

VERBRAUCHERTIPP DER WOCHE

Hilfe beim Kassenwechsel

Von Andrea Thume



Gesetzlich Versicherte können ihre Krankenkasse schnell und ohne großen bürokratischen Aufwand wechseln. Dabei haben sie die Qual der Wahl. Rund 140 Kassen tummeln sich auf dem Markt. Die Kündigung kann mit einer Frist von zwei Monaten zum Ende des Kalendermonats eingereicht werden. Bei der Suche nach einer neuen Kasse ist die Verbraucherzentrale gern behilflich. Keine Kasse darf gesetzlich Versicherten die Mitgliedschaft verweigern. Freiwillig- und Pflichtversicherte müssen nach einem Wechsel allerdings 18 Monate in der neuen Krankenkasse bleiben, bevor sie erneut in eine andere aufgenommen werden können. Sie erhalten jedoch ein sogenanntes Sonderkündigungsrecht, wenn die Krankenkasse erstmals einen Zusatzbeitrag erhebt oder diesen erhöht. Auch der Wegfall von bisher ausgezahlten Prämien erlaubt den Wechsel der Kasse. Achtung: Mit der Wahl eines freiwilligen Wahltarifs der Kassen bindet man sich bis zu drei Jahre an sie. Freiwillig gesetzlich Versicherte, die den Wahltarif „Krankengeld“ abschließen, verlieren zudem ihr Sonderkündigungsrecht. Rund 95 Prozent der Leistungen (medizinisch begründete Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte) müssen von allen Kassen übernommen werden. Unterschiede kann es beim Service und bei den Zusatzleistungen (zum Beispiel alternative Heilverfahren) geben.

Themen, die Bochumer bewegen

Seit 1990 leitet Andrea Thume (49) die Bochumer Beratungsstelle der Verbraucherzentrale. Immer freitags legt sie Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, im Lokalteil der Ruhr Nachrichten den Verbrauchertipp der Woche ans Herz. Dabei bringt Thume Themen zur Sprache, mit denen sich besonders viele Bochumerinnen und Bochumer an sie und ihre Mitarbeiter wenden. Öffnungszeiten der Beratungsstelle, Große Beckstraße 15: Mo. 9.30-13 Uhr und 14-17 Uhr, Di. 9.30-17 Uhr, Do. 9.30-13 Uhr und 14-19 Uhr, Fr. 9.30-14 Uhr. Telefonische Beratung unter Tel. (0234) 66044.

Jahrhundertereignis für die Maischützen

Grundstein der Beckpforte gelegt

MITTE. Eingerollt in eine Metallkapsel ließ Karl-Heinz Böke, Vorsitzender der Maiabendgesellschaft, am Donnerstag eine Urkunde ins Fundament der Beckpforte an der Großen Beckstraße ein – als Zeugnis für nachfolgende Generationen. Mit der Grundsteinlegung ging für den Traditionsverein ein jahrzehntelang gehegter Wunsch in Erfüllung. Böke sprach in Anlehnung an einen Schützenbruder sogar von einem „Jahrhundertereignis“ für die Maischützen wie für die Stadt Bochum. Nach alter Tradition bringen die Maischützen an jedem Vorabend des ersten Mais eine ausgewachsene Eiche von Bochum-Harpen in die Innenstadt. Der Baum muss durch die Beckpforte getragen werden. Im April soll die symbolische neue Pforte fertig sein. Zu beiden Seiten der Straße wird sich dann drei Meter hoch und 1,2 Meter breit ein Objekt aus Nirosta-Stahl erheben, eine Seite verziert mit einer Eiche, die andere mit dem Bochumer und dem Märkischen Wappen sowie Graf Engelbert, der die Tradition des Maibaumfestes 1388 ins Leben rief. Etwa 25 Schützen waren zur Grundsteinlegung erschienen und würdigten das Ereignis mit einem dreifachen „Blau – Weiß“. cm



Vorsitzender Karl-Heinz Böke ließ eine in eine Metallkapsel gerollte Urkunde in das Fundament ein. RN-Foto Mehnert



Bettina Zünkeler hat in ihrer Schwangerschaft festgestellt, dass auch schwangere Frauen einfach mal raus, sich gut fühlen und die Seele baumeln lassen wollen. RN-Foto Eckermann

Entspannt mit Babybauch

Mama-Wellness mit Innovationspreis ausgezeichnet

BOCHUM. Der Bauch wird immer dicker, die Vorfreude steigt. Doch bald gesellen sich auch einige unangenehme Seiten der Schwangerschaft hinzu: geschwollene Beine, Verspannungen, unreine Haut – und selbst das Schneiden der Fußnägel wird zu einem akrobatischen Akt.



Kosmetik gehört ebenso zum Programm für die Schwangeren wie Entspannung. RN-Foto Eckermann

Damit sich angehende und frischgebackene Mamis wieder rundum wohl in ihrer Haut fühlen, bietet Bettina Zünkeler Wellness speziell für Mütter und solche, die es werden, an. Vor kurzem wurde ihre Idee mit dem zweiten Platz beim Innovationspreis des Wellness Verbandes ausgezeichnet.

Zur Begrüßung gibt es heiße Cappuccino-Molke – das Getränk ist ebenso ungewöhnlich, wie das was gleich passiert: Das Licht ist gedimmt, aus einem Lautsprecher dringt leise Entspannungsmusik, an der Wand gaukelt eine Fototape den Blick auf einen Strand vor. Überall duftet es leicht nach ätherischen Ölen und Parfüm, nach Entspannung. Quasi.

Entspannung, die jemand in dessen Bauch ein kleiner Mensch heranwächst, drin-

„Vor meiner Schwangerschaft waren mir diese Probleme gar nicht so bewusst.“
Bettina Zünkeler, Institut „Auszeit“

gend braucht. Zwischen Vorsorgeterminen, der Suche nach dem passenden Kinderwagen und dem perfekten Bettchen ist Zünkeler's Institut „Auszeit“ eine Insel der Ruhe, auf der es einmal nur um die werdende Mutter geht. „Ab dem fünften, sechsten Monat haben die meisten massive Probleme“, erklärt Zünkeler: Die Gelenke tun weh, der Nacken schmerzt, Wasser lässt Arme und Beine anschwellen – und manchmal tauchen auf der Haut dunkle Flecken auf.

Schwanger sein ist Schwerstarbeit, das weiß Zünkeler aus eigener Erfahrung. Vor zwei Jahren kam ihre kleine Tochter zur Welt. „Vorher waren mir diese Probleme gar nicht so bewusst.“ Umso besser weiß sie jetzt, was Schwangere und Stillende sich wünschen. „Ich habe mir damals gewünscht, mal eine Stunde für mich zu haben, um raus zu fahren und mich mal von oben bis unten durcharbeiten zu lassen“, sagt Zünkeler. Deshalb massieren sie und ihr Team nicht nur schwere Waden und machen angestrengte Füße wieder zart, sie bieten aus einer

Hand Physiotherapie, Fußpflege und eine professionelle Kosmetikbehandlung – und das passt bequem zwischen zwei Toilettengängen, auch wenn das Baby auf die Blase drückt. „In meinem ersten Leben war ich Physiotherapeutin“, erklärt sie.

Therapeuten-Hocker

In Absprache mit Hebammen und Gynäkologinnen erarbeitete sie eine Methode, um die Gelenke und Muskeln der Schwangeren wieder fit zu machen. Damit der Bauch nicht stört, tritt sie ihren Therapeuten-Hocker an die Kundin ab. „So kann der Bauch schön frei hängen“, erklärt Zünkeler. Den Kopf in die Arme gebettet, die auf der Lehne der Massageliege ruhen, beginnt für die angehende Mama ihr Wellnessprogramm mit einer Massage. Für 80 bis 90 Minuten Behandlung lässt sich Zünkeler 75 Euro bezahlen: So viel kostet oft allein der Besuch bei der Kosmetikerin. „Kind und Schwangerschaft sind schon teuer genug“, findet die Physiotherapeutin. Reich wird sie dadurch nicht, „aber ich wollte unbedingt so etwas anbieten“. Schließlich weiß sie als Mutter, wie wertvoll eine solche Auszeit sein kann. Ines Eckermann

Gemeinde begutachtet Entwürfe

HARPEN. Der Architektenwettbewerb hat der Harpener Gemeinde zwei Gewinner beschert. Die Entwürfe der Architekten Feja+Kemper aus Recklinghausen und Zamel Krug aus Hagen haben die lange und intensive Suche der Gemeinde beendet. Unter der Leitung von Arndt Brüning hat das Preisgericht die beiden Entwürfe gemeinsam aufs Podium gehoben. Acht Büros aus Bochum und der näheren Umgebung lieferten ihre Arbeiten ab, die nicht nur vom Preisgericht kritisch geprüft wurden. Neben der Bezirksbürgermeisterin Susanne Mantesberg, dem Pastor Walter Bauer aus der benachbarten Heilig Geist-Gemeinde und sachkundigen Gemeindegliedern war auch die Denkmalpflege gefordert, einen Gemeindehaus-Entwurf auszuwählen, der zu der über 1000-jährigen St. Vincentius-Kirche passt. Die neugierige Gemeinde und alle interessierten Bürger sind in die St. Vincentius-Kirche eingeladen: Nach dem Gottesdienst am Sonntag, 18. November, können bis 17 Uhr alle eingereichten Entwürfe der Architekten begutachtet werden. Wer möchte, der kann die Diskussion im benachbarten Gemeindehaus fortsetzen. Wer den Sonntag anders verplant hat, der kann dies in der neuen Woche noch von Montag bis Samstag, 14 bis 17 Uhr, nachholen.

NOTIZEN

Schreiben für die Öffentlichkeit

MITTE. Ob Flyer, Internetartikel oder Presstexte: Wer Texte für die Öffentlichkeit schreibt, muss einige Dinge im Hinblick auf Textaufbau, Sprache und Stil beachten. Am Samstag, 17. November, informiert die Volkshochschule von 9 bis 16.30 Uhr im Bildungs- und Verwaltungszentrum, Gustav-Heinemann-Platz 2-6, Raum 041, über diese Themen. Die Teilnahme kostet 36 Euro, eine Ermäßigung ist möglich. www.vhs-bochum.de

Elfter Bochumer Spieletag

WEITMAR. Spielend durchs Leben gehen. Das können, zumindest einen Nachmittag lang, die Besucher des elften Bochumer Spieletages am Samstag, 17. November, von 14 bis 20 Uhr im Matthäushaus, Matthäusstraße 5. Die neuesten Spiele der Spielemesse, Workshops und eine kreative Werkstatt sind ebenso im Angebot wie Bewegungsspiele für Kinder.

Einbrecher lassen Handy mitgehen

WERNE. Gerade geliefert und schon wieder weg: Einbrecher haben am Mittwoch zwischen 16.30 und 20.30 Uhr ein neues Handy samt Zubehör aus einer Wohnung am Staudengarten geklaut. Unter Tel. (0234) 909 4143 (-4441 außerhalb der Geschäftszeiten) werden Zeughinweise entgegen genommen.

Terrassentür aufgehebelt

WATTENSCHIED. Durch die aufgehebelte Terrassentür drangen am Mittwoch (14.) zwischen 12.30 und 16.15 Uhr Einbrecher an der Faunastraße in eine Erdgeschosswohnung ein, aus der sie Bargeld klauten.

Kinderwagen und Laube brennen

MITTE/LANGENDREER. In einem Abstellraum im ersten Obergeschoss eines Mehrfamilienhauses an der Herner Straße brannte am Mittwochabend ein Kinderwagen. Beim Eintreffen des Löschzuges befanden sich keine Personen mehr im Gebäude. Das Feuer konnte schnell gelöscht werden. Anschließend wurde der Treppenraum mit einem Lüfter vom Brandrauch befreit.

Ein weiterer Brand ereignete sich in der Kleingartenanlage am Negenborn. Als die Einsatzkräfte eintrafen, brannte eine Gartenlaube in voller Ausdehnung. In der Laube befand sich noch eine Propangasflasche, die gekühlt und anschließend geborgen werden musste. Bei den Löscharbeiten wurde die Berufsfeuerwehr durch die Löscheinheiten Brandwacht und Langendreer unterstützt.

Erneuter Brand am Wessweg

Kripo vermutet Brandstiftung / Hauseigentümer unter Verdacht

WERNE. In einem Wohnhaus am Wessweg hat es in der Nacht zu Donnerstag zum zweiten Mal innerhalb weniger Monate gebrannt: Nach einem Feuer im Juli war das Haus unbewohnbar und abbruchreif. Donnerstagnacht bemerkten Anwohner gegen 1.50 Uhr, dass es in dem Gebäude erneut brannte.

Eine kuriose Rolle bei beiden Bränden spielt der Eigentümer des Hauses: Während das Feuer im Juli im gesamten Erdgeschoss wütete, fand die Polizei den Mann schlafend in einem geparkten Auto hinter dem Haus.

Die Kripo ging von Brandstiftung aus und nahm den Eigentümer vorläufig fest, weil gegen ihn „dringender Tatverdacht“ bestand, so Polizeisprecherin Kristina Raß. Aus Mangel an Beweisen musste er aber wieder entlassen werden. Ähnlich könnte es nach dem erneuten Brand am Donnerstag ausgehen. Dieses Mal



So sah das Haus nach dem ersten Brand aus. RN-Foto John/Archiv

fanden die Einsatzkräfte der Feuerwehr den Hauseigentümer im Dachgeschoss, während im Erdgeschoss Unrat und Möbel brannten. Er hatte eine schwere Rauchvergiftung erlitten und kam ins Krankenhaus. Der Mann hatte auch im Dachgeschoss eine Kerze auf einem Weihnachts-gesteck angezündet, die langsam herunter brannte. Wa-

rum er sich überhaupt in dem abbruchreifen, leer stehenden Haus aufhielt, ist unklar – er wohne eigentlich in Hofstede, so die Polizei.

Auch im Fall des aktuellen Brandes erhärtete sich der anfängliche Verdacht gegen den Mann nicht – die Polizei kann ihm vorerst nichts nachweisen. Die Ermittlungen dauern an. mi