



Lippe

# reporter

Menschen der Region

## **Sehenswertes**

beim Brillenwerk  
Durgut

## **Magie der Rauhnächte**

Bräuche und Mythen

## **Hundepfoten im Winter**

Ein Tipp von  
Lutz Weitkamp

## **Seelischer Wohlstand**

ist besser als  
Work-Life-Balance

## **Infotag Schule**

im Schloss Varenholz

**u.v.m.**



**Sukhjinder Singh**  
Taste of India in Detmold





**MENKE GRUPPE  
PADERBORN**

**FACHKOMPETENZ  
RUND UMS ROHR**

**Rohrreinigung**

**Kanal-TV-Untersuchung**

**Dichtheitsprüfung**

**Wasserschaden**

**Rohrbruch**

**24h**  
**Notdienst**

**05231 / 568 19 19**

**[www.menke-abwasser.de](http://www.menke-abwasser.de)**



# Neujahr: Ein glitzernder Neubeginn oder bloß ein weiterer Kater?

Es ist wieder soweit: Das neue Jahr steht vor der Tür, und mit ihm die Last der guten Vorsätze, die wir wahrscheinlich in den ersten Wochen über Bord werfen werden. Warum? Weil der Neujahrstag oft mit einem Kater beginnt, und ich rede hier nicht von der flauschigen Sorte, die schnurrt und miaut.

Stellen Sie sich vor, es ist Mitternacht. Da stehen Sie, in Ihrem besten Outfit, mit einem Glas Sekt in der Hand, bereit, das vergangene Jahr hinter sich zu lassen und voller Zuversicht in die nächsten 365 Tage zu starten. Doch dann realisieren Sie, dass Sie bereits das dritte Glas in der Hand haben und das Feuerwerk verdächtig ähnlich zu den Lichtblitzen in Ihrem Kopf aussieht.

Aber keine Sorge, die gute Nachricht ist, dass jeder Neujahrstag auch ein neuer Anfang ist. Selbst wenn dieser Anfang damit verbracht wird, im Bett zu liegen und sich die Frage zu stellen, warum man das fünfte Stück Neujahrskuchen gegessen hat. Oder warum man dachte, dass Karaoke um 3 Uhr morgens eine gute Idee wäre.

Und dann gibt es da noch die berühmten Neujahrsvorsätze. „Ich werde gesünder essen!“, sagt man, während man den Rest der Silvester-Schokolade verputzt. „Ich werde mehr Sport treiben!“, verspricht man, und verlegt dann das Fitnessstudio ins Wohnzimmer, indem man die Fernbedienung vom Sofa aus hebt. Doch wie heißt es so schön? Der Geist ist willig, aber das Fleisch (besonders nach den Feiertagen) ist schwach.

Anekdotisch gesehen scheint es, als ob das neue Jahr oft mit den besten Absichten beginnt, sich aber schnell in ein Comedy-Debakel verwandelt. Wie der Freund, der jedes Jahr schwört, endlich das Rauchen aufzugeben, und dann am Neujahrstag mit einem „nur-dieses-eine-Mal“-Gesicht und einer Zigarette erwischt wird. Oder die Tante, die verspricht, weniger Klatsch und Tratsch zu verbreiten, aber schon am 2. Januar die neuesten Familiengeheimnisse ausplaudert.

Doch ironischerweise ist es genau diese Unvollkommenheit, die den Jahreswechsel so besonders macht. Denn trotz all der Missgeschicke und gebrochenen Vorsätze bietet uns das neue Jahr die Chance, uns selbst zu belächeln, aus unseren Fehlern zu lernen und es erneut zu versuchen.

Also, während Sie sich auf den glitzernden Neubeginn vorbereiten, denken Sie daran: Perfektion ist überbewertet. Es sind die kleinen Fehler und lustigen Momente, die das Leben lebenswert machen. Und wer weiß, vielleicht wird dieses Jahr das Jahr, in dem Sie endlich diesen einen Vorsatz einhalten. Oder auch nicht. Frohes Neues!

*Markéta Teutrine*

Markéta Teutrine



## **Buchtipp: ZeitZeilen** 46 zu Papier gebrachte Gedanken

Es geht um Werte, Erfolg, Umwelt, Wahrheit, Informationsblasen, Kidnapping, Liebe, Anarchie, Mobbing, Abgaswerte, Digitalisierung, Humor, Schule, die Spinat-Lüge und vieles, vieles mehr.

Jetzt im Buchhandel bestellen:  
ISBN: 9783755754497



### Wo ist der Reporter erhältlich?

Das Magazin „Reporter Lippe“ erhalten Sie an über 1.300 Auslagestellen in Lippe:

Gastronomie, Tourist-Informationen, Buchhandel, Wartezimmer, im Einzelhandel sowie in den **Infotheken** im:

- Kaufland (Klingenbergstr.) Detmold
- Toom Baumarkt Detmold
- Marktkauf Lemgo
- Marktkauf Lage
- Marktkauf Horn-Bad Meinberg
- Marktkauf Blomberg
- Rewe Schlangen
- Edeka Lemgo-Brake

Weitere Infos unter: [reporter-lippe.de](http://reporter-lippe.de)

### Abonnement

Sie können das Magazin „Reporter Lippe“ auch im Rahmen einer Lesemappe des Lesezirkel Periskop erhalten:  
[www.lesezirkel-periskop.de](http://www.lesezirkel-periskop.de)



### Herausgeber:

Matthias Teutrine - Druck u. Verlag  
Denkmalstr. 11 • 32760 Detmold  
Telefon: 05231-927070  
[info@teutrine.de](mailto:info@teutrine.de) • [www.teutrine.de](http://www.teutrine.de)

### Redaktion:

Markéta Teutrine (mt) (V.i.S.d.P)  
[redaktion@reporter-lippe.de](mailto:redaktion@reporter-lippe.de)

### Anzeigen:

Marion Meier 05231-9270721  
[anzeigen@reporter-lippe.de](mailto:anzeigen@reporter-lippe.de)

**Hier könnte Dein Name stehen!**  
**Hast Du Lust? Dann ruf an!**  
Markéta Teutrine: 05231-927070

# INHALT

## Wo steht was?

Neubeginn mit Yoga	Seite 5
Weiche Haut im Winter	Seite 7
Spaß am Laufen ist wichtiger als das Tempo	Seite 8
Olaf und Babsi im Tierheim	Seite 11
Wenn es beim Parken kracht	Seite 12
Infotag in Schule und Einrichtung Schloss Varenholz	Seite 14
Gute Vorsätze	Seite 17

## Sukhjinder Singh

The Taste of India	Seite 18
Lost Places: Der Albedyllturm	Seite 26
Lebendige Landschaft Streuobstwiese	Seite 28
Work-Life-Balance oder Seelischer Wohlstand?	Seite 32
Ofen - Heizung - Wärme	Seite 34
Brillenwerk Durgut bietet Sehenswertes	Seite 36
Helden des Alltags erhalten Heimatpreis	Seite 39
Die Magie der Rauh Nächte	Seite 40
Nach dem Verschwinden einer jungen Frau	Seite 44
Hundepfoten im Winter	Seite 48
Wintercheck und Batterietipps	Seite 50

Alles auch im Internet: [www.reporter-lippe.de](http://www.reporter-lippe.de)



Esstische Stühle Sitzbänke

Möbelmanufaktur

**Patina Faktum**

Die Adresse für schöne Möbel in Detmold

Anfertigung und Restaurierung

Tel.: 05231-570 000 / [patina-faktum.de](http://patina-faktum.de)

Kennen Sie die Risiken der eigenen Haftung?

# DSA

DatenSchutzAkademie NRW

Die nächsten Kurse für  
Datenschutzbeauftragte und -koordinatoren

- am Dienstag, 6. Februar  
Basisseminar Datenschutz 2024
- am Mittwoch, 7. Februar  
Auffrischkurs Datenschutz 2024

Seminarhotline: 0 800 18 800 18 [www.dsa-nrw.de](http://www.dsa-nrw.de)





# Neubeginn mit Yoga:

## Schnuppern für Groß & Klein am Tag der offenen Tür

Der Wunsch, sich selbst innerlich zu erneuern und gleichzeitig zu bewahren, was im letzten Jahr gut war und getragen hat, wird zum Jahresbeginn besonders laut. Neu werden, Altes hinter sich lassen, sich reinigen, neue Kräfte aufbauen, frische Energie tanken, Verbundenheit mit dem großen Ganzen spüren – nirgends geht das so nachhaltig wie bei einer regelmäßigen Yogapraxis.

Daher bietet Yoga Vidya am 7. Januar 2024 an seinem Hauptsitz in Bad Meinberg einen kostenlosen Yoga-Schnupper-Tag mit umfangreichen Programm an. Bei Einführungen ins Hatha-Yoga, in die Meditation, in die Yogatherapie und ins vegane Ayurveda erfahren Neugierige, wie es gelingen kann, die eigene Gesundheit auf allen Ebenen zu stärken. In den Yogastunden für Anfänger, die Mittelstufe und Fortgeschrittene können Interessierte erste Schritte auf dem Weg zu einem bewussteren Umgang mit dem Körper, dem Geist und der Psyche erlernen. Kids machen in Kinder-Yogastunden spielerisch Bekanntschaft mit der jahrtausendealten Bewegungspraxis. Mantra-Konzerte, Kreistänze und Entspannungsangebote laden dazu ein, die Kraft spiritueller Praktiken zu erfahren. Wer es indisch-

lebendig, farbenfroh und musikalisch mag, ist beim Satsang mit Meditation, Mantras, Lesung und Lichtzeremonie richtig. Familien sind herzlich willkommen. Die Kinderbetreuung kümmert sich nach vorheriger Anmeldung liebevoll um Youngsters ab drei Jahren.

Wer einmal vegane Bio-Nahrungsmittel ausprobieren möchte, ist beim Brunch und beim abendlichen Buffet herzlich dazu eingeladen. Der im Ashram gepflegte rauch-, alkohol- und drogenfreien Lebensstil inspiriert zu einem bewussteren Umgang mit sich und seiner Umgebung.

Dem Trubel des Tags der offenen Tür lässt sich im Shivalaya-Klosterzentrum entfliehen, einem Teilbereich des Bad Meinberger Seminarzentrums, an dem 24 Stunden lang Schweigen herrscht. Stille, Raum und Zeit gehen hier eine ganz besondere Allianz ein.

Sämtliche Programmpunkte sind kostenlos.

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)



# Rückblick

## Unsere Titelhelden 2023

Alle Ausgaben auch online unter: [www.reporter-lippe.de](http://www.reporter-lippe.de)







## Weiche Haut im Winter

(djd). Sie schuppt, spannt und fühlt sich unangenehm rau an: Trockene Haut im Winter ist weit verbreitet. Woran das liegt, erklärt Dr. Sandra Karatas, Molekularbiologin und Senior Medical Advisor bei Galderma: „Normalerweise sondert unsere Haut aus Millionen Talgdrüsen einen schützenden Fettfilm ab. Bei niedrigen Temperaturen wird der Talg jedoch ‚starr‘, sodass sich der Fettfilm nicht gleichmäßig verteilen kann.“ Durch die Kälte ziehen sich zudem die Blutgefäße zusammen, wodurch die Haut schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Vorerkrankungen wie Neurodermitis, hormonelle Faktoren oder Medikamente können das Problem verstärken, wie die Expertin weiter erläutert. Die Hautpflege muss daher gerade jetzt sorgfältig abgestimmt sein.

### Reichhaltige Texturen verwenden

„Grundsätzlich gilt: Im Winter sollte die Pflege reichhaltiger sein“, sagt Dr. Karatas. Sie empfiehlt ausreichend Feuchtigkeit sowie Lipide und pflegende Öle zur Stärkung der Hautbarriere – nicht nur im Gesicht, sondern am gesamten Körper, auch an den Händen oder Schienbeinen. Bewährt

hat sich etwa die Feuchtigkeitscreme von Cetaphil. Mit ausgewählten Inhaltsstoffen wie Niacinamid, Provitamin B5, Sonnenblumenöl, Mandelöl oder Glycerin spendet sie 48 Stunden intensiv Feuchtigkeit, schützt vor Trockenheit und stellt die Widerstandskraft der Haut wieder her. „Bei Unsicherheiten in Bezug auf den eigenen Hautzustand, gegebenenfalls vorliegenden Hauterkrankungen und die optimale Hautpflegeroutine bietet sich ein Beratungsgespräch beim Dermatologen oder in der Apotheke an“, so die Fachfrau. Zur Schonung rät sie außerdem in puncto Reinigung. So sollte man jetzt auf Peelings und Co. verzichten, stattdessen sanfte und rückfettende Reinigungs-lotionen verwenden.

### Auch auf UV-Schutz achten

Nicht zu vergessen ist der Sonnenschutz, denn selbst in der kalten Jahreszeit ist die UV-Strahlung allgegenwärtig. Ganz besonders gilt dies im Skiurlaub, wo der Schnee noch dazu bis zu 80 Prozent der Strahlen reflektiert. Top-Tipp der Hautspezialistin für die Piste ist ein kombinierter Kälte- und Lichtschutz-Stick, der die sogenannten „Sonnenterrassen“ wie Nase, Ohren und Wangen gegen widrige Einflüsse wappnet, weitere Infos dazu gibt es unter [www.cetaphil.de](http://www.cetaphil.de). Auch von innen lässt sich trockene Haut bekämpfen: „Es ist wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Nähr- und Ballaststoffen, frischem saisonalem Gemüse und Früchten sowie gesunden Fettsäuren und Proteinen zu achten“, bekräftigt Dr. Karatas. Nicht zuletzt ist ausreichendes Trinken unerlässlich – zwei bis drei Liter pro Tag sind angeraten, um Elastizität und Spannkraft der Haut zu unterstützen.

JACQUES OFFENBACH

# HOFFMANN'S ERZÄHLUNGEN

PREMIERE: Freitag, 26. Januar 2024,  
19:30 Uhr, Großes Haus

WEITERE VORSTELLUNGEN:

Fr 02.02. / So 11.02. / Mi 28.02. / Mi 06.03. /  
So 10.03. / Fr 15.03. / Sa 23.03. / Sa 13.04. /  
Do 13.06.2024, jeweils 19:30 Uhr

Karten 0 52 31 / 974—803  
[www.landestheater-detmold.de](http://www.landestheater-detmold.de)



LANDESTHEATER  
DETMOLD





## Schülerinnen und Schüler aus Lippe beim ‚AOK-Laufwunder‘ mit Laufabzeichen belohnt **Spaß am Laufen ist wichtiger als das Tempo**

Eine Schule aus dem Kreis Lippe gehört zu den lauffreudigsten Schulen in ganz Westfalen-Lippe. Die August-Hermann-Francke-Hauptschule aus Detmold wurde bei der Siegerehrung des Laufabzeichen-Wettbewerbs im SportCentrum Kamen-Kaiserau ausgezeichnet und mit Urkunden sowie mit 250 Euro für die Klassenkasse belohnt.

Insgesamt 30.000 Schülerinnen und Schüler aus Westfalen-Lippe haben im vergangenen Schuljahr 2022/2023 Ausdauer beim Laufen bewiesen und jetzt ihr Laufabzeichen erhalten. Das Motto des ‚AOK-Laufwunders‘ lautet: Gemeinsam laufen und Spaß haben. „Der Laufabzeichen-Wettbewerb hat im Terminkalender vieler Schulen im Kreis Lippe einen festen Platz. Die August-Hermann-Francke-Hauptschule hat dabei eindrucksvoll unter Beweis gestellt, wie viel Spaß Schülerinnen und Schüler beim gemeinsamen Laufen haben und wie einfach es ist, durch regelmäßige Bewegung die Fitness und Ausdauer von Kindern und Jugendlichen zu stärken“, sagte AOK-Marketingleiter Dirk Pisula bei der Siegerehrung. Die jährliche Veranstaltung wurde bereits zum 8. Mal vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen und der AOK NordWest in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen organisiert.

Vor allem Spaß an der Bewegung, Fitness und Ausdauer stehen beim landesweiten Laufabzeichen-Wettbewerb im Vordergrund. Auf Schnelligkeit kommt es hingegen nicht an. Je nach Kondition laufen die Schülerinnen und Schüler ununterbrochen 15, 30 oder 60 Minuten. „Da der Laufabzeichen-Wettbewerb in den Schulen durchgeführt wird, erreicht er alle Kinder und Jugendlichen. Das schafft nur der Schulsport und macht das ‚AOK-Laufwunder‘ so besonders wertvoll. Durch die Teilnahme können Schülerinnen und Schüler erleben, wieviel Spaß man beim gemeinsamen Laufen haben kann. Im Idealfall kann der Laufabzeichen-Wettbewerb somit einen Beitrag dazu leisten, sich für ein lebenslanges

Sporttreiben und somit gesundheitsbewusstes Leben zu entscheiden“, so Dr. Rainer Fiesel, lfd. Regierungsschuldirektor der Bezirksregierung Arnsberg und Vertreter des Ministeriums für Schule und Bildung des Landes NRW.

Gewertet wird die Laufleistung der gesamten Schule. „Bei diesem Wettbewerb zählt das gemeinsam erreichte Ergebnis. Das ‚Laufwunder‘ bietet den Schülerinnen und Schülern außerdem eine gute Gelegenheit, sich gemeinsam zu bewegen und Laufen als Teil sportlicher Vielfalt kennenzulernen“, sagte Wilfried Busch, Geschäftsführer des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen e.V. (FLVW). Der Laufabzeichen-Wettbewerb soll die Kinder und Jugendlichen auch dazu anregen, sich in Vereinen zu organisieren und regelmäßigen Sport in ihren Alltag zu integrieren.

Insgesamt erfüllten im vergangenen Jahr 30.638 Schüler aus 138 Schulen die Voraussetzungen für das Laufabzeichen. Davon liefen 10.555 eine Viertelstunde, 8.284 eine halbe Stunde und der Großteil von 11.799 eine Stunde ohne Pause. Für das Ergebnis wird die Anzahl der laufenden Schülerinnen und Schüler und die Gesamt-Laufzeit bewertet und ins Verhältnis zur Gesamtschülerzahl der Schule gesetzt.

### **Bis zum Sommer noch mitmachen**

Die neue Laufabzeichen-Saison 2023/2024 ist bereits wieder angelaufen. Auch hier sind wieder die Gemeinschaftsleistung und der Kampfgeist der gesamten Schule gefragt. Wer weiß, wer im nächsten Jahr zu den lauffreudigsten Schulen gehört und ausgezeichnet wird? „Bis zu den Sommerferien können sich noch alle Schulen in Westfalen-Lippe am Wettbewerb beteiligen und ihre Veranstaltungen dazu durchführen“, hofft Pisula wieder auf eine gute Beteiligung. Interessierte Schulen können sich unter [aok-laufwunder.de](https://www.aok-laufwunder.de) anmelden.





## Nach einer Umschulung neu durchstarten

(djf). Aufgrund von Digitalisierung, demografischem Wandel oder aus gesundheitlichen Gründen können manche Menschen ihren gelernten Beruf nicht mehr ausüben. Eine Umschulung bietet die Chance, in verkürzter Zeit einen neuen Ausbildungsberuf zu erlernen und in ihm erfolgreich eine zweite Karriere zu starten.

### Umschulungsbeginn in Vollzeit am 01.02.24

Studien gehen davon aus, dass sich bis 2030 in mehr als 35 Prozent der Berufe das Tätigkeitsprofil stark verändern wird – manche Tätigkeiten fallen sogar ganz weg. Wer aus diesem Grund, oder weil er sich ohnehin an einem beruflichen Wendepunkt befindet, eine Umschulung beginnt, steht vor einer großen Herausforderung. Das betrifft nicht nur das reine Lernen. Sich zwei Jahre lang darauf zu konzentrieren, einen neuen Beruf zu ergreifen, bringt auch große Veränderungen im Alltag mit sich. Deshalb sollten Interessierte bei der Wahl des Umschulungsträgers darauf achten, dass dieser dem Teilnehmer oder der Teilnehmerin etwa auch aus einem gelegentlichen Lerntief heraushilft und ebenso bei bürokratischen Angelegenheiten zur Seite steht. Damit ein Kurs zum Erfolg wird, unterstützt beispielsweise das Institut für Berufliche Bildung (IBB), einer der größten privaten Bildungsanbieter in Deutschland, die Teilnehmenden auf dem Weg zum Abschluss etwa durch Workshops zu Lerntechniken oder auch durch individuelle Gesprächsangebote in herausfordernden Phasen. Neben der sozialpädagogischen Begleitung können Umschülerinnen und Umschüler außerdem Bewerbungsunterstützung erhalten. Spezielle Jobcoaches helfen bei Anschreiben und Lebenslauf und geben Tipps, wie man sich im Vorstellungsgespräch präsentieren kann. Umschulungen werden in 25 verschiedenen Umschulungsberufen angeboten: von kaufmännisch, Marketing, Medien und Kommunikation über IT und Informatik bis Technik und Gewerbe. Mehr Infos gibt es unter [www.ibb.com/umschulung](http://www.ibb.com/umschulung). Der nächste Start für Umschulungen in Vollzeit ist der 1. Februar 2024, Interessenten können aber auch noch den ganzen Februar über nachrücken.

### Staatliche Förderung für Bürgergeld-Empfänger und per Bildungsgutschein

Eine Umschulung wird bis zu 100 Prozent vom Staat gefördert – etwa durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters. Den Bildungsgutschein können sowohl arbeitslose als auch berufstätige Menschen bekommen. Bürgergeld-Empfänger, die eine Umschulung machen, erhalten seit dem 1. Juli 2023 ergänzend zum Bürgergeld 150 Euro pro Monat Weiterbildungsgeld. Das wären bei einer zweijährigen Umschulung in Vollzeit 3.600 Euro zusätzlich.

**A. Rachidi**  
Fliesenlegermeister

Ihr Fliesenleger mit großer Fliesenausstellung

**A. Rachidi**  
Wilberger Str. 54  
32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234 202 100  
Mobil 0170 355 5622  
info@fliesen-rachidi.de

[www.fliesen-rachidi.de](http://www.fliesen-rachidi.de)

**TAXI**

**Ihr Taxi für jede Tageszeit!**  
Schnell - zuverlässig - Deta.

*Deta* taxi ☎ 05231-28066 **DON'T DRINK AND DRIVE**

[www.deta-taxi.de](http://www.deta-taxi.de)

**RUTHE**  
Wohntreppen aus Holz  
Wohntreppen von Meisterhand

- Moderne Holztreppen
- Klassische Holztreppen

Jeden 1. Sonntag im Monat 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr keine Beratung, kein Verkauf

Ruthe Treppenbau - Inh. H. Olbrich  
Dammstraße 18  
33818 Leopoldshöhe

Tel.: +49 (0)5202 - 1709  
Fax.: +49 (0)5202 - 15474  
info@ruthe-treppenbau.de  
[www.ruthe-treppenbau.de](http://www.ruthe-treppenbau.de)



Beim Nudelkochen sollte man keinesfalls das Salz vergessen. Weil aber immer wieder darüber diskutiert wird, wie viel Salz man täglich essen sollte, stellt sich die Frage, wie viel davon ins Nudelwasser gehört. „Als Faustregel gilt: pro Liter Wasser ein gestrichener Teelöffel“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. Empfehlungen wie „man dürfe nur sechs Gramm Salz pro Tag essen“, hätten für das Gros der Verbraucher keine Bedeutung: vks-kalisalz.de.



Foto: djf-k/Verband der Käl- und Salzindustrie/Gett Images/Westend61

Eine vermehrt pflanzenbetonte Ernährung kann dabei helfen, den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck nachhaltig zu reduzieren. Mittlerweile bezeichnen sich neun Millionen Menschen in Deutschland als Vegetarier. Tipps und Rezeptideen für eine bewusste Ernährung finden sich unter [www.iglo.de](http://www.iglo.de). Die Produkte zeichnen sich durch Regionalität und Nachhaltigkeit beim Anbau aus.



Foto: djf-k/iglo/Annamaria Zinnau

Passend zum Trend-Thema „Meal Prep“ hat die Arge Heumilch ein neues Rezeptheft herausgebracht: „Mitnehmgenuss – Raffiniert einfache Heumilch-Gerichte für unterwegs“. Bei der Heuwirtschaft handelt es sich um die ursprünglichste Form der Milcherzeugung. An den Lauf der Jahreszeiten angepasst, verbringen die Kühe jeden Sommer auf heimischen Wiesen, Weiden und Almen, wo viele saftige Gräser und Kräuter wachsen: [www.heumilch.com/broschueren](http://www.heumilch.com/broschueren).



Foto: djf-k/ARGE Heumilch/Robert Staudinger

# DAS SCHMECKT!

Die QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ ergab: 89 Prozent kaufen vor allem, was ihnen am besten schmeckt, drei Viertel (75 Prozent) legen Wert auf regionale Lebensmittel, und 69 Prozent wählen bevorzugt Produkte aus, die als gesund gelten. Sehr viele Kunden achten auch auf Siegel und Prüfzeichen. 59 Prozent schauen nach Qualitätssiegeln wie dem blauen QS-Prüfzeichen, das für strenge Kontrollen vom Landwirt bis zum Laden steht – [www.lebensmittelsicherheit.de](http://www.lebensmittelsicherheit.de).

Wein und Bordeaux, das gehört untrennbar zusammen. Im weltweit größten zusammenhängenden Weinanbaugebiet steht bis heute die Qualität im Fokus. Seit genau 90 Jahren zählt Mouton Cadet zu den beliebtesten Rotweinen aus der Region – und entwickelt sich mit seinem Jubiläumsjahrgang erneut weiter. Die Balance aus aromatischer Frucht, hauchzarten Röstnoten und sanftem Tannin entspricht der Vorliebe für fruchtigere, frische und angenehm zugängliche Weine. Erhältlich im Fachhandel: [www.lvk.de](http://www.lvk.de).



Foto: djf-k/Mouton Cadet

Kaminöfen, die mit einem Koch- oder Backeinsatz ausgestattet sind, bieten unten ein behagliches Feuer, oben eine Kochplatte oder ein Backfach oder eine Kombination daraus. Der österreichische Hersteller Austroflamm bietet mehrere Modelle mit entsprechenden Möglichkeiten. Wenn der Koch- oder Backkamin im Einsatz ist, bleibt der Herd in der Küche kalt und es entstehen keine zusätzlichen Energiekosten. Auf [www.austroflamm.com](http://www.austroflamm.com) gibt es weitere Infos.



Foto: djf-k/Austroflamm



Foto: djf-k/QS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelkner/Fotogentur FOX



## Olaf - Chow-Chow



Der sahneweisse Chow-Chow Olaf wurde Anfang Oktober gefunden und ins Tierheim Detmold gebracht. Er ist ungefähr ein bis zwei Jahre, war völlig verfilzt und musste erst einmal geschoren werden. Olaf ist zwar aufgeschlossen und zugänglich, ist aber noch völlig unerzogen. Er

hat seinen eigenen Kopf und ist rassetypisch kein Jedermannshund. Möglich neue Besitzer sollten sich deshalb mit den Eigenschaften eines Chow-Chows auskennen, denn ein Hund dieser Rasse zeichnet sich durch einen besonderen Charakter aus. Ein Chow-Chow neigt zu Eigenwilligkeiten, kann ein richtiger Dickkopf sein und ist nicht ganz einfach zu erziehen. Weil Olaf den Umgang mit ihnen nicht kennt und vermutlich ein ruhigeres Umfeld bevorzugt, sollte er nicht zu Kindern vermittelt werden. Wer Olaf kennenlernen möchte, ist nach telefonischer Terminabsprache im Tierheim Detmold herzlich willkommen (05231/24468).

## Babsi - Wohnungskatze/ Einzelkatze



Durch den Tod ihres Besitzers hat die Katze Babsi ihr Zuhause verloren und wurde im Tierheim Detmold abgegeben. Babsi hat bisher in Wohnungshaltung gelebt und ist auch weiterhin damit zufrieden. Ihr Alter ist leider nicht bekannt, sie dürfte aber mindestens zehn Jahre alt sein. Weil Babsi wie viele ältere Katzen an einer Niereninsuffizienz leidet, benötigt sie spezielles Futter (Royal Canin Renal Nass- und Trockenfutter, Kattovit Drink Niere/Renal). Charakterlich ist Babsi eine etwas eigenwillige Katze, die sich im Verhalten recht ambivalent zeigt: Mal ist die kleine Diva zugänglich und lässt sich streicheln, mal schlägt ihr Verhalten schnell um und sie möchte keinen Körperkontakt. Babsi braucht deshalb Menschen, die ihre Signale zu deuten wissen und ihre Launenhaftigkeit mit Humor nehmen und tolerieren. Sie sucht ein ruhiges Zuhause ohne viel Trubel und ohne andere Tiere. Anders als bei Wohnungshaltung üblich, soll Babsi ausnahmsweise in Einzelhaltung vermittelt werden, ein gesicherter Balkon wäre schön, aber kein Muss. Ihre neuen Menschen sollten viel Zeit für sie haben und sie möglichst wenig alleinlassen müssen. Innerhalb der Öffnungszeiten kann Babsi gern im Tierheim Detmold besucht und kennengelernt werden (Mo, Mi, Fr: 15–17, Sa + So: 14–16.30 Uhr).

Lippisches Tierheim Detmold - Tierschutz der Tat e.V.  
Zum Dicken Holz 19 • 32758 Detmold  
Tel.: 05231 24468 • [www.tierheimdetmold.de](http://www.tierheimdetmold.de)

**STATTGESPRÄCH** : Spielverlängerung ..im Kulturbahnhof Lemgo!!

**Besuch bei Mr. Green**

SA	06.01.24	19.30 Uhr
SO	07.01.24	16.00 Uhr
SA	13.01.24	19.30 Uhr
SO	14.01.24	16.00 Uhr
SA	20.01.24	19.30 Uhr
SO	21.01.24	16.00 Uhr
SA	27.01.24	19.30 Uhr

zum 25. und letzten Mal!

*Die Presse schreibt:  
Fantastisch ... Sensationell ...  
Beide Rollen sind perfekt auf  
die Schauspieler zugeschnitten ...  
Nicht enden wollender  
Applaus und stehende  
Ovationen ... Mitreißend ...*

**Vorverkauf bei:**  
Tourist-Information, Lemgo (Tel. 05261/988 70)  
oder LZ-Kartenservice (Tel. 05231/91 11 13)

**Abendkasse** 45 Minuten vor den Vorstellungen.

[www.stattgesprach.de](http://www.stattgesprach.de)



**MR. PEBLBY**  **PETRA KIRSCHKE**  
DAS ZWEITE BUCH  
IM PIXI-FORMAT

**Mr. Peblby**



Freunde sind die Familie,  
die man sich aussucht!

von Petra Kirschke

**4,95 €**  
zzgl. Porto

[www.pk-sketchnotes.de](http://www.pk-sketchnotes.de)



Typische Bagatellunfälle sind schnell passiert – vor allem beim Ein- und Ausparken kommt es immer wieder zu Dellen oder Kratzern am Auto.  
Foto: djd/DEVK/Robertino Nikolic

## Wenn es beim Parken kracht

Umfrage zeigt: Fahrerflucht nach Bagatellunfällen soll eine Straftat bleiben

(djd). Typische Bagatellunfälle sind schnell passiert – vor allem beim Ein- und Ausparken kommt es immer wieder zu Dellen und Kratzern am Auto. Ärgerlich, wenn man dann nicht weiß, wer daran schuld ist und die Reparaturkosten übernehmen muss. Aber wie sieht die Gesetzeslage dazu aus? Ist es eine Ordnungswidrigkeit oder eine Straftat, wenn man sich bei einem Unfall ohne Verletzte vom Unfallort entfernt? Und was denken Deutschlands Autofahrerinnen und Autofahrer darüber?

### Unfallflucht ist kein Kavaliersdelikt

Touchiert man etwa einen Pkw auf dem Supermarktparkplatz, ist es laut Rechtslage notwendig, so lange am Auto zu warten, bis der Fahrer oder die Fahrerin des beschädigten Wagens wieder da ist. Es genügt nicht, einen Zettel mit Kontaktdaten zu hinterlassen. Das gilt als Fahrerflucht und wird als Straftat eingestuft - es droht eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren. Bundesjustizminister Marco Buschmann erwägt, die Unfallflucht nach einem reinen Sachschaden nicht mehr als Straftat, sondern als Ordnungswidrigkeit einzustufen. In diesem Fall wäre dann nur ein Bußgeld fällig.

### Parkschäden kennen fast alle

Einer repräsentativen Civey-Umfrage im Auftrag der DEVK zufolge lehnen fast 60 Prozent der Menschen mit Führerschein den Vorschlag von Marco Buschmann ab. Parkschäden

wie Dellen oder Kratzer am Auto kennen laut der Umfrage rund 80 Prozent der Fahrerinnen und Fahrer aus eigener Erfahrung – und sie sind sich einig darin, dass diese lästig sind. Mehr als 60 Prozent reagieren verärgert, wenn sie ihr Fahrzeug mit kleinen Schäden vorfinden und nicht wissen, wer daran Schuld hat. Allerdings: Nur weniger als ein Viertel erwartet, dass der Unfall-Verursachende die Polizei ruft oder sich persönlich entschuldigt.

### 70 Prozent erwarten Schadenregulierung

70 Prozent hoffen auf die Übernahme der Reparaturkosten. Diese zahlt grundsätzlich die Kfz-Haftpflichtversicherung der Person, die den Unfall verursacht hat. Passiert einem ein Parkrempler am eigenen Auto, kommt die Vollkaskoversicherung dafür auf. Durch die anschließende Hochstufung in der Schadenfreiheitsklasse kann das aber teuer werden. Der Kölner Versicherer bietet deshalb eine günstigere Reparatur über die Teilkaskoversicherung an. Einen Parkschaden an der Karosserie können Versicherte im Komfort- und Premium-Schutz einmal im Jahr in einer DEVK-Partnerwerkstatt im sogenannten Smart-Repair-Verfahren beheben lassen. Das kostet pauschal 50 Euro - ohne Hochstufung in der Schadenfreiheitsklasse. Unter [www.devk.de/auto](http://www.devk.de/auto) kann man sich über die Leistungen der Kfz-Versicherung informieren. Bis zum 30. November können viele ihre Police kündigen und zum neuen Jahr zu einem anderen Anbieter wechseln.



PORSCHE



# Man kann im Leben Zeichen setzen. Oder Ausrufezeichen.

MUT IST EINE ENTSCHEIDUNG. DER NEUE PANAMERA.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Porsche Traumwagen? Der neue Panamera könnte es sein. Bei ihm steckt Mut in jedem Detail. Kühn und selbstbewusst vereint er Sportlichkeit, Langstreckeneffizienz, Komfort und Eleganz auf unnachahmliche Weise. Und das Design? Noch schärfer, athletischer und moderner. Gehen Sie den ersten Schritt und entdecken Sie jetzt den neuen Panamera. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf einen Besuch von Ihnen auf unserer Website oder im Porsche Zentrum Paderborn.

**Porsche Zentrum Paderborn**  
Thiel Sportwagen GmbH  
Detmolder Straße 73  
33100 Paderborn  
Tel. +49 5251 504-911  
[www.porsche-paderborn.de](http://www.porsche-paderborn.de)

Panamera: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 10,5 – 9,6 l/100 km (WLTP); CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 239 – 219 g/km (WLTP);  
Panamera Turbo E-Hybrid: Kraftstoffverbrauch gewichtet kombiniert: 1,7 – 1,2 l/100 km (WLTP); CO<sub>2</sub>-Emissionen gewichtet kombiniert:  
38 – 26 g/km (WLTP); Stromverbrauch gewichtet kombiniert: 29,9 – 27,5 kWh/100 km (WLTP); Elektrische Reichweite (EAER): 76 – 91 km;  
Elektrische Reichweite Stadt (EAER Stadt): 83 – 93 km; Stand 12/2023





Anzeige

# Infotag in Schule und Einrichtung Schloss Varenholz am 21.01.2024

Am Sonntag, den 21. Januar 2024 veranstalten die Private Sekundarschule und die Jugendhilfeeinrichtung Schloss Varenholz ab 11.00 Uhr einen Infotag, zu dem alle interessierten Eltern gemeinsam mit ihren Kindern herzlich eingeladen sind. In entspannter und ungezwungener Atmosphäre informieren die pädagogischen Fachkräfte an diesem Tag über das Schulprofil der Privaten Sekundarschule in Ganztagsform, mögliche Schullaufbahnen sowie über das Leben in der Jugendhilfeeinrichtung.

In einer zentralen Veranstaltung um 11.00 Uhr stellt die Schul- und Einrichtungsleitung in kompakter Form das pädagogische Gesamtkonzept von Schloss Varenholz vor, wobei u.a. die schulischen Fördermöglichkeiten, der pädagogische Erziehungsleitfaden oder der Einsatz von Neurofeedback bei ADHS bzw. Autismus ausführlich erläutert werden. Danach finden von 12.00 bis 13.00 Führungen durch die Räumlichkeiten von Schule und Einrichtung statt. Sollte

anschließend noch ein persönliches Beratungsgespräch gewünscht sein, besteht nach vorheriger Anmeldung bzw. Terminierung hierzu in der Zeit von 13.30 – 15.30 Uhr Gelegenheit.

Für den kleinen Hunger werden zwischendurch ein kostenloser Mittagsimbiss sowie Kaffee und Kuchen gereicht.

## Tagesschulangebot für externe Schüler\*innen

Zu der Veranstaltung sind insbesondere auch Eltern und Kinder eingeladen, die an einen Besuch der Sekundarschule als Tagesschüler\*in Interesse zeigen, was Schüler\*innen aus einem Umkreis von ca. 35 km um Varenholz herum möglich ist. Der Einzugsbereich für Tagesschüler\*innen reicht also nicht nur bis nach Vlotho oder Rinteln, sondern darüber hinaus bis nach Minden im Norden, Herford im Westen, Hameln im Osten und Lemgo im Süden. Für den Besuch der Privaten Sekundarschule wird kein Schulgeld erhoben. Nur für das von der Schlossküche von montags bis freitags frisch zubereitete Mittagessen ist eine Verpflegungspauschale zur entrichten.

## Einrichtung und Schule Schloss Varenholz - Kurzportrait

Die Jugendhilfeeinrichtung Schloss Varenholz befindet sich neben der Privaten Sekundarschule Schloss Varenholz auf dem Gelände des Schlosses Varenholz im lippischen Kalletal/NRW. Als anerkannter Träger der freien Jugendhilfe kann eine Aufnahme in die Jugendhilfeeinrichtung über öffentliche Kostenträger erfolgen, aber auch privat finanziert werden.







Alle Kinder und Jugendlichen auf Schloss Varenholz besuchen die Private Sekundarschule Schloss Varenholz. Die staatlich genehmigte Ersatzschule in Ganztagsform arbeitet mit einem passgenauen schul- und erziehungspädagogischen Konzept, von dem besonders Kinder und Jugendliche mit ADHS, Autismus, Verhaltensauffälligkeiten, Krisen im Familiensystem, Schulverweigerungshaltungen, Teilleistungsschwächen oder sonstigen Lern- und Leistungsdefiziten profitieren. Dem Inklusionsgedanken folgend können in die Varenholzer Privatschule je nach Eignung auch Förderschüler\*innen mit dem Förderschwerpunkten Lernen oder emotionale und soziale Entwicklung in die Klassen 5 bis 10 aufgenommen und intensiv gefördert werden.



#### Schloss Varenholz

32689 Kalletal

Telefon: 05755 - 9620

Mail: [info@schloss-varenholz.de](mailto:info@schloss-varenholz.de)

Internet: [schloss-varenholz.de](http://schloss-varenholz.de)

### Fördern und Fordern – statt Überfordern!



Private Sekundarschule Schloss Varenholz -  
Ganztagsschule des Gemeinsamen Lernens:

- kleine Schule mit kleinen Klassen
- professionelle Hilfen bei ADHS/Autismus
- sonderpädagogische Förderung im Bereich ESE und Lernen
- kein Schulgeld

**Infotag**  
**21.01.2024**  
**11.00 Uhr**

Weitere Details zum Infotag finden Sie auf unserer Website.

0 57 55 - 962-0 | 32689 Kalletal  
[www.schloss-varenholz.de](http://www.schloss-varenholz.de)

Schloss  
Varenholz




**FRAKTION  
IM LANDESVERBAND LIPPE**

**Wir stehen für:**

**Partnerschaftliche  
Zusammenarbeit mit den  
lippischen Kommunen**



**Nachhaltige  
Forstwirtschaft**



**Erhalt der lippischen  
Kultur**



**Bewahrung des  
lippischen Vermögens**





# WILL++ +KOMMEN ++2024!

In Unternehmen sind es die sogenannten Digital Business Manager, die den digitalen Wandel im Blick behalten und ihre Firma im Prozess der Digitalisierung steuern und beraten. Ausgebildet werden sie in speziellen Studiengängen wie dem Master Digital Commerce, Marketing und Psychology bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar. Einschreibungen für das Onlinestudium Master Digital Commerce, Marketing und Psychology sind bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar, möglich. Infos gibt es unter [www.wings/cmp](http://www.wings/cmp).



Foto: djd-k/Wings/SFIO CRACHO - Shutterstock

Eine private Unfallversicherung leistet rund um die Uhr, auch bei Freizeitunfällen. Sie springt ein, wenn ein Unfall dauerhafte Gesundheitsbeeinträchtigungen nach sich zieht. Die Höhe der Leistung hängt vom Invaliditätsgrad ab. Sie sollte ausreichend sein, um im Ernstfall etwa das Haus umbauen zu können. Man kann bei der Unfallversicherung zusätzliche Assistance-Leistungen vereinbaren: [www.universa.de/unfall](http://www.universa.de/unfall).



Foto: djd-k/uniVersa Versicherungsunternehmen/ Ignacio Ferrándiz Roig



Foto: djd-k/www.paulmann.com

Die LED-Technik entwickelt sich weiter und ermöglicht in der neuesten Generation etwa mit der Eco-Line des deutschen Herstellers Paulmann nochmals verbesserte Werte. Im Vergleich zu Standard-LED-Leuchtmitteln weisen diese Produkte einen um 60 Prozent gesenkten Energieverbrauch auf und erreichen damit bereits die Energieeffizienzklasse A entsprechend der neuen Skala. Erhältlich ist die aktuelle Generation mit E14- oder E27-Sockel in Kerzen- und Tropfendesign in den Lichtfarben warmweiß und neutralweiß: [www.paulmann.com](http://www.paulmann.com).

Gute Nachrichten für alle, die zur Miete wohnen: Das bisher geltende sogenannte Nebenkostenprivileg wird abgeschafft. Mit dem aktuellen Telekommunikationsgesetz (TKG) hat spätestens ab dem 1. Juli 2024 jeder das Recht, die Art des TV-Empfangs frei zu wählen. Wer beispielsweise auf Kabelfernsehen oder ein Abo beim Streamingdienst verzichten möchte, kann sich unter anderem über Satellitenfernsehen informieren. Denn für den Empfang von SAT-TV über ASTRA Satellit 19,2 Grad Ost muss man keine Gebühr bezahlen: [astra.de/freie-wahl-beim-tv-empfang](http://astra.de/freie-wahl-beim-tv-empfang).



Foto: djd-k/ ASTRA/Getty Images/supersizer

Die kostengünstige Alternative zu einer Berufsunfähigkeitsversicherung kann eine Grundfähigkeitsversicherung sein. Sie zahlt eine vereinbarte monatliche Rente, wenn eine der versicherten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten für mindestens sechs Monate stark beeinträchtigt oder verloren ist – ob durch Unfall oder Krankheit. Die Versicherung kann vor allem für Menschen sinnvoll sein, die auf einen funktionsfähigen Körper angewiesen sind. Mit verschiedenen Zusatzausteilen lässt sich der Schutz an die eigenen Bedürfnisse anpassen: [www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de).

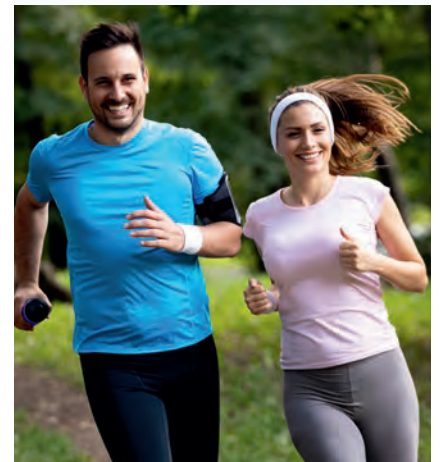


Foto: djd-k/Nürnberg Versicherung/Getty Images/nd3000

"Geld sparen" zählt zu den häufigsten guten Vorsätzen, fast jede zweite Person in Deutschland (46 Prozent) verfolgt laut Statista dieses Ziel. Damit die Pläne gelingen, empfiehlt sich ein guter Überblick: Dazu werden im ersten Schritt alle festen Einnahmen und regelmäßigen Ausgaben gegenübergestellt, um das freie monatliche Budget zu ermitteln. Als Zweites sollten Haushalte im Alltag alle veränderlichen Ausgaben aufschreiben. Nur so können sie nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat wirtschaften. Hilfreich dabei ist die Broschüre "Mein Haushaltskalender 2024", die kostenfrei unter 030-20455818 oder unter [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) erhältlich ist.



Foto: djd-k/Geld und Haushalt/Thomas Gasparini





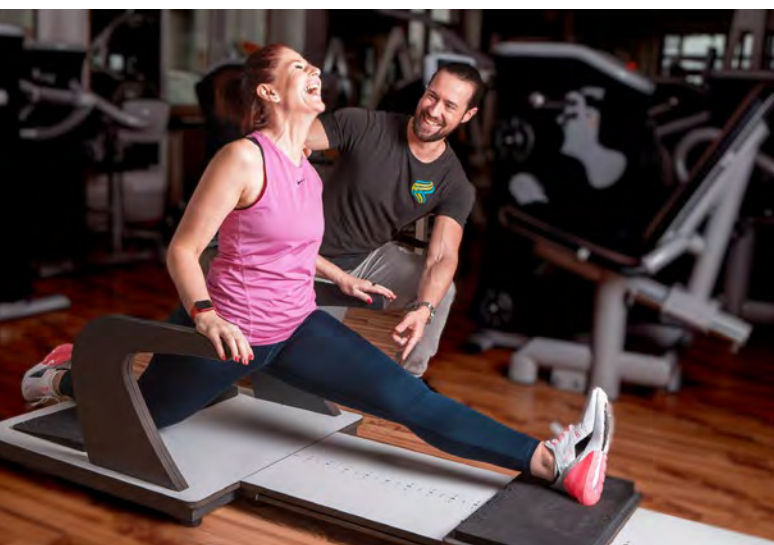
## Gute Vorsätze

Na, wer kennt sie nicht? Die guten Vorsätze für das neue Jahr: „2024, also da lege ich richtig los. Schluss mit Burgern, Chips und dem Leben auf der Couch. Ab jetzt ernähre ich mich gesund und starte hochmotiviert mit dem Sportprogramm!“ Und wer kennt dann nicht auch das: „Oh, es wird auch echt früh dunkel und viel zu kalt ist es auch. Das Jahr ist auch noch lang und die Couch viel gemütlicher.“ Und schon sind die guten Vorsätze wieder vergessen. Sein wir ehrlich, das kennen wir alle.

### Doch was können wir tun, damit es anders läuft?

Zuallererst: Du musst es nicht allein tun. Wir vom Sportpunkt in Lemgo haben es uns zur Herzensaufgabe gemacht, dich persönlich und kompetent auf deinem Weg zu begleiten.

Und so sieht unser Weg aus:



#### 1. Gemeinsam schauen wir, wo du im Moment stehst und was deine Ziele sind?

So vielfältig wie die Menschen sind, die hier trainieren, so unterschiedlich sind auch ihre Trainingsziele: der Wiedereinstieg nach längerer Krankheit, Erhalt der Gesundheit und Beweglichkeit im Alter, spezieller Muskelaufbau, Sport in der Schwangerschaft oder nach der Entbindung, Gewichtsabnahme etc.

Wir ordnen das gemeinsam und besprechen, worauf dein Fokus liegen soll.

#### 2. Wir erstellen eine Trainingsplan, der auf deine Ziele abgestimmt ist und gleichzeitig deinen Interessen entspricht. Durch die vielseitigen Möglichkeiten, die wir dir anbieten, finden wir ein Programm, das zu dir passt und dich deinen Zielen näherbringt.

Du kannst auswählen aus verschiedensten Kursangeboten (z.B. Zumba, Pilates, Immunstark, Rückenfit, Boxen, Spinning, Fit dank Baby etc.), Training mit den Kraftgeräten, Programmen auf unserer PowerPlate oder EMS-Training.

#### 3. Bei Interesse helfen wir dir außerdem bei Fragen rund um das Thema Ernährung, Darmgesundheit,

#### 4. In regelmäßigen Abständen setzen wir uns zusammen und schauen uns die Fortschritte an. Im Fokus steht hierbei: Welchem Ziel sind wir mittlerweile nahegekommen, wo müssen wir den Plan ggf. anpassen und welche Stolpersteine gibt es?

Sollen wir gemeinsam Durchstarten?  
Dann melde dich gerne bei uns.



#### Sportpunkt Lemgo

Steinweg 43 • 32657 Lemgo • Tel.: 05261 / 187297  
info@sportpunkt-lemgo.de • www.sportpunkt-lemgo.de



# Sukhjinder Singh

## The Taste of India

### Vom nordindischen Dorfjungen zum angesagten Detmolder Gastronomen

Wer sich mit den vielen auf unserer Welt verbreiteten Religionsgemeinschaften ein wenig auskennt, dem wird es nicht schwerfallen zu erraten, aus welchem Land und sogar welchem Landesteil der 44-jährige Sukhjinder Singh vermutlich stammt, wo er geboren wurde. Denn Singh ist ein weit verbreiteter indischer Nachname, der von allen männlichen Mitgliedern der Sikh-Gemeinschaft als Ausdruck von Geschwisterlichkeit getragen wird. Abgeleitet aus dem Wort Simha bedeutet Singh so viel wie Löwe. Und stark wie ein Löwe musste Sukhjinder auch sein, um sich – aus eher durchschnittlichen, indischen Verhältnissen stammend – zu einem der angesagtesten Gastronomen Detmolds hochzuarbeiten.

Der kleine Junge aus einem 300-Seelendorf an der nordindisch-pakistanischen Grenze führt heute als Inhaber und Betreiber das beliebte Restaurant „Taste of India“, das sich auf die original nordindische Küche spezialisiert hat und ihrem hinduistischen Einfluss wegen vorwiegend vegetarisch ausgerichtet ist. Aber auch vegane Speisen und zahlreiche Gerichte mit Hähnchen, Fisch, Lamm und Ente werden in der Küche des „Taste of India“ zubereitet und sorgen für Entzückung bei den Gästen.

„Ich stamme aus einem kleinen Dorf am Stadtrand von Gurdaspur, das ist eine Stadt im indischen Bundesstaat Punjab. Zum Zeitpunkt meiner Geburt lebten dort nur wenige hundert Menschen. Meinen Eltern ging es wirtschaftlich gut, sie hatten eine solide Arbeit und damit ein sicheres und überschaubares Einkommen. Es reichte für uns alle, für mich, für meine Geschwister und meine Eltern selbst. Geholfen hat uns aber auch einer der Grundsätze unserer Religion,

der darin besteht, anderen Menschen – unabhängig ihrer Herkunft, ihres Standes und ihres Glaubens – stets hilfreich zur Seite zu stehen. Unser Dorf war wie eine große Bruderschaft, in der jeder versuchte, dem anderen zu helfen und ihn zu unterstützen, denn unsere Religion ist eine Religion der Liebe, des Dienstes und der Gemeinschaft. Sie hat uns die Stärke gegeben, unser Leben zu meistern und mir die Kraft, heute ein glückliches und erfülltes Leben als dreifacher Familienvater und Gastronom führen zu können.“

#### Der Topfgucker

Als „chota ladka“, als kleiner Junge, hatte er eine glückliche Kindheit. Die Dorfgemeinschaft hielt zusammen, man unterstütze sich gegenseitig, jeder kannte jeden, es gab viel Zeit zum Spielen und Rumtoben. Auch wenn es seiner Mutter – wie ihm heute – nicht gelang, über 100 verschiedene Speisen für die Familie anzurichten, so hat er doch viel von ihr gelernt. Er war nämlich der Topfgucker unter den Geschwistern. Er war derjenige, der mit großer Neugier und Interesse seiner Mutter beim Kochen über die Schulter schielte.

„Was meine Mutter aus den damals vorhandenen und üblichen Zutaten am Ofen für uns zubereitet hat, das hat mich begeistert. Sie war wie eine Zauberin am Herd, hatte sich immer wieder neue Variationen für uns ausgedacht und damit meine Freude am Kochen entfacht. Das, was ich heute mit großer Leidenschaft beruflich mache, hat sie ausgelöst“, gibt Sukhjinder zu. Aber vorerst sollte das mit dem Kochen und dem eigenen Restaurant in Deutschland noch nichts werden.



## Seine schwerste Entscheidung

„Das Indien meiner Kindheit und Jugend war damals – und heute ist es auch nicht viel anders – durch Korruption und Vetternwirtschaft geprägt. Wer nicht genügend Rupien in der Tasche hatte oder zumindest über gute, weitreichende Beziehungen verfügte, der hatte es schwer, beruflich nach oben zu kommen. Fleiß und viel Arbeit reichten zu dieser Zeit nicht, um voranzukommen, um aus seinem Leben etwas zu machen. Ohne viel Geld im Hintergrund und ohne gute Kontakte sah meine berufliche und wirtschaftliche Zukunft daher eher düster aus, aber ich wollte unbedingt vorankommen. Ich musste mein Leben in meine eigene Hand nehmen, es ändern, eine Kerbe einschlagen in alles Bisherige, eine Art Schlusstrich ziehen. Ein anderes, ein neues, ein an Perspektiven reicheres Leben auf eigenen Beinen“, gesteht Sukhjinder Singh. Beine, die ihm aber zitterten, wie er zugibt.

1998 verließ er Nordindien und alle Menschen, die ihm bis dahin lieb und teuer geworden sind. Es war die schwerste Entscheidung in seinem bisherigen Leben. „Ich werde diesen Tag niemals vergessen“, erinnert er sich. „Alles aufzugeben, in das man in all den Jahren hineingewachsen ist, Familie, Freunde, Bekannte. Diese Bindungen für eine Zukunft zu kappen – zumindest räumlich – die ungewiss und voller Hindernisse sein kann ... ich hätte diese Entscheidung niemals treffen können, hätten sich meine Familie und Freunde nicht dahinter gestellt.“

## 23. April 1998 – ein neues Leben beginnt

Mit wenig Gepäck sitzt Sukhjinder Singh in einem Flugzeug nach Deutschland. Er will nach Köln zu einem seiner zahlreichen Cousins, der dort schon länger lebte. Ein Sikh wie er, hilfreich und unterstützend. Doch aus dem längerfristig geplanten Deutschlandaufenthalt und dem Wunsch, hier arbeiten und leben zu können, wurde nichts. Die Behörden verweigerten ihm die dafür notwendige Arbeits- und Aufenthaltsgenehmigung. Nach drei Monaten musste er Deutschland wieder verlassen. Doch wohin? Zurück nach Indien oder in ein anderes Land? Mit enttäuschten Erwartungen sah er dem Ende seines Deutschlandtraums entgegen.

„Nach Indien zurückzugehen kam nicht in Betracht. Ich sah dort keine Möglichkeiten, mich vernünftig entwickeln und eine solide Existenz aufbauen zu können. Meine Wahl fiel auf Portugal, denn wer dort eine Arbeitsgenehmigung erhielt und eine Arbeit auch tatsächlich vorweisen konnte, der bekam auch problemlos eine Aufenthaltsgenehmigung“, so Sukhjinder Singh. Anstatt mit dem Flugzeug zurück nach Indien und dann weiter in seine alte Heimat zu reisen, setzte er sich ins Auto und fuhr nach Lissabon. Dort bemühte er sich, eine Arbeitsstelle zu finden, und die fand er tatsächlich auch. „Ich hatte nach vielen Versuchen und Anläufen eine Arbeit als Baustellenhelfer gefunden, und damit stand einer Aufenthaltsgenehmigung nichts mehr im Weg. Das ging dann ganz schnell und völlig unkompliziert“, erinnert er sich.







Ein neues Land, eine neue Mentalität, eine neue Sprache, ein neuer Kulturkreis und keinerlei Kontakte. Die erste Zeit in Portugal war schwer, die Arbeit anstrengend. Doch einsam fühlte er sich nicht. „Die Anfänge waren nicht leicht für mich, aber je mehr Kontakte ich dort knüpfen und je mehr Freunde ich dort gewinnen konnte, desto schneller fühlte ich mich dort auch wohl. Portugal ist ein sehr schönes Land, ein Land mit freundlichen Menschen und angenehmen Klima. Und Lissabon selbst ist eine großartige Stadt mit historischem Charme, kultureller Vielfalt und einer atemberaubenden Aussicht auf das Meer“, meint Sukhjinder.

### Eheschließung durch die Eltern

Die Stärke des Löwen hat ihn von der indisch-pakistanischen Grenzregion über Deutschland nach Portugal gebracht. Diese innere Stärke und sein unbeugsamer Wille spürte auch sein Arbeitsgeber. Er ermöglichte ihm eine Ausbildung zum Baumaschinenführer und damit ein erheblich höheres Einkommen als bisher. Sukhjinder war angekommen.

Ankommen sollte er aber auch privat, denn seine Eltern hatten – für die damalige Zeit üblich – zwischenzeitlich seine Ehe arrangiert und ihm seine künftige Frau ausgesucht. Sie kam aus einem Ort etwa 200 km von seinem Heimatdorf entfernt, die beiden Familien kannten sich. „Als ich mich auf den Weg zu meiner eigenen Hochzeit machte, war ich schon mächtig nervös. Ich kannte meine zukünftige Frau ja nicht, wusste nicht viel über sie und hatte nur ein wirklich schlecht gemachtes Foto von ihr. Ich wusste nicht, ob sie charmant oder eher spröde ist, ob ich mit ihr klarkommen und ob ich sie jemals wirklich lieben könnte. Mir schlotterten die Beine, alles war vorbereitet, über 100 Gäste waren eingeladen. Absagen ging nicht. Abhauen ging auch nicht. Und dann stand sie plötzlich vor mir. Lächelnd, strahlend und wunderschön. Von einer Sekunde auf die andere hörten meine Knie auf zu zittern, jede Form von Anspannung fiel wie ein Stein zu Boden und ich fühlte mich wie der glücklichste Mann der Welt“, erinnert sich Sukhjinder an diesen ganz besonderen Tag in seinem Leben. Mit seiner jungen Frau flog er nach den Feierlichkeiten zurück nach Lissabon, sie suchten sich eine größere Wohnung und knapp ein Jahr später kam auch schon das erste von insgesamt drei Kindern zur Welt. Da war er 23 Jahre alt. Und seine Frau 19.

Portugal sollte für einen langen Zeitraum die Heimat des jungen Paares bleiben. Für viele Jahre. Eine gute Zeit, in der auch das zweite Kind geboren wurde. „Als Baumaschinenführer verdiente ich in Portugal nicht schlecht, trotz des niedrigen Lohnniveaus dort. Für eine vierköpfige Familie allerdings konnte es schon mal zu Engpässen kommen, wenn ich ganz ehrlich bin. Und so richtig wohl fühlte ich mich in diesem Job auch nicht. Meine Leidenschaft gehört der nordindischen Küche, wie ich sie von meiner Mutter gelernt habe. Mein Traum war nicht Baumaschinen zu fahren. Mein Traum war das Kochen und vielleicht sogar irgendwann mal das eigene Restaurant.“



## Kochen in bayerischer Idylle

Dieser Traum sollte 2009 in Erfüllung gehen. Und zwar im bayerischen Oettingen, einer idyllischen Kleinstadt im schwäbischen Landkreis Donau-Ries. Über Kontakte in Deutschland erhielt Sukhjinder das Angebot, in einem indischen Restaurant als Koch zu arbeiten.

„Als man mir das Angebot machte, künftig als Koch zu arbeiten, war meine Freude grenzenlos. Ich war kaum noch zu halten und auch meine Frau und meine beiden Kinder waren begeistert.“

Es war die Möglichkeit, seine Leidenschaft fürs Kochen zum Beruf zu machen und gleichzeitig in Deutschland zu leben, das ihn Jahre vorher abgelehnt hat.

„Deutschland hatte für uns immer schon einen ganz besonderen Reiz. Anders als in meinem Heimatland ist hier alles vernünftig geregelt, das Land ist sauber, solide aufgestellt, sehr hilfsbereit und einkommensstark. Wer in Deutschland bereit ist viel und hart zu arbeiten, der kann es hier auch zu etwas bringen. Fleiß und harte Arbeit werden nämlich belohnt, Korruption und Bestechung hingegen nicht.“

Das idyllische Kleinod mit Schloss, Kirchturm, alten Gassen und Brauerei empfing Sukhjinder und seine Familie mit offenen Armen und der Betreiber des Restaurants war froh, einen so versierten und zuverlässigen Koch gefunden zu haben. Seine Frau absolvierte neben ihren familiären Pflichten eine Ausbildung zur Bäckerin, und bald kam auch schon das dritte Kind zur Welt. Weitere 12 Jahre sollten aber noch vergehen, bis der größte seiner Träume in Erfüllung ging. Ein eigenes Restaurant, das „Taste of India“ in Detmold.



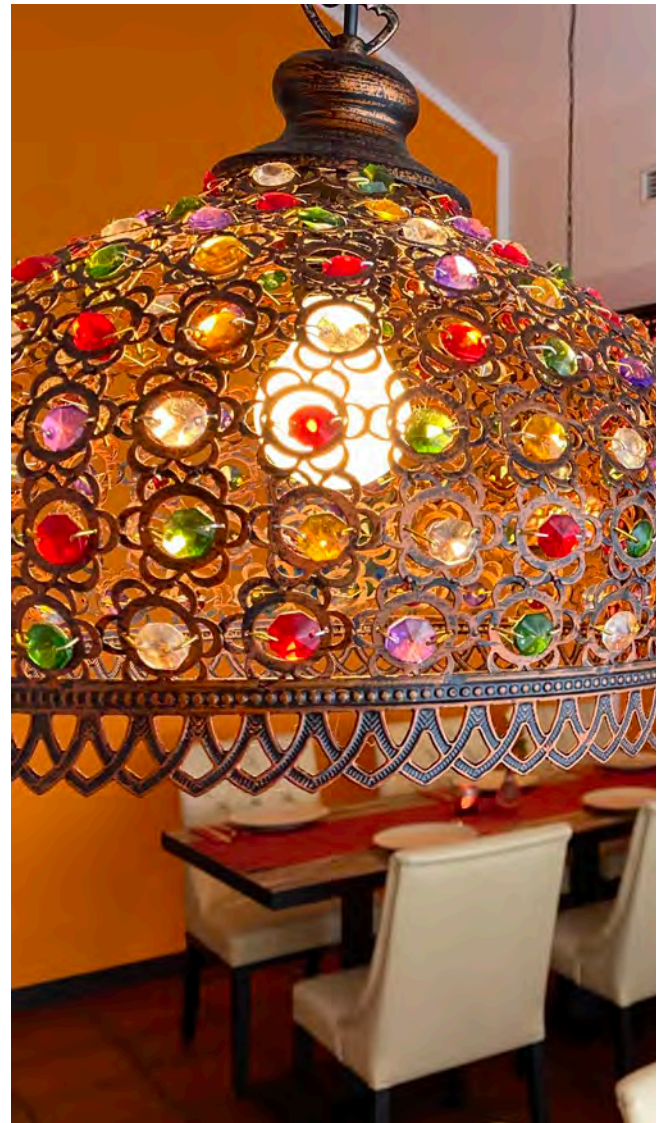


## Sein Traum geht in Erfüllung

Von Oettingen nach Lippe? „Ich habe einen Cousin in Paderborn, der ein sehr guter und erfahrener Koch ist. Ihm habe ich oft von meinem Traum erzählt, irgendwann einmal mein eigenes Restaurant haben zu wollen. Eines Tages sagte er zu mir, dann müsse ich so allmählich anfangen, diesen Traum Realität werden zu lassen. Lippe ist ein schöner Landstrich in Deutschland und die vielen Städte und Gemeinden sind sehr liebens- und lebenswert, meinte er. Immer wieder waren meine Frau und ich hier, um uns alles anzusehen. Dabei hat uns Detmold am besten gefallen.“ Damit war die Entscheidung getroffen und es begann die Suche nach einem freistehenden Lokal „idealerweise im Herzen der schönen Detmolder Altstadt.“

Und es gab eines. Bedingt durch die bittere Zeit der Corona-Pandemie standen die Räume eines ehemals chinesischen Restaurants leer, die aber keiner anmieten wollte.

Nach Gesprächen mit dem Eigentümer, etlichen Behördengängen und Treffen mit der Bank fiel Mitte 2022 der Startschuss für das Vorhaben, und am 15. November 2022 feierten Sukhjinder, seine Frau und Kinder und viele Freunde, Bekannte und Familienmitglieder die Eröffnung des „Taste of India“. Detmold war auf einen Schlag um eine neue Attraktion reicher und Sukhjinders größter Wunsch ging in Erfüllung.





„Das Restaurant bestand anfangs aus nur einem großen, hallenartigen Raum, den wir zunächst mit lediglich 40 Sitzplätzen ausgestattet haben. Danach haben wir auf 60 und später auf 80 Plätze erhöht. Um den Geräuschpegel zu senken, haben wir den Raum im Laufe des Jahres in kleinere, offene Einheiten mit schallabsorbierenden Trennwänden aufgeteilt. Dadurch haben wir eine besonders leise und ruhige Atmosphäre geschaffen, an der sich unsere Gäste sehr erfreuen. Und unsere Mitarbeiterinnen im Service ebenso“, erklärt Sukhjinder. Heute können im „Taste of India“ 94 Gäste bewirtet werden, die Freifläche im Aussenbereich bietet im Sommer Platz für weitere 40 Gäste.

Gekocht wird nur die original nordindische Küche. Dafür sorgen nicht nur Sukhjinder und seine Frau, sondern auch die drei indischen Köche, die ihre Ausbildung zum Teil in der indischen Spitzengastronomie erhalten haben.

„Unsere Gerichte sind original. Die meisten trockenen Zutaten kommen direkt aus Indien, Gemüse, Salat und Fleisch aus der Region. Die müssen unbedingt knackfrisch sei. Die nordindische Küche ist überwiegend vegetarisch. Für unsere deutschen Gäste bieten wir aber auch Gerichte mit Hähnchen, Fisch, Lamm und Ente. Das Einzige, was wir gegenüber der Originalzubereitung etwas zurückgenommen haben, ist die Schärfe. Wer es aber richtig scharf haben möchte, dem sei auch das gegönnt“, sagt Sukhjinder mit einem betonten Lächeln.







## Gemeinschaft leben

Wer das Restaurant einmal betreten hat, der spürt sofort, dass hier Gemeinsamkeit gelebt wird. Alle Mitarbeiter, ob im Service oder der Küche, strahlen eine Ruhe und Zufriedenheit aus, die für den oft hektischen Restaurantbetrieb eher eine Seltenheit sind.

„Sich gegenseitig zu helfen, zu unterstützen, zu beschützen und sich gemeinschaftlich in den Dienst anderer – in diesem Fall unserer Gäste – zu stellen, ist Teil unseres Glaubens. Und den praktizieren wir eben auch im Restaurant. Wir fühlen uns als Teil einer großen Familie und ich fühle mich als Oberhaupt dieser Familie jedem einzelnen Mitarbeiter gegenüber verpflichtet erläutert Sukhjinder.

Voller Begeisterung sprechen die Mitarbeiterinnen im Service darüber, wie gut es ihnen geht und wie anders dieser Arbeitsplatz ist.

---





Anzeige

Auf Nachfrage sagt eine junge Mitarbeiterin: „Überall spricht man von Team-Work und Wertschätzung, aber hier ist es mehr, es fühlt sich tatsächlich wie Familie an. Unser Chef sorgt sich wirklich um uns. Er achtet darauf, dass niemand überfordert wird, dass er sich wohl bei uns fühlt, und dass er genügend isst“, die junge Frau lacht. „Auch die Chefin hat mich schon oft angerufen, um sicherzugehen, dass ich sicher zu Hause ankommen bin. Ich bin wirklich glücklich, ein Teil dieser „Familie“ zu sein.“

Neben dem exzellenten Essen und dem erstklassigen Preis-Leistungsverhältnis werden wohl auch seine Religion und seine Einstellung Mitmenschen gegenüber für den großen Erfolg des „Taste of India“ verantwortlich sein. Wer sich den Geschmack Nordindiens auf der Zunge zergehen lassen möchte, der sollte unbedingt vorher reservieren. Das Lokal ist in der Regel ausgebucht.

Der kleine Junge aus Gurdaspur hat die Kraft des Löwen für sich und seine Familie gut genutzt und seinen Traum von einem eigenen und angesagten Restaurant erfüllt, das nicht nur durch seine Speisen, sondern auch durch seine Philosophie etwas ganz besonderes ist.



#### **Taste of India**

Inh. Sukhjinder Singh  
Schülerstraße 24 • 32756 Detmold • 05231 307 5776  
[www.taste-of-india-detmold.com](http://www.taste-of-india-detmold.com)

#### **Öffnungszeiten:**

Dienstag - Freitag: 11:00 - 14:30 & 17:00 - 22:00 Uhr  
Samstag - Sonntag: 12:00 - 22:00 Uhr  
Montag: Geschlossen





# Lost Places: Der Albedyllturm

## Beobachtungsturm und romantischer Treffpunkt?

Wir sind wieder unterwegs in der Senne. Wir passieren den Heidebahnhof und die Winning-Mühle, auf der Suche nach dem nächsten Lost Place, einem weiteren mysteriösen, verlassenen Ort.

**Wir fragen uns: Ist nicht eigentlich die ganze Senne ein riesiger Lost Place?**

Klar, die Senne ist unter Verwaltung der britischen Armee, aber gehört diese 116 qm große, größtenteils unbebaute und unbewohnte Fläche nicht eigentlich der unberührten Natur, der Pflanzen- und Tierwelt die sich hier von menschlichen Einflüssen nahezu ungestört ausbreiten kann?

Plötzlich reißt ein Gebäude uns aus unseren Gedanken. Geradezu majestätisch thront es hoch über der Sennelandschaft: ein Turm, der uns, wenn wir ihn erklimmen würden,

garantiert eine schöne Aussicht auf die im Spätsommer so herrlich blühende Heidelandschaft bieten würde.

Wohl um genau den Aufstieg über die von uns im Turminneren vermutete Treppe zu verhindern, wurde ein schier unüberwindbares Hindernis platziert: ein kleiner Sandhügel, oder besser gesagt ein Sandhaufen, der für uns aber natürlich absolut kein Hindernis darstellt. „Da kommen wir schon rüber“, denken wir uns und „zack“ befinden wir schon auf der Turmspitze.

**Nein! So war es natürlich nicht.**

Schließlich ist das Betreten des Turms strengstens untersagt, was ja auch schon der zuvor erwähnte, absolut unüberwindbare Sandhaufen klar und deutlich macht - und wir halten uns selbstverständlich an die Regeln der British Army.





*Der Albedyllturm, auch bekannt als Kalkturm. (Hier noch ohne Sandhaufenbarrikade.) Foto: Anno Krewet*

Bei dem 9,17 Meter hohen Turm (wir haben nachgemessen) handelt sich um den heute unter Sennekennern auch als „Kalkturm“ oder „Kalkofen“ bekannten Albedyllturm. Dessen ursprüngliche Version wurde im Jahr 1901 aus rotem Ziegelstein gebaut, bevor dem Gebäude 1934 dann sein heutiges Erscheinungsbild verpasst wurde.

Seine ursprüngliche Funktion als Signal- und Beobachtungsturm für das Militär erklärt, warum es im Inneren des Turms drei Beobachtungsräume mit Sehschlitzen gab und auch Vorrichtungen für das Aufstellen von Zielscheiben vorhanden gewesen sein sollen.

Übrigens geht der Name des Albedyllturms auf den General Emil von Albedyll zurück, der zwischen 1888 und 1892 unter der Herrschaft Wilhelm II. das VII. Armeekorps befehligte. (Albedyll ist der Name eines Adelsgeschlechts, das ursprünglich aus Lettlands Hauptstadt Riga stammt.)

Heute rankt sich das Gerücht um den Albedyllturm, dass dieser in der Vergangenheit immer mal wieder auch gerne als romantischer Treffpunkt von Liebespaaren genutzt wurde – ein Lost Love Place sozusagen. Wenn wir uns vorstellen, wie wir von der Turmspitze aus die vom Sonnenuntergang in oranges Licht getauchte Sennelandschaft überblicken, können wir uns gut vorstellen, dass dieses Gerücht auf wahren Begebenheiten basiert.

Anm. d. Red.: Liebe Leser, bitte den Turm und das umliegende Gelände wirklich nicht betreten. Das Betreten ist unter Strafe verboten.

*Quelle für die historischen Informationen:  
Truppenübungsplatz Senne: Zeitzeuge einer hundertjährigen Militärgeschichte, herausgegeben von Uwe Piesczek. (Bonifatius-Verlag, 1992)*





## Lebendige Landschaft Streuobstwiese

### Fortbildung ehrenamtliche Obst- wiesepfleger hat noch Plätze frei

In Lippe finden wir immer noch alte Streuobstwiesen und Obstalleen. Hier stehen die leckeren und oftmals aromatischen alten Sorten wie Schöner aus Boskoop, Bietserfelder Renette und Goldparmäne. Leider befinden sich diese aber oftmals in einem schlechten Pflegezustand. Das alte Wissen um die Pflege der Kulturlandschaft Streuobstwiese und die Vielfalt der alten Obstsorten ist in den letzten Jahrzehnten fast gänzlich verloren gegangen. Die Streuobstwiese als Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere ist daher direkt gefährdet - denn nur gepflegte Bestände die dann auch Altbäume hervorbringen, sind wertvoller und vielfältiger Lebensraum.

Die Biologische Station Lippe bietet ab Februar 2024 eine Fortbildung an, in der es in 6 Wochenendmodulen rund um die Themen Sortenvielfalt, Obstbaumschnitt, Ökologie und Pädagogik geht.

„Mit der Ausbildung von ehrenamtlichen Obstwiesepflägern wollen wir das alte und spezielle Wissen um die Pflege von Obstbäumen und den Erhalt von Streuobstwiesen wieder in die Region bringen,“ so Vanessa Kowarsch, Projektleiterin bei der Biologischen Station Lippe.

Der Lehrgang eignet sich für alle, die sich ehrenamtlich für den Erhalt dieser wertvollen Kulturlandschaft einsetzen und an dem Netzwerk Streuobstwiese in Lippe mitwirken möchten.

Die modulare Fortbildung wird von der Umweltstiftung Lippe gefördert und kostet 120 Euro. Darin enthalten sind die Verpflegung und die Kursgebühr.

#### **Biologische Station Lippe**

Lebendige Landschaft Streuobstwiese

Vanessa Kowarsch

Domäne 2, 32816 Schieder-Schwalenberg

[www.lebendige-landschaft-streuobstwiese.de](http://www.lebendige-landschaft-streuobstwiese.de)





Foto: djf-k/Ostseefjord Schlei/Matzen



Die Urlaubsregion rund um den Ostseefjord Schlei, zwischen Kiel und Flensburg gelegen, entfaltet in der kalten Jahreszeit ihren rauen Charme und verzaubert mit karger Schönheit. In der Stille der Natur kann man zur Ruhe kommen und sich wetterfest eingemummelt am Strand den frischen Wind um die Nase wehen lassen, Infos: [www.ostseefjordschlei.de](http://www.ostseefjordschlei.de).

Foto: did-k/Bad Griesbach/www.pedagrafie.de



Gesundheitsprävention ist in Bad Griesbach eine wohltuende Kombination aus Bewegung an der frischen Luft und wärmender Entspannung in der Wohlfühl-Therme. Der Kurort in der „Niederbayerischen Toskana“ bietet mit den „Aktivwochen“ ein ganzjährig buchbares Angebot mit sieben verschiedenen Schwerpunktprogrammen. Unter [www.bad-griesbach.de](http://www.bad-griesbach.de) gibt es weitere Informationen.



Foto: djf-k/TRB Chememedia/Getty Images/Oleg Pankova

# KRISTALL- KLAR

Eisige Luft, überheizte Innenräume sowie UV-Strahlung strapazieren den Tränenfilm und begünstigen Trockene Augen. Bemerkbar macht sich das durch Brennen, Juckreiz, Rötungen oder ein unangenehmes Sandkorngefühl. Die Symptome können durch Augentropfen mit Hyaluronsäure aus der Apotheke, wie Vismed, wirksam gelindert werden. Unter [www.hilfe-bei-trockenen-agen.de](http://www.hilfe-bei-trockenen-agen.de) gibt es Tipps.

Verschneite Landschaften, Kutschfahrten im Schnee, Rodelspaß und Skigebiete, die auch für Kinder geeignet sind – so stellen sich viele Familien einen schönen Winterurlaub vor. Die Ferienregion Hall-Wattens im Herzen Tirols ist ein guter Anlaufpunkt, denn hier gibt es neben den Skipisten auch viele andere Attraktionen im Schnee zu erleben. Ein Besuch in einer traditionellen Hütte rundet den Tag mit typischen Tiroler Köstlichkeiten wie Graukäsesuppe ab. Unter [www.hall-wattens.at/winterurlaub](http://www.hall-wattens.at/winterurlaub) bekommt man erste Eindrücke der alpinen Umgebung und kann seinen Urlaub inklusive Übernachtungen vorab planen.



Foto: djf-k/Tourismusverband Region Hall-Wattens

Auch Vierbeiner leiden im Winter unter kühlen Temperaturen und brauchen besonderen Schutz. „Das wird bei Hunden oft unterschätzt, weil sie doch vermeintlich ein dickes Fell haben, aber ihnen droht die Gefahr einer Unterkühlung“, so Melanie Müller, Tierärztin bei der Haustierversicherung Agila. Pfotenpflege ist für Hunde und Katzen nun das A und O. Hat sich der Hund die Pfoten wund gelaufen, kann ein Pfotenverband die aufgeschürfte Stelle schützen: [www.agila.de](http://www.agila.de).

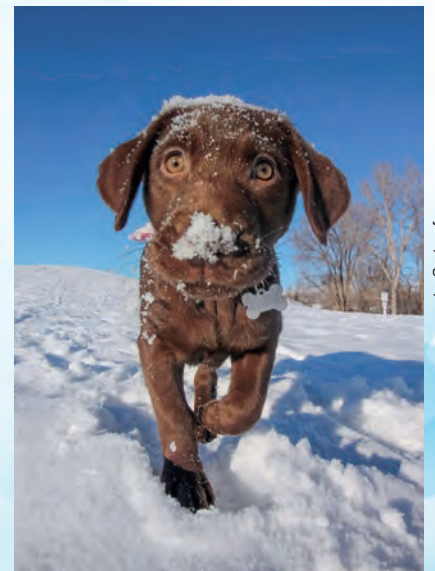


Foto: did-k/Agila/Miennamotion KG - stock.adobe.com



Selbst ist der Heimwerker: Wände verspachteln, Löcher schließen oder Fugen von Gipskartonplatten spachteln, das ist zum Beispiel mit dem weber Malerspachtel extra fein „to go“ eine einfache Sache. Er lässt sich direkt aus dem Eimer verarbeiten und ist auch für häusliche Feuchträume wie die Küche oder das Bad geeignet. Für makellos glatte Wände in nur zwei Arbeitsschritten wird zunächst grundiert, nach dem Trocknen kann dann die Spachtelmasse gleichmäßig aufgetragen und mit einem breiten Flächenspachtel abgezogen werden: [www.de.weber](http://www.de.weber)



Foto: djd-k/WZV/PEARL



Kreative Tortenkunst kennt keine Grenzen. In Sachen Dekoration ist erlaubt, was gefällt und zum Anlass passt. Die Palette reicht von natürlich mit essbaren Blumen, Blättern und Früchten, romantisch verspielt, quietschbunt oder glamourös mit Glanz und Glitter. Mit dem richtigen Zubehör ist die Herstellung der süßen Versuchungen keine Hexerei. Eine Grundausstattung zum Abmessen, Verarbeiten und Dekorieren besteht aus sorgfältig ausgewählten Utensilien aus Edelstahl Rostfrei. Robust, lebensmittelecht, geruchs- und geschmacksneutral sind sie ein Erfolgsgarant beim Tortenbacken.

Foto: djd-k/www.pixum.de



Wer bei Schmuddelwetter an den Sommerurlaub zurückdenken will, kann aus den besten Schnappschüssen ein Fotobuch erstellen. Auf diese Weise erinnert man sich beim Durchblättern noch Jahre später an besondere Momente. Das Gestalten geht kinderleicht mit dem Download der Fotobuch-Software von [www.pixum.de](http://www.pixum.de). Die kostenfreie Pixum App für Android und iOS zum Beispiel wurde bereits mehrfach als Testsieger ausgezeichnet, zuletzt im August 2023 von der Fachzeitschrift „Fototest“. Neben einem Reisebildband ist es auch eine gute Idee, die Jahreschronik der Familie als Fotobuch zu gestalten.

Heißklebepistolen sind wertvolle Hilfen bei Reparaturen sowie bei Bastel- und Dekorationsarbeiten. Die hochwertigen Heißklebepistolen der Serie 3 von Steinel etwa mit ihren 11-Millimeter-Klebesticks zeichnen sich durch innovative Technik mit vielen Funktionen, ein neues Design und eine ausgereifte Ergonomie aus. Alle Infos gibt es unter [www.steinell.de](http://www.steinell.de).



Foto: djd-k/STEINEL Werkzeug



Viele Lebensmittel lassen sich selbst herstellen. Um aus der heimischen Küche eine kleine (Frisch-)Käserei zu machen, braucht es nur Milch und Lab. Einen Liter Milch in einem Topf auf 30 Grad erwärmen, von der Herdplatte nehmen, unter Rühren 20 Tropfen Alpenrose Käselab hinzugeben und weiterrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort mehrere Stunden stehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Masse mit einem Messer schneiden, damit die Molke weiter austreten kann. Ist die Milch dick geworden, wird der Frischkäse in ein Sieb mit Baumwolltuch oder eine Käseform gegeben, um abzutropfen: [www.alpenrose-kaeselab.de](http://www.alpenrose-kaeselab.de).



Foto: djd-k/alpenrose-kaeselab.de





## E-Bikes im Winter

### Tipps für die Wartung und die richtige Lagerung des Akkus

(djf). Im Winter lassen es selbst passionierte E-Biker eine Spur ruhiger angehen. Bei frostigen Temperaturen bleibt das Zweirad über mehrere Wochen oder auch Monate hinweg unbenutzt. Gefragt ist für diese Zeit ein sicherer und trockener Abstellort. Noch wichtiger ist das Winterlager für den Energiespender. Denn die korrekte Lagerung des E-Bike-Akkus trägt entscheidend dazu bei, seine Leistung und Lebensdauer langfristig zu erhalten.

#### E-Bike und Akku für die Winterpause vorbereiten

Für den Akku ist eine Lagerung bei Zimmertemperatur empfehlenswert. Zu vermeiden sind hingegen Orte, an denen Temperaturschwankungen oder übermäßige Feuchtigkeit auftreten. Zudem sollte der Lagerraum vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt sein. Wer den Energiespender dennoch in einem unbeheizten Raum lagert, kann ihn zum Schutz in eine Decke oder isolierendes Material einwickeln. Der Ladezustand für das Einlagern des E-Bike-Akkus sollte idealerweise zwischen 30 und 60 Prozent liegen. Ein komplett entladener Akku kann Schaden nehmen, während ein vollständig geladener Akku im Laufe der Zeit an Kapazität verlieren kann. Vor der Winterpause empfiehlt es sich zudem, den Akku und das E-Bike gründlich vom Zweirad-Fachhandel prüfen zu lassen. Dabei können die Experten gleichzeitig sicherheitsrelevante Bauteile wie Licht, Bremsen und Bereifung überprüfen und bei Bedarf erneuern. Unter [www.bosch-ebike.com](http://www.bosch-ebike.com) etwa finden sich weitere Tipps sowie Händleradressen in der Nähe.

#### Den Akku bei kalten Temperaturen richtig laden

Viele E-Biker wollen auch im Winter nicht auf ihr umweltfreundliches Fortbewegungsmittel und Sportgerät auf zwei Rädern verzichten. Eine Tour bei kühlem, aber sonnigem Wetter ist ein besonderes Erlebnis. Dabei ist allerdings zu beachten, dass der elektrische Widerstand des Akkus bei Kälte ansteigt. In der Folge können sich die Leistungsfähigkeit und die sonst übliche Reichweite etwas verringern. Ein Tipp dazu: Bei Außentemperaturen von minus fünf Grad Celsius und weniger ist eine Thermoschutzhülle für den Akku hilfreich. Zudem sollten Lithium-Ionen-Zellen nur in bestimmten Temperaturbereichen geladen werden. Bei Bosch-Akkus etwa überwacht das Batterie-Management-System laufend die Werte und unterbricht gegebenenfalls den Ladevorgang – beispielsweise, wenn ein stark ausgekühlter Akku aufgeladen werden soll. Daher empfiehlt es sich, ihn nach einer längeren Fahrt in der Kälte zunächst auf Raumtemperatur zu akklimatisieren, bevor er wieder an das Ladegerät angeschlossen wird.



**PLANET IN GREEN**  
CONSTRUCTION



## Nutzen Sie den Winter und werden Sie Ihr eigener Stromerzeuger

**Es ist nie zu früh für Photovoltaik!  
Jetzt investieren und schon vor dem Sommer profitieren:**

- ✓ Projektsicherheit durch 17 Jahre Erfahrung, Regionalität und Experten in jedem Bereich
- ✓ Wertsteigerung Ihres Hauses und Generierung sehr guter Renditen
- ✓ Kostenreduzierung durch den (noch) Wegfall der 19% USt.



*Winter-Special*

Bei Beauftragung einer PV-Anlage (ab 7 kWp) bis zum 31.01.2024 erhalten Sie ein 5 kWh Batteriemodul gratis!



**Planung ■ Beratung ■ Bau ■ Wartung**

Elektrofachbetrieb | eingetragen in die Handwerksrolle

Das sagen unsere Kunden:

Planet in Green Construction GmbH

4.6 ★★★★★

Google

Planet in Green Construction GmbH

★★★★★

Trustpilot





# Work-Life-Balance

## Oder vielleicht doch lieber Seelischer Wohlstand?

Ein Beitrag von Matthias Teutrine  
Unternehmer. Innovationsmanager. Speaker.

Immer wieder höre ich den Begriff „Work-Life-Balance“. Aber was soll das sein? Sowas wie „Jing und Jang“, der Ausgleich zwischen „Gut und Böse“? So wie in Kindertagen, als meine Eltern mir erklärten, dass man auch das Gemüse essen muss? Warum wird Arbeit und Leben überhaupt getrennt? Ist unsere Arbeit irgendwas Fremdes, was wir tun müssen, aber nichts mit unserem eigentlichen Leben zu tun hat? Das sind viele Fragen, die vermutlich jeder anders für sich beantwortet.

Ich persönlich denke ja, dass unsere Arbeit ein wichtiger und sinnvoller Teil unseres Lebens ist. Nicht nur um Geld zu verdienen, sondern weil es uns Spaß macht und wir einen Sinn darin sehen. So sollte es jedenfalls sein. Also Augen auf bei der Berufswahl, dann führt die Arbeit vielleicht nicht nur zu einer finanziellen Sorgenfreiheit, sondern auch zu einem „Seelischen Wohlstand“.

### Und was ist das schon wieder? Seelischer Wohlstand?

Seelischer Wohlstand ist ein Zustand des inneren Gleichgewichts, der Zufriedenheit und des Wohlbefindens. Im Gegensatz zum materiellen Wohlstand, der sich auf finanzielle und materielle Besitztümer konzentriert, die oft nur Statussymbol sind, bezieht sich seelischer Wohlstand auf das emotionale, mentale und spirituelle Wohlbefinden.

Seelischer Wohlstand kann sich dabei in ganz unterschiedlichen Aspekten des Lebens ausdrücken, wie zum Beispiel in emotionaler Ausgeglichenheit. Diese spiegelt sich in der Fähigkeit, sowohl positive als auch negative Emotionen zu erleben und zu akzeptieren, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Emotionale Ausgeglichenheit hilft uns, schwierige Situationen zu bewältigen und Stress abzubauen.



Ein wichtiger Eckpfeiler ist die Entwicklung einer eignen individuellen Lebenszufriedenheit. Ein Gefühl der Zufriedenheit und des Glücks in Bezug auf das eigene Leben, die erreichten Ziele und die Erfüllung von Bedürfnissen und Wünschen. Diese sollte man jedoch klar vor Augen haben. Was ist wirklich wichtig? Was hat beruflich und privat Bedeutung? Und was belastet uns nur?

Für die Selbstakzeptanz und das Selbstwertgefühl ist vor allem die Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Stärken und Schwächen wichtig. Nicht nur durch andere, durch Lob, sondern auch durch Selbstreflektion. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Gefühl, liebenswert und wertvoll zu sein, in allem, was man tut.

Positive Beziehungen sind in allen Lebensbereichen wichtig. In der Familie, unter Freunden, bei Kollegen und allen anderen Lebensbereichen. Die Fähigkeit, tiefe und bedeutungsvolle Verbindungen mit anderen Menschen aufzubauen, die auf gegenseitigem Vertrauen, Respekt und vielleicht sogar Zuneigung basieren, ist ein starkes Fundament für jede Beziehung, egal ob privat oder geschäftlich, denn auch bei der Arbeit umgibt man sich lieber mit Menschen, die man mag. Alles andere verursacht nur schlechte Laune, Magenschmerzen und Burn-Out.

Der stärkste Motivator ist der Lebenssinn, das Gefühl, einen Sinn und einen Zweck im Leben zu haben und an etwas Größerem als sich selbst beteiligt zu sein. Dies kann durch persönliche Ziele und Zielstrebigkeit, durch berufliche Ambitionen oder soziales Engagement erreicht werden. Arbeit und Leben (Work and Life) sollten hier keine Gegensätze sein, denn man ist immer nur richtig gut, wenn man tut, was man liebt.

Helfen kann auch eine gewisse Form von Spiritualität, die nicht unbedingt religiös sein muss. Vielmehr eine persönliche Beziehung zu einer höheren Macht oder einem höheren Bewusstsein, die innere Ruhe und Gelassenheit fördert und dabei hilft, das Leben in einem größeren Zusammenhang zu betrachten. Welchen Begriff man dafür findet und an wen oder was jemand konkret glaubt, ist völlig egal.

Seelischer Wohlstand ist ein ganzheitlicher Ansatz, der den Schwerpunkt darauf legt, das innere Wohlbefinden und die persönliche Erfüllung zu fördern, anstatt sich nur auf materielle Reichtümer zu konzentrieren. Die Entwicklung von seelischem Wohlstand kann dazu beitragen, ein ausgeglicheneres, glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Und wenn man tut, was man liebt, ist jeder Tag wundervoll und Erfolge kommen ganz von allein. Man muss nur wissen, was genau Glück und Erfolg ist. In der Regel ist es nicht das Geld, sondern das Gefühl. Beruflich und privat etwas zu tun, dass einem Freude macht. Das ist „Seelischer Wohlstand“ und so viel besser als „Work-Life-Balance“.

Tue, was Du liebst! Jeden Tag!

Matthias Teurine

**Greve**  
LUXURY CARE®

Urlaub statt Kurzzeitpflege ab Pflegegrad 1

[www.luxurycare.de](http://www.luxurycare.de)

Greve Luxury Care • Lagesche Straße 13 • 32657 Lemgo  
Tel.: 0 52 61 / 66 66 945 oder greve@luxurycare.de

bristwt  
**Eiscafé**  
**M'NA & LISA**

Jetzt entspannt die Winterzeit mit Glühwein, Kuchen, Waffeln, Crêpes und mehr genießen.

Montag bis Sonntag  
8.00 - 18.00 Uhr

0160 - 7552384 • Krumme Str. 7 • Bad Meinberg



# OFEN++ +HEIZUNG +WÄRME+

Moderne Holz- oder Pelletöfen mit Wasserwärmetauscher bieten viele Kombinationsmöglichkeiten mit anderen regenerativen Energieerzeugern. Zur individuell passenden Kombination berät der Ofen- und Luftheizungsbauer, Fachbetriebe in der Nähe: [www.kachelofenwelt.de](http://www.kachelofenwelt.de). Ein wasserführender Holzofen kann seine Wärme etwa gemeinsam mit einer Solarthermie-Anlage in einen zentralen Pufferspeicher speisen. Auch die Unterstützung einer Wärmepumpe durch den Holzofen kann sinnvoll sein.



Foto: djd-k/AdK/www.kachelofenwelt.de/Sommerhuber

Der Bundesverband Lagerbehälter rät, ältere Ölheizungen mit einer Betriebszeit von über 20 Jahren mit einer modernen Brennwerttechnologie aufzurüsten und zusätzlich in eine neue, doppelwandige Tankanlage zu investieren. Unter [www.behaelterverband.de](http://www.behaelterverband.de) gibt es mehr Informationen. Als Hybridanlage kann die Ölheizung im Prinzip mit allen regenerativen Energieträgern wie Solarthermie, Photovoltaik oder Wärmepumpe effizient kombiniert werden.



Foto: djd-k/Initiative Zukunft Ölheizung/Alexander Rath - stock.adobe.com



Foto: did-k/WIBO CLIMASTAR

Dem novellierten Gebäudeenergiegesetz (GEG) zufolge sollen ab 2024 neu installierte Heizungen zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Eine Herausforderung für Bestandsgebäude, die für Wärmepumpen nicht optimal geeignet sind. Eine bequeme, kostengünstige und kurzfristige Alternative kann der Umstieg auf eine moderne Elektroheizung sein. Bei hohen Strompreisen kann sich der Umstieg aber nur dann lohnen, wenn die E-Heizung sehr effizient arbeitet. Die Konvektions-Flachheizung Thermatic Plus von wibo benötigt Studien zufolge nur zwölf Minuten Strom pro volle Heizstunde: [www.wibo.com](http://www.wibo.com).

#### Vier Mythen über Wärmepumpen:

1. Sie rechnen sich nicht. Fakt: Die Anfangskosten werden durch die Einsparungen bei den Heizkosten im Lauf der Zeit ausgeglichen.
2. Sie haben eine schlechte Energiebilanz. Fakt: Vor allem in Kombination mit einer Solaranlage kann eine Wärmepumpe ihre Wirkung effizient gestalten, Infos: [www.lichtblick.de](http://www.lichtblick.de).
3. Sie eignen sich nur für Neubauten sowie Ein- und Zweifamilienhäuser. Fakt: Sie sind auch eine Option für die Bestandsmodernisierung und für Mehrfamilienhäuser.
4. Sie sind wartungsintensiv. Fakt: Sie sind nach der Installation weniger wartungsintensiv als viele andere Heizsysteme.



Foto: djd-k/LichtBlick/Lubos Chlubny - stock.adobe.com

Markus Staudt, Hauptgeschäftsführer beim Bundesverband der Deutschen Heizungsindustrie (BDH), sieht es positiv, dass das Anfang 2024 in Kraft tretende Gebäudeenergiegesetz deutlich technologieoffener ist als zunächst geplant: "Der Einbau moderner, individueller Heizungs- und Ofentechniken wirkt sich direkt auf die Senkung von Energiekosten und eine Verbesserung der CO2-Bilanzen aus." Kritischer sieht Staudt, dass man bei der Bestandssanierung warten könnte, bis die Kommunen in einigen Jahren ihre Pläne vorgelegt haben: "Das darf nicht dazu führen, dass sich die Modernisierungsdynamik abschwächt." Infos gibt es unter [www.freie-waerme.de](http://www.freie-waerme.de).



Foto: djd-k/Allianz Freie Wärme/U. Seidel

Bauherren und Renovierer sollen und möchten auch aus eigenem Interesse den Energieverbrauch, der auf das Heizen von Gebäuden zurückfällt, so gering wie möglich halten – und das optimalerweise unabhängig von Öl oder Gas. Mit einer intelligenten Fußbodenheizung ist dies möglich. Das System Bekotec-Therm von Schlüter ist gut für die Kombination mit regenerativen Energiequellen geeignet. Kommt beispielsweise eine Wärmepumpe zum Einsatz, kann die Heizung unabhängig von fossilen Brennstoffen wie Öl oder Gas betrieben werden. Dies ermöglicht dauerhaft niedrige Betriebskosten und eine schnelle Amortisation. Mehr Infos gibt es unter [www.bekotec-therm.de](http://www.bekotec-therm.de).



Foto: djd-k/Schlüter-Systems





## Art des TV-Empfangs in der Mietwohnung frei wählen Das Nebenkostenprivileg steht vor dem Aus

(djd). Mieterinnen und Mieter guckten beim Fernsehen bisher im wahrsten Sinne des Wortes oft in die Röhre. Sie müssen nämlich für einen vorhandenen Kabelanschluss grundsätzlich mitbezahlen – selbst dann, wenn sie diesen gar nicht nutzen. Das ändert sich jedoch bald, denn durch eine Gesetzesänderung ist das nicht mehr erlaubt: Das bisher geltende sogenannte Nebenkostenprivileg wird abgeschafft. Mit dem aktuellen Telekommunikationsgesetz (TKG) hat spätestens ab dem 1. Juli 2024 jeder das Recht, die Art des TV-Empfangs frei zu wählen. Genauere Informationen zur neuen Wahlfreiheit beim Fernsehen gibt es online unter [astra.de/freie-wahl-beim-tv-empfang](http://astra.de/freie-wahl-beim-tv-empfang).

### Fernsehgucken ohne Monatsgebühren

Um die neu gewonnene Wahlfreiheit zu nutzen, sollten sich Fernsehnutzer zunächst überlegen, was sie sich wünschen. Wer beispielsweise auf monatlich anfallende Gebühren reduzieren möchte, kann sich unter anderem über Satellitenfernsehen informieren. Denn für den Empfang von SAT-TV über ASTRA Satellit 19,2 Grad Ost muss man keine Gebühr bezahlen. Alles, was benötigt wird, ist eine geeignete Empfangsanlage, auch als „Schüssel“ bekannt. Die wird in der Regel auf dem eigenen Balkon oder dem Dach angebracht. Viele moderne Fernsehgeräte verfügen über bereits eingebaute Sat-Receiver, sodass man kein weiteres Empfangsgerät kaufen muss. Anders als bei vielen Kabel- oder Streamingdiensten ist auch kein Vertrag notwendig. Ebenso benötigt der Nutzer bei SAT-TV keine Bandbreite für den Empfang. Das heißt: Die vorhandene Internetverbindung steht komplett für andere Dienste wie Streaming oder Gaming zur Verfügung. So können die Eltern Fernsehen schauen, während das Kind ein Onlinegame spielt, ohne dass jemand Qualitätsverluste hinnehmen muss. Gleichzeitig bietet Satellitenfernsehen eine große Programmvierfalt, die ständig erweitert wird. Allein 2023 sind viele neue Sender dazugekommen, die deutschlandweit kostenlos empfangen werden können. Dazu gehören etwa ein neuer Sender für Fans von Krimi-Serien sowie mehrere Musikspartensender.

# ZÄUNE & TORE

**Grenzen Sie sich ab!**

**WIR BIETEN IHNEN:**

- ✓ Doppelstabmattenzäune
- ✓ Sichtschutzzäune
- ✓ Schmuckzäune
- ✓ Gabionen
- ✓ Tore & mehr ...

Trompeter FM GmbH | Langer Steinweg 1 | 32825 Blomberg  
Telefon: 05235 9948220 | Mail: [info@trompeter-fm.de](mailto:info@trompeter-fm.de)

**Danke für 25 Jahre Vertrauen.**

**Für 2024 wünschen wir Ihnen vor allen Dingen Gesundheit.**

**Ich gebe mein Bestes. Für Sie.**

Ihre  
*Adelheid Wienkenjohann*

**Adelheid Wienkenjohann  
Immobilien  
Detmold**

**Denkmalstr. 11  
32760 Detmold**

**☎ 05231 - 46 95 46  
[haus-im-blick.de](http://haus-im-blick.de)**





Anzeige

# Brillenwerk Durgut

## Ein Optikerfachgeschäft, das Sehenswertes bietet

In der malerischen Schülerstraße 4 in Detmold hat sich ein neues Juwel etabliert, das die Herzen von Brillenliebhabern höherschlagen lässt: das Optiker Fachgeschäft „Brillenwerk Durgut“. Dieses Geschäft ist nicht nur ein Ort, an dem Sehhilfen verkauft werden, sondern eine wahre Oase für alle, die das Besondere suchen.

### Ein Traum wird Wirklichkeit

Hinter „Brillenwerk Durgut“ steht eine inspirierende Geschichte. Behcet Durgut, der Geschäftsführer und Gründer, hat sich mit diesem Laden einen langgehegten Traum erfüllt. Mit über 25 Jahren Erfahrung in der Augenoptikbranche, zuletzt als Niederlassungsleiter einer großen deutschen Augenoptikkette, bringt Durgut nicht nur Fachwissen, sondern auch eine tiefe Leidenschaft für sein Handwerk mit.

### Einzigartiges Ambiente

Beim Betreten des Geschäfts wird sofort klar: Hier ist jedes Detail durchdacht. Der Industrial Style der Einrichtung, eine perfekte Symbiose aus Moderne und Rustikalem, setzt die exklusiven Brillenkollektionen gekonnt in Szene. Tische, Regale, Wände und Böden – alles trägt die unverkennbare Handschrift Durguts und schafft eine Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt.

### Exklusive Marken und individuelle Beratung

Das Sortiment im „Brillenwerk Durgut“ ist einzigartig in Detmold. Marken wie „Gigi Studios“, „Dieter Funk“ und „Raydiant“ bieten eine Vielfalt, die sowohl Liebhaber klassischer Eleganz als auch Anhänger moderner Designs anspricht. Durgut legt besonderen Wert darauf, dass jede Brille nicht nur qualitativ hochwertig, sondern auch individuell und nachhaltig ist.







## Maßgeschneiderte Lösungen

Das Brillenwerk bietet nicht nur Standardbrillen, sondern auch spezielle Brillen für Kinder und maßangefertigte Sportbrillen, die eine immer größer werdende Nische füllen. Mit modernster 3-D Refraktions-Messung und Wellenfronttechnologie garantiert Durgut, dass jeder Kunde die perfekt passenden Seiko-Brillengläser erhält. „Hier findet jeder Kunde die passende Brille. Für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel“, betont Durgut.

## Service, der überzeugt

Um den hohen Ansprüchen seiner Kunden gerecht zu werden, empfiehlt Durgut eine telefonische Terminabsprache. So kann er sicherstellen, dass jeder Kunde die Aufmerksamkeit und Beratung erhält, die er verdient. Mit seiner Expertise, seinem Einfühlungsvermögen und seinem Engagement für Qualität und Nachhaltigkeit hat sich das „Brillenwerk Durgut“ bereits einen Namen gemacht.

Das „Brillenwerk Durgut“ ist mehr als nur ein Optiker. Es ist ein Ort, an dem Visionen Wirklichkeit werden, sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne. Für die Bewohner von Detmold und Umgebung ist es eine Adresse, die man sich merken sollte. Wer auf der Suche nach einer Brille ist, die nicht nur Sehhilfe, sondern auch ein modisches Statement ist, wird hier fündig. Besuchen Sie Behcet Durgut und sein Team in der Schülerstraße 4 und erleben Sie, wie eine Brille mehr als nur eine Sehhilfe sein kann.

Um Wartezeiten zu vermeiden, empfiehlt sich eine telefonische Terminabsprache unter: 05231-9437248



### BRILLENWERK DURGUT

Schülerstraße 4  
32756 Detmold  
Telefon 05231 9437248  
info@brillenwerk-durgut.de  
www.brillenwerk-durgut.de



**philipps**  
care consulting

Vertraulich. Umfassend. Empathisch

persönliche Beratung rund um  
Ihre Gesundheit und Pflege

unser gesamtes Leistungsspektrum  
finden Sie unter

[www.philipps-care.de](http://www.philipps-care.de)

oder rufen sie uns gerne an

☎ 05231 30 31 979 📞 0151 52 43 00 00



## Mittagessen für Vertriebsprofis?

Wie wäre es mit einer Pizza  
und einem Gespräch über Deine Zukunft?

Ruf uns an: 05231-927070

**Wir suchen:**  
Anzeigenverkäufer  
Medienberater  
SocialMediaExperten  
(alles m/w/d)



Matthias und Markéta Teutrine  
[www.teutrine-medien.de](http://www.teutrine-medien.de)





Ausbruch aus dem Hamsterrad: Wer regelmäßig meditiert, ist gelassener, konzentrierter und selbstbewusster. Heilfasten, Basenfasten, Fruchtfasten: Wer Körper, Geist und Seele richtig zur Ruhe bringen möchte, sollte eine Woche lang fasten. Wie eine Fastenwoche abläuft, kann man zum Beispiel unter [www.fasten-zentrum.de](http://www.fasten-zentrum.de) nachlesen. Yoga und progressive Muskelentspannung zielen ähnlich wie Meditation darauf ab, Körper und Geist zu entspannen. Eingeschränkte Bildschirmzeiten und Waldspaziergänge können im Alltag helfen.

Foto: dj-d-k/IDM/Jörg Rothhaar



Ohne ausreichend Flüssigkeit läuft im Körper nichts. Regelmäßiges Trinken ist für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden unverzichtbar. Mineralwasser ist als Durstlöcher gut geeignet, weil es keine Kalorien, dafür aber umso mehr wertvolle Mineralien enthält. Zudem handelt es sich um ein reines Naturprodukt, das regional auf nachhaltige Weise gewonnen wird. Unter [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com) finden sich mehr Informationen.



Foto: dj-d-k/Neuapostolische Kirche

Bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Neuapostolischen Kirche erklärten 97 Prozent der Befragten, dass es Dinge gibt, für die sie dankbar sind – und das trotz oder sogar wegen der vielen aktuellen Krisen. Bei der Frage nach den konkreten Dingen, für die man dankbar ist, steht die Familie knapp vor der Gesundheit an der Spitze.



Foto: dj-d-k/IDM/Sonja Hofmann

# Das tu' ich für mich



Foto: dj-d-k/Stressless

Zentrale Bedeutung in jedem Haushalt hat das Wohnzimmer: Hier kann die ganze Familie miteinander spielen, lachen, bei Serien mitfiebern - oder einfach nur faulenzen und entspannen. Zum Regenerieren trägt insbesondere ein hoher Sitzkomfort bei. Die Beine hochlegen, sich zurücklehnen und den Rücken entspannen: Hochwertige Sofas wie vom norwegischen Hersteller Stressless fördern das gemeinsame Relaxen im Familienkreis. Damit alle genug Platz finden, lassen sich Funktionssofas wie das Modell Anna nach Bedarf und passend zum vorhandenen Raum modular zusammenstellen.

Großen Anteil an einer erholsamen Nachtruhe hat eine individuell passende Matratze. Schlafgewohnheiten, Körpergröße und Gewicht spielen dabei eine Rolle. „Um die persönlich richtige Wahl in Bezug auf Komfort, Ergonomie und Qualität zu treffen, empfiehlt sich stets eine Beratung im örtlichen Fachhandel“, unterstreicht Schlafexperte Klaus Neudecker vom deutschen Hersteller Rummel Matratzen: [www.rummel-matratzen.de](http://www.rummel-matratzen.de).



Foto: dj-d-k/Rummel Matratzen/A. K. Roesch





(von rechts) Nadine Sunder und Eva Bahle (beide „BetreuungsTeam Lippe“) freuen sich über Platz eins beim Heimat-Preis 2023, den sie aus den Händen von Landrat Dr. Axel Lehmann entgegennehmen. Marianne Rautenberg, Daniela Klöpffer-Pieper und Pamela Kästner vom Verein „Unsere Hände für viele Pfoten“ belegen den 3. Rang. Petra Brokbartholt (Nabu Leopoldshöhe/Dorfgemeinschaft Greste) hält die Auszeichnung für Platz zwei in den Händen. FOTO: KREIS LIPPE

## „Helden des Alltags“

**Kreis vergibt 10.000 Euro an das „BetreuungsTeam Lippe“, den NABU Leopoldshöhe und die Dorfgemeinschaft Greste sowie an den Verein „Unsere Hände für viele Pfoten“.**

Landrat Dr. Axel Lehmann hat in der letzten Kreistagssitzung des Jahres den Heimat-Preis NRW 2023 an drei lippische Preisträger verliehen. In diesem Jahr stand die Ausschreibung unter dem Motto „Helden des Alltags – Gemeinsam was bewegen“ - ein Thema, das bewusst sehr offen gehalten wurde, um möglichst vielen Engagierten die Möglichkeit zu geben, sich zu bewerben.

Der Heimat-Preis ist einer der Bausteine des Landesförderprogramms „Heimat. Zukunft. Nordrhein-Westfalen.“. Viermal hat das Land ihn bisher ausgelobt. Auch 2023 hat der Kreis Lippe den Zuschlag über 10.000 Euro erhalten, um damit lokale Initiativen und Projekte in drei Preisabstufungen zu fördern. Mit dem Landes-Heimat-Preis soll das Engagement der Menschen wertgeschätzt werden, die ihre Heimat jeden Tag - im Großen wie im Kleinen - gestalten.

### Preisträger

Über 5.000 Euro und damit den 1. Platz kann sich das BetreuungsTeam Lippe e.V. freuen. Dies unterstützt seit 2012 Familien mit Pflegebedarf im gesamten Kreisgebiet und leistet so einen Beitrag dazu, dass diese Menschen am gesellschaftlichen Leben in der Region weiter teilhaben können. Bei den Mitgliedern handelt es sich um ehrenamtliche Alltags- und Seniorenbegleiterinnen und -begleiter. Sie bieten neben Hilfe und Unterstützung auch den pflegenden Angehörigen ein offenes Ohr für ihre Anliegen und bieten stundenweise Entlastung im Alltag an. Auch für Menschen, die allein leben oder drohen zu vereinsamen, haben die Ehrenamtlichen Zeit für Gespräche und Gesellschaft. Das BetreuungsTeam Lippe sieht sein Engagement als Ergänzung

zu den Leistungen der ansässigen Pflegedienste. Derzeit kümmern sich 71 Engagierte um rund 77 Familien mit ganz unterschiedlichen Pflegebedarfen in verschiedenen Lebenssituationen.

Den 2. Platz belegen 2023 der Naturschutzbund (NABU) Leopoldshöhe und die Dorfgemeinschaft Greste mit ihrem Gemeinschaftsprojekt „Anlegung eines Tiny-Forest“. Dotiert ist der 2. Platz mit 3.000 Euro. Der „Kleine Wald“ soll im Ortsteil Greste auf einem Teilstück des mit Dioxinschlacke verseuchten Sportplatzes realisiert werden. Er soll zukünftig dazu beitragen, Klima und Artenschutz in der Region zu verbessern. Die Pflanzen und Bäume bieten zudem neuen Lebensraum für Insekten, Vögel und Kleintiere und sorgen für ein stabiles Ökosystem. Bei der Bepflanzung des Waldes sollen unter anderem die Kindertagesstätte Greste, die Grundschule Asemissen sowie das Jugendzentrum Grease einbezogen werden. Das Projekt „Tiny-Forest“ ist bisher einzigartig in Lippe und somit ein Aushängeschild für die Region.

Den 3. Platz im Wettbewerb hat der Lagenser Tierschutzverein „Unsere Hände für viele Pfoten“ e.V. erreicht und erhält damit ein Preisgeld von 2.000 Euro. Bereits seit 2008 setzen sich die Mitglieder für das Wohl und den Schutz von Tieren im gesamten Kreisgebiet ein. Neben der Rettung und Unterbringung von Tieren, Aufklärungsarbeit und Beratung setzen sie sich auch gegen eine qualvolle Nutztierhaltung ein. Erfolgreich hat sich der Verein dafür eingesetzt, eine Kastrationsverordnung auf Kreisebene durchzusetzen. Die Engagierten sind auch außerhalb regulärer Öffnungszeiten erreichbar und kümmern sich neben ihrer Berufstätigkeit in ständiger Einsatzbereitschaft um in Not geratene Tiere.





# Die Magie der Rauh Nächte

In der kalten, sternklaren Winternacht, wenn der Schnee leise knirscht und die Welt in ein geheimnisvolles Weiß gehüllt ist, beginnt eine Zeit voller Mythen und Bräuche – die Rauh Nächte. Diese besondere Phase, die zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag liegt, ist tief in der europäischen Folklore verwurzelt und fasziniert bis heute durch ihre Mischung aus Aberglaube, Tradition und spiritueller Besinnung.

## Woher stammen die Rauh Nächte?

Die Rauh Nächte, oft auch als die „Zwölften“ bezeichnet, haben ihren Ursprung in der vorchristlichen Zeit. Sie wurden als eine Art „Zeit außerhalb der Zeit“ betrachtet, in der die Grenzen zwischen der realen Welt und dem Reich der Geister verschwimmen. Es sind Tage, die weder dem alten noch dem neuen Jahr zugeordnet werden und somit einen mystischen Charakter erhalten.

Die Bezeichnung „Rauh Nächte“ leitet sich von dem althochdeutschen Wort „rûch“ ab, was so viel wie „haarig“ oder „wild“ bedeutet. Dieser Begriff spiegelt die rauen, wilden Eigenschaften dieser Zeit wider. Die Rauh Nächte fallen in eine Phase des Jahres, in der die Nächte besonders lang und dunkel sind, was ihnen einen mystischen und ungebändigten Charakter verleiht.

Eine andere Interpretation bezieht sich auf das Räuchern, das in diesen Nächten eine wichtige Rolle spielt. In vielen Regionen war und ist es Brauch, in den Rauh Nächten Häuser und Ställe mit heiligen Kräutern zu räuchern, um böse Geister zu vertreiben und Segen für das kommende Jahr zu erbitten. Dieser Räucherbrauch könnte ebenfalls zur Namensgebung beigetragen haben, da das mittelhochdeutsche Wort „rûch“ auch „Rauch“ bedeuten kann.

In jedem Fall spiegelt der Name „Rauh Nächte“ sowohl die rauen, wilden Aspekte dieser Zeit als auch die traditionellen Räucherbräuche wider, die für diese Nächte charakteristisch sind und sich in verschiedener Ausprägung bis in unsere heutige Zeit erhalten haben.

## Bräuche und Mythen

In diesen unwirklichen, langen Nächten, so glaubte man, seien die Geister der Verstorbenen und verschiedene Naturgeister besonders aktiv. Um böse Geister abzuwehren und das Haus zu reinigen, wurden vielerorts Räucherungen durchgeführt. Dieser Brauch ist heute in vielen Religionen verankert. Kräuter wie Wacholder, Beifuß oder Salbei, die auf glühenden Kohlen verbrannt wurden, sollten mit ihrem Rauch Schutz und Segen bringen.



Ein weiterer bis heute populärer Brauch ist das Bleigießen, eine Form der Wahrsagerei, um Einblicke in die Zukunft zu gewinnen. Geschmolzenes Blei wird in kaltes Wasser gegossen, und die entstehenden Formen werden gedeutet – ein Spaß, der in vielen Familien zur Tradition am Jahreswechsel geworden ist.

## Sagen und Legenden der Rauhnächte

Die Rauhnächte sind umgeben von einem Schleier aus Sagen und Legenden, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Diese Geschichten sind oft geprägt von mystischen Wesen und Ereignissen, die in der Dunkelheit dieser Winternächte zum Leben erwachen.

Die Menschen fürchteten sich vor allem vor bösen Geistern und dem Unbekannten. Sie glaubten, dass in dieser „Zeit außerhalb der Zeit“ die Grenzen zur Anderswelt durchlässig seien und Geister der Verstorbenen sowie andere übernatürliche Wesen in die Welt der Lebenden treten könnten.

Eine der bekanntesten Legenden ist die der „Wilden Jagd“. Angeführt von Wotan oder anderen mythologischen Gestalten, zieht ein wilder Geisterzug durch die Lüfte. Es heißt, dass die lauten Winde, die in diesen Nächten wehen, das Brausen dieser Jagd sind. Die Menschen fürchteten sich davor, in diese wilde Jagd hineingezogen zu werden oder den zornigen Geistern zu begegnen.

Ein weiterer Glaube betrifft die Frau Holle oder Frau Perchta, eine Gestalt, die in vielen Rauhnachtsgeschichten vorkommt. Sie soll durch die Dörfer ziehen und überprüfen, ob die Häuser sauber und die Spinnräder leer sind. Belohnt werden Fleiß und Ordnung, während Faulheit und Unordnung bestraft werden.

Um sich zu schützen, wurden verschiedene Rituale und Bräuche praktiziert. Dazu gehörte nicht nur das bereits beschriebene Räuchern der Häuser und Ställe, um böse Geister zu vertreiben und das Heim zu segnen, sondern auch Lärm, der gemacht wurde, um die bösen Geister abzuschrecken. Das Silvesterfeuerwerk ist wohl die verbreitetste Variante dieses Lärms.

## Zwischen Besinnung und Neubeginn

Heute haben die Rauhnächte eine eher symbolische Bedeutung. Sie bieten eine Zeit der Ruhe und Reflexion in unserer sonst so hektischen Welt. Viele Menschen nutzen diese Tage, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und sich auf das neue Jahr vorzubereiten. Es ist eine Zeit, in der man alte Lasten abwerfen und mit frischer Energie und guten Vorsätzen in das neue Jahr starten kann.

## Ein faszinierendes Kulturerbe

Die Rauhnächte sind ein faszinierendes Beispiel dafür, wie alte Bräuche und Überlieferungen bis in die moderne Zeit überdauern können. Sie erinnern uns an die Bedeutung von



Traditionen und bieten gleichzeitig Raum für persönliche Besinnung und Neuausrichtung. In einer Welt, die sich ständig verändert, sind sie ein stilles Relikt vergangener Zeiten, das uns daran erinnert, innezuhalten und das Wesentliche im Leben zu schätzen. So leben die Rauhnächte in unseren Herzen und Häusern weiter, als Brücke zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.







Foto: djd-k/Braukmann GmbH

Teekenner wissen, dass jede Teesorte ihre individuelle Wassertemperatur benötigt. Zarte grüne und weiße Tees werden am besten mit 70 Grad heißem Wasser zubereitet, schwarzer Tee, Früchte- und Kräutertees kochend aufgegossen, und Oolong benötigt 90 bis 95 Grad. Ganz einfach lässt sich etwa mit den Turbo-Heißwasserspendern von Caso Design immer die richtige Temperatur einstellen – und gleichzeitig Energie, Wasser und Zeit sparen: [www.caso-design.de](http://www.caso-design.de).

Regelmäßiges, gründliches Lüften ist ein Muss, um gesunde Bedingungen im Zuhause zu erzielen und einem gefürchteten Befall durch Schimmel vorzubeugen. Hilfreich sind Anti-Schimmel-Standlüfter wie die ASL100-Serie von Mould-Ex. Die kompakten Geräte finden in jeder Nische Platz und benötigen für den Betrieb nur eine herkömmliche Steckdose. Durch die regelmäßige Luftzirkulation wird überschüssige Feuchtigkeit in der Raumluft effektiv abgeführt, Schimmel hat keine Chance: [www.mould-ex.de](http://www.mould-ex.de).



Foto: djd-k/Mould-EX

# KLEINE ALLTAGSHELPER



Foto: djd-k/Geberit

Fachärzte empfehlen, von der Trockenreinigung des Intimbereichs mit Papier oder Feuchttüchern auf eine sanfte Po-Dusche umzusteigen. WCs mit integrierter Po-Dusche bieten Hersteller wie Geberit etwa in ihrer AquaClean Baureihe in verschiedenen Ausführungen, passend für jedes Bad und jeden Geldbeutel an. Unter [www.geberit-aquaclean.de](http://www.geberit-aquaclean.de) gibt es Informationen.



Foto: djd-k/Bauknecht Hausgeräte GmbH

Menschen, die von einer Hörbeeinträchtigung betroffen sind, geht Lebensqualität verloren, wenn sie Nachrichten, Sportübertragungen oder die Lieblingsserie kaum noch verstehen. Für Abhilfe können Zusatzlautsprecher wie der TV-Sprachverstärker Oskar sorgen: Er hebt die Frequenzbänder, die für Sprache wichtig sind, stärker hervor, Nebengeräusche werden dagegen herausgefiltert und minimiert. Dank der kabellosen Verbindung und des Lithium-Ionen Akkus lässt sich das Gerät flexibel platzieren: [www.faller-audio.com](http://www.faller-audio.com).



Foto: djd-k/Sonorio/frischanswerk

Vor allem die jüngeren Generationen wünschen sich technische Innovationen im Haushalt, die den Alltag erleichtern. Eine große Entlastung kann dabei ein moderner Geschirrspüler sein. Kaum ein anderes Gerät entfernt die Alltagspuren so selbstständig und unkompliziert. Laut Umfrage sollte er wenig Energie und Wasser verbrauchen, perfekt reinigen, leise arbeiten und flexible Beladungsmöglichkeiten bieten. Diese Anforderungen erfüllen die neuen MaxiSpace Geschirrspüler von Bauknecht: [www.bauknecht.de](http://www.bauknecht.de).





## Der Haushaltskalender 2024 verschafft mehr Durchblick

(djd). Bei der Hitliste der guten Vorsätze hat „Geld sparen“ stets einen Spitzenplatz sicher. 46 Prozent der Menschen in Deutschland hatten sich laut Statista dieses Ziel bereits für das Jahr 2023 vorgenommen. Doch angesichts der Preissteigerungen, die viele alltägliche Dinge spürbarer teurer gemacht haben, ist das leichter gesagt als getan. Damit der Plan im neuen Jahr gelingt, empfiehlt es sich, planvoll vorzugehen. Denn nur wer weiß, welche Ausgaben das private Budget wie stark belasten, kann Einsparmöglichkeiten erkennen.

### Das private Budget ermitteln

Der erste Schritt zu mehr finanziellem Spielraum besteht darin, das frei verfügbare Budget des eigenen Haushalts zu ermitteln: Allen regelmäßigen Einnahmen wie Gehalt, Rente, Kindergeld usw. werden feste Ausgaben beispielsweise für Miete, Energie, Kreditraten oder Versicherungen gegenübergestellt. „Die Differenz ist der Betrag, der für alltägliche Ausgaben wie Lebensmittel oder Kleidung überhaupt noch zur Verfügung steht. Intuitiv setzen viele diesen Betrag zu hoch an, deshalb empfiehlt sich ein genaues Nachrechnen“, schildert Korina Dörr, die Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Als nächstes werden auch alle veränderlichen Ausgaben laufend festgehalten - nur so können Haushalte nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat gewirtschaftet haben. Ein praktisches und beliebtes Hilfsmittel dafür ist ein Haushaltskalender: Er verbindet ein klassisches Haushaltsbuch mit einem Kalendarium für das gesamte Jahr und bietet somit eine bessere Übersicht über Zahlungstermine und Zahlungsfristen.

### Finanzen langfristig planen

Auch monatliche Schwankungen im Budget lassen sich besser ablesen, weil alle Anlässe, die das Budget strapazieren, wie zum Beispiel Versicherungsprämien oder mehrere Geburtstage, auf einen Blick sichtbar sind. „Somit sorgen jährliche Einmalzahlungen für Versicherungen nicht mehr für eine böse Überraschung, sondern lassen sich frühzeitig einplanen“, erklärt Korina Dörr weiter. Die Broschüre „Mein Haushaltskalender 2024“ unterstützt dabei, sie ist kostenfrei unter 030-20455818 oder [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) erhältlich. Abgerundet wird die Broschüre durch nützliche Tipps, Links und Adressen sowie zusätzliche Ratgeberthemen wie den Aufbau eines finanziellen Polsters für Kinder oder Enkel oder Empfehlungen zum Bezahlen auf Auslandsreisen.



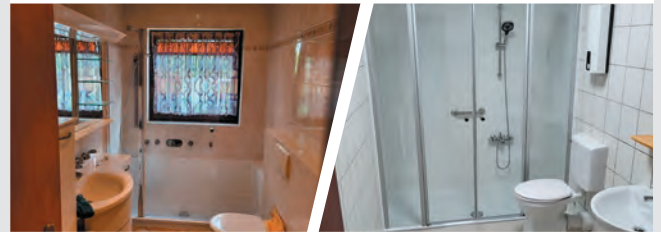
## Barrierefrei durchs Leben!



Wir von **Badkomfort Lippe** sind Spezialisten im Bereich der Bad-Teilsanierung.

Unsere Kernkompetenz ist die **barrierearme Umgestaltung** des Bades innerhalb nur eines Tages.

**Bei Pflegestufe bis zu 4000€ Bezuschussung!**



**Badkomfort Lippe**  
Martens u. Hannig GbR  
Hohler Weg 68a  
32760 Detmold

Tel.: 05231 3028705  
Mobil: 0152 288 196 97  
[info@badkomfort-lippe.de](mailto:info@badkomfort-lippe.de)  
[www.badkomfort-lippe.de](http://www.badkomfort-lippe.de)



**Mo-Fr: 9-19 Uhr**  
**Sa: 9-13 Uhr**

**MIT SYMPATHIE  
UND SACHVERSTAND**

**INGO ZIMBAL**  
INGENIEURBÜRO  
**KFZ-PRÜFSTELLE**



Gasstr. 6 . 32791 Lage  
Mobil 0175 - 16 16 676  
[www.zimbal-lage.de](http://www.zimbal-lage.de)



**Wir erstellen auch  
Schadengutachten  
und Wertgutachten**





# Nach dem Verschwinden einer jungen Frau im lippischen Struchdorf

## 2024 beginnt mit einer Sensation

Struchdorf, 1. Januar – Was als besorgniserregender Vermisstenfall in der Silvesternacht begann, entpuppte sich als ein faszinierendes Kapitel in der Geschichte Struchdorfs im lippischen Nord-Osten.

Die 28-jährige Lena Middelkötter war in der Silvesternacht spurlos verschwunden und wurde nach intensiver Suche in den frühen Morgenstunden des Neujahrs in der alten Dorfkirche gefunden, umgeben von einem Schatz, der seit Jahrhunderten verborgen war.

Die Dorfkirche ist das einzige Gebäude, dass nach einer Brandschatzung des Ortes im 30-jährigen Krieg verschont blieb. Nachdem die meisten überlebenden Einwohner nach Lemgo übersiedelten, spielte der ehemalige Handelsknoten Struchdorf kaum noch eine Rolle.

Lena Middelkötter, bekannt für ihre Liebe zu lokalen Legenden und Geschichte, hatte sich entschlossen, das Geheimnis der Neujahrsuhr zu lüften – ein Rätsel, über das seit Generationen in Struchdorf gemunkelt wurde. Die große Uhr im Turm der Kirche, so hieß es, offenbare in der ersten Stunde des neuen Jahres ein Wunder.

Als Lena nicht zu den Neujahrsfeierlichkeiten zurückkehrte, wuchs die Sorge. Eine Suchaktion wurde eingeleitet. Doch um 4 Uhr morgens wurde Lena von Freunden in der Kirche gefunden. Sie hatte das Geheimnis der Uhr entdeckt: Ein verborgenes Fach, das sich genau um Mitternacht öffnete und einen alten, kunstvoll verzierten Schlüssel preisgab.

Dieser Schlüssel, so stellte sich heraus, öffnete eine seit Langem vergessene Tür zu einem verborgenen Raum in der Kirche, der ein verloren geglaubtes Archiv des Dorfes beherbergte. Gefüllt mit alten Büchern, Manuskripten und Artefakten, bot dieser Raum einen Einblick in die reiche Geschichte Struchtrupps.

Lena verbrachte die Nacht offensichtlich damit, die Geheimnisse des Archivs zu erkunden. „Es war wie eine Reise durch die Zeit“, sagte Lena. „Jedes Buch und jedes Objekt erzählte eine Geschichte unseres Dorfes, die wir nie kannten.“



Nach ersten Informationen müssen auch Teile der Geschichte der Alten Hansestadt Lemgo neu geschrieben werden.

Die Entdeckung hat nicht nur das Rätsel der Neujahrsuhr gelöst, sondern auch ein neues Interesse an der lokalen Geschichte geweckt. Die Dorfbewohner planen nun, das Archiv der Öffentlichkeit zugänglich zu machen und so die Vergangenheit Struchdorfs lebendig zu halten.

Lena, die nun als Heldin des Dorfes gefeiert wird, sieht in ihrer nächtlichen Abenteuerlust mehr als nur persönliche Neugier. „Es war, als hätte mich etwas Größeres geführt“, sagt sie. „Vielleicht wollte die Uhr, dass ihr Geheimnis endlich enthüllt wird.“

Das neue Jahr in Struchdorf beginnt mit einer Wiederentdeckung seiner Wurzeln und einem tiefen Gefühl der Verbundenheit mit der Vergangenheit. Lena Middelkötters nächtliches Verschwinden hat nicht nur sie, sondern das ganze Dorf auf eine Reise in die eigene Geschichte mitgenommen.

Wenn Sie diese frei erfundene Geschichte bis hierher gelesen haben und jetzt noch die Information mitnehmen, dass es im Restaurant „Zum Goldenen Womper“ jeden Samstag ein großes Schnitzelbuffet für 14,90 Euro gibt, dann werden Sie sich bestimmt daran erinnern. Das ist Storytelling und gute Werbung. Für Struchdorf. Für den „Golden Womper“ und wenn Sie wollen auch für Sie, denn Storytelling können wir.

Bei Interesse an guten Geschichten und einer etwas anderen Marketingkampagne, wenden Sie sich einfach an die Storyteller von Teutrine Medien in Detmold. [www.teutrine.de](http://www.teutrine.de)





# Storytelling für Ihre Kampagne?



**Teutrine**  
Medien & Consulting

[www.teutrine.de](http://www.teutrine.de)



# R Magaziner eporter

Menschen der Region

In den monatlichen Ausgaben des Magazins Reporter geht es schwerpunktmäßig um Menschen der Region. Um Schicksale, Träume und Karrieren.

Diese hochwertigen Magazine erscheinen in Lippe und Paderborn an jeweils über 1.000 Auslagestellen. Sie sind stark in der Reichweite und nahezu zeitlos im Inhalt.

Die regionalen Printausgaben finden Leser an vielen ausgewählten Auslagestellen. Beim Friseur, beim Arzt, in der Gastronomie, im Fitnesscenter, im Einzelhandel, in der Touristinfo u.v.m.

Alle digitalen Ausgaben finden Sie im Internet unter:  
[www.reporter-magazin.de](http://www.reporter-magazin.de)



# Ratgeber Feiern

Egal ob bei schlichten Geburtstagen oder bei großen Jubiläumstagen, die Organisation ist oft komplex. Von der Location-Auswahl bis hin zur musikalischen Begleitung, bietet professionelle Planung viele Vorteile.

Unser Magazin „Ratgeber Feiern“ liefert Tipps und präsentiert Experten, um Ihre nächste Veranstaltung zu einem unvergesslichen Highlight zu machen.

Die aktuelle Ausgabe finden Sie im Internet unter:  
[www.ratgeber-feiern.de](http://www.ratgeber-feiern.de)

# SennePlus

Unter [www.SennePlus.de](http://www.SennePlus.de) erscheinen täglich Meldungen aus Schlangen, Bad Lippspringe und der Umgebung.

In der monatlichen Printausgabe als auch online wird über lokale Politik, Kultur sowie aus dem Vereinsleben und anderen aktuellen Entwicklungen berichtet.

Die Printausgabe finden Leser an vielen ausgewählten Auslagestellen in der Region.

Auch auf der rein werbefinanzierten Online-Plattform sind alle Inhalte ohne Abo und kostenfrei für die Leser in vollem Umfang zugänglich. Hier ergeben sich zusätzliche Werbemöglichkeiten für die regionale Wirtschaft.  
[www.senneplus.de](http://www.senneplus.de)



# Ausflugsziele für Familien

Ausflugsziele für Familien ist seit 2013 als Ideengeber im praktischen DIN-lang Hosentaschenformat der ideale Begleiter für Familienausflüge in der Region.

Die Printausgabe ist erhältlich bei Ausflugszielen, in Tourist- und Bürgerinformationen, sowie in Kindergärten und zahlreichen anderen Auslagestellen, wie dem Einzelhandel, Tankstellen u.v.m.

Die gesamte Ausgabe finden Sie auch im Internet unter:  
[www.ausflugsziele-für-familien.de](http://www.ausflugsziele-für-familien.de)



# Lippeportal

Lippeportal ist seit über 20 Jahren das monatliche Veranstaltungs-Magazin mit hunderten Informationen über Konzerte, Theater, Stadtfeste, Freizeit, Wellness, Recht, Bücher, Bildung, Gastronomie, Einzelhandel u.v.m. in Lippe.

Die monatliche Printausgabe erhalten Leser an über 400 Auslagestellen in Lippe. Damit ist das Lippeportal nahezu unübersehbar.

Die digitale Ausgabe inklusive aller Anzeigen finden Sie auch im Internet unter: [www.lippeportal.de](http://www.lippeportal.de)



## Magazine für Kunden, Mitarbeiter und andere Zielgruppen

Nicht nur für Unternehmen der freien Wirtschaft, Vereine und Organisationen, sondern auch für kommunale Träger, Parteien und Verwaltungen erstellen wir individuelle Magazine, Jahresberichte, Programme und andere Drucksachen.

**Kommunal**  
**Druck**

## Wir lieben Veranstaltungen und Storytelling in jeder Form.

In unseren Printausgaben und auf unseren Online-Portalen informieren wir jeden Monat über kommende Events und besonderen Highlights.

In unseren Magazinen erzählen wir Geschichten über Menschen der Region. Über ihre Schicksale, Glücksmomente und was sie bewegt.

Gemeinsam lernen wir heimische Unternehmen kennen. Die bodenständigen Familienbetriebe mit langer Tradition, die innovativen Startups und die vielen inspirierenden „Hidden Champions“.

Das sind die Momente, Menschen, Unternehmen und Produkte, die uns begeistern, und für die wir gerne werben.

Wir sind jedoch nicht nur Verlag, sondern bieten unseren Kunden auch den kompletten Service unserer Werbeagentur.

- Visitenkarten und Briefpapier
- Flyer und Prospekte
- Kunden- und Mitarbeitermagazine
- Internetseiten und Social-Media
- Fotos, Videos und Presstexte
- Social-Media-Guidelines und Schulungen
- Kampagnenführung und Budgetplanung
- und vieles mehr

Sie brauchen etwas anderes?  
Oder wollen Sie einfach mal ganz grundsätzlich über Möglichkeiten für Ihr Marketing sprechen?

Kein Problem. Rufen Sie uns an:  
0 52 31 - 92 70 70

 **Teutrine**  
Medien & Consulting

>>> [www.teutrine.de](http://www.teutrine.de)





# Hundepfoten im Winter

Bei bis zu 7 Grad Außentemperatur macht Ihrem Hund ein Spaziergang nichts aus. Bei niedrigeren Temperaturen freut sich Ihr 4-Beiner über mehrere kleinere Spaziergänge verteilt am Tag.

Doch in der Winterzeit treten öfter Probleme u.a. mit den Hundepfoten auf.

Dabei verursachen nicht in erster Linie die Kälte, Schnee oder das Eis die Probleme, sondern im Wesentlichen das Streusalz auf den Wegen.

## **Folgende Probleme können auftreten:**

Viele Hunde putzen und lecken nach dem Gassi-Gang ihre Pfoten und nehmen somit das Salz auf. Dieses verursacht meist Probleme im Magen und es kann zum Durchfall kommen. Eine weitere Problematik könnte bei Hunden mit spröden oder rissigen Ballen auftreten. Hier setzt sich das Salz oft hinein und kann Schmerzen verursachen.

Bei starkem Schneefall und Laufen durch hohen Schnee, setzt sich dieser zwischen die Ballen und gefriert. Somit kann es

auch hier zu Beschwerden bis hin zu Verletzungen kommen. Daher ist es ratsam im Winter die Pfotenpflege sehr zu beachten.

## **Mein Tipp:**

Um zu verhindern, dass Eis und Schnee an den Pfoten haften bleiben, sollten Sie die Haare zwischen den Ballen und Zehen fachmännisch kurz schneiden lassen.

Die Pfoten sollten vor jedem Spaziergang mit Melkfett, oder speziellen Pfotenbalsam eingecremt werden. Dieses schützt die Pfoten vor Eis, Schnee und Streusalz.

Um die Verunreinigung an den Pfoten zu entfernen, müssen die Pfoten nach jedem Spaziergang mit warmem Wasser abgespült werden.

Da es sich bei den Hundepfoten, um Tastorgane handelt, können nach Absprache mit einem Tierarzt, bei verletzten oder sehr empfindlichen Pfoten, sogenannte Pfotenschuhe angebracht werden.

Beim Einhalten der Tipps, freuen sich Hund und Herrchen auf einen entspannten, winterlichen Spaziergang.

## **Ein Tipp von Lutz Weitkamp**

Hundeschule Kalletal

Am Sportplatz 17, 32689 Kalletal - Lüdenhausen



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

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

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



„Ein gutes Team braucht eine gute Leitung!“  
**Pflegedienstleitung (m/w/d)**  
für unseren Demenzbereich gesucht!



**Die Rose  
im Kalletal**

Seniorenresidenz

**Seniorenresidenz**  
Rosenweg 10  
32689 Kalletal/Lüdenhausen  
Tel. 05264- 65860-0  
[www.pflegeheim-kalletal.de](http://www.pflegeheim-kalletal.de)



[rose.kalletal](https://www.instagram.com/rose.kalletal)

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

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

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





Foto: djg/Robert Bosch

# Frische Power bei allen Wetterbedingungen

## Ein Wintercheck und Batterietipps beugen Autopannen bei kalten Temperaturen vor

(djd). Manches ändert sich nie: Mit einem Anteil von 43,2 Prozent an allen Fahrzeugdefekten liegt die Starterbatterie auch in der ADAC-Pannenstatistik 2023 unangefochten auf dem ersten Platz - wie schon seit Jahrzehnten. Dabei haben es Autofahrer selbst in der Hand, dem „Blackout“ des Fahrzeugs vorzubeugen: Ein regelmäßiger Batteriecheck in der Fachwerkstatt ermöglicht es, frühzeitig Schwachstellen zu erkennen und zu beheben. Gerade vor Beginn der nasskalten Jahreszeit bietet sich ein Boxenstopp an, um die Fahrzeugtechnik und insbesondere die Batterie fachgerecht überprüfen zu lassen.

### Batteriecheck für Verbrenner und E-Autos

Über den jahrelangen Betrieb hinweg verliert die Starterbatterie allmählich an Leistung, ohne dass Autofahrer diesen Alterungsprozess bemerken. Wenn die Spannung zu niedrig ist, zum Beispiel aufgrund vieler externer Verbraucher im Fahrzeug oder einer vergessenen Beleuchtung, lässt sich der Motor nicht mehr in Gang setzen. Ebenso können frostige Temperaturen zur Entladung führen. „Ein- bis zweimal pro Jahr empfiehlt sich daher ein Batteriecheck in der Werkstatt, insbesondere vor dem Winter“, unterstreicht Martin Körner, Experte von Bosch. Mit entsprechender Messausstattung können die Kfz-Profis betagte Batterien identifizieren und bei Bedarf ersetzen. Die Werkstatt weiß zudem, welche Batterie sich für das jeweilige Auto eignet. So sind Modelle

wie die S5 AGM oder S4 EFB auf viele Ladezyklen und eine hohe Lebensdauer ausgelegt. Fast noch wichtiger ist der Werkstatttermin bei Elektro- und Hybridfahrzeugen. Mit umfassenden Schulungen und dem geeigneten Equipment sind etwa Bosch Car Service Werkstätten auf den Wartungsbedarf im Bereich Elektromobilität vorbereitet. Bei einer nachlassenden Leistung der Energiespeicher im Hybridauto lassen sich gealterte Module mit einem Hochvolt-Reparatursatz durch neue langlebige Nickel-Metallhydrid-Module ersetzen - das ist deutlich günstiger als ein Kompletttausch der Gesamtbatterie.

### Für zuverlässige Technik und gute Sicht sorgen

Daher bietet sich der Wintercheck in der Werkstatt gleichzeitig an, um Bremsen, Beleuchtung und Bereifung überprüfen zu lassen. Nicht vergessen sollte man die Scheibenwischer: Sind sie stark abgenutzt, ziehen sie Schlieren auf der Scheibe und beeinträchtigen die Sicht. Neue Wischerblätter stellen somit gerade für Herbst und Winter ein wichtiges Plus an Sicherheit dar. Adressen von Werkstätten in der Nähe findet man etwa unter [www.boschcarservice.com](http://www.boschcarservice.com). Zu einer langen Lebensdauer der Starterbatterie trägt zudem die richtige Fahrweise bei: Beim Kaltstart des Motors alle Verbraucher wie Heizung und Radio ausgeschaltet lassen, zum Zünden stets die Kupplung durchtreten.





# Mit gutem Service sicher unterwegs

Licht • Reifen • Bremsen • Inspektion

Termin-Hotline: 05231 6307-555

**STEGELMANN** 



SKODA



Nutzfahrzeuge

Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG

Bielefelder Str. 86-88	32756 Detmold	05231 63070
Sprottauer Str. 45	32756 Detmold	05231 63070
Gasstraße 1-5	32791 Lage	05232 60070
Stegelmann-Str. 1	32657 Lemgo	05261 25970
Oerlinghauser Str. 63	32108 Bad Salzufflen	05261 2597600

[www.stegelmann.de](http://www.stegelmann.de)





Sportpunkt

Gesundheit . Figur . Fitness .

**E G Y M**

**TRAINING - SO INDIVIDUELL WIE DU ES BIST!  
TRAINING - IN WOHLFÜHLATMOSPHERE**



**WWW.SPORTPUNKT-LEMGO.DE | STEINWEG 43**