

**NAMEN UND NACHRICHTEN**

**Die Fassadensaison beginnt**



Für andere beginnt der Frühling, die Firma Bönninger Maler GmbH & Co. KG läutet in diesen Tagen die Fassadensaison ein. „Wenn es Tag und Nacht über 5 Grad sind, können wir loslegen“, so Geschäftsführer Marcus Bönninger. Bevor er und sein Team aktiv werden, steht die Beratung vor Ort an. Je nach Farbwünschen, vorhandenem Material und besonderen Vorgaben (zum Beispiel Graffiti-Schutz) wird die individuell passende Gestaltung ausgewählt. Dass Bönninger und sein Team dafür ein Händchen haben, beweist der Fassadenwettbewerb. Gleich drei Preise gingen im Jahr 2014 an die Spezialisten aus Dortmund (Weiße-Ewald-Straße 40). Kontakt: Tel. (0231) 94 53 88 30 [www.boenninger.com](http://www.boenninger.com) FOTO SCHÜTZE

**Gratulationen für Wurst-Willi**



Darauf wird angestoßen: Willi Nowakowski (2.v.l.) feiert mit seinem Stand Wurst-Willi an der Petri-Kirche in Dortmund zehnjähriges Bestehen. Die Mitglieder der AG Boulevard Kampstraße gratulierten mit einer Flasche Sekt und den besten Wünschen. „Der neue Stand, die neuen Schirme und Tische machen einen super Eindruck, wir freuen uns, dass wir Wurst-Willi hier haben“, sagte Joachim Döring (l.), Vorsitzender der AG Boulevard Kampstraße. Ebenfalls unter den Gratulanten: André Wörmann, Helmut Wöstefeld, Diana Vogel, Matthias Hilgering und Axel Schroeder (v.r.). FOTO SCHÜTZE

**HAHN**  
ALLES FÜR CAMPING • REISEN • FREIZEIT  
WILLKOMMEN BEIM FRÜHLINGSFEST!  
Wir freuen uns, Sie am Fr. 06.03.15 von 10-19 Uhr & Sa. 07.03.15 von 10-16 Uhr in der Kohlenleipenstraße 37 begrüßen zu dürfen.

**VIELE FRÜHLINGS ANGEBOTE**

**SOLARLUX®**  
GLAS-FALTWÄNDE | TERRASSENDÄCHER | WINTERGÄRTEN

**BESUCHEN SIE UNSERE INFOVERANSTALTUNGEN:**  
FREITAG | 06. MÄRZ 2015 | AB 18.30 UHR  
SAMSTAG | 07. MÄRZ 2015 | 09 - 15 UHR

Michael Ebner GmbH  
Ideencenter Dortmund  
Dechenstraße 3  
44147 Dortmund  
Telefon 0231 881011

**IDEENcenter DORTMUND**  
HAUSTÜR UND FENSTER FÜR MICH

**BLICKPUNKT „DIE DORTMUNDER KRONEN 2015“ Die Nominierungsphase läuft**

**Stücke, die dat Leben schreibt**

Im Interview: Bruno „Günna“ Knust über den „Doatmunda Kneipen- und Buden-Cup“

Er ist ein Dortmunder Original: Bruno „Günna“ Knust. Wir trafen den Botschafter unserer Aktion „Die Dortmunder Kronen 2015“ vor einer Vorstellung in seinem Theater Olpketal.

**Eine neue Aktion macht in Dortmund von sich reden. Zu Recht?**

Hömma, die Idee vonne Dortmunder Kronen, dat man seiner Lieblings-Kneipe, dem Lieblings-Büchchen od da Pommes-Schmiede seines Vertrauens sonne Art „Oscar-Auszeichnung“ verleihen will, find ich richtig gut. Darum unterstütze ich die Aktion auch gerne, denn verdient hamm diese „Helden der westfälischen Kulturgeschichte“ dat schon längst.

**Es wurde also Zeit, echte Dortmunder Originale wie die Kneipe zu ehren?**

Die Kneipe anne Ecke ist zwar nicht mehr der gesellschaftliche Knotenpunkt vergangener Zeiten, abba imma noch typisch für uns und obendrein ein wichtiger Bestandteil der sozialen Kommunikation im Pott.

**Im Theater Olpketal kommen Menschen zusammen, in der Kneipe genauso. Da sind schon Parallelen zu sehen, nicht wahr?**

Irgendwie kannze ne Kneipe schon mit nem Theater



Bruno „Günna“ Knust ist Botschafter der Aktion „Die Dortmunder Kronen 2015“. FOTO I. THIEL

vergleichen, denn die Rollen sind jeden Abend klar verteilt und anne Theke laufen nur Stücke, die dat Leben schreibt.

**Was geben denn die Gäste zum Besten?**

Hier gibt es jede Menge Mitmach-Theater, hier werden Opern erzählt, es finden Komödien und Tragödien statt, es tanzt auch schomma einer ausse Reihe od da man singt am Monatsende Lohnhäusers

Tannengrün, abba am Ende gibt es imma widda ein Happy End und man liegt sich freundschaftlich inne Arme.

**Den Titel „Die Dortmunder Kronen 2015“ gibt es ja nicht nur für Dortmunds beste Kronen Kneipe ...**

Genauso wichtig fürs Kulturerbe iss der „Budismus“, unsa einmaliger Budenzauber im Ruhrgebiet. Egal ob für „Klümkes“ od da „Pommes“, die Bude iss Heimat und so-

wat muss man fördern, pflegen und am Leben erhalten.

**Was sagt „Günna“ daher unseren Leserinnen und Lesern?**

Und nu bis du dran! Ich hoffe auf ganz viele Mitmacher beim Doatmunda „Kneipen- und Buden-Cup“. Mach fetlich, ran anne Abstimmung und ein Prost auf alle glücklichen Existenzen. Bis die Tage!

**Herzlichen Dank – und toi, toi, toi für die Vorstellung.**

**Geheimtipps gesucht**

Jetzt Kandidaten für „Die Dortmunder Kronen 2015“ nominieren

Was wäre unsere Stadt ohne den Wirt, den Kioskman oder die Fritten-Frau? Es ist daher an der Zeit, dieses Stück Dortmund zu ehren – mit der Aktion „Die Dortmunder Kronen 2015“.

Gemeinsam mit Botschafter Bruno Knust verleihen die Ruhr Nachrichten und Dortmund Kronen dieses Jahr zum ersten Mal die Dortmun-

der Kronen – und das in drei Kategorien: Wir suchen die beste Kronen Kneipe, den besten Kiosk und die beste Pommesbude Dortmunds. Dazu brauchen wir allerdings Ihre Hilfe...

**Rundum glücklich**

Welcher Dortmunder Kult-Imbiss frittiert die leckersten Pommes? Welcher Kiosk ist

mit seinem Rundum-glücklich-Sortiment der bisher ungekrönte Budenkönig? Und an welcher Kneipentheke treffen sich die Kronen Freunde am liebsten auf ein Feierabendbier? Das wollen wir bei unserer Aktion „Die Dortmunder Kronen 2015“ von Ihnen wissen. Verraten Sie uns Ihre Geheimtipps.

Unter allen Nominierten

schickt die Kronen Jury zehn Kandidaten pro Kategorie in das Rennen um „Die Dortmunder Kronen 2015“.

**Das letzte Wort**

Denn das letzte Wort haben dann wieder die Dortmunder: Wer den Titel mit nach Hause nimmt, entscheiden Sie, liebe Leserinnen und Leser – und dann wird gefeiert!

**Rückenschmerzen sind vermeidbar**

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit / Besondere Aktion bei Kieser Training

Ein gesunder Rücken kann entzücken – doch was, wenn der Rücken schmerzt? Rund 80 Prozent der Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens an Rückenschmerzen, ein erheblicher Teil davon sogar längerfristig, ergab eine vom Robert-Koch-Institut durchgeführte Studie.

**Schwache Muskulatur**

Dabei sind Rückenschmerzen meistens vermeidbar, denn: In 80 Prozent der Fälle ist eine zu schwache Muskulatur Ursache für die Beschwerden. Durch mangelnde Bewegung und Fehlhaltungen, etwa bei sitzenden oder stehenden Tätigkeiten oder bei schwerer körperlicher Arbeit, kommt es auf Dauer zu muskulären Dysbalancen. Darüber hinaus verliert nicht genutzte Muskulatur an Kraft.

Wer sich zu wenig bewegt, vernachlässigt das körpereigene Stützkorsett. Dann kann der Rücken schon in jungen Jahren schmerzen und Störungen wie Bandscheibenvorfälle, Blockaden oder degenerative Veränderungen mit Arthrose hervorrufen.



Das Konzept von Kieser Training kombiniert die erfolgreiche Rückentherapie mit dem erprobten Ganzkörpertraining. FOTO KIESER TRAINING

**Rückenanalysen zum Vorzugspreis**

Zum Tag der Rückengesundheit bietet Kieser Training am **14. und 15. März** (Samstag und Sonntag) jeweils von **10 bis 16 Uhr** eine besondere Aktion an. Vorausgesetzt, man hat sich einen der begrenzten Termine bei den Therapeuten reserviert, kann man an die-

sen beiden Tagen eine **computergestützte Rückenanalyse** zum Sonderpreis von 30 € (statt 69 €) bekommen. Diese gibt häufig schon Auskunft zu den Ursachen von Rückenschmerzen. **Termine** unter Tel. (0231) 9 67 89 60.

Bauch- und Rückenmuskulatur spielen bei der Gesundheit des Rückens eine entscheidende Rolle. „Es ist unser Rücken, der uns durchs Leben trägt“, sagt Kai Resch, Studioleniter in Dortmund. „Ein gut trainiertes Muskelkorsett stützt die Wirbelsäule und verhilft uns dabei, aktiv zu bleiben.“ Das belegen unzählige Studien. Ein bis zweimal 30 Minuten Training in der Woche genügen in der Regel schon.

**Vorsorge ist besser**

„Unser Rücken-Paket (KTR) kombiniert die erfolgreiche Rückentherapie mit dem erprobten Ganzkörpertraining in einem Produkt“, erläutert Resch und betont: „Was bisher Privatpatienten vorbehalten war, steht jetzt zu einem erschwinglichen Preis allen offen.“ Trainiert wird mit einem Therapeuten, der in enger Abstimmung mit einem Orthopäden das Training gestaltet.

Kieser Training Dortmund, Lindemannstraße 78, Tel. (0231) 9 67 89 60. [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)



**DIE KATEGORIEN**

**Beste Kronen Kneipe**

Von der traditionellen Eckkneipe nebenan bis zum modernen Szenetreff: Dortmund hat Ausgehfreudigen viel zu bieten. Wenn etwas zu unserer Stadt gehört wie der Fuß zum Ball, dann sind es die zahllosen Kneipen. Jetzt sind Sie gefragt: Welche Kronen Kneipe ist Ihr Favorit?

**Bester Kiosk**

Budenzauber im Revier: Zu Zeiten der Industrialisierung entstanden die ersten Büchchen, an denen hungrige, vor allem aber durstige Arbeiter auf dem Weg von der Maloche nach Hause einen Stopp einlegten. Auch wenn es die Dortmunder Zechen nicht mehr gibt – die Kioske bleiben. Doch welcher Kiosk soll den Titel „Die Dortmunder Kronen 2015“ bekommen?

**Beste Pommesbude**

Erfunden wurden sie in Belgien: die frittierten Kartoffeln. Mehr als 200 Jahre soll das inzwischen her sein. Heute sind sie weltweit beliebt. Bei uns aber sind sie Kult. Ob Pommes Schranke oder Mantaplatte: Dortmund ohne seine Pommesbuden ist undenkbar – wir suchen die Beste!

**Jetzt mitmachen**

- **Und so geht's:** Einfach [www.kronen.de](http://www.kronen.de) anklicken, einen Vorschlag machen, am besten noch ein, zwei Bilder hinzufügen, absenden, fertig.
- **Noch bis zum 5. April 2015** kann jeder mitmachen und seine Favoriten nominieren.

**Luftige Strick-Muster im Trend**  
XXL-Netzoptik

Luftige Strick-Muster sind im Frühling gefragt. Dazu zählen etwa Pullover in Netzoptik: Sein XXL-Netzmuster entsteht durch doppelt verstricktes Schlauchgarn. Darauf weist die Initiative Handarbeit in Salach hin. Den Abschluss bekommt der Sommerpullover durch gehäkelte Ränder. Wer möchte, wählt ein Garn mit Metallicdruck, um dem Pulli einen modischen Glitzereffekt zu verpassen. In Erdtönen entspricht das Stück dem Trend zur natürlichen Schönheit. *dpa*

**NOTIZEN**

**Glückliche Gewinner**

In Kooperation mit Perfetto – Feine Kost bei Karstadt haben wir kürzlich Weinpakete verlost. Gewonnen haben Christian Suttrop aus Nordkirchen, Olivia Nothagen aus Dortmund und Brigitta Nicolas aus Schwerte.