartbitterschokolade

Zubereitung: Sahne, Milch, Zucker und geriebenen Käse erhitzen, anschließend in der Eismaschine zu einem cremigen Eis verschmelzen lassen. Das Gelato mit knusprigen Walnüssen und süßen Trauben garnieren und mit einer samtigen Schokoladensauce verfeinern. (akz-o)



Foto: freepik