



Soziale Gerechtigkeit – wirklich?

■ **Werther (HK).** »Soziale Gerechtigkeit – wachsende Ungleichheit!« So lautet die Überschrift des Kamingsgesprächs am Montag, 2. März, im Haus Tiefenstraße. Als Referent wird Pfarrer Albert Henz, theologischer Vizepräsident der Evangelischen Kirche von Westfalen, erwartet. Er spricht unter anderem den Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung an, nach dem die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinander geht. Ist diese Entwicklung umkehrbar? Trotz Vollzeitstelle nur Einkommen am Existenzminimum? Haben wir wirklich einen Generationenkonflikt? Leben die Alten auf Kosten der Jüngeren? Wird die Altersarmut steigen? Wie kann/soll/muss ein Gegensteuern aussehen? Das und mehr wird am Montag beleuchtet. Beginn ist wie gewohnt um 15 Uhr, alle Interessierten sind willkommen.

Wer bösen Buben den Urlaub postet

Kriminologe Markus Wortmann plädiert für einen bewussteren Umgang mit PC und Internet

VON ALEXANDER HEIM

■ **Werther.** »Für das Autofahren brauchen wir eine Fahrerlaubnis und Fahrpraxis – für das Internet nicht.« Dabei, so war den Worten von Markus Wortmann zu entnehmen, würden der Führerschein und das Erlernen des richtigen Umgangs mit PC und Anwendungsmöglichkeiten vielleicht durchaus Sinn machen. »Ich wette, dass mindestens 40 Prozent von Ihnen die Sicherheitseinstellungen Ihrer Endgeräte nicht überprüft haben«, kam der Kriminologe am Mittwochabend mit seinen Zuhörern im Saal des Restaurants »Bergfrieden« ins Gespräch. Und zeigte auf, welches große Einfallstor für Internetkriminalität sich alleine damit schon schließen ließe.

Auf Einladung des Bankvereins Werther waren die rund 100 Zuhörer zu dem ausgesprochen launigen Vortrag von Markus Wortmann gekommen. Und der verblüffte mit Fakten, über die Otto-Normalverbraucher sich womöglich viel zu wenig Gedanken machen.

Da sprach der 51-Jährige etwa den Rahmenvertrag an, den die Deutsche Telekom mit dem Unternehmen Beate Uhse geschlossen hat. »Viele Anbieter verdienen ihr Geld mit Werbeeinnahmen«, führte er aus. Das Internet sei ein Medium, in dem volle Vernetzung stattfindet – »ohne, dass Sie davon wissen.« Das Internet mache an keiner Landesgrenze Halt, zeigte er auf, dass viele Cyber-Kri-

minelle im Ausland säßen. Wer fröhlich postet, er wolle zu einem bestimmten Zeitpunkt in den Urlaub, muss sich nicht wundern, wenn Einbrecher nicht mehr nur vor der Tür stehen. Fotos mit dem Smartphone hatte der Hüne vor Beginn der Veranstaltung von den Besuchern gemacht. »Hatten Sie etwas dagegen?«, erkundigt er sich im Verlaufe des Vortrags. Und verwies auf die stete Überwachung durch Kameras, etwa in Kaufhäusern.

»Sofort Anzeige erstatten«

Google war ebenso Thema wie die beliebte Taschenlampen-App. Doch wer sie nutzte, sollte sich im Klaren sein, dass damit GPS-Daten geliefert würden. »Wir geben das preis, wir nutzen alles – und wir kontrollieren es noch nicht einmal!«, so Wortmann.

Finanzielle und Imageschäden würden durch Betrugsdelikte via Internet entstehen, erläuterte er. Bis zu 500 Milliarden Dollar jährlich. »Wenn irgendetwas bei Ihnen passiert, sollten Sie Anzeige erstatten«, riet der Kriminologe. »Und das zeitnah, damit man die Daten noch verfolgen kann.«

Und das Online-Banking? »Wenn Sie die Hard- und Software immer aktualisiert haben, einen Chip-Tan-Generator benutzen und kompetent damit umgehen, kann Ihnen hier eigentlich wenig passieren!«, sagte er.



Kein Gramm zuviel: Bei einer Größe von 1,80 Meter wiegt Robin Göhner »immer so zwischen 78 und 84 Kilo«, wie er sagt. Sein Körperteilanteil liegt nach eigenen Erfahrungen zwischen »zehn und elf Prozent«.

FOTO: GÖHNER

Auf natürlichem Weg zum Traumkörper

Kraftsportler Robin Göhner fasziniert über das Internet Tausende

VON FLORIAN GONTEK

■ **Werther.** »Like a Boss« steht auf den Tanktop, das den Oberkörper von Robin Göhner (20) bedeckt. Seine Arme sind frei zu sehen und die dicksten im Studio. Arroganz würden ihm nun viele unterstellen – dass der junge Mann mit den breiten Schultern jedoch Physik studiert, Discoschichten meidet und fast ausschließlich Wasser und Tee trinkt, dagegen wohl die Wenigsten. Robin Göhner polarisiert und immer mehr Menschen schauen im Netz zu, wenn der 1,80 Meter große und 81 Kilo schwere Modellathlet über Ernährung, Trainingspläne und Regenerationszeiten spricht, einen Vollkorn-Pfannkuchen zubereitet oder seinen muskulösen Körper präsentiert. Auch das Fernsehen ist mittlerweile auf den Theenhausener aufmerksam geworden. Ein Porträt.

Klar, Robin wird mit Handschlag begrüßt. Man kennt ihn in der Fitness Factory in Werther, strubbelige dunkle Haare, verschmitztes Lächeln – kein Wunder: er ist fast jeden Tag hier. »Sechs bis sieben Mal in der Woche trainiere ich!«, erzählt Robin.

Die Länge des Trainings verblüfft den Laien dabei direkt: »45

Minuten. Wenn ich wirklich effektiv trainiere – nicht länger.« Nach nicht einmal eineinhalb Stunden bereits sei der Zeitraum erreicht, indem der Körper damit beginnen würde, muskelabbauende Hormone auszuschütten, schiebt er gleich nach.

Es ist typisch für den gebürtigen Möllner, der im vergan-



Teilt seine Erfahrungen im Netz: Über Facebook, Instagram und vor allem YouTube verbreitet Robin seine Kurzclips über Ernährung, Training, Regeneration oder den richtigen Einkauf für Kraftsportler. Bei YouTube hat sein Kanal mit über 60 Videos mittlerweile 1618 Abonnenten und über 110 000 Aufrufe.

FOTO: F. GONTEK



Mit Kraft und Köpfchen: Robin profitiert beim Fitnesstraining auch von seinem Physikstudium. Wissen über Hebelgesetze und Biomechanik brächten auch Vorteile beim Üben an der Maschine – oder wie hier an der Klimmzugstange – mit dem eigenen Körpergewicht, unterstreicht er.

FOTO: F. GONTEK

genen Jahr seiner Freundin Anika (22) wegen nach Ostwestfalen gekommen ist, dass er Dinge nicht belanglos im Raum stehen lässt, sondern begründet. Seitdem Robin kurz vor seinem 16. Lebensjahr mit dem Kraftsport begonnen hat – die Grundlagen dafür hatte er zuvor beim jahrelangen Kickboxen gelegt – wälzte er Bücher.

»Dinge, die mich interessieren, da gebe ich 110 Prozent«, erklärt Robin. Wissen ist Kapital. Kapital ist für Robin sein Körper, steht er auch als Fitnessmodell vor der Kamera.

»Das Wichtigste ist für mich aber, gesund zu sein und mich mit dem Sport von meinem intensiven Studium erholen zu können«, erklärt der Kraftsportler, der auch nicht nach einem speziellen Plan trainiert. Seine Philosophie eines natürlichen, ganzheitlichen Weges gibt der Zweitsemester der Universität Bielefeld seit etwa einem dreiviertel Jahr auch über YouTube und die Sozialen Netzwerke weiter. Und die Leute folgen.

»Ich bin eigentlich ohnehin ein sehr kommunikativer Mensch«, erklärt Robin, der Kraftsport aber durchaus als »sehr individualistisch« bezeichnet und auch eine gewisse Eitelkeit nicht leugnet. Über 25 000 Menschen klicken rein, wenn Robin seinen Sommerkörper präsentiert, Hunderte, wenn er über seine Ernährung in den Diätphasen spricht oder über Mikronährstoffe in der Muskelaufbauphase doziert. Auch auf Instagram und Facebook folgen ihm dutzende Fitnessinteressierte.

»Ich bin schon sehr überrascht von der großen Resonanz«, lächelt er, schließlich ha-

ber er mit dem Angebot nur seinen Spaß an Videodreh, Fitnesstraining und der Beratung anderer miteinander vereinen wollen. Vor allem seinen natürlichen Weg zu einem athletischen Körper über gesunde Ernährung und ohne zweifelhafte Zusätze – Robin selbst schwört neben Eiweiß und Kreatin etwa auf Fischöl-Kapseln oder Grüntee-Extrakt – versucht er in seinen mittlerweile über 60 Kurzclips zu vermitteln.

Bald sogar im Fernsehen

Ein längerer Fernsehbeitrag über ihn wird schon bald im Spartenprogramm EinsPlus zu sehen sein. Ein Kamerateam des SWR begleitete ihn vergangene Woche hierfür beim Training in Frankfurt. Dass Robin, der auch als Natural-Fitnessmodell vor der Kamera steht, in naher Zukunft das große Geld mit seiner Leidenschaft verdienen wird, glaubt er indes nicht. »Wenn mein YouTube-Kanal bald fünfstelligen Abonnentenzahlen hätte, wäre das super«, sagt er. Und sportlich? »Steht der Spaß an erster Stelle – aber natürlich hole ich alles raus, was geht.« Klingt gar nicht arrogant, einfach nur ehrgeizig.



Bescherten einen Abend mit viel Tiefgang im Cyberspace: Die Bankvereins-Niederlassungsleiter Tim Eweler und Günter Butenuth sowie Kriminologe Markus Wortmann (von rechts).

FOTO: A. HEIM

Jeder nach seinen Fähigkeiten

Organisierte Selbsthilfe – Riesenandrang bei der ersten Infoveranstaltung für den Bereich Werther, Dornberg und Hoberge-Uerentrup

■ **Werther/Dornberg (HK).** So viele Interessierte haben Gabriele Sonnenberg, Dr. Irene Below und Prof. Dr. Wilhelm Frieling-Sonnenberg, Initiatoren von »Wir für uns – anders altern« nicht erwartet. Die Stühle im Sitzungssaal des Bezirksamts Dornberg reichten nicht aus, und so hieß es zusammenzurücken. Über 70 Menschen waren gekommen, um vom Begründer der Bürgerhilfe »Wir für uns«, Pfarrer a. D. Burkhard Zeunert aus

Bromskirchen im Sauerland, zu hören, ob denn eine organisierte Nachbarschaftshilfe wirklich funktioniert und warum dafür ein Verein gegründet werden muss.

Der müsse schon sein, allein wegen der Versicherung für die Unterstützer und der Spendenabzugsfähigkeit, so Zeunert. Ein bisschen Bürokratie, umso mehr Freude, gegenseitige Wertschätzung sowie beglückende Begegnungen verspricht Zeunert, denn

jeder könne seine Fähigkeiten einbringen aus dem Schatz von Erfahrungen und Fähigkeiten im Laufe eines Lebens.

Und so funktioniert es: Gabi kann die Wäsche nicht waschen, sie hat einen Hexenschuss, Doris kommt und hilft. Dafür bekommt Doris Stunden gutgeschrieben, die sie auf einem Zeitkonto buchen kann, dafür hilft Franz ihr beim Computer, er bekommt dafür ebenfalls Stunden gutgeschrieben und holt sich

Unterstützung bei Irene, die seine Katze versorgt, wenn er am Wochenende verreist, und Gabi liest dem sehbehinderten Wolfgang vor, wenn der Hexenschuss auskuriert ist.

Damit die Form der organisierten Selbsthilfe zu einem Erfolgsmodell in Werther, Dornberg und Hoberge-Uerentrup werden kann, findet eine zweite Infoveranstaltung am Donnerstag, 23. April, 15 Uhr, im Gemeindehaus der Markusgemein-

de am Markuskirchweg in Hoberge-Uerentrup statt.

Die Initiative trifft sich am Mittwoch, 18. März, um 15 Uhr zum Stammtisch im Eiscafé Los Andes an der Dornberger Straße 274. Wer Lust hat mitzumachen, kann sich in Werther bei Dr. Irene Below, ☎ (0 52 03) 88 44 47 oder an email@irenebelow.de wenden. Das nächste Treffen in Werther findet am Freitag, 20. März, um 18.30 Uhr bei Meyer zu Theenhausen statt.



Großes Interesse: Der Sitzungssaal in Dornberg platzte fast aus allen Nähten, so viele Bürger waren gekommen, um sich über das Thema Zeitbank zu informieren.

FOTO: HK