

Seniorenbüro an mehreren Orten ansprechbar

Im Mai gibt es noch viele unterschiedliche Termine

Das Seniorenbüro der Stadt Hattingen ist in verschiedenen Ortsteilen ansprechbar. Dort kann man sich über alle Fragen rund um die Beantragung, Bewilligung, Eingruppierung und Widerspruch eines Pflegegrades beraten lassen. Auch besteht die Möglichkeit, einen Antrag für einen Schwerbehindertenausweis zu stellen. Daneben sind auch Vordrucke für Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und vieles mehr erhältlich.

Diesen Monat ist das Seniorenbüro noch an folgenden Standorten anzutreffen:

- Innenstadt, Holschentor, Talstraße 8, am Dienstag, 21. Mai, von 10 bis 11.30 Uhr
- Holthausen, Familienzentrum Holthausen, Linker Seiteneingang, Lehmkuhle 1, Mittwoch, 22. Mai, von 10 bis 12 Uhr
- Campingplatz, Freizeitdomizil, Tippelstraße 4, Montag, 13. Mai, 10 bis 11.30 Uhr
- Südstadt, Johannismühle, Umlandstraße 32, Dienstag, 28. Mai, 11 bis 12.30 Uhr
- Bredenscheid, Wichern-Haus, Johannessegener Straße 35; Dienstag, 28. Mai, 10 bis 11.30 Uhr.

Essener Autorin liest aus Roman

Die Autorin Sabrina Hüskén liest am Donnerstag, 4. Juli, in der Buchhandlung „Lebenswert“, Große Weilstraße 13, aus ihrem Debütroman „Im Klang des Meeres“. Der Roman erzählt die Geschichte einer Surflehrerin, die sich zwischen ihrer Liebe zu einem rivalisierenden Tauchlehrer und ihrer Liebe zum Meer entscheiden muss, und richtet sich vor allem an junge Erwachsene, die sich gerne ans Meer entführen lassen. Die Lesung beginnt um 18.30 Uhr. Karten sind vor Ort in der Buchhandlung erhältlich und kosten zehn Euro.



Sabrina Hüskén liest am 4. Juli aus ihrem Debütroman. KOKO/FFS



Maren Raspel, Stefanie Hertzfeldt und Bettina Strätling (v.l.) kooperieren beim neuen Event „Mommy's Breakfast“ im Café Immerschön für Schwangere und Mütter. JÖRG SCHIMMEL/FUNKE FOTO SERVICES

Fachwissen und Frühstück für Frauen

Bei „Mommy's Breakfast“ gibt es viele Infos für Schwangere und Mütter, etwa über Ernährung

Liliane Zuuring

Ein neues Event wendet sich an Schwangere und Mütter: das Mommy's Breakfast. Dafür haben sich Fachfrauen für Frauen in Hattingen zusammengetan. Was es bietet.

Geballtes Fachwissen für das Wohlbefinden von Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und mit Kind plus ein darauf abgestimmtes Frühstück: Das wollen Bettina Strätling, Christiane Nemeclanger, Maren Raspel und Stefanie Hertzfeldt mit diesem Frühstücksformat bieten.

Ernährung, Wellness und das Becken

Bettina Strätling von der Vitalpraxis Auszeit an der Kleinen Weilstraße hat ihre Mama-Wellness-Therapie (MWT) bereits vor Jahren patentieren lassen. Sie ist Physiotherapeutin, Kosmetikerin, ausgebildete Lymphtherapeutin und Kindermassage-Anleiterin. Ihre Professionen verbindet sie in der Mama-Wellness-Therapie, die auf Therapie, Pflege und Coaching setzt. Letzteres hält sie für wichtig. „Alle sagen immer, wie wundervoll so eine Schwangerschaft ist, wie glücklich die werdenden Mütter sein müssen. Hier dürfen sie offen reden, denn manche Frau fühlt sich auch gar nicht

wohl“, weiß Bettina Strätling. Eine weitere Säule ist die Ernährung.

Da kommt Christiane Nemeclanger ins Spiel. Sie hat eine eigene Praxis für Chinesische Medizin und Yang Sheng in Essen, kennt sich mit der Fünf-Elemente-Lehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin aus. Sie stellt vor, wie die Fünf-Elemente-Küche Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit, sogar bei Kinderwunsch helfen kann. Die Ernährung sei wichtig, weil in der Schwangerschaft eine Mangel-situation entstehen kann. „Der wirkt diese Küche entgegen“, erklärt Bettina Strätling. „Mancher Mangel kann auch zu einer postnatalen Depression führen. Wir möchten, dass Frauen stark durch die Schwangerschaft gehen. Und sie sollen stark sein für die Aufgabe danach.“

Strätling stieß über die sozialen Medien auf Maren Raspel von der Fachwerkstatt Osteopathie am Haldenplatz in Hattingen. Raspel ist Heilpraktikerin für Osteopathie, hat sich spezialisiert auf Schwangere und Kinder. „Nicht jede Schwangere braucht eine osteopathische Behandlung. Aber wenn sie nötig ist, dann sollen Frauen wissen, dass es sie auch gibt.“

Schmerzen an der Symphyse, also der Schambeinfuge, seien in der Schwangerschaft nicht selten. „Das Becken ist stark belastet in der Schwangerschaft, sprengt sich auf und verschiebt sich.“ Sie kümmert sich darum, dass „das Becken offen ist, keine Blockaden vorhanden sind“. Auch dem Zwerchfell widmet sie sich, „weil das der Muskel ist, der fürs Gebären wichtig ist“.

Maren Raspel weiß, was das Be-

cken mit der Links- oder Rechts-händigkeit zu tun hat – und wie je nach der Händigkeit der Mutter das Ungeborene von einer ungünstigen Lage im Mutterleib sich freiwillig in eine so genannte „1A-Lage“ bringt, wenn „das Becken frei ist“, so Raspel.

Sie wiederum kennt Stefanie Hertzfeldt, die vor wenigen Monaten das Café Immerschön an der Kleinen Weilstraße eröffnet hat – und holte sie für das Event mit ins Boot.

Hertzfeldt wird nach den Tipps von Christiane Nemeclanger das Frühstück zubereiten und den Raum stellen. Die Fachfrauen vermitteln Fachwissen in „lecker-lockerem Rahmen“, verspricht Strätling. Die Angst nehmen, entspannen, vorbereiten auf die Geburt und die Zeit danach: Das ist das Ziel.

Termin und Anmeldung

Das erste „Mommy's Breakfast“ findet am Donnerstag, 20. Juni, von 10 bis 12 Uhr, im Café Immerschön an der Kleinen Weilstraße 16 statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich: per Mail an die Adresse

info@vitalpraxis-auszeit.de.

Die Teilnahme kostet 35 Euro, das Frühstück ist inklusive. Fragen können die Teilnehmerinnen bei der Veranstaltung auch stellen. Die Fachfrauen antworten.

Wir möchten, dass Frauen stark durch die Schwangerschaft gehen. Und sie sollen stark sein für die Aufgabe danach.

Bettina Strätling,
Mama-Wellness-Therapeutin

Eine Stunde lang gemeinsam Vögel zählen

Die „Stunde der Gartenvögel“ geht in die 18. Runde. Heute gibt es eine Aktion von Nabu und vom Verein „Wir wohnen zusammen“

Piep, Tschilp, Tirili: Seit Wochen bieten die Vögel in Gärten und Parks ihre Frühlingkonzerte. Welche Arten und wie viele es noch sind, die uns vor allem morgens mit ihrem Gesang erfreuen, wird das Wochenende vom 9. bis zum 12. Mai 2024 zeigen: Der Nabu Ennepe-Ruhr-Kreis e.V. ruft zur 18. „Stunde der Gartenvögel“ auf. Mit einer besonderen Veranstaltung in Hattingen. Eine Stunde lang sollen die gefiederten Freunde gemeinsam gezählt werden. Nabu und der Verein „Wir wohnen zusammen“ wollen das am Freitag, 10. Mai, in der Zeit zwischen 14.30 Uhr und 17 Uhr tun. Treffpunkt: Südring 23 in Hattingen.

„Wir beobachten gemeinsam und notieren jeweils die höchste Anzahl von jeder Art, die wir gleichzeitig sehen“, heißt es in der Einladung. So würden Vögel, die wegflattern und wiederkommen, nicht doppelt gezählt.



Ein Star unter den Gartenvögeln: der Star. FRANK HECKER/NABU

Wozu werden die Vogeldaten benötigt? „Viele Menschen haben das Gefühl, dass wir uns früher häufiger am Gesang von Zaunkönig, Singdrossel oder Star erfreuen konnten“, sagen die Naturschützer. „Beruhen unsere Befürchtungen auf Tatsachen, oder verklären wir die vermeintlich gute alte Zeit? Das wollen wir mit Ihrer Hilfe herausfinden.“

Nur mit genauen Kenntnissen über die heimischen Vögel könnten diese wirksam vor Gefahren geschützt werden. Der Erfolg hänge daher immer von Menschen ab, die sich engagieren und der Natur helfen wollen. „Je mehr Menschen mitmachen, desto besser können unse-

re Ornithologen den Zustand der Vogelpopulationen in unseren Siedlungen einschätzen“, sagt Pit Städtler, Vorsitzender des Nabu EN. „Mehr als 59.000 Vogelbeobachter haben im vergangenen Jahr deutschlandweit mitgemacht und aus über 40.000 Gärten über 1,3 Millionen Vögel gemeldet.“

Umfangreicher Datenschatz

Im Ennepe-Ruhr-Kreis wurden in 179 Gärten von 254 Vogelfreunden 5038 Vögel gezählt. Ziel der Aktion ist, Trends bei den Beständen über die Jahre zu verfolgen, und weil die „Stunde der Gartenvögel“ bereits seit 2006 stattfindet, können Ornithologen beim Nabu auf einen um-

fangreichen Datenschatz zurückgreifen. Auch Menschen, die wenig über Vögel wissen, können bei der Aktion teilnehmen, betont Dr. Pit Städtler.

Und so funktioniert die Vogelzählung: Von einem ruhigen Plätzchen im Garten, Park, auf dem Balkon oder vom Zimmerfenster aus wird von jeder Vogelart die höchste Anzahl notiert, die im Laufe einer Stunde gleichzeitig beobachtet werden konnte. Die Beobachtungen können am besten online unter www.stundeder Gartenvoegel.de gemeldet werden, aber auch per Post (bis 20.05.2024) oder Telefon – kostenlose Rufnummer am 11. Mai von 10 bis 18 Uhr: 0800 1157115.

Kino

Bochum

Casablanca
Kortumstr. 11, (0234)3259177
Challengers - Rivalen (OmU), 22.45 Uhr.
Ein Glücksfall, 20.30 Uhr.
Es sind die kleinen Dinge, 18.45 Uhr.
Evil Does Not Exist (OmU), 22.30 Uhr.
Morgen ist auch noch ein Tag, 15.45 Uhr.
Sterben, 16, 19.30 Uhr.
Teaches of Peaches, 22.45 Uhr.
Teaches of Peaches (OmU), 22.45 Uhr.
Vom Ende eines Zeitalters, 15.45 Uhr.
Zwischen uns das Leben, 18, 20.15.
UCI Kinowelt Ruhr Park
Am Einkaufszentrum 22,
(0234)2390222
Abigail, 19.50 Uhr.
Arthur der Große, 17, 20.30 Uhr.
Ask Filmi, 23 Uhr.
Back to Black, 17.30 Uhr.
Bad Director, 22 Uhr.
Bang Boom Bang - Ein todsicheres Ding, 23 Uhr.
Beautiful Wedding, 17.30, 20.20 Uhr.
Challengers - Rivalen, 17.40, 20.50.
Chantal im Märchenland, 14.10, 17.10, 20 Uhr.
Civil War, 17.45, 19.45 Uhr.
Das erste Omen, 20.20 Uhr.
Die Dschungelhelden auf Weltreise, 14.40 Uhr.
Garfield - Eine extra Portion Abenteuer, 16.50, 19.30 Uhr.
Garfield - Eine extra Portion Abenteuer 3D, 16.50 Uhr.
Ghostbusters: Frozen Empire, 16.45 Uhr.
Godzilla x Kong: The New Empire, 14 Uhr.
Immaculate, 19.40 Uhr.
It's Raining Men, 20.30 Uhr.
Knock Knock Knock, 19.30, 22.45 Uhr.
Kung Fu Panda 4 3D, 17.15 Uhr.
Max und die Wilde 7: Die Geister-Oma, 14.20 Uhr.
Planet der Affen: New Kingdom, 14, 14.15, 16.35, 17.20, 19.50, 20.40, 22.50 Uhr.
Robot Dreams, 14.10 Uhr.
The Fall Guy, 17.40, 20.45, 22.45 Uhr.
Union Kino Center
Kortumstraße 16, (0234)3389103
Arthur der Große, 14.45 Uhr.
Back to Black, 17, 19.30 Uhr.
Beautiful Wedding, 16, 18, 20, 22 Uhr.
Challengers - Rivalen, 17, 19.45, 22.30 Uhr.
Chantal im Märchenland, 17, 20, 22.30 Uhr.
Dune: Part Two (OV), 22 Uhr.
Garfield - Eine extra Portion Abenteuer, 15, 17, 19 Uhr.
Kung Fu Panda 4, 15 Uhr.
Max und die Wilde 7, 15 Uhr.
Planet der Affen: New Kingdom, 14.15, 17, 19.45, 22.30 Uhr.
Planet der Affen: New Kingdom (OV), 21 Uhr.
Robot Dreams, 14 Uhr.
The Fall Guy, 14.45, 17.15, 20, 22.30.

Essen

Cinemax Essen
Berliner Platz 4 - 5, (040)80806969
3391 Kilometer (OmU), 22.30 Uhr.
Abigail, 21, 23.15 Uhr.
Arthur der Große, 14.30, 20.15 Uhr.
Back to Black, 16.15, 17, 20.15 Uhr.
Beautiful Wedding, 14, 17, 20, 22.45.
Challengers - Rivalen, 14.30, 16, 19.30, 22.45 Uhr.
Chantal im Märchenland, 13, 13.30, 16.45, 19.45 Uhr.
Civil War, 17.15, 20, 23.15 Uhr.
Das erste Omen, 23 Uhr.
Das Geheimnis von La Mancha, 14 Uhr.
Dune: Part Two, 19.45, 22.15 Uhr.
Ella und der schwarze Jaguar, 13.15.
Garfield - Eine extra Portion Abenteuer, 14, 16.45, 19.15 Uhr.
Garfield - Eine extra Portion Abenteuer 3D, 13.45, 16.30 Uhr.
Godzilla x Kong: The New Empire, 16.45, 23 Uhr.
Godzilla x Kong: The New Empire 3D, 19.30 Uhr.
Immaculate, 22.30 Uhr.
It's Raining Men, 17.15, 19.30 Uhr.
Knock Knock Knock, 19.45, 22.45 Uhr.
Kung Fu Panda 4, 14.15, 17 Uhr.
Kung Fu Panda 4 3D, 13.45 Uhr.
Max und die Wilde 7; 14.15 Uhr.
Planet der Affen: New Kingdom, 13.15, 15, 17, 19, 20.30, 22.45 Uhr.
Planet der Affen: New Kingdom (OV), 16, 19.30, 23 Uhr.
Raus aus dem Teich, 14.30 Uhr.
The Fall Guy, 13.20, 16.30, 19.45, 23.15 Uhr.