

# 58313

Citymagazin Herdecke | August 2016

Vorteils-  
Coupons  
für DEW21 Kunden

## Interview

Unsere Kapitäne  
der weißen Flotte 07

## Outdoor

Outdoor-Tipps 12

## Reportage

Besuch  
beim Imker 16

**27.8. – 28.8.****9 bis 18 Uhr:  
3. U11 Sparkassen-Cup Herdecke**

FC Herdecke-Ende e.V., Sportplatz am Kalkheck

Zum dritten Mal findet das sportliche Großereignis der Extraklasse beim FC Herdecke-Ende mit Jugendteams des BVB, Bayer 04 Leverkusen, HSV, St. Pauli und vielen anderen statt. DEW21 wird mit Wassermobil und Kinderschminkstand vor Ort sein.

→ [fc-herdecke-ende.de](http://fc-herdecke-ende.de)**30.8. – 9.9.****DEW21 Hausmesse  
Mo – Fr 8 bis 18 Uhr  
Do, 8.9. bis 20 Uhr**DEW21 Servicecenter, Dortmund,  
Günter-Samtlebe-Platz 1

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich über den neuen DEW21 Produktbaukasten, moderne Heizungstechnik u.v.m. Auf der Messe können Sie sich Erdgas-Brennwertgeräte namhafter Hersteller vor Ort ansehen und sich von SHK-Marktpartnern sowie DEW21 Servicemitarbeitern ausführlich beraten lassen.

**3.9.****Start ab 13 Uhr:  
23. Kirchender Citylauf**

Herdecke Kirchende



Nach der letztjährigen Absage findet der beliebte Citylauf dieses Jahr wieder statt. Neben Live-Musik und Verpflegung wird das DEW21 Wassermobil wieder für die nötige Erfrischung sorgen.

→ [citylauf.tusende.de](http://citylauf.tusende.de)**10.9.****ab 14.30 Uhr: Lange Tafel**

Herdecke Innenstadt



Bereits zum dritten Mal lädt die Bürgerstiftung zur Langen Tafel in die Herdecker Fußgängerzone ein.

Infos und Reservierungen unter:  
→ [buergerstiftung-herdecke.de](http://buergerstiftung-herdecke.de)**17. + 18.9.****Herbstfest mit  
verkaufsoffenem Sonntag**

Herdecke Innenstadt



Das jährliche Herbstfest mit Bauernmarkt und verkaufsoffenem Sonntag (ab 13 Uhr) lockt wieder zahlreiche Besucher und Besucherinnen nach Herdecke. Geboten wird ein buntes Spiel- und Spaß-Programm sowie besondere Aktionen und Angebote der Einzelhändler.

**24.9.****ab 10 Uhr: Fischerfest mit Trödelmarkt**

Vereinsheim, Vorhaller Weg 2

Der Sportfischereiverein Hagen, Herdecke und Umgegend e.V. veranstaltet wieder sein traditionelles Fischerfest mit Trödelmarkt und vielen Attraktionen für Jung und Alt nicht nur rund um die Angelfischerei.

**3.10. – 11.11.****Krimifestival „Mord am Hellweg“**

Dr. Carl Dörken Galerie, Wetterstraße 58



Bei Europas größtem Krimifestival dürfen sich die Besucher auf spannende Leseabende mit prominenten Autoren freuen.

2.10. Christa Bernuth liest ihren Herdecker Kurzkrimi und Auszüge aus ihrem aktuellen Thriller „Die Nacht in Dir“

3.11. Michaela May und Nicola Förg lesen aus dem Alpenkrimi „Das stille Gift“

11.11. Premiere: Nicci French liest aus „Böser Samstag“

→ [doerken-stiftung.de](http://doerken-stiftung.de)

„58313“ ist ein Magazin von DEW21. Herausgeber: Dortmunder Energie- und Wasserversorgung GmbH, Günter-Samtlebe-Platz 1, 44135 Dortmund; V.i.S.d.P.: Nils Weise; Redaktion: Iris Wasser, Christoph Walther; Realisierung und Gestaltung: WDD Dr. Faltz, Stute & Partner GmbH, Werbeagentur GWA, Dortmund · Berlin; Fotos: Frauke Schumann: Seite 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18; TuS Ende: Seite 2; Christian Weiss: Seite 3; Stadt Herdecke: Seite 3, 4; Eibe Spielgeräte: Seite 4; DEW21: Seite 19, 20; Marko Sandro Schüren: Seite 15; Nallia Schwarz/Shotshop.com: Seite 16, 17; LFL/Shotshop.com: Seite 18; iStockphoto.com/Antagain: Seite 17; iStockphoto.com/paulrommer: Seite 17

**29.10. – 13.11.****Ausstellung Ruhr Galerie:  
Dagmar Dörken-Vogt**

Ruhr-Galerie, Goethestraße 14



Dagmar Dörken-Vogts Arbeiten bilden eine Balance zwischen abstrahierender und konkreter Malerei. Die Vernissage zur Ausstellung findet am Freitag, den 28. Oktober 2016, um 19 Uhr statt.

**3.11.****ab 18 Uhr:  
Herbstfest des Tauschrings Herdecke**

Begegnungsstätte Frühlingsstraße

Auf dem Herbstfest des Tauschrings Herdecke ist jeder herzlich willkommen.  
→ [tauschring-herdecke.de](http://tauschring-herdecke.de)

**Onikon zeigt**

Kino-Onikon, Goethestraße 14

**19. – 21.9.  
„Toni Erdmann“****4. + 5.10.  
„Schrotten!“****18. + 19.10.  
„Unterwegs mit Jacqueline“**

Im Rahmen des Krimifestivals  
„Mord am Hellweg“ wird gezeigt:

**7.10.  
„M – Eine Stadt sucht einen Mörder“****21.10.  
„Die Augen des Engels“**Alle Infos unter → [onikon.de](http://onikon.de)

# SPAB FÜR DIE GANZE FAMILIE

In einer Zeit, in denen ein mediales Überangebot viele Kinder vor Konsole, TV oder Computer fesselt, ist es umso wichtiger, attraktive Angebote zu schaffen, um den Nachwuchs nach draußen zu locken. Die Stadt Herdecke investiert in die Sanierung alter und den Bau neuer Spielplätze.

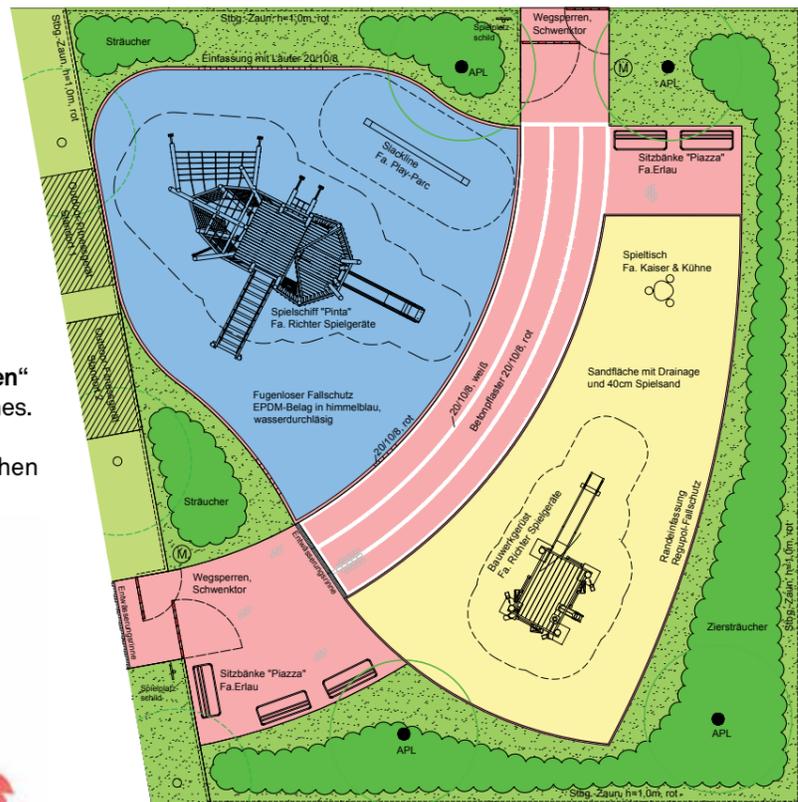
So durften sich im Mai dieses Jahres die Kinder über die Neueröffnung des Spielplatzes am **Huser Feld** freuen, wenig später erfolgte die Fertigstellung der Grünanlage „**Alter Steinbruch**“. Hier wurde der Fokus auf ein altersübergreifendes Betätigungsangebot gelegt. Passend zum Projekt „**Generationenübergreifendes Wohnen am Bahnhof**“ ist eine Park- und Spielanlage mit Spielpunkten für Jung und Alt entstanden.



## NEUES FÜR PIRATEN UND KLETTERKÜNSTLER

In der Entstehung befindet sich das **Spielgelände an der Mühlenstraße**. Hier wird es drei unterschiedliche Spielräume geben, um Rollenspiele und unterschiedliche Spielabläufe zu ermöglichen. Ein hölzernes Spielschiff soll die Nähe zur Ruhr darstellen und kleine Piraten auf große Fahrt mitnehmen. Eine Bauspielanlage fördert das kreative Spielen mit Sand und wird sicherlich zum Errichten der einen oder anderen Sandburg genutzt werden.

Auch der Spielplatz an der Sperlingstraße wird neu gestaltet: Unter dem Motto „**Wasser und Natur erleben**“ entsteht eine Spielfläche entlang des Ostender Baches. Mehrere Kletterelemente führen um und über den Bach und ein kleiner Uferabschnitt lädt zum Forschen und Wasserplanschen ein.



Das Orga-Team beim „symbolischen“ Tausch von Hilfeleistungen

## GUTER TAUSCH

Unter dem Motto „Gemeinsam schaffen wir mehr! Füreinander – Miteinander!“ hat sich Anfang des Jahres der Herdecker Tauschring gegründet. Die mittlerweile 42 Mitglieder tauschen aber nicht etwa materielle Dinge, sondern unterstützen sich gegenseitig mit Hilfen und Dienstleistungen. Dazu zählen beispielsweise leichtere Gartenarbeit, Hilfen in Wohnung und Haushalt, Tierbetreuung, Nährarbeiten, Begleitung zu Ämtern, Einkaufsdienste, EDV- und Formularhilfen oder Kinder- und Seniorenbetreuung. Gezahlt wird in „Talente“. Pro geleistete Stunde werden dem Helfer 20 Talente angerechnet, die er wiederum für fremde Hilfeleistungen einsetzen kann. Für etwaige Kosten wie Benzin oder Lebensmittel wird natürlich aufkommen.

Initiatorin Uschi Beyling ist der festen Überzeugung „Jeder kann irgendetwas“ und möchte daher weitere Mitglieder werben. Nicht nur die etwas älteren Generationen, sondern auch junge Menschen ab 18, egal ob solo oder als Paare, werden gesucht und sind herzlich willkommen. **Interessierte können sich an jedem 1. Donnerstag im Monat ab 17.30 Uhr in der Begegnungsstätte Frühlingsstraße über die Aufgaben und Ziele informieren. Ab 18 Uhr schließt sich das Treffen der Tauschringmitglieder an.**

Nähere Infos unter  
→ [tauschring-herdecke.de](http://tauschring-herdecke.de)

## TRAU DICH

Auf den Brettern, die für viele die Welt bedeuten, können sich Paare in Herdecke nun das Versprechen der ewigen Treue geben. Wegen der Renovierungsarbeiten im „Zwei-Schwerter-Haus“ wurde ein Ersatz für das dortige Trauzimmer gesucht. Herdeckes Bürgermeisterin Dr. Katja Strauss-Köster hatte die Idee, das **Theater am Stiftsplatz** zu nutzen.

Die besondere Atmosphäre auf der Bühne im stimmungsvollen Licht der Scheinwerfer ist bei Heiratswilligen bereits auf großen Anklang gestoßen. Insgesamt 40 Familienmitglieder und Freunde finden auf den gemütlichen Zuschauersesseln im Theater Platz. Bleibt nur zu hoffen, dass bei diesem Anlass nicht geschauspielert wird.

Nähere Infos unter:  
→ [herdecke.de](http://herdecke.de)



## LA BELLA CUCINA



### PASTA MIT PFIFFERLINGEN UND RINDERFILETSTREIFEN

Für 4 Personen

- 500 g Nudeln
- Wasser
- Salz
- 200 g Pfifferlinge  
(wahlweise auch Steinpilze  
oder Champignons)
- Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 250 g Rinderfilet
- 125 ml Weißwein
- 1 Tasse Fleisch- oder  
Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten
- 1 kl. Bund glatte Petersilie
- Parmesan

Wir durften Koch Guiseppe vom Il Cortile beim Zubereiten über die Schulter schauen und haben das Rezept für dieses leckere Gericht mitgenommen.

**Vorbereitung:**  
Pfifferlinge säubern. Rinderfilet in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Kirschtomaten

halbieren, Petersilie hacken und ein paar Blätter zur Deko zurückhalten. Parmesan in grobe Stücke schneiden.

**Zubereitung:**  
Nudeln in 2 l Salzwasser kochen. Pfifferlinge in etwas Olivenöl anbraten. Nach ca. 2–3 Minuten Zwiebeln, Knoblauch und Rinderfiletstreifen zugeben und eben-

falls leicht anbraten. Mit Weißwein und Fleischfond ablöschen und ca. 3 Minuten reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fertige Nudeln und Kirschtomaten unterheben (nicht mitkochen). Auf warmen Tellern anrichten, mit Petersilie und Parmesan garnieren.

Buon Appetito!

## WINE IS FINE

**K**ristina Klein vom Lokal „Korkenzieher“ stellt uns drei köstliche Rebensäfte aus ihrem Sortiment vor, die sich perfekt für spätsommerliche Abende auf der Terrasse eignen. Oder zu einem guten Essen. Oder für einen Abend mit Freunden. Oder einfach mal zwischendurch.

**Rot: Unsere Neuentdeckung**  
TANK No. 32 2015 (9,90 €)  
Primitivo/Italien, Apulien

Im Glas ein funkelndes Dunkelrot, köstliche Aromen von vollreifen Süßkirschen, getrockneten Datteln, Feigen, Rosinen. Dieser dichte und konzentrierte Geschmack entsteht durch ein besonderes Verfahren, in dem die Trauben, bis sie zur Rosine gereift sind, am Stock verbleiben.

**Weiß: Unsere Einstiegsdroge**  
Carl Loewen „Alte Reben“ 2015 (10,50 €)  
Riesling/Mosel

Ein hauchzarter Duft nach Mirabellen, frischen Kräutern und einem Anklang von Cassis. Dieser exzellente Riesling passt hervorragend zu Süßwasserfisch und kalten Spargelgerichten, aber auch zu hellem Fleisch und Geflügel.



DEW21  
Kunden:  
Gratisverkostung  
+ 15% Rabatt  
beim Kauf  
(s. Seite 10)

**Rosé: Unser beliebtester deutscher Rosé**  
Weingut Sonnenhof „Trollinger feinherb“ 2015 (8,20 €)  
Trollinger/Baden-Württemberg

Er verwöhnt mit Aromen von reifen Himbeeren, frischen Erdbeeren und harmoniert perfekt mit gegrillten Fischgerichten oder einem leichten Abendessen.

## UNSERE KAPITÄNE DER WEISSEN FLOTTE

Jeder, der sich an Harkort- und Hengsteysee tummelt, hat sie schon mal übers Wasser schippern sehen: die „MS Friedrich Harkort“ und die „Freiherr vom Stein“. Wir wollten einmal wissen, wer am Ruder der beiden Ausflugsdampfer steht.



## MS FRIEDRICH HARKORT

Kapitän Rigo Suttner ist ein alter Hase auf dem Staugewässer. Bereits im zarten Alter von sechs Jahren war er von Booten fasziniert, seit 1984 ist er bei der Personenschiffahrt Meyer Hauptverantwortlicher für den Harkortsee. Seitdem fährt er von Anfang April bis Ende Oktober, sofern es das Wetter zulässt, die Strecke von der Anlegestelle Zweibrücker Hof in Herdecke bis zum Seeplatz in Wetter.

„Durchschnittlich bin ich 200 Tage am Stück mit dem Schiff unterwegs. Da ich der einzige Schiffsführer auf der Friedrich Harkort bin, darf ich eigentlich nie krank sein. Und wenn ich es mal bin, dann fahr ich trotzdem.“

*„Für den Job muss man schon geboren sein“,*

schmunzelt der 57-Jährige. Die Frage, ob sich nach so vielen Jahren in dem Beruf nicht eine gewisse Langeweile einschleicht, stellt sich dem Kapitän allerdings nicht. „Ein Bürojob, bei dem ich den ganzen Tag vor dem Computer sitzen müsste, das wäre nichts für mich. Ich habe hier jeden Tag mit Menschen zu tun. Und schauen Sie sich doch mal

um! Herdecke ist ein wunderschöner Ort und hat sich gerade in den letzten Jahren richtig gemacht. Ich fahre hier auf dem See durch tolle Landschaften mit üppiger Natur. Was will man mehr?“ Einzig die wuchernde kanadische Wasserpest Elodea bereitet dem Skipper Sorge. Wenn das Schiff nicht regelmäßig die Fahrwege freifahren würde, wäre ein Durchkommen auf der Strecke nur schwer möglich, von Wassersport ganz zu schweigen. Dafür und für seine umsichtige Fahrweise hat der Kapitän bereits einen Ehrenpokal vom Herdecker Kanu-Club erhalten.

Und was sagt die Frau dazu, wenn man sieben Tage in der Woche unterwegs ist? „Meine Frau, wie auch von Zeit zu Zeit meine Mutter, arbeiten hier auf dem Schiff im Service und bewirten die Gäste. Das ist also ein richtiger Familienbetrieb.“ Wenn die Saison dann endet und das Schiff winterfest gemacht worden ist, geht es in den wohlverdienten Urlaub nach Lanzarote. „Auf der Insel kennen wir uns mittlerweile sehr gut aus“, so Suttner. Ob es denn auch im Urlaub auf die hohe See geht? „Nein, mir reicht es dann erstmal!“



## FREIHERR VOM STEIN

Auch wenn Jürgen Dörnbach erst über Umwege zum Kapitänsamt gefunden hat, merkt man sofort, dass er auf seinem Schiff alles unter Kontrolle hat. Der gelernte Maschinenbautechniker erwarb 1986 den Betrieb von den LuxWerften, die bereits 1948 die ersten Ruderboote zum Verleih auf dem Hengsteysee anboten.

*„Eigentlich wäre ich lieber Millionär geworden, aber Kapitän ist auch nicht schlecht“,*

gibt der in Hagen geborene Dörnbach scherzhaft zu. Dabei wurde ihm der Beruf quasi in die Wiege gelegt. Schon sein Vater betrieb einen Ruder- und Tretbootverleih und war maßgeblich am Aufbau der Freizeit- und Personenschiffahrt am Hengsteysee beteiligt. „Durch meinen Vater weiß ich natürlich, worauf es in dem Geschäft ankommt. Ohne den Zusammenhalt der Familie geht hier gar nichts. Meine Frau ist auf dem Schiff für das Wohl der Gäste zuständig und kümmert sich um die Büroangelegenheiten. Aber auch meine Ausbildung als Schlosser und Maschi-

nenbautechniker kommt mir hier zugute. Instandhaltungs- und Reparaturarbeiten kann ich selber durchführen.“ Und wie bekämpft er den Alltagstrott bei rund 200 Tagen im Jahr hinterm Ruder? „An regnerischen Tagen ist es hier an meinem Steuerstand schon ein wenig trist. Ich höre dann Musik oder Hörbücher, um dem ein bisschen entgegenzuwirken.“ Für Fahrgäste ist die malerische Strecke allerdings schon Unterhaltung genug. Entlang an den dicht bewaldeten Ausläufern des Ardeygebirges, vorbei an Hohensyburg, Seeschlösschen und dem Spielcasino möchte man gerne länger an Deck verweilen. „Wenn man jede Ente hier mit Vornamen kennt, ist einem die Schönheit der Umgebung nicht mehr so bewusst. Aber ich bin wirklich sehr glücklich in Herdecke zu leben. Ich gehe gerne Wandern, Joggen und auch Angeln. Und wo ginge das besser, als hier? Außerdem ticken die Uhren hier einfach anders. Die Leute sind freundlicher und gelassener.“ Und wie sieht die Zukunft der Freiherr vom Stein aus? „Mein Sohn, der auch das Schiffsführerpatent besitzt, könnte jederzeit übernehmen. Außerdem erwarten wir im August unser fünftes Enkelkind, sodass wir gelassen in die Zukunft blicken können.“



# Unsere Vorteilspartner

Bei den Partnern von DEW21 erhalten Sie exquisite Angebote und attraktive Rabatte.

## Korkenzieher

Das schöne Weinklokal am neugestalteten Kampsträter Platz lädt nicht nur zum Genuss von ausgesuchten Tröpfchen ein.

Vor viereinhalb Jahren eröffnete Kristina Klein den Korkenzieher als Nachfolge der ehemaligen Weingalerie. In der gemütlichen Gastronomie im Herzen Herdeckes können die Gäste aus rund 30 ausgesuchten offenen Weinen wählen. Darüber hinaus wird ein reichhaltiges Speisenangebot wie beispielsweise verschiedene Frühstücks- und Waffelvariationen als auch Flammkuchen, Salate und Snacks offeriert. Für den Genuss daheim oder als Geschenk sind eine Vielzahl an Weinen, edlen Spirituosen und Feinkost erhältlich. Gesellschaften, die einen festlichen Anlass oder eine Weinverkostung zusammen begehen wollen, sind selbstverständlich auch herzlich willkommen.



Gratis-  
verkostung  
+  
15% Rabatt\*

Weinklokal und  
Weinhandel Korkenzieher  
Kristina Klein  
Kampstraße 4  
58313 Herdecke  
02330.6 57 73 00

Montag Ruhetag  
Di – Do 9 bis 22 Uhr  
Fr – Sa 9 bis 23 Uhr  
Sonn- und Feiertags  
10 bis 21 Uhr



Haus-  
cocktail  
als Aperitif\*

Il Cortile  
Hauptstraße 40 a  
02330.6 07 18 90

Mittagstisch Do – Sa

Mo – Mi 17.30 bis 22.30 Uhr  
Do 12 bis 22.30 Uhr  
Fr, Sa 12 bis 14.30 Uhr  
und 17.30 bis 22.30 Uhr  
Sonntag Ruhetag

## Il Cortile

Ein kleiner kulinarischer Italien-Urlaub mitten in Herdecke kann im Restaurant von Salvatore und Pina Fiscaro verbracht werden.

Die beiden gebürtigen Sizilianer betrieben fünf Jahre lang erfolgreich ein kleines Restaurant in Hagen. Nach Ende des Pachtvertrages verschlug es sie, zum Glück vieler Herdecker, in die Räumlichkeiten des ehemaligen Levante Vini in der Hauptstraße. Koch Guiseppa, der bereits in der ehemaligen Vinothek die Gäste verwöhnte, ist geblieben und kredenzt zusammen mit Ehepaar Fiscaro seit Mitte letzten Jahres mediterrane Spezialitäten. Sowohl im gemütlichen Innenbereich als auch auf der luftigen Terrasse lassen sich die italienischen Delikatessen bei einem stimmigen Glas Wein perfekt genießen.

# Partner werden

Wir freuen uns über tolle Angebote und Aktionen für unsere Kunden.

→ 0231.544-2031

→ iris.wasser@dew21.de

## Aral Ramlow

An der Tankstelle der Familie Ramlow gibt es viel mehr als nur Benzin, Super und Diesel.

Den freundlichen und zuvorkommenden Service des Teams können Kunden rund um die Uhr genießen. Ob beim Tanken, Einkaufen oder beim Verzehr der frischen Snacks aus dem haus-eigenen Petit Bistro. Ein Geldautomat für die Versorgung mit Bargeld steht ebenfalls 24 Stunden zur Verfügung. Die moderne textile Waschanlage bietet unterschiedliche Programme, u. a. auch für SUVs und Cabrios und ist montags bis samstags von 6 bis 22 Uhr geöffnet. Auch eine spezielle Innen- und Außenreinigung ist gegen Terminabsprache möglich.



Aral Tankstelle  
Bernhard Paul Ramlow  
Herdecker Bach 37 A  
58313 Herdecke  
02330.28 78

24 Stunden  
geöffnet



Premium-  
wäsche  
für 4,50 Euro statt  
12,50 Euro\*

## Sport Michalak

Seit über 35 Jahren steht das Geschäft an der Hauptstraße für erstklassige Beratung und hochqualitative Bekleidung rund um das Thema Sport.

Sport Michalak KG  
Hauptstraße 56  
(Fußgängerzone)  
58313 Herdecke  
02330.1 04 05  
info@sport-michalak.de

Mo – Fr 10 bis 18.30 Uhr  
Sa 10 bis 14 Uhr

Bei Peter Michalak und seinem Team ist man gut aufgehoben. Ob es um Trainings-, Freizeit-, Wanderbekleidung oder um sportliche Accessoires geht. Im Sortiment finden sich namhafte Hersteller wie zum Beispiel Schöffel, Meindl, Adidas, Puma, Lacoste und zahlreiche weitere. Das wissen auch viele Vereine und Sportbegeisterte aus Herdecke und Umgebung zu schätzen, die schon lange auf den kompetenten und individuellen Service bei Sport Michalak vertrauen.

Als Spezialist für Vereinsausrüstung und Vereinsbedarf mit eigener Flockwerkstatt finden Mannschaften aus jeglichen Sportarten hier den richtigen Ansprechpartner. Natürlich können beispielsweise auch Sweatshirts, T-Shirts oder Sporttaschen nach persönlichem Wunsch beflockt werden.



25%\*  
auf einen  
Artikel Ihrer  
Wahl



## Ab nach draußen!

Das Vorurteil, dass Wandern nur etwas für Senioren sei, ist spätestens seit Hape Kerkelings Bestseller „Ich bin dann mal weg“ nicht mehr haltbar. Der Wunsch zu entschleunigen, den Rechner und das Handy auszuschalten und die Natur mit allen Sinnen zu erleben, hat sich längst auch bei vielen jungen Leuten zu einem wahren Trend entwickelt.



Laut einer Studie aus dem Jahr 2014 zählen sich 69 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung zu der Gruppe der aktiven Wanderer. Dabei zieht sich die Lust, die Stiefel zu schnüren durch alle Alters- und Berufsschichten. Es gibt zahlreiche Gründe dafür, warum die Wanderleidenschaft einen neuen Boom erfährt. Wandern ist ein Stresskiller! Viele Menschen stehen durch ihren Beruf und die Möglichkeit, ständig erreichbar und verfügbar zu sein, unter Druck. Durch die Bewegung und das Sinneserlebnis „Natur“ werden Glückshormone im Körper freigesetzt und gleichzeitig Botenstoffe, die für Stress verantwortlich sind, reduziert. Des Weiteren liegt der „Sportplatz“ für jeden zugäng-

lich im besten Fall direkt vor der Haustür. Gerade Herdecke und seine Umgebung bieten unzählige Möglichkeiten, die Region auf „Schusters Rappen“ zu erkunden. Der gesundheitliche Aspekt spielt natürlich ebenfalls eine große Rolle. Laut einer Studie des Deutschen Wanderverbandes verringern Menschen, die sich regelmäßig bewegen, bereits nach einer kurzen Phase Körpergewicht, Blutdruck und Körperfett. Ebenfalls verbessern sich Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Dabei müssen es nicht unbedingt ausgedehnte Wandertouren sein, 30 Minuten Bewegung am Tag mit bis zu 7.000 Schritten tragen bereits zu einer gesunden Lebensweise bei und helfen dabei, vielen chronischen Krankheiten vorzubeugen.

# DER RICHTIGE SCHUH

Einer der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände für eine ausgedehnte Wanderung stellt sicherlich der Schuh dar. Und der sollte richtig gewählt sein.

**KOMFORTABLE LASCHEN** zum bequemen An- und Ausziehen



Eine **EFFIZIENTE SCHNÜRUNG** ermöglicht präzise Anpassung

**HARTE KANTEN** für Trittsicherheit in schwierigem Gelände

Auf weichem Untergrund geben **GROBE STOLLEN** halt

Die **VERSTÄRKTE ZEHENKAPPE** schützt den Fuß



## Multifunktionsschuhe

## Leichte Wanderschuhe

## Trekkingchuhe

## Hochgebirgsschuhe

**Einsatzbereich:** Tageswanderungen auf einfachen, befestigten Wanderwegen

**Einsatzbereich:** Tageswanderungen mit leichtem Rucksack im hügeligen Gelände, auch abseits befestigter Wege

**Einsatzbereich:** Lange Trekkingtouren mit schwerem Gepäck, auch in schwierigem Gelände

**Einsatzbereich:** Von ausgebauten Wegen bis zu Hochgebirgstouren mit Kletterpassagen und Gletscherüberquerungen

**Plus:** geringes Gewicht, leichtes An- und Ausziehen, komfortabel.  
**Minus:** kein Knöchelschutz, wenig Seitenhalt

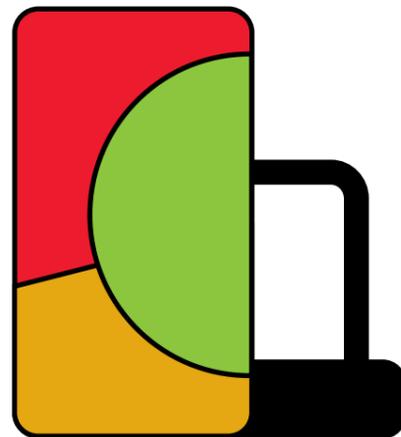
**Plus:** guter Komfort, Knöchelschutz  
**Minus:** für größeres Gepäck und wegloses Gelände zu weich

**Plus:** sehr stabil, stützt den Fuß auch bei großer Last  
**Minus:** schwer, voluminös, mühsames Anziehen

**Plus:** sehr guter Halt, Steigeisenfestigkeit  
**Minus:** hohes Gewicht, sehr hohe Steifigkeit

## DU PACKST DAS SCHON

Kluges Packen und richtiges Einstellen des Rucksacks erhöhen den Komfort und die Beweglichkeit während der Tour.



**Schweres** wie etwa Kameras oder Verpflegung sollte an den Rücken in der Nähe der Schulterträger gepackt werden.

**Mittelschweres** wie Bekleidung oder Erste-Hilfe-Set werden oben und außen positioniert.

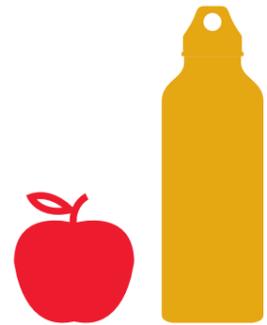
**Leichte** Sachen wie Schlafsack, Daunenausrüstung und andere Gegenstände werden unten verstaut.

## DAS RICHTIGE OUTFIT

Moderne Funktionsshirts verfügen über alle nötigen Eigenschaften für einen angenehmen Wanderausflug. Sie schützen vor der Sonne, trocknen schnell und unterstützen den Körper in seinen Bemühungen, die sich erwärmenden Muskeln zu kühlen. Überschüssige Feuchtigkeit wird nach außen transportiert. Für ein angenehmes Tragegefühl eignet sich am besten ein Stoffmix aus Kunstfaser und Merinowolle.

## DIE RICHTIGE VERPFLEGUNG

Die richtige Ernährung kann maßgeblich über die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden bei Outdoor-Aktivitäten entscheiden.



## Hier ein paar Tipps:

1. Der Körper **braucht Energie**, welche am einfachsten in Form von Kohlenhydraten zu sich genommen werden kann.
2. Ein **ausgiebiges Frühstück** mit Müsli, Obst, Vollkornbrot, magerer Wurst oder Käse schafft eine gute Basis.
3. Pro Wanderstunde verbraucht der Körper **400 bis 600 Kalorien**, deshalb auch während des Fußmarsches für Nachschub sorgen.
4. Unterwegs eignet sich leicht **verdauliche Nahrung** wie Bananen, Joghurt, Müsliriegel, frisches Obst oder Trockenfrüchte.
5. Ganz wichtig: Eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**. Trinken bevor sich Durst, Kopfschmerzen, Schläppheit oder Muskelkrämpfe einstellen.

→ **Zahlreiche Möglichkeiten für Outdoor-Aktivitäten in und um Herdecke findet man auch unter [outdooractive.com](http://outdooractive.com)**

## PARTNERSTADT VON HERDECKE

**W**er bereits mit den Wanderwegen rund um die Ruhrstädte bestens vertraut ist, dem sei ein Abstecher in Herdeckes Partnerstadt ans Herz gelegt: **Blankenburg im Harz**. Besonders das Schloss Blankenburg mit seinen angrenzenden Barockgärten sowie die vielen sehenswerten Villen und die ehemalige „Raubritterburg“ Regenstein machen die Stadt in Sachsen-Anhalt zu



## BLANKENBURG (HARZ)

einem attraktiven Freizeit- und Urlaubsziel. Dass der Harz als eine der schönsten Wanderregionen Deutschlands gilt, belegt die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt sowie Felsformationen wie die Teufelsmauer oder der Ziegenkopf, die über die vielen gut ausgebauten und beschilderten Wege erreicht werden können.

Mehr Infos unter  
→ [blankenburg.de](http://blankenburg.de) oder  
→ [harzer-wandernadel.de](http://harzer-wandernadel.de)

# Keine Angst vor dicken Brummern

Der Fleiß der Bienen ist sprichwörtlich. Doch wie der Arbeitsalltag der eifrigen Insekten wirklich aussieht, wissen die Wenigsten. Wir wollten es einmal genauer wissen und haben das Lehrbienenzentrum auf dem Hohenstein in Witten besucht.

Dort erwarten uns bereits Hela Mikkin, ihres Zeichens Vorsitzende des Kreisimkervereins Ennepe-Ruhr, und Imker Michael Haack. Den beiden ehrenamtlichen Mitarbeitern, die ebenfalls Mitglieder im Imkerverein Herdecke-Ende sind, sieht man die Freude und das Engagement an, wenn sie über die Arbeit mit den Bienen sprechen. Denn über ihre „Haustiere“ gibt es einiges Interessantes zu berichten.



## WESPE

Obwohl Wespen ungefähr die gleiche Körperlänge aufweisen, sind sie, auch aufgrund der fehlenden Behaarung, deutlich schlanker. Ihre schwarz-gelbe Färbung weist bereits auf eine mögliche Gefahr hin. Ihr Stachel, den sie für die Jagd oder zur Verteidigung nutzen, ist beliebig oft einsetzbar.

## BIENE

Die bei uns verbreitete Carnica-Biene hat eine schwarz-bräunliche Färbung und weist eine Länge von ca. 9 – 14 mm auf. Sie hat einen behaarten Körper und ist im Flug als auch „zu Fuß“ wesentlich gemächlicher als die Wespe oder die Hornisse unterwegs. Bienen stechen nur in allerhöchster Not zu und bezahlen dafür mit ihrem Leben.

## HORNISSE

Die Hornisse, ebenfalls eine Wespenart, ist mit ihren bis zu 30 mm Länge klar von der Biene zu unterscheiden. Auch sie verfügt über schwarz-gelbe Streifen, ausgeprägte Mundwerkzeuge und einen wehrhaften Stachel. Der Stich ist zwar schmerzhafter als der der Biene oder Wespe, jedoch nicht gefährlicher.



## EIN STARKES VOLK

Überraschend ist zunächst die strenge Hierarchie innerhalb eines Bienenvolkes. Wider Erwarten hat nicht etwa die Königin das Sagen im Stock, sondern die eifrigen **Arbeiterinnen**. Ihnen kommen zahlreiche wichtige Aufgaben zu wie beispielsweise die Brutpflege, die Nahrungssuche, das Bewachen des Eingangs und das Bauen und Putzen der Wabenzellen.

Die **Königin** dagegen hat nur eine Aufgabe: Als einzige geschlechtsreife Biene im Stock muss sie Eier legen. Und das bis zu 2.000 täglich.

Die **männlichen Bienen (Drohnen)** hingegen sind nur dafür verantwortlich, die Eier der Königin zu befruchten. Nach der Begattung der Königin stirbt der Drohn. Die, die überlebt haben, werden spätestens im Herbst vor die Tür gesetzt oder einfach nicht mehr in den Stock hinein gelassen. Über einen Stachel verfügt der Drohn nicht.



## EIN STICH – WASTUN?

Wenn der Stachel noch steckt, mit einer Pinzette vorsichtig entfernen und darauf achten, dass die anhängende Giftblase nicht gequetscht wird. Wenn möglich, die Wunde desinfizieren. Einstichstelle kühlen - am besten mit Kühlpack, kaltem Wasser oder Eiswürfeln. Nicht kratzen, da Infektionsgefahr! Eine aufgeschnittene Zwiebel wirkt entzündungshemmend und reduziert den Schmerz. Bei Stichen in den Rachenraum: Sofort den Notarzt rufen! Bis zur Ankunft Eiswürfel lutschen und Hals kühlen.

## GESUNDES GIFT

Wie bereits erwähnt, kommt es sehr selten dazu, dass Bienen ihren schmerzhaften Wehrstachel einsetzen. Das Gift, welches zu Hauptteilen aus dem Toxin Melittin besteht, hat allerdings auch positive Eigenschaften. Im Rahmen der Apitherapie (Bienenheilkunde) wird es gegen Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Sportverletzungen oder Kälteschäden eingesetzt.

## KLEINE BIENE – GROSSE LEISTUNG

Dass den eifrigen Tierchen der Honig zu verdanken ist, den die Deutschen ja so lieben (durchschnittlich wird 1,2 kg im Jahr pro Kopf verzehrt) wird bereits in der Grundschule vermittelt. Dass aber ohne die kleinen Brummer die Obst- und Gemüsestände auf Wochen- und in Supermärkten gähnend leer wären, ist nicht jedem bewusst.

Die Bienen sind nach Rind und Schwein das dritt wichtigste Nutztier und für mindestens 80 Prozent der Bestäubung heimischer Blütenpflanzen verantwortlich. Die Honigbiene leistet so einen immens wichtigen Beitrag für das ökologische Gleichgewicht und ist sowohl auf dem Land als auch in der Stadt auf die Erhaltung ihrer Art durch Imker angewiesen.



## BIENEN-FAKTEN

- ein Glas Honig entspricht etwa 30.000 Flügen
- eine Biene kann Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 30 km/h erreichen
- eine Arbeitsbiene wird nur 4–6 Wochen alt
- ein Volk kann aus bis zu 60.000 Arbeitsbienen und ein paar tausend Drohnen bestehen
- am Lehrbienenzentrum sind etwa 800.000 Bienen angesiedelt
- pro Jahr kann ein Volk 20–30 kg Honig produzieren



## Lehrbienenzentrum

Seit April 2012 ist der ehemals städtische Lehrbienenstand in den guten Händen des Kreisimkervereins Ennepe-Ruhr. Hier erfahren kleine als auch große Besucher alles über das Alltagsleben eines Bienenvolkes und die Vorgänge zur Honiggewinnung. Sogar ein eigener Unterrichtsraum ist vorhanden, in dem Schulungen für angehende Imker stattfinden.

Das Interesse am Imkerhandwerk hat übrigens in jüngster Vergangenheit reichlich zugenommen.



Hela Mikkin und Michael Haack kümmern sich ehrenamtlich um das Lehrbienenzentrum.



### IMKERN HEISST VERANTWORTUNG

Dabei ist allerdings zu beachten, dass Imkern kein reiner Zeitvertreib ist, bei dem die Biene den Großteil der Arbeit erledigt und nur in gewissen Zeitabständen der Honig entnommen werden muss. Die Bienenvölker müssen vor allem in den Sommermonaten Juni, Juli und August aufmerksam betreut werden, wie andere Haustiere auch.

Außer der regelmäßigen Honigernte gehören auch die Beobachtung der Bienen, die Schwarmkontrolle und die Wintervorbereitung zu den Aufgaben eines Imkers, um nur einige zu nennen. Wen dies nicht abschreckt, dem steht zum Beispiel der Imkerverein Herdecke-Ende gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Mehr Infos beim Imkerverein Herdecke-Ende e.V. unter [herdecker-imker.de](http://herdecker-imker.de) oder beim Kreisimkerverein Ennepe-Ruhr unter [kiv-ennepe-ruhr.de](http://kiv-ennepe-ruhr.de)

Übrigens: Dieses Jahr feiert der Imkerverein Herdecke-Ende sein 90-jähriges Bestehen. Wir gratulieren recht herzlich!



### BIENEN FÜTTERN

Aber auch ohne fachliche Ausbildung kann man die heimischen Bienen mit einfachen Mitteln unterstützen. Allein durch eine bienenfreundliche Gestaltung seiner Garten- oder Balkonpflanzung. Welche Pflanzen besonders geeignet sind, erfährt man beispielsweise im Pflanzenlexikon der Bienen-App. Diese ist kostenfrei herunterzuladen unter → [bmel.de](http://bmel.de)

### DER GOLDENE SAFT

Der Honig, der im Lehrbienenstand entsteht, ist ein reines Naturprodukt ohne jegliche Zusätze. Die verschlossenen Waben werden aus dem Stock herausgenommen und vorsichtig „entdeckelt“ also von der Wachsschicht befreit. Mit Hilfe einer Zentrifuge wird der Honig aus den Waben herausgeschleudert, anschließend durch ein Sieb gefiltert und in Gläser abgefüllt.

Wer seinen Honig beim Imker aus der Region bezieht, tut nicht nur etwas für die heimische Natur und Wirtschaft, sondern auch für sein eigenes Wohlbefinden.



# Individuell, flexibel und auf Wunsch mit Zusatzleistungen: Die neuen Erdgas- und Strom-Produkte von DEW21

Ab sofort bietet DEW21 ihren Kunden die Möglichkeit, sich ihre Energieprodukte individuell und flexibel nach ihren Bedürfnissen zusammenzustellen. Drei Produkte stehen sowohl im Strom- als auch im Erdgasbereich zur Auswahl.

Das **Basisprodukt** wurde für Kunden entwickelt, die nur über das Internet ihre Energieversorgung abwickeln möchten und keine persönliche Beratung oder weiteren Service erwarten.

Das **Komfortprodukt** ist für Kunden, die zu ihrer Energielieferung auch Service in Form von telefonischer oder persönlicher Beratung wünschen. Darüber hinaus können sie Extras zubuchen wie z. B. Ökostrom bzw. Ökoerdgas, Photovoltaik, einen Energieausweis und vieles mehr.

55 €  
Treuebonus\*

Die **Premiumprodukte** bieten einfach alles – und dazu noch einen Bonus von 125 €!

Das Produkt **Strom Premium** enthält – neben persönlicher Beratung und zubuchbaren Extras noch zahlreiche Inklusivleistungen – auch für den Notfall: Zum Beispiel einen Schlüsselfundservice, eine Handwerker-Soforthilfe u. v. m.

125 €  
Bonus  
55 € Treuebonus\*  
70 € Aktionsbonus\*\*

Beim **Erdgas Premium** setzen die Inklusivleistungen vor allem auf Bequemlichkeit und Energieeffizienz durch ein tado° Thermostat zur intelligenten Heizungssteuerung und dem Heizungstausch zum Sparpreis. Mehr Infos zu den neuen Produkten finden Sie unter [dew21.de](http://dew21.de)



### DEW21 VORTEILSWELT

Kunden von Komfort- und Premiumprodukten erhalten zusätzlich noch Zugang zur DEW21 VorteilsWelt, die besondere Vergünstigungen bietet – von Freikarten über Rabatte für viele Produkte und Aktivitäten bis zu Karten für exklusive Momente, die Sie nur als Vorteilskunde erhalten. Klicken Sie mal rein unter [dew21.de/Vorteilswelt](http://dew21.de/Vorteilswelt)

\* Treuebonus: Treuebonus erhältlich für Neu- und Bestandskunden bei einem Wechsel in das angegebene Produkt. Erfolgt als Gutschrift mit der nächsten Lieferrechnung. Gültig bei Abschluss bis: 31.12.2016.

\*\* Aktionsbonus: erhältlich für Neu- und Bestandskunden bei einem Wechsel in das angegebene Produkt. Auszahlung innerhalb von 60 Tagen nach Lieferbeginn. Gültig bei Abschluss bis: 30.09.2016.



# Erdgas mit Fernbedienung. Wo gibt's das denn?

Unsere neuen Erdgasprodukte

**GENAU  
MEINE  
ENERGIE**

**DEW21**

Unser Produkt Erdgas Premium beinhaltet Leistungen, die Ihnen echte finanzielle Vorteile bieten wie z.B. das tado° Thermostat für intelligentes Heizen, Heizungstausch zum Sparpreis und vieles mehr. Darüber hinaus steht Ihnen unsere DEW21 Vorteilswelt offen mit jeder Menge Spaß, Vergünstigungen, Verlosungen und limitierten Event-Highlights. Einfach mal reinklicken unter [dew21.de/erdgas](https://dew21.de/erdgas)