

QUINT ESSENZ

Neuigkeiten aus der Nachbarschaft
Hamme, Hordel, Hofstede, Schmechtingtal & Riemke

VIER FRAGEN AN

Im Gespräch mit dem
Bundestagsabgeordneten
Axel Schäfer

„Für ein modernes und gerechtes
Deutschland“

Das ganze Interview
auf Seite 8



Großer Themenschwerpunkt

SPORT

kostenlos & draußen



KEMPER - STEINER & PARTNER

ARCHITEKTEN GMBH

Gerard-Mortier-Platz 2, 44793 Bochum
TEL: 0234/95991-0 / E-mail: info@kemper-steiner-partner.de



DAS SIND WIR

Wir sind eine SPD Zeitung. Warum wir nicht Bergmann heißen? Oder Hammer und Meißel? Weil wir 2021 haben und die SPD sich endlich weiterentwickeln muss.

Und so sind wir die Essenz aus fünf Ortsvereinen mit so vielen unterschiedlichen Geschichten wie Bürge*innen die in unserem Stadtteil leben. Natürlich gibt es den ehemaligen Bergmann, Stahlarbeiter. Menschen, die bei Opel den Astra und Zafira zusammenschraubt haben, aber wir sind auch Künstler*innen, Städteplaner*innen und Sozialpädagog*innen. Wir sind bei Fridays for Future, bei den Omas gegen Rechts und bei der Seebücke. Wir sind eben die mitgliederstärkste Partei Deutschlands und was unsere Mitglieder angeht: die Volkspartei.

Und wir sind für Sie kommunal im Einsatz. Völlig egal, was im fernen Berlin oder im näheren, politisch aktuell sehr fernen Düsseldorf passiert: Vor Ort machen wir Politik ohne Scheuklappen, nach bestem Wissen und Gewissen. Darum soll es gehen. Um das, was unsere Nachbar*innenschaft ausmacht.

INHALT

Neuigkeiten.....	04
Titelthema: Sport.....	06
Vier Fragen an: Axel Schäfer.....	08
Servicethema: Rücken.....	09
Expedition Hamme.....	10
Notiert: Kostenlose Angebote der AWO.....	10
Hochwasser: Hamme hilft Dahlhausen.....	10
Impressum.....	10

Tach auch Nachbar*innen,

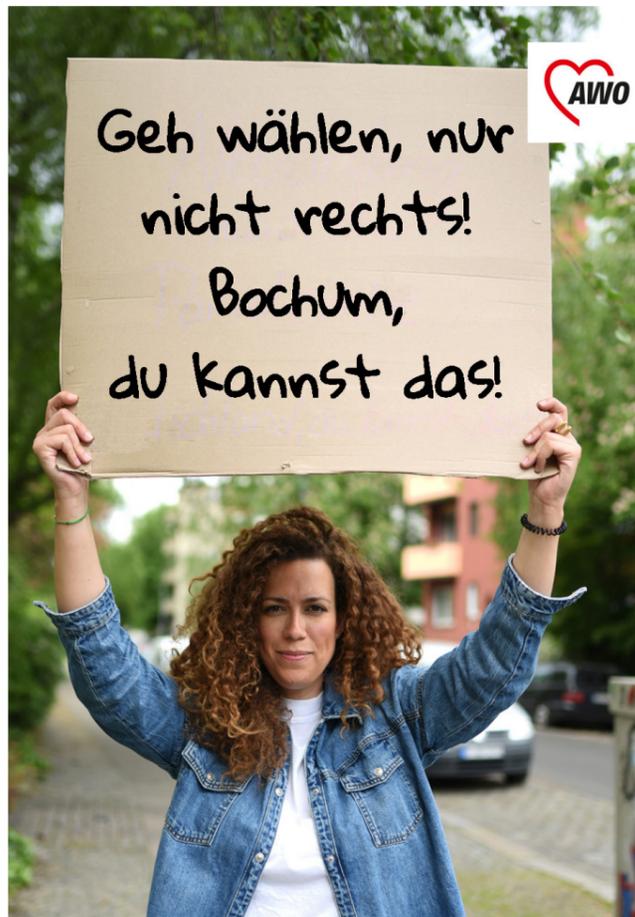
bereits zum zweiten Mal dürfen wir Sie in unserer kleinen Stadtteilzeitung QuintEssenz begrüßen.

Nachdem sich unsere erste Ausgabe vor einigen Monaten stark dem Thema „Wohnen“ gewidmet hat, steht nun das Thema „Sport“ im Fokus. Der Vereinssport hat unter Corona stark gelitten. Dafür haben individuelle Angebote einen großen Beliebtheitsschub erfahren. Wir gucken uns den Trend genau an und zeigen, was hier bei uns im Quartier so sportlich abgeht.

Außerdem in dieser Ausgabe: ein Interview mit dem SPD-Bundestagsabgeordneten Axel Schäfer. Mit ihm reden wir über die SPD im Bund, sein Engagement für Bochum und natürlich auch über den Sport. An dieser Stelle möchten wir Sie, liebe treue Leser:innen, auch auf unser neues online-Angebot hinweisen: Unter QuintEssenzBochum.de finden Sie nicht nur die aktuelle und die alte Ausgabe, wir bieten Ihnen auch zusätzliche Lese- und Mitmach-Angebote.

Sollten Sie Themen oder Anregungen haben: Bitte schreiben Sie uns! Wir freuen uns. Und jetzt wünschen wir viel Spass mit dieser Ausgabe.

Ihr Redaktionsteam





JENTSCH die HAUSVERWALTUNG

- Immobilien
- Verwaltung
- Hausmeisterdienst
- Gebäudereinigung

Preiswerte Kompetenz aus einer Hand

Oststraße 4-6, 44866 Bochum (Wattenscheid)
Telefon 0 23 27 - 564 24 30 - www.jentschkg.de



Atelier airfräulich
Kunst trifft Handwerk

Ansprechende bezahlbare Exponate von der eigenen Scholle... zur eigenen Freude und Freude anderer Menschen... nach ihren Wünschen.

- Ruhrpöttlerisches Bilder
- Kleinformel
- Holzobjekte
- Schmuck
- Kreativkurse für Kinder u. Erwachsene

Isabellastrasse 1 44795 Bochum Weitmar
Mobil: 015208677643 E-mail: kliemchen@airfraeulich.de



NEUE GRUNDSCHULE

An der Felsieperstraße herrscht emsiges Treiben: Nach dem Spatenstich am 06.09.2021 wird dort der Neubau der Grundschule realisiert.

Hinter den üppigen Sichtschutzwänden wird fleißig gearbeitet, damit die neue Schule auch planmäßig Mitte 2023 fertig gestellt

werden kann. Der Neubau kostet 23 Millionen Euro und berücksichtigt nicht nur moderne klimabauliche Konzepte, wie eine Photovoltaikanlage, sondern der Fokus liegt vor allem auf der Unterstützung des pädagogischen Konzepts, mit Schwerpunkt auf Bewegung und musikalischer Förderung.

Was gibt es Neues aus den einzelnen Stadtteilen Hamme, Riemke, Hordel, Hofstede und Schmechtingtal? Hier gibt es die Antworten. Fragen und Anregungen können an die Redaktion gesendet werden: redaktion@quintessenzbochum.de



IMKERN IN RIEMKE

Es summt laut im Kleingartenverein Riemke, denn die beiden Hobby-Imker*innen Claudia und Sako betreiben dort einen Bienengarten. Gemeinsam mit dem Verein wollen sie so viele Menschen wie möglich für die Imkerei begeistern. Groß und Klein sind herzlich zu einem Besuch eingeladen. Aber auch wer nur Honig und Met genießen will, ist herzlich willkommen. Schließlich ist Honig eines der ältesten Heil- und Nahrungsmittel auf unserer Welt.

Mehr Informationen gibt es auf der Homepage der beiden: www.honig-von-vor-ort.de

NEUE LAMPEN



Endlich sind die Lampen der Brücke an der Riemker Straße und an der Poststraße ausgetauscht. Die langen und dunklen Tunnel-Unterführungen der Deutschen Bahn waren immer wieder ein Ärgernis für die Hofsteder*innen.

„Es waren nicht nur Angsträume, sondern auch unattraktive Eingangsportale zu unserem Stadtteil“, so die Hofsteder SPD-Ratsfrau Martina Schnell.



HORDEL: OFFENE GANZTAGSSCHULE

Seit kurzem wird der ehemalige AWO-Kindergarten an der Hordeler Heide direkt neben der Hordeler Grundschule umgebaut.

Für 1,1 Millionen Euro entstehen dort bis 2023 neue Räume für die OGS Betreuung und die Schule. Die SPD Hordel hat sich immer wieder für eine Verbesserung der Betreuungssituation an der Grundschule eingesetzt.

45 NEUE KITAPLÄTZE



Der Um- und Ausbau der städtischen Kindertageseinrichtung an der Herzogstraße in Hofstede ist abgeschlossen. Für rund 2,6 Millionen Euro entstanden dort zwei neue Gruppenräume, ein neuer barrierefreier Eingangsbereich, eine neue Küche sowie neue Toiletten. Insgesamt hat die Kita jetzt 75 Kita-Plätze; 45 davon sind neu. Martina Schnell, Vorsitzende des Ausschusses für Kinder, Jugend und Familie, freut sich: „Die Politik und die Stadt haben hier ein deutliches Signal gesetzt für eine moderne Kita in Hofstede.“

BOCHUMER FALKEN GESTALTEN WAND



Im Rahmen der Aktionswoche der Bochumer Falken wurde die Außenfassade des Vereinshauses des KGV Friedensgrund Bochum-Hamme e.V. besprüht. Die Wand zeigt nun die „Ruhrpott Skyline“. Der Fraktionsvorsitzende der Bezirksvertretung Holger Schneider (SPD) setzte sich in einer Sitzung der Bezirksvertretung Bochum-Mitte für die Bereitstellung der benötigten Finanzen ein.

FÄRBERGARTEN



Man könnte meinen, hinter dem berühmt berüchtigten Haus Frey an der Hofsteder Straße ist Peter Lustig aus der Kinderserie Löwenzahn mit seinem nicht weniger bekannten Bauwagen eingezogen. Aber mitnichten!

Mit Mitteln aus vielen Töpfen gefördert und vor allem mit viel ehrenamtlichem Engagement, entsteht dort ein Färbergarten. In diversen Hochbeeten werden Pflanzen gedeihen, die eine färbende Essenz haben, etwa der gelbe Kreuzdorn oder dunkelblaue Brombeeren. Es lohnt sich also, beim Stadtspaziergang einen Abstecher dorthin zu unternehmen.

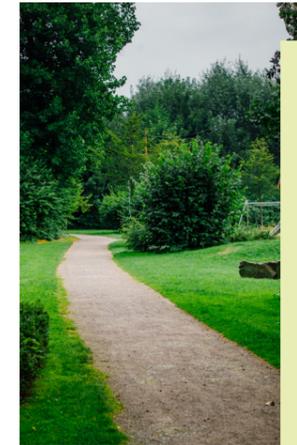
Die Stadt Bochum hat Anfang August auf der Herzogstraße in Hofstede endlich die kaputte Straßendecke saniert. Im Sommer ist dies bereits auf der Günnigfelder Straße in Hordel passiert.

In beiden Fällen haben sich Anwohner*innen und die örtliche SPD für eine Ausbesserung eingesetzt. Die Cruismannstraße in Riemke soll im ersten Bauabschnitt 2024 saniert werden.



SCHÄDEN DURCH FROST SIND BESEITIGT

HALDE HANNIBAL AUFGEWERTET



Nach dem beharrlichen Einsatz der Interessensgemeinschaft „Grüne Lunge Hofstede“ und der SPD Hofstede sind nun Ausbesserungsarbeiten an der Halde Hannibal in Hofstede erfolgt. Die Wege wurden großzügig freigeschnitten, die große Senke am Aufgang aufgeschüttet und der Spazierweg am Fuß der Halde saniert. Außerdem hat die Bezirksvertretung Bochum-Mitte bereits im April neue Abfallbehälter und eine Sitzbank beschlossen.

Die Zitterpartie um die Zukunft des Real Marktes in Hofstede ist beendet. Die Supermarktkette Globus übernimmt den Standort zum 30. Juni 2022.

Der Übernahme wird eine zweiwöchige Umbauphase folgen. Auf der Homepage kündigt Globus an, alle 84 Mitarbeitenden zu übernehmen.



REAL IN BOCHUM-HANNIBAL: GLOBUS ÜBERNIMMT

kostenlos und draußen

SPORT IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Zu den vielfältigen Folgen der Corona-Pandemie gehört ein zunehmender Bewegungsmangel von vielen Menschen. Die Gründe dafür liegen z. B. in Einschränkungen beim Vereinssport im Rahmen der Corona-Beschränkungen. Kinder und Jugendliche sind von dieser Entwicklung besonders stark betroffen. So betrieben ca. 70 Prozent der Kinder in Deutschland vor der Pandemie Vereinssport. Alleine in Bochum gibt es laut Angaben des Stadt Sportbundes ca. 350 Sportvereine mit weit über 80.000 Mitgliedern. Damit bildet das Vereinswesen das Rückgrat des Breitensports vor Ort und deckt ein sehr großes Spektrum an Sportarten ab. Während der Corona-Pandemie hat jedoch eine weitere Art des Sporttreibens enorm an Bedeutung gewonnen: Sport im öffentlichen Raum!

Diese Art Sport zu treiben ist kostenlos und findet unter freiem Himmel statt. Dabei gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Der Klassiker beim Sport im Freien ist das Laufen. Sei es Joggen, Walken oder Wandern, hier kann jede*r leicht einsteigen. Zunehmender Beliebtheit erfreut sich auch das Radfahren, dabei steht nicht nur die reine Fortbewegung, sondern zunehmend der sportliche Aspekt im Fokus. Hierbei hat der Siegeszug des E-Bikes auch Einsteiger*innen die Möglichkeit eröffnet, problemlos sportliche Bewegung auf zwei Rädern zu bekommen. **Egal ob Läufer, E- oder Rennradfahrer, wir haben auf unserer Homepage eine Auswahl an Lauf- und Fahrradstrecken für Einsteiger und Fortgeschrittene zusammengestellt.** Wenn Sie Ihre Lieblingsstrecke dort nicht finden, schreiben Sie uns gerne und wir fügen sie für unsere Nachbar*innen hinzu.

Neben diesen Klassikern der Bewegung gibt es noch viele weitere Sportarten, die in Bochum kostenlos und draußen ausgeübt werden können. Dazu gehören neben Fuß- und Basketball auch Tischtennis, oder Fitness- und Kraftsport aller Facetten. Oft sind dazu Sportgeräte in Parkanlagen oder eigenen Sportplätzen



von der Stadt bereitgestellt worden. Die Rolle der Kommunalpolitik und Stadtverwaltung beim Errichten von entsprechenden Sportflächen und -geräten, aber auch deren Instandhaltung, ist essenziell für viele Sportarten.

Ein besonderes Projekt mit Strahlkraft weit über das Viertel hinaus ist der „Urban Green“ in Bochum-Riemke.

Es gibt aber auch exotische Sportarten, die nicht auf Geräte angewiesen sind. Ein Beispiel dafür ist Freerunning oder auch Parkour. Es handelt sich dabei um eine Art Hindernislauf, der beim Freerunning möglichst kunstvoll und beim Parkour effektiv und schnell bewältigt werden soll. Dabei gibt es keine festen Strecken, der gesamte öffentliche Raum kann mit einbezogen werden.

Der Stadtsportbund Bochum hat auf die aktuellen Herausforderungen in der Pandemie reagiert und mit dem Programm „Fit im Park“ in Kooperation mit verschiedenen Sportvereinen kostenlose Angebote für Bürger*innen zur Verfügung gestellt. Das Programm läuft bis zum 26.09.2021 und umfasst Schnupperkurse im Freien, um auch in der Pandemie verschiedenste Sportarten anzubieten. Sowohl in Gruppen als auch für Einzelpersonen bieten Bochums Parks und Wiesen die Möglichkeit, Sport und Entspannung zu verbinden und etwa Yogaübungen mitten in der Stadt und trotzdem in der Natur zu machen.

Bereits vor der Pandemie erfreute sich Sport in Parkanlagen so großer Beliebtheit, dass sich an einzelnen Sportgeräten lose Gruppen bildeten, um aus dem

Individualsport ein Gruppenerlebnis zu machen und sich gegenseitig z. B. mit Anleitungen und Tipps zu unterstützen und einander zu motivieren. Exemplarisch für diese Art des selbstorganisierten Sports steht eine Gruppe, die sich um das Sportgerät auf der Schmechtingwiese organisiert hat. Mehr als 100 Sportler*innen haben sich in einer Chatgruppe zusammengefunden, um gemeinsam Calisthenics zu betreiben. Dabei handelt es sich um eine Sportart, bei der mithilfe von Eigengewichtübungen Muskelaufbau, Beweglichkeit und Agilität trainiert werden. Die Ursprünge dieser Gruppe liegen im Jahr 2019 und gehen auf drei Personen zurück, welche sich regelmäßig an dem damals neu errichteten Sportgerät getroffen haben. Dieser Kreis wurde sukzessive erweitert und ist inzwischen zu einer Sport-

community mit Strahlkraft über Bochum hinaus geworden. Uwe Konrad, ein begeisterter Sportler und „Stammgast“ bei den Calisthenics auf der Schmechtingwiese, freut sich über die Gemeinschaft innerhalb der Gruppe und lobt die Etablierung des Sportgerätes als guten Baustein für mehr Sportmöglichkeiten im öffentlichen Raum. Als Ergänzung wünscht er sich zusätzliche „Dip-stangen“, diese würden das Angebot für Eigengewichtübungen abrunden und ein vollwertiges Training im öffentlichen Raum ermöglichen. Die Errichtung dieser Anlage geht auf eine Initiative des ehemaligen Mitglieds der Bezirksvertretung Bochum-Mitte, Elvira Rühlemann, von der SPD zurück.

Natürlich kann es bei Sport im öffentlichen Raum auch zu Konflikten mit anderen Besucher*innen der Anlagen kommen. Diese Problematik ist auch bei der Nutzung der Anlage im Schmechtingtal aufgetreten. Sportanlagen sollten, genau wie andere Nutzungen, z.B. Kinderspielflächen, Parkbänke für Erholungssuchende etc. als Teil eines Gesamtkonzeptes für die Öffentlichkeit mitgedacht und in Einklang gebracht werden. Leider ist dies im Falle der Sportanlage Schmechtingwiese baulich kaum getrennt und wenig gekennzeichnet. Da es sich bei dieser Anlage jedoch um eine der ersten ihrer Art auf Bochumer Gebiet handelt, sollen diese Erkenntnisse in zukünftige Planungen einfließen. So können Kommunalpolitik und Verwaltung langfristig dafür sorgen, dass öffentlicher Raum die Bedürfnisse aller Bürger*innen abdeckt und in Einklang bringt.

Die Stadt Bochum fördert den Sport in der Öffentlichkeit nicht nur mit Leuchtturmprojekten wie dem Urban Green, sondern auch mit vielen kleineren Projekten. Um ganzheitliche Konzepte zur Sportförderung weiterzuentwickeln, wird derzeit der Bestand der öffentlichen Sportanlagen und Geräte erfasst. Aus diesen Erkenntnissen sollen ganzheitliche und nachhaltige Konzepte zur öffentlichen Sportförderung erarbeitet werden. Sport ist, vor allem wenn er „kostenlos & draußen“ stattfinden kann,

URBAN GREEN IN RIEMKE

Im Juni 2021 wurde am Hausacker das „Urban Green Projekt“ offiziell eröffnet. Nach 17 Monaten Bauzeit entstanden auf dem 15.000 m² großen ehemaligen Sportplatz eine große Freilufthalle mit Basketball- und Fußballfeld, Geräte für die Seniorenfitness, ein Gesundheits- und Laufstadion, ein Spielplatz, ein Wasserspielplatz, ein Kletterstangen-Wald und eine neue Bouleanlage.

Dazu kamen 6 kleine Gartenhäuschen, die sich die örtlichen Vereine und Verbände für einen symbolischen Preis anmieten können. Aber auch 60 Bäume wurden neu gepflanzt. Jetzt steht noch der Umbau der alten Umkleidekabine zu einem Stadtteiltreff und einem Büro für die Betreiber aus. Insgesamt wird das Projekt rund 3,2 Millionen Euro gekostet haben.



Paralympics BOCHUMER HOLT GOLD

Der Tischtennisspieler Valentin Baus hat bei den Paralympischen Spielen in Tokio Gold gewonnen. Im Finale setzte er sich gegen den Chinesen Cao Ningning in der sitzenden Klasse 5 durch.

Für den 25-jährigen Bochumer sind es die zweiten Paralympischen Spiele. Es ist das erste Gold für die deutschen Tischtennisspieler*innen seit London 2012. Das Redaktionsteam gratuliert!

eine gute Möglichkeit, den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Geist und Körper entgegenzuwirken. Er bietet eine gute Ergänzung zu dem breiten Angebot der Bochumer Sportvereine und Fitnessstudios und kann niederschwellig von allen Menschen gleichermaßen genutzt werden.

Vier Fragen an...

Axel Schäfer

FÜR EIN MODERNES UND GERECHTES DEUTSCHLAND

Im Gespräch mit Axel Schäfer (69) sprechen wir über seine Tätigkeit als Bundestagsabgeordneter und wie er zum Wahlprogramm der SPD steht. Das Gespräch wird hier in einem Ausschnitt abgedruckt. Das gesamte Interview kann auf unserer Homepage nachgelesen werden: www.quintessenzbochum.de.

Quintessenz (QE): Axel, die letzten Monate der Bundesregierung waren überschattet von Korruptionsvorfällen, einem verhinderten Lobbyregister, den unsäglichen Maskendeals und Protesten von sog. Querdenkern. Wie schaffen wir wieder mehr Vertrauen in die deutsche Politik?

Axel Schäfer: Die Vorfälle der letzten Wochen und Monate sind skandalös. Wer sein Mandat als Bereicherungsmöglichkeit für sich und nicht das Land sieht, ist im Parlament falsch. Dass die Korruptionsvorwürfe, die Abschwächung des Lobbyregisters und die erschütternden Maskendeals dabei ausschließlich aus den Reihen der Mandatsträger der CDU/CSU kommen, überrascht mich leider wenig. Wir haben uns schon länger und werden uns

weiterhin für gesteigerte Transparenz einsetzen. Jeder Cent, den ein Mandatsträger zusätzlich bekommt, muss offengelegt werden.

Ich gebe, seitdem ich im Bundestag bin, alle meine Einkünfte offen auf meiner Homepage an und nehme keine bezahlten Nebenjobs an. Meine Arbeitszeit gilt voll und ganz dem Mandat und meinem Wahlkreis.

Die Querdenker sind eine kleine aber laute Minderheit. Berechtigte Sorgen der Bevölkerung möchten wir ernstnehmen. Wer sich aber vom faktenbasierten Diskurs verabschiedet oder sich persönlich durch Geldgeschenke statt Spenden bereichert, mit dem muss man nicht in Austausch treten.

QE: Axel, bei welchen Punkten bist Du anderer Meinung als Deine Partei in dem aktuellen Wahlprogramm?

Axel Schäfer: Unser Zukunftsprogramm ist sehr gut! Damit gelingt uns ein modernes und gerechteres Deutschland. Wir schaffen eine Bundesrepublik, in der die, die viel leisten können, auch viel für das Gemeinwohl leisten. Finanztransaktionssteuer, Vermögenssteuer und die Abschaffung von Hartz IV sind bisher an der Union gescheitert. Das gleiche gilt für konsequenten Klimaschutz.

Insgesamt bin ich mit dem Programm unglaublich zufrieden. Es gibt nur einen Punkt, den ich gerne darin hätte: den verpflichtenden Kommunale Altschuldenschnitt. Insbesondere in NRW aber auch in den anderen Bundesländern halten alte Zahlungsverpflichtungen die Kommunen in ihrer Geißel und verhindern, dass die Gestaltungsmöglichkeiten vor Ort auch genutzt werden



können. Dies will ich unbedingt ändern und hätte es gerne im Wahlprogramm gesehen.

QE: Unsere aktuelle Ausgabe hat Sport zum Thema. Du bist sehr sportbegeistert. Was kannst du bewegen, um Sport auch für Menschen mit knappen finanziellen Mitteln zu ermöglichen?

Axel Schäfer: Insbesondere durch die Corona-Pandemie kam es zu einer massiven Einschränkung von Freizeitmöglichkeiten. Gerade wenn das Budget knapp ist, hat das besonders hart durchgeschlagen. In dieser Wahlperiode haben wir bereits die Teilhabepakete beschlossen. Um die Einschnitte durch die Corona-Einschränkungen etwas aufzufangen, haben wir einen Kinderfreizeitbonus in Höhe von 100 € pro Kind beschlossen. Noch hilfreicher sind allerdings die tollen Freizeitangebote vieler Bochumer Vereine, die in den Sommerferien zusätzliche Kurse für Menschen, die zuhause bleiben, anbieten. Dies schafft für Kinder und Jugendliche einen wirklichen Mehrwert, um den ich sehr dankbar bin!

QE: Axel, was genau konntest Du als Bundestagsabgeordneter in den letzten vier Jahren für Bochum, für Deinen Wahlkreis erreichen?

Axel Schäfer: Da hat sich in den letzten vier Jahren einiges angesammelt. Der letzte Erfolg war meine Unterstützung für die millionenschwere Förderung des Bochumer Smart-City Konzepts, mit dem der Bund konkret die Zukunftsfähigkeit unserer Stadt fördert.

1. Reverse Plank.

So geht's: Setz dich auf eine Sportmatte, lehn deinen Oberkörper zurück und stell die Hände hinter deinem Rücken auf Schulterhöhe auf. Heb dein Becken so hoch wie möglich und verlagere dein Gewicht auf die Hacken. Halte die Position für 20 Sekunden. Dann schieb dein Becken etwas nach unten und pausiere für zehn Sekunden.

2. Schwimmer.

So geht's: Leg dich in Bauchlage auf deine Matte. Deine Arme sind ausgestreckt über dem Kopf, die Zehenspitzen zeigen nach hinten. Heb deine Arme und Beine gleichzeitig an. Dein Blick geht in Richtung Matte. Spann deinen Po kräftig an und hebe den Oberkörper leicht vom Boden ab. Dein linker Arm und dein rechtes Bein gehen 15 Sekunden lang abwechselnd nach oben und unten. Pausiere anschließend für zehn Sekunden und wiederhol dann die Übung.

3. Latzug im Liegen.

So geht's: Du startest in Bauchlage und hast den Kopf auf deiner Stirn abgelegt. Die Arme liegen im 90-Grad-Winkel seitlich neben dem Oberkörper. Du kannst die Füße ablegen. Spann den Po kräftig an und hebe deinen Oberkörper mit angewinkelten Armen an. Streck dann die Arme wie ein V über den Kopf. Ohne Pause führst du deine Ellenbogen nach hinten und ziehst die Schulterblätter aktiv zusammen. Nach zehn Wiederholungen machst du 20 Sekunden Pause. Es ist empfehlenswert den Satz 4-5mal zu wiederholen.

4. Seitstütz – Crunches.

So geht's: Setz dich einfach in Seitlage auf deine Matte und stützt einen Unterarm auf. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach vorne. Dein Ellenbogen befindet sich direkt unter deiner Schulter. Leg beide Beine parallel übereinander. Hals und Kopf bilden eine Linie in Verlängerung der Wirbelsäule. Stütz dich jetzt aus dem Ellenbogen nach oben ab. Heb dein Becken an, sodass Oberschenkel- und Sprunggelenks-Knochen eine Linie bilden. Der freie Arm geht gestützt in die Hüfte oder gerade nach oben. Halt dein Becken am höchsten Punkt und führ zur Seite hin kleine Crunches aus. Wiederhol die Übung zwanzig mal, wechsle dann die Seite.

Quelle:
Rückentraining für zu Hause — Magazin der KNAPPSCHAFT
www.magazin.knappschaft.de/rueckentraining-fuer-zu-hause/



Servicethema

RÜCKENSCHERMZEN

„Uhhh...!“, „Ahhhh...!“, „Agrrr...!“ oder „Ne, dat geht nicht.“. Und danach die Aussage, „Du weißt doch, ich hab Rücken.“ Wer kennt das nicht? 80 Prozent der Deutschen leiden aktuell oder haben in der Vergangenheit temporär unter Rückenschmerzen gelitten. Rücken ist also definitiv eine Volkskrankheit.

Dabei ist es ganz egal, ob es sich um Erwachsene, Jugendliche oder sogar schon um Kinder handelt. Niemand ist vor Rückenschmerzen wirklich gefeit. Meist kommen die Rückenschmerzen aus dem Bereich der mittleren und unteren Lendenwirbelsäule. Aber auch die Schulter, der Nacken oder die Halswirbelsäule können die Ursprungsregion von Rückenschmerzen sein.

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen langes Sitzen, eine falsche Körperhaltung oder falsch ausgeführte Bewegungen (gerade beim schweren Heben). Aber auch zu wenig Bewegung kann zu Rückenleiden führen.

Insgesamt verkürzen sich Muskelgruppen oder durch Fehlhaltungen entstehen muskuläre Verspannungen. Aber gerade auch mit zunehmenden Alter spielt der Verschleiß der Wirbelsäule eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Neben Rückenschmerzen wegen eher kleineren Problemen kommt es auch immer wieder zu Rückenschmerzen in Folge von Bandscheibenvorfällen. Der menschliche Rücken hat 23 Bandscheiben. Wir sind keine medizinische Fachzeitschrift. Deshalb nur ganz grob gesagt: Eine Bandscheibe wird zu sehr,

falsch oder zulange belastet und drückt auf wichtige Nerven, die in unserem Rücken verlaufen. Starke Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, meist verbunden mit einem gekrümmten Gang oder Kribbeln in den Beinen sind die Folge.

Aber egal, ob es tatsächlich schon zu einem Bandscheibenvorfall gekommen ist, oder ob „nur“ Rückenschmerzen auftreten: wir sind nicht machtlos!

Unser Knochen und Gelenke werden durch unsere Muskeln gestützt und geschützt. Stärken wir unsere Muskeln, bekämpfen wir unsere Rückenschmerzen. Und, kleiner Nebeneffekt, etwas abnehmen tun wir auch. Gerade die Muskelpartien im Rücken und im Bauch sind wichtig und sollten gezielt trainiert werden. Und dazu muss man nicht ins Fitness-Studio gehen. Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die man auch ganz entspannt zuhause auf dem Teppich oder einer Sportmatte absolvieren kann. Im Infokasten sind einfach mal vier Übungen, wie sie die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See empfiehlt.

Wer aber wirklich gesund und ohne Rückenschmerzen durchs Leben kommen will, der kommt nicht drum herum, sich auch sonst regelmäßige zu bewegen.

Besuch in Bochum THOMAS KUTSCHATY

Im August besuchte Thomas Kutschaty, der Vorsitzende der NRW SPD, Bochum-Hamme.

Im Rahmen seiner 100.000-Kontakte-Tour machte er sich ein Bild von dem Stadtteil, kam mit zahlreichen Menschen ins Gespräch und lies seinen Besuch schließlich in der Gartenanlage „Friedensgrund“ bei Bratwurst und einem Getränk ausklingen.



WAS NOCH WICHTIG IST

Expedition Hamme AUSSTELLUNG „HAMME HIMMELWÄRTS“

Am 14.08.2021 wurde die Ausstellung auf dem Amtplatz eröffnet. 83 bunte Tücher verschönern seitdem den Ort. Ausgangspunkt war die Idee, dem Platz mehr Aufmerksamkeit zu verleihen und ihn durch die Kunst aufzuwerten. Die farbenfrohen Tücher wurden von Menschen aus Hamme, darunter auch Kinder, entworfen. „Wir zeigen aber auch historische Fotos mit flatternden Wäscheleinen zwischen Bergmannshäusern aus dem Ruhrgebiet. Es war uns wichtig, gemeinsame Erinnerungen an vergangene Zeiten zu wecken“ beschreiben die Macher*innen ihre Idee. Genäht wurden die Tücher von acht Frauen und der örtlichen Schneiderin.

Die Eröffnung war ein voller Erfolg, es gab Wortbeiträge von Tabea Reichert, die den Stand zum ISEK erläuterte und Frau Prof. Martina Oldengott, die sich mit dem künstlerischen Aspekt der Aktion auseinandersetzte. „Tuba Libre, eine Blasmusikgruppe, sorgte mit seinen 20 Männern und Frauen für laute, tolle musikalische Begleitung.“ Auch zukünftig plant die Expedition Hamme weitere Projekte, Interessierte sind herzlich willkommen.

Übrigens: Auf unserer Internetseite gibt es ein Interview zum Projekt.



Hammer*innen helfen HOCHWASSER IN DAHLHAUSEN

Das Hochwasser im Juli hinterließ in Dahlhausen eine Schneise der Verwüstung. Anwohner*innen, Vereine und weitere Einrichtungen haben ihr Hab und Gut verloren. Besonders schlimm getroffen hat es die Kita Lummerland. Dort breitete sich Altöl einer Werkstatt des Nachbargrundstücks im Gebäude und Außenbereich der Kita aus. Es folgte eine Welle der Hilfsbereitschaft und auch Ratscherr Jörg Laftsidis fügte sich in

die Reihe der Helfer ein. Er konnte einen Bautrockner zur Verfügung stellen, den Dirk Hupa überbrachte, der selbst noch bei Reparaturarbeiten Hand anlegte. Darüber hinaus konnte Laftsidis eine erhebliche Summe an Spenden organisieren, auch in seinem ehemaligen Arbeitsumfeld als Bergmann. So konnte ein Scheck in Höhe von 1100 Euro an die Leitung der Kita überbracht werden.

In eigener Sache KOMMENDE AUSGABE

Die nächste Ausgabe ist für das Frühjahr 2022 geplant. Bis dahin freut sich die Redaktion über Feedback zu dieser Ausgabe und Anregungen für die kommenden Ausgaben.

Bis dahin!
Ihre QuintEssenz Redaktion

IMPRESSUM

QUINTESSENZ

SPD Hofstede
Alte Hattinger Straße 19
44789 Bochum

Eine Initiative der SPD
Ortsvereine Hamme, Hofstede,
Hordel, Riemke, Schmechtingtal

Kontakt Redaktion

www.quintessenzbochum.de
redaktion@quintessenzbochum.de

Redaktion

Christoph Petri (v.i.S.d.P.)
Niklas Reinert
David Schnell
Lennart Schnell
Ulrike Weidlich (Grafik)

Fotos

Tim Krause
www.malanders-foto.de
Foto Axel Schäher (S.8):
Emanuela Danielewicz
Foto S. 9: CHUTERSNAP on
Unsplash

Redaktionsschluss

07.09.2021

Auflage & Druck

Klimaneutral gedruckt
Auflage: 10.000 Stück
WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang

Druckfehler und Irrtümer –
auch in den Anzeigen – sind
möglich und können trotz sorg-
fältiger Kontrolle nicht immer
ausgeschlossen werden. Sie
stehen daher unter Vorbehalt.

Notiert KOSTENLOSE ANGEBOTE DER AWO

29. September 2021, 16:00 Uhr
„Leistungen der gesetzlichen
Pflegeversicherung“, Vortrag
AWO City-Treff
Bleichstr. 8, 44787 Bochum-Mitte
Referent: Martin Gorczelanczyk
Anmeldung: Tel. 0234 96477-0.

01. Oktober 2021, 09:00 Uhr
Start Krabbelgruppe
„Offener Treff“
AWO-Familienzentrum
Hermannstr. 25, Bochum
Herzlich Willkommen sind Mütter,
Väter oder Großeltern mit Kindern im
Alter von 0 bis 16 Monaten.
Freitags von 09:00 bis 11:15 Uhr
Kursleitung Selina Staab
Anmeldung: Tel. 0234 580277.

12. Oktober 2021, 19:00 Uhr
Digitaler Elternabend:
„Bienen und Blümchen sind out“
Hilfe im Umgang mit kindlicher
Sexualität. Offene Online-Veranstaltung
des AWO-Familienzentrums
Dr.-C.-Otto-Straße in Kooperation mit
der städt. Familienbildungsstätte.
Anmeldung:
j.wittmann@awo-ruhr-mitte.de.

27. Oktober 2021, 15:00 Uhr
AWO-Familienbildung:
Die Haushaltskasse im Griff
AWO-Familienzentrum
Haldenstr. 75, 44809 Bochum.
Familien erhalten Tipps und Anregungen,
wie sie das zur Verfügung stehende
Geld sinnvoll verwalten können und
den Überblick nicht verlieren.
Referentin Irene Hein-Schramm
Anmeldung: Tel. 0234 583413.

Markus Klotzbach GmbH

Dortmund

Der ÖLVAMPIR:
Für einen sauberen
und rückstandslosen
Straßenbelag und
sichere Straßen.

WWW.KLOTZBACH-DORTMUND.DE

ÖLSPURREINIGUNG

umweltfreundlich | modern | professionell

L RUND UM DIE UHR FÜR SIE ERREICHBAR. INNERHALB VON 30 MIN. AM UNFALLORT! 0231 9613260

QUINTESSENZ

Neuigkeiten aus der Nachbarschaft
Hamme, Hordel, Hofstede, Schmechtingtal & Riemke

VIER FRAGEN AN
Im Gespräch mit dem
Denkmalpfleger Dr. Hans Hanke
„Kunst ist nicht alles, aber
ohne Kunst ist alles nichts“
Das ganze Interview
auf Seite 6

BOCHUM ICH WOHN IN DIR

Großer Themenschwerpunkt
Lichtkunst in Hamme S. 4 :: Naturschutz in Hordel S. 5 :: Service-Thema: Fülle Betriebskostenabrechnung S. 7 ::

WERBEN SIE FÜR SICH IN DER QUINTESSENZ

Wir bieten eine Auflage von 10.000
Stück, die in den Gebieten Hamme,
Hordel, Hofstede, Schmechtingtal und
Riemke verteilt werden.

Sie haben die Wahl: Wir bieten
verschiedene Anzeigenformate.
Außerdem unterstützen wir Sie nach
Wunsch bei der Umsetzung Ihrer
Printwerbung.

SPRECHEN SIE UNS AN!
redaktion@quintessenzbochum.de




MEHR



GENUSS FÜR BOCHUM

44791 Bochum • Zechenstraße 8 • Tel.: 0234 9586864 • Mo.–Sa.: 07.30–21.00 Uhr

ZERTIFIZIERTER
KFZ Verwerter
Entsorgungsbetrieb



0173 7075339
Carolinenglückstr.31 , 44793 Bochum

AUTOVERWERTUNG
KASSEM

Montag - Freitag
09:30 - 18:00
Samstag
09:30 - 15:00

