Ausgabe Nr. 4

Lippe Reporter

Menschen der Region

Kampfkunst und Liebe

Robert Chwalek
und
Charlotte Carls

Curry 54
Eine "scharfe" Adresse in Bad Salzuflen

Einfach und genial
Heike Schürmann erklärt, wie Life Kinetik wirkt

Britta Sweers

Es ist nie zu spät, deine Träume zu verwirklichen.

www.reporter-lippe.de

WER?
BUNG

Hier könnte
Ihre Werbung
stehen.

Teutrine

Wir beraten Sie gerne:
05231-927070

Vorwort:

Acht gute Gründe für den Herbst...

Liebe Leserinnen und Leser!

Sind Sie gut und gesund im Herbst angekommen? Wunderbar. Der Herbst ist wohl der Kandidat unter den Jahreszeiten, der am meisten polarisiert. Entweder man liebt ihn oder verteufelt ihn. Ich kann jeder Jahreszeit etwas abgewinnen, aber der Herbst ist mir die liebste Zeit von allen. Die wunderschönen und prächtigen Farben der Natur sind selbstverständlich ein wesentlicher Grund für meine Liebe zum Herbst. Doch es gibt weitere, viele Gründe, warum ich Ihnen den Herbst ans Herz legen möchte.

1. Die Spaziergänge in der Natur werden reizvoller im wahrsten Sinne des Wortes. Die bereits erwähnten Farben strahlen und das Laub raschelt zwischen unseren Schritten. Die Luft ist klar und frisch. Der Wind zerzaust die Frisur, aber dafür ist der Kopf frei. Herrlich!

2. Es gibt endlich wieder genug Grund, sich in der heißen Badewanne aufzuwärmen. Worauf wir im Sommer nie auf die Idee gekommen wären, erscheint nun als einzig erstrebenswertes Ziel nach Feierabend.

3. Es wird endlich wieder Zeit für's Kino. Sich im gemütlichen Kinosessel neben dem liebsten Menschen einkuscheln und wieder etwas berieseln lassen. Positiver Nebeneffekt: Das Kinoprogramm entflieht seinem Sommerloch und wird endlich wieder gut.

4. Heiße Schokolade, Tee und Chai Latte. Drei sehr gute Gründe für den Herbst, denn diese Getränke wärmen unsere Hände und das Gemüt, besonders nach einem Spaziergang.

5. Wenn die Sonne lacht und die Temperaturen dazu einladen, die Nachmittage und Abende draußen zu verbringen, kommen die wenigsten auf die Idee, sich Serien anzuschauen. Nun dürfen wir wieder ungeniert unsere Serien gucken. Keine lästigen Sonnenstrahlen halten uns davon ab. Schlechtes Gewissen: tschüss!

6. Sobald die Temperaturen sinken, denkt jeder von uns wieder an diesen tollen Schal oder seinen Lieblingspulli. Viel zu lange mussten die Sachen im Schrank ausharren. Nun haben Stiefel, Strümpfe und Co. wieder ihren großen Auftritt.

7. Die Abende zu Hause werden wieder gemütlicher: Kerzenschein, ein gutes Glas Rotwein, in die kuschelige Decke auf dem Sofa gelümmelt und ein Buch aufgeschlagen. Wie lange habe ich das vermisst! Und hier kommt mein Favorit:

8. Kürbis! In allen Variationen, bitte! Kürbissuppe, Kürbis Curry, Kürbiskuchen und Kürbispfanne, ... Mehr brauche ich nicht zu sagen.

Genießen Sie diese wunderschöne Jahreszeit.

Herzlich

Ihre

Eva Respondek

Wo steht was?

Inhalte dieser Ausgabe

Bodystreet
Alexander Großecappenberg stellt vor:
Ein innovatives Fitnesskonzept
Seite 6

Elisabeth Möst
Zur richtigen Zeit am richtigen Ort
Seite 22

Britta Sweers
Die Kosmetikmeisterin lebt ihren Traum
Seite 18

Ayhan Tumani
Ich bin glücklich, wieder in Detmold zu sein
Seite 30

Heike Schürmann
Lachen und Bewegung für´s Gehirn
Seite 14

Robert Chwalek
Ein starkes Team, ein starkes Paar
Seite 10

Stefan Drexhage
Grillmeister "Curry" im Porträt
Seite 26

Herausgeber:
Matthias Teutrine - Druck und Verlag
Denkmalstr. 11 • 32760 Detmold
Telefon: 05231-927070
info@teutrine.de

Redaktion:
Eva Respondek: 05231-927070
redaktion@reporter-lippe.de

Anzeigen:
Markéta Teutrine: 0176 -18 800 802
Raimund Stock: 0176 -18 800 803
anzeigen@reporter-lippe.de

Satz und Layout:
Anna Krelaus

Alles auch im Internet:
www.reporter-lippe.de

Erscheinungsweise: monatlich und kostenlos
An über 1.000 Auslagestellen in Lippe: Gastronomie, Tourist-Informationen, Buchhandel, Fitnesszentren, im Einzelhandel und in den Lippeportal-Infotheken. Außerdem in den Lesemappen des Lesezirkels Periskop.

Abonnement: Sie können das Magazin 'Reporter Lippe' im Rahmen einer Lesemappe abonnieren:
Lesezirkel Periskop • Schnüll GmbH & Co KG
Stettiner Str. 24 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon: 05234 879776 • www.lesezirkel-periskop.de

Den Rhythmus des Körpers
in Einklang mit dem Alltag bringen

MARION BERGHAHN
POLARITY, ATEM- UND ENTSPANNUNGSTHERAPIE

Steigern Sie sanft Ihr Wohlbefinden und regenerieren Sie gezielt Ihren Körper, Geist und Seele für neue Energie im Alltag. Finden Sie Wege, Ihr Potenzial freizusetzen und gewinnen Sie einen größeren Spielraum an Beweglichkeit und mentaler Ausgeglichenheit.

Jetzt Gutscheine für Weihnachten sichern!

Ich biete Ihnen in entspannter Atmosphäre **ganzheitliche Massagen, Polarity Yoga** und **weitere Entspannungstherapien.**

Marion Berghahn -
Polarity, Yoga, Atem- und Entspannungstherapie

Am Waterhof 18
32760 Detmold - Heiligenkirchen
info@marion-berghahn.de
0170 / 274 03 54

www.marion-berghahn.de

Keine Zeit für Sport?

Bei Bodystreet gibt's keine Ausreden mehr. Denn 20 Minuten reichen!

Nachdem vor knapp einem Jahr seine Tochter geboren wurde, entschied sich der ehemalige Bundeswehrsoldat Alexander Großecappenberg für einen Jobwechsel. Seit September hat er seine Leidenschaft für Sport und Fitness zum Beruf gemacht. Als Franchiseunternehmer von Bodystreet will er die Lipperinnen und Lipper mit der neuen und innovativen Sportmethode EMS begeistern.

Jeder Mensch kennt ihn. Jeder Mensch hasst ihn: den inneren Schweinehund.

Die meisten Seiten im Internet handeln davon, wie wir ihn loswerden: „5 Tipps, wie du deinen inneren Schweinehund überwindest", „9 super Tricks gegen den inneren Schweinehund" und „So besiegen sie endlich ihren inneren Schweinehund". Schön und gut. Und wie geht dies nun? Ein Patentrezept gibt es nicht. Jeder Mensch muss für sich selbst herausfinden, wie er sich immer wieder aufs Neue motiviert. Eine Alternative zu einem konventionellen Training bietet seit September diesen Jahres Alexander Großecappenberg.

Der Personal Trainer eröffnete in der Leopoldstraße 38 das erste Bodystreet Studio in Detmold. Das neue Fitnesskonzept arbeitet mit der EMS-Methode, einer elektrischen Muskelstimulation, und sieht ein wöchentliches Training von lediglich 20 Minuten vor. Gleichzeitig verspricht EMS mehr Effektivität. Klingt verführerisch. Und widersprüchlich, denn die neue Methode stellt alle bisher aufgestellten Fitnessregeln auf den Kopf.

Wer bewusst und effektiv Sport treiben möchte, muss sich mindestens zwei bis dreimal in der Woche bewegen. Gerade jetzt in der kalten und nassen Jahreszeit wählen viele Menschen den Weg in ein gewöhnliches Fitnessstudio. Und trainieren dort teilweise mehrere Stunden. Dies kostet ziemlich viel Zeit und Kraft, auch weil der unliebsame innere Schweinehund öfter verscheucht werden muss.

Was ist EMS? EMS ist die Abkürzung für Elektro-Muskel-Stimulation. Die Methode kommt ursprünglich aus der Physiotherapie und wird im Zusammenhang mit Fitness und Muskelaufbau seit 2007 im deutschsprachigen Raum vom Marktführer Bodystreet angeboten.

Lippe Reporter
Menschen der Region

An der speziellen Kleidung sind Elektroden fixiert, die leichte Stromimpulse an die Muskeln übertragen und damit reizen. Es werden nicht nur einzelne Muskelgruppen angesprochen, sondern der ganze Körper.

EMS ist ein Ganzkörpertraining, das mit modernster Technologie zu hoher Effizienz und nachhaltiger Effektivität führt.

„Bei einem normalen Krafttraining aktiviere ich nur ungefähr 30% der Muskelfasern. Mehr ist von dem zentralen Nervensystem her nicht möglich. Mit EMS reize ich zusätzliche 60% der Muskelfasern, so dass man insgesamt auf 90% Leistung kommt", erklärt Alexander Großecappenberg, „die restlichen 10% werden von unserem Körper nur in Ausnahmezuständen, wie Todesgefahr, aktiviert." Dadurch wird beim Trainieren die höchst mögliche Effektivität erzielt. Und dies führe zu einer enormen Zeitersparnis. Denn 20 Minuten einmal wöchentlich reichen vollkommen aus. Für viele seiner Kunden ist dies ein wesentliches Argument, um den Gang in sein Studio zu wählen. „Die meisten Menschen arbeiten viel und finden neben den alltäglichen Pflichten keine Zeit für stundenlangen Sport." Es scheint nicht nur das perfekte Training für Vielbeschäftigte zu sein. Auch für Sportmuffel ist das EMS-Training top geeignet, weil man mit 20 Minuten Training pro Woche ähnliche Effekte erzielt, wie mit gewöhnlichem Fitnesstraining 2-3 mal pro Woche. Viele seiner Kunden besuchen das Studio während ihrer Mittagspause. Dabei brauchen sie noch nicht einmal eine Sporttasche mitzubringen. Die spezielle Wäsche für das EMS-Training wird ihnen gestellt und auch das Handtuch für die Dusche danach kann sich der Kunde im Bodystreet leihen. Eine Dusche? Nach 20 Minuten Training? Auch wenn es nicht danach aussieht, ab einer gewissen Intensität ist das Training anstrengend und man kommt ins Schwitzen. Doch dies ist nicht der einzige Grund, der für das EMS-Training steht. Während sich viele Menschen in einem Großraumstudio häufig alleine gelassen fühlen und so bestimmte Übungen

falsch ausführen können, ist bei Bodystreet immer der Trainer dabei. Das ist ein wesentliches Kriterium des Konzeptes. In den sogenannten Microstudios befinden sich maximal 2 Geräte, an denen gleichzeitig zwei Kunden trainieren können. So kann sich Alexander Großecappenberg voll und ganz auf korrekt ausgeführte Übungen konzentrieren und fungiert zusätzlich als Motivator. Das ist ihm sehr wichtig:

„Eine persönliche Betreuung ist essentiell für das Erreichen der gewünschten Ziele",

sagt der 33-Jährige. Mit einem neuen Kunden wird vor dem ersten Training ein ausführliches Gespräch geführt. Dabei wird eine komplette Anamnese vorgenommen und sich nach den Wünschen der Kunden orientiert. Möchte man einfach nur Gewicht verlieren oder zusätzlich an bestimmten Körperstellen Muskelmasse aufbauen - jeder Kunde wird nach seinen individuellen Zielen unterstützt und persönlich betreut. „Einen Trainingsplan braucht hier niemand, ich bin ja da", sagt der Bodystreet-Inhaber entschlossen.
Bereits während seiner Bundeswehrzeit hat sich Alexander Großecappenberg intensiv mit Sport und Fitness auseinandergesetzt. Viele unterschiedliche Sportleistungen wurden gefordert und dementsprechende Prüfungen musste er ablegen. Für insgesamt 12 Jahre hat er sich verpflichten lassen. Der gelernte Industriemechaniker möchte seine Zeit als Soldat nicht missen. Es hat ihm Spaß gemacht, besonders die letzten Jahre in Augustdorf in seiner Funktion als Drohnenpilot. „Irgendwann kommt dann die Zeit, in der du dich entscheiden musst, ob du dies für immer machen möchtest", erinnert er sich. Einer der Gründe dagegen waren die veränderten Strukturen innerhalb der Bundeswehr. Die Motivation nahm ab.

Doch das ausschlaggebende Argument gegen die Bundeswehr erhielt er schließlich Ende letztes Jahres: die Geburt seiner Tochter.

„Wenn ein Kind geboren wird, ändert sich die Sicht auf die Welt“,

beschreibt er das Gefühl. Die damit verbundene Verantwortung ließ den gebürtigen Steinheimer neue Wege bestreiten. Dass es etwas mit Sport werden würde, war ihm von Anfang an klar. Die Überlegung in einem Fitnessstudio zu arbeiten hat er schnell verworfen.„Ich habe einfach gemerkt, dass mir Sport an sich nicht nur viel Spaß macht, sondern auch das Hintergrundwissen: Techniken, Methoden und Unternehmensführung“, erklärt er. Auf diesem Weg entdeckte er schließlich die EMS-Methode und war sofort begeistert. Die Zusammenarbeit mit der Franchisemarke lief reibungslos ab und besonders die tolle Unterstützung durch das Unternehmen stellt er hervor. Mit zahlreichen Fortbildungen und Lehrgängen hat er sich auf seine Selbständigkeit vorbereitet. Er ist unter anderem Faszien- und Functionaltrainer und studiert nun zusätzlich Sportmanagement im Fernstudium. Seine Ambitionen sind groß. Weitere Bodystreet Studios in Lippe sollen folgen. Doch zunächst konzentriert er sich darauf, den Lipperinnen und Lippern die neue Methode vorzustellen. Trotz seiner in vielen wissenschaftlichen Studien (unter anderem der Sporthochschule Köln) bestätigten positiven Wirkung, ist EMS-Training vielerorts noch sehr unbekannt. Das möchte Alexander Großecappenberg nun ändern.

Auch ist es ihm ein Anliegen Vorurteile abzubauen: „Viele Menschen schrecken bei dem Wort Strom zurück“, erzählt er, „dabei reicht dieser noch nicht einmal aus, um eine Glühbirne zum Leuchten zu bringen.“ Der Strom beim EMS-Training arbeitet mit einer Frequenz, in der nur die Skelettmuskulatur aktiviert wird. Und das tut nicht weh. Natürlich ist das Gefühl zunächst ungewohnt, weil der Trainierende nicht weiß, was ihn erwartet. Es beginnt mit einem leichtem Kribbeln und wenn man sich an das Gefühl gewöhnt hat, werden die Impulse allmählich zur Anspannung der Muskelfasern gesteigert. Dies passiert in enger Absprache von Trainer und Sportler. Es passiert nichts, was der Kunde nicht möchte. Für viele Büroangestellte sind Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich keine Seltenheit.

Lippe Reporter
Menschen der Region

Das stundenlange Sitzen – womöglich noch in der falschen Position – belastet die Muskulatur. Dadurch, dass der Niedrigstrom beim EMS-Training in die Tiefenstruktur der Muskeln dringt, berichten viele seiner Trainierenden, dass ihre Rückenschmerzen zurückgehen.

„Eine Kundin konnte bereits nach dem vierten Training wieder durchschlafen",

erzählt der Personaltrainer begeistert. Auch muskuläre Dysbalancen oder fehlende Rumpfstabilität kann das EMS-Training deutlich verbessern. Alexander Großecappenberg betont, dass jeder Mensch die neue Methode in Anspruch nehmen kann. Egal, ob bereits trainiert oder untrainiert – gerade für Menschen mit Übergewicht stellt EMS eine sinnvolle Methode dar, weil sie sehr gelenkschonend arbeitet. Wer jedoch auf seine morgendliche Jogging-Runde im Wald nicht verzichten möchte, muss dies nicht. Denn das Laufen ist eine ideale Ergänzung zum Bodystreet-Training.
Die Nummer eins der Sport-Ausreden „Ich habe keine Zeit" zieht bei Bodystreet nicht mehr. Denn 20 Minuten EMS-Training einmal die Woche reichen vollkommen aus, um seine Fitnessziele zu erreichen. Die Skepsis vieler Menschen ist verständlich: 20 Minuten Training einmal wöchentlich und ich habe einen muskulösen Traumkörper? Utopie oder Wirklichkeit? Alexander Großecappenberg lacht: „Wer nebenbei mehrmals die Woche Fastfood isst, dem hilft auch das EMS-Training nicht. Ernährung ist natürlich ein wesentlicher Faktor." Auch hier steht er seinen Kunden beratend zur Seite und gibt gerne Ernährungstipps.

Die individuelle und persönliche Betreuung ist dem Familienvater sehr wichtig.

In Verbindung mit der enormen Effektivität der EMS-Methode will er vor allem die Ziele seiner Kunden erreichen. Ganz gleich, ob jemand nur abnehmen möchte, Muskeln aufbauen will oder sich einfach nur viel wohler in seinem Körper fühlen möchte. Auf Wunsch greift er auch schon mal zum Telefon und erinnert seine Kunden an ihr nächstes Training. Ein außergewöhnlicher Service und eine innovative Methode. Das ist das Erfolgsrezept von Bodystreet. „Wer es mal ausprobieren möchte, kann jederzeit gerne in meinem Studio vorbeikommen und ein unverbindliches Probetraining absolvieren", fügt Alexander Großecappenberg hinzu, „jeder ist herzlich willkommen."

Text und Fotos: Eva Respondek

Bodystreet Detmold

Leopoldstraße 38
32756 Detmold

05231 6117215
detmold-leopoldstrasse@bodystreet.com
www.bodystreet.com

THE SWORD OF FREEDOM
TAEKVON DIESTELBRUCH e.V.
Taekwondo
F.I.S.T.
Von 1998

Lippe Reporter
Menschen der Region

„Und dann sind mir einfach die Knie weggeklappt."

Ein Besuch bei den Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainern Robert Chwalek und Charlotte Carls.

Ich hatte es irgendwie im Gefühl. Und irgendwie hat es sich bestätigt. Irgendwie?
Nein. Mit ganz viel Herzlichkeit und purer Leidenschaft. Noch vor dem ersten Aufeinandertreffen mit Robert Chwalek ahnte ich, dass mir ein ganz besonderer Mensch begegnen wird. Denn sein Lebenslauf weist unglaublich viele Stationen auf und wird von diesem einen roten Faden durchzogen: anderen Menschen zu helfen. Dass ich an diesem Nachmittag noch eine weitere herzliche Persönlichkeit kennenlerne, seine Frau Charlotte Carls, wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Ein starkes Paar, das mich im wahrsten Sinne des Wortes umgehauen hat.

In seinem hauseigenen Dojo begrüßt mich Robert Chwalek. Dojo ist japanisch und bedeutet „Ort des Weges". Vor dem Betreten des Raumes verneigt er sich. Mir ist klar, dass er in dieser Weise seinen Respekt für den Ort des Lernens ausdrückt. Seine Wertschätzung bezieht sich nicht nur auf das Dojo: „Vor jedem Menschen Respekt haben", sagt er, „das lebe ich." Denn jeder Mensch sei unterschiedlich, jeder hat seine Eigenarten und seine Geschichte. Es ist wichtig, diesem Menschen immer mit Respekt zu begegnen.
Stolz präsentiert mir der 58-Jährige den neuen Trainingsraum, in welchem er seine Kampfkunst- und Selbstverteidigungskurse anbietet. Es ist ein heller und freundlicher Raum. Der meeresblaue Boden ist selbstverständlich weich und besteht aus speziellen Kampfsportmatten. Dass dies eine relevante Eigenschaft ist, wird mir der achtfache Schwarzgurtträger später noch beweisen. Doch zunächst stellt er zwei kleine Hocker mitten in den Raum. Wir nehmen Platz und kommen ins Gespräch.

Robert Chwalek ist seit 21 Jahren Mitglied des Betriebsrates bei Weidmüller. Seit 2005 hat er dessen Vorsitz inne. Es ist kein leichter Job und mit sehr viel Verantwortung verbunden. Gerade in letzter Zeit hat sich dies bestätigt. „Das war hart. So etwas möchte ich nie wieder erleben", resümiert er.

Denn am Anfang diesen Jahres teilte das Unternehmen seinen Angestellten mit, dass betriebsbedingte Kündigungen geplant seien – von insgesamt 121 Mitarbeitern. „Es herrschte keine wirtschaftliche Not, man wollte den Menschen einfach aus Kostengründen kündigen", erzählt er. Ich habe das Gefühl, dass er über diese Entscheidung immer noch bestürzt und enttäuscht ist. Aber der vehemente Einsatz seines Teams hat sich gelohnt: Die Arbeitsplätze sind gerettet und zusammen hat man sich auf ein Freiwilligenprogramm geeinigt. Robert Chwalek bezeichnet dies als großen Erfolg. Und diese berufliche Errungenschaft beschreibt bereits ziemlich gut, wie er Erfolg für sich definiert: „Erfolgreich bin ich dann, wenn ich anderen Menschen zu ihrem Erfolg verhelfen kann." Auf die Frage, woher diese Einstellung rührt, muss er kurz nachdenken: „Ich habe in meinem Leben, beginnend mit meinen Eltern, viel Liebe erfahren", erklärt er und macht eine kleine Pause. „Und dann habe ich einfach für mich entschieden, dass ich mich für Menschen, die nicht so stark sind, einfach einsetzen will. Ich möchte etwas zurückgeben."

Seine Eltern, insbesondere sein Vater, haben ihn in der Hinsicht sehr geprägt. Bereits als junger Mensch hat er sich im Kindergottesdienst engagiert und wurde später bei der Bundeswehr zum Soldatensprecher gewählt. Später, als seine Söhne in die Schule kamen, war er Schulpflegschaftsvorsitzender. In dieser Zeit verortet er schließlich auch den Beginn des Kampfsports: „Mein Sohn wollte unbedingt Taekwondo lernen. Irgendwann sagte sein Trainer zu mir: Mach doch mit! Ich legte einfach los und dann wurde ich infiziert."
Als Lehrer und Trainer unterrichtet er heute Taekwondo. Seine Begeisterung spüre ich, wenn er von den Jugendlichen in seinen Kampfsportkursen erzählt, von diesem Prozess ihrer Entwicklung. Die jungen Menschen kommen unter anderem zu ihm, weil sie in der Schule gemobbt werden und sich anderen Kindern gegenüber schlecht behaupten können. Während des Trainings und nach den ersten bestandenen Prüfungen gewinnen die Jugendlichen zunehmend an Selbstwertgefühl und beweisen Stärke. „Ich möchte die

Kinder und Jugendlichen so gut aufbauen, dass sie erst gar nicht in eine Selbstverteidigungssituation gelangen", erklärt Robert Chwalek und leitet damit seine andere Leidenschaft ein: F.I.S.T. Von all seinen ehrenamtlichen Aktivitäten lehrt er dies am liebsten. F.I.S.T. bedeutet „Freies Individuelles Selbstverteidigungs-Training" und versteht sich als modernes Selbstverteidigungssystem. Es ist Robert Chwaleks Herzensprojekt. Ich erfahre, dass beim F.I.S.T. realitätsnahe Gefahrensituationen inszeniert und den Teilnehmenden Methoden zur Selbstverteidigung gezeigt werden. Diese werden immer wieder trainiert. „Gerade seit der Kölner Silvesternacht halten wir sehr viele Selbstverteidigungskurse für Frauen ab", ergänzt er. Das „Wir" involviert seine Frau Charlotte Carls, mit der er die Kurse zusammen anbietet.

Und eben jene Frau unterbricht unser Gespräch und lädt uns zu einem heißen Kaffee in die Küche ein. Also wechseln wir den Ort vom Dojo an einen großen Holztisch. Der Raum ist liebevoll herbstlich dekoriert, im Nebenzimmer strahlt das Kaminfeuer eine wohlige Wärme aus. Ich sitze dem Paar gegenüber und wir knüpfen wieder bei den Selbstverteidigungskursen an. Diesmal spricht sie: „Man kann jedem Menschen Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung beibringen. Doch ist die Situation da, fehlt vielen das notwendige Selbstvertrauen, diese Techniken anzuwenden." Charlotte Carls ist sich sicher, dass selbstbewusste Menschen sich weniger in einer Selbstverteidigungssituation wiederfinden. Deshalb ist ihr das Stichwort Selbstbehauptung wichtig. Die 55-Jährige arbeitet ebenfalls ehrenamtlich und engagiert sich in dem gemeinnützigen Verein Paulines Töchter e.V.. Deshalb weiß sie, dass besonders Mädchen von ihren Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen profitieren können. Denn ihnen mangelt es leider häufig an einem ausgeprägten Selbstbewusstsein. Grund dafür sei die Sozialisation der jungen Frauen: „Mädchen sind häufig zurückhaltender, wenn es darum geht, jemand anderem Schaden zuzufügen, beispielsweise in einer Gefahrensituation" und sie fährt fort: „weil unser soziales Umfeld uns dazu erzogen hat, immer das 'liebe Mädchen' zu sein. Und bei uns können sie lernen, sich schließlich zu behaupten." Während ich Charlotte Carls zuhöre, wandert mein Blick auch immer wieder zu ihrem Mann. Er ist still und hört ihr ebenfalls aufmerksam zu. Ab und an nickt sein Kopf zustimmend.

Sein Blick jedoch ist entlarvend: Er ist stolz. Auf sie und auf ihre gemeinsame Arbeit.

Ich werde neugierig und möchte mehr über das Paar erfahren. „Wie haben sie sich kennengelernt?" frage ich. Die beiden lachen drauf los und Charlotte Carls beginnt: „Mein damals 10-jähriger Sohn hat bei ihm Taekwondo-Unterricht gehabt. Und irgendwann fragte Robert mich, ob wir mal einen Kaffee zusammen trinken wollen. Da habe ich mir aber noch nichts dabei gedacht", beteuert sie und ihr Mann grinst. „Und beim ersten Treffen gab es ziemliche Anfangsschwierigkeiten", schmunzelt Robert Chwalek. „Wir haben uns in einem Restaurant verabredet. Zwanzig Minuten saß ich alleine da und wartete auf sie. Der Kellner war schon das dritte Mal bei mir und wollte die Bestellung aufnehmen. Doch ich vertröstete ihn und erklärte, dass ich auf jemanden warte. 'Warten Sie auf eine blonde Dame?' fragte der Kellner und flitzte los." Am anderen Ende des Restaurants wartete sie genauso auf ihren Mann. „Der Kellner fragte mich, ob ich auf einen älteren Mann mit weißen Haaren warten würde", lacht sie, „und dann haben wir uns doch gefunden."
Sieben Tassen Kaffee und ein paar Stunden später war dann „alles klar", versichert er, „meine Frau ist das Beste, das mir

passiert ist.“ Er zeigte ihr die Kampfkunst und zusammen entwickelten sie das Konzept für ihre Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse. Sie haben sich beide zum Deeskalationstrainer ausbilden lassen und haben noch viel mehr vor. „Wir sind ein gutes Team.“ Nicht nur beruflich bilden sie eine Gemeinschaft. Immer wieder höre ich kleine Anekdoten von den beiden. Sie erzählen viel von ihren Eltern, „Weißt du noch, dein Vater, … „Ja, und deine Mutter, die war echt cool“... Und sie sprechen von ihren Kindern. Beide bringen sie Kinder aus erster Ehe mit. Robert Chwalek zwei Söhne und Charlotte Carls einen Sohn. „Wir haben das ganz große Glück, dass sich unsere Kinder wie Brüder verstehen“, betont er. Zur Familie gehören aber noch zwei Mädchen. Eine Leihtochter aus Aserbaidschan, die die beiden aufgenommen und ins Erwachsenenleben begleitet haben und es bis heute tun. Und eine Patentochter, die ihre leiblichen Eltern verloren hat. Robert Chwalek und Charlotte Carls empfinden Verantwortung und stehen der jungen Frau bei. „Wir fühlen uns wie ihre Eltern und werden von den Mädchen auch so behandelt“, erzählen sie. Wie ernst sie dies meinen, wird mir bewusst, als mir Robert Chwalek ein Schmuckstück zeigt. Ein ledernes Armband, welches fünf silberne Metallelemente zieren. In jedes dieser Elemente wurde jeweils der Anfangsbuchstabe der Kindernamen eingraviert. Robert Chwalek ist sichtlich stolz als er das Armband umlegt: „Die Kinder wissen noch nichts davon, wir wollen sie beim Familienessen damit überraschen.“
Die Familie ist ihnen das Wichtigste.
So soll es weitergehen und so darf es weitergehen, versichern

mir die beiden als wir uns wieder auf den Weg zurück ins Dojo machen. Ein kleines Fotoshooting soll folgen. Doch dieses entwickelt sich eher zu einem kleinen Selbstverteidigungskurs für mich. „Soll ich gerade mal ihre Kamera halten, dann kann ihnen Robert was zeigen“, sagt sie. Irgendwann liegt die Kamera in der Ecke und ich bekomme einen spannenden Exkurs in die Welt des Selbstverteidigungstrainings. Was mache ich, wenn mich jemand würgt, wie wehre ich mich, wenn ich auf dem Boden liege und viele weitere Situationen stellen wir nach. Als mir die beiden eine Technik demonstrieren, bei der er einen Druckpunkt zwischen ihren Augen berührt und sie daraufhin zu Boden geht, kann ich mir einen skeptischen Gesichtsausdruck nicht verkneifen. „Wollen sie das mal probieren?“ fordert mich Charlotte Carls auf. Klar, sage ich und denke: es wird ja nichts passieren. In Position gebracht kann ich mich noch an meinen Gedanken erinnern: Ich bleibe einfach stehen. Dann klappen mir plötzlich die Knie weg. Tja, falsch gedacht. Ich bin überrascht und auch ein wenig verwirrt, da ich immer geglaubt habe, dass ich für 'solche Dinge' nicht empfänglich bin. Und schließlich fordere ich die beiden doch auf, noch für ein Foto zu posieren. Sie schmiegt sich an ihn und hält sich ganz fest an dem Kragen seiner Jacke fest. Während ich ein paar Fotos knipse, küsst sie seine Wange und flüstert: „Ich liebe dich.“ Ich glaube, dies war nicht für meine Ohren bestimmt und lasse sie in dem Glauben.

Ein starkes Team, ein starkes Paar, denke ich in diesem Augenblick.

Text und Fotos: Eva Respondek

Robert Chwalek und Charlotte Carls

Im Meierbruch 10 • 32756 Detmold

0152/03331958
robert.chwalek@taekyon-diestelbruch.de

www.taekyon-diestelbruch.de

„Life Kinetik nutzt ihren Körper, um das höchste Potenzial ihres Gehirns zu entfalten.“

Heike Schürmann verbindet ihre berufliche und persönliche Leidenschaft mit der neuen Bewegungsmethode Life Kinetik.

Die Life Kinetik-Trainerin sagt, Menschen sind Gewohnheitstiere: Die Türklinke wird immer mit der gleichen Hand gedrückt, das rechte Bein besteigt immer zuerst den Bus. Ja, wir Menschen haben sogar ein Lieblingsauge, welches wir im Alltag mehr anstrengen als das andere. Im Laufe unseres Lebens haben wir unsere Lieblingsbewegungen dermaßen perfektioniert, dass eines unserer wichtigsten Organe – das Gehirn – auf der Strecke bleibt. Unser Körper ist ein wunderbar vielseitiges Instrument, doch nutzen wir lediglich einen Bruchteil seiner Möglichkeiten. Von Geburt an hat jeder Mensch fast identische Voraussetzungen zur Entfaltung seiner Intelligenz.
Den entscheidenden Faktor stellen hier die Verknüpfungen der Synapsen dar, also der Verbindungsstellen zwischen zwei Gehirnzellen.

Je mehr Synapsen sich verbinden, desto mehr schöpft der Mensch aus seinem Entwicklungspotenzial. „Stellen sie sich das Gehirn als Muskel vor. Trainieren sie einen Muskel nicht mehr, so verkümmert er recht schnell“, beschreibt Heike Schürmann den Prozess, dem sie als Life Kinetik-Trainerin entgegenwirken möchte. „Um fit zu bleiben, müssen wir unser Gehirn mehr fordern.“ Die neue Methode stellt sie in Vorträgen und Kursen vor. Gruppen- oder Einzeltrainings sind möglich, sie besucht aber auch gerne Unternehmen. „Es ist eine sehr einfache und schnelle Technik, um seine Mitarbeiter wieder fit zu machen.“ Gerade langjährige Angestellte kann sie durch Life Kinetik wieder aus einer Betriebsblindheit holen. Sie werden entspannter, konzentrierter und deshalb leistungsfähiger: „Wir alle wollen älter werden, haben aber auch den Anspruch, dass wir körperlich und geistig fit bleiben.“

Life Kinetik ist Gehirntraining durch Bewegung.

Als sich die Bad Salzuflerin vor einiger Zeit selbst mit dem Älterwerden auseinandersetzt und etwas für ihre geistige Fitness tun möchte, stößt sie auf das neue Trainingsprogramm. Ziel ist es, mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen und geistigen Sektor zu erreichen, um optimale Voraussetzungen für die alltäglichen Denkaufgaben unseres Gehirns zu schaffen.

„Versuchen sie sich mal die Zähne mit der linken Hand zu putzen, vorausgesetzt sie sind Rechtshänder“, lacht die gebürtige Vlothoerin, „das ist ganz schön ungewohnt und sie werden das Gefühl haben, dass ihre Zähne nicht richtig sauber werden.“

Lippe Reporter
Menschen der Region

Mit bunten Bällen, Tüchern und kuriosen Übungen bringt sie das „Oberstübchen“ wieder in Schwung.

„Im Grunde trainiere ich zuerst meine Lachmuskeln“, schmunzelt sie, „wer Life Kinetik ausprobieren möchte, braucht schon etwas Humor.“ Heike Schürmann erzählt, dass in ihren Kursen viel gelacht wird und alle miteinander Spaß haben.
Und auch das ist ihr sehr wichtig, denn nur so bleiben die Menschen auch dran. Dabei ist egal, in welchem Alter die Teilnehmer sind oder welchen Fitnessgrad sie mitbringen. Seine grauen Zellen wieder auf Vordermann bringen könne jeder Mensch. Das Training verbessert bereits nach wenigen Stunden die Flexibilität der Körperbeherrschung, trainiert das visuelle System (damit wir nicht nur unser Lieblingsauge benutzen!) und steigert die kognitiven Fähigkeiten.

Entgegen der üblichen Regeln in anderen Trainingssituationen, ist nicht die Automatisierung von Bewegungsabläufen das Ziel.„Sonst langweilt sich unser Gehirn wieder und lernt nichts mehr“, erklärt die 53-Jährige. Denn es sind die ungewohnten Reize, die unser Gehirn benötigt, um neue Verbindungen herzustellen.„Der Versuch und die Übung, darauf kommt es an. Es muss nichts perfektioniert werden“, bekräftigt Heike Schürmann.

Neben Life Kinetik bietet sie in ihren Praxisräumen im Haus Königin Luise in Bad Salzuflen auch Ayurveda- und Vitametikanwendungen an. Schon sehr früh wusste sie, dass sie mit Menschen arbeiten möchte. „Vielleicht rührt dies daher, dass ich als Kind sehr oft krank war“, mutmaßt die zweifache Mutter. Trotzdem ging sie zunächst dem Wunsch ihrer Eltern nach und absolvierte eine Lehre zur Hotelkauffrau, da sie ursprünglich die Pension der Familie übernehmen sollte. Doch sie spürte, dass dies nicht ihr Weg ist. Also hat sie nebenberuflich in der Heilpraktikerschule sehr viel über den menschlichen Körper gelernt und wurde immer wissbegieriger. Verschiedene Fortbildungen folgten bis sie jetzt mit Life Kinetik das Gefühl hat, dass sie ihr Gesundheitsangebot„rund“ hat.„Ich bin wirklich begeistert“, betont sie und erläutert, dass das Training auch super zu ihrer eigenen Persönlichkeit passt:

„Ich bin ein sehr fröhlicher Mensch und lache unglaublich gerne, auch über mich selbst. Wenn ich diese Fähigkeit nicht hätte, würde mir ein großer Teil meiner Freiheit fehlen.“

Die Kombination aus Spaß und Bewegung ist ideal, denn auch sie ist leidenschaftliche Sportlerin. Laufen, Wandern oder Fahrrad fahren – ihre überschüssige Energie kann die „Rucksack-Lipperin“ so am besten abschütteln.

Doch ihre wahre Leidenschaft ist das Tanzen. Standard oder Lateinamerikanisch. Aber immer mit ihrem Mann. „Der wollte eigentlich nicht und hat sich viele Jahre gewehrt", gesteht sie. Sie ließ nicht locker und äußerte jedes Jahr immer wieder den gleichen Geburtstagswunsch: Ein Tanzkurs. „Irgendwann bekam ich dann einen Gutschein für ein Wellness-Wochenende auf Sylt. Unten auf der Karte entdeckte ich in ganz kleiner Schrift den Satz: Oder ein Tanzkurs deiner Wahl." Heike Schürmann lacht herzlich und ergänzt: „Geduldig und hartnäckig sein – dann gehen deine Wünsche in Erfüllung."
Seit bereits acht Jahren tanzen sie so von Quickstep bis Slowfox und genießen ihre gemeinsame Zeit bei sogenannten Tanzpartys. Und auch hier zieht Heike Schürmann eine Parallele zu Life Kinetik: schließlich müssen Tanzbewegung und Schrittfolge miteinander in Einklang gebracht werden.

So entstehen neben den neuen synaptischen Verbindungen im Gehirn auch neue zwischenmenschliche Verbindungen. Das ist ihr Ziel. Die Menschen aus ihrem Alltagstrott rausholen und ihnen zeigen, dass sie auch fit und fröhlich älter werden können.
Der beste Beweis dafür ist ihre eigene Mutter. Nach ein paar Monaten Life Kinetik-Training meldete sich die 84-jährige Frau in einem Turnverein an. Dort war man erstaunt, dass sie eine relativ hohe körperliche Fitness mitbringt und fragte die Seniorin nach ihren vergangenen sportlichen Aktivitäten. „Meine Mutter hat ihr Leben lang keinen Sport gemacht", versichert Heike Schürmann, „sie hat im Life Kinetik-Training den Spaß an Bewegung entdeckt und gelernt, dass sie es sich zutrauen kann." Genau das möchte sie vermitteln und weitergeben, „weil ich weiß, dass es möglich ist."

Text und Fotos: Eva Respondek

Ob Kinder oder Erwachsene – Life Kinetik macht jeden fit. Heike Schürmann liegen insbesondere die älteren Menschen am Herzen: „Wir leben in einer Zeit, in der viele Senioren alleine leben und sich so in eine soziale Isolation begeben. Ich möchte das ändern und die Menschen zum Rausgehen bewegen." Und dies im wahrsten Sinne des Wortes. Denn die Motorik von Senioren sei meist eh schon eingeschränkt, erklärt sie. Mit Life Kinetik möchte sie zeigen, dass sie ein Stück ihrer Lebensqualität wiedergewinnen können. Sie treffen andere Menschen, es wird gelacht.

Life Kinetik®- Trainerin Heike Schürmann

Haus Königin Luise
Moltkestraße 15 • 32105 Bad Salzuflen

05222 10487 oder 0152 287 49 104
schuermann@haus-koenigin-luise.de

www.haus-koenigin-luise.de
www.LifeKinetik.de

LEDER
FACHWERK
DETMOLD

MIDSEASON SALE 20-40 %

ÖFFNUNGSZEITEN 10.00–18.00
LANGE STR. 69, ECKE KARLSTR.
FACEBOOK.COM/LEDER-FACHWERK-DETMOLD

LIEBESKIND
Berlin

„Wenn du das machst, was du wirklich willst, dann passiert dir auch nichts."

Kosmetikmeisterin Britta Sweers tauscht ihren sicheren Job gegen die Selbstständigkeit. Mit 53 Jahren erfüllt sie sich einen weiteren großen Wunsch und lässt sich von nichts aufhalten. Nicht einmal von einem Schicksalsschlag.

„Es ist nie zu spät, deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen" oder „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum". Wir alle kennen solche floskelhaften Sätze. Wir finden sie im Internet, lesen sie in Büchern oder entdecken sie auf Postkarten. Sie sollen uns motivieren und zum Träumen bringen. Was für viele Menschen jedoch Träumerei bleibt, lebt Britta Sweers. Denn die Kosmetikmeisterin verkörpert diesen Satz wie keine andere.

„Ich habe nach 31 Jahren meinen bombensicheren Job aufgegeben und bin in die völlige Unsicherheit gegangen." Mit diesen Worten beschreibt die Lemgoerin ihren Weg in die Selbständigkeit und es hat den Eindruck, dass sie es selbst immer noch nicht glauben kann. Doch dieser Schein trügt, denn sie spricht aus voller Erfahrung und Entschlossenheit. Ein Traum wird eben nicht durch magische Kräfte zur Realität; es braucht harte Arbeit. Vor allem an sich selbst.

Britta Sweers liebt ihre Arbeit: „In den vergangenen fünf Jahren habe ich kein einziges Mal gedacht: Mist, jetzt muss ich zur Arbeit. Wirklich nicht", betont sie. Seit 2011 betreibt sie ihr Kosmetikinstitut in der Detmolder Krohnstraße. Bereits bei der ersten Besichtigung haben ihr die Räumlichkeiten gefallen, sie fühlte sich wohl. Dabei hat sie erst ein paar Monate vorher die „Idee zur Selbständigkeit" zugelassen. Manchmal schleicht sich ihr dieser Gedanke ein: „Was wäre, wenn du dich

Lippe Reporter
Menschen der Region

schon vor zwanzig Jahren selbständig gemacht hättest? Was wäre bis jetzt alles möglich gewesen?“ Doch Britta Sweers weiß, dass nichts möglich gewesen wäre, denn mit Anfang 30 war sie noch nicht bereit. Heute ist sie sich sicher, dass eine gewisse Reife und Lebenserfahrung von Vorteil ist, um ein Unternehmen zu gründen und erfolgreich zu führen.

Bereits 1995 hat sie die Ausbildung zur Kosmetikerin absolviert. Dies hat sie neben ihrer Arbeit in der Apotheke gemacht. Zu dieser Zeit war sie bereits seit 15 Jahren als pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte tätig. Gerne beriet sie die Kunden der Apotheke rund um Hauterkrankungen, Hautalterung und Hautpflege. Das Thema interessierte sie sehr und weckte immer mehr ihre Neugierde. Es betraf sie schließlich selbst: „Ich habe bis in mein Erwachsenenalter starke Akne gehabt und sehr darunter gelitten“, erzählt sie. Menschen, die keine Hautprobleme haben, können leider oft nicht nachvollziehen, dass eine schlechte Haut seelisch sehr qualvoll empfunden werden kann. Ihren Wissensdurst löschte sie zunächst mit verschiedenen Fortbildungen und schließlich mit der Ausbildung zur Kosmetikerin. Weil sich dies wunderbar mit ihrem Beruf vereinbaren ließ, unterstützte sie ihr Chef und eröffnete in den Räumlichkeiten der Apotheke ein Kosmetikinstitut, um dort ihre Behandlungen anzubieten: „Wir haben diese zusätzliche Dienstleistung der Apotheke gar nicht beworben, und trotzdem lief es gut.“ Nach ein paar Jahren entdeckte Britta Sweers die Kosmetikmarke Reviderm, deren Produkte und die apperative Methode dahinter. Sie probierte es aus und ließ sich ihre Haut mit dem Skinpeeler, einem Mikrodermabrasionsgerät, behandeln. Dabei werden Kristalle mit hoher Geschwindigkeit auf die oberste Hautschicht gesprüht. Diese besteht lediglich aus abgestorbenen Hautschüppchen, die bei dem Vorgang abgetragen werden. So können die nachfolgenden Pflegeprodukte viel besser aufgenommen werden und ihre Wirkung ideal entfalten. „Meine Haut wurde schlagartig besser und schon nach wenigen Monaten verschwand die Akne“, erzählt sie, „das war einfach nur großartig!“ Und auch bei der Bekämpfung von Falten wirkt diese Behandlung ebenso effektiv und ist deshalb bei den Kunden sehr beliebt. Sie überzeugte ihren Chef das Gerät anzuschaffen. Die Resonanz der Kunden war enorm. Britta Sweers fand sich kaum noch in in ihrer ursprünglichen Funktion als Apothekenhelferin wieder.

Bereits in dieser Zeit bekam sie immer mehr Zustimmung von den Klienten, die ständig mit der Idee an sie herantraten, sich selbstständig zu machen. „Immer wieder haben mich die Leute ermuntert, mein eigenes Kosmetikstudio zu eröffnen, aber ich war noch nicht soweit.“ In ihrem Kopf riefen Existenzängste und eine bereits gesicherte berufliche Zukunft noch zu laut „Nein, tu's nicht.“

Die Zeit war noch nicht reif. Doch die Vorstellung brodelte in ihr, mal leise, mal laut.

Bis zu diesem Tag, als die Idee konkret wurde und sprichwörtlich Gestalt annahm: „Ich male sehr gerne abstrakt und habe in einem Malkurs mal zwei Bogen auf die Leinwand gepinselt.“ Eine Kursteilnehmerin zeigte auf ihr Bild und rief: „Oh, ein Engel, wie schön!“ Britta Sweers trat ein paar Schritte zurück und betrachtete ihr Werk. Sie widersprach: „Das war kein Engel. Es war eine Frau in einem weißen Kleid vor einem blauen Hintergrund. Ihre Arme ausgestreckt, weil sie balancierte“, beschreibt die 53-Jährige das Motiv. In diesem Augenblick wusste sie, dass genau dieses Bild eines Tages in ihrem eigenen Kosmetikstudio hängen wird und dass dieses „Skinbalance“ heißen wird. Und so entschloss sie sich, ihren Traum zu realisieren.
Ihre Absicht bespricht sie mit ihrem Vater, den sie als

Vorbild bezeichnet. Denn auch dieser war jahrelang als Bauunternehmer selbständig. Er ist skeptisch und hält ihr zunächst die Nachteile vor Augen: keine Krankenversicherung, keine Rentenversicherung und so weiter.
Das war ihr zu diesem Zeitpunkt natürlich auch bewusst. „Aber ich habe zum ersten mal gemerkt, dass ich die Selbständigkeit verteidige", erinnert sie sich. Am darauffolgenden Tag fragte ihr Vater nochmal: „Willst du das wirklich?", „Ja, das will ich wirklich", bekräftigte Britta Sweers. Ihre Entschlossenheit führte letztlich dazu, dass ihr die Familie beistand. So bekam sie jegliche Unterstützung und wurde von ihrem Vater erfolgreich „durch den Businessplan gepeitscht."

Seit fünf Jahren nun betreibt sie ihr Kosmetikinstitut. Ist ein Kunde zum ersten Mal bei ihr, führt sie zunächst ein ausführliches Gespräch: „Dabei höre ich viel zu." Weil sie selbst jahrelang unter einem schlechten Hautbild litt, kann sie die Sorgen und Bedürfnisse der Menschen sehr gut nachvollziehen. Auch bei der Reduzierung von Falten steht sie ihren Kunden zur Seite.
Es ist eine Beziehung des Gebens und Nehmens. Indem sie sich in die Menschen hineinfühlt und ihnen die Zuversicht gibt, bekommt sie in diesem Moment auch etwas zurück. Das schönste Kompliment erhielt sie von einer Frau, die sich nach ein paar Monaten Behandlung nun „schöner" und „freier" fühlte: „Warum habe ich sie so spät kennengelernt?", fragte die Kundin.

„Das ist doch das beste Geschenk!",
lacht Britta Sweers.

Sie betont, dass der Schwerpunkt ihres Kosmetikinstituts auf Wirkstoffen liegt. Bei der Wirkstoffkosmetik handelt es sich um solche Behandlungen und Pflegeprodukte, mit denen Kosmetikerinnen eine gezielte Verbesserung der Haut erreichen. Dies steht im Kontrast zu dem gängigen Klischee, dass die meisten Menschen in Bezug auf Kosmetik haben: „Bei dem Begriff 'Kosmetikerin' denken viele leider immer noch an Nägel und Schminken."

Es ist ihr wichtig, den Menschen die sprichwörtliche Schublade aus den Köpfen zu ziehen. Denn das ist nicht sie. Ihr Beruf umfasst so viel mehr. „Wir wissen genau, warum da ein Pickel oder eine Falte ist", erklärt Britta Sweers. Die Bezeichnung Hautexpertin empfindet sie deshalb als wesentlich passender, weil sie die Wertigkeit der Kosmetikerin erhöht. Auch war sie aus diesen Gründen sehr froh, dass es nun möglich ist, sich zur Meisterkosmetikerin ausbilden zu lassen. Als 2015 die ersten Lehrgänge begannen, wollte Britta Sweers unbedingt dabei sein. Doch die nächste Meisterschule befand sich zu diesem Zeitpunkt in Oldenburg. Kein Hindernis. Sie meldete sich an und pendelte ein Jahr lang wöchentlich 500 km zur Schule und wieder zurück in ihr Kosmetikinstitut.

„Das war eine unglaublich anstrengende Zeit, die ich aber nie als entbehrlich empfunden habe. Ich habe sehr viel gelernt und gleichzeitig auch gemerkt, wie gut mein Stand bereits ist." Wonach viele Menschen ihr Leben lang suchen, hat Britta Sweers in der Kosmetik gefunden: Leidenschaft. „In der Schule war ich nie besonders ambitioniert und bin da eher so durchgerutscht", sagt sie. Doch als sie vor 20 Jahren die Hautpflege entdeckte, wurde plötzlich dieser Ehrgeiz geweckt.

Lippe Reporter
Menschen der Region

Sie wollte wissen, immer mehr und immer weiter. „Es ist eine wirklich tolle Erfahrung, sich weiterzuentwickeln", resümiert sie. Dass diese Entwicklung mehr als außergewöhnlich ist, braucht man nicht infrage zu stellen. Britta Sweers eröffnet ihr eigenes Kosmetikinstitut und beginnt neben der Vollzeitselbständigkeit eine Meisterausbildung. Mit 53 Jahren. Sie selbst bezeichnet das letzte Jahr als Herausforderung, möchte diese Zeit aber auch nicht missen. Auch nicht aufgrund des Unfalls.

Vielleicht auch gerade deswegen nicht. „In deinem größten Unglück, können auch schöne Dinge entstehen", sagt sie. Vor ein paar Monaten verlor sie die Kontrolle über ihr Auto und prallte in eine Baumgruppe. Der Wagen überschlug sich und landete auf dem Dach. Schlimm genug. Es passierte zwei Tage vor der schriftlichen Meisterprüfung. Für Britta Sweers auch schlimm. Sie wurde zum Glück nicht schwer verletzt und nahm tatsächlich an der Prüfung teil. Bestand sie als Beste. „Wenn du etwas wirklich willst, dann kannst du unglaubliche Kräfte mobilisieren. Und schaffst es auch", sagt sie entschlossen. Auch die rührenden Reaktionen ihrer Mitmenschen haben sie zutiefst bewegt. „Wie viel positive Energie mir entgegengebracht wurde, das war der Hammer!" Auch hat sie ihren Blick auf das Leben wieder etwas gerade gerückt: „Klar habe ich hin und wieder Sorgen, aber ich lasse mich von meinen Ängsten nicht mehr lähmen."

Und so beschließt sie trotz Flugangst in die Sonne zu fliegen. „Ich habe mir gedacht, du hast diesen Unfall überlebt, also überlebst du auch diesen Flug." Vor vielen Jahren hat sie sich auf ihren Weg gemacht und hat zu sich selbst gefunden. „Das kann ich nur jedem Menschen raten: Mach das, was dich glücklich macht – und es wird dir nichts passieren." Mittlerweile heißt ihr Institut nicht mehr Skinbalance. Es trägt jetzt ihren Namen: Kosmetikinstitut Britta Sweers.

Denn die Person von früher ist sie nicht mehr. Sie ist im Leben angekommen, steht mit beiden Beinen auf dem Boden: „Ich balanciere nicht mehr."

Text und Fotos: Eva Respondek

Kosmetikinstitut Britta Sweers

Krohnstraße 1a
32756 Detmold
05231 3014305

info@kosmetikinstitut-sweers.de
www.kosmetikinstitut-sweers.de

„Nie aufgeben! Das ist mein Lebensmotto“, sagt die österreichische Flötistin Elisabeth Möst. Im Interview spricht sie über ihren kämpferischen Weg zum Berufswunsch und verrät, warum die Stadt Detmold sie in einer schwierigen Zeit getröstet hat.

„Detmold war für mich der richtige Ort zur richtigen Zeit.“

Als Musikerin leben Sie eher ein unkonventionelles Lebensmuster. War dies eine bewusste Entscheidung?

Ja. Ich habe schon sehr früh, noch bevor ich Musik gemacht habe, gewusst, dass ich keine traditionelle Laufbahn einschlagen möchte. Das ist so ein inneres Wissen, das irgendwann nach Außen tritt. Und dafür habe ich mich bewusst entschieden. Dabei ist mir jedoch sehr wichtig, diese Entscheidung nicht zu werten.

Wie meinen Sie das?

Ich komme aus einer Großfamilie. Meine Mutter hat sechs Kinder in die Welt gesetzt. Sie hat Großartiges geleistet und sich, obwohl sie die Möglichkeit für eine akademische Karriere gehabt hätte, bewusst für ein Familienleben entschieden. Natürlich war es hart und schwierig, aber sie hat sich nie beklagt. Das habe ich immer bewundert. Es ist egal, ob man als Musikerin um die ganze Welt reist oder sich als Mutter um die Familie kümmert – das eine ist ja nicht mehr oder weniger wert als das andere. Die bewusste Entscheidung für eine Sache – das ist für mich der springende Punkt.

Ist denn nicht beides miteinander vereinbar?

Es verhält sich hier nicht viel anders als in anderen Berufsgruppen. Als Musiker lebt man oft ein unstetes Leben und ist häufig von zu Hause weg auf Reisen. Ist dies mit dem Beruf des Partners zu vereinen, kann es gut gehen. Haben beide jedoch einen unterschiedlichen beruflichen Rhythmus, können Probleme auftreten. Jedem Musiker, der eine Familie gründet, ist bewusst, dass es schwierig werden kann. Auf der anderen Seite braucht jeder Musiker Unterstützung. Ob er diese von seiner Familie oder von Freunden erhält, ist seine Entscheidung. Auch ich habe diese Entscheidung bewusst getroffen.

Den meisten Musikern wird ihr Talent von den Eltern in die Wiege gelegt. Wie war dies bei Ihnen?

Ich komme ursprünglich aus einer Medizinerdynastie. Aber meine Eltern haben jedem Kind die Chance gegeben ein Instrument zu erlernen. Weil ich die Jüngste war, bin ich eh schon von viel Musik umgeben gewesen. Wenn alle Geschwister übten, konnte man uns mit einer kleinen Musikschule verwechseln. Außerdem wurde bei uns in der Familie viel gesungen. Das war uns allen sehr wichtig. Singen ist ja sozusagen das erste Instrument und bildet die beste Basis für eine spätere musikalische Laufbahn. Das ist auch das, was mir in der Musikpädagogik am meisten fehlt.

Ihre Karriere als Musikerin war von Startschwierigkeiten geprägt.

Ich bin mit einer Sehschwäche geboren. Blind war ich nicht, aber doch sehr eingeschränkt. Dies wurde festgestellt, als ich zwei Jahre alt war. Mit Sechs Jahren habe ich mit der Geige begonnen, was mir auch sehr gut gefiel. Doch für meine Augen war das Instrument doch sehr schwer zu fassen. Also wechselte ich zur Querflöte. Und das hat schließlich funktioniert. Es war harte Arbeit, aber meine Augen sehen heute viel besser.

Wann haben Sie gemerkt, dass Sie die Musik zu Ihrem Beruf machen möchten?

Dass man ein Talent hat, das fühlt man schon. Doch der Weg dahin war von einem Auf und Ab geprägt. Meine ersten Lehrer erkannten die Begabung und schickten mich ins Konservatorium nach Linz. Der Lehrer dort war gar nicht begeistert und hat mir mein Vorhaben auf sehr verletzende Art ausgeredet. Daraufhin wollte ich meine Flöte wegschmeißen.

Wie ist es weitergegangen?

Die Flöte wurde nicht weggeschmissen. Ich habe mich aufgerafft und bin dran geblieben; habe mich bei einem Professor in Wien vorgestellt. Dieser wollte mich fördern, doch bei der Aufnahmeprüfung war er nicht anwesend und seine Assistenz hat mich durchfallen lassen. Das war wieder ein herber Rückschlag. Ich habe dann ein Medizinstudium begonnen.

Aber die Musik fehlte Ihnen?

Ja, ich habe neben dem Studium privat Musikunterricht genommen. Meine Lehrerin hat mich ermuntert, weiterzumachen und mich an einer anderen Institution vorzustellen. Das hat dann schließlich auch geklappt. Aber die Prüfung war der reinste Drahtseilakt...

Warum?

Es war verpflichtend Musikstücke aus jeweils drei Epochen zu spielen. Für die Moderne habe ich ein Stück von Paul Hindemith bestehend aus acht Sätzen gewählt. Weil die Prüfung ein paar Tage vorgezogen wurde, habe ich sieben Sätze geübt, nur den achten nicht. Und ausgerechnet mit diesem letzten Satz sollte ich beginnen. Ich habe versucht souverän zu wirken und habe angefangen zu spielen, natürlich ging das gar nicht. „Fräulein, sie haben nicht geübt", sagte der Professor. Doch ich habe gekontert: „Herr Professor, ein Stück fängt immer von vorne an." Er musste mir recht geben und ich durfte nochmal anfangen.

Von 40 Kandidaten und lediglich zwei freien Plätzen wurden sie schließlich ausgewählt. Wie war das?

Ja, ich konnte es selbst kaum glauben und habe nachgefragt: „Wieso ich? Ich habe doch schlecht gespielt!" Und er antwortete: „Von allen waren sie die einzige, die sich nicht hat aus der Ruhe bringen lassen." Der Professor wollte die Persönlichkeit der Kandidaten testen. Und so durfte ich endlich mein Musikstudium beginnen.

Sie haben daraufhin zwei Jahre als Orchestermusikerin gearbeitet und sich dann dagegen entschieden. Warum?

Der Beruf des Orchestermusikers kann sehr einseitig sein. Und ich habe gemerkt, dass ich auch meine kreative musikalische Seite ausleben möchte. Deshalb arbeite ich heute als Musiklehrerin und spiele Konzerte. Darüber hinaus erstelle ich meditative Hörbilder und schreibe Kinderbücher.

Sie haben zuletzt eine Stelle in Hamm angenommen, aber Detmold bewusst als Ihren Wohnort gewählt. Warum?

Aus zweierlei Gründen. Zum einen, weil ich hier durch die musikwissenschaftliche Bibliothek einen guten Zugang zu Noten und zusätzlich einen Anschluss an die internationale Musikwelt habe. Zum anderen, weil die Stadt perfekt ist, um Ruhe zu finden, die ich damals sehr nötig hatte.

Ihre Eltern sind kurz hintereinander gestorben.

Ja, das war eine sehr schwere Zeit für mich. Ich habe ein sehr gutes Verhältnis zu meinen Eltern gehabt, weshalb mir ihr Tod den Boden unter den Füßen wegzog. Für diese doppelte Trauerarbeit war Detmold als Ort perfekt. Hier kam ich zur Ruhe und habe meinen Frieden gefunden. Detmold war für mich der richtige Ort zur richtigen Zeit. Und ich bin froh, dass ich alles gut überstanden habe.

Wie sehen Ihre Wünsche für die Zukunft aus?

Der Mix aus Konzerte spielen und Musikunterricht geben gefällt mir gut. So kann es weitergehen. Ich strecke immer meine Fühler aus nach neuen Projekten, bei denen ich meine Kreativität ausleben kann. Bald erscheint mein zweites Buch „Spaghetti Polonaise“, welches aus pfiffigen Aussagen von Kindern während des Musikunterrichts besteht. Die kleinen Musiker zwingen uns, über Dinge nachzudenken, die für uns Erwachsene selbstverständlich geworden sind. Kinderlogik kann wirklich sehr herzerfrischend sein. Ferner ist meine neue CD "Accento Austria" erschienen. Darüber freue ich mich sehr und hoffe, dass sie vielen Musikliebhabern gefällt.

Interview und Fotos: Eva Respondek

Elisabeth Möst
Paulinenstraße 67
32756 Detmold

05231 / 616 15 78
info@elisabeth-moest.de

www.elisabeth-moest.de

Lippe Reporter
Menschen der Region

Stil - voll schön.

Tierischer Spielspaß!

Schütteln, Stapeln, Umdrehen, auf den Kopf stellen oder Hinterherziehen – all das sind Dinge, die kleine Babys gerne tun. Unser Kegelspiel von Sigikid ist dafür ideal: Zuerst sind die sechs lustigen Gesellen Kuscheltiere, jeder mit seinem eigenem Charakter. Später wird daraus ein spannendes Spiel: Ihr Kleinkind kann mit dem kleinen Softball die Figuren umkegeln.
Neben Spielzeug und Accessoires führen wir in Detmold und Blomberg eine große Auswahl an Baby- und Kinderkleidung der Marken Sigikid, Bellybutton, Feetje, Pippi und Joules in den Größen 44 bis 14.

Sigikid Kegelspiel 37,99 Euro

HEITHECKER
Alles Gute
für Baby&Kind

Ernst Heithecker e.K.
In Detmold:
Alles Gute für Baby & Kind
Krumme Straße 6
Tel. 05231 30 47 437

In Blomberg:
Alles Gute für Bett & Baby
Langer Steinweg 4-6
Tel. 05235 6054

Reviderm - skintelligence.

Tagespflege mit Anti-Age-Effekt. Aus Trauben wird in einem patentierten Verfahren hochreines OPC gewonnen. Dieser natürliche Wirkstoff wehrt hautschädigende Oxidantien ab und verlangsamt den Hautalterungsprozess.

Kosmetikinstitut Britta Sweers
Krohnstraße 1a
32756 Detmold
Tel. 05231 3014305
www.kosmetikinstitut-sweers.de

Lecker.

Wild Bolognese.

Köstliches Wild aus Lippes Wäldern nach klassischer Rezeptur eingekocht - ein Genuss für alle und nicht nur dann, wenn es mal schnell gehen muss!
(Glas 6,90 € für 2 Portionen)

Wilder Heinrich
Exterstraße 4
32756 Detmold
Tel. 05231 701 93 98
www.wilderheinrich.de

Grillmeister „Curry“: Harte Schale, weicher Kern?

Sein Leben dreht sich um Feuer, Fleisch, Blech und Stahl.

Doch da ist noch so viel mehr. Stefan Drexhage von Curry54 im Porträt.

Der Ort an der Hauptstraße in Bad Salzuflen scheint nicht besonders aufregend zu sein. Er wird durchquert von einer gewöhnlichen Verkehrsstraße, die täglich ein paar Pendler auf ihrem Weg zur Arbeit passieren. Ein paar Wohnhäuser reihen sich links und rechts daneben ein. Den Glanz der vergangenen Jahrzehnte sieht man ihnen schon lange nicht mehr an. In einem Lebensmittelmarkt um die Ecke besorgen die Holzhausener die Wurst, den Käse und die Butter für den täglichen Frühstückstisch. Und dann steht hier noch ein Blumengeschäft. Dieses wird betrieben von Annegret Eikmeier. „Früher, als ich noch mit der Anne zusammen war, hab ich ihr viel auf dem Wochenmarkt geholfen“, erzählt Stefan Drexhage. Daher komme auch sein loses Mundwerk, behauptet der gebürtige Lagenser. Als die Zeit auf dem Wochenmarkt schließlich vorbei war, ließ ihn der Wunsch nach einem „eigenen Ding“ nicht los. „Die Leute haben immer Hunger und müssen essen“, beschreibt er seinen Ursprungsgedanken. Da lag die Idee nahe, einen Imbissstand zu betreiben. Die erste Bude hat er selbst aus Aluminium gebaut. Und obwohl die Liebe zu Anne längst vorbei war, erlaubte sie ihm trotzdem seinen Stand vor ihrem Blumenfachgeschäft aufzustellen.

So verwandelt sich zweimal wöchentlich, freitags und samstags, das unscheinbare Örtchen zu einem Treffpunkt für Currywurst-Liebhaber und Fans rund um den Rockabilly Lifestyle.

Von Anfang an lief es gut und irgendwann konnte er sich schließlich seinen Traum erfüllen: Eine Spezialanfertigung in der Optik eines Airstream, eines klassischen US-Wohnwagens. Keine gewöhnliche Imbissbude. Überaus wichtig sind ihm dabei die Farben. Sein Wagen und seine Merchandise Produkte sind eingetaucht in tiefes Schwarz und helles Orange. Das sind auch die Farben von Harley Davidson. Denn dies ist die zweite Leidenschaft von Stefan Drexhage, der von allen stets „Curry“ genannt wird.

Erst vor ein paar Wochen schnappte er sich sein Motorrad und fuhr gen Süden – nach Barcelona. Und dies ganz allein. Er wollte seine Akkus wieder aufladen und dies gehe schließlich am besten allein auf der Harley. Wenn sich jemandem nun das Bild eines „lonesome riders“ aufdrängt – so enthält dies tatsächlich einen wahren Funken.

Curry beschreibt sich als Einzelgänger. Sein Geschäft läuft super und die Gäste stehen meterlang Schlange, um seine berühmten Burger zu bekommen. Er steht allein in seiner Bude, weil es eben „sein Ding“ ist und er es alleine „durchziehen“ möchte. Hauptberuflich arbeitet er als Schlosser in einer Druckerei. Geht es um Curry54 ist er der Chef.
Die Liebe zum Detail ist spürbar. Die Saucen sind stets selbstgemacht und so manchen Gast hat er mit seinen eigens gezüchteten Chilischoten und Habaneros zum Heulen gebracht. Steht er am Grill, ist er Perfektionist. Alle Arbeitsschritte und Bewegungsabläufe hat er mit den Jahren bis ins Mark vollendet. „Ich bin dann so konzentriert in meiner Curry-Welt, dass ich teilweise nicht weiß, wer tatsächlich da war. Das sehe ich dann, wenn mir die Leute Bilder zuschicken“, lacht er. Trotzdem ist ihm die Kommunikation mit seinen Gästen wichtig. Und oft nimmt der 44-Jährige dabei kein Blatt

vor den Mund: „Ob hier der Maler oder der Arzt steht – jeder bekommt den gleichen Spruch gedrückt." Auch dafür lieben sie ihn. Neben einer richtig guten Currywurst bietet er ein herrlich authentisches Entertainment. Denn er will sich nicht verbiegen – entweder es gefällt den Menschen, oder nicht.

Natürlich umgibt er sich gerne mit seinen Freunden. Doch echte Freundschaft sei heute so selten geworden, sagt er. Im Gespräch fallen Begriffe wie Wertverlust und Schnelllebigkeit. Klar, da ist die Handvoll Jungs, die er auch nachts um drei Uhr anrufen kann. Er möchte sie nicht missen. Im Sommer ist fast jeden Tag der Grill an, dann lädt er ein und es wird ein typisches „Männeressen" aufgetischt. Wie das aussieht? Na, Fleisch und Brot. „Wir schnippeln keine Salate", grinst Curry. Nicht nur in seiner Bude legt er großen Wert auf Frische und Qualität beim Essen. Auch privat kommt ihm keine Tüte auf den Tisch. Das hat er von seinem Vater gelernt. Zu Hause gab es immer frisches Essen, nichts aus der Dose, betont er. „Das rechne ich meinem alten Herren hoch an", resümiert er.

Currys Mutter ist gestorben, als er neun Jahre alt war. Sein Bruder und er wurden von seinem Vater großgezogen. Die Erziehung sei streng gewesen, erzählt er. Sein Leben lang habe er großen Respekt vor seinem „alten Herren" gehabt. Am deutlichsten macht er dies an seinen unzähligen Tattoos klar: „Ich fand das schon immer geil, aber ich wusste, wenn ich so nach Hause komme, dreht er durch." Und so respektierte er den Wunsch seines Vaters, bis zu dessen Tod. „Danach habe ich mich zugetackert." Es sei schon kurios, fasst er zusammen, man sei bereits erwachsen und trotzdem beachtet man immer noch die Regeln der Eltern. Auch deshalb ist er heute ein sehr freiheitsliebender Mensch. Möchte tun und

machen, was er will. Deshalb verzichtet er bewusst auf ein konventionelles Leben mit Frau, Kind und Hund – Moment! Den Hund gibt es: Bootsmann. „Für den Dicken würde ich alles tun. Weil er ehrlich ist. Und immer treu", erklärt Curry.

Nach seinen Wünschen für die Zukunft gefragt, kommt die Antwort prompt: „Meine Bude am Meer. Das wär's." Doch gleichzeitig bleibt er auf dem Boden der Tatsachen: „Wie wahrscheinlich ist das?" Wichtiger seien ihm seine kleinen Ziele: eine Übernachtung in einem Leuchtturm inklusive Sturm und Wind; endlich eine Amerika-Reise und einen dieser riesigen Flugzeugschrottplätze besuchen. Und dann würde er gerne noch im Zug in so einem Schlafwagenabteil übernachten. „Das stelle ich mir cool vor", sinniert er.

Leuchtturm, Schlafwagen,...

Ob neben all dem Stahl und derben Sprüchen nicht doch ein großer Romantiker in ihm stecke? „Ich weiß nicht, vielleicht", erwidert er. „Ich schreibe immer noch handschriftliche Briefe. Das finde ich toll. Auch besitze ich immer noch jeden Liebesbrief meiner Exfreundinnen. Die lese ich mir in 20, 30 Jahren nochmal durch." Ja, das ist Romantik, lieber Curry. Auch das hat er von seinem Vater gelernt. Das Leben genießen, wie es kommt und einfach das tun, was man will. „Mein alter Herr hat immer davon gesprochen, was er gerne machen möchte, wenn er in Rente ist. Die hat er nicht mehr erlebt", erzählt er. Deswegen sei es für ihn von unschätzbarem Wert, dass er dieses Bewusstsein für das Hier und Jetzt habe. Und seine Träume und Ziele nicht aus den Augen verliert.

Text und Fotos: Eva Respondek

Curry 54
Hauptstr. 45 • 32107 Bad Salzuflen
0176 - 87 00 39 39
www.curry54.de

Foto: djd/www.ideas-in-boxes.de

Tannenbaum to go

Originelle Geschenkboxen sorgen für Überraschung

(djd). Der Braten schmort im Backofen, Duft von Spekulatius zieht durch die Räume und knisterndes Kaminfeuer sorgt für die besondere Stimmung: Weihnachten ist das Fest, an dem man Freunde, Bekannte und Verwandte trifft, einige schöne Stunden miteinander verbringt und sich beschenkt. Doch alle Jahre wieder steht das Christkind schneller als erwartet vor der Tür - deshalb sollte man sich rechtzeitig nach originellen Präsenten umschauen, die bei den Beschenkten für große Augen sorgen werden. Wer dagegen erst kurz vor knapp losläuft, wird schnell als Geschenkemuffel entlarvt. Es geht aber auch anders, beispielsweise mit dem Geschenkekonfigurator unter www.ideas-in-boxes.de.

Verspieltes, kreatives Tannenbaum-Design

Die Geschenkboxen sind ungewöhnlich und treffen garantiert den Geschmack des Beschenkten, denn man kann nach Alter oder Farben sowie individuellen Hobbys zusammenstellen. Lange Gesichter bei den Beschenkten gehören damit der Vergangenheit an. Ein echter Hingucker ist beispielsweise der 40 Zentimeter hohe Tannenbaum to go mit seinem verspielten, kreativen Design. Die Komposition kombiniert florale Elemente mit der Tierwelt - bestehend aus Hirschen, Eulen und Vögeln, die im Gesamtbild einen Weihnachtsbaum ergeben. Der Baum besteht im Kern aus Holz und lässt sich mit zwei Teilen ganz einfach zusammenstecken. Die acht mundgeblasenen Baumkugeln aus Glas schwingen an ihrer Aufhängung, der stabile Fuß sorgt für die nötige Standfestigkeit. Der Weihnachtsbaum eignet sich als Tischdeko, Dekoration für die Fensterbank, als festliche Aufwertung für die Kommode oder als Präsent fürs Büro. Erhältlich für 46,90 Euro.

Herzerwärmend

In einer anderen Geschenkbox wartet ein kleiner Keramik-Schutzengel, er wurde mit viel Liebe designt. Besonderes Merkmal ist die feuerrote Lockenmähne. Der Eyecatcher in einer weiteren der hochwertigen Geschenkboxen ist eine Herzwärmflasche mit Hirschkopfmotiv. Sie sorgt an kalten Tagen für die nötige Wärme. Wellnessboxen sind rund ums Jahr ein richtiges Geschenk. Und wer gerne selbst bastelt oder flink die Aufgabenliste für die Feiertage checken möchte, kann das auf der Website des Geschenkeportals erledigen.

Ayhan Tumani

Zwischen London und Lippe

„Ich bin glücklich, wieder in Detmold zu sein"

Geboren in Antiochia, aufgewachsen in Pivitsheide und Augustdorf, in der Fußballwelt zu Hause. Ayhan Tumani, 44 Jahre alt, hat einiges erlebt. Er ist der lippische Junge, der einmal durch Europa reiste, um den Weltfußball kennenzulernen. Bei Arminia Bielefeld feierte er den Doppelaufstieg, in den Niederlanden rang er mit dem kleinen FC Volendam dem scheinbar übermächtigen Ajax Amsterdam einen Punkt ab. Bei Fenerbahce Istanbul war er Co-Trainer von Christoph Daum und trainierte den Weltstar Roberto Carlos. Aktuell trainiert er den SC Augustdorf und ist Inhaber der mediterranen Bäckerei „Cafe Mocca" in Detmold. Interessante Geschichten, die der Familienvater im Gespräch mit Henning Klefisch erzählt.

Du bist bekanntlich Scout beim FC Arsenal. Vergleiche für uns bitte die Gunners mit anderen englischen Vereinen, etwa den Klopp-Klub FC Liverpool.

Liverpool, damals mit Ian Rush, das war eine überragende Fußballqualität. Das brennt richtig. Das ist Wahnsinn. Arsenal hat eine ganz andere Qualität, es ist gepflegter Fußball, gentlemanlike. Bei Arsenal steht nicht nur der sportliche Erfolg im Vordergrund, sondern ebenso der respektvolle Umgang miteinander. Bei Liverpool „brennt" das Stadion, und das braucht Klopp.

Kommen wir zu einem anderen Thema: Aktuell gibt es die Flüchtlingsdebatte, speziell in Deutschland. Viele Flüchtlinge kann man sicherlich auch in einen Fußballverein integrieren. Wie ist deine Meinung dazu?

Ich finde es sehr lobenswert, wie wir uns als deutsches Volk hilfsbereit in dieser schwierigen weltpolitischen Situation zeigen. Das ist nicht selbstverständlich, wie man bei vielen Nachbarländern sieht. Dadurch, dass ich mehrere Sprachen spreche, habe ich Kontakt zu sehr vielen Flüchtlingen, die immer wieder etwas fragen, auf arabisch, auf türkisch, bei irgendwelchen auszufüllenden Formularen oder sonstigen Problemen. Wenn einer in Not ist, hat er es verdient, in ein sicheres Land zu kommen.

Inwieweit kann der Fußball bei der Integration helfen?

Fußball kann sehr helfen, weil Fußball ein nonverbales Spiel ist. Sprachschwierigkeiten spielen keine Rolle. Ein Doppelpass ist eine nonverbale Kommunikation. Du schaust den Mitspieler an, du weißt, was er will, spielst den Ball, läufst dich frei und erwartest ihn wieder. Das ist ein sehr guter Weg, um zueinander zu finden. Du kannst dich gemeinsam erfreuen an einem Tor, du kannst gemeinsam trauern nach einer Niederlage. Das ist wunderschön.

Aktuell kommen Kunstrasenplätzen immer mehr in Mode. Müsste man dort anders trainieren?

Man muss den Kunstrasen im Sinne des Spiels für sich nutzen. Wir Trainer haben das ganz gut gemacht in den letzten Jahren bei unserer Spielerausbildung. Wir haben uns viel mehr mit dem gepflegten Passspiel und dem Kombinationsspiel beschäftigt, was man auch am Erfolg unserer Nationalmannschaft letztlich sieht. Unser Passspiel im deutschen Fußball ist viel, viel besser geworden. Damals waren uns die Holländer haushoch überlegen. Mittlerweile schauen sich die Holländer schon bei uns Sachen ab.

Bei der jüngsten EM in Frankreich hast du gesehen, dass die deutsche Fußball-Nationalmannschaft es vielleicht mit dem Passspiel etwas übertrieben hat. Fehlte die nötige Durchschlagskraft?

Das hat verletzungsbedingt so ausgesehen. Gomez war verletzt. Müller war absolut außer Form, ein Totalausfall. Er hat selbst zugegeben, dass er gegen Frankreich nicht den Neuner gespielt hat, den er spielen sollte. Özil war der Einzige in der Offensive, der seine starke Arsenal-Form bestätigte.

Fehlt bei der Jugend etwas in der Ausbildung? Sollte sich die Jugend mehr am Profifußball orientieren?

Der Jugendfußball sollte sich an dem 4-3-3-System oder 3-4-3-System orientieren, also aktiv mit drei Stürmern spielen. Meiner Meinung nach sollen in der Spitze gelernte Stürmer eingesetzt werden. Verteidigen ist einfacher als das Offensivspiel zu gestalten. Als Trainer sollte man den Stürmern das ungezügelte Stürmen zugestehen und sie nicht in ein taktisches Konzept zwängen. Robben ist ein Paradebeispiel für einen sehr gut ausgebildeten Stürmer. Er versucht es immer wieder, geht links vorbei, geht rechts vorbei. Das Passspiel ist das A und O. Johann Cruyff hat immer gesagt: Lass den Ball laufen, der hat die beste Ausdauer.

Schon im Kreisklassenbereich wird mit Geld gelockt. Wären Hilfen bei der Ausbildung keine sinnvollere Möglichkeit, um Spieler zu locken?

Da kann ich nur hundertprozentig zustimmen. Ich bin grundsätzlich immer gegen eine Bezahlung im Kreisklassenbereich. Ich finde es gut, wenn man mit einer Mannschaft Prämien aushandelt für eine Mannschaftsfahrt. Oder wenn man Spielern, die es sich nicht leisten können, Schuhe besorgt. Sinnvoll ist ein Angebot an Ausbildungsplätzen und Hilfe bei der Arbeitsplatzsuche.

MOTZEK
adidas
dekora
design
17
DERBYSTAR

Ab einer gewissen Liga haben auch die talentierten Spieler das Recht, ein paar Euro zu verdienen, um auch das Studium, die Ausbildung zu finanzieren.

Eine persönliche Frage: Welche Werte wurden dir von deinen Eltern vermittelt und welche Werte kannst du an deine Kinder weitergeben?

Ich habe von meinen Eltern immer die Werte mitbekommen: Sei ehrlich und arbeite hart für das, was du erreichen willst. Habe Respekt vor jedem Mitmenschen, egal, aus welcher Herkunft und welcher Kultur. Ich habe eine Tour gemacht, von Detmold über Bielefeld, Niederlande, wieder Deutschland, Türkei, Österreich. Jetzt bin ich wieder in meiner Heimat Detmold und dankbar und glücklich, in solch einer schönen Stadt zu leben. Dies nehme ich heute bewusster wahr als damals als junger Mensch.

Was macht Detmold denn aus?

Detmold macht aus, dass es eine liebenswerte Kleinstadt ist mit schönen Bauten, vielen Fachwerkhäusern, viel Grün, viel Wald. Mein Kriterium für ein glückliches Leben ist: Wenn die Kinder mit dem Fahrrad zur Grundschule fahren können, dann hast du Lebensqualität. Das hast du hier in Detmold.

Sollten junge Lipper einmal ausziehen, um etwas von der Welt zu entdecken?

Ich bin selber ausgezogen. Ich empfehle es jedem. Es ist typbedingt. Der eine will ein Handwerk erlernen und fühlt sich sein ganzes Leben hier wohl. Mir hat es gut getan. Als Jugendlicher war ich schon neugierig auf Erfahrungen in anderen Städten und Ländern und lebte deshalb in Köln, Amsterdam und Istanbul. Diese Weltoffenheit verhalf mir zum Abbau von Vorurteilen, Toleranz, Empathie und Flexibilität in vielen Lebensbereichen.

Gibt es im Profifußball echte Freundschaften? Inwieweit hat der Spruch von Sepp Herberger Gültigkeit: "Elf Freunde müsst ihr sein?"

Dieser Spruch stimmt, aber nur auf dem Fußballplatz. Da muss man füreinander da sein. Man gewinnt und verliert gemeinsam. In meinen vielen Jahren im Profifußball habe ich aber nur wenige vertiefte Freundschaften geschlossen.

Aktuell ist Teambuilding in aller Munde. Wie ist deine Meinung dazu?

Ohne Teambuilding funktioniert kein Mannschaftssport. Wir hatten in den letzten zehn, zwanzig Jahren Maßnahmen, die einfach nur übertrieben medial dargestellt wurden. Der Spruch von Sepp Herberger ist auch Teambuilding. Christoph Daum ist ein Meister darin. Ein guter Trainer versucht seine Mannschaft immer zusammenzuschweißen und zu einer Einheit zu formen.

Du bist auch beim türkischen Spitzenteam Fenerbahce Istanbul Co-Trainer unter Daum gewesen. Welche besonderen Erlebnisse kannst du uns von dort schildern?

Ich habe mit Roberto Carlos einen Weltmeister trainiert. Er ist Profi durch und durch und ein liebevoller Mensch. Wir hatten ja zwei Weltklassespieler, Roberto und Alex de Souza. Das sind Spieler, die im Training keinen Ball verloren haben. Besonders beeindruckend fand ich die Begeisterung der türkischen Fußballfans und die Bedeutung einer Fußballmannschaft für viele Menschen.

Du bist ja viel herumgekommen in der Fußballszene. Kannst du uns bitte dein schönstes Erlebnis als Fußballer schildern!

Der Doppelaufstieg mit Arminia Bielefeld war ein besonderes Erlebnis. Ich bin Armine durch und durch. Als Kind war ich auf der Alm, in den 80er Jahren mit dem Seidensticker-Trikot. Ich träumte davon, auf der Alm zu spielen. Dieser Traum wurde wahr. Ein Tor auf der Alm zu schießen, ist wie eine Explosion. Ich war beteiligt daran, dass Arminia innerhalb von zwei Jahren zweimal aufstieg, in den Jahren 1994 bis 96. Innerhalb von zwölf Monaten waren wir zweimal auf dem Rathaus-Balkon. Diese zwei Jahre waren irre, wir haben Tag und Nacht für diese zwei Aufstiege gearbeitet. Ich war noch Student, war aber gar nicht mehr an der Universität, weil ich nur noch für Arminia gearbeitet habe. Mein erstes Spiel in Holland war auch besonders. Ich war immer ein Fan des niederländischen Fußballs. Ich landete nach der Zeit in Bielefeld in Holland und hatte mit dem FC Volendam mein erstes Spiel in Amsterdam vor 55.000 Zuschauern. Alle schrien: Ajax, Ajax. Das war ein irres Erlebnis. Für einen kleinen Klub wie Volendam war es ein Riesenereignis. Dort haben wir einen Punkt geholt. Den 20. Oktober 1996 vergesse ich nie. Schön war es auch, einer der Trainer bei Fenerbahce Istanbul zu sein. Nach wenigen Wochen haben wir den Supercup gegen Besiktas mit 2:0 durch Tore von Alex gewonnen.

Inwieweit ist auch die mentale Stärke wichtig, um diesem enormen Druck standhalten zu können?

Gerade für Trainer ist mentale Stärke besonders wichtig. Ich habe einen ehemaligen Nationalspieler und Profitrainer als Coach, mit dem ich mich intensiv austausche. Als Trainer bist du die Anlaufstelle für viele Nöte und Sorgen im Verein, sowohl für Spieler, Manager, Trainerteam, Medien, Fans und Vorstand. Aber wer ist die Anlaufstelle für den Trainer? Zum großen Teil die Partnerin, die aber auch im Fußballalltag überfordert werden kann.

Ist Abschalten von diesem stressigen Fußballalltag möglich?

Ja, ich betreibe Psychohygine. Ich gehe joggen und lese viel außerhalb des Fußballs. Jeder muss für sich selbst entscheiden, was für ihn das Beste ist und wo er am besten abschalten kann.

Vielen Dank.

Das Interview führte Henning Klefisch

Lippe Reporter
Menschen der Region

Überflüssig, aber unterhaltsam:
Small-Talk-Wissen

• An alle Lokalbetreiber: Wenn die Musik 88 Dezibel beträgt, trinken Menschen mehr, als bei einer Lautstärke von 72 Dezibel.

• Waliser, die sich zwischen Sonnenauf- und Untergang im englischen Chester aufhalten, müssen sich in Acht nehmen. Ein noch geltendes Gesetz von 1403 besagt nämlich, dass diesen die Todesstrafe droht.

• Im "Rainbow Valley" unter dem Gipfel des Mount Everest liegen die Leichen der verünglückten Bergsteiger, bunt bekleidet.

• Inselbewohner sind laut einer Studie oftmals glücklicher als Festlandbewohner.

• Die Bezeichnung für Massenware als 08/15 hat ihren Ursprung beim Militär. Im ersten Weltkrieg gab es ein Maschinengewehr der Reihe 08, welches ab dem Jahr 1915 geliefert wurde. Das MG 08/15.

• Die Tage vom 5. bis 14 Oktober 1582 gab es nicht. Der julianische Kalender wurde 1582 auf den gregorianischen Kalender umgestellt. Hierbei folgte der 15. Oktober direkt auf den 4. Oktober.

• Das menschliche Gehirn entspricht nur 2% des gesamten Körpergewichtes.

• Wer "Blau macht" war ursprünglich 2 Wochen betrunken. Die damaligen Färber gaben Blätter in Bottiche, die durch ihr Gären und die Zugabe von Alkohol die Farbe Indigo hervorbrachten. Da dieser Vorgang 2 Wochen dauerte und der Alkohol den Färbern auch schmeckte, waren diese 2 Wochen "blau".

• Der gefährlichste Beruf der Welt ist der eines Fischers. Es sterben täglich 70 von ihnen während der Arbeitszeit.

• Ein Tag an dem fast nichts passiert ist und der somit als der Langweiligste im 20. Jahrhundert gilt, ist der 11. April 1954. Das fand eine Untersuchung der Cambridge Universität heraus.

• Die Flagge von Haiti war bis 1936 dieselbe, wie die von Liechtenstein. Das fiel in diesem Jahr erst bei den Olympischen Spielen auf und Liechtenstein hat seit dem einen goldenen Fürstenhut zusätzlich auf der Flagge.

• Führungskräfte mit einer tiefen Stimme kommen geschlechterübergreifend besser an.

• Frank Epperson hat über Nacht das Eis am Stiel erfunden. Er hatte sein Glas Limmonade mit einem Löffel bei klirrender Kälte draußen auf der Fensterbank vergessen.

• Eigelb enthält mehr Eiweiß als das so bezeichnete Eiweiß.

Unsere Spezialbereiche in nationalen und internationalen Rechtfragen sind:

Gewerblicher Rechtsschutz · Patentrecht · Markenrecht · Gebrauchsmusterrecht · Designrecht · IT-Recht · Urheberrecht · Wettbewerbsrecht
Arbeitnehmererfinderrecht · Lizenzvertragsrecht · Baurecht · Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Gesellschaftsrecht · Handelsrecht

Friedrich-Ebert-Str. 107 · 32760 Detmold · Tel. 05231 870821 Glesekerstr. 24 · 33098 Paderborn · Tel. 05251 1422210 info@eikel-partner.de · www.eikel-partner.de

Optidee

HOMING-STILISTIN

×

INSPIRIERE ANDERE –

MIT DEINER KARRIERE ALS STILISTIN

Auf dich als Stilistin warten neben flexiblen Arbeitszeiten und hochwertigen Homing-Produkten tolle Abende mit vielen netten Gästen. Im Mittelpunkt des Homing-Events stehst du mit deiner Erfahrung und deiner Leidenschaft. Du dienst den Teilnehmerinnen als Inspiration und zeigst, wie sie ihr Zuhause verschönern können.

CLAUDIA LAUFER
Team-Direktorin

Telefon: 05231 70 19 452
E-Mail: c.laufer@optidee.biz
www.optidee.biz/claudia-laufer

Zwischen Schwarz und Weiß

Kolumne von
Eva Respondek

Hör mal, wer da zwitschert...

Mein Name ist @evarespondek und ich zwitschere regelmäßig auf #twitter. Neulich las ich die Nachricht: „Twitter steht zum Verkauf." Oh, ging es mir da durch den Kopf. Eines der größten sozialen Netzwerke auf dem Markt? Google und Co. werden sich freuen. Doch Pustekuchen! Niemand interessiert sich für einen der größten Nachrichtendienstanbieter in Sachen Social Media. Und so folgte das, was letztendlich die einzig schlüssige Konsequenz ist: Die Twitter-Nutzer selbst wollen die Plattform kaufen. Unter dem Hashtag #wearetwitter wurde eine Initiative gegründet, um mit dem Unternehmen in Verhandlungen zu treten. „Wer auch immer Twitter kauft, kauft in gewisser Weise uns", rufen die Initiatoren besorgt in die Öffentlichkeit. Mich wundert das kein Stück. Nicht nur, dass es sich hierbei um mein Lieblingsnetzwerk handelt, auch kann ich das große Zugehörigkeitsgefühl der Community nachfühlen, wenn auch nicht immer nachvollziehen. Twitter ist witzig, Twitter ist intelligent. Und anders. Während es bei Facebook eher so zugeht: „Hey, guckt mal, was für ein tolles Leben ich habe!" und alle „Glückwunsch!" schreien; läuft es bei Twitter eher so: „Hey, guckt mal, wie beschissen mein Leben ist!" Und alle so: „Hurra! Hier auch!" Und so wird sich unter den sozialen Netzwerken gegenseitig gedisst und verunglimpft. Aber meine Erfahrung mit beiden Netzwerken schreit von Herzen: so wahr! Niemand schreibt bei Facebook über Liebeskummer oder verkündet via „Lebensereignis" die zweite Scheidung. Niemand. Bei Twitter sieht das anders aus. Hier darf jeder seinen Seelenmüll abladen und tut es auch. Außerdem ist man nie allein: Wenn ich morgens noch schlaftrunken die Augen aufs Display fixiere, entgegnen mir bereits etliche #morgentweets. Ja, tatsächlich. Die Follower schicken „Guten-Morgen-Grüße" und kochen auch schon mal Kaffee. Falls es sich um einen Montag handelt, hagelt es regelrecht Motivationstweets. Doch damit nicht genug. Denn die Aussage „man ist nie allein" war keine Übertreibung: in zahlreichen #duschtweets wird fröhlich verkündet, dass man nun unter der Dusche stehe. Wenn sich dann alle aufraffen und endlich im Büro oder an der Werkbank stehen, wird es etwas stiller. Doch so mancher Twitterer lässt sich hinreißen und plaudert kleine Storys aus dem beruflichen Alltag, so wie @pennymyss, Reiseverkehrskauffrau: „Die Kundin meiner Kollegin möchte in Hamburg mit der Reeperbahn fahren. Und ich habe jetzt den Kaffee in die Tastatur gespuckt" oder es wird sich über den Chef beschwert, so wie der @wassagtihrdazu: „Der Chef meinte, ich wüsste nicht, wo die Grenzen meiner Kompetenz liegen. Da habe ich ihn gefeuert." Ich weiß - ob diese Informationen nun sinnvoll sind, sei dahin gestellt, aber unterhaltsam sind sie allemal. Auf jeden Fall sollte man um die Mittagszeit, natürlich nur in der Mittagspause, mal wieder reinschauen. Denn unter dem Hashtag #mittagsgedanken wird jeder etwas finden, womit er sich gerne von der Arbeit ablenken lässt. Ich mag Twitter am liebsten in seiner Funktion als Second Screen auf der Couch nach Feierabend. Das heißt, ich nutze mein Smartphone als zweiten Bildschirm parallel zum laufenden Fernsehprogramm. Dabei lese ich gerne @anredo. Er mag Trash-TV genauso gern wie ich und kommentiert von „Bauer sucht Frau" bis „Hausfrauentausch" eigentlich alles. Seine Tweets sind durchtränkt mit schwarzem Humor, der dabei aber so intelligent ist, dass ich vor Lachen manchmal vom Sofa falle. Es gibt aber auch tatsächlich sinnvolle Tweets, wie #followerpower. Hat jemand ein Problem oder braucht dringend Hilfe, kann er unter diesem Hashtag nützliche Antworten finden. So bildet die Community eine tolle Solidargemeinschaft. Und zu guter Letzt ist Twitter bis heute der schnellste Nachrichtendienst. Auch das haben zahlreiche politischen oder gesellschaftlichen Ereignisse auf der Welt bereits bewiesen. Ok, ob die Trennung der Lombardis dazugehören muss, entscheidet jeder für sich selbst. #tweetoff

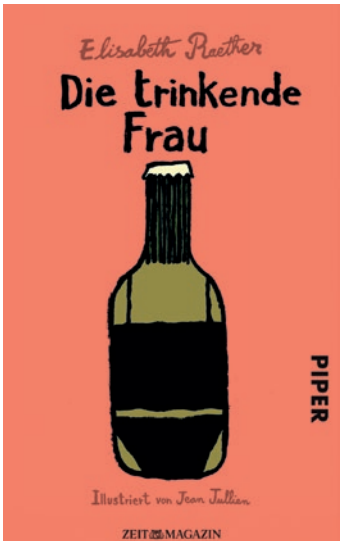
Lesenswertes...

Stephen King

Mind Control

In Zimmer 217 ist etwas aufgewacht. Etwas Böses. Brady Hartsfield, verantwortlich für das Mercedes-Killer-Massaker mit vielen Toten liegt seit fünf Jahren in einer Klinik für Neurotraumatologie im Wachkoma. Seinen Ärzten zufolge wird er sich nie erholen. Doch hinter all dem Sabbern und In-die-Gegend-Starren ist Brady bei Bewusstsein – und er besitzt tödliche neue Kräfte, mit denen er unvorstellbares Unheil anrichten kann, ohne sein Krankenzimmer je zu verlassen. Ex-Detective Bill Hodges, den wir aus Mr. Mercedes und Finderlohn kennen, kann die Selbstmordepidemie in der Stadt schließlich mit Brady in Verbindung bringen, aber da ist es schon zu spät.

HEYNE, ISBN: 978-3-453-27086-2



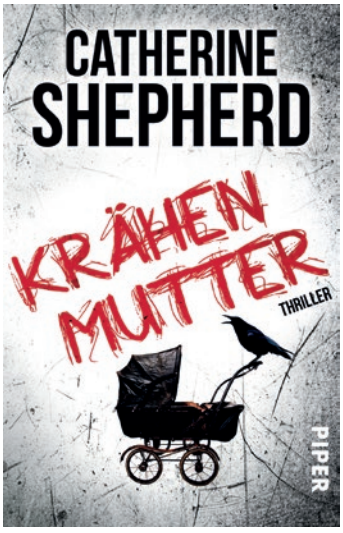
Elisabeth Raether

Die trinkende Frau

Wenn Frauen einen guten Drink zu schätzen wissen ...

Die innige Verbundenheit von Männern zu Bier ist allgemein bekannt. Doch auch das weibliche Geschlecht pflegt eine enge Beziehung zu guten Drinks. Ob in einer Cocktailbar bei schummrigem Licht, beim Mittagessen mit den Kolleginnen oder im Bord-Bistro der Deutschen Bahn – es gibt viele Situationen, in denen Champagner, Wein oder Averna einer Frau gut zu Gesicht stehen. Davon erzählen Elisabeth Raethers Texte, und sie liefern Antworten auf die kniffligen Fragen unserer Zeit. Zum Beispiel welches Getränk sich besonders dazu eignet, einen Pärchenabend zu sprengen. Und was es eigentlich für das Verhältnis zwischen den Geschlechtern bedeutet, wenn eine Frau genauso viel trinken kann wie ein Mann.

PIPER, ISBN: 978-3-492-05721-9



Catherine Shepherd

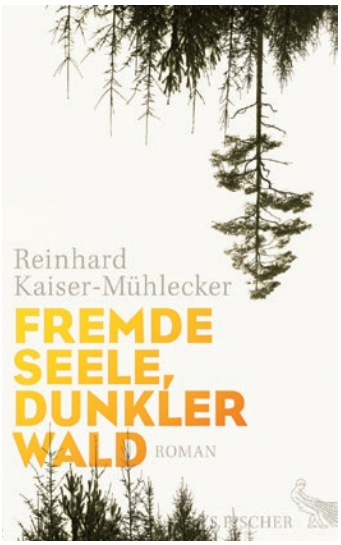
Krähenmutter

Catherine Shepherd raubt Ihnen den Schlaf!

LKA-Ermittlerin Laura Kern steht vor einem Rätsel. Ein Kind wurde am helllichten Tag aus einem Supermarkt entführt, doch es gibt keine Lösegeldforderung. Auch die Eltern schweigen sich aus – stecken sie womöglich mit den Tätern unter einer Decke? Laura und ihr Partner Max kämpfen sich durch einen Strudel widersprüchlicher Zeugenaussagen, während ihnen das Innenministerium im Nacken sitzt. Doch dann verschwindet der Vater des Kindes. Und dem LKA läuft die Zeit davon ...

PIPER, ISBN: 978-3-492-30965-3

Lippe Reporter
Menschen der Region



Reinhard Kaiser-Mühlecker

Fremde Seele, dunkler Wald

Reinhard Kaiser-Mühlecker schreibt die Geschichte zweier Brüder und ihrer Heimat in Oberösterreich – ein mit biblischer Wucht erzählter Roman um Missverständnisse, Tötungen, Familientragödien und Befreiungsversuche.
Alexander kehrt von seinem Auslandseinsatz als Soldat internationaler Truppen in die Heimat zurück. Seine Unruhe treibt ihn bald wieder fort. Sein jüngerer Bruder Jakob führt unterdessen den elterlichen Hof. Als sich sein Freund aufhängt, wird Jakob die Schuldgefühle nicht mehr los. Der Vater fabuliert von phantastischen Geschäftsideen, während er heimlich Stück für Stück des Ackerlandes verkaufen muss. Mit großer poetischer Ruhe und Kraft erzählt Reinhard Kaiser-Mühlecker von den Menschen, die durch Verwandtschaft, Gerede, Mord und religiöse Sehnsüchte aneinander gebunden sind. Es ist die Geschichte zweier Brüder, die dieser Welt zu entkommen versuchen – eine zeitlose und berührende Geschichte von zwei Menschen, die nach Rettung suchen.

S. Fischer Verlag, ISBN: 978-3-10-002428-2

Alice Munro

Kleine Aussichten

Der einzige Roman der Nobelpreisträgerin Alice Munro – ein frühes Meisterwerk! »In der Anlage autobiographisch, nicht aber in den Details«, so hat Alice Munro ihren Roman ›Kleine Aussichten‹ beschrieben: Die junge Del Jordan wächst auf der Fuchsfarm ihres Vaters in dem verschlafenen Provinznest Jubilee auf. Ihre Freundinnen interessieren sich fürs Heiraten, die Tanten sind mit Bodenschrubben, Backen, Bügeln und der Suche nach Gott beschäftigt. Als die Mutter ein Haus in der Stadt mietet, lernt Del eine neue Welt kennen: Die der Bücher, der ersten Liebe, der Suche nach einem eigenen Platz in der Welt. Das virtuose Porträt einer jungen Frau – und einmal mehr Weltliteratur.

S. Fischer Verlag, ISBN: 978-3-596-52123-4

Unterhaltung, Krimi und Fantasy
Kinder- und Jugendbücher
Sachbücher und Ratgeber
Regionalliteratur
Gesundheit und Alternative Medizin
Neues Denken, Spiritualität und Esoterik
Umfangreiches Veranstaltungsprogramm
Internetshop mit eBook-Download
Regelmäßiger E-Mail-Newsletter
Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus

**Wir sind umgezogen!
Neue Adresse seit 30.03.2015:
Paulinenstraße 39**

Buchhandlung
Stephan Jaenicke

Paulinenstraße 39
32756 Detmold
Telefon 05231 / 9104840
Telefax 05231 / 9104841

www.buch-jaenicke.de
info@buch-jaenicke.de

4			2	3	8			
	3	6			7		1	
		5			9	2	3	
	6	4			1			
8	2	7	4				5	
			6	2			7	
3	4	1						2
9	5	2	3		4	6		1
			9					

	1			5	7	3	8	
	3		8		1	4		2
6	8			4	9	5		7
	2		4			8	6	
						2		
3	5	4	6		8			
	9						3	
				8			4	
	4	8	5	3		7		

Das Magazin bequem zu Hause lesen...

Jetzt kostenlos mit Ihrer Lesemappe!

FREIZEIT FREI HAUS

Auch privat

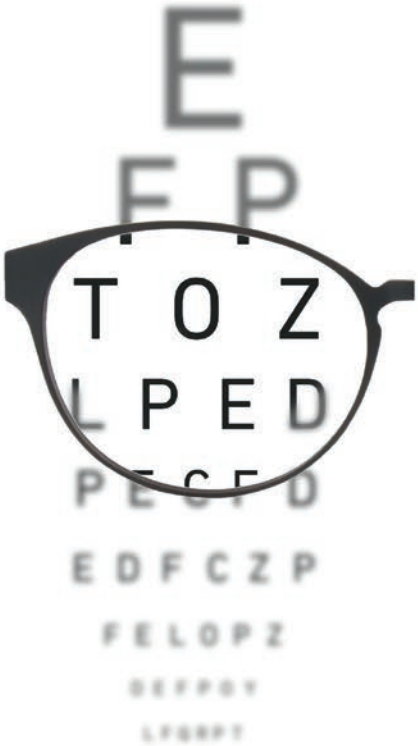
Lesezirkel Periskop
Schnüll GmbH & Co KG

Tel.: 05234 / 87 97 76
info@lesezirkel-periskop.de
www.lesezirkel-periskop.de

					9	1		
	9		8	7	6		4	5
					2			
		8	3			2		
	3		9				1	7
9		7		6	8			
		4	6	5	1	9	3	
	6		7		4			1
		1	2				7	

	7		5					
8	1			6	4	2	3	
2		6		3				5
5	8					1		3
3			4					
4	6		2	5		7	8	
6	2			4				
7		4		9	1			6
		9		2	6			8

Marketingkonzepte
Seminare
Medien
Ihr Partner
in Lippe:
Teutrine
www.teutrine.de



SCHARF SEHEN

mit Gleitsichtgläsern von ip lens®

- Größtmögliches Sichtfeld
- Hohe Spontanverträglichkeit
- Stufenlos scharfes Sehen
- Individuell für Sie gefertigt

Mehr als 1 Million zufriedene Gleitsichtkunden

Kein Risiko

90 Tage Zufriedenheitsgarantie

* Gleitsichtbrillen dieser Qualitätsstufe können von anderen Glasherstellern über 650 € kosten.

eyes + more Detmold

Lange Straße 57	Mo. - Fr.	10:00 - 18:30 Uhr
32756 Detmold	Sa.	10:00 - 17:00 Uhr

Tel.: 05231 - 62 91 166
www.eyesandmore.com

Inhaber: Uwe Herbrügger, Berliner Straße 53, 33330 Gütersloh, UST: DE 257981092, HWK: 710 610

eyes + more®