Ausgabe Nr. 64

Lippe Reporter

Menschen der Region

Sandra Hunke

Handwerkerin mit Followern

Interview mit
Ferdinand Freiligrath

Voller Kreativität
Birgit Auel

Kommandos für Hunde
Sitz! Platz! Bleib!

www.reporter-lippe.de

MENKE GRUPPE
PADERBORN
FACHKOMPETENZ
RUND UMS ROHR
Rohrreinigung
Kanal-TV-Untersuchung
Dichtheitsprüfung
Wasserschaden
Rohrbruch
24h
Notdienst
05231 / 568 19 19
www.menke-abwasser.de

Lippe Reporter
Menschen der Region

Habt Mut zum Glück…

„Ich musste Dich jetzt anrufen, ich muss mit Dir meine Freude teilen“, rief mich neulich meine Oma aus Tschechien an. Es war direkt nach der Auszählung der Stimmen der zweiten Runde der Präsidentschaftswahl. In Tschechien wird der Präsident direkt gewählt und falls bei der ersten Runde keiner der Kandidaten (zur Wahl standen 8 Personen) keiner über die notwendigen 50% der Stimmen für sich vereint, kommen zwei Kandidaten mit der höchsten Stimmenzahl in die zweite Runde. Diese war nun vorbei und bestätigte das Ergebnis der ersten Runde.

Natürlich war für mich die Nachricht von Oma, wer denn schließlich zum Präsidenten gewählt wurde, nicht überraschend, denn auch ich hatte zu dem Zeitpunkt die Ergebnisse verfolgt. Und nicht nur die Ergebnisse. Der ganze Wahlkampf war sehr spannend und aus meiner Sicht marketingtechnisch von dem Gewinnerteam absolut professionell und beispielhaft durchgeführt. Es war mir eine Freude zuzuschauen, vermutlich so, wie andere eine Sport-Weltmeisterschaft verfolgen.

Mir fiel nach diesem Wahlkampf etwas auf, was ich schon lange auch hier vor Ort vermisse. Es ist zum ersten Mal seit langer Zeit, dass sich so viele Menschen freuen und feiern, dass ein Kandidat gewann, und nicht nur froh sind, dass der andere verlor. Das spiegelt sich in den Gesprächen, ob persönlich oder in den sozialen Netzwerken, wahnsinnig wider.

Wann vergaßen wir denn, sich für die anderen zu freuen? Oder auch für uns selbst? Oft höre ich Sätze wie:„Gut, dass er das nicht geschafft hat!“ Oder:„Gut, dass sie nicht die Stelle bekam.“ Sind wir so mit negativer Stimmung erfüllt, dass wir die Welt nur aus der Meckerperspektive sehen?

Klar ist das Leben nicht einfach. Das war es aber noch nie. Und auch wenn wir die letzten drei Jahre als eine extreme Veränderung empfinden, dürfen wir nicht einfach vergessen, dass das Leben auch seine schöne Seiten hat. Es könnte helfen, wenn wir uns bewusst über jede positive Kleinigkeit freuen und vor allem, diese Freude mit unseren Nächsten teilen, und sie somit ein Stückchen zufriedener machen. Je mehr wir solche Augenblicke feiern, desto leichter können wir uns mit den schwierigeren Phasen auseinander setzen. Denn Freude bringt uns Kraft, macht uns stärker und mutiger. Mutiger, sich auch mal einer größeren Herausforderung zu stellen, vor der wir früher gleich von vornherein kapituliert hätten. Und wenn wir mutig leben, leben wir auch wieder glücklicher. So schließt sich der Kreis doch wunderbar!

Auch wenn wir aus unserem Leben kein Perpetuum Mobile bestehend nur aus Glücksmomenten erzeugen können, doch ist es uns möglich daran zu arbeiten, möglichst viele der positiven Ereignisse in den Vordergrund zu stellen, sie zu feiern, und für sie dankbar zu sein.

„Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.“

Demokrit (460 v.Ch.- 370 v.Ch.)

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 natürlich um Weihnachten und vieles, vieles mehr.

Jetzt im Buchhandel bestellen:
ISBN: 9783755754497

INHALT

Wo steht was?

EMS Training	Seite 6
Achtung Seil	Seite 8
„Manteou“ Karneval in Steinheim	Seite 9
Stark und mutig in ein glückliches Leben	Seite 10
6-jähriges Jubiläum - GA selected women	Seite 11
Unverzichtbare Hilfe für die Ukraine	Seite 12
Birgit Auel - Sängerin, Autorin, Sprecherin	Seite 14
10 starke Tipps für ihre nächste Tagung	Seite 20
Kommissar Fux und die drei „Früchtchen“	Seite 26
Sandra Hunke Handwerkerin mit Followern	Seite 30
Ein fiktives historisches Interview	Seite 36
Die Kommandos Sitz, Platz & „Bleib“	Seite 40
Gut gelaunt durchs Schmuddelwetter	Seite 42

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

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

Redaktion:
Markéta Teutrine (V.i.S.d.P)
Tom Flügge, Svenja Rehm, Tabea Macy
redaktion@reporter-lippe.de

Anzeigen:
Marion Meier 05231-9270721
Marlon Schwier 05231-9270725
anzeigen@reporter-lippe.de

Satz und Layout:
Teutrine Medien

RADELSPASS IM WOHNMOBIL-URLAUB

Reise in der kalten Jahreszeit: E-Falträder für Campingfans

(djd). Camping boomt seit vielen Jahren, während der Pandemie hat sich der Trend noch einmal verstärkt und hält weiter an. Interessenten mussten und müssen sich auf längere Lieferzeiten und Preissteigerungen bei Caravans einstellen. Wer aber bereits im Besitz eines Wohnmobils ist, freut sich auch auf die kalte Jahreszeit. Wenn die Sommerhitze gewichen ist, werden viele Wohnmobilisten erst richtig munter. In ihren robusten Fahrzeugen machen sie sich zu den schönsten Reisezielen im In- und Ausland auf und genießen die Flexibilität, den Komfort und die Sicherheit dieser Form des Reisens. Trotz kalter Temperaturen sind zahlreiche Ausflüge möglich. Besonders praktisch ist es, wenn ein E-Faltrad mit an Bord ist.

Kompakte Größe, Reichweite bis zu 180 Kilometer

Moderne E-Falträder haben mit den Klapprädern aus den 70er- und 80er-Jahren wenig zu tun. Sie lassen sich zwar noch immer in der Mitte zu einer handlichen, leicht transportablen Größe zusammenklappen, nunmehr ist allerdings auch ein leistungsfähiger Elektromotor als Zusatzantrieb eingebaut. Solche E-Falträder kann man in jedem Wohnmobil und im Kofferraum der meisten Autos transportieren, ein spezieller Fahrradträger ist nicht nötig. Wichtig ist dabei auch das Gefühl der Sicherheit. Dafür sorgen der tiefe Einstieg der Räder und die Tatsache, dass man mit beiden Füßen sicher auf den Boden kommt. Vom Anbieter bike2care etwa gibt es zudem komfortable und bequeme E-Falträder mit und ohne Rücktrittbremse. Das Design hat einen Hauch von Retro-Chic, die verwendeten Anbauteile stammen ausschließlich von Markenherstellern. Mehr Infos, einen Online-Shop mit dem passenden Zubehör und der Möglichkeit zur Konfiguration der Räder sowie eine Liste von Händlern, die die Falträder führen, gibt es unter www.bike2care.de. Mit dem Nabenmotorkonzept erzielen die Räder einen besonders effizienten Wirkungsgrad: Die Kraft wird dort erzeugt, wo sie benötigt wird und muss nicht wie bei einem Mittelmotor erst auf das Rad umgelenkt werden. Ohne Akku wiegt das Faltrad nur circa 18 Kilogramm, der Lithium-Ionen-Akku sorgt für eine Reichweite von bis zu 180 Kilometern.

E-Falträder als Transportmittel für mobile Städter

Auch in der Großstadt sind E-Falträder die perfekte Lösung für mobile Menschen. Im Gegensatz zu Fahrrädern dürfen die Vehikel in Bussen und Bahnen überall mitgenommen werden, ein Extraticket ist nicht nötig. Zu Stoßzeiten sind öffentliche Verkehrsmittel ohnehin meist so voll, dass Fahrräder nur mit Mühe transportiert werden können, für das Faltrad findet man immer ein Plätzchen. Das gilt allerdings auch nur dann, wenn das Faltrad qualitativ hochwertig ist und entsprechend schnell und bequem klein gemacht werden kann.

Anzeige

EMS Training:

Wie effektiv ist es wirklich?

EMS verspricht maximale Effekte in nur 20 Minuten Training.

Es ist seit Jahrzehnten dieselbe Leier: Wir bewegen uns zu wenig. Die American Society of Sport Medicine (AMSSM) etwa empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Bewegung, zusätzlich ein bisschen Kraft- und Beweglichkeitstraining, am besten zwei- oder dreimal die Woche.
In der Realität schaffen viele Menschen dieses Pensum nicht. Das Elektromyostimulation (EMS) -Training trifft den Zeitgeist: maximaler Erfolg in möglichst wenig Zeit. Studien bescheinigen EMS diesen Effekt.

Wir im Sportpunkt haben uns bewusst dafür entschieden EMS anzubieten. Um ein Training erfolgreich und sicher gestalten zu können, sind unserer Mitarbeiter auf dem aktuellsten Fortbildungsstand („Fachkunde EMF" zur Stimulation) und bilden sich stetig weiter. Vollgepackt mit Wissen und Motivation, stehen unsere Trainer für dich und deine Ziele bereit.

So funktioniert EMS:

Muskelkontraktion durch elektrische Impulse ist letztlich nur das, was der Körper ohnehin ständig tut: Die Kommunikation zwischen Muskeln und Gehirn, mit der wir unsere Skelettmuskulatur steuern und uns bewegen, funktioniert über Stromimpulse. Dabei fließt der Strom vom Gehirn über das Rückenmark bis zu den Nervenenden - und geht in die Muskeln über.
Bei EMS gelangt der Strom von den Elektroden eines Ganzkörperanzuges über angefeuchtete Pads auf der Haut direkt zu den Nervenenden. Die Stromimpulse, die den natürlichen Frequenzen entsprechen, kontrahieren den Muskel oder verstärken die willentliche Kontraktion bei dem/der SportlerIn.

Warum EMS?

Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining werden alle großen Muskelgruppen gleichzeitig trainiert.
Deswegen hat sich das EMS-Training vom Fitnesstrend für GewichtheberInnen in den 1970er Jahren zu einer anerkannten zeiteffizienten und hocheffektiven Trainingsform entwickelt.
Auch spezielle Probleme können beim EMS Personal Training besser abtrainiert werden. Ältere, schwache oder übergewichtige Kundinnen und Kunden, die ihre Gelenke schonen wollen oder müssen, finden hier eine Möglichkeit für ein erfolgreiches Training. Bislang übernehmen die Krankenkassen das Training noch nicht. Weitere Studien könnten das ändern.

EMS im Wandel

In den letzten Jahren umfasste das Training eher statische Übungen. Auch die WissenschaftlerInnen der deutschen Sporthochschule in Köln setzen auf EMS-Training, aber greifen auch immer mehr auf dynamische Übungen zurück. Dazu trainieren die SportlerInnen nicht nur in starren Haltungen,

Lippe Reporter
Menschen der Region

sondern sind auch in Bewegung oder arbeiten zusätzlich mit Gewichten. (Beispiel: Anstatt eine Kniebeuge nur tief zu halten, wird jetzt ergänzt durch eine aktive Kniebeuge, optional auch mit Gewichten.)

Waren in der Vergangenheit die Übungsmöglichkeiten, durch die Verkabelung mit der Station, sehr an einen Ort gebunden, gibt es immer mehr mobile Systeme, bei denen die Verkabelungen im Anzug eingebunden und der Impulsgeber direkt am Anzug sitzt. Dieses ermöglicht sehr viel mehr Freiheiten und lässt diverse Trainingsequipments mit dem EMS verknüpfen.

Ist EMS Training gefährlich?

Einzelne Medienberichte behaupten das - und berichten etwa von einer Patientin, die nach dem EMS-Training mit akuten Nierenproblemen ins Krankenhaus eingewiesen wurde.
Tatsächlich verstärkt die EMS-Methode die Konzentration der sogenannten Creatin-Kinase (CK) im Körper - teilweise um das 18-Fache. Dieser Wert sagt etwas über Entzündungsreaktionen im Körper aus. Je härter man trainiert, desto höher ist er. Dies gilt nicht nur für EMS-Training, sondern auch für normales Fitnesstraining, bei dem sich nach längerer Pause und / oder einem erneuten Trainings(wieder)einstieg ebenfalls die CK-Werte stark erhöhen.
Für gesunde Menschen geht von fachgerechtem EMS-Training jedoch keine Gefahr aus und es gibt einen schnellen Gewöhnungseffekt - auch die erhöhte CK-Konzentration nimmt mit der Trainingszeit schnell ab.
Für einige Krankheitsbilder besteht allerdings ein striktes Tabu für ein EMS-Training. Diese werden vor Trainingsbeginn abgefragt.
Ab dem 01.01.2023 fordert die NiSV des Weiteren eine Zertifizierung aller EMS-Trainer/innen („Fachkunde EMF“ zur Stimulation), um ein gesundes und effektives Ganzkörper-EMS-Training zu gewährleisten.

EMS-Training als PersonalTraining

Trainiert wird nicht alleine, sondern immer in einem Personal Training, was den Zeit-Nutzenfaktor noch erhöht. Geschult wird das Personal nicht nur von den Geräteherstellern, sondern muss eine fundierte Basisausbildung aufweisen, auf der dann der „Fachkunde-EMF“ aufbaut. In regelmäßigen Abständen muss die Fachkunde aufgefrischt werden.
Im Eins-zu-Eins Training wird auf individuelle Ziele eingegangen und auf die richtige Ausführung der Übungen geachtet.

Und jetzt?

Ob nun aus Zeit/Nutzen- Gründen, Figur- und Muskeltraining, zur Unterstützung der Fitness und des Trainingserfolges oder um ein gelenkschonendes Training ausführen zu können…
Ein Probetraining lohnt sich.
Gerne steht das Team vom Sportpunkt in Lemgo für Anfragen zur Verfügung. Natürlich frisch NiSV-Zertifiziert.

Sportpunkt Lemgo
Steinweg 43
32657 Lemgo

Tel.: 05261/187297
info@sportpunkt-lemgo.de
www.sportpunkt-lemgo.de

KREIN
INNENAUSBAU | TROCKENBAU | SANIERUNG
... Ihr Partner für alle Baupläne
krein-innenausbau.de

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Bauvorhaben!

Sie wollen Ihre Wohnung oder das Haus ausbauen, oder sanieren?
Eine Umgestaltung ihrer Büroräume steht kurz bevor?

Gerne helfen wir Ihnen dabei, mit innovativen Ideen und modernem Design dieses schnell und professionell umzusetzen.

Wir planen mit Ihnen das Projekt und konzipieren die Bauabschnitte. Gemeinsam mit Ihnen legen wir fest welche Gewerke ausgeführt werden sollen und definieren das Timing. Sie erhalten wunschgemäß eine Kostenübersicht und die jeweiligen Planungsfortschritte – damit Sie alles im Blick behalten können.

Sie werden von unserer verbindlichen und zuverlässigen Arbeitsweise profitieren.

Innenausbau
Trockenbau
Sanierung
Bauservice

Westerfeld Straße 19
32758 Detmold
+49-170-7107171
+49-5231-94407-20
info@krein-innenausbau.de

Anzeige

„Achtung Seil“

Kletterpark am Hermannsdenkmal wird umgebaut

Der Kletterpark am Fuße der größten Statue in Deutschland startet mit einem neuen Sicherungssystem in die Saison 2023. Bei Schnee und Kälte haben die Teamer im Buchenwald an der Grotenburg mit den Umbauten begonnen. An Seilen hängend werden nicht nur Kletterelemente umgeschraubt, sondern auch das Sicherungssystem ausgetauscht.

Das Einzelsicherungssystem der miteinander kommunizierenden Sicherheitskarabiner wird durch ein Sicherungssystem mit einem fortlaufenden C-Haken ausgewechselt.
Mit dem C-Haken sind die Kletterer dauerhaft mit der Sicherung der Anlage verbunden. Der Karabinerhaken wird am Boden beim Einstieg in den Parcours auf das Stahlseil eingeklinkt und bis zum Ende mitgeführt, ohne dass er über Konstruktionsbauteile umgehängt werden muss. Damit ist für den Teilnehmer eine kontinuierliche Sicherung gegeben. Das bietet mehr Schutz und Komfort beim Klettern in den Parcours. Da der C-Haken nicht mehr zeitaufwendig umgeklinkt werden muss, verkürzt sich auch das Ausprobieren auf dem Übungsplatz und die Besucher können sich schneller in luftige Höhen begeben.

Die Sicherung über den C-Haken verändert zudem die notwendige Höhe des Sicherungsseils über den einzelnen Kletterelementen. Die Stahlseile werden deutlich niedriger über den Elementen befestigt. So können Kletterbegeisterte bereits ab einer Körpergröße von 1,30 Metern im Höhenabenteuer über sich hinauswachsen. Es warten mehr als 80 verschiedene Kletterstationen und Hindernisse in sechs unterschiedlichen Parcours auf bis vierzehn Metern Höhe.

Mit dem Wechsel des Sicherheitssystems ist der Abenteuerpark am Hermannsdenkmal von der bisherigen Sicherheitsstufe D in die höherwertige Stufe E gerutscht. Trotz der erhöhten Sicherheit und einfachen Benutzerlenkung des neuen Sicherheitskarabiners bleibt die qualitative Betreuung durch die zertifizierten Teamer weiterhin erhalten.

Ende März öffnet der Kletterpark wieder für Besucher. Buchen Sie sich online Ihre Startzeit und sichern Sie sich Ihr unvergessliches Klettererlebnis im touristischen Hochseilgarten.

Interakteam GmbH
Blomberger Straße 220
32760 Detmold

Tel.: 05232-69992 0
info@interakteam.de
www.interakteam.de

„Manteou“

Der Karnevalsruf der Steinheimer lockt nach der Zwangspause wieder bis zu 25.000 Besucher in die Kleinstadt an der Emmer.

Schon Ende des 19. Jahrhunderts feierten die Steinheimer Närrinnen und Narren rauschende Karnevalsbälle. Den ersten Rosenmontagszug der Neuzeit gab es bereits 1911! Alljährlich strömen seither am Rosenmontag bis zu 25.000 Besucher in die närrische Emmerstadt und erleben einen Rosenmontagszug, der an Farbenpracht und Einfallsreichtum seines gleichen sucht.

Begleitet wird die 5. Jahreszeit von mehreren Veranstaltungen von der Inthronisation des Kinderprinzenpaares, über den Familienkarneval in der Innenstadt wie auch dem Karneval der Chöre.

Am Samstag, den 18.02.2023 findet der traditionelle und mit rund 1.000 Gästen besuchte Galaabend statt, gefolgt vom eigentlichen Höhepunkt der 5. Jahreszeit, dem Straßenumzug am Rosenmontag.

Schon gegen 10.44 Uhr wird der Kinderumzug ab der Grundschule in der Flurstraße durch die Straßen ziehen. Wenn sich ab 14.11 Uhr der große Rosenmontagszug durch die Innenstadt bewegt, werden über 2.000 Akteure, 40 Fußgruppen, ca. 30 Motivwagen auf dem ungefähr 1,2 km langen Rundkurs ein buntes und sehenswertes Spektakel treiben. Nicht umsonst nennt man die Kleinstadt im Emmertal die „heimliche Hauptstadt des Karnevals in OWL“.

Mehr Infos zum Event: www.stkg.de

„Stark und mutig in ein glückliches Leben“

11. Kinderyoga Kongress am 10.-12. März 2023

Wie können Groß und Klein in ihre Kraft kommen und das Leben mit Freude und Leichtigkeit meistern? Welche Voraussetzungen braucht es, um stark und mutig ein erfülltes Leben zu führen? Fragen wie diesen widmet sich der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer (BYV) vom 10. - 12. März 2023 mit seinem 11. Kinderyoga-Kongress bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg. Erfahrene Kinderyoga-Lehrer stehen den Teilnehmenden mit Tipps und Tricks aus Praxis und Wissenschaft zur Seite. Gemeinsam wird in Workshops, Muster-Yogastunden und Vorträgen erkundet, wie Kinder ermutigt werden können, ein glückliches Leben zu führen und ergründet, was Erwachsene für ihre Förderung benötigen. An diesem bunt gefüllten Wochenende dürfen sich alle Interessierte mit staunenden Kinderaugen von der bunten Welt des Kinderyogas verzaubern lassen.

Christine Stibi entführt in „Dein Glückspfad, Reise ins Glück“ Kinder in Welten voll Imagination und Fantasie, Bewegung und Erholung. Mit ihrem Wiesbadener Sport- und Bewegungspfad zur mentalen, körperlichen, seelischen und emotionalen Stärkung von Erwachsenen im Alltag gewann sie im Herbst 2022 den Innovationspreis des BYV.

Wer Kinderyoga in Schulen und KiTas anbieten möchte, ist bei Florian Sprater genau richtig. Aus seinem Vortrag entnehmen die Teilnehmenden hilfreiche Tipps und Tricks, um Kinderyoga in Schulen und KiTas anzubieten. Unter dem Motto „Starke Kinder. Starke Gefühle: Yoga Nidra für Grundschüler“ zeigt er, wie Kids in der Schulumgebung in die Entspannung geführt werden können. Die Kleinsten unternehmen mit ihm einen Yoga-Ausflug auf den Bauernhof in Form einer Yogastunde unter Einsatz von Bilderbüchern und Co.

Marcus Stück vermittelt die Grundlagen der Existenziellen Ethik für Kinder und nutzt dafür die Biozentrischen Gesundheitstheorie. Wie durch Kinderyoga gesunde Bildungsprozesse gefördert werden, zeigt er in seiner Yogastunde. Beim Biodanza lernen Kinder sich aus tänzerisch-ganzheitlicher Perspektive kennen. Bei den „Yoga Hits für Kids“, einem Mitmach-Konzert von Claudia Rühle für Groß & Klein, darf lautstark gesungen, getrommelt und getanzt werden.

Marion Weiß führt Kinder mit Körper- und Schwerbehinderung, ihre Eltern und Pädagogen ans Yoga heran. In einem Kinder- und einem Erwachsenenkurs öffnet Christian de May außerdem die Pforten zu den Naturvölkern Nordamerikas.

„Rohkost? – Igitt!“ Viele Eltern kennen diese Reaktion ihrer Sprösslinge auf alles Grüne und Gesunde. Wie diese jedoch spielend leicht für mehr Karotten, Pastinaken und Co. begeistert werden können, zeigt Maria Sperling in ihrem Food-Workshop. Dr. Devendra, Ayurveda-Mediziner bei Yoga Vidya, informiert Eltern, was Ayurveda für die Kleinsten tun kann. Dass Gesundheitsförderung nicht abstrakt sein muss, sondern ganz gezielt durch Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung erreicht werden kann, vermittelt Simone Gloeckners Vortrag. Zum Thema „Generation atemlos“ referieren Rebecca Boettcher und Lela Meier, indem sie den Tendenzen der Selbstoptimierung, die bis zur kollektiven Erschöpfung führen können, auf den Grund gehen.

Rockig wird’s in Andrea Heltens Eltern-Kind-Yoga. Wie der Yogaunterricht Teenies in seinen Bann zieht, kann ganz praktisch miterlebt werden. „Tschüss, lange Vorbereitungszeit“ – welcher Yogalehrer kennt nicht die langwierige Suche nach fesselnden Übungen, guten Flows und einem pädagogisch sinnvollen Stundenaufbau? Kreativer Kinderyoga darf jedoch voller Leichtigkeit sein. Ist der Yogalehrer in der Vorbereitung entspannt, sind es später auch die Kids bei der Ausführung.

Wie schaffe ich Inseln der Rekreation und Ruhe in der Schule? Diesem Thema widmet sich Mona Bektesi in ihren Workshops. Ilona Holterdorf setzt dagegen auf „yobee-active“ und themenbezogene YoBEKA-Workshops für Bildungsinstitutionen. Mit „Mein Freund, der Baum“ wird die Natur zum Kraftquell für gestresste Schüler. Mit dem Workshop „In meinem Herzen wohnt das Glück“ wird auf die inneren Ressourcen gesetzt, die die Resilienz stärken.

Programmdetails und Anmeldung

www.yoga-vidya.de/events/kinderyoga-kongress/start/
Anmeldung ab sofort per Tel.: 05234 – 870
oder E-Mail an: rezeption@yoga-vidya.de

Lippe Reporter
Menschen der Region

6-jähriges Jubiläum!

Am 10.02.2023 wird gefeiert!

Der Frühling nähert sich mit großen Schritten, es wird wärmer und damit allerhöchste Zeit, die Garderobe der farbenfroheren Jahreszeit anzupassen.

„Wir dürfen passend zum Frühjahr wieder die neue Mode auch vor Ort präsentieren", freut sich Friederike Kremke.

Als sie während des Lockdowns ihren Laden nicht öffnen konnte, wurden sie und ihr Team in den sozialen Medien aktiv und zeigt seitdem verschiedensten Stylinginspirationen.

Die Authentizität der Auftritte auf Instagram und auch auf Facebook ist Friederike Kremke wichtig.

Die Kunden von Friederike Kremke lassen sich nicht auf eine altersmäßig festgelegte Zielgruppe reduzieren. An den Standorten von GA selected women in der Schülerstr. 11 in Detmold und im Outlet by GA selected women in der Leopoldstr. 11 in Horn werden Frauen zwischen 16 und 86 Jahren gleichermaßen in Fair- und Slowfashion beraten.

Zum aktuellen Angebot zählen Marken, wie:

- DAWN - Slowfashion / Fairfashion
- 7 for all mankind / Denim aus Italien
- Estomo aus Hamburg / Slowfashion-Nachhaltig
- dänische Labels: RAINS / Sofie Schnoor / Moliin Copenhagen / Shoe Biz Copenhagen
- HUMANOID / Noumeno Concept / Another Brand / CAMBIO
- Le Bonnet / Better Rich / Herzensangelegenheit / Uli Schneider

Wir setzen weiterhin auf unsere Stammkunden und den persönlichen Kontakt. Auf Instagram zeigen wir täglich neue Outfitinspirationen und Neuheiten und nehmen die Kunden über unsere Stories mit in unseren Alltag.

Besuchen Sie uns auch in Horn, im Outlet by GA selected women

Leopoldstaler Strasse 11 • 32805 Horn

Instagram: outlet_by_ga_selectedwomen

Öffnungszeiten:
DI/DO/FR: 14:30 -18:00 Uhr / **MI:** 10:00 -13:30 Uhr

selected women

Schülerstraße 11 | 32756 Detmold
05231 5650156
www.guenteraab.de
selectedwomen@guenteraab.de

Wir sind für Sie da, stellen Ihnen eine individuelle Auswahl zusammen und liefern kontaktlos zu Ihnen nach Hause.

Öffnungszeiten:
MO: geschlossen
DI-FR: 10:00-18:00
SA: 10:00-16:00

ga_selected_women GA selected women

BOSS CASUAL | CAMBIO | DAWN DENIM | DIESEL | HUMANOID | SET
KAREN BY SIMONSEN | SOFIE SCHNOOR | ULI SCHNEIDER| 7 FOR ALL MANKIND

Unverzichtbare Hilfe für die Ukraine

Sachverständiger Maik Menke organisiert mehrfach Unterstützung

40 Sekunden Zeit, um aus der 16. Etage in den Schutzkeller des Hauses zu gelangen. Unmöglich, erst recht für eine Schwangere. Ringsum Bombendetonationen. Von einer Stunde auf die nächste ist die heile Welt für Maria am 24. Februar zusammengebrochen. Dem Tag des russischen Angriffs auf die Ukraine. Die 32-Jährige lebt mit ihrer Familie - Mann Alexander und dem zehnjährigen Sohn Maxim - in Kharkiv. „Das sind 30 Kilometer bis zur russischen Grenze. Raketen brauchen nur 40 Sekunden, bis sie hier sind. Zu wenig Zeit, um sie abzuschießen", sagt sie mit belegter Stimme. Die traumatischen Ereignisse gehen nicht spurlos an ihr vorbei. „Ich hatte Angst, mein Baby verloren zu haben." Die gute Nachricht dann beim Kinderarzt: Dem Ungeborenen geht es gut. Und Maria beschließt, der Kinderklinik zu helfen, so gut sie kann. Sie gründet die Hilfsorganisation „Unbreakable Kharkiv" (Unzerstörbares Charkiw) und erfährt unerwartete Unterstützung: Die Schnellrestaurant-Kette McDonald's unterstützt sie.

Aus kleinen Anfängen ist mittlerweile eine für viele Menschen unverzichtbare Hilfe geworden.

„Wir helfen rund 80.000 Menschen, versorgen vorwiegend Ältere mit Nahrungsmitteln und Medikamenten", erzählt sie. Insbesondere in den von der ukrainischen Armee zurückeroberten Gebieten. „Dort haben die Menschen gar nichts." Ohne Hilfe von außen sei das gar nicht möglich. Und so steht sie am Samstag, 29.10.2022 bei der Menke Unternehmensgruppe in Paderborn auf dem Hof und schaut zu, wie Hilfsgüter auf einen Sattelschlepper geladen werden. Unter anderem hat der Verein Stützpfeiler.org, dessen Schirmherr Maik Menke ist, diese Unterstützung organisiert. Es ist der 5. Transport seit dem 03.03.2022, den der Unternehmer Menke auf die Beine stellt. Bislang sind über 250 Tonnen Hilfsgüter, 12 Rettungswagen, 2 Krankentransportwagen und 3 Transporter in dem vom Krieg gebeutelten Land als Spende verblieben. Nach 3-stündiger Ladezeit ist der letzte Karton verstaut und der LKW sowie der vom Verein Stützpfeiler.org gekaufte Rettungswagen sind bis unter das Dach voll beladen.

Unternehmer Maik Menke erläutert noch einmal, wie wichtig die Unterstützung der Menschen in der Ukraine ist und unterstreicht deren Dankbarkeit dafür. Maria hatte schon am Vereinssitz der Stützpfeiler.org, welches die 1. Ladestelle war die Dankbarkeit ihres Vereins ausgedrückt, indem Maik Menke, Claudia und Hermann Lütkeschümer sowie Christian Schneider und Jutta Schulte Urkunden erhielten. Am Vereinssitz in Lengerich war unter anderem auch der Bürgermeister Wilhelm Möhrke vertreten, welcher sich 1.000 mal für die großartigen Leistungen bedankte und weitere Hilfen versucht, mit auf die Beine zu stellen. Kurz vor der Abfahrt des Konvois in Paderborn, kam die stellvertretende Bürgermeisterin Martina Wolf-Sedlatschek

um allen Beteiligten ebenfalls einen riesengroßen Dank auszusprechen und ihnen Glück und gutes Gelingen für die gefährliche Fahrt nach Kharkiv zu wünschen. Weitere Dankesworte sprach Herr Bernhard von Grünberg, dt. Politiker, ehemaliger Landtagsabgeordneter und Vorsitzender des Deutschen Mieterbundes Bonn, aus.

Inzwischen sind alle wohlbehalten an den Zielorten angekommen und die Spenden wurden bedarfsgerecht ohne Verzögerung verteilt. Die Dankbarkeit war sehr groß.

Wer helfen möchte: Stützpfeiler.org und Würde und Gerechtigkeit sind in den Planungen für den 6. Konvoi. Dieser soll im Februar 2023 stattfinden. „Wir möchten wieder u.a. Rettungswagen und gerne Busse sowie Feuerwehrfahrzeuge für den Wiederaufbau mitnehmen", sagen Menke und Schulte.

Das Spendenkonto: Stützpfeiler.org
IBAN: DE45 4036 1627 0052 0153 00

Foto: djd/www.cewe.de

Den Valentinstag mit Präsenten verschönern

(djd). Am 14. Februar ist Kuschelzeit. Schließlich will der Feiertag aller Verliebten gebührend gefeiert werden. Mit kreativen Fotogeschenken können sich Paare gegenseitig eine kleine Freude bereiten und gleichzeitig ihrer Liebe Ausdruck verleihen. Eine liebevolle Wanddekoration aus den schönsten gemeinsamen Momenten zum Beispiel ist schnell und unkompliziert gemacht. Eine andere Möglichkeit ist, das Lieblingsmotiv in einer Posterleiste aus Holz stilvoll in Szene zu setzen. Unter www.cewe.de etwa gibt es diese und weitere Inspirationen für den Valentinstag. Wer den eigenen Lieblingsmenschen in Zukunft immer bei sich haben möchte, kann sich zum Beispiel für einen selbst gestalteten Foto-Schlüsselanhänger oder eine Silikon-Handyhülle zum Umhängen entscheiden.

DIE BAUWERKSSANIERER
Sascha Müchler
SANIEREN - ABDICHTEN BESCHICHTEN
Tel. 0 52 36 - 88 98 210
www.die-bauwerkssanierer.de

RUTHE
Wohntreppen aus Holz
Wohntreppen von Meisterhand
• Moderne Holztreppen
• Klassische Holztreppen
Jeden 1. Sonntag im Monat 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr Schautag! 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

MÜHLENBECK
SCHLÜSSEL & SCHLÖSSER
SCHNELL – ZUVERLÄSSIG – TRANSPARENT
Ausgesperrt – Tür zugefallen?
Schlüsseldienst Mühlenbeck aus Paderborn kommt sofort!
24-STUNDEN-NOTDIENST
Schlossnotdienst • Türöffnungen • Schlüsseldienst
Einbruchschutz • Videoüberwachung • Tresore
Schlüsseldienst Mühlenbeck Paderborn GmbH • Riemekestraße 32 • 33102 Paderborn • Telefon: 05251 - 8783015
E-Mail: info@muehlenbeck-paderborn.de • www.muehlenbeck-paderborn.de

www.Bollermanns-Bilder

„Ich lasse das Leben
auf mich regnen“

(Rahel Varnhagen)

Birgit Auel

Dunkles Zimmer, Taschenlampe, Kinderlachen und Bettdecke über den Köpfen -„Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich meiner kleinen Schwester abends oft Geschichten erzählt habe, wenn wir nicht einschlafen konnten. Manchmal haben wir auch noch heimlich gesungen.“

„Um nicht von unserer Mutter erwischt zu werden, haben wir immer die Bettdecke wie ein Zelt über unsere Köpfe gespannt, damit Mutti bloß nichts mitbekommt“, erzählt Birgit Auel und lacht.„Ich träumte damals davon, Autorin zu werden, ahnte aber nicht, dass das “Geschichtenerzählen“ viel später tatsächlich eine Rolle in meinem Leben spielen würde.“

Heute ist das kleine Mädchen von damals eine gestandene Frau und tatsächlich Autorin, aber auch Sängerin und professionelle Sprecherin.

Vieles, wovon ich als Kind geträumt habe, hat sich erfüllt.

Denn ebenso wie vom Geschichten erfinden, war sie als Kind fasziniert von sonntäglichen Musikrevuen mit Peter Alexander, Caterina Valente oder den Kessler-Zwillingen. „So etwas wollte ich machen“, erinnert sich die Bad Lippspringerin. „Auf Bühnen stehen und richtige Zuschauer haben.“

In ihrer Jugend spielte deshalb zunächst vor allem die Musik eine große Rolle. Von Freunden, die damals zu dritt eine Band gegründet hatten, bekam Birgit zu ihrem 16. Geburtstag ein Mikrofon geschenkt, da diese dringend eine Sängerin suchten. Gar nicht darauf vorbereitet, aber immer pflichtbewusst, dachte sie: jetzt muss ich wohl, nahm die Herausforderung an und war somit 1985 das erste Mal Mitglied in einer richtigen Band.

„Man traute sich das ja erst gar nicht zu. Aber gut, dass ich nicht nein gesagt habe. Damit fing alles an. Das war eine wirklich spannende Zeit. Geprobt wurde in den Kellern unserer Eltern oder anderen freien Räumlichkeiten wie Pfarrheimen oder Kneipensäle. Damals haben wir unsere Keyboardständer noch selbst gebaut und Pullover mit unserem Bandnamen bemalt.“
Birgit schmunzelt: „Das waren noch ganz andere Zeiten.“

Schlosstheater Fürstenberg / Schützenfest Holzminden

Foto: Thorsten Maas Fotografie

Ihren ersten Auftritt habe die damals 16-jährige jedoch leider verpasst, da sie mit einer Blinddarmentzündung ins Krankenhaus eingeliefert werden musste.

„Ich hatte in diesem Moment das Gefühl, ich habe die Chance meines Lebens versäumt." Aber schon sehr bald folgten weitere Auftritte. „Trotzdem wir noch so jung waren, waren wir viel unterwegs und spielten auf Hochzeiten, Stadtfesten und vielen anderen Veranstaltungen."

Und das ist bis heute so geblieben. Denn Birgit ist nach wie vor als Sängerin sehr aktiv und möchte das auch nicht mehr missen. Sie spielt sogar nach all den Jahren häufig noch Gigs mit den Jungs aus ihrer ersten Band.

„Mit dem einen mache ich Tanzmusik, mit dem anderen Rock", lacht Birgit. „Ich war immer in der Tanzmusik zu Hause, singe aber genauso gerne Rocksongs. Sich frei fühlen und sich austoben. Das macht auf der Bühne so richtig Spaß! "

Schlosstheater Fürstenberg / Schützenfest Höxter

Sogar in Melbourne im Hard Rock Cafe hatte sie schon mal die Gelegenheit, spontan zum Mikrofon zu greifen.

Aber Birgit steht nicht nur mit Bands auf der Bühne. „Mein kleiner Kindheitstraum, in Musikrevuen singen zu dürfen, hat sich übrigens erfüllt", lächelt sie. „Ich war viele Jahre Mitglied beim Schlosstheater Fürstenberg, welches jährlich sehr erfolgreiche Musik-Revuen aber auch Kinderstücke auf die Bühne gebracht hat und dieses Jahr bei der Landesgartenschau in Höxter dabei sein wird! Darauf freue ich mich sehr!"

Motorradmesse Olsberg

Liebrecht Classics

In jedem Alter ein Star!

In unseren Werkstätten Lage & Lemgo kümmern sich unsere Spezialisten liebevoll um Mercedes-Benz Young- & Oldtimer. Seit Juli 2013 sind wir außerdem ein von der Kfz-Innung Lippe ausgezeichneter **„Fachbetrieb für historische Fahrzeuge"**. Sie können also sicher sein, dass Ihre Fahrzeuge bei uns in den besten Händen sind.

In unserem Fachbetrieb bieten wir unter anderem:

- Verkauf
- Inspektion & Service
- Karosserie- & Lackarbeiten
- Fahrzeugaufbereitung
- Young- & Oldtimer Instandsetzung

Kurt Liebrecht GmbH
Ihr Spezialist für
Mercedes-Benz Young- & Oldtimer.

Schötmarsche Str. 50 I Lage
☎ (05232) 60 83-0

Im Hengstfeld 6 I Lemgo
☎ (05261) 93 81-0

info@autohaus-liebrecht.de
www.autohaus-liebrecht.de

Da schwirrt noch so einiges mehr in meinem Kopf herum

Nachdem die Corona Pandemie besonders für auftretende Künstler ein großer Einschnitt war, nutzte Birgit Auel die Gelegenheit und vor allen Dingen die viele freie Zeit, sich ernsthaft mit einem anderen Kindheitstraum zu beschäftigen und fing wieder mit dem Erzählen und Schreiben von Geschichten an. Hier lässt sie sich besonders gern von Kindern inspirieren. So entstand 2021 das Kinderbuch „Kalli will besonders sein". Ein Jahr später kam ihr zweites Kinderbuch „Von wegen lahme Schnecke" auf den Markt.
„Da schwirrt noch so einiges mehr in meinem Kopf herum", sagt Birgit und denkt häufig an die vielen Abende mit ihrer jüngeren Schwester zurück, an denen sie die ersten ausgedachten Geschichten erzählte. „Ich habe immer noch das Heftchen, wo diese Geschichten drin stehen. Aber das bekommt keiner zu sehen." Birgit lacht.

Von April bis Mitte Oktober 2023 wird die Landesgartenschau in Höxter stattfinden. „Es ist in Planung, vor Ort Lesungen für Kinder zu meinem Buch „Von wegen lahme Schnecke" durchzuführen, weil es zur Landesgartenschau veröffentlicht wurde. Darauf freue ich mich. Kinder sind ein unglaublich ehrliches Publikum. Da werde ich am besten sehen, ob meine Geschichten bei Kindern ankommen. Aber ich bin sicher, dass die Lesungen nicht nur mir sondern auch den Kindern viel Spaß machen werden." Bei diesen Worten strahlen Birgits Augen und man spürt ihre Begeisterung.

Freiheitsgefühl – nicht nur auf der Bühne, sondern auch mit Zelt und Rucksack

Ausgleich zu ihrem aktiven Leben findet Birgit im Reisen. Und das am liebsten nah an der Natur. Am besten geht das mit Zelt und Rucksack. „Da stellt sich ein enormes Freiheitsgefühl ein. Man ist sein eigener Herr, hat keinen Zeitdruck und keine Termine und kann sich den Ausblick aus dem „eigenen Hotelzimmer" immer selbst aussuchen. Das ist herrlich", schwärmt sie. „Sich treiben lassen und bleiben, wo es gefällt. Was will man mehr?"

Aber Reisen mit Zelt und Rucksack ist nicht nur Ausgleich sondern auch Verbindung zu Birgits Leidenschaften. „Man findet Ruhe und kann seinen Gedanken mal wieder freien Lauf lassen. Da fließen plötzlich ganz viele neue Ideen und man wird wieder kreativ. Und so kitschig es klingen mag: man macht dann auch schon mal am Lagerfeuer vorm Zelt Musik." Birgit grinst. „Oh, da fällt mir direkt eine Geschichte ein", sagt sie.

„Wir besichtigten einen alten Friedhof auf der Insel Skye in Schottland. Ein rauher Wind wehte und die krummen, kaltnassen Grabsteine ragten aus dem Boden und schienen Geschichten aus längst vergangenen Zeiten zu flüstern." Birgit schüttelt sich. „Ich krieg jetzt noch Gänsehaut. Verwittert von Meer und Wetter konnte man die Widmungen auf den Gräbern kaum mehr entziffern. Es war ganz schön gruselig dort", erzählt sie. „Es wurde schon dunkel und wir mussten noch einen Zeltplatz finden. Den fanden wir dann auch. Aber dieser war total einsam. Letztendlich war es nur eine unbewachte Wiese mit einem kleinen Häuschen als Waschgelegenheit. Außer uns war nur ein auf mich finster wirkender Mann mit einem alten Wohnmobil dort. In der angehenden Dunkelheit und noch mit diesem mystischen Gefühl des Friedhofs in den Knochen, gruselte es mich so sehr, dass ich wusste, ich würd im Zelt kein Auge zumachen können. Mein Lebensgefährte – auch Musiker – wollte die Lage entspannen und nahm mit dem Mann Kontakt auf. Es stellte sich heraus, dass dieser auch Musiker war und so wurde erstmal gemeinsam Gitarre gespielt und gesungen. Da atmete ich auf. Später stellte sich dann heraus, dass der Mann aus Transylvanien kam.... Ich sag euch, da blieb trotzdem mindestens ein Auge im Zelt offen." Birgit lacht. „Aber ich sitze hier...ich habs überlebt! " Und sie fügt hinzu: „So was erlebt man nicht in einem Hotelzimmer. Darum find ich zelten so spannend und spontan."

Auf die Frage hin, welche Länder sie schon mit Zelt und Rucksack bereist hat, sind das einige. Außer Schottland, z.B. Deutschland, Spanien, Norwegen oder auch die Schweiz. Und wo soll es als nächstes hingehen? „Gerne nochmal nach Norwegen. Dann aber rauf bis zum Nordkap. Oder auch Irland. Vielleicht aber auch Holland. Das sind alles Camper freundliche Länder. Ich weiß es noch nicht genau. Und dann bringe ich in Ruhe all die Geschichten, die mir durch den Kopf schwirren, konkret aufs Papier."

Wie so viele andere Kreative auch, entwickelt sich Birgit ständig weiter. So ist ihre Neugier auf die kleinen und großen Abenteuer des Lebens noch lange nicht befriedigt, und ihr Potenzial noch lange nicht ausgeschöpft. Immer wieder sucht sie nach neuen Herausforderungen und Aufgaben.

2015 absolvierte sie deshalb z.B. eine professionelle Sprecherausbildung. Ihr nächstes Ziel ist es, eine berufsbegleitende Schauspielausbildung zu machen, um ihre künstlerischen Fähigkeiten auszubauen. „Ich bin gespannt, was noch alles auf mich zukommt. Ich versuche meine Träume und Ziele weiterhin zu verfolgen und werde dazu die sich mir bietenden Gelegenheiten wahrnehmen. Wie sagt Rahel Varnhagen so schön: Ich lasse das Leben auf mich regnen", fasst die Sängerin, Kinderbuchautorin, Sprecherin und bald vielleicht auch Schauspielerin zusammen.

Birgit Auel
Autorin, Sängerin und professionelle Sprecherin
Tel.: 0175 63 170 94
info@birgit-auel.de
www.birgit-auel.de

Foto: Andreas Schwarze Fotostudio

Anzeige

10 starke Tipps
für ihre nächste Tagung

Ihr Unternehmen führt eine Tagung durch und Sie sind verantwortlich für die Planung? Christian Lüdeking vom Waldhotel Bärenstein hat 10 starke Tipps, mit denen Sie Ihre Kollegen erfreuen und Ihre Chefs begeistern.

1. Suchen Sie einen Ort, an dem Sie sich um nichts kümmern müssen.

Wer eine Tagung organisiert und leitet, steht oft auf verlorenem Posten. Einen geeigneten Ort zu finden, ist oft nicht leicht. Ist der Raum groß genug, gibt es überhaupt Parkplätze für alle? Woher kommt die Verpflegung und wie weit ist es bis zum Hotel, wenn die Veranstaltung über mehrere Tage geht? Wer kümmert sich um die Technik, ist ein Pausensnack enthalten, und wie soll das alles koordiniert werden?

Mein Tipp: suchen Sie sich von Anfang an einen Ort, der alles miteinander vereint und an dem Sie sich um nichts kümmern müssen.

Ideal ist ein Tagungshotel wie das Waldhotel Bärenstein mit ausreichend Business-Zimmern, das gleichzeitig kleine wie große Gruppen verpflegen kann und sich auf das Tagungsgeschäft spezialisiert hat. So können Sie sicher sein, dass Sie keine bösen Überraschungen erleben, und Sie haben für alle Ihre Fragen einen Ansprechpartner. Bei besonders gut ausgestatteten Häusern wie bei uns sind Parkplätze, E-Ladesäulen und schnelles Wlan ohne komplizierte Anmeldung inklusive.

2. Buchen Sie eine externe Tagungsleitung.

Die meisten Firmen bleiben lieber unter sich. Das gilt auch für Tagungen. Aus dem Team wird eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter engagiert, um die Tagung zu leiten. Da muss man weniger erklären, die Zusammenhänge sind bekannt, die Personen und die Probleme auch, also ist das alles effektiv machbar und bleibt im Rahmen.

Nur bringt es so nicht viel. Zumindest weniger, als den einen kleinen Schritt zu machen, eine externe Tagungsleitung zu buchen.

Und die hat viele Vorteile. Externe Experten sind gleich doppelt vorteilhaft. Erstens sind sie extern, also nicht betriebsblind. Und zweitens sind sie Experten, also Profis im Bereich der Tagungsleitung. Beides hilft nicht nur der Tagung an sich, sondern auch dem Unternehmen.

Externe Tagungsleitungen zu finden, ist gar nicht so schwer. Es gibt verschiedene Online-Portale für Business-Moderatorinnen und Moderatoren, auch eine entsprechende Suche auf Xing oder LinkedIn bringt viele Ergebnisse.

3. Gehen Sie an einen Ort im Grünen.

Gute Tagungen bewegen den Geist, bessere auch den Körper. Wer den ganzen Tag im Tagungsraum sitzt, wird dessen irgendwann müde, auch wenn die Präsentationen noch so spannend sind – und das wäre noch ein ganz eigenes Thema.

Wer dazu noch aus dem hoffentlich vorhandenen Fenster des Tagungsraumes auf die nackte Hauswand des nächsten Innenstadthauses blickt, ist zurecht betrübt.

Suchen Sie stattdessen ein Haus im Grünen. Mit ausreichend Fläche drumherum. Vielleicht sogar inmitten herrlicher Natur. Gut erreichbar, aber doch ruhig.

Ein solcher Tagungsort lädt ein, auch kleine Pausen draußen zu verbringen, oder sogar größere Pausen draußen einzuplanen. Bewegung und frische Luft wirken Wunder. Von unserem Haus sind es zum Beispiel nur wenige hundert Meter zu den weltberühmten Externsteinen.

4. Teambuilding: fordern Sie heraus.

Tagungen, Konferenzen und Seminare haben ein Thema. Aber vor allem haben sie ein Team, eine Gruppe, seien es Kollegen oder Menschen, die sich gerade erst kennengelernt haben.

Tagungen verlaufen zwischenmenschlich oft zögerlich. Ändern Sie das. Indem Sie ein Teamevent einbauen. Ob Kletterpark, Bogenschießen, Lagerfeuerromantik oder ein kompletter Teamtag mit allem drum und dran. Ein gutes Tagungshotel kann Ihnen hier weiterhelfen.

Mein Tipp: Achten Sie darauf, ob Tagungshotels oder Seminarhäuser ein Rahmenprogramm anbieten, dass Ihnen Abwechslung bietet und Ihre Tagung einzigartig macht. Das Waldhotel Bärenstein hat viele tolle Partner aus Lippe, die Ihre Tagung einzigartig machen.

5. Sorgen Sie für einen ganz persönlichen Mehrwert.

Viele Tagungsteilnehmer erzählen, dass sie während einer Tagung wie abgeschnitten von sich selbst sind. Es geht nur um das Thema, um das Unternehmen, aber nicht um sie selbst.

Dabei ist eine Tagung, dieses konzentrierte Beisammensein, ein idealer Ort und Zeitpunkt, in einen persönlichen Mehrwert Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu investieren.

Bauen Sie einen solchen Mehrwert ein, zum Beispiel, indem Sie mit einer externen Person eine Yogastunde anbieten. In der Mittagspause zum Beispiel, oder abends. Eine solche Investition zahlt sich auch für das Unternehmen aus.

6. Erleben Sie das wahre Leben.

Tagungen sind abstrakt. Sie haben den Hang, theoretisch zu bleiben. Wir haben schon verschiedene Strategien vorgestellt, um das zu ändern, aber es bleibt doch zumeist eine interne Angelegenheit.

Ändern Sie das, indem Sie den Tagungsort einmal verlassen. Suchen Sie sich einen Betrieb vor Ort, den Sie besuchen können.

Sie können sich sicher sein: die allermeisten, wenn nicht sogar alle Betriebe, freuen sich, wenn sie für einen Besuch angefragt werden.

Der Austausch innerhalb der Branche – oder branchen-übergreifend – ist wichtig und inspirierend. Und wer weiß: vielleicht ergibt sich aus dem einen Besuch ja mehr. Eine Geschäftsbeziehung oder eine Partnerschaft.

7. Laden Sie die Familien ein.

Arbeit und Freizeit sollte man trennen! Ja, das stimmt. Das gilt auch für eine Tagung. Aber ein Tagungshotel im Grünen führt doch zu einem anderen Tipp.

Legen Sie die Tagung so, dass sie an einem Freitag endet. Und dann laden Sie die Familien der Tagungsteilnehmenden ein, nachzureisen. Zu einem Wochenende im Hotel, zum Beispiel zum Kurzurlaub im Teutoburger Wald.

Ob daraus ein gemeinsames Erleben wird oder die Familien ihre eigenen Wege gehen, ist zweitrangig. In erster Linie geht es um das Zeichen, dass Ihnen die Work-Life-Balance der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wichtig ist.

8. Teilen Sie die Verantwortung auf.

Lastet alle Verantwortung für die Tagungsorganisation auf Ihren Schultern? Gut, wenn Sie zumindest einen Tagungsort gefunden haben, der Ihnen viel Arbeit abnimmt.
Und das können andere auch während der Tagung.
Teilen Sie die Verantwortung auf. In Ihrem Unternehmen gibt es viele unterschiedliche Talente, die auf diese Weise gefördert werden.

Geben Sie Verantwortung ab und zeigen Sie damit, dass Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern – und fordern. Gemeinsam schaffen Sie soundso mehr.

9. Bauen Sie ein Genuß-Element ein.

Wer viel denkt, bekommt Appetit. Und wer zu lange verzichten muss, verliert die Lust. So oder ähnlich könnte man ein Fazit vieler Tagungen beschreiben.

Das muss natürlich nicht so sein. Überlegen Sie doch einmal, ein Genuß-Element einzubauen. Laden Sie zum Beispiel einen Sommelier ein, der Ihnen abends den Wein nahebringt. Oder wie wäre es mit einem Brot- oder Wassersommelier? Sie werden staunen, mit welcher Begeisterung die Teilnehmenden an die Tagungstische zurückkehren.

Mein Tipp: Gute Tagungshotels können Ihnen Tipps und Adressen geben, damit Sie das gewisse Extra für Ihre Tagung dazu holen können.

10. Überraschen Sie die Teilnehmenden.

Wer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einer Tagung einlädt, investiert in sie und in das Unternehmen. Und doch geht im Rahmen einer oft eng getakteten Tagung so manche zwischenmenschliche Regung verloren.

Zeigen Sie Ihren Mitarbeitenden Ihre Wertschätzung und überraschen Sie die Teilnehmenden. Wenn sie soundso zu einer geschäftlichen Tagung versammelt sind, eignete sich zum Beispiel ein Business-Fotoshooting ganz hervorragend. Nicht zuletzt zeigen Sie damit, dass Sie in die Anwesenden investieren und mit ihnen in die Zukunft planen.

Oder Sie laden die Teilnehmenden zu einem besonderen Event ein. Das kann auch einmal die halbtägige Barista-Schulung in der ortsansässigen Kaffeerösterei sein. Die Tagungsteilnehmenden gehen mit vielen besonderen Eindrücken nach Hause. Im Waldhotel Bärenstein haben wir da tolle Kooperationspartner!

Fazit: Think outside the box

Eine Tagung ist mehr als nur eine Tagung, wenn Sie den Mut und die Kreativität haben, daraus ein besonderes Event zu machen. Am wichtigsten ist es, dafür einen geeigneten Partner zu finden, der Sie mit geballter Expertise unterstützt. Ein professionelles Tagungshotel ist dafür am besten geeignet. Und wenn Sie dann einige – oder alle – unserer Tipps umsetzen, werden es Ihnen Ihre Mitarbeitenden danken. Garantiert.

Hotel Bärenstein GmbH

Am Bärenstein 44
32805 Horn-Bad Meinberg
OT Holzhausen-Externsteine

Tel.: 05234/20 90
info@hotel-baerenstein.de
www.hotel-baerenstein.de

T-Time.

Der neue 911 Carrera T. Sportmade.

Ein Bekenntnis zum Purismus. Dank manuellem 7-Gang-Schaltgetriebe und Gewichtsreduzierung ist jede Fahrt mit dem neuen Carrera T auf das Wesentliche fokussiert: ungefilterte Emotionen.
Mehr unter: www.porsche.de/911CarreraT

Porsche Zentrum Paderborn
Thiel Sportwagen GmbH
Detmolder Straße 73
33100 Paderborn
Tel. +49 5251 504-911
www.porsche-paderborn.de

911 Carrera T · Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 15,0–12,9 · außerorts 7,6–7,3 · kombiniert 10,2–9,5 (NEFZ); kombiniert 10,9–10,3 (WLTP); CO_2-Emissionen in g/km kombiniert: 232–217 (NEFZ); 247–233 (WLTP); Stand 10/2022

PORSCHE

Detmolder Schmuck & Raritäten

SEIT 2012

Ihr Schmuck- und Raritätenhändler in Lippe Detmold

Wir kaufen gegen sofortige Barzahlung

Altgold

Zahngold

Barren/ Münzen

Silber

Luxusuhren

Edelsteinschmuck

Armbänder

Bernstein

Militaria

Zinn

In vierter Generation stehen wir, die Familie Laubinger Antiquitäten- & Goldankauf, Ihnen als Partner zur Seite.

Erfahren Sie höchste Seriosität, Fachkompetenz und Diskretion, im Ankauf Ihrer Schätze.

Unsere Gold- & Silber Ankaufspreise orientieren sich an den Kursen der internationalen Börsen!

Taschenuhren

Kunstgegenstände

Bronze

Antiquitäten

Wir kommen auch zu Ihnen!
Termine unter:
0174 / 421 55 52

Detmolder Schmuck & Raritäten
Inhaber: G. Laubinger
Behringstraße 3a
32756 Detmold

Telefon:
0174 / 421 55 52
oder
05231 / 943 9999

Öffnungszeiten:
Mi + Fr 9:30 - 15:00 Uhr
Sa 9:30 - 13:30 Uhr
Und nach Vereinbarung.

www.gold-ankauf-detmold.de

Anzeige

#teamlippe

Wir wissen wie's weitergeht!

Mit der Vergabe der Halbjahreszeugnisse wurde für die Schülerinnen und Schüler, die in diesem Jahr ihren Schulabschluss machen, der Endspurt für den Übergang von der Schule in den Beruf eingeläutet.

Die Corona-Pandemie in den vergangenen Jahren hatte gesellschaftlich weitreichende Folgen. Auch die Berufsorientierung in den Schulen konnte nicht wie gewohnt durchgeführt werden. Vielen Jugendlichen fällt es daher in einer Zeit, in der sie unendliche Möglichkeiten zu haben scheinen, schwer, ihren konkreten Berufswunsch zu formulieren. Eine Vielzahl an Angeboten steht den Schülerinnen und Schülern daher zur Verfügung, um sie bei der Berufsorientierung und dem Finden des passenden Ausbildungsplatzes zu unterstützen.

Um den jungen Menschen zu helfen, die richtigen Ansprechpartner zu finden, hat die Koordinierungsstelle Schule-Beruf (Schu.B) den aktuellen Flyer unter dem Slogan „Wir wissen wie's weitergeht!" herausgebracht. Mit Hilfe von QR-Codes gelangt man hier direkt zu den Kontaktdaten der Ansprechpartner in den verschiedenen Projekten und Angeboten. Im Rahmen der Kampagne #teamlippe wurde der Flyer zum wiederholten Male an allen allgemeinbildenden Schulen in Lippe als Zeugnisbeilage verteilt.

Die Kampagne wurde durch die 2020 gegründete Initiative „Zukunft Ausbildung in Lippe" ins Leben gerufen. Entstanden ist diese Initiative zur Unterstützung der Jugendlichen, für die durch die Corona-Pandemie viele Sicherheiten ihre berufliche Zukunft betreffend in Frage gestellt wurden. An der Initiative beteiligt ist das seit über 10 Jahren in der Lippe Bildung eG angesiedelte Netzwerk Schule-Beruf.

Die eng kooperierenden Institutionen wie Kammern, Agentur für Arbeit, Kreis Lippe und weitere Einrichtungen wollen damit gemeinsam sicherstellen, dass allen interessierten Jugendlichen eine Perspektive im Kreis Lippe ermöglicht werden kann.

Der jetzt neu aufgelegte Flyer soll einen Beitrag dazu leisten. Der Flyer und weitere Informationen sind auch online zu finden unter: **www.teamlippe.de**

Ansprechpartner:
Schu.B – Koordinierungsstelle Schule - Beruf
c/o Lippe Bildung eG
Johannes-Schuchen-Str. 4 • 32657 Lemgo
VANESSA BOSCHKE: Tel. 05261/70 80-827
boschke@lippe-bildung.de
LISA McVICAR: Tel. 05261/70 80-830
mcvicar@lippe-bildung.de

Der kurze Kriminalfall zum Mitraten

von Joachim H. Peters

Kommissar Fux und die drei „Früchtchen“

„Endlich Wochenende“, freute sich Kommissar Markus Fux und klappte die dicke Akte zu, die vor ihm lag. Seine Frau war mit den beiden Söhnen bereits heute Mittag zu ihrer Schwester ins Sauerland gefahren und würde erst am Sonntagnachmittag zurückkommen. Auch Fux hatte sich für sein Wochenende schon einen Plan zurechtgelegt.

Heute Abend würde er es sich auf der Couch gemütlich machen und sich endlich die Dokumentation über Arthur Conan Doyle, den Erfinder von Sherlock Holmes ansehen. Obwohl die erste Geschichte bereits im Jahre 1886 geschrieben worden war, faszinierten sie die Leser immer noch. Da seine Frau sich für dieses Thema nicht erwärmen konnte, hatte er bisher darauf verzichtet sich die Aufzeichnung der Dokumentation anzusehen. Das würde er heute nun in aller Ruhe nachholen.

Morgen würde er dann nach Bielefeld auf „die Alm“ fahren und seiner Arminia zujubeln, immer mit der Hoffnung, dass es mit seinem Verein endlich mal bergauf ging. Sonntagmorgen hatte er sich mit seinem Freund Axel zu einer Radtour verabredet und spätestens gegen Mittag würden auch die anderen Mitglieder der Familie Fux wieder zuhause eintrudeln.

Es war fünf Minuten vor Feierabend, als Fux‘ Mitarbeiter Hannes Borgmann den Kopf durch die Tür steckte und sich ins Wochenende verabschiedete. Mit den Worten „Bis Montag, Chef!“ war Borgmann aber sofort wieder verschwunden. Er wollte schnell los, weil er eine neue Freundin hatte, wie Fux in der Kantine gehört hatte.

„Ach ja, die Jugend“, seufzte der Kommissar und zog seine Jacke von der Stuhllehne. Genau in diesem Moment klingelte das Telefon. „Na, hoffentlich kommt jetzt nicht noch ein schwerer Fall.“ Fux hängte die Jacke wieder an ihren Platz, setzte sich hinter seinem Schreibtisch und nahm den Hörer ab.

„Markus?“ Fux erkannte die Stimme sofort. Es war sein Onkel Wilfried Kehne, der zusammen mit seiner Frau Erika in Lemgo wohnte. Wenn der ihn hier im Büro anrief, dann musste der ganz schön was auf dem Herzen haben.

„Hallo, Onkel Wilfried! Wie geht es Euch?“

„Ich bin sauer“, grummelte besagter Onkel. „Da müht man sich den ganzen Vormittag ab, kriecht zwischen den Reihen herum und pflückt und am Ende kommt irgend so ein Nichtsnutz und stiehlt einem, im wahrsten Sinne des Wortes die Früchte dieser Arbeit.“

„Man hat dich bestohlen?“, fragte Fux ungläubig. „Wer war das denn und was ist denn weggekommen?“

„Lach jetzt nicht!“, forderte Onkel Wilfried ihn auf. „Ein Körbchen mit den süßesten und saftigsten Erdbeeren, die ich jemals in unserem Garten gepflückt habe!“ Was dann folgte war ein tief enttäuschter Seufzer. „Erika wollte doch für Sonntag einen Erdbeerkuchen backen und dann kamen diese verdammten Diebe und nun ist es Essig mit dem Kuchen.“

Fux war froh, dass Wilfried nicht sehen konnte, dass er bei dieser enttäuschenden Erklärung lächeln musste. Familie Kehne ohne Sonntagskuchen? Das ging auf keinen Fall. Also hakte er nach.

„Hast du denn einen Verdacht, wer die Diebe sein könnten, weil du ja von ihnen in der Mehrzahl gesprochen hast?“

„Ich kann nichts beweisen, aber ich bin mir sicher, dass da drei ganz bestimmte Bürschchen hinter stecken. Die haben immer nur Flausen im Kopf und zutrauen würde ich denen das alle Male." Onkel Wilfried schnaufte verächtlich. „Vorletzte Woche sind bei Strate zwei Kaninchen verschwunden und letzte Woche mussten Erfkamps ihre Mülltonnen in der ganzen Straße suchen. Die haben sie dann in dem kleinen Bach hinter den Häusern wiedergefunden. Hier in der Straße sind sich alle sicher, dass auch das das Werk dieser drei Teufelsbraten war."

„Tja, Onkel Wilfried und wie kann ich dir nun helfen?" Fux hatte einen Bleistift vom Schreibtisch genommen und kaute gedankenverloren darauf herum.

„Na, ich dachte, wo du doch bei der Polizei bist und da sogar bei der Kripo…, na, da dachte ich, ob du diesen drei Burschen nicht mal auf den Zahn fühlen könntest. Vielleicht rücken sie dann die Erdbeeren wieder raus, und wenn nicht, dann dürfte sie dein Besuch vielleicht erschrecken und von weiteren Taten abhalten."

Markus Fux schüttelte ergeben den Kopf. Eigentlich war das überhaupt nicht seine Aufgabe, aber andererseits konnte er seinem Onkel diesen Gefallen auch schlecht abschlagen.

„Wo finde ich diese drei denn?"

Die Antwort auf diese Frage darauf hatte Onkel Wilfried sofort parat. Sie würden den ganzen lieben langen Tag lang auf dem Bolzplatz in der Nähe des Parks rumlungern. Da würde er sie ganz sicher antreffen. Zusätzlich hatte Onkel Wilfried sogar die Namen der vermeintlichen Übeltäter parat. Max, Finn und Leon und dazu lieferte er auch gleich die Nachnamen.

„Also ich habe die Erdbeeren gepflückt und sie in einem Körbchen auf den Tisch auf unserer Terrasse abgestellt. Dann bin ich nur kurz reingegangen, um mir die Hände zu waschen und als ich wieder rauskam, war das Körbchen weg." Man konnte die Empörung in Onkel Wilfrieds Stimme immer noch deutlich hören.

„Und wann war das genau?", erkundigte sich Fux.

„Das kann ich dir genau sagen, mein Junge. Drei Uhr, denn als ich ins Haus kam schlug gerade unsere große Standuhr im Flur."

Markus Fux hatte sich ein paar Notizen gemacht und stand auf. „Ich werde mal sehen, was diese drei Früchtchen so zu erzählen haben. Vielleicht bekomme ich ja wirklich was raus."

„Es soll dein Schaden nicht sein, mein Junge." Onkel Wilfried hatte erleichtert aufgeatmet. „Tante Erike wird für Sonntag auf jeden Fall einen Kuchen backen, mit oder ohne Erdbeeren und dazu du bist natürlich eingeladen."

Markus Fux bedankte sich mit einem Lachen und beschloss auf seinem dem Weg nach Hause noch einen Abstecher nach Lemgo zu machen.

***

Wie von Onkel Wilfried vermutet, traf Fux die drei Jungen auf dem besagten Bolzplatz an. Er schätzte sie auf vierzehn

bis fünfzehn Jahre und alle drei sahen ihn mit erstauntem Blick an, als er sie ansprach und ihnen seinen Dienstausweis zeigte. Dann fragte er nach ihren Namen und nahm als ersten Max zur Seite. Und zwar so weit von den anderen weg, dass die ihr Gespräch nicht mithören konnten.

„Heute ist im Garten eines Eurer Nachbarn ein Diebstahl begangen worden und ich würde gerne wissen, ob du mir darüber etwas sagen kannst?" Er blickte Max erwartungsvoll an. Doch der Junge mit den blonden Haaren und den Sommersprossen um die Nase schüttelte den Kopf.

„Ich weiß nichts davon, Herr Kommissar. Was soll denn da gestohlen worden sein?"

„Ein Körbchen mit frisch gepflückten Erdbeeren, es stand auf der Terrasse von Herrn Kehne."

Max zuckte mit den Schultern. „Keine Ahnung, wer das genommen haben könnte. Ich war es jedenfalls nicht, denn ich hatte um drei Uhr Nachhilfeunterricht in Mathe und mein Vater hätte mir die Hölle heißgemacht, wenn ich nicht dagewesen wäre."

Fux schmunzelte. „Naja, das kann ich verstehen. Mathe war auch nicht gerade mein Lieblingsfach. Aber du bist doch ansonsten ein cleveres Kerlchen Max, wer könnte denn deiner Meinung nach für so einen Diebstahl in Frage kommen?"

Max sah sich verstohlen um, dann beugte er sich zu Fux und flüsterte ihm etwas zu. „Ich will ja nichts gesagt haben, aber Finn, der hat letztes Jahr schon mal aus einem anderen Garten ein paar Äpfel geklaut. Vielleicht fragen Sie den mal." Fux nickte verstehend. „Danke für den Tipp, schick mir doch jetzt bitte mal Leon rüber!"

Zwei Minuten später stand ihm Leon gegenüber. Mit seinen schwarzen Haaren und den dunklen Augen das genaue Gegenteil von Max. Auch ihm erzählte Fux, dass es heute Nachmittag zu einem Diebstahl im Garten der Familie Kehne gekommen war. Er wollte von Leon wissen, ob der etwas über das verschwundene Erdbeerkörbchen wusste. Doch der schüttelte nur den Kopf.

„Keine Ahnung, wer die genommen haben könnte, aber ich ganz bestimmt nicht, denn ich bin gegen Erdbeeren allergisch. Wenn ich nur eine esse bekommene ich überall Pickel. Ich würde keine Erdbeere anfassen, geschweige sie essen."

Aber auf die Frage nach einem möglichen Täter hatte auch Leon eine Vermutung. „Ich könnte mir vorstellen, dass es Max war, der heckt immer die tollsten Streiche aus. Wenn es einer war, dann der", da war er sich sicher.

Fux musste ein Grinsen unterdrücken und bat Leon ihm als letztes Finn zu schicken. Als der Junge mit den roten Haaren vor Fux stand, stemmte er trotzig die Hände in die Hüften. „Was wollen Sie von mir?"

Fux wunderte sich über so viel Selbstbewusstsein. „Ich wollte mir dir über einen Diebstahl sprechen, der sich heute gegen 15.00 Uhr im Garten der Familie Kehne ereignet hat."

Bei dieser Erklärung verschränkte Finn die Arme vor der Brust. „Weiß ich nichts von. Das muss jemand anderer gewesen sein, ich war es jedenfalls nicht."

Fux musterte ihn von oben bis unten. „Und wo warst du um drei Uhr?"

„Hier, auf dem Bolzplatz. Ich habe auf die anderen gewartet. Wir wollten uns heute Nachmittag hier treffen."

„Aha, und für wann habt ihr euch verabredet?", wollte Fux wissen.

„Ich weiß zwar nicht warum das wichtig ist, aber so gegen vier. Sonst noch was?"

„Nein, das wäre fast alles, aber vielleicht hast du ja einen Verdacht, wer es gewesen sein könnte."

Finn stieß empört die Luft aus. „Ich bin kein Verräter, selbst wenn ich wüsste, wer es war, würde ich das nicht sagen. Und außerdem finde ich es albern, dass die Polizei wegen ein paar lächerlicher Erdbeeren extra einen Kommissar herschickt."

Damit drehte Finn sich um und ließ Fux sprachlos zurück. Der sah dem Jungen hinterher und dachte dann eine Weile über das, was er gehört hatte nach. Dann ging er nochmal zu den dreien, redete kurz mit allen und verließ dann zufrieden den Bolzplatz.

***

Wilfried Kehne war überrascht als sein Neffe anklingelte und ihm sagte, dass er damit rechnen dürfte, dass heute noch zwei Burschen bei ihm vorbeikommen würden, um sich für den Diebstahl zu entschuldigen. Er sei sich sicher, dass er ihnen ausreichend ins Gedächtnis geredet habe, um sie zur Einsicht zu bringen.

„Na da bin ich ja mal gespannt, wer hier auftaucht", grinste Onkel Wilfried. „Wenn die wirklich kommen, dann darfst du am Sonntagnachmittag den ganzen Kuchen alleine aufessen."

„Wenn du nichts dagegen hast, bringe ich den Rest der Familie Fux mit, die sind dann nämlich wieder da." Bei dem nächsten Gedanken musste er automatisch schmunzeln, denn wir er seine Jungs kannte, brachten die aus dem Sauerland garantiert einen Bärenhunger mit.

Bevor er jedoch nach Hause fuhr um sich endlich die Dokumentation über Sherlock Holmes anzusehen, nahm er sich noch die Zeit seinem Onkel zu erklären, womit sich die beiden Erdbeerdiebe verraten hatten.

Lösung des Falls auf Seite 39.

Gipfelgespräche
– die etwas andere Talkshow

Stargäste sind die TV-Schauspieler Rebecca Immanuel und Steffen Schroeder

Oerlinghausen. Joachim H. Peters war einmal Polizist. Jetzt ist er seit etlichen Jahren Autor der Lippe- und Paderborn-Krimis, Kabarettist und Moderator. Und weil das Leben eben nicht nur ein Kabarett ist, macht er in der Bergstadt Oerlinghausen eine Kneipe auf.
„Zum Gipfel" soll sie heißen und das Besondere daran ist, dass sie nur einen Tag im Jahr öffnet: am Samstag, 22. April, ab 19.30 Uhr in der Aula des Niklas-Luhmann-Gymnasiums.

Mit seinem Stammgast, dem Redakteur Gunter Held, begrüßt er eine Reihe von Gästen, um mit ihnen Gipfelgespräche zu führen. Dieses Format von informativer Unterhaltung ist neu in Oerlinghausen und wird vom Marketingverein der Stadt unterstützt und veranstaltet.

Die Themen des Abends sind vielfältig. Die Schauspielerin Rebecca Immanuel berichtet nicht nur über ihre Dreharbeiten zum „Bergdoktor", sondern spricht auch darüber, warum sie sich seit Jahren ehrenamtlich für den Kinderschutz engagiert und was sie daran gereizt hat, eine CD ausgerechnet mit Weihnachtsliedern zu produzieren. Und wie steht Steffen Schroeder eigentlich privat zum Fahrradfahren? In der „Soko Leipzig" kommt er regelmäßig als Kommissar Kowalski mit dem Rad zum Dienst. Ob er es auch in Oerlinghausen dabei hat? Neben der Schauspielerei engagiert sich Schroeder in der Gefangenenhilfe, ist in seiner Wahlheimat Berlin als Vollzugshelfer unterwegs. Über seine Erfahrungen, die er in diesem Bereich mit einem verurteilten Mörder gemacht hat, hat Steffen Schroeder ein Buch geschrieben. Die Erkenntnisse, die er in den Gesprächen mit dem Gefangenen gemacht hat, greifen tief in sein eigenes Leben ein.

Christian Althoff ist Repräsentant des „Weißen Rings" in OWL. Hauptberuflich ist er als Polizei- und Gerichtsreporter tätig. Ein Gesprächsthema wird sein, ob während der Coronazeit und danach die häusliche Gewalt zugenommen hat und ob es Gründe dafür gibt. Wie er im Augenblick die Kulturlandschaft erlebt, das ist eines der Themen, die mit Georg Heckel, dem Intendanten des Detmolder Landestheaters besprochen werden.

Spannend ist die Frage, wie sich Europas größtes Reisetheater für die Zukunft aufstellen will. Mehr als die Hälfte seiner 600 Vorstellungen im Jahr zeigt das Mehrspartentheater außerhalb seines Stammsitzes Detmold. Und schließlich ist da noch Armin Müller, ehemaliger Küchenchef und Diätberater aus Bad Dürrheim, der eine ganz besondere Herangehensweise an das Abnehmen überflüssiger Pfunde hat.

Zur Auflockerung der Gesprächsrunde wird es Musik von Wolfgang Meyer aus dem Haus der Musik in Detmold geben.

Karten gibt es ab sofort für 19 € in der Buchhandlung Blume, Tel. 05202-3646, per E-Mail: info@blume-buch.de oder unter **www.oerlinghausen-marketing.de**

Unterstützt werden die Gipfelgespräche von der Sparkasse Lemgo, den Stadtwerken Oerlinghausen, der Brauerei Krombacher sowie der Lippischen Landesbrandversicherung.

ÜBER 2.800 BMW + MINI
Neu- & Gebrauchtwagen
SOFORT
verfügbar!

B&K GmbH
Benzstr. 19 · 32108 Bad Salzuflen
Tel 05222. 9265-0
E-Mail badsalzuflen@bundk.de
bundk.de

B&K

Influencerin, Model, Handwerkerin, Autorin: Was machst du konkret beruflich?

Ganz klar: Handwerkerin.

Im Interview mit Sandra Hunke

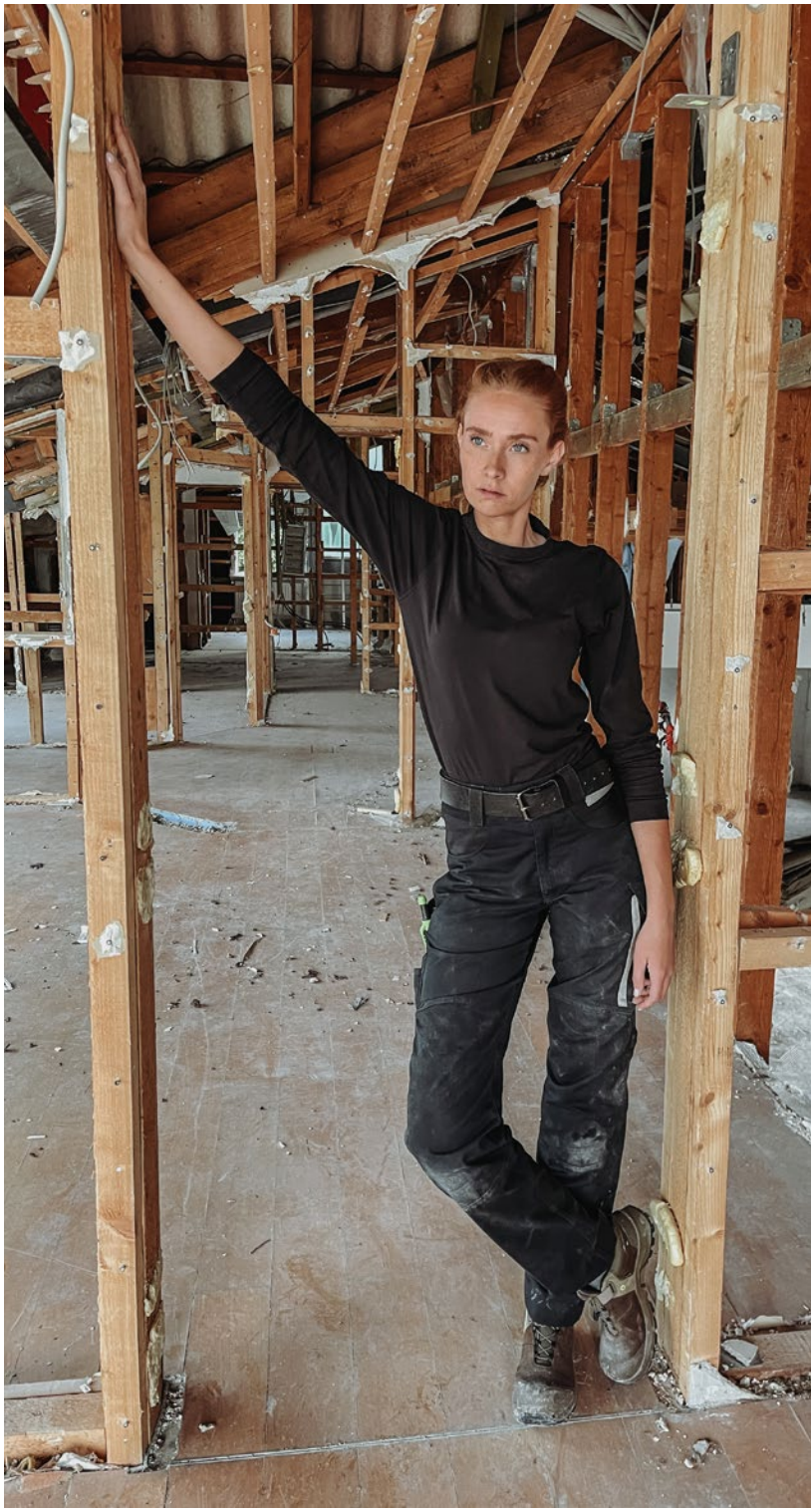
Erinnern wir uns mal ein paar Jahre zurück, Instagram gab es noch nicht, Facebook steckte in den Kinderschuhen. Das Wort „Influenca“ hörte man höchstens mal beim Hausarzt und wenn, dann steckte da meistens nichts Gutes dahinter. Wobei „Influencer“ ja heute der neue Lieblingsbegriff und Traumberuf vieler Jugendlicher ist. Influencer ist aber kein Ausbildungsberuf. Eigentlich kann sich jeder Influencer nennen, der mindestens einen Follower irgendwo hat. Wie sinnvoll seine Inhalte sind und wie dringend die Welt diese braucht, ist dann eine andere Sache.

In dieser Zeit wuchs ich in Schlangen auf. Da hatte man solche Träume normalerweise nicht, man wurde geprägt durch sein Umfeld. Und mein Umfeld war – da hatte ich Glück – meine liebevolle Familie. Mein Vater ist selbständiger Fliesenleger, mein älterer Bruder selbständiger landwirtschaftlicher Lohnunternehmer, meine Mutter war Hausfrau.

In der Schule war ich, um es mal harmlos auszudrücken, nicht gerade „Everybody's Darling“. Rote Haare, Sommersprossen, dünn und schlaksig und damit das perfekte Mobbing-Opfer. Gemobbt wird immer. Also hieß es für mich jeden Tag: schnell die Schulbank drücken und in Gedanken schon auf zu Hause freuen. Dort flüchtete ich oft zu meinem Vater und zu meinem Bruder in die Werkstatt. Das ist dann auch der Grund, warum ich bis heute nicht kochen kann. Während die anderen Mädchen sich auf ihren Kochunterricht gefreut haben, hing ich lieber mit den Jungs ab und habe irgendwas zusammengebaut.

Ich weiß nicht, ob die Liebe zum Handwerk genetisch in mir veranlagt ist, oder ob es vielleicht die Anerkennung meines Bruders und meines Vaters war, die mich immer wieder zum Handwerk hingezogen hat. Wenn ich in der Werkstatt war, konnte ich alles um mich herum vergessen. Mein Bruder und mein Vater brachten mir alles bei und weil ich offensichtlich auf dem Gebiet nicht so talentfrei war, wie für das Kochen, lernte ich alles in ziemlich kurzer Zeit. Wie schneidet man ein Brett zu? Wie mischt man Beton? Wie bohrt man ein Loch in Metall? Ich entwickelte meine handwerklichen Fähigkeiten immer weiter. Sogar so weit, dass ich heute ein komplettes Haus ganz allein bauen könnte. Das würde sehr lange dauern – aber ich könnte handwerklich alles selbst erledigen.

So stand für mich früh fest, ich möchte Handwerkerin werden. Aber gleichzeitig war ich im Alter von 16 Jahren natürlich auch eine junge Frau, die das Leben einer normalen Teenagerin leben wollte. Zum Beispiel mit meiner besten Freundin auf Partys gehen und sich dafür hübsch machen. Ich verbrachte an den Wochenenden schon mal einige Zeit im Bad. Und so beschloss ich letztendlich, das Hobby zum Beruf zu machen. Wenn ich schon so viel Zeit im Bad verbringe, dann kann ich es wenigstens auch selbst bauen. Also entschloss ich mich, Anlagenmechanikerin SHK zu werden. Schöne Bäder bauen, kleine Wellness Oasen, tolle Schminktempel - das sollte meine Berufung werden. Und so wurde ich Handwerkerin. In meinem zweiten Lehrjahr habe ich dann von der „Miss Handwerk“ gehört und es meiner Freundin erzählt. Bewirb dich da, sagte sie, du bist hübsch, die nehmen dich.



Ich war unsicher. Letztendlich dachte ich mir, meine Freundin möchte nur nett sein und mich aufbauen. Denn schließlich hatten mir in der Schule jahrelang alle das Gefühl gegeben, ich sei eben nicht schön, weil ich nicht der Norm entspreche. Sie ließ aber nicht locker. Heute glaube ich, ich wollte sie damals irgendwie nicht enttäuschen und fuhr mit ihr nach München zur Wahl der „Miss Handwerk“.

Das war der Moment, in dem alles begann. Mir machte es sofort Spaß, mal schön geschminkt zu werden. Mal einen Tag wie eine Prinzessin über den Laufsteg zu schreiten. In den sozialen Medien wurde der „Miss Handwerk"-Kalender überall geteilt und ich war auf dem Cover.

Als ich nach der Wahl wieder zu Hause ankam, wartete auch schon eine E-Mail auf mich. Eine TV-Produktionsfirma hatte mich im Internet entdeckt und wollte mich für das TV-Format „Das Aschenputtel Experiment" gewinnen. Das Mädchen, welches in ihrem Beruf schon mehr Klo-Verstopfungen beseitigt, als Kuchen gebacken hatte, sollte mit einem „It-Girl" aus Marbella 10 Tage ihr Leben tauschen. Begeistert war ich auf den ersten Blick nicht. Ich habe mich nie arm oder weniger wertvoll gefühlt und finde noch heute, man braucht sich mit Sicherheit nicht zu schämen, wenn man beruflich Klos repariert oder ganze Bäder baut.

Aber die Gage war natürlich schon verlockend. Neben der Schule habe ich mir damals immer schon etwas Geld dazuverdient, beispielsweise mit Zeitungen austragen. Dieses Geld hatte ich für meinen großen Traum zur Seite gelegt. Ich sparte auf ein eigenes Pferd. Also hieß es: Wieder einige Monate sparen – oder schnell 10 Tage nach Marbella.

So sagte ich „ja" und flog tatsächlich nach Marbella - in eine Welt, die ich vorher nicht kannte. Ich vergesse nie, wie ich am Flughafen den Zettel mit dem Wort „Marbella" laut vorlesen sollte. Ich kannte Marbella nicht und so las ich es so vor, wie es geschrieben wurde. Was hat der Redakteur gelacht. Das Dorfmädchen kennt nicht mal Marbella.

In Marbella gelandet, stand ich mit dem Kamerateam am Flughafen und das besagte It-Girl sollte mich dort abholen. Zuerst lief sie an mir vorbei, denn sie suchte ein ungepflegtes „Mannsweib", welche als Klempnerin arbeitet und jedes Klischee bedient. Als sie mich dann entdeckte, war es bei ihr mit der guten Laune vorbei. Ihr Plan war: Sie wollte sich als Model neben einem „Mannsweib" vor einem großen Publikum im Fernsehen perfekt in Szene setzten und so die Sympathien der TV-Zuschauer auf ihre Seite ziehen. Der Plan ging nach hinten los. Bei dem von ihr organisierten Strand-Shooting sah ich richtig gut neben ihr aus. Die zwei Millionen Zuschauer fanden mich sympathisch und Model-Agenturen entdeckten mich. So begann meine Model-Karriere und plötzlich häuften sich die Jobs. Das war der Startschuss für meine Model-Karriere.

Meinem Handwerk bin ich aber immer treu geblieben und meine größte Leidenschaft ist es, das Image des Handwerks zu verbessern. Und deshalb bin ich zuletzt auch noch Autorin geworden. In meinem Kinderbuch „Bella Baumädchen", zeige ich jungen Mädchen auf, wie schön das Handwerk ist und darüber hinaus möchte ich Kinder damit stärken, ihren Träumen zu folgen. Deshalb ist auch der Leitsatz des Kinderbuchs: Du kannst alles sein, für Träume gibt es kein nein!

Also war es schon immer dein Traum Handwerkerin zu werden?

Ja, ich liebe das Handwerk. Ich habe sehr früh erkannt, dass es mich extrem glücklich macht, wenn ich etwas mit meinen eigenen Händen erschaffen kann!

Was liebst du am Handwerk am meisten?

Ich liebe es einfach jeden Tag vor neue Herausforderungen gestellt zu werden. Kein Tag ist wie der andere und die lockere Atmosphäre auf der Baustelle mag ich sehr.

Was verbindet deine beiden Berufe - Model und Handwerkerin?

Erstmal nichts könnte man denken, so haben damals nämlich auch die Model-Agenturen gedacht. Mit vielen Model-Agenturen habe ich genau aus diesem Grund anfangs nicht zusammengefunden. Als aufstrebendes Model wird man normalerweise einige Monate ins Ausland geschickt, um sich zu präsentieren. Je nach Typ meistens nach Griechenland, Tokyo oder Barcelona. Dort, so hoffen die Agenturen, absolviert man dann so viele Castings wie möglich, bis zu 10 Stück am Tag und wird dann im besten Fall entdeckt. Im Ausland wird man berühmt, sagten die Agenturen immer zu mir.

Das kam für mich aber nie in Frage. Ich wollte meine Arbeit als Installateurin nie ganz aufgeben. Inzwischen habe ich zwar nur noch eine Halbtagsstelle, damit ich genug Zeit für die Jobs als Model habe, aber ich bin weiterhin voll aktiv auf der Baustelle. Wenn Mailand mich haben möchte, fliege ich gerne für eine Show oder ein Shooting hin. Aber dort mein Leben aufbauen – das ist nichts für mich.

Und heute werde ich genau deshalb gebucht. Designer und Konzerne haben auch umgedacht und wollen Botschaften verkünden. Models sind nicht nur eine Werbefläche, die man so bestücken kann, wie man sie halt haben möchte. Sie sollen die Idee des Designers auf dem Catwalk ausstrahlen oder die Philosophie eines Kunden repräsentieren. Dafür muss man eine eigene Persönlichkeit haben.

Die Kunden suchen starke, selbstbewusste Frauen und so kommen sie dann häufig auf mich, fragen bei meinen Model-Agenturen an und buchen mich. Sie suchen nicht nur ein hübsches Gesicht. Sie wollen konkret das Klempner-Model, das Baumädchen und was ich nicht sonst schon alles für Spitznamen hatte.

Das macht mich und meine Agenturen stolz. Während ich anfangs noch einfach ein Mädchen mit Modelmaßen und roten Haaren war, buchen Kunden inzwischen den Namen Sandra Hunke und die damit verbundene Botschaft. Und mir hat es gezeigt: Sei fleißig, ehrlich und bleib dir treu,

folge deinem Herzen und es wird belohnt. Für mich ist es ein Vorteil, dass ich der Baustelle nie den Rücken gekehrt habe.

Thema Frau im Handwerk - Hast du mit Vorurteilen zu kämpfen? Falls ja, woran meinst du liegt das?

Ich arbeite inzwischen seit 11 Jahren als Anlagenmechanikerin und habe wirklich fast alles erlebt. Es gibt viele positive Erlebnisse, aber leider auch immer noch reichlich negative Erfahrungen. Bei meinen Kunden überwiegt inzwischen das positive Feedback. Sicherlich gibt es immer mal wieder einen Mann, der mich fragt, seit wann Frauen im Handwerk arbeiten dürfen. Oder der bei der Arbeit hinter mir steht und schaut, ob ich es auch sorgfältig mache. Aber gerade alleinstehende Frauen sagen oft, dass sie sich sehr freuen, eine Frau im Haus zu haben und keinen fremden Mann. Bei meinen Kollegen muss ich mich anfangs immer erst beweisen. Nachdem sie meine Arbeit aber gesehen haben, akzeptieren sie mich und arbeiten gerne mit mir zusammen. Ich habe es allerdings auch schon erlebt, dass ich mich bei einer Firma beworben habe und der Chef mir im Bewerbungsgespräch sofort zugesagt hat, sich dann aber einige Tage später telefonisch bei mir meldete und mir absagte. Seine Mitarbeiter wollten nicht mit einer Frau zusammenarbeiten und hatten mit ihrer Kündigung gedroht.

Du selbst bezeichnest dich vor allem auf Instagram als Baumädchen". Was macht ein Baumädchen für dich aus?

Die Leidenschaft zum Bauen und ein Mädchen zu sein.

Wie ist die Idee zu deinem Buch „Bella Baumädchen" entstanden?

Ich habe mir gedacht, wie kann ich das Handwerk positiv in den Köpfen der Menschen verändern. Und dabei kam mir die Idee, in einem Kinderbuch über das Handwerk zu schreiben, denn Kinder sind noch unvoreingenommen. Ich habe mit der Erfolgsautorin Britta Sabbag zusammen das Kinderbuch „Bella Baumädchen" geschrieben. Es ist letztes Jahr erschienen und erzählt von einem Mädchen, das lieber werkelt als mit Puppen zu spielen. „Bella Baumädchen" war längst überfällig. Dieses Bilderbuch zeigt Kindern und insbesondere Mädchen auf, dass sie alles sein können: Auch Baumädchen. Die Trennung in Männer- und Frauenberufe hat in der heutigen Zeit keine Berechtigung mehr. Mädchen brauchen starke Vorbilder, die ihnen zeigen, was alles möglich ist. Bella Baumädchen ist so eines.

Du hast mittlerweile rund 125.000 Follower auf Instagram und mehr als 250.000 Follower auf TikTok. Was möchtest du mit deinen Kanälen erreichen?

Ich möchte den Followern das Handwerk näherbringen und zeigen, wie viel Freude es macht zu werkeln. Ich nehme meine „Rabauken" mit auf die Baustelle aber auch zum Beispiel mit auf die Fashion Week. Ich möchte den Menschen da draußen zeigen, du kannst 100% Frau sein und trotzdem im Handwerk arbeiten.

Du bist viel unterwegs und bist selten zuhause. Wenn du doch mal etwas Zeit für dich hast, was machst du als Ausgleich, um dich zu entspannen?

Reiten, das ist meine ganz große Leidenschaft. Jede freie Minute verbringe ich am Stall.

Was würdest du der 10-jährigen Sandra Hunke mit auf den Weg geben?

Bleib geduldig und folge deinem Herzen, dann wirst du eines Tages glücklich und erfolgreich sein. Heute sage ich immer: in mir schlagen zwei Herzen, ein Klempnerin-Herz und ein Model-Herz und ich bin damit superglücklich. Bis dahin war es aber nicht immer leicht, erst musste ich mich als Frau im Handwerk beweisen und dann als Handwerkerin in der Model-Welt. Es hat funktioniert, aber nur weil ich immer an mich geglaubt habe und meinem Herzen gefolgt bin.

Sandra Hunke • sandra.hunke@gmx.net

TikTok: @sandrahunke
Instagram: @sandra_hunke
Facebook: @sandrahunke.model
Twitter: @DasHunke

SPORTPARK LIPPE
LIFESTYLE-CLUB

„All Inclusive“ Gutschein

HOL DIR DEINEN KOSTENLOSEN GUTSCHEIN
– DIREKT IM SPORTPARK LIPPE! –

Gültig für einen Monat im Wert von **60€**:
- beinhaltet Fitness/Kurs, Racket-, Sauna/Wellness- und Wasserflat
- kann übertragen, verkauft oder verschenkt werden
- kein Ablaufdatum

www.sportpark-lippe.de

Barrierearm - Wir machen es möglich!
Badkomfort Lippe

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.: 0152 288 196 97
Mobil: 0173 378 7126
info@badkomfort-lippe.de
www.badkomfort-lippe.de

Ein fiktives historisches Interview mit

Ferdinand Freiligrath

Detmold - Heimat des bekannten und erfolgreichen Dichters und Revolutionskämpfers Ferdinand Freiligrath (1810-1876).

Herr Freiligrath, welche Erinnerungen haben Sie an die Wehmstraße 5 in Detmold?

Herr Freiligraths Mundwinkel formen sich zu einem Lächeln. Mein Leben in der Wehmstraße ist tatsächlich schon eine ganze Weile her, dennoch erinnere ich mich sehr gut an die schönen alten Tage in Detmold. Damals gab es nicht drei verschiedene Gymnasien, sondern nur eins, daher fiel meinen Eltern die Wahl, welche Schule ich besuchen würde, sehr leicht. (Lacht).

Würden Sie sagen, dass es Menschen gibt, die Sie in ihrer Kindheit, hinsichtlich auf das Schreiben und Dichten stark geprägt haben? Wenn ja, welche waren das?

Oh ja, die gab es durchaus. Vor allem mein Klassenlehrer Christian Ferdinand Falkmann und mein damaliger Direktor Christian Gottlieb Clostermeier haben meine besonderen Fähigkeiten im Schreiben und Dichten erkannt sowie jahrelang gefördert. Ich bin Ihnen überaus dankbar für ihre große Unterstützung in meinen jungen Jahren. Aber auch meine beiden engen Freunde Ludwig Merckel und Karl Weerth haben mich immer wieder in meiner Leidenschaft zum Schreiben bestärkt. Es war sehr wichtig, für mich Rückendeckung von meinen Freunden zu bekommen.

Wie kam es dazu, dass Sie Detmold verlassen wollten, nachdem Sie hier sowohl eine schöne Kindheit als auch eine lehrreiche Schulzeit verbracht haben?

Ich ging nach meinem Schulabschluss nach Soest, um dort eine Kaufmannsausbildung in der Firma Schwollmann anzutreten. Genau wie in Detmold, habe ich auch hier in einem kleinen Fachwerkhaus gewohnt. Das hat mir gut gefallen. Während meiner Ausbildung zum Kaufmann schrieb ich fleißig weiter Gedichte und versuchte, durch diese etwas Geld dazu zu verdienen. Nur ein Jahr später folgte dann der Verkauf von einigen Schriftstücken. Ich war überglücklich und meinem Traum ein Stück näher. Zu meinen ersten Werken gehörten beispielsweise „Der große Teich von Soest", „Totes Wiegenlied" sowie „Adler und Schlüssel". All diese Werke erschienen damals 1828 im Soester Wochenblatt.

War das Soester Wochenblatt die einzige Zeitung, die Ihre Werke veröffentlicht hat?

Zu Beginn ja. Jedoch kamen schnell andere Interessenten dazu. Das Mindener Sonntagsblatt und die allgemeinen Unterhaltungsblätter aus Münster und Hamm bekundeten ebenfalls ihr Interesse. Neben der Übersetzung englischer Lyrik konzentrierte ich mich vor allem auf das Schreiben von eigenen Geschichten. 1835 war es dann wieder so weit. In der Zwischenzeit hatte ich viele Gedicht geschrieben. Veröffentlicht wurden die Texte der „Löwenritt", „Scipio" und „Anno und dominino".

Auf welchen Erfolg/ auf welche Veröffentlichung sind Sie besonders stolz?

Ich habe im Laufe meines Lebens sehr viele verschiedene Gedichte veröffentlicht, doch besonders stolz war ich als ich das Rheinische Jahrbuch für Kunst und Poesie in den Händen hielt. Gemeinsam mit tollen Künstlern wie Karl Simrock und Christian Joseph Matzerath bastelte ich lange an den Texten und entwarf daraus 1839 ein Buch. Es war mir eine große Ehre mit diesen beiden großartigen Künstlern zusammen zu arbeiten.

Ursprünglich wollten Sie Ende der 40er Jahre in die Vereinigten Staaten von Amerika auswandern. Warum ist dieser Plan nicht in die Tat umgesetzt worden?

Das stimmt. Ich hatte eigentlich geplant, gemeinsam mit meiner Frau, in die USA auszuwandern, blieb aufgrund der Revolution jedoch in Deutschland. Der Start der Revolution 1848 war definitiv ein Wendepunkt in meiner Karriere als Schriftsteller. Ab diesem Zeitpunkt fing ich an, mich mehr und mehr mit Politik zu beschäftigen, das bemerkte man natürlich auch in meinen Texten. Allgemein war es für alle eine sehr schwere Zeit während der Revolution. Ich konnte mit meinen Texten etwas bewegen, denn Kunst hat die Macht, Menschen träumen zu lassen. Kunst hat die Macht, Menschen Hoffnung zu geben. Meine Poesie war mein Geschenk an die Welt. Auch mich selbst hat meine Poesie träumen lassen. Das war oft ein großes Pflaster in einer Zeit voller Schmerz.

Viele politischen Texte oder Gedichte sind in Zeiten einer Revolution ungern gesehen. Gab es auch einmal Komplikationen oder Schwierigkeiten wegen einem Ihrer Texte?

Schwierigkeiten gab es, und das nicht nur einmal. Wegen meiner Veröffentlichung des Textes „die Toten an die Lebenden“ wurde ich sogar verhaftet. Meine Freilassung wurde zwar wieder beantragt und auch stattgegeben, jedoch hat dieser Vorgang seine Zeit gedauert und somit musste ich einige harte Tage im Gefängnis verbringen. Nach diesem Vorfall fing ich an, für die Neue Rheinische Zeitung zu arbeiten. In dieser Redaktion schrieb ich unter anderem Gedichte wie „Ungarn“, „Wien“ oder „Abschiedswort“. Ebenfalls hatte ich in dieser Redaktion die Möglichkeit, ein Heft zum Thema „Neuere politische und soziale Gedichte, darin Requiescat, Schwarz-Rot-Gold, trotz alledem!“ zu veröffentlichen. Kurze Zeit nach der Veröffentlichung wurde die Neue Rheinische Zeitung verboten.

Hatte es Konsequenzen für Sie, dass Sie Mitarbeiter einer Redaktion waren, die dann 1848 verboten wurde?

Die Konsequenz war eine Haftstrafe. Ich hatte große Angst, denn dieses Mal drohten mir mehrere Jahre und nicht ein paar Tage. Um nicht verhaftet zu werden, bin ich also aus Deutschland geflohen und im englischen Exil untergetaucht. In England wurde ich Leiter der Londoner Filiale der General Bank of Switzerland und konnte 1858 sogar die englische Staatsbürgerschaft annehmen. Meiner Leidenschaft zum Schreiben konnte ich ab diesem Zeitpunkt leider nicht mehr beruflich nachgehen.

Anmerkung:
Die Lippische Landesbibliothek betreut das literarische Erbe von Ferdinand Freiligrath.

Ein Experten-Tipp von Andrea Hausstätter

Single-Reisen

Noch nie war der Anteil an Single-Haushalten in Deutschland so hoch wie in den letzten Jahren. Tendenz steigend. Daher verwundert es auch niemanden, wenn auch die Nachfrage nach Singlereisen steigt. Nicht jeder hat Freunde und Familienmitglieder, die das gleiche Wunschziel haben und mitreisen. Vielleicht möchte man auch neue Menschen kennenlernen. All das ist mit Spezialveranstaltern für Single-Reisen möglich. An dieser Stelle braucht es auch Spezialisten, denn die Bedürfnisse der unterschiedlichen Altersgruppen müssen berücksichtigt werden. So braucht der Jugendliche - egal, ob er Party-Urlaub in Bulgarien oder Survival in Norwegen machen möchte, eine gute Betreuung und Aufsicht was auch den Eltern wichtig ist. Hier gibt es Jugendreisen, die Unterkünfte mit Mehrbettzimmern anbieten.

Der größte Anteil an reiselustigen Singles liegt allerdings jenseits der 30. Ob ein kurzfristiger Skiurlaub in den Alpen oder eine Städtereise nach Barcelona mit anschließendem Strandurlaub und Surfkurs. Alles wird geboten. Im Mittelpunkt steht immer das gemeinsame Erleben. Wenn man die Schönheit einer historischen Stadt wie zum Beispiel Rom erkundet, dann möchte man auch über das Erlebte und Gesehene sprechen. In der Gruppe wird es erst zum Erlebnis. Und wer Silvester in New York verbringen möchte, wird auch SEINE Reise finden.

Eine besonders reisefreudige Altersgruppe sind die “golden ager“ jenseits der sechzig. Auch hier gibt es wunderbare Programme auf Fluss-und Hochseeschiffen oder Kuren und Wellness an der Ostsee. Selbst Fernreisen nach Asien sind mit der richtigen Vorbereitung kein Problem. Erfahrene Reiseleiter sind vor Ort und lassen Reiseträume wahr werden. Die Möglichkeiten sind vielfältig und meine Kollegen und ich im Reisebüro werden Ihnen helfen, IHRE Reise zu finden.

Upcycling heißt der Trend, der Geld spart und Ressourcen schont. Auf die richtige Vorbereitung kommt es beim Aufpimpen an: Oberflächen von Stühlen, Türen oder Möbeln sollten gründlich gesäubert und angeschliffen werden. Umso besser haftet anschließend die neue Lackierung beispielsweise mit der „pep up Renovierfarbe“. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es nützliche Tipps.

Foto: djd-k/www.schoener-wohnen-farbe.com

Fotos: djd-k/alpenrose-kaeselab.de/Getty/Monty Rakusen

Frischkäse lässt sich schnell und einfach in der heimischen Küche herstellen. Besonders gut geeignet für die traditionelle Frischkäseherstellung nach alter Handwerkskunst ist „Alpenrose Käselab 2 %“. Praktisch für die Zubereitung sind Starter-Sets mit Käsethermometer, Kräutersalz, Käsetuch sowie Käseform, die im Shop unter www.alpenrose-kaeselab.de erhältlich sind.

Fotos: djd-k/Pilot Pen

Selbst gestaltete Motivationskarten helfen, eine positive innere Haltung anzunehmen. Einfach Karten mit dem Lieblingsspruch beschriften und verzieren. Mit Stiften wie dem Frixion Clicker von Pilot lassen sich hierbei Fehler ausbessern oder ganze Sprüche nach einer Weile ersetzen. Die Kanten des weißen Papiers einfach mit einem Stift wie dem Frixion Light Marker von Pilot einfärben.

DIY SELBERMACHEN!

Bunte Fliesen mit grellen Blumenmustern und vergilbten Fugenstreifen – so sieht es aus, das dringend renovierungsbedürftige 70er-Jahre-Bad. Die Fliesen herausreißen und neu verfliesen ist teuer und aufwendig. Stattdessen kann man die Fliesen mit einem speziellen Fliesenlack überstreichen. Die Umsetzung ist einfach und wesentlich günstiger. Anleitungen und Materialien: www.adler-lacke.com.

Foto: djd-k/ADLER-Werk

Fotos: djd-k/STIHL

Holz ist eine vergleichsweise kostengünstige Energiequelle. Das Absolvieren eines Motorsägenkurses ist die Voraussetzung dafür, um im Wald selbst Brennholz machen zu können. Für den Haushaltsbedarf sind leichte und kompakte Motorsägen mit Benzin- oder Akkuantrieb aus dem Sortiment von Stihl eine gute Wahl.

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

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

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

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

Lösung des Kiminalfalls von Seite 26:

Die Erdbeerdiebe hießen Max und Finn.

Kommissar Fux hatte im Gespräch mit Max nicht erwähnt, um welche Uhrzeit

der Diebstahl stattgefunden hatte, Max aber verriet sich dadurch, dass er sich mit dem Hinweis auf seinen Mathe Nachhilfeunterricht sofort ein Alibi für drei Uhr verschaffen wollte. Die genaue Tatzeit konnte aber nur der Dieb wissen.

Im Gespräch mit Finn war nie die Rede von gestohlenen Erdbeeren. Doch der fand, dass es lächerlich, dass „die Polizei wegen ein paar lächerlicher Erdbeeren extra einen Kommissar schickt.“ Nur der Dieb konnte wissen, dass bei Kehne Erdbeeren gestohlen worden waren.

Die Kommandos Sitz, Platz & Bleib

Beim Kommando „Sitz“, setzt sich der Hund auf die Hinterbeine und beim Kommando „Platz“ legt sich der Hund komplett hin. Ihr Hund bekommt von Ihnen das Sprach-Kommando „Sitz“ (Sichtzeichen für Ihren Hund: Ihre flache Hand bewegt sich in Richtung Boden) und er setzt sich sofort nach dem Kommando auf die Hinterbeine.
Die Dauer des Sitzenbleibens bestimmen Sie, indem Sie nach einer gewissen Zeit; durch das sogenanntes „Auflöse-Signal“ dem Hund zu erkennen geben, dass „Sitz“ beendet ist und er wieder aufstehen darf.
Soll der Hund im Sitzen „Bleiben“ muss dieses durch verschiedene Übungen trainiert werden.

1. Es wird ein Aufhebe-/Auflöse-Signal festgelegt
2. Das „Sitz“ / „Bleib“ wird langsam hinausgezögert
3. Die Ablenkungen während der Übungen werden allmählich gesteigert

Zu 1: Das Aufhebe-/Auflöse-Signal

Der Hund setzt sich durch das Kommando „Sitz“. Nun wird ihm langsam beigebracht, dass er dort so lange sitzenbleiben muss, bis Sie ihm zu verstehen geben, dass er wieder aufstehen darf. Hierzu geben Sie ihm das Kommando „Sitz“ und er führt es aus. Sofort geben Sie ihm eine Belohnung. Solange er sitzen bleibt, werden die Belohnungen im 2-Sekunden-Takt weitergegeben. Nach einer gewissen Zeit bekommt er keine Belohnung mehr, sondern das “Sitz“ wird durch eine ausladende Handbewegung freigeben (Aufgehoben / Auflöse-Signal) und er darf aufstehen.

Zu 2: Hinauszögern

Der Hund geht ins “Sitz“ und die Gabe der Belohnung wird langsam hinausgezögert.
Hierbei entfernt sich der Mensch durch einen Schritt nach hinten oder er geht zur Seite. Zur Belohnung geht er wieder einen Schritt auf seinen 4-Beiner zu und belohnt ihn, wenn er sitzen geblieben ist. Beim Aufbau dieser Übung ist es nicht wichtig, wie groß die Entfernung zum Hund ist, sondern dass dieser konstant im Kommando bleibt. Der Hund soll lernen, dass es sich lohnt, im Kommando zu bleiben.

Zu 3: Die Ablenkung steigern

Auch hierbei ist nicht entscheidend, wie weit man sich vom Hund entfernt, sondern wie stark die Ablenkung ist und der Hund das Kommando hält. Die Ablenkungen werden langsam erhöht. Zum Beispiel kann eine andere Person im Abstand von 2 Metern vor dem sitzenden Hund einen Ball fallen lassen. Bleibt der Hund trotz dieser Ablenkung sitzen, wird er belohnt.
Die gleichen Übungen werden dann im Kommando „Platz“ ausgeführt.
Beim Üben in den beiden Positionen ist es wichtig, die Entfernung und die Ablenkung ganz langsam zu steigern.

Lutz Weitkamp von der Hundeschule Kalletal
Am Sportplatz 17, 32689 Kalletal - Lüdenhausen

ALLES SO SCHÖN SAUBER

Erst Staubsaugen und dann den Boden wischen: Diese Haushaltstätigkeit empfinden die meisten Menschen als besonders nervig und vor allem zeitraubend. Der Aufwand lässt sich ziemlich genau um 50 Prozent reduzieren, wenn man auf Saugwischer zurückgreift. Diese Geräte können das vollwertige Saugen und gründliche Wischen in einem Rutsch erledigen. Über die 2-in-1-Technologie verfügt etwa der neue Kobold VK7 Besserwischer von Vorwerk. Er bietet mit Akku-Hauptgerät sowie diversen Aufsätzen und Düsen bis zu 19 variabel einsetzbare Reinigungsfunktionen: www.vorwerk.de.

Foto: djd-k/Kobold/Stefanie Aumiller

Mit der richtigen Pflege hat man lange Freude an seinen Zähnen. Zahnärzte empfehlen zur Mundhygiene die Kombination aus Zahn- und Interdentalbürste. Für einen Wechsel des Bürstenkopfes muss heute nicht mehr immer gleich die ganze Zahnbürste weggeworfen werden. Umweltfreundlicher ist es, auf eine Zahnbürste wie TePe Choice mit drei austauschbaren Bürstenköpfen zu setzen. Der Griff kann also dreimal so lange verwendet werden wie bei einer konventionellen Bürste.

Fotos: djd-k/www.tepe.com

Foto: djd-k/Neher Systeme

So wichtig und nützlich Insekten in der Natur sind, so wenig sind sie in den eigenen vier Wänden willkommen. Damit es im Haus nicht ständig summt und krabbelt, statten viele die Fenster- und Türöffnungen mit Insektenschutzgeweben aus. Besonders bequem in der Handhabung, nicht nur bei breiten Terrassentüren, sind elektrische Schutzrollos, die sich per Fernbedienung bedienen lassen. In wenigen Sekunden fährt der Insektenschutz komplett hoch oder runter. Infos gibt es unter www.neher.de.

Sauberkeit und Frische auf Knopfdruck: Das kommt schon bei den Kleinsten super an. Ein Dusch-WC, das den Po nach jedem Toilettengang mit einem sanften Wasserstrahl reinigt, bietet ein Plus an Komfort und eine Vielzahl an Vorteilen für alle Altersstufen. Denn wer das angenehme Frischegefühl der Po-Dusche einmal kennengelernt hat, der möchte es meist nicht mehr missen. Unter www.geberit-aquaclean.de gibt es mehr Infos. Kinder können es nutzen, sobald sie vom Töpfchen auf das WC wechseln und auch Jugendlichen ist eine einfache Intimhygiene hochwillkommen.

Foto: djd-k/Geberit

Ein Garagenboden wird durch ständiges Ein- und Ausfahren von Autos und Fahrrädern, durch Nässe, Ölablagerungen oder Streusalz oftmals stark belastet. Umso wichtiger ist der Beschichtungsaufbau. Denn er verhindert, dass Flüssigkeiten wie Benzin und Motoröl in den Betonboden und das darunter liegende Erdreich eindringen. Außerdem ist die Oberfläche damit gegen Reifenabdrücke und Streusalz geschützt. Der Aufbau gelingt Heimwerkern in wenigen Schritten. Für die Grundierung eignet sich beispielsweise der farblose 2K-Beton-Primer von Adler, Infos und Bezugsmöglichkeiten findet man unter www.adler-lacke.com.

Foto: djd-k/ADLER-Werk

Bei jedem Waschgang werden bis zu 3.000 Mikrofasern freigesetzt, die über das Abwasser in unsere Gewässer gelangen. Um den Verschmutzungskreislauf zu stoppen, gibt es von Grundig die ersten Waschmaschinen mit eingebauter Mikroplastikfilter-Technologie. Der Filter befindet sich im Waschmittelfach und wird automatisch bei diversen Programmen aktiviert. Das Waschwasser wird mehrmals durch den Filter geleitet, bevor es ins Abwasser gepumpt wird. Dabei werden bis zu 90 Prozent der synthetischen Mikrofasern aus dem Waschwasser aufgefangen: www.grundig.de.

Foto: djd/Beko Grundig Deutschland

Foto: djd/Webasto

Gut gelaunt durchs Schmuddelwetter

Eine Standheizung sorgt für mehr Entspannung und Sicherheit im Autoalltag

(djd). Dauergrau, Nässe und kühle Temperaturen sorgen nicht wirklich für gute Laune. Noch schlechter wird die Stimmung, wenn das Schmuddelwetter in Herbst und Winter mit beschlagenen oder gar vereisten Autoscheiben für zusätzlichen Frust sorgt. Schließlich geht schlechte Sicht am Steuer zugleich zu Lasten der Sicherheit - also muss erst per Hand geputzt oder gekratzt werden. Wenn man dann noch in ein kaltes Auto einsteigen muss, ist der Unmut perfekt. Dabei lässt sich unkompliziert für etwas mehr Entspannung im Alltag sorgen. Denn Standheizungen können in nahezu jedes Auto nachgerüstet werden.

Freie Sicht bei jedem Wetter

Sowohl der Komfortgewinn in Form des individuellen Wohlfühlklimas als auch die verbesserte Sicherheit dank einer jederzeit freien Sicht sprechen dafür, das Auto mit einer Standheizung ausstatten zu lassen. Die Geräte sind keineswegs erst bei tiefen Frosttemperaturen von Nutzen - ganz im Gegenteil. Wenn es morgens noch kühl ist, egal zu welcher Jahreszeit, wärmen Standheizungen etwa von Webasto das Fahrzeuginnere nach Wunsch vor, entfeuchten die Innenraumluft und verhindern damit das Beschlagen der Scheiben von innen. So kann jede Fahrt entspannt, sicher und mit guter Sicht starten. Die Heizung lässt sich bequem zum Beispiel direkt im Auto, per Fernbedienung oder Smartphone-App steuern. Die komfortablen Geräte sparen Autofahrern im Alltag viel Zeit und dürften auch so manche Erkältung verhindern, da man bei nasskaltem Wetter direkt ins warme, trockene Auto schlüpfen kann.

Einbau in der Fachwerkstatt

Der Einbau nimmt nicht mehr als einen Tag in Anspruch. Allerdings gehören der Anschluss des Gerätes an die Wasser-, Kraftstoff- und Luftverteilungssysteme im Auto sowie die elektronische Fahrzeugsteuerung in erfahrene Fachhände. Unter www.standheizung.de findet man Adressen von regelmäßig geschulten Einbaubetrieben aus der eigenen Region. Gut zu wissen: Standheizungen sind langlebig und wartungsfrei. Zur Pflege reicht es aus, sie auch im Sommer circa einmal monatlich für gut zehn Minuten einzuschalten.

Foto: djd/Webasto

CUPRA SERVICE

Inspektion

im Februar und März 2023

inkl. Außenwäsche und Innenreinigung

199,- €*

*zzgl. Teile

Jetzt auch in Detmold

STEGELMANN

Mobilität für Lippe
Service vor Ort

Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG
Bielefelder Str. 86-88
32756 Detmold
05231 63070
www.stegelmann.de

HEIZUNG AUS & RAUS!

Energiekosten sparen & Sonne genießen

Meinen Urlaub buch' ich nur bei eXpitur!

Wir gehören zu den führenden Vermittlern der Sentido Hotels in Deutschland und kennen die Hotels persönlich. 11 gute Gründe für eine Buchung bei uns im Reisebüro:

- Garantierte Preisgleichheit zum Internet
- Partner aller führenden Veranstalter & Spezialisten
- Hoher Beratungsstandart durch persönliches Zielgebietswissen unserer Mitarbeiter*innen
- Wir sind Ihr persönlicher Ansprechpartner – vor, während und nach der Reise von 10 bis 22 Uhr
- Terminvereinbarung persönlich im Büro, telefonisch und online
- Abwicklung von Schadensfällen
- 24 Std. online Buchung über www.expitur.de mit persönlichem Ansprechpartner
- Kostenlose Stornierung/Umbuchung bis 14 Tage vor Anreise*
- Zur Angebotsermittlung verwenden wir ausschließlich Hotels mit mind. 80% Weiterempfehlungsrate!
- Rückabwicklung von Reiseabsagen
- Abwicklung von Einreiseformalitäten

TUNESIEN | Port el Kantaoui

SENTIDO **Bellevue Park** *****

4 Wochen
all Inclusive Plus, inkl. Flug ab HAJ

pro Person ab **890 €**

TÜRKEI | Alanya

ALAIYE HOTELS **Alaiye Kleopatra** ****

8 Wochen
Halbpension, inkl. Flug ab HAJ

pro Person ab **1.118 €**

TUNESIEN | Djerba Midoun

SENTIDO **Djerba Beach** ****

4 Wochen
All inclusive, inkl. Flug ab DUS

pro Person ab **1.139 €**

MALLORCA | Can Pastilla

fontanellas playa aparthotel **** **Aparthotel ***** Fontanellas Playa**

8 Wochen
Übernachtung, inkl. Flug ab HAJ

pro Person ab **1.485 €**

TÜRKEI | Türk. Riviera, Çolakli

SENTIDO **Kamelya Selin Hotel**

4 Wochen
all Inclusive, inkl. Flug ab HAJ

pro Person ab **939 €**

TÜRKEI | Türk. Riviera, Side

PrimaSol **Hane Garden** ****

8 Wochen
all Inclusive, inkl. Flug ab HAJ

Pro Person ab **1.365 €**

eXpitur
Reisen vom Experten

Ihre eXpitur Reiseexperten
Peter Lüssem & Christel Kliewer

Mittelstr. 62 (gegenüber Marktplatz) | Lemgo | 0 52 61 - 770 770 | **www.expitur.de** | facebook.com/eXpitur

Zwischenverkauf, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten. Stand Oktober 2022. *Angebot gültig für ausgewählte Abflughäfen und Reiseanbieter.